



Università degli Studi di Genova
Genoa University



DISFOR Dipartimento di Scienze della Formazione

CORSO DI LAUREA IN PSICOLOGIA CLINICA E DI COMUNITA'

LA RETE NOMOLOGICA DELLA FEAR OF MISSING OUT

Relatore: Prof. Carlo Chiorri

Correlatrice: Prof.ssa Cecilia Serena Pace

Candidata: Alessia Arecco

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

Indice

Capitolo 1. Correlati psicologici, personologici e clinici della FOMO.....	4
1.1 La FOMO: definizione e teoria dell'autodeterminazione	4
1.1.1 L'associazione con la PSU.....	5
1.1.2 La teoria dell'uso compensatorio di Internet e l'attaccamento.....	8
1.2 FOMO: fenomeno generazionale o predisposizione individuale?	9
1.3 Benessere psicologico e correlati emotivi e comportamentali della FOMO ..	10
1.3.1. Sintomi fisici.....	12
1.3.2 Sintomi depressivi	12
1.3.3 Manifestazioni cognitive: l'attenzione consapevole e la ruminazione.....	14
1.4 Dalla FOMO alla JOMO	15
Capitolo 2. Regolazione emotiva, metacognizioni e FOMO.....	18
2.1 La regolazione emotiva	18
2.1.1 La disregolazione emotiva.....	20
2.1.2 Strategie di regolazione emotiva	22
2.1.3 Relazioni primarie, attaccamento e regolazione emotiva.....	24
2.2 La metacognizione.....	26
2.3 Il legame tra la regolazione emotiva e la metacognizione	27
2.4 L'associazione tra regolazione emotiva, metacognizioni e FOMO	29
2.4.1 Relazioni attese tra FOMO e altri costrutti indagati.....	32
Capitolo 3. Lo studio	34
3.1 Sommario ipotesi.....	34
3.2 Metodo.....	35

3.2.1 Partecipanti	35
3.2.2 Misure	37
3.2.3 Procedura	42
3.3 Risultati	43
<i>Capitolo 4. Discussione e conclusione</i>	<i>54</i>
4.1 Obiettivi e ipotesi dello studio	54
4.2 Risultati ottenuti.....	55
4.3 I limiti della ricerca	58
Bibliografia.....	59

Capitolo 1. Correlati psicologici, personologici e clinici della FOMO

1.1 La FOMO: definizione e teoria dell'autodeterminazione

Il termine FOMO (Fear Of Missing Out) è stato coniato e inserito all'interno del mondo dei *media* nel 2010. Esso riguarda un costrutto tipicamente associato alla psicopatologia ansiosa che nelle persone va ad influenzare due componenti principali: in primis la preoccupazione che gli altri stiano vivendo esperienze gratificanti in loro assenza e, in secondo luogo, l'ostinata necessità di rimanere in contatto con le persone facenti parte della loro cerchia sociale (Elhai, Yang & Montag, 2021). La prima crea negli individui meccanismi comportamentali simili a quelli che compaiono nel DOC (disturbo ossessivo-compulsivo) volti ad alleviare l'ansia come, ad esempio, la ruminazione e la preoccupazione; i quali prendono il nome di compulsioni.

La FOMO è descritta da Przybylski, Murayama, DeHaan e Gladwell come “una pervasiva apprensione che gli altri potrebbero avere esperienze gratificanti da cui uno è assente” (2013, p. 1841).

I *social media* hanno reso possibile essere contemporaneamente in ogni luogo con un semplice *smartphone* tra le mani. Questo ha dato la possibilità ai soggetti di vivere esperienze gratificanti in modo più accessibile, ma allo stesso tempo di sentirsene esclusi percependo conseguenze negative per il proprio benessere (Elhai et al., 2021).

La condotta di controllo persistente dell'attività in rete, che risulta esser una caratteristica peculiare della FOMO, non si palesa solo con atteggiamenti attivi: quando i soggetti navigano sui propri *smartphone* in maniera proattiva; ma anche con comportamenti passivi attraverso l'inondazione di notifiche che compaiono sui loro schermi e che hanno effetti negativi sull'attenzione rendendo, quindi, gli individui meno

concentrati nel qui ed ora delle loro attività quotidiane. Nonostante queste influenze negative sul funzionamento quotidiano dell'individuo, la ricezione di notifiche, seppur reattiva, è un metodo che consentirebbe di alleviare la FOMO e le sue conseguenze poiché fa sentire il soggetto costantemente aggiornato circa ciò che accade all'interno delle sue reti sociali e nell'ambiente circostante (Elhai et al., 2021).

La teoria dell'autodeterminazione, proposta da Deci e Ryan nel 1985, sembrerebbe proporsi come un buon inquadramento teorico per dare una descrizione e spiegazione completa della FOMO. Essa spiega come il benessere di un individuo dipenda dall'appagamento di tre principali bisogni: competenza, bisogno relazionale e bisogno di autonomia. Secondo questo focus, la FOMO potrebbe derivare da deficit di gratificazione dei bisogni primari che possono portare gli individui ad utilizzare i *social media* per soddisfare i propri bisogni, soprattutto quello relazionale, entrando in contatto con gli altri tramite le piattaforme *social* (Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell, 2013) che velocizzano le tempistiche di incontro virtuale.

La FOMO coinvolge effetti negativi che possono essere assimilabili a quelli che emergono dall'ostracismo sociale. Essa è studiata in svariati paesi e in lingue differenti, risulta così essere un fenomeno che colpisce gli individui e prescindere dalla loro provenienza dimostrandosi un costrutto universale (Elhai et al., 2021).

1.1.1 L'associazione con la PSU

Nell'ultimo decennio l'uso dello smartphone, e quindi dei *social media* scaricati su di esso, è aumentato vertiginosamente anche grazie alla facilità di accesso ad internet (Statista, 2020). Studi più recenti hanno mostrato l'esistenza di una problematica legata ad un'esposizione eccessiva all'uso dello smartphone che prende il nome di *Problematic*

Smartphone Use (PSU) (Casale et al., 2022). Quest'ultima mostra similitudini con i sintomi presenti nelle dipendenze comportamentali nonostante non esistono ancora evidenze che consentano di poter descrivere la PSU come un comportamento disfunzionale di dipendenza (Billieux et al., 2015).

Nella PSU compaiono due effetti ostili che caratterizzano anche i disturbi di dipendenza: l'astinenza, la quale si palesa non appena viene proibito l'accesso a informazioni sociali che per il soggetto risultano fondamentali, e la tolleranza cioè la richiesta sempre più elevata di esposizione alle informazioni sociali per provare lo stesso livello di emozioni e di appagamento personale con ovvie ricadute negative nel funzionamento sociale quotidiano e individuale del soggetto (Elhai et al., 2021).

L'utilizzo di internet include, ovviamente, anche l'uso dei *social media*. Questi possono, in realtà, avere funzioni valide ed utili come la divulgazione di informazioni (Carlson et al., 2016) e la possibilità di creare e mantenere rapporti in maniera più rapida e senza vincoli spazio-temporali (Savci et al., 2020). La PSU risulta, tramite ricerche recenti, collegata a complicità e malcontento nelle relazioni interpersonali (Müller et al., 2016), difficoltà nella vita occupazionale (Zivnuska et al., 2019), disregolazione del ritmo sonno-veglia (Szczygiey & Podwalski, 2020), disturbi dell'umore (Keles et al., 2020), ansia (Liu & Ma, 2020) e a sensazioni di inappagamento circa la propria vita (Byachnio et al., 2016).

Internet può essere consultato secondo due modalità: l'uso orientato al processo oppure l'uso orientato al contenuto (Song et al., 2004). Quest'ultimo descrive maggiormente coloro che utilizzano la connessione in rete per cercare qualcosa di specifico. I soggetti che, invece, accedono ad internet per ricercare contenuti di loro interesse sono categorizzabili tra coloro che ne fanno un uso orientato al processo. La PSU risulta esser correlata sia con l'utilizzo di contenuto sia con quello di processo,

ma la correlazione con quest'ultimo mostra una pertinenza maggiore con fattori che riguardano la salute mentale (Rozgonjuk & Elhai, 2019).

L'uso della rete può ulteriormente distinguersi in: uso sociale (ad esempio la comunicazione tramite *social network*) oppure uso non sociale (ad esempio per la ricerca di informazioni oppure per rilassarsi) (Van Deursen et al., 2015).

Abbondanti ricerche mostrano associazioni tra la PSU e la FOMO sia per quanto concerne l'uso di processo sia per l'uso sociale della rete (Casale et al., 2022).

Un aspetto di peculiare importanza per la descrizione delle caratteristiche principali della FOMO è sicuramente il bisogno di controllo. Questo risulta esser una necessità psicologica come mostrano le evidenze di carattere biologico. Nel corso della storia la struttura degli esseri viventi si è adattata affinché il controllo diventasse appagante e successivamente una risposta allo stress ambientale (Leotti et al., 2010). Parallelamente l'uso dello *smartphone* potrebbe gratificare questo bisogno di controllo insito nella natura umana. Questo è reso possibile grazie alla moltitudine di informazioni veicolate dalla rete (Casale et al., 2020).

Sembrerebbe esserci un'altra forma di FOMO associata alla PSU: la FoBu ovvero la paura di non esser aggiornati. Come già anticipato nei paragrafi precedenti, la FOMO, è descritta dal timore di venir meno ad un evento di interazione sociale gratificante e questo assillo porta l'individuo a rimanere costantemente in contatto con ciò che gli altri mostrano di fare. La FoBu, invece, sembrerebbe esser collegata all'ansia di venire a conoscenza di questi eventi sociali in ritardo (Casale et al., 2020).

A fronte di queste complicità la ricerca ha deciso di focalizzarsi su indagini che riescano ad esplorare le variabili psicosociali che fanno da fertilizzante a questo fenomeno patologico (Sum & Zhang, 2021). Tutto ciò può avere riscontri e conseguenze utili per la pratica clinica.

1.1.2 La teoria dell'uso compensatorio di Internet e l'attaccamento

La teoria dell'uso compensatorio di Internet (Kardefelt-Winther, 2014) spiega come alcuni individui affrontino difficoltà sociali e soddisfino i propri bisogni psicologici tramite l'utilizzo di Internet. Questa pratica espone i soggetti più vulnerabili a rischio di insorgenza di dipendenza.

Sembrerebbe esserci un'associazione tra l'uso compensatorio di internet e l'attaccamento insicuro. La teoria dell'attaccamento spiega come la relazione che intercorre tra il bambino e il suo caregiver primario ponga le fondamenta, non solo per le relazioni che si vivono nell'infanzia, ma anche per quelle future (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1988). La tipologia di attaccamento che si instaura tra gli interlocutori delle relazioni primarie è in grado di decretare e di influenzare il benessere del soggetto lungo tutto l'arco della vita (Stevenson et al., 2019) e può essere un fattore rilevante nel decretare una vulnerabilità alla dipendenza (Gori, Topino, Craparo et al., 2022). Alcune ricerche in questo campo hanno evidenziato come un modello di attaccamento sicuro renda meno probabile l'utilizzo problematico dei *social media* (Stöven & Herzberg, 2021).

Mentre, come abbiamo anticipato poco fa, l'attaccamento insicuro, contrariamente a quello sicuro, può esporre nei momenti di fragilità l'individuo a reazioni disfunzionali e compensatorie che lo incitano a ricercare oggetti di attaccamento direttamente tramite Internet (Ding et al., 2022) aumentandone, così, in maniera esponenziale un uso problematico ed esponendo il soggetto, con più probabilità, a sperimentare FOMO (D'Arienzo et al., 2019). Flores (2004) riteneva, infatti, che i comportamenti di dipendenza erano associati ad un

disturbo dell'attaccamento o, comunque, ad un vissuto ad esso collegato di natura disfunzionale e non adattiva.

1.2 FOMO: fenomeno generazionale o predisposizione individuale?

La possibilità di sperimentare FOMO è sicuramente aumentata nel corso del tempo con l'arrivo dei *social media* ed altre piattaforme di comunicazione virtuale (Barry & Wong, 2020). Quasi la totalità dei giovani adulti afferma di possedere un profilo su almeno una piattaforma social, e tra questi ben l'85% ne utilizza anche più di sei (Villanti et al., 2017).

Ricerche che hanno inserito a campione anche soggetti statunitensi fino ai 50 anni mostrano come, tra questi, il 75% usufruisca di almeno un'applicazione social (Pew Research Center, 2019).

Come abbiamo anticipato, la FOMO potrebbe aumentare di fronte ad un utilizzo massiccio di piattaforme *social* (Oberst et al., 2017) con la presenza di differenze di coorte.

Livelli alti di FOMO potrebbero essere sperimentati da coloro che hanno la necessità di appagare alcuni bisogni relazionali. Questi ultimi sembrano emergere maggiormente durante il periodo adolescenziale e continuare nella prima età adulta, spiegando probabilmente come il fenomeno possa essere più diffuso tra gli adolescenti e i giovani adulti (Barry & Wong, 2020).

Si sono osservate differenze di coorte anche nel tipo di esigenza relazione che scatena la FOMO: la paura di rimanere esclusi dalle attività degli amici più stretti sembra angosciare maggiormente i giovani; mentre per gli anziani potrebbe essere più preoccupante sentirsi esclusi dalle attività familiari (Barry & Wong, 2020).

Sembrerebbero presentarsi differenze nel livello di FOMO sperimentata anche per quanto concerne il genere, le risorse personali e le circostanze ambientali. Infatti, la paura

di rimanere esclusi da attività appaganti altrui sembra più diffusa tra il genere maschile, soprattutto in chi presenta difficoltà attentive; tra chi investe il proprio tempo sui *social media* in luoghi poco consoni, come la scuola o il lavoro, ed infine, tra le persone che presentano bassa autostima (Przybylski et al., 2013).

1.3 Benessere psicologico e correlati emotivi e comportamentali della FOMO

Per coloro che sperimentano FOMO l'utilizzo dei *social media* può risultare fortemente attrattivo dal momento in cui piattaforme come Facebook, Twitter, Instagram e Tiktok sono progettate per facilitare le connessioni sociali, permettendo un aumento notevole di scambio sociale (Ellison, Steinfiel & Lampe, 2007). Infatti, soggetti che presentano una bassa percezione di soddisfazione dei bisogni primari hanno più probabilità di incorrere in un uso massiccio e disfunzionale dei *social media*. Questo perché li esporrebbe ad una maggiore opportunità di approfondire e costruire nuove reti sociali. Dal momento in cui il non soddisfacimento dei bisogni primari può far sperimentare maggiormente una preoccupazione circa la possibilità di venir meno ad alcuni eventi che gli altri, invece, vivono, risulta probabile che l'utilizzo dei *social media* sia collegato all'appagamento dei bisogni solo nel momento in cui è associato a FOMO (Przybylski et al., 2013). Riassumendo: la preoccupazione che gli altri stiano vivendo situazioni gratificanti in nostra assenza potrebbe risultare un mediatore tra l'utilizzo dei *social media* e l'insoddisfazione dei bisogni psicologici.

Relazioni presentate da giornalisti che lavorano per il New York Times (Wortham, 2011) e il San Francisco Chronicle (Morford, 2010) mostrano come l'utilizzo dei *social media*, associato a FOMO, possa causare sentimenti di infelicità generale nei soggetti esposti.

Wortham (2011), inoltre, afferma che la paura di rimanere esclusi da eventi gratificanti

può generare umore deflesso e/o sensazioni di depressione poiché potrebbe aumentare la sensazione di aver preso decisioni inappropriate a seguito di un'autoanalisi del soggetto (Przybylski et al., 2013).

Turkle in alcuni suoi scritti discute di alcuni casi per cui i *media* e la loro potenzialità comunicativa possono compromettere le capacità autoriflessive degli individui e, quindi, diminuire la sensazione di benessere percepita dagli stessi (Przybylski et al., 2013).

Il benessere psicologico sembrerebbe essere una meta fortemente gettonata e molti degli aspiranti cercano di raggiungerla tramite l'uso dei *social media* che li aiuterebbe, in maniera del tutto fittizia, a non sentirsi soli (Burke, Marlow & Lento, 2010) oppure annoiati (Lampe, Ellison & Steinfiel, 2007). Inoltre, un ulteriore motore che spingerebbe i soggetti ad utilizzare le piattaforme *social* è da riscontrare nel bisogno di contrastare la sensazione di insoddisfazione delle relazioni che, nel qui ed ora, si stanno sperimentando (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007).

