



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

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

**Associazione tra intolleranza all'incertezza, *fear of missing out* e noia:
uno studio preliminare su un gruppo non clinico di adulti italiani**

**The association between intolerance of uncertainty, fear of missing out and boredom:
A preliminary study on a nonclinical group of Italian adults**

Relatrice: Prof.ssa Gioia Bottesi

Correlatrice: Dott.ssa Sara Iannattone

Laureanda: Federica Breda

Matricola: 2011449

Anno Accademico 2022 – 2023

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO I: L'INTOLLERANZA ALL'INCERTEZZA	2
1.1 Definizioni e componenti del costrutto.....	2
1.2 L' <i>Intolerance of Uncertainty Model</i>	4
1.3 L' <i>Uncertainty Distress Model</i>	5
CAPITOLO II: FEAR OF MISSING OUT E NOIA	8
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> e teoria dell'autodeterminazione.....	8
2.2 Definizione e caratteristiche della noia.....	10
2.3 Relazione tra FoMO e noia.....	12
CAPITOLO III: LA RICERCA	14
3.1 Obiettivi e ipotesi.....	14
3.2 Metodo.....	16
3.2.1 Partecipanti.....	16
3.2.2 Strumenti.....	17
3.2.3 Procedura.....	19
3.2.4 Analisi statistiche.....	19
3.3 Risultati.....	20
3.3.1 Differenze di sesso e associazioni con l'età relativamente a IU, FoMO e noia.....	20
3.3.2 Legame fra IU, FoMO e noia.....	20
3.3.3 Associazione fra IU, FoMO, noia e utilizzo dei <i>social media</i>	21
3.4 Discussione e conclusioni.....	21
3.4.1 Limiti e prospettive future.....	26
BIBLIOGRAFIA	28

INTRODUZIONE

A oggi esiste un'ampia letteratura scientifica che ha indagato separatamente i costrutti di intolleranza all'incertezza (IU) e *Fear of Missing Out* (FoMO), definiti rispettivamente come l'incapacità di tollerare l'incertezza di una situazione, con conseguenze negative a livello cognitivo, emozionale e comportamentale (Carleton, 2016; Freeston *et al.*, 1994; Koerner & Dugas, 2008; Ladouceur *et al.*, 1998), e come la preoccupazione di essere esclusi da esperienze sociali gratificanti (Elhai *et al.*, 2018; Gupta & Sharma, 2021; Przybylski *et al.*, 2013). Sebbene per entrambi i costrutti esistano evidenze circa la loro associazione con stati affettivi negativi e problematiche internalizzanti (Bottesi *et al.*, 2018; 2020; Elhai *et al.*, 2020), nessuno studio si è ancora occupato di indagare nello specifico il legame tra IU e FoMO. Un altro costrutto che potrebbe essere in relazione sia con l'IU sia con la FoMO è la noia. E' stato infatti riscontrato che l'assenza di *arousal* che caratterizza lo stato di noia rende salienti le proprie preoccupazioni e, tra queste, anche la FoMO (Holte & Ferraro, 2020). Per quanto riguarda l'IU, invece, è ormai noto il suo ruolo nel mantenimento del *worry* (Dugas *et al.*, 1998; 2001) e alcune ricerche avrebbero riscontrato un legame anche tra noia e *worry* (Kelly & Markos, 2001; Kelly, 2002). In particolare, è stato ipotizzato che la noia e la mancanza di stimolazione che la caratterizza possano essere precursori del *worry*, oppure che quest'ultimo svolga la funzione di aumentare il livello di stimolazione interna diminuendo la noia (Kelly & Markos, 2001; Kelly, 2002). Inoltre, sia l'IU sia la noia comprenderebbero aspetti di incapacità di azione (Birrel *et al.*, 2011; Eastwood *et al.*, 2012) e di indecisione (Bernstein, 1975; Rassin & Muris, 2005) che potrebbero giustificare la relazione. Alla luce delle suddette premesse, la presente ricerca si è posta l'obiettivo principale di approfondire il legame tra IU, FoMO e noia in un gruppo non clinico di adulti italiani.

Nel primo capitolo verranno passate in rassegna le principali definizioni dell'IU e saranno discusse le caratteristiche di quest'ultima. Successivamente, verranno presentati l'*Intolerance of Uncertainty Model*, introdotto nell'ambito della ricerca sul disturbo d'ansia generalizzata e di cui l'IU è la componente principale, e l'*Uncertainty Distress Model*, che postula l'esistenza di un fattore transdiagnostico alla base delle reazioni negative all'incertezza della situazione.

Nel secondo capitolo saranno definite e descritte la FoMO e la noia e verranno presentate le principali evidenze circa il legame tra queste due variabili.

Infine, nel terzo capitolo verrà presentata la ricerca, con particolare riferimento agli obiettivi e alle ipotesi, al metodo, all'analisi dei dati e alla discussione dei risultati. Saranno trattate le limitazioni dello studio e le prospettive di ricerca future, in particolare in termini di implicazioni cliniche.

CAPITOLO I

L'INTOLLERANZA ALL'INCERTEZZA

1.1 Definizioni e componenti del costrutto

Il costrutto dell'intolleranza all'incertezza (*Intolerance of Uncertainty, IU*) è stato sviluppato partendo dal concetto di intolleranza all'ambiguità (*Intolerance of Ambiguity, IA*) che, secondo Frenkel-Brunswick (1949), riguarderebbe “la riluttanza a pensare in termini di probabilità e la tendenza a rifugiarsi in tutto ciò che appare certo e, in quanto tale, sicuro” (p. 130). L'autrice, inoltre, ha presentato l'IA come un'ipersemplificazione della realtà, caratterizzata da rigidità e omissione di aspetti rilevanti (Frenkel-Brunswick, 1949). La persona con elevati livelli di IA sperimenterebbe *distress* di fronte a situazioni ambigue, che vengono percepite come minacciose, e, di conseguenza, metterebbe in atto strategie di evitamento. Nonostante il concetto di IA sia stato approfondito principalmente all'interno degli ambiti del *management* e della contabilità, è stata riscontrata un'associazione con l'IU (Buhr & Dugas, 2006) ed è stato ipotizzato in cosa i due costrutti differiscano: mentre l'IA si riferirebbe al presente, l'IU sarebbe *future-oriented* e comporterebbe un'eccessiva preoccupazione per eventi incerti e, dunque, potenzialmente minacciosi che potrebbero verificarsi nel futuro (Grenier *et al.*, 2005).

A partire dal 1980 la ricerca sull'IU si è sviluppata soprattutto in relazione al Disturbo d'Ansia Generalizzata (DAG) e al *worry* (o preoccupazione patologica), quest'ultimo concettualizzato come un tentativo di *problem solving* mentale, attivato da una situazione dall'esito incerto e possibilmente negativo e costituito da una catena di pensieri o immagini relativamente incontrollabile, con scarso livello di concretezza e a carattere negativo (Borkovec *et al.*, 1998). Nel 1994 l'IU è stata definita come un “insieme di reazioni cognitive, emozionali e comportamentali all'incertezza in situazioni di vita quotidiana” (Freeston *et al.*, 1994, p. 792). Successivamente, la definizione di IU è stata aggiornata e proposta come “il modo in cui un individuo percepisce le informazioni in situazioni incerte e risponde a tali informazioni con una serie di reazioni cognitive, emozionali e comportamentali” (Ladouceur *et al.*, 1998, p. 141). Un'ulteriore revisione è stata proposta come risultato di ricerche successive e, in particolare, a seguito di uno studio che si è avvalso di un *gambling task* con cui è stato possibile manipolare il costrutto dell'IU ottenendo i seguenti risultati: a un aumento del livello personale di IU corrispondeva un aumento del *worry* e, similmente, una riduzione nella percezione di IU si associava a una diminuzione del *worry*, confermando l'esistenza di una relazione tra i due costrutti; l'IU è stata allora definita come “la tendenza eccessiva di un individuo a considerare inaccettabile che un evento negativo possa accadere, per quanto ridotta sia la probabilità che si verifichi” (Dugas *et al.*, 2001, p. 552). Successivamente, Dugas e collaboratori (2005) hanno

riscontrato che la presenza di elevati livelli di IU nei partecipanti aveva il peso maggiore nello spiegare la tendenza a interpretare come minacciose situazioni ambigue e ciò ha permesso di migliorare ulteriormente la definizione di IU, presentandola come “una caratteristica dispositive che nasce da una serie di convinzioni negative sull’incertezza, sui suoi significati e sulle sue conseguenze” e che si configura come “un importante predittore del *worry* di tratto e della tendenza a interpretare in modo negativo le situazioni ambigue, perciò è da considerarsi come una disposizione cognitiva che può costituire un fattore di rischio per il DAG” (Koerner & Dugas, 2008, p. 631). In seguito, Carleton ha definito l’IU come “l’incapacità dispositive di un individuo a sopportare la risposta negativa innescata dalla percezione di assenza di informazioni salienti, centrali o sufficienti, e mantenuta dalla percezione di incertezza associata” (Carleton, 2016, p. 31).

Nonostante la ricerca sull’IU sia iniziata nell’ambito del DAG, oggi tale costrutto è riconosciuto come un fattore transdiagnostico alla base di diversi disturbi psicologici, tra cui disturbo ossessivo-compulsivo, depressione, disturbo d’ansia sociale, disturbi della nutrizione e dell’alimentazione, disturbi di personalità e disturbi psicotici (Boelen & Carleton, 2012; Bottesi *et al.*, 2018; Carleton *et al.*, 2012; Gentes & Ruscio, 2011; Holaway *et al.*, 2006; Jacoby *et al.*, 2013; Konstantellou & Reynolds, 2010; White & Gumley, 2010).

Relativamente alla struttura dell’IU, una metanalisi di Birrell e colleghi (2011) ha mostrato l’esistenza di almeno due fattori latenti interpretati come *desire for predictability*, o IU prospettica, e *uncertainty paralysis*, o IU inibitoria (Berenbaum *et al.*, 2008, Carleton *et al.*, 2012). Il primo fattore spiegherebbe la tendenza a ricercare il maggior numero di informazioni possibili circa le situazioni caratterizzate da incertezza con l’obiettivo di renderle più certe e prevedibili. Si tratterebbe dunque di una strategia attiva per la gestione dell’incertezza e focalizzata sul futuro, in linea con quanto teorizzato da Grenier e collaboratori (2005). Il secondo fattore riguarderebbe invece l’incapacità di agire a causa della sensazione di incertezza e si assocerebbe alla tendenza a procrastinare l’azione e la presa di decisione, oltre che a una risposta fisiologica del tipo *fight, flight or freeze*, la quale presenta un *pattern* di sintomi tipici quali alterazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della conduttanza cutanea o, in alternativa, paralisi comportamentale (*freezing*).

È stato inoltre riscontrato che la dimensione prospettica dell’IU porterebbe a un aumento del comportamento di ricerca di informazioni indipendentemente dalla rilevanza della situazione (Bartoszek *et al.*, 2022), nonostante sembri che la disponibilità di informazioni di per sé non sia di particolare aiuto nell’eliminare l’incertezza, o lo sia solo momentaneamente, in chi ha elevati livelli di IU (Butler & Mathews, 1987). Una possibile causa sarebbe la tendenza a percepire in maniera distorta e minacciosa certi stimoli ambientali, la quale è associata alla difficoltà a stabilire quanto tali stimoli siano rilevanti (Bartoszek *et al.*, 2022); un altro motivo potrebbe essere il bisogno di una

maggior quantità di informazioni per poter stabilire con certezza che una situazione è sicura (Tallis *et al.*, 1991), anche se la capacità di estinguere la risposta di ansia sulla base delle informazioni acquisite risulta compromessa (Morriss *et al.*, 2019; Morriss & van Reekum, 2019; Woody & Rachman, 1994).

