



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione -
DPSS**

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Cognitive e Psicobiologiche

Elaborato finale

**FoMO e Social Media: Un'Analisi del Benessere
Psicologico e dei Comportamenti Sociali**

**FoMO and Social Media: An Analysis of Psychological Well Being and
Social Behaviors**

Relatore

Prof. Canale Natale

***Laureanda Alice Bricca
Matricola: 2074288***

Anno Accademico 2024/2025

INDICE

INTRODUZIONE.....	2
1. VULNERABILITÀ INDIVIDUALI: Attaccamento ansioso, noia e distress emotivo.....	4
1.1 La teoria dell'attaccamento e il ruolo dell'attaccamento ansioso.....	4
1.2 Noia disposizionale come mediatore tra ansia, depressione e FoMO.....	5
1.3 Il legame tra FoMO e distress emotivo.....	6
1.4 Uso problematico dei social media come strategia compensativa.....	8
2. LA FoMO NEI CONTESTI SOCIALI: gruppo, esclusione e appartenenza.....	10
2.1 Il bisogno di appartenenza e la paura dell'esclusione sociale.....	10
2.2 Dinamiche di gruppo e relazioni significative come fattori scatenanti della FoMO.....	11
2.3 Percezione di "bonding" mancato: non è l'evento in sé, ma la perdita del legame sociale.....	13
2.4 Ruolo delle proiezioni future sul proprio status nel gruppo (anticipazione dell'esclusione).....	14
2.5 Differenze tra FoMO, semplice rimpianto o esclusione reale.....	15
3. FOMO, BENESSERE PSICOLOGICO E COMPORTAMENTO DIGITALE.....	17
3.1 FoMO e intensità d'uso dei social media.....	17
3.2 Effetti ambivalenti: il FoMO come potenziale facilitatore di connessione sociale.....	18
3.3 Quando la FoMO diventa disfunzionale: dipendenza, controllo emotivo ridotto, benessere compromesso.....	20
3.4 Fattori protettivi e strategie di intervento: riflessione sociale, alfabetizzazione digitale e mindfulness.....	21
CONCLUSIONE.....	23
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	25

INTRODUZIONE

L'invenzione delle tecnologie digitali ha rappresentato un cambiamento decisivo nel percorso evolutivo dell'umanità, segnando l'inizio di quella che viene comunemente riconosciuta come era digitale. L'introduzione e la diffusione di strumenti come la radio, il telefono cellulare e altri dispositivi elettronici hanno profondamente trasformato le modalità di comunicazione, rendendo il flusso informativo sempre più rapido, accessibile e diffuso su scala globale.

Uno dei passaggi più significativi di questa trasformazione è stato lo sviluppo di Internet, che ha posto le basi per la nascita e l'espansione dei social media. Queste piattaforme digitali permettono agli utenti di produrre contenuti, condividerli e interagire con altri in tempo reale. Dal punto di vista teorico, i social media vengono descritti come "un insieme di applicazioni basate su Internet che si fondano sui principi ideologici e tecnologici del Web 2.0, e che facilitano la creazione e lo scambio di contenuti generati dagli utenti" (Kaplan & Haenlein, 2010, p.61). Piattaforme come Facebook, Instagram, X (ex Twitter) e TikTok hanno rivoluzionato il modo in cui le persone interagiscono, permettendo connessioni istantanee anche tra individui fisicamente molto distanti tra loro.

Tuttavia, nonostante abbiano ampliato le possibilità di connessione sociale, diverse ricerche sottolineano come tali tecnologie possano contribuire a un senso crescente di solitudine. Autori come Turkle (2011) e Primack et al. (2017) evidenziano che l'esposizione costante ai contenuti digitali può generare isolamento, dispersione dell'attenzione e una riduzione del benessere psicologico. In un ambiente dominato da stimoli continui e notifiche, risulta infatti più difficile mantenere relazioni autentiche e profonde.

All'interno di questo scenario, nel 2013 Przybylski e colleghi hanno proposto il concetto di FoMO (Fear of Missing Out), ovvero la paura di essere esclusi da esperienze ritenute importanti o gratificanti vissute da altri. La FoMO è intesa come una forma di ansia sociale connessa al timore che altrove stia accadendo qualcosa di più interessante rispetto a ciò che si sta vivendo nel presente (Przybylski et al., 2013). Questa percezione, spesso accompagnata da frustrazione e senso di inadeguatezza, tende a essere intensificata

dall'uso frequente dei social media, che espongono l'utente a continue immagini idealizzate della vita altrui.

La FoMO è dunque un fenomeno profondamente intrecciato all'utilizzo delle tecnologie digitali e rappresenta una delle manifestazioni psicologiche più rilevanti della contemporaneità.

Questa tesi ha come obiettivo principale quello di analizzare il fenomeno della FoMO (Fear of Missing Out), cercando di comprenderne le cause, le manifestazioni psicologiche e le conseguenze sul benessere individuale. L'intento è quello di mettere in luce come la FoMO non sia solo una reazione passeggera alla vita sociale degli altri, ma possa essere influenzata da fattori personali, come l'attaccamento ansioso, la noia e il distress emotivo, rafforzata da dinamiche di gruppo e amplificata dall'uso costante dei social media.

Un ulteriore obiettivo è quello di riflettere sulle possibili strategie di prevenzione e gestione della FoMO, individuando strumenti che possano aiutare le persone a vivere un rapporto più equilibrato con la dimensione digitale e relazionale della loro vita.

1. VULNERABILITÀ INDIVIDUALI: Attaccamento ansioso, noia e distress emotivo.

1.1 La teoria dell'attaccamento e il ruolo dell'attaccamento ansioso

La teoria dell'attaccamento, sviluppata da Bowlby (1969), descrive il modo in cui le relazioni precoci tra bambino e caregiver influenzano il funzionamento emotivo e sociale nell'età adulta. Quando il legame con la figura di riferimento è caratterizzato da coerenza, disponibilità e calore, è probabile che si sviluppi un attaccamento sicuro, ovvero uno stile relazionale che permette di costruire legami stabili e fiduciosi con gli altri. Al contrario, esperienze di relazione imprevedibili o non affidabili possono portare a forme di attaccamento insicuro, tra cui quello ansioso.

L'attaccamento ansioso si manifesta in persone che percepiscono le proprie relazioni come instabili e temono costantemente di essere trascurate o abbandonate. Questi individui tendono a interiorizzare la mancanza di risposte affettive come un segnale della propria inadeguatezza, sviluppando una visione negativa di sé. Tale condizione li rende ipervigilanti ai segnali di rifiuto e fortemente bisognosi di conferme relazionali.

Nello studio di Holte e Ferraro (2020), viene evidenziato come l'attaccamento ansioso sia significativamente associato al timore di essere esclusi da esperienze gratificanti, ovvero al fenomeno del Fear of Missing Out (FoMO). Secondo gli autori, le persone con attaccamento ansioso sono particolarmente attratte dai social media, che offrono l'opportunità di monitorare gli altri, ricevere feedback positivi e attenuare la paura del rifiuto.

