

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Maris Raudlam

**ILMAJÄÄMISHIRMU (FoMO) KÜSIMUSTIKU ADAPTEERIMINE JA
VALIDEERIMINE EESTI KEELDE**

Magistritöö

Juhendajad: Dmitri Rozgonjuk (MA)
Karin Täht (PhD)

Läbiv pealkiri: Eestikeelne ilmajäämishirmu küsimustik

Tartu 2018

ILMAJÄÄMISHIRMU (FoMO) KÜSIMUSTIKU ADAPTEERIMINE JA VALIDEERIMINE EESTI KEELDE

Lühikokkuvõte

Magistritöö eesmärk on uurida ilmajäämishirmu (FoMO) eestikeelse küsimustiku psühhomeetrilisi omadusi, valiidsust ja reliaablust, ning kohandada küsimustik eesti keelde. FoMO peegeldab vajadust olla pidevalt kursis sellega, mida teised teevad. See on hirm, et teised kogevad meelepäraseid elamusi, millest inimene tunneb ennast ilmajäänuna. FoMO on varasema kirjanduse põhjal seotud problemaatilise nutitelefoni ja sotsiaalmeedia kasutamise ning psüühikahäiretega (nt depressioon ja ärevus). Käesolevas uurimuses osales 426 inimest, kes täitsid küsimustikekomplekti, millega hinnati FoMO faktorstruktuuri, sisemist kooskõla, ennustavat ja konkureerivat valiidsust ning gruppidevahelisi erinevusi FoMO skooris. Tulemused näitasid, et eestikeelne FoMO omab vastuvõetavat sisemist kooskõla ning ühefaktorilist struktuuri. FoMO on positiivselt seotud problemaatilise nutitelefoni kasutusega ning depressiooni, üldise ärevushäire ja sotsiaalfoobia sümptomitega. Lisaks esines seos vanusega - noorematel inimestel esinevad kõrgemad FoMO skoorid. Magistritöö tulemusena saab järeldada, et eestikeelne FoMO on usaldusväärne mõõdik, mida edasistes uurimustes kasutada.

Märksõnad: FoMO, sotsiaalmeedia, valideerimine, reliaablus, nutitelefoniid, problemaatiline nutitelefoni kasutus, psühhopatoloogia

ADAPTATION AND VALIDATION OF ESTONIAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SCALE

Abstract

The purpose of this Master's thesis is to examine psychometric characteristics, validity and reliability of the Estonian version of fear of missing out (FoMO) scale, and to adapt the scale into Estonian. FoMO reflects the need to be continuously familiar with what others are doing. It is a fear that others might have rewarding experiences from which one feels absent. Based on previous research, FoMO is related to problematic smartphone and social media use, and to psychopathology (e.g., depression and anxiety). Participants were 426 people who filled out a questionnaire that included scales which evaluated the factor structure of FoMO, internal consistency, predictive and concurrent validity, and group differences in FoMO scores. The results showed acceptable internal consistency and a single-factor structure. FoMO is positively related to problematic smartphone use and depression, general anxiety disorders and social phobia symptom severity. In addition, there was a relation with age - younger people have higher FoMO scores. From the results of this Master's thesis it could be concluded that the Estonian version of FoMO is a reliable measure that can be used in future research.

Keywords: FoMO, social media, validation, reliability, smartphones, problematic smartphone use, psychopathology

SISSEJUHATUS

Digitaalsete tehnoloogiate, nagu internet, arvutid ja nutitelefonid, kasutamine on väga populaarne ja nende osatähtsust inimeste igapäevaelus on raske alahinnata. Tänapäeval on laialt levinud nutitefonide kasutamine, kuna seda saab teha erinevatel aegadel kõikvõimalikes olukordades (koolis, bussis, tänaval, kontserdil, tööl ja ka teiste inimestega koos olles) erinevatel eesmärkidel (suhtlemine, pildistamine, internetis surfamine, muusika kuulamine, sotsiaalmeedia kasutamine jms). Nutitelefonid võimaldavad internetiavarustes leiduvale infole igal hetkel ligi pääseda. Teine, üha enam levinud viise interneti kasutamiseks ja suhtlemiseks on sotsiaalmeedia kasutamine.

Uute digitehnoloogiate ja virtuaalsete suhtlusvahendite (arvutid, tahvlid, nutitelefonid) kasv põhjustab muutusi inimeste igapäevaelus ja käitumises (King jt, 2013). Erinevate tehnoloogiate kasutamine on muutnud inimeste elu palju mugavamaks. Veel enam, näiteks nutitefonide kasutamine võib tõsta inimeste produktiivsust (Leftheriotis & Giannakos, 2014) ning sotsiaalmeediakanalite kasutamine võib tõsta sotsiaalset kapitali või vähendada oluliselt sotsiaalset isolatsiooni (Cho, 2015). Kuigi erinevate digitehnoloogiate kasutamisel on oma positiivsed küljed, siis on leitud, et nende liigne kasutamine võib olla seotud erinevate negatiivsete aspektidega inimeste igapäevaelus (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017). On näidatud, et liigne interneti kasutamine mõjutab inimeste sotsiaalset suhtlust (Zhang, 2015), problemaatiline nutitefonide kasutamine on positiivselt seotud depressiooni ja ärevuse sümptomitega (Long jt, 2016) ning rohkem ekraaniaega on negatiivselt seotud akadeemiliste tulemustega (Trinh, Wong & Faulkner, 2015). On leitud, et liigsel sotsiaalmeedia kasutamisel võivad olla negatiivsed seosed inimese psühholoogilise heaoluga (Alt, 2018). Sotsiaalmeedia kasutamine võimaldab inimestel võrrelda oma elu teiste inimeste fotode ja postitustega, mis võib omakorda viia selleni, et inimesed ei ole oma eluga rahul (Abel, Buff & Burr, 2016). Varasemalt on mõõdetud sotsiaalmeedia kasutamist (liigse) internetikasutamise kaudu, kuid viimasel ajal on hakatud selle mõjusid uurima ilmajäämishirmu (FoMO) abil (Alt, 2018), mis peegeldab hirmu, et teised inimesed kogevad meelepäraseid elamusi, millest inimene tunneb ennast eemale jäänuna. Seda võib iseloomustada soovina olla pidevalt seotud sellega, mida teised teevad (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Digitaalsete tehnoloogiate levik ja kasutamine

Internetikasutajate arv üle maailma on ületanud 4 miljardi piiri, seega enam kui pooltel maailma elanikel on võimalus erinevate tehnoloogiliste seadmetega kasutada interneti (Kemp, 2018). Nutitelefonide omanikke on 2018. aastal 5.1 miljardit ning sotsiaalmeediat kasutavad 3.2 miljardit inimest (Kemp, 2018). Sotsiaalmeedia kasutajate arv on neist kõige enam viimaste aastatega tõusnud, 13% aastas. Tõusnud ei ole mitte ainult kasutajate arv, vaid ka vahendites veedetud aeg. Keskmine inimene veedab päevas 6 tundi internetipõhiseid vahendeid ja teenuseid kasutades (Kemp, 2018).

Eestis oli 2017. aastal 88% majapidamistest internet ja 82% inimestest kasutasid mobiilset interneti (Statistics Estonia, 2017). Igapäevaselt kasutasid interneti 90% 16-74 aastastest internetikasutajatest. 16-24 aastaste hulgas oli see 98%. Kõige enam kasutati internetipõhiseid seadmeid sotsiaalvõrgustikes olemiseks, mailide saatmiseks, meediaväljaannete lugemiseks, informatsiooni otsimiseks ning internetipanga kasutamiseks. 16-24 aastaste hulgas oli kõige populaarsem tegevus sotsiaalmeedia kasutamine, mida tegid igapäevaselt 97% noortest (Tiitsmaa, 2017).

Vaatamata digitehnoloogiate kasutamise positiivsetele külgedele võib nende liigne kasutamine mõjutada negatiivselt inimeste igapäevaelu (Elhai jt, 2017). Liigne kasutamine võib viia mitmesuguste käitumis- ja sotsiaalsete probleemideni või ka vaimsete häiretega seotud sümptomite kasvuni (Demirci, Akgönül & Akpınar, 2015). Kuna tehnoloogiate kasutamine on üha levinum ning nende liigse kasutamisega on leitud negatiivseid seoseid, siis on selle uurimine väga oluline.

Üks levinumaid digitaalseid tehnoloogiavahendeid, mis on viimastel aastatel muutunud inimeste igapäevaelus aina olulisemaks, on nutitelefoni (Elhai, Levine, Dvorak & Hall, 2016). Nutitelefoni on seade, millel on arvutile sarnased funktsioonid, tavaliselt puutetundliku ekraaniga, internetiühendusega ja operatsioonisüsteemiga, mis võimaldab kasutada kõikvõimalikke rakendusi (Smartphone, 2018). Nutitelefoni kasutamise eesmärgid saab üldjoontes jagada kaheks - sotsiaalne (sõnumid, kõned, sotsiaalvõrgustikud) ja tarbimisele suunatud kasutamine (uudised, meelelahutus, lõõgastumine) (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017b).

Kuna nutitelefoni kasutamine on saanud inimeste igapäevaelu oluliseks osaks ning muutunud väga lihtsaks ja mugavaks, siis muutub ka üha olulisemaks selle liigse kasutamise

uurimine. Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss & Griffiths (2015) kirjeldavad problemaatilist nutitelefoni kasutamist nelja komponendi abil: rohke nutitelefoni kasutamine, sõltuvusele sarnanevate sümptomite esinemine, mittekasutamise kaasnevad võõrutusnähud ning inimese igapäevaelu mõjutav funktsionaalne halvenemine.

