



# 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*, autostima e uso dei *social media* in  
adolescenza ed *emerging adulthood***

***The relationship between fear of missing out, self esteem and social media use in  
adolescence and emerging adulthood***

***Relatrice:*** Prof.ssa Gioia Bottesi

***Correlatrice:*** Dott.ssa Alessandra Farina

***Laureanda:*** Noemi Bonasoro

***Matricola:*** 2047232

Anno Accademico 2023/2024



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	p. 1
<b>1. ADOLESCENZA ED <i>EMERGING ADULTHOOD</i></b>	
1.1 Caratteristiche di adolescenza ed <i>emerging adulthood</i>	p. 2
1.1.1 Vulnerabilità psicopatologica	p. 5
1.2 L'uso dei <i>media</i> in adolescenza ed <i>emerging adulthood</i>	p. 6
<b>2. <i>FEAR OF MISSING OUT (FoMO)</i></b>	
2.1 Definizione e componenti del costrutto	p. 9
2.1.1 FoMO e uso dei <i>media</i>	p. 10
2.2 La FoMO in adolescenza ed <i>emerging adulthood</i>	p. 11
2.2.1 FoMO e psicopatologia	p. 14
<b>3. AUTOSTIMA, <i>FoMO</i> E USO DEI <i>SOCIAL MEDIA</i></b>	
3.1 Definizione di autostima	p. 16
3.1.1 Autostima e uso problematico dei <i>social media</i>	p. 17
3.1.2 Relazione tra autostima e FoMO in adolescenza ed <i>emerging adulthood</i>	p. 18
<b>4. DISCUSSIONE E CONCLUSIONI</b>	p. 20
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	p. 23

## INTRODUZIONE

L'obiettivo del presente elaborato è quello di approfondire la relazione tra *Fear of Missing Out* (FoMO), *social media* e autostima durante la fase dell'adolescenza e dell'*emerging adulthood*. In particolare, è stata analizzata la letteratura presente inerente a tali tematiche, con la finalità di fornire un quadro chiaro del legame presente tra i costrutti menzionati.

Nel primo capitolo verranno descritte le principali caratteristiche dell'adolescenza e dell'*emerging adulthood*, sottolineando la vulnerabilità psicopatologica tipica di queste fase di vita rispetto ad alcuni disturbi come: depressione (Smith & Smith, 2010), disturbi d'ansia (MacLeod & Brownlie, 2014), disturbo bipolare (Lewinsohn *et al.*, 2000), disturbi dell'alimentazione (Sancho *et al.*, 2007), disturbo antisociale di personalità (Smith & Smith, 2010) e disturbo da uso di sostanze (Rutter, 2007). In seguito, sarà analizzata la relazione di adolescenti ed *emerging adults* con i *social media*, osservando l'impatto di quest'ultimi nella vita di tali individui (Andreassen *et al.*, 2017).

Nel secondo capitolo, invece, verrà descritta la FoMO, la quale è stata definita come la paura di perdere le esperienze gratificanti che altri individui stanno vivendo (Tanhan *et al.*, 2022). Inoltre, verrà approfondita nello specifico la relazione che intercorre tra tale costrutto e i *social media* (Reagle, 2015). Successivamente, sarà illustrato il ruolo della FoMO in adolescenza e nell'*emerging adulthood* in merito a tematiche quali le relazioni con i pari (Przybylski *et al.*, 2013; Savitri 2019; Shapiro & Margolin, 2013), il confronto sociale (Przybylski *et al.*, 2013), lo stile di *parenting* (Coskun & Karayagiz-Muslu, 2019), l'autocontrollo (Koc *et al.*, 2023) e la motivazione (Widyana & Purnamasari, 2020). In tale capitolo, verrà infine approfondito il possibile ruolo della FoMO come fattore di vulnerabilità psicopatologica (Baker *et al.*, 2016; Blackwell *et al.*, 2017; Dempsey *et al.*, 2019; Elhai *et al.*, 2018; Elhai *et al.*, 2020; Milyavskaya *et al.*, 2018).

Nel terzo capitolo, sarà presentato il concetto di autostima, definita come la personale valutazione riguardo al valore che l'individuo attribuisce a sé stesso (MacDonald & Leary, 2012). In particolare, il costrutto verrà analizzato in relazione sia all'utilizzo dei *social media* e al *Problematic Social Media Use* (PSMU), sia alla FoMO (Yong & Wijaya, 2023).

Infine, nel quarto capitolo, verrà discusso quanto passato in rassegna al fine di chiarire il legame tra i diversi costrutti e di evidenziare i limiti delle ricerche presentate, offrendo un punto di vista critico rispetto alle future prospettive di ricerca.

# CAPITOLO 1

## ADOLESCENZA ED *EMERGING ADULTHOOD*

### 1.1 Caratteristiche di adolescenza ed *emerging adulthood*

L'adolescenza è stata definita come una fase di sviluppo che determina la transizione dall'infanzia all'età adulta (Gowers, 2015). Kapur (2015) ha affermato che l'adolescenza è contraddistinta da una serie di importanti cambiamenti fisici, cognitivi ed emozionali, i quali caratterizzano gli individui dai 10/12 ai 18/20 anni. Infatti, l'età di inizio dell'adolescenza coincide spesso con il principio della pubertà (Jaworska & McQueen, 2015), fase caratterizzata da cambiamenti biologici per opera degli ormoni surrenalici e gonadici (Spear, 2000). La fine di questa fase corrisponde, generalmente, al raggiungimento dell'autocontrollo comportamentale e dell'autosufficienza cognitiva ed emozionale (Arnett & Taber, 1994). In particolare, al termine dell'adolescenza, a livello cognitivo la persona è in grado di anticipare le conseguenze delle proprie azioni e di pianificare attività future, non soffermandosi unicamente sul piacere del momento presente (Arnett & Taber, 1994). A livello emozionale, invece, alla fine dell'adolescenza solitamente l'individuo mostra la capacità di regolare le proprie emozioni, facendo affidamento sulle proprie abilità di *coping* (Arnett & Taber, 1994). Infine, a livello comportamentale la persona è in grado di controllare sé stessa, assumendosi la responsabilità di quanto compiuto (Arnett & Taber, 1994).

Da un punto di vista biologico, durante l'adolescenza l'individuo si prepara alla riproduzione, andando incontro a grandi cambiamenti fisici (Best & Ban, 2021). Infatti, in questa fase vengono sviluppate le caratteristiche sessuali primarie (gli organi riproduttivi) e secondarie (ad esempio, seno, peli) (Best & Ban, 2021).

Invece, dal punto di vista cognitivo, l'adolescente va incontro a maturazione cerebrale (Jaworska & McQueen, 2015), dettata anche dall'aumento della sua stimolazione da parte dell'ambiente (Kapur, 2015). Durante l'adolescenza, infatti, è possibile osservare un miglioramento della memoria, dell'attenzione, della velocità di elaborazione, dell'organizzazione e della metacognizione (Yurgelun-Todd, 2007). Pertanto, l'individuo acquisisce abilità cognitive sempre più mature, che permettono lo sviluppo del ragionamento astratto, sul quale si fonda anche il cambiamento di natura socio-emozionale (Kapur, 2015).

Da un punto di vista emozionale, l'adolescente manifesta e vive in modo molto intenso le emozioni che, infatti, imparerà a regolare proprio nel corso dell'adolescenza (Härtel *et al.*, 2005). In tal senso, Gratz e Roemer (2004) hanno definito la regolazione emozionale come la capacità di gestire ed elaborare le emozioni in modo efficace e adattivo. Questa abilità risulta

essere di fondamentale importanza per il benessere e il successo futuro in diversi ambiti caratterizzanti la vita di ciascuno, ad esempio in quello lavorativo, familiare e amicale (Härtel *et al.*, 2005). Relativamente alla traiettoria che segue la regolazione delle emozioni durante tale fase, dallo studio di John e Gross (2004) è emerso che in adolescenza sembra manifestarsi un aumento della capacità di regolazione delle emozioni grazie alla maturazione cognitiva (*Cognitive Maturation Model*). In tal senso, John e Gross (2004) hanno evidenziato che l'aumento delle risorse cognitive faciliterebbe la regolazione emozionale attraverso lo sviluppo delle capacità di pensiero critico, consapevolezza, riflessione e *problem-solving*. Al contrario, lo studio di Cracco e collaboratori (2017) ha dimostrato che durante la prima adolescenza, tra i 12 e i 15 anni, si verificherebbe una diminuzione dell'utilizzo di strategie adattive a favore di strategie maladattive (*maladaptive shift model*), determinando una maggior vulnerabilità psicopatologica (Cracco *et al.*, 2017). Pertanto, è possibile osservare la presenza di due correnti di pensiero opposte nella letteratura che ha indagato la regolazione emozionale in adolescenza. I molteplici cambiamenti propri dell'adolescenza generano delle variazioni anche da un punto di vista psicologico. Infatti, l'adolescente si interroga sulla propria identità, diventando sempre più autoconsapevole (Finkenauer *et al.*, 2002). In tal senso, aumenta l'importanza dell'approvazione sociale e del gruppo dei pari, il quale acquisisce un ruolo centrale nella formazione dell'identità dell'individuo (Perry *et al.*, 1993). Inoltre, è stato dimostrato che anche l'ambiente familiare risulta influenzare altamente la creazione del sé dell'adolescente (Peterson, 2005). Infatti, i conflitti che contraddistinguono questo ambiente, tipici di tale fase (Pardeck & Pardeck, 1990), permettono all'individuo di ottenere autonomia e di costruire una propria immagine di sé, scegliendo i propri valori e le proprie convinzioni (Kapur, 2015). A tal proposito è stato evidenziato che, nella tarda adolescenza (dai 16 anni in poi), coloro che sono riusciti a far fronte ai conflitti con i genitori sviluppano un nuovo senso di sé (Kapur, 2015); al contrario, coloro che in questa fase non sono riusciti ad affrontare la crisi identitaria, a causa della difficoltà nell'opporsi al genitore, vivrebbero una grande *identity confusion* (Erikson, 1994). Le cause di quest'ultima, in realtà, sarebbero molteplici e includerebbero anche: conflitti interni riguardanti valori e obiettivi personali, pressioni e aspettative sociali, difficoltà ad affrontare il cambiamento e mancanza di esperienze significative utili a chiarire e formare la propria identità (Erikson, 1994)

Inoltre, a livello sociale, l'adolescenza è stata definita come una fase di transizione tra l'infanzia e l'età adulta (Erikson, 1950); in altre parole, come una sorta di periodo di preparazione ai ruoli che caratterizzano la vita adulta (Arnett, 2007). In realtà, occorre specificare che, al termine dell'adolescenza, l'individuo entra in una nuova fase: l'*emerging adulthood* (Arnett, 2000).