Accanto alle ricerche condotte tramite analisi fattoriale, Bottesi e colleghi (2020) hanno applicato l'approccio della *network analysis* con l'obiettivo di indagare le componenti dell'IU. Lo studio, condotto su due gruppi non-clinici di giovani adulti e adulti italiani, ha rivelato che i due nodi centrali nella struttura dell'IU sarebbero la sensazione di *distress* legata all'incertezza (componente emozionale) e la convinzione di dover programmare le cose in anticipo (componente cognitiva), le quali si tradurrebbero in risposte comportamentali per fronteggiare la situazione. Tra queste risposte figurano, oltre alla ricerca di informazioni, anche strategie di *coping* passive come evitamento del problema e distrazione. Tali comportamenti non sarebbero maladattivi di per sé, ma rappresentano fattori di rischio e di mantenimento dell'IU se messi in atto in modo rigido e stereotipato.

1.2 L'Intolerance of Uncertainty Model

L'*Intolerance of Uncertainty Model* (IUM; Dugas *et al.*, 1998) è stato sviluppato confrontando le risposte a una batteria di questionari, riguardanti principalmente ansia, IU, sintomi depressivi e *worry*, fornite da un gruppo clinico costituito da 20 pazienti con DAG, con quelle di un gruppo di controllo non clinico. La caratteristica definitoria del DAG è il *worry* e, secondo gli autori dello IUM, questo si svilupperebbe e verrebbe mantenuto dall'interazione tra quattro costrutti; tra questi, il primo e principale è l'IU, in grado di incrementare le domande del tipo "e se...?" che caratterizzano il *worry*. La seconda componente del modello è l'orientamento negativo al problema, per cui la persona, decretato che esiste un problema e indipendentemente dalla conoscenza di strategie di *problem solving*, si convince di non essere in grado di gestirlo e, di conseguenza, sperimenta scarso senso di autoefficacia e bassa tolleranza alla frustrazione. Il terzo costrutto del modello è invece l'evitamento cognitivo, il quale spiegherebbe il fatto che le emozioni e le immagini negative caratterizzanti il *worry* vengano repressi impedendo la reale elaborazione dell'ansia sottostante. Infatti, nel *worry* vi è una forte predominanza del pensiero verbale negativo rispetto all'immaginazione visiva. Un pensiero costituito prevalentemente da immagini sarebbe maggiormente connotato emozionalmente; tuttavia, se esse vengono evitate, anche l'elaborazione emozionale di materiale potenzialmente minaccioso diminuisce. L'ultima componente del modello è rappresentata dalle convinzioni positive sul *worry*, le quali inducono la persona a credere che preoccuparsi aiuti a prevenire il verificarsi di eventi negativi, a individuare soluzioni di fronte a

circostanze con esiti incerti e possibilmente negativi e a incrementare il controllo su una situazione che non si è ancora verificata (Dugas *et al.*, 1998).

Per quanto concerne le implicazioni cliniche del modello, gli autori hanno sottolineato l'importanza di lavorare con i pazienti sulla ristrutturazione delle convinzioni relative al *worry* e di insegnare loro ad abbandonare i tentativi di controllare eventi futuri incerti attraverso il *worry* al fine di ridurre l'IU (Dugas *et al.*, 1998). Inoltre, alla luce di quanto emerso dallo studio di Dugas e collaboratori (1998), un altro obiettivo da perseguire con pazienti con DAG sarebbe favorire lo sviluppo della capacità di considerare soltanto gli elementi maggiormente rilevanti di una situazione, in quanto l'IU si associa alla tendenza a focalizzarsi e preoccuparsi per i dettagli nel tentativo di acquisire il maggior numero di informazioni possibili e incrementare la sensazione di certezza (Dugas *et al.*, 1998). Anche l'esposizione cognitiva a eventi percepiti come incerti e minacciosi è stata proposta come strumento utile a limitare l'evitamento cognitivo e di conseguenza contenere l'IU e il *worry* (Dugas *et al.*, 1998).

1.3 L'Uncertainty Distress Model

Nell'ottica di presentare un modello teorico applicabile a diverse situazioni, Freeston e collaboratori (2020) hanno introdotto il modello del *distress* da incertezza (*Uncertainty Distress Model*; UDM). Essi hanno definito l'*uncertainty distress* come "l'insieme delle emozioni negative", quali rabbia, frustrazione, sconforto, senso di colpa e rimorso, "sperimentate soggettivamente in risposta agli aspetti ancora sconosciuti di una data situazione" (Freeston *et al.*, 2020, p. 2) e accentuate da un forte desiderio di conoscenza, nonostante le informazioni tanto ricercate potrebbero non esistere. Gli autori hanno precisato che la condizione di *uncertainty distress* può essere causata sia dalla non conoscenza in sé sia dalla percezione che gli elementi incerti di una situazione possano portare a risvolti pericolosi. Tali fattori risultano comuni a molte situazioni diverse: condizioni mediche sconosciute o improvvise, variazioni nel quadro di una malattia cronica, eventi nuovi di cui non si conosce ancora abbastanza, come nel caso della pandemia di Covid-19. Le emozioni negative conseguenti alla condizione di *distress* associato all'incertezza produrrebbero a loro volta cognizioni negative e comportamenti atti a ridurre l'incertezza stessa, con conseguenze sulla vita quotidiana della persona e di chi la circonda. Similmente, la sensazione di minaccia associata all'IU porterebbe alla messa in atto di comportamenti per alleviare il *distress* i quali, nonostante a breve termine possano sortire l'effetto desiderato, nel lungo periodo si affermerebbero come fattori di mantenimento o esacerbanti del *distress* stesso. Esempi di comportamenti con questo obiettivo sono: (a) iper-coinvolgimento, adottato soprattutto dalle persone con elevati livelli di IU prospettica e che consiste nell'impegnarsi eccessivamente in un'attività (per es., ricerche *online*, domande) allo scopo

di ottenere una maggiore sensazione di certezza; (b) disimpegno, più frequentemente messo in atto dalla persona con elevati livelli di IU inibitoria e volto a distanziarsi da ciò che appare incerto per proteggersi dall'affettività negativa che ne può derivare; si traduce ad esempio in procrastinazione, distrazione o evitamento attivo di informazioni; (c) comportamenti impulsivi, messi in atto per ridurre immediatamente il *distress* derivante dall'incertezza; (d) significativa esitazione nello scegliere tra almeno due dei precedenti comportamenti senza che alla fine venga presa una decisione; (e) comportamenti di tipo “*flip-flop*”, ovvero continuo passaggio da una strategia di ipercoinvolgimento a una di disimpegno senza raggiungere l'obiettivo di ridurre l'incertezza ma, al contrario, generando confusione e disorientamento.

Gli autori dell'UDM hanno proposto l'IU disposizionale come fattore di mediazione tra situazioni della vita reale, le quali possono essere oggettivamente minacciose e incerte e interferire con la quotidianità, e l'*uncertainty distress*, alimentato dalla percezione personale di minaccia, solitamente sovrastimata, e di incertezza della situazione. L'incapacità di tollerare tale condizione rappresenterebbe, a sua volta, un fattore scatenante dei comportamenti di riduzione dell'incertezza, in grado di incrementare sia l'IU disposizionale sia l'IU situazionale, quest'ultima indicativa dell'esperienza negativa di incertezza suscitata da una specifica situazione (Freeston *et al.*, 2020).

Alla base dell'UDM vi sono diversi modelli teorici: il costrutto dell'IU (Freeston *et al.*, 1994), modelli di ansia basati sul costrutto di “minaccia” (Clark, 1986; Clark & Wells, 1995) e modelli relativi all'incertezza percepita, tra cui rientra la teoria dell'incertezza nella malattia (Mishel, 1988). Relativamente all'IU, Freeston e colleghi (2020) hanno enfatizzato il fatto che si tratti di una tendenza disposizionale a esperire come avversi gli elementi non ancora noti di una situazione incerta, i cui esiti di fatto possono essere positivi, negativi o neutri.

Proseguendo, un esempio di modello di ansia basato sul costrutto di “minaccia” è quello di Clark e Wells (1995) relativo all'ansia sociale, secondo il quale alla base della percezione di minaccia vi sarebbero sistematiche distorsioni cognitive (per es., aspettative eccessive e irrealistiche, svalutazione di sé e delle proprie capacità) e un'eccessiva attenzione ai propri pensieri e sensazioni. Un altro modello fondato sul costrutto di “minaccia” è il modello cognitivo per il disturbo di panico (Clark, 1986) secondo il quale, a seguito di fattori scatenanti interni o esterni, si attiverebbero schemi cognitivi catastrofizzanti responsabili della percezione di minaccia. Tali schemi porterebbero a loro volta all'incremento dell'ansia, mantenuta dall'attenzione selettiva per le proprie sensazioni corporee e da comportamenti protettivi come l'evitamento. Accanto alla sovrastima della minaccia, in questo tipo di modelli esplicativi dell'ansia l'elemento temporale ricoprirebbe un ruolo cruciale: gli stati d'ansia si determinerebbero quando la minaccia è reputata distante nel tempo, mentre quando la minaccia diviene imminente genera paura (Hamm, 2020).

Infine, l'incertezza nella malattia è stata definita come "l'incapacità di determinare il significato di eventi legati alla malattia" (Mishel, 1988, p. 225) e contribuirebbe a generare una sensazione di minaccia poiché certi aspetti della malattia non sono ancora stati approfonditi oppure non sono stati comunicati o compresi chiaramente. Tale percezione di minaccia è influenzata dalla gravità della condizione medica, dalla prognosi e dall'efficacia dei trattamenti (Mishel, 1988).

CAPITOLO II

FEAR OF MISSING OUT E NOIA

2.1 *Fear of Missing Out* e teoria dell'autodeterminazione

La *Fear of Missing Out* (FoMO) è stata definita come una caratteristica individuale che consiste nella “pervasiva apprensione che le altre persone possano star prendendo parte a esperienze gratificanti da cui si è esclusi” (Przybylski *et al.*, 2013, p. 1841) e ciò risulterebbe in uno stato emozionale negativo (Elhai *et al.*, 2020).

Il concetto di FoMO è stato sviluppato all'interno del *framework* più generale della teoria dell'autodeterminazione (*Self Determination Theory*, SDT; Deci & Ryan, 1985), la quale si fonda sull'assunto secondo cui le persone agiscono seguendo tre bisogni psicologici fondamentali: (a) il bisogno di autonomia, cioè di agire in base alla propria volontà e alle proprie scelte, perseguendo un senso di libertà psicologica; (b) il bisogno di competenza, ovvero di conoscere e controllare l'ambiente circostante, nonché di esplorare attivamente le proprie capacità cercando nuovi stimoli in modo da accrescere il proprio senso di autoefficacia; (c) il bisogno di relazioni, che si traduce nella propensione a entrare in contatto con gli altri, nel desiderio di amare ed essere amati, ricevere cure e prendersi cura dell'altro. Il soddisfacimento di questi tre bisogni è essenziale per il pieno benessere dell'individuo, per lo sviluppo della motivazione intrinseca e di un'efficace autoregolazione (Deci & Ryan, 1985).

