

# Fear of Missing Out Scale: FoMOs – Norsk versjon

---

Przybylski, Murayama, DeHann & Gladwell (2013)

Oversatt til norsk av Anna Maria Aarseth

## *Fremgangsmåte for deltakere*

Nedenunder følger en samling av utsagn rundt dine daglige opplevelser. Bruk denne skalaen til å indikere hvor passende hvert utsagn er for deg, og dine generelle opplevelser. Svar i samsvar med dine erfaringer, heller enn hvordan du tror opplevelsene dine burde være. Hvert spørsmål besvares uavhengig av hverandre.

## **Svaralternativer**

Ikke enig		1
Litt enig		2
Moderat enig		3
Rimelig enig		4
Veldig enig		5

## **Ledd**

1. Jeg frykter at andre har flere belønnende opplevelser enn meg.
2. Jeg frykter at vennene mine har mer belønnende opplevelser enn meg.
3. Jeg blir bekymret når vennene mine har det gøy uten meg.
4. Jeg blir engstelig når jeg ikke vet hva vennene mine holder på med.
5. Det er viktig for meg å forstå mine venner hvis de tar en spøk.
6. Noen ganger lurer jeg på om jeg bruker for mye tid på å holde tritt med hva som foregår.
7. Hvis jeg går glipp av en mulighet til å treffe vennene mine plager det meg.
8. Det er viktig for meg å dele innhold på nett når jeg koser meg (f.eks. oppdatere status).
9. Det plager meg å gå glipp av en sosial sammenkomst.
10. Jeg fortsetter å holde meg oppdatert på hva vennene mine holder på meg mens jeg er på ferie.

### **Kalkulere individuelle skårer**

Individuelle skårer regnes ut ved å finne gjennomsnittet av alle ti svarledd som gir et reliabelt sammensatt mål ( $\alpha = .87$  to  $.90$ )

### ***Original referanse***

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*, 1814-1848.

### ***Bruksmerknader***

- Randomiser presentasjonsrekken av disse leddene når og hvor det er mulig.
- Jeg er interessert i å høre om hvordan dette arbeidet blir anvendt.
- Skalaen er utgitt gratis for personlig og akademisk bruk.
- Hvis du vil bruke denne måleskalaen for kommersielt eller for profittfremmende organisasjon kan du kontakte utvikler av skalaen slik at en lisens kan bli utarbeidet i samarbeid.