

## **Relazioni tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo: uno studio sui giovani adulti italiani**

### ***The relationships between FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction and narcissism: a study on italian young adults***

Lucia Perrone<sup>1</sup>, Massimiliano Sommantico<sup>1</sup>

*<sup>1</sup>Dipartimento di Studi Umanistici, Laboratorio di Psicologia Dinamica, Università degli Studi di Napoli Federico II, Napoli.*

#### **Abstract**

La crescente pervasività dei social media e l'uso intensivo dello smartphone hanno sollevato interrogativi sul loro impatto psicologico. Tra i fenomeni più studiati vi sono la Fear of Missing Out (FoMO), definita come la preoccupazione pervasiva di essere esclusi da esperienze gratificanti altrui, e la sua declinazione online (ON-FoMO). La letteratura ha ipotizzato possibili relazioni tra questi costrutti, l'uso problematico dello smartphone e il narcisismo. Il presente studio indaga le associazioni tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo in un campione di 311 giovani adulti italiani (66.2% donne), di età compresa tra i 18 e i 35 anni ( $M = 23.5$ ;  $SD = 3.5$ ). Sono state testate tre ipotesi: (1) che livelli più elevati di FoMO sono associati a livelli più elevati di narcisismo; (2) che FoMO e narcisismo sono positivamente correlati; (3) che esiste una correlazione positiva tra l'uso problematico dello smartphone e narcisismo. I risultati supportano le ipotesi proposte e mostrano che FoMO e smartphone addiction sono significativamente associate al narcisismo. Inoltre, la FoMO risulta essere il predittore più forte sia per il narcisismo grandioso che per quello vulnerabile, mentre l'ON-FoMO risulta essere un predittore significativo solo per il narcisismo vulnerabile. Lo studio contribuisce a chiarire le relazioni tra le diverse variabili prese in esame, dimostrando come la FOMO possa indurre comportamenti narcisistici, alimentati non solo tramite social media ma anche attraverso lo smartphone.

#### **Parole chiave**

Fear of Missing Out (FoMO), Online Fear of Missing Out (ON-FoMO), smartphone addiction, narcisismo

*Autore responsabile per la corrispondenza:* Lucia Perrone, Università degli Studi di Napoli Federico II, Napoli, Italia, e-mail: [luciaperrone1999@gmail.com](mailto:luciaperrone1999@gmail.com)

## Abstract

The growing pervasiveness of social media and the intensive use of smartphones have raised questions about their psychological impact. Among the most studied phenomena are the Fear of Missing Out (FoMO), defined as a pervasive concern of being excluded from rewarding experiences that others might be having, and its online-specific expression (ON-FoMO). The literature has suggested possible associations between these constructs, problematic smartphone use, and narcissism. This study investigates the associations between FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, and narcissism in a sample of 311 Italian young adults (66.2% female), aged between 18 and 35 years ( $M = 23.5$ ;  $SD = 3.5$ ). Three hypotheses were tested: (1) higher levels of FoMO are associated with higher levels of narcissism; (2) FoMO and narcissism are positively correlated; (3) there is a positive correlation between problematic smartphone use and narcissism. The results support the proposed hypotheses and show that both FoMO and smartphone addiction are significantly associated with narcissism. Moreover, FoMO emerges as the strongest predictor of both grandiose and vulnerable narcissism, whereas ON-FoMO appears to be a significant predictor only of vulnerable narcissism. This study contributes to clarifying the relationships among the variables examined, showing how FOMO may foster narcissistic tendencies, driven not only by social media but also through smartphone use.

## Keywords

Fear of Missing Out (FoMO), Online Fear of Missing Out (ON-FoMO), smartphone addiction, narcissism.

## Introduzione

L'evoluzione tecnologica e le moderne condizioni di vita hanno trasformato gli strumenti di comunicazione e il modo in cui le persone interagiscono. La possibilità di accedere a Internet, in ogni momento e luogo, tramite dispositivi come smartphone, tablet e computer ha reso il web il principale mezzo di comunicazione (Wu & Chen, 2015; Carlisle et al., 2016). Questo ha favorito un uso sempre più diffuso dei social media, che oggi contano miliardi di utenti attivi a livello globale, con numeri significativi anche in Italia. Secondo il Global Statshot 2023, infatti, gli utenti attivi sui social media sono circa 4.76 miliardi, di cui 43.90 milioni in Italia. Il mezzo principale per accedere ai social è diventato lo smartphone, il quale permette di ampliare le possibilità di comunicazione tramite messaggi di testo, vocali, e-mail e videochiamate, abbattendo, così, le distanze col prossimo (Sommantico, Ramaglia & Lacatena, 2023). Tahnah, Ozok e Taviz (2022),

inoltre, evidenziano come Internet, smartphone e social network siano ormai presenti in ogni momento della giornata, permettendo uno scambio continuo di informazioni con amici e conoscenti. Tuttavia, la costante connessione e la grande quantità di contenuti possono generare ansia e il timore di perdersi qualcosa di importante, portando gli individui a sentirsi sopraffatti e a sperimentare stati emotivi negativi.

## FoMO e ON-FoMO

Stando a quanto detto, e facendo riferimento alla letteratura internazionale, è possibile anzitutto fare riferimento al fenomeno della Fear of Missing Out (FoMO), definita da Przybylski et al. (2013, p. 1841) come “una preoccupazione pervasiva che gli altri possano star vivendo esperienze gratificanti dalle quali si è esclusi, caratterizzata dal desiderio di rimanere continuamente connessi con ciò che fanno gli altri” (p. 1841). Gli autori spiegano il fenomeno

facendo riferimento alla Self-Determination Theory (SDT) di Deci & Ryan (1985), secondo la quale il benessere psicologico si basa sulla soddisfazione di tre bisogni fondamentali: competenza, autonomia, relazione. In quest'ottica, la FoMO può derivare da carenze nella soddisfazione di tali bisogni, in particolare di quello relazionale, spingendo gli individui a cercare connessione e riconoscimento attraverso i social media.

La FoMO è stata associata a numerosi esiti negativi, tra cui l'uso problematico dei social network (Riordan et al., 2021), una navigazione online compulsiva e incontrollata (Bisping, 2018), una bassa soddisfazione di vita (Dempsey et al., 2019), e sintomi di ansia e depressione (Baker et al., 2016). Ertürk (2012) ha ipotizzato che la FoMO possa costituire una nuova forma di dipendenza da Internet, è, inoltre, connessa alla social media addiction (Sommantico, Ramaglia & Lacatena, 2023).

In un'ottica di approfondimento specifico del comportamento online, Sette et al. (2020) hanno introdotto il concetto di Online Fear of Missing Out (ON-FoMO), che si riferisce più precisamente all'esperienza di FoMO vissuta nel contesto digitale. Questo costrutto ha mostrato correlazioni significative con la dipendenza da social media, con l'uso problematico dello smartphone e con una minore soddisfazione di vita.

