



Institutionen för Psykologi

Fear of Missing out hos studenter

- *En explorativ undersökning av skillnaderna i Psykologiskt Välbefinnande hos individer med låg- respektive hög grad av Fear of Missing out*

Linn A. Bergmann & Ellen Svensson

Kandidatuppsats VT 19

Handledare: Magnus Lindén

Examinator: Kajsa Järholm

Tack till...

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Magnus Lindén för den värdefulla tiden, vägledningen och engagemanget han har bistått med under hela uppsatsprocessen. Vi vill även tacka alla som deltog i den här undersökningen genom att besvara enkäten och därmed bidra till datainsamlingen.

Abstract

The purpose of this study was to examine whether there are any differences in psychological well-being between students with low- respectively high levels of Fear of Missing out (FoMo). Although previous research shows that FoMo is commonly occurring and often associated with illness, the phenomenon is relatively unexplored in the field of psychological research. To investigate the relationship between FoMo and psychological well-being, a survey consisting of *Fear of Missing out scale* and *Ryff's psychological well-being scale* (RPWB-scale), was being used (N =204). RPWB-scale measures six dimensions of psychological well-being: *environmental mastery, self-acceptance, positive relations with others, purpose in life, personal growth* and *autonomy*. The results of Pearson's correlation test showed that FoMo has a significant negative correlation with RPWB as a whole. Through an independent-samples *t*-test, the result showed significant differences between the groups with high and low degree of FoMo in the dimensions: *environmental mastery, self-acceptance* and *autonomy*. This indicates that individuals with a high degree of FoMo, generally have lower psychological well-being than individuals with a low degree of FoMo. Furthermore, the results indicates that individuals with a high degree of FoMo feel that they have a lower ability in regards to *environmental mastery, self-acceptance* and *autonomy*.

Keywords: Fear of missing out, Psychological Well-being, Students, Ryff's Psychological Well-being Scale, Self Determination Theory

Sammanfattning

Syftet med den här studien var att undersöka om det finns några skillnader i psykologiskt välbefinnande mellan studenter med låg- respektive hög grad av Fear of Missing out (FoMo). Trots att tidigare forskning visar att FoMo är vanligt förekommande och ofta associerat med ohälsa, är fenomenet relativt outforskat inom det psykologiska forskningsfältet. För att undersöka relationen mellan FoMo och psykologiskt välbefinnande användes en enkät bestående av *Fear of Missing out scale* och RPWB-skalan (N=204). RPWB-skalan mäter sex dimensioner av psykologiskt välbefinnande: *förmåga att hantera vardagen, självacceptans, positiva relationer med andra, mening i livet, personlig utveckling* och *självständighet*. Resultatet av Pearsons korrelationstest visade att FoMo har ett signifikant negativt samband med RPWB som helhet. Genom *t*-test för oberoende medelvärden visade resultatet signifikanta skillnader mellan grupperna med hög och låg grad av FoMo i dimensionerna; *förmåga att hantera vardagen, självacceptans* och *självständighet*. Resultatet indikerar att individer med en hög grad av FoMo har generellt lägre psykologiskt välbefinnande än individer med en låg grad av FoMo. Vidare indikerar resultatet att individer med en hög grad av FoMo upplever att de har en lägre *förmåga att hantera vardagen, självacceptans och självständighet*, än individer med en låg grad av FoMo.

Nyckelord: Fear of missing out, psykologiskt välbefinnande, Studenter, Ryff's psychological well-being scale, Fear of missing out scale, Self-Determination Theory

Introduktion

Känslan av att gå miste om spännande upplevelser, aktiviteter och sociala sammankomster och oron som följer med känslan av att ha gått miste om något, har under 2000 talet blivit ett omtalat fenomen i populärmedia. Fear of Missing out- eller FoMo som fenomenet benämns, har uppmärksammats av bland annat New York Times, Forbes magazine, åtskilliga bloggar och marknadsföringstidskrifter (Milyavskaya, Saffran, Hope & Koestner, 2018). Upplevelsen av FoMo tros vara en utbredd känsla i västvärlden, vilket kanske beror på att dagens samhälle kantas av ett överflöd av valmöjligheter. Förekomsten av valmöjligheter kan verka positivt och frihetsskapande för individen vid en första anblick. Forskning har dock visat motsatsen; oceaner av valmöjligheter kan leda till *val-paralys*, ett tillstånd där både beslutsfattande och välmående undermineras (Iyengar & Lepper, 2000). Milyavskaya et al. (2018) menar att FoMo kan förstås i ljuset av dagens överflöd av valmöjligheter och är särskilt associerat med val av social natur; exempelvis att behöva välja att gå på en fest och välja bort en annan. Valsituationen skapar en osäkerhet över vilket alternativ som är det bästa valet och en ångest över alternativet som valdes bort uppstår.

Trots fenomenets stora genomslag i populärmedia är FoMo fortfarande relativt outforskat inom det psykologiska forskningsfältet (Milyavskaya et al., 2018). Forskningen som hittills har gjorts visar emellertid att FoMo är vanligt förekommande, har ett negativt samband med ålder och drabbar framförallt unga människor i västvärlden (Przybylski et al., 2013). Alltför många valmöjligheter, speciellt när det handlar om val av social karaktär, tros vara en betydande komponent i FoMo. En konsekvens av alltför många valmöjligheter är *beslutsångest*, då det i dagens samhälle ofta finns enormt många valmöjligheter, men få riktlinjer för tillvägagångssätt vid meningsfulla livsval (Milyavskaya et al., 2018).

Forskningen visar även att FoMo associeras med olika former av ohälsa. FoMo har ett signifikant negativt samband med bland annat humör och allmän tillfredsställelse med livet (Przybylski et al., 2013). Vidare associeras FoMo med ökad stress, minskad sömn och utmattning (Milyavskaya et al., 2018). Det har även visat sig finnas ett unikt signifikant samband mellan ångest uppkommen till följd av FoMo och högskolestudenters alkoholkonsumtion. I en studie gjord av Scalzo och Martinez (2017) visade resultatet att FoMo, mer än någon annan typ av ångest, ledde studenterna till en överdriven alkoholkonsumtion. Samtidigt visar forskning att

underminerat välbefinnande är associerat med en rad negativa konsekvenser, både för individen och för samhället i stort (Keyes, 2007; Keyes & Annas, 2009).

