

FOMO OF JOMO: WAT MISSEN JONGEREN ECHT?

EEN KWANTITATIEF ONDERZOEK NAAR DE DYNAMIEK VAN GEMIS EN VREUGDE IN EEN DIGITAAL TIJDPERK

Wetenschappelijk artikel

Aantal woorden: 8.884

Hymke Van der Meeren

Stamnummer: 02213315

Promotor: Prof. dr. Koen Ponnet

Commissaris: Amandine Verstegen

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de richting
Communicatiewetenschappen afstudeerrichting Nieuwe Media en Maatschappij

Academiejaar: 2024-2025

ABSTRACT

In een samenleving waarin digitale communicatie een steeds centralere rol inneemt, heeft de alomtegenwoordigheid van digitale media diepgaande gevolgen voor hoe mensen sociale interacties beleven. Enerzijds bieden digitale platforms ongekennde mogelijkheden voor verbinding en toegang tot informatie, anderzijds kan de constante stroom van updates en notificaties gevoelens van druk en stress versterken. Dit spanningsveld heeft geleid tot groeiende wetenschappelijke aandacht voor Fear of Missing Out (FoMO), een fenomeen waarbij individuen angst ervaren om sociale gebeurtenissen of interacties te missen. Tegelijkertijd blijft onderzoek naar de positieve tegenhanger, Joy of Missing Out (JoMO), waarbij mensen juist voldoening halen uit het bewust missen van sociale verplichtingen, nog relatief beperkt. Dit onderzoek plaatst FoMO en JoMO tegenover elkaar en onderzoekt hoe beide concepten het mentaal welzijn van jongeren tussen 18 en 25 jaar beïnvloeden. Om deze relatie in kaart te brengen, wordt een kwantitatieve analyse uitgevoerd aan de hand van een online survey. De resultaten tonen aan dat zowel FoMO als JoMO een direct effect hebben op mentaal welzijn en zelfwaardering, maar deze effecten worden tevens beïnvloed door indirecte paden. Het onderzoek biedt nieuwe inzichten in hoe digitale media het welzijn en zelfwaardering van jongeren beïnvloeden, en benadrukt het belang van een evenwichtige omgang met sociale media.

VOORWOORD

Na het behalen van mijn bachelor in KMO-management besloot ik een nieuwe richting in te slaan en te kiezen voor de master Communicatiewetenschappen. Deze masterproef markeert het einde van een intensieve, leerrijke periode en was niet mogelijk geweest zonder de steun van enkele mensen die ik graag wil bedanken.

In de eerste plaats wil ik mijn promotor, professor dr. Koen Ponnet, oprecht danken voor zijn begeleiding en waardevolle feedback. Daarnaast ben ik ook dankbaar voor de ondersteuning van bijlesgevers Bram Hartmann en Jonas Nicolaï, die me met hun inzichten en advies hielpen om dit werk tot een goed einde te brengen.

Tot slot wil ik iedereen bedanken die de tijd nam om mijn enquête in te vullen. Dankzij die input kon dit onderzoek tot stand komen.

Hymke Van der Meeren

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	1
LITERATUURSTUDIE	4
<i>Conceptualisering: Fear of Missing Out (FoMO)</i>	<i>4</i>
<i>Conceptualisering: Joy of Missing Out (JoMO)</i>	<i>5</i>
<i>Zelfdeterminatietheorie</i>	<i>6</i>
<i>De invloed van FOMO en JOMO op het mentaal welzijn</i>	<i>7</i>
<i>De invloed van FOMO en JOMO op zelfwaardering</i>	<i>8</i>
<i>De medierende rol van sociale vergelijking op het mentaal welzijn en zelfwaardering</i>	<i>9</i>
<i>De medierende rol van het problematisch smartphonegebruik (PSG) op het mentaal welzijn en zelfwaardering</i>	<i>10</i>
<i>De modererende rol van geslacht op het mentaal welzijn en zelfwaardering</i>	<i>12</i>
METHODOLOGIE	13
<i>Onderzoeksdesign</i>	<i>13</i>
<i>Procedure</i>	<i>13</i>
<i>Meetinstrumenten</i>	<i>14</i>
<i>Data-analyse</i>	<i>16</i>
RESULTATEN	19
<i>De impact van FOMO en JOMO op mentaal welzijn</i>	<i>19</i>
<i>De impact van FOMO en JOMO op zelfwaardering</i>	<i>21</i>
<i>De moderende rol van geslacht op mentaal welzijn en zelfwaardering</i>	<i>24</i>
DISCUSSIE	27
BEPERKINGEN	29
SUGGESTIES VERVOLGONDERZOEK	30
CONCLUSIE	31
BIBLIOGRAFIE	32
BIJLAGEN	35
Bijlage 1: Overzicht van de hypothesen	35
Bijlage 2: Overzicht van meetinstrumenten	36
Bijlage 3 Vragenlijst	37
Bijlage 4: DME en GenAI	42

INLEIDING

Sociale media zijn vandaag de dag niet meer weg te denken uit het dagelijkse leven. Vooral jongeren maken intensief gebruik van deze platformen om hun sociale relaties te onderhouden, op de hoogte te blijven van wat leeftijdsgenoten doen en hun eigen leven te delen. De constante beschikbaarheid van sociale media maakt het mogelijk om altijd en overal verbonden te blijven (Xie et al., 2024). Die digitale verbondenheid biedt duidelijke voordelen, maar er groeit ook steeds meer bewustzijn over de keerzijde ervan. Jongeren worden namelijk steeds vaker geconfronteerd met het fenomeen *Fear of Missing Out* (FoMO): de angst om plezierige, sociale of betekenisvolle ervaringen te missen waarin anderen wel betrokken zijn (Dogan, 2019; Franchina et al., 2018). FoMO gaat gepaard met gevoelens van onrust, jaloezie en mentale vermoeidheid, en deze negatieve emoties worden versterkt door de voortdurende sociale overprikkeling en de drang om verbonden te blijven met sociale netwerken (Xie et al., 2024).

Tegelijkertijd laat de literatuur ook een tegengesteld fenomeen zien, namelijk *Joy of Missing Out* (JoMO). Waar FoMO draait om angst en sociale druk, gaat JoMO over het bewust ervaren van rust, tevredenheid en autonomie wanneer iemand ervoor kiest om niet mee te doen aan sociale activiteiten of afstand neemt van sociale media (Barry et al., 2023; Eitan & Gazit, 2023). JoMO benadrukt het belang van digitale ontkoppeling en moedigt jongeren aan om meer in het moment te leven, los van de continue sociale verwachtingen die online heersen.

Hoewel FoMO en JoMO inhoudelijk tegenpolen lijken, zijn beide onlosmakelijk verbonden met de manier waarop jongeren hun sociale relaties beleven en hun zelfbeeld vormen in een digitale samenleving. De ene kant van deze medaille, FoMO, wordt in toenemende mate in verband gebracht met negatieve psychologische gevolgen, zoals stress, angstklachten, depressieve gevoelens en een verstoorde nachtrust (Błachnio & Przepiórka, 2018; Elhai et al., 2018). Tegelijkertijd is JoMO in de literatuur nog relatief onderbelicht, ondanks eerste aanwijzingen dat het als een beschermend mechanisme kan fungeren dat stress en sociale druk vermindert en het algemeen welzijn bevordert (Eitan & Gazit, 2024; Hafizh et al., 2024).

Naast de directe impact op mentaal welzijn, speelt ook zelfwaardering een belangrijke rol in deze dynamiek. Onderzoek suggereert dat FoMO vaak samenhangt met een lage zelfwaardering, omdat jongeren zich voortdurend vergelijken met anderen en daarbij vaak tekortschieten tegenover de ogenschijnlijk perfecte levens die online gepresenteerd worden (Sekścińska & Jaworska, 2022; Servidio et al., 2024). Sociale vergelijking, versterkt door de selectieve en vaak geïdealiseerde beelden op sociale media, kan leiden tot negatieve zelfevaluaties en emotionele stress (Tandon et al., 2024).

Een belangrijke theoretische kapstok voor het begrijpen van deze verbanden is de Zelfdeterminantietheorie (SDT) van Ryan en Deci, die stelt dat het vervullen van psychologische basisbehoeften, waaronder sociale verbondenheid, cruciaal is voor mentaal welzijn (Elhai et al., 2020; Ryan & Deci, 2020). FoMO kan binnen deze theorie worden gezien als een signaal van een onvervulde sociale behoefte, terwijl JoMO mogelijk wijst op een gevoel van voldoende sociale vervulling en zelfcontrole (Przybylski et al., 2013).

Hoewel de literatuur dus reeds verschillende negatieve effecten van FoMO heeft blootgelegd, blijft het onduidelijk waarom sommige jongeren vatbaarder zijn voor deze effecten dan anderen. Er zijn aanwijzingen dat zowel problematisch smartphonegebruik als sociale vergelijking hierin een sleutelrol kunnen spelen (Fioravanti et al., 2021; Servidio et al., 2024). FoMO blijkt samen te hangen met intensief, soms zelfs dwangmatig smartphonegebruik, wat op zijn beurt de kans op psychische klachten verhoogt (Eitan & Gazit, 2024). JoMO kan jongeren helpen bewust te kiezen voor offline activiteiten, sociale rust en innerlijke balans, wat mogelijk beschermt tegen stress en negatieve stemmingen (Hafizh et al., 2024).

Tot op heden is er echter weinig bekend over hoe deze factoren elkaar beïnvloeden, en hoe FoMO en JoMO gezamenlijk samenhangen met mentaal welzijn en zelfwaardering. De rol van problematisch smartphonegebruik en sociale vergelijking als onderliggende verklarende mechanismen is tot nu toe nauwelijks onderzocht, ondanks hun centrale plaats in het verband tussen digitale media en psychologisch functioneren.

Om deze lacunes te overbruggen, onderzoekt deze masterproef de rol van FoMO en JoMO in het mentaal welzijn en de zelfwaardering van jongeren tussen 18 en 25 jaar. Daarbij wordt specifiek gekeken naar de verklarende rol van problematisch smartphonegebruik en sociale vergelijking. Door middel van een cross-sectioneel survey-onderzoek onder jongeren in deze leeftijdscategorie wordt nagegaan in welke mate FoMO en JoMO samenhangen met mentaal welzijn, en of JoMO de negatieve impact van FoMO kan verzachten.

De centrale onderzoeksvraag van deze masterproef luidt dan ook: *“Hoe beïnvloeden FoMO en JoMO het verband tussen problematisch smartphonegebruik, sociale vergelijking, zelfwaardering en mentaal welzijn bij jongeren (18-25 jaar)?”* Daarbij wordt ook een bijkomende subvraag onderzocht: *“In hoeverre verschilt dit effect naargelang het geslacht?”*.

Met deze studie wordt niet alleen bijgedragen aan een beter begrip van de invloed van sociale media op jongeren, maar ook aan het inzicht in beschermende factoren die hun mentaal welzijn kunnen ondersteunen. Door FoMO en JoMO samen te analyseren, en daarbij rekening te houden met onderliggende mechanismen zoals sociale vergelijking en smartphonegebruik, biedt dit onderzoek een vernieuwende kijk op hoe jongeren zich staande houden in een wereld van constante digitale verbondenheid.

LITERATUURSTUDIE

Deze masterproef onderzoekt de achtergronden, concepten en verbanden van FoMO en JoMO, en hun invloed op mentaal welzijn, zelfwaardering, sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik.

Conceptualisering: Fear of Missing Out (FoMO)

De negatieve impact van het leven in een sterk gemediatiseerde wereld heeft bijgedragen aan de opkomst van het fenomeen FoMO, dat inmiddels veel aandacht krijgt in zowel de publieke opinie als academische discussies (Elhai et al., 2020; Fioravanti et al., 2021; Goldman et al., 2023). Dit concept heeft onderzoekers uit diverse vakgebieden geïntrigeerd en wordt steeds verder bestudeerd, waarbij de meeste FoMO-publicaties de nadruk leggen op de psychologische en gedragsmatige dimensies van FoMO (Dogan, 2019; Goldman et al., 2023).

De hedendaagse definitie van FoMO ontstond bij de opkomst van sociale media aan het begin van de 21ste eeuw. Przybylski et al. (2013, p. 1841) definiëren FoMO als "doordringende bezorgdheid dat anderen belonende ervaringen hebben waarbij men zelf niet aanwezig is, gekenmerkt door de wens om continu verbonden te blijven met wat anderen doen". Deze moderne benadering legt de nadruk op het sociale aspect van FoMO, waarbij het verlangen om voortdurend op de hoogte te blijven centraal staat (Goldman et al., 2023).

In vervolgonderzoek zijn verschillende benaderingen van FoMO naar voren gekomen. Zo onderstrepen Franchina et al. (2018) hoe FoMO functioneert als een angst die voortkomt uit de fundamentele menselijke behoefte aan interpersoonlijke verbindingen, wat zowel in fysieke als virtuele sociale groepen tot uiting komt. Błachnio en Przepiórka (2018) definiëren FoMO als een motivatie die voortkomt uit de wens naar verbinding, waarbij de dreiging van sociale uitsluiting leidt tot sociale pijn. Xie et al. (2024) beschouwen FoMO als een gevoel van gemis, wat mensen ertoe aanzet gedrag te vertonen om de angst om ervaringen te missen te verminderen.

Kort samengevat wordt FoMO in de literatuur benaderd als een vorm van sociale angst (Przybylski et al., 2013), als een uiting van een fundamentele behoefte aan verbondenheid (Franchina et al., 2018), en als een drijvende kracht achter gedragsverandering (Xie et al., 2024).

Hoewel de term FoMO pas in het tweede decennium van de 21^{ste} eeuw een ingang vond (Elhai et al., 2018), kunnen de eerste contouren van het fenomeen al teruggevonden worden in onderzoek uit de jaren 1970 en 1980. Wetenschappers merkten toen al op dat sommige mensen angstig werden over het gevoel iets te missen, vaak door zich de belonende ervaringen van anderen voor te stellen (Franchina et al., 2018). Deze vroege observaties vormden het conceptuele voorstadium van het huidige FoMO-begrip en wezen al op het potentieel van een blijvend maatschappelijk probleem, wat steeds relevanter wordt in het digitale tijdperk (Elhai et al., 2018). Reeds voor de opkomst van sociale media werd FoMO-achtig gedrag waargenomen, ervaren mensen vaak de angst om iets te missen (Brailovskaia & Margraf, 2024). Het voortdurende gebruik van sociale media en de daarmee gepaard gaande FoMO kan echter ook de behoefte aan authenticiteit en diepere sociale verbindingen vergroten (Eitan & Gazit, 2024).