Con la SDT, Deci e Ryan hanno proposto l'esistenza di un *continuum* motivazionale ai cui estremi si collocano la totale mancanza di motivazione (amotivazione), che comporta una non-azione, e la motivazione intrinseca o autonoma, cioè quella che caratterizza i comportamenti attuati sulla base di una scelta deliberata e in cui la gratificazione è data dall'azione stessa e dagli affetti che ne conseguono. Inoltre, la motivazione intrinseca è quella che maggiormente si associa al benessere psicologico. La caratteristica dei comportamenti autodeterminati è che implicano un'analisi continua e attiva delle informazioni presenti nell'ambiente le quali, in base alle necessità della persona in un dato momento, possono trasformarsi in quelli che Deci e Ryan (2012) hanno definito “motivi consci”. Questi sarebbero “rappresentazioni cognitive di futuri stati di soddisfazione” (Deci & Ryan, 2012, p. 35) e, grazie a una spinta motivazionale intrinseca, permetterebbero la messa in atto di un comportamento orientato a un obiettivo. All'interno del *continuum*, Deci e Ryan (2012) hanno poi individuato un terzo sistema motivazionale, quello estrinseco, attivato da una pressione esterna e in cui l'erogazione di energia da parte della persona è dovuta al tentativo di conseguire risultati esterni all'attività (per es., denaro, riconoscimenti, premi).

Le prime ricerche effettive sulla FoMO sono emerse analizzando le conseguenze dell'uso eccessivo dei siti di *social networking* (*social networking sites*, SNS), i quali sono in grado di compensare i bisogni di appartenenza e vicinanza se non pienamente soddisfatti dalle interazioni faccia a faccia (Song *et al.*, 2014). In particolare, il mancato soddisfacimento del bisogno di relazioni e l'assenza di motivazione intrinseca causerebbero un *deficit* nell'autoregolazione e un uso eccessivo dei SNS (Przybylski *et al.*, 2013). Przybylski e colleghi (2013) hanno individuato due possibili spiegazioni di questo effetto: la prima proposta è che la FoMO funzioni da mediatore tra i bisogni insoddisfatti e l'uso dei SNS, che quindi subirebbe un aumento (associazione indiretta); la seconda, invece, è che bassi livelli di autonomia, competenza e vicinanza portino a un maggiore utilizzo dei SNS per rimanere in contatto con gli altri e potenziare le proprie *social skills* (associazione diretta). Le caratteristiche dei SNS (semplicità di accesso e di utilizzo, elevata connettività, immediatezza, facilità di distorsione dei contenuti per avvicinarli a una realtà perfetta, ma fittizia) li rendono anche fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi d'ansia e possono condurre all'evitamento delle situazioni sociali (Gupta & Sharma, 2021). Come sottolineato da Holte e Ferraro (2020): "le persone sono sempre state escluse da esperienze gratificanti. L'unica differenza è che ora i SNS glielo ricordano" (p.1). In aggiunta, l'uso prolungato e problematico di Internet (*Problematic Internet Use*, PIU) aumenterebbe i sintomi depressivi e i pensieri suicidari (Lin *et al.*, 2016; Shensa *et al.*, 2017) a causa della convinzione distorta che gli altri si stiano divertendo in misura maggiore. Questo condurrebbe anche a sentimenti di solitudine, inadeguatezza e invidia (Gupta & Sharma, 2021). Il PIU è stato descritto come una condizione con sintomi simili alle dipendenze, tra i quali spiccano l'incapacità di ridurre l'uso e la tolleranza, cioè la necessità di un uso sempre maggiore per ottenere l'effetto desiderato (Elhai *et al.*, 2018). Inoltre, Elhai e colleghi (2020) hanno evidenziato come, in presenza di altre condizioni quali elevati livelli di depressione e ansia, siano soprattutto gli alti livelli di FoMO a peggiorare lo stato di affettività negativa associato al PIU nel tempo.

I due processi caratterizzanti la FoMO sono la paura di venire esclusi da situazioni sociali gratificanti e la messa in atto di comportamenti compulsivi finalizzati a ridurre lo stato di ansia e mantenere connessioni con gli altri (per es., continuo *refresh* dei SNS). La FoMO ha una natura ciclica (Przybylski *et al.*, 2013): la sensazione di solitudine e la necessità di soddisfare i bisogni di appartenenza e vicinanza inducono la persona a connettersi con gli altri tramite i SNS ma, in seguito, la percezione di esclusione da esperienze sociali positive non fa che esacerbare lo stato d'ansia; ciò causerebbe a sua volta un'intensificazione dell'uso dei SNS con fini compensatori. Oltre al peggioramento del benessere psicologico e del funzionamento sociale, altre possibili conseguenze della FoMO sono: scarsa qualità del sonno e insonnia (Adams *et al.*, 2020; Li *et al.*, 2020), difficoltà a mantenere la concentrazione e riduzione delle prestazioni accademiche (Alt, 2018; Azizi *et al.*,

2019), insufficiente attività fisica e obesità (Booker *et al.*, 2015). Przybylski e collaboratori (2013) hanno inoltre riscontrato che i più giovani, in particolare se di sesso maschile, tenderebbero a riportare livelli più elevati di FoMO rispetto agli adulti. Lo stesso studio ha anche messo in luce che l'insoddisfazione dei bisogni di competenza, autonomia e vicinanza si accompagnerebbe a più alti livelli di FoMO e di *social media engagement*, oltre a essere associata negativamente con il tono dell'umore e con la soddisfazione generale per la propria vita. Infine, la FoMO sembrerebbe avere un ruolo di mediazione tra fattori personali quali solitudine, noia e insoddisfazione per le proprie relazioni attuali (Burke *et al.*, 2010; Ellison *et al.*, 2007; Lampe *et al.*, 2007) e l'eccessiva fruizione dei SNS (Przybylski *et al.*, 2013).

2.2 Definizione e caratteristiche della noia

A partire dai primi anni del secolo scorso si sono succedute numerose definizioni del costrutto della noia (Fenichel, 1951; Fisherl, 1993; Frankl, 1985; Hill & Perkins, 1985; Lipps, 1903), ognuna con una propria caratterizzazione a seconda della corrente di pensiero da cui è stata generata (teoria psicodinamica, esistenzialismo, teoria dell'*arousal*, cognitivismo). In tutte queste prime proposte, tuttavia, emerge un aspetto comune, ovvero che lo stato di noia derivi dalla discrepanza tra un bisogno personale e ciò che offre l'ambiente circostante. A oggi la spiegazione più diffusa è che la noia sia "uno stato negativo in cui si vorrebbe, ma si è incapaci di, impegnarsi in attività soddisfacenti" (Eastwood *et al.*, 2012, p. 482). Secondo Bench e Lench (2013), la noia avrebbe una funzione adattiva perché, comunicando l'assenza di *arousal* emozionale o l'impossibilità di perseguire un obiettivo, spingerebbe l'individuo a intraprendere un'attività diversa. Questa prospettiva si inserisce all'interno delle teorie adattive delle emozioni secondo cui "le emozioni derivano da specifici problemi o condizioni ambientali e permettono di organizzare le risposte a tali condizioni" (Bench & Lench, 2013, p. 461). Ogni emozione indicherebbe lo stato di raggiungimento dell'obiettivo (Carver, 2004; Lench & Levine, 2005): tristezza se l'obiettivo è distante o perso, paura quando è incerto, rabbia se viene ostacolato, coinvolgimento e soddisfazione rispettivamente quando è prossimo al raggiungimento e raggiunto. In questo senso anche la noia sarebbe assimilabile a un'emozione avente lo scopo di segnalare che non è più vantaggioso perseguire un determinato obiettivo, ma è preferibile cercarne un altro con più probabilità di successo e di gratificazione. A differenza dell'apatia, caratterizzata da uno stato di totale rassegnazione e di assenza di motivazione (Carver, 2004; Marin, 1990), la noia è intrinsecamente legata alla motivazione al cambiamento (Vodanovich & Kass, 1990), senza che però sia stato necessariamente individuato uno specifico obiettivo alternativo (Bench & Lench, 2013).

È possibile effettuare una distinzione tra noia di stato e di tratto. La prima è temporanea e saltuaria, anche se può essere esperita con una certa frequenza, e le sue conseguenze possono essere sia positive, come un picco di creatività (Mann & Cadman, 2014), sia negative, ad esempio un peggioramento delle prestazioni scolastiche/lavorative e un aumento del *risk-taking* (Kiliç *et al.*, 2019; Pekrun *et al.*, 2014). La noia di tratto, invece, è stata definita come “la tendenza a fare esperienza della noia” (Farmer & Sundberg, 1986, p.14), ha quindi carattere cronico e comporta il peggioramento del benessere della persona (Goldberg *et al.*, 2011). La definizione è stata rivista successivamente e proposta come “l’incapacità (o il fallimento) di un individuo di impegnarsi in attività sufficientemente soddisfacenti” (Struk *et al.*, 2017, p. 356). Tam e colleghi (2021) hanno proposto che esistano delle differenze individuali nella tendenza a esperire noia in base alla frequenza, intensità e percezione generale che la propria vita sia noiosa, la quale sarebbe influenzata da fattori sociali e culturali oltre che dal confronto con gli altri. In particolare, dallo studio è emerso che la percezione di noia della propria vita avrebbe il legame maggiormente forte con il costrutto della noia di tratto, indicando dunque che sia questo aspetto a caratterizzarla in particolar modo (Tam *et al.*, 2021).

La noia rappresenta una delle motivazioni alla base della fruizione dei *social media* (Stockdale & Coyne, 2020). Uno studio longitudinale di Stockdale e Coyne (2020) ha infatti riscontrato che il bisogno di alleviare la propria sensazione di noia non solo spingerebbe all’uso di *social* come Twitter, Facebook e Instagram, ma che tale comportamento subirebbe un incremento nel corso del tempo e, nello specifico, nel passaggio dall’adolescenza all’*emerging adulthood*. Quest’ultima costituisce un periodo della vita caratterizzato da sempre maggiori libertà e autonomia (Arnett, 2000) che, insieme alla riduzione del controllo genitoriale, faciliterebbero l’incremento della frequenza di utilizzo dei *social media* per la gestione della noia (Stockdale & Coyne, 2020). La noia sarebbe anche un possibile precursore del PIU (Skues *et al.*, 2015) e, in particolare, sembrerebbe che alla base di questa relazione vi sia il tipo di attività svolta *online* mentre si è annoiati e non la quantità di tempo speso sui *social media* (Skues *et al.*, 2015).