En stor del av forskningen som hittills gjorts om FoMo handlar om ungdomars upplevelse av FoMo i relation till deras användning av sociala medier. Bland annat i en studie av Beyens, Frison och Eggermont (2016) undersöktes ungdomars upplevelse av FoMo och deras självupplevda stress relaterat till Facebook-användning. Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan FoMo, stress och Facebook-användning. I och med att sociala medier bidrar med möjligheten att ständigt vara uppdaterade om vad vänner och bekanta gör, blir det mer påtagligt vilka aktiviteter vi går miste om. Likväl menar Milyavaskaya et al. (2018) att känslan av FoMo sträcker sig utöver användandet av sociala medier. Upplevelsen av FoMo är lika stor, oavsett hur människor nås av information om aktiviteten de går miste om. Att överhöra sina klasskamrater prata om en kommande fest där individen själv inte kan närvara, skapar lika stor grad av FoMo som att se uppdateringar som handlar om festen på sociala medier.

I och med att en stor del av forskningen som tidigare gjorts om FoMo handlar om fenomenet i relation till användandet av sociala medier, samt att forskningen visar att FoMo har ett signifikant samband med olika former av ohälsa, syftar den här studien till att undersöka FoMo i relation till välbefinnande, oavsett hur känslan av FoMo har uppstått. FoMo och dess samband med psykologiskt välbefinnande har aldrig tidigare undersökts. Därmed ämnar den här studien att fylla kunskapsluckor i fältet genom att skapa en djupare förståelse för FoMo och dess konsekvenser, vilket ger möjligheten att skapa riktade åtgärder för att mildra eller motverka det obehag FoMo kan skapa hos unga människor. Nedan presenteras en en mer djupgående redogörelse över den tidigare forskningen som har gjorts om FoMo, som sedan åtföljs av en redogörelse över välbefinnande-forskningen.

Tidigare forskning och empiri

Przybylski, Murayama, DeHaan och Gladwell (2013) var först med att operationalisera och ta fram ett instrument avsett att mäta FoMo inom det psykologiska forskningsfältet. De definierar fenomenet som: "*Genomgripande farhåga att andra kan ha givande upplevelser från vilka en själv är frånvarande, är FoMo kännetecknad av en önskan att hålla sig kontinuerligt i förbindelse med vad andra gör*", ("*Pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent, FoMo is characterized by the desire to stay continually connected with what others are doing*") (Przybylski et al., 2013, s. 1841). Tidigare

forskning indikerar att en hög grad av FoMo har ett negativt samband med välmående. I en studie undersökte Przybylski et al. (2013) sambandet mellan FoMo, psykisk hälsa och välbefinnande. Resultatet visade att deltagare som rapporterade en hög grad av FoMo hade lägre nivå av generellt humör och generell livstillfredsställelse än deltagare som rapporterade en låg grad av FoMo. Generellt humör mättes genom en version av Emmons Mood Indicator, som innehåller både positiv och negativ affekt (Diener & Emmons, 1984), med nio påståenden, där deltagarna ombads reflektera över sina liv den senaste månaden och skatta sina emotioner. Przybylski et al. (2013) understryker den sociala aspekten av FoMo och menar att FoMo specifikt handlar om ångesten som uppstår när individen missar sociala sammankomster. Vidare menar Milayavskaya et al. (2018) att FoMo skiljer sig från *post decisional regret*. *Post decisional regret* uppstår när individen inser att alternativet som valdes bort egentligen vore ett bättre val än alternativet som valdes (Zeelenberg, 1999). Känslan av FoMo uppstår följaktligen även om individen är övertygad om att denne gjorde det bästa möjliga valet i stunden och ångest uppkommer till följd av alternativet som valdes bort. Milyavskaya et al. (2018) menar i linje med Przybylski et al. (2013) att människor upplever mer FoMo när den alternativa aktiviteten är av social natur och de själva ägnar sig åt en icke social aktivitet, självvald eller obligatorisk, när de nås av informationen om aktiviteten de går miste om.

Przybylski et al. (2013) hävdar att *Self-determination theory* (SDT) ger ett användbart perspektiv för att förstå FoMo. SDT säger att effektiv självreglering och hälsa medieras utifrån tre grundläggande mänskliga behov: *kompetens* - känslan av att kunna prestera, ha kunskap och kunna lära sig nya färdigheter; *självbestämmande* - känslan av att kunna bestämma över sitt eget beteende och sitt eget liv, samt behovet av att forma *meningsfulla band med andra människor* (Deci & Ryan, 1985). Przybylski et al. (2013) undersökte därför om det finns en relation mellan FoMo och de grundläggande mänskliga behoven i SDT. Resultatet visade att deltagarna som var mindre tillfredsställda utifrån behoven i SDT rapporterade en högre grad av FoMo.

I en studie med syfte att utreda utbredelsen och konsekvenserna av FoMo undersökte Milyavskaya et al. (2018) förstaårselever på college. Resultatet visade att frekvent upplevd FoMo har ett signifikant samband med negativ affekt, utmattning, stress, fysiska symptom och minskad sömn. Personer som rapporterade en högre grad av FoMo rapporterade även att de upplever sig mer distraherade, mindre fokuserade och mer ångestfyllda under valsituationer. Vidare visade resultatet att FoMo upplevd genom sociala medier är densamma som FoMo

upplevd genom direkt social kontakt. Individuer upplever således FoMo oavsett sättet de nås av informationen om den aktivitet de missar. Emellertid ökar risken att få reda på information om aktiviteter vi går miste om vid användning av sociala medier, vilket förhöjer risken att uppleva FoMo.

Även Beyens, Frison och Eggermont (2016) har funnit stöd för att det finns ett samband mellan FoMo, negativa emotioner och stress. I en studie undersökte de ungdomars upplevelse av FoMo i relation till deras *need to belong* och *need for popularity* med deras Facebook-användning och den upplevda stressen relaterat till det. Resultatet visade att ett förhöjt behov av *need to belong* och *need for popularity* har ett samband med en ökad Facebook-användning och en högre grad FoMo, vilket i sin tur associeras med en ökad stress i relation till Facebook-användning. Specifikt visade resultaten att FoMo har ett signifikant samband med upplevd stress associerad till social exkludering på Facebook, alltså en rädsla för att inte tillhöra gruppen eller att inte vara populär. Sammanfattningsvis menar författarna att resultaten pekar på att FoMo utgör en väsentlig roll i ungdomars psykologiska mående och ohälsa, vilket motiverar till ytterligare forskning om ämnet. En begränsning med studien var att den inte säger något om kausalsamband (Beyens et al., 2016), vilket även är fallet i majoriteten av forskningen som hittills har gjorts om FoMo (Milyavskaya et al., 2018). Ytterligare en begränsning med studien var att den enbart fokuserade på stress relaterat till Facebook-användning. Beyens et al. (2016) rekommenderar därför framtida forskning att undersöka FoMo och stress mer generellt i livet, istället för enbart i relation till Facebook-användning och konkluderar att påverkan av FoMo på ungdomars mentala hälsa inte ska underskattas.