I *social media*, tendenzialmente, vengono descritti tramite i loro due grandi effetti: il primo ne evidenzia le risorse come, ad esempio, l'autostima che ne si può trarre dal loro utilizzo (Gentile et al, 2012; Toma e Hancock, 2013). L'altra faccia della medaglia è composta, invece, dalle criticità che ne possono derivare dall'esposizione eccessiva. Queste sembrano ricadere principalmente nella genesi di stati emotivi negativi (Sagieglou & Greitemeyer, 2014).

La FOMO sembra mostrare un'associazione con il tratto di personalità del nevroticismo che rende i soggetti più inclini a sperimentare disturbi affettivi nel corso della loro esistenza. Inoltre, sembra che la FOMO sia influenzata anche da un altro tratto di personalità: il narcisismo. Questo perché i narcisisti vulnerabili hanno bisogno di

instaurare e mantenere relazioni sociali utilizzando sempre di più i *social media* e *internet* (Elhai et al., 2021).

Dal momento in cui la FOMO e il suo conseguente utilizzo eccessivo dei *social media* espone i soggetti ad esperire stati emotivi disturbanti, può incidere a sua volta anche sulla salute fisica e cognitiva degli stessi (Baker, Krienger & LeRoy, 2016).

1.3.1. Sintomi fisici

La FOMO tende a mantenere i soggetti che la sperimentano in un continuo stato ansioso di ipervigilanza il quale sembrerebbe aiutarli ad evitare di rimanere disinformati circa le attività altrui. Tale attivazione sollecita i sistemi di monitoraggio sociale i quali, a loro volta, aumentano la probabilità di sottoporre il soggetto ad effetti fisici veri e propri (Baker, Krienger & LeRoy, 2016). Infatti, ricerche hanno mostrato che quando un soggetto sperimenta una situazione di esclusione dal gruppo sociale ha conseguenze somatiche molto simili al vero e proprio dolore fisico (Kross et al., 2011). Oltre a questo dolore, l'individuo che sperimenta FOMO può essere maggiormente esposto a stress psicologico il quale può compromettere la sua attività quotidiana generale e causargli attacchi di sonno improvvisi (Dantzer, Bluthé, Kent & Goodall, 1993).

1.3.2 Sintomi depressivi

Alcune ricerche evidenziano che in coloro in cui si registra un livello elevato di FOMO vi è, quasi conseguentemente, un aumento di esposizione ai *social media* e un peggioramento notevole dell'umore generale (Przybylski et al., 2013). Sembra che l'utilizzo eccessivo di alcune piattaforme *social* possa addirittura far sperimentare lievi

sintomi depressivi e disforici (Blease, 2015). In una recente inchiesta il 50% dei soggetti statunitensi ha riferito che l'esposizione ai *social media* ha aumentato in loro ansia e depressione (Reboot, 2021). La quantità di tempo trascorso in rete, aggiornando i propri ed altrui profili *social*, si presenterebbe come inversamente proporzionale all'umore delle persone coinvolte. Cioè: più è il tempo investito sui social media e/o navigando online meno l'umore presenterà stati positivi (Pantic et al., 2012).

Far esperienza di sintomi depressivi, però, potrebbe rendere maggiormente vulnerabili le persone alla FOMO. Questo perché coloro che presentano un umore compromesso potrebbero ricercare ancora di più il sostegno e l'accettazione sociale (Gilbert et al., 2019). Tuttavia, non sembra ancora del tutto chiaro se sia la FOMO a causare esperienze di umore negativo nei soggetti esposti, oppure se è già l'inclinazione dell'individuo a sperimentare umore deflesso ad aumentarne la predisposizione a FOMO (Elhai et al., 2021).

Un aspetto peculiare e associato alla sperimentazione di sintomi depressivi è il sonno che risulta essere un bisogno umano inequivocabile (Dewi, Efendi, Has & Gunawan, 2018). Sembra che la FOMO vada a danneggiare l'esperienza di riposo poiché alcuni studi hanno mostrato una relazione significativa tra l'utilizzo dei *social media* durante la notte e una, conseguente, durata del sonno più breve che ne compromette la qualità stessa con ricadute sul funzionamento diurno (Adams et al., 2017; Bhat et al., 2017; Levenson et al., 2017; Scott & Woods, 2018; Scott, Biello & Woods, 2019).

Ad oggi, studi di rilievo su questo argomento evidenziano che i soggetti che investono molto del loro tempo aggiornando i *social media* durante la notte lo fanno per compensare le conseguenze ansiose della FOMO e per appagare i propri bisogni (Beyens, Frison & Eggermint, 2016; Chen, Chang, Huang, Hsu, Lin & Kuo, 2020; Przybylski et al., 2013; Tandon et al., 2020; Tanhan et al., 2022).

L'uso delle piattaforme *social* e della navigazione in rete nelle fasce orarie notturne sembra presentarsi frequentemente tra i giovani ed è legata a esperienze di depressione, ansia (Elhai, Yang. & Montag, 2021; Tanhan et al., 2022) e livelli più bassi di benessere fisico e mentale percepito (Tandon, Kaur, Dhir & Mäntymäki, 2020).

1.3.3 Manifestazioni cognitive: l'attenzione consapevole e la ruminazione

L'autoconsapevolezza è tipica dei soggetti che si mostrano abili nell'orientarsi all'interno delle proprie esperienze e circostanze di vita (Malinowski, 2008). Questo permetterebbe al soggetto di dedicarsi al meglio alle attività che svolge e alle sensazioni che prova nel qui ed ora (Brown & Ryan, 2003). L'attenzione consapevole è quindi, un fattore protettivo per il benessere psicologico esperito (Fiocco & Mallya, 2015).

La flessibilità mentale si mostra come una parte fondamentale della consapevolezza umana e, soprattutto, della salute cognitiva (Moore & Malinowski, 2009). Essa risulta essere importante per adeguarsi a esperienze nuove e inattese tramite lo sviluppo di nuove e opportune strategie da mettere in campo (Cañas, Quesada, Antolí & Fajardo, 2003). Un soggetto con un livello di attenzione consapevole alto presenta, anche, un'adeguata flessibilità cognitiva ed è quindi maggiormente incline, rispetto a chi non la possiede, a gestire pensieri automatici malsani. Tutto questo può essere allenato e migliorato tramite, ad esempio, la meditazione consapevole (Wang et al., 2012).

Alcuni ricercatori si sono chiesti se tra coloro che sperimentano FOMO ci fossero più o meno risorse attentive. Studi conseguenti hanno cercato di rispondere e hanno fatto emergere due principali ragionamenti. Il primo poggia sull'idea che la FOMO sembrerebbe attivare maggiormente l'attenzione dei soggetti su ciò che si verifica nell'ambiente circostante. L'altro polo di risposta evidenzia come l'ossessione di mancare

ad eventi che riguardano altri può distrarre notevolmente gli individui diminuendone di conseguenza la loro autoconsapevolezza. Infatti, quest'ultima aumentava nei soggetti atteggiamenti ed azione maggiormente autoregolate (Brown & Ryan, 2003) e un'ansia sociale più contenuta e meno disadattiva (Rasmussen & Piccione, 2011).

Un'altra manifestazione cognitiva collegata a esperienze di FOMO è la ruminazione, tendenzialmente con preoccupazioni sul passato o sul futuro. Questa predispone i soggetti a stati d'animo negativi che potrebbero placare tramite l'uso eccessivo, e talvolta notturno, dei *social media* (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu & Elhai, 2019).

1.4 Dalla FOMO alla JOMO

Sperimentare FOMO, come descritto nei paragrafi appena presentati, porta a conseguenze sul benessere generale dei soggetti. Alcune ricerche si sono impegnate nella ricerca di metodi per contrastare tale fenomeno e i suoi effetti nefasti. La *Social Media Mindfulness Practice* (SMMP) sembra in grado di interrompere il circolo vizioso della FOMO e il conseguente utilizzo smodato dei *social media*, cercando di guidare i consumatori verso un uso di quest'ultimi più consapevole e sano chiamato Joy of Missing Out (JOMO) (Chan, Van Solt, Cruz, Philp, Bahl et al., 2022).

Il tempo trascorso sui *social media* risulta così pervasivo per alcuni che la possibilità di interromperne l'utilizzo sembra impraticabile (Kuss & Griffiths, 2017), nonostante sia dimostrato che possa apportare notevoli benefici (Hunt et al., 2018; Tromholt, 2016). L'utilizzo dei *social* più consapevole può aiutare i soggetti a porre il focus attento sul loro uso abituale e gli effetti negativi che ne possono scaturire per fare scelte più consapevoli realizzando una connessione più funzionale (Chan et al., 2022). Il vantaggio dell'uso consapevole dei *social media* è descritto da Brown e Ryan come

“disimpegnare gli individui da pensieri automatici, abitudini e modelli di comportamento malsani” (2003, p. 823).

L'SMMP può essere efficace ed intervenire in ogni fase dell'uso dei *social media*, così come dell'uso di internet. Se essa viene applicata in fase pre-consumo può aiutare il soggetto a sospendere una scelta automatica dell'uso dei *social*, ad esempio, monitorando il tempo d'utilizzo impiegato di fronte allo schermo del telefono. Tale alternativa sembrerebbe essere molto valida anche per i genitori che monitorano l'uso delle piattaforme social dei propri figli. Essi possono avvalersi del tempo d'utilizzo per rendere più consapevoli i loro figli circa le motivazioni che li spingono ad investire quantità di tempo, solitamente eccessiva, di fronte agli schermi (Chan et al., 2022).

Le stesse *app social* stanno utilizzando tecniche di utilizzo consapevole pre-consumo. Karina Newton (2021), responsabile delle politiche di Instagram, osserva che questa piattaforma *social* monitora il tempo trascorso dagli utenti di fronte a contenuti di confronto sociale potenzialmente negativi. Quando il tempo investito dinanzi a queste tipologie di *post* diventa eccessivo l'app manda un avviso per rendere consapevoli gli utenti (Chan et al., 2022).

L'SMMP applicata in fase post-consumo fa sì che i soggetti che usano i *social media* siano felici nel sentire che i loro pensieri e il loro utilizzo non siano più controllati da processi automatici. In questo senso la gioia di non conoscere gli eventi a cui gli altri partecipano e, quindi, diminuire l'angoscia legata al sentirsi esclusi dagli stessi; viene vista come una sottrazione di attività che produce pace e gioia nei soggetti. Queste conseguenze positive sono osservabili anche da neuroimaging (Brewer, 2021). Se l'SMMP viene allenata può portare a risultati sempre più soddisfacenti per il soggetto e mantenersi anche nel tempo (Chan et al., 2022).

L'utilizzo dei *social media* non è però solo ad esito infausto, anzi esso può addirittura aiutare i soggetti a sperimentare maggiormente JOMO. Un esempio concreto di ciò è da ricondurre al periodo pandemico del 2020 nel quale più del 20% di giovani adulti ha affermato di aver investito molto del proprio tempo su piattaforme *social* poiché in grado di dar loro conforto e stimoli. Tutto questo ha giovato alla loro salute mentale (Common Sense Media, 2021). Un altro esempio positivo lo si trova nei contenuti ideati da TikTok in collaborazione con l'Associazione internazionale per la prevenzione del suicidio (Al-Heeti, 2021). Anche Facebook sembra andare nella direzione di un uso più consapevole e meno nocivo. Infatti, i responsabili delle politiche hanno notato che il confronto sociale aumenta di fronte a post che ricevono numerosi "Mi piace" (Burke et al., 2020). Tali confronti sono associati ad un calo drastico dell'autostima e a conseguenze sull'umore dei soggetti esposti (De Vries & Kuhne, 2015; Midgley et al., 2021). Prendendo coscienza di queste conseguenze negative Facebook, e anche Instagram, hanno dato la possibilità ai soggetti di poter nascondere la somma dei "Mi piace" che ricevono alle loro pubblicazioni e quelli che ricevono i post degli altri utenti (Perez, 2021).

Il passaggio da FOMO a JOMO mostra risultati più che positivi nella vita dei soggetti che riescono a sperimentarla soprattutto per quanto riguarda il benessere emotivo percepito, l'autostima, le relazioni e i livelli di attenzione (Chang et al., 2022).

Capitolo 2. Regolazione emotiva, metacognizioni e FOMO

2.1 La regolazione emotiva

La letteratura mostra come l'esposizione ad un evento reale o percepito faccia sperimentare al soggetto svariate emozioni (Frijda, 1986; Zajonc, 1998; Davidson, Scherer & Goldsmith, 2003; Barrett, 2006; Brackett et al., 2006; Izard, 2007; Panksepp, 2007). Queste possono mettere a disagio l'individuo dal momento in cui potrebbe avvertire difficoltosa la loro regolazione, causando conseguenze negative nel rapporto con sé stessi, gli altri individui, l'ambiente circostante e avendo, qualche volta, come esito l'instaurarsi di una psicopatologia (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014; Estremera & Rey, 2015).

Nonostante esistano numerosi studi circa la regolazione emotiva perdura ancora della confusione sulla definizione precisa di tale concetto (Gross, 2008). Questo potrebbe esser dovuto al fatto che alla base della modulazione emotiva ci sia un numero cospicuo di processi che ne complicherebbero la genesi di un significato univoco; allo stesso tempo sembrerebbero non esserci concettualizzazioni concordate tra gli studiosi (Giromini, Velotti, De Campora, Bonalume & Zavattini, 2012).

A livello generale, il costrutto di regolazione emotiva (ER) fa riferimento allo sforzo, conscio o inconscio, del soggetto nel modulare l'intensità, l'espressione e la natura dell'emozione che sta esperendo (Mauss, Bunge & Gross, 2007). L'ER entra in gioco anche quando il soggetto cerca di modulare e neutralizzare le proprie azioni durante un'esperienza emotiva che lo mette in difficoltà e a disagio. Questo avviene tramite la messa in atto di comportamenti esternalizzanti o internalizzanti che sono alla base del

monitoraggio e dell'analisi delle risposte emotive (Gratz & Roemer, 2004; Thompson, 1994).

Gli autori Gross e Thompson (2007) hanno mostrato cinque momenti nei quali le emozioni esperite dal soggetto potrebbero essere modulate:

1. La scelta della situazione;
2. L'eventuale modifica della situazione;
3. L'utilizzo delle risorse attentive;
4. La modifica delle risorse cognitive;
5. La regolazione della risposta.

Tutte queste cinque strategie di regolazione sono di ampio interesse per le ricerche (Gross, 2008). In modo particolare la presenza di due di queste modalità di regolazione emotiva sembra attirare l'attenzione di molti studiosi: la riesamina cognitiva e l'eliminazione espressiva. La prima riguarda il focalizzarsi su un evento a tal punto da mutarne il significato e le conseguenze emotive; la seconda riguarda la possibilità di sopprimere o diminuire il carico emotivo e il conseguente comportamento espressivo (Gross, 1998).

Un altro sforzo nel cercar di dare una definizione al concetto di regolazione emotiva arriva, anche, dagli autori Gratz e Roemer (2004). Questi, dopo un'attenta revisione della letteratura già presente, hanno definito l'ER come un processo che impegna una comprensione e accettazione delle emozioni con azioni di monitoraggio delle condotte impulsive. Inoltre, l'ER, vede i soggetti in grado di disporre di strategie efficaci ed appropriate alla situazione e di poterle modificare in maniera flessibile per regolare le risposte emotive.

In genere, coloro che si sono focalizzati sulla definizione dell'ER hanno posto al centro del concetto l'inibizione e il controllo delle emozioni negative con conseguente

soppressione della risposta emotiva e, anche, la limitazione dell'eccitazione emotiva (Cortez & Bugental, 1994; Garner & Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman e Garber, 1996). Altri, invece, ritengono che l'ER non sia sinonimo di controllo emotivo e che, quindi, non porta ad un'istantanea riduzione delle sensazioni negative una volta messo in atto (Cole, Michel & Teti, 1994; Thompson, 1994). Questi autori, infatti, ritengono che l'impossibilità di modulare l'espressione delle emozioni di natura negativa sia un problema tanto quanto l'impossibilità di saper distinguere e vivere tutta la gamma di emozioni (Cole et al., 1994; Gross & Munoz, 1995; Pavio & Greenberg, 1998).

