

Blanca Sánchez Boronat

# **FOMO i JoMO en l'era digital:**

**La relació amb els estils d'aferrament,  
l'autoestima i el benestar psicològic.**

## **TREBALL DE FI DE GRAU**

Dirigit per la Sra. Carmen Hernández

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona, 2026

## RESUM

Aquest estudi analitza la relació entre el *Fear of Missing Out* (FoMO) i el *Joy of Missing Out* (JoMO) amb els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic en una mostra de 218 participants. Els resultats indiquen que les persones més joves, amb aferrament insegur, baixa autoestima i un menor benestar psicològic tendeixen a presentar més FoMO; i les persones més joves, amb estils d'aferrament segur o evitatiu i més autoestima tendeixen a experimentar més JoMO. Les dades suggereixen que el FoMO es podria relacionar amb la vulnerabilitat emocional i la dependència a la validació externa, mentre que el JoMO podria respondre tant a formes adaptatives de desconexió com a mecanismes d'evitació social o emocional.

*Paraules clau:* FoMO, JoMO, estils d'aferrament, autoestima, benestar psicològic.

## ABSTRACT

This study analyses the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Joy of Missing Out (JoMO) with attachment styles, self-esteem, and psychological well-being in a sample of 218 participants. The results indicate that younger individuals with insecure attachment styles, lower self-esteem, and lower psychological well-being tend to experience higher levels of FoMO; whereas younger individuals with secure or avoidant attachment styles and higher self-esteem tend to experience higher levels of JoMO. The findings suggest that FoMO may be associated with emotional vulnerability and dependence on external validation, while JoMO may reflect both adaptive forms of disconnection and mechanisms of social or emotional avoidance.

*Keywords:* FoMO, JoMO, attachment styles, self-esteem, psychological well-being.

## ÍNDEX

|       |                                                    |    |
|-------|----------------------------------------------------|----|
| 1     | MARC TEÒRIC .....                                  | 5  |
| 1.1   | Introducció.....                                   | 5  |
| 1.2   | Fear of Missing Out (FoMO).....                    | 6  |
| 1.2.1 | Definició .....                                    | 6  |
| 1.2.2 | Models explicatius .....                           | 7  |
| 1.2.3 | Relació amb les xarxes socials .....               | 9  |
| 1.2.4 | Relació amb el benestar .....                      | 9  |
| 1.3   | Joy of Missing Out (JoMO).....                     | 10 |
| 1.3.1 | Definició .....                                    | 10 |
| 1.3.2 | Models explicatius .....                           | 11 |
| 1.3.3 | Relació amb les xarxes socials i el benestar ..... | 11 |
| 1.4   | FoMO i JoMO .....                                  | 12 |
| 1.4.1 | Relació entre FoMO i JoMO .....                    | 12 |
| 1.4.2 | Correlats demogràfics de FoMO i JoMO.....          | 12 |
| 1.5   | Aferrament.....                                    | 13 |
| 1.5.1 | Teoria de l'aferrament de Bowlby .....             | 13 |
| 1.5.2 | Estils d'aferrament.....                           | 13 |
| 1.5.3 | Relació amb el FoMO i el JoMO.....                 | 16 |
| 1.6   | Autoestima.....                                    | 17 |
| 1.6.1 | Definició .....                                    | 17 |
| 1.6.2 | Relació amb el benestar .....                      | 17 |
| 1.6.3 | Relació amb el FoMO i el JoMO.....                 | 17 |
| 1.7   | Benestar psicològic.....                           | 18 |
| 1.7.1 | Definició .....                                    | 18 |
| 1.7.2 | Relació amb el FoMO i el JoMO.....                 | 18 |
| 1.8   | Síntesi del marc teòric.....                       | 19 |

|       |                                                                    |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 2     | OBJECTIUS I HIPÒTESIS.....                                         | 20 |
| 2.1   | Objectius .....                                                    | 20 |
| 2.2   | Hipòtesis.....                                                     | 20 |
| 2.2.1 | Hipòtesis respecte dels correlats demogràfics.....                 | 20 |
| 2.2.2 | Hipòtesis respecte dels estils d'aferrament.....                   | 21 |
| 2.2.3 | Hipòtesis respecte de l'autoestima.....                            | 21 |
| 2.2.4 | Hipòtesis respecte del benestar psicològic .....                   | 21 |
| 2.2.5 | Hipòtesis respecte a la relació entre FoMO i JoMO .....            | 21 |
| 2.2.6 | Hipòtesis de les variables que millor prediran el FoMO i JoMO..... | 21 |
| 2.2.7 | Hipòtesis respecte a les variables secundàries .....               | 22 |
| 3     | MARC METODOLÒGIC.....                                              | 23 |
| 3.1   | Disseny de l'estudi.....                                           | 23 |
| 3.2   | Participants .....                                                 | 23 |
| 3.3   | Instruments .....                                                  | 23 |
| 3.3.1 | Escala FoMO (FoMO-E) .....                                         | 23 |
| 3.3.2 | Escala JoMO (JoMO-E).....                                          | 24 |
| 3.3.3 | Cuestionario de Apego Adulto (CAA) .....                           | 24 |
| 3.3.4 | Escala Rosenberg self-esteem .....                                 | 26 |
| 3.3.5 | WHO-Five Well-Being Index (WHO-5) .....                            | 26 |
| 3.4   | Procediment .....                                                  | 27 |
| 3.5   | Consideracions ètiques.....                                        | 27 |
| 3.6   | Anàlisi estadística.....                                           | 27 |
| 4     | RESULTATS .....                                                    | 28 |
| 4.1   | Freqüències i estadístics descriptius de la mostra .....           | 28 |
| 4.2   | Contrast d'hipòtesis .....                                         | 31 |
| 4.2.1 | Diferències en FoMO i JoMO segons el gènere .....                  | 31 |
| 4.2.2 | Diferències en FoMO i JoMO segons l'edat.....                      | 31 |

|       |                                                            |    |
|-------|------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.3 | Relació entre els estils d'aferrament i el FoMO/JoMO ..... | 32 |
| 4.2.4 | Relació entre l'autoestima i el FoMO/JoMO .....            | 33 |
| 4.2.5 | Relació entre el benestar psicològic i el FoMO/JoMO .....  | 33 |
| 4.2.6 | Relació entre el FoMO i el JoMO .....                      | 33 |
| 4.2.7 | Anàlisi predictiva del FoMO i del JoMO.....                | 34 |
| 4.2.8 | Relació entre l'ús del mòbil i el FoMO/JoMO .....          | 35 |
| 4.3   | Resultats exploratoris .....                               | 37 |
| 5     | DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS .....                              | 44 |
| 5.1   | Discussió de les variables principals.....                 | 44 |
| 5.2   | Altres conclusions.....                                    | 52 |
| 5.3   | Fortaleses i limitacions de l'estudi .....                 | 54 |
| 5.4   | Futures línies d'investigació.....                         | 55 |
| 6     | BIBLIOGRAFIA .....                                         | 57 |

## **1 MARC TEÒRIC**

---

### **1.1 INTRODUCCIÓ**

En les darreres dècades, les xarxes socials han anat adquirint un paper central en la vida quotidiana de la població. Aquestes plataformes tenen com a objectiu principal mantenir a les persones connectades, promovent una connexió continuada entre els usuaris (Barry et al., 2013). Recentment, amb l'expansió de l'accés a Internet, les xarxes socials s'han consolidat com a fonts rellevants d'informació social, incrementant progressivament la seva presència en diversos àmbits, incloent-hi els contextos laboral, acadèmic i d'oci (Przybylski et al., 2013; Kuss i Griffiths, 2017).

Aquesta presència generalitzada de les tecnologies digitals de la informació i la comunicació ha transformat profundament la manera com les persones es relacionen amb el seu entorn social. L'expansió i l'ús quotidià de dispositius tecnològics han redefinit els processos d'intercanvi d'informació i de comunicació interpersonal, alterant les pautes habituals de conducta i les dinàmiques comunicatives de la població (Soares et al., 2018).

Així, segons Marteleto (2010), les xarxes socials complirien dues funcions: configurar l'espai comunicacional del món globalitzat i indicar els canvis permanents en la manera de comunicar-se i transferir informació.

La participació en les xarxes socials contribueix a la satisfacció de diverses necessitats personals, entre les quals destaquen la integració social, la socialització, l'entreteniment i la definició de la identitat. No obstant això, els aspectes positius poden anar acompanyats d'efectes desfavorables, com l'increment de l'ansietat, que pot derivar en patrons d'ús problemàtics caracteritzats per la revisió reiterada i una implicació excessiva en aquestes plataformes. Aquest tipus de conductes tendeix a intensificar-se quan es percep una manca de desconnexió social o la creença de quedar exclòs d'esdeveniments compartits rellevants, evidenciant així l'impacte psicològic associat a l'ús de les XXSS (Kuss i Griffiths, 2017; Oberts et al., 2017).

Els comportaments emergents, derivats de la influència d'Internet, s'estan convertint en objecte d'estudi per diversos investigadors (APA, 2014), com ho serien els fenòmens de FoMO i JoMO.

## 1.2 FEAR OF MISSING OUT (FoMO)

### 1.2.1 DEFINICIÓ

La ***por de perdre's alguna cosa***, popularment coneguda com a **FoMO** (per les seves sigles en anglès), es caracteritza per l'aprensió davant la possibilitat que les altres persones puguin viure experiències gratificants en les quals un mateix no és present, generant la necessitat de mantenir-se constantment informat sobre les activitats dels altres (Przybylski et al., 2013). Malgrat el consens acadèmic sobre la seva essència, en tractar-se d'un fenomen relativament nou i amb una literatura fragmentada, és necessari abordar les inconsistències de la investigació existent (Groenestein et al., 2024).

D'acord amb Milyavskaya et al. (2018), el sentiment d'exclusió pot emergir en qualsevol context, tot i que es manifesta amb una intensitat superior en situacions de naturalesa social. Aquest fenomen es vincula amb el temor a no seleccionar l'alternativa òptima entre les opcions disponibles, fet que genera una desvaloració de l'experiència present perquè, en comptes de gaudir de l'ara, l'individu es preocupa per les vivències que està ometent.

El fenomen del FoMO es vertebrava al voltant de dues dimensions clarament diferenciades. En primer lloc, s'identifica un component cognitiu vinculat a l'ansietat, segons el qual l'individu percep que el seu entorn social participa en experiències gratificants en les quals ell no intervé. Aquesta presa de consciència desencadena processos de rumia i inquietud davant el temor a l'exclusió social. En segon lloc, s'observa un component conductual que comprèn les estratègies adreçades a mitigar l'angoixa esmentada. Aquestes accions inclouen la hiperconnectivitat, la cerca constant d'actualitzacions i la necessitat de mantenir el dispositiu mòbil en proximitat immediata. Aquest aspecte no es limita a la participació activa a les xarxes, sinó que també abasta la resposta reactiva a les notificacions. Aquesta interacció actua com un mecanisme d'alleujament en reafirmar la inclusió de l'individu, tot i que comporta una contrapartida negativa: la disminució de la capacitat d'atenció en àmbits acadèmics o laborals (Elhai et al., 2021).

## **1.2.2 MODELS EXPLICATIUS**

### **1.2.2.1 TEORIA DE L'AUTODETERMINACIÓ (SDT)**

Segons Przybylski et al. (2013), la **teoria de l'autodeterminació** de Deci i Ryan (1985) proporciona una perspectiva per comprendre de forma empírica el FoMO. Aquesta teoria defensa que l'autoregulació afectiva i la salut psicològica es basen en la satisfacció de tres necessitats psicològiques bàsiques: la competència com a capacitat per actuar de forma eficaç, l'autonomia com a capacitat d'iniciativa personal, i la relació com a capacitat per establir connexions amb les altres persones.