La rilevanza della FoMO e della ON-FoMO nel contesto del presente studio risiede nella loro capacità di agire come fattori predisponenti o di mantenimento di comportamenti disfunzionali legati all'uso delle tecnologie digitali, come la smartphone addiction. Inoltre, recenti studi (Jabeen et al. 2023) suggeriscono che questi costrutti possano essere implicati anche in processi di approvazione e ammirazione sociale, centrali nel funzionamento narcisistico.

### **Smartphone addiction**

Attualmente, non esiste un accordo unanime sulla definizione della smartphone addiction e, per questo motivo, si parla spesso di uso problematico dello smartphone, ad indicare un'incapacità ricorrente di controllare il comportamento dipendente, che causa difficoltà funzionali o disagio e che soddisfa i criteri per la dipendenza comportamentale secondo la definizione di Kardefelt-Winther et al. (2017). Ad oggi, comunque, l'utilizzo sproporzionato dello smartphone non è riconosciuto come un disturbo clinico dal Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (APA, 2022) o dall'International Classification of Diseases 11 (WHO, 2022).

Diversi studi indagano i fattori che possono contribuire a questo tipo di comportamento. Salehan e Negahban (2013) evidenziano che la diffusione e l'uso intensivo dei social network costituiscono uno dei principali fattori predittivi dell'uso eccessivo dello smartphone. In parallelo, altri autori osservano un'associazione positiva tra narcisismo e uso problematico dello smartphone: in particolare, Pearson e Hussain (2016) suggeriscono che individui con elevati livelli di narcisismo, spinti dal bisogno di visibilità e di autopromozione, tendano a utilizzare lo smartphone come strumento per rafforzare la propria immagine sui social media.

Infine, la smartphone addiction mostra connessioni anche con la FOMO. Thomée (2018) e Walsh et al. (2011) evidenziano come soggetti con alti livelli di FoMO manifestino difficoltà ad allontanarsi dal proprio smartphone, vivendo la necessità di restare costantemente connessi per non perdere aggiornamenti o interazioni rilevanti. Questo legame tra smartphone addiction e FoMO contribuisce a rafforzare l'ipotesi di un circolo vizioso tra bisogni di connessione sociale,

regolazione del sé e comportamenti digitali compulsivi.

### **Narcisismo**

Il narcisismo, secondo Pincus e Lukowitsky (2010) può essere analizzato attraverso quattro dimensioni: la natura (sano vs patologico), la manifestazione fenotipica (grandiosità vs vulnerabilità), le modalità espressive (overt vs covert) e la struttura (categoria, dimensione, prototipo). In generale, il narcisismo rappresenta la capacità dell'individuo di mantenere un'immagine di sé positiva attraverso processi di autoregolazione affettiva e interpersonale, basati su bisogni di riconoscimento e ammirazione che spingono a cercare esperienze di rinforzo del Sé nell'ambiente sociale (Pincus et al., 2009; Pincus & Roche, 2011).

Il narcisismo diventa patologico quando è caratterizzato da rigidità, pervasività e deficit di autoregolazione. In tal caso, i bisogni di ammirazione e riconoscimento sono così intensi tanto da portare l'individuo a cercare gratificazioni esterne in modo inappropriato (Hepperet al. 2010). Inoltre, nel narcisismo patologico le frustrazioni aumentano la sensibilità alle esperienze interpersonali, compromettendo la regolazione dell'autostima e delle emozioni negative. Al contrario, in quello sano, l'individuo riesce a mantenere l'autostima e a regolare le emozioni negative anche di fronte alle frustrazioni.

Nel presente studio si fa riferimento al narcisismo come costruito multidimensionale, dando particolare attenzione alle sue due principali manifestazioni fenotipiche: il narcisismo grandioso e il narcisismo vulnerabile. Il primo si caratterizza per arroganza, presunzione e tendenza al dominio sugli altri, mentre quello vulnerabile è associato a rabbia, aggressività, vergogna, senso di vuoto, disperazione e ritiro sociale (Kohut & Wolf,

1978; Akhtar, 2003; Dickinson & Pincus, 2003; Ronningstam, 2005; Pincus et al., 2009).

Le due forme di narcisismo, inoltre, differiscono anche nelle capacità sociali di ottenere attenzione e ammirazione (McCain & Campbell, 2018). Gli individui con narcisismo grandioso sono sicuri di sé, carismatici ed estroversi, partecipano frequentemente a interazioni sociali e ricevono riscontri positivi, rafforzando così il loro Sé narcisistico (Morf & Rhodewalt, 2001). Al contrario, quelli con narcisismo vulnerabile mostrano insicurezza, timidezza e insoddisfazione, con una ridotta competenza sociale (Dickinson & Pincus, 2003). Spinti dall'ansia e con bassa tolleranza alla frustrazione (Sedikides et al., 2004), evitano le interazioni faccia a faccia e ricevono meno attenzione e ammirazione (Pincus & Roche, 2011; Fontana et al., 2023).

Il presente studio utilizza il Pathological Narcissism Inventory (PNI) come strumento per la valutazione del narcisismo, consentendo la distinzione tra le due dimensioni grandiosa e vulnerabile. La scelta di analizzarle separatamente è fondamentale per comprendere le diverse modalità attraverso cui gli individui regolano la propria autostima e interagiscono con l'ambiente sociale. Pertanto, l'analisi separata delle componenti grandiosa e vulnerabile del narcisismo consente di esplorare in modo più approfondito le relazioni tra narcisismo e comportamenti digitali, come l'uso dei social media e la smartphone addiction

### **Obiettivi e ipotesi di ricerca**

La presente ricerca ha l'obiettivo di indagare le relazioni tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo. La letteratura ha messo in evidenza come questi costrutti siano interconnessi, in particolare nell'ambito dei comportamenti digitali giovanili. La FoMO si manifesta come il desiderio di rimanere

costantemente aggiornati su ciò che fanno gli altri, spesso attraverso i social media (Przybylski et al., 2013), ed è risultata associata a forme di social media addiction (Sommantico, Ramaglia & Lacatena, 2023). In parallelo, diversi autori hanno collegato il narcisismo all'uso delle social media platforms (Casale & Fioravanti, 2018; Carusi, 2020; Zhang & Rau, 2020), sottolineando come questi ambienti siano funzionali alla soddisfazione di bisogni di ammirazione e riconoscimento sociale (Andreassen et al., 2017; Casale & Banchi, 2020). Considerando la relazione tra FoMO e social media, così come quella tra social media e narcisismo, è lecito ipotizzare un legame diretto tra FoMO e narcisismo. Jabeen et al. (2023) descrivono la FoMO come un fattore situazionale legato alle SMP, capace di influenzare la regolazione narcisistica. Altri studi hanno esplorato la relazione tra FoMO e tratti di personalità, come i Big Five (Tandon, Dhir, Almugren et al., 2021), suggerendo un'associazione tra FoMO e narcisismo (Elhai et al., 2020). Servidio et al. (2021) affermano non solo l'esistenza di un'associazione tra le due variabili, ma anche un possibile ruolo mediatore della FoMO tra narcisismo e uso problematico dello smartphone. Inoltre, mentre Elhai et al. (2020) e Servidio et al. (2021) ipotizzano che il narcisismo possa precedere la FoMO, Jabeen et al. (2023) sostengono che la FoMO sia un elemento cruciale nel determinare come i soggetti con alti livelli di narcisismo reagiscano alle informazioni disponibili sui social media. A causa del bisogno di dimostrare grandiosità, tali soggetti sarebbero infatti più motivati a monitorare costantemente le SMP e a sperimentare livelli elevati di FoMO come strategia per rafforzare la propria immagine.