In particolare, lo studio identifica quattro ragioni principali per cui i social network risultano così coinvolgenti per chi presenta un attaccamento ansioso. Primo, queste piattaforme consentono di rimanere sempre connessi con persone importanti, riducendo la distanza percepita nelle relazioni. Secondo, permettono di controllare ciò che accade nelle vite altrui, offrendo un senso (seppur illusorio) di sicurezza rispetto alla propria posizione nel gruppo. Terzo, facilitano l'autopresentazione selettiva, consentendo all'utente di costruire un'immagine idealizzata di sé, in linea con il proprio bisogno di approvazione. Infine, i social media offrono la possibilità di ricevere gratificazione

immediata sotto forma di “like” e commenti, che possono agire come rinforzi positivi in grado di calmare temporaneamente l’ansia relazionale.

Tuttavia, proprio questa problematica attenzione ai segnali sociali digitali può intensificare il vissuto di FoMO, poiché ogni esclusione apparente può essere vissuta come una conferma del proprio timore di non essere sufficientemente desiderati o inclusi. I dati emersi dalla loro ricerca sostengono che l’attaccamento ansioso è risultato positivamente correlato alla FoMO, suggerendo che più è alto il livello di ansia sperimentato nelle relazioni, più forte è la tendenza ad avere paura di essere esclusi.

Inoltre, lo studio ha evidenziato che l’attaccamento ansioso è collegato alla FoMO anche attraverso la noia disposizionale, che funge da mediatore. Nello specifico, le persone con attaccamento ansioso tendono a provare più facilmente noia, e questo le porta a sviluppare una maggiore paura di essere escluse. Questo risultato conferma che l’attaccamento ansioso rappresenta un fattore di vulnerabilità importante, perché rende più probabile vivere il disagio psicologico legato alla FoMO, soprattutto in presenza di stati emotivi negativi (Holte & Ferraro, 2020).

1.2 Noia disposizionale come mediatore tra ansia, depressione e FoMO

La noia disposizionale è un tratto di personalità che descrive la tendenza di un individuo a provare noia in modo ricorrente e persistente, anche in contesti che potrebbero risultare stimolanti per altri. A differenza della noia situazionale, che emerge in risposta a eventi specifici (come una lezione monotona o un’attesa prolungata), la noia disposizionale riflette una difficoltà interna a trovare coinvolgimento e significato nelle esperienze quotidiane (Vodanovich, 2003). Chi è incline a questa forma di noia spesso sperimenta insoddisfazione, scarsa regolazione dell’attenzione e una forte ricerca di stimoli esterni per compensare la mancanza di attivazione cognitiva (Seiler et al., 2025).

Dal punto di vista psicologico, questa condizione è stata associata a livelli più elevati di ansia, depressione e impulsività, in quanto favorisce una ruminazione mentale e una disregolazione effettiva che accentuano il disagio emotivo (Yeung et al., 2024). Le persone che si annoiano facilmente tendono a sentirsi disconnesse dall’ambiente e da sé

stesse, aumentando la probabilità di percepire che altrove si stia svolgendo qualcosa di più significativo o gratificante.

Lo studio condotto da Holte e Ferraro (2020) ha esplorato il ruolo della noia disposizionale come possibile variabile mediatore tra distress emotivo e Fear of Missing Out (FoMO). I risultati hanno evidenziato che la noia disposizionale media significativamente sia la relazione tra ansia e FoMO ($\beta = 0.18, p < .05$), che quella tra depressione e FoMO ($\beta = 0.46, p < .01$), indicando che le persone con elevati livelli di ansia o depressione tendono a sperimentare FoMO in misura maggiore proprio a causa della loro predisposizione alla noia.

Inoltre, è emerso che anche l'attaccamento ansioso gioca un ruolo chiave, mediando la relazione tra noia disposizionale e FoMO ($\beta = 0.32, p < .001$). Questo significa che chi ha una tendenza cronica alla noia e uno stile di attaccamento ansioso è particolarmente vulnerabile a vivere il timore di essere escluso da esperienze sociali significative. La noia, in questi individui, può attivare il sistema di attaccamento, facendo emergere pensieri legati alla paura di perdere legami o momenti importanti con le altre persone. Di conseguenza, la noia disposizionale non solo aumenta il disagio emotivo, ma rende anche più probabile lo sviluppo della FoMO, specialmente in chi presenta già delle fragilità a livello affettivo. In questi casi, i social media possono rappresentare uno strumento utile per cercare stimoli e sentirsi connessi con gli altri, ma spesso l'effetto ottenuto è opposto: cresce la sensazione di essere esclusi e di non essere abbastanza soddisfatti della propria vita (Tam & Inzlicht, 2024).

1.3 Il legame tra FoMO e distress emotivo

La Fear of Missing Out (FoMO) è una condizione psicologica che, oltre a influenzare il comportamento sociale, si collega in modo diretto al benessere emotivo degli individui. Il termine si riferisce alla sensazione spiacevole di perdere occasioni significative vissute da altri, accompagnata spesso da ansia, insoddisfazione e un costante bisogno di rimanere connessi per non sentirsi esclusi (Przybylski et al., 2013). Negli ultimi anni, numerose ricerche hanno evidenziato una relazione tra FoMO e diversi indicatori di distress emotivo, tra cui l'ansia, la depressione e lo stress (Przybylski et al., 2013; Dempsey et al.,

2019; Elhai et al., 2020; Oberst et al., 2017), suggerendo che questo fenomeno può essere non solo una conseguenza ma anche un potenziale fattore di mantenimento del malessere psicologico (Elhai et al., 2020).

Lo studio di Thomas e George (2025) ha indagato il legame tra FoMO e distress emotivo in un campione di studenti universitari, popolazione particolarmente esposta alla pressione sociale e all'utilizzo intensivo dei social media. I risultati mostrano che oltre il 53% degli studenti ha riportato livelli moderati di FoMO, mentre il 66% ha riferito livelli severi o estremamente severi di distress psicologico. In particolare, è emerso che il 68% presentava livelli estremamente elevati di ansia, il 38% sintomi depressivi severi e il 52% livelli severi o molto severi di stress.

A livello statistico, la FoMO risulta positivamente correlata a tutte e tre le componenti del distress emotivo: ansia ($r = .326$), depressione ($r = .320$) e stress ($r = .317$). Tali risultati suggeriscono che all'aumentare della paura di essere esclusi da esperienze sociali, aumentano anche i sintomi di disagio psicologico generale (Thomas & George, 2025).

Questi dati si inseriscono nel quadro teorico della Self-Determination (Deci & Ryan, 1985), secondo cui la FoMO nasce quando i bisogni fondamentali di autonomia, competenza e relazionalità non vengono soddisfatti (Przybylski et al., 2013). La mancanza di connessione autentica con gli altri e l'impossibilità di sentirsi pienamente partecipi delle esperienze sociali può generare un vuoto emotivo, che si traduce in sentimenti di ansia e tristezza.

