



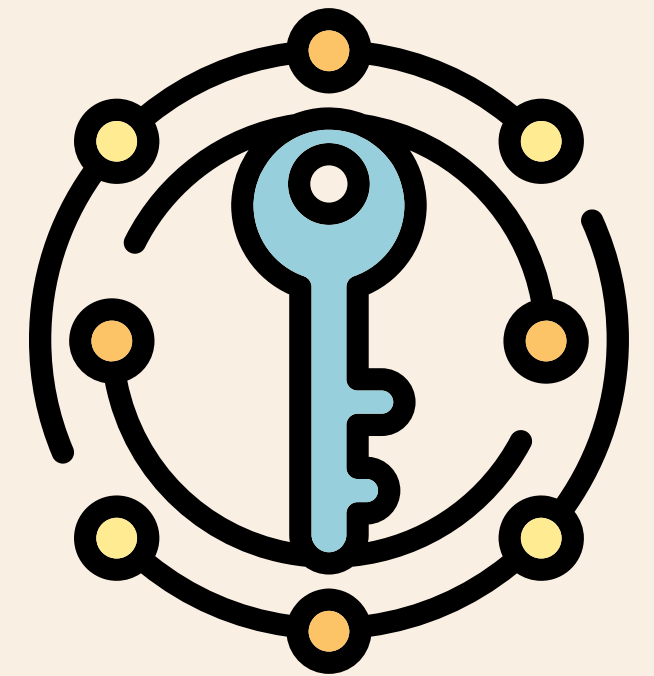
**LETTURA IN CHIAVE COGNITIVO-  
COMPORTAMENTALE DEL LEGAME  
TRA FEAR OF MISSING OUT  
E USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL  
MEDIA**

**ALLIEVA: NAUSICAA CAPIZZI**

**ANNO ACCADEMICO 2024**

# PUNTI CHIAVE

- L'INFLUENZA DI INTERNET NELLA VITA QUOTIDIANA
- USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA (PSMU)
- BISOGNI PSICOLOGICI SOTTOSTANTI
- FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
- LEGAME TRA FOMO E PSMU
- CONSEGUENZE NEGATIVE
- LETTURA IN CHIAVE CBT
- PROSPETTIVE FUTURE



# METODO

RICERCA DEGLI ARTICOLI E  
CRITERI DI INCLUSIONE

CRITERI DI ESCLUSIONE



- PUBMED (ADVANCED)
- LINGUA INGLESE
- FEAR OF MISSING OUT/FOMO
- SOCIAL MEDIA
- SOCIAL MEDIA PROBLEMATIC USE

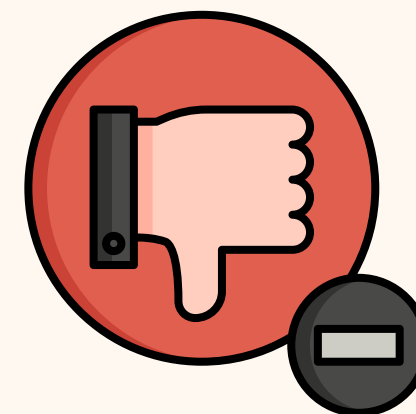


- COVID-19
  - NO RESTRIZIONI TEMPORALI
- 27 ARTICOLI  
(SOLO ABSTRACT DI 3 ARTICOLI)

# L'ERA DI INTERNET



**VANTAGGI**



**SVANTAGGI**

# USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA (PSMU)

**“UN’ECESSIVA TENDENZA A  
UTILIZZARE I SOCIAL MEDIA,  
AL PUNTO CHE QUESTA  
INTERFERISCE CON LE  
ATTIVITÀ QUOTIDIANE  
E IMPATTA  
NEGATIVAMENTE  
SUL BENESSERE  
DELLA PERSONA”**

# L'USO DEI SOCIAL MEDIA COME DIPENDENZA

CARATTERISTICHE DELL'ADDICTION

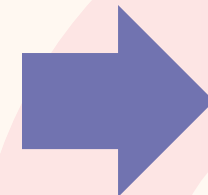


SALIENZA

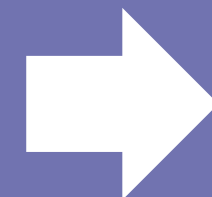
CONFLITTO

ASTINENZA

RICADUTE



NON C'È UNA SOSTANZA



COSA CAUSA LA DIPENDENZA?