Una delle principali componenti dell’esperienza della noia è l’attenzione (Fahlman *et al.*, 2013). In particolare, secondo Eastwood e colleghi (2012), nella noia sarebbero coinvolti almeno tre aspetti attentivi: orientamento non efficace dell’attenzione rispetto al compito presente, fallimento dei processi di controllo esecutivo dell’attenzione sostenuta e *locus of control* esterno. Per quanto riguarda l’orientamento dell’attenzione, è stato riscontrato che più il compito richiede concentrazione e attenzione focalizzata, più la presenza di stimoli esterni distraenti farebbe esperire noia (Damrad-Frye & Laird, 1989). Al contrario, quando l’attività da svolgere non è particolarmente richiestiva sul piano attentivo, la presenza di una fonte di distrazione potrebbe diminuire la noia percepita (Fisher,

1998). Il legame tra la noia e il *deficit* nell'attenzione sostenuta, invece, sarebbe spiegato dalla presa di consapevolezza della propria incapacità, in un certo momento, di impiegare risorse attentive in un compito (Eastwood *et al.*, 2012). La persona, cioè, si renderebbe conto che i propri pensieri sono rivolti per lo più a questioni slegate dall'attività presente e maggiormente appaganti, rendendo saliente la discrepanza tra l'insoddisfazione corrente e il desiderio di impegnarsi in qualcosa di diverso; questo meccanismo faciliterebbe allora l'esperienza della noia. Ciò è stato riscontrato soprattutto durante i compiti di vigilanza, tipicamente lunghi, monotoni e assimilabili a *task* noiosi, in grado di restituire una misura della capacità di mantenere alta l'attenzione nel tempo sulla base della qualità della *performance* (Pattyn *et al.*, 2008). In ultimo, il *locus of control* esterno si riferisce alla propensione ad attribuire la causa del proprio stato di noia all'ambiente esterno (Eastwood *et al.*, 2012).

Un altro elemento caratterizzante l'esperienza della noia è l'affettività negativa (Fahlman *et al.*, 2013); questa risulta strettamente connessa alle difficoltà attentive in quanto stimoli poco interessanti e incapaci di catturare l'attenzione tendono a essere valutati negativamente (Fenske & Raymond, 2006; Raymond, 2009), portando la persona a provare sentimenti negativi quali dispiacere, tristezza, ansia, rabbia e senso di vuoto (Bailey *et al.*, 1976; Fahlman *et al.*, 2013; Greenson, 1953; Hartocollis, 1972; Hill & Perkins, 1985; Vodanovich *et al.*, 1991).

Durante lo stato di noia si ha la percezione che il tempo scorra più lentamente (Greenson, 1953) e ciò contribuirebbe al senso di colpa per non star impiegando le proprie energie in attività maggiormente rilevanti (Martin *et al.*, 2006). La spiegazione starebbe nel fatto che, in mancanza di un compito capace di stimolare interesse e concentrazione, un individuo sarebbe più attento ai segnali esterni del tempo che scorre, come il movimento delle lancette dell'orologio o cambiamenti nell'ambiente (Zakay, 1992). Dunque, mentre percezione temporale e *focus* attentivo sarebbero associati negativamente, la noia avrebbe una relazione positiva con la percezione che il tempo sia dilatato. Il senso di efficacia e la noia sarebbero invece associati negativamente e ciò avrebbe a che fare con l'impossibilità di scegliere liberamente in quale attività impegnarsi (Fahlman *et al.*, 2013), oltre che con l'incapacità di determinare quale attività si voglia realmente svolgere (Bernstein, 1975).

2.3 Relazione tra FoMO e noia

Come nella FoMO, anche nell'esperienza della noia può sottostare il mancato soddisfacimento dei propri bisogni di vicinanza e di relazioni, aspetto che può condurre alla percezione di solitudine (Farmer & Sundberg, 1986). Inoltre, la noia di tratto è risultata associata a una maggiore frequenza di pensieri spontanei slegati dal compito che si sta svolgendo in un dato momento e ciò aumenterebbe la probabilità di accedere alle proprie preoccupazioni, FoMO inclusa

(Holte & Ferraro, 2020). Uno studio di Holte e Ferraro (2020) si è occupato di indagare il legame tra i costrutti di attaccamento ansioso, noia di tratto e FoMO e ha rilevato che lo stato di noia è in grado di incrementare l'uso dei SNS e le preoccupazioni ansiose, entrambi predittori della FoMO. Gli stessi autori hanno evidenziato che: (a) l'esperienza della noia predisporrebbe a livelli più elevati di FoMO, dal momento che la bassa stimolazione cognitiva faciliterebbe il sopraggiungere del timore di essere esclusi da esperienze sociali gratificanti; (b) il *pattern* di attaccamento ansioso sarebbe un fattore di mediazione tra la propensione a provare noia e la FoMO, poiché aumenterebbe la preoccupazione circa le relazioni sociali; (c) la noia di tratto avrebbe anche effetti diretti sull'attivazione del sistema di attaccamento ansioso a causa dello scarso *engagement* cognitivo.

Uno studio di Wolniewicz e colleghi (2020) ha riscontrato l'esistenza di un'associazione positiva tra propensione a esperire noia e FoMO. Quest'ultima sarebbe anche un predittore del PIU. Secondo il modello dell'interazione persona-afetto-cognizione-esecuzione (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*, I-PACE; Brand *et al.*, 2016), l'uso eccessivo di Internet sarebbe dovuto all'interazione tra diverse variabili: fattori individuali, risposte a tali predisposizioni e scelta della modalità di utilizzo di Internet. Rientrano tra i fattori individuali affettività negativa, ansia e depressione, in grado di incrementare l'esperienza della noia (Wolniewicz *et al.*, 2020). La seconda categoria di variabili, quelle di risposta, comprende invece *bias* cognitivi, aspettative, strategie di *coping*, controllo inibitorio (Wegmann *et al.*, 2017), cioè aspetti di mediazione tra i fattori di personalità e la modalità di fruizione di Internet. Wolniewicz e collaboratori (2020) hanno proposto che la FoMO rientri tra le variabili di risposta in quanto *bias* cognitivo che distorce l'interpretazione che la persona si costruisce delle esperienze degli altri. Infatti, convincendosi di star venendo esclusa da situazioni sociali gratificanti, sarebbe spinta a un uso smodato dei SNS per compensare il senso di mancanza e insoddisfazione che ne derivano (Wegmann *et al.*, 2017). Questa modalità disfunzionale di utilizzare Internet e i *social media* verrebbe ulteriormente peggiorata dalla tendenza dell'individuo a provare noia (Elhai *et al.*, 2018).

CAPITOLO III

LA RICERCA

3.1 Obiettivi e ipotesi

L'IU, definita come l'incapacità di un individuo di tollerare l'incertezza, con la conseguente tendenza a mettere in atto comportamenti finalizzati alla sua riduzione, è oggi ampiamente riconosciuta come un fattore di vulnerabilità per diverse problematiche a base ansiosa come: disturbo ossessivo-compulsivo, depressione, disturbo d'ansia sociale, disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, disturbi di personalità e disturbi psicotici (Boelen & Carleton, 2012; Bottesi *et al.*, 2018; Carleton *et al.*, 2012; Gentes & Ruscio, 2011; Holaway *et al.*, 2006; Jacoby *et al.*, 2013; Konstantellou & Reynolds, 2010; White & Gumley, 2010).

La FoMO, ovvero il timore di essere esclusi da situazioni sociali gratificanti, potrebbe rappresentare un altro fattore di vulnerabilità per disturbi a carattere ansioso; infatti, essa è riconosciuta come una forma di ansia sociale (Gupta & Sharma, 2021) e può essere concettualizzata come l'espressione di una difficoltà a tollerare l'incertezza del non sapere con specifico riferimento alle situazioni sociali. Tale condizione porta a mettere in atto comportamenti compulsivi, primo fra tutti l'utilizzo assiduo e disadattivo dei SNS, atti a ridurre la percezione di esclusione e lo stato d'ansia (Przybylski *et al.*, 2013; Wegmann, 2020). Sia l'IU sia la FoMO inducono a un incremento dei comportamenti di ricerca di informazioni con l'obiettivo di alleviare rispettivamente la sensazione di incertezza (Bartoszek *et al.*, 2022) e di monitorare le attività svolte dalle altre persone per paura di essere stati esclusi (Przybylski *et al.*, 2013). Tuttavia, nonostante IU e FoMO sembrano associate da un punto di vista teorico, al momento non sono disponibili evidenze scientifiche circa la loro relazione.

Un terzo costrutto che potrebbe essere associato sia all'IU sia alla FoMO è la noia. Come discusso in precedenza, esistono studi che hanno trattato l'associazione tra FoMO e noia (Farmer & Sundberg, 1986; Holte & Ferraro, 2020; Wolniewicz *et al.*, 2020) e che hanno evidenziato che la bassa stimolazione cognitiva caratterizzante lo stato di noia sarebbe in grado di aumentare la probabilità di accedere alle proprie preoccupazioni, tra cui la FoMO (Holte & Ferraro, 2020). Inoltre, così come la FoMO, anche la tendenza a esperire noia comporterebbe un aumento della frequenza di utilizzo dei *social media* (Elhai *et al.*, 2018; Skues *et al.*, 2016; Stockdale & Coyne, 2020), probabilmente per la sensazione di solitudine a essa associata (Elhai *et al.*, 2018; Farmer & Sundberg, 1986). Un'altra possibile spiegazione risiede nel fatto che la fruizione dei *social media* può configurarsi come una strategia di *coping* per alleviare la sensazione di noia (Stockdale & Coyne, 2020).

Contrariamente a quanto esposto per FoMO e noia, nessuno studio ha finora indagato la relazione tra quest'ultima e l'IU. Tuttavia, considerato che l'IU rappresenta la principale componente dello IUM

(Dugas *et al.*, 1998), modello che spiega lo sviluppo e il mantenimento del *worry*, e che anche la noia sembrerebbe essere associata al *worry* (Kelly & Markos, 2001; Kelly, 2002), è plausibile ipotizzare un'associazione tra IU e noia. Nello specifico, Kelly (2002) ha proposto che il *worry* possa rappresentare una strategia per aumentare il livello di stimolazione interna e, dunque, per alleviare la sensazione di noia, la quale invece comporta un livello di *arousal* insoddisfacente. Per questo motivo la noia potrebbe essere un precursore del *worry* e indurre la persona a ingaggiarsi in un fitto lavoro mentale (Kelly & Markos, 2001; Kelly, 2002) il quale, plausibilmente, potrebbe riguardare anche la propria preoccupazione per l'incertezza della situazione. Sia l'IU sia la noia, inoltre, comprendono un aspetto di indecisione (Bernstein, 1975; Rassin & Muris, 2005) che potrebbe essere alla base della loro possibile associazione. La noia, infatti, segnalerebbe la necessità di impegnarsi in un'attività diversa da quella presente, ma sarebbe caratterizzata dall'incapacità di scegliere a quale altro compito rivolgere la propria attenzione (Bench & Lench, 2013; Bernstein, 1975). Dall'altro lato, l'indecisione può indurre la persona a percepire come minacciosi stimoli ambigui (Rassin & Muris, 2005), il che rappresenta un *bias* associato anche all'IU (Carleton, 2016; Dugas *et al.*, 2005; Grenier *et al.*, 2005; Koerner & Dugas, 2008).

Alla luce di queste considerazioni, la presente ricerca si è posta gli obiettivi di indagare l'associazione tra IU, FoMO e noia e tra i singoli costrutti e l'utilizzo dei *social media*. In particolare:

- Sono state indagate eventuali differenze di sesso e associazioni con l'età in tutti e tre i costrutti. In linea con quanto evidenziato dalla letteratura, ci si aspettavano punteggi più alti di IU e FoMO nelle donne rispetto agli uomini (Balta *et al.*, 2020; Dugas *et al.*, 2004; Sexton & Dugas, 2009) e un'associazione negativa tra l'età e i livelli di IU e FoMO (Basevitz *et al.*, 2008; Przybylski *et al.*, 2013). Per quanto riguarda la noia, invece, studi precedenti hanno riscontrato livelli tendenzialmente più alti negli uomini ma nessuna differenza significativa in base all'età, per questo ci si aspettava di ottenere gli stessi risultati (Sundberg *et al.*, 1991; Vondanovich & Kass, 1990).
- È stato ipotizzato di riscontrare un'associazione positiva tra IU e FoMO data la loro forte relazione con l'ansia (H1); tuttavia, poiché nessuno studio ha indagato tale relazione, questa ipotesi era principalmente esplorativa.
- Ci si aspettava di osservare un'associazione positiva tra FoMO e noia (H2), coerentemente con quanto riscontrato in letteratura (Farmer & Sundberg, 1986; Holte & Ferraro, 2020; Wolniewicz *et al.*, 2020).
- Per quanto concerne l'associazione tra IU e noia, ci si aspettava che elevati livelli di IU si associassero a elevati livelli di noia (H3); anche in questo caso si trattava di un'ipotesi esplorativa data la mancanza di letteratura scientifica a supporto.