Els resultats derivats de l'estudi de Przybylski et al. (2013), van evidenciar que els adults en edat laboral, amb edats compreses entre els vint-i-dos i els seixanta-cinc anys, que presentaven dèficits, contextuais o crònics, en la satisfacció d'aquestes necessitats presentaven nivells més elevats de FoMO. Aquesta investigació suggereix que, la manca de satisfacció de les necessitats psicològiques, constitueix un factor de risc per a FoMO.

### **1.2.2.2 TEORIA DE LA COMPARACIÓ SOCIAL (SCT)**

Basada en el treball de Leon Festinger, la **teoria de la comparació social** argumenta que els éssers humans posseeixen un impuls innat per avaluar les mateixes opinions i habilitats amb l'objectiu de reduir la incertesa sobre un mateix. Tot i que, idealment, les persones es basen en aspectes objectius per avaluar-se, davant l'absència de criteris objectius, els individus tendeixen a comparar-se amb els altres (Festinger, 1954; Reer et al., 2019).

L'aplicació d'aquest model a l'entorn digital és especialment rellevant, ja que les xarxes socials ofereixen un espai òptim per exposar-se a internet i per realitzar comparacions socials (Vogel et al., 2015). L'estudi de Vogel et al. (2015) amb estudiants universitaris va revelar que aquells participants amb uns nivells més elevats en comparació social mostraven pitjors autopercepcions, una menor autoestima i un equilibri afectiu negatiu.

Partint d'aquesta mateixa teoria, s'ha investigat com els factors intrínsecs, com la personalitat, poden determinar la probabilitat en el fet que els individus tendeixen a comparar-se amb els altres (Reer et al., 2019). Els resultats de l'estudi de Gibbons i Buunk (1999) coincideixen amb els obtinguts per Reer et al. (2019), aquests suggereixen que els individus que es comparen amb més freqüència presenten nivells més elevats de depressió, ansietat i soledat. Paral·lelament, van observar que aquestes persones utilitzen les xarxes socials de forma més extensiva perquè les plataformes faciliten l'accés a informació sobre tercers, i això permet les comparacions socials, i perquè probablement també experimenten sentiments més elevats de FoMO.

Piko et al. (2025), en l'estudi amb estudiants universitaris hongaresos d'entre divuit i trenta-cinc anys, identifiquen la comparació social com l'element amb més capacitat predictiva sobre el FoMO. Si bé l'addicció a les xarxes socials, el perfeccionisme i la solitud hi contribueixen de manera directa, aquestes variables també actuen com a mediadores en la relació entre la comparació social i l'aparició del fenomen.

### **1.2.2.3      TEORIA DE L'AUTOCONCEPTE**

Les teories explicades anteriorment se centren a comprendre el FoMO en el context de les xarxes socials. En canvi, aquesta teoria proposa un marc teòric més universal per comprendre aquest fenomen (Jaworska, 2025).

En l'article científic de Zhang et al. (2020), s'ofereix una nova base teòrica per explicar el FoMO, basant-se en la **teoria de l'autoconcepte** de Rosenberg (1979), qui defineix l'autoconcepte com el conjunt de pensaments i sentiments d'un individu sobre si mateix. Suggereixen que el FoMO és una resposta emocional a la pèrdua d'una experiència que podria contribuir a mantenir o millorar l'autoconcepte, i quelcom amenaça el benestar psicològic de l'individu, activant la sensació d'exclusió (Zhang et al., 2020).

Donat que l'autoconcepte implica un jo privat i un públic, proposen que el FoMO es compongui de dues dimensions: la personal que es relaciona amb experiències que mantinguin o millorin el jo privat, i la social que es relaciona amb experiències que mantinguin o millorin el jo públic (Zhang et al., 2020).

A diferència de la SDT i SCT, la teoria de Zhang et al. (2020) integra l'autoconcepte com a mecanisme central, reconeixent els impulsors personals i interpersonal del FoMO. Quelcom obre un debat sobre si el FoMO s'entén millor com un constructe unitari o com un fenomen que depèn del context amb múltiples vies emocionals i cognitives (Jaworska, 2025).

### **1.2.3 RELACIÓ AMB LES XARXES SOCIALS**

El FoMO es troba estretament vinculat a l'ús de les xarxes socials atès que aquestes plataformes permeten als usuaris estar connectats i conèixer les accions de tercers de manera immediata (Abd Ellatif Elsayed, 2025). En aquesta línia, els resultats de l'estudi de David i Roberts (2023), suggereixen que les xarxes socials mantenen una naturalesa bidireccional amb el FoMO: mentre el FoMO impulsa un ús més elevat de les xarxes socials, aquest ús intensiu, a la vegada, provoca una intensificació del FoMO. Així mateix, en l'estudi de Rozgonjuk et al. (2020) amb participants d'entre dotze i setanta-nou anys, es va observar que el FoMO actua com un predictor dels trastorns derivats de l'ús d'internet, dels telèfons intel·ligents i de les xarxes socials.

Tot i que la majoria dels estudis que mesuren aquesta variable estan relacionats amb les xarxes socials, un estudi amb adults nord-americans d'entre divuit i setanta-dos anys va concloure que aquest fenomen es presentava de la mateixa manera en contextos socials directes i en xarxes socials, és a dir, no importava com tenien accés a la informació que els generava aquest estat (Milyavskaya et al., 2018). Però, per molt que el FoMO pugui ocórrer en tots els contextos, les xarxes socials faciliten a l'individu poder saber amb una freqüència més elevada el que els altres fan i comparar-ho amb les seves pròpies vivències (Przybylski et al., 2013).

### **1.2.4 RELACIÓ AMB EL BENESTAR**

Tot i que no es defineix formalment com un trastorn clínic, el FoMO actua com un predictor significatiu del malestar psicològic (Baker et al., 2016; Varchetta et al., 2020; Wolniewicz et al., 2018). La literatura científica existent el vincula amb la presència d'ansietat, estrès, frustració, solitud i depressió (Gil et al., 2015; Pérez-Elizondo, 2020).

Així mateix, Milyavskaya et al. (2018) i Hayran i Anik (2021) vinculen les estratègies recurrents de FoMO amb diversos problemes de salut, com l'increment de la fatiga, la privació del son, la reducció de la productivitat i la pèrdua de concentració.

L'impacte del FoMO transcendeix l'esfera emocional i afecta diverses dimensions de la vida de l'individu. S'associa a l'aïllament social, derivat de la comparació constant amb les vides projectades per altres usuaris a les xarxes socials (Reer et al., 2019), així com a reaccions negatives cap a la comunitat en línia i a una necessitat imperant de connectivitat permanent (Fabricis et al., 2020).

Aquestes dinàmiques interfereixen directament en el rendiment laboral i acadèmic, així com en el desenvolupament de les relacions socials i personals (Elhai et al., 2021; Peñalba Vicario i Imaz Roncero, 2019).

### **1.3 JOY OF MISSING OUT (JoMO)**

#### **1.3.1 DEFINICIÓ**

En el context actual de creixent dependència digital, sorgeix un fenomen que podria facilitar a les persones a trobar satisfacció en les activitats que no requereixen estar connectades (Kantar et al., 2025).

L'***alegria de perdre's alguna cosa***, coneguda com a **JoMO** (per les seves sigles en anglès), apareix com el concepte oposat al FoMO. Aquesta es caracteritza per l'experimentació d'emocions positives perquè no participa en determinades interaccions socials i en la lliure elecció de períodes de desconexió (Barry et al. 2023). És a dir, l'individu és conscient de les alternatives disponibles i experimenta alegria en el fet de no participar, en comptes de sentir-se exclòs (Barry et al. 2023).

Tot i que els resultats de l'estudi d'Eitan et al. (2023), amb participats d'entre dinou i vuitanta-tres anys, van revelar que també es podria experimentar l'alegria de desconnectar en situacions inesperades, com quan es va produir un problema tècnic el 4 d'octubre del 2021 en les plataformes de META i les va deixar inoperatives durant sis hores.

Davant d'aquesta inesperada situació, es van donar quatre reaccions en els usuaris: sentir ansietat al principi, però després sentir-se millor al saber que la interrupció era global; tindre sentiments negatius (FoMO); tindre sentiments positius (JoMO); i sentir-se indiferent (Eitan et al., 2023).

### **1.3.2 MODELS EXPLICATIUS**

#### **1.3.2.1 PER AUTOPERCEPCIÓ POSITIVA O PER ANSIETAT SOCIAL**

Segons Barry et al. (2023), el JoMO pot ser poc comú perquè la majoria de les persones prefereixen establir relacions socials amb els altres. Tot i que aquest fenomen es podria donar per la capacitat de satisfer un estat d'autopercepció positiva, o bé, per ansietat social. Per tant, seria rellevant realitzar estudis basats en els motius pels quals les persones experimenten alegria en perdre's alguna cosa. I també estudiar el JoMO, no com un constructe similar a un tret (estable en el temps), sinó com un estat que depèn de les experiències momentànies.

#### **1.3.2.2 DIMENSIONS DEL JOMO**

Eitan et al. (2023) proposen un nou model, el qual indica que el JoMO està compost per tres dimensions: passiu, actiu i d'afrontament. Els resultats de la seva investigació indiquen que: les persones més joves amb un benestar més dèbil, més comparació social i més participació en les xarxes socials tenen nivells més elevats de FoMO; les persones més grans, les dones, i els individus amb un benestar psicològic més fort, menys comparació social i menys participació en les xarxes socials tenen nivells més elevats de JoMO; i el JoMO d'afrontament adoptaria estratègies actives de FoMO en l'adversitat.

#### **1.3.3 RELACIÓ AMB LES XARXES SOCIALS I EL BENESTAR**

Si bé el FoMO és un fenomen que cada vegada és més documentat, gairebé no hi ha referències que estudiïn de manera directa la relació entre el JoMO i altres variables psicològiques, malgrat que la recerca recent en destaca el valor estratègic. En aquest sentit, Eitan et al. (2023) assenyalen que el JoMO podria millorar el benestar a través de la desconnexió digital, motiu pel qual ha de convertir-se en un focus d'estudi prioritari.

Aquesta tesi es veu reforçada pels resultats de l'estudi de Kantar et al. (2025), que vinculen el JoMO amb una reducció de l'addicció a les xarxes socials i a un millor equilibri entre les activitats en línia i fora de línia. I també pels de Halevi et al. (2025), en una mostra d'adults d'entre divuit i vuitanta-set anys, que destaquen el potencial del JoMO com a recurs de resiliència per a contrarestar els efectes de l'ansietat produïda pel FoMO i promoure el benestar. A més a més, Przybylski et al. (2013) destaquen que la pràctica del JoMO promou una relació més saludable amb les obligacions socials, reduint l'estrès i millorant la satisfacció amb la vida en general.

## **1.4 FoMO i JoMO**

### **1.4.1 RELACIÓ ENTRE FoMO i JoMO**

Tot i que el FoMO i el JoMO se solen considerar conceptes oposats, investigacions recents suggereixen una relació més complexa entre ambdós (Halevi et al., 2025). Eitan i Gazit (2024) van reportar que aquests constructes no són mútuament excloents, és a dir, que una mateixa persona els pot experimentar simultàniament perquè són dos fenòmens independents amb diferents mecanismes subjacents.

Halevi et al. (2025) defensen que un enfocament centrat en la persona permetria una comprensió més acurada de com la seva interacció pot condicionar la vulnerabilitat o resiliència dels individus. Però, malgrat les evidències, no hi ha investigacions que hagin identificat perfils psicològics que reflecteixin les diferents combinacions.