Teine oluline valdkond on sotsiaalmeedia kasutamine, mis kasvab pidevalt ja muutub üha levinumaks. Sotsiaalmeedia hõlmab endas internetilehekülgi või rakendusi, mis võimaldavad kasutajal luua ja jagada sisu ning osaleda suhtlusvõrgustikes (Social media, 2018). Sotsiaalmeediat kasutatakse nii nutitelefones kui ka muudes veebipõhistes tehnoloogiates, et luua seotust, koostöövõimalusi ning kasutajatevahelise info jagamisvõimalusi (Kietzmann, Hermkens, McCarthy & Silvestre, 2011).

Problemaatiline nutitelefoni ja digitehnoloogiade kasutamine

Liigse tehnoloogiade kasutamisega on leitud mitmesuguseid negatiivseid seoseid inimesi igapäevaselt mõjutatavate tegurite vahel. Näiteks ekraanide taga veedetud ajaga on leitud olulisi igapäevaelu mõjutavaid negatiivseid seoseid nii psühholoogiliste heaolu näitajatega kui ka akadeemiliste tulemustega (Trinh jt, 2015).

Nutitelefoni liigne kasutamine muudab inimeste loomulikku sotsiaalset suhtlust ja vähendab inimeste produktiivsust (Montag & Walla, 2016). Interneti liigne kasutamine on samuti seotud sotsiaalse suhtlusega (Zhang, 2015). Selle kasutamine võib olla negatiivselt seotud enesehinnangu ja sotsiaalse toetusega. Sotsiaalne toetus on vahendajaks interneti kasutamise ja enesehinnangu suhtele: madal sotsiaalne toetus on seotud madalama enesehinnangu ja enama interneti kasutamisega. Inimesed, kes oma perekonnalt või sõpradelt piisavalt sotsiaalset toetust ei saa, otsivad sotsiaalseid kontakte ja toetust internetist (Zhang, 2015). Noorte jaoks on oluline olla oma eakaaslaste poolt aktsepteeritud ja nendega seotud, mistõttu on populaarsed sotsiaalmeedia kanalid, mis aitavad neid eesmärke saavutada (nad tunnevad ennast sotsiaalselt rohkem seotud olevat) (Desjarlais & Willoughby, 2010). Sotsiaalmeedia kanaleid kasutades saab täita oma vajadust kuuluda, kuid sellega kaasneb ka risk tunda ärevust, kui tekib tunne mittekuulumisest või olulistest jagatud kogemustest ilmajäämisest (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand & Chamarro, 2017).

Liigne nutitelefoni kasutamine on seotud enama depressiooni ja ärevuse sümptomite esinemisega (Long jt, 2016). Probleemaatilise kasutamisega on leitud seoseid ka

kõrgema tajutud stressi ning perfektsionismi taseme vahel (Long jt, 2016). Kim, LaRose & Peng (2009) tegid järelduse, et depressioon on seotud nutitelefonide kasutamise ajaga. Inimestel, kes kasutavad nutitelefone ajaliselt rohkem, esineb enam depressiooni sümptomeid võrreldes vähese või keskmise kasutusajaga (Hwang, Too & Cho, 2012; Demirci jt, 2015). Dalbudak jt (2013) aga leidsid, et depressiooni sümptomeid esineb rohkem juba ka keskmiste kasutajate seas. Lisaks on arutletud, et inimestel, kellel on psühhopatoloogilised probleemid (depressioon, ärevus), võib esineda ka kõrgem ilmajäämishirmu tase, nende tajutud sotsiaalsete defitsiitide tõttu (Oberst jt, 2017). Noorte jaoks on oluline olla pidevalt ühenduses ja eakaaslaste poolt aktsepteeritud (Desjarlais & Willoughby, 2010).

Liigne nutitelefonide kasutamine on seotud inimeste füüsilise vormiga. Lepp, Barkley, Sanders, Rebold & Gates (2013) leidsid, et inimesed, kes kasutavad rohkem nutitelefone, on halvemas füüsilises vormis, võrreldes nendega, kes kasutavad vähem. Need, kes kasutavad vähem, on füüsiliselt aktiivsemad. Suuremad kasutajad on pigem istuva või paikse elustiiliga. Liigsest digitaalsete tehnoloogiate kasutamisest, mis on tingitud kehale mitteloomuomasest asendist, võivad tekkida valud kaelas ja õlgades (Shan jt, 2013).

Trinh jt, (2015) leidsid oma uuringus, et rohkem ekraaniaega on seotud kehvemate akadeemiliste tulemustega. Samuti on leitud, et see vähendab inimeste produktiivsust (Montag & Walla, 2016). Ka nutitelefonide (mitte)kohalolu võib mõjutada inimesi negatiivselt. Inimesed kogevad ärevust, kui neilt nutitelefoni ära võtta või paluda neil need mõneks ajaks välja lülitada ning see ärevus ajaga kasvab (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014). Selline ärevuse tundmine võib tuleneda ilmajäämishirmust, misjuhuul inimesed tunnevad, et nad ei saa olla pidevalt kursis sellega, mida teised teevad. Veel enam, kui inimesed oma telefonidest eraldada, on problemaatilise nutitelefonide kasutamine seotud ka füsioloogiliste muutustega nagu vererõhu või südame löögisageduse tõus (Clayton, Leshner & Almond, 2015). On leitud, et inimesed võivad kogeda kõnede või sõnumite saabumist, kuid tegelikult uusi teateid/sõnumeid/kõnesid pole (Kruger & Djerf, 2016). Nutitelefonide liigne kasutamine võib negatiivselt seotud olla ka une kvaliteediga (Demirci jt, 2015) ning inimeste tähelepanuga, hajutades seda näiteks autojuhtimise ajal (Coben & Zhu, 2013).

Ka Eestis on varasemalt uuritud nutitelefonide/tehnoloogiate problemaatilist kasutamist. Rosenvald (2016) on oma uurimistöös adapteerinud ja valideerinud eesti keelde nutitelefoniõltuvuse küsimustiku. Koolilastega tehtud uuringus leiti, et nii lapsed kui nende

vanemad kasutavad telefone peamiselt suhtluseks (Pent, 2016) ning tudengivalimil on leitud, et problemaatiline nutitelefoni kasutus ja sotsiaalmeedia kasutamine loengutes on seotud pindmisema õpistiiliga (Rozgonjuk, Saal & Täht, 2018). Need uuringud viitavad sotsiaalmeedia olulisusele (seega on vajalik ka FoMO eesti keeles, kuna see on seotud sotsiaalmeediaga). On uuritud ka problemaatilise nutitelefoni kasutuse ja isiksuseomaduste ning impulsiivsuse vahelisi seoseid (Lepland, 2018). Raudsik (2018) on oma uurimistöös uurinud problemaatilist nutitelefoni kasutamist, selle seoseid objektiivselt mõõdetud nutitelefoni kasutajate ja -kordadega ning kasutamisteavituste mõju nutitelefoni kasutamisele. Selleks kasutas ta spetsiaalset rakendust, mis hindas, kui palju inimene oma nutitelefoni aega veedab ning edastab selle kohta telefoni kasutajale ka teateid, mis võiksid mõjutada inimest vähem nutitelefoni olemasolema.

Üheks uuemaks digitaalsete tehnoloogiate kasutamise uurimise suunaks on ilmajäämishirmu (FoMO - *Fear of Missing Out*) uurimine, mida Eestis seni tehtud pole. Varasemalt läbiviidud uurimustes on leitud, et FoMO on seotud problemaatilise nutitelefoni kasutamisega (Elhai jt, 2016) ning Chotpitayasunondh & Douglas, (2016) leidsid, et FoMO on üks nutitelefoni kasutamise tugevamaid ennustajaid. Leitud korrelatsioonid varieeruvad .40 ja .61 vahel (Elhai jt, 2016; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Need tulemused toetavad varasemaid leide, et FoMO on oluline mõõdik liigse tehnoloogia nagu nutitelefoni või sotsiaalmeedia kasutamise uurimiseks (Clayton jt, 2015; Przybylski jt, 2013), ka potentsiaalselt Eestis.

Ilmajäämishirm (*fear of missing out*; FoMO)

Digitaalsete tehnoloogiate liigse kasutamise üheks uuemaks uurimissuunaks on ilmajäämishirmu uurimine (*fear of missing out* ehk FoMO). FoMO peegeldab vajadust olla pidevalt kursis sellega, mida teised teevad. See on hirm, et teised kogevad põnevaid elamusi, millest inimene tunneb ennast ilmajäänuna (Przybylski jt, 2013). Kõrgema FoMO tasemega inimeste jaoks on nutitelefoni juures kõige atraktiivsemad erinevad sotsiaalmeedia kanalid, kuna need pakuvad võimalusi luua sotsiaalseid sidemeid ning tunda ennast sotsiaalselt seotud olevat (Przybylski jt, 2013). Elhai jt (2016) kirjeldavadki ilmajäämishirmu vajadusena olla kursis sotsiaalmeedias toimuvaga.

FoMO muutub üha populaarsemaks teaduslikuks probleemiks. Arutelu süveneb ja

muutub olulisemaks tehnoloogiate kasutamise (eriti sotsiaalmeedia) tähtsuse tõusuga (Abel jt, 2016). Kuigi hetkel on veel FoMO teoreetiliste aluste kohta üsna vähe kirjandust, siis on leitud, et FoMO on sotsiaalmeedia kasutamise ja psühhopatoloogiliste sümptomite seost vahendav muutuja (Oberst jt, 2017). FoMO võib olla ka sotsiaalmeedia hõivatuse ning psühholoogiliste vajaduste defitsiitide seost vahendav muutuja (Oberst jt, 2017). Lisaks on näidatud, et FoMO vahendab seoseid sotsiaalmeedia liigse kasutamise ja inimese heaolu aspektide (eluga rahulolu, meeleolu, autonoomsus, kompetentsus ja seotus) vahel (Przybylski jt, 2013).