Eisenberger och Lieberman (2004) menar att upplevelsen av faktiskt-, eller potentiellt psykologiskt avstånd från våra närstående eller sociala grupper, kan orsaka så kallad "social smärta". Social smärta är känslor som uppstår vid social alienering, en smärta som har visat sig kännas på liknande sätt i kroppen som fysisk smärta. Ett flertal neurobiologiska studier visar att samma del av hjärnan aktiveras vid social uteslutning som vid upplevelsen av fysisk smärta (Eisenberger et al., 2003). Fysisk- och social smärta verkar nämligen ha delade system i hjärnan för att identifiera och förebygga hot (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003). I en neurobiologisk studie av Lai, Altavilla, Ronconi och Aceto (2016) undersöktes vad som händer i hjärnan vid upplevelsen av FoMo. Deltagarna fick se bilder föreställande hypotetiska fall av social exkludering och social inkludering. Resultatet pekade på att FoMo verkar vara mer relaterat

till social inkludering än social exkludering. Till skillnad från Beyens et al. (2016), som menar att FoMo verkar vara starkt länkat med den socialt exkluderande aspekten av *need to belong*, menar Lai et al. (2016) att FoMo verkar vara mer associerat till den socialt inkluderade aspekten av FoMo. Resultaten från studien av Lai et al. (2016) indikerar således att personer med en hög grad av FoMo har ett större fokus på andra människor som är involverade i positiva sociala interaktioner för att kunna tillfredsställa sitt eget behov av social inkludering.

Sammanfattningsvis visar den tidigare forskningen att FoMo har ett signifikant negativt samband med individens generella humör och tillfredsställelse med livet (Przybylski et al., 2013) och ett positivt signifikant samband med negativa emotioner och stress (Milyavskaya et al., 2018; Beyens et al., 2016). FoMo uppstår framförallt när individen måste göra val av social karaktär och drabbar framförallt unga människor i västvärlden (Milyavskaya et al. 2018).

Välbefinnande

Inom det psykologiska forskningsfältet har det länge funnits åtskilliga metoder för att mäta och definiera människors självupplevda livskvalité. Även om den befintliga forskningen visar att människor använder multipla kriterier för att utvärdera sina subjektiva upplevelser av livet, har det utvecklats två breda domäner inom välbefinnande-forskningen: den hedoniska- och eudaimoniska domänen (Corey & Keyes, 2015). Enligt den hedoniska domänen utgörs välbefinnande av positiva känslor, exempelvis glädje, samt perceptionen av individens övergripande liv (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Den hedoniska domänen fokuserar således på emotionellt välbefinnande, vilket innebär närvaro av positiva känslor och frånvaro av negativa känslor. Emotionellt välbefinnande operationaliseras som lycka och tillfredsställelse med livet, samt en balans mellan positiv och negativ affekt under en längre tidsperiod (Corey & Keyes, 2015).

Den eudaimoniska domänen däremot, specificerar dimensioner av positivt fungerande (Ryff, 1989) och socialt välbefinnande (Keyes, 1998). Ryffs (1989) artikel om psykologiskt välbefinnande var en viktig milstolpe inom glädjeforskningen då den bidrog med perspektivet att lycka inte bara uppnås genom tillfredsställelse med livet, utan även genom positivt fungerande (Corey & Keyes, 2015). Ryff (1989) menar att positivt fungerande uppnås genom sex dimensioner: *förmåga att hantera vardagen, självacceptans, positiva relationer med andra, mening i livet, personlig utveckling* och *självständighet*. Dimensionerna i Ryffs teori har blivit undersökta i flertalet studier och resultaten visar att dimensionerna är oberoende men korrelerade

konstrukt av välbefinnande (Snyder et al., 2011). Dimensionen *förmåga att hantera vardagen* innebär att individen känner sig kompetent och har förmågan att hantera en komplex miljö. Friska individer identifierar personliga behov, önskemål och känner en förmåga att ta en aktiv roll för att få vad de behöver från sin omgivning. Individen väljer eller skapar en passande gemenskap för att tillfredsställa sina personliga behov. *Självacceptans* innebär att individen har en positiv inställning till självet samt erkänner och accepterar flera aspekter av det. Hälsosamma individer uppfattar självet positivt över livets gång och accepterar samtliga delar av sig själv, även de mindre smickrande delarna. *Självacceptans* innebär även att individen kan upprätthålla självkänslan, även vid hantering av komplexa och obehagliga aspekter av självet. *Positiva relationer med andra* innebär att individen har varma, tillfredsställande relationer med andra människor, präglade av tillit. Individen bryr sig om hur andra mår, är kapabel att känna stark empati, affektion och intimitet. Dimensionen innebär också att individen har en förståelse för konceptet “ge och ta” i mänskliga relationer. Dimensionen *mening i livet* fångar individens perception av att ha mål och riktning i livet. Välmående individer ser sin vardag som uppfyllande med ett tydligt syfte. De ser sina nuvarande liv som meningsfulla, likaså upplevs tidigare perioder i livet som meningsfulla. *Personlig utveckling* innebär att individen är öppen för nya erfarenheter och känner potential att ständigt utvecklas och ta till sig nya kunskaper. Dimensionen innebär att individen söker efter möjligheter till ytterligare personlig utveckling. Hälsosamma individer är öppna för nya erfarenheter och har kapacitet att identifiera utmaningar i olika omständigheter och situationer i livet. *Självständighet* innebär att individen är självbestämmande, självständig och reglerar sig själv internt. Dimensionen innebär även en förmåga att motstå socialt tryck och kunna tänka och agera utifrån egen förmåga i ett samhälle som emellanåt kräver lydnad och eftergivenhet. Hälsosamma individer utvärderar självet genom internaliserade värderingar och utefter sin egna personliga standard (Ryff, 1989).

Corey och Keyes (2015) menar att positivt fungerande även inkluderar utmaningar och uppgifter av social karaktär. Dimensionerna av psykologiskt välbefinnande i Ryffs teori berör privata och personliga kriterier för positivt fungerande och utgår från “jag och “mig” snarare än “vi och oss”. Socialt välbefinnande berör i sin tur de sociala delarna av positivt fungerande och består av fem dimensioner. *Social koherens* - uppfattningen om samhällets kvalite, organisation och sammansättning; *social integration* - till vilken grad individen känner att denne har något gemensamt med andra människor; *social aktualisering* - individens utvärdering av samhällets

potential; *social insats* - individens självupplevda värde i samhället och *social acceptans* - individens uppfattning om samhällets uppbyggnad genom andra människors karaktär och egenskaper. Socialt välbefinnande fokuserar på “vi och “oss”, vilket skiljer sig från utgångspunkten i Ryffs teori om psykologiskt välbefinnande.