### **1.4.2 CORRELATS DEMOGRÀFICS DE FoMO i JoMO**

Gràcies a les investigacions realitzades, s'ha descobert que les variables demogràfiques influeixen en les experiències individuals en el FoMO i en el JoMO (Halevi et al., 2025). Malgrat això, no existeix un consens clar, atès que l'escassetat de literatura científica i la presència de troballes sovint contradictòries impedeixen establir conclusions sòlides.

Przybylski et al. (2013) i Reer et al. (2019) assenyalen una prevalença més elevada de FoMO en la població jove, en comparació amb els adults. Tot i que estudis més recents, defensen que no hi ha diferències significatives en els nivells de FoMO entre els adults i la població general (Durao et al., 2023). Przybylski et al. (2013) i Eitan et al. (2024) també assenyalen una prevalença més elevada de FoMO en els homes i una prevalença més elevada de JoMO en les dones, en comparació amb el gènere contrari.

En consonància amb aquests resultats, Eitan et al. (2024) van descobrir que: les persones més joves i solteres exhibien més FoMO, i que les persones més grans i amb un benestar més gran tenien nivells més elevats de JoMO. A més, les persones amb més fills tenien nivells més baixos de FoMO.

## **1.5 AFERRAMENT**

### **1.5.1 TEORIA DE L'AFERRAMENT DE BOWLBY**

La **teoria de l'aferrament** se centra, principalment, en descriure els processos cognitius i afectius de l'aferrament, definit com la tendència dels éssers humans a buscar i desenvolupar vincles afectius amb altres persones (Bowlby, 1969).

Segons Yip et al. (2017), les proposicions centrals d'aquesta teoria són les següents: 1) el sistema conductual de l'aferrament s'activa quan la persona percep que es troba en una situació d'amenaça o estrès i es desencadenen un seguit de respostes afectives i relacionals per regular la sensació d'amenaça; 2) la relació dels infants amb els cuidadors dona lloc a la formació de models interns de funcionament en les relacions, coneguts com a estils d'aferrament; 3) els estats d'aferrament poder estar estimulats per senyals explícites i implícites; i 4) l'aferrament segur prediu el comportament autònom i creatiu, conegut com la *paradoxa de la dependència*.

### **1.5.2 ESTILS D'AFERRAMENT**

Els **estils d'aferrament** són representacions cognitives-afectives d'un mateix i de les relacions amb les altres persones, les quals acostumen a formar-se durant la infància a través de les relacions amb els cuidadors principals (Bowlby, 1969, 1973).

Ainsworth va desenvolupar el **procediment de la situació estranya** (SSP, per les seves sigles en anglès) un instrument que simula una situació estressant que permet observar els patrons d'aferrament que s'estableixen entre un infant i el seu cuidador principal (Rosmalen et al., 2015). En el seu moment, va proporcionar evidència empírica a la teoria de Bowlby i, avui en dia, aquesta eina es continua utilitzant (Rosmalen et al., 2015).

Els primers estudis sobre l'aferrament adult van defensar l'existència de tres estils, seguint la classificació tradicional de l'aferrament infantil d'Ainsworth: segur, insegur-evitatiu i insegur-ambivalent. Tot i que, posteriorment, Hazan i Shaver van ampliar la teoria de l'aferrament a les relacions afectives adultes i van identificar un estil més: insegur-ansiós.

Actualment, els estils es classifiquen d'acord amb dues dimensions: l'evitació de l'aferrament que reflecteix el grau en què una persona desconfia de la bona voluntat dels altres i manté la independència conductual i emocional; i l'ansietat d'aferrament que reflecteix el grau en què una persona es preocupa del fet que les altres no estiguin disponibles quan ella els necessiti, buscant de forma contínua el seu amor i cura (Mikulincer et al., 2015). D'aquesta manera, s'obtenen els quatre estils d'aferrament, els quals també es poden classificar en dos grups: el vincle és segur quan el cuidador és receptiu, accessible i fiable; i és insegur quan el cuidador principal és inconsistent, no està disponible i/o no respon (Bretherton, 1987).

#### **1.5.2.1      SEGUR**

L'**aferrament segur** es caracteritza per un model mental positiu de si mateix i dels altres (Bartholomew i Horowitz, 1991). Es manifesta en l'edat adulta a través de la capacitat de mantenir relacions saludables amb les altres persones, on es pugui desenvolupar un entorn d'intimitat i proximitat, amb una adequada autonomia, autoeficàcia i autoestima (Duraó et al., 2023). Una persona segura és aquella que puntua baix en ambdues dimensions anteriors (Mikulincer et al., 2015), mantenint un equilibri entre les necessitats afectives i l'autonomia personal (Mayseless, 1996).

#### **1.5.2.2 INSEGUR - ANSIÓS**

L'**aferrament ansiós** es caracteritza per un model mental negatiu de si mateix però positiu dels altres (Bartholomew i Horowitz, 1991). Es manifesta quan hi ha la necessitat constant de mantenir el contacte en les relacions, experimentant malestar quan no hi ha reciprocitat (Durao et al., 2023) perquè tenen por de ser abandonades (Melero i Cantero, 2008). Seguint les dimensions descrites per Mikulincer et al. (2015), aquest estil es dona en les persones que puntuen baix en la dimensió d'evitació i alt en la d'ansietat.

#### **1.5.2.3 INSEGUR - EVITATIU**

L'**aferrament evitatiu** es caracteritza per un model mental positiu de si mateix però negatiu dels altres (Bartholomew i Horowitz, 1991). En l'adulthood es manifesta com la por o el rebuig davant del compromís, és a dir, la persona es nega a gestionar relacions de tipus íntim, perquè li resulten incòmodes, i prioritza la seva independència (Durao et al., 2023). En les dimensions descrites per Mikulincer et al. (2015), aquest estil es dona en les persones que puntuen alt en la dimensió de l'evitació i baix en la dimensió de l'ansietat.

#### **1.5.2.4 INSEGUR – DESORGANITZAT**

L'**aferrament desorganitzat o ambivalent** es caracteritza per un model mental negatiu de si mateixos i dels altres (Bartholomew i Horowitz, 1991). Es manifesta en les persones que tenen por de ser abandonades o a la soledat, i quelcom genera una dependència a causa de la baixa autonomia personal i la necessitat d'aprovació constant (Durao et al., 2023). Aquest estil es dona en les persones que puntuen alt en les dues dimensions dels estils d'aferrament descrites per Mikulincer et al. (2015).

En aquest cas, no estan satisfetes les necessitats bàsiques per establir un vincle perquè necessiten el contacte social i la intimitat, però la por de ser rebutjades fa que evitin les situacions socials i relacions íntimes, disminuint la probabilitat d'establir relacions satisfactòries (Melero i Cantero, 2008).

### **1.5.3 RELACIÓ AMB EL FoMO I EL JoMO**

Anteriorment, les investigacions realitzades analitzaven les variables de FoMO i estils d'aferrament en relació amb l'addicció a les xarxes socials (Blackwell et al., 2017). No va ser fins uns anys més tard que, en estudis com el de Durao et al. (2023), es va començar a estudiar i a evidenciar una relació entre l'aferrament i el desenvolupament del FoMO. Malgrat aquests avenços, encara s'observa una manca d'estudis que analitzin el vincle entre els diferents estils d'aferrament i el FoMO i el JoMO, sense la intervenció d'altres variables mediadores.

Actualment, la literatura científica suggereix que la dimensió de l'ansietat en l'aferrament actua com un predictor del FoMO perquè s'ha observat que, com més alta és l'ansietat per aferrament, més gran és l'experimentació d'aquest fenomen (Liu i Ma, 2019). En aquesta línia, les persones amb un estil d'aferrament ansiós es presenten com a més vulnerables al FoMO, un fet que s'atribueix a la seva dificultat per tolerar la incertesa (Alfasi, 2021).

En l'estudi de Durao et al. (2023) distingeixen dues dimensions específiques del constructe FoMO: el FOM-IN estaria relacionat amb el temor que les altres persones tinguin experiències més gratificants a causa de la constant actualització d'informació; i el FOM-SO estaria relacionat amb la por de perdre's oportunitats socials i, posteriorment, que no es comprenguin els codis comunicatius d'interacció.

S'ha observat que la dimensió FOM-IN es relaciona estretament amb els estils d'aferrament ansiós i ambivalent (Liu i Ma, 2019; Durao et al., 2023). Aquest vincle s'explica per la necessitat d'aquests individus de mantenir un contacte social continu, que es combina amb conductes d'evitació en el cas del tipus ambivalent (Aranda et al., 2022; D'Arienzo et al., 2019). D'aquesta manera, els estils ansiós i ambivalent actuen com a predictors del FOM-IN, vinculant-se també amb conductes addictives vers la tecnologia amb l'objectiu de sentir que estan actualitzats (Mendoza i Serna Sarrato, 2021).

D'altra banda, l'estil d'aferrament segur es relaciona amb la dimensió FOM-SO, la qual es podria vincular amb els aspectes indirectament positius del FoMO, com la cerca de contacte social i suport, malgrat que pugui derivar en conseqüències perjudicials per al benestar (Durao et al., 2023). Així, l'aferrament segur incideix més en la presència de FOM-SO per la necessitat de relacionar-se amb l'entorn proper (Durao et al., 2023).

En resum, segons els estudis existents, no existeix un únic estil d'aferrament que afecti de forma homogènia a les dues dimensions del FoMO: mentre que els estils insegurs prediuen el FOM-NI, l'aferrament segur prediu el FOM-SO.

## **1.6 AUTOESTIMA**

### **1.6.1 DEFINICIÓ**

L'**autoestima** es defineix com l'avaluació subjectiva que una persona realitza sobre si mateixa. Aquest constructe integra: aspectes cognitius, emocionals i socials, incloent-hi l'autopercepció de les mateixes habilitats, els valors personals, la imatge corporal i el grau d'acceptació en l'entorn social (Bailey, 2003; Mann, 2004).

### **1.6.2 RELACIÓ AMB EL BENESTAR**

Mann et al. (2004) destaca la rellevància de l'autoestima com a factor protector i com a factor de risc no específic per a la salut física i mental. Demostra empíricament que l'autoestima afavoreix millors indicadors de salut i un comportament social més adaptatiu. Per contra, una baixa autoestima s'associa amb una àmplia tipologia de trastorns mentals i conflictes socials, tant problemes internalitzats (ansietat, depressió, tendències suïcides, trastorns alimentaris...) com externalitzats (violència, abús de tòxics...).

### **1.6.3 RELACIÓ AMB EL FoMO I EL JoMO**

Les investigacions realitzades per Buglass et al. (2017), amb una mostra del Regne Unit d'entre tretze i setanta-set anys, han demostrat que el FoMO exerceix un impacte negatiu significatiu sobre els nivells d'autoestima reportats pels participants, fet que es tradueix en un menor benestar general (Stead i Bibby, 2017).

En l'àmbit digital, s'ha observat que les persones que experimenten FoMO tendeixen a cercar la reafirmació de la seva identitat i autoestima mitjançant un increment del temps de connexió. Aquesta dinàmica pot derivar en un cercle viciós: l'augment de l'activitat en línia pot generar més por de perdre's alguna cosa, un esforç més elevat per projectar comportaments amistosos i, en darrera instància, una disminució del benestar social i psicològic (Varchetta et al., 2020).

Respecte a l'alegria de perdre's alguna cosa (JoMO), a causa del fet que és un constructe psicològic que gairebé no s'ha estudiat, no s'han trobat articles científics que hagin analitzat quina és la seva relació amb l'autoestima.

## **1.7 BENESTAR PSICOLÒGIC**

### **1.7.1 DEFINICIÓ**

Segons l'Organització Mundial de la Salut (2025), la **salut mental** és un estat de benestar mental que permet a les persones afrontar els moments d'estrès de la vida, desenvolupar tot el seu potencial, aprendre i treballar, i contribuir a la comunitat. Aquesta té un valor en si mateixa i és un dret fonamental que haurien de tindre totes les persones.