Przybylski jt (2013) koostasid oma uurimuses enesekohase ilmajäämishirmu küsimustiku (FoMOs; *Fear of Missing Out Scale*), mis sobiks hindama nii madala, keskmise kui kõrge skooriga inimesi ning mida saaks laiaulatuslikult kasutada erinevate sisudega uuringutes. Selleks moodustasid nad 32 väidet, millest lõplikusse versiooni valiti andmeanalüüsi tulemusel välja 10, mis annavad edasi piisavalt laial hulgal informatsiooni inimese ilmajäämishirmu kohta. Küsimustiku plussiks on selle võrdlemisi vähene väidete arv ning et see on tundlik nii madala, keskmise kui kõrge skooriga inimeste suhtes.

Ilmajäämishirmu on FoMO küsimustikuga uuritud mitmetes maailma piirkondades: USA-s (Abel jt, 2016; Elhai jt, 2016), Iisraelis (Alt, 2015), Hispaanias (Gil, Oberst, Del Valle, & Chamarro, 2015) ning ladina-ameerika riikides (Oberst jt, 2017). Valimid koosnevad tavaliselt tudengitest (Abel jt, 2016; Alt, 2015) ja mõnesajast uuritavast (Baker, Krieger & LeRoy, 2016; Elhai jt, 2016), kuid harva on see ka suurem, näiteks Oberst jt (2017) uurisid umbes 1400 inimest ning valim koosnes erinevas vanuses noortest inimestest. Elhai jt (2016) uuringus osalejad olid erinevas vanuses ($M=33.15$). Varasemalt on FoMO küsimustikku tõlgitud näiteks hispaania keelde (Gil jt, 2015), araabia keelde (Al-Menayes, 2016) ja türgi keelde (Gökler, Aydın, Ünal & Metintaş, 2016). Käesoleva töö eesmärgiks on eeltoodud nimistusse lisada ka Eesti kontekstis kasutatav eestikeelne FoMO küsimustik.

FoMO ja sotsiaalmeedia

Sotsiaalmeedia kasutamine on inimeste igapäevaelus väga olulisel kohal. Sotsiaalmeedia kasutamine pakub nii erinevaid võimalusi ise end väljendada ning enda jaoks olulist teistega jagada kui ka kursis olla sellega, mida teised oma elu kohta jagavad. Inimestel võib tekkida harjumuspärane või isegi sõltuvust tekitav vajadus saada sotsiaalmeedia kanalite kaudu

kõikvõimalikku informatsiooni (Abel jt, 2016).

Sotsiaalmeedia kasutamise ja FoMO vahelise seose ja põhjuslikkuse suund pole selge: kas sotsiaalmeedia kasutamine viib kõrgema FoMO tulemuseni või vastupidi? Kas suurem FoMO võib viia ka sotsiaalmeedia vähema kasutamiseni, sest inimesed ei taha teada, millest nad ilma jäävad, et vältida psühholoogilisi negatiivseid tagajärgi? Selles võiks aidata selgusele jõuda FoMO ja sotsiaalmeedia kasutamise põhjalikum uurimine (Abel jt, 2016).

FoMO on oluline faktor, et mõista sotsiaalmeedia kasutamise põhjuseid ja tagajärgi (Baker jt, 2016). Baker jt (2016) pakuvad välja, et FoMO võiks olla informatiivne mõõdik, mis aitaks seletada sotsiaalmeedia kasutuse ja individuaalse heaolu vahelisi varasemaid segaseid seoseid. Lisaks tehti järeldus, et FoMO võib olla olulisem mõõdik mõistmaks sotsiaalmeedia kasutamise tagajärgi kui lihtsalt sotsiaalmeedia kasutust mõõtvad küsimustikud.

Przybylski jt (2013) pakuvad välja, et FoMO ja sotsiaalmeedia vaheline seos võib olla kahesuunaline. Kuna sotsiaalmeedia kasutamine on seotud psühholoogiliste vajadustega (nagu vajadus kuuluda), siis inimesed, kellel ei ole need vajadused täidetud, kalduvad rohkem sotsiaalmeediat kasutama, sest see annab võimalusi teiste inimestega suhelda, see on sotsiaalse kompetentsi saavutamise vahend. Kuid seos võib olla ka kaudne: puudused vajadustes võivad juhtida inimesi üldisele tundlikkusele ilmajäämishirmu suhtes. Seega on vajaduste saavutamine seotud sotsiaalmeediaga ainult siis, kui see on seotud FoMOga.

Alt (2018) leidis oma uuringus, et kehv kohanemine tundengieluga on seotud enama sotsiaalmeedia kasutamisega, mida vahendab FoMO. Ta pakub välja, et seos kehva kohanemise ja sotsiaalmeedia kasutamise vahel on kaudne - negatiivsed emotsioonid on seotud sotsiaalmeediaga ainult siis, kui need on seotud ka FoMOga.

Blachnio ja Przepiorka (2018) uurisid FoMO ja Facebooki vahelisi seoseid, kuna Facebook on hetkel üks olulisemaid sotsiaalmeedia platvorme. Nad viisid uurimuse läbi 360 Poola Facebooki kasutajaga ning leidsid, et kõrgem ilmajäämishirmu tase on Facebooki kasutamise ennustajaks. Lisaks uurisid nad ka nartsissismi ja eluga rahulolu, millest nartsissism ennustab Facebooki kasutamist ja selle kõrgem tase on seotud kehvema eluga rahuloluga. Madalam FoMO on seotud eluga rahuloluga. Oberst jt (2017) leidsid oma uuringus, et FoMO on vahendav muutuja ka psühhopatoloogiliste (depressioon ja ärevus) sümptomite ning sotsiaalmeedia kanalite kasutamise negatiivsete tagajärgede vahel.

FoMO ja negatiivsed seosed psühholoogiliste konstruktiivsete

Abel jt (2016) on oma arutelus välja pakkunud, et ilmajäämishirm mõjutab inimeste käitumist ja otsuste tegemist. Kui inimesed tunnevad, et nad jäävad millestki olulisest ilma, võivad nad tunda ennast äreva, ärritatuna või ebapiisavana ja need tunded võivad sotsiaalmeediat kasutades suurened. FoMO võib olla negatiivselt seotud ka enesehinnanguga, mis võib mõjutada käitumist või otsuste tegemist. Oluline on mõista, millised on need psühholoogilised omadused, mis on seotud sotsiaalmeedia kasutusega (mis on olemas kasutamise ajal) (Abel jt, 2016).

Baker jt (2016) uuringus leiti, et ilmajäämishirm on seotud kõrgema depressiooni sümptomite arvuga ning inimesed, kellel on kõrgemad FoMO tulemused, veedavad rohkem aega nutitelefonides. Sarnasele tulemusele jõudsid ka Elhai jt (2016), kes leidsid FoMO seose nii problemaatilise nutitelefonide kasutamise kui ka enama depressiooni ja ärevuse sümptomite esinemisega. Leitud korrelatsioonid varieeruvad vahemikus .36 kuni .49 (Baker jt, 2016; Elhai jt, 2016). Baker jt (2016) uurimuse tulemused näitavad, et kõrgema ilmajäämishirmuga inimestel esines rohkem ka füüsilisi sümptomeid (nagu somaatilised probleemid või unetus), depressiooni sümptomeid ja vähem eneseteadlikku tähelepanelikkust (*mindful attention*), mis viitavad halvemale füüsilisele, emotsionaalsele ja kognitiivsele tervisele. Füüsiliste sümptomite ja FoMO vaheline põhjuslik suund ei ole selge - kas füüsilised sümptomid viivad enama sotsiaalmeedia kasutamiseni ja nii ka FoMOni või kõrgem FoMO viib enamate füüsiliste sümptomiteni (Baker jt, 2016).

FoMO ja kehva tervise vaheline seos võib olla põhjustatud tehnoloogilistest muutustest ja suhtlusplatvormide olulisemaks muutmisest, mis kahjustavad eneserefleksiooni ja halvendavad üldist heaolu (Turkle, 2011). Psühholoogiliste vajaduste - autonoomsus, kompetentsus, seotus - rahuldatus edendab inimeste heaolu ja vastupidavust, kuid puudused nendes võivad esile kutsuda halba enesetunnet ja haavatavust (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Need vajadused võivad olla seotud FoMOga (Przybylski jt, 2013) - puudused viitavad kõrgemale FoMO-le.

Lisaks on varasemalt leitud, et FoMO on seotud vanusega. Przybylski jt (2013) uurimus näitas, et FoMO tulemused korreleeruvad negatiivselt vanusega ($r = -.37; p < .001$), seega kõrgemad tulemused on nooremate inimeste hulgas. Soolisi erinevusi võrreldes leiti, et meeste FoMO tulemused on kõrgemad, oluline erinevus esines nooremate meeste seas ($r =$

-.05; $p < .01$).