Questa espressione è risultata necessaria per poter meglio comprendere le traiettorie di sviluppo e di transizione degli individui nel corso della vita (Negru, 2012). Infatti, quella dell'*emerging adulthood* è stata definita una fase a sé stante, caratterizzante le moderne società industrializzate (Arnett, 2000). In questi termini, è opportuno ricordare il grande cambiamento nelle abitudini e nei costumi avvenuto negli ultimi trent'anni; è proprio quest'ultimo, infatti, che ha permesso di definire una nuova categoria di individui, quelli che oggi vengono definiti giovani adulti (*emerging adults*; Arnett, 2007). In tal senso, la definizione di adolescenza proposta da Erikson (1950) sopra menzionata è risultata appropriata per la società del tempo, in cui generalmente all'età di vent'anni si assumevano le tradizionali responsabilità adulte, come creare una famiglia, acquistare una proprietà o avere un lavoro stabile (Arnett, 2007). Invece, nella società attuale, il concetto di *emerging adulthood* si è rivelato necessario per definire quella fase di transizione contraddistinta, da un lato, dall'instabilità e dall'esplorazione di sé; dall'altro, dalle differenti possibilità che l'ambiente propone (Buhl & Lanz, 2007). In particolare, secondo quanto è emerso della letteratura, questa fase riguarderebbe i giovani dai 18 ai 25 anni circa e rifletterebbe la sensazione di essere *in-between*, ovvero non più adolescenti ma neanche totalmente adulti (Arnett, 2000; Munsey, 2006; Reifman *et al.*, 2007). Relativamente alla fascia d'età, è opportuno mettere in luce l'importanza dell'aspetto culturale: esso, infatti, influenza profondamente i tempi di preparazione e di ingresso nell'età adulta (Buhl & Lanz, 2007). In questo senso, Arnett (2010) ha affermato che questa fase di vita potrebbe estendersi anche fino ai 29 anni, a causa delle diversità culturali in termini di educazione, indipendenza economica, matrimonio e nascita di figli. Ad esempio, si potrebbero notare grandi diversità se si mettessero a confronto il modello Mediterraneo con il modello dell'Europa del nord (Negru, 2012). Il primo si basa su un forte sistema familiare, in cui la famiglia si configura come supporto economico, emozionale e residenziale (Scabini, 2000). Il secondo, invece, si focalizza su un sistema complesso di relazioni con amici, colleghi e *partners* (Scabini, 2000), che permettono un passaggio più rapido alla vita adulta, facilitato, inoltre, da una maggior disponibilità di lavoro (Negru, 2012).

Infine, l'*emerging adulthood* è stata definita come una fase caratterizzata da 5 elementi principali: l'esplorazione dell'identità, l'instabilità, la concentrazione sul sé, la sensazione di essere *in-between* e la vasta gamma di possibilità di cui l'individuo dispone (Arnett, 2007). Al tempo stesso, però, è opportuno sottolineare che l'*emerging adulthood* rappresenta uno dei periodi più eterogenei della vita; pertanto, le 5 caratteristiche sopra menzionate sono state proposte come tipiche ma non strettamente necessarie per la definizione della fase stessa (Arnett, 2007).

### ***1.1.1 Vulnerabilità psicopatologica***

In termini di psicopatologia, l'adolescenza e l'*emerging adulthood* sono risultate fasi caratterizzate da particolare vulnerabilità (MacLeod & Brownlie, 2014). Infatti, è proprio durante tali fasi della vita che è possibile osservare l'esordio di differenti psicopatologie, quali: depressione (Smith & Smith, 2010), disturbi d'ansia (MacLeod & Brownlie, 2014), disturbo bipolare (Lewinsohn *et al.*, 2000), disturbi dell'alimentazione (Sancho *et al.*, 2007), disturbo antisociale di personalità (Smith & Smith, 2010), schizofrenia (Jones *et al.*, 2016) e disturbo da uso di sostanze (Rutter, 2007). Nello specifico, in termini di prevalenza, negli adolescenti e negli *emerging adults* la letteratura ha riportato una forte presenza di depressione, ansia e uso di sostanze (MacLeod & Brownlie, 2014).

Per quanto riguarda, nello specifico il disturbo depressivo maggiore, esso viene solitamente diagnosticato intorno agli ultimi anni dell'adolescenza (Young *et al.*, 2010), presenta un'intensa comorbilità con i disturbi d'ansia ed è risultato più comune negli individui di sesso femminile, anziché in quelli di sesso maschile (MacLeod & Brownlie, 2014). In generale, è emerso che circa il 6,5% degli adolescenti sperimentano livelli clinici di ansia (Polanczyk *et al.*, 2015) e l'8% soffre di depressione (Shorey & Wong, 2022), inoltre circa il 40% vive una difficoltà, di natura subclinica, nelle due aree menzionate (Barret & Turner, 2004).

In quanto all'*emerging adulthood*, nello studio di Lijster e collaboratori (2017), è stato dimostrato che la prevalenza è pari a 9,5% per i disturbi d'ansia e a 8,1% per il disturbo depressivo maggiore (Brody & Hughes, 2018), il quale in questa fase di vita viene caratterizzato da fluttuazione, discontinuità e incertezza rispetto al proprio stato d'animo, alla propria identità, ai processi di sviluppo e alle relazioni sociali (Kuwabara *et al.*, 2007).

Inoltre, da uno studio di MacLeod e Brownlie (2014) è emerso che nello specifico gli *emerging adults* presentano livelli d'ansia più elevati rispetto a individui in altre fasce d'età (MacLeod & Brownlie, 2014).

Relativamente al disturbo da uso di sostanze, invece, Essau (2003) ha dimostrato che l'incremento dell'autonomia, l'esplorazione dell'identità e la ricerca di approvazione sociale tipici dell'adolescenza, comportano una maggior probabilità di mettere in atto comportamenti di abuso di alcol e sostanze. Infatti, il 74% degli individui con un disturbo da uso di sostanze presenta l'esordio della dipendenza a 17 anni (Poudel & Gautam, 2017) e il 95% afferma di aver utilizzato la sostanza prima dei 25 anni (Poudel & Gautam, 2017). A tal proposito, l'uso di sostanze è risultato infatti essere più comune tra gli adolescenti e gli *emerging adults* piuttosto che negli adulti (Roberts, Roberts, & Xing, 2007). In tal senso, è necessario sottolineare la differenza tra il disturbo da uso di sostanze e l'utilizzo di queste ultime. Secondo

il *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM 5-TR; *American Psychiatric Association*, 2022) tale disturbo rappresenta la condizione in cui il paziente continua giornalmente a fare uso della sostanza, nonostante viva differenti problematiche strettamente legate a ciò.

Infine, è opportuno menzionare i disturbi dell'alimentazione, in quanto è stato riscontrato un progressivo aumento nella prevalenza di queste psicopatologie in adolescenza ed *emerging adulthood* a partire dalla pandemia da Covid-19 (Tavolacci et al., 2021). Inoltre, l'età di esordio di tali disturbi, solitamente stimata intorno alla metà e la fine dell'adolescenza (MacLeod & Brownlie, 2014), si è abbassata molto (Sancho et al., 2007), causando gravi problemi di salute fisica che vengono generalmente riscontrati fino all'età adulta (Bell, 2010). Oltre a ciò, è opportuno sottolineare il forte legame tra i disturbi dell'alimentazione e i *social media* (Marks et al., 2020), i quali contribuiscono nel creare preoccupazione rispetto alla propria immagine corporea (Marks et al., 2020), aumentando la vulnerabilità degli adolescenti e degli *emerging adults* rispetto a tali psicopatologie (Fitzsimmons-Craft et al., 2020).

## **1.2 L'uso dei *media* in adolescenza ed *emerging adulthood***

Per gli adolescenti e gli *emerging adults* la tecnologia è estremamente centrale nella vita di tutti i giorni (Andreassen et al., 2017). Ad oggi, tali individui rappresentano una popolazione unica, in quanto nati e cresciuti in un mondo altamente digitalizzato (Shannon et al., 2022). Dalla ricerca di Scott e collaboratori (2017) è emerso che l'attività *online* più frequente tra gli adolescenti e gli *emerging adults* risulta essere l'impiego dei *social media*. I *social media* sono stati definiti come l'insieme di piattaforme *web* che permettono la diffusione di informazioni, la creazione di dialogo, la comunicazione e la condivisione di contenuti a un ampio pubblico (Kapoor et al., 2018). In tal senso, occorre sottolineare la differenza tra i *social media* e i *social network*. Questi ultimi, infatti, sono stati definiti da Boyd ed Ellison (2007) come servizi *web* che permettono agli utenti di:

- costruire un profilo pubblico, o semi-pubblico, all'interno di un sistema delimitato, ossia la piattaforma stessa all'interno del *web*;
- articolare una lista di contatti con cui stabilire una connessione;
- vedere la lista dei propri contatti e quella dei contatti dei propri amici attraverso il sistema.