Tegenover de negatieve effecten van FoMO, waarin angst en sociale druk centraal staan, stellen sommige onderzoekers een positief alternatief voor: Joy of Missing Out (JoMO). Dit concept benadrukt het belang van het loslaten van sociale vergelijking en het koesteren van oprechte verbindingen en innerlijke rust (Goldman et al., 2023).

Conceptualisering: Joy of Missing Out (JoMO)

JoMO verwijst naar een positief psychologisch concept waarbij individuen voldoening en rust ervaren wanneer ze bewust afstand nemen van sociale interacties en digitale verplichtingen (Eitan & Gazit, 2024). Dit verschilt van FoMO, wat vaak draait om het gemis van ervaringen, terwijl JoMO gericht is op het waarderen van het moment en het zijn met zichzelf (Jacobsen, 2021).

De beperkte literatuur omtrent JoMO omschrijft het als een gevoel van vreugde dat ontstaat wanneer iemand ervoor kiest om niet deel te nemen aan sociale interacties of digitale activiteiten (Eitan & Gazit, 2024). Uit onderzoek van Eitan en Gazit (2023) blijkt dat sociale mediagebruikers tijdens een gedwongen digitale pauze niet alleen hun online activiteiten als tijdverspilling ervoeren, maar ook aangaven dat deze onderbreking hen hielp zichzelf opnieuw te ontdekken, een ervaring die zij als verfrissend en bevrijdend beschrijven (Eitan & Gazit, 2023).

Wat JoMO zo bijzonder maakt, is de vrijheid om zelf momenten van loskoppeling te kiezen. Het besef dat er andere opties zijn, maakt de keuze om niet deel te nemen bevredigend, in plaats van een gevoel van isolatie door gebrek aan alternatieven.

Deze vrijheid om zich los te koppelen van sociale netwerksites speelt een cruciale rol in JoMO, aangezien mensen zich meer ontspannen en gefocust voelen wanneer ze ervoor kiezen om loskoppeling actief toe te passen (Barry et al., 2023; Eitan & Gazit, 2024). In plaats van angst, ervaren mensen in deze situatie juist een gevoel van voldoening door bewust te kiezen voor wat ze doen (Jacobsen, 2021).

Zelfdeterminatietheorie

De Zelfdeterminatietheorie wordt steeds vaker toegepast in onderzoek naar socialemediagebruik en mentaal welzijn, vanwege haar solide wetenschappelijke basis en brede toepasbaarheid. SDT biedt een geïntegreerd kader waarmee verschillende onderzoeksresultaten met elkaar in verband kunnen worden gebracht, en stelt onderzoekers in staat zowel de positieve als negatieve effecten van socialemediagebruik te onderzoeken. Dit doet de theorie door welzijn te koppelen aan de vervulling of frustratie van drie fundamentele psychologische behoeften: verbondenheid, autonomie en competentie (West et al., 2024).

In dit kader pasten Przybylski et al. (2013) de SDT toe op het fenomeen FoMO. Zij stelden voor dat FoMO een negatieve emotionele toestand is die ontstaat door onbevredigde sociale verbondenheidsbehoeften, een concept dat aansluit bij theorieën over de negatieve effecten van sociale uitsluiting (Elhai et al., 2020). FoMO fungeert dus als een mediator die de tekorten in psychologische basisbehoeften koppelt aan het gebruik van sociale media (Przybylski et al., 2013).

Daarnaast, wanneer we de SDT combineren met empirisch bewijs over sociale isolatie, blijkt dat belangrijke factoren liggen in hoe iemand zich voelt over sociale interactie, de mate waarin men autonomie ervaart bij het kiezen voor eenzaamheid, en de motivatie om deel te nemen aan solitaire activiteiten. In dit licht speelt het concept JoMO een cruciale rol. JoMO wordt niet gezien als een vaststaand niveau, maar varieert afhankelijk van de context en de persoonlijke situatie van het individu. Zo kan een persoon bijvoorbeeld vreugde ervaren wanneer hij of zij kiest bepaalde ervaringen te missen, maar tegelijkertijd distress ervaren wanneer andere ervaringen worden gemist. De reactie op het missen van sociale ervaringen hangt sterk af van de specifieke omstandigheden en de gemoedstoestand van het moment (Barry et al., 2023).

De invloed van FOMO en JOMO op het mentaal welzijn

FoMO wordt vaak besproken in associatie met de menselijke behoefte om verbonden te blijven met anderen (Dogan, 2019). Wanneer deze behoefte niet vervuld wordt, kunnen gevoelens van sociale uitsluiting ontstaan, wat kan bijdragen aan psychologische ongemakken (Barry et al., 2023). Personen met een hoog niveau van FoMO zijn extra gevoelig voor sociale connecties en grijpen vaak naar sociale media om negatieve emoties te verlichten. Ze voelen de drang om elke update, like en reactie te volgen uit angst belangrijke momenten of leuke ervaringen te missen (Hafizh et al., 2024; Xie et al., 2024).

FoMO wordt daarnaast in verband gebracht met depressieve gevoelens, waarbij onderzoek wijst op een milde tot gematigde positieve relatie tussen FoMO en depressieve symptomen. Mensen die last hebben van FoMO ervaren vaak negatieve stemmingen, verhoogde angst, en een grotere gevoeligheid voor sociale afwijzing. Deze emotionele kwetsbaarheden vergroten het risico op depressie (Błachnio & Przepiórka, 2018; Elhai et al., 2020; Fioravanti et al., 2021). FoMO kan daarnaast stemmingswisselingen veroorzaken, waaronder prikkelbaarheid, verdriet en frustratie (Hafizh et al., 2024). Ook kan FoMO stress op een ongezonde manier versterken, wat zowel de mentale als fysieke gezondheid negatief beïnvloedt (Brailovskaia & Margraf, 2024). De literatuur suggereert dat FoMO een negatieve impact heeft op het mentaal welzijn van jongeren. Vanuit deze bevindingen formuleren we de volgende hypothese:

H1: FoMO heeft een negatief effect op mentaal welzijn.

In tegenstelling tot FoMO verwijst JoMO naar een positieve ervaring waarbij mensen bewust kiezen voor momenten van digitale loskoppeling om rust en welzijn te bevorderen. Volgens Barry et al. (2023) kan JoMO leiden tot meer dankbaarheid, doordat men zich bewuster wordt van het huidige moment en minder bezig is met sociale vergelijking. Dit draagt niet alleen bij aan een groter geluksgevoel, maar ook aan een betere concentratie, aangezien minder afleiding door sociale media zorgt voor meer focus in het dagelijks leven (Barry et al., 2023).

Bovendien versterkt het sociale banden, doordat mensen meer tijd en aandacht besteden aan echte interacties en diepere verbindingen aangaan. Tot slot heeft JoMO een positief effect op de mentale gezondheid, omdat het angst, depressie en stress door overmatig socialemediagebruik vermindert (Hafizh et al., 2024). Door deze effecten draagt JoMO bij aan een groter gevoel van rust en balans.

Het benadrukt het belang van reflectie en helpt om evenwicht te herstellen in een samenleving die steeds meer gericht is op constante verbondenheid (Barry et al., 2023; Hafizh et al., 2024). In deze context stelt deze masterproef volgende hypothese voorop:

H2: JoMO heeft een positief effect op mentaal welzijn.

De invloed van FOMO en JOMO op zelfwaardering

Zowel zelfwaardering als FoMO spelen een belangrijke rol in hoe mensen sociale media gebruiken en vertonen een sterke onderlinge samenhang. Mensen met een lager zelfbeeld ervaren vaker FoMO, en sommige onderzoekers stellen zelfs dat een laag zelfbeeld een onderliggende oorzaak van FoMO kan zijn. FoMO bemiddelt tussen zelfwaardering en socialemediagebruik, waaronder Facebook-verslaving, en kan ook de stemming beïnvloeden bij onderbreking van toegang tot sociale media (Sekścińska & Jaworska, 2022). Dogan (2019) onderzoekt FoMO binnen de zelfconstructietheorie en suggereert dat de manier waarop mensen hun zelfbeeld vormgeven, bepalend is voor hun ervaring van FoMO. Personen met een interafhankelijke zelfconstructie hechten sterk aan verbondenheid, waardoor zij mogelijk FoMO ontwikkelen wanneer ze een afstand voelen tot anderen. Dit kan ertoe leiden dat mensen met een interafhankelijk zelf die zich eenzaam voelen, vatbaarder zijn voor FoMO. Bovendien kan de vicieuze cirkel van overmatig socialemediagebruik, aangedreven door FoMO, het zelfbeeld verder ondermijnen (Dogan, 2019). Mensen die angstig zijn, proberen hun zelfbeeld te versterken door actief aan zelfpresentatie te doen en meer persoonlijke informatie te delen, terwijl vermijdende gebruikers juist het tegenovergestelde gedrag vertonen (Stöven & Herzberg, 2021). Onderzoek van O'Day en Heimberg (2021) toont aan dat sociaal angstige personen online interacties als comfortabeler ervaren, waardoor ze sociale media verkiezen boven face-to-face contact. Zij gebruiken sociale media niet alleen als een veiliger alternatief, maar ook om sociale tekorten te compenseren (O'Day & Heimberg, 2021). Dit suggereert dat:

H3: FoMO heeft een negatief effect op zelfwaardering.

Daarnaast kan online communicatie helpen bij het overwinnen van verlegenheid en biedt het een platform voor zelfpromotie en zelfexpressie, bijvoorbeeld door middel van profielen en foto's (Brailovskaia et al., 2020). Zelfpromotie is een belangrijke motivatie voor actief gebruik van sociale netwerksites. Volgens de sociale vergelijkingstheorie creëert het neerwaartse vergelijkingen, waarbij gebruikers zich beter voelen door likes en positieve reacties. Dit kan FoMO verminderen door hun populariteit en sociale inclusie te bevestigen (Tandon et al., 2024). Hieruit volgt de hypothese dat:

H4: JoMO heeft een positief effect op zelfwaardering.

De medierende rol van sociale vergelijking op het mentaal welzijn en zelfwaardering

Sociale vergelijking helpt mensen om zichzelf beter te begrijpen door hun vaardigheden en meningen te vergelijken met die van anderen. Mensen hebben van nature de neiging om zich verbonden te voelen met gelijkgestemden. Sociale media, met hun visuele karakter, maken dit nog eenvoudiger, omdat gebruikers zichzelf snel kunnen vergelijken met zowel vrienden als vreemden (Servidio et al., 2024). Mensen tonen op sociale media vaak een idealistisch beeld van hun leven, waarbij ze voornamelijk de positieve aspecten delen (Eitan & Gazit, 2023). Passief gebruik, zoals het constant door profielen scrollen zonder daadwerkelijk deel te nemen, versterkt sociale vergelijkingen en vergroot gevoelens van jaloezie (O'Day & Heimberg, 2021). Dit FoMO-effect kan samenhangen met het beheren van sociale status en imago op sociale netwerksites, bijvoorbeeld door te verwachten dat posts veel likes en retweets krijgen, wat kan leiden tot de verwachting dat anderen jaloers zullen zijn (Tandon et al., 2024). Bovendien kan dit gebruik leiden tot gevoelens van sociale isolatie en eenzaamheid, vooral onder jongeren die intensief gebruik maken van sociale media (O'Day & Heimberg, 2021).

Hoewel mensen zich bewust zijn dat de inhoud van sociale media zorgvuldig geselecteerd wordt, blijven ze zich vaak intensief bezighouden met het volgen en vergelijken van zichzelf met de gecreëerde, geïdealiseerde beelden van anderen (Goldman et al., 2023). Onderzoek naar sociale vergelijking op sociale media toont aan dat het volgen van anderen op deze platforms het gevoel kan versterken dat men leuke ervaringen mist (Franchina et al., 2018). Dit suggereert dat het gebruik van sociale media, vooral wanneer iemand zich verveelt, juist contraproductief kan zijn voor degenen die proberen FoMO te vermijden (Holte & Ferraro, 2020). FoMO kan het verlangen versterken om zich aan te passen aan waargenomen sociale normen, waardoor individuen hun eigen leven actief gaan vergelijken met dat van anderen (Servidio et al., 2024). Op basis van de literatuur kunnen we bepaalde verwachtingen formuleren over de invloed van FoMO en JoMO op sociale vergelijking en mentaal welzijn:

H5: FoMO heeft een negatief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op mentaal welzijn (b).

H6: JoMO heeft een positief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op mentaal welzijn (b).

H7: FoMO heeft een negatief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op zelfwaardering (b).

H8: JOMO heeft een positief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op zelfwaardering (b).

De medierende rol van het problematisch smartphonegebruik (PSG) op het mentaal welzijn en zelfwaardering

Mensen met verslavende neigingen voelen een sterke drang om constant online te zijn, wat leidt tot verwaarlozing van taken en conflicten op werk, school of thuis. Dit gevoel van controleverlies houdt de vicieuze cirkel van problematisch gebruik in stand (Brailovskaia & Margraf, 2023). Ondertussen versterken smartphone- en computermeldingen dit patroon, omdat het bijbehorende controlegedrag niet alleen de focus verstoort, maar ook afleiding veroorzaakt en het hervatten van taken bemoeilijkt door "switching costs". Dit belemmert dagelijkse activiteiten zoals werk en studie (Elhai et al., 2020).

Voorale sociale netwerken zoals Instagram trekken tieners met een hoge FoMO aan, omdat deze platforms hen voortdurend inzicht geven in de activiteiten en gedachten van hun vrienden en sociale groepen (Franchina et al., 2018). FoMO wordt dan ook beschouwd als een belangrijke voorspeller van problematisch smartphonegebruik en overmatig online gedrag, waarbij een sterke positieve relatie is vastgesteld tussen FoMO en intensief gebruik van sociale media en internet (Błachnio & Przepiórka, 2018; Xie et al., 2024). Dit overmatige gebruik leidt vaak tot problematisch smartphonegebruik (PSG), dat het dagelijks functioneren belemmert en kenmerken vertoont die vergelijkbaar zijn met middelenstoornissen (Elhai et al., 2019), evenals problematisch internetgebruik (PIG) (Elhai et al., 2018).