Töö eesmärk ja hüpoteesid

Töö eesmärk on adapteerida ja valideerida eesti keelde ilmajäämishirmu küsimustik FoMO (Przybylski jt, 2013), mis on oluline mõõdik problemaatilise nutitelefonide ja sotsiaalmeedia kasutuse uurimiseks. Kuna sotsiaalmeedia kanalite kasutamine on muutunud väga populaarseks ning see on seotud problemaatilise nutitelefonide- ja sotsiaalmeedia kasutamisega, siis on see vajalik mõõdik uurimistööks. Töö eesmärgist ning varasemast kirjandusest lähtudes püstitasin järgnevad hüpoteesid:

H1: Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO kõik 10 väidet on mõjutatud ühe faktori poolt. Hüpoteesi eesmärk on hinnata FoMO struktuuri ning selle sarnasust originaaliga, kus FoMO skaala on ühefaktoriline (Przybylski jt, 2013).

H2: Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO Cronbachi alfa on vähemalt vastuvõetav (Cronbachi alfa $\geq .70$; Nunnally, 1978). Hüpoteesi eesmärk on hinnata küsimustiku sisemist reliaablust.

H3: Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO esimese ja teise mõõtmiskorra skoorid on positiivselt korreleeritud, korrelatsiooni efekti suurus on vähemalt suur ($r > .50$; Cohen, 1988). Hüpoteesi eesmärk on hinnata kahe mõõtmiskorra vahelist kordustesti reliaablust.

H4: Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO tulemused korreleeruvad positiivselt problemaatilist nutitelefonikasutust hindava testi E-SAPS18 skooridega. Varasemalt on leitud, et FoMO on seotud problemaatilise nutitelefonide kasutamisega (Elhai jt, 2016; Wolniewicz jt, 2017). Hüpoteesi eesmärk on hinnata FoMO ja E-SAPS18 konkureerivat valiidsust.

H5: Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO tulemused korreleeruvad positiivselt depressiooni, üldise ärevushäire ja sotsiaalfoobia sümptomitega. Varasemad uuringud on näidanud, et FoMO on seotud depressiooni (Baker jt, 2016) ning ärevuse sümptomitega (Elhai jt, 2016). FoMO on seotud problemaatilise sotsiaalmeedia kasutamisega ning see omakorda on seotud sotsiaalsete probleemidega (Zhang, 2015), mistõttu FoMO peaks olema seotud ka sotsiaalfoobiaga. Hüpoteesi eesmärk on hinnata FoMO ennustavat valiidsust.

H6: Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO tulemused on kõrgemad meeste ning nooremate inimeste hulgas. Varasemalt on näidatud selliseid seoseid sugude ja vanuse lõikes

(Przybylski jt, 2013). Hüpooteesi eesmärk on varasemale kirjandusele toetudes hinnata FoMO erinevusi sotsiaal-demograafilistes andmetes.

MEETOD

Tõlkimisprotsess

Töö eesmärgiks oli adapteerida ja valideerida eesti keelde *Fear or Missing Out Scale* (FoMOs; Przybylski jt, 2013). Selleks tõlkisin küsimustiku eesti keelde ning seejärel koostas inglise keele filoloogia tudeng tagasitõlke inglise keelde. Originaalküsimustikku ja tagasitõlget võrdles inglise keelt emakeelena kõnelev psühholoogiadoktorant, kes hindas kahe variandi keelelist korrektsust ja sarnasust ning arusaadavust seda keelt emakeelena rääkivale inimesele. Seejärel tegin eestikeelsesse küsimustikku vajalikud muudatused ning küsisin taas tagasitõlke ja kommentaari sellele.

Valim ja protseduur

Inimesed kutsusin uuringusse Tartu Ülikooli erinevate teaduskondade meililistide kaudu. Uuringut alustades kinnitasid osalejad, et nad on vähemalt 18-aastased ning andsid osalemiseks nõusoleku. Samuti kinnitasid nad, et on teadlikud osalemise vabatahtlikkusest ning et nad võivad soovi korral loobuda. Osalejatele kinnitati, et konfidentsiaalsus on tagatud ning et andmeid töödeldakse anonümiseeritud kujul. Uuringu viisin läbi Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi internetipõhises uuringute keskkonnas Kaemus (<https://kaemus.psych.ut.ee/>).

Osalejatel oli võimalus jätta soovi korral oma meiliaadress, et neid jätku-uuringusse kutsuda. Kuu aega hiljem saatsin meiliaadressi jätnud osalejatele kutse jätku-uuringusse, mille viisin läbi samas keskkonnas. Jätku-uuring koosnes ainult FoMO küsimustikust ning enne alustamist teavitasin osalejaid uuesti osalemise vabatahtlikkusest, konfidentsiaalsusest ning andmete anonümiseeritud töötlemisest. Et tagada osalejate täielik anonüümsus uuringu andmete analüüsimisel, seostasin iga e-maili juhuslikult genereeritud numbrilise koodiga, mille alusel kordustestimise andmestiku esimese mõõtmiskorra andmestikuga ühendasin. Nii tagasin, et analüüsitavas andmestikus esinesid vaid pseudoidentifikaatorid (mitte kordusuuringus osalenud inimeste meiliaadressid).

Uurimuses osalemise eest said katseisikud soovi korral katsepunkte. Selleks võtsid

nad ise ühendust uuringu kutses jäetud meiliaadressi abil. Muid tasusid osalemise eest ei olnud.

Uuringut avati kokku 599 korda, lõpuni täitis küsimustikupatarei 426 inimest. Jätku-uuringu jaoks jättis oma meiliaadressi 232 inimest, kellest uuringus osales 187 inimest. Osalejate vanused varieerusid vahemikus 18 kuni 56 ($M = 26.75$; $SD = 8.17$). Valimisse kuulus 328 (77.00%) naissoost ja 98 (23.00%) meessoost inimest. Emakeelena kõnelesid eesti keelt 398 (93.43%) inimest ning variandi “muu” valis 28 (6.57%) inimest. Osalejatest valisid enda peamiseks tegevusalaks “tudeng” 203 (47.65%), “töötan” 110 (25.82%) ning variandi “muu” 112 (26.53%) inimest. Variandi “muu” alla kuulusid ka töötavad üliõpilased. Haridustasemete lõikes jagunesid osalejad järgmiselt: põhiharidus 1 (0.23%), keskharidus 207 (48.59%), keskeriharidus 14 (3.29%), rakenduslik kõrgharidus 22 (5.16%), bakalaureusekraad 92 (21.60%), magistrikraad 68 (15.96%), doktorikraad 18 (4.23%) ja muu 4 (0.94%) inimest. FoMO skoorid sotsiaal-demograafiliste andmete lõikes on Tabelis 1 töö Tulemuste osas.

Mõõtevahendid

Uuringu koostas Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi internetipõhises uuringute keskkonnas Kaemus ning see koosnes viiest osast (kokku 63 küsimust). Uuringusse kuuluvate küsimustike järjekord oli järgmine: sotsiaal-demograafilised andmed, FoMO, E-SAPS18, EEK-2, e-mail.

Sotsiaal-Demograafiliste andmete küsimustikus küsisin osalejatelt nende sugu, vanust, haridustaset, peamist tegevusala (tudeng/töötan/muu) ning emakeelt.

Ilmajäämishirmu küsimustik FoMO (Fear of Missing Out Scale; Przybylski jt, 2013) lõplik versioon koosneb 10 enesekohasest väitest inimeste igapäevaste kogemuste kohta. Valitud väited näitavad piisavalt laia informatsiooni FoMO kohta (Przybylski jt, 2013) ning see peegeldab hirme, muresid ja ärevust, mis on seotud sotsiaalsest elust ilmajäämisega. Küsimustiku sisemine reliaablus on väga hea (Cronbach'i $\alpha = .90$). Tegemist on ühedimensioonilise mudeliga (Przybylski jt, 2013). FoMO koosneb 10 väitest, millele vastatakse 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 = pole üldse tõene, 1 = veidi tõene, 2 = keskmiselt tõene, 3 = väga tõene, 4 = eriti tõene). Küsimustiku tulemus arvutatakse vastuste keskmise skoorina (Przybylski jt, 2013) ning see varieerub 0 ja 4 vahel. Kõrgem skoor näitab

kõrgemat ilmajäämishirmu taset. Küsimustiku valideerimiseks on varem kasutatud nii sotsiaalmeedia (Gökler jt, 2016; Al-Menayes, 2016) kui ka problemaatilist nutitelefoni (Gökler jt, 2016; Gil jt, 2016) kasutamist mõõtvat küsimustikku.

Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2 (Ööpik, Aluoja, Kalda, & Maaros, 2006) on enesekohane küsimustik, mis hindab vastaja emotsionaalset seisundit 6 skaalal (3 põhiskaalat ja 3 lisaskaalat): depressioon, üldine ärevushäire (edaspidi GAD; *generalized anxiety disorder*), paanika ja agorafobia, sotsiaalfoobia, asteenia ja insomnia. Küsimustik koosneb 28 enesekohasest väitest, millele vastatakse 5-pallisel Likerti skaalal (0 = üldse mitte, 1 = harva, 2 = mõnikord, 3 = sageli, 4 = pidevalt). Käesolevasse uuringusse valisin varasema kirjanduse põhjal alaskaalad: depressioon, GAD ja sotsiaalfoobia. Käesolevas töös leitud Cronbachi alfad on järgmised: depressiooni skaala $\alpha = .91$, GAD $\alpha = .81$, sotsiaalfoobia $\alpha = .77$. Tulemused arvutatakse vastuste summeerimise teel iga alaskaala kohta eraldi. Saadud punktisummadel on piirid, millest kõrgem skoor võib viidata alaskaalades olevatele häiretele. Valideerimiseks kasutati CIDI küsimustikku (*Composite International Diagnostic Interview*; Robins jt, 1988).