Pertanto, con il termine *social network* si fa riferimento a una piattaforma *web* che permette la creazione di una comunità virtuale (Acquisti & Gross, 2006), dove gli utenti possono interagire

attraverso l'utilizzo di un profilo che rappresenta virtualmente l'individuo (Acquisti & Gross, 2006).

Relativamente a ciò, da uno studio di Anderson e Jiang (2018) è emerso che negli Stati Uniti il 95% dei *teenagers*, ovvero i giovani dai 13 ai 19 anni, hanno accesso a uno *smartphone* e che il 45% di essi riferisce di essere *online* la maggior parte del tempo (Anderson & Jiang, 2018). Per quanto riguarda, invece, gli *emerging adults*, in un altro studio condotto negli Stati Uniti, è stato riscontrato che il 97,5% di loro usa regolarmente almeno un *social media* (Villanti *et al.* 2016). Inoltre, la maggior autonomia e il minor controllo dei genitori, tipici dell'*emerging adulthood*, contribuirebbero ad aumentare l'utilizzo dei *social media* durante tale fase di vita (Jacobsen & Forste, 2011).

Alla luce di questi dati, è possibile affermare che, per la maggior parte degli adolescenti e degli *emerging adults* di oggi, l'utilizzo dei *social media* risulta essere una parte centrale del processo di crescita in un mondo sempre più permeato dal digitale (Stockdale & Coyne, 2020).

L'uso dei *social media*, tuttavia, quando eccessivo, impatta in maniera negativa nella sfera personale, sociale e professionale degli individui (Bányai *et al.*, 2017) e può tradursi in un utilizzo problematico (*Problematic Social Media Use*; PSMU) (Bányai *et al.*, 2017). In questi termini, è stata dimostrata la presenza di differenti problematiche legate al PSMU, come: disturbi del sonno, obesità, *deficit* nelle abilità sociali e riduzione dell'attività sessuale (Orben, 2020). A tal proposito, occorre ricordare l'importanza delle motivazioni che stanno alla base dell'utilizzo del *web*. Infatti, l'uso dei *social media* si rivela problematico quando rappresenta lo strumento primario o secondario per alleviare *stress*, solitudine e depressione (Xu & Tan, 2012). È stata riscontrata, infatti, un'associazione positiva tra il tempo trascorso sui *social media* ed elevati livelli di depressione e ansia (Banjanin *et al.*, 2015). A sostegno di ciò, dalla meta-analisi di Cunningham e collaboratori (2021) il PSMU è risultato essere un predittore di sintomi depressivi in quegli individui che investono molto tempo utilizzando i *social*. Inoltre, è stato osservato che la relazione tra PSMU e sintomi depressivi è, in parte, mediata dal confronto sociale e che questo si verifica maggiormente nelle ragazze rispetto ai ragazzi (Samra *et al.*, 2022). Infatti, è emerso che gli individui di sesso femminile paragonano la propria immagine a quanto presente nei *social* con maggior autocritica rispetto al sesso maschile (Samra *et al.*, 2022). A sostegno di ciò, nello studio di Samra e collaboratori (2022) i partecipanti sono stati sottoposti prima alla visione di 72 immagini raffiguranti individui del proprio stesso sesso, poi alla somministrazione della *Negative Social Media Comparison Scale* (NSMCS; Samra *et al.*, 2022). I risultati hanno dimostrato che le ragazze si percepivano in modo più negativo rispetto ai ragazzi successivamente al confronto sociale (Samra *et al.*, 2022)

Infine, relativamente ai *social network*, risulta importante affrontare il tema del *cyberbullismo*, fenomeno che si traduce nell'utilizzo di dispositivi tecnologici (*computer, smartphone e tablet*) con lo scopo di comportarsi in maniera ostile e danneggiare gli altri (Hinduja & Patchin, 2014). È stato dimostrato che questo fenomeno problematico viene sperimentato dal 20% al 40% degli adolescenti (Tokunaga, 2010). In tal senso, l'uso eccessivo dei *social media* può esporre a un rischio maggiore sia di subire tali comportamenti, sia di attuarli, in quanto l'esposizione a commenti e atteggiamenti aggressivi eleva la probabilità di riprodurli, anche in termini di vendetta (Strakrud *et al.*, 2013).

## CAPITOLO 2

### *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*

#### **2.1 Definizione e componenti del costrutto**

La *Fear of Missing Out* (FoMO) è stata definita come la paura di perdersi le esperienze gratificanti che gli altri individui stanno vivendo (Tanhan et al., 2022). Tale fattore presenta due componenti principali: quella emozionale (Abel et al., 2016) e quella cognitiva (Neumann, 2020). Infatti, la FoMO è stata anche descritta come l'esperienza cognitiva ed emozionale basata sulla discrepanza percepita tra quanto vissuto da chi sperimenta la FoMO e gli individui che lo circondano (Elhai et al., 2020).

Per quanto riguarda la componente emozionale, nello studio di Przybylski e collaboratori (2013) la FoMO è risultata associata a stati d'animo negativi, quali ansia, timore, disagio, rimpianto, paura e invidia. In particolare, secondo quanto è emerso dallo studio di Reagle e collaboratori (2015), l'invidia si manifesterebbe dal momento in cui l'individuo percepisce l'altro in una condizione migliore rispetto alla propria. Inoltre, la FoMO è risultata collegata anche a sentimenti di incertezza riguardo ai possibili esiti futuri (Neumann, 2020). In tal senso, data l'incertezza propria di qualsiasi scelta (Levin, 2006), gli individui con elevati livelli di FoMO sperimentano anche il timore di poter scegliere l'opzione sbagliata tra le diverse disponibili (Milyavskaya et al., 2018). Questo, pertanto, fa sì che l'individuo provi rimpianto anticipatorio (Milyavskaya et al., 2018), ossia dispiacere dato dalla convinzione di non aver compiuto la scelta migliore, anche se l'alternativa scelta deve ancora essere sperimentata (Milyavskaya et al., 2018).

La componente cognitiva, invece, è risultata strettamente connessa sia al confronto sociale, sia al pensiero controfattuale, pertanto, comprende due distinti processi di pensiero interno (Neumann, 2020). Il primo processo fa riferimento al confronto tra la propria situazione e quella altrui (Verduyn, 2020) e consente la formulazione di un giudizio positivo o negativo riguardo alla propria condizione (Verduyn, 2020). In tal senso, è opportuno sottolineare che tale processo è soggetto a un *bias* che porta a percepire le esperienze altrui come più desiderabili rispetto alle proprie (Neumann, 2020); questo accade, in particolare, per quanto riguarda le attività sociali (Milyavskaya et al., 2018). Il secondo processo, invece, consiste nel confronto tra le esperienze attuali e quelle alternative, scartate dall'individuo stesso (Dempsey et al., 2019). Infatti, l'individuo mette in atto simulazioni mentali sulle possibili alternative, le quali richiedono un notevole sforzo cognitivo (Dempsey et al., 2019). Le numerose rappresentazioni mentali relative alle diverse alternative presenti, se paragonate alla scelta

compiuta, vengono percepite come maggiormente desiderabili e gratificanti (Rifkin *et al.*, 2015), provocando così la FoMO (Rifkin *et al.*, 2015). Infatti, è stato evidenziato come, alla base di quest'ultima, vi sia proprio la difficoltà di scegliere tra una vasta gamma di alternative, le quali potrebbero essere potenzialmente più gratificanti rispetto a quella scelta (Milyavskaya *et al.*, 2018). In questi termini, nello studio di Milyavskaya e collaboratori (2018) è stato affermato che la FoMO potrebbe derivare da tre elementi: l'abbondanza di attività ed esperienze possibili, l'incertezza relativa alla scelta migliore e il rimpianto per le opzioni non sperimentate.

In quanto alle cause sottostanti, è possibile osservare quattro aspetti strettamente legati allo sviluppo della FoMO: la paura di perdere qualcosa che l'individuo ha sempre desiderato (Wiesner, 2017), la necessità di mantenere un senso di appartenenza (Lai *et al.*, 2016), il confronto sociale (Verduyn, 2020) e il bisogno di approvazione (Nadkarni & Hofmann, 2012). Tra questi, è necessario sottolineare l'importanza del senso di appartenenza (Lai *et al.*, 2016): infatti, coloro che hanno molta necessità di sentirsi parte di un gruppo sono risultati essere più vulnerabili allo sviluppo della FoMO (Lai *et al.*, 2016).

Infine, il concetto di FoMO è risultato strettamente associato all'utilizzo dei *social media* (Riordan *et al.*, 2021), in quanto questi ultimi rendono più accessibile il confronto sociale (Vogel *et al.*, 2014). Infatti la FoMO, se calata nel contesto dei *social media*, è stata descritta anche come la paura di perdersi le esperienze vissute e condivise dagli altri sui *social*, le quali vengono mostrate come estremamente appaganti (Elhai *et al.*, 2020).