Questi studi suggeriscono la possibilità che esista un legame diretto tra FoMO e narcisismo, alla base delle seguenti ipotesi:

- H1. La FoMO è predittiva del narcisismo.
- H2. Vi è una correlazione positiva tra FoMO e narcisismo.

Per quanto riguarda la relazione tra narcisismo e smartphone addiction, invece, si evidenzia che gli smartphone possono influenzare lo sviluppo del Disturbo Narcisistico di Personalità (NPD), oltre alla dipendenza dal gioco online o da quello d'azzardo (Pearson & Hussain, 2016). Salehan e Negahban (2013) rilevano che l'aumento dell'uso dello smartphone è correlato alla crescente diffusione delle social media platforms, soprattutto tra i giovani. Gli stessi autori evidenziano una correlazione positiva tra utilizzo dei social media e smartphone addiction, suggerendo che la frequenza d'uso delle SMP possa essere un predittore dell'uso problematico del dispositivo. Diversi contributi indicano inoltre che i soggetti con elevati livelli di narcisismo risultano più inclini a utilizzare funzionalità come l'aggiornamento dello stato o la condivisione di immagini, per esercitare un controllo sull'autopresentazione (Wang, Jackson, Zhang, & Su, 2012). In linea con questa prospettiva, Rosen et al. (2013) ipotizzano che l'incremento del narcisismo osservato negli ultimi anni possa essere legato all'evoluzione tecnologica e alla sempre maggiore accessibilità degli strumenti digitali. Sebbene molti studi abbiano indagato il rapporto tra narcisismo e social media, resta ancora poco esplorato il legame diretto tra narcisismo e uso problematico dello smartphone. Per questo motivo, la presente ricerca intende approfondire tale associazione, formulando un'ulteriore ipotesi:

- H3. Vi è una correlazione positiva tra smartphone addiction e narcisismo.

Alcune evidenze supportano tale ipotesi: lo studio di Pearson e Hussain (2016) mostra una relazione significativa e positiva tra i livelli di narcisismo e smartphone addiction, suggerendo che individui con tratti narcisistici più marcati siano maggiormente esposti al rischio di sviluppare una dipendenza dal dispositivo. Twenge et al. (2008) affermano inoltre che il narcisismo influisce sulle modalità di utilizzo della tecnologia.

L'obiettivo finale della ricerca è quindi comprendere in che modo la FoMO possa indurre comportamenti narcisistici e se questi siano alimentati non solo dai social media, ma anche dall'uso intensivo dello smartphone.

## Metodo

### Procedura e partecipanti

Lo studio è stato condotto tra gennaio e marzo 2023 tramite un questionario online, diffuso attraverso social media. I criteri di inclusione prevedevano: età compresa tra 18 e 35 anni e possesso di almeno un account social. La partecipazione, anonima e volontaria, non prevedeva compensi. Dopo aver fornito il consenso informato, ai partecipanti è stato richiesto di completare un questionario demografico e una batteria di strumenti psicometrici.

È stata condotta un'analisi di potenza utilizzando SPSS, per un test t a campione singolo per rilevare un effetto di medie dimensioni ( $d = 0,5$ ) con un livello alfa di 0,05 e una potenza di 0,80. L'analisi ha indicato che è necessaria una dimensione minima del campione di 295 partecipanti. La dimensione finale del campione raggiunta è stata di 311 giovani adulti ( $M_{età} = 23,5$ ;  $SD_{età} = 3,5$ ), superiore al minimo stimato. Le donne costituiscono il 66,2% del campione e gli uomini il 33,8%. Il 54,3% è in una relazione, il 64,7% ha completato la scuola secondaria e il 33,8% possiede un titolo universitario o post-universitario. In termini

occupazionali, il 63% è studente, il 32,5% lavora e il 4,5% è disoccupato. Per quanto riguarda l'attività sui social media: il 15,4% utilizza più di due piattaforme; il 10,3% trascorre più di quattro ore al giorno online; il 41,5% le utilizza anche durante lo studio o il lavoro.

Non sono stati rilevati dati mancanti nelle variabili utilizzate per le analisi, pertanto non è stato necessario applicare tecniche di imputazione.

### Strumenti

La survey somministrata è composta dai seguenti strumenti:

- Un questionario demografico di base con il quale sono state raccolte informazioni riguardanti l'età, il genere, il livello di istruzione, lo stato relazionale (single/in coppia), l'occupazione (studente/lavoratore) e l'attività sui social media (numero di piattaforme frequentate, tempo trascorso al giorno e utilizzo durante il tempo all'università/a lavoro/libero di quest'ultime) dei partecipanti.

- La Fear Of Missing Out Scale (FoMOS; Przybylski et al., 2013) è uno strumento di autovalutazione composto da 10 item che misura la FoMO. Seguendo le indicazioni per l'adattamento italiano dello strumento (Casale & Fioravanti, 2020), la FoMOS fornisce punteggi su due sottoscale: 1) Paura (FE - 4 item; ad es., "Temo che i miei amici abbiano esperienze più gratificanti delle mie"); 2) Controllo (CO - 6 item; ad es., "Mi infastidisce quando perdo l'opportunità di incontrarmi con gli amici"). I partecipanti hanno risposto utilizzando una scala Likert che va da 1 (Per niente vero per me) a 5 (Estremamente vero per me). Il punteggio totale viene ottenuto sommando i punteggi delle dieci domande, i quali variano da 10 a 50. Quelli più alti indicano una maggiore FoMO. La FoMOS dimostra, inoltre, buone proprietà

psicometriche, tra le quali un'ottima affidabilità interna ( $\alpha = 0.84$ ).

- L'Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO; Sette et al., 2020) è uno strumento di autovalutazione composto da 20 domande che valutano l'ON-FoMO attraverso quattro sottoscale: 1) Bisogno di Appartenenza (NB - 5 item; ad esempio, "Mi irrita quando i miei amici non mi taggano nei post"); 2) Bisogno di Popolarità (NP - 5 item; ad esempio, "Ho bisogno che le persone mettano 'mi piace' o commentino i miei post"); 3) Ansia (ANX - 5 item; ad esempio, "Di solito mi sento irritato quando rimango disconnesso dai social network per troppo tempo"); 4) Dipendenza (ADD - 5 item; ad esempio, "Quando inizio a controllare gli aggiornamenti, trovo difficile lasciare i social network"). Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere utilizzando una scala Likert che va da 1 (Non mi riguarda affatto) a 4 (Mi riguarda molto). Il risultato totale viene calcolato sommando i punteggi delle venti domande, con un intervallo da 20 a 80, dove i punteggi più alti indicano una maggiore ON-FoMO. La versione italiana dello strumento (Sommanico et al., 2023) è stata ottenuta attraverso un processo di traduzione seguendo le raccomandazioni della letteratura sull'adattamento transculturale degli strumenti di valutazione. L'On-FoMO Inventory mostra proprietà psicometriche vantaggiose. In particolare, in questo studio, presenta un'ottima affidabilità interna ( $\alpha = 0.89$ ).