Een smartphone is daarbij een uniek apparaat: klein, draagbaar en constant binnen handbereik, waardoor het ontwikkelen van een gewoonte van voortdurend controleren bijzonder eenvoudig is (Elhai et al., 2019). Naast de impact op smartphonegebruik is FoMO ook in verband gebracht met phubbing-gedrag, waarbij sociale interacties in het echte leven worden onderbroken door de constante drang om de telefoon te checken (Franchina et al., 2018). De angst om waardevolle ervaringen te missen drijft veel gebruikers tot dwangmatig gebruik van sociale platforms, vaak gedreven door de behoefte aan contact en het ontwikkelen van sociale vaardigheden (Fioravanti et al., 2021).

Op de lange termijn kan dit verslavend gebruik van sociale media, vooral onder jongvolwassenen, leiden tot verhoogde psychologische stress, depressieve symptomen, slapeloosheid en een verminderde levensvoldoening (Brailovskaia & Margraf, 2023; Brailovskaia et al., 2020). Dit geheel van negatieve gevolgen wordt vaak aangeduid als de "donkere kant" van sociale media (Xie et al., 2024). Hierdoor volgen de volgende hypothesen:

H9: FoMO heeft een negatief effect op PSG (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op mentaal welzijn (b).

H10: FOMO heeft een negatief effect op PSG (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op zelfwaardering (b).

Hoewel online interactie vaak in verband wordt gebracht met negatieve effecten, biedt het ook belangrijke voordelen, zoals het vergroten van sociaal kapitaal. Digitale platforms vergemakkelijken het aangaan en onderhouden van relaties en versterken sociale verbondenheid, wat voor veel mensen essentieel is (Elhai et al., 2020; Przybylski et al., 2013). Interessant is dat onderzoek van Eitan en Gazit (2023) aantoont dat een hoger niveau van internetgebruik bij ouderen juist positieve effecten heeft. Zo hing het samen met meer sociale steun, een hogere levenssatisfactie en beter psychologisch welzijn. In deze groep fungeerden sociale media als een middel om contact met familie, vrienden en gelijkgestemden te versterken, waardoor gevoelens van eenzaamheid werden verminderd en sociale isolatie werd doorbroken (Eitan & Gazit, 2023). In deze context stelt deze masterproef volgende hypothese voorop:

H11: JoMO heeft een positief effect op problematisch smartphonegebruik (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op mentaal welzijn (b).

H12: JOMO heeft een positief effect op problematisch smartphonegebruik (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op zelfwaardering (b).

De modererende rol van geslacht op het mentaal welzijn en zelfwaardering

Geslacht speelt een belangrijke rol in zowel socialisatiebehoeften als de beleving van FoMO. Vrouwen ervaren over het algemeen meer voldoening in hun sociale relaties en zijn actiever betrokken bij het onderhouden van deze relaties, zowel offline als binnen online netwerken. Daarnaast vertonen vrouwen een hogere intrinsieke motivatie, wat erop zou kunnen wijzen dat zij minder gevoelig zijn voor FoMO. Toch blijken er verschillen te zijn in hoe mannen en vrouwen FoMO ervaren (Elhai et al., 2018).

Vrouwen scoren hoger op items die betrekking hebben op het bijhouden van vrienden en het missen van sociale evenementen, wat suggereert dat FoMO voor hen mogelijk een andere betekenis heeft dan voor mannen (Elhai et al., 2018). Bovendien hebben andere studies aangetoond dat FoMO vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen (Elhai et al., 2020), en dat mannen social media vaker gebruiken als een manier om met een gevoel van FoMO om te gaan (Przybylski et al., 2013).

Daarnaast blijkt dat het loskoppelen van sociale media voor vrouwen een diepere betekenis kan hebben dan voor mannen. Vrouwen lijken beter in staat hun online tijd te reguleren en zijn mogelijk minder vatbaar voor de negatieve effecten van sociale media (Eitan & Gazit, 2024). Deze vaardigheid om hun online betrokkenheid te beheren, kan bijdragen aan de hogere niveaus van JoMO die bij vrouwen worden waargenomen. Dit onderstreept de geslachtsgebonden verschillen in de relatie tussen socialemediagebruik en psychologisch welzijn (Eitan & Gazit, 2024). Op basis van de literatuur wordt verondersteld dat:

H13: Het negatieve effect van FOMO op het mentaal welzijn wordt gemodereerd door geslacht.

H14: Het negatieve effect van FOMO op zelfwaardering wordt gemodereerd door geslacht.

H15: Het positieve effect van JOMO op het mentaal welzijn wordt gemodereerd door geslacht.

H16: Het positieve effect van JOMO op zelfwaardering wordt gemodereerd door geslacht.

METHODOLOGIE

Onderzoeksdesign

Het doel van deze masterproef is te onderzoeken in hoeverre FoMO en JoMO het mediagebruik van jongeren beïnvloeden en hoe deze fenomenen gerelateerd zijn aan hun mentaal welzijn. Als gevolg luidt de centrale onderzoeksvraag: *“Hoe beïnvloeden FoMO en JoMO het verband tussen problematisch smartphonegebruik, sociale vergelijking, zelfwaardering en mentaal welzijn bij jongeren (18-25 jaar)?”* Met bijkomende subvraag onderzocht: *“In hoeverre verschilt dit effect naargelang het geslacht?”*. Voor een gestructureerd overzicht van de onderzoekshypothesen, zie Bijlage 1.

Om deze vragen te beantwoorden, wordt een cross-sectioneel survey-onderzoek uitgewerkt. Dit type onderzoek verwerkt kwantitatieve gegevens om trends en relaties te identificeren en metingen te verifiëren (Kotronoulas et al., 2023). Kwantitatieve methoden gebruiken statistische analyses om objectieve en, waar mogelijk, generaliseerbare conclusies te trekken (Pilcher & Cortazzi, 2023). Statistiek helpt niet alleen om steekproefkenmerken samen te vatten, maar maakt ook het herhalen van analyses met dezelfde dataset mogelijk. Door zorgvuldig databeheer en kritisch denken wordt persoonlijke vooringenomenheid geminimaliseerd, waardoor de resultaten nauwkeurig geïnterpreteerd kunnen worden (Kotronoulas et al., 2023). De keuze voor dit onderzoeksdesign biedt inzicht in de samenhang tussen FoMO, JoMO en de mentale gezondheid van jongeren.

Procedure

De gegevens werden verzameld via een online vragenlijst, opgesteld in Qualtrics. Voor de verspreiding werd gebruikgemaakt van convenience sampling, waarbij de enquête werd gedeeld via sociale media, voornamelijk via de persoonlijke kanalen van de onderzoeker zoals Instagram, Facebook en TikTok. Deze platforms sluiten goed aan bij de leefwereld van jongeren tussen de 18 en 25 jaar, wat bijdroeg aan het effectief bereiken van de beoogde doelgroep. De vragenlijst werd op een toegankelijke en informele manier verspreid via stories, posts en directe berichten. Op deze manier werd geprobeerd om zoveel mogelijk jongeren te bereiken en hen op een laagdrempelige wijze te motiveren om deel te nemen aan het onderzoek.

Bij aanvang van de vragenlijst kregen de potentiële deelnemers duidelijke informatie over het doel en de aard van het onderzoek. Er werd benadrukt dat deelname volledig vrijwillig was, dat deelnemers op elk moment konden stoppen, en dat alle gegevens volledig anoniem verzameld, verwerkt en gerapporteerd zouden worden. Bovendien werd expliciet vermeld dat enkel personen tussen de 18 en 25 jaar oud konden deelnemen. Deelnemers konden de vragenlijst pas invullen nadat ze akkoord gingen met deze voorwaarden. Aan het begin van de vragenlijst kregen de deelnemers instructies over het invullen van de vragenlijst, met de nadruk op het eerlijk en zorgvuldig beantwoorden van de vragen. Ter controle van de aandacht en nauwkeurigheid werd halverwege de vragenlijst een controlevraag opgenomen. Deze vraag werd niet vooraf aangekondigd in de instructies, en diende om te toetsen of deelnemers de vragenlijst aandachtig invulden. Alleen de gegevens van deelnemers die deze controlevraag correct beantwoordden, werden opgenomen in de uiteindelijke analyse.

Het invullen van de vragenlijst nam gemiddeld zo'n 10 minuten in beslag. De vragenlijst was bewust kort en overzichtelijk gehouden om de drempel tot deelname laag te houden. Bovendien kregen deelnemers tijdens het invullen een voortgangsbalk te zien, zodat ze wisten hoever ze al stonden in de enquête en hoeveel vragen er nog volgden. Dit zorgde voor een transparante en gebruiksvriendelijke ervaring. In totaal namen 1.688 personen deel aan de vragenlijst. Na een grondige data cleaning bleven er 1.009 geldige respondenten over. Personen die niet binnen de opgelegde leeftijdscategorie van 18 tot 25 jaar vielen, werden uit de dataset gefilterd. Acht respondenten beantwoordden de controlevraag niet correct en werden eveneens uitgesloten van de analyse. Van de 1.009 geldige deelnemers identificeerden 912 zich als vrouw, 97 als man of 'x'. Voor de analyses werd een dummy aangemaakt waarbij mannen en 'x' werden samengenomen, aangezien de 'x'-groep slechts 5 personen telde. De meest voorkomende leeftijd is 19 jaar, gevolgd door 20 jaar. De meeste respondenten waren voltijds student. Daarnaast werd er ook gepeild naar sociale mediagebruik, het merendeel gaf aan dagelijks tussen de 2 en 3 uur actief te zijn op sociale media.

Meetinstrumenten

In dit onderzoek worden verschillende schalen gebruikt om de belangrijkste concepten te meten. Zie bijlage 3 voor een gestructureerd overzicht van alle meetinstrumenten. Allereerst worden de twee onafhankelijke variabelen besproken, namelijk FoMO en JoMO.

Fear of Missing Out (FoMO): De schaal die in dit onderzoek wordt gebruikt, is ontwikkeld door Ponnet en is gebaseerd op de FoMO Scale van Przybylski et al. (2013). Deze schaal meet de mate van FoMO bij jongeren door verschillende aspecten van hun gedrag en gevoelens met betrekking tot sociale netwerken te onderzoeken. De schaal bestaat uit vier categorieën: gemiste informatie, gemiste activiteiten, deelgedrag en sociale beloningen (Bijlage 3.2). De antwoordopties zijn gebaseerd op een 5-punt Likertschaal, waarbij 1 staat voor "Helemaal niet waar voor mij" en 5 voor "Helemaal waar voor mij". De betrouwbaarheid van de schaal wordt weergegeven door de Cronbach's alpha voor de vier categorieën: gemiste informatie ($\alpha = .80$, $M = 1.82$, $SD = 0.73$), gemiste activiteiten ($\alpha = .79$, $M = 2.75$, $SD = 0.89$), deelgedrag ($\alpha = .93$, $M = 1.88$, $SD = 0.88$) en sociale beloningen ($\alpha = .87$, $M = 2.25$, $SD = 0.94$).

Joy of Missing Out (JoMO): De Joy of Missing Out Scale (JOMOS), gebruikt in dit onderzoek, is ontwikkeld om JOMO te meten (Barry et al., 2023). De schaal is gebaseerd op zelfrapportage en brengt in kaart in hoeverre individuen positieve gevoelens ervaren tijdens momenten van afzondering of digitale ontkoppeling. De schaal bestaat uit 13 stellingen, zoals *"Ik ben op mijn best wanneer ik mijn eigen planning kan volgen"* (Bijlage 3.3). De respondenten geven hun mate van overeenstemming aan via een 5-punt Likertschaal, variërend van 1 tot 5. De schaal bestaat uit 3 categorieën: Joy of Independence ($\alpha = .71$, $M = 3.34$, $SD = 0.72$), Joy of Disconnection ($\alpha = .71$, $M = 2.54$, $SD = 0.81$) en Joy of Self Reflection ($\alpha = .70$, $M = 2.83$, $SD = 0.95$). Na de bespreking van de onafhankelijke variabelen, verschuift de focus naar twee mogelijke mediators binnen dit onderzoek: problematisch smartphonegebruik en sociale vergelijking.

Sociale vergelijking: De INCOM-schaal van Buunk et al. (2019) meet de mate waarin mensen zich vergelijken op sociaal en prestatiegericht gebied, zoals sociale vaardigheden en levensprestaties. De schaal bestaat uit 11 items en maakt gebruik van een 5-punt Likertschaal, waarbij 1 staat voor "Helemaal oneens" en 5 voor "Helemaal eens" (Bijlage 3.6). De betrouwbaarheid van de schaal is hoog, met een Cronbach's alpha van $\alpha = .85$ ($M = 3.42$, $SD = 0.63$).

Problematisch Smartphonegebruik: Problematisch smartphonegebruik wordt gemeten aan de hand van de Smartphone Addiction Scale (SAS) van Kwon et al. (2013). Deze schaal beoordeelt verschillende aspecten van smartphonegebruik, zoals gebruikspatronen, controleverlies, ontwenningssverschijnselen en de invloed op het dagelijks leven. Er zijn twee versies van de schaal: de volledige versie met 33 items en een verkorte versie (SAS-SV) met 10 items. In dit onderzoek is de verkorte versie gebruikt (Bijlage 3.5).

Respondenten geven hun antwoorden op een 5-punt Likertschaal, waarbij 1 staat voor "Helemaal mee oneens" en 5 voor "Helemaal mee eens". De betrouwbaarheid van de schaal wordt aangegeven door een Cronbach's alpha van $\alpha = 0.81$ ($M = 3.16$, $SD = 0.80$). Tot slot worden de afhankelijke variabelen besproken: mentaal welzijn en zelfwaardering.

Mentaal welzijn: De Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) van Petrillo et al. (2015) biedt inzicht in de emotionele, psychologische en sociale dimensies van welzijn. De schaal bestaat uit 14 items die positieve gemoedstoestand, psychologisch functioneren en sociaal welbevinden beoordelen (Bijlage 3.8). De antwoorden worden gegeven op een 6-punt Likertschaal, variërend van "Nooit" tot "Elke dag". De MHC-SF wordt gebruikt om de algehele mentale gezondheid en het welzijn van individuen te meten. De Cronbach's alpha voor deze schaal is $\alpha = 0.92$ ($M = 3.73$, $SD = 0.87$).