Altri autori, invece, ritengono all'interno del concetto di ER ci debba essere anche la capacità da parte dell'individuo di riconoscere le proprie emozioni. Quindi, secondo questi ultimi, l'ER non si esaurisce solo nel controllo e nella modulazione dell'evento emotivo e della sua espressione (Thompson & Calkins, 1996).

In sintesi, quindi, la regolazione emotiva comprende l'abilità di: riconoscere, intuire e accogliere le emozioni, monitorare in modo flessibile le condotte impulsive di fronte a stressor esterni e in base al contesto (Cole et al., 1994; Gratz & Roemer, 2004; Eisenberg & Spinard, 2004; Linehan, 1993; Thompson, 1994). Sembra che l'aumentare dell'età aumenti queste competenze (Orgeta, 2009). Nonostante questo, durante l'arco della vita possono verificarsi con molta probabilità difficoltà di regolazione delle emozioni.

2.1.1 La disregolazione emotiva

Il controllo emotivo, laddove dovesse diventare eccessivo, potrebbe creare effetti paradossi, in quanto, invece di diminuire l'esperienza di disagio esperito, può creare disregolazione emotiva.

Hayes et al. (1996) hanno suggerito come l'evitamento di sensazioni interne, come pensieri e sentimenti avvertiti come disfunzionali, possano creare una base per la genesi di una futura psicopatologia (Stewart, Zvolensky & Eifert, 2002). Un'altra espressione di questo paradosso è riscontrabile nell'attivazione fisiologica di coloro che tendono a controllare le loro emozioni (Notarius & Levenson, 1979; Gross & Levenson, 1997). Il risultato della soppressione dell'espressione emotiva porta i soggetti ad avvertire maggior eccitazione. Quest'ultima è sempre più difficile da modulare e può causare, quindi, disregolazione emotiva (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998; Flett, Blankstein & Obertynski, 1996).

La disregolazione emotiva si riscontra, spesso, nei disturbi sia internalizzanti sia esternalizzanti (Beauchaine & Thayer, 2015; Hofmann et al., 2012). Essa, secondo molti studiosi, è associata ad autolesionismo (Gratz & Tull, 2010; Crowell et al., 2005), a disturbi che interessano la sfera dell'identità (Kaufman et al., 2015), disturbi dell'umore (Crowell et al., 2014), da uso ed abuso di sostanze (Dvorak et al., 2014), disturbo da stress post-traumatico (Weiss et al., 2013), disturbi del comportamento alimentare (Lavender et al., 2014; Racine & Wildes, 2013), disturbi della condotta (Beauchaine et al., 2007; Cappadocia et al., 2009), ADHD (Mitchell et al., 2012) e disturbo borderline di personalità (Fossati et al., 2014).

Linehan (1993) ha dato un importante contributo a proposito di quest'ultimo disturbo. Egli, infatti, ritiene che il nucleo centrale che caratterizza il disturbo borderline di personalità sia, appunto, la disregolazione emotiva. Questa, infatti, sembra alla base di molte condotte disfunzionali che descrivono questa psicopatologia, come le ferite autoinflitte che alcuni studiosi, compreso Linehan, ritengono siano strategie adoperate dal soggetto borderline per regolare e proteggersi dalla vasta gamma di emozioni esperite (Briere & Gil, 1998; Gratz, 2003). Un'altra condotta utilizzata dai soggetti borderline

sembra essere la violenza eterodiretta (rivolta maggiormente ai propri partner) anch'essa con lo scopo, conscio o meno, di regolazione delle proprie emozioni (Jakupcak, Lisak & Roemer, 2002).

La regolazione delle emozioni sembra, quindi, essere meglio descritta dall'accettazione e dal valore dato alle risposte emotive piuttosto che dal loro controllo poiché quest'ultimo invece di modulare le risposte emotive, nel lungo termine, potrebbe, invece, aumentare la probabilità di disregolazione e psicopatologia (Cole et al., 1994; Linehan, 1993). Un'altra difficoltà da riscontrare nella regolazione delle emozioni è sicuramente rintracciabile nella tendenza a reagire in maniera negativa di fronte alle proprie emozioni mostrando, quindi, di non saperle accettare (Cole et al., 1994; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Pavio & Greenberg, 1998).

Ricerche evidenziano l'importanza del contesto e degli scopi del soggetto quando si parla di regolazione emotiva (Thompson, 1994; Thompson & Calkins, 1996). Se non si considerano le caratteristiche dell'ambiente in cui vive l'individuo il rischio è quello di avere poche informazioni sulle sue strategie di modulazione delle emozioni. È importante poter analizzare le strategie utilizzate dai soggetti di fronte alle emozioni per poterne apprezzare la loro flessibilità (in caso di regolazione funzionale) o meno (in caso di disregolazione) (Cole et al., 1994; Thompson, 1994).

2.1.2 Strategie di regolazione emotiva

Abbiamo descritto nei paragrafi precedenti come la regolazione emotiva sia un'azione, consapevole o meno, che ha lo scopo di gestire la forza e il decorso delle emozioni esperite. Ogni soggetto utilizzerà strategie differenti per ottenere questo risultato. Tra queste possiamo differenziarne tre grandi gruppi (Webb et al., 2012):

- Il monitoraggio attentivo: relativo all'attenzione utilizzata in una determinata situazione per modulare le emozioni che ne derivano (Gross & Thompson, 2007). L'individuo può essere distratto da altri stimoli oppure focalizzato sul qui ed ora dell'esperienza emotiva.
- Rivalutazione cognitiva: ovvero la possibilità e la capacità che il soggetto ha di modificare la percezione dell'evento che causa l'emozione per poterne cambiare a sua volta il significato e la sensazione esperita (Gross & Thompson, 2007).
- Regolazione e controllo della risposta: cercare di controllare la reazione fisiologica e comportamentale che normalmente si paleserebbero di seguito all'emozione. Questo include, ad esempio, la soppressione dell'emozione con lo scopo di allontanare sensazioni e pensieri che potenzialmente mettono a disagio il soggetto (Gross & Thompson, 2007).

La soppressione delle emozioni, descritta per ultima, fa parte delle strategie definite “disadattive”; mentre, ad esempio, la rivalutazione cognitiva è considerata “adattiva”. Quest'ultima può essere considerata come un fattore di protezione che eviterebbe l'instaurarsi di una psicopatologia proteggendo il soggetto dalla possibilità di sperimentare disregolazione emotiva (Aldao et al., 2010).

Durante tutto l'arco della vita sembra che i soggetti utilizzino diverse strategie di regolazione emotiva. Gli adulti di mezza età mostrano tattiche più funzionali: risultano più focalizzati sulla loro personale esperienza emotiva. Gli anziani e i giovani adulti, invece, sembrano utilizzare strategie meno attive per regolare le loro sensazioni interne (Blanchard-Fields et al., 2004). Tutto questo sembra esser spiegato per i giovani adulti dal fatto che, essi, devono ancora affinare le strategie di risposta agli eventi stressanti (Blanchard-Fields et al., 1997). Mentre per gli anziani la spiegazione ricade nella somma

delle esperienze di vita passate che, una volta accumulate, li ha portati ad usare strategie di regolazione emotiva più passive (Blanchard-Fields et al., 1998).

I soggetti appena usciti dal periodo adolescenziale, ma non ancora considerati completamente adulti, mostrano un utilizzo di strategie di regolazione emotiva improntate sulla distrazione e l'evitamento a prescindere dalla situazione (Sheppes et al., 2014) che le persone di età più avanzata non utilizzerebbero se non in situazioni negative (Martins et al., 2018).

2.1.3 Relazioni primarie, attaccamento e regolazione emotiva

Nella genesi della regolazione emotiva influiscono diversi aspetti come: il temperamento del soggetto, il suo sviluppo cognitivo e la qualità dei rapporti. Questi, in particolar modo quelli con le figure primarie, hanno un peso notevole per lo sviluppo della regolazione emotiva e ovviamente anche per l'adattamento sociale successivo. L'ambiente familiare sembra intervenire nello sviluppo delle competenze di modulazione emotiva in tre modi principali: tramite l'osservazione diretta da parte dei bambini delle modalità di regolazione usate dai *caregiver*, attraverso le condotte messe in atto dalle figure primarie di fronte a stressor esterni o interni di natura emotiva e, ovviamente, anche tramite l'atmosfera che si crea all'interno del contesto familiare (Morris et al., 2007).

I caregivers utilizzano varie pratiche in risposta a eventi che veicolano sensazioni emotive, tra queste di notevole importanza risulta la reazione all'espressione emotiva dei bambini. Tra queste: punizione, evitamento e/o sottovalutazione dell'esperienza emotiva, oppure risposta alle emozioni negative del bambino con ulteriori emozioni disfunzionali (Eisenberg et al., 1994). Queste strategie possono fungere da modello per la regolazione emotiva del bambino e creare un terreno fertile per la genesi di disregolazione emotiva

ed eventuale psicopatologia poiché sembrano promuovere la soppressione delle proprie sensazioni a discapito della possibilità di esprimerle in maniera funzionale (Eisenberg & Fabes, 1994; Morris et al., 2007). In generale, un genitore che fornisce sostegno aumenta nel bambino la sua capacità di autoregolarsi e di comprendere sempre di più le sue sensazioni interne e, successivamente, anche quelle degli altri (Eisenberg & Fabes, 1994). Il *caregiver* che, invece, sottostima e/o punisce l'espressione emotiva negativa del figlio crea disregolazione con futura disinibizione delle emozioni ed aumentando il rischio di attivazione di *arousal* in ambienti che stimolano le sensazioni interne (Buck, 1984). Il sostegno e l'accoglienza genitoriale circa le emozioni esperite dai propri figli fa sì che questi ultimi sperimentino meno rabbia e vendetta verso altri bambini e strategie di coping più funzionali (Eisenberg et al., 1992; Denham et al., 1997). Al contrario, i bambini di contesti familiari in cui l'espressione di emozioni negative riceve punizioni causa livelli più elevati di comportamenti-problema nei confronti dei pari e coping non costruttivo (Eisenberg & Fabes, 1994; Eisenberg et al., 1992).

Un altro aspetto fondamentale per quanto riguarda lo sviluppo della regolazione emotiva è da riscontrare nello stile di attaccamento. Cassidy (1994) ritiene che l'attaccamento di tipo sicuro coincida con un rapporto nel quale tutte le emozioni esperite vengono validate e accolte, sia che esse siano positive sia che siano negative. Tutto questo fa sì che il bambino si senta libero di esprimere tutta la gamma delle emozioni con la certezza di ricevere comprensione (Laible & Thompson, 1997). Al contrario, l'attaccamento di tipo insicuro comporta relazioni senza la possibilità di sperimentare sicurezza e coerenza nelle reazioni dei *caregiver* ai bisogni del bambino. Tutto questo crea nel piccolo la convinzione che per essere considerato egli debba esagerare l'espressione delle sue emozioni e, quando anche questa amplificazione non basta il bambino procede ad azioni auto-consolatorie come la suzione del proprio dito (Braungart & Stifer, 1991).

Ovviamente questo porta a un disconoscimento dei propri stati emotivi con ripercussioni negative sul piano psicosociale (Laible & Thompson, 1997).

2.2 La metacognizione

Secondo Wells e Purdon (1999), la metacognizione è un processo che elabora informazioni cercando di controllarle, interpretarle e organizzandole. Essa ha un forte legame con gli aspetti emotivi, comportamentali e con i processi relativi alle cognizioni (Brune, 2006). La metacognizione riguarda quei processi di natura psicologica che intervengono nel monitoraggio, nella comprensione e nella revisione del pensiero. Essa risulta un predittore da considerare per le origini e il mantenimento delle psicopatologie (Wells & Matthews, 1994). Ricerche hanno, infatti, mostrato come le credenze metacognitive non funzionali possano generare: disturbo d'ansia generalizzato, disturbo di panico, fobie sociali (Wells & Carter, 2001; Wells, 2007), disturbo ossessivo-compulsivo (Wells & Papageorgiou, 1998), propensione a sperimentare allucinazioni (Larøi, Van der Linden & Marczewski, 2004), disturbi della condotta alimentare, in modo particolare anoressia nervosa (Cooper, Grocutt, Deepak & Bailey, 2007), schizofrenia con sintomi positivi, soprattutto allucinazioni (Perona-Garcelàn et al., 2011) di tipo verbale e uditivo (Van Oosterhout, Krabbendam, Smeets & Van der Gaag, 2013). Inoltre, sembrano generare anche: forte reattività allo stress con alte probabilità di sperimentare episodi psicotici (Palmier-Claus, Dunn, Taylor, Morrison & Lewis, 2013), disturbi gastrointestinali (Aszalos, 2008; Lenzo et al., 2013) e sensazioni di stanchezza cronica ed eccessiva (Maher-Edwards et al., 2011).

Il modello *Self-Regulatory Executive Function* (S-REF: Wells & Matthews, 1994, 1996) spiega bene come il contributo dei processi metacognitivi sia coinvolto nei disturbi psicologici. Infatti, alla base della psicopatologia vi è un modo di pensare, fronteggiare le

situazioni e gli eventi influenzato delle metacognizioni. Quest'ultime sarebbero coinvolte nei pensieri disfunzionali dei soggetti con disturbo psicologico dal momento in cui ciò che si va a influenzare negativamente è lo stile di risposta. Infatti, gli individui hanno credenze positive e/o negative che influenzano le loro valutazioni; queste risultano essere incontrollabili. Le metacognizioni dirigono il pensiero dei soggetti con psicopatologia in direzioni disfunzionali. Questi soggetti tendono a mettere in atto strategie di coping poco utili e dannose, come: preoccupazioni ricorrenti e ruminazione. Un'ulteriore tattica sembra riscontrarsi in quella che possiamo descrivere come soppressione del pensiero che, però, non aiuterebbe il soggetto a modificare le credenze negative (Wells, 1997). Secondo Wells (2007, 2009) le metacognizioni andrebbero a sostenere e perpetuare un'eventuale psicopatologia a causa di una tipologia di pensiero riscontrabile in quella che viene definita sindrome cognitivo-attenzionale (CAS). Quest'ultima è caratterizzata da credenze disfunzionali che alimenterebbero la preoccupazione e il senso di impotenza di fronte all'incontrollabilità di eventuali pericoli. Inoltre, sembra ostacolare le risorse cognitive che vengono, invece, spiegate maggiormente nel controllo dei pensieri.

Alcune ricerche si sono focalizzate anche su popolazioni non cliniche. Queste hanno mostrato metacognizione correlata in modo significativo e positivo sia con lo stress esperito dall'individuo che con sintomi di depressione, ansia ed emozioni negative. Questo studio ha evidenziato anche come la sicurezza cognitiva e la convinzione di dover costantemente monitorare i propri pensieri fossero predittori di sintomi depressivi piuttosto che ansiosi (Spada, Nikčević, Moneta & Wells, 2008).

2.3 Il legame tra la regolazione emotiva e la metacognizione

Molta della letteratura presente sottolinea come la metacognizione e i suoi processi influenzino gli aspetti emotivi e le competenze sociali degli individui (Lysaker, Erickson,

Ringer, Buck, Semerari, Carcione & Dimaggio, 2011). Ricevere una risposta negativa dal proprio ambiente sociale può far apprendere al soggetto modalità di socializzazione disfunzionali, le quali hanno conseguenze nefaste sulla creazione di un senso di sé sociale stabile soprattutto se tutto questo viene regolato da credenze metacognitive negative (Jacquot, Eskenazi, Wullemin, Montalan, Proust, Grèzes & Conty, 2015). Tutto questo può tradursi in una difficoltà a comprendere le intenzioni e stati mentali altrui, così come le emozioni proprie e dell'altro portando il soggetto a evitare eventi e situazioni sociali (Hezel & McNally, 2014), ma anche ad aver difficoltà a giovare di alcuni trattamenti ed interventi in alcune psicopatologie gravi come le psicosi (Salvatore, Lysaker, Popolo, Procacci, Carcione & Dimaggio, 2012).