- La Smartphone Addiction Scale Short Version for Adolescents and Young Adults (SAS-SV; Kwon et al., 2013) è uno strumento di autovalutazione che serve a identificare il livello di rischio di dipendenza dallo smartphone negli adolescenti e nei giovani adulti. Il questionario include 10 domande che descrivono: anticipazione positiva, astinenza, relazioni orientate al cyberspazio, uso eccessivo e tolleranza. Per ciascun item, i partecipanti hanno espresso la loro opinione su una scala Likert che

va da 1 (Fortemente in disaccordo) a 6 (Fortemente d'accordo). Vi sono intervalli diversi per maschi e femmine. I primi sono considerati dipendenti con punteggi superiori a 31 e ad alto rischio di dipendenza con punteggi tra 22 e 31, mentre le seconde sono considerate dipendenti con punteggi superiori a 33 e ad alto rischio di dipendenza con punteggi tra 22 e 33. La versione italiana dello strumento (De Pasquale et al., 2017) è stata ottenuta attraverso un processo di traduzione seguendo un processo di adattamento transculturale degli strumenti di valutazione. La SAS-SV mostra buone proprietà psicometriche, quali, un'ottima affidabilità interna ( $\alpha = 0.82$ ).

- Il Pathological Narcissism Inventory (PNI; Pincus, 2013; Pincus et al., 2009) è uno strumento utilizzato per valutare il narcisismo patologico e le caratteristiche manifeste e latenti di quello grandioso e vulnerabile. Il questionario è composto da 52 item valutati con una scala Likert che va da 1 (Per niente come me) a 6 (Molto come me). Il PNI comprende sette scale di primo ordine denominate: Autostima contingente (AC - 12 item; ad esempio, "È difficile sentirmi bene con me stesso a meno che non sappia che gli altri mi ammirano"), Sfruttamento (SF - 5 item; ad esempio, "Trovo facile manipolare le persone"), Rafforzamento del Sé attraverso l'autosacrificio (RSA - 6 item; ad esempio, "Cerco di mostrare quanto sono una brava persona attraverso i miei sacrifici"), Sé nascosto (SN - 7 item; ad esempio, "Spesso nascondo i miei bisogni per paura che gli altri mi vedano come bisognoso e dipendente"), Fantasia grandiosa (FG - 7 item; ad esempio, "Spesso fantastico di compiere atti eroici"), Svalutazione (SV - 7 item; ad esempio, "A volte evito le persone perché temo che mi deluderanno"), e Rabbia da senso del diritto (RSD - 8 item; ad esempio, "Di solito mi arrabbio molto quando non riesco a ottenere ciò che voglio dagli altri"). Inoltre, il PNI produce

due scale di secondo ordine: Narcisismo vulnerabile (ottenuta dalla media dei punteggi di Autostima contingente, Sé nascosto, Svalutazione e rabbia del senso di diritto) e Narcisismo grandioso (ottenuta dalla media dei punteggi di Sfruttamento, Rafforzamento del Sé attraverso l'autosacrificio e Fantasia grandiosa). La versione italiana dello strumento (Fossati et al., 2015) è stata ottenuta attraverso un processo di traduzione seguendo le raccomandazioni della letteratura sull'adattamento transculturale degli strumenti di valutazione. Il PNI ha mostrato un'ottima affidabilità interna nel presente campione, con un  $\alpha$  complessivo pari a 0.95. Le sottoscale relative al narcisismo grandioso e vulnerabile hanno mostrato rispettivamente un  $\alpha = 0.86$  e un  $\alpha = 0.94$ .

### **Analisi dati**

L'analisi dei dati è stata condotta utilizzando il software SPSS (versione 29.0; IBM Corp., 2023). L'affidabilità interna delle scale è stata verificata tramite il coefficiente di Cronbach.

Sono state inizialmente esplorate le correlazioni tra le principali variabili dello studio (FoMO, ON-FoMO, dipendenza da smartphone, narcisismo) attraverso il coefficiente di Pearson.

Considerando le evidenze di letteratura che segnalano possibili differenze di genere nelle variabili analizzate (Fioravanti et al., 2021), è stata condotta un'analisi della varianza (ANOVA) in funzione del genere. Successivamente, sono state condotte ulteriori analisi per verificare la presenza di differenze significative nei punteggi delle variabili anche in base all'attività lavorativa (studenti/lavoratori), al numero di piattaforme social utilizzate, al tempo giornaliero trascorso online e al contesto d'uso (esclusivamente nel tempo libero vs anche durante studio/lavoro). Le analisi sono state replicate separatamente per le due dimensioni del narcisismo (grandioso e vulnerabile), per

esplorare pattern distinti in funzione delle caratteristiche individuali e comportamentali.

Infine, sono state effettuate analisi di regressione multipla per valutare il contributo predittivo di FoMO, ON-FoMO e smartphone addiction sul narcisismo (totale, grandioso e vulnerabile). Le analisi sono state condotte sia sull'intero campione che separatamente per genere, considerando età e sesso come covariate nei modelli. Sono stati riportati i coefficienti di regressione standardizzati ( $\beta$ ) e i valori di  $R^2$  per stimare la varianza spiegata.

## **Risultati**

### **Statistiche descrittive**

La media, la deviazione standard e l'alpha di Cronbach sono riportate, per i quattro strumenti utilizzati, nella tabella 1.

### **Correlazioni e differenze tra gruppi**

Nel campione totale ( $N = 311$ ), l'età è risultata negativamente correlata con tutte le variabili analizzate: FoMO ( $r = -0.18$ ,  $p < .01$ ), ON-FoMO ( $r = -0.13$ ), smartphone addiction ( $r = -0.14$ ) e narcisismo ( $r = -0.22$ ). Le quattro variabili principali, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction (SAS-SV) e narcisismo (PNI), mostrano tra loro correlazioni positive e significative, con i valori più elevati osservati tra FoMO e ON-FoMO ( $r = 0.67$ ), e tra FoMO e narcisismo ( $r = 0.61$ ).

Analizzando i dati separatamente per genere (Tab. 3), si conferma la tendenza generale, con correlazioni positive tra tutte le variabili principali sia nel campione femminile ( $N = 206$ ) che in quello maschile ( $N = 105$ ). Nei dati relativi al campione maschile non emergono associazioni significative tra età e ON-FoMO ( $r = 0.05$ ) né tra età e dipendenza da smartphone ( $r = -0.09$ ). Al contrario, nel campione femminile, l'età è significativamente e negativamente correlata con tutte le variabili, in linea con i risultati osservati nel campione totale.