Zelfwaardering: De Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) van Rosenberg (1979) is de meest gebruikte schaal voor het meten van zelfwaardering. De schaal bestaat uit 10 items die de zelfevaluatie van individuen meten, met nadruk op zelfacceptatie en zelfwaardering (Bijlage 3.7). De antwoorden worden beoordeeld op een 4-punt Likertschaal, variërend van "Helemaal mee eens" tot "Helemaal mee oneens". De Cronbach's alpha bedraagt $\alpha = 0.89$ ($M = 2.71$, $SD = 0.49$).

Data-analyse

Voor de data-analyse wordt gebruikgemaakt van IBM SPSS Statistics 29. Deze software biedt de mogelijkheid om zowel beschrijvende als inferentiële statistische analyses uit te voeren, wat aansluit bij de doelstellingen van dit kwantitatieve onderzoek. Allereerst wordt er gebruikgemaakt van beschrijvende statistiek om een algemeen beeld te schetsen van de steekproef en de onderzochte variabelen. Hierbij worden de gemiddelden (M), standaarddeviaties (SD) en Cronbach's alpha berekend van alle betrokken schalen: FoMO, JoMO, sociale vergelijking, problematisch smartphonegebruik, zelfwaardering en mentaal welzijn. Een volledig overzicht van deze statistieken is opgenomen in bijlage 2.

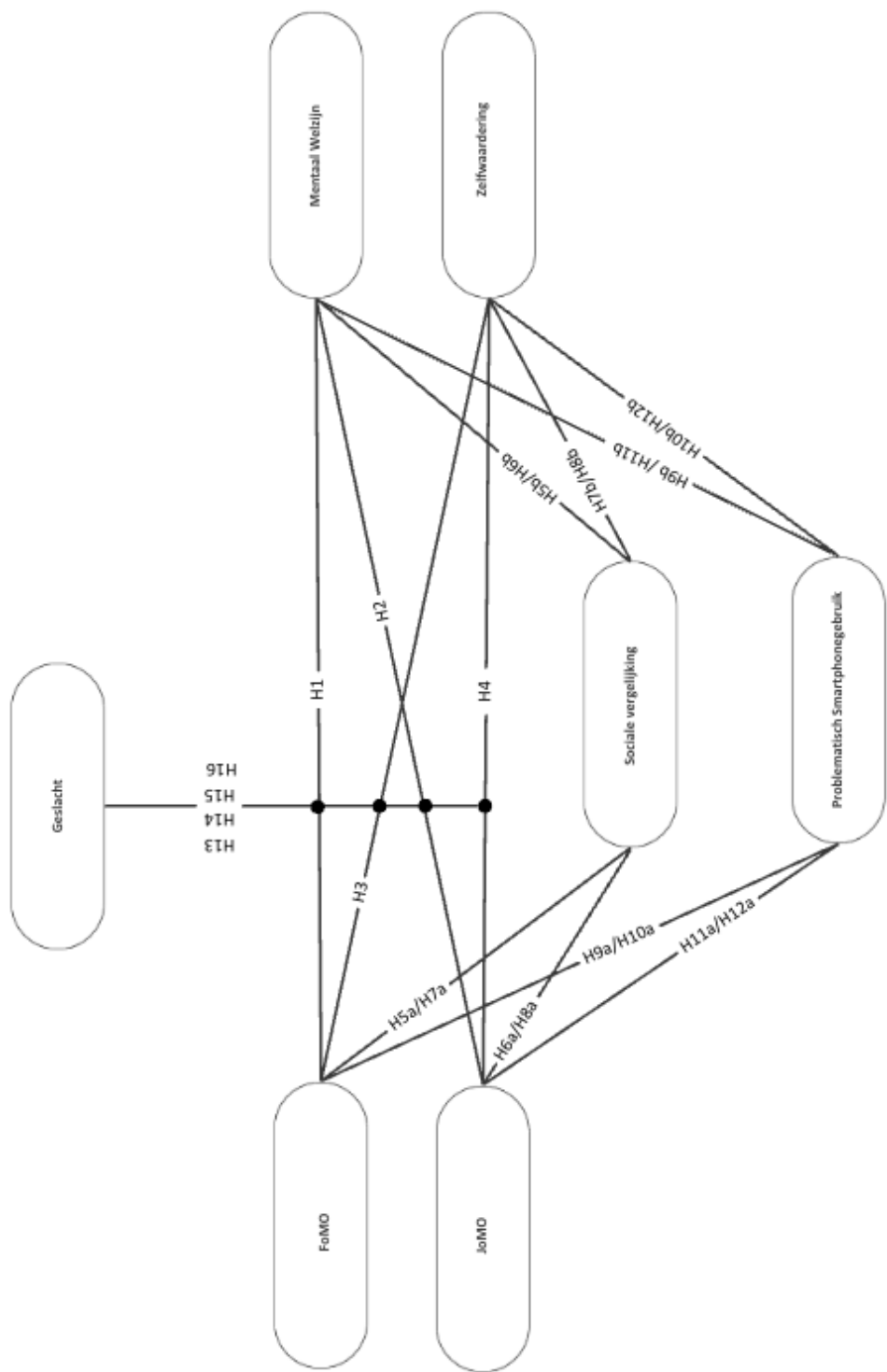
Voor het toetsen van de mediatiehypothese (Hypothesen 1 t.e.m. 12) wordt gebruikgemaakt van de PROCESS macro van Hayes, Model 4, dat specifiek ontwikkeld is om eenvoudige mediatie modellen te analyseren.

Met dit model wordt onderzocht in hoeverre sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik de relatie tussen FoMO/JoMO en de uitkomstvariabelen (zelfwaardering en mentaal welzijn) verklaren. Daarnaast wordt geslacht opgenomen als modererende variabele om na te gaan of de sterkte van de effecten van FoMO en JoMO op mentaal welzijn en zelfwaardering verschilt tussen mannen en vrouwen. Voor deze moderatieanalyse worden de Hypothesen 13 t.e.m. 16 getoetst met behulp van PROCESS Model 1, dat geschikt is voor het analyseren van eenvoudige interactie-effecten tussen een onafhankelijke variabele en een moderator.

Vooraf werden de nodige assumpties gecontroleerd. De onafhankelijkheidsassumptie werd geschonden bij mentaal welzijn, maar niet bij zelfwaardering. Normaliteit, lineariteit en homoscedasticiteit werden grotendeels bevestigd, met één afwijking bij het interactie-effect tussen FoMO en geslacht op mentaal welzijn. De correlatiematrix toonde een hoge correlatie voor zelfwaardering ($r = .64$), wat aanvaardbaar is aangezien dit een afhankelijke variabele betreft. De VIF-waarden lagen onder de kritieke grens (< 5), met uitzondering van het interactie-effect tussen FoMO en geslacht. Ondanks de schending werd ervoor gekozen om de analyses toch uit te voeren. Gezien de steekproef bestaat uit 1009 respondenten, werd een strenger significantieniveau van .01 gehanteerd, zoals aanbevolen bij steekproeven groter dan 400.

Figuur 1 geeft een schematisch overzicht van de veronderstelde relaties binnen het onderzoeksmodel. Zelfwaardering en mentaal welzijn worden beschouwd als afhankelijke variabelen, terwijl sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik dienen als medierende variabelen in de relatie tussen FoMO en JoMO enerzijds en zelfwaardering/mentaal welzijn anderzijds. Geslacht wordt meegenomen als moderator in dit model.

Figuur 1: Conceptueel model.



RESULTATEN

De hoofdeffecten van FoMO en JoMO worden geanalyseerd met betrekking tot hun invloed op mentaal welzijn en zelfwaardering, overeenkomstig H1 tot en met H4 (Tabel 1 en 2, stap 3).

De impact van FOMO en JOMO op mentaal welzijn

Om antwoord te krijgen op H5a en H5b werd een model 4 van Hayes uitgevoerd in SPSS, met FoMO als onafhankelijke variabele, sociale vergelijking als mediator en mentaal welzijn als afhankelijke variabele. Uit de analyses bleek dat FoMO een significant effect had op sociale vergelijking ($\beta = .37$, $SE = .03$, $t = 12.52$, $p < .001$), wat H5a bevestigt. Vervolgens zorgde de verhoogde sociale vergelijking voor een negatief effect op het mentaal welzijn ($\beta = -.22$, $SE = .05$, $t = -6.63$, $p < .001$). Er is sprake van een volledige mediatie. Het significante directe effect van FoMO op mentaal welzijn verdwijnt ($\beta = -.02$, $SE = 0.04$, $t = -.56$, $p = .57$) (Tabel 1, stap 2), wat H5b bevestigt.

Daarnaast werd, om antwoord te krijgen op H6a en H6b, dezelfde analyse uitgevoerd als eerder, maar dit keer met JoMO als onafhankelijke variabele. Met behulp van een Model 4 mediatieanalyse van Hayes werd onderzocht hoe JoMO samenhangt met mentaal welzijn, via sociale vergelijking als mediator. De resultaten toonden aan dat JoMO een significant negatief effect had op sociale vergelijking ($\beta = -.15$, $SE = .03$, $t = -4.86$, $p < .001$), waarmee H6a wordt bevestigd. Sociale vergelijking had op zijn beurt een negatief effect op mentaal welzijn ($\beta = -.22$, $SE = .04$, $t = -7.01$, $p < .001$). Net als bij de vorige analyse is er sprake van volledige mediatie. Het directe effect van JoMO op mentaal welzijn was niet significant ($\beta = .06$, $SE = .04$, $t = 1.79$, $p = .07$) (Tabel 1, stap 2), wat H6b ondersteunt.

Om de mediërende rol van problematisch smartphonegebruik te onderzoeken in de relatie tussen FoMO en mentaal welzijn, werd opnieuw een Model 4 mediatieanalyse toegepast (Hayes). De resultaten lieten zien dat FoMO een significant positief effect had op problematisch smartphonegebruik ($\beta = .56$, $SE = .03$, $t = 21.22$, $p < .001$), wat H9a ondersteunt. Problematisch smartphonegebruik hing vervolgens significant negatief samen met mentaal welzijn ($\beta = -.11$, $SE = .04$, $t = -2.86$, $p < .01$). Het wegvallen van het directe effect van FoMO op mentaal welzijn ($\beta = -.04$, $SE = .05$, $t = -1.04$, $p = .30$) (Tabel 1, stap 2), wijst op een volledig gemedieerd verband. Dit ondersteunt de bevestiging van H9b.

Om hypothesen H11a en H11b te toetsen, werd in SPSS een Model 4 mediatieanalyse volgens Hayes uitgevoerd. Hierbij fungeerde JoMO als onafhankelijke variabele, problematisch smartphonegebruik als mediator en mentaal welzijn als afhankelijke variabele. De resultaten lieten zien dat JoMO een significant negatief effect had op problematisch smartphonegebruik ($\beta = -.26$, $SE = .03$, $t = -8.67$, $p < .001$), waarmee H11a wordt bevestigd. Daarnaast bleek dat problematisch smartphonegebruik een significant negatief verband had met mentaal welzijn ($\beta = -.11$, $SE = .04$, $t = -3.52$, $p < .001$). Dit wijst op een volledig gemedieerd effect. Het significante directe effect van JoMO op mentaal welzijn ($\beta = .06$, $SE = .04$, $t = 1.81$, $p = .07$) (Tabel 1, stap 2) valt weg, wat de bevestiging van H11b ondersteunt.

Tabel 1: Resultaat mediatieanalyses met onafhankelijke variabelen FoMO/JoMO (X), mediators sociale vergelijking/PSG (M) en afhankelijke variabele mentaal welzijn (Y).

	Stap 1 (X op M)	Stap 2 (X, M direct op Y)	Stap 3 (X op Y)
FoMO	.37**	-.02	-.10*
Sociale vergelijking		-.22**	
R ²	.14**	.05**	.01*
JoMO	-.15**	.06	.09*
Sociale vergelijking		-.22**	
R ²	.02**	.05**	.01*
FoMO	.56**	-.04	-.10*
PSG		-.11*	
R ²	.31**	.02**	.01*
JoMO	-.26**	.06	.09*
PSG		-.11**	
R ²	.07**	.02**	.01*

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

De impact van FOMO en JOMO op zelfwaardering

Voor het toetsen van hypothesen H7a en H7b werd met behulp van een Model 4 mediatieanalyse (Hayes) in SPSS de relatie tussen FoMO en zelfwaardering onderzocht, met sociale vergelijking als mediator. FoMO had een significant positief effect op sociale vergelijking ($\beta = .37$, $SE = .03$, $t = 12.52$, $p < .001$) wat H7a bevestigt. Sociale vergelijking had op zijn beurt een significant negatief effect op zelfwaardering ($\beta = -.44$, $SE = .02$, $t = -14.31$, $p < .001$), wat duidt op volledige mediatie. Het significante effect van FoMO op zelfwaardering was afwezig ($\beta = .02$, $SE = .02$, $t = .61$, $p = .54$) (Tabel 2, stap 2), waarmee H7b wordt ondersteund.

Hypothesen H8a en H8b werden eveneens met een Model 4 mediatieanalyse (Hayes) uitgevoerd. JoMO werd als onafhankelijke variabele opgenomen, met sociale vergelijking als mediator en zelfwaardering als afhankelijke variabele. JoMO had een significant negatief effect op sociale vergelijking ($\beta = -.15$, $SE = .03$, $t = -4.86$, $p < .001$) wat H8a ondersteunt. Sociale vergelijking had een significant negatief effect op zelfwaardering ($\beta = -.42$, $SE = .02$, $t = -14.60$, $p < .001$). Daarnaast werd een direct significant effect van JoMO op zelfwaardering gevonden ($\beta = .08$, $SE = .02$, $t = 2.78$, $p < .01$) (Tabel 2, stap 2), wat H8b bevestigt.