Le credenze metacognitive negative possono generare stili cognitivi che portano l'individuo a ruminare sugli aspetti negativi e le conseguenti emozioni che tali eventi elicitano. Tutto questo può diventare ripetitivo e creare ulteriore danno nella vita quotidiana del soggetto arrivando a far esperire un vero e proprio disagio emotivo generato dalle metacognizioni disfunzionali. Questo spiegherebbe come i processi metacognitivi siano implicati, non solo negli aspetti cognitivi, ma anche nella modulazione emotiva (Wells & Matthews, 1996; O'Carroll & Fisher, 2013).

A proposito di ciò, il rimuginio e la preoccupazione generate dalle metacognizioni negative fanno sì che il soggetto tenda ad utilizzare le proprie risorse attentive in modo disfunzionale ricorrendo a strategie di coping e di regolazione che consolidano idee negative e conservano uno stile di processazione cognitiva che, come abbiamo già citato nel paragrafo precedente, prende il nome di sindrome cognitivo-attenzionale (CAS) (Wells, 2012; Callesen, Jensen & Wells, 2014; Fergus, Valentiner, McGrath, Gier-Lonsway & Jencius, 2013). Numerosi studi, riguardo questo concetto appena descritto, mostrano come intervengono le metacognizioni nel consolidamento di alcune

psicopatologie. Ad esempio, l'attenzione selettiva che può essere generata dalle metacognizioni disfunzionali può essere un fattore di rischio per la genesi di sintomi depressivi. Campione clinico depresso ha mostrato come, rispetto alla popolazione generale, avesse difficoltà a inibire stimoli visivi negativi. Questo, ovviamente, aumentava la formazione di pensieri disfunzionali nei soggetti (Kellough, Beevers, Ellis & Wells, 2008). Inoltre, la preoccupazione che si sviluppa a seguito di un'incapacità di poter tenere sotto controllo ogni pensiero fa parte dei processi di metacognizione disfunzionali che possono generare ansia e, a loro volta, ostacolare la regolazione emotiva (Spada, Georgiou & Wells, 2010).

Ovviamente la metacognizione, se gestita, può influenzare anche positivamente i processi di regolazione delle emozioni riuscendo a calibrare il controllo degli stati interni, anche quando questi risultano negativi per il soggetto (Zito, Mercurio, Pigoni, Mercurio & Curatola, 2018).

2.4 L'associazione tra regolazione emotiva, metacognizioni e FOMO

Come già anticipato nei paragrafi del capitolo precedente, oggi siamo costantemente connessi; infatti, internet e i *social media* sono ormai la nostra fonte principale di informazione e anche di investimento del tempo libero. Tutto questo ha avuto, ovviamente, delle ripercussioni sul nostro modo di rapportarci all'ambiente sia fisico sia relazionale (Musetti & Corsano, 2018). Abbiamo sviscerato come l'uso di internet possa giovare ai soggetti per la ricerca e la condivisione di contenuti (Kuss & Griffiths, 2017), ma può anche degenerare in un uso disfunzionale ed eccessivo portando con sé non poche conseguenze negative sul piano psico-sociale e fisico (Kuhu & SarojVerma, 2017; Shirinkam et al., 2016). Nel periodo pandemico l'uso dei *social media* è aumentato drasticamente e alcuni studi hanno dimostrato come questo uso smodato

fosse riconducibile ad una strategia che gli individui mettevano in atto per proteggersi dal senso di solitudine e per modulare l'emozioni spiacevoli esperite nel là ed allora (Cauberghe et al., 2021; Fernandes et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021). Di fatto, però, le relazioni intrattenute virtualmente non hanno la stessa natura di quelle costruite faccia a faccia. Questo, infatti, ha influenzato notevolmente la qualità della comunicazione umana modificando l'apprendimento di alcune competenze emotive (Mcdaniel et al., 2018).

A livello di differenze di genere, sembra, che ad abusare dei *social media* siano maggiormente le donne (Chae et al., 2018) le quali, a differenza del genere maschile, mostrano più sintomi tipici della dipendenza (Varchetta et al., 2020; Martínez-Ferrer et al., 2018).

L'utilizzo smodato di internet è modulato, anche, dalle capacità di regolazione emotiva dei soggetti. Infatti, le persone con deficit nella modulazione degli stati interni mostrano difficoltà nella costruzione di relazioni funzionali poiché le loro strategie di coping disadattive glielo impediscono e, anzi, le incoraggiano ad utilizzare piattaforme *social* e la connessione ad internet come un luogo sicuro dove poter esercitare più autocontrollo (Scimeca et al., 2014). A proposito di ciò, infatti, molte ricerche evidenziano che elevati livelli di disregolazione emotiva aumentano la probabilità di un uso problematico di internet (Casale et al., 2016) e/o di *social media* (Hormes et al., 2014). Di conseguenza, l'esposizione ad una comunicazione non verbale, fatta di interazioni artificiali che poco valorizzano le espressioni facciali potrebbe, di fatto, aumentare il rischio in chi ne è esposto, soprattutto in giovane età, di analfabetismo emotivo (Goleman, 1995).

Riprendendo il concetto di FOMO, vediamo come questa sia nata all'interno dell'era digitale come un costrutto tipicamente ansioso che vede i soggetti che la

esperiscono impegnati, anche in maniera disfunzionale, a non perdersi esperienze gratificanti altrui trascorrendo sempre più tempo online. Nella FOMO è, infatti, centrale il disagio emotivo (Przybylski et al., 2013). Quest'ultimo sembra essere, a volte, attutito dall'uso problematico di internet e dei *social* (Li et al., 2020) ed è quindi un fattore di rischio per la dipendenza da quest'ultimi (Varchetta et al., 2020).

La letteratura mostra come tra coloro che usano in maniera smodata i social media vi siano livelli bassi di competenza a modulare le emozioni. Questi soggetti, infatti, sembrano utilizzare l'accesso ai *social* come strategia per regolare i propri stati interni che li fanno sentire a disagio (Wegmann, Oberst, Stodt & Brand, 2017). Altri studi dimostrano come le piattaforme online e i *social media* vengono utilizzati per regolare le emozioni (Blumberg et al., 2016).

La FOMO, come già visto, include l'ansia di rimanere esclusi dagli eventi gratificanti altrui e questo è associato ad aspetti cognitivi come la preoccupazione (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). In questo senso possiamo vedere come le metacognizioni incidano sulle credenze che si creano circa l'uso di piattaforme *social*. Esse possono essere di due tipi:

- Metacognizioni positive: queste fanno sentire il soggetto sollevato, alimentando la credenza che l'uso dei *social* possa alleviare emozioni e stati interni negativi;
- Metacognizioni negative: queste si palesano quando il soggetto inizia a rimuginare sulle conseguenze negative della sua esposizione eccessiva ai *social* e a piattaforme *online*.

Le metacognizioni positive incidono maggiormente sui comportamenti di dipendenza e alimentano sempre di più l'uso problematico di internet; mentre le metacognizioni negative si palesano dopo il comportamento disfunzionale andando, anche loro, ad

aumentare il consumo disfunzionale di *social* e internet e la conseguente dipendenza (Spada, Caselli & Wells, 2013).

Alcuni studi evidenziano come le metacognizioni positive possano essere un fattore protettivo per l'ansia esperita a causa della FOMO; mentre, le metacognizioni negative aumentano il senso di impotenza e incontrollabilità (Wells & Carter, 2001). Inoltre, le credenze cognitive positive sembrano un buon mediatore per la relazione che intercorre tra modulazione emotiva e PSU (Casale, Caplan & Fioravanti, 2016).

2.4.1 Relazioni attese tra FOMO e altri costrutti indagati

L'obiettivo dell'indagine condotta, tenendo conto dei costrutti presentati in questo e nel precedente capitolo, può essere riassunto tramite le seguenti ipotesi:

- Ipotesi 1: Nella popolazione facente parte del campione, ci si attende che FOMO sia correlata positivamente con la disregolazione emotiva; quindi, con un'incapacità del soggetto di monitorare ed esprimere tutta l'intera gamma delle emozioni di cui dispone. Come presentato dalla letteratura, infatti, gli individui con incapacità regolativa dei propri stati interni tendono a utilizzare i *social media* ed internet per gestire le proprie emozioni negative e le sensazioni di disagio esperite. Questo può, di fatto, aumentare sensazioni di tipo ansioso di fronte alla possibilità di non partecipare ad eventi gratificanti. Per sopprimere l'emozioni negative derivate da questo, tali soggetti, sarebbero più inclini a tenersi maggiormente aggiornati tramite piattaforme *social*.
- Ipotesi 2: Nella popolazione facente parte del campione, ci si attende che FOMO sia correlata positivamente con metacognizioni negative (preoccupazioni

eccessive, ruminazione) e, quindi, con credenze disfunzionali che, di fatto, possono incidere negativamente sul vissuto del soggetto.

Capitolo 3. Lo studio

3.1 Sommario ipotesi

L'indagine che verrà descritta nel seguente capitolo si pone l'obiettivo di indagare eventuali correlazioni tra FOMO ed altri due costrutti quali: la regolazione emotiva e le metacognizioni; tutto questo in accordo con la letteratura citata nei capitoli precedenti.

Una prima ipotesi, infatti, riguarda l'eventuale correlazione tra disregolazione emotiva e propensione a sperimentare FOMO. Nel secondo capitolo, infatti, si è sottolineato come l'uso smodato dei *social media* risultasse essere un metodo che i soggetti utilizzavano per gestire le emozioni negative che esperivano nel loro quotidiano (Cauberghe et al., 2021; Fernandes et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021). Questo risulta essere fondamentale dal momento in cui utilizzare sempre di più piattaforme *social* espone maggiormente gli individui a sperimentare FOMO (D'Arienzo et al., 2019). Inoltre, sempre in accordo con la letteratura citata, numerosi studi mostrano che soggetti che sperimentano disregolazione tendono ad andare incontro ad un uso più problematico di internet (Casale et al., 2016) e dei *social media* rispetto ad individui che non mostrano deficit nella ER (Hormes et al., 2014).

La seconda ipotesi avanzata riguarda, invece, le metacognizioni. In questo caso ciò che è da evidenziare è come le metacognizioni negative aumentino il senso di impotenza e incontrollabilità dei comportamenti del soggetto (Wells & Carter, 2001). In ogni caso sia metacognizioni negative sia positive sembrano aumentare la probabilità di sperimentare comportamenti di dipendenza alimentando sempre di più l'uso problematico di internet e, quindi, la FOMO (Spada, Caselli & Wells, 2013).

3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

Il campione partecipante all'indagine è composto da 404 partecipanti, di cui 318 femmine (che rappresentano l'80% del totale), 80 maschi (il 20% del totale) e altri 6 che preferiscono non specificare il loro genere d'appartenenza. L'età media è di 32.67 anni con una DS di 13.73 e con un range che va dai 18 anni ai 74. Si è indagato anche il titolo di studio che ha mostrato: 34 persone (8% del totale) in possesso della licenza media, 154 (38%) con diploma di scuola media superiore, 121 (30%) in possesso di una laurea triennale, 76 (19%) con una laurea magistrale e 17 (4%) hanno frequentato un master, una specializzazione e/o un dottorato di ricerca. L'85% di questi non presenta, al momento della somministrazione del questionario, una diagnosi di disturbo mentale; mentre il restante 15%, sì. Il 38% è un lavoratore a tempo pieno o parziale, ma non studia. Il 27% studia e non lavora. Il 29% studia e lavora. Il 6% né studia né lavora. Il livello socio-economico è stato misurato tramite una scala a 10 punti, dove 1 rappresenta una situazione socio-economica particolarmente svantaggiata, al contrario, 10 descrive una condizione tra le più avvantaggiate. La media del campione riguardo a ciò risulta essere di 6.27 con una DS di 1.65.

Con lo stesso metodo è stato indagato anche l'orientamento politico, questa volta su una scala a 11 punti, dove 1 corrispondeva ad una posizione politica completamente di sinistra e 11 completamente di destra. La media del campione è di 5.07 con una DS di 2.51.

Di seguito una tabella riassuntiva dei dati socio-demografici dei partecipanti:

Tabella 3.1 Statistiche descrittive delle variabili socio-demografiche dei partecipanti a questo studio (n = 404)

Variable	Statistic
Età (anni, M±DS, range)	32.67±13.73 (18-74)
Genere (N, %)	
Femmine	318 (80.00%)
Maschi	80 (20.00%)
Missing	6
Titolo di studio (N, %)	
Licenza Elementare	0 (0%)
Licenza media / avviamento	34 (8%)
Diploma Professionale	0 (0.00%)
Diploma Scuola Media Superiore	154 (38%)
Diploma Universitario	0 (0.00%)
Laurea Triennale	121 (30%)
Laurea Specialistica/Magistrale	76 (19%)
Dottorato di ricerca / Master /Specializzazione	17 (4%)
Missing	2
Diagnosi di disturbo mentale (N, %)	
No	345 (85%)
Sì	59 (15%)
Missing	
Status occupazionale (N, %)	
Lavoro a tempo pieno o parziale, ma non studio	153 (38%)
Studio e non lavoro	108 (27%)
Studio e lavoro a tempo pieno o parziale	116 (29%)
Non lavoro né studio	25 (6%)
Missing	2
Livello socio-economico (M±DS, range)^	6.27±1.65 (1-10)
Orientamento politico (M±DS, range)°	5.07± 2.51 (1-11)

Nota: M: media; DS: deviazione standard; N: frequenza; %: percentuale; ^gamma teorica: 1-10; °A un punteggio maggiore di orientamento politico corrisponde un orientamento politico più destrorso (gamma teorica: 1-11)

3.2.2 Misure

Il questionario che è stato somministrato al campione è composto da una prima parte introduttiva di raccolta dati socio-demografici come descritto nel paragrafo precedente, per poi passare alla presentazione delle seguenti scale:

- *Fear of missing out scale* (FOMOs, Przybylski et al., 2013, versione italiana a cura di Casale e Fioravanti, 2020). La FOMOs è una scala autosomministrata che indaga, appunto, la tendenza o meno di coloro che la compilano circa la preoccupazione di rimanere esclusi da attività gratificanti altrui. È composta da 10 item ai quali i partecipanti dovranno rispondere in base alle loro esperienze generali su una scala da 0= “per niente vero per me” a 5= “estremamente vero per me”. Non sono presenti item reverse. Il totale dei punteggi raggiunti per ogni item crea un punteggio totale. Questo punteggio è tanto più alto quanto sono le esperienze di FOMO esperite dal soggetto coinvolto nella somministrazione.
- *Bergen Social Media Addiction* (BSMAS, Andreassen et al., 2016) è un questionario autosomministrato che vuole indagare il livello di dipendenza dai *social media* attraverso 6 item che, appunto, fanno emergere i punti salienti per poter valutare gli *addiction behaviour* (Griffiths, 2005). Questo strumento deriva dalla precedente *Bergen Facebook Addiction Scale* (Andreassen et al., 2012) dalla quale si è scelto di sostituire la parola “*Facebook*” con “*social media*” per includere nella valutazione l’utilizzo anche di altre piattaforme social ed aver risultati, quindi, più esaustivi. Le risposte sono date tramite una scala Likert a 5 punti che indaga le esperienze vissute nell’ultimo anno dove 0= “molto raramente o mai” e 5= “molto spesso”. Non sono presenti item reverse. Il punteggio totale è dato dalla somma dei punteggi degli item ed è tanto grande quanto è la tendenza

del soggetto a sperimentare dipendenza dai *social* coinvolti nella valutazione. Il questionario presenta una versione italiana a cura di Soraci et al. (2020). Questa è stata pensata tramite uno studio condotto su popolazione italiana con range di età 18-68 anni.