# CAUSE DEL PSMU

DESIGN DEI SOCIAL MEDIA:  
CICLO DI INCERTEZZA



BISOGNI

CARATTERISTICHE  
PSICOLOGICHE



# CONSEGUENZE DEL PSMU

DEPRESSIONE

ANSIA

PROBLEMI  
RELAZIONALI

PROBLEMI LEGATI  
ALL'IMMAGINE CORPOREA

INSODDISFAZIONE

FUNZIONI ESECUTIVE

SCARSA QUALITÀ DEL SONNO

CONTROLLO INIBITORIO

[3;5;6;7]

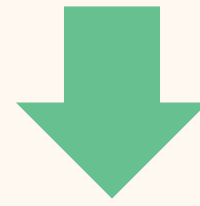




# FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

**“L’APPRENSIONE CHE  
UN INDIVIDUO HA  
RIGUARDO ALLA POSSIBILITÀ  
CHE LE ALTRE PERSONE  
VIVANO ESPERIENZE  
GRATIFICANTI  
DALLE QUALI EGLI  
SI SENTE ESCLUSO”**

# LEGAME FOMO-PSMU



FATTORE DI RISCHIO

DESIDERIO DI  
CONNESSIONE

RINFORZO  
NEGATIVO

CONTINUA  
ESPOSIZIONE  
AI CONTENUTI

BIAS  
ATTENTIVO  
STIMOLI  
SOCIAL

# FOMO COME MEDIATORE

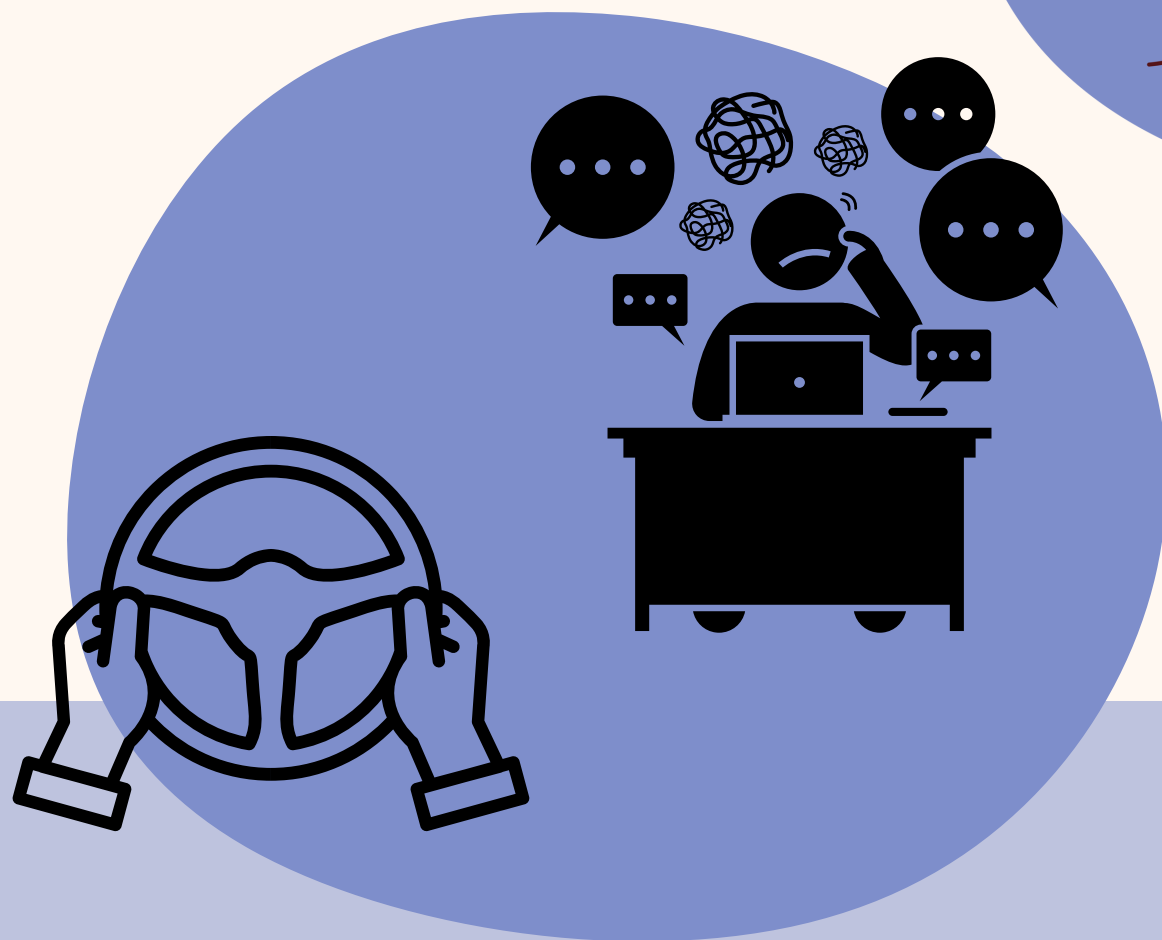
- RIDOTTE CAPACITÀ DI REGOLAZIONE EMOTIVA
- BASSA AUTOSTIMA
- ATTACCAMENTO ANSIOSO

