

**HORIZON PSYTECH & GAMES**

**ESPLORANDO LE  
EMOZIONI  
DIGITALI:  
FOMO, JOMO,  
FOBO, FODA**

A cura di SARA MANZONI



*Benvenuti in un'avventura emozionante attraverso il **mondo digitale**, dove esploriamo quattro concetti unici: **FOMO, JOMO, FODA e FOBO.***

*Da **ansie di perdita a gioie nella solitudine**, da **paure paralizzanti a esitazioni nelle decisioni**, scoprirete come queste emozioni plasmano la nostra vita quotidiana.*

*Preparatevi a un viaggio intrigante nel cuore delle vostre **interazioni digitali** e delle vostre **emozioni**. Pronti a partire?*

# FOMO

## Fear Of Missing Out



### DI COSA SI TRATTA

La FOMO, acronimo di Fear Of Missing Out, rappresenta la **paura** di essere **esclusi** o di **perdere esperienze online** che porta all'insorgenza di sentimenti di **ansia** e **insicurezza**.

È caratterizzato da 2 elementi principali:

- **Ansia** relativa alla possibile non partecipazioni;
- **Controllo compulsivo dei social**.



### FOMO E DIGITALE

La FOMO è un fenomeno sociale legato alla digitalizzazione.

Questa paura di essere esclusi o di mancare a delle esperienze influenza la vita digitale nel seguente modo:

- **Comparazione costante;**
- **Necessità di partecipare;**
- **Dipendenza dalla tecnologia.**



### GESTIONE DELLA FOMO

Per poter migliorare e gestire la situazione si possono adottare alcune **strategie** efficaci:

- Fare una **riflessione** profonda sulle **priorità;**
- **Limitare il tempo** che si trascorre sui **social media;**
- Imparare a saper **dire di no;**
- Trovare un **equilibrio** tra la **vita online** e quella **offline**.

# JOMO

## Joy Of Missing Out



### DI COSA SI TRATTA

La JOMO, acronimo di Joy of Missing Out, è un concetto che rappresenta la **gioia** e la **soddisfazione** di essere **felicemente assenti** da **eventi** o **attività senza** provare la **paura** di **perdere qualcosa**.

Questo concetto appare strettamente correlato al tema del benessere per il fatto che:

- **Riduzione dello stress;**
- **Maggior gratitudine;**
- **Maggior presenza nel momento presente.**



### JOMO E DIGITALE

La JOMO si caratterizza da una mentalità di **rifiuto** del **frastuono digitale**, invitando le persone a disconnettersi dalle distrazioni digitale, a rallentare il ritmo e a concentrarsi sulla gratitudine per ciò che già hanno.

Un **atteggiamento** di questo tipo può portare ad una maggiore **serenità**, a migliorare il **benessere psicologico** e a concentrarsi su esperienze nella **vita reale**.



### GESTIONE DELLA JOMO

La JOMO rappresenta un richiamo a una **vita** più **equilibrata**, centrare sul **benessere** e sulla **soddisfazione personale**. Questo approccio permette di abbandonare la corsa frenetica alla quantità di esperienze a vantaggio della qualità della vita.

È una scelta consapevole utile alla **riduzione** dello **stress digitale**, per **coltivare** la **gratitudine** di ciò che abbiamo e per godere appieno del **presente**.

# FOBO

## Fear Of Better Options



### DI COSA SI TRATTA

La FOBO può essere descritta come come l'**ansia paralizzante** o la **paura** che possa esserci un'**opzione migliore**, che **impedisce** le persone di prendere una **decisione**.

Gli elementi che caratterizzano la FOBO sono:

- L'**idea** che vi sia sempre un'**alternativa migliore**;
- **Incapacità** di **prendere** una **decisione**;
- Grande **perdita di tempo** cercando di decidere fra due opzioni perfettamente accettabili.