- *Narcissistic Vulnerability Questionnaire* (NVQ, Rosso, Chiorri, Canneva & Denevi, 2009). È un questionario che valuta il narcisismo vulnerabile (associato alla carenza di regolazione dell'autostima). È un questionario formato da 15 item valutabili su scala Likert a 6 punti, dove 1= "per niente" e 6= "completamente" e per rispondere si chiede al soggetto di pensare quanto si riconosce nelle affermazioni presentate
- *Depression Anxiety Stress Scales- 21* (DASS-21, Henry & Crawford 2005); versione italiana a cura di Bottesi et al., 2015). La DASS è una scala autosomministrata con 21 item di risposta che valutano la presenza o meno di sintomi ansiosi e depressivi. 7 item sono dedicati alla valutazione dei sintomi ansiosi, 7 per i sintomi depressivi e altri 7 per quelli da stress. La versione breve deriva dalla forma originale estesa a 42 item a cura di Lovibond & Lovibond del 1995. Le risposte possono essere fornite dai partecipanti riflettendo su come si siano sentiti, in base alle affermazioni proposte, nell'ultimo anno, basandosi una scala Likert a 4 punti dove 1= "non mi è mai capitato" e 4= "mi è capitato quasi sempre". La somma dei punteggi delle sotto scale (depressione, ansia e stress) crea un punteggio totale che cresce al crescere dei sintomi espressi dal soggetto nelle risposte.
- *Social Anxiety Inventory* (De Pietri & Chiorri, 2021) è una scala che misura la fobia sociale basata su 14 item valutati su una scala Likert a 4 punti, dove 1= "nessuna ansia" e 4= "moltissima ansia". Si chiede al soggetto di pensare a quanta

ansia proverebbe se fosse di fronte alle situazioni presentante. Non sono presenti item reverse e il punteggio totale indica il livello di ansia sociale esperito dal soggetto.

- *Measure of Attachment Qualities* (MAQ, Carver, 1997; versione breve italiana a cura di Chiorri, Donati & Ubbiali, 2012). Il MAQ si propone di valutare 4 dimensioni principali circa l'attaccamento: l'attaccamento sicuro, insicuro-ambivalente *Merger* (derivante dall'insoddisfazione delle risposte emotive del caregiver), insicuro-ambivalente *Worry* (caratterizzato dalla preoccupazione circa l'eventuale perdita del caregiver) ed evitante. È una misura autosomministrata a 14 item su una scala Likert a 5 punti, dove 1= "fortemente in disaccordo" e 5= "fortemente in accordo". Il punteggio totale a questa scala, e alle sue sottoscale va ad indicare una tendenza verso uno stile di attaccamento piuttosto che un altro.
- *Big Five Inventory- 2-15* (BFI-2-15, Soto & John, 2017) è la versione breve a 15 item di una scala autosomministrata che vuole indagare i domini di personalità raggruppati in 5 sottoscale composte da: gradevolezza, coscienziosità, estroversione, nevroticismo e apertura mentale. Gli item vengono valutati da una scala Likert a 5 punti, dove 1= "fortemente in disaccordo" e 5= "fortemente in accordo".
- *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS, Zimet et al., 1988. Versione italiana a cura di Prezza & Principato, 2002). È una scala autosomministrata che vuole indagare la percezione che i soggetti, sottoposti a verifica, hanno del supporto sociale a loro disposizione. È composta da 16 item le cui risposte vengono fornite tramite una scala Likert a 7 punti, dove 1= "completamente in disaccordo" e 7= "completamente d'accordo". Si articola in 4

sottoscale composte da: supporto sociale percepito da parte della famiglia, da parte degli amici, degli altri significativi e dalla capacità di richiedere aiuto.

- *Personality Inventory for DSM (PID-5*, Krueger et al., 2012. Versione italiana a cura di Somma et al., 2019). È una scala proposta per la valutazione dei tratti di personalità del DSM-5 suddivisa in sottoscale composte da: antagonismo, distacco, disinibizione, affettività negativa e psicoticismo. È una scala basata su 25 item valutati su una scala Likert a 5 punti, dove 1= “fortemente in disaccordo” e 5= “fortemente d’accordo” i quali chiedono di comparare la propria persona alle caratteristiche proposte. I punteggi vengono sommati per avere uno score totale che va ad indicare la presenza (dove il punteggio è maggiore) di quel tipico tratto di personalità nel soggetto.
- *Penn State Worry Questionnaire (PSWQ*, Meyer et al., 1990. Versione italiana a cura di Morani et al., 1999). È un questionario autosomministrato che valuta il livello di preoccupazione degli individui che vi si sottopongono. È composto da 16 item valutati su scala Likert a 5 punti, dove 1= “per nulla d’accordo” e 5= “completamente d’accordo”. Il punteggio totale va ad indicare il livello di preoccupazione generale esperito dal soggetto.
- *Ruminative Response Scale (RRS*, Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991. Versione italiana a cura di Palmieri et al., 2007). È una scala che va ad indagare i livelli di ruminazione depressiva nei soggetti sottoposti ad analisi. È suddivisa in due sottoscale: rimuginio e riflessione. È composta da 10 item valutati su scala Likert a 4 punti dove 1= “Mai” e 4= “Sempre”, le persone dovranno rispondere ripensando ad esperienze e momenti che hanno più o meno vissuto. Il punteggio totale indicherà il livello più o meno alto di rimuginio.

- *Metacognitions Questionnaire* (MCQ, Cartwright-Hatton & Wells, 2004. Versione italiana a cura di Quattropani et al., 2015). È un questionario autosomministrato che va a valutare le credenze delle persone circa i loro pensieri. È composto da sottoscale: sicurezza cognitiva, auto-consapevolezza cognitiva, bisogno di controllare i propri pensieri, credenze negative circa l'incontrollabilità e il pericolo e credenze positive circa la preoccupazione. È composto da 30 item valutata su scala Likert a 4 punti, dove 1= "per nulla d'accordo" e 4= "completamente d'accordo". Il punteggio totale va ad indicare la tipologia di credenza circa i pensieri del soggetto sottoposto ad analisi.
- *The Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS, Gratz & Roemer, 2004) è una tra le misure self-report più famose per valutare i deficit nella modulazione delle emozioni. È formata da varie sottoscale: mancanza di consapevolezza emotiva, mancanza di chiarezza emotiva, difficoltà a impegnarsi in comportamenti diretti ad uno scopo, deficit nel controllo degli impulsi, mancanza accettazione delle risposte emotive ed accesso limitato alle strategie adatte alla regolazione delle emozioni. È valutata su una scala Likert a 5 punti, dove 1= "quasi mai (0-10%) e 5= "quasi sempre (91-100%" a cui si chiede di rispondere ripensando a proprie esperienze relative agli ultimi sei mesi. Esiste una validazione italiana dello strumento a cura di Sighinolfi et al. (2010) che, però, non mostra buone proprietà psicometriche. Il punteggio totale di questa scala è basato sulla somma dei 18 item ed andrà ad indicare la difficoltà più o meno esperita dagli individui circa le loro competenze di regolazione emotiva.

3.2.3 Procedura

I partecipanti all'indagine sono stati reclutati in modo volontario tramite campionamento non probabilistico detto "a valanga" (o *snowball*). Questo tipo di campionamento è basato sul "passa parola" reso più semplice grazie all'utilizzo di internet e ai gruppi presenti sulle varie piattaforme *social* (adibiti alla compilazione di questionari). Al campione che ha partecipato all'indagine è stato chiesto di compilare un questionario anonimo solo dopo aver accettato e contrassegnato l'informativa sul trattamento dei dati e il consenso informato. La parte successiva ha riguardato l'indagine delle caratteristiche socio-demografiche, per poi passare alle risposte alle varie scale (descritte nel paragrafo precedente) presentate in ordine casuale.

Per quanto riguarda l'analisi statistica abbiamo seguito i seguenti punti utilizzando il software Jamovi:

1. Calcolo delle statistiche descrittive (media e deviazione standard) dei dati socio-demografici: età, genere, titolo di studio, diagnosi di disturbo mentale, status occupazionale, livello socio-economico ed orientamento politico. Il tutto indicandone i range di interesse e, dove possibile, le percentuali sul totale (vedi Tabella 3.1);
2. Raggruppamento degli item per la creazione delle sottoscale di interesse calcolandone media, deviazione standard e Alpha di Cronbach per l'attendibilità (vedi Tabella 3.2);
3. Calcolo delle correlazioni di Pearson tra i punteggi delle varie scale (dei raggruppamenti di item) (vedi Figura 3.1) soffermandosi su quelle che interessano la scala che misura la FOMO (vedi Tabella 3.3);

4. Realizzazione di un'analisi fattoriale esplorativa di tutti i punteggi di scala per osservarne il raggruppamento tra variabili. Dopodiché, tramite ispezione dello scree-plot (Figura 3.2), si è scelto il numero ottimale di fattori comparando la proposta più conveniente con la soluzione a ± 1 fattore. La decisione è ricaduta su quattro fattori poiché quelli che più si avvicinano ad una struttura semplice (ovvero quella struttura in cui ogni variabile presenta una saturazione elevata per un fattore e decisamente più bassa per gli altri. Ci si aspetta, quindi, che la variabile appartenga ad un solo fattore). Per osservare la correlazione delle dimensioni dei punteggi è stato utile utilizzare una rotazione obliqua;
5. È stata poi consultata la tabella con la varianza (vedi Tabella 3.4), quella con le saturazioni (vedi Tabella 3.5) e quella con le correlazioni tra i fattori (vedi Tabella 3.6). La tabella delle saturazioni è stata completata inserendo le variabili in ordine di saturazione ed evidenziano quelle sostanziali;
6. È stato, poi, interpretato il significato dei quattro fattori dando un nome a ciascuno di questi sulla base dei costrutti che vi saturavano.

3.3 Risultati

Come indicato nel paragrafo precedente, il primo passo è stato quello di calcolare le descrittive dei punteggi di scala (Tabella 3.2). Tramite le impostazioni di Jamovi si è giunti ad avere la media, la deviazione standard e l'alpha di Cronbach dei vari gruppi di sottoscale. Quest'ultimo indice ci aiuta a valutare l'attendibilità interna delle misure utilizzate, ovvero capire quanto le scale usate nell'indagine tramite questionario misurino le variabili effettivamente indagate. Per poter affermare che siamo di fronte ad una buona attendibilità interna il valore dell'alpha di Cronbach deve essere pari o maggiore a 0.70. Questo possiamo notarlo per quasi tutte le sottoscale presentate, tranne che per le

sottoscale dei Big Five e al limite per le sottoscale della PID: antagonismo ($\alpha = 0.67$) e disinibizione ($\alpha = 0.69$). Infine, l'alpha di Cronbach sembra mostrare un valore limite anche per la sottoscala del Metacognitions Questionnaire: bisogno di controllare i propri pensieri ($\alpha = 0.67$). Queste ultime sottoscale appena citate seppur inferiori a 0.70 rimangono, comunque, in un range di attendibilità buona.

Tabella 3.2 Tabella statistiche descrittive dei punteggi di scala

Nome scala	M (media)	DS (deviazione standard)	Alpha di Cronbach
FOMO	2.30	0.82	0.90
Bergen Social Media Addiction	2.34	0.89	0.86
NVQ	3.27	0.95	0.91
DASS- 21			
DASS-Anxiety	1.87	0.60	0.87
DASS-Depression	2.08	0.69	0.91
DASS-Stress	2.41	0.60	0.88
FOBIA SOCIALE	2.22	0.60	0.91
MAQ attaccamento			
MAQ-Avoidance	1.88	0.59	0.77
MAQ-Ambivalence-Merger	2.22	0.82	0.80
MAQ-Security	3.48	0.54	0.78
MAQ-Ambivalence-Worry	2.62	0.83	0.77
BFI2- 15			
Agreeableness	3.76	0.70	0.43
Conscientiousness	3.88	0.85	0.58
Extraversion	3.17	0.87	0.49
Neuroticism	3.25	0.98	0.68
Openness	3.63	0.78	0.47
MSPSS			
MPSS-Family	5.26	1.65	0.94

MPSS-Friends	5.55	1.38	0.95
MPSS-Help Seeking	5.27	1.33	0.86
MPSS-Significant other	6.13	1.12	0.93
PID-5 SF			
Antagonism	1.67	0.49	0.67
Detachment	1.74	0.61	0.73
Disinhibition	1.62	0.54	0.69
Negative affect	2.37	0.72	0.79
Psychoticism	1.87	0.70	0.80
PSWQ	3.23	0.85	0.94
RRS			
RRS_Bro	2.24	0.62	0.77
RRS_Ref	2.08	0.65	0.78
MCQ			
MCQ_CC	1.83	0.76	0.89
MCQ_CSC	2.74	0.57	0.75
MCQ_NC	1.87	0.53	0.67
MCQ_NEG	2.13	0.80	0.89
MCQ_POS	1.88	0.67	0.88
DERS			
DERS_AWARENESS	2.45	0.92	0.71
DERS_CLARITY	1.93	0.89	0.81
DERS_GOALS	2.89	1.09	0.91
DERS_IMPULSE	1.86	0.93	0.87
DERS_NONACCEPTANCE	2.19	0.98	0.81
DERS_STRATEGIES	2.35	1.04	0.83

Le sottoscale delle misure utilizzate hanno mostrato correlazioni forti ($r > |.50|$) con la scala che misura la FOMO. Nello specifico la Fear of Missing Out mostra correlazioni forti con la scala che analizza il livello di dipendenza dai *social media* (*Bergen Social Media Addiction*) ($r = 0.55$). Questo dato risulta in accordo con la letteratura che mostra come FOMO e PSU fossero associate e accompagnate da un uso non funzionale delle piattaforme *social* (Casale et al., 2022). Inoltre, la FOMO presenta correlazioni forti con la scala che misura il narcisismo vulnerabile (*Narcissistic Vulnerability Questionnaire*) ($r = 0.58$), la sottoscala della *PID*, che va ad evidenziare la

tendenza a sperimentare affettività negativa ($r = 0.56$) ed, infine la sottoscala della *Metacognitions Questionnaire (MCQ)* riguardante le credenze negative circa l'incontrollabilità e il pericolo ($r = 0.51$).

Si sono evidenziate altre correlazioni meno forti di quelle appena citate, ma moderate ($|.30| < r < .50|$). Tra queste: tutte le sottoscale della *Depression Anxiety Stress scale (DASS)* (Anxiety $r = 0.36$; Depression $r = 0.45$; Stress $r = 0.46$), la scala che valuta la fobia sociale, le sottoscale che valutano lo stile di attaccamento (MAQ) nelle varianti: Ambivalence-Worry (attaccamento basato sulla preoccupazione di una potenziale perdita) ($r = 0.48$) e Ambivalence-Merger (legato ad un senso di insoddisfazione per il grado di coinvolgimento dell'altro significativo) ($r = 0.39$) (Ubbiali, Donati & Chiorri, 2012). Anche nelle sottoscale dei *Big Five (BFI)*: coscienziosità ($r = -0.44$) e nevroticismo ($r = 0.42$). Inoltre, la FOMO sembra correlare in maniera moderata anche con le sottoscale della PID che misurano antagonismo (la tendenza delle persone ad entrare in contrasto con gli altri) ($r = 0.46$), disinibizione (scarso controllo degli impulsi e dell'analisi delle conseguenze delle azioni messe in atto) ($r = 0.38$) e psicoticismo (far esperienze insolite) ($r = 0.39$); così come per la scala che valuta i livelli di preoccupazione (PSWQ) ($r = 0.48$). Inoltre, interessante risulta la correlazione con la sottoscala della RRS che risulta moderata per la riflessività ($r = 0.36$) e al limite tra moderata e forte per il rimuginio ($r = 0.50$) (in linea con la seconda ipotesi avanzata per questo studio). Si mostrano correlazioni moderate anche per le sottoscale del *Metacognitions Questionnaire (MCQ)*: bisogno di controllare i propri pensieri ($r = 0.35$) e credenze positive circa la preoccupazione ($r = 0.40$).

Infine, la FOMO presenta correlazioni moderate con le sottoscale della DERS: mancanza di chiarezza emotiva ($r = 0.40$), difficoltà a impegnarsi in comportamenti diretti ad uno scopo ($r = 0.48$), deficit nel controllo degli impulsi ($r = 0.43$), mancanza

accettazione delle risposte emotive ($r = 0.41$) ed accesso limitato alle strategie adatte alla regolazione delle emozioni ($r = 0.47$). Le correlazioni con queste sottoscale delineano, quindi, un legame tra le esperienze di FOMO e i deficit di modulazione emotiva (in accordo con la prima ipotesi avanzata).