Tabella 1. Statistiche descrittive

	Donne (N = 206)		Uomini (N = 105)		Campione Totale (N = 311)		$\alpha$
	M	DS	M	DS	M	DS	
<b>FoMO</b>	24.3	7.3	22.5	6.2	23.7	7.0	0.84
<b>ON-FoMO</b>	38.7	10.3	35.1	9.6	37.5	10.2	0.89
<b>SAS-SV</b>	27.5	8.7	24.7	8.5	26.6	8.7	0.82
<b>PNI</b>	3.5	0.7	3.3	0.8	3.4	0.7	0.95

Tabella 2. Correlazioni tra FoMO, ON-FoMO, SAS-SV e PNI per il campione totale.

	1	2	3	4	5
<b>1. Età</b>	-				
<b>2. FoMO</b>	-0.18**	-			
<b>3. ON-FoMO</b>	-0.13*	0.67**	-		
<b>4. SAS-SV</b>	-0.14*	0.49**	0.66**	-	
<b>5. PNI</b>	-0.22*	0.61**	0.49**	0.46**	-

\*\* $\rho < 0.05$ ; \*\* $\rho < 0.01$ 

Tabella 3. Correlazioni tra FoMO, ON-FoMO, SAS-SV e PNI per donne e uomini. (Donne N=206; Uomini N=105).

	1	2	3	4	5
<b>1. Età</b>	-	-0.17	0.05	-0.09	-0.24*
<b>2. FoMO</b>	-0.18**	-	0.56**	0.43**	0.65**
<b>3. ON-FoMO</b>	-0.21**	0.70**	-	0.65**	0.47**
<b>4. SAS-SV</b>	-0.16*	0.50**	0.66**	-	0.42**
<b>5. PNI</b>	-0.20**	0.59**	0.49**	0.47**	-

Le correlazioni per il campione delle donne sono al di sotto della diagonale, quelle per gli uomini al di sopra \* $\rho < 0.05$ ;\*\* $\rho < 0.01$ 

Dall'ANOVA sono emerse differenze significative in base al genere: le donne presentano livelli più elevati rispetto agli uomini in FoMO ( $F = 4.76, p < 0.05, \eta^2 = 0.03$ ), ON-

FoMO ( $F = 8.55, p < 0.01, \eta^2 = 0.03$ ), smartphone addiction ( $F = 7.72, p < 0.01, \eta^2 = 0.02$ ) e narcisismo ( $F = 2.98, p < 0.10, \eta^2 = 0.01$ ). Anche l'attività lavorativa produce differenze

significative, con gli studenti che mostrano punteggi più alti rispetto ai lavoratori in FoMO ( $F = 3.85, p < 0.05, \eta^2 = 0.03$ ), ON-FoMO ( $F = 2.69, p < 0.05, \eta^2 = 0.02$ ), smartphone addiction ( $F = 4.30, p < 0.10, \eta^2 = 0.04$ ) e narcisismo ( $F = 4.95, p < 0.01, \eta^2 = 0.05$ ).

L'uso dei social media influenza fortemente i risultati: chi utilizza due o più piattaforme presenta livelli più alti in FoMO ( $F = 16.15, p < 0.001, \eta^2 = 0.09$ ), ON-FoMO ( $F = 48.34, p < 0.001, \eta^2 = 0.24$ ), dipendenza da smartphone ( $F = 63.51, p < 0.001, \eta^2 = 0.29$ ) e narcisismo ( $F = 18.82, p < 0.001, \eta^2 = 0.11$ ). Valori analoghi emergono in chi utilizza i social media per più di quattro ore al giorno (FoMO:  $F = 25.70, p < 0.001, \eta^2 = 0.20$ ; ON-FoMO:  $F = 52, p < 0.001, \eta^2 = 0.34$ ; dipendenza smartphone:  $F = 62.1, p < 0.001, \eta^2 = 0.38$ ; narcisismo:  $F = 26.12, p < 0.001, \eta^2 = 0.20$ ).

Inoltre, l'uso dei social durante lo studio o il lavoro è associato a livelli significativamente più alti di tutte le variabili rispetto all'uso solo nel tempo libero (FoMO:  $F = 34.64, p < 0.001, \eta^2 = 0.10$ ; ON-FoMO:  $F = 68.70, p < 0.001, \eta^2 = 0.18$ ; dipendenza smartphone:  $F = 95.59, p < 0.001, \eta^2 = 0.24$ ; narcisismo:  $F = 43.60, p < 0.001, \eta^2 = 0.12$ ).

Non si riscontrano differenze significative rispetto allo stato relazionale e al livello di istruzione.

Relativamente al narcisismo grandioso, non emergono differenze di genere ( $F = 0.01, p = 0.919, \eta^2 = 0$ ), mentre studenti, utilizzatori di più piattaforme, utenti intensivi e chi usa i social durante studio o lavoro mostrano livelli più alti ( $F$  tra 6.04 e 28.46, tutti  $p < 0.001, \eta^2$  da 0.06 a 0.13).

Il narcisismo vulnerabile è invece più alto nelle donne ( $F = 5.50, p < 0.05, \eta^2 = 0.02$ ), negli studenti ( $F = 3.78, p < 0.05, \eta^2 = 0.03$ ) e in chi utilizza i social intensamente e durante

studio/lavoro ( $F$  tra 20.15 e 42.44,  $p < 0.001, \eta^2$  da 0.12 a 0.21).

Anche in questo caso, non si evidenziano differenze significative rispetto a stato relazionale e grado di istruzione.

## Analisi di regressione

In base ai risultati precedenti, è stata condotta un'analisi di regressione multipla per determinare quanto ciascuna variabile predittiva abbia contribuito al modello nello spiegare il narcisismo, oltre alle altre variabili (v. Tab. 4 e 5). Dato che sono state osservate alte correlazioni tra i predittori, è stata valutata in anticipo la multicollinearità tra le variabili indipendenti, e tutti i valori di tolleranza erano superiori a 0,1 (con un intervallo da 0.533 a 0.960). Sono stati calcolati anche i valori degli indici VIF (tutti  $< 2.7$ ), i quali indicano l'assenza di problematiche di multicollinearità tra i predittori. La distribuzione dei residui standardizzati è risultata approssimativamente normale e non sono state riscontrate evidenze di eteroscedasticità nei grafici diagnostici. Anche la distribuzione dei residui ha mostrato normalità e omoscedasticità, confermando l'idoneità del modello.

Considerando il campione totale, età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction rappresentano il 41.9% della varianza. Conducendo l'analisi di regressione gerarchica separatamente per il campione delle donne e quello degli uomini, si ottengono i seguenti risultati: nel primo, le variabili predittive spiegano il 39.7% della varianza, nel secondo il 47%. I dati riportati in Tab. 4 e 5 indicano che sia nel campione totale che nei sottocampioni è supportata l'ipotesi H1: la FoMO predice il narcisismo.