Les afectacions respecte a la salut mental inclouen els trastorns mentals, les discapacitats psicosocials i els estats psicològics vinculats a un elevat nivell d'angoixa, discapacitat funcional o risc d'autolesions (OMS, 2025).

### **1.7.2 RELACIÓ AMB EL FoMO I EL JoMO**

Com s'ha esmentat en apartats anteriors i, segons l'estudi de Przybylski et al. (2013), l'evidència científica indica que les persones que presenten nivells més elevats de FoMO també tenen nivells més baixos en l'estat d'ànim i en la satisfacció vital general. En contraposició, Halevi et al. (2025) suggereixen que el JoMO pot actuar com un recurs per equilibrar els efectes del FoMO i promoure el benestar, perquè els individus amb nivells alts en JoMO i baixos en FoMO mostraven menys addicció als telèfons intel·ligents i major benestar que aquells amb nivells alts en FoMO i baixos en JoMO. També destaquen com a evidència que els individus amb nivells alts en JoMO i en FoMO tenen major benestar que els que tenen nivells alts en FoMO i baixos en JoMO.

## **1.8 SÍNTESI DEL MARC TEÒRIC**

En conjunt, la literatura mostra que el FoMO s'associa de manera consistent amb un pitjor benestar psicològic, una menor autoestima i uns patrons d'ús més intensius de les xarxes socials, especialment en població jove. En canvi, el JoMO és un constructe molt més recent i encara poc estudiat, amb evidència limitada sobre la seva relació directa amb les variables relacionades amb la salut mental. A més, tot i que alguns estudis han analitzat el FoMO en relació amb l'aferrament adult, la majoria s'han centrat en mostres joves i en el context de l'addicció a les xarxes socials, i són escassos els treballs que integrin simultàniament FoMO, JoMO, estils d'aferrament, autoestima i benestar psicològic en una mateixa investigació. Aquesta manca d'estudis integradors fan necessari continuar investigant com aquests constructes s'articulen entre si en la població adulta general. En aquest context, el present estudi pretén analitzar de manera conjunta la relació entre FoMO, JoMO, estils d'aferrament, autoestima i benestar psicològic, amb l'objectiu d'aportar una visió més integrada d'aquests fenòmens en l'era digital.

## 2 OBJECTIUS I HIPÒTESIS

---

### 2.1 OBJECTIUS

L'objectiu general és analitzar els constructes de FoMO i JoMO en relació amb els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic en una mostra de població adulta. Per assolir aquest objectiu general, es proposen els següents objectius específics:

1. Analitzar i determinar els nivells de FoMO i JoMO de la mostra.
2. Analitzar si existeixen diferències significatives en els nivells de FoMO i JoMO en funció del gènere i de l'edat.
3. Analitzar com els estils d'aferrament es vinculen al FoMO i JoMO.
4. Analitzar com l'autoestima es vincula al FoMO i JoMO.
5. Analitzar l'impacte en el benestar psicològic del FoMO i JoMO.
6. Analitzar com es relacionen els fenòmens de FoMO i JoMO.
7. Analitzar les variables que millor prediuen el FoMO i JoMO.

### 2.2 HIPÒTESIS

#### 2.2.1 HIPÒTESIS RESPECTE DELS CORRELATS DEMOGRÀFICS

**Hipòtesis 1:** Es trobaran diferències en els nivells de FoMO segons el gènere: els homes tindran nivells més alts en FoMO i les dones tindran nivells més baixos en FoMO, respecte del gènere contrari.

**Hipòtesis 2:** Es trobaran diferències en els nivells de JoMO segons el gènere: les dones tindran nivells més alts en JoMO i els homes tindran nivells més baixos en JoMO, respecte del gènere contrari.

**Hipòtesis 3:** Es trobaran diferències en els nivells de FoMO segons l'edat: les persones més joves tindran nivells més alts en FoMO, respecte dels adults, i els adults grans tindran nivells més baixos en FoMO, respecte dels joves.

**Hipòtesis 4:** Es trobaran diferències en els nivells de JoMO segons l'edat: els adults grans tindran nivells més alts en JoMO, respecte dels joves, i les persones més joves tindran nivells més baixos en JoMO, respecte dels adults.

### **2.2.2 HIPÒTESIS RESPECTE DELS ESTILS D'AFERRAMENT**

**Hipòtesis 5:** El factor 1 del qüestionari CAA (Baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig) correlacionarà positivament amb el nivell de FoMO i correlacionarà negativament amb el nivell de JoMO.

**Hipòtesis 6:** El factor 2 del qüestionari CAA (Resolució hostil de conflictes, rancor i possessivitat) correlacionarà positivament amb el nivell de FoMO i correlacionarà negativament amb el nivell de JoMO.

**Hipòtesis 7:** El factor 3 del qüestionari CAA (Expressió de sentiments i comoditat amb les relacions) correlacionarà negativament amb el nivell de FoMO i correlacionarà positivament amb el nivell de JoMO.

**Hipòtesis 8:** El factor 4 del qüestionari CAA (Autosuficiència emocional i incomoditat amb la intimitat) correlacionarà positivament amb el nivell de FoMO i correlacionarà positivament amb el nivell de JoMO.

### **2.2.3 HIPÒTESIS RESPECTE DE L'AUTOESTIMA**

**Hipòtesis 9:** L'autoestima correlacionarà negativament amb el nivell de FoMO i correlacionarà positivament amb el nivell de JoMO.

### **2.2.4 HIPÒTESIS RESPECTE DEL BENESTAR PSICOLÒGIC**

**Hipòtesis 10:** El benestar psicològic correlacionarà negativament amb el nivell de FoMO i correlacionarà positivament amb el nivell de JoMO.

### **2.2.5 HIPÒTESIS RESPECTE A LA RELACIÓ ENTRE FoMO I JoMO**

**Hipòtesis 11:** Es trobarà una relació negativa estadísticament significativa entre els fenòmens: a nivells més alts de FoMO, nivells més baixos de JoMO.

### **2.2.6 HIPÒTESIS DE LES VARIABLES QUE MILLOR PREDIRAN EL FoMO I JoMO**

**Hipòtesis 12:** Es trobarà que: els homes, les persones més joves, el factor 1 del qüestionari CAA (Baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig), el factor 2 del qüestionari CAA (Resolució hostil de conflictes, rancor i possessivitat), les persones amb una baixa autoestima, nivells més baixos de JoMO i que utilitzen més hores el telèfon mòbil, siguin les variables que millor prediguin el fenomen de FoMO en el present estudi.

**Hipòtesis 13:** Es trobarà que: les dones, les persones adultes, el factor 3 del qüestionari CAA (Expressió de sentiments i comoditat amb les relacions), les persones amb una alta autoestima, nivells més baixos de FoMO i que utilitzen menys hores el telèfon mòbil, siguin les variables que millor prediguin el fenomen de JoMO en el present estudi.

#### **2.2.7 HIPÒTESIS RESPECTE A LES VARIABLES SECUNDÀRIES**

**Hipòtesis 14:** El nombre d'hores d'ús diari del telèfon mòbil correlacionarà positivament amb el nivell de FoMO i correlacionarà negativament amb el nivell de JoMO.

**Hipòtesis 15:** L'ús del telèfon mòbil per motius d'entreteniment correlacionarà positivament amb el nivell de FoMO i correlacionarà negativament amb el nivell de JoMO.

**Hipòtesis 16:** L'ús del telèfon mòbil per motius funcionals correlacionarà positivament amb el nivell de JoMO i correlacionarà negativament amb el nivell de FoMO.

### 3 MARC METODOLÒGIC

---

#### 3.1 DISSENY DE L'ESTUDI

Es tracta d'un estudi quantitatiu, no experimental, de tipus transversal i amb un disseny correlacional, orientat a analitzar la relació entre el FoMO, el JoMO, els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic.

#### 3.2 PARTICIPANTS

La mostra estava formada per 218 participants ( $M = 39,53$ ;  $DT = 16,041$ ), dels quals 153 eren dones i 63 eren homes. Els criteris d'inclusió van ser: tindre com a mínim divuit anys i acceptar voluntàriament participar en l'estudi. Es va utilitzar un mostreig de conveniència.

#### 3.3 INSTRUMENTS

##### 3.3.1 ESCALA FoMO (FoMO-E)

Per avaluar el FoMO, es va fer servir l'escala *fear of missing out* (Przybylski et al., 2013) en la seva versió espanyola (Gil, Chamarro & Oberst, 2015). L'escala consta de 10 ítems amb 5 opcions de resposta tipus *Likert* que van de l'1 (nada) al 5 (mucho), que avaluen les pors i les preocupacions que l'individu pot experimentar quan no té contacte amb les experiències del seu entorn social (Gil et al., 2015). El mateix estudi va demostrar que la consistència interna del qüestionari era de  $\alpha = 0,85$  i, en el present estudi, la consistència interna ha estat de  $\alpha = 0,86$ .

La puntuació total de l'escala oscil·la entre el 10 i el 50: on les puntuacions més altes indiquen més por de perdre's alguna cosa (FoMO), és a dir, més preocupació per allò que fan els altres i més malestar associat a la desconexió social; i les puntuacions més baixes indiquen menys necessitat de control social i menor malestar (Gil et al., 2015).

### 3.3.2 ESCALA JoMO (JoMO-E)

Per avaluar el JoMO, es va traduir a l'espanyol l'escala *joy of missing out* en la seva versió original (Barry et al., 2023), a causa del fet que no existeix la versió espanyola. L'escala consta de 13 ítems amb 5 opcions de resposta tipus *Likert* que van de l'1 (nada cierto en mí) al 5 (totalmente cierto en mí), que avaluen el fet de gaudir dels períodes de desconexió de les persones o de les demandes socials (Barry et al., 2023), dividits en tres factors:

- Gaudir de la independència: es basa en la inclusió de preferències com treballar de forma independent, establir el seu propi horari i, sentir-se descansat després d'un temps sol/a. Va obtenir una consistència interna de 0,68 (Barry et al., 2023). En aquest estudi,  $\alpha = 0,66$ .
- Gaudir de la desconexió: s'enfoca a gaudir d'estar lluny dels altres i/o no ser conscient de les activitats que fan. Va obtenir una consistència interna de 0,72 (Barry et al., 2023). En aquest estudi,  $\alpha = 0,65$ .
- Gaudir de reflexionar sobre un mateix: aborda els beneficis percebuts en estar un temps sol/a, gaudir de reflexionar sobre un mateix quan s'està sol/a, i preferir perseguir els mateixos interessos en lloc de preocupar-se per les activitats socials. Va obtenir una consistència interna de 0,61 (Barry et al., 2023). En aquest estudi,  $\alpha = 0,68$ .

La consistència interna total del qüestionari ha estat de  $\alpha = 0,839$ .

La puntuació total de l'escala oscil·la entre el 13 i el 65; on les puntuacions més altes indiquen més alegria per perdre's alguna cosa (JoMO), és a dir, major tendència a experimentar plaer o benestar en la desconexió; i les puntuacions més baixes indiquen més incomoditat en la desconexió (Barry et al., 2023).