Keyes (1998) menar att precis som sjukvårdspersonal kategoriserar uppenbara utmaningar hos individer, så borde även dimensioner av välbefinnande bedömas. Individer med komplett mental hälsa beskrivs som *blomstrande* medan personer utan psykisk sjukdom med låga nivåer av emotionellt-, psykologiskt och socialt välbefinnande beskrivs som *tynande*. *Blomstrande* uppnås genom en kombination av hedoniska och eudaimoniska mått, det vill säga en kombination av positivt fungerande och tillfredsställelse med livet (Corey & Keyes, 2015). Studier av den amerikanska populationen visar att brist på blomstrande leder till en rad negativa konsekvenser, såsom ökad invaliditet, förlust av arbetsproduktivitet och en ökning av kroniska fysiska sjukdomar i alla åldrar. Vidare leder brist på blomstrande till en ökad risk för kardiovaskulära sjukdomar, sämre psykosocial funktion och en ökad användning av sjukvården både av individer med psykisk sjukdom och av individer utan psykisk sjukdom (Keyes, 2007). Med andra ord, angående kontinuiteten i psykisk hälsa (från tynande-, måttlig- till blomstrande psykisk hälsa) skiljer sig funktionsnivån bland individer med psykisk sjukdom, såväl som hos individer utan psykisk sjukdom. Det här mönstret återfinns även i andra populationer än den amerikanska, bland annat hos vuxna i ”Black Setswana-speaking”, Sydafrika (Keyes, Wissing, Potgieter, Temane, Kruger & van Rooy, 2008). I både USA och Black setswana-speaking Sydafrika uppskattas mindre än en fjärdedel av den vuxna populationen vara blomstrande. Trots den låga förekomsten av blomstrande individer hävdar forskare att “de flesta” amerikaner är lyckliga i termer av hedoniskt välbefinnande. Likväl är endast 2 av 10 vuxna amerikaner blomstrande. Enligt Keyes och Annas (2009) är det inte tillräckligt många människor som fungerar väl nog i livet för att uppnå komplett mental hälsa. De flesta människor känner en tillfredsställelse med livet, men få är blomstrande. Avsaknaden av positivt fungerande är den stora utmaningen i att fler individer ska uppnå blomstrande och blomstrande medför positiva konsekvenser för såväl samhälle som individ.

Syfte och frågeställning

Då den tidigare forskningen visar att FoMo har ett signifikant samband med olika former av ohälsa och är ett utbrett fenomen hos unga människor, ämnar den här studien fylla en

viktig kunskapslucka i fältet genom att undersöka FoMo och dess relation till välbefinnande. Studien avgränsas till att undersöka FoMo och dess relation till psykologiskt välbefinnande genom Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB-skalan), som är en del av positivt fungerande, då positivt fungerande utgör en viktig del av blomstrande. Sambandet mellan FoMo och dimensionerna i Ryffs teori har aldrig tidigare undersökts. Kunskapen om sambandet mellan upplevelsen av FoMo och psykologiskt välbefinnande ger möjligheter att arbeta praktiskt med- och skapa riktade åtgärder för att mildra eller motverka ångest och ohälsa uppkommen av FoMo. I och med att forskningen visar att FoMo drabbar framförallt yngre människor utgörs målgruppen i den här studien av studenter, då studenter ofta är relativt unga.

Syftet med den här studien är att explorativt undersöka om det finns några skillnader mellan människor med låg- respektive hög grad av FoMo på de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande i RPWB-skalan.

Metod

Deltagare

204 personer deltog i studien. Deltagarna var mellan 20 och 67 år gamla ($M = 26.95$, $SD = 6.94$), varav 157 deltagare (77%) identifierade sig som kvinnor och 46 deltagare (22.5%) identifierade sig som män. En deltagare (0.5%) identifierade sig som annat.

Material

Mätinstrumentet utgjordes av en internetbaserad enkät samt en utskrivna version av den internetbaserade enkäten. Enkäten bestod av två delar med totalt 28 påståenden. Den första delen syftade till att undersöka deltagarnas grad av FoMo och den andra delen syftade till att undersöka deltagarnas psykologiska välbefinnande. På den inledande sidan av enkäten informerades deltagarna om studiens forskningsetiska riktlinjer samt studiens syfte. Deltagarna var även tvungna att kryssa i en ruta för att avge sitt informerade samtycke till att delta i studien innan de kunde gå vidare och besvara frågorna i enkäten. På den inledande sidan fanns även information om kontaktuppgifter till författarna. Efter den inledande informationen fick deltagarna besvara två demografiska frågor, ålder och kön, samt intyga att denne är student vid en högskola eller universitet.

Fear of missing out. För att mäta FoMo användes en svensk översättning av instrumentet Fear of missing out scale (FoMo-skalan), en skala framtagen av Przybylski et al. (2013). FoMo-

skalan är en självskattningsskala bestående av 10 påståenden som mäter grad av FoMo genom en femgradig likertskala, graderad från “stämmer inte alls” till “stämmer precis”. Exempel på påståenden i skalan är *Det besvärar mig när jag missar en möjlighet att träffa vänner* och *Jag känner mig ängslig när jag upptäcker att mina vänner har roligt utan mig*. Cronbachs alpha för FoMo- skalan var .83.

Psykologiskt välbefinnande. För att mäta psykologiskt välbefinnande användes den svenska versionen av RPWB-skalan som har blivit översatt och validerad av Lindfors, Berntsson och Lundberg (2006). Modellen är multidimensionell och bygger på teorier om adaptiv funktion och individuell utveckling. Dimensionerna i den svenska versionen av RPWB-skalan har visat konvergent och diskriminerande validitet och reliabilitet (Lindfors et al., 2006).

Skalan består av 18 påståenden som mäter sex dimensioner av psykologiskt välbefinnande, med tre påståenden per dimension, genom en sexgradig likertskala, graderad från “stämmer inte alls” till “stämmer precis”. Av de 18 påståendena i skalan har åtta påståenden en omvänd innebörd, där ett lågt värde indikerar högt psykologiskt välbefinnande och tvärtom. Dimensionerna av välbefinnande som skalan mäter är *förmåga att hantera vardagen* (exempel på påstående: *Jag är ganska bra på att hantera förpliktelser i mitt dagliga liv*); *självacceptans* (exempel på påstående: *Jag tycker om de flesta dragen i min personlighet*); *positiva relationer med andra* (exempel på påstående: *Jag har inte upplevt särskilt många varma och tillitsfulla relationer*); *mening i livet* (exempel på påstående: *Vissa människor vandrar planlöst genom livet, men jag är inte en av dem*); *personlig utveckling* (exempel på påstående: *Jag tycker att det är viktigt att få nya erfarenheter som utmanar min syn på mig själv och på världen omkring mig*) och *självständighet* (exempel på påstående: *Jag bedömer mig själv efter det jag tycker är viktigt, och inte efter andra människors värderingar om vad som är viktigt*). Cronbachs alpha för de sex dimensionerna i undersökningen låg för *förmåga att hantera vardagen* på .76, *självacceptans* på .70, *positiva relationer med andra* på .57, *mening i livet* på .31, *personlig utveckling* på .48 och *självständighet* på .52.