L'analisi di regressione multipla è stata, inoltre, effettuata per determinare anche quanto ciascuna variabile predittiva abbia contribuito al modello nello spiegare il narcisismo grandioso e

**Tabella 4.** Analisi di regressione multipla (considerando il campione totale) per età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, variabili predittive del narcisismo.

<b>Campione tot. (N = 311)</b>					
<b>Var. predittive</b>	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>
<b>1. Età</b>	-0.101	0.049	0.045	0.960	1.042
<b>2. Sesso</b>	-0.004	0.055	0.049	0.967	1.034
<b>3. FoMO</b>	0.480	0.388	0.382	0.543	1.841
<b>4. ON-FoMO</b>	0.038	0.401	0.393	0.404	2.473
<b>5. SAS-SV</b>	0.183	0.419	0.410	0.553	1.807

**Tabella 5.** Analisi di regressione multipla (considerando il campione di sole donne e quello di soli uomini) per età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, variabili predittive del narcisismo.

<b>Var. pred.</b>	<b>Donne (N=206)</b>					<b>Uomini (N=105)</b>				
	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>
<b>1. Età</b>	-0.081	0.041	0.036	0.952	1.050	-0.146	0.056	0.047	0.926	1.080
<b>2. FoMO</b>	0.463	0.361	0.355	0.505	1.982	0.516	0.441	0.430	0.645	1.550
<b>3. ON-FoMO</b>	0.013	0.371	0.362	0.382	2.618	0.119	0.464	0.448	0.455	2.196
<b>4. SAS-SV</b>	0.214	0.379	0.385	0.567	1.763	0.105	0.470	0.449	0.560	1.785

quello vulnerabile, oltre alle altre variabili (v. Tab. 6,7,8,9).

Considerando il campione totale, età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction rappresentano il 31.4% della varianza. Conducendo l'analisi di regressione gerarchica separatamente per il campione delle donne e quello degli uomini, si ottengono i seguenti risultati: nel primo, le variabili predittive spiegano il 31.8% della varianza, nel secondo il 32.9%.

Considerando il campione totale, età, sesso,

FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction rappresentano il 39.9% della varianza. Conducendo l'analisi di regressione multipla separatamente per il campione delle donne e quello degli uomini, si ottengono i seguenti risultati: nel primo, le variabili predittive spiegano il 36.7% della varianza, nel secondo il 45.7%.

In sintesi, il narcisismo grandioso spiega tra il 31% e il 33% della varianza, a seconda del campione (totale, donne, uomini), mentre quello vulnerabile spiega una varianza maggiore, che va

**Tabella 6.** Analisi di regressione multipla (considerando il campione totale) per età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, variabili predittive (in questo modello) del narcisismo grandioso.

<b>Campione tot.</b> <b>(N = 311)</b>					
<b>Var. predittive</b>	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>
<b>1. Età</b>	-0.089	0.035	0.032	0.960	1.042
<b>2. Sesso</b>	-0.081	0.035	0.029	0.967	1.034
<b>3. FoMO</b>	0.446	0.293	0.286	0.543	1.841
<b>4. ON-FoMO</b>	-0.013	0.297	0.288	0.404	2.473
<b>5. SAS-SV</b>	0.175	0.314	0.303	0.553	1.807

**Tabella 7.** Analisi di regressione multipla (considerando il campione di sole donne e quello di soli uomini) per età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, variabili predittive (in questo modello) del narcisismo grandioso.

<b>Var. pred.</b>	<b>Donne</b> <b>(N=206)</b>					<b>Uomini</b> <b>(N= 105)</b>				
	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>
<b>1. Età</b>	-0.103	0.043	0.038	0.952	1.050	-0.064	0.025	0.015	0.926	1.080
<b>2. FoMO</b>	0.419	0.290	0.283	0.505	1.982	0.493	0.317	0.303	0.645	1.550
<b>3.ON-FoMO</b>	-0.018	0.295	0.284	0.382	2.618	0.007	0.321	0.301	0.455	2.196
<b>4. SAS-SV</b>	0.201	0.318	0.304	0.567	1.763	0.120	0.329	0.302	0.560	1.785

dal 36.7% al 45.7%, con il sottocampione maschile che presenta il valore più alto.

## Discussione

Il presente studio ha evidenziato che, tra i partecipanti di età compresa tra i 18 e i 35 anni, le donne e i più giovani riportano livelli più elevati di FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo, in particolare nella dimensione vulnerabile. Tali differenze emergono anche in relazione al comportamento

digitale: gli utenti che utilizzano due o più piattaforme social per oltre quattro ore al giorno e durante lo studio o il lavoro mostrano punteggi significativamente più alti rispetto a chi usa meno frequentemente i social e solo nel tempo libero. I risultati ottenuti attraverso le analisi di varianza (ANOVA) confermano, in particolare, l'influenza del genere su tutte le variabili esaminate, con le donne che riportano punteggi più elevati in FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo vulnerabile. Queste evidenze sono coerenti con quanto osservato da

**Tabella 8.** Analisi di regressione multipla (considerando il campione totale) per età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, variabili predittive (in questo modello) del narcisismo vulnerabile.

<b>Campione tot. (N = 311)</b>					
<b>Var. predittive</b>	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>
<b>1. Età</b>	-0.098	0.046	0.043	0.960	1.042
<b>2. Sesso</b>	0.033	0.060	0.054	0.967	1.034
<b>3. FoMO</b>	0.451	0.369	0.363	0.543	1.841
<b>4. ON-FoMO</b>	0.059	0.383	0.375	0.404	2.473
<b>5. SAS-SV</b>	0.170	0.399	0.389	0.553	1.807

**Tabella 9.** Analisi di regressione multipla (considerando il campione di sole donne e quello di soli uomini) per età, sesso, FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction, variabili predittive (in questo modello) del narcisismo vulnerabile.

<b>Var. pred.</b>	<b>Donne (N=206)</b>					<b>Uomini (N= 105)</b>				
	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>	$\beta$	$R^2$	$R^2$ corr.	<i>Tol.</i>	<i>VIF</i>
<b>1. Età</b>	-0.064	0.033	0.028	0.952	1.050	-0.172	0.064	0.054	0.926	1.080
<b>2. FoMO</b>	0.442	0.334	0.327	0.505	1.982	0.474	0.421	0.410	0.645	1.550
<b>3.ON-FoMO</b>	-0.026	0.345	0.335	0.382	2.618	0.165	0.453	0.436	0.455	2.196
<b>4. SAS-SV</b>	0.201	0.368	0.355	0.567	1.763	0.086	0.547	0.435	0.560	1.785

diversi studi (Monacis et al., 2017; Stănculescu & Griffiths, 2022; Dhir et al., 2021), secondo cui le donne tendono a manifestare livelli significativamente più alti di depressione, FoMO, ON-FoMO e social media addiction. Secondo gli autori, tali differenze possono essere interpretate non solo facendo riferimento all'uso specifico che le donne fanno dei social media, come il mantenimento delle relazioni sociali e il pettegolezzo, ma anche alla maggiore ansia che le donne sperimentano nelle interazioni sociali e al loro più elevato grado di esposizione sociale

come già sottolineato da van Deursen et al. (2015).