FOMO

PSMU

# CONSEGUENZE NEGATIVE

**DISTRAZIONE**



**INSONNIA**

**DEPRESSIONE**



**COMPORTAMENTI  
PERICOLOSI**

[7:12:13:14]

# LETTURA IN CHIAVE CBT

VALORI

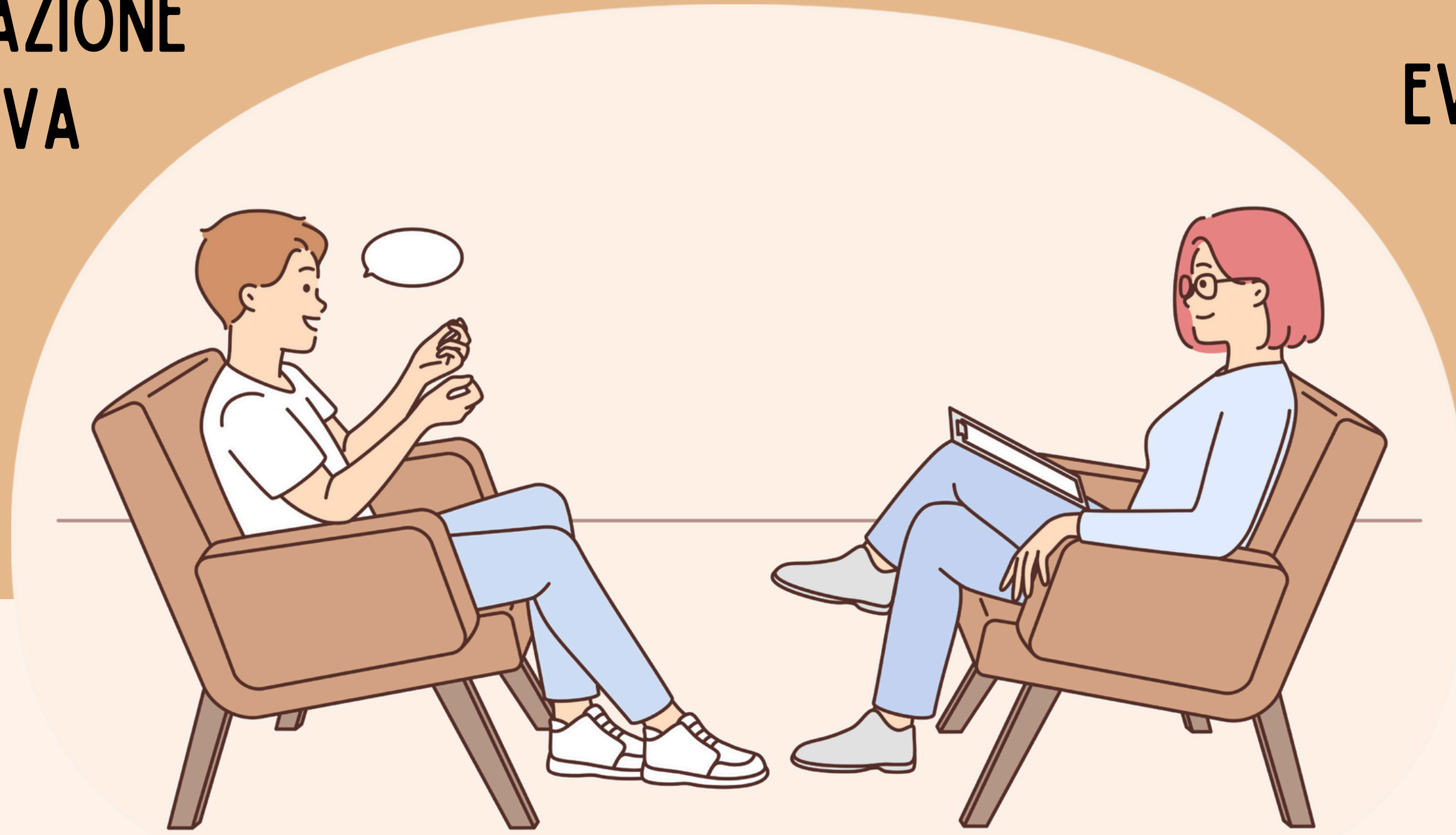
RINFORZO  
INTERMITTENTE

RISTRUTTURAZIONE  
COGNITIVA

EVITAMENTO

DISTORSIONI  
COGNITIVE

REGOLAZIONE  
EMOTIVA



[15;16;17;18;19]

# PROSPETTIVE FUTURE

DESIGN PIÙ ETICO

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

PREVENZIONE

EDUCARE A UN USO INFORMATO

FACILITARE L'ACCESSO ALLE CURE





**SOLO CON ME STESSO**

**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**

**NAUSICAA CAPIZZI**

**STREET ART: DEMETRIO DI GRADO**

# BIBLIOGRAFIA

- [1] TOPINO, E., GORI, A., JIMENO, M. V., ORTEGA, B., CACIOPPO, M. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, FEAR OF MISSING OUT AND FAMILY FUNCTIONING: A STRUCTURAL EQUATION MEDIATION MODEL. BMC PSYCHOLOGY, 11:383. [HTTPS://DOI.ORG/10.1186/S40359-023-01409-7](https://doi.org/10.1186/s40359-023-01409-7)
- [2] ALSHAKHSI, S., BABIKER, A., MONTAG, C., ALI, R. (2023). ON THE ASSOCIATION BETWEEN PERSONALITY, FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE TENDENCIES IN EUROPEAN AND ARABIAN SAMPLES. ACTA PSYCHOLOGICA, 240, 104026, ELSEVIER. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.ACTPSY.2023.104026](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026)
- [3] BARBERIS, N., SANCHEZ-RUIZ, M.-J., CANNAVÒ, M., CALARESI, D., VERRASTRO, V. (2023). THE DARK TRIAD AND TRAIT EMOTIONAL INTELLIGENCE AS PREDICTORS OF PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND ENGAGEMENT: THE MEDIATING ROLE OF FEAR OF MISSING OUT. CLINICAL NEUROPSYCHIATRY, 20, 2. 129-140. GIOVANNI FIORITI EDITORE. DOI.ORG/10.36131/CNFIORITIEDITORE20230205
- [4] WADSLEY, M., COVEY, J., IHSSSEN, N. (2021). THE PREDICTIVE UTILITY OF REWARD-BASED MOTIVES UNDERLYING EXCESSIVE AND PROBLEMATIC SOCIAL NETWORKING SITE USE. PSYCHOLOGICAL REPORTS, VOL 125(5) 2485-2516. DOI: 10.1177/00332941211025271