Pertanto, data la continua esposizione ai *social media*, quello scaturito dalla FoMO è risultato un fenomeno piuttosto comune nella società attuale (Milyavskaya *et al.*, 2018). Nello specifico, individui con bassi livelli di FoMO sperimenteranno le emozioni negative da essa causata soltanto, ad esempio, nel momento di effettiva esclusione da un evento sociale (Tanhan *et al.*, 2022); al contrario, individui con elevati livelli di FoMO sperimenteranno frequentemente sensazione che gli altri stiano vivendo una vita più soddisfacente e appagante rispetto alla propria (Tanhan *et al.*, 2022).

### **2.1.1 FoMO e uso dei media**

La FoMO è risultata fortemente legata all'utilizzo dei *social media* (Riordan *et al.*, 2021). Infatti, nello studio di Rozgonjuk e collaboratori (2020) è stato dimostrato che i *social media* hanno un impatto maggiore nella vita quotidiana e lavorativa di individui con elevati livelli di FoMO rispetto a coloro che invece ne presentano livelli più bassi. In tal senso, la natura dinamica dei *social media* consente un continuo flusso di informazioni sociali e contribuisce a

generare il desiderio di essere sempre al corrente su ciò che compiono e sperimentano gli altri (Oulasvirta *et al.*, 2012). Coerentemente con ciò, la FoMO è risultata essere un fattore predittivo del PSMU (Franchina *et al.*, 2018). Inoltre, dallo studio di Reyes e collaboratori (2018) è emerso che l'aumento dell'utilizzo dei *social media*, conseguente alla FoMO, può essere spiegato dal fatto che chi sperimenta elevati livelli di FoMO tende a fraintendere i contenuti a cui viene esposto, categorizzandoli come conferme del fatto che la vita degli altri individui sia più appagante della propria (Reyes *et al.*, 2018). Coloro che sperimentano la FoMO, pertanto, faticherebbero a comprendere che quanto presente sui *social media* rappresenta una versione filtrata e non totalmente realistica della realtà vissuta dalle persone (Reagle, 2015). Pertanto la FoMo, in quanto paura di perdere esperienze gratificanti (Tanhan *et al.*, 2022), indurrebbe nell'individuo la necessità di essere costantemente aggiornato su quanto vissuto e compiuto dagli altri (Kellner, 2013); tale comportamento aumenterebbe, a sua volta, sia la FoMO stessa sia le spiacevoli reazioni emozionali che ne conseguono (Beyens *et al.*, 2016), instaurando un circolo vizioso che si autoalimenta (Slater, 2007).

## **2.2 La FoMO in adolescenza ed *emerging adulthood***

L'adolescenza è risultata essere una fase di forte vulnerabilità rispetto allo sviluppo della FoMO (Bloemen & Coninck, 2020), in quanto periodo cruciale caratterizzato da importante sviluppo e da grandi cambiamenti (Barry *et al.*, 2017).

È stato dimostrato che durante l'adolescenza le relazioni con i pari (Greenberg *et al.*, 1983) e, nello specifico, il confronto sociale con essi, assumono un ruolo fondamentale (Kramer *et al.*, 2008). Pertanto, alla luce dello stretto legame tra confronto sociale e utilizzo dei *social media*, è stato indagato il ruolo di questi ultimi nello sviluppo della FoMO in adolescenza (Bloemen & Coninck, 2020). Infatti, dallo studio di Blackwell e collaboratori (2017) è emerso che i livelli di FoMO negli adolescenti risultano essere strettamente associati alla quantità di tempo impiegata nell'utilizzo dei *social*.

Tale relazione può essere spiegata ricorrendo alla *Self-Determination Theory* (SDT; Deci & Ryan, 2000). Secondo tale teoria l'autonomia, la competenza e la relazione sociale sono i tre bisogni fondamentali per promuovere la motivazione intrinseca e il benessere psicologico dell'individuo (Deci & Ryan, 2000). Infatti, nello studio di Przybylski e collaboratori (2013) è stato affermato che, nell'adolescente, un *deficit* in uno di questi tre elementi lo renderebbe più vulnerabile alla probabilità di sperimentare la FoMO. Questo potrebbe condurre a un maggior utilizzo dei *social media*, nel tentativo di rimanere continuamente connessi con i pari e monitorare le loro esperienze (Shapiro & Margolin, 2013). L'aumento dell'utilizzo dei *social*

*media* condurrebbe, a sua volta, a un aumento dei livelli di FoMO (Slater, 2007), instaurando un circolo vizioso che genererebbe nell'adolescente sentimenti di insoddisfazione, inferiorità e ansia (Abel *et al.*, 2016) e ne influenzerebbe la sua autostima (Abel *et al.*, 2016).

Un altro fattore fondamentale in grado di incidere sui livelli di FoMO in adolescenza è risultato essere lo stile di *parenting* assunto dai genitori (Coskun & Karayagiz-Muslu, 2019). In tal senso, è opportuno esplicitare l'importanza della relazione genitore-figlio durante l'adolescenza. Il legame con i genitori influenza, infatti, diversi aspetti dello sviluppo dell'adolescente, come l'autostima, l'autonomia, la percezione dello *stress*, la capacità di creare relazioni e la qualità di esse (Greenberg *et al.*, 1983). A tal proposito lo stile di *parenting*, ossia il costrutto che riassume la modalità con cui il genitore si relaziona al figlio (Smetana, 2017), impatterebbe anche sulla probabilità dell'adolescente di sperimentare la FoMO (Coskun & Karayagiz-Muslu, 2019). Infatti, è stato dimostrato che gli adolescenti con famiglie autoritarie presentano livelli elevati di FoMO in quanto, avendo una relazione ostile con i propri genitori, tenderebbero a ritenere il gruppo dei pari maggiormente importante e, di conseguenza, a fare un uso massiccio dei *social media* (Coskun & Karayagiz-Muslu, 2019). Coerentemente con ciò, nello studio di Chang e collaboratori (2015) è stata osservata una relazione negativa tra PSMU, a sua volta fattore di vulnerabilità per lo sviluppo della FoMO (Beyens *et al.*, 2016), e attaccamento sicuro con i propri genitori. Al contrario, è stato dimostrato che un rapporto genitore-figlio fondato sulla comunicazione e sulla fiducia risulta essere un fattore protettivo per lo sviluppo di FoMO (López *et al.*, 2015).

Per quanto riguarda gli *emerging adults*, è stato osservato che la FoMO incide circa sul 9,9% del benessere complessivo dell'individuo (Savitri, 2019). In particolare, l'ansia scaturita dalla FoMO nell'*emerging adult* (Przybylski *et al.*, 2013) influenzerebbe la gestione dell'ambiente e delle circostanze in cui vive, le relazioni con gli altri e l'accettazione di sé (Beyens *et al.*, 2016). Inoltre, sono state riscontrate delle differenze di sesso negli individui in questa fase di vita (Savitri, 2019). Infatti, sia nello studio di Savitri (2019), sia nella revisione sistematica di Huppert (2009) è emerso che le donne mostrano un tasso più elevato di sintomi psicopatologici rispetto agli uomini, presentando in seguito una maggior vulnerabilità alla FoMO (Savitri, 2019). Nello specifico, nello studio di Stead e Bibby (2017) è stato dimostrato che, come in adolescenza, anche nell'*emerging adulthood* la FoMO risulta essere fortemente legata all'utilizzo dei *social media*. In tal senso, nella ricerca di Savitri (2019) è stata messa in luce l'importanza di un utilizzo responsabile dei *social*, i quali, se non utilizzati consapevolmente, possono avere un forte impatto negativo nella preparazione dell'individuo all'età adulta (Savitri, 2019).

Inoltre, è stato dimostrato che vi è una relazione negativa tra la FoMO e lo sviluppo di relazioni sociali sane durante l'*emerging adulthood* (Savitri, 2019). Infatti, individui con elevati livelli di FoMO mostrano difficoltà nell'ambito relazionale (Savitri, 2019). La causa di ciò è stata analizzata nello studio di Luckerson (2014), dal quale è emerso che l'aumento dell'utilizzo dei *social media* dovuto alla FoMO influenzerebbe le modalità e le capacità di comunicazione degli individui.

Inoltre, un elemento fondamentale per lo sviluppo della FoMO durante l'*emerging adulthood* risulta essere l'autocontrollo (Koc *et al.*, 2023). Infatti, dallo studio di Servidio (2021) è emerso che gli *emerging adults* con bassi livelli di autocontrollo risultavano più vulnerabili allo sviluppo della FoMO, in quanto presentavano maggiori difficoltà nella gestione del tempo investito nei *social media*, al contrario di coloro che invece si caratterizzavano per livelli più elevati di *self-control* (Servidio, 2021). L'aumento della FoMO genererebbe, a sua volta, un aumento dell'utilizzo dei *social media*, soprattutto negli individui con bassi livelli di autocontrollo (Koc *et al.*, 2023).

Da un punto di vista accademico, invece, è stata osservata la relazione, durante l'*emerging adulthood*, tra motivazione e FoMO, riscontrando ancora una volta il ruolo centrale dei *social media* (Widyana & Purnamasari, 2020). In tal senso, la FoMO sembra diminuire la motivazione scolastica, a causa dell'utilizzo eccessivo dei *social media* (Widyana & Purnamasari, 2020) a cui la FoMO può condurre (Billieux *et al.*, 2015).

Infine, durante l'*emerging adulthood*, l'autonomia risulta essere una componente centrale (Geller & Boehm, 2020). In tal senso, è stato osservato che la FoMO implica una maggior influenza dell'ambiente esterno sull'individuo (Savitri, 2019), il quale tenderà a fondare le proprie scelte sulle base delle aspettative altrui e non sui propri valori personali (Savitri, 2019). Questo è dovuto al fatto che le persone con elevati livelli di FoMO è probabile che compiano scelte maggiormente basate sul confronto sociale anziché sui propri valori e sulle reali necessità (Milyavskaya *et al.*, 2018; Neumann, 2020; Savitri, 2019).