- Si è ipotizzata un'associazione positiva tra il numero di *social* utilizzati, le ore complessive di utilizzo durante la giornata e il numero di accessi giornalieri e i livelli di IU, FoMO e noia. Precedenti ricerche hanno evidenziato l'esistenza di un legame positivo tra un uso assiduo (inteso come frequenza di accesso giornaliera) dei *social media* e sia FoMO (Przybylski *et al.*, 2013; Wegmann, 2020) sia noia (Holte & Ferraro, 2020; Skues *et al.*, 2016; Stockdale & Coyne, 2020). L'ipotesi dell'associazione con l'IU era invece esplorativa e derivava dal fatto che tra le strategie per gestire l'IU vi è l'iper-coinvolgimento (Sankar *et al.*, 2017), il quale potrebbe tradursi in un incremento del *social media engagement* con l'obiettivo di acquisire maggiori informazioni e alleviare così la sensazione di *distress* associato all'incertezza della situazione.

3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

Alla ricerca hanno partecipato 101 adulti non-clinici provenienti da diverse regioni del nord, del centro e del sud Italia. Di questi, 79 (80,6%) erano di sesso femminile, 19 (19,4%) di sesso maschile e 3 hanno preferito non dichiarare il proprio sesso. L'età dei partecipanti era compresa tra i 18 e i 63 anni, con una media di 28,3 anni ($DS \pm 11,7$). Relativamente al titolo di studio più alto conseguito, il 42,4% dei rispondenti ha indicato "diploma di scuola media superiore" e di questi la maggior parte ha dichiarato di aver frequentato un liceo; il 30,3% dei partecipanti ha invece indicato "laurea triennale", il 23,2% "laurea magistrale", il 3% "licenza di scuola media inferiore" e l'1% "dottorato di ricerca". La maggior parte di chi ha indicato "altro" nella sezione dedicata alla professione (46,4%) ha riportato di essere uno/a studente/ssa. Il resto dei partecipanti ha risposto "occupato/a a tempo pieno" (23,7%), "disoccupato/a" (14,4%), "occupato/a *part-time*" (9,3%), "pensionato/a" (3,1%), "lavoratore/rice a tempo determinato/precario" (2,1%) e "casalingo/a" (1%).

Circa la metà delle persone (51%) ha dichiarato di avere sofferto di difficoltà psicologiche in passato. Quelle riportate più frequentemente erano ansia, depressione, problemi di autostima, difficoltà relazionali, lutti e separazioni. Per quanto concerne le difficoltà psicologiche presenti, solo il 24% dei partecipanti ha risposto di soffrirne e, di nuovo, quelle maggiormente riportate riguardavano problematiche internalizzanti.

I *social media* riportati come maggiormente utilizzati erano: Whatsapp (90%), Instagram (84%), Facebook (49%) e Telegram (41%). Alcuni partecipanti hanno dichiarato di utilizzare anche Pinterest, BeReal, YouTube, Twitter, Snapchat, Tiktok, LinkedIn e Tumblr. La maggior parte vi accedeva tramite *smartphone* (97%), il 38,4% con computer e il 10,1% con *tablet*. Il *range* del numero

di *social media* utilizzati dalla singola persona variava tra 0 e 9 e la maggior parte (31%) ne ha indicati 3. Relativamente al *social* maggiormente utilizzato, il 51% dei partecipanti vi spendeva tra le 2 e le 5 ore al giorno e il 72,7% ha riportato un numero di accessi superiore a 10 al giorno (Tabella 1 e Tabella 2).

Tabella 1. Frequenza d'uso giornaliera del *social* maggiormente utilizzato

Ore di utilizzo	Frequenza	Percentuale
Meno di 2 ore al giorno	41	40,6%
Tra 2 e 5 ore al giorno	51	50,5%
Più di 5 ore al giorno	8	7,9%
Non rispondo	1	1%

Tabella 2. Numero di accessi giornalieri al *social* maggiormente utilizzato

Numero di accessi	Frequenza	Percentuale
2-5 accessi al giorno	9	8,9%
6-10 accessi al giorno	18	17,8%
Più di 10 accessi al giorno	72	71,3%
Non rispondo	2	2%

3.2.2 Strumenti

Dopo aver fornito il proprio consenso informato circa la partecipazione alla ricerca e aver risposto a una scheda socio-demografica iniziale, i partecipanti hanno compilato 11 questionari *self-report* atti a raccogliere informazioni sui costrutti *target* del disegno di ricerca più ampio: IU, FoMO, noia, stile di attaccamento, disregolazione emozionale, *distress* psicologico e *fear of negative evaluation*, intesa come la preoccupazione e l'aspettativa di essere giudicati negativamente dagli altri

(Watson & Friend, 1969). Tuttavia, le analisi statistiche svolte per testare le ipotesi della presente ricerca sono state condotte su un *subset* di strumenti di seguito descritti.

Intolerance of Uncertainty Scale-R (IUS-R; Carleton *et al.*, 2007; versione italiana a cura di Bottesi *et al.*, 2019): è una scala che si compone di 12 *item* volti a misurare il costrutto di IU su una scala *Likert* a 5 punti (1 = “Per niente d'accordo”, 5 = “Completamente d'accordo”). Esempi di *item* sono “Le cose che non conosco mi infastidiscono” e “Devo stare lontano/a da tutte le cose di cui non sono certo/a”. La versione originale della IUS-R presentava un'adeguata attendibilità ($\alpha = 0,96$) così come la sua validazione italiana ($\alpha = 0,89$). Per quanto riguarda l'attendibilità dello strumento nel gruppo della presente ricerca, anche in questo caso è risultata ottima ($\alpha = 0,92$).

Fear Of Missing Out Scale (FoMO Scale; Przybylski *et al.*, 2013; versione italiana a cura di Casale & Fioravanti, 2020): prevede 10 *item* rivolti a rilevare la FoMO con modalità di risposta su scala *Likert* a 5 punti (1 = “Per niente vero”, 5 = “Estremamente vero”). Esempi di *item* sono: “Mi infastidisco quando perdo un'opportunità di incontrare i miei amici” e “Quando vado in vacanza cerco comunque di sapere cosa stanno facendo i miei amici”. Mentre l'analisi fattoriale per la versione originale ha mostrato la presenza di un unico fattore con un indice di attendibilità pari a 0,87, nella versione italiana è emersa chiaramente una soluzione a due fattori. Il primo si riferirebbe alla paura che gli altri stiano vivendo esperienze gratificanti o divertenti da cui si è esclusi; il secondo, invece, indicherebbe il bisogno di controllare quanto accade nella propria rete sociale. Nella versione italiana dello strumento l'attendibilità è risultata essere $\alpha = 0,79$ per il primo fattore e $\alpha = 0,73$ per il secondo fattore. Nella presente ricerca, l'*alpha* di Cronbach per il primo fattore era 0,89, mentre per il secondo fattore era pari a 0,80. Tuttavia, si è scelto di utilizzare solo il punteggio totale ($\alpha = 0,90$), anziché i due punteggi distinti, in quanto nello studio di validazione è emersa una struttura fattoriale gerarchica costituita da un fattore sovraordinato e due fattori di primo ordine.

Multidimensional State Boredom Scale (MSBS; Fahlman *et al.*, 2013; versione italiana a cura di Craparo *et al.*, 2017): si tratta di un questionario *self-report* costituito da 29 *item* e utilizzato per misurare la noia di stato. Alle persone è richiesto di rispondere tramite scala *Likert* da 1 (“Fortemente in disaccordo”) a 7 (“Fortemente d'accordo”). Esempi di *item* sono: “Mi distraigo facilmente”, “Mi sembra di essere costretto/a a fare cose che non hanno alcun valore per me”, “In questo momento sembra che il tempo passi lentamente”. Sia la versione originale sia quella italiana prevedono cinque diversi fattori che contribuiscono a definire il costrutto generale della noia: *disengagement*, alto *arousal*, basso *arousal*, tendenza alla distrazione e percezione rallentata del tempo che scorre. In aggiunta, sommando i punteggi delle singole scale, è possibile calcolare un punteggio totale di noia. La versione italiana ha mostrato di possedere un'ottima attendibilità sia per le singole scale (α

compreso tra 0,80 e 0,89) sia per il punteggio totale ($\alpha = 0,95$). Per la presente ricerca è stato utilizzato solo il punteggio totale, il quale ha mostrato un'ottima attendibilità ($\alpha = 0,97$).

3.2.3 Procedura

La presente ricerca ha ricevuto l'approvazione del Comitato Etico della Ricerca Psicologica dell'Università di Padova con protocollo n° 4909. La *survey* contenente la batteria di questionari è stata creata attraverso la piattaforma *Qualtrics* e diffusa sui *social media* (Whatsapp, Instagram, Telegram, LinkedIn, Facebook) tramite apposito *link*, grazie al quale si sono raccolti i dati con il metodo dello *snowball sampling*. La durata di compilazione era di circa 30 minuti.

Accedendo all'indagine, ai partecipanti venivano presentate una scheda informativa contenente una breve descrizione degli obiettivi della ricerca e dei questionari da compilare e l'informativa relativa al trattamento dei dati sensibili secondo l'art. 7 del D.Lgs. 196/2003, chiedendo loro di esprimere il consenso informato per la partecipazione alla ricerca. Ai partecipanti che accettavano di proseguire venivano poi richieste informazioni socio-demografiche come per esempio età, sesso, regione di provenienza, stato civile, titolo di studio, professione ed eventuali difficoltà psicologiche presenti e passate. Inoltre, venivano raccolte informazioni circa l'uso dei *social media* riguardanti la tipologia di *social* utilizzati, il tempo speso su ciascuno di essi e la frequenza di accesso giornaliera. Infine, venivano presentati in ordine casuale gli 11 questionari *self-report*.

3.2.4 Analisi statistiche

Per condurre le analisi statistiche è stato utilizzato il software statistico *Jamovi* (versione 2.3.21).

Inizialmente sono state effettuate analisi descrittive considerando le variabili socio-demografiche: età, sesso, regione di provenienza, titolo di studio più alto raggiunto, professione, difficoltà psicologiche passate e presenti, numero e tipo di *social* utilizzati, frequenza d'uso complessiva durante la giornata (meno di 2 ore al giorno, tra 2 e 5 ore al giorno, più di 5 ore al giorno) e numero di accessi giornalieri al *social* maggiormente utilizzato (2-5 accessi al giorno, 6-10 accessi al giorno, più di 10 accessi al giorno). Per tutte le variabili tranne l'età sono state calcolate frequenze assolute e percentuali, mentre per l'età sono state calcolate media e deviazione *standard* (DS).