- [5] GORI, A., TOPINO, E., GRIFFITHS, M. D. (2023). THE ASSOCIATIONS BETWEEN ATTACHMENT, SELF-ESTEEM, FEAR OF MISSING OUT, DAILY TIME EXPENDITURE, AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE: A PATH ANALYSIS MODEL. ADDICTIVE BEHAVIORS, 141, 107633. ELSEVIER. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.ADDBEH.2023.107633](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633)
- [6] SERVIDIO, R., SORACI, P., GRIFFITHS, M. D., BOCA, S., DEMETROVICS, Z. (2024). FEAR OF MISSING OUT AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE: A SERIAL MEDIATION MODEL OF SOCIAL COMPARISON AND SELF-ESTEEM. ADDICTIVE BEHAVIORS REPORTS, 19, 100536, ELSEVIER. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.ABREP.2024.100536](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536)
- [7] XU, Y., CHEN, Q., TIAN, Y. (2024). THE IMPACT OF PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE ON INHIBITORY CONTROL AND THE ROLE OF FEAR OF MISSING OUT: EVIDENCE FROM EVENT-RELATED POTENTIALS. PSYCHOLOGY RESEARCH AND BEHAVIOR MANAGEMENT, 17, 117-128. DOVEPRESS. [HTTPS://DOI.ORG/10.2147/PRBM.S441858](https://doi.org/10.2147/PRBM.S441858)
- [8] SERVIDIO, R., KORONCZAI, B., GRIFFITHS, M. D., DEMETROVICS, Z. (2022). PROBLEMATIC SMARTPHONE USE AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE: THE PREDICTIVE ROLE OF SELF-CONSTRUAL AND THE MEDIATING EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT. FRONTIERS IN PUBLIC HEALTH, 10, 814468. [HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPUBH.2022.814468](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468)
- [9] QUAGLIERI, A., BIONDI, S., ROMA, P., VARCHETTA, M., FRASCHETTI A., BURRAI, J., LAUSI, G., MARTÌ-VILAR, M., GONZÁLEZ-SALA, F., DI DOMENICO, A., GIANNINI, A. M., MARI, E. (2021). FROM EMONIONAL (DYS)REGULATION TO INTERNET ADDICTION: A MEDIATION MODEL OF PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AMONG ITALIAN YOUNG ADULTS. JOURNAL OF CLINICAL MEDICINE, 11, 188. [HTTPS://DOI.ORG/10.3390/JCM11010188](https://doi.org/10.3390/jcm11010188)