Di seguito la figura che rappresenta la matrice delle correlazioni di Pearson di tutte le scale utilizzate nell'indagine e la tabella riassuntiva delle correlazioni tra FOMO e le sottoscale.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38			
1. fomo_tot																																									
2. begg_tot	.55																																								
3. nvq_tot	.58	.49																																							
4. DASS-Anxiety_tot	.46	.37	.50																																						
5. DASS-Stress_tot	.46	.41	.61	.69																																					
6. socfob_tot	.44	.44	.74	.48	.49																																				
7. MAQ-Avoidance_tot	.18	.16	.28	.20	.19	.24																																			
8. MAQ-Ambivalence-Marginal_tot	.39	.35	.49	.39	.40	.35	.09																																		
9. MAQ-Security_tot	-12	-12	-11	-17	-12	-10	-47	.07																																	
10. MAQ-Ambivalence-Worry_tot	.48	.41	.61	.43	.44	.44	.08	.50	-03																																
11. bfi_agr_tot	-16	-10	-17	-13	-22	-03	-24	-09	.17	-02																															
12. bfi_con_tot	-44	-44	-49	-30	-42	-42	-27	-22	.21	.30	.17																														
13. bfi_ext_tot	-17	-12	-45	-14	-21	-43	-19	-22	.13	-30	.06	.31																													
14. bfi_neu_tot	.42	.35	.65	.53	.66	.58	.14	.37	-13	.46	-12	-39	-31																												
15. bfi_ope_tot	-05	-03	-07	.07	.05	-02	-11	.09	.15	-08	.17	.09	.11	.01																											
16. MSPP-Family_tot	-20	-23	-34	-22	-36	-26	-24	.21	.20	.20	.35	.22	-33	.04																											
17. MSPP-Friends_tot	-08	-11	-32	-27	-26	-21	-32	-25	.35	.16	.22	.17	.24	.29	.10	.46																									
18. MPSS-Helpsk_tot	-19	-24	-25	-22	-26	-20	-32	-22	.39	-21	.16	.25	.19	-24	.03	.49	.55																								
19. MSPSS-Sigibth_tot	-21	-18	-25	-16	-19	-17	-32	-26	.36	.19	.10	.22	.16	.19	.07	.49	.55	.55																							
20. pidant_tot	.46	.29	.31	.25	.35	.14	.25	.21	-13	.25	-36	-32	-04	.21	-10	-23	-17	-16	-19																						
21. piddet_tot	.27	.25	.48	.38	.41	.35	.52	.30	-37	.35	-23	-35	-38	.37	-11	-36	-41	-43	-42	.31																					
22. piddis_tot	.38	.39	.34	.28	.34	.22	.31	.25	-19	.22	-24	-53	-06	.22	-01	-25	-15	-27	-30	.38	.39																				
23. pidneg_tot	.56	.46	.69	.53	.64	.52	.20	.42	-05	.51	-22	-44	-27	.69	-07	-26	-21	-19	-15	.42	.43	.39																			
24. pidpsy_tot	.39	.34	.51	.56	.53	.38	.31	.43	-15	.35	-22	-39	-18	.52	.09	-28	-32	-32	-27	.37	.51	.60																			
25. PSWQ_tot	.48	.40	.65	.57	.67	.57	.13	.37	-04	.43	-10	-33	-23	.79	-03	-25	-27	-20	-14	.26	.32	.18	.74	.48																	
26. RRS_Bro_tot	.50	.41	.59	.59	.63	.49	.19	.40	-11	.44	-15	-39	-22	.58	.03	-25	-26	-19	-17	.23	.38	.30	.59	.61	.59																
27. RRS_Ref_to	.36	.34	.42	.50	.53	.42	.10	.38	-07	.33	-03	-24	-13	.44	.22	-24	-21	-17	-17	.14	.28	.22	.40	.44	.59																
28. MCQ_CC_tot	.15	.25	.35	.37	.29	.32	.19	.28	-15	.19	-01	-32	-17	.30	-01	-17	-20	-20	-16	.12	.36	.33	.29	.43	.27	.35	.23														
29. MCQ_CSC_tot	.03	.05	.04	.19	.16	.06	-03	.13	.14	.02	.17	.11	.07	.11	.24	-05	.01	.04	.03	.02	.03	-05	.13	.10	.20	.09	.00														
30. MCQ_NEG_tot	.35	.27	.32	.36	.36	.22	.17	.29	-17	.26	-11	-23	-07	.26	-03	-18	-24	-24	-27	.32	.34	.30	.37	.44	.36	.38	.30	.30	.26												
31. MCQ_POS_tot	.51	.43	.60	.55	.70	.49	.18	.40	-15	.43	-16	-40	-21	.70	-01	-36	-27	-25	-27	.39	.43	.37	.66	.58	.74	.56	.45	.31	.18	.51											
32. DERS_Awareness_tot	.40	.32	.29	.21	.33	.26	.13	.26	-01	.24	-16	-28	-10	.28	-04	-20	-13	-09	-18	.41	.25	.31	.36	.30	.36	.29	.28	.16	.23	.40	.04	.01									
33. DERS_Clarity_tot	.40	.40	.50	.44	.50	.39	.26	.34	-27	.36	-13	-44	-24	.42	.03	-36	-31	-36	-29	.27	.50	.39	.44	.52	.39	.51	.37	.38	.06	.31	.49	.19	.21								
34. DERS_Goals_tot	.48	.50	.60	.50	.64	.53	.12	.40	-05	.47	-12	-45	-24	.51	.04	-25	-18	-23	-18	.25	.34	.31	.57	.45	.56	.50	.45	.30	.09	.31	.58	.24	-07	.46							
35. DERS_Impulse_tot	.43	.36	.40	.49	.60	.28	.18	.31	-14	.36	-27	-38	-08	.46	-05	-25	-22	-30	-21	.36	.40	.51	.54	.58	.49	.52	.43	.34	.03	.37	.59	.32	.07	.46	.56						
36. DERS_Strategies_tot	.41	.39	.50	.57	.54	.40	.24	.36	-20	.36	-04	-32 </																													

Tabella 3.3 Correlazioni tra la scala che misura la FOMO e le altre sottoscale

	FOMO
Bergen Social Media Addiction	0.55***
Narcissistic Vulnerability Questionnaire	0.58***
DASS-Anxiety	0.36***
DASS-Depression	0.45***
DASS-Stress	0.46***
Fobia sociale	0.44***
MAQ- Avoidance	0.18***
MAQ-Ambivalence-Merger	0.39***
MAQ-Security	-0.12*
MAQ-Ambivalence-Worry	0.48***
BFI_Gradevolezza	-0.16***
BFI_Coscienziosità	-0.44***
BFI_Estroversione	-0.17***
BFI_Nevroticismo	0.42***
BFI_Apertura mentale	-0.05
MSPP-Family	-0.20***
MSPP-Friends	-0.08
MSPSS-Help seeking	-0.19***
MSPSS-Significant other	-0.21***
PID_Antagonism	0.46***
PID_Detachment	0.27***
PID_Disinhibition	0.38***
PID_Negative affect	0.56***
PID_Psychoticism	0.39***
PSWQ	0.48***
RRS_Brooding	0.50***
RRS_Reflection	0.36***
MCQ_Cognitive confidence	0.15***
MCQ_Cognitive self-consciousness	0.03
MCQ_Need to control thoughts	0.35***
MCQ_Negative beliefs about uncontrollability and danger	0.51***
MCQ_Positive beliefs about worry	0.40***
DERS_Awareness	0.06
DERS_Clarity	0.40***
DERS_Difficulties engaging in goal-directed behavior	0.48***
DERS_Impulse control difficulties	0.43***

DERS_Nonacceptance of emotional responses	<i>0.41***</i>
DERS_Access to emotion regulation strategies	<i>0.47***</i>

Nota: in grassetto le correlazioni forti ($> |.50|$), in corsivo le correlazioni moderate ($|.30| < r < |.50|$), in grigio le correlazioni piccole e trascurabili ($< |.30|$).

Successivamente, come indicato nel paragrafo precedente, si è valutato lo scree-plot. Da questo grafico, come si potrà osservare dalla figura 3.2, i punti in azzurro rappresentano gli auto-valori, mentre quelli colorati in giallo mostrano gli auto-valori simulati. Confrontando, quindi, gli auto-valori con gli auto-valori simulati si può notare come lo scree-plot ci mostra un totale di 4 auto-valori maggiori rispetto a quelli simulati. La scelta del numero di valori si è quindi basata su questa osservazione grafica.

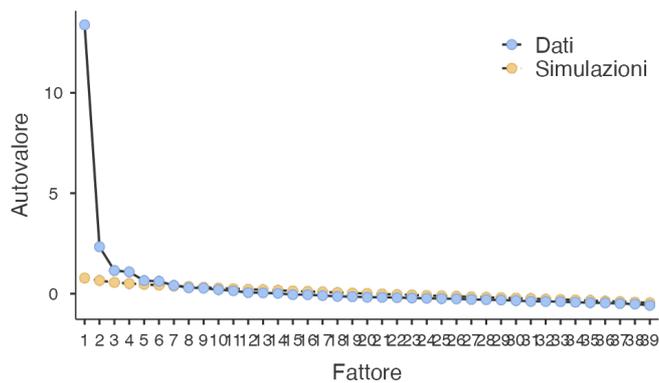


Figura 3.2 Scree-plot

Nella tabella 3.4 possiamo osservare come la quantità di variabilità, o meglio la “varianza spiegata” dalla soluzione fattoriale scelta, spieghi il 47.80% della varianza.

Tabella 3.4 Tabella con varianza

Fattore	Carichi SS	% della Varianza	% Cumulata
1	8.84	22.66	22.66
2	4.02	10.31	32.97
3	3.54	9.07	42.04
4	2.24	5.76	47.80

A seguito di queste osservazioni ci siamo focalizzati sulle saturazioni fattoriali (riassunte in maniera schematica nella tabella 3.5). Queste ci aiutano a comprendere la forza della relazione tra i fattori e le variabili misurate.

A questo punto è stato necessario interpretare il significato dei quattro fattori scelti dando loro un nome in base ai costrutti che saturano:

- Il fattore 1 è stato interpretato come *affettività negativa*. Questa è intesa come la tendenza del soggetto a sperimentare costantemente, e con una frequenza maggiore, emozioni negative a prescindere da ciò che lo circonda;
- Il fattore 2 è stato interpretato come *senso di sicurezza*. Questa scelta soprattutto per la saturazione con le sottoscale dell'attaccamento sicuro (MAQ) e quelle della consapevolezza di poter chiedere e ricevere aiuto dalla propria rete sociale (MSPPS);
- Il fattore 3 è stato interpretato come *difficoltà di regolazione comportamentale*;
- Il fattore 4 è stato interpretato come *propensione all'introspezione*;

Quello che risulta importante è come FOMO presenti una doppia saturazione (0.47 con il fattore 1 e 0.45 con il fattore 3): con affettività negativa e con la difficoltà di

regolazione comportamentale che spiegherebbe molto bene le implicazioni di questo fenomeno a livello clinico e personologico.

Tabella 3.5 Saturazioni fattoriali

	Fattore				Unicità
	1	2	3	4	
NVQ	0.90	-0.04	0.01	-0.16	0.22
Fobia sociale	0.86	-0.00	-0.15	-0.11	0.41
Bfi_nevroticismo	0.79	-0.04	-0.07	0.09	0.35
PSWQ	0.76	0.07	0.04	0.15	0.34
PID_ affettività negativa	0.67	0.10	0.30	0.01	0.31
MAQ-Ambivalence-Worry	0.64	0.05	0.06	-0.05	0.60
DERS_no goal directed behaviour	0.63	0.03	0.14	0.11	0.45
DASS_Depression	0.61	-0.32	0.01	0.16	0.26
DERS_ access to emotion regulation strategies	0.59	-0.19	0.09	0.20	0.33
DASS_Stress	0.57	-0.07	0.18	0.24	0.33
RRS_rimuginio	0.57	-0.06	0.14	0.20	0.42
Bfi_estroversione	-0.56	0.18	0.26	0.27	0.68
MCQ_negative beliefs	0.53	-0.08	0.26	0.20	0.34
FOMO	0.47	0.13	0.45	-0.08	0.48
DASS-Anxiety	0.46	-0.13	0.09	0.32	0.45
Social media addiction	0.42	0.03	0.32	-0.06	0.62
MAQ-Ambivalence-Merger	0.41	-0.07	0.09	0.15	0.70
Bfi_coscienciosità	-0.39	0.11	-0.33	0.23	0.57
DERS_Nonacceptance	0.37	-0.21	0.11	0.33	0.47
DERS_Clarità	0.36	-0.33	0.17	0.01	0.53
MCQ_cognitive confidence	0.23	-0.22	0.10	0.08	0.78
MPSS- ricerca di aiuto	0.02	0.73	0.00	-0.01	0.48
MSPP- amici	-0.04	0.72	0.12	-0.02	0.50
MSPSS- altri significativi	0.09	0.70	-0.04	0.00	0.54
MAQ-Security	0.12	0.59	-0.06	0.14	0.66
Pid_distacco	0.20	-0.55	0.14	-0.03	0.47
MSPP- famiglia	-0.13	0.51	-0.02	-0.01	0.65
MAQ-Avoidance	-0.04	-0.51	0.17	-0.13	0.68
Pid_antagonismo	-0.02	-0.04	0.65	-0.07	0.58
Pid_disinibizione	-0.03	-0.19	0.64	-0.07	0.51
DERS_Impulse	0.22	-0.11	0.49	0.16	0.46
MCQ_positive beliefs	0.11	0.03	0.45	0.09	0.73
Bfi_gradevolezza	0.07	0.15	-0.39	0.19	0.80
MCQ_need to control thoughts	0.03	-0.19	0.37	0.27	0.64
Pid_psicoticismo	0.25	-0.25	0.37	0.20	0.43

Saturazioni fattoriali

	Fattore				Unicità
	1	2	3	4	
MCQ_CSC_tot	-0.05	0.06	-0.04	0.61	0.64
DERS_consapevolezza	0.01	-0.25	0.17	-0.53	0.65
RRS_riflessività	0.35	-0.10	0.02	0.49	0.48
Bfi_apertura mentale	-0.08	0.05	-0.11	0.42	0.83

Nota: in grassetto le saturazioni forti ($> |.30|$), in grigio le altre saturazioni

Nella tabella seguente (Tabella 3.6) vi compare un riassunto grafico di quel che è risultato dalla correlazione tra i fattori ottenuti. Nel capitolo successivo andremo a descrivere più nello specifico le relazioni emerse.

Tabella 3.6 Correlazioni tra fattori

	1	2	3	4
1	—	-0.43	0.49	0.30
2		—	-0.34	-0.06
3			—	0.19
4				—

Capitolo 4. Discussione e conclusione

4.1 Obiettivi e ipotesi dello studio

Gli obiettivi della ricerca condotta vedono come protagonista la Fear of Missing Out in una plausibile relazione con altri due costrutti: la regolazione emotiva e le metacognizioni.

In modo particolare la prima ipotesi avanzata riguarda una possibile relazione tra FOMO e disregolazione emotiva. Tutto questo basandosi sulla letteratura che indica come un uso problematico delle piattaforme *social* e di internet possa presentarsi maggiormente tra coloro i quali mostrano deficit nella modulazione delle proprie emozioni. Di conseguenza, sempre in accordo con quanto citato precedentemente, questo uso disfunzionale della rete può esporre maggiormente gli individui a sperimentare FOMO (Cauberghe et al., 2021; Fernandes et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021) (D'Arienzo et al., 2019).

La seconda ipotesi avanzata descrive una possibile relazione tra FOMO e il costrutto della metacognizione, in particolare le metacognizioni negative. La FOMO, infatti, presenta sintomi ansiosi derivanti dall'idea di rimanere "tagliati fuori" dalle esperienze gratificanti altrui. Tutto questo alimenta preoccupazione nel soggetto, cioè un processo cognitivo (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). In questo senso le metacognizioni vanno, quindi ad incidere sulla formazione di credenze che si creano circa l'uso di piattaforme *social*. Esse possono essere di due tipi: metacognizioni positive e negative. Ai fini della nostra ipotesi avanzata quelle di nostro maggiore interesse risultano essere le seconde che, come abbiamo descritto nel secondo capitolo di questo

lavoro, riguardano il rimuginio sulle conseguenze negative derivanti dall'esposizione eccessiva e disfunzionale dei social e delle piattaforme in rete.