Successivamente, sono stati condotti *t-test* a campioni indipendenti per verificare se vi fossero differenze di sesso nei livelli di IU, FoMO e noia; sono dunque state considerate come variabili dipendenti i punteggi IUS-R, FoMO *Scale* e MSBS. Inoltre, sono state calcolate le correlazioni *r* di Pearson tra i suddetti questionari e l'età per osservare se quest'ultima fosse associata ai costrutti presi in esame.

In seguito, per testare le ipotesi di ricerca circa l'associazione tra IU, FoMO e noia, sono state calcolate le correlazioni r di Pearson tra IUS-R, FoMO Scale e MSBS.

Infine, per quanto riguarda il legame tra IU, FoMO, noia e uso dei *social media*, sono state calcolate correlazioni ρ di Spearman tra IUS-R, FoMO Scale e MSBS e il numero di *social media* utilizzati. Si è scelto di condurre le correlazioni ρ di Spearman anziché r di Pearson per la natura ordinale della variabile "numero di *social media* utilizzati". Inoltre, è stata effettuata un'analisi multivariata della covarianza (*Multivariate Analysis of Covariance*, MANCOVA) per indagare l'esistenza di eventuali differenze nei punteggi dei suddetti questionari in base alla frequenza d'uso e al numero di accessi giornalieri al *social* maggiormente utilizzato, controllando per l'età. Nello specifico, IUS-R, FoMO Scale e MSBS sono state inserite come variabili dipendenti, mentre frequenza d'uso e numero di accessi al giorno come variabili indipendenti. Per gli effetti risultati significativi sono stati condotti *test post-hoc* con correzione di Bonferroni.

3.3 Risultati

3.3.1 Differenze di sesso e associazioni con l'età relativamente a IU, FoMO e noia

Non è stata riscontrata alcuna differenza significativa sui punteggi IUS-R ($t(87) = 0,47; p = 0,64; d = 0,13$), FoMO Scale ($t(82) = 0,57; p = 0,57; d = 0,16$) e MSBS ($t(84) = 0,04; p = 0,97; d = 0,01$) in base al sesso.

Relativamente all'età è invece emersa una correlazione negativa e moderata con tutti e tre i questionari. I valori dei coefficienti di correlazione di Pearson (r) e i livelli di significatività (p) sono riportati nella Tabella 3.

Tabella 3. Correlazioni tra l'età e i livelli di IU, FoMO e noia

	IUS-R	FoMO Scale	MSBS
Età	-0,27*	-0,40***	-0,34**

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; IUS-R = *Intolerance of Uncertainty Scale-R*; FoMO Scale = *Fear of Missing Out Scale*; MSBS = *Multidimensional State Boredom Scale*

3.3.2 Legame fra IU, FoMO e noia

I valori delle correlazioni r di Pearson tra i questionari presi in esame sono riportati in Tabella 4. Come si può osservare, tutte le correlazioni sono risultate positive. Nello specifico, è stata riscontrata

una correlazione medio-forte tra FoMO Scale e sia IUS-R sia MSBS. Infine, la correlazione tra IUS-R e MSBS è risultata essere forte.

Tabella 4. Correlazioni fra IU, FoMO e noia

	IUS-R	FoMO Scale
FoMO Scale	0,47***	-
MSBS	0,55***	0,45***

Note. *** $p < 0,001$; IUS-R = *Intolerance of Uncertainty Scale-R*; FoMO Scale = *Fear of Missing Out Scale*; MSBS = *Multidimensional State Boredom Scale*

3.3.3 Associazione fra IU, FoMO, noia e utilizzo dei social media

Le analisi correlazionali hanno mostrato un'associazione positiva e moderata tra il numero di social media utilizzati e la FoMO Scale ($\rho = 0,302$; $p = 0,005$). Le correlazioni tra numero di social media utilizzati e IUS-R e MSBS non sono invece risultate significative.

I risultati della MANCOVA hanno mostrato che, a livello multivariato, gli unici effetti significativi sulle variabili dipendenti (IUS-R, FoMO Scale e MSBS) erano dati dall'età (Wilk's $\lambda = 0,869$, $F(3, 71) = 3,556$, $p = 0,019$) e dal numero di accessi giornalieri al social maggiormente utilizzato (Wilk's $\lambda = 0,833$, $F(6, 142) = 2,258$, $p = 0,041$), ma non dalla frequenza di utilizzo di quel social. A livello univariato, invece, è emerso un effetto del numero di accessi giornalieri al social maggiormente utilizzato solo sulla FoMO Scale ($F(2, 73) = 5,74$, $p = 0,005$), mentre l'età è risultata avere un effetto significativo sia sulla FoMO Scale ($F(1, 73) = 9,37$, $p = 0,003$) sia sull'MSBS ($F(1, 73) = 4,51$, $p = 0,037$). Non è emerso nessun effetto significativo per quanto riguarda la IUS-R. Successivamente, l'applicazione dei *test post-hoc* con correzione di Bonferroni ha rivelato che l'unica differenza significativa nei punteggi alla FoMO Scale sulla base del numero di accessi al giorno al social maggiormente utilizzato era tra chi vi accedeva tra le 6 e le 10 volte e chi invece effettuava più di 10 accessi ($t(81) = -2,728$; $p = 0,023$; $d = -0,783$). In particolare, i partecipanti che accedevano più di 10 volte al giorno riportavano punteggi medi alla FoMO Scale significativamente più elevati ($M = 25,1$; $DS = 8,55$) rispetto a chi vi accedeva tra le 6 e le 10 volte ($M = 18,7$; $DS = 6,3$).

3.4 Discussione e conclusioni

Sia l'IU sia la FoMO possono costituire fattori di vulnerabilità per lo sviluppo di problematiche psicologiche internalizzanti; infatti, l'IU è un riconosciuto fattore transdiagnostico alla

base di diverse psicopatologie, in particolare di natura ansiosa (Bottesi *et al.*, 2018; Carleton *et al.*, 2012; Konstantellou & Reynolds, 2010), e la FoMO è stata concettualizzata come una forma di ansia sociale (Gupta & Sharma, 2021). Inoltre, similmente al bisogno di acquisire maggiori informazioni sulla situazione incerta che caratterizza l'IU (Bartoszek *et al.*, 2022; Dugas *et al.*, 1998), anche nella FoMO è stata riscontrata una tendenza a ricercare informazioni sulle attività svolte dalle altre persone per il timore di essere stati esclusi da importanti occasioni di aggregazione (Przybylski *et al.*, 2013). Sia le persone con elevati livelli di IU sia quelle con elevati livelli di FoMO potrebbero essere predisposte a utilizzare in modo assiduo e disadattivo i *social media* (Bartoszek *et al.*, 2022; Przybylski *et al.*, 2013), i quali costituiscono una fonte inesauribile di informazioni in costante aggiornamento. Nel caso dell'IU è stato ipotizzato che l'incremento del *social media engagement* possa rappresentare una strategia di iper-coinvolgimento per gestire l'incertezza in linea con quanto esposto da Sankar e collaboratori (2017). Per quanto riguarda la FoMO, invece, esistono evidenze del suo legame con l'uso smodato dei *social media* per alleviare il senso di mancanza e insoddisfazione che derivano dalla convinzione di essere stati esclusi da esperienze sociali appaganti (Bartoszek *et al.*, 2022; Przybylski *et al.*, 2013; Wegmann *et al.*, 2017). Di conseguenza, IU e FoMO sembrerebbero presentare diverse caratteristiche e manifestazioni simili; tuttavia, nessuna ricerca si è finora occupata di indagarne l'associazione. Basandosi sulle suddette evidenze, uno degli obiettivi della presente ricerca era testare la relazione tra IU e FoMO e, accanto a questo, verificare l'esistenza di un legame tra tali costrutti e l'uso dei *social media*. In particolare, si ipotizzava di riscontrare in entrambi i casi un'associazione positiva. I risultati hanno confermato le ipotesi, mostrando in primo luogo un'associazione positiva e medio-forte tra IU e FoMO. Tale legame potrebbe essere giustificato dalla forte base ansiosa che caratterizza entrambi i costrutti (Bottesi *et al.*, 2018; *et al.*, 2020; Elhai *et al.*, 2020). Tuttavia, è opportuno tenere in considerazione che la relazione riscontrata è bidirezionale. Dunque, elevati livelli di IU potrebbero predisporre a sperimentare FoMO a causa di una difficoltà disizionale a tollerare l'incertezza, anche quella relativa al non sapere quali attività stiano svolgendo gli altri; allo stesso tempo, la FoMO potrebbe alimentare l'IU innescando così un circolo vizioso di ricerca costante di informazioni per ridurre il *distress* associato alla situazione di incertezza. Infatti, "per modificare le proprie valutazioni negative iniziali" - che, nello specifico caso della FoMO, riguarderebbero il fatto di essere stati esclusi da una situazione sociale gratificante - "la persona ha bisogno di ingaggiarsi nella ricerca di informazioni per ottenere evidenze incongruenti con tali valutazioni" (Bartoszek *et al.*, 2022, p.2). La ricerca continua di informazioni potrebbe essere alimentata sia dal fatto che queste ultime non risultano efficaci e sufficienti per estinguere la sensazione di incertezza, sia da alcune caratteristiche specifiche delle persone con elevati livelli di IU, ovvero il bisogno di una sempre maggiore quantità di evidenze e l'incapacità di valutare la

rilevanza di un'informazione (Bartoszek *et al.*, 2022; Butler & Mathews, 1987). Nonostante la bidirezionalità del legame tra IU e FoMO, sembra ragionevole ipotizzare che l'IU sia alla base della tendenza a sperimentare FoMO dal momento che rappresenta una caratteristica di tratto (Koerner & Dugas, 2008) mentre la FoMO è una componente di stato (Przybylski *et al.*, 2013; Tanhan *et al.*, 2022).