Una conseguenza della FoMO, riscontrata sia durante l'adolescenza sia durante l'*emerging adulthood*, fa riferimento all'ambito dei problemi legati all'igiene del sonno (Oshima *et al.*, 2012). Questa relazione è stata spiegata, per entrambe le fasce d'età, dall'aumento dell'utilizzo degli *smartphone* dovuto proprio alla FoMO (Oshima *et al.*, 2012). Infatti, l'eccessivo utilizzo del cellulare influisce negativamente sulla produzione di melatonina (ormone fondamentale per la regolazione dei ritmi circadiani) (West *et al.*, 2011), a causa della luce blu tipicamente prodotta da tutti i dispositivi elettronici (West *et al.*, 2011).

Riassumendo, la FoMO ha importanti conseguenze durante tali fasce d'età (Beyens *et al.*, 2016) e, in generale, sia le componenti emozionali sia quelle cognitive della FoMO generano un peggioramento del benessere complessivo dell'adolescente e dell'*emerging adult* (Sutanto *et al.*, 2020) e un aumento della loro vulnerabilità ad alcune psicopatologie (Elhai *et al.*, 2020).

### **2.2.1 FoMO e psicopatologia**

La FoMO è risultata associata a diverse psicopatologie (Milyavskaya *et al.*, 2018). In termini generali, è stato dimostrato che la FoMO genera un abbassamento del tono dell'umore (Milyavskaya *et al.*, 2018) e del soddisfacimento dei bisogni psicologici (autostima, senso di appartenenza e autorealizzazione) (Milyavskaya *et al.*, 2018), il cui *deficit* sarebbe quindi causa (Przybylski *et al.*, 2013) ma anche conseguenza della FoMO (Milyavskaya *et al.*, 2018), e del benessere generale (Stead & Bibby, 2017), aumentando invece il livello di *distress* dell'individuo (Beyens *et al.*, 2016).

Nello specifico, la FoMO è risultata associata alla depressione (Baker *et al.*, 2016) e ai disturbi d'ansia (specialmente all'ansia sociale) (Dempsey *et al.*, 2019; Elhai *et al.*, 2018). Infatti, è stato osservato che i sintomi tipici sia dell'ansia sia della depressione genererebbero nell'individuo una maggior probabilità di sperimentare la FoMO (Oberst *et al.*, 2017), la quale, a sua volta, favorirebbe un aumento nei livelli di gravità della sintomatologia ansiosa e/o depressiva (Baker *et al.*, 2016; Blackwell *et al.*, 2017).

Relativamente all'associazione specifica con il disturbo d'ansia sociale, occorre ricordare che le persone che soffrono di questo disturbo temono il giudizio altrui (Dempsey *et al.*, 2019); pertanto, spesso tendono a isolarsi, evitando i contesti sociali (Hofmann, 2007). Negli individui con ansia sociale, la FoMO è risultata una conseguenza dell'evitamento delle interazioni (Elhai *et al.*, 2020), al quale tali individui tendono di sopperire tramite l'utilizzo dei *social media* (Elhai *et al.*, 2020).

Inoltre, è opportuno menzionare lo studio di Elhai e collaboratori (2020), nel quale è stata analizzata la relazione tra FoMO, depressione, disturbi d'ansia e PSMU. Infatti, è stato dimostrato che la FoMO è una risposta cognitiva ed emozionale all'affettività negativa, la quale comporta un eccessivo utilizzo dei *social media* per gestire le emozioni (Elhai *et al.*, 2020). A tal proposito, quindi, è stato affermato che la FoMO potrebbe essere considerata una variabile mediatrice tra la depressione, i disturbi d'ansia e il PSMU (Elhai *et al.*, 2020).

Infine, sono state riscontrate ulteriori associazioni tra alcune variabili psicologiche e la FoMO: di natura positiva con la ruminazione (Dempsey *et al.*, 2019) e la procrastinazione (Alblwi *et*

*al.*, 2020) e di natura negativa con l'attenzione e la concentrazione (Al-Furaih & Al-Awidi, 2020).

## CAPITOLO 3

### AUTOSTIMA, *FEAR OF MISSING OUT* E USO DEI *SOCIAL MEDIA*

#### 3.1 Definizione di autostima

L'autostima si configura come la personale valutazione riguardo al valore che l'individuo attribuisce a sé stesso (MacDonald & Leary, 2012). In particolare, l'autostima rappresenta le convinzioni che la persona ha di sé relativamente alla propria importanza (Bhatt & Bahadur, 2018; Donnellan *et al.*, 2012). In tal senso, è opportuno sottolineare che un buon livello di autostima è definito da sentimenti di accettazione e rispetto per sé stessi (Ackerman *et al.*, 2011) e non implica la convinzione di essere superiori agli altri (Rosemberg, 1965). Pertanto, è necessario mantenere tale concetto ben distinto dall'autoesaltazione o dall'eccessivo compiacimento per sé stessi (Ackerman *et al.*, 2011).

L'autostima svolge un ruolo primario nell'esistenza umana, infatti è stato dimostrato come tale fattore influenzi i pensieri, le emozioni, i desideri, i valori e gli obiettivi degli individui (Bhatt & Bahadur, 2018). A tale proposito, nello studio di Orth e Robins (2014), l'autostima è stata posta in relazione a diversi aspetti della vita delle persone, come: le relazioni amicali e sentimentali, il supporto sociale, la salute fisica e mentale, il successo lavorativo, la soddisfazione di vita quotidiana e lavorativa, l'istruzione e la professione. Inoltre, negli studi di Bhatt e Bahadur (2018) è stato sottolineato l'importante legame tra autostima e felicità, il quale si traduce nella relazione positiva tra autostima e soddisfazione di vita in termini di lavorativi, scolastici e relazionali (Bhatt & Bahadur, 2018). Inoltre, diverse ricerche hanno concordato sull'affermare che l'autostima si configurerebbe come predittrice del *life-success* e non come una conseguenza di quest'ultimo (Kuster *et al.*, 2013; Marshall *et al.*, 2014; Orth *et al.*, 2009). In particolare, il *life success* è stato definito come il risultato del raggiungimento degli obiettivi caratterizzanti le diverse fasce d'età (Meulemann, 2001). Per adolescenti ed *emerging adults*, esso si concretizza nell'avere una buona occupazione (una volta completato il percorso di studi), una rete di relazioni stabili, un *partner*, un'istruzione adeguata e una chiara posizione politica, sociale e religiosa (Meulemann, 2001).

Pertanto, è possibile affermare che l'autostima non è solo un giudizio su sé stessi ma è un vero e proprio atteggiamento che condiziona il modo di vivere delle persone (Bhatt & Bahadur, 2018).

Il livello di stima di sé, inoltre, presenta dei cambiamenti durante il corso della vita (Orth & Robins, 2014). Infatti, è stato osservato che vi è un continuo e lento aumento dell'autostima a partire dai 16 anni, fino ad arrivare al picco più alto di stima di sé, il quale si presenta intorno

ai 50 anni, per poi assistere a una progressiva diminuzione nei livelli di tale costrutto (Orth *et al.*, 2012). Infatti, numerosi studi hanno sottolineato che nel periodo che va dall'adolescenza all'*emerging adulthood* è possibile osservare un continuo e graduale miglioramento della propria concezione di sé (Erol & Orth, 2011; Galambos *et al.*, 2006; Huang, 2010; Wagner *et al.*, 2013). Tale incremento nei livelli di autostima è stato osservato in entrambi i sessi (Sánchez-Queija *et al.*, 2017) anche se, in termini assoluti, durante la tarda adolescenza il livello di autostima degli individui di sesso femminile è inferiore rispetto a quello dei coetanei di sesso maschile (Baldwin & Hoffman, 2002; Supple *et al.*, 2013). Tale diversità sembra non sussistere più durante l'*emerging adulthood*, (Baldwin & Hoffman, 2002).

Inoltre l'autostima, e di conseguenza il suo aumento, sarebbe influenzata da fattori interni (ad esempio le proprie convinzioni, il proprio modo di parlare a sé stessi e i propri valori) (Bhatt & Bahandur, 2018) e da fattori esterni, costituiti dagli elementi che compongono l'ambiente in cui l'individuo vive (Bhatt & Bahandur, 2018). A tal proposito, nello studio di Dusek e McIntyre (2006) è stata osservata l'importanza dello stile di *parenting* adottato dai genitori. Infatti, nella costruzione di una buona autostima, è opportuno sottolineare l'efficacia della genitorialità autorevole (Dusek & McIntyre, 2006). Quest'ultima è caratterizzata da un alto livello di coinvolgimento emozionale, supporto e controllo (Maccoby & Martin, 1983), che però risulta essere ragionato, flessibile e orientato al risultato (Baumrind, 2013). In questi termini, è stato osservato che la messa in atto di un *parenting* autorevole promuove l'autoapprovazione, la competenza, le abilità sociali e l'autonomia (Pinquart & Gerke, 2019), le quali risultano essere fonti di autostima (Chirkov & Ryan, 2001; Pinquart & Gerke, 2019; Yeung *et al.*, 2016). In tal senso, è emerso che l'autostima è profondamente legata all'attaccamento con il *caregiver* primario (Mattanah *et al.*, 2011); in particolare, un attaccamento sicuro permetterebbe lo sviluppo di una buona autostima (Luke *et al.*, 2004). A partire da ciò, è stato possibile affermare che relazioni familiari caratterizzate da sensibilità, affetto e vicinanza promuovono lo sviluppo positivo dell'autostima (Supple *et al.*, 2013).