### 3.3.3 CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO (CAA)

Per avaluar l'estil d'aferrament, es va utilitzar el *Cuestionario de Apego Adulto* (Melero i Cantero, 2008). L'escala consta de 40 ítems amb 6 opcions de resposta tipus *Likert* que van de l'1 (totalmente en desacuerdo) al 6 (totalmente de acuerdo), dividits en quatre factors:

- Baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig: la subescala avalua la baixa autoestima, la por al rebuig, la dependència, la preocupació per les relacions, i els problemes de la inhibició conductual i emocional. Va obtenir una consistència interna de 0,86 (Melero i Cantero, 2008). En aquest estudi,  $\alpha = 0,84$ .
- Resolució hostil de conflictes, rancor i possessivitat: la subescala avalua la tendència a l'enuig, el rancor, l'hostilitat i la possessivitat. Va obtenir una consistència interna de 0,80 (Melero i Cantero, 2008). En aquest estudi,  $\alpha = 0,80$ .
- Expressió de sentiments i comoditat amb les relacions: la subescala avalua la sociabilitat, la facilitat per expressar els sentiments, les estratègies bilaterals de resolució de conflictes i confiança a l'hora d'explicar els problemes als altres. Va obtenir una consistència interna de 0,77 (Melero i Cantero, 2008). En aquest estudi,  $\alpha = 0,37$ .
- Autosuficiència emocional i incomoditat amb la intimitat: la subescala avalua la necessitat d'individualitat, la prioritat de l'autonomia davant de l'establiment de llaços afectius i l'evitació del compromís emocional. Va obtenir una consistència interna de 0,68 (Melero i Cantero, 2008). En aquest estudi,  $\alpha = 0,50$ .

La puntuació total de l'escala oscil·la entre el 40 i el 240, i en funció de les respostes, s'obtenen els diferents estils d'aferrament:

*Taula 1: Tipologies de l'estil d'aferrament en funció de l'anàlisi de quatre conglomeracions.*

|                 | <b>Desorganitzat</b> | <b>Ansiós</b> | <b>Segur</b> | <b>Evitatiu</b> |
|-----------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|
| <b>Escala 1</b> | Molt alt             | Alt           | Molt baix    | Baix/moderat    |
| <b>Escala 2</b> | Molt alt             | Moderat       | Baix         | Moderat         |
| <b>Escala 3</b> | Baix                 | Moderat/alt   | Alt          | Baix/moderat    |
| <b>Escala 4</b> | Moderat/alt          | Moderat       | Baix         | Alt             |

*Taula 2: Barems i estadístics descriptius del Cuestionario de Apego Adulto.*

| <b>Percentils</b> | <b>Escala 1</b> | <b>Escala 2</b> | <b>Escala 3</b> | <b>Escala 4</b> | <b>Valoració</b> |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 85-99             | 52-70           | 41-57           | 48-52           | 23-31           | Molt alt         |
| 75-84             | 47-51           | 37-40           | 46-47           | 21-23           | Alt              |
| 61-74             | 43-46           | 33-36           | 43-45           | 18-20           | Moderat/alt      |
| 40-60             | 37-42           | 28-32           | 40-42           | 16-17           | Moderat          |
| 25-39             | 33-36           | 24-27           | 37-39           | 14-15           | Baix/moderat     |
| 16-24             | 29-32           | 22-23           | 34-36           | 13              | Baix             |
| 1-15              | 16-28           | 13-21           | 21-33           | 8-12            | Molt baix        |

### 3.3.4 ESCALA ROSENBERG SELF-ESTEEM

Per avaluar l'autoestima, es va utilitzar l'escala *Rosenberg self-esteem* (Rosenberg, 1989) en la seva versió espanyola (Martín-Albo et al., 2007). L'escala consta de 10 ítems amb 4 opcions de resposta tipus Likert que van de l'1 (totalmente en desacuerdo) al 4 (totalmente de acuerdo), que avaluen el conjunt de pensaments i sentiments sobre el mateix valor i la mateixa importància. El mateix estudi va demostrar que la consistència interna mínima era de 0,44 i la màxima era de 0,77 (Martín-Albo et al., 2007). En el present estudi, la consistència interna ha estat de  $\alpha = 0,89$ .

Dels 10 ítems que conformen l'escala, cinc estan formulats en sentit positiu (ítems 1, 3, 4, 7 i 10) i cinc estan formulats en sentit negatiu (ítems 2, 5, 6, 8 i 9), els quals han de ser recodificats de manera inversa. La puntuació total de l'escala oscil·la entre el 10 i el 40: les puntuacions més elevades indiquen un nivell més alt d'autoestima global, mentre que les puntuacions més baixes reflecteixen una menor valoració personal (Martín-Albo et al., 2007).

### 3.3.5 WHO-FIVE WELL-BEING INDEX (WHO-5)

Per avaluar el benestar psicològic de les últimes dues setmanes es va utilitzar el qüestionari *WHO-Five Well-Being Index* (OMS, 1998) en la seva versió espanyola (OMS, 1998). Aquest està disponible de forma gratuïta en diferents idiomes a <http://www.who-5.org/>. L'escala consta de 5 ítems amb 6 opcions de resposta tipus Likert que van del 0 (nunca) al 5 (todo el tiempo). La consistència interna d'aquesta escala era de  $\alpha = 0,84$  (Bonnín et al., 2018) i, en el present estudi, la consistència interna ha estat de  $\alpha = 0,83$ .

La puntuació total oscil·la entre el 0 i el 25, sent 0 l'absència de benestar i 25 el màxim benestar. Les instruccions de l'escala recomanen multiplicar la puntuació bruta per 4, convertint-se el 100 en la puntuació més alta possible, per conèixer d'aquesta manera el percentatge. Si les respostes del participant oscil·len entre el 0 i l'1 en qualsevol de les afirmacions, quelcom seria indicatiu d'un baix benestar i de símptomes de depressió.

### **3.4 PROCEDIMENT**

Es va elaborar un formulari mitjançant la plataforma *Microsoft Forms* que incloïa el full d'informació a les persones participants, el consentiment informat i els instruments utilitzats per a la recollida de dades. El formulari es va difondre a través de les xarxes socials (*WhatsApp* i *Instagram*) i de correus electrònics. La participació va ser anònima i voluntària, amb un temps estimat de resposta de quinze minuts.

### **3.5 CONSIDERACIONS ÈTIQUES**

La investigació es va desenvolupar d'acord amb els principis ètics establerts a la Declaració de Hèlsinki. Totes les persones participants van ser degudament informades sobre l'estudi i van consentir voluntàriament la seva participació mitjançant la signatura prèvia del consentiment informat. Així mateix, es va garantir en tot moment l'anonimat i la confidencialitat de la informació recollida. El protocol de l'estudi va ser avaluat i aprovat pel Comitè d'Ètica de la Universitat Rovira i Virgili.

### **3.6 ANÀLISI ESTADÍSTICA**

L'anàlisi estadística es va realitzar mitjançant el programa *IBM SPSS Statistics* (versió 29). En primer lloc, es van calcular els estadístics descriptius amb l'objectiu de caracteritzar la mostra i les variables de l'estudi. Després, es van aplicar proves t-test per comparar les mitjanes de FoMO i JoMO en funció del gènere i es van realitzar anàlisis de la variància (ANOVA) per examinar les diferències en FoMO i JoMO segons els grups d'edat, les hores d'ús del telèfon mòbil i els motius d'ús d'aquest dispositiu. D'altra banda, es van calcular correlacions de Pearson per examinar les relacions entre FoMO i JoMO, així com l'associació d'aquests fenòmens amb els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar. També es van realitzar dues regressions lineals múltiples per analitzar la capacitat predictiva de les variables estudiades sobre el FoMO i el JoMO. Finalment, es van dur a terme anàlisis de la variància (ANOVA) per comparar les mitjanes de FoMO i JoMO en funció d'altres variables sociodemogràfiques, així com proves t-test per comparar els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de diferents xarxes socials. En tots els casos, es van adoptar els criteris habituals de significació estadística ( $p < 0,05$ ).

## 4 RESULTATS

---

### 4.1 FREQUÈNCIES I ESTADÍSTICS DESCRIPTIUS DE LA MOSTRA

Les característiques descriptives de la mostra es presenten a la Taula 3. La mostra d'aquest estudi està composta principalment per dones, que representen el 70,2% del total (n=153), seguides dels homes amb un 28,9% (n=63). Les identitats no binàries i aquells que prefereixen no contestar suposen, en ambdós casos, un 0,5% de la participació (n=1).

Pel que fa a l'edat, la mitjana dels participants se situa en els 39,53 anys (DT=16,04). Per franges d'edat, el grup d'entre 18 i 30 anys té una mitjana de 21,43 anys (DT=2,24), el grup d'entre 31 i 50 anys té una mitjana de 42,96 anys (DT=6,23) i el grup de majors de 51 anys té una mitjana de 58,16 anys (DT=5,28).

En relació amb el nivell d'estudis, un 4,6% de la mostra té l'Educació Primària (n=10), un 3,7% té l'Educació Secundària Obligatòria (n=8), un 47,2% té estudis de Batxillerat o Formació Professional (n=103), un 32,1% té grau universitari (n=70) i un 12,4% tenen estudis de postgrau (n=27).

Quant a l'ocupació, un 24,8% estan estudiant (n=54), un 9,2% estan estudiant i treballant alhora (n=20), un 58,7% estan treballant (n=128) i un 7,3% se sustenten de prestacions.

Sobre la unitat de convivència, un 34,4% viu amb la família d'origen (n=75), un 56% viu amb la seva pròpia família o parella (n=122) i un 9,6% viu sol/a o compartint pis (n=21).

Pel que fa a la situació afectiva, un 9,6% no té ni ha tingut mai parella (n=21), un 19,3% actualment no té parella però n'ha tingut (n=42) i un 71,1% actualment té parella (n=155).

Respecte a l'ús del dispositiu mòbil, un 2,8% l'utilitzen menys d'una hora diària (n=6), un 29,8% l'usen d'una a dues hores diàries (n=65), un 40,4% l'usen de dues a quatre hores diàries (n=88), un 19,3% l'usen de quatre a sis hores diàries (n=42) i un 7,8% l'usen més de sis hores diàries (n=17).

El motiu d'ús principal del telèfon mòbil és una combinació entre el funcional i l'entreteniment amb un 81,7% (n=178), seguit d'un 11,9% d'ús funcional exclusivament (n=26) i d'un 6,4% d'entreteniment exclusivament (n=14).

Quant a l'ús d'aplicacions i xarxes socials, un 98,2% usen WhatsApp (n=214), un 80,7% usen Instagram (n=176), un 42,7% usen YouTube (n=93), un 39,9% usen TikTok (n=87), un 22,5% usen Facebook (n=49), un 18,8% usen X (n=41) i un 4,6% usen BeReal (n=10).

Pel que fa a les puntuacions obtingudes en les escales que permeten quantificar els nivells de FoMO i JoMO, la mostra presenta una mitjana de 21,70 (DT=6,79) i 46,92 (DT=7,56), respectivament.

En relació amb l'escala que mesura els estils d'aferrament, la mitjana pel factor 1 ha estat de 41,42 (DT=11,06), la mitjana pel factor 2 ha estat de 30,15 (DT=8,83), la mitjana pel factor 3 ha estat de 36,78 (DT=4,79) i la mitjana pel factor 4 ha estat de 20,87 (DT=4,64).

Finalment, l'autoestima presenta una mitjana de 30,75 (DT=5,48) i el benestar psicològic presenta una mitjana de 15,20 (DT=4,11).