E-SAPS18 (Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale) on enesekohane lühendatud eestikeelne nutitelefonisõltuvuse küsimustik (Rozgonjuk, Rosenvald, Janno & Täht, 2016), mis võimaldab hinnata nutitelefoni problemaatilist kasutust. Küsimustik koosneb 18 väitest, millele saab vastata 6-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 = üldse ei ole nõus, 1 = ei ole nõus, 2 = pigem ei ole nõus, 3 = olen pigem nõus, 4 = olen nõus, 5 = olen täiesti nõus). Küsimustiku valideerimiseks kasutati Visuaalse Subjektive Sõltuvuse SKaalat (VSSS) ja Eestikeelset Internetisõltuvuse Testi (E-IAT) ning leitud Cronbachi alfa oli .87. Käesoleva töö raames leitud Cronbachi alfa on .89. Küsimustiku originaal on Kwon jt (2013) tööst, milles nad koostasid problemaatilist nutitelefoni kasutamist mõõtvat 33 väitega küsimustiku *Smartphone Addiction Scale*, mille valideeris ja adapteeris eesti keelde Rosenvald (2015). Kõrgem skoor viitab enamale problemaatilisele kasutusele.

E-mail. Osalejatel oli uuringu lõpus võimalus jätta oma meiliaadress, kui nad soovivad osaleda ka kordusuuringus. Meiliaadress annab võimaluse uuringu kahes osas kogutud andmed omavahel siduda. Jätku-uuring oli vajalik kordustesti reliaabluse hindamiseks.

Andmetöötlus

Andmeanalüüsi viisin läbi statistikaprogrammis R (versioon 3.4.4.; R Core Team, 2018) RStudio keskkonnas (RStudio, 2018). Statistilise olulisuse nivoona on kasutasin läbivalt suurus $p < .05$. Suurema osa analüüside tegemiseks kasutasin R-i baaspaketti *base* (The R Development Core Team, 2003). Muutujate normaaljaotuslikkust hindasin asümmeetriakordaja ja ekstsessi abil - normaaljaotuslikkuse puhul on asümmeetriakordaja ja ekstsess vahemikus $-2 \dots +2$ (Field, Miles & Field, 2012). Korrelatsioonide leidmiseks kasutasin Pearsoni korrelatsioonikordajat, kuna andmed jagunesid normaaljaotuslikult.

Eestindatud küsimustiku FoMO psühhomeetriseliste omaduste hindamiseks viisin läbi kinnitava faktoranalüüsi (koos diagonaalselt kaalutud vähimruutude meetodiga (DWLS), sest FoMO väited on järjestusskaalal ja standardvead arvasin *bootstrap* funktsiooni abil üle 1000 valimi), et kontrollida varem leitud struktuuri sobivust tunnuste kirjeldamiseks ning sisereliaabluse näitajana leidsin Cronbachi alfa. Kordustesti reliaabluse hindamiseks kasutasin Pearsoni korrelatsioonanalüüsi. Kinnitava faktoranalüüsi jaoks kasutasin funktsiooni *cfa()* paketist *lavaan* (Rosseel, 2012).

Konkureeriva valiidsuse hindamiseks viisin läbi korrelatsioonanalüüsi FoMO ja E-SAPS18 tulemuste ning ennustava valiidsuse hindamiseks FoMO ja EEK-2 valitud alaskaalade (depressioon, GAD ja sotsiaalfoobia) tulemuste vahel. Lisaks hindasin E-SAPS18 ja EEK-2 alaskaalade sisereliaablust kasutades Cronbachi alfat.

FoMO ja sotsiaal-demograafiliste andmete vaheliste erinevuste hindamiseks kasutasin keskmiste võrdlemist. Statistiliselt oluliste erinevuste jaoks leidsin ka efekti suurused, kasutades selleks mõõdikut Cohen-i *d*. Sugude lõikes FoMO tulemuste erinevusi hindasin sõltumatute gruppide *t*-testiga. Emakeele jaoks kasutasin mitteparameetriselise Mann-Whitney *U* testi, kuna gruppide suurused olid ebavõrdsed. Haridustaseme ja peamise tegevusala lõikes erinevuste hindamiseks FoMO tulemustes viisin läbi ANOVA, ning hindamaks, milliste gruppide vahel erinevus esineb, viisin läbi Tukey *post-hoc* testi. Vanuse ja FoMO tulemuse vahelise seose hindamiseks viisin läbi Pearsoni korrelatsioonanalüüsi. FoMO tulemusena kasutasin osalejate FoMO keskmist tulemust.

TULEMUSED

FoMO faktorstruktuur

Ilmajäämishirmu küsimustiku FoMO struktuuri hindamiseks viisin läbi kinnitava faktoranalüüsi, mille aluseks püstitasin hüpoteesi, et FoMO küsimustik on ühefaktoriline (Przybylski jt, 2013). Viisin läbi kinnitava faktoranalüüsi, koos diagonaalselt kaalutud vähimruutude meetodiga (DWLS) ja standardvead arvutasin *bootstrap* funktsiooni abil üle 1000 valimi. Läbiviidud faktoranalüüs näitas, et hüpoteetiline mudel sobitub andmetele, kui lubada seal mõningaid muudatusi. Analüüsides hinnanguid, mida omasid väited faktorile ja faktorlaadungite väärtusi, otsustasin, et FoMO küsimustikus on 3 väidet, mis ülejäänud mudelisse nii hästi ei sobi. Need väited on: “On oluline, et ma mõistan oma sõprade nalju.”, “Kui mul on lõbus, on minu jaoks oluline jagada selle üksikasju internetis (nt. uuendades oma staatust).” ja “Kui lähen puhkusele, jätkan oma sõprade tegemiste jälgimist.”.

Ülejäänud 7 väitega viisin uuesti läbi kinnitava faktoranalüüsi, kuid mudeli headuse näitajad olid kehvemad. Seega jätkasin edasiste analüüside tegemisel esimese mudeliga, kuhu kuuluvad kõik 10 väidet. Tabelis 1 on välja toodud mõlema mudeli headuse näitajad ning Tabelis 2 faktorlaadungid 10-väitelisele mudelile koos kõigi väidete keskmise tulemuse ja standardhälbega. Faktorlaadungite väärtused varieerusid .310 ja .733 vahel, mis näitab üsna suuri erinevusi väidete vahel. Väidetel 5 (“On oluline, et ma mõistan oma sõprade nalju.”) ja 8 (“Kui mul on lõbus, on minu jaoks oluline jagada selle üksikasju internetis (nt. uuendades oma staatust.”), mis ka teisest faktoranalüüsist välja jäeti, on kõige madalamad faktorlaadungid: .385 ja .310. Ka kolmandal väljajäetud väitel (“Kui lähen puhkusele, jätkan oma sõprade tegemiste jälgimist.”) esineb üsna madal seos faktoriga (.461). Kõige tugevamalt on faktoriga seotud väide 3 (“Ma muutun murelikuks, kui saan teada, et minu sõbrad lõbutsevad ilma minuta”): .733.

Tabel 1

Kinnitava faktoranalüüsi tulemused kõikide FoMO väidetega ning hiljem tehtud 7 väitega

	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)	SRMR	df	Hii-ruut
10 väidet	.90	.90	.10 (.08 - .11)	.09	35/45	173.48***
7 väidet	.88	.82	.14 (.11 - .16)	.11	14/21	122.42***

Märkused: CFI = Võrdlev sobivusindeks, TLI = Tucker-Lewise Indeks, RMSEA =

Lähenduse keskmine ruutviga, CI = Usaldusvahemik, SRMR = Standardiseeritud keskmine ruutviga, df = vabadusastmete arv (*number of observations/model test baseline model*). * $p <$

.05, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tabel 2

FoMO küsimustiku väited, nende keskmised ja standardhälbed ja faktorlaadungid

FoMO väited	M ± SD	Faktorlaadung
1. Ma kardan, et teised inimesed kogevad rohkem meelepäraseid elamusi kui mina	1.62 ± 1,08	.473
2. Ma kardan, et minu sõbrad kogevad rohkem meelepäraseid elamusi kui mina.	1.01 ± 1.04	.567
3. Ma muutun murelikuks, kui saan teada, et minu sõbrad lõbutsevad ilma minuta.	1.14 ± 1.12	.733
4. Ma muutun ärevaks, kui ma ei tea, mis minu sõpradel plaanis on.	0.53 ± 0.87	.637
5. On oluline, et ma mõistan oma sõprade nalju.	2.28 ± 1.04	.385
6. Mõnikord ma mõtisklen, kas ma kulutan liiga palju aega, et sammu pidada sellega, mis ümberringi toimub.	1.15 ± 1.14	.458
7. Mind häirib, kui ma jään ilma võimalusest sõpradega kokku saada.	1.65 ± 1.16	.618
8. Kui mul on lõbus, on minu jaoks oluline jagada selle üksikasju internetis (nt. uuendades oma staatust).	0.40 ± 0.70	.310
9. Mind häirib, kui jään ilma planeeritud kokkusaamisest.	2.04 ± 1.11	.462
10. Kui lähen puhkusele, jätkan oma sõprade tegemiste jälgimist.	1.22 ± 1.03	.461

Sisemine reliaablus ja kordustesti reliaablus

Käesolevas töös leitud FoMO Cronbachi alfa on .78, mis näitab vastuvõetavat sisemist kooskõla. Korrelatsioonanalüüs FoMO tulemuste ja kordustesti tulemuste ($n = 187$) vahel näitab tugevat positiivset korrelatsiooni $r = .77$, $p < .001$.