I risultati evidenziano anche correlazioni positive statisticamente significative tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo, ma negative tra queste variabili e l'età. Le relazioni che vi sono tra FoMO, smartphone addiction ed età possono essere spiegate attraverso la Self Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), secondo la quale, in linea con quanto sostenuto da Przybyliski et al. (2013), bassi livelli di soddisfazione dei bisogni

fondamentali (tra cui quello di relazione che emerge maggiormente durante l'adolescenza) possono influenzare la FoMO e l'uso dei social media in modo sia diretto che indiretto. Secondo la prima modalità, le persone con una bassa soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali potrebbero essere attratte dai social media perché li vedono come uno strumento per connettersi con gli altri, sviluppare competenze sociali e rafforzare i legami interpersonali. Il legame tra bisogni psicologici fondamentali e attività sui social media potrebbe anche essere indiretto e la FoMO agirebbe, allora, come un mediatore tra i bisogni insoddisfatti e l'aumento dell'uso dei social media. Di conseguenza, chi presenta livelli elevati di FoMO può essere maggiormente incline a un uso eccessivo di internet, dei social network e alla smartphone addiction (Guan et al., 2023). È possibile, però, anche il percorso inverso, dove la smartphone addiction potrebbe indurre la FoMO. Infatti, ci sono evidenze empiriche secondo le quali l'uso abituale dello smartphone e l'impiego di determinate applicazioni specifiche possono determinare un comportamento di dipendenza da smartphone (Van Deursen et al., 2015; Giordano et al., 2019). Le notifiche automatiche e continue dai social media, ricevute sullo smartphone, potrebbero incrementare la necessità di verificare più frequentemente cosa stanno facendo gli amici, alimentando così la FoMO.

Per quanto riguarda il legame tra FoMO e narcisismo, questo è chiarito sia dalla letteratura internazionale presente in merito, sia dai risultati emersi. In tal senso, due sono gli studi che risultano fondamentali. Il primo è quello di Jabeen et al. (2023) che, focalizzandosi sul narcisismo, grandioso spiega la FoMO come un fattore situazionale legato ai social media che influenza i processi narcisistici, portando chi presenta elevati livelli di narcisismo a esaminare continuamente le informazioni disponibili

online per mantenere la superiorità percepita. Il secondo studio condotto da Brailovskaia et al. (2023) si concentra, invece, sul narcisismo vulnerabile, sottolineando che gli individui con alti livelli di quest'ultimo compensano la mancanza di relazioni offline con un'eccessiva attività online, sviluppando un forte legame emotivo con il mondo virtuale e presentando livelli elevati di FoMO. A supporto di quanto detto, vi sono anche i risultati emersi dall'analisi di regressione. In tal senso, la FoMO risulta essere il predittore più forte e significativo sia per il narcisismo in generale che per le sue due manifestazioni, quella grandiosa e vulnerabile. Ciò suggerisce che le persone che sperimentano livelli più elevati di FoMO tendono a manifestare comportamenti narcisistici, probabilmente a causa del bisogno di convalidare la propria autostima attraverso un controllo costante delle esperienze altrui e l'autopromozione sui social media. Più precisamente, per quanto riguarda il narcisismo grandioso, la FoMO si associa a una tendenza all'autopromozione e alla ricerca continua di riconoscimento da parte degli altri, coerente con la necessità di ottenere conferme positive dall'ambiente esterno. Nel caso del narcisismo vulnerabile, invece, questa potrebbe essere legata a una maggiore insicurezza e fragilità emotiva, alimentando un bisogno di approvazione che porta le persone a evitare il confronto diretto e a cercare conferme nel mondo virtuale.

Per quanto riguarda l'ON-FoMO, invece, essa non risulta un predittore significativo né per il narcisismo in generale, né per quello grandioso, ma lo è per il narcisismo vulnerabile. Ciò suggerisce che l'ambiente virtuale, caratterizzato da un costante confronto con gli altri e la necessità di essere presenti, ha un impatto maggiore su chi mostra tratti di narcisismo vulnerabile. Questi individui, che tendono a sentirsi insicuri e a evitare il confronto diretto, potrebbero trovare nei social media un

rifugio emotivo e un luogo dove sentirsi connessi agli altri senza affrontare l'interazione faccia a faccia.

Va, inoltre, sottolineato che vi è un legame anche tra narcisismo e smartphone addiction. Tra le due variabili, non solo vi è una correlazione positiva statisticamente, ma è fondamentale anche quanto emerge dall'analisi di regressione per comprendere il tipo di relazione che vi sussiste. La smartphone addiction risulta, infatti, un altro predittore significativo per il narcisismo e le sue sottodimensioni. Per quella grandiosa, ciò si spiega sottolineando come l'uso compulsivo dello smartphone favorisca comportamenti di autopromozione e di ricerca costante di ammirazione attraverso i social media. Per quanto riguarda il narcisismo vulnerabile, l'uso compulsivo del dispositivo può essere interpretato come un tentativo di compensazione emotiva per la mancanza di relazioni significative nella vita reale. Il costante controllo del telefono potrebbe rappresentare una forma di rifugio o di distrazione dalle proprie insicurezze. Anche la letteratura internazionale presente in merito conferma quanto detto. Pearson e Hussain (2016), ad esempio, individuano una connessione positiva tra narcisismo e dipendenza da smartphone, indicando che coloro che presentano alti livelli di narcisismo usano lo smartphone come mezzo per promuoversi sui social media. Come messo in evidenza da Salehan e Negahban (2013), inoltre, vi è una correlazione tra l'aumento dell'uso degli smartphone e la crescita dei social network.

### **Limiti dello studio**

Il presente studio ha avuto il fine di indagare le connessioni tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo, pertanto, data la natura trasversale della ricerca, non è stato possibile stabilire relazioni causali tra le variabili

indagate. Inoltre, il campione utilizzato, anche se abbastanza ampio, potrebbe non essere rappresentativo, limitando la generalizzabilità dei risultati. Un'ulteriore considerazione riguarda l'utilizzo dei questionari self-report, i quali potrebbero portare a dei bias di risposta causati dalla desiderabilità sociale. Inoltre, lo studio presentato, nonostante evidenzi un'associazione positiva tra FoMO, smartphone addiction e narcisismo, non distingue le forme specifiche di quest'ultimo, aspetto che potrebbe essere maggiormente approfondito aprendo la strada ad ulteriori ricerche. Infine, si potrebbe pensare a degli interventi mirati volti a ridurre l'impatto negativo della FoMO e dell'uso problematico dello smartphone.

