

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