### **3.1.1 Autostima e uso problematico dei social media**

Nello studio di Andreassen e collaboratori (2017) è stata osservata una relazione negativa tra autostima e PSMU. In particolare, gli individui che presentano bassi livelli di autostima hanno una maggior probabilità di sperimentare PSMU rispetto a coloro che invece mostrano livelli elevati di stima di sé (Wang, 2024). In tal senso, gli individui con una bassa autostima potrebbero utilizzare i *social media* per esprimere meglio sé stessi (Błachnio *et al.*, 2013), considerando i *social* come ambienti sicuri per potersi esporre (Kircaburun *et al.*, 2019).

Inoltre, un'ulteriore motivazione alla base del PSMU in individui con bassa autostima sembra essere la possibilità di creare relazioni (Błachnio *et al.*, 2016). Coerentemente a ciò, nello studio di Dumitriu e collaboratori (2010) è emerso che bassi livelli di stima di sé erano associati a uno scarso sviluppo interpersonale, ovvero un *deficit* nella capacità di creare e mantenere le relazioni (Zukauskienė, 2017). Ciò, pertanto, genera la necessità di compensare il naturale bisogno di relazione attraverso i *social media* (Wang, 2024). Infatti, l'utilizzo di tali piattaforme permetterebbe di comunicare liberamente, eliminando le barriere sociali generate da una bassa autostima (Duclona, 2022) e soddisfacendo i bisogni psicologici di interazione sociale e identità (Wang, 2024). Inoltre, i *social media* si configurano come strumento per migliorare la propria autostima, attraverso la raccolta di apprezzamenti che l'individuo può ricevere tramite *likes* e commenti all'interno del *social* (Kircaburun *et al.*, 2019). Infatti, essere attivi e popolari sui *social media* è risultato essere molto più importante per gli individui che hanno bassi livelli di autostima rispetto a chi ne presenta alti livelli (Błachnio *et al.*, 2016).

I *social media* sembrano quindi agire sul bisogno di approvazione dell'individuo (Wang, 2024), il quale necessita di stimoli positivi per il sé, che determinino una positiva auto-valutazione, al fine di stabilire il proprio valore (Jones, 1973). Pertanto, come conseguenza di quanto menzionato, le persone con bassi livelli di autostima tenderebbero a investire molto tempo nell'uso dei *social media*, al fine di creare un'identità sociale positiva (Malik & Khan, 2015), generando però, con alte probabilità, comportamenti tipici del PSMU (Wang, 2024).

### **3.1.2 Relazione tra autostima e FOMO in adolescenza ed emerging adulthood**

L'autostima è risultata associata alla FoMO in numerosi studi (ad esempio, Abel *et al.*, 2016; Fardouly *et al.*, 2015; Sekścińska, & Jaworska, 2022; Yong & Wijaya, 2023). In particolare, è stata osservata una relazione negativa tra i due costrutti (Yong & Wijaya, 2023). Infatti, adolescenti ed *emerging adults* con bassa autostima presentano alti livelli di FoMO (Yong & Wijaya, 2023). In tal senso, alla luce dello studio di Fardouly e collaboratori (2015) è stato possibile sottolineare il peso del confronto sociale nella relazione tra FoMO e autostima. Infatti, come affermato nella definizione della componente cognitiva della FoMO, quest'ultima risulta essere costituita dal pensiero controfattuale e dal confronto sociale (Neumann, 2020). A tal proposito, è stato osservato che gli individui tendenti al confronto con gli altri presentano generalmente livelli di autostima inferiori rispetto a coloro che non mostrano tale tendenza (Fardouly *et al.*, 2015).

Nella relazione tra autostima e FoMO è risultato centrale il ruolo dei *social media*. Infatti, nello studio di Uram e Skalski (2020) è emersa una stretta relazione, mediata dalla FoMO, tra

autostima e *social media* (Abel *et al.*, 2016). A tal proposito, Sekścińska, e Jaworska (2022) hanno osservato le reazioni emozionali di adolescenti, *emerging adults* e adulti conseguentemente all'interruzione globale di *Instagram*, *Facebook* e *Whatsapp* avvenuta nel 4 ottobre 2021 e durata sei ore. Questo evento ha permesso di constatare che il cambiamento dell'umore in seguito all'interruzione non era associato direttamente dall'autostima, bensì alla FoMO, la quale era influenzata, a sua volta, dall'autostima (Sekścińska, & Jaworska, 2022). Pertanto, la stima di sé risulta associarsi indirettamente all'utilizzo dei *social media*, attraverso la FoMO (Sekścińska, K., & Jaworska, D., 2022). Infatti, adolescenti ed *emerging adults* con bassa autostima mostrano una maggior probabilità di sviluppare PSMU (Andreassen *et al.*, 2017) in quanto presentano livelli di FoMO e una quantità di tempo trascorsa all'interno dei *social media* più elevati rispetto a individui con alti livelli di stima di sé (Zunic, 2017). L'aumento dell'utilizzo dei *social* genera, a sua volta, un incremento della FoMO (Beyens *et al.*, 2016), innescando un circolo vizioso in cui *social media* e FoMO si alimentano vicendevolmente (Slater, 2007). Tale processo accade con maggior probabilità in individui con bassa autostima (Zunic, 2017). Pertanto, è possibile affermare che la FoMO è un fenomeno profondamente associato alla personale concezione di sé sia dell'adolescente sia dell'*emerging adult* (Barry & Wong, 2020).

## CAPITOLO 4

### DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

L'obiettivo del presente elaborato è stato quello di analizzare la relazione tra FoMO, *social media* e autostima. In particolare, la rassegna della letteratura ha permesso di indagare il legame presente tra tali costrutti. Innanzitutto, è emerso che la FoMO svolge un ruolo rilevante nel benessere di adolescenti ed *emerging adults* (Bloemen & Coninck, 2020; Savitri, 2019), risultando infatti associata a stati d'animo negativi, quali: ansia, timore, disagio, rimpianto, paura e invidia (Przybylski et al., 2013). Inoltre, la FoMO è risultata collegata anche a sentimenti di incertezza (Neumann, 2020) e rimpianto anticipatorio (Milyavskaya et al., 2018). Alla luce di ciò, è stato possibile osservare che la FoMO influenza diversi aspetti della vita quotidiana come le relazioni con i pari (Shapiro & Margolin, 2013), il confronto sociale (Neumann, 2020), la motivazione (Widyana & Purnamasari, 2020) e l'utilizzo dei *social media* (Blackwell et al., 2017), incrementando il rischio di mettere in atto comportamenti legati al PSMU (Franchina et al., 2018). I *social media*, infatti, risultano profondamente legati alla FoMO: la relazione positiva che intercorre tra questi due costrutti è stata esaminata in diversi studi (Kellner, 2013; Reyes et al., 2018; Riordan et al., 2021; Rozgonjuk et al., 2020). Pertanto, sembra che all'aumentare del tempo trascorso sui *social media*, aumentino anche i livelli di FoMO (Blackwell et al., 2017). Contemporaneamente, l'aumento della FoMO genera un maggior bisogno di rimanere aggiornati su quanto compiuto dagli altri, determinando, a sua volta, un incremento dell'uso dei *social media* (Kellner, 2013). Pertanto, alla luce di tali risultati, è possibile affermare che tra la FoMO e i *social media* vi sia una relazione bidirezionale che si autoalimenta (Slater, 2007), generando così un circolo vizioso (Slater, 2007). Tale legame implica un aumento del rischio di sviluppo di PSMU (Franchina et al., 2018) le cui conseguenze sono molteplici e includono disturbi del sonno, obesità, *deficit* nelle abilità sociali e riduzione dell'attività sessuale (Orben, 2020).

Inoltre, in diversi studi è stata riscontrata la presenza di una relazione significativa tra FoMO e autostima (Abel et al., 2016; Fardouly et al., 2015; Sekścińska, & Jaworska, 2022; Yong & Wijaya, 2023). Infatti, gli individui con bassi livelli di stima di sé presentano una maggior vulnerabilità nello sperimentare la FoMO rispetto a chi, invece, mostra buoni livelli di autostima (Yong & Wijaya, 2023). In tale relazione, è possibile osservare il ruolo fondamentale dei *social media* (Uram & Skalski, 2020). È stato appurato, infatti, che gli individui caratterizzati da bassi livelli di stima di sé utilizzino i *social media* in misura maggiore rispetto a coloro che presentano una buona autostima (Andreassen et al., 2017), mostrando una maggior vulnerabilità al PSMU (Andreassen et al., 2017). I *social media*, infatti, verrebbero utilizzati

per ottenere approvazione sociale (Kircaburun *et al.*, 2019) e per soddisfare i bisogni relazionali (Błachnio *et al.*, 2016); tali motivazioni conducono a un incremento dell'utilizzo dei *social* stessi al fine di creare un'identità sociale positiva (Malik & Khan, 2015). Inoltre, nello studio di Fardouly e collaboratori (2015) è emerso che una bassa autostima aumenta la tendenza al confronto sociale, la quale risulta essere un elemento caratterizzante la componente cognitiva della FoMO (Neumann, 2020).

Alla luce di tali risultati, è possibile affermare che FoMO, *social media* e autostima risultano essere costrutti profondamente legati, mostrando un'influenza vicendevole (Gori *et al.*, 2023; Sekścińska & Jaworska 2022; Uram & Skalski, 2022).