FoMO, problemaatiline nutitefonikasutus ning psühhopatoloogiasümptomid

Tabelis 3 on välja toodud FoMO, problemaatilise nutitelefonikasutuse ning psühhopatoloogiliste sümptomite tõsidust hindavate skaalade kirjeldav statistika ning omavahelised korrelatsioonid. FoMO ja problemaatiline nutitelefonikasutus korreleeruvad omavahel positiivselt statistiliselt olulisel määral, $r = .46$; $p < .001$. FoMO korreleerub positiivselt statistiliselt olulisel määral ka depressiooniga $r = .48$, $p < .001$; GAD-ga $r = .44$, $p < .001$; sotsiaalfoobiaga $r = .32$; $p < .001$.

Tabel 3

FoMO, problemaatilise nutitelefonide kasutuse ja psühhopatoloogiliste sümptomite tõsidust hindavate skaalade kirjeldav statistika ning omavahelised korrelatsioonid

Skaala	M	SD	α	FoMO
FoMO	1.26	0.60	0.78	-
E-SAPS18	18.54	11.36	0.89	0.46***
Depressiooni alaskaala	9.90	6.86	0.91	0.48***
Üldise ärevushäire alaskaala	8.26	4.78	0.81	0.44***
Sotsiaalfoobia alaskaala	2.29	2.00	0.77	0.32***

Märkused. $N = 426$. FoMO = eestikeelne ilmajäämishirmu küsimustik

(*Fear of Missing Out Scale*), E-SAPS18 = eestikeelne

nutitelefonisõltuvuse küsimustik (*Estonian Smartphone Addiction*

Proneness Scale). α = Cronbachi alfa. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Uuritavate FoMO tulemused ja erinevused sotsiaal-demograafilistes andmetes

Tabelis 4 on välja toodud osalejate sotsiaal-demograafilised andmed koos FoMO tulemustega. Osalejate FoMO tulemused varieerusid 0.10 ja 3.30 vahel ($M = 1.26$, $SD = .60$, asümmeetriakordaja .65 ja ekstsess -.07). Sugude lõikes statistilist erinevust ei esinenud, $t = -.72$; $p = .47$. Haridustaseme lõikes FoMO keskmised tulemused erinesid statistiliselt olulisel määral, $F = 3.93$; $p < .001$. Tukey *post-hoc* test (koos Coheni d -ga) näitas statistiliselt oluliste gruppidevaheliste erinevuste esinemist keskhariduse ($M = 14.03$) ja bakalaureusekraadi ($M = 11.45$; $d = .42$, $p = .01$), keskhariduse ja magistrikraadi ($M = 11.40$; $d = .45$, $p = .03$) ning keskhariduse ja doktorikraadi ($M = 9.39$; $d = .88$, $p = .03$) vahel. Korrelatsioonanalüüs FoMO tulemuse ja haridustaseme vahel näitab madalat, kuid statistiliselt olulist korrelatsiooni, $r =$

-0.22; $p < .001$, viidates sellele, et FoMO tulemus on madalam kõrgema haridustasemega inimestel. Peamise tegevusala lõikes esines samuti statistiliselt oluline erinevus, $F = 10.26$; $p < .001$. Statistiline erinevus esines gruppide “tudeng” ($M = 13.92$) ja “töötan” ($M = 11.14$; $d = .47$, $p < .001$) vahel ning “tudeng” ja “muu” ($M = 11.54$; $d = .40$, $p = .002$) vahel. Tudengitel esines võrreldes teise kahe grupiga kõrgem FoMO skoor. Gruppide “töötan” ja “muu” vahel oluline erinevus puudus, Emakeele lõikes olulist erinevust FoMO tulemustes ei esinenud, $W = 4939$; $p = .31$.

FoMO ja vanuse vahel esines statistiliselt oluline negatiivne korrelatsioon, $r = -.27$; $p < .00$. Seega on kõrgemad FoMO tulemused noorematel inimestel.

Tabel 4

FoMO keskmised tulemused sotsiaal-demograafiliste andmete lõikes

Muutuja	N (%)	FoMO $M \pm SD$
Sugu		
<i>Mees</i>	328 (77 %)	1.25 ± 0.60
<i>Naine</i>	98 (23 %)	1.30 ± 0.62
Emakeel		
<i>Eesti keel</i>	398 (93.43 %)	1.25 ± 0.60
<i>Muu</i>	28 (6.57 %)	1.37 ± 0.63
Peamine tegevusala		
<i>Tudeng</i>	203 (47.65 %)	13.92 ± 6.32
<i>Töötan</i>	110 (25.82 %)	11.14 ± 5.55
<i>Muu</i>	112 (26.53 %)	11.54 ± 5.44
Haridustase		
<i>Põhiharidus</i>	1 (0.23 %)	10.00
<i>Keskharidus</i>	207 (48.59 %)	14.03 ± 6.25
<i>Keskeriharidus</i>	14 (3.29 %)	11.57 ± 6.28
<i>Rakenduslik kõrgharidus</i>	22 (5.16 %)	10.50 ± 4.65
<i>Bakalaureusekraad</i>	92 (21.60 %)	11.45 ± 5.91
<i>Magistrikraad</i>	68 (15.96 %)	11.40 ± 5.37
<i>Doktorikraad</i>	18 (4.23 %)	9.39 ± 4.09

Muu 4 (0.94 %) 13.00 ± 3.92

Märkus. FoMO = eestikeelne ilmajäämishirmu küsimustik (*Fear of Missing Out Scale*)

ARUTELU JA JÄRELDUSED

Uurimistöö eesmärk oli eesti keelde adapteerida ja valideerida ilmajäämishirmu küsimustik FoMO (*Fear of Missing Out Scale*; Przybylski jt, 2013). Töös analüüsisin FoMO faktorstruktuuri, sisemist reliaablust, kordustesti reliaablust, ning problemaatilise nutitelefonide kasutuse küsimustiku ja psühhopatoloogilisi sümptomeid hindava küsimustiku abil valiidsust. Lisaks hindasin FoMO keskmiste tulemuste erinevusi sotsiaal-demograafiliste andmetega.

Töö põhilised leiud

Esimese hüpoteesi eesmärk oli hinnata FoMO faktorstruktuuri. Przybylski jt (2013) uurimuse tulemusena saadi ühe faktoriga mudel. Käesolevas töös läbiviidud kinnitav faktoranalüüs näitas, et küsimustikus on 3 väidet, mis nii hästi mudelisse ei paigutu, kuid kui need välja jätta, on mudel siiski esialgsest veidi kehvem. Seega jäime lõpuks ühefaktorilise mudeli juurde, milles sisalduvad kõik FoMO väited ning töö tulemus on sarnane originaaliga. Sarnasele tulemusele jõuti ka türgi keelse FoMO küsimustikuga (Gökler jt, 2016), kuid araabia keelde tõlgitud versiooni puhul leiti kahefaktoriline struktuur (Al-Menayes, 2016). Kuna varasemad tulemused on mõnevõrra erinevad ning ka käesolevas töös ei leitud head faktorstruktuuri, tundub, et FoMO faktorstruktuur pole ühesugune/selge. Üheks põhjuseks võiks olla küsimustiku tõlkimine - keeled on erinevad ning keelelised nüansid, mis ühes keeles esinevad ei pruugi samaväärselt esineda teises. Käesolevas töös leitud faktorstruktuur näitab osaliselt head sobivust: CFI = .90 ja TLI = .90 väärtused on vastuvõetavad, kuid RMSEA = .10 ja SRMR = .09 ei näita head sobivust. Seega tuleks edasistes uurimustes, kus kasutatakse käesoleva uurimistöö raames adapteeritud FoMO küsimustikku, arvestada, et kinnitava faktoranalüüsi kohaselt ei ole tegemist ideaalse mudeliga.

Faktorlaadungeid analüüsid on näha, et FoMO-s sisalduvatel väidetel on seosed faktoriga üsna erinevad. Kõige tugevamalt oli faktoriga seotud väide “Ma muutun murelikuks, kui saan teada, et minu sõbrad lõbutsevad ilma minuta.”. See on kooskõlas

FoMO ühe definitsiooniga, mis väidab, et FoMO peegeldab hirmu, et teised inimesed kogevad meelepäraseid elamusi, millest inimene tunneb ennast ilmajäänuna (Przybylski jt, 2013). Madalamate faktorlaadungite puhul võis probleemiks olla ka tõlge. Kõige madalama faktorlaadungiga olid “On oluline, et ma mõistan oma sõprade nalju.” ja “Kui mul on lõbus, on minu jaoks oluline jagada selle üksikasju internetis (nt. uuendades oma staatust).” ning nende väidete tõlge tundus kogu tõlkimisprotsessi käigus keerulisem ning kohmakam, raskeks osutus inglise keeles esinevate nüansside edastamine eesti keeles.

Teise hüpoteesi eesmärk oli hinnata FoMO eestikeelse küsimustiku sisemist reliaablust. Hüpotees leidis kinnitust, kuna leitud Cronbachi alfa ületas seatud piiri. Leitud Cronbachi alfa oli .78, mis peegeldab vastuvõetavat reliaablust (Nunnally, 1978). Elhai jt (2016) töös leitud $\alpha = .84$, Wolniewicz jt (2017) tehtud uuringus oli see samas suurusjärgus, $\alpha = .87$. Hispaania keelde tõlgitud versiooni $\alpha = .85$ (Gil jt, 2015), türgi keelde tõlgitud versioonil $\alpha = .81$ (Gökler jt, 2016), arabi keeles vastavalt faktoritele $\alpha = .83$ ja $\alpha = .72$ (Al-Menayes, 2016). Saadud tulemus on madalam varasemates uuringutes leitudest (originaaltöös $\alpha = .90$; Przybylski jt, 2013), kuid siiski piisavalt kõrge, et pidada FoMO eestikeelset küsimustikku vastuvõetava sisemise kooskõlaga, et seda tulevikus kasutada.