Procedur

Originalversionen av FoMo-skalan är på engelska, därför översattes skalan till svenska i den här studien. För att behålla den interna reliabiliteten- och skalans konstruktvaliditet, granskades och validerades författarnas översättning av två, av varandra oberoende experter på engelska språket. Experterna har svenska som modersmål och har bott och arbetat i engelskspråkiga länder under flera års tid.

Enkäten delades i olika studentgrupper på Facebook, delvis genom bekvämlighetsurval men också genom snöbollsurval, då deltagarna ombads dela studien vidare i andra studentgrupper som författarna inte har tillgång till. En del av datainsamlingen skedde även genom att fysiskt rekrytera deltagare från Malmö Universitet och Lunds universitet. Deltagarna som rekryterades fysiskt fick besvara en utskriven version av enkäten. Datainsamlingen pågick mellan den 8:e och 17:e april 2019.

Dataanalys

Rådata från enkätverktyget Google Forms importerades till SPSS och granskades. Påståendena med omvänd innebörd i RPWB-skalan reverserades för att alla variabler skulle ge samma värden, det vill säga ju högre skattat värde på påståendena i skalan, desto högre grad av psykologiskt välbefinnande. Därefter summerades den totala FoMo-poängen för sig, psykologiskt välbefinnande för sig samt varje dimension av psykologiskt välbefinnande för sig. För att beskriva de grundläggande egenskaperna i rådatan såsom medelvärde och standardavvikelse togs deskriptiv statistik fram. Därefter genomfördes en korrelationsanalys med hjälp av Pearsons korrelationstest för att studera sambandet mellan FoMo, psykologiskt välbefinnande och de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande.

För att besvara forskningsfrågan om det finns några skillnader mellan människor med låg- respektive hög grad av FoMo på de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande i RPWB-skalan gjordes ett *t*-test för oberoende medelvärde, med de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande som beroende variabler, mot grad av FoMo som oberoende variabel. *T*-test var passande att använda då det inte fanns någon kunskap om populationsmedelvärdet eller populationsstandardavvikelsen samt att två stickprovsmedelvärden skulle undersökas. Deltagarna blev indelade i två grupper utefter grad av FoMo, en grupp över medelvärdet (1) och en grupp under medelvärdet (2). Deltagare med ett värde på 26 eller under blev indelade i gruppen med en låg grad av FoMo (1) och deltagare med ett värde på 27 eller över blev indelade i gruppen med en hög grad av FoMo (2).

Etik

Deltagandet i studien var frivilligt och kunde avbrytas när som helst utan vidare förklaring, vilket deltagarna informerades om innan deltagandet påbörjades. Deltagarna var även tvungna att avge sitt informerade samtycke för att kunna delta i studien. Deltagandet skedde anonymt, svaren behandlades konfidentiellt och inga svar kunde knytas tillbaka till den enskilda deltagaren.

Eftersom frågorna i enkäten handlade om välbefinnande och FoMo fanns en risk att svaren skulle präglas av social önskvärdhet, då det kanske inte anses socialt önskvärt att känna sig utanför. I instruktionen till enkäten stod det därför att syftet med studien var att undersöka sambandet mellan sociala situationer och välbefinnande. Ordet FoMo nämndes alltså inte i enkäten. Risken med undersökningen bedömdes som minimal, förutom en viss risk att enkätfrågorna skulle väcka tankar kring befintliga känslor av att känna sig utanför. Författarnas kontaktuppgifter fanns därför med i den inledande instruktionen och deltagarna var välkomna att kontakta författarna för en debriefing om de skulle uppleva obehag av frågorna eller av någon annan anledning ville få reda på studiens syfte och resultat.

Resultat

Deskriptiv statistik

I tabell 1 presenteras en deskriptiv sammanställning av FoMo-skalan och RPWB-skalan för att på ett övergripande sätt kunna beskåda medelvärde och standardavvikelse för samtliga variabler och deltagare i undersökningen.

Tabell 1. Deskriptiv statistik för Fear of Missing out scale och Ryff's psychological well-being scale

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>M</i>	<i>S</i>
Fomo summa	204	10	50	26.20	7.46
RPWB summa	204	53	102	80.50	9.60
EM summa	204	3	18	12.30	3.09
SA summa	204	5	18	13.67	2.78
PR summa	204	5	18	13.42	2.80
PL summa	204	4	18	13.85	2.42
PG summa	204	8	18	14.75	2.25
AU summa	204	6	18	12.51	2.65

EM summa = Environmental Mastery / Förmåga att hantera vardagen

SA summa = *Self Acceptance / Självacceptans*
 PR summa = *Positive Relations with others / Positiva relationer med andra*
 PL summa = *Purpose in Life / Mening i livet*
 PG summa = *Personal growth / Personlig utveckling*
 AU summa = *Självständighet*

Korrelationsanalys

För att undersöka relationen mellan FoMo, psykologiskt välbefinnande och de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande, användes Pearsons korrelationstest, vilket kan beskådas i tabell 2. I tabellen framgår att FoMo (FoMo summa) har ett svagt negativt signifikant samband ($r = -.26$) med psykologiskt välbefinnande (RPWB summa), vilket innebär ju högre totalpoäng på FoMo-skalan, desto lägre totalpoäng på RPWB-skalan. I tabellen framgår även att FoMo korrelerar signifikant med tre av de sex dimensionerna i RPWB-skalan. FoMo har ett medelstarkt negativt signifikant samband ($r = -.30$) med *förmåga att hantera vardagen* (EM summa), ett medelstarkt negativt signifikant samband ($r = -.36$) med *självständighet* (AU summa) samt ett svagt negativt signifikant samband ($r = -.27$) med *självacceptans* (SA summa). Det här innebär ju högre totalpoäng på FoMo-skalan, desto lägre totalpoäng på *förmåga att hantera vardagen*, *självacceptans* och *självständighet*. Cohens riktlinjer användes för att bestämma styrkan i sambanden (Pallant, 2010).

I tabellen framgår även att psykologiskt välbefinnande (RPWB summa) har ett signifikant positivt samband med samtliga dimensioner i RPWB-skalan, vilket innebär ju högre totalpoäng i RPWB-skalan, desto högre poäng på samtliga dimensioner i skalan.