### FOBO E DIGITALE

La FOBO, la paura che esista una migliore opzione, è un **fenomeno** che si sta **diffondendo** sempre di più fra le persone della nostra **epoca "digitale"**. Se da un lato l'**abbondanza** di **scelte** può essere gratificante, dall'altro può portare all'insorgenza di **ansia** e **indecisione**. È importante, quindi, imparare a riconoscere la Fobo e a intraprendere misure atte a gestirlo



### GESTIONE DELLA FOBO

Alcune strategie per superare la FOBO, ovvero la paura che ci possa essere una migliore opzione, sono:

- **Identificare priorità chiare**;
- **Limitare le scelte** in modo da non esserne sopraffatti;
- **Consapevolezza** sull'**attività** che si sta **svolgendo**;
- **Fidarsi di sé stessi**.

# FODA

## Fear Of Doing Anything



### DI COSA SI TRATTA

La FODA rappresenta la **paura** di **fare qualsiasi cosa**. Essa può manifestarsi in differenti modi come la paura del **fallimento**, la paura del **giudizio** degli altri o la paura dell'**ignoto**. Gli elementi caratterizzanti la Foda risultano essere:

- **Numerose alternative;**
- **Ansia generalizzata;**
- **Paura del fallimento;**
- **Paura dell'ignoto;**
- **Mancanza di fiducia in sé stessi;**
- **Paralisi decisionale.**



### FODA E DIGITALE

La **realtà virtuale** è stata impiegata con successo in **contesti terapeutici** per affrontare diverse **paure** e **disturbi**. Essa offre la possibilità di esplorare **mondi virtuali stimolanti**, consentendo alle persone di **sperimentare** nuove **attività** e **situazioni** senza il peso della paura. Per questo motivo, un approccio graduale di questo tipo risulta essere adeguato a contrastare la FODA.



### GESTIONE DELLA FODA

Per affrontare questa la FODA risulta utile:

- **Impostare obiettivi realistici;**
- **Visualizzazione positiva:** immaginare il successo anziché il fallimento al fine di creare una mentalità positiva.
- **Condivisione** delle **paure** con amici, familiari o professionisti risulta utile per affrontare il problema.
- **Apprendimento continuo.**

# EMOZIONI A CONFRONTO

## Aspetti in Comune



### **INFLUENZA DIGITALE:**

Tutti e quattro i concetti sono **influenzati** dalla nostra **interazione** con il **mondo digitale**, in particolare con l'uso dei **social media** e la **costante connessione online**.



### **IMPATTO EMOTIVO:**

FOMO, JOMO, FODA e FOBO coinvolgono **aspetti emotivi** significativi. Ognuno di essi può generare **ansia**, **stress** o **soddisfazione** a seconda del modo in cui vengono gestiti.



### **RIFLESSIONE PERSONALE:**

Tutti e quattro implicano una **riflessione personale** sulla propria **vita**, **scelte** e **relazioni**. Richiedono un'esame interiore e una **consapevolezza** delle proprie emozioni e priorità.

# EMOZIONI A CONFRONTO

## Differenze



### ORIENTAMENTO POSITIVO VS NEGATIVO:

La JOMO è orientata **positivamente**, enfatizza la gioia di perdere qualcosa, la soddisfazione nella solitudine e il benessere derivante dalla selezione consapevole delle esperienze.

FOMO e FOBO sono entrambi orientati **negativamente**, focalizzandosi sulla paura di perdere o di non scegliere la migliore opzione disponibile.



### RELAZIONE CON LE SCELTE:

*FOMO* e *FOBO*: Si concentrano sulle **scelte** e sul **timore** di fare la scelta sbagliata o di **perdere** opportunità migliori.

*JOMO*: Invita a fare **scelte consapevoli** e a **godersi** il **momento** senza la pressione delle scelte multiple.

*FODA*: Si manifesta come **paura di qualsiasi azione**, influenzando la capacità di prendere **decisioni**.