Un altro elemento rilevante emerso dallo studio riguarda le differenze di genere: i risultati mostrano che le studentesse riportano livelli significativamente più alti di ansia rispetto agli studenti maschi, suggerendo una maggiore vulnerabilità femminile agli effetti emotivi della FoMO. Questo dato potrebbe essere spiegato da una maggiore attenzione al giudizio sociale o da una più elevata sensibilità relazionale (Fioravanti, Casale, & Boursier, 2021).

Il distress emotivo collegato alla FoMO può assumere forme diverse. Da un lato, può manifestarsi come uno stato di iperattivazione ansiosa, in cui l'individuo sperimenta agitazione, pensieri ricorrenti e un bisogno compulsivo di controllare cosa stanno facendo gli altri. Dall'altro, può esprimersi sotto forma di umore depresso, con vissuti di inadeguatezza e senso di inferiorità rispetto a chi appare più socialmente attivo. Anche lo stress cronico può essere innescato o mantenuto da questi processi, poiché il costante

monitoraggio sociale e il confronto continuo richiedono un elevato dispendio di energie cognitive ed emotive (Wolniewicz et al., 2018).

È importante sottolineare che il legame tra distress emotivo e FoMO non si limita a una semplice correlazione: i dati suggeriscono che stati emotivi negativi come ansia e depressione possono favorire l'emergere della FoMO, e al tempo stesso la FoMO può intensificare questi stati, creando un circolo vizioso (Dempsey et al., 2019). Individui già predisposti al disagio emotivo possono essere più sensibili al timore dell'esclusione e utilizzare strategie di controllo sociale (come l'uso intensivo dei social) che finiscono per alimentare ulteriormente la loro sofferenza.

1.4 Uso problematico dei social media come strategia compensativa

Il crescente utilizzo dei social media ha portato con sé una nuova categoria di difficoltà psicologiche, tra cui l'uso problematico dei social media (Problematic Social Media Use, PSMU). Questo comportamento si manifesta quando l'impiego delle piattaforme digitali diventa eccessivo, incontrollato o interferisce con il benessere personale e le attività quotidiane (Bányai et al., 2017). Nello studio di Roberts e David (2020), la FoMO viene identificata come un predittore significativo dell'intensità d'uso dei social media (Social Media Intensity, SMI), cioè della frequenza e dell'importanza soggettiva attribuita all'uso dei social. Gli individui con alti livelli di FoMO sono più propensi a ricorrere in modo ripetitivo ai social media per monitorare la vita degli altri, ridurre il senso di esclusione e cercare conferme relazionali.

I risultati dello studio dimostrano una correlazione significativa tra FoMO e intensità d'uso dei social media ($\beta = .52, p < .01$) in un campione di studenti universitari (Roberts & David, 2020). Tuttavia, mentre la SMI può talvolta promuovere connessioni sociali positive, come suggerito dai dati di mediazione, l'uso eccessivo e impulsivo dei social rischia di trasformarsi in una strategia compensativa disfunzionale per gestire l'ansia e l'insicurezza emotiva legata alla FoMO (Elhai et al., 2016).

Un altro aspetto rilevante riguarda l'influenza dei fattori demografici sull'associazione tra FoMO e PSMU. Le analisi mostrano che i soggetti più giovani, in particolare studenti tra i 18 e i 22 anni, tendono a presentare livelli più elevati di intensità d'uso e maggiore

vulnerabilità alla FoMO (Roberts & David, 2020). Inoltre, emergono differenze di genere: le studentesse mostrano tendenzialmente livelli più alti di FoMO e PSMU rispetto agli studenti maschi, probabilmente per una maggiore esposizione al confronto sociale e al bisogno di approvazione (Dempsey et al., 2019).

Oltre alle differenze individuali, anche i cambiamenti sociali recenti hanno inciso sull'uso problematico dei social media. In particolare, la pandemia da COVID-19 ha avuto un impatto significativo sull'equilibrio psicologico, accentuando l'isolamento e aumentando il ricorso ai social media come mezzo di contatto e distrazione (Pancani et al., 2021). Durante i periodi di confinamento, molti giovani hanno utilizzato le piattaforme digitali come principale forma di interazione, esponendosi però anche a un sovraccarico informativo e a un confronto sociale costante (Thomas & George, 2025). Questo ha intensificato il ciclo disfunzionale nel quale la Fear of Missing Out stimola una maggiore intensità d'uso dei social media, che a sua volta può alimentare disagio emotivo, dunque il tentativo di ristabilire connessioni si trasforma in un'esposizione continua al vissuto di esclusione.

Infine, la possibile Social Media Addiction (SMA) può essere vista come una forma più grave e disfunzionale del PSMU, caratterizzata da sintomi simili a quelli di una dipendenza: perdita di controllo, sintomi di astinenza e compromissione del funzionamento quotidiano (Andreassen et al., 2012). In questi casi, l'uso dei social media non è più legato alla ricerca di connessione, ma diventa una modalità automatica di regolazione emotiva inefficace. La co-occorrenza di alti livelli di FoMO e SMA rappresenta un fattore di rischio psicologico importante, soprattutto nei giovani adulti.

In conclusione, la letteratura mostra che la FoMO non solo alimenta l'intensità dell'uso dei social media, ma può contribuire allo sviluppo di un utilizzo problematico quando viene utilizzata come risposta compensativa a insicurezze personali o a stati emotivi negativi (Wolniewicz et al., 2018). La combinazione di fattori individuali (come età, genere, tratti di personalità) e sociali (come la pandemia) contribuisce a rendere questo legame ancora più rilevante nel contesto psicologico contemporaneo (Casale & Banchi, 2020).

2. LA FoMO NEI CONTESTI SOCIALI: gruppo, esclusione e appartenenza.

2.1 Il bisogno di appartenenza e la paura dell'esclusione sociale

La Fear of Missing Out (FoMO) non è soltanto una risposta individuale legata a tratti di personalità, ma si radica anche in bisogni sociali profondi e universali. In particolare, il bisogno di appartenenza rappresenta uno dei principali fattori psicologici alla base della FoMO (Alabri, et al., 2022).

Secondo la *Belongingness Hypothesis* proposta da Baumeister e Leary (1995), gli esseri umani sono motivati a instaurare e mantenere relazioni interpersonali durature, positive e significative. Questo bisogno relazionale è considerato tanto fondamentale quanto quello di nutrirsi o dormire, ed è in grado di orientare gran parte del nostro comportamento sociale.

Nel contesto attuale, dominato dai social media, questo bisogno si manifesta spesso in forme nuove e più complesse. La possibilità di osservare continuamente le attività altrui e di confrontarsi con esse crea un ambiente in cui la paura di essere esclusi è costantemente alimentata. Come sottolineato da Przybylski et al. (2013), quando il bisogno di relazionalità non viene soddisfatto in modo autentico, aumenta il rischio di sviluppare FoMO, spingendo gli individui a cercare compensazione attraverso la connessione digitale.

Diversi studi empirici hanno confermato questa associazione. Ad esempio, Alt (2015) ha evidenziato come gli studenti universitari con alti livelli di FoMO mostrino una maggiore tendenza a utilizzare i social media anche in contesti inappropriati, come l'aula scolastica, per mantenere il contatto con il gruppo dei pari e sentirsi parte del contesto sociale. I social media diventano così una strategia per rispondere a un bisogno di appartenenza percepito come frustrato.