Tabell 2. Korrelationen mellan FoMo och psykologiskt välbefinnande

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. FoMo summa		-.26**	-.30**	-.27**	-.19	.13	-.08	-.36**
2. RPWB summa			.77**	.76**	.58**	.41**	.57**	.45**
3. EM summa				.62**	.29**	.16*	.31**	.24**
4. SA summa					.31**	.17*	.29**	.25**
5. PR summa						.19**	.23**	.02

6. PL summa	.13	-.11
7. PG summa		.18**
8. AU summa		

* = $p < 0.05$

** = $p < 0.01$

Skillnader i psykologiskt välbefinnande mellan grupperna med låg och hög grad av FoMo

T-test för oberoende medelvärden utfördes för att undersöka om det finns några skillnader mellan människor med låg- respektive hög grad av FoMo på de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande i RPWB-skalan. Signifikanta skillnader uppmättes mellan deltagarna i de två grupperna på tre av de sex dimensionerna i RPWB-skalan, se tabell 3. Resultatet visar att gruppen med hög grad av FoMo, skattade signifikant lägre inom de tre dimensionerna; *förmåga att hantera vardagen* (EM), *självacceptans* (SA) och *självständighet* (AU). Resultatet indikerar att en hög grad av FoMo associeras med lägre grad av *förmåga att hantera vardagen*, *självacceptans* och *självständighet*.

Tabell 3. Jämförelse mellan grupperna med låg och hög grad av FoMo

	<u>Grupp med Låg FoMo</u>			<u>Grupp med Hög FoMo</u>			<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
EM	116	12.82	2.99	88	11.58	3.09	2.90	.00
SA	116	14.27	2.60	88	12.87	2.81	3.61	.00
PR	116	13.52	2.77	88	13.28	2.86	.61	.54
PL	116	13.69	2.40	88	14.07	2.45	-1.10	.27
PG	116	14.87	2.19	88	14.59	2.34	.88	.38

AU	116	13.28	2.58	88	11.51	2.42	5.03	.00
----	-----	-------	------	----	-------	------	------	-----

Diskussion

Syftet med den här studien var att explorativt undersöka om det finns några skillnader mellan människor med låg- respektive hög grad av FoMo på de sex dimensionerna av psykologiskt välbefinnande i RPWB-skalan. Tidigare forskning har, som tidigare nämnts, visat att en hög grad av FoMo associeras med olika former av ohälsa, framförallt hos yngre människor i västvärlden (Przybylski et al., 2013). Relationen mellan FoMo och psykologiskt välbefinnande har aldrig tidigare undersökt, därmed ämnade den här studien fylla en kunskapslucka i fältet. Resultatet av den här studien visade att gruppen med en hög grad av FoMo skattade signifikant lägre inom tre dimensioner i RPWB-skalan, nämligen *förmåga att hantera vardagen*, *självacceptans* och *självständighet*. Resultatet indikerar att en hög grad av FoMo associeras med underminerat psykologiskt välbefinnande, vilket går i linje med tidigare forskning som visar att en hög grad av FoMo associeras med olika former av ohälsa (Milyavskaya et al., 2018; Przybylski et al., 2013; Scalzo och Martinez, 2017; Beyens et al., 2016).

Det finns flertalet potentiella förklaringar till varför resultatet visade signifikanta skillnader mellan grupperna med låg- och hög grad av FoMo i dimensionerna *förmåga att hantera vardagen*, *självacceptans* och *självständighet*. Utifrån den tidigare forskningen om FoMo och dess relation till SDT diskuteras några av dessa. Att dimensionerna *förmåga att hantera vardagen* och *självständighet* i RPWB-skalan visade signifikanta skillnader mellan grupperna med låg- och hög grad av FoMo, går i linje med resultatet i en tidigare studie av Przybylski et al. (2013). Där visade resultatet att individer som upplever en högre grad av FoMo är mindre tillfredsställda med de grundläggande mänskliga behoven enligt SDT. De grundläggande mänskliga behoven som skapar en effektiv självreglering och hälsa enligt teorin utgörs av: *kompetens*, *självbestämmande* och *behovet att forma meningsfulla band med andra människor*. Dimensionen *förmåga att hantera vardagen* i Ryffs teori om psykologiskt välbefinnande kan liknas vid *kompetens* i STD, då kompetens utgör en del av dimensionen *förmåga att hantera vardagen*. Dimensionen *självständighet* i Ryffs teori om psykologiskt välbefinnande kan liknas vid *självbestämmande* i SDT. *Självbestämmande* utgör nämligen en del av dimensionen *självständighet* (Ryff, 1989).

Att individer i gruppen med en hög grad av FoMo skattade lägre inom dimensionen *självständighet* kan tänkas bero på att självständiga individer är självbestämmande och reglerar sig själva internt, vilket innebär att individen har en bättre förmåga att motstå socialt tryck (Ryff, 1989). Individer med lägre nivå av självständighet har däremot svårare att stå emot socialt tryck. Eftersom FoMo är kopplat till val av social karaktär, utgör det en potentiell förklaring till att en hög grad av FoMo associeras med lägre självständighet.

Som tidigare nämnts kan ett alltför omfattande utbud av valmöjligheter vara skadligt för en individs förmåga att fatta beslut, då det kan leda till val-paralys. Val-paralys skapar ånger, distraktion och nedsatt fokus (Milyavskaya et al., 2018). Teorin om val-paralys kan tänkas utgöra en potentiell förklaring till den signifikanta skillnaden i *självacceptans* mellan grupperna med en låg- respektive hög grad av FoMo. När individen ständigt upplever ånger över sitt beslutsfattande och klandrar sig själv för att ha tagit fel eller inte tillräckligt bra beslut, skulle det kunna påverka dennes självacceptans. *Självacceptans* innebär att individen har en positiv inställning till självet (Ryff, 1989), en länk som kan tänkas försvåras, vid ett ständigt klandrande av självet vid beslutsfattande.

En nackdel med konsekvenserna av FoMo är att individen blir distraherad och ofokuserad (Milyavskaya et al., 2018), vilket kan tänkas försvåra för människor att leva i nuet. Det är svårare att vara närvarande och fokusera på vad vi själva gör, när det parallellt finns en oro över det vi går miste om. Mindfulness, det vill säga medveten eller mental närvaro, är ett mentalt tillstånd, karakteriserat av att uppleva nuet med en icke dömande medvetenhet om här och nu, där öppenhet, nyfikenhet och acceptans uppmuntras (Bondolfi, 2013). Mindfulness är enligt forskningen nära länkat till reducerad stress och ökat välbefinnande (Rybak, 2013); FoMo kan eventuellt ses som det motsatta sinnestillståndet. Att ständigt vistas i ett sinnestillstånd av oro över vad vi går miste om, kan tänkas påverka dimensionen *förmågan att hantera vardagen*, då det inte är möjligt att närvara överallt samtidigt. Vardagen med alla dess valsituationer och krav kan därmed tänkas bli övermäktig vid upplevelsen av en hög grad av FoMo. Mindfulness utgör således ett potentiellt verktyg för att reducera upplevelsen av FoMo. Mindfulness kan läras in genom övning (Bondolfi, 2013) och hjälper individer att vara närvarande och engagerade i vad de gör för tillfället, vilket reducerar stress, minskar negativa kognitioner och höjer välbefinnandet (Rybak, 2013).