Voor het toetsen van hypothesen H10a en H10b werd een mediatieanalyse (Model 4, Hayes) uitgevoerd, met FoMO als onafhankelijke variabele, problematisch smartphonegebruik als mediator en zelfwaardering als afhankelijke variabele. De resultaten toonden aan dat FoMO een significant positief effect had op problematisch smartphonegebruik ($\beta = .56$, $SE = .03$, $t = 21.22$, $p < .001$), wat H10a ondersteunt. Daarnaast bleek problematisch smartphonegebruik een significant negatief effect te hebben op zelfwaardering ($\beta = -.17$, $SE = .02$, $t = -4.47$, $p < .001$). Het directe effect van FoMO op zelfwaardering was niet significant ($\beta = -.05$, $SE = .03$, $t = -1.34$, $p = .18$) (Tabel 2, stap 2), wat de afwezigheid van een direct effect bevestigt en daarmee H10b ondersteunt.

Hypothesen H12a en H12b werden getoetst met een mediatieanalyse (Model 4, Hayes), met JoMO als onafhankelijke variabele, problematisch smartphonegebruik als mediator en zelfwaardering als afhankelijke variabele. JoMO had een significant negatief effect op problematisch smartphonegebruik ($\beta = -.26$, $SE = .03$, $t = -8.67$, $p < .001$) wat H12a bevestigt. Problematisch smartphonegebruik had vervolgens een negatief effect op zelfwaardering ($\beta = -.17$, $SE = .02$, $t = -5.25$, $p < .001$). Het directe effect van JoMO op zelfwaardering was positief en significant ($\beta = .10$, $SE = .02$, $t = 3.10$, $p < 0.01$) (Tabel 2, stap 2), wat H12b bevestigt.

Tabel 2: Resultaat mediatieanalyses met onafhankelijke variabelen FoMO/JoMO (X), mediatoren sociale vergelijking/PSG (M) en afhankelijke variabele zelfwaardering (Y).

	Stap 1 (X op M)	Stap 2 (X, M direct op Y)	Stap 3 (X op Y)
FoMO	.37**	.02	-.14**
Sociale vergelijking		-.44**	
R ²	.14**	.19**	.02**
JoMO	-.15**	.08*	.14**
Sociale vergelijking		-.42**	
R ²	.02**	.19**	.02**
FoMO	.56**	-.05	-.14**
PSG		-.17**	
R ²	.31**	.04**	.02**
JoMO	-.27**	.10*	.14**
PSG		-.17**	
R ²	.07**	.05**	.02**

*p < .01, **p < .001

Tabel 3: Samenvattende resultaten van de mediatieanalyses met 99% betrouwbaarheidsintervallen.

	Totaal Effect	Totaal Direct Effect	Totaal Standardized Indirect Effect
FoMO – (Sociale vergelijking) – Mentaal welzijn	-.13*	-.03	-.08*
BI [ondergrens; bovengrens]	[-.24; -.02]	[-.14; .09]	[-.12; -.04]
JoMO – (Sociale vergelijking)– Mentaal welzijn	.11*	.07	.03*
BI [ondergrens; bovengrens]	[.01; .21]	[-.03; .17]	[.01; .06]
FoMO – (PSG) – Mentaal welzijn	-.13*	-.05	-.06*
BI [ondergrens; bovengrens]	[-.24; -.02]	[-.18; .08]	[-.12; -.00]
JoMO – (PSG) – Mentaal welzijn	.11*	.07	.03*
BI [ondergrens; bovengrens]	[.01; .21]	[-.03; .17]	[.00; .06]
FoMO – (Sociale vergelijking) – Zelfwaardering	-.11**	.01	-.16*
BI [ondergrens; bovengrens]	[-.17; -.05]	[-.05; .07]	[-.21; -.12]
JoMO – (Sociale vergelijking) – Zelfwaardering	.10**	.05*	.06*
BI [ondergrens; bovengrens]	[.04; .15]	[.00; .11]	[.02; .10]
FoMO – (PSG) – Zelfwaardering	-.11**	-.04	-.09*
BI [ondergrens; bovengrens]	[-.17; -.05]	[-.11; .04]	[-.15; -.03]
JoMO – (PSG) – Zelfwaardering	.10**	.07*	.04*
BI [ondergrens; bovengrens]	[.04; .15]	[.01; .12]	[.02; .08]

*p < .01, **p < .001

De moderende rol van geslacht op mentaal welzijn en zelfwaardering

In deze analyse worden vier hypothesen onderzocht over de rol van geslacht in de relaties tussen FoMO, JoMO, mentaal welzijn en zelfwaardering. De resultaten van de moderatieanalyses, uitgevoerd met model 1 van Hayes in SPSS, bieden inzichten in hoe geslacht deze relaties beïnvloedt.

H13: Het negatieve effect van FoMO op het mentaal welzijn wordt gemodereerd door geslacht.

Hoewel geslacht een significant effect lijkt te hebben op de tussen FoMO en mentaal welzijn ($B = 0.28$, $SE = .12$, $t = 2.38$, $p < .05$), wordt dit effect als niet significant beschouwd vanwege de gehanteerde strengere drempel van $p < .01$ (wegens $n > 400$). H13 wordt daarom verworpen.

H14: Het negatieve effect van FoMO op de zelfwaardering wordt gemodereerd door geslacht.

De moderatieanalyse van de interactieterm tussen FoMO en geslacht, uitgevoerd met model 1 van Hayes in SPSS, laat echter zien dat geslacht geen significant effect heeft op de relatie tussen FoMO en zelfwaardering ($B = -.02$, $SE = .07$, $t = -.27$, $p = .79$). Dit betekent dat de impact van FoMO op zelfwaardering gelijk is voor zowel mannen als vrouwen, wat resulteert in het verwerpen van de hypothese.

H15: Het positieve effect van JoMO op het mentaal welzijn wordt gemodereerd door geslacht.

Wat betreft JoMO en mentaal welzijn toont de moderatieanalyse (uitgevoerd met model 1 van Hayes) ($B = -.11$, $SE = .12$, $t = -.89$, $p = .37$) aan dat geslacht geen significant effect heeft op de positieve invloed van JoMO op mentaal welzijn. Of iemand zich nu als man of vrouw identificeert, de sterkte van dit positieve effect blijft gelijk, waardoor de hypothese wordt verworpen.

H16: Het positieve effect van JoMO op de zelfwaardering wordt gemodereerd door geslacht.

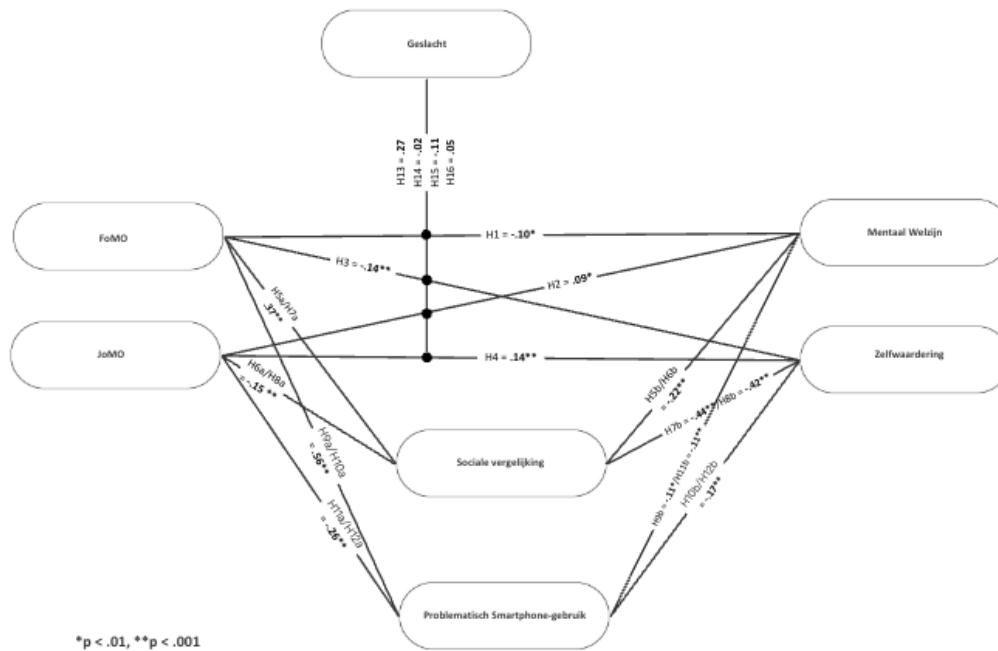
Ook de relatie tussen JoMO en zelfwaardering, gemodereerd door geslacht, vertoont geen significant effect ($B = .05$, $SE = .07$, $t = .70$, $p = .49$), zoals blijkt uit de analyse met model 1 van Hayes in SPSS. De positieve invloed van JoMO op zelfwaardering is dus vergelijkbaar voor mannen en vrouwen, wat leidt tot het verwerpen van deze hypothese.

Tabel 4: Niet-gestandaardiseerde regressiecoëfficiënten voor moderatie-effecten.

	Ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënte (B)
Op Mentaal welzijn:	
FoMO	-.37**
Geslacht	-.63
FoMO x Geslacht	.28
R ²	.02*
Op Zelfwaardering:	
FoMO	-.09
Geslacht	-.13
FoMO x Geslacht	-.02
R ²	.03**
Op Mentaal welzijn:	
JoMO	.21
Geslacht	.22
JoMO x Geslacht	-.11
R ²	.01
Op Zelfwaardering:	
JoMO	.07
Geslacht	-.33
JoMO x Geslacht	.05
R ²	.04**

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

Figuur 2: Visueel model met resultaten.



Tabel 5: De correlaties tussen de onderzoeksconstructen. De constructen met 1 asterisk waren significant gerelateerd aan elkaar op het p < 0.01 niveau.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
1. <i>FoMO</i>	2.18	.64	1						
2. <i>JoMO</i>	2.90	.71	-.31*	1					
3. <i>PSG</i>	3.16	.79	.56*	-.26*	1				
4. <i>Sociale Vergelijking</i>	3.42	.63	.37**	-.15*	.34*	1			
5. <i>Geslacht</i>	0.90	.29	.03	.11*	.09*	.17*	1		
6. <i>Mentaal Welzijn</i>	3.73	.87	-.10*	.09*	-.13*	-.23*	-.02	1	
7. <i>Zelfwaardering</i>	2.71	.49	-.14*	.14*	-.19*	-.43*	-.11*	.64*	1

*p < .01, **p < .001

DISCUSSIE

De bevindingen van dit onderzoek wijzen uit dat zowel FoMO als JoMO een significante invloed hebben op het mentaal welzijn van jongeren. Voor FoMO werd een sterk verband vastgesteld met mentaal welzijn, waarbij hogere FoMO-scores leidden tot meer sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik, wat op zijn beurt werd geassocieerd met een verlaagd mentaal welzijn. Dit suggereert een belangrijke mediërende rol van beide factoren in de relatie tussen FoMO en mentaal welzijn. De psychologische behoefte aan verbondenheid lijkt jongeren met een hoge FoMO te drijven om constant online aanwezig te zijn, wat het risico op problematisch smartphonegebruik vergroot (Xie et al., 2024). Eerder onderzoek bevestigde al de positieve relatie tussen FoMO en de ernst van problematisch smartphonegebruik (Elhai et al., 2019; Brailovskaia & Margraf, 2024).

De aanwezigheid van een negatief verband tussen FoMO en mentaal welzijn ligt in lijn met eerdere bevindingen. Zo rapporteerden Dogan (2019) en Xie et al. (2019) dat FoMO geassocieerd is met negatieve gevoelens, stress, angst en depressieve symptomen. Ook Błachnio en Przepiórka (2018) vonden een verband tussen FoMO en negatieve stemmingen. JoMO had een positief effect op mentaal welzijn, zowel rechtstreeks als indirect via sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik. Hoe hoger de JoMO-score, hoe minder sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik, wat op zijn beurt samenhangt met een hoger mentaal welzijn. Deze bevindingen sluiten aan bij eerdere literatuur. Zo stelden Barry et al. (2023) en Eitan & Gazit (2024) vast dat JoMO het psychologisch welzijn bevordert, met name bij personen met een beperkt gebruik van sociale media. Ook Hafizh et al. (2024) benadrukken dat JoMO stress kan verminderen en bijdraagt aan psychologische balans, een bevinding die bevestigd wordt in deze studie.

Wat zelfwaardering betreft, toonden de resultaten aan dat zowel FoMO als JoMO respectievelijk een negatief en positief effect uitoefenen. FoMO verhoogt de neiging tot sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik, wat uiteindelijk leidt tot een lagere zelfwaardering. Dit resultaat sluit aan bij eerdere bevindingen waarin FoMO vaak wordt gelinkt aan een verminderd zelfbeeld. Zo stellen Elhai et al. (2018) dat FoMO kan leiden tot overmatig gebruik van sociale media, wat op zijn beurt samenhangt met een lager gevoel van eigenwaarde.

Ook Dogan (2019) benadrukt dat FoMO een belangrijke schakel vormt tussen intensief socialemediagebruik en een verstoord zelfbeeld, doordat mensen voortdurend geconfronteerd worden met gemiste ervaringen. In dezelfde lijn wijst Servidio et al. (2024) erop dat FoMO het verlangen kan versterken om zich aan te passen aan sociale normen, wat leidt tot meer sociale vergelijking, een proces dat vaak gepaard gaat met een daling in zelfwaardering.

Toch zijn er ook studies die een meer genuanceerd beeld schetsen van de impact van FoMO. Zo stellen Eitan en Gazit (2024) dat intensiever gebruik van sociale netwerken ook kan bijdragen aan positieve sociale interacties, die op hun beurt het welzijn en mogelijk ook het zelfbeeld versterken. Binnen deze interpretatie is het denkbaar dat sommige jongeren sociale vergelijking niet als bedreigend ervaren, maar net als een bron van bevestiging of motivatie gebruiken. Dit kan hun zelfwaardering tijdelijk versterken. Deze verklaring staat in contrast bij de bevindingen in dit onderzoek.

Jongeren die een hogere mate van JoMO ervaren, blijken zich minder met anderen te vergelijken en vertonen minder problematisch smartphonegebruik, wat bijdraagt aan een sterker gevoel van eigenwaarde. Een mogelijke verklaring hiervoor ligt in het feit dat online communicatie niet enkel negatieve gevolgen heeft. Het vervult ook positieve functies zoals het versterken van sociale verbondenheid, zelfpromotie en zelfexpressie (Brailovskaia et al., 2020). Bovendien kan het bewust afzien van bepaalde sociale activiteiten zorgen voor meer innerlijke rust en een sterkere verbondenheid met de eigen emoties. In dat opzicht kan JoMO bijdragen aan een verhoogd gevoel van levensvoldoening (Barry et al., 2023).