*Taula 3: Característiques descriptives de la mostra.*

|                                                             | Mitja (DE) <sup>a</sup> / % (n) <sup>b</sup> |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Gènere</b>                                               |                                              |
| Dones <sup>b</sup>                                          | 70,2 (153)                                   |
| Homes <sup>b</sup>                                          | 28,9 (63)                                    |
| No binari o altres identitats de gènere <sup>b</sup>        | 0,5 (1)                                      |
| Prefereixo no contestar <sup>b</sup>                        | 0,5 (1)                                      |
| <b>Edat <sup>a</sup></b>                                    | 39,53 (16,04)                                |
| 18 – 30 anys <sup>a</sup>                                   | 21,43 (2,24)                                 |
| 31 – 50 anys <sup>a</sup>                                   | 42,96 (6,23)                                 |
| Majors de 51 anys <sup>a</sup>                              | 58,16 (5,28)                                 |
| <b>Estudis més elevats assolits</b>                         |                                              |
| Educació Primària (EP) <sup>b</sup>                         | 4,6 (10)                                     |
| Educació Secundària Obligatòria (ESO) <sup>b</sup>          | 3,7 (8)                                      |
| Batxillerat (BAT) o Formació Professional (FP) <sup>b</sup> | 47,2 (103)                                   |
| Grau universitari <sup>b</sup>                              | 32,1 (70)                                    |
| Postgrau <sup>b</sup>                                       | 12,4 (27)                                    |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ocupació</b>                                         |            |
| Estudiant <sup>b</sup>                                  | 24,8 (54)  |
| Estudiant i treballador <sup>b</sup>                    | 9,2 (20)   |
| Treballador <sup>b</sup>                                | 58,7 (128) |
| Pensionista <sup>b</sup>                                | 7,3 (16)   |
| <b>Unitat de convivència</b>                            |            |
| Viu amb la família d'origen <sup>b</sup>                | 34,4 (75)  |
| Viu amb la seva pròpia família o parella <sup>b</sup>   | 56,0 (122) |
| Viu sol/a o compartint de pis <sup>b</sup>              | 9,6 (21)   |
| <b>Situació afectiva</b>                                |            |
| No té ni ha tingut parella <sup>b</sup>                 | 9,6 (21)   |
| Actualment no té parella, però n'ha tingut <sup>b</sup> | 19,3 (42)  |
| Actualment té parella <sup>b</sup>                      | 71,1 (155) |
| <b>Hores d'ús del telèfon mòbil</b>                     |            |
| Menys d'una hora <sup>b</sup>                           | 2,8 (6)    |
| D'una a dues hores <sup>b</sup>                         | 29,8 (65)  |
| De dues a quatre hores <sup>b</sup>                     | 40,4 (88)  |
| De quatre a sis hores <sup>b</sup>                      | 19,3 (42)  |
| Més de sis hores <sup>b</sup>                           | 7,8 (17)   |
| <b>Motius d'ús del telèfon mòbil</b>                    |            |
| Funcional <sup>b</sup>                                  | 11,9 (26)  |
| Entreteniment <sup>b</sup>                              | 6,4 (14)   |
| Funcional i entreteniment <sup>b</sup>                  | 81,7 (178) |
| <b>Ús de WhatsApp</b>                                   |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 1,8 (4)    |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 98,2 (214) |
| <b>Ús de Tik Tok</b>                                    |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 60,1 (131) |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 39,9 (87)  |
| <b>Ús d'Instagram</b>                                   |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 18,8 (41)  |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 80,7 (176) |
| <b>Ús d'X (Twitter)</b>                                 |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 81,2 (177) |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 18,8 (41)  |
| <b>Ús de YouTube</b>                                    |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 57,3 (125) |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 42,7 (93)  |
| <b>Ús de Facebook</b>                                   |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 77,1 (168) |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 22,5 (49)  |
| <b>Ús de BeReal</b>                                     |            |
| No <sup>b</sup>                                         | 95,4 (208) |
| Sí <sup>b</sup>                                         | 4,6 (10)   |

|                                                 |               |
|-------------------------------------------------|---------------|
| <b>FoMO</b> <sup>a</sup>                        | 21,70 (6,79)  |
| <b>JoMO</b> <sup>a</sup>                        | 46,92 (7,56)  |
| <b>Estil d'aferrament</b>                       |               |
| Factor 1 CAA <sup>a</sup>                       | 41,42 (11,06) |
| Factor 2 CAA <sup>a</sup>                       | 30,15 (8,83)  |
| Factor 3 CAA <sup>a</sup>                       | 36,78 (4,79)  |
| Factor 4 CAA <sup>a</sup>                       | 20,87 (4,64)  |
| <b>Autoestima (RSEE)</b> <sup>a</sup>           | 30,75 (5,48)  |
| <b>Benestar psicològic (WHO-5)</b> <sup>a</sup> | 15,20 (4,11)  |

## 4.2 CONTRAST D'HIPÒTESIS

### 4.2.1 DIFERÈNCIES EN FOMO I JOMO SEGONS EL GÈNERE

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO segons el gènere es presenten a la Taula 4.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les dones (M=21,96; DT=6,95) i els homes (M=21,19; DT=6,50). El valor de  $t=0,755$ , amb un nivell de significació de  $p=0,226$ . Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les dones (M=46,82; DT=7,56) i els homes (M=47,21; DT=7,70). El valor de  $t=-0,342$ , amb un nivell de significació de  $p=0,366$ .

*Taula 4: Comparació de mitjanes entre FoMO i JoMO segons el gènere (T-Test).*

|             | <b>Dones</b> (n=153)<br>Mitja (DE) | <b>Homes</b> (n=63)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>   |
|-------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------|
| <b>FoMO</b> | 21,96 (6,95)                       | 21,19 (6,50)                      | 0,755 (0,226)  |
| <b>JoMO</b> | 46,82 (7,56)                       | 47,21 (7,70)                      | -0,342 (0,366) |

### 4.2.2 DIFERÈNCIES EN FOMO I JOMO SEGONS L'EDAT

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO segons l'edat es presenten a la Taula 5.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones de 18-30 anys (M=24,13; DT=6,61), les persones de 31-50 anys (M=21,55; DT=6,89) i les persones majors de 51 anys (M=18,88; DT=5,82). El valor de  $F=12,175$ , amb un nivell de significació de  $p<0,001$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup de 18-30 anys i el de 31-50 anys ( $p=0,046$ ) i entre el grup de 18-30 anys i el de majors de 51 anys ( $p<0,001$ ).

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones de 18-30 anys ( $M=48,26$ ;  $DT=6,71$ ), les persones de 31-50 anys ( $M=47,03$ ;  $DT=7,64$ ) i les persones majors de 51 anys ( $M=45,16$ ;  $DT=8,19$ ). El valor de  $F=3,159$ , amb un nivell de significació de  $p=0,044$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup de 18-30 anys i el de majors de 51 anys ( $p=0,039$ ).

*Taula 5: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO segons l'edat (ANOVA i Post-hoc).*

|             | <b>18-30<br/>anys<sup>1</sup></b><br>(n=82)<br>Mitja (DE) | <b>31-50<br/>anys<sup>2</sup></b><br>(n=69)<br>Mitja (DE) | <b>Majors 51<br/>anys<sup>3</sup></b><br>(n=67)<br>Mitja (DE) | <b>F(p)</b>            | <b>Post-hoc<br/>(Bonferroni)</b> |
|-------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 24,13<br>(6,61)                                           | 21,55<br>(6,89)                                           | 18,88<br>(5,82)                                               | 12,175<br>( $<0,001$ ) | 1-2 (0,046)<br>1-3 ( $<0,001$ )  |
| <b>JoMO</b> | 48,26<br>(6,71)                                           | 47,03<br>(7,64)                                           | 45,16<br>(8,19)                                               | 3,159<br>(0,044)       | 1-3 (0,039)                      |

#### **4.2.3 RELACIÓ ENTRE ELS ESTILS D'AFERRAMENT I EL FoMO/JoMO**

Les correlacions de Pearson realitzades entre els estils d'aferrament i els nivells de FoMO i JoMO es presenten a la Taula 6.

Es va observar una correlació positiva significativa entre el factor 1 del CAA i el nivell de FoMO. El valor de  $r=0,545^{**}$ , amb una significació de  $p<0,001$ . I es va observar una correlació negativa significativa entre aquest mateix factor i el nivell de JoMO. El valor de  $r=-0,139^{*}$ , amb una significació de  $p=0,040$ .

Es va observar una correlació positiva significativa entre el factor 2 del CAA i el nivell de FoMO. El valor de  $r=0,428^{**}$ , amb una significació de  $p<0,001$ . I no es va observar cap correlació significativa entre aquest mateix factor i el nivell de JoMO. El valor de  $r=-0,007$ , amb una significació de  $p=0,920$ .

No es va observar cap correlació significativa entre el factor 3 del CAA i el nivell de FoMO. El valor de  $r=0,067$ , amb una significació de  $p=0,324$ . I es va observar una correlació positiva significativa entre aquest mateix factor i el nivell de JoMO. El valor de  $r=0,223^{*}$ , amb una significació de  $p<0,001$ .

Es va observar una correlació positiva significativa entre el factor 4 del CAA i el nivell de FoMO. El valor de  $r=0,206^{**}$ , amb una significació de  $p=0,002$ . I es va observar una correlació positiva significativa entre aquest mateix factor i el nivell de JoMO. El valor de  $r=0,247^{**}$ , amb una significació de  $p<0,001$ .

#### 4.2.4 RELACIÓ ENTRE L'AUTOESTIMA I EL FoMO/JoMO

Les correlacions de Pearson realitzades entre l'autoestima i els nivells de FoMO i JoMO es presenten a la Taula 6.

Es va observar una correlació negativa significativa entre l'autoestima i el nivell de FoMO. El valor de  $r=-0,347^{**}$ , amb una significació de  $p<0,001$ . I es va observar una correlació positiva significativa entre aquesta variable i el nivell de JoMO. El valor de  $r=0,227^{**}$ , amb una significació de  $p<0,001$ .

#### 4.2.5 RELACIÓ ENTRE EL BENESTAR PSICOLÒGIC I EL FoMO/JoMO

Les correlacions de Pearson realitzades entre el benestar psicològic i els nivells de FoMO i JoMO es presenten a la Taula 6.

Es va observar una correlació negativa significativa entre el benestar psicològic i el nivell de FoMO. El valor de  $r=-0,143^{*}$ , amb una significació de  $p=0,035$ . I no es va trobar cap correlació significativa entre aquesta variable i el nivell de JoMO. El valor de  $r=0,003$ , amb una significació de  $p=0,964$ .

*Taula 6: Correlacions de Pearson entre els estils d'aferrament (CAA), l'autoestima (RSEE), el benestar psicològic (WHO-5) i les variables FoMO i JoMO.*

|             | <b>F1 CAA</b><br>(n=218)<br>r (Sign.) | <b>F2 CAA</b><br>(n=218)<br>r (Sign.) | <b>F3 CAA</b><br>(n=218)<br>r (Sign.) | <b>F4 CAA</b><br>(n=218)<br>r (Sign.) | <b>RSEE</b><br>(n=218)<br>r (Sign.) | <b>WHO-5</b><br>(n=218)<br>r (Sign.) |
|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 0,545**<br>( $<0,001$ )               | 0,428**<br>( $<0,001$ )               | 0,067<br>(0,324)                      | 0,206**<br>(0,002)                    | -0,347**<br>( $<0,001$ )            | -0,143*<br>(0,035)                   |
| <b>JoMO</b> | -0,139*<br>(0,040)                    | -0,007<br>(0,920)                     | 0,223**<br>( $<0,001$ )               | 0,247**<br>( $<0,001$ )               | 0,227**<br>( $<0,001$ )             | 0,003<br>(0,964)                     |

#### 4.2.6 RELACIÓ ENTRE EL FoMO I EL JoMO

Les correlacions de Pearson realitzades entre les variables FoMO i JoMO es presenten a la Taula 7.

Es va observar una correlació negativa significativa entre el FoMO i el JoMO perquè  $r=-0,181^{**}$ , amb una significació de  $p=0,007$ . Quelcom suggereix que ambdues variables tendeixen a moure's en direccions oposades.