Il presente elaborato presenta però delle limitazioni intrinseche, legate agli studi presenti in letteratura. Innanzitutto, è emersa la difficoltà di analizzare la FoMO senza tenere in considerazione i *social media*. Infatti, nonostante lo stretto legame tra *social media* e FoMO, è necessario tenere presente che quest'ultima può presentarsi anche attraverso modalità differenti dall'utilizzo dei *social media*, come racconti di amici o pubblicità di eventi sociali (Tanhan *et al.*, 2022).

Oltre a ciò, è risultato difficile distinguere gli effetti della FoMO sugli *emerging adults* da quelli sugli adolescenti. Infatti, alcune ricerche presentano un campione eterogeneo, costituito da individui appartenenti a entrambe le fasce d'età menzionate, generando un ostacolo nella distinzione degli effetti del costrutto in diverse popolazioni. A tal proposito, in letteratura la FoMO è stata particolarmente studiata negli *emerging adults*, comportando una minor disponibilità di informazioni per quanto riguarda gli adolescenti.

In tali termini, occorre sottolineare anche la mancanza di studi che si focalizzino nello specifico nell'influenza delle variabili di sesso nella prevalenza ed entità della FoMO. Essa, infatti, viene spesso accennata ma mai approfondita nelle diverse ricerche prese in considerazione per la stesura di tale elaborato.

Un'ulteriore limitazione risulta essere l'assenza di un vero e proprio protocollo di gestione della FoMO, la quale, seppur ampiamente descritta in molteplici ricerche, non viene analizzata in termini di strategie di intervento per l'individuo che la presenta. A tal proposito, occorre sottolineare la necessità di colmare tale lacuna, indagando tale relazione più approfonditamente e comprendendo i principali fattori di vulnerabilità che influiscono sullo sviluppo della FoMO, con lo scopo di elaborare un metodo da attuare per intervenire efficacemente su di essa. Ciò, di conseguenza, consentirebbe una comprensione più approfondita di questo fenomeno clinico, che potrebbe essere quindi affrontato in modo più efficace. Infatti, data l'assenza di letteratura relativa a interventi specifici rivolti alla gestione della FoMO, identificarne i fattori di

vulnerabilità permetterebbe di agire indirettamente su di essa, attraverso l'applicazione di protocolli che abbiano come oggetto di intervento i fattori sottesi allo sviluppo della FoMO.

In tal senso, il presente elaborato ha permesso di osservare la profonda relazione che intercorre tra la FoMO, i *social media* e l'autostima, ponendo in luce alcuni degli aspetti in cui è opportuno agire in termini di prevenzione e trattamento della FoMO. Pertanto, interventi aventi come obiettivo l'aumento dell'autostima e la promozione di consapevolezza e buona gestione dei *social media* potrebbero prevenire lo sviluppo e il consolidamento della FoMO.

Ricerche future, inoltre, potrebbero servirsi di campioni meno eterogenei, costituiti da individui appartenenti alla stessa fascia d'età. Inoltre, l'utilizzo di un disegno longitudinale permetterebbe di comprendere con maggior accuratezza la relazione che intercorre tra la FoMO e le variabili d'interesse, con la possibilità di osservare il cambiamento e l'andamento di tale costrutto anche in età differenti. Ciò permetterebbe di pianificare la progettazione e l'implementazione di interventi preventivi e trattamenti psicologici specifici a seconda dell'età dell'individuo.

Infine, risulterebbe interessante esaminare in modo più approfondito la FoMO senza tenere in considerazione i *social media*, per chiarire ulteriormente il ruolo della FoMO nella vita degli individui.

## 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(1), 33-44.
- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., & Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment*, 18(1), 67-87.
- Acquisti A, Gross R. (2006) Imagined communities: awareness, information sharing, and privacy on the facebook. In Danezis G, Golle P, eds. *Privacy enhancing technologies*. Berlin, Germany: Springer, pp. 36–58.
- Alblwi, A., McAlaney, J., Altuwairiqi, M., Stefanidis, A., Phalp, K. T., & Ali, R. (2020). Procrastination on social networks: Triggers and countermeasures. *Psihologija*, 53(4), 393–410.
- Al-Furaih, S. A., & Al-Awidi, H. M. (2020). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26, 2355-2373
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th ed.- Text Revision
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Argan, M., Tokay Argan, M., & Ipek, G. (2018). I Wish I Were! Anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(1), 43-57.
- Arnett, J. J., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *Journal of youth and adolescence*, 23(5), 517-537.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*, 469–480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, *1*, 68–73.
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (pp. 255–275). Oxford University Press.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational issues in psychological science*, *2*(3), 275.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, *31*, 101-113.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, *43*, 308-312.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, *12*(1).
- Barrett, P. M., & Turner, C. M. (2004). Prevention of childhood anxiety and depression. *Handbook of interventions that work with children and adolescents: Prevention and treatment*, 427-474.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, *61*, 1-11.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, *37*(12), 2952–2966.

- Baumrind, D. (2013). Is a pejorative view of power assertion in the socialization process justified? *Review of General Psychology, 17*(4), 420-427.
- Bell, K. (2010). Anorexia nervosa in adolescents: Responding using the Canadian code of ethics for psychologists. *Canadian Psychology, 51*(4), 249–256.
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British journal of nursing (Mark Allen Publishing), 30*(5), 272–275.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior, 64*, 1-8.
- Bhatt, S., & Bahadur, A. (2018). Importance of self esteem & self efficacy for college students. *Indian Journal of Community Psychology, 14*(2).
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156–162.
- 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.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences, 90*, 296-301.
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society, 6*(4).
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication, 13*(1), 210-230.
- Brody, D. J., Pratt, L. A., & Hughes, J. P. (2018). Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013-2016.
- Buhl, H. M., & Lanz, M. (2007). Emerging adulthood in Europe: Common traits and variability

- across five European countries. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 439-443.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry*, 57, 21-28.
- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and US adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of cross-cultural psychology*, 32(5), 618-635.
- 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(6), 1004-1014.
- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European child & adolescent psychiatry*, 26, 909-921.
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(2), 241-253.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive behaviors reports*, 9, 100150.
- Donnellan, M. B., Kenny, D. A., Trzesniewski, K. H., Lucas, R. E., & Conger, R. D. (2012). Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global self-esteem from adolescence to adulthood. *Journal of research in personality*, 46(6), 634-645.
- Duclona, O. (2022). Social Skills Development, Degree Commitment, and Self-Esteem as Predictors of Self-Identity (*Doctoral dissertation*, Capella University).

- Dumitriu, C., Tobolcea, I., & Dumitriu, G. (2010). The effect of self-esteem on the development of interpersonal relationships. *Lucrari stiintific agro*, 53(1), 211-214.
- Dusek, J. B., & McIntyre, J. G. (2006). Self-concept and self-esteem development. *Blackwell handbook of adolescence*, 290-309.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203-209.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.
- Essau, C. (2003) Prevention of substance abuse in children and adolescents. In P. Barrett, & T. Ollendick (Eds.), *Handbook of interventions that work with children and adolescents: From prevention to treatment* (pp. 517-540). John Wiley & Sons Ltd.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., Meeus, W., & Oosterwegel, A. (2002). Self and identity in early adolescence. *Understanding early adolescent self and identity: Applications and interventions*, 25-56.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Costello, S. J., Floyd, G. M., Wilfley, D. E., & Cavazos-Rehg, P. A. (2020). Adolescents and young adults engaged with pro-eating disorder social media: eating disorder and comorbid psychopathology, health care

- utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1681-1692.
- 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.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22–30.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental psychology*, 42(2), 350.
- Geller, M. B., & Boehm, J. K. (2020). It's for Their Health: Encouraging Autonomy During Emerging Adulthood. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 25(1).
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633.
- Gowers, S. (2005). Development in adolescence. *Psychiatry*, 4(6), 6-9.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, M. T., Siegel, J. M., & Leitch, C. J. (1983). The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 12, 373-386.
- Härtel, C. E. J., Zerbe, W. J., & Ashkanasy, N. M. (2005). Organizational behavior: An emotions perspective. In C. E. J. Härtel, W. J. Zerbe, & N. M. Ashkanasy (Eds.), *Emotions in organizational behavior* (pp. 1–8). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). Cyberbullying glossary, brief overview of common terms. *Cyberbullying Research Center*.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36(4), 193-209.
- Huang, C. (2010). Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology*, 14(3), 251-260.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological wellbeing: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280.
- James, T. L., Lowry, P. B., Wallace, L., & Warkentin, M. (2017). The effect of belongingness on obsessive-compulsive disorder in the use of online social networks. *Journal of Management Information Systems*, 34(2), 560–596.
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 40(5), 291–293.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Jones, S. C. (1973). Self-and interpersonal evaluations: esteem theories versus consistency theories. *Psychological bulletin*, 79(3), 185.
- Jones, H. J., Stergiakouli, E., Tansey, K. E., Hubbard, L., Heron, J., Cannon, M., Holmans, P., Lewis, G., Linden, D. E., Jones, P. B., Davey Smith, G., O'Donovan, M. C., Owen, M. J., Walters, J. T., & Zammit, S. (2016). Phenotypic manifestation of genetic risk for schizophrenia during adolescence in the general population. *JAMA psychiatry*, 73(3), 221-228.
- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018).