Voor geslacht werd in deze studie geen significant verband gevonden. Hoewel Elhai et al. (2018) stelden dat vrouwen sterker gemotiveerd zijn om sociale relaties te onderhouden, tonen latere studies (Elhai et al., 2020) juist aan dat zij vaker hogere niveaus van FoMO ervaren. Dit staat in contrast met eerdere bevindingen (Przybylski et al., 2013; Błachnio & Przepiórka, 2018), waarin mannen als gevoeliger voor FoMO werden aangeduid. Wat JoMO betreft, werd er evenmin een modererend effect van geslacht vastgesteld, ondanks dat sommige onderzoekers (Eitan & Gazit, 2024) aangeven dat vooral vrouwen hogere JoMO-scores behalen.

BEPERKINGEN

Hoewel deze studie waardevolle inzichten biedt in de relatie tussen FoMO, JoMO en mentale gezondheid, moeten enkele belangrijke beperkingen in acht worden genomen. Ten eerste werd gebruikgemaakt van een online survey, wat beperkingen met zich meebrengt op het vlak van meetnauwkeurigheid. Zelfrapportage kan leiden tot sociaal wenselijke antwoorden of foutieve inschattingen van gedrag, zoals het werkelijke smartphonegebruik of het ervaren niveau van FoMO en JoMO. Dit kan de validiteit van de resultaten beïnvloeden en roept vragen op over de betrouwbaarheid van de gemeten constructen.

Daarnaast werd gebruikgemaakt van een cross-sectioneel onderzoeksdesign, waardoor enkel uitspraken kunnen worden gedaan over samenhangen tussen variabelen en niet over causaliteit. Het is dus mogelijk dat de relaties tussen FoMO, JoMO, de mediators, mentaal welzijn en zelfwaardering wederkerig zijn of beïnvloed worden door externe factoren die in dit onderzoek niet werden meegenomen. Een bijkomende methodologische beperking is dat bij de analyse van het moderatie-effect (Model 1 in PROCESS) alleen ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënten beschikbaar zijn in SPSS. Hierdoor is het moeilijker om effectgroottes tussen variabelen onderling te vergelijken, wat de interpretatie ervan enigszins bemoeilijkt. Tevens werden niet alle assumpties volledig vervuld, wat de kans op foutieve interpretaties verder vergroot.

De samenstelling van de steekproef vormt tegelijkertijd een belangrijke beperking. De resultaten zijn gebaseerd op een specifieke doelgroep, namelijk jongeren tussen 18 en 25 jaar. De generaliseerbaarheid naar andere leeftijdsgroepen is hierdoor beperkt. Bovendien was er een duidelijke oververtegenwoordiging van vrouwelijke respondenten, wat de resultaten kan vertekenen en de toepasbaarheid op mannelijke of meer diverse populaties bemoeilijkt. De meeste deelnemers hadden een diploma secundair onderwijs of een lopende bacheloropleiding, wat eveneens kan bijdragen aan een beperkte representativiteit.

Verder bestond een aanzienlijk deel van de steekproef uit voltijdse studenten die meer dan drie uur per dag sociale media benutten. Ze maakten voornamelijk gebruik van Instagram en TikTok. Deze gebruikspatronen kunnen sterk verschillen van andere subgroepen, zoals werkende jongeren of mensen die actief zijn op andere (meer informatieve of professionele) platforms. Tot slot is het belangrijk om te erkennen dat de onderzochte constructen, zoals mentaal welzijn, zelfwaardering en smartphonegebruik, complex en multidimensionaal zijn.

Hoewel in dit onderzoek gebruik werd gemaakt van gevalideerde schalen, blijft het belangrijk om deze variabelen in toekomstig onderzoek verder te nuanceren. Het is eventueel ook mogelijk om de resultaten aan te vullen met kwalitatieve methoden of longitudinale benaderingen om een vollediger beeld te krijgen van de onderliggende dynamieken.

SUGGESTIES VERVOLGONDERZOEK

Aangezien FoMO een blijvend fenomeen lijkt in onze digitale samenleving, is het belangrijk om de onderliggende mechanismen ervan beter te begrijpen om negatieve gevolgen te beperken (Dogan, 2019). Ondanks het grote aantal studies die FoMO hebben onderzocht, blijft er een kloof in ons begrip van wat FoMO precies inhoudt. Hiernaast is er een kloof over hoe het theoretisch en empirisch samenhangt met psychologisch welzijn en het gebruik van digitale technologie (Groenestein et al., 2024).

Toekomstig onderzoek kan zich richten op hoe specifieke sociale mediaplatformen FoMO in de hand werken. Kwalitatieve interviews met jongeren kunnen hierbij inzicht bieden in hun ervaringen en in wat deze platformen zo aantrekkelijk maakt (Franchina et al., 2018). Experimentele studies zijn daarnaast essentieel om causale verbanden te beoordelen (Elhai et al., 2018, Przybylski et al., 2013), terwijl longitudinale studies noodzakelijk zijn om de relaties tussen FoMO, negatieve emoties en problematisch smartphonegebruik beter te begrijpen (Elhai et al., 2018).

Toekomstig onderzoek naar socialemediagebruik zou beter onderscheid moeten maken tussen weekdays, weekends en specifieke periodes om de impact op mentale gezondheid preciezer te kunnen analyseren (Brailovskaia & Margraf, 2023). Daarnaast is het zinvol om FoMO te bestuderen in relatie tot processen zoals zelfconstructie. Een interdependente zelfconstructie, waarbij mensen hun identiteit sterk ontleen aan sociale relaties, kan de behoefte om erbij te horen vergroten en zo FoMO versterken. Deze behoefte is onvoldoende onderzocht en kan mogelijk een mediërende rol spelen. Angst daarentegen kan dan net een modererende rol spelen (Dogan, 2019). Een andere relevante factor uit eerdere studies is sociotropie, oftewel een diepgewortelde behoefte aan verbondenheid met anderen (Franchina et al., 2018).

Daarnaast kunnen nauwkeuriger metingen van socialemediagebruik, bijvoorbeeld door digitaal gedrag in kaart te brengen in plaats van zelfrapportage, bijdragen aan betrouwbaardere bevindingen (Elhai et al., 2020).

Tot slot lijkt het interessant om FoMO te koppelen aan demografische kenmerken en persoonlijkheidsfactoren, zoals de Big-5, om een completer beeld van het fenomeen te krijgen (Przybylski et al., 2013).

CONCLUSIE

Deze studie onderzocht de invloed voor FoMO en JoMO op zowel zelfwaardering als mentaal welzijn bij jongeren tussen de 18 en 25 jaar. De studie ging ook na of problematisch smartphonegebruik en sociale vergelijking deze verbanden medieert, alsook of geslacht de verbanden modereert. Deze studie toont aan dat FoMO mentaal welzijn verlaagt via sociale vergelijking en problematisch smartphonegebruik, terwijl JoMO het welzijn verbetert door minder sociale vergelijking en smartphonegebruik. JoMO heeft ook een direct positief effect op zelfwaardering, terwijl FoMO dit negatief beïnvloedt direct en indirect. Wat de bijkomende subvraag betreft, blijkt dat geslacht geen invloed uitoefent op de relaties.

De toenemende wetenschappelijke aandacht voor FoMO sluit naadloos aan bij het groeiende publieke debat over de schadelijke effecten van overmatige schermtijd, zowel bij kinderen als volwassenen (Elhai et al., 2020). De bevindingen tonen het belang van beleid dat waarschuwt voor overmatig socialemediagebruik en inzet op preventie en gezonde alternatieven (Brailovskaia & Margraf, 2023). Bovendien kunnen deze inzichten helpen om risicogroepen, zoals intensieve gebruikers van Facebook en Instagram, te identificeren en gerichte interventies te ontwikkelen tegen problematisch online gedrag (Brailovskaia et al., 2020). Daarmee draagt dit onderzoek bij aan een dieper begrip van de impact van FoMO en JoMO op het mentaal welzijn van jongeren. Het opent de deur voor verder onderzoek naar de complexe dynamieken van digitale ervaringen in de hedendaagse samenleving.

BIBLIOGRAFIE

- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- 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>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2023). Less sense of control, more anxiety, and addictive social media use: Cohort trends in German university freshmen between 2019 and 2021. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4, 100088. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2022.100088>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107984>
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use—An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, 113, 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>
- Buunk A. P., Gibbons F. X., Dijkstra D. P., Krizan Z. (2019). Individual differences in social comparison. In J. Suls, R. L. Collins, L. Wheeler (Eds.), *Social comparison, judgment, and behavior* (pp. 77–104). Oxford University Press.
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Eitan, T., & Gazit, T. (2023). No social media for six hours? The emotional experience of Meta's global outage according to FoMO, JoMO and internet intensity. *Computers in Human Behavior*, 138, 107474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107474>
- Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*, 48(5), 1002–1024. <https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>

- Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Goldman, I., Davis, C. H., & Clark, R. A. (2023). Exploring subjective sociocultural understandings of “fear of missing out” (FoMO) and the unsettled self in a time of deep mediatization. *New Media & Society*, 27(1), 480–501. <https://doi.org/10.1177/14614448231177966>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*, 19(10), e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Hafizh, A. M., Hidayat, F., & Suansyah, A. (2024). FOMO vs. JOMO: Understanding the psychology behind social media consumption behavior and its impact on mental well being with a communication psychology approach. *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/10.61132/wjilt.v1i2.37>
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How missing out and enjoying life are impacting how we navigate a pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3).
- Kotronoulas, G., Miguel, S., Dowling, M., Fernández-Ortega, P., Colomer-Lahiguera, S., Bağçivan, G., ... Papadopoulou, C. (2023). An overview of the fundamentals of data management, analysis, and interpretation in quantitative research. *Seminars in Oncology Nursing*, 39(2), 151398. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2023.151398>

- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., & Donizzetti, A. R. (2015). The Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social Indicators Research*, 121(1), 291–312. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0629-3>
- Pilcher, N., & Cortazzi, M. (2024). 'Qualitative' and 'quantitative' methods and approaches across subject fields: Implications for research values, assumptions, and practices. *Quality & Quantity*, 58, 2357–2387. <https://doi.org/10.1007/s11135-023-01734-4>
- Ponnet, K. (2016). 20161109_Codeboek_FOMOSTUDIE_voorSTUDENT. Excel bestand. Geraadpleegd op 1 maart 2025.
- Ponnet, K., & Hardyns, W. (2022). *Toegepaste statistiek: From zero to statistical hero*. Gent: Pelckmans Uitgevers.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sekścińska, K., & Jaworska, D. (2022). Who felt blue when Facebook went down? The role of self-esteem and FoMO in explaining people's mood in reaction to social media outage. *Personality and Individual Differences*, 188, 111460. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111460>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Stöven, L. M., & Herzberg, P. Y. (2020). Relationship 2.0: A systematic review of associations between the use of social network sites and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 1103–1128. <https://doi.org/10.1177/0265407520982671>
- Tandon, A., Laato, S., Islam, N., & Dhir, A. (2025). Social comparisons at social networking sites: How social media-induced fear of missing out and envy drive compulsive use. *Internet Research*, 35(2), 691–718. <https://doi.org/10.1108/INTR-10-2022-0770>

West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Adolescent social media use through a self determination theory lens: A systematic scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 862.
<https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>

Xie, X., Jin, G., & Bai, Q. (2024). Dealing with unnecessary: The mediation role of social overload on fear of missing out and social media fatigue. *SAGE Open*, 14(3), 21582440241266358. <https://doi.org/10.1177/21582440241266358>

BIJLAGEN

Bijlage 1: Overzicht van de hypothesen

H1: FOMO heeft een negatief effect op mentaal welzijn.
H2: JOMO heeft een positief effect op mentaal welzijn.
H3: FoMO heeft een negatief effect op zelfwaardering.
H4: JoMO heeft een positief effect op zelfwaardering.
H5: FOMO heeft een negatief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op mentaal welzijn (b).
H6: JOMO heeft een positief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op mentaal welzijn (b).
H7: FOMO heeft een negatief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op zelfwaardering (b).
H8: JOMO heeft een positief effect op sociale vergelijking (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op zelfwaardering (b).
H9: FoMO heeft een negatief effect op PSG (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op mentaal welzijn (b).
H10: FOMO heeft een negatief effect op PSG (a), wat vervolgens zorgt voor een negatief effect op zelfwaardering (b).
H11: JoMO heeft een positief effect op PSG (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op mentaal welzijn (b).
H12: JOMO heeft een positief effect op PSG (a), wat vervolgens zorgt voor een positief effect op zelfwaardering (b).
H13: Het negatieve effect van FOMO op het mentaal welzijn wordt gemoderdeerd door geslacht.
H14: Het negatieve effect van FOMO op het zelfwaardering wordt gemoderdeerd door geslacht.
H15: Het positieve effect van JOMO op het mentaal welzijn wordt gemoderdeerd door geslacht.
H16: Het positieve effect van JOMO op het zelfwaardering wordt gemoderdeerd door geslacht.

Bijlage 2: Overzicht van meetinstrumenten

Auteur	Naam concept	Items	Alpha	M	SD
Ponnet, K.	FoMO	4 Categorieën: 1) Missing Information "Ik word rusteloos wanneer ik mijn gsm ben vergeten en daardoor niet op sociaalnetwerksites kan kijken wat mijn vrienden aan het doen zijn". 2) Missing Activities "Ik vind het jammer wanneer ik zie dat ik een groepsgesprek via sociaalnetwerksites heb gemist". 3) Sharing Behavior "Ik voel de behoefte om gebeurtenissen uit mijn leven te delen via sociaalnetwerksites". 4) Social Rewards "Ik krijg een kick wanneer er veel reacties of likes op mijn berichten op sociaalnetwerksites komen".	1) $\alpha = .80$ 2) $\alpha = .79$ 3) $\alpha = .93$ 4) $\alpha = .87$	1) M = 1.82 2) M = 2.75 3) M = 1.88 4) M = 2.25	1) SD = 0.73 2) SD = 0,89 3) SD = 0,88 4) SD = 0,94.
Barry et al., 2023	JoMOS	3 Categorieën: 1) Joy of Independence "Ik ben op mijn best wanneer ik mijn eigen planning kan volgen". 2) Joy of Disconnection "Ik haal meer persoonlijke voldoening uit mijn tijd alleen dan uit tijd met mijn vrienden". 3) Joy of Self-reflection "Ik doe mijn eigen ding in plaats van me zorgen te maken over wat anderen doen".	1) $\alpha = .71$ 2) $\alpha = .71$ 3) $\alpha = .70$	4) M = 3.34 5) M = 2,54 6) M = 2,83	1) SD. = 0,72 2) SD. = 0,81 3) SD. = 0,95

Buunk et al., 2019	INCOM schaal	11 items "Als ik meer over iets wil leren, probeer ik te achterhalen wat anderen ervan vinden".	$\alpha = 0,85$	M = 3,42	SD = 0,63
Rosenberg, 1979	RSES	10 items "Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf".	$\alpha = 0,89$	M = 2,71	SD = 0,49
Kwon et al., 2013	SAS	10 items "Het plannen van werk missen door smartphonegebruik".	$\alpha = 0,81$	M = 3,16	SD = 0,80
Petrillo et al., 2015	MHC-SF	14 items "Tijdens de afgelopen maand hoe vaak heb je je gelukkig gevoeld".	$\alpha = 0,92$	M = 3,73	SD = 0,87

Bijlage 3 Vragenlijst

Bijlage 3.1:

Q1: Wat is uw geslacht?