*Taula 7: Correlació de Pearson entre les variables FoMO i JoMO.*

|             | <b>FoMO (n=218)</b><br>r (Sign.) | <b>JoMO (n=218)</b><br>r (Sign.) |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 1                                | -0,181** (0,007)                 |
| <b>JoMO</b> | -0,181** (0,007)                 | 1                                |

#### 4.2.7 ANÀLISI PREDICTIVA DEL FoMO I DEL JoMO

La regressió lineal múltiple de la variable FoMO es presenta a la Taula 8.

Es va realitzar una regressió lineal múltiple per analitzar la capacitat predictiva de diferents variables (edat, gènere, estil d'aferrament, benestar psicològic i hores d'ús del telèfon mòbil) sobre el FoMO. El model va resultar significatiu perquè  $F_{9,217} = 14,725$ , amb una significació de  $p < 0,001$ , explicant un 38,9% de la variància ( $R^2 = 0,389$ ).

Dins d'aquest model, les variables que han resultat ser predictors significatius del FoMO són les següents: edat ( $\beta = -0,09$ ,  $p < 0,001$ ), JoMO ( $\beta = -0,14$ ,  $p = 0,012$ ), factor 1 del CAA ( $\beta = 0,24$ ,  $p < 0,001$ ) i factor 2 del CAA ( $\beta = 0,14$ ,  $p = 0,009$ ). Les altres variables no han resultat significatives en la predicció del FoMO dins d'aquest model.

*Taula 8: Regressió lineal múltiple de la variable FoMO.*

|                                                                                                                                                | <b>Beta</b> | <b>t</b> | <b>Sig.</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|
| <b>Edat</b> (anys)                                                                                                                             | -0,09       | -3,351   | <0,001      |
| <b>Gènere</b> (dona/home)                                                                                                                      | -0,73       | -0,95    | 0,344       |
| <b>JoMO</b> (puntuació total)                                                                                                                  | -0,14       | -2,53    | 0,012       |
| <b>Factor 1 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,24        | 5,26     | <0,001      |
| <b>Factor 2 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,14        | 2,64     | 0,009       |
| <b>Factor 3 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,05        | 0,58     | 0,565       |
| <b>Factor 4 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,01        | 0,06     | 0,947       |
| <b>WHO-5</b> (puntuació total)                                                                                                                 | 0,13        | 1,26     | 0,210       |
| <b>Hores d'ús del telèfon mòbil</b><br>(menys d'una hora, d'una a dues hores, de dues a quatre hores, de quatre a sis hores, més de sis hores) | 0,38        | 0,86     | 0,389       |
| $R^2_{*100} = 38,9$<br>$F_{9,217} = 14,725$<br>$P(\text{Sign.}) < 0,001$                                                                       |             |          |             |

La regressió lineal múltiple de la variable JoMO es presenta a la Taula 9.

Es va realitzar una regressió lineal múltiple per analitzar la capacitat predictiva de diferents variables (edat, gènere, estil d'aferrament, benestar psicològic i hores d'ús del telèfon mòbil) sobre el JoMO. El model va resultar significatiu perquè  $F_{9,217} = 9,134$ , amb una significació de  $p < 0,001$ , explicant un 28,3% de la variància ( $R^2 = 0,283$ ).

Dins d'aquest model, les variables que han resultat ser predictors significatius del JoMO són les següents: edat ( $\beta=-0,13$ ,  $p<0,001$ ), FoMO ( $\beta=-0,21$ ,  $p=0,012$ ), factor 1 del CAA ( $\beta=-0,16$ ,  $p=0,005$ ), factor 3 del CAA ( $\beta=0,42$ ,  $p<0,001$ ), factor 4 del CAA ( $\beta=0,52$ ,  $p<0,001$ ) i les hores d'ús del telèfon mòbil ( $\beta=-1,93$ ,  $p<0,001$ ). Les altres variables no han resultat significatives en la predicció del JoMO dins d'aquest model.

*Taula 9: Regressió lineal múltiple de la variable JoMO.*

|                                                                                                                                                | <b>Beta</b> | <b>t</b> | <b>Sig.</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|
| <b>Edat</b> (anys)                                                                                                                             | -0,13       | -4,24    | <0,001      |
| <b>Gènere</b> (dona/home)                                                                                                                      | -0,19       | -0,21    | 0,836       |
| <b>FoMO</b> (puntuació total)                                                                                                                  | -0,21       | -2,53    | 0,012       |
| <b>Factor 1 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | -0,16       | -2,82    | 0,005       |
| <b>Factor 2 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,06        | 0,95     | 0,344       |
| <b>Factor 3 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,42        | 4,17     | <0,001      |
| <b>Factor 4 CAA</b> (puntuació total)                                                                                                          | 0,52        | 4,87     | <0,001      |
| <b>WHO-5</b> (puntuació total)                                                                                                                 | -0,09       | -0,78    | 0,435       |
| <b>Hores d'ús del telèfon mòbil</b><br>(menys d'una hora, d'una a dues hores, de dues a quatre hores, de quatre a sis hores, més de sis hores) | -1,93       | -3,70    | <0,001      |
| $R^2_{*100}=28,3$<br>$F_{9,217}=9,134$<br>$P(\text{Sign.})<0,001$                                                                              |             |          |             |

#### 4.2.8 RELACIÓ ENTRE L'ÚS DEL MÒBIL I EL FoMO/JoMO

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO segons les hores d'ús del telèfon mòbil es presenten a la Taula 10.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzaven menys d'una hora diària el mòbil ( $M=19,33$ ;  $DT=4,68$ ), les que l'usen entre una i dues hores ( $M=19,00$ ;  $DT=6,41$ ), les que l'usen entre dues i quatre hores ( $M=22,38$ ;  $DT=6,52$ ), les que l'usen entre quatre i sis hores ( $M=23,69$ ;  $DT=6,78$ ), i les que l'usen més de sis hores diàries ( $M=24,47$ ;  $DT=7,36$ ). El valor de  $F=4,89$ , amb un nivell de significació de  $p<0,001$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup que consumia entre una i dues hores i el que consumia entre dues i quatre hores ( $p=0,019$ ), entre el grup que consumia entre una i dues hores i el grup que consumia entre quatre i sis hores ( $p=0,004$ ), i entre el grup que consumia entre una i dues hores i el grup que consumia més de sis hores ( $p=0,025$ ).

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que utilitzaven menys d'una hora diària el mòbil (M=42,67; DT=9,93), les que l'usen entre una i dues hores (M=49,11; DT=6,98), les que l'usen entre dues i quatre hores (M=46,48; DT=8,12), les que l'usen entre quatre i sis hores (M=46,17; DT=6,67), i les que l'usen més de sis hores diàries (M=44,18; DT=6,26). El valor de  $F=2,66$ , amb un nivell de significació de  $p=0,034$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar que no hi havia diferències entre els grups.

*Taula 10: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO segons les hores d'ús del mòbil (ANOVA i Post-hoc).*

|             | <b>-1 h<sup>1</sup></b><br>(n=6)<br>Mitja<br>(DE) | <b>1-2 h<sup>2</sup></b><br>(n=65)<br>Mitja<br>(DE) | <b>2-4 h<sup>3</sup></b><br>(n=88)<br>Mitja<br>(DE) | <b>4-6 h<sup>4</sup></b><br>(n=42)<br>Mitja<br>(DE) | <b>+6 h<sup>5</sup></b><br>(n=17)<br>Mitja<br>(DE) | <b>F(p)</b>          | <b>Post-hoc</b><br>(Bonferroni)           |
|-------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 19,33<br>(4,68)                                   | 19,00<br>(6,41)                                     | 22,38<br>(6,52)                                     | 23,69<br>(6,78)                                     | 24,47<br>(7,36)                                    | 4,89<br>( $<0,001$ ) | 2-3 (0,019)<br>2-4 (0,004)<br>2-5 (0,025) |
| <b>JoMO</b> | 42,67<br>(9,93)                                   | 49,11<br>(6,98)                                     | 46,48<br>(8,12)                                     | 46,17<br>(6,67)                                     | 44,18<br>(6,26)                                    | 2,66<br>(0,034)      | -                                         |

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO segons els motius d'ús del telèfon mòbil es presenten a la Taula 11.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que feien un ús funcional (M=20,04; DT=6,40), les persones que l'utilitzaven com a entreteniment (M=20,79; DT=6,99) i les persones que l'usen amb ambdós fins (M=22,02; DT=6,83). El valor de  $F=1,09$ , amb un nivell de significació de  $p=0,335$ .

Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que feien un ús funcional (M=49,54; DT=7,77), les persones que l'utilitzaven com a entreteniment (M=44,43; DT=6,14) i les persones que l'usen amb ambdós fins (M=46,73; DT=7,56). El valor de  $F=2,41$ , amb un nivell de significació de  $p=0,092$ .

Taula 11: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO segons els motius d'ús del mòbil (ANOVA i Post-hoc).

|             | <b>Funcional<sup>1</sup></b><br>(n=26)<br>Mitja (DE) | <b>Entreteniment<sup>2</sup></b><br>(n=14)<br>Mitja (DE) | <b>Ambdues<sup>3</sup></b><br>(n=178)<br>Mitja (DE) | <b>F(p)</b>     | <b>Post-hoc</b><br>(Bonferroni) |
|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 20,04<br>(6,40)                                      | 20,79<br>(6,99)                                          | 22,02<br>(6,83)                                     | 1,09<br>(0,335) | -                               |
| <b>JoMO</b> | 49,54<br>(7,77)                                      | 44,43<br>(6,14)                                          | 46,73<br>(7,56)                                     | 2,41<br>(0,092) | -                               |

### 4.3 RESULTATS EXPLORATORIS

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO segons el nivell d'estudis més elevat adquirit es presenten a la Taula 12.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que tenien l'Educació Primària (M=23,10; DT=6,29), l'Educació Secundària Obligatòria (M=20,75; DT=9,13), el Batxillerat o la Formació Professional (M=21,44; DT=6,62), el grau universitari (M=22,30; DT=6,89) i els estudis de postgrau (M=20,93; DT=6,94). El valor de F=0,403, amb un nivell de significació de p=0,806.

Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que tenien l'Educació Primària (M=43,40; DT=8,47), l'Educació Secundària Obligatòria (M=43,13; DT=8,51), el Batxillerat o la Formació Professional (M=47,10; DT=7,61), el grau universitari (M=47,21; DT=7,47) i els estudis de postgrau (M=47,89; DT=6,79). El valor de F=1,203, amb un nivell de significació de p=0,311.

Taula 12: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO segons el nivell d'estudis (ANOVA i Post-hoc).

|             | <b>EP<sup>1</sup></b><br>(n=10)<br>Mitja<br>(DE) | <b>ESO<sup>2</sup></b><br>(n=8)<br>Mitja<br>(DE) | <b>BAT/FP<sup>3</sup></b><br>(n=103)<br>Mitja<br>(DE) | <b>Grau<sup>4</sup></b><br>(n=70)<br>Mitja<br>(DE) | <b>Postgrau<sup>5</sup></b><br>(n=27)<br>Mitja (DE) | <b>F(p)</b>      | <b>Post-hoc</b><br>(Bonferroni) |
|-------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 23,10<br>(6,29)                                  | 20,75<br>(9,13)                                  | 21,44<br>(6,62)                                       | 22,30<br>(6,89)                                    | 20,93<br>(6,94)                                     | 0,403<br>(0,806) | -                               |
| <b>JoMO</b> | 43,40<br>(8,47)                                  | 43,13<br>(8,51)                                  | 47,10<br>(7,61)                                       | 47,21<br>(7,47)                                    | 47,89<br>(6,79)                                     | 1,203<br>(0,311) | -                               |

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO en funció de la situació laboral es presenten a la Taula 13.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que estudien ( $M=24,52$ ;  $DT=6,42$ ), les persones que estudien i treballen ( $M=22,95$ ;  $DT=6,37$ ), les persones que treballen ( $M=20,42$ ;  $DT=6,97$ ) i les persones que cobren una pensió ( $M=29,88$ ;  $DT=3,93$ ). El valor de  $F=5,192$ , amb un nivell de significació de  $p=0,002$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup que estudia i el grup que treballa ( $p=0,001$ ).