# BIBLIOGRAFIA

- [10] WANG, Y., ELHAI, J. D., MONTAG, C., ZHANG, L., YANG, H. (2024). ATTENTIONAL BIAS TO SOCIAL MEDIA STIMULI IS MODERATED BY FEAR OF MISSING OUT AMONG PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USERS. JOURNAL OF BEHAVIORAL ADDICTIONS, 13, 3, 807-822. AKADÉMIAI KIADÓ. DOI: 10.1556/2006.2024.00039
- [11] FLACK, M., BURTON, W. H. CAUDWELL, K., M. (2024). I RELY ON A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS: THE EFFECT OF INTERPERSONAL AND INTRAPERSONAL EMOTION REGULATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN FOMO AND PROBLEMATIC INTERNET USE. BMC PSYCHIATRY, 24:384. [HTTPS://DOI.ORG/10.1186/S12888-024-05834-9](https://doi.org/10.1186/s12888-024-05834-9)
- [12] SHELDON, P., ANTONY, M. G., SYKES, B. (2021). PREDICTORS OF PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE: PERSONALITY AND LIFE-POSITION INDICATORS. MENTAL AND PHYSICAL HEALTH, 124(3), 1110-1133. SAGE. DOI: 10.1177/0033294120934706
- [13] ORSOLINI, L., REINA, S., LONGO, G., VOLPE, U. (2024). "SWIPE & SLICE": DECODING DIGITAL STRUGGLES WITH NON-SUICIDAL SELF-INJURIES AMONG YOUNGSTERS. FRONT. PSYCHIATRY, 13:15:1403445. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1403445
- [14] BABIKER, A., ALMOURAD, M. B., PANOURGIA, C., ALSHAKSHI, S., MONTAG, C., ALI, R. (2023). NEED FOR AFFECT, PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND THE MEDIATING ROLE OF FEAR OF MISSING OUT IN EUROPEAN AND ARABIAN SAMPLES. PSYCHOLOGY RESEARCH AND BEHAVIOR MANAGEMENT, 16, 5025-5039. [HTTPS://DOI.ORG/10.2147/PRBM.S435437](https://doi.org/10.2147/prbm.s435437)
- [15] BECK, J. S. (2022). LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE. TERZA EDIZIONE RIVEDUTA E AMPLIATA. CASA EDITRICE ASTROLABIO – UBALDINI EDITORE, ROMA
- [16] MELLI, G., DE SICA, C. (2018). FONDAMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE. EDIZIONI CENTRO STUDI ERICKSON S.P.A., TRENTO
- [17] MARTIN, G., PEAR, J. (2000). STRATEGIE E TECNICHE PER IL CAMBIAMENTO. LA VIA COMPORTAMENTALE. MCGRAW-HILL LIBRI ITALIA SRL
- [18] BARLOW, D. H., SAUER-ZAVALA, S., FARCHIONE, T. J., MURRAY-LATIN, H., BULLIS, J. R., ELLARD, K. K., BENTLEY, K. H., BOETTCHER, H. T., CASSIELLO-ROBBINS, C. (2021). IL PROTOCOLLO UNIFICATO PER IL TRATTAMENTO TRANSDIAGNOSTICO DEI DISTURBI EMOTIVI. FRANCO ANGELI S.R.L., MILANO
- [19] SCARINCI, A., LORENZINI, R., MEZZALUNA, C. (2020). ORIENTAMENTI IN PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE. DALLA FORMULAZIONE DEL CASO ALLA RICERCA SULL'EFFICACIA. FRANCO ANGELI S.R.L., MILANO