- Advances in social media research: Past, present and future. *Information Systems Frontiers*, 20, 531-558.
- Kapur, S. (2015). Adolescence: the stage of transition. *Horizons of holistic education*, 2(3), 233-50.
- Kellner, S. (2013). Is FOMO depriving us of our ability to exist in the present and take pleasure in the here and now. *Independent co uk*.
- Kessler RC, Walters EE. Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. *Depression Anxiety* 1998, 7 (1):3–14.
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., & Tosuntaş, Ş. B. (2019). Analyzing the links between problematic social media use, dark triad traits, and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1496-1507.
- Koc, H., Şimşir Gökalp, Z., & Seki, T. (2023). The Relationships Between Self-Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626-638.
- Krayer, A., Ingledeu, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health education research*, 23(5), 892-903.
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668-675.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: Disorder, development, and social context. *General hospital psychiatry*, 29(4), 317-324.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.
- Levin, J. (2006). Choice under uncertainty. *Lecture Notes*, 2.
- Lewinsohn, P. M., Klein, D. N., & Seeley, J. R. (2000). Bipolar disorder during adolescence

- and young adulthood in a community sample. *Bipolar disorders*, 2(3p2), 281-293.
- Lijster, J. M. D., Dierckx, B., Utens, E. M., Verhulst, F. C., Zieldorff, C., Dieleman, G. C., & Legerstee, J. S. (2017). The age of onset of anxiety disorders: a meta-analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(4), 237-246.
- López de Ayala López, M. C., Sendin Gutierrez, J. C., & Garcia Jimenez, A. (2015). Problematic Internet use among Spanish adolescents: The predictive role of Internet preference and family relationships. *European Journal of Communication*, 30(4), 470-485.
- Luckerson, V. (2014). Fear, misinformation, and social media complicate Ebola fight. *Time Magazine*, 8.
- Luke, M. A., Maio, G. R., & Carnelley, K. B. (2004). Attachment models of the self and others: Relations with self-esteem, humanity-esteem, and parental treatment. *Personal Relationships*, 11(3), 281-303.
- Maccoby, E. E., Martin, J. A., Mussen, P. H., & Hetherington, E. (1983). *Handbook of child psychology*.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2012). Individual differences in self-esteem. *Handbook of self and identity*, 2, 354-377.
- MacLeod, K. B., & Brownlie, E. B. (2014). Mental health and transitions from adolescence to emerging adulthood: developmental and diversity considerations. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33(1), 77-86.
- Malcarne, V. L., Hansdottir, I., & Merz, E. (2001). Vulnerability to anxiety disorders in childhood and adolescence. *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan*, 271-303.
- Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*, 65(3), 260-263.
- Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and youth services review*, 119, 105659.

- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child development, 85*(3), 1275-1291.
- Mattanah, J. F., Lopez, F. G., & Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: a meta-analytic review. *Journal of counseling psychology, 58*(4), 565.
- Meulemann, H. (2001). Life Satisfaction from Late Adolescence to Mid-Life The Impact of Life Success and Success Evaluation on the Life Satisfaction of Former Gymnasium Students Between Ages 30 And 43. *Journal of Happiness Studies, 2*, 445-465.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion, 42*(5), 725-737.
- Munsey, C. (2006). Emerging adults: The in-between age. *Monitor on psychology, 37*(6), 68.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences, 52*(3), 243–249.
- Negru, O. (2012). The time of your life: Emerging adulthood characteristics in a sample of Romanian high-school and university students. *Cognition, Brain, Behavior, 16*(3), 357.
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The international encyclopedia of media psychology*, 1-9.
- 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.
- Oshima, N., Nishida, A., Shimodera, S., Tochigi, M., Ando, S., Yamasaki, S., ... & Sasaki, T. (2012). The suicidal feelings, self-injury, and mobile phone use after lights out in adolescents. *Journal of pediatric psychology, 37*(9), 1023-1030.
- Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psychological Science, 15*(5), 1143-1157.

- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of abnormal psychology, 118*(3), 472.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of personality and social psychology, 102*(6), 1271.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science, 23*(5), 381-387.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous computing, 16*, 105-114.
- Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1990). Family factors related to adolescent autonomy. *Family Therapy, 17*(3), 223.
- Perry, C. L., Kelder, S. H., & Komro, K. A. (1993). The social world of adolescents: Family, peers, schools, and the community. In S. G. Millstein, A. C. Petersen, & E. O. Nightingale (Eds.), *Promoting the health of adolescents: New directions for the twenty-first century* (pp. 73–96). Oxford University Press
- Peterson, G. W. (2005). Family Influences on Adolescent Development. In T. P. Gullotta & G. R. Adams, *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (pp. 27–55). Springer Science + Business Media
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies, 28*, 2017-2035.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry, 56*(3), 345-365.
- Poudel, A., & Gautam, S. (2017). Age of onset of substance use and psychosocial problems among individuals with substance use disorders. *BMC psychiatry, 17*, 1-7.
- 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(4), 1841-1848.
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10)
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48.
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O., & Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of Missing Out and its Link with Social Media and Problematic Internet Use Among Filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3).
- Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). FOMO: How the fear of missing out leads to missing out. In K. Diehl & C. Yoon (Eds.), *NA: Advances in Consumer Research* (Vol. 43, pp. 244–248). Duluth, MN: Association for Consumer Research.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2021). The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691-3701.
- Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Xing, Y. (2007). Comorbidity of substance use disorders and other psychiatric disorders among adolescents: Evidence from an epidemiologic survey. *Drug and alcohol dependence*, 88, S4-S13.
- Rosenberg, M. (1965). The measurement of self-esteem, society and the adolescent self-image. *Princeton*, 16-36.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- Rutter, M. (2007). Psychopathological development across adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 36, 101-110.

- Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A., & Parra, A. (2017). Stability, change, and determinants of self-esteem during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, *34*(8), 1277-1294.
- Sancho, C., Arija, M. V., Asorey, O., & Canals, J. (2007). Epidemiology of eating disorders: A two year follow up in an early adolescent school population. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *16*(8), 495–504.
- Savitri, J. A. (2019). Impact of fear of missing out on psychological well-being among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, *2*(2), 65-72.
- Scabini, E. (2000). New aspects of family relations. *The changing family and child development* (pp. 3-24). Aldershot, UK: Ashgate 2.
- Scott, C. F., Bay-Cheng, L. Y., Prince, M. A., Nochajski, T. H., & Collins, R. L. (2017). Time spent online: Latent profile analyses of emerging adults' social media use. *Computers in Human Behavior*, *75*, 311-319.
- Sekścińska, K., & Jaworska, D. (2022). Who felt blue when Facebook went down?-The role of self-esteem and FoMO in explaining people's mood in reaction to social media outage. *Personality and Individual Differences*, *188*, 111460.
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, *40*(8), 4101-4111.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, *9*(4).
- Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical child and family psychology review*, *17*,

1-18.

- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology, 61*(2), 287-305.
- Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2012). To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth. *Computers in Human Behavior, 28*(2), 744-756.
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication theory, 17*(3), 281-303.
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current opinion in psychology, 15*, 19-25.
- Smith, J. P., & Smith, G. C. (2010). Long-term economic costs of psychological problems during childhood. *Social science & medicine, 71*(1), 110-115.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & biobehavioral reviews, 24*(4), 417-463.
- Staksrud, E., Ólafsson, K., & Livingstone, S. (2013). Does the use of social networking sites increase children's risk of harm?. *Computers in human behavior, 29*(1), 40-50.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 76*, 534-540.
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of adolescence, 79*, 173-183.
- Supple, A. J., Su, J., Plunkett, S. W., Peterson, G. W., & Bush, K. R. (2013). Factor structure of the Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(5), 748-764.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020, December). Fear of Missing Out (FoMO) and

- Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. *In The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 463-468). Atlantis Press.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, *14*(1), 74-85.
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., & Déchelotte, P. (2021). Sharp increase in eating disorders among university students since the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, *13*(10), 3415.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in human behavior*, *26*(3), 277-287.
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, *125*(1), 218-231
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current opinion in psychology*, *36*, 32-37.
- Villanti, A. C., Johnson, A. L., Ilakkuvan, V., Jacobs, M. A., Graham, A. L., & Rath, J. M. (2017). Social media use and access to digital technology in US young adults in 2016. *Journal of medical Internet research*, *19*(6), e196.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, *3*(4), 206.
- Wagner, J., Lüdtke, O., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2013). Cherish yourself: Longitudinal patterns and conditions of self-esteem change in the transition to young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, *104*(1), 148.
- Wang, H. (2024). Relationship Between Self-Esteem and Problematic Social Media Use Amongst Chinese College Students: A Longitudinal Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 679-689.
- West, K. E., Jablonski, M. R., Warfield, B., Cecil, K. S., James, M., Ayers, M. A., Maida, J., Bowen, C., Sliney, D. H., Rollag, M. D., Hanifin, J. P., & Brainard, G. C. (2011). Blue

- light from light-emitting diodes elicits a dose-dependent suppression of melatonin in humans. *Journal of applied physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 110(3), 619–626.
- Wiesner, L. (2017). Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out (*Master's thesis*, University of Twente).
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. (2020). Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood?. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3).
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Xu, H., & Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *International Conference on Information Systems*, Orlando, FL, USA, 16–19 December 2012.
- Yeung, J. W., Cheung, C. K., Kwok, S. Y., & Leung, J. T. (2016). Socialization effects of authoritative parenting and its discrepancy on children. *Journal of child and family studies*, 25, 1980-1990.
- Yong, M., & Wijaya, E. (2023). The relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) among Instagram users. *Multilingual: Journal of Universal Studies*, 3(1), 101-103.
- Young, C. B., Fang, D. Z., & Zisook, S. (2010). Depression in Asian-American and Caucasian undergraduate students. *Journal of Affective Disorders*, 125(1–3), 379–382.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current opinion in neurobiology*, 17(2), 251-257.
- Zukauskiene, R. (2017). *Interpersonal development*. Routledge.
- Zunic, D. (2017). The effects of social media and self-esteem on the fear of missing out (FoMO) and delinquent behavior (*Doctoral dissertation*, Florida Southern College).