Begränsningar med studien

En kritik som riktats mot RPWB-skalan kommer från Abbot, Ploudibis, Huppert, Kuh och Croudace (2010) som genomfört en studie med syfte att undersöka effektiviteten i RPWB-skalan. Resultatet visade att skalan är bra på att mäta genomsnittliga nivåer av psykologiskt välbefinnande, men sämre på att mäta högre nivåer. För att utveckla ett mer reliabelt mätinstrument föreslår Abbott et al. (2010), att det krävs en identifiering och addering av påståenden som lutar mer åt den positiva änden av det psykologiska välbefinnande-spektrat.

Även Springer, Hauser och Freese (2006) har riktat kritik mot RPWB-skalan efter att ha undersökt dess validitet. Deras resultat visade nämligen att fyra av de sex dimensionerna i RPWB-skalan korrelerar så nära 1.0 att det saknas meningsfulla empiriska skillnader mellan dem, vilket påverkar skalans begreppsvaliditet. Dimensionerna *förmåga att hantera vardagen*, *självacceptans*, *mening i livet* och *personlig utveckling* är enligt Springer et al. (2006) praktiskt taget oskiljbara och mäter inte sex distinkta dimensioner av psykologiskt välbefinnande. Ryff och Singer (2006) svarar på kritiken genom att hävda att den bygger på bristfälliga grunder och menar att Springer et al. (2006) saknar förståelse inför tillvägagångssätt vid personlighetsbedömningar. Vidare påstår Ryff och Singer (2006) att det finns evidens för att de sex dimensionerna i RPWB-skalan är distinkta, även de dimensioner som är högt korrelerade med varandra. Även Snyder et al. (2011) menar att flertalet studier funnit stöd för att dimensionerna i Ryffs teori är distinkta. Resultatet av den här studien går inte i linje med kritiken av RPWB-skalan framhållen av Springer et al. (2006). *Förmåga att hantera vardagen* och *självacceptans* överlappar varandra delvis ($r = .62$), men korrelationskoefficienten indikerar likväl att de inte mäter samma dimension. Övriga dimensioner korrelerade inte lika högt och går därmed emot kritiken om att fyra av de sex dimensionerna är oskiljbara. Dessutom visade resultatet signifikanta skillnader i grupperna med låg- och hög grad av FoMo för både *förmåga att hantera vardagen* och *självacceptans* men inte *mening i livet*, som kritikerna menar är oskiljbar från just *förmåga att hantera vardagen* och *självacceptans*. Oavsett om det skulle föreligga ett problem med att dimensionerna i RPWB-skalan inte är tillräckligt distinkta, visar resultatet av vår studie trots allt att FoMo har ett signifikant negativt samband med psykologiskt välbefinnande som helhet, vilket bidrar med ny kunskap till fältet.

En ytterligare potentiell brist med den här studien är att den interna reliabiliteten i dimensionerna *mening i livet* ($\alpha = .31$) och *personlig utveckling* ($\alpha = .48$) är relativt låg och

behöver utredas. En möjlig förklaring till de låga värdena är att enbart tre påståenden mäter varje dimension i RPWB-skalan. Enligt Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister (2012) är det lättare att erhålla högre reliabilitet desto fler påståenden ett test innehåller.

Datansamlingsmetoden för den här undersökningen, det vill säga självskattningsskalor i enkätform, är inte en helt oproblematisk metod, då svaren som lämnas inte sällan riskerar att präglas av social önskvärdhet. Social önskvärdhet innebär att respondenter tenderar att svara så som de tror att de borde svara, snarare än hur de egentligen tycker eller känner. Det kan finnas en diskrepans i respondentens angivna svar och dennes faktiska beteende. Exempelvis vid en fråga till respondenter om de föredrar att skänka hjälp till behövande, kan de svara "ja" om de befinner sig i en kontext där det tros vara det mest socialt önskvärda beteendet, även om det inte är sant. Även om forskning visar att social önskvärdhet är ett överhängande problem vid självskattningsstudier och enkätundersökningar, tenderar ändå de flesta respondenterna att svara sanningsenligt. Risken för socialt önskvärda svar kan dessutom reduceras genom att ta bort det sociala mötet vid datansamlingen och istället genomföra datansamlingen på internet (Shaughnessy et al., 2012). Majoriteten av datansamlingen i den här studien skedde tillika på internet.

Trots fördelarna med användning av internet vid distribution av enkäter, såsom reduktion av risken för socialt önskvärda svar och möjligheten att snabbt nå ut till ett stort och potentiellt mångfaldigt stickprov, finns även risker med metoden. Sådana risker är exempelvis svarsfrekvensbias och urvalsbias, vilka kan utgöra ett hot mot representativiteten i urvalet. Svartsfrekvensbias, det vill säga låg svarsfrekvens, är en större risk vid datansamling genom internetenkäter än datansamling genom exempelvis telefon eller post. Det finns dessutom en överhängande risk att de individer som väljer att delta i enkätstudien innehar egenskaper som skiljer sig från de som väljer att inte delta, vilket kan skapa urvalsbias. Urvalsbias kan i sin tur bidra till att resultatet blir snedvridet, då vissa typer av egenskaper blir överrepresenterade i stickprovet och därmed inte reflekterar populationens faktiska egenskaper (Shaughnessy et al., 2012). I den här studien kan både svarsfrekvensbias och urvalsbias utgöra ett potentiellt hot mot representativiteten i urvalet. I ett försök att minska både svarsfrekvensbias och urvalsbias delades därför en del av enkäterna ut fysiskt till deltagare, vilket kan ha gjort att personer som normalt inte skulle besvara en internetbaserad enkät ändå deltog i studien. Att enkäten dessutom delades ut fysiskt både vid Malmö Universitet och Lunds Universitet kan ha bidragit till ett mer

mångfaldigt stickprov. Ett potentiellt problem som dock kvarstår med representativiteten i den här studien, är att en stor majoritet av deltagarna är kvinnor. Ytterligare ett problem med att distribuera enkäten genom internet är att det inte finns någon kontroll över vilka som besvarar enkäten, exempelvis om respondenterna tillhör den målgrupp de utger sig för att tillhöra.