Per quanto riguarda il numero di *social* utilizzati, si è osservata una relazione significativa solo con la FoMO: nello specifico, maggiori erano i livelli di FoMO, maggiore era il numero di *social* utilizzati (e viceversa). Inoltre, l'analisi dei dati ha evidenziato una differenza nei livelli di FoMO in base al numero di accessi giornalieri al *social* su cui i partecipanti spendevano più tempo. In particolare, sono emerse differenze significative tra chi ha dichiarato di accedervi tra le 6 e le 10 volte al giorno e chi invece effettuava oltre 10 accessi, con un livello maggiore di FoMO per questi ultimi. La frequenza d'uso del *social* maggiormente utilizzato, invece, non è risultata influire sui livelli di FoMO. Questo aspetto sottolinea il fatto che la FoMO sarebbe esacerbata non tanto dalle ore trascorse sui *social media* nell'arco della giornata, quanto piuttosto dal numero di volte in cui una persona vi accede. Quanto emerso è in linea con ciò che hanno affermato altri autori, e cioè che una delle componenti principali della FoMO è la messa in atto di comportamenti compulsivi per cercare di mantenere quelle stesse connessioni sociali da cui si teme di essere stati esclusi (Gupta & Sharma, 2021). Infatti, l'obiettivo delle compulsioni è quello di prevenire o ridurre l'ansia o uno stato di *distress* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5* [DSM-5]; *American Psychiatric Association* [APA]; 2013) e, nel caso della FoMO, il continuo aggiornamento della pagina Internet o il ripetuto accesso ai *social media* risponderebbero a questo bisogno. Complessivamente i risultati sembrerebbero suggerire che, contrariamente alle ipotesi, il comportamento di ricerca di informazioni tipico dell'IU non sia necessariamente associato a un uso eccessivo dei *social media* come strategia per gestire il *distress* causato dall'incertezza stessa. Al contrario, per quanto riguarda la FoMO, i risultati hanno confermato sia le ipotesi sia la letteratura (Elhai *et al.*, 2018; Przybylski *et al.*, 2013), la quale si è sviluppata proprio a partire dalla riflessione sulle conseguenze dell'uso eccessivo dei SNS, nello specifico in termini di frequenza di accessi. La possibilità di comunicare in tempo reale e la facilità di accesso e di utilizzo che caratterizzano i *social media* li rendono il mezzo d'elezione per acquisire informazioni sulle attività svolte da altri; perciò, una persona con elevati livelli di FoMO potrebbe essere predisposta a sviluppare un altrettanto elevato *social media engagement* (Przybylski *et al.*, 2013). I risultati della presente ricerca potrebbero essere spiegati dal fatto che, come riscontrato da Przybylski e collaboratori (2013), la FoMO rappresenta un importante fattore di mediazione tra l'insoddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali (competenza, autonomia e vicinanza; Deci & Ryan, 1985), un generale senso di scontentezza per la propria vita e l'uso dei SNS. Dunque, la

necessità di sapere in ogni momento in quali attività sono coinvolti familiari, amici o conoscenti potrebbe rappresentare una strategia disfunzionale per soddisfare tali bisogni poiché permetterebbe alla persona di essere sempre presente e in connessione con gli altri, seppure *online* (Tandon *et al.*, 2021). In aggiunta, utilizzare frequentemente i *social media* garantisce l'accesso a un'ampia gamma di informazioni e, per questo, potrebbe configurarsi come una modalità attiva di ricerca di informazioni e garantirebbe una maggiore possibilità di sapere cosa stiano facendo gli altri.

In seguito, un altro obiettivo della ricerca era indagare l'associazione tra noia e FoMO. In linea con quanto presente in letteratura (Farmer & Sundberg, 1986; Holte & Ferraro, 2020; Wolniewicz *et al.*, 2020) e con le ipotesi, i risultati hanno messo in luce un'associazione positiva e moderata tra i livelli di noia e FoMO. La noia deriverebbe da una discrepanza tra bisogni personali e possibilità offerte dall'ambiente tale per cui la persona risulterebbe incapace di impegnarsi in attività soddisfacenti, nonostante la sua volontà di farlo (Eastwood *et al.*, 2012); questa condizione di *disengagement* potrebbe rendere salienti le proprie preoccupazioni, tra cui quelle di essere esclusi da esperienze sociali gratificanti (Holte & Ferraro, 2020). Allo stesso tempo, però, la FoMO potrebbe condurre allo stato di noia poiché rappresenta una condizione in cui l'effettiva stimolazione sociale è ridotta o assente e la persona è motivata a ricercarla (per es., sui *social media*) per compensare il proprio bisogno di sentirsi inclusa in un'attività sociale gratificante. Tuttavia, nonostante questo tentativo, la ricerca di condivisione di esperienze appaganti potrebbe non tradursi nella loro concreta realizzazione e la persona potrebbe rimanere bloccata in una condizione di *impasse* in cui vorrebbe impegnarsi in attività soddisfacenti ma è incapace di farlo, il che rappresenta ciò che accade nell'esperienza di noia.

Nella presente ricerca è stata anche indagata l'associazione tra noia e uso dei *social media*, poiché precedenti studi hanno riscontrato che la fruizione dei *social media* può rappresentare una strategia di *coping* per alleviare la sensazione di noia (Stockdale & Coyne, 2020). Inoltre, sembra ragionevole pensare che lo stato di noia sia in grado di aumentare la frequenza di utilizzo dei *social* per alleviare la sensazione di solitudine che la accompagna (Elhai *et al.*, 2018; Farmer & Sundberg, 1986). Per queste ragioni è stata ipotizzata un'associazione positiva tra le due variabili. Tuttavia, l'ipotesi non è stata confermata, contrariamente a quanto rilevato in studi precedenti (Holte & Ferraro, 2020; Skues *et al.*, 2016; Stockdale & Coyne, 2020). Una possibile spiegazione è che, mentre in questa ricerca si è scelto di considerare in generale il costrutto della noia, due degli studi citati si sono focalizzati sul costrutto della noia di tratto (Holte & Ferraro, 2020; Skues *et al.*, 2016). Un'ulteriore spiegazione della discrepanza dei risultati ottenuti nella presente ricerca con quelli di studi precedenti potrebbe risiedere nel modo in cui si è scelto di considerare l'uso dei *social media*: mentre in questo studio la variabile è stata operazionalizzata in frequenza di utilizzo e numero di accessi giornalieri, altri lavori

si sono concentrati sulla quantità di tempo speso sui *social media* e, soprattutto, sul suo impatto sul benessere e sul funzionamento della persona (Skues *et al.*, 2016; Stockdale & Coyne, 2020).

Successivamente, uno scopo esplorativo della ricerca era testare l'associazione tra IU e noia. Anche questo legame è stato confermato dai risultati, che hanno messo in luce una relazione positiva e medio-forte tra i due costrutti. Potrebbe dunque essere che, nelle persone con elevati livelli di IU, la difficoltà a tollerare l'incertezza del non sapere in quali attività impegnarsi le renda maggiormente propense a esperire noia come manifestazione del *distress* associato all'incertezza stessa. Tuttavia, le correlazioni hanno messo in luce un legame bidirezionale tra noia e IU. Di conseguenza, potrebbe anche essere che l'esperienza della noia provochi un incremento delle preoccupazioni relative all'incertezza nelle persone che hanno una difficoltà disposizionale a tollerarla. Infatti, esistono evidenze del legame tra noia e *worry* (Kelly & Markos, 2001; Kelly, 2002), il quale, secondo lo IUM, avrebbe come fattore di mantenimento principale l'IU (Dugas *et al.*, 1998). La noia, in quanto possibile precursore del *worry* (Kelly, 2002), attiverebbe una catena di pensieri negativi relativi alle proprie preoccupazioni che, nelle persone con alti livelli disposizionali di IU, riguardano l'incapacità di tollerare gli elementi di incertezza della situazione. Questo meccanismo potrebbe allora essere alla base dell'associazione positiva tra noia e IU. I due costrutti condividerebbero anche un legame comune con l'indecisione (Bernstein, 1975; Rassin & Muris, 2005) in quanto la noia comporta una difficoltà nello scegliere in quale attività impegnarsi per ottenere il livello di stimolazione desiderato (Bench & Lench, 2013; Bernstein, 1975), mentre sia l'IU sia l'indecisione inducono la persona a interpretare come minacciosi stimoli ambigui (Carleton, 2016; Dugas *et al.*, 2005; Grenier *et al.*, 2005; Koerner & Dugas, 2008; Rassin & Muris, 2005). Come nel caso dell'associazione positiva tra IU e FoMO, nonostante i dati raccolti evidenzino una bidirezionalità, è possibile ipotizzare che l'IU sia alla base anche del legame con la noia data la sua natura disposizionale (Koerner & Dugas, 2008).

Infine, non sono state registrate differenze significative nei livelli di IU, FoMO e noia in base al sesso. Relativamente all'IU, questo risultato è in realtà in linea con alcuni studi precedenti (Bottesini *et al.*, 2019; Carleton *et al.*, 2007), mentre lo stesso non vale per FoMO e noia (Balta *et al.*, 2020; Vondanovich & Kass, 1990). Una possibile spiegazione potrebbe risiedere nella ridotta numerosità del campione e cioè in un'insufficienza di dati per poter evidenziare differenze significative sulla base del sesso dei partecipanti. Un risultato degno di nota, invece, è che la variabile età ha mostrato un'associazione negativa e moderata con IU, FoMO e noia. Ciò significa che all'aumentare dell'età i livelli dei tre costrutti tendevano a diminuire. Si tratta di un dato interessante poiché il campione era costituito in larga parte da *emerging adults*, cioè giovani tra i 18 e i 26 anni circa che rappresentano una fascia critica per i disturbi a base ansiosa (Arnett *et al.*, 2014). Ne consegue che, in ottica di prevenzione, i livelli di IU, FoMO e noia dovrebbero essere monitorati in questa fascia d'età perché

potrebbero costituire fattori di rischio per problematiche internalizzanti e altre forme di psicopatologia.

3.4.1 Limiti e prospettive future

I principali limiti di questo studio riguardano le caratteristiche del campione, costituito da un numero ridotto di partecipanti, di cui la maggior parte erano donne. Dunque, non è possibile generalizzare i risultati ottenuti all'intera popolazione adulta italiana. Inoltre, un limite è dato dal non aver misurato la desiderabilità sociale, cioè la tendenza a presentare un'immagine di sé favorevole e in linea con le aspettative e le norme sociali (Johnson *et al.*, 2002; Van de Mortel, 2008), la quale potrebbe aver distorto le risposte dei partecipanti. Un ultimo limite è rappresentato dal fatto che il disegno di ricerca è trasversale; perciò, non è possibile trarre conclusioni circa le relazioni causali tra i costrutti.

In riferimento alle prospettive future, sarebbe utile ristudare l'associazione tra la noia e l'utilizzo dei *social media*, non emersa in questo studio, ma evidenziata in precedenza (Holte & Ferraro, 2020; Skues *et al.*, 2016; Stockdale & Coyne, 2020). Dunque, in linea con tali ricerche, una possibile indicazione potrebbe essere quella di distinguere le due dimensioni di noia di stato e di tratto. Per approfondire invece l'associazione tra IU, FoMO e noia sarebbe utile indagare i fattori che potrebbero essere coinvolti in questo legame, come attaccamento ansioso (Boustead & Flack, 2021; Holte & Ferraro, 2020), disregolazione emozionale (Arrivillaga *et al.*, 2023; Beneytez, 2023; Isacescu *et al.*, 2017; Sáez-Suanes *et al.*, 2020) e affettività negativa (Elhai *et al.*, 2020; Fahlman *et al.*, 2013). Inoltre, per permetterne la generalizzazione dei risultati, sarebbe opportuno replicare la ricerca su un gruppo più ampio e bilanciato per sesso. Infine, per testare la stabilità delle relazioni tra costrutti nel tempo sarebbe interessante predisporre un disegno di ricerca longitudinale.

Per quanto concerne nello specifico le implicazioni cliniche, le evidenze emerse dalla presente ricerca invitano a considerare le influenze reciproche tra IU e FoMO negli individui che presentano o sono a rischio di presentare elevati livelli di tali costrutti. Infatti, sia l'IU sia la FoMO costituiscono già singolarmente fattori di rischio per problematiche internalizzanti e, influenzandosi reciprocamente, potrebbero contribuire a peggiorare il benessere psicologico della persona. Inoltre, il legame riscontrato tra FoMO e uso dei *social media* supporta la necessità di implementare interventi di sensibilizzazione ed educazione all'utilizzo funzionale dei *social media* con obiettivi di prevenzione. Ciò risulta particolarmente critico nella fascia d'età dell'*emerging adulthood*, che sembra caratterizzarsi per livelli più elevati non solo di FoMO, ma anche di IU e noia. Per questo motivo, gli *emerging adults* rappresentano una popolazione vulnerabile a cui andrebbero rivolti interventi di prevenzione mirata anche per IU, FoMO e noia. Esistono inoltre evidenze circa l'efficacia di trattamenti transdiagnostici focalizzati sull'IU e in grado di migliorare i sintomi di altre

psicopatologie a carattere internalizzante (Einstein, 2014). Alla luce di quanto emerso in questa ricerca, un'altra importante implicazione clinica riguarda la possibile utilità di interventi *target* per l'IU anche per prevenire o ridurre i livelli di FoMO e noia, soprattutto nelle popolazioni a rischio come *emerging adults* e adolescenti.