All'interno dello stesso filone, Wolniewicz et al. (2018) hanno osservato che gli individui con elevati livelli di FoMO tendono a utilizzare lo smartphone soprattutto per scopi sociali, come inviare messaggi, fare videochiamate o consultare i profili social. Queste attività rappresentano un tentativo di ridurre la distanza percepita dagli altri e di mantenere un senso di connessione sociale. Tuttavia, questo comportamento può risultare

ambivalente: se da un lato soddisfa temporaneamente il bisogno di appartenenza, dall'altro può generare dipendenza e intensificare il confronto sociale, accentuando i vissuti di esclusione.

Un altro aspetto rilevante è il ruolo dell'*Information Foraging Theory* (Gazzaley & Rosen, 2016), secondo cui gli esseri umani, come animali in cerca di cibo, sono spinti a cercare continuamente informazioni. In ambito sociale, questo si traduce nella necessità di raccogliere costantemente segnali che confermino il proprio status relazionale e la propria inclusione nel gruppo. I social media rispondono perfettamente a questo bisogno, fornendo accesso immediato a ciò che accade nella vita degli altri.

Dunque, il bisogno di appartenenza e la paura dell'esclusione sociale rappresentano elementi centrali nella comprensione del fenomeno FoMO. Quando questi bisogni non sono soddisfatti in modo stabile e significativo, l'individuo tende a ricorrere ai social media come strumento compensativo (Blanchino et al., 2016). Tuttavia, invece di alleviare la sofferenza, questo uso può accentuare il senso di esclusione, alimentando un circolo vizioso tra FoMO e disagio relazionale (Elhai et al. 2018).

2.2 Dinamiche di gruppo e relazioni significative come fattori scatenanti della FoMO

Le dinamiche di gruppo rappresentano uno dei contesti più rilevanti in cui può emergere la Fear of Missing Out. Se l'appartenenza sociale è un bisogno universale e fondamentale, allora la paura di essere tagliati fuori da esperienze condivise diventa particolarmente intensa quando il contesto è un gruppo con cui si ha una forte connessione. È proprio all'interno dei gruppi significativi che la FoMO assume un valore più profondo, legato non solo alla perdita di un'attività, ma al potenziale indebolimento del proprio ruolo all'interno della rete sociale (Rifkin, Chan & Kahn, 2024).

Lo studio condotto da Rifkin, Chan e Kahn (2024) esplora attraverso sette esperimenti il modo in cui la composizione del gruppo e il tipo di relazione tra i suoi membri influenzano l'intensità della FoMO. I risultati mostrano che l'esclusione da un evento condiviso con "valutati altri", ossia persone con cui si hanno legami stretti, genera un livello di FoMO significativamente più alto rispetto a situazioni simili che coinvolgono semplici conoscenti o sconosciuti. Questo conferma che non è tanto l'evento in sé a

scatenare la reazione emotiva, quanto il significato relazionale attribuito a chi vi partecipa.

In uno degli esperimenti più rappresentativi, i partecipanti dovevano immaginare di essere esclusi da una cena con amici stretti oppure da una cena organizzata da colleghi. I livelli di FoMO risultavano nettamente più alti nel primo caso, a parità di contenuto dell'evento. Questo pattern si è ripetuto anche in scenari che coinvolgevano attività poco gratificanti, a dimostrazione che è il legame con le persone presenti, più che l'evento in sé, a innescare il vissuto di esclusione.

L'effetto è stato confermato anche in condizioni di visualizzazione simulata di post sui social media: l'intensità della FoMO aumentava quando l'evento coinvolgeva membri del proprio gruppo sociale intimo, anche se l'attività rappresentata era ordinaria. Questo sottolinea come la semplice osservazione di contenuti online che rafforzano legami tra gli altri possa essere sufficiente a generare disagio psicologico e tensione relazionale.

Un elemento interessante riguarda anche la percezione dell'evento mancato come "più importante" quando coinvolge relazioni significative. In linea con la teoria dell'attribuzione sociale (Malle, 2022), le persone tendono a interpretare la propria esclusione come significativa, alimentando pensieri negativi e anticipazioni di esclusione futura.

È anche importante considerare che queste dinamiche non si attivano con la stessa intensità per tutti. Studi precedenti hanno mostrato che persone con elevata sensibilità al giudizio altrui o con uno stile relazionale insicuro tendono a sperimentare FoMO con maggiore intensità in contesti di gruppo (Dempsey et al., 2019; Holte & Ferraro, 2020). Le relazioni significative, in questi casi, diventano sia fonte di sicurezza che potenziale minaccia, poiché qualsiasi esclusione percepita può destabilizzare il senso di autostima e appartenenza.

In sintesi, le dinamiche di gruppo non solo facilitano l'emergere del FoMO, ma ne amplificano l'impatto quando coinvolgono relazioni affettive rilevanti. La semplice constatazione che altri membri del proprio gruppo stiano condividendo un'esperienza significativa senza di noi può essere sufficiente a generare ansia sociale, bisogno di riconnessione e comportamento di controllo.

2.3 Percezione di "bonding" mancato: non è l'evento in sé, ma la perdita del legame sociale

Nel contesto della FoMO, uno degli aspetti meno intuitivi ma più rilevanti dal punto di vista psicologico è che il disagio non deriva tanto dall'esperienza a cui non si ha partecipato, quanto dalla percezione di aver perso un'occasione di connessione sociale significativa. Questo concetto, che Rifkin, Chan e Kahn (2024) identificano come "perceived missed bonding", emerge come fattore determinante dell'intensità della FoMO. Attraverso una serie di studi sperimentali, gli autori dimostrano che le persone provano un maggiore grado di FoMO quando si sentono escluse da eventi che coinvolgono gruppi sociali rilevanti per loro, indipendentemente dalla qualità o dal contenuto dell'evento stesso.

In altre parole, non è la natura dell'esperienza che genera disagio, ma la sensazione che quell'evento stia rafforzando i legami tra i membri del gruppo di appartenenza, escludendo l'individuo e potenzialmente compromettendone la posizione relazionale futura. Questo è evidente anche quando l'evento stesso non risulta particolarmente desiderabile: ciò che conta è che "gli altri" si stiano connettendo fra loro in sua assenza. Rifkin et al. (2024) sottolineano come questa forma di ansia anticipatoria possa essere amplificata dall'uso dei social media, che rendono visibile l'interazione altrui tramite foto, storie o commenti.

A differenza del rimpianto o dell'esclusione reale, la FoMO agisce su un piano più cognitivo, dove l'immaginazione del legame perduto assume un ruolo centrale. Mentre il rimpianto è legato a una decisione personale, la FoMO implica una forma di assenza percepita che genera insicurezza sul proprio ruolo nel gruppo. Questa percezione anticipa conseguenze negative sul piano relazionale, come una diminuzione della vicinanza sociale o, nei casi più gravi, il rischio di esclusione futura (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016).