- Vrouw
- Man
- X

Q2: Wat is uw leeftijd?

Q3: Wat is uw hoogst behaalde diploma?

- Geen diploma
- Lager onderwijs
- Secundair onderwijs
- Graduaat
- Bachelor
- Master
- Doctoraat

Q4: Wat beschrijft het best uw werksituatie?

- Werkloos
- Werkzoekend
- Voltijds student
- Halftijds werkend
- Voltijds werkend

Q5: Hoeveel tijd besteed je gemiddeld per dag aan sociale media?

- Minder dan 30min
- 30min tot 1uur

- 1 uur tot 2 uur
- 2 uur tot 3 uur
- Meer dan 3 uur

Q6: Welke sociale media platformen gebruik je? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Instagram
- TikTok
- Facebook
- X
- Snapchat
- LinkedIn
- Youtube

Q7: Waarom gebruik je volgende sociale media platforms (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Om contact te houden met vrienden/ familie.
- Om nieuws en informatie te volgen.
- Voor ontspanning/ vermaak.
- Om jezelf uit te drukken (via posts en verhalen).
- Om trend en influencer te volgen.

Bijlage 3.2: FoMO

(Ponnet, K)

1 = Helemaal niet waar voor mij; 2 = Enigszins waar voor mij; 3 = Redelijk waar voor mij; 4 = Zeer waar voor mij; 5 = Extreem waar voor mij

<i>fomoMI1 missing information</i>	Ik word rusteloos wanneer ik mijn gsm ben vergeten en daardoor niet op sociaalnetwerksites kan kijken wat mijn vrienden aan het doen zijn
<i>fomoMI2 missing information</i>	Ik word onrustig als ik niet weet waar mijn vrienden mee bezig zijn, wanneer ik niet op sociaalnetwerksites kan kijken
<i>fomoMI3 missing information</i>	Ik word onrustig als ik het gevoel heb belangrijke updates te missen, wanneer ik niet op sociaalnetwerksites kan kijken
<i>fomoMI4 missing information</i>	Ik word rusteloos wanneer ik op vakantie ben en niet voortdurend de nieuwste updates van mijn vrienden op sociaalnetwerksites kan checken
<i>fomoMA1 missing activities</i>	Ik vind het vervelend wanneer ik een kans mis om met mijn vrienden af te spreken, omdat ik niet op sociaalnetwerksites heb gekeken
<i>fomoMA2 missing activities</i>	Als ik een geplande afspraak met mijn vrienden mis omdat ik niet op sociaalnetwerksites heb gekeken, vind ik dat vervelend
<i>fomoMA3 missing activities</i>	Ik vind het jammer wanneer ik zie dat ik een groepsgesprek via sociaalnetwerksites heb gemist
<i>fomoMA4 missing activities</i>	Ik vind het vervelend wanneer ik zie dat een beslissing is genomen zonder mij omdat ik niet op sociaalnetwerksites heb kunnen kijken

<i>fomoSB1 sharing behavior</i>	Wanneer ik iets meemaak, dan voel ik de behoefte om het te delen op sociaalnetwerksites
<i>fomoSB2 sharing behavior</i>	Ik voel de behoefte om gebeurtenissen uit mijn leven te delen via sociaalnetwerksites
<i>fomoSB3 sharing behavior</i>	Ik kan er moeilijk aan weerstaan om een bericht op sociaalnetwerksites te plaatsen, wanneer ik iets meemaak
<i>fomoSB4 sharing behavior</i>	Ik kan het niet laten om interessante gebeurtenissen uit mijn leven te delen via sociaalnetwerksites
<i>fomoSB5 sharing behavior</i>	Wanneer ik iets leuk meemaak, vind ik het belangrijk om informatie hierover op sociaalnetwerksites te delen.
<i>fomoSR1 social rewards</i>	Ik krijg een kick wanneer er veel reacties of likes op mijn berichten op sociaalnetwerksites komen
fomoSR2 social rewards	Ik post berichten in de hoop dat ik veel likes zal krijgen
fomoSR3 social rewards	Ik voel me goed wanneer vrienden me vertellen over een post die ik op sociaalnetwerksites heb geplaatst

Bijlage 3.3: JoMO

(Barry et al., 2023)

1 = Helemaal niet waar voor mij; 2 = Enigszins waar voor mij; 3 = Redelijk waar voor mij; 4 = Zeer waar voor mij; 5 = Extreem waar voor mij

Joy of Independence	Ik ben op mijn best wanneer ik mijn eigen planning kan volgen
Joy of Independence	Ik werk graag zelfstandig wanneer ik creatieve inspiratie nodig heb
Joy of Independence	Ik voel me uitgerust na tijd alleen doorbrengen
Joy of Independence	Wanneer ik een leuke tijd heb, denk ik er niet aan om de details online te delen.
Joy of Independence	Ik ben gelukkig als mijn vrienden een leuke tijd hebben, zelfs als ik er niet bij ben
Joy of Independence	Ik vind het een waardevolle ervaring om alleen met mijn gedachten en emoties te zitten
Joy of disconnection	Ik haal meer persoonlijke voldoening uit mijn tijd alleen dan uit tijd met mijn vrienden
Joy of disconnection	Ik geniet ervan om alleen op vakantie te gaan
Joy of disconnection	Ik vind het fijn om even losgekoppeld te zijn
Joy of disconnection	Ik geniet ervan om een pauze te nemen van het bijhouden van wat mijn vrienden doen
Joy of self-reflection	Ik doe mijn eigen ding in plaats van me zorgen te maken over wat anderen doen

Joy of self-reflection	Ik hou van zelfreflectie wanneer ik alleen ben
Joy of self-reflection	Mijn tijd alleen stelt me in staat sterkere en diepere relaties met anderen op te bouwen.

Bijlage 3.4: Controlevraag

Duid hier 'waar' aan.

- Waar
- Noch waar, noch onwaar
- Onwaar

Bijlage 3.5: Problematisch Smartphonegebruik

Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) (Kwon et al., 2013).

1 = Helemaal oneens; 2 = Oneens; 3 = Enigszins oneens; 4 = Enigszins eens; 5 = Eens; 6 = Helemaal eens

Het plannen van werk missen door smartphonegebruik
Moeite hebben met concentreren in de klas, bij opdrachten of werk door smartphonegebruik
Pijn voelen in de polsen of in de nek tijdens het gebruik van een smartphone
Niet kunnen verdragen om geen smartphone te hebben
Zich ongeduldig en rusteloos voelen wanneer ik mijn smartphone niet vasthoud
Mijn smartphone in gedachten hebben, zelfs wanneer ik hem niet gebruik
Mijn smartphone nooit willen opgeven, zelfs wanneer mijn dagelijks leven er sterk door beïnvloed wordt
Constant mijn smartphone controleren om geen gesprekken tussen andere mensen op sociaalnetwerksites te missen
Mijn smartphone langer gebruiken dan ik van plan was
De mensen om me heen zeggen dat ik mijn smartphone te veel gebruik

Bijlage 3.6: Sociale vergelijking

INCOM (Buunk et al., 2019)

1 = Helemaal oneens; 2 = Oneens; 3 = Noch eens, noch oneens; 4 = Eens; 5 = Helemaal eens

Ik vergelijk mezelf vaak met anderen met betrekking tot wat ik in het leven heb bereikt.
Als ik meer over iets wil leren, probeer ik te achterhalen wat anderen ervan vinden
Ik let altijd goed op hoe ik dingen doe in vergelijking met hoe anderen dingen doen.
Ik vergelijk vaak hoe mijn dierbaren (vriend(in), familieleden, etc.) het doen met hoe anderen het doen.
Ik wil altijd graag weten wat anderen in een vergelijkbare situatie zouden doen
Ik ben niet het type persoon dat zichzelf vaak met anderen vergelijkt.
Als ik wil weten hoe goed ik iets heb gedaan, vergelijk ik wat ik heb gedaan met hoe anderen het hebben gedaan.

Ik probeer vaak te achterhalen wat anderen denken die met vergelijkbare problemen te maken hebben als ik.
Ik praat graag met anderen over gezamenlijke meningen en ervaringen.
Ik overweeg mijn situatie in het leven nooit in relatie tot die van andere mensen.
Ik vergelijk vaak hoe ik sociaal gezien presteer (bijv. sociale vaardigheden, populariteit) met andere mensen.

Bijlage 3.7: Zelfwaardering

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1979).

1 = Helemaal mee eens; 2 = Eens; 3 = Oneens; 4 = Helemaal mee oneens

Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf
Bij momenten denk ik dat ik helemaal niet deug
Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb
Ik ben in staat dingen even goed te doen als de meeste andere mensen
Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn
Het is ongetwijfeld zo dat ik me bij momenten nutteloos voel
Ik heb het gevoel dat ik een waardevol iemand ben, minstens evenwaardig aan anderen
Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen
Al bij al ben ik geneigd mezelf een mislukkeling te voelen
Ik neem een positieve houding aan ten opzichte van mezelf

Bijlage 3.8: Mentaal Welzijn

Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF) (Petrillo et al., 2015).

1 = Nooit; 2 = 1 of 2 keer, 3 = Ongeveer 1 keer per week; 4 = Ongeveer 2 of 3 keer per week; 5 = Bijna elke dag; 6 = Elke dag

Tijdens de afgelopen maand hoe vaak heb je je gelukkig gevoeld
Tijdens de afgelopen maand hoe vaak heb je je geïnteresseerd in het leven gevoeld
Tevreden met het leven gevoeld
Gevoeld dat je iets belangrijks kon bijdragen aan de samenleving
gevoeld dat je ergens bij hoorde (bijvoorbeeld een sociale groep of je buurt)
Gevoeld dat onze samenleving een goede plek is, of een betere plek wordt voor iedereen
Gevoeld dat mensen in de basis goed zijn
Gevoeld dat de manier waarop onze samenleving werkt voor u logisch is
Gevoeld dat je de meeste delen van je persoonlijkheid leuk vond
Gevoeld dat je goed was in het beheren van de verantwoordelijkheden van je dagelijks leven
Gevoeld dat je warme en vertrouwde relaties met anderen had
Gevoeld dat je ervaringen had die je uitdaagden om te groeien en een beter persoon te worden
Zelfverzekerd gevoeld om uw eigen ideeën en meningen te denken of te uiten.
Gevoeld dat je leven een gevoel van richting of betekenis had

Bijlage 4: DME en GenAI

Luik A: Management en Ethiek

Voor studentenonderzoek aan de faculteit Politieke en Sociale wetenschappen

Titel van het onderzoeksproject en datering

Titel	FOMO OF JOMO: WAT MISSEN JONGEREN ECHT? EEN KWANTITATIEF ONDERZOEK NAAR DE DYNAMIEK VAN GEMIS EN VREUGDE IN EEN DIGITAAL TIJDPERK
Datum van eerste versie	14/05/2025
Datum van laatste aanpassing (indien relevant), omschrijf de aanpassingen	14/05/2025, aanpassingen op spelling.

Naam van de onderzoeker(s)

Naam van de onderzoeker(s):	Hymke Van der Meeren
Naam van de begeleider(s):	Koen Ponnet
Vakgroep:	Politieke en Sociale Wetenschappen
E-mail van de contactpersoon:	Hymke.vandermeeren@ugent.be

DATAMANAGEMENTPLAN

WAT

Een datamanagementplan (DMP) omvat alle acties die nodig zijn om ervoor te zorgen dat gegevens veilig, gemakkelijk te vinden, te begrijpen en te (her)gebruiken zijn; niet alleen tijdens een onderzoeksproject, maar ook op de langere termijn. In alle gevallen is het een uitstekend hulpmiddel om uw onderzoeksproject te beheren.

WAAROM

Onderzoeksgegevens vormen het bewijs dat nodig is om gepubliceerde beweringen te verifiëren en te valideren.

Alle onderzoekers, ook bachelor- en masterstudenten, moeten goed nadenken over hoe de gegevens georganiseerd en goed beheerd worden, niet alleen vóór, maar ook tijdens het onderzoeksproject en na afloop van het project. Dit gebeurt in een DMP.

Een DMP laat zien dat onderzoekers zich houden aan de principes van verantwoord onderzoek. Het maakt mogelijk dat:

- Uw gegevens kunnen worden hergebruikt voor vervolgonderzoek of nieuw onderzoek
- Onderzoeksresultaten reproduceerbaar zijn (een fundamenteel principe van goed onderzoek)
- De onderzoeker(s) zijn/haar gegevens veilig opslaan en terugvinden (een DMP laat je nadenken over hoe je de gevolgen van onverwachte gebeurtenissen, zoals een gestolen laptop of beschadigde bestanden, kunt voorkomen)
- Onderzoekers voldoen aan wettelijke en ethische richtlijnen (om deze reden eisen de meeste organisaties en vrijwel alle financieringsinstanties een DMP voorafgaand aan goedkeuring of financiering)

Met andere woorden, een DMP helpt u om goed na te denken over uw databeheer. Daarom is het schrijven van een DMP een goede gewoonte. Dit document helpt u om na te denken over het gegevensbeheerproces. U wordt gevraagd de tekstvakken in te vullen. Breid de vakken uit als dat nodig is.

