PÄIVÄ 3
FoMO

DIGILEPO
Sosped

Koenko FOMOa?

Väritä ruutuja:
Kyllä todellakin:
Ei yhtään:

		1	2	3	4	5
	1. Pelkään, että muut kokevat palkitsevia asioita minua enemmän.	☐	☐	☐	☐	☐
	2. Huolestun, kun saan tietää, että ystävilläni on hauskaa ilman minua.	☐	☐	☐	☐	☐
	3. Huolestun, kun en tiedä, mitä ystäväni aikovat tehdä.	☐	☐	☐	☐	☐
	4. On tärkeää ymmärtää kavereideni sisäpiirivitsejä (inside jokes).	☐	☐	☐	☐	☐
	5. Mietin joskus, käytänkö liikaa aikaa siihen, että pysyn ajan tasalla meneillään olevista asioista.	☐	☐	☐	☐	☐
	6. Minua häiritsee, jos menetän tilaisuuden tavata kavereitani.	☐	☐	☐	☐	☐
	7. Kun minulla on mukavaa, on tärkeää jakaa tietoa asiasta tai tapahtumasta netissä/somessa.	☐	☐	☐	☐	☐
	8. Lomaillessa ja matkoillakin seuraan kavereiden tekemisiä.	☐	☐	☐	☐	☐

Mitä enemmän ruutuja, sitä enemmän FOMO voi altistaa sinua somen tai digipelien liikakäytölle!

Sovellettu lähteistä: Przybylski, A. K., Murayama, C., DeHaanc, C. R., & Gladwell, V. (2013). Fear of Missing Out scale. Suomennus: Korhonen, Helmi. Sosped-säätiö