Il vissuto di bonding mancato si intreccia con quanto esaminato nel primo capitolo: chi presenta un attaccamento ansioso tende a interpretare ogni forma di esclusione come una minaccia alla propria sicurezza relazionale (Holte & Ferraro, 2020). I social media, con la loro natura ipervisibile e comparativa, fungono da specchio distorto che amplifica questa vulnerabilità. L'interazione osservata degli altri viene vissuta come esclusione emotiva personale, attivando pensieri disfunzionali legati al valore percepito nel gruppo.

Anche Roberts e David (2020) sottolineano il ruolo ambivalente della FoMO: se da un lato può motivare comportamenti pro-sociali e incentivare la connessione, dall'altro, quando si basa sulla percezione di esclusione dal legame, diventa disfunzionale. In questi casi, la FoMO si manifesta non tanto come paura di perdere l'esperienza in sé, ma come timore che quell'esperienza rafforzi le connessioni tra gli altri, lasciando l'individuo indietro.

Infine, Rifkin et al. (2024) suggeriscono che una possibile strategia per attenuare la FoMO consista nel rafforzare il senso di appartenenza attraverso la riflessione su esperienze sociali passate. In tal modo si può ridurre la dipendenza da proiezioni ipotetiche e ansiose sul futuro. Questo approccio evidenzia come la FoMO sia un fenomeno situato e relazionale, che richiede una comprensione profonda delle dinamiche di gruppo e del bisogno umano di connessione (Baumeister & Leary, 1995).

2.4 Ruolo delle proiezioni future sul proprio status nel gruppo (anticipazione dell'esclusione)

Uno degli aspetti più rilevanti e meno considerati nel vissuto di FoMO è il ruolo delle proiezioni future sulla propria posizione all'interno del gruppo. Rifkin, Chan e Kahn (2024) evidenziano come la FoMO non si limiti a un'emozione momentanea legata alla mancata partecipazione, ma sia profondamente connessa a preoccupazioni anticipate riguardo la propria appartenenza futura. È la paura di conseguenze sociali negative a lungo termine, come l'indebolimento dei legami affettivi o la possibile esclusione, a rendere la FoMO così pervasiva.

Secondo i dati sperimentali raccolti da Rifkin et al. (2024), la FoMO risulta più intensa quando l'individuo teme che la propria assenza a un evento possa compromettere le relazioni con il gruppo. Questo effetto emerge anche in eventi percepiti come poco piacevoli: non è la qualità dell'esperienza a determinarla, ma l'ansia legata alle implicazioni sociali della propria assenza. È l'idea che gli altri stiano consolidando legami in sua assenza a generare vulnerabilità e insicurezza relazionale.

Tali previsioni, come mostrano gli autori, sono spesso esagerate e irrealistiche, simili ai bias cognitivi descritti nella *affective forecasting* (Gilbert et al., 1998; Wilson et al., 2001). Le persone tendono a sovrastimare il danno che una singola assenza può causare alla loro

immagine sociale, cadendo in distorsioni anticipatorie che alimentano comportamenti compensatori come il controllo ossessivo dei social media.

Nel quarto studio di Rifkin et al. (2024), i partecipanti erano invitati a esaminare i propri feed social alla ricerca di eventi a cui avevano mancato. I risultati hanno mostrato che la FoMO era fortemente correlata non solo alla percezione del legame perso, ma soprattutto all'ansia rispetto al deterioramento futuro della propria posizione nel gruppo. Questo conferma che la FoMO opera anche su un piano cognitivo, come forma di ansia sociale proiettata.

Uno degli aspetti più interessanti emersi dallo studio 5 riguarda il confronto tra prospettiva in prima e in terza persona. Quando ai partecipanti veniva chiesto di immaginare che fosse un loro amico a essere escluso da un evento (anziché loro stessi), le preoccupazioni sulle ripercussioni future diminuivano sensibilmente. Questo suggerisce che la FoMO sia alimentata da una sopravvalutazione egocentrica del danno sociale, e che assumere una prospettiva esterna possa aiutare a ridurre l'intensità (Samuel, Frohnwieser, Lurz, & Clayton, 2020).

Nel complesso, la FoMO è alimentata da proiezioni ipotetiche su ciò che potrebbe accadere. Il timore di “perdere il proprio posto” nel gruppo agisce come forma di ansia sociale anticipatoria, innescando comportamenti disfunzionali e ruminazioni costanti. La teoria del sociometro di Leary et al. (1995) offre un ulteriore supporto: secondo questo modello, l'autostima funziona come un indicatore interno dello status relazionale. Quando percepiamo un calo di accettazione da parte del gruppo, la nostra autostima ne risente. La FoMO si inserisce come campanello d'allarme relazionale, segnalando un potenziale allontanamento e spingendo l'individuo a riallinearsi ai comportamenti del gruppo.

2.5 Differenze tra FoMO, semplice rimpianto o esclusione reale

Per comprendere appieno la natura della Fear of Missing Out (FoMO) è fondamentale distinguerla da esperienze emotive affini, come il rimpianto o l'esclusione. Sebbene in apparenza possano sembrare simili, esistono differenze concettuali e psicologiche significative che permettono di identificare la FoMO come un fenomeno specifico con dinamiche proprie.

Il rimpianto è un'emozione che emerge quando l'individuo riflette su una decisione passata percepita come sbagliata, spesso accompagnata dall'idea che una scelta diversa avrebbe portato a un esito migliore (Zeelenberg & Pieters, 2007). Si tratta quindi di un'emozione legata al passato e a un confronto tra ciò che è stato e ciò che avrebbe potuto essere. La FoMO, invece, è anticipatoria: si attiva anche senza che sia stata fatta una scelta concreta, e talvolta persino in assenza di dettagli sull'evento mancato. Basta l'idea che altri stiano vivendo un'esperienza relazionale significativa per generarla (Przybylski et al., 2013).

Diversamente, l'esclusione implica una condizione oggettiva in cui l'individuo viene effettivamente escluso da un'attività o da un gruppo. Questo tipo di esclusione genera risposte psicologiche profonde e misurabili, come mostrato dagli studi sul rifiuto sociale (Williams, 2007). La FoMO, invece, può verificarsi anche in contesti in cui non vi è stata alcuna intenzione escludente. Il cuore della FoMO è la percezione soggettiva che gli altri stiano costruendo o rafforzando legami in sua assenza, indipendentemente da una reale volontà di escludere (Elhai et al., 2020).

Un altro elemento distintivo della FoMO è il suo legame con il bisogno di appartenenza e con la regolazione del proprio status relazionale futuro. Mentre il rimpianto e l'esclusione reale si riferiscono a eventi specifici e circoscritti, la FoMO si inserisce in un contesto più ampio, caratterizzato da una valutazione continua del proprio posizionamento nel gruppo. Questa ansia è particolarmente accentuata nei contesti digitali, dove i segnali di interazione altrui sono visibili e numerosi (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016).

In conclusione, se il rimpianto riguarda il passato e l'esclusione un fatto presente e tangibile, la FoMO si colloca in uno spazio psicologico intermedio, dominato da incertezza, anticipazione e timore relazionale. La sua intensità non dipende tanto da ciò che si è perso in termini oggettivi, quanto da ciò che si immagina di perdere in termini affettivi. Comprendere queste differenze è essenziale per riconoscere la FoMO come un costrutto autonomo, profondamente radicato nella nostra natura sociale e nella vulnerabilità dell'identità relazionale.