4.2 Risultati ottenuti

Le analisi statistiche compiute sul nostro campione (N = 404) hanno riportato risultati interessanti circa le implicazioni personologiche e cliniche sui soggetti da parte dei costrutti indagati. La scelta a 4 fattori ci ha permesso di dare un nome specifico a questi per poterne poi visualizzare le saturazioni forti con FOMO. Come già anticipato, infatti, la Fear of Missing Out presenta saturazioni rilevanti con il fattore 1, cioè l'affettività negativa e il fattore 3, cioè la disregolazione comportamentale.

Per quanto riguarda l'affettività negativa in relazione a FOMO possiamo confermare quanto anticipato nell'ipotesi 1, ovvero un legame tra disregolazione emotiva ed esperienze di Fear of Missing Out. Questa, infatti, viene descritta come un costrutto di natura strettamente ansiosa che porta i soggetti, che la esperiscono, a non perdersi esperienze gratificanti altrui trascorrendo sempre più tempo *online* con il rischio di generare condotte di utilizzo fortemente disfunzionali (Przybylski et al., 2013). Inoltre, la letteratura che ci viene in aiuto per confermare quanto emerso dall'ipotesi 1 e dalla saturazione con l'affettività negativa, mostra come tra coloro che usano in maniera smodata i *social media* vi siano scarse competenze di regolazione emotiva. Questi soggetti, infatti, sembrano utilizzare l'accesso ai *social* come strategia per regolare i propri stati interni che li fanno sentire a disagio e, in alcuni casi, rimanere connessi li aiuta anche a sopperire al senso di vuoto e solitudine. L'affettività negativa riguarda infatti una tendenza del soggetto a esperire solo la fetta di emozioni negative mostrando quindi un deficit nella loro modulazione. (Wegmann, Oberst, Stodt & Brand, 2017).

Successivamente, ai fini dell'analisi condotta, possiamo soffermarci sulle correlazioni tra fattori (vedi Tabella 3.6). Ovvero quei dati che ci indicano l'intensità e la direzione della relazione che intercorre tra i fattori che abbiamo considerato per il nostro studio.

Quello che è emerso è particolarmente importante. Infatti, possiamo notare come il fattore 1, che chiamiamo affettività negativa, presenti una correlazione con il fattore 2, che chiamiamo senso di sicurezza. Questa correlazione presenta, però, un segno negativo e ci sta ad indicare, quindi, la direzione della relazione che intercorre tra questi due fattori. Questo ci spiega che all'aumentare del senso di sicurezza avremo una diminuzione di affettività negativa. Ovvero, tanto più un soggetto si sentirà al sicuro tanto meno proverà come uniche emozioni quelle negative, ma riuscirà a farne esperienza di una gamma più completa. Anche questa volta la letteratura consultata conferma questo dato. Infatti, un concetto cardine per lo sviluppo di una regolazione emotiva funzionale è da visualizzare nelle relazioni di attaccamento primario. Cassidy (1994) descrive l'attaccamento sicuro come un luogo simbolico nel quale il piccolo potrà fare esperienze di sicurezza (fattore 2 della nostra analisi) e questa sensazione aiuterebbe il bambino a sentirsi validato ed accolto nell'espressione di tutte le sue emozioni: sia positive sia negative. Questo gli permetterebbe, quindi, di instaurare strategie di regolazione emotiva più funzionali ed efficaci una volta cresciuto (Laible & Thompson, 1997). Al contrario, fare esperienze di un ambiente di cura insicuro comporta un'impossibilità di sperimentare sicurezza e coerenza nelle reazioni. Tutto questo, nel lungo termine, genererebbe disregolazione emotiva e conseguenti strategie disfunzionali per gestirla (Braungart & Stifer, 1991).

Il fattore 3, la difficoltà di regolazione comportamentale, correla con l'affettività negativa. Questo mostra come questi aspetti siano in relazione tra loro. E dal momento in cui FOMO satura con entrambi; questa relazione prende ulteriormente importanza.

La disregolazione comportamentale, inoltre, correla anche con il senso di sicurezza, ma questa volta in senso negativo. Questo ci mostra, quindi, come all'aumentare del senso di sicurezza possa diminuire la disregolazione comportamentale dei soggetti.

Infine, un'altra correlazione importante risulta quella tra il fattore 4, la propensione all'introspezione, e l'affettività negativa. Questi due costrutti risultano moderatamente in relazione tra loro ($r = 0.30$). Dal momento in cui FOMO presenta correlazione con l'affettività negativa e quest'ultima mostra correlazione con la propensione all'introspezione; possiamo dire che, coerentemente con la nostra seconda ipotesi, i soggetti inclini a sperimentare FOMO oltre a sperimentare affettività negativa e, quindi, disregolazione emotiva (ipotesi 1), mostrano anche una tendenza maggiore all'introspezione e, quindi, presentano un'elevata tendenza all'auto-riflessione. Tutto questo è in linea con la definizione di metacognizione (ipotesi 2).

L'ipotesi 2 viene, quindi, convalidata da quest'ultima osservazione. Infatti, si era ipotizzato che FOMO fosse in relazione con processi metacognitivi, in particolare con quelli negativi come il rimuginio conseguente ad esperienze di esposizione eccessive ad internet e alle piattaforme *social*. Secondo la letteratura consultata, le metacognizioni negative si mostrano in relazione alla disregolazione comportamentale (rispettivamente fattore 4 e fattore 3), questo perché il rimuginio, si presenta successivamente al comportamento disfunzionale andando ad aumentare il consumo disfunzionale di *social* e internet e la conseguente dipendenza (Spada, Caselli & Wells, 2013).

A proposito di ciò, abbiamo descritto già nel secondo capitolo le conseguenze che possono generare le credenze metacognitive disfunzionali sulla possibilità di instaurare una modulazione delle emozioni sana. Infatti, un soggetto che tende ad un costante

rimuginio può, nel lungo termine, generare stili cognitivi disfunzionali che lo portano a soffermarsi eccessivamente sugli aspetti negativi di ciò che gli accade intorno e le conseguenti emozioni che tali eventi elicitano. Tutto questo può creare un danno notevole nella vita quotidiana del soggetto creando disagio emotivo. (Wells & Matthews, 1996; O'Carroll & Fisher, 2013). Quest'ultimo è centrale tra coloro che sperimentano FOMO (Przybylski et al., 2013). Questo disagio viene, talvolta, attutito da un uso eccessivo di internet e dei *social* (Li et al., 2020) ed è quindi un fattore di rischio per la dipendenza da quest'ultimi che può portare il soggetto a esperire sempre di più FOMO (Varchetta et al., 2020).

4.3 I limiti della ricerca

Il limite principale di questo studio è riscontrabile nel campione. Purtroppo, il poco controllo su quest'ultimo ha fatto, sì, raggiungere un numero più o meno ampio ai fini di un'analisi abbastanza generalizzabile (N = 404), ma con un grosso sbilanciamento tra femmine e maschi. Le femmine della ricerca sono infatti 318, contro soltanto 60 maschi (e 6 persone che preferiscono non specificare il loro genere). I dati raccolti, infatti, possono essere verosimilmente estesi più alla popolazione femminile, piuttosto che a quella generale restando più scarsi per quella maschile. In ogni caso si potrebbe auspicare ad una ricerca simile che vada ad abbracciare un campione ancora più ampio (ed omogeneo a livello di genere) per osservare se i risultati ottenuti vengono confermati oppure no.

Bibliografia

- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A. & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337–348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Al-Heeti, A. (2021, September 14). *TikTok launches mental health guide after report about Instagram's impact on teens*. CNET. <https://www.cnet.com/culture/internet/tiktok-launches-mental-health-guide-after-report-about-instagrams-impact-on-teens/>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Almeida, F., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2022). A preliminary study on the association between social media at night and sleep quality: The relevance of FOMO, cognitive pre-sleep arousal, and maladaptive cognitive emotion regulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(2), 123-132. <https://doi.org/10.1111/sjop.12880>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*. <https://doi.org/10.1037/t74607-000>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Aszalós, Z. (2008). Neurological and psychiatric aspects of some gastrointestinal diseases. *Orvosi Hetilap*, 149(44), 2079-2086. <https://doi.org/10.1556/oh.2008.28480>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barrett, L. F. (2006). Are emotions natural kinds?. *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 28-58. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Barry, C., & Wong, M. (2020). Fear of missing out (FOMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2007). Polyvagal theory and developmental psychopathology: emotion dysregulation and conduct

- problems from preschool to adolescence. *Biological Psychology*, 74(2), 174–184. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.008>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bhat, S., Pinto-Zipp, G., Upadhyay, H., & Polos, P. G. (2017). “To sleep, perchance to tweet”: In-bed electronic social media use and its associations with insomnia, daytime sleepiness, mood, and sleep duration in adults. *Sleep Health*, 4(2), 166–173. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.12.004>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2, 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Blanchard-Fields, F. (1998) The role of emotion in social cognition across the adult life span. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17* (pp. 238-265). New York: Springer.
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y., & Norris, L. (1997) Everyday problem solving across the adult life span: Influence of domain specificity and cognitive appraisal. *Psychology and Aging*, 12(4), 684-693. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.684>
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004) Age differences in emotion regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(6), 261-269. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.6.P261>
- Blease, C. R. (2015). Too many ‘friends,’ too few ‘likes’? Evolutionary psychology and ‘Facebook depression.’ *Review of General Psychology*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/gpr0000030>
- Blumberg, F. C., Rice, J. L. & Dickmeis, A. (2016). Social media as a venue for emotion regulation among adolescents. In S.Y. Tettegah (Ed.), *Emotions, technology, and social media* (pp. 105–116). London: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801857-6.00006-3>
- Bottesi, G., Ghisi, M., Altoè, G., Conforti, E., Melli, G., & Sica, C. (2015). The Italian version of Depression Anxiety Stress Scales-21: Factor structure and psychometric properties on community and clinical samples. *Comprehensive Psychiatry* 60, 170-181. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.04.005>
- Brackett, M. A., Rivers S. E., Shiffman S., Lerner N., & Salovey P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780-795. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.780>
- Braungart, J. M., & Stifer, C. A. (1991) Regulation of negative reactivity during the Strange Situation: Temperament and attachment in 12-month-old infants.

- Infant Behavior and Development*, 14(3), 349-364.
[https://doi.org/10.1016/0163-6383\(91\)90027-P](https://doi.org/10.1016/0163-6383(91)90027-P)
- Brewer, J. (2021) *Unwinding anxiety: new science shows how to break the cycles of worry and fear to heal your mind*. New York: Penguin Random House LLC.
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609–620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brune, M. (2006). La “Teoria della Mente” nella schizofrenia: Una rassegna della letteratura esistente. *Psychotherapy Research*, 9(2), 123-177.
- Buck, R. (1984) *The communication of emotion*. New York, NY: Guilford.
- Burke, M., Cheng, J., & de Gant, B. (2020) Social comparison and Facebook: Feedback, positivity, and opportunities for comparison. In *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-13). Honolulu, HI: ACM Digital Library. Paper 355. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376482>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing System* (pp. 1909-1912). <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Callesen P., Jensen A. B., & Wells A., (2014). Metacognitive therapy in recurrent depression: A case replication series in Denmark. *Scandinavian journal of psychology*, 55(1), 60-64. <https://doi.org/10.1111/sjop.12089>
- Cañas, J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Cappadocia, M., Desrocher, M., Pepler, D., & Schroeder, J. H. (2009). Contextualizing the neurobiology of conduct disorder in an emotion dysregulation framework. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 506– 518. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.001>
- Carlson, J. R., Zivnuska, S., Harris, R. B., Harris, K. J., & Carlson, D. S. (2016). Social media use in the workplace: A study of dual effects. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28(1), 15–31. <https://doi.org/10.4018/JOEUC.2016010102>
- Carver, C. S. (1997). Adult Attachment and Personality: Converging Evidence and a New Measure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(8), 865-883. <https://doi.org/10.1177/0146167297238007>
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G., (2016). Positive metacognitions about Internet use:the mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>

- Casale, S., Caponi, L., & Fioravanti, G. (2020). Metacognitions about problematic smartphone use: Development of a self-report measure. *Addictive Behaviors, 109*, 106484. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106484>
- Casale, S., Fioravanti, G., Gioia, F., Redditi, E., & Spada, M. (2022). Fear of missing out and fear of not being up to date: investigating different pathways towards social and process problematic smartphone use. *Current Psychology, 42*(4), 22847-22856. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03368-5>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors, 102*, 106179. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>
- Cassidy, J. (1994) Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 228-249. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K., (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 24*(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. (2018) Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health Addict. 16*(2), 339-350. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3>
- Chan, S. S, Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs, 56*(3), 1312-1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Chen, S., Chang, Y., Huang, J., Hsu, C., Lin, C., & Kuo, P. (2022). Exploring the effect of emotion awareness intervention on reducing FoMO. *Poster abstract presented at the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems: Extended Abstracts, New Orleans, LA, USA*. Article No. 285, pp. 1–7. <https://doi.org/10.1145/3491101.3519839>
- Chiorri, C., Donati, D., & Ubbiali, A. (2012). Una misura breve per la valutazione della qualità dell'attaccamento adulto: la versione italiana del Measure of Attachment Qualities (MAQ). *Poster presentato al IX Congresso Nazionale sulla Ricerca in Psicoterapia, Salerno, 14-16 Settembre*.
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety. Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 405-430). New York: Wiley.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2-3), 73–100. <https://doi.org/10.2307/1166139>

- Common Sense Media. (2018). *Social media, social life*. <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-teens-reveal-their-experiences-2018>
- Cooper, M. J., Grocutt, E., Deepak, K., & Bailey, E. (2007). Metacognition in anorexia nervosa, dieting and non-dieting controls: A preliminary investigation. *British Journal of Clinical Psychology*, *46*(1), 113-117. <https://doi.org/10.1348/014466506X115245>
- Cortez, V. L., & Bugental, D. B. (1994). Children's visual avoidance of threat: A strategy associated with low social control. *Merrill-Palmer Quarterly*, *40*(1), 82-97. <http://www.jstor.org/stable/23087909>
- Crowell, S. E., Baucom, B. R., Yaptangco, M., Bride, D., Hsiao, R., McCauley, E., & Beauchaine, T. P. (2014). Emotion dysregulation and dyadic conflict in depressed and typical adolescents: evaluating concordance across psychophysiological and observational measures. *Biological Psychology*, *98*, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.02.009>
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., McCauley, E., Smith, C., Stevens, A. L., & Sylvers, P. D. (2005). Psychological, physiological, and serotonergic correlates of parasuicidal behavior among adolescent girls. *Development and Psychopathology*, *17*(4), 1105-1127. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050522>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Dantzer, R., Bluthé, R. M., Kent, S., & Goodall, G. (1993). Behavioral effects of cytokines: An insight into mechanisms of sickness behavior. In E. B. DeSouza (Ed.), *Methods in neuroscience* (Vol. 17, Part B, pp. 130-150). San Diego, CA: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S1043-9471\(13\)70013-2](https://doi.org/10.1016/S1043-9471(13)70013-2)
- Davidson, R. J., Scherer, K. R., & Goldsmith, H. H. (Eds.). (2003). *Handbook of affective sciences*. Oxford University Press.
- De Pietri, S., & Chiorri, C. (2021). Early impact of COVID-19 quarantine on the perceived change of anxiety symptoms in a non-clinical, non-infected Italian sample. Effect of COVID-19 quarantine on anxiety. *Journal of Affective Disorders Reports* *4*, 100078. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100078>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, *9*, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effect. *Motivation and Emotion*, *21*(1), 65-86. <https://doi.org/10.1023/A:1024426431247>
- Desai, M. K., Chokshi, V. D., Chauhan, H. Y., Gediya, A. J., Patel, D. V., & Gandhi, H. A. (2019). Fear of missing out (FOMO): Association with emotion