### **Conclusioni**

Lo studio ha esplorato le relazioni tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo, mettendo in evidenza come queste variabili si influenzino reciprocamente. I risultati indicano che l'uso intensivo dei social media e degli smartphone è associato a livelli più elevati di FoMO e narcisismo, evidenziando il ruolo delle moderne tecnologie nella promozione di comportamenti narcisistici. La FoMO si manifesta come il timore di perdere esperienze gratificanti vissute dagli altri, spingendo gli individui a rimanere costantemente connessi. Questa condizione è legata a un uso compulsivo dello smartphone: le notifiche continue e la possibilità di aggiornarsi costantemente sulla vita altrui intensificano questo fenomeno, creando un ciclo di dipendenza. Per quanto riguarda il narcisismo, la ricerca ha evidenziato che esiste una relazione positiva tra questa variabile e la dipendenza da smartphone. Tuttavia, non è stata fatta una distinzione tra le diverse forme di narcisismo, un aspetto che potrebbe essere approfondito in studi futuri. Lo studio, quindi, esamina e spiega le relazioni tra FoMO, ON-FoMO, smartphone addiction e narcisismo,

<https://doi.org/10.53240/2025topic4n1.3.003>

dimostrando come la FoMO, una delle forme di espressione del malessere contemporaneo legato alle nuove tecnologie, possa indurre comportamenti narcisistici, alimentati dai social media, così come dall'uso intensivo dello smartphone.

## Bibliografia

- Akhtar, S. (2003). *New clinical realms: Pushing the envelope of theory and technique*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- APA (2022). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Quinta edizione. Text Revision (DSM-5-TR). Milano: Raffaello Cortina, 2023.
- Bisping J. (2018). FOMO, no-mo: how to get over the fear of missing out. Retrieved at: <https://thetab.com/uk/cambridge/2018/02/19/fomo-no-mo-how-to-get-over-the-fear-of-missing-out-107208>
- Brailovskaia, J., Ozimek P., Rohmann E., Hans-Werner Bierhoff H. W. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144.
- Carlisle, K. L., Carlisle, R. M., Polychronopoulos, G. B., Goodman-Scott, E. KirkJenkins, A. (2016). Exploring internet addiction as a process addiction. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(2), 170–182.
- Carusi, M. (2020). Narcissism and social-media. How social-media use can impact perceived stress on Facebook academic motivation. *Studia Doctoralia*, 11(2), 110–120. <https://doi.org/10.47040/sd/sdpsych.v11i2.116>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312–318.
- Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100252.
- 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.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York, NY, USA: Routledge.
- De Pasquale, C., Sciacca, F., Hichy, Z. (2017). *Italian Validation of Smartphone Addiction Scale Short Version for Adolescents and Young Adults (SAS-SV)*. *Psychology*, 8(10), 1513–1518.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY, USA: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dhir, A.; Yossatorn, Y.; Kaur, P.; Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int. J. Informat. Manag.*, 40, 141–152.
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188–207.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209.
- Ertürk, Y. (2012). *Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO)*. retrieved at: [http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/yildiz-dilek-erturk/gelismeleri-kacirmakorkusufomo\\_2633.html](http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/yildiz-dilek-erturk/gelismeleri-kacirmakorkusufomo_2633.html)
- Fontana, A., Benzi, I. M. A., Ghezzi, V., Cianfanelli, B., & Sideli, L. (2023). Narcissistic traits and problematic internet use among youths: A latent change score model approach. *Personality and Individual Differences*, 212, 112265.
- Fossati, A., Feeney, J., Pincus, A., Borroni, S., & Maffei, C. (2015). The structure of pathological narcissism and its relationships with adult attachment styles: A study of Italian nonclinical and clinical adult participants. *Psychoanalytic Psychology*, 32(3), 403–431.
- Giordano, C., Salerno, L., Pavia, L., Cavani, P., Lo, C., Tosto, C., & Di Blasi, M. (2019). Magic mirror on the wall: Selfie-related behavior as mediator of the relationship between narcissism and problematic smartphone use. *Clinical Neuropsychiatry*, 16(5–6), 165–173.
- Guan, J., Ma, W. & Liu C. (2023) Fear of missing out and problematic smartphone use among Chinese college students: The roles of positive and negative metacognitions about smartphone use and optimism. *Plos One* 18(11).
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., & Sedikides, C. (2010). Individual differences in selfenhancement and self-

<https://doi.org/10.53240/2025topic4n1.3.003>

- protection strategies: An integrative analysis. *Journal of Personality*, 78(2), 781–814.
- IBM Corp (2023). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.0. Armonk, NY, USA: IBM Corp.
- Jabeen, F., Tandon A., Sithipolvanichgul, J., Shalini Srivastava, S. & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., & Khazaal, Y. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709–1715.
- Kohut, H., & Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis*, 59(4), 413-425.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plos ONE*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936.
- Lian, L., You, X., Huang, J., & Yang, R. (2016). Who overuses smartphones? Roles of virtues and parenting style in smartphone addiction among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*, 65, 92–99.
- McCain, J. L., & Campbell, W. K. (2018). Narcissism and social media use: A meta analytic review. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 308–327.
- 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. *J. Behav. Addict*, 6, 178–186.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196.
- Nunnally, J. & Bernstein, I. H. (1995). *Psychometric Theory*. New York, NY, USA: McGraw-Hill.
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 193–207.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C., & Levy, K. N. (2009). The initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365–379.
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M R. (2010). Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421–446.
- Pincus, A. L., & Roche, M. J. (2011). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability. In W.K. Campbell e J.D. Miller (Eds.), *Handbook of narcissism and narcissistic personality disorders* (pp. 31–40). New York, NY, USA: Wiley.
- Pincus, A. L. (2013). The pathological narcissism inventory. In J. Ogrudniczuk (Ed.). *Understanding and treating pathological narcissism* (pp. 93–110). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- 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.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S. & Scarf, D. (2021). The fear of missing out (FoMO) and event-specific drinking: the relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691–3701.
- Ronningstam, E. (2005). *Identifying and understanding the narcissistic personality*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L., & Cheever, N. (2013). Is Facebook creating disorders? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Computers in human behavior social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbul, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy? Self-esteem matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 400–416.
- Servidio, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2021). Dark triad of personality and problematic smartphone use: A preliminary study on the mediating role of fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16).
- Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42, 232–242.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari B. L., & Hauck N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20–29.
- Sommantico, M., Ramaglia, & F., Lacatena, M. (2023). Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self Esteem. *Healthcare*, 11, 1667.
- Stănculescu, E.; Griffiths, M.D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social

- anxiety, gender, and age. *Telemat. Inform*, 74, 101879.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & M'antymaki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821.
- Tanhan F., Özok H.I. & Tayz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 74–85.
- Thomé, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2692.
- Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2008). Generational differences in psychological traits and their impact on the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 23(8), 862–877.
- 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.
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., & Young, R. M. D. (2011). Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 333–342.
- Wang, J., Jackson, L., Zhang, D., & Su, Z. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313–2319.
- Wetzel, E., Grijalva, E., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2020). You're still so vain: Changes in narcissism from young adulthood to middle age. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 479.
- WHO (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/>
- Wu C.H., & Chen S.C. (2015). Understanding the relationships of critical factors to Facebook educational usage intention. *Internet Res.* 25:262–278.
- Zhang, A., & Rau, P. L. P. (2020). A review and reappraisal of social media misuse: Measurements, consequences, and predictors. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 37(1), 1–14.