3. FOMO, BENESSERE PSICOLOGICO E COMPORTAMENTO DIGITALE

3.1 FoMO e intensità d'uso dei social media

La relazione tra FoMO e uso dei social media rappresenta uno dei nodi centrali nella comprensione del comportamento digitale contemporaneo. In particolare, lo studio condotto da Roberts e David (2020) ha evidenziato come la paura di essere esclusi da esperienze sociali rilevanti sia un predittore significativo dell'intensità con cui le persone utilizzano i social media. Per intensità si intende non solo la frequenza d'uso delle piattaforme, ma anche il coinvolgimento emotivo e l'importanza soggettiva attribuita a queste attività.

In un campione di studenti universitari, gli autori hanno riscontrato che più alto è il livello di FoMO, maggiore è la probabilità che l'individuo utilizzi in modo frequente e coinvolto i social media. L'analisi statistica mostra una relazione diretta ($\beta = .52, p < .01$) tra i due costrutti, confermando l'ipotesi che la FoMO possa spingere gli utenti a mantenere un controllo costante sulla vita degli altri, nel tentativo di non "perdere nulla" di ciò che accade nel proprio gruppo sociale.

Tale comportamento può essere interpretato attraverso la lente della teoria del rinforzo intermittente (Lindström et al. 2021): ogni "like", commento o aggiornamento di stato ricevuto può rappresentare un rinforzo positivo, che alimenta il ciclo di controllo compulsivo e partecipazione continua. Questo meccanismo, sebbene inizialmente funzionale al mantenimento delle relazioni sociali, può degenerare in una possibile dipendenza comportamentale quando l'uso dei social diventa una risposta automatica alla sensazione di esclusione (Wang & Zhang, 2023).

Roberts e David sottolineano anche un aspetto di particolare rilievo: la connessione tra FoMO, intensità d'uso e benessere psicologico è ambivalente. Da un lato, l'elevato coinvolgimento digitale può facilitare la connessione con gli altri e offrire un senso temporaneo di appartenenza. Dall'altro, può alimentare processi disfunzionali di confronto sociale, in cui l'individuo si sente perennemente inadeguato rispetto alle esperienze idealizzate condivise dagli altri. Questo ciclo è stato confermato anche da

Wolniewicz et al. (2018), che hanno evidenziato come FoMO e uso intensivo dello smartphone siano associati a maggiore ansia e timore del giudizio sociale.

Inoltre, la relazione tra FoMO e intensità d'uso sembra essere particolarmente marcata nei giovani adulti, che fanno un uso più centralizzato dei social media nella costruzione della propria identità sociale (Parveiz et al., 2023). Il bisogno di validazione e inclusione, tipico di questa fase evolutiva, rende questa fascia d'età più vulnerabile a un circolo in cui la FoMO porta a un uso intensivo dei social media, il quale a sua volta finisce per compromettere il benessere psicologico (Parveiz et al., 2023).

Inoltre, la costante esposizione a contenuti sociali può attivare un bisogno quasi automatico di partecipazione, anche quando non sussiste un reale desiderio di interazione. Questo effetto di *auto-propagazione* dell'uso dei social media suggerisce che, in presenza di alti livelli di FoMO, il comportamento digitale perda gradualmente la sua funzione relazionale originaria per assumere una funzione regolativa dell'ansia e dell'identità sociale (Franchina et al., 2018).

In conclusione, i dati disponibili indicano che la FoMO non solo predice un uso più intenso dei social media, ma contribuisce a strutturare le modalità con cui gli individui si connettono, si confrontano e si regolano emotivamente nel contesto digitale. (Questa relazione, se non bilanciata da fattori protettivi come la consapevolezza critica o la riflessione emotiva, può facilmente sfociare in una spirale di insoddisfazione e iperconnessione).

3.2 Effetti ambivalenti: il FoMO come potenziale facilitatore di connessione sociale

Sebbene la letteratura abbia ampiamente documentato gli effetti negativi della Fear of Missing Out (FoMO) sul benessere psicologico (Przybylski et al., 2013), una linea di ricerca più recente suggerisce una prospettiva più sfumata e ambivalente. In particolare, lo studio di Roberts e David (2020) mette in luce come la FoMO, nonostante sia associata a vissuti ansiogeni e a una maggiore intensità d'uso dei social media, possa in alcuni casi favorire la connessione sociale e avere effetti indiretti positivi sul benessere soggettivo (Roberts & David, 2020).

I risultati delle due indagini condotte dagli autori mostrano un quadro complesso: da un lato, la FoMO è correlata negativamente alla percezione soggettiva di connessione sociale ($\beta = -.61$) e al benessere psicologico ($\beta = -.19$); dall'altro, emerge un effetto indiretto positivo, mediato dall'intensità d'uso dei social media. In particolare, l'uso frequente e coinvolto dei social, spinto dalla FoMO, può facilitare l'interazione con gli altri, rafforzare il senso di appartenenza e, in ultima analisi, migliorare il benessere percepito. Questo meccanismo è descritto nella catena di effetti testata nella seconda parte dello studio, che mostra come la FoMO conduca ad un aumento dell'intensità d'uso dei social media, il quale favorisce una maggiore connessione sociale, che a sua volta migliora il benessere soggettivo ($\beta = .012$; IC 95%: .001, .026).

Tale risultato suggerisce che, se incanalata in comportamenti sociali attivi e funzionali, la FoMO può agire come una spinta motivazionale a mantenere legami e a non perdere opportunità di interazione. In questo senso, non sarebbe il sentimento in sé a essere disfunzionale, ma il modo in cui viene gestito e tradotto in azione (*Baker et al., 2016*). Questo è coerente con la *Belongingness Hypothesis* (Baumeister & Leary, 1995), secondo cui il bisogno umano di appartenenza può generare strategie comportamentali adattive per preservare o rafforzare i legami sociali.

Anche altre ricerche supportano questa visione: ad esempio, lo studio sperimentale di Deters e Mehl (2013) ha evidenziato che la semplice attività di pubblicare aggiornamenti su Facebook può ridurre il senso di solitudine, proprio perché rafforza la percezione di connessione con gli altri, anche in assenza di feedback espliciti. In linea con questo, Roberts e David (2020) osservano che non è tanto il tempo trascorso online a determinare gli effetti psicologici, quanto la qualità e la funzione dell'interazione: un uso attivo, orientato alla condivisione e alla connessione autentica, può promuovere il benessere, mentre un uso passivo e compulsivo tende a peggiorarlo.

Tuttavia, il potenziale benefico della FoMO dipende da una serie di condizioni. Gli autori sottolineano che il sentimento di mancanza sociale può essere trasformato in risorsa solo quando conduce a comportamenti orientati alla connessione, e non al semplice monitoraggio passivo degli altri. In altre parole, la FoMO può essere “buona” quando motiva l'individuo a rimanere coinvolto nelle relazioni sociali in modo costruttivo.