### APPROCCIO ALLA TECNOLOGIA:

*FOMO* e *FOBO* sono spesso correlati all'**uso eccessivo** di **tecnologia** e alla costante connessione online.

La *JOMO*: Invita a trovare **equilibrio** tra vita **online** e **offline**, riducendo l'ansia da connessione costante.

La *FODA* può influenzare la capacità di utilizzare la tecnologia in modo produttivo a causa della paura dell'errore o del giudizio.



# 4 PASSI PER AFFRONTARE QUESTE EMOZIONI

01

## **Consapevolezza e Riconoscimento:**

Prendi consapevolezza delle emozioni che stai sperimentando, che sia la paura di perdere qualcosa (FOMO), la gioia di essere felicemente assenti (JOMO), la paura di fare qualsiasi cosa (FODA) o la paura di un'opzione migliore (FOBO). Riconoscere queste emozioni è il primo passo per affrontarle in modo costruttivo.

---

02

## **Definizione di Priorità e Valori**

Rifletti su ciò che è veramente importante per te. Definisci chiaramente le tue priorità e valori. Questo ti aiuterà a prendere decisioni più consapevoli, riducendo l'ansia legata alle scelte.

---

03

## **Limitazione del Tempo Online**

Imposta limiti di tempo per l'uso dei social media e della tecnologia. Riduci il tempo trascorso online per contrastare la FOMO e liberarti dalla pressione costante di restare connesso. Concediti momenti di JOMO, godendoti la tua vita al di fuori del mondo digitale.

---

04

## **Piccoli Passi e Obiettivi Realistici**

Affronta la paura di fare qualsiasi cosa (FODA) attraverso piccoli passi. Imposta obiettivi realistici che puoi raggiungere gradualmente. Questo costruirà la fiducia in te stesso, contrastando la paralisi decisionale.

# BIBLIOGRAFIA

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(17), 6128. doi: 10.3390/ijerph17176128
- Barry, C. T., Smith, E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Chan, S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R. M., Bartosiak, A. J., 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>
- Cos'è la F.O.M.O. (Fear Of Missing Out), <https://www.hsr.it/news/2023/gennaio/fomo-fear-of-missing-out>
- Elhai, J., 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 Of Psychiatry*, 43(2), 203-209. doi: 10.1590/1516-4446-2020-0870
- Flecha Ortiz, J. A., Santos Corrada, M., Perez, S., Dones, V., & Rodriguez, L. H. (2023). Exploring the influence of uncontrolled social media use, fear of missing out, fear of better options, and fear of doing anything on consumer purchase intent. *International Journal of Consumer Studies*, 1–16. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12990>

# BIBLIOGRAFIA

- Il significato di FOMO, FOBO e FODA e JOMO  
<https://www.booktobook.it/da-leggere/significato-fomo-fobo-foda-jomo/>
- McGinnis, P. (2020). Fear of missing out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice. Sourcebooks, Incorporated
- Meet FOBO (Fear of Better Options): the spoiled lovechild of FOMO and social-climbing. (2019, Nov 25). Telegraph.Co.Uk  
<https://www.proquest.com/newspapers/meet-fobo-fear-better-options-spoiled-lovechild/docview/2317755330/se-2>
- Rautela, S., & Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. Journal of Information, Communication and Ethics in Society, 20(4), 461–479.  
<https://doi.org/10.1108/jices-06-2021-0057>
- Sabe o Que Significa F.O.M.O.?  
<https://frederica.pt/blogs/blog/sabe-o-que-significa-f-o-m-o>
- Schwartz, B. (2004). The paradox of choice: why more is less.  
<https://changethis.com/manifesto/13.ParadoxOfChoice/pdf/13.ParadoxOfChoice.pdf>

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**ESPLORANDO LE  
EMOZIONI  
DIGITALI:  
FOMO, JOMO,  
FOBO, FODA**

A cura di SARA MANZONI