Kolmanda hüpoteesi eesmärk oli hinnata kordustesti reliaablust. Kahe mõõtmiskorra vahel esines tugev positiivne korrelatsioon ($r = .77$), mis ületab hüpoteesis püstitatud piiri ($r > .50$), seega leidis hüpotees kinnitust ning tulemus lisab küsimustikule usaldusväärust, viidates ajaliselt stabiilsele skaalale.

FoMO konkureerivat valiidsust hindasin töös nutitelefoniõltuvust mõõtvast küsimustiku E-SAPS18-ga ja ennustavat valiidsust emotsionaalse enesetunde küsimustiku EEK-2 alaskaalade depressioon, üldine ärevushäire ja sotsiaalfoobia tulemuste abil. Neljanda hüpoteesi kohaselt korreleeruvad omavahel positiivselt FoMO ja problemaatilist nutitelefoni kasutust hindava küsimustiku tulemused. Küsimustike tulemuste vahel esines statistiliselt oluline positiivne korrelatsioon, $r = .46$. Sarnaselt varasema kirjandusega oli ka käesolevas töös FoMO tulemus seotud problemaatilist nutitelefoni kasutust hindava küsimustiku tulemusega. Ka Wolniewicz jt (2017) ning Elhai jt (2016) leidsid oma uuringutes, et FoMO on seotud problemaatilise nutitelefoni kasutamisega (vastavalt $r = .42$, $p < .001$ ja $r = .40$, $p < .001$). Chotpitayasunondh & Douglas, (2016) leidsid aga oma uuringus, et FoMO võib olla nutitelefoniõltuvuse ennustaja ($r = .61$, $p < .01$). Käesolev uuring näitab

samuti, et need kaks konstrukti on omavahel seotud - kõrgem FoMO tulemus on seotud enama problemaatilise nutitelefoni kasutamisega. Leitud korrelatsioon ($r = .46; p < .001$) on sarnases suurusjärgus varasemate uuringute tulemustega. Üheks põhjuseks, miks FoMO ja problemaatiline nutitelefoni kasutus on seotud, võib olla asjaolu, et FoMO on seotud sotsiaalmeedia kasutamisega, mis annab võimaluse võrrelda ennast teistega (Abel jt, 2016), suhelda sotsiaalvõrgustike kaudu või tunda ennast sotsiaalselt seotud olevat (Przybylski jt, 2013; Kietzmann jt, 2011), mis võib motiveerida inimesi rohkem nutitelefone kasutama. Eriti olukorras, kus sotsiaalmeediat kasutab aina rohkem inimesi (Kemp, 2018), kelle jaoks võib see muutuda üha olulisemaks. Vaatamata sellele, et sellised varasemad seosed on leitud, pole nende põhjuslik suund selge. Selleks, et uurida, kuidas need mehhanismid omavahel seotud on, oleks vaja näiteks longituuduuringuid, mis annaksid rohkem informatsiooni nende omaduste ajas muutumise kohta.

Ka EEK-2 alaskaalade tulemused korreleerusid statistiliselt oluliselt FoMO tulemusega, seega leidsid hüpoteesid 4 ja 5 kinnitust ning käesolevas töös leitud tulemused on kooskõlas varasemate uuringutega. Varasemalt on leitud, et FoMO on seotud enama depressiooni (Baker jt, 2016) ($r = .36, p < .001$) ja üldise ärevushäire sümptomitega (Elhai jt, 2016) ($r = .49, p < .001$). Käesolevas töös leitud seos FoMO ja depressiooni sümptomeid hindava alaskaala vahel oli positiivne, $r = .51$. Ka üldise ärevushäire alaskaalaga esines positiivne korrelatsioon, $r = .47$. Mõlemad korrelatsioonid on sarnases suurusjärgus varasematega. Seega on kõrgemad FoMO tulemused seotud enamate depressiooni ja üldise ärevushäire sümptomitega. Sotsiaalfoobia ja FoMO tulemuse vahel esines oluline positiivne korrelatsioon, $r = .34$. Varasemalt on leitud, et FoMO on oluline faktor, et mõista sotsiaalmeedia kasutamise põhjuseid ja tagajärgi (Baker jt, 2016). Oberst jt (2017) uuringu tulemused näitavad, et FoMO vahendab seost psühhopatoloogiate (nagu depressioon ja ärevus) ja sotsiaalmeedia kasutamise negatiivsete tagajärgede vahel. Näiteks on leitud, et noored, kellel on depressioon või sotsiaalne ärevus, kasutavad sotsiaalmeediat, sest see on lihtne viis olla sotsiaalne ja vältida ebameeldivat silmast-silma suhtlust (Sidani jt, 2016).

FoMO tulemusi sotsiaal-demograafiliste andmetega võrreldes leidsin, et nii nagu leidsid Przybylski jt (2013) oma uuringus, oli vanus negatiivselt oluliselt seotud FoMO tulemusega. Seega on noorematel inimestel kõrgemad FoMO tulemused. Sellele viitab ka statistika, mille järgi kasutavad nooremad inimesed rohkem oma nutitelefone ning

sotsiaalmeediat (Tiitsmaa, 2017).

Soolisi erinevusi töös ei esinenud. Statistiliselt oluline erinevus esines veel haridustasemetel vahel, näidates, et kõrgem FoMO on madalama haridustasemega inimestel. See võib olla tingitud sellest, et madalam haridustase võib peegeldada seost noorema vanusega. Statistiliselt oluline erinevus esines ka peamise tegevusala lõikes, mis näitas, et keskmine FoMO tulemus oli kõrgem tudengite seas (võrreldes variandi “töötan” või “muu” valinud inimestega). Kuna variandi “muu” valisid üldiselt töötavad tudengid, siis võiks järeldada, et inimestel, kes töötavad, on FoMO skoorid madalamad. See võib tuleneda asjaolust, et tudengite jaoks, kes elavad üsna sotsiaalset elu, on sotsiaalmeedia kanalite kasutamine olulisem. Sellise järelduse kontrollimiseks peaks aga läbi viima edasisi uuringuid.

Töö panus, kitsaskohad, tulevikuperspektiiv

Käesolevas magistritöös adapteeritud ja valideeritud ilmajäämishirmu küsimustik on usaldusväärne mõõdik, mis aitab paremini mõista probleemset nutitelefonide ning sotsiaalmeedia kasutust. Kuna ka Eestis uuritakse tehnoloogiate nagu nutitelefonid liigset kasutust, siis on käesoleval töö rakenduslik väärtus adapteeritud ja kasutamiskõlbliku küsimustiku näol.

Töö olulisimaks kitsaskohaks on asjaolu, et see keskendus nutitelefonide probleemsele kasutusele, kuid ei uurinud FoMO sotsiaalmeedia kasutuse kontekstis, kuigi sotsiaalmeedia on ilmajäämishirmu uurimise ja mõistmise juures oluline konstrukt. Töös oleks võinud valideerimiseks kasutada ka mõnda sotsiaalmeedia kasutust mõõtvat küsimustikku, mis oleks leitud tulemustele lisanud usaldusväärust. Varasemalt teistesse keeltesse tõlgitud FoMO küsimustiku puhul on kasutatud ka sotsiaalmeedia kasutust mõõtvat küsimustikku (Gil jt, 2015; Gökler jt, 2016; Al-Menayes, 2016). Paraku pole eesti keelde veel adapteeritud problemaatilise sotsiaalmeedia kasutamise küsimustikku. Seega võiks edaspidistes FoMO uuringutes analüüsida selle seoseid sotsiaalmeedia kasutusega, samal ajal valideerides eesti keelde selleks vajaliku küsimustiku.

Töö teise põhilise kitsaskohana võib välja tuua valimi. Valim ei olnud sooliselt tasakaalus ning osalejad said ise valida, kas nad osalevad uuringus või mitte. Seetõttu ei ole teada, millistel eesmärkidel inimesed uuringus osalesid ning valimisse võisid sattuda inimesed, kes oma igapäevaelus osalevadki rohkem uuringutes. Et tulevikus sarnaseid

kitsaskohti ei oleks, peaks valim olema esinduslikum, näiteks kasutades osalejate kutsumiseks ka muid viise kui tehes seda läbi meililistide. Vaatamata sellele on uuringu tugevuseks valimi suurus ning osalejate erinev vanus.

Veel ühe puudusena võiks välja tuua selle, et kõik kasutatud küsimustikud koosnevad ainult enesekohastest väidetest, seega on vastajal võimalik vastata sotsiaalselt soovitatavalt või nii nagu ta tunneb, et oleks õige vastata, mis omakorda võib mõjutada uuringu tulemuste usaldusväärsust. Selle vältimiseks võiks tulevikus sarnaste uurimuste puhul kasutada käitumuslikke uuringuid, mis annavad täpsema informatsiooni liigse digitaalsete tehnoloogiate kasutamise ja selle eelduste ja tagajärgede kohta.

KOKKUVÕTE

Käesoleva magistritöö eesmärk oli eesti keelde adapteerida ja valideerida ilmajäämishirmu (FoMO) küsimustik ning hinnata selle faktorstruktuuri, reliaablust ja valiidsust. Selleks viisin läbi uurimuse, milles osalejad täitsid küsimustikekomplekti problemaatilise nutitelefonide kasutamise, FoMO ja emotsionaalse enesetunde küsimustikud koos sotsiaal-demograafiliste andmetega. Töö tulemusena leidsin, et eestikeelne FoMO omab vastuvõetavat sisemist kooskõla, on ühefaktorilise struktuuriga ning positiivselt seotud problemaatilise nutitelefoni kasutusega ning depressiooni, ärevuse ja sotsiaalfoobiaga. Uuringu tulemusena võib öelda, et FoMO küsimustik on piisavalt usaldusväärne, et seda edasistes uuringutes kasutada. FoMO eestikeelne küsimustik annab võimaluse eesti keeleruumis ühe uue ja olulise küsimustiku kasutamiseks tulevikus tehtavates digitehnoloogilistes uurimustes. Edaspidi saaks seda kasutada näiteks sotsiaalmeedia kasutust uurivates töödes, mille abil valideerida eesti keelde ka sotsiaalmeedia kasutust mõõtvat küsimustikku.