3.3 Quando la FoMO diventa disfunzionale: possibile dipendenza, controllo emotivo ridotto, benessere compromesso

Sebbene la Fear of Missing Out (FoMO) possa, in alcune circostanze, favorire la connessione sociale e motivare l'interazione con gli altri (Roberts & David, 2020), numerosi studi indicano che, oltre una certa soglia, essa può diventare disfunzionale e compromettere significativamente il benessere psicologico dell'individuo (Przybylski et al., 2013). Quando la FoMO è persistente e intensa, essa tende a innescare comportamenti ripetitivi e poco controllati, come il controllo compulsivo dei social media, fino ad arrivare a vere e proprie forme di una possibile dipendenza o aspetti problematici (Elhai et al., 2020).

Roberts e David (2020) hanno osservato che la FoMO è negativamente associata sia alla percezione di connessione sociale sia al benessere soggettivo. In particolare, il loro secondo studio ha mostrato che elevati livelli di FoMO predicono direttamente un peggioramento del benessere ($\beta = -.19, p < .01$), suggerendo un impatto negativo stabile e misurabile. Inoltre, la FoMO, pur essendo positivamente correlata all'intensità d'uso dei social media ($\beta = .52, p < .01$), può portare a un uso disfunzionale e ansiogeno delle piattaforme, dove l'interazione non è più guidata da un reale desiderio di connessione, ma da un bisogno compulsivo di "non perdersi nulla" (Roberts & David, 2020).

L'eccessiva esposizione a contenuti sociali, unita alla continua anticipazione dell'esclusione, può generare un senso di pressione costante e perdita di controllo emotivo. In alcuni casi, si osservano anche manifestazioni fisiche dello stress, come insonnia, affaticamento e somatizzazioni (Lane et al., 2021).

La disfunzionalità della FoMO emerge soprattutto quando essa viene gestita attraverso comportamenti passivi e compulsivi, come lo "scrolling" continuo dei feed sociali o l'accesso notturno ai dispositivi, anche a scapito del riposo (Clayton et al., 2015). Questi comportamenti non solo aggravano l'ansia relazionale, ma interferiscono anche con il funzionamento cognitivo e fisiologico dell'individuo, come evidenziato da aumenti di pressione sanguigna e frequenza cardiaca in condizioni di separazione dallo smartphone (Elhai et al., 2020).

Un altro rischio è rappresentato dalla possibile transizione verso forme di dipendenza da social media. Secondo Oberst et al. (2017), la FoMO può incentivare un uso compulsivo

delle piattaforme, dove l'utente si sente obbligato a controllare costantemente le attività degli altri.

Infine, uno degli aspetti più critici della FoMO disfunzionale è il suo impatto sul controllo emotivo (Flackl et al., 2024). Le persone con FoMO elevata spesso riferiscono di sentirsi "in balia" delle notifiche, delle immagini altrui e dell'idea di non partecipare a esperienze importanti. La difficoltà nel regolare le emozioni legate alla disconnessione e alla comparazione sociale può condurre a stati di irritabilità, indecisione e ritiro sociale, aggravando il senso di inadeguatezza.

Per concludere, la FoMO può diventare un elemento disfunzionale quando non è più al servizio del bisogno di connessione, ma assume le caratteristiche di un'ossessione relazionale che ostacola il benessere, altera la regolazione emotiva e aumenta il rischio di comportamenti compulsivi o dipendenti (Lane et al., 2021).

3.4 Fattori protettivi e strategie di intervento: riflessione sociale, alfabetizzazione digitale e mindfulness

Se da un lato la Fear of Missing Out (FoMO) può generare disagio psicologico e comportamenti disfunzionali, dall'altro è possibile intervenire per ridurre l'impatto attraverso strategie che favoriscano una maggiore consapevolezza e gestione del proprio rapporto con il mondo digitale e sociale. Diverse ricerche hanno evidenziato come alcuni fattori protettivi possano contribuire a mitigare gli effetti negativi della FoMO, favorendo il benessere psicologico e una relazione più equilibrata con i social media (Thomas & George, 2025).

Una prima strategia riguarda la riflessione sociale, ovvero la capacità di interrogarsi in modo critico sulle dinamiche di inclusione/esclusione e sul reale valore delle esperienze condivise online. Rifkin et al. (2024) mostrano come la FoMO non dipenda tanto dalla qualità dell'esperienza persa, quanto dalla percezione di un legame sociale che si è incrinato. In questo senso, esercitarsi nel ricordare esperienze significative di connessione passata può temporaneamente ridurre il senso di esclusione, aiutando la persona a ricalibrare le proprie percezioni. Rafforzare la propria identità sociale attraverso

esperienze offline può quindi fungere da “antidoto” emotivo alla pressione digitale (Brown & Kuss, 2020).

Un secondo approccio consiste nel promuovere l’alfabetizzazione digitale, intesa come la capacità di utilizzare i social media in modo critico e consapevole (Thomas & George, 2025). Come osservato da Thomas e George (2025), l’uso problematico dei social media è fortemente correlato alla FoMO e al distress emotivo. Interventi educativi volti a far comprendere i meccanismi di comparazione sociale, le logiche di engagement delle piattaforme e l’effetto delle notifiche in tempo reale possono aiutare a riconoscere i segnali di un utilizzo compulsivo e a sviluppare strategie di autoregolazione. In ambito universitario, ad esempio, workshop su uso consapevole dei social o su gestione del tempo digitale hanno mostrato risultati promettenti in termini di riduzione della possibile dipendenza da connessione costante (Thomas & George, 2025).

Infine, pratiche come la mindfulness possono offrire un valido supporto nella gestione della FoMO (Servidio et al., 2024). La mindfulness consiste nel portare attenzione in modo intenzionale e non giudicante al momento presente. Questa pratica aiuta a ridurre la ruminazione mentale legata a ciò che si sta “perdendo” e a spostare il focus su ciò che si sta vivendo. Alcuni studi (ad esempio, Servidio et al., 2024) hanno evidenziato che la mindfulness è associata a una minore incidenza di uso problematico dei social e a una maggiore resilienza emotiva. In particolare, esercizi brevi di consapevolezza possono migliorare il controllo degli impulsi e favorire un uso più intenzionale delle tecnologie digitali.

In sintesi, per contrastare gli effetti negativi della FoMO non basta intervenire sui sintomi, ma è necessario promuovere una cultura digitale più riflessiva, relazioni sociali autentiche e una maggiore capacità di stare nel presente (Chan, 2022). Riflessione sociale, alfabetizzazione digitale e mindfulness rappresentano tre piste complementari che, se integrate in percorsi (psico) educativi o terapeutici, possono aiutare soprattutto i giovani a costruire un rapporto più sano con sé stessi e con gli altri nel contesto iperconnesso in cui vivono.

CONCLUSIONE

La presente tesi ha esplorato il fenomeno della Fear of Missing Out (FoMO), evidenziandone la natura complessa e multidimensionale. A partire dalla definizione introdotta da Przybylski et al. (2013), la FoMO è stata analizzata non solo come una risposta emotiva occasionale, ma come un costrutto psicologico che si sviluppa all'intersezione tra fattori individuali e dinamiche sociali, fortemente influenzato dal contesto digitale contemporaneo (Przybylski et al., 2013).