- regulation, anxiety and somatic symptoms among medical students. *Indian Journal Of Applied Research*, 9(12), 32-34.
- Dewi, R. K., Efendi, F., Has, E. M., & Gunawan, J. (2018). Adolescents' smartphone use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(2). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0095>
- Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G., & Chen, C. (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 971735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>
- Dvorak, R. D., Sargent, E. M., Kilwein, T. M., Stevenson, B. L., Kuvaas, N. J., & Williams, T. J. (2014). Alcohol use and alcohol-related consequences: Associations with emotion regulation difficulties. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 40(2), 125–130. <https://doi.org/10.3109/00952990.2013.877920>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Troyer, D., Speer, A. L., Karbon, M., & Switzer G. (1992) The relations of maternal practices and characteristics to children's vicarious emotional responsiveness. *Child Development*, 63(3), 583-602. <https://doi.org/10.2307/1131348>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Maszk, P., Smith, M, O'Boyle, C., & Suh, K. (1994) The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 776-797. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.776>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal Psychiatry*, 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Extremera N., & Rey L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in psychology*, 6, Article 1632. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01632>
- Fergus T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Gier-Lonsway S., & Jencius S. (2013) The cognitive attentional syndrome: Examining relations with mood and anxiety symptoms and distinctiveness from psychological inflexibility in a

- clinical sample. *Psychiatry Research*, 210(1), 215-219. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.04.020>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Casarín, A.V., & Essau, C.A., (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Fiocco, A. J., & Mallya, S. (2015). The importance of cultivating mindfulness for cognitive and emotional well-being in late life. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(1), 35–40. <https://doi.org/10.1177/2156587214553940>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 221–228. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00163-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00163-8)
- Flores, P. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. New York, NY: Jason Aronson Inc.
- Fossati, A., Feeney, J., Maffei, C., & Borroni, S. (2014). Thinking about feelings: Affective state mentalization, attachment styles, and borderline personality disorder features among Italian nonclinical adolescents. *Psychoanalytic Psychology*, 31(1), 41–67.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social Development*, 9(2), 246–264. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00122>
- Gentile, B., Twenge, J. M., Freeman, E. C., & Campbell, W. K. (2012). The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1929–1933. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.012>
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123–136. <https://doi.org/10.1348/147608308X379806>
- Gillath, O., Karantzasm G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment. A concise introduction to theory and research*. Amsterdam: Elsevier.
- Giromini, L., Velotti, P., De Campora, G., Bonalume, L., & Zavattini, G. C. (2012). Cultural Adaptation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: Reliability and Validity of an Italian Version. *Journal of Clinical Psychology*, 68(9), 989-1007. <https://doi.org/10.1002/jclp.21876>
- Goleman, D., 1995. *Emotional Intelligence*. New York, Bantam Books.
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The association between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors* 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>

- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 192–205.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(6), 544–553. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9268-4>
- Gratz, K., L., & Roemer, L. (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and Dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 497–512). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). The ACT model of psychopathology and human suffering. In *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change* (pp. 49– 80). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(6), 1152– 1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>

- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *44*(2), 227-239.
<https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hezel, D. M., & McNally, R.J. (2014). Theory of mind impairments in social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, *45*(4), 530-40.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.02.010>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, *29*(5), 409–416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction* *109*(12), 2079–2088.
<https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018) No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *37*(10), 751–768.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Izard C.E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, *2*(3), 260-280.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Jacquot A., Eskenazi T., Wullemin E. S., Montalan B., Proust J., Grèzes J., & Conty L. (2015). Source unreliability decreases but does not cancel the impact of social information on metacognitive evaluations. *Frontiers in Psychology*, *6*, Article 1385. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01385>
- Jakupcak, M., Lisak, D., & Roemer, L. (2002). The role of masculine ideology and masculine gender role stress in men’s perpetration of aggression and violence in relationships. *Psychology of Men and Masculinity*, *3*(2), 97–106.
<https://doi.org/10.1037/1524-9220.3.2.97>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2015). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*, 443-455.
<https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Kellough, J. L., Beevers, C. G., Ellis, A. J., & Wells, T. T. (2008). Time course of selective, attention in clinically depressed young adults: An eye-tracking study. *Behaviour Research Therapy*, *46*(11), 1238-1243.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.07.004>

- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 108(15), 6270–6275. <https://doi.org/10.1073/pnas.1102693108>
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model and inventory for DSM-5. *Psychological Medicine*, 42(9), 1879–1890. <https://doi.org/10.1017/S0033291711002674>
- Kuhu, P. A., & Verma, S. (2017). Role of internet addiction in mental health problems of college students. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 2(5), 555–591. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2017.02.555591>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Laible, D. J., & Thompson, R. (1997, April). Attachment and emotional understanding in preschool children. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Washington, DC.
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). 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). New York, NY: ACM. <https://doi.org/10.1145/1240624.1240695>
- Larøi, F., Van der Linden, M., & Marczewski, P. (2004) The effects of emotional salience, cognitive effort, and meta-cognitive beliefs on a reality monitoring task in hallucination-prone subjects. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 221-233. <https://doi.org/10.1348/0144665031752970>
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Peterson, C. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Mitchell, J. E., & Berg, K. C. (2014). Dimensions of emotion dysregulation in bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 22(3), 212–216. <https://doi.org/10.1002/erv.2288>
- Lenzo, V., Buccheri, T., Sindorio, C., Belvedere, A., Fries, W., & Quattropiani, M. C. (2013). Metacognition and negative emotions in clinical practice. A preliminary study with patients with bowel disorders. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 1(2), 1-11. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2013.2.918>
- Leotti, L. A., Iyengar, S. S., & Ochsner, K. N. (2010). Born to choose: The origins and value of the need for control. *Trends in Cognitive Science*, 14(10), 457–463. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.08.001>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the

- United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40(9), 1–7.
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). Fear of missing out (FoMO) and gaming disorder among Chinese university students: Impulsivity and game time as mediators. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(12), 1104–1113.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1774018>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lysaker, P. H., Erickson, M., Ringer, J., Buck, K. D., Semerari, A., Carcione, A., & Dimaggio, G. (2011, November). Metacognition in schizophrenia: The relationship of mastery to coping, insight, self-esteem, social anxiety, and various facets of neurocognition. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 412-424. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2010.02003.x>
- Maher-Edwards, L., Fernie, B. A., Murphy, G., Wells, A., & Spada, M. M. (2011). Metacognitions and negative emotions of symptom severity in chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(4), 311-317.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.09.016>
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as a psychological dimension: Concepts and applications. *Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155–166.
<https://doi.org/10.1080/03033910.2008.10446281>
- Martínez-Ferrer, B., Romero-Abrio, A., Moreno-Ruiz, D., & Musitu, G., (2018). Child-to-parent violence and parenting styles: Its relations to problematic use of social networking sites, alexithymia, and attitude towards institutional authority in adolescence. *Psychosocial Intervention*, 27(3), 163–171.
<https://doi.org/10.5093/pi2018a24>
- Martins, B., Sheppes, G., Gross, J. J., & Mather, M. (2018). Age differences in emotion regulation choice: Older adults use distraction less than younger adults in high-intensity positive contexts. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(4), 603-611.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbw028>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- Mcdaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M., (2018). Technoference and implications for mothers’ and fathers’ couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80, 303–313.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019>
- McNeil, D. W., & Randall, C. L. (2014). Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders. In S.G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social*

- anxiety: Clinical, developmental and social perspectives* (pp. 3-26). London, UK: Elsevier.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page-Gould, E. (2021) When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(2), 285–307. <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>
- Mitchell, J. T., Robertson, C. D., Anastopolous, A. D., Nelson-Gray, R. O., & Kollins, S. H. (2012). Emotion dysregulation and emotional impulsivity among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: Results of a preliminary study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 510–519. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9297-2>
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions* 6(2), 178-186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Morani, S., Pricci, D., & Sanavio, E. (1999). Penn State Worry Questionnaire e Worry Domains Questionnaire. Presentazione delle versioni italiane ed analisi della fedeltà. *Psicologia Cognitiva e Comportamentale*, 5(3), 1-20.
- Morford, M. (2010, August 4). Oh my god you are so missing out. *San Francisco Chronicle*. <http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/g/a/2010/08/04/notes080410.DTL&ao=all>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007) The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Musetti, A., & Corsano, P., (2018). The internet is not a tool: Reappraising the model for internet-addiction disorder based on the constraints and opportunities of the digital environment. *Frontiers in Psychology*, 9, 558. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00558>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Notarius, C. I., & Levenson, R. W. (1979). Expressive tendencies and physiological response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1204–1210. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.7.1204>

- O'Carroll P. J., & Fisher P. (2013). Metacognitions, worry and attentional control in predicting OSCE performance test anxiety. *Medical education*, 47(6), 562-568. <https://doi.org/10.1111/medu.12125>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G., (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heaving social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1998). Experiential theory of emotion applied to anxiety and depression. In W. F. Flack Jr. & J. D. Laird (Eds.), *Emotions in psychopathology: Theory and research* (pp. 229–242). New York: Oxford University Press.
- Palmier-Claus, J. E., Dunn, G., Taylor, H., Morrison, A. P., & Lewis, S.W. (2013). Cognitive-self-consciousness and metacognitive beliefs: Stress sensitization in individuals at ultra-high risk of developing psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(1), 26-41. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2012.02043.x>
- Palmieri, R., Gasparre, A., & Lanciano, T. (2007). Una misura posizionale della Ruminazione depressiva: la RRS di Nolen-Hoeksema e Morrow. *Psychofenia*, 10(17), 1-15.
- Panksepp, J. (2007). Neurologizing the psychology of affects: How appraisal-based constructivism and basic emotion theory can coexist. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 281–296. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00045.x>
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90–93.
- Perez, S. (2021, May 26). Facebook and Instagram will now allow users to hide 'like' counts on posts. *TechCrunch*. <https://techcrunch.com/2021/05/26/facebook-and-instagram-will-now-allow-users-to-hide-like-counts-on-posts/>
- Perona-Garcelàn, S., et al. (2011). Relationship of metacognition, absorption, and depersonalization in patients with auditory hallucinations. *The British Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 100-118. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02015.x>
- Pew Research Center. (2019). *Social media fact sheet*. Retrieved April 26, 2020, from <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>
- Prezza, M., & Principato, M.C. (2002). La rete sociale e il sostegno sociale. *Conoscere la Comunità*. Bologna, Italy: Il Mulino.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quattropani, M. C., Lenzo, V., Mucciardi, M., & Toffle, M. E. (2015). Psychometric properties of the Italian version of the Short Form of the Metacognitions Questionnaire (MCQ-30). *Applied Psychology Bulletin*, 62(269), 29–42.
- Racine, S. E., & Wildes, J. E. (2013). Emotion dysregulation and symptoms of anorexia nervosa: The unique roles of lack of emotional awareness and impulse control difficulties when upset. *International Journal of Eating Disorders*, 46(7), 713–720. <https://doi.org/10.1002/eat.22145>
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227–233. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Reboot Foundation. (2021) *The state of critical thinking 2021*. <https://reboot-foundation.org/the-state-of-critical-thinking-2021/>
- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). Attachment theory: Basic concepts and contemporary questions. In W. S. Rholes, & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 3-14). New York, NY: Guilford Publications.
- Rosso, A. M., Chiorri, C., Canneva, L. & Denevi, S. (2009). Development and Validation of a Self-Report Questionnaire To Measure Narcissistic Vulnerability: The Narcissistic Vulnerability Questionnaire (NVQ). Paper presented at the Annual Conference of the Society for Personality Assessment, Chicago, 4-8 March.
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2019). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(7), 3246-3255. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.003>
- Salvatore, G., Lysaker, P. H., Popolo, R., Procacci, M., Carcione, A., & Dimaggio, G. (2012). Vulnerable self, poor understanding of others’ minds, threat anticipation, and cognitive biases as triggers for delusional experience in schizophrenia: A Theoretical model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(3), 247-259. <https://doi.org/10.1002/cpp.746>
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*, 2014(1), Article 504376. <https://doi.org/10.1155/2014/504376>

- Scott, H., & Woods, H.C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive-behavioral factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68(1), 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMJ Open*, 9(9), 31161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163-181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research and Health Sciences*, 5(5), 143–151. Retrieved from <http://www.ijmrhs.com>
- Somma, A., Krueger, R. F., Markon, K. E., Borroni, S., & Fossati, A. (2019). Item response theory analyses, factor structure, and external correlates of the Italian translation of the Personality Inventory for DSM-5 Short Form in community-dwelling adults and clinical adults. *Assessment*, 26(5) 839-852. <https://doi.org/10.1177/1073191118781006>
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 384–394. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The Next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 Facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117-143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). Short and extra-short forms of the Big Five Inventor-2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. *Journal of Research in Personality*, 68, 69-81. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.02.004>
- Spada, M. M., Georgiou, G. A., & Wells, A. (2010). The relationship among metacognitions, attentional control, and state anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(1), 64-71. <https://doi.org/10.1080/16506070902991791>
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172-1181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.010>
- Spada, M. M., Caselli, G., & Wells, A. (2013). A triphasic metacognitive formulation of problem drinking. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(6), 494–500. <https://doi.org/10.1002/cpp.1791>
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. M. (2019). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256–271. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>

- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26(2), 274–296. <https://doi.org/10.1177/0145445502026002007>
- Stöven, L. M., & Herzberg, P. Y. (2021). Relationship 2.0: A systematic review of associations between the use of social network sites and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 1103–1128. <https://doi.org/10.1177/0265407520982671>
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The Effects of stress on physical Activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- Tanhan, F., Ozok, H.I., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14, 74–85.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. (Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), Serial No. 240, pp. 25–52).
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(2), 163–182. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Tromholt, M. (2016) The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(11), 661–666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Van Oosterhout, B., Krabbendam, L., Smeets, G., & Van der Gaag, M. (2013). Metacognitive beliefs, beliefs about voices, and affective symptoms in patients with severe auditory verbal hallucinations. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(3), 235-248. <https://doi.org/10.1111/bjc.12011>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M., (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación ed Docencia Universitaria*, 14(1). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

- Villanti, A. C., Johnson, A. L., Ilakkuvan, V., Jacobs, M. A., Graham, A. L., & Rath, J. M. (2017). Social media use and access to digital technology in US young adults in 2016. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(6), e196. <https://doi.org/10.2196/jmir.7303>
- Wang, Y., Xin, T.-T., Liu, X.-H., Zhang, Y., Lu, H.-H., & Zhai, Y.-B. (2012). Mindfulness can reduce automatic responding: Evidence from the Stroop task and prospective memory task. *Acta Psychologica Sinica*, *44*(9), 1180–1188. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2012.01180>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012) Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Weiss, B., & Miller, J. D. (2018). Distinguishing between grandiose narcissism, vulnerable narcissism, and narcissistic personality disorder. In A. D. Hermann, A. B. Brunell, & J. D. Foster (Eds.), *Handbook of trait narcissism: Key advances, research methods, and controversies* (pp. 3-46). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6>
- Weiss, N. H., Tull, M. T., Anestis, M. D., & Gratz, K. L. (2013). The relative and unique contributions of emotion dysregulation and impulsivity to posttraumatic stress disorder among substance dependent inpatients. *Drug and Alcohol Dependence*, *128*(1-2), 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.07.017>
- Wells, A. (2007). Cognition about cognition: Metacognitive therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, *14*(1), 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.01.005>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Wells, A. (2012). *Terapia Metacognitiva dei disturbi d'ansia e della depressione*. (G. Melli, Ed., & E. Brumat, Trans). Firenze: Eclipsi.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and non-patients. *Behavior Therapy*, *32*(1), 85-102. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80045-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80045-9)
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy* *42*(4), 385-396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion. A clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.

- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behavior Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms, and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research & Therapy*, 36(9), 899-913. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00070-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00070-9)
- Wells, A., & Purdon, C. (1999). Metacognition and cognitive-behavior therapy: A special issue. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 71-72. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<71::AID-CPP186>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<71::AID-CPP186>3.0.CO;2-G)
- Wortham, J. (2011, April 10). Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall. *The New York Times*. <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Zajonc, R. B. (1998). Emotions. In D. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (Vol. 1, pp. 591–632). New York, NY: Oxford University Press.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67(3), 957–973. <https://doi.org/10.2307/1131873>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1990, 55(3-4), 610-617. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>
- Zito, S., Mercurio, G., Pigoni, A., Mercurio, S., & Curatola A. (2018, dicembre) Regolazione emotiva e metacognizione e nei bambini negli adolescenti. *Italian Journal of Educational Research*, 21(11), 133-158. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/sird/article/view/3223>