In conclusione, nonostante le suddette limitazioni e la natura preliminare dei risultati, il presente studio ha prodotto evidenze di una relazione significativa tra i costrutti di IU, FoMO e noia, costituendo dunque un importante punto di partenza per ampliare la ricerca in tale ambito.

BIBLIOGRAFIA

- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral sciences, 10*(2), 54
- *Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1981). 5. Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. In *The life cycle* (pp. 57-71). Columbia University Press
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology, 37*, 128-138
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. Washington, DC: Author
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569-576
- Arrivillaga, C., Hallauer, C. J., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: the mediating role of fear of missing out. *Addictive behaviors, 143*, 107708
- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC psychology, 7*(1), 1-8
- Bailey, J. P., Thackray, R. I., Pearl, J., & Parish, T. S. (1976). Boredom and arousal: Comparison of tasks differing in visual complexity. *Perceptual and Motor Skills, 43*(1), 141-142
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*, 628-639
- Bartoszek, G., Ranney, R. M., Curanovic, I., Costello, S. J., & Behar, E. (2022). Intolerance of uncertainty and information-seeking behavior: Experimental manipulation of threat relevance. *Behaviour research and therapy, 104*125

- Basevitz, P., Pushkar, D., Chaikelson, J., Conway, M., & Dalton, C. (2008). Age-related differences in worry and related processes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(4), 283-305
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral sciences*, 3(3), 459-472
- Beneytez, C. (2023). Intolerance-of-uncertainty and anxiety as serial mediators between emotional dysregulation and repetitive patterns in young people with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 102, 102116
- *Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of anxiety disorders*, 22(1), 117-125
- *Bernstein, H. E. (1975). Boredom and the ready-made life. *Social research*, 512-537
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208
- *Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2012). Intolerance of uncertainty, hypochondriacal concerns, obsessive-compulsive symptoms, and worry. *The Journal of nervous and mental disease*, 200(3), 208-213
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561-576
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American journal of public health*, 105(1), 173-179
- *Bottesi, G., Tesini, V., Cerea, S., & Ghisi, M. (2018). Are difficulties in emotion regulation and intolerance of uncertainty related to negative affect in borderline personality disorder? *Clinical Psychologist*, 22(2), 137-147
- Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M. H., & Ghisi, M. (2019). Seeking certainty about Intolerance of Uncertainty: Addressing old and new issues through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *PloS one*, 14(2), e0211929

- Bottesi, G., Marchetti, I., Sica, C., & Ghisi, M. (2020). What is the internal structure of intolerance of uncertainty? A network analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders, 75*, 102293
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors, 119*, 106938
- *Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 252-266
- *Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of anxiety disorders, 20*(2), 222-236
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912)
- *Butler, G., & Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. *Cognitive therapy and research, 11*(5), 551-565
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders, 21*(1), 105-117
- *Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders, 26*(3), 468-479
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders, 39*, 30-43
- *Carver, C. S. (2004). Negative affects deriving from the behavioral approach system. *Emotion, 4*(1), 3
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive behaviors, 102*, 106179
- *Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour research and therapy, 24*(4), 461-470

- *Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia In Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, R. (ed), *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. Guilford Press
- Craparo, G., Faraci, P., Gori, A., Hunter, J. A., Hunter, A., Pileggi, V., ... & Eastwood, J. D. (2017). Validation of the Italian version of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). *Clinical Neuropsychiatry, 14*(2)
- *Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette UK
- *Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2), 315
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436)
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy, 36*(2), 215-226
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive therapy and Research, 25*, 551-558
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive therapy and research, 28*, 835-842
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive therapy and research, 29*, 57-70.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science, 7*(5), 482-495
- Eide, T. A., Aarstad, S. H., Andreassen, C. S., Bilder, R. M., & Pallesen, S. (2018). Smartphone restriction and its effect on subjective withdrawal related scores. *Frontiers in Psychology, 9*, 1444
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice, 21*(3), 280

- 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., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of affective disorders, 262*, 298-303
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication, 12*(4), 1143-1168
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment, 20*(1), 68-85
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness--the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment, 50*(1), 4-17
- *Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom
- *Fenske, M. J., & Raymond, J. E. (2006). Affective influences of selective attention. *Current Directions in Psychological Science, 15*(6), 312-316
- *Fisher, C. D. (1998). Effects of external and internal interruptions on boredom at work: Two studies. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 19*(5), 503-522
- *Fisherl, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human relations, 46*(3), 395-417
- *Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and individual differences, 17*(6), 791-802
- Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). *The Cognitive Behaviour Therapist, 13*, e31
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of personality*

- *Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical psychology review, 31*(6), 923-933
- German, D., and Latkin, C. A. (2012). Boredom, depressive symptoms, and HIV risk behaviors among urban injection drug users. *AIDS Behav. 16*, 2244–2250. doi: 10.1007/s10461-012-0247-5
- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., LaGuardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(6), 647-666
- Greenson, R. R. (1953). On boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 1*(1), 7-21
- *Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and individual differences, 39*(3), 593-600
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881
- Hamm, A. O. (2020). Fear, anxiety, and their disorders from the perspective of psychophysiology. *Psychophysiology, 57*(2), e13474
- *Hartocollis, P. (1972). Time as a dimension of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 20*(1), 92-108
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology, 76*(2), 235-240
- *Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders, 20*(2), 158-174
- 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

- *Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and emotion*, 31(8), 1741-1748
- *Jacoby, R.J., Fabricant, L.E., Leonard, R.C., Riemann, B.C., & Abramowitz, J.S. (2013). Just to be certain: Confirming the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 535-542
- Johnson, T. P., Fendrich, M., & Hubbell, A. (2002, May). A validation of the Crowne-Marlowe social desirability scale. In *57th Annual meeting of the American Association for Public Opinion Research* (pp. 1661-1666)
- Kelly, W. E., & Markos, P. A. (2001). The role of boredom in worry: An empirical investigation with implications for counsellors. *Guidance and Counselling*, 16(3), 81-85
- Kelly, W. E. (2002). Some evidence for nonpathological and pathological worry as separate constructs: an investigation of worry and boredom. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 345-354
- Kılıç, A., Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2020). Risk-taking increases under boredom. *Journal of Behavioral Decision Making*, 33(3), 257-269
- *Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, 201-216
- *Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive therapy and research*, 32, 619-638
- *Konstantellou, A., & Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating behaviors*, 11(3), 193-196
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., & Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 12(2), 139-152
- Lampe, C. A., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007, April). A familiar face (book) profile elements as signals in an online social network. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems* (pp. 435-444)

- *Lench, H., & Levine, L. (2005). Effects of fear on risk and control judgements and memory: Implications for health promotion messages. *Cognition & Emotion, 19*(7), 1049-1069
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 877
- *Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety, 33*(4), 323-331
- *Lipps, T. (1903). Leitfaden der Psychologie [Manual of psychology]. *Leipzig, Germany*
- Mann, S., & Cadman, R. (2014). Does being bored make us more creative?. *Creativity Research Journal, 26*(2), 165-173
- Marin, R. S. (1990). Differential diagnosis and classification of apathy. *Am J Psychiatry, 147*(1), 22-30
- *Martin M., Sadlo G., Stew G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 193–211
- *Mishel, M. H. (1988). Uncertainty in illness. *Image: The Journal of Nursing Scholarship, 20*(4), 225-232
- Morriss, J., Saldarini, F., & Van Reekum, C. M. (2019). The role of threat level and intolerance of uncertainty in extinction. *International Journal of Psychophysiology, 142*, 1-9
- Morriss, J., & van Reekum, C. M. (2019). I feel safe when i know: Contingency instruction promotes threat extinction in high intolerance of uncertainty individuals. *Behaviour Research and Therapy, 116*, 111-118
- *Pattyn N., Neyt X., Henderickx D., Soetens E. (2008). Psychophysiological investigation of vigilance decrement: Boredom or cognitive fatigue? *Physiology & Behavior, 93*, 369–378
- *Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of educational Psychology, 106*(3), 696
- 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

- Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2018). The knowns and unknowns of boredom: A review of the literature. *Experimental brain research*, 236, 2451-2462
- Rassin, E., & Muris, P. (2005). Indecisiveness and the interpretation of ambiguous situations. *Personality and individual Differences*, 39(7), 1285-1291
- *Raymond J. E. (2009). Interactions of attention, emotion and motivation. *Progress in Brain Research*, 176, 293–308
- *Reed, L. A., Tolman, R. M., Ward, L. M., & Safyer, P. (2016). Keeping tabs: Attachment anxiety and electronic intrusion in high school dating relationships. *Computers in Human Behavior*, 58, 259-268
- Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook. *Journal of computer-mediated communication*, 17(1), 1-18
- Sáez-Suanes, G. P., García-Villamizar, D., del Pozo Armentia, A., & Dattilo, J. (2020). Emotional dysregulation and uncertainty intolerance as transdiagnostic mediators of anxiety in adults with autism spectrum disorders and intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 106, 103784
- *Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 23(5), 571-583
- Sankar, R., Robinson, L., Honey, E., & Freeston, M. (2017). ‘We know intolerance of uncertainty is a transdiagnostic factor but we don’t know what it looks like in everyday life’: A systematic review of intolerance of uncertainty behaviours. In *Clinical Psychology Forum*. Newcastle University
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological assessment*, 21(2), 176
- *Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social science & medicine*, 182, 150-157

- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*, 167-180
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior, 36*, 446-452
- 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
- Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment, 24*(3), 346-359
- Sundberg, N. D., Latkin, C. A., Farmer, R. F., & Saoud, J. (1991). Boredom in young adults: Gender and cultural comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 22*(2), 209-223
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 21-27
- Tam, K. Y., Van Tilburg, W. A., & Chan, C. S. (2021). What is boredom proneness? A comparison of three characterizations. *Journal of personality, 89*(4), 831-846
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change, 171*, 120931
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 14*(1), 74-85
- Van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: social desirability response bias in self-report research. *Australian Journal of Advanced Nursing, The, 25*(4), 40-48
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of personality assessment, 55*(1-2), 115-123
- Vondanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). Age and gender differences in boredom proneness. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*(4), 297
- *Vodanovich, S. J., Verner, K. M., & Gilbride, T. V. (1991). Boredom proneness: Its relationship to positive and negative affect. *Psychological reports, 69*(3_suppl), 1139-1146

- Walker, S., Birrell, J., Rogers, J., Leekam, S., & Freeston, M. H. (2010). Intolerance of Uncertainty Scale--Revised. *Unpublished manuscript*
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology, 33*(4), 448
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports, 5*, 33-42
- *White, R. G., & Gumley, A. (2010). Intolerance of uncertainty and distress associated with the experience of psychosis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83*(3), 317-324
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*(1), 61-70
- *Woody, S., & Rachman, S. (1994). Generalized anxiety disorder (GAD) as an unsuccessful search for safety. *Clinical Psychology Review, 14*(8), 743-753
- *Zakay D. (1992). The role of attention in children's time perception. *Journal of Experimental Child Psychology, 54*, 355-371
- * = opere non direttamente consultate