Nel primo capitolo, è stato mostrato come alcune vulnerabilità personali, in particolare l'attaccamento ansioso, la noia disposizionale e il distress emotivo, possano predisporre l'individuo a sperimentare FoMO in modo più intenso e persistente (Thomas & George, 2025; Holte & Ferraro, 2020). Le persone che vivono le relazioni in modo insicuro o che manifestano difficoltà nella regolazione emotiva, risultano più sensibili all'esclusione percepita e tendono a compensare attraverso un uso eccessivo dei social media. Tali comportamenti, tuttavia, si rivelano spesso inefficaci, alimentando ulteriormente l'ansia sociale e il senso di inadeguatezza.

Il secondo capitolo ha approfondito la dimensione sociale del fenomeno, concentrandosi sul ruolo del bisogno di appartenenza e delle dinamiche di gruppo. È emerso chiaramente che la FoMO non nasce solo dalla paura di perdere un'esperienza in sé, ma soprattutto dal timore di veder indebolita la propria posizione relazionale nel gruppo. La percezione di un "bonding" mancato e le proiezioni anticipate di esclusione futura rendono la FoMO una forma di ansia sociale unica nel suo genere, distinta dal semplice rimpianto o dall'esclusione oggettiva (Rifkin, Chan & Kahn, 2024).

Nel terzo capitolo, l'attenzione si è spostata sugli effetti della FoMO sul benessere psicologico e sui comportamenti digitali. È stato evidenziato come l'uso dei social media, inizialmente pensato per facilitare la connessione, possa trasformarsi in una strategia disfunzionale di regolazione emotiva, innescando dipendenza, perdita di controllo e compromissione del benessere soggettivo. Tuttavia, è stato anche riconosciuto un potenziale effetto ambivalente della FoMO: se gestita in modo consapevole, essa può favorire il mantenimento dei legami sociali e stimolare comportamenti proattivi di connessione (Roberts & David, 2020).

Da quanto emerso si conferma quindi l'importanza di considerare la FoMO come un costrutto multifattoriale, che non può essere compreso appieno se analizzato solo da una prospettiva individuale o, al contrario, esclusivamente sociale. Le vulnerabilità psicologiche personali e i meccanismi relazionali di gruppo si influenzano reciprocamente, generando vissuti di esclusione che trovano un terreno fertile nell'ecosistema iperconnesso dei social media. Comprendere questa interazione è fondamentale per sviluppare interventi efficaci di prevenzione e supporto.

Dal punto di vista psicologico, le implicazioni sono significative. La FoMO può essere un segnale di insoddisfazione relazionale, un campanello d'allarme che invita a riflettere sui propri bisogni emotivi e sul modo in cui vengono gestiti nel contesto digitale. Riconoscere la FoMO, anziché negarla o banalizzarla, è un primo passo per sviluppare strategie più funzionali. In tal senso, pratiche come la riflessione sociale, l'alfabetizzazione digitale e la mindfulness si sono rivelate strumenti promettenti per aiutare le persone a mantenere un rapporto più sano con sé stesse e con le tecnologie che mediano le relazioni (Thomas & George, 2025).

Infine, la ricerca futura potrebbe arricchire ulteriormente la comprensione di questo fenomeno indagando alcune direzioni ancora poco esplorate: l'impatto della FoMO nelle diverse fasi del ciclo di vita, il ruolo dei contesti culturali, e la relazione tra FoMO e identità digitale nei metaversi o in ambienti virtuali immersivi. Un ulteriore sviluppo potrebbe riguardare l'integrazione della FoMO nei programmi (psico) educativi e di promozione del benessere mentale, soprattutto nelle scuole e nelle università, dove il bisogno di appartenenza e il confronto sociale sono particolarmente accentuati.

In conclusione, affrontare la FoMO richiede uno sguardo integrato, capace di connettere la dimensione interiore dell'individuo con quella sociale e tecnologica in cui è immerso. Solo così sarà possibile trasformare la paura di essere esclusi in un'opportunità per rafforzare la propria identità e le proprie relazioni in modo autentico e consapevole.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, Article ID 4824256. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>

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), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

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), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>

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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>

Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100252. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>

Chan, S., van Solt, M., Cruz, R., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FoMO) to the joy of missing out (JoMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(4), 1514–1537. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, 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. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080>

Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors, 101*, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>

Fioravanti, G., Casale, S., & Boursier, V. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports, 4*, 100123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

Flack, M., Burton, W. H., & Caudwell, K. M. (2024). I rely on a little help from my friends: The effect of interpersonal and intrapersonal emotion regulation on the relationship between FoMO and problematic internet use. *BMC Psychiatry, 24*, 384. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05834-9>

Franchina, V., Abeele, M. V., van Rooij, A., 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>

Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.

Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(3), 617–638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.617>

Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior, 112*, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons, 53*(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Lane, H.-Y., Chang, C.-J., Huang, C.-L., & Chang, Y.-H. (2021). An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7588. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147588>
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Lindström, B., Bellander, M., Schultner, D. T., Tobler, P. N., & Olsson, A. (2021). A computational reward learning account of social media engagement. *Nature Communications*, 12, 1311. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-19607-x>
- Malle, B. F. (2022). Attribution theories: How people make sense of behavior. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (2nd ed., pp. 93–119). Wiley-Blackwell.
- 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>
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Forced social isolation and mental health: A study on 1,006 Italians during the COVID-19 lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 284, 148–154. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.011>
- Parveiz, S., Amjad, A., & Ayub, S. (2023). Fear of missing out (FoMO), social comparison and social media addiction among young adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology*, 3(1), 224–235. <https://pjamal.com/index.php/pjap/article/view/33>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2025). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

Seiler, J. P.-H., Elpelt, J., Mashkov, V., Ghobadi, A., Kapoor, A., Turner, D., Kaschube, M., Tüscher, O., & Rumpel, S. (2025). A reduced perception of sensory information is linked with elevated boredom in people with and without attention-deficit hyperactivity disorder. *Communications Psychology*, 3(1), Article 47. <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00233-6>

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>

Tam, K. Y. Y., & Inzlicht, M. (2024). Fast-forward to boredom: How switching behavior on digital media makes people more bored. *Journal of Experimental Psychology: General*, 153(10), 2409–2426. <https://doi.org/10.1037/xge0001639>

Thomas, R., & George, M. A. (2025). Fear of missing out (FoMO), emotional distress, and problematic social media use (PSMU) among university students. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5151753>

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Wang, J., & Zhang, X. (2023). The reinforcements and punishments in social media addiction. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1460–1470. <https://drpress.org/ojs/index.php/EHSS/article/view/4503>

Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>

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>

Samuel, S., Frohnwieser, A., Lurz, R., & Clayton, N. S. (2020). Reduced egocentric bias when perspective-taking compared with working from rules. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 73(9), 1368–1381. <https://doi.org/10.1177/1747021820916707>

Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3–18. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701_3