TÄNUSÕNAD

Soovin tänada oma juhendajaid Dmitri Rozgonjuki ja Karin Tähte heade nõuannete, ideede ja toetamise eest kogu töö valmimise jooksul. Tänan Loore Lifländerit ja Paul Gardnerit abi eest küsimustiku tõlkimisel ning oma lähedasi, kes olid mulle kogu protsessi ajal suureks toeks. Lisaks soovin tänada kõiki uuringus osalejaid.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (Online)*, 14(1), 33.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46. doi:10.5923/j.ijap.20160602.04
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37(1), 128-138. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275. <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000075>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. DOI 10.1007/s40429-015-0054-y
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry research*, 259, 514-519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Cho, J. (2015). Roles of smartphone app use in improving social capital and reducing social isolation. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 18(6), 350-355. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0657>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9e18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: the impact of

- iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20, 119e135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Coben, J.-H., & Zhu, M. (2013). Keeping an Eye on Distracted Driving. *The Journal of the American Medical Association*, 309(9), 877-878. doi:10.1001/jama.2013.491
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H. & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272–278. DOI: 10.1089/cyber.2012.0390
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92. DOI: 10.1556/2006.4.2015.010
- Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26, 896e905. doi:10.1016/j.chb.2010.02.004
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017b). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. doi: 10.5817/CP2017-2-3
- Field, A., Miles, J., & Field, Z. (2012). *Discovering statistics using R*. Sage publications.
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías-¿ Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología*,

Ciències de l'Educació i de l'Esport, 33(2).

- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17, 53-59. doi: 10.5455/apd.195843
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S. & Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365–375.
DOI : 10.5392/JKCA.2012.12.10.365
- Kemp, S. (2018). Digital in 2018: World's Internet Users Pass the 4 Billion Mark.
Veebilehelt kättesaadav seisuga 28. aprill 2018
[<https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>]
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 56-59. DOI: 10.1089/cyber.2015.0406
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A. Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., ja Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Leftheriotis, I., & Giannakos, M. N. (2014). Using social media for work: Losing your time or improving your work?. *Computers in Human Behavior*, 31, 134-142.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.016>

- Lepland, T. (2018). Problemaatilise ja objektiivselt mõõdetud nutitelefonikasutuse seosed isiksuseomaduste (Suure Viisiku) ja impulsiivsusega. Uurimistöö. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Long, J., Liu, T. Q., Liao, Y. H., Qi, C., He, H. Y., Chen, S. B., & Billieux, J. (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC psychiatry*, *16*(1), 408.
DOI 10.1186/s12888-016-1083-3
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, *3*(1), 1157281. <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Nunnally, J. (1978). Psychometric methods. New York: McGraw-Hill.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, *55*, 51-60.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Pent, R. (2016). Algkooliealiste laste ja nende vanemate nutitelefoni kasutamine ja nende suhtumine sellesse. Uurimistöö. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- R Core Team. (2018). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Veeblilehelt kättesaadav seisuga 8. mai 2018 <https://www.R-project.org/>
- Raudsik, K. (2018). Kasutamisteavituste mõju problemaatilisele ja objektiivselt mõõdetud nutitelefonikasutusele. Uurimistöö. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- Robins, L. N., Wing, J., Wittchen, H. U., Helzer, J. E., Babor, T. F., Burke, J., ... & Sartorius, N. (1988). The Composite International Diagnostic Interview: an epidemiologic

- instrument suitable for use in conjunction with different diagnostic systems and in different cultures. *Archives of general psychiatry*, 45(12), 1069-1077.
doi:10.1001/archpsyc.1988.01800360017003
- Rosenvald, V. (2015). Eestikeelse nutitelefonisõltuvuse küsimustiku adapteerimine ja valideerimine. Uurimistöö. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.
- Rozgonjuk, D., Rosenvald, V., Janno, S., & Täht, K. (2016). Developing a shorter version of the Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale (E-SAPS18). *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(4).
<http://dx.doi.org/10.5817/CP2016-4-4>
- Rozgonjuk, D., Saal, K., & Täht, K. (2018). Problematic Smartphone Use, Deep and Surface Approaches to Learning, and Social Media Use in Lectures. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 92.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15010092>
- RStudio Team (2018). RStudio: Integrated Development for R. RStudio, Inc., Boston, MA. Veebilehelt kättesaadav seisuga 8. mai 2018 <http://www.rstudio.com/>
- Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., & Zhao, Q. (2013). Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *Plos one*, 8(10), e78109. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078109>
- Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331.
- Smartphone. (2018). *Oxford Dictionaries*. Oxford University Press. Veebilehelt kättesaadav seisuga 30. märts 2018 <https://en.oxforddictionaries.com/definition/smartphone>
- Social Media. (2018). *Oxford Dictionaries*. Oxford University Press. Veebilehelt kättesaadav seisuga 30. märts 2018 https://en.oxforddictionaries.com/definition/social_media
- Statistics Estonia. (2017). More than three-quarters of households have mobile internet connection. Veebilehelt kättesaadav seisuga 28. aprill 2018
[\[https://www.stat.ee/news-release-2017-100\]](https://www.stat.ee/news-release-2017-100)

- Zhang, R. (2015). Internet dependence in Chinese high school students: relationship with sex, self-esteem, and social support. *Psychological reports, 117*(1), 8-25.
DOI 10.2466/18.21.PR0.117c11z0
- The R Development Core Team. (2003). R Reference Manual: Base Package. UK: Network Theory Ltd.
- Tiitsmaa, S. (2017). Noored IT-seadmete ja interneti maailmas. Veebilehelt kättesaadav seisuga 28. aprill 2018
[<https://blog.stat.ee/2017/10/26/noored-it-seadmete-ja-interneti-maailmas/>]
- Trinh, L., Wong, B., & Faulkner, G. E. (2015). The independent and interactive associations of screen time and physical activity on mental health, school connectedness and academic achievement among a population-based sample of youth. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 24*(1), 17.
- Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York, NY: Basic Books.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032359>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2017). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Ööpik, P., Aluoja, A., Kalda, R., Maaros, H.-I. (2006). Screening for depression in primary care. *Family Practice, 23*, 693-698. <https://doi.org/10.1093/fampra/cml052>

LISA 1

Eestikeelne FoMO küsimustik

Ilmajäämishirmu küsimustik

Allpool on 10 väidet Sinu igapäevaste kogemuste kohta. Kasutades ette antud skaalat, hinda, kui tõesed on antud väited Sinu kogemuste kohta. Palun vasta oma kogemustele tuginedes, mitte nii nagu sa arvad, et su kogemused peaksid olema. Võta igat punkti kui eraldi seisvat väidet.

Skaala:

- 1 - pole üldse tõene
- 2 - veidi tõene
- 3 - keskmiselt tõene
- 4 - väga tõene
- 5 - eriti tõene

Väited:

1. Ma kardan, et teised inimesed kogevad rohkem meelepäraseid elamusi kui mina.
2. Ma kardan, et minu sõbrad kogevad rohkem meelepäraseid elamusi kui mina.
3. Ma muutun murelikuks, kui saan teada, et minu sõbrad lõbutsevad ilma minuta.
4. Ma muutun ärevaks, kui ma ei tea, mis minu sõpradel plaanis on.
5. On oluline, et ma mõistan oma sõprade nalju.
6. Mõnikord ma mõtisklen, kas ma kulutan liiga palju aega, et sammu pidada sellega, mis ümberringi toimub.
7. Mind häirib, kui ma jään ilma võimalusest sõpradega kokku saada.
8. Kui mul on lõbus, on minu jaoks oluline jagada selle üksikasju internetis (nt. uuendades oma staatust).
9. Mind häirib, kui jään ilma planeeritud kokkusaamisest.
10. Kui lähen puhkusele, jätkan oma sõprade tegemiste jälgimist.

LISA 2**Originaalküsimustik**

The final 10-item version of the Fear of Missing Out scale (FoMOs; Przybylski jt, 2013)

Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the scale provided please indicate how true each statement is of your general experiences. Please answer according to what really reflects your experiences rather than what you think your experiences should be. Please treat each item separately from every other item.

- 1 - Not at all true of me
- 2- Slightly true of me
- 3- Moderately true of me
- 4- Very true of me
- 5- Extremely true of me

1. I fear others have more rewarding experiences than me.
2. I fear my friends have more rewarding experiences than me.
3. I get worried when I find out my friends are having fun without me.
4. I get anxious when I don't know what my friends are up to.
5. It is important that I understand my friends "in jokes".
6. Sometimes, I wonder if I spend too much time keeping up with what is going on.
7. It bothers me when I miss an opportunity to meet up with friends.
8. When I have a good time it is important for me to share the details online (e.g. updating status).
9. When I miss out on a planned get-together it bothers me.
10. When I go on vacation, I continue to keep tabs on what my friends are doing.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maris Raudlam,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
“Ilmajäämishirmu (FoMO) küsimustiku adapteerimine ja valideerimine eesti keelde”,

mille juhendajad on Karin Täht (PhD) ja Dmitri Rozgonjuk (MA),

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, **21.05.2018**