Förslag på framtida forskning

Då den här studien, precis som många andra tvärsnittsstudier gjorda om FoMo, inte säger någonting om kausalsambandet mellan FoMo och psykologiskt välbefinnande, föreslås det inför framtida forskning att undersöka riktningen i relationen mellan FoMo och psykologiskt välbefinnande. Detta kan förslagsvis göras genom en experimentell- eller longitudinell studie. Genom en longitudinell studie hade deltagarna exempelvis kunnat skatta FoMo och psykologiskt välbefinnande upprepade gånger vid separata tillfällen. Ett ytterligare förslag på framtida forskning att mäta FoMo i relation till socialt välbefinnande istället för psykologiskt välbefinnande som i den här studien, då socialt välbefinnande utgör den andra delen av positivt fungerande (Keyes, 1998).

Den här studien bidrar med en inblick från en ny vinkel, av ett vanligt förekommande socialt fenomen som ännu är relativt outforskat inom det psykologiska forskningsfältet. Resultatet av den här studien pekar på att det krävs mer forskning om sambandet mellan välbefinnande och FoMo för att nå en ökad förståelse om dess utbreddhet och konsekvenser, som så småningom ska kunna leda till att generera strategier för att hjälpa personer hantera och motverka känslor uppkomna av FoMo.

Referenser

- Abbot, R. A., Ploudibis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373. doi: 10.1007/s11205-009-9506-x
- 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(2016), 1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bondolfi, G. (2013). Is mindfulness an evidence-based treatment? *European Psychiatry*, 28(2013), 1. doi: [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)77507-2](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)77507-2)
- Corey, L., Keyes, M. (2015). Human flourishing and salutogenetics. In M. Pluess (Ed.), *Genetics of Psychological Well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology*. Oxford Scholarship Online. doi: 10.1093/acprof:oso/9780199686674.003.0001
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour* (uppl. 1). New York: Plenum P.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener & Emmons. (1984). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2004) Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in cognitive sciences*, 7(2004), 294-300. doi: 10.1016/j.tics.2004.05.010
- Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D., & Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? an fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292. doi: 10.1126/science.1089134
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995-1006. doi: 10.1037/0022-3514.79.6.995.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. doi:

10.2307/2787065

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*(2), 95-108. doi: <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C.L.M., Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, *4*(3), 197-201. doi: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/17439760902844228>
- Keyes, C.L.M., Wissing, M., Potgieter, J.P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) in Setswana speaking in South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *15*(3), 181-192. doi: 10.1002/cpp.572
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, *61*(2016), 516-521. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006) Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, *40*(2006), 1213-1222. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.016
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, K. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion* *42*(2018), 725-737. doi: <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Pallant, J. (2010). Correlation. In J. Pallant (Ed), *SPSS Survival Manual: a step by step guide to data analysis using SPSS* (uppl 4). Berkshire: Mc Grawhill Education.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHann, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(2013), 1841-1848. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rybak, C. (2013). Nurturing Positive Mental Health: Mindfulness for Wellbeing in Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *35*(2), 110-119. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10447-012-9171-7>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Scalzo, A. C., & Martinez, J. A. (2017). Not All Anxiety is the Same: How Different "Types" of Anxiety Uniquely Associate with College Students' Drinking Intentions. *Journal of College Student Development*, 58(6) 943-947. doi: <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0073>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. & Zechmeister, J. S. (2012). Survey Research. In J. J. Shaughnessy, E. B. Zechmeister & J. S. Zechmeister (Eds.), *Research methods in psychology*. (9. ed.) Boston: McGraw-Hill Education.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. & Pedrotti, J. T. (2011). Classifications and Measures of Strengths and Positive Outcomes. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, & J. T. Pedrotti (Eds.), *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. (2., ed.) Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. & Pedrotti, J. T. (2011). The Principles of Pleasure: Understanding Positive Affect, Positive Emotions, Happiness, and Well-being. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, & J. T. Pedrotti (Eds.), *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. (2., ed.) Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications
- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1120-1131. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.003
- Zeelenberg, M. (1999). Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12(2), 93–106. doi: 10.1002/(SICI)1099-0771(199906)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S.

Bilagor

Bilaga A: Fear of Missing out scale

1- stämmer inte alls

5- stämmer precis

1. Jag är rädd att andra har mer givande upplevelser än mig
2. Jag är rädd att mina vänner har mer givande upplevelser än mig
3. Jag känner mig ängslig när jag upptäcker att mina vänner har roligt utan mig.
4. Jag blir ängslig när jag inte vet vad mina vänner har för sig
5. Det är viktigt att jag förstår mina vänners "internskämt"
6. Ibland undrar jag om jag lägger ner för mycket tid på att hålla koll på vad som händer
7. Det besvärar mig när jag missar en möjlighet att träffa vänner
8. När jag har det roligt är det viktigt för mig att dela detaljerna online (exempelvis uppdatera status på sociala medier)
9. Det besvärar mig när jag missar en planerad sammankomst
10. När jag är på semester fortsätter jag hålla koll på vad mina vänner gör

Bilaga B: Ryff's Psychological Well-being Scale

1 - Stämmer inte alls

2 - Stämmer inte särskilt bra

3 - Stämmer delvis

4 - Stämmer ganska bra

5 - Stämmer bra

6 - Stämmer precis

1. Jag brukar vanligen känna att jag har kontroll över min livssituation

2. När jag ser tillbaka på mitt liv är jag nöjd med det sätt på vilket saker och ting har ordnat sig

3. För mig har det varit svårt och påfrestande att upprätthålla nära relationer

4. Vardagens krav gör mig ofta nedstämd

5. Jag tar en dag i taget och tänker inte särskilt mycket på framtiden

6. Jag är ganska bra på att hantera förpliktelser i mitt dagliga liv

7. Jag tycker att det är viktigt att få nya erfarenheter som utmanar min syn på mig själv och på världen omkring mig

8. Jag tycker om de flesta dragen i min personlighet

9. Jag har en tendens att låta mig påverkas av personer med bestämda åsikter

10. Jag känner mig på flera sätt missnöjd med det som jag har åstadkommit här i livet

11. Andra människor skulle beskriva mig som en generös person som tar sig tid att umgås med andra

12. Jag tror på mina åsikter, även om de är tvärtemot vad alla andra tycker

13. Jag har inte upplevt särskilt många varma och tillitsfulla relationer

14. Vissa människor vandrar planlöst genom livet, men jag är inte en av dem

15. För min del har livet varit en ständig process av lärande, förändring och utveckling

16. Ibland känns det som om jag redan har gjort allt som finns att göra här i livet

17. Det var längesedan jag gav upp försöken att göra några stora förändringar eller förbättringar i mitt liv

18. Jag bedömer mig själv efter det jag tycker är viktigt, och inte efter andra människors värderingar om vad som är viktigt