1. Persoonsgegevens of niet

Geef eerst aan welk type gegevens U gaat verzamelen of produceren:

☒ Geen persoonsgegevens d.w.z. geen informatie over een geïdentificeerde of identificeerbare natuurlijke persoon)

☐ Persoonsgegevens (d.w.z. alle informatie over een geïdentificeerde of identificeerbare natuurlijke persoon)

Let op: Een natuurlijke persoon wordt als identificeerbaar beschouwd als hij of zij direct of indirect kan worden geïdentificeerd aan de hand van de verzamelde gegevens. Informatie die op het eerste gezicht niet tot een persoon herleidbaar lijkt, kan dus toch een persoonsgegeven zijn. Dit kan het geval zijn als de persoon in kwestie kan worden geïdentificeerd door de verzamelde gegevens te combineren met aanvullende informatie (cf. GDPR).

Als u persoonlijke gegevens gaat verzamelen of produceren, geef dan aan welke persoonlijke gegevens u gaat verzamelen (er kunnen meerdere opties van toepassing zijn)

☐ identificerende informatie (bijv. naam, adres, e-mailadres, IP-adres, enz.)

☐ informatie waaruit de geslachtsidentiteit, etnische afkomst, politieke opvattingen of religieuze

overtuigingen/praktijken blijken

- ☐ informatie over het seksuele gedrag of de seksuele geaardheid van een persoon
- ☐ informatie met betrekking tot strafrechtelijke veroordelingen en/of overtredingen (bv. forensische informatie of zelfgerapporteerde misdaad)
- ☐ genetische, biometrische of gezondheidsinformatie

2. Gegevensformaten, inhoud en verzamelmethoden

Welke gegevens worden verzameld en hoe? Beschrijf:

- de inhoud (bv. houding ten opzichte van migranten, stemvoorkeuren, geestelijke gezondheid, enz.)
- de soorten (bijv. numeriek, tekstueel, audiovisueel, multimedia, etc.)
- het formaat (bijv. spreadsheets, databanken, afbeeldingen, audiobestanden, (on)gestructureerde teksten, enz.)
- de wijze(n) van gegevensverzameling (bijv. enquêtes, interviews, experimenten, afgeleid/gecompileerd uit andere bronnen, enz.)

In deze masterproef worden gegevens verzameld over de fenomenen FoMO (Fear of Missing Out) en JoMO (Joy of Missing Out), met bijzondere aandacht voor hun verband met sociale vergelijking, zelfwaardering, problematisch smartphonegebruik en mentaal welzijn. De gegevensverzameling gebeurt via online enquêtes, waarbij respondenten vragen beantwoorden over hun ervaringen en percepties met betrekking tot deze thema's.

De inhoud van de verzamelde gegevens omvat onder andere houdingen ten opzichte van sociale media, gevoelens van verbondenheid of isolatie, stemmingen, en gedragingen die verband houden met FoMO en JoMO. De gegevens zijn voornamelijk van numerieke aard, voortkomend uit gestructureerde vragenlijsten met Likert-schaalitems. Ze worden opgeslagen en geanalyseerd in SPSS-formaat, wat een statistische verwerking van de gegevens mogelijk maakt.

3. Hoe worden de gegevens gedocumenteerd?

- Beschrijf hoe je ervoor zorgt dat de gegevens begrijpelijk of interpreteerbaar blijven (na dataverzameling), hoe de gegevens - indien relevant - worden voorbereid voor hergebruik, en hoe je de resultaten van je onderzoek zelfstandig reproduceerbaar maakt voor anderen.
- Leg uit wie verantwoordelijk is voor de documentatie van de gegevens.

Om ervoor te zorgen dat de verzamelde gegevens begrijpelijk en interpreteerbaar blijven na de dataverzameling, worden alle antwoorden zorgvuldig opgeschoond. Dat betekent dat onvolledige of inconsistente antwoorden worden verwijderd en dat de dataset klaargemaakt wordt voor analyse. De gebruikte meetschalen worden duidelijk gecodeerd en gelabeld in het analysebestand (Excel), zodat elke variabele eenvoudig te begrijpen is. De gegevens worden geanonimiseerd en opgeslagen in een gestructureerd formaat (zoals SPSS), zodat ze op een later moment eventueel opnieuw gebruikt kunnen worden. De onderzoeker is verantwoordelijk voor de correcte verwerking en interpretatie van de gegevens.

4. Uitleggen hoe en waar gegevens veilig worden opgeslagen en gekopieerd

Beschrijf hoe je ervoor gaat zorgen dat de toegang tot de gegevens wordt beperkt voor derden (bijv. via wachtwoorden op documenten, ...) en hoe je per ongeluk verlies van gegevens wilt voorkomen (bijv. door back-ups te maken en door (elektronische) documenten op verschillende plaatsen op te slaan). Identificeer wie of welke partijen toegang hebben tot de gegevens (d.w.z. naam en functie/positie).

Om de toegang tot de gegevens te beperken voor derden, worden alle bestanden beveiligd opgeslagen op mijn persoonlijke UGent-OneDrive-account, die enkel toegankelijk is via mijn UGent-login en wachtwoord. Op die manier wordt de toegang tot de gegevens strikt beperkt. Om verlies van gegevens te voorkomen, worden automatische back-ups gemaakt via OneDrive en worden de belangrijkste bestanden ook lokaal opgeslagen op mijn laptop. Zo blijft de data beschikbaar, ook in geval van technische problemen. Enkel ikzelf heb toegang tot de volledige dataset.

5. Plannen voor het delen of toegankelijk maken van gegevens

In de meeste gevallen worden de gegevens vernietigd nadat het onderzoeksproject is afgerond en geëvalueerd. Er kunnen echter redenen zijn om de gegevens langer te bewaren. Als dat het geval is, wat zijn dan de plannen voor het delen van de gegevens of het bieden van toegang op de lange termijn? Wordt de hele dataset bewaard en in welke vorm?

Welke gegevens moeten worden bewaard? **Waarom** en **hoe lang**? Besteed expliciet aandacht aan het bewaren van niet-anonieme gegevens. Wie is er in de toekomst verantwoordelijk voor het beheer en de bewaring van gegevens?

De verzamelde gegevens worden één jaar bewaard na het indienen van de masterproef, zodat eventuele feedback of controles mogelijk blijven. Na die periode worden de gegevens verwijderd. Niet-anonieme gegevens worden veilig opgeslagen en zijn enkel toegankelijk voor de onderzoeker. Er zijn geen plannen om de dataset publiek te delen. De onderzoeker is verantwoordelijk voor het beheer en de veilige bewaring van de data.

ETHISCHE EN JURIDISCHE KWESTIES

WAAROM

Onderzoek moet voldoen aan de hoogste ethische principes. Zo moeten de rechten, de waardigheid en het welzijn van alle betrokkenen worden beschermd en moet het onderzoek op een transparante en onafhankelijke manier worden uitgevoerd. Onderzoekers spelen een actieve rol in het verzekeren van deelnemers (en de bredere samenleving) dat onderzoek op een verantwoorde manier wordt uitgevoerd. Merk op dat ethische kwesties betrekking hebben op zowel wettelijke bescherming (bijv. anonimiteit, opslag en gebruik van gegevens) als kwesties met betrekking tot een professionele houding (bijv. duidelijk uitleggen van je onderzoeksintenties aan deelnemers, rekening houden met hoe het onderzoek deelnemers mogelijk beïnvloedt, enz.)

Dit houdt in dat onderzoekers, inclusief bachelor- en masterstudenten, zorgvuldig aan alle betrokkenen moeten uitleggen wat de onderzoeksdoelen zijn, hoe het onderzoek wordt uitgevoerd, hoe deelnemers aan het onderzoek worden beschermd en wat er met de gegevens gebeurt.

Als je niet met persoonlijke gegevens werkt, komen ethische kwesties neer op een grondige uitleg over hoe je het onderzoek op een transparante en onafhankelijke manier hebt uitgevoerd.

6. Toestemmingsformulier (verplicht wanneer je met persoonsgegevens werkt)

Als je met persoonsgegevens¹ werkt, is het waarschijnlijk dat je een informed consent formulier gebruikt bij het uitvoeren van een enquête, interviews, focusgroepen, participerende observaties, etc.

In dit formulier is het volgende noodzakelijk²:

- Leg de doelstellingen van je onderzoek uit in een taal die de deelnemers begrijpen (dus vermijd academisch jargon).
- Leg uit wat je van de participanten verwacht en leg uit dat ze het recht hebben om zich op elk moment uit het onderzoeksproject terug te trekken (bijvoorbeeld zelfs tijdens of na een interview) zonder dat ze daar een formele verklaring voor hoeven te geven.
- Leg uit wat je met de gegevens gaat doen
- Leg uit hoe persoonlijke informatie en gegevens worden beschermd (anonimisering, pseudonimisering)
- Leg uit - indien van toepassing - of deelname risico's (ongemak, angst) en voordelen (compensatie voor deelname) met zich mee kan brengen. Als er risico's zijn, geef de deelnemer dan contactgegevens waar hij/zij om ondersteuning kan vragen.
- Leg uit hoe de gegevens worden opgeslagen, hoe lang en wie verantwoordelijk is voor de opslag van de gegevens.
- Vermeld je naam en contactgegevens

Geef aan of u een toestemmingsformulier gebruikt:

☐ Ik maak gebruik van een informed consent formulier (voeg dat formulier toe aan dit document).

¹ Als je onderzoek uitvoert op participanten die niet de wettelijke leeftijd hebben om geïnformeerde beslissingen te nemen, heb je toestemming nodig van ouder(s) of voogd(en).

² Houd er rekening mee dat dit een niet-uitputtende lijst is van elementen van een formulier voor geïnformeerde toestemming. Voel je vrij om zaken aan het formulier toe te voegen.

- ☐ Ik maak geen gebruik van een informed consent formulier. Leg uit **waarom** u geen informed consent formulier gebruikt.

/

7. Overige kwesties

De voorgaande paragrafen behandelen waarschijnlijk 95% van de ethische kwesties die tijdens je onderzoeksactiviteiten naar voren komen, maar er kunnen (waarschijnlijk) nog andere ethische kwesties opduiken tijdens je project. Hier zijn twee *voorbeelden*.

Eerste voorbeeld: Je bent van plan om onderzoek te doen naar discriminatie op de woningmarkt en - als proefopzet - stuur je verhuurders brieven die ondertekend zijn met fictieve namen, sommige zijn duidelijk Vlaamse namen, andere suggereren dat de afzenders uit een ander land komen. In feite bedrieg je de verhuurders - maar mogelijk kan dit door de vingers worden gezien. Desalniettemin is het noodzakelijk om uit te leggen waarom je voor deze aanpak kiest.

Tweede voorbeeld: Je observeert jeugdbendes met als doel te begrijpen waarom jongeren lid worden. Tijdens je observatie ben je getuige van een criminele activiteit. Vanuit juridisch oogpunt moet je dit melden bij de politie. Vanuit ethisch perspectief zou je kunnen zeggen dat je wettelijke plicht zwaarder weegt dan het belang van je wetenschappelijke werk, maar wat als je vermoedt dat de politieagenten in kwestie corrupt zijn? Hoe verandert dit vermoeden je ethische beoordeling van de situatie?

Gebruik dit vak om na te denken over eventuele ethische kwesties die hierboven niet aan bod zijn gekomen.

In het kader van mijn masterproef over FoMO en JoMO worden gegevens verzameld via sociale media (Instagram, Facebook en TikTok). Aangezien dit onderzoek gebruikmaakt van vrijwillige deelname via online platformen en geen misleiding of gevoelige informatie bevat, zijn er op het eerste gezicht weinig ethische risico's. Een mogelijke ethische kwestie is het waarborgen van privacy: deelnemers kunnen onbewust persoonlijke informatie delen. Daarom wordt duidelijk gecommuniceerd over de aard van het onderzoek, en worden gegevens geanonimiseerd en vertrouwelijk behandeld. Verder worden enkel gegevens gebruikt waarvoor toestemming is gegeven. Mocht zich toch een onvoorziene situatie voordoen, dan wordt dit besproken met de promotor en volgens de ethische richtlijnen van de opleiding aangepakt.

Luik B: Verklaring Gebruik Generatieve AI

In dit luik vragen we je om heel kort aan te geven *of* en *hoe* je generatieve AI-tools gebruikt hebt bij je OP of MP. Het al dan niet gebruiken van ChatGPT of andere tools heeft geen gevolgen voor jouw punten.

Wel vragen we je om dit luik zo eerlijk en zo correct mogelijk in te vullen, als vorm van transparantie en als reflectie op je leerproces.

1. Heb je voor je OP/MP generatieve AI gebruikt?

☐ Nee

☒ Ja, met name deze tool(s): ChatGPT (<https://chat.openai.com/auth/login>) werd geraadpleegd tussen 01/10/24 en 15/05/25).

Opm.: vermeld de gebruikte generatieve AI-tools. Geef de naam van de tool (incl. de URL) en, indien mogelijk, de tijdsperiode van raadpleging (bv.: 'ChatGPT (<https://chat.openai.com/auth/login>) werd geraadpleegd tussen XX/XX/XX en XX/XX/XX'):

2. Voor welke deelaspecten van je OP/MP heb je deze generatieve AI-tool(s) gebruikt?

☒ Vinden van nieuwe informatie, concepten en ideeën (e.g., brainstormen)

☒ Het laten samenvatten van bestaande informatiebronnen

☒ Herwerken van zelfgeschreven tekstonderdelen gericht op ...

☒ Controle van spelling, grammatica en andere taalaspecten

☒ (Her)structureren van zelfgeschreven tekstonderdelen

☒ Eigen ideeën helder formuleren

☒ Detecteren van problemen in de eigen tekst (i.e., als bron van feedback)

☒ Eigen tekstonderdelen omzetten in een academische schrijfstijl

☐ Methodologisch inspiratie (bv. opstellen van interview guides of consent forms, genereren van afbeeldingen, ...)

☒ Andere, met name:

Opvragen hoe je bepaalde zaken in SPSS kan nagaan.

3. Verklaring i.v.m. vertrouwelijke informatie

☒ Ik verklaar hierbij uitdrukkelijk dat ik geen vertrouwelijke informatie (bv. persoonsgegevens of niet-geanonimiseerde interviews) heb ingebracht in een web-based AI-systeem.