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que estudien ( $M=48,57$ ;  $DT=6,59$ ), les persones que estudien i treballen ( $M=48,15$ ;  $DT=7,043$ ), les persones que treballen ( $M=46,25$ ;  $DT=8,05$ ) i les persones que cobren una pensió ( $M=45,13$ ;  $DT=6,43$ ). El valor de  $F=1,692$ , amb un nivell de significació de  $p=0,170$ .

*Taula 13: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO en funció de la situació laboral (ANOVA i Post-hoc).*

|             | <b>Estudia<sup>1</sup></b><br>(n=82)<br>Mitja (DE) | <b>Estudia i<br/>treballa<sup>2</sup></b><br>(n=20)<br>Mitja (DE) | <b>Treballa<sup>3</sup></b><br>(n=128)<br>Mitja (DE) | <b>Pensió<sup>4</sup></b><br>(n=16)<br>Mitja (DE) | <b>F(p)</b>      | <b>Post-hoc</b><br>(Bonferroni) |
|-------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 24,52<br>(6,42)                                    | 22,95<br>(6,37)                                                   | 20,42<br>(6,97)                                      | 20,88<br>(3,93)                                   | 5,192<br>(0,002) | 1-3 (0,001)                     |
| <b>JoMO</b> | 48,57<br>(6,59)                                    | 48,15<br>(7,043)                                                  | 46,25<br>(8,05)                                      | 45,13<br>(6,43)                                   | 1,692<br>(0,170) | -                               |

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO segons la unitat de convivència es presenten a la Taula 14.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que viuen amb la família d'origen ( $M=24,29$ ;  $DT=6,78$ ), les que viuen amb la seva família ( $M=20,29$ ;  $DT=6,52$ ), i les que viuen soles ( $M=21,05$ ;  $DT=6,16$ ). El valor de  $F=8,27$ , amb un nivell de significació de  $p<0,001$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup que viu amb la família d'origen i el que viu amb la seva pròpia família ( $p<0,001$ ).

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que viuen amb la família d'origen ( $M=48,23$ ;  $DT=6,51$ ), les que viuen amb la seva família ( $M=45,43$ ;  $DT=7,85$ ), i les que viuen soles ( $M=50,86$ ;  $DT=7,27$ ). El valor de  $F=6,66$ , amb un nivell de significació de  $p=0,002$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup que viu amb la família d'origen i el que viu amb la seva família ( $p=0,031$ ), i entre el grup que viu amb la seva família i el que viu sol/a ( $p=0,006$ ).

*Taula 14: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO segons la unitat de convivència (ANOVA i Post-hoc).*

|             | <b>Viu amb la família d'origen<sup>1</sup></b><br>(n=75)<br>Mitja (DE) | <b>Viu amb la seva família<sup>2</sup></b><br>(n=122)<br>Mitja (DE) | <b>Viu sol/a<sup>3</sup></b><br>(n=21)<br>Mitja (DE) | <b>F(p)</b>          | <b>Post-hoc</b><br>(Bonferroni) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 24,19<br>(6,78)                                                        | 20,29<br>(6,52)                                                     | 21,05<br>(6,16)                                      | 8,27<br>( $<0,001$ ) | 1-2 ( $<0,001$ )                |
| <b>JoMO</b> | 48,23<br>(6,51)                                                        | 45,43<br>(7,85)                                                     | 50,86<br>(7,27)                                      | 6,66<br>(0,002)      | 1-2 (0,031)<br>2-3 (0,006)      |

Les comparacions de mitjanes per grups dels nivells de FoMO i JoMO segons la situació afectiva es presenten a la Taula 15.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que mai han tingut parella ( $M=25,67$ ;  $DT=6,28$ ), les que actualment estan solteres ( $M=23,64$ ;  $DT=7,76$ ), i les que actualment tenen parella ( $M=20,64$ ;  $DT=6,29$ ). El valor de  $F=7,61$ , amb un nivell de significació de  $p<0,001$ . Les comparacions post-hoc (Bonferroni) van indicar diferències entre el grup que mai ha tingut parella i el que té parella ( $p=0,004$ ), i entre el grup que està solter i el que té parella ( $p=0,028$ ).

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que mai han tingut parella ( $M=47,62$ ;  $DT=7,36$ ), les que actualment estan solteres ( $M=48,38$ ;  $DT=6,98$ ), i les que actualment tenen parella ( $M=46,43$ ;  $DT=7,72$ ). El valor de  $F=1,209$ , amb un nivell de significació de  $p=301$ .

*Taula 15: Comparació de mitjanes per grups del FoMO i JoMO segons la situació afectiva (ANOVA i Post-hoc).*

|             | <b>Mai ha tingut parella<sup>1</sup></b><br>(n=21)<br>Mitja (DE) | <b>Ara està solter/a<sup>2</sup></b><br>(n=42)<br>Mitja (DE) | <b>Ara té parella<sup>3</sup></b><br>(n=155)<br>Mitja (DE) | <b>F(p)</b>          | <b>Post-hoc</b><br>(Bonferroni) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>FoMO</b> | 25,67<br>(6,28)                                                  | 23,64<br>(7,76)                                              | 20,64<br>(6,29)                                            | 7,61<br>( $<0,001$ ) | 1-3 (0,004)<br>2-3 (0,028)      |
| <b>JoMO</b> | 47,62<br>(7,36)                                                  | 48,38<br>(6,98)                                              | 46,43<br>(7,72)                                            | 1,209<br>(0,301)     | -                               |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació de WhatsApp es presenten a la Taula 16.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen WhatsApp (M=21,66; DT=6,82) i les que no (M=23,75; DT=5,91). El valor de  $t=0,698$ , amb un nivell de significació de  $p=0,533$ . Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen WhatsApp (M=46,97; DT=7,56) i les que no (M=44,25; DT=7,68). El valor de  $t=-0,702$ , amb un nivell de significació de  $p=0,532$ .

*Taula 16: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de WhatsApp (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen WhatsApp</b><br>(n=214)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen WhatsApp</b><br>(n=4)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>   |
|-------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>FoMO</b> | 21,66 (6,82)                                       | 23,75 (5,91)                                        | 0,698 (0,533)  |
| <b>JoMO</b> | 46,97 (7,56)                                       | 44,25 (7,68)                                        | -0,702 (0,532) |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació de TikTok es presenten a la Taula 17.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen TikTok (M=23,59; DT=7,00) i les que no (M=20,45; DT=6,38). El valor de  $t=-3,353$ , amb un nivell de significació de  $p<0,001$ . No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen TikTok (M=46,76; DT=6,36) i les que no (M=47,02; DT=8,28). El valor de  $t=0,266$ , amb un nivell de significació de  $p=0,791$ .

*Taula 17: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de TikTok (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen TikTok</b><br>(n=87)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen TikTok</b> (n=131)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>    |
|-------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|
| <b>FoMO</b> | 23,59 (7,00)                                    | 20,45 (6,38)                                     | -3,353 (<0,001) |
| <b>JoMO</b> | 46,76 (6,36)                                    | 47,02 (8,28)                                     | 0,266 (0,791)   |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació d'Instagram es presenten a la Taula 18.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen Instagram (M=22,15; DT=6,98) i les que no (M=19,83; DT=5,73). El valor de  $t=-2,239$ , amb un nivell de significació de  $p=0,028$ . No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen Instagram (M=47,01; DT=7,22) i les que no (M=46,59; DT=9,01). El valor de  $t=-0,278$ , amb un nivell de significació de  $p=0,782$ .

*Taula 18: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús d'Instagram (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen Instagram</b><br>(n=176)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen Instagram</b><br>(n=41)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>   |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| <b>FoMO</b> | 22,15 (6,98)                                        | 19,83 (5,73)                                          | -2,239 (0,028) |
| <b>JoMO</b> | 47,01 (7,22)                                        | 46,59 (9,01)                                          | -0,278 (0,782) |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació d'X es presenten a la Taula 19.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen X (M=22,66; DT=6,56) i les que no (M=21,48; DT=6,85). El valor de  $t=-1,027$ , amb un nivell de significació de  $p=0,308$ . Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen X (M=47,02; DT=5,74) i les que no (M=46,89; DT=7,93). El valor de  $t=-0,122$ , amb un nivell de significació de  $p=0,903$ .

*Taula 19: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús d'X (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen X</b><br>(n=41)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen X</b><br>(n=177)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>   |
|-------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|
| <b>FoMO</b> | 22,66 (6,56)                               | 21,48 (6,85)                                   | -1,027 (0,308) |
| <b>JoMO</b> | 47,02 (5,74)                               | 46,89 (7,93)                                   | -0,122 (0,903) |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació de YouTube es presenten a la Taula 20.

Es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen YouTube (M=22,92; DT=7,12) i les que no (M=20,79; DT=6,42). El valor de  $t=-2,279$ , amb un nivell de significació de  $p=0,024$ . No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen YouTube (M=47,18; DT=7,61) i les que no (M=46,72; DT=7,54). El valor de  $t=-0,446$ , amb un nivell de significació de  $p=0,656$ .

*Taula 20: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de YouTube (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen YouTube</b> (n=93)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen YouTube</b> (n=125)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>   |
|-------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>FoMO</b> | 22,92 (7,12)                                  | 20,79 (6,42)                                      | -2,279 (0,024) |
| <b>JoMO</b> | 47,18 (7,61)                                  | 46,72 (7,54)                                      | -0,446 (0,656) |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació de Facebook es presenten a la Taula 21.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen Facebook (M=20,92; DT=6,60) i les que no (M=21,98; DT=6,84). El valor de  $t=0,984$ , amb un nivell de significació de  $p=0,328$ . Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen Facebook (M=45,31; DT=7,90) i les que no (M=47,42; DT=7,42). El valor de  $t=1,672$ , amb un nivell de significació de  $p=0,099$ .

*Taula 21: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de Facebook (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen Facebook</b><br>(n=49)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen Facebook</b><br>(n=168)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>  |
|-------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| <b>FoMO</b> | 20,92 (6,60)                                      | 21,98 (6,84)                                          | 0,984 (0,328) |
| <b>JoMO</b> | 45,31 (7,90)                                      | 47,42 (7,42)                                          | 1,672 (0,099) |

Les comparacions de mitjanes entre els nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de l'aplicació de BeReal es presenten a la Taula 22.

No es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO entre les persones que utilitzen BeReal (M=24,20; DT=7,25) i les que no (M=21,58; DT=6,77). El valor de  $t=-1,118$ , amb un nivell de significació de  $p=0,290$ . Tampoc es van observar diferències estadísticament significatives en els nivells de JoMO entre les persones que usen BeReal (M=46,70; DT=8,31) i les que no (M=46,93; DT=7,54). El valor de  $t=0,085$ , amb un nivell de significació de  $p=0,934$ .

*Taula 22: Comparació dels nivells de FoMO i JoMO en funció de l'ús de BeReal (T-Test).*

|             | <b>Utilitzen BeReal</b><br>(n=10)<br>Mitja (DE) | <b>No utilitzen BeReal</b> (n=208)<br>Mitja (DE) | <b>T (p)</b>   |
|-------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|
| <b>FoMO</b> | 24,20 (7,25)                                    | 21,58 (6,77)                                     | -1,118 (0,290) |
| <b>JoMO</b> | 46,70 (8,31)                                    | 46,93 (7,54)                                     | 0,085 (0,934)  |

## 5 DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

---

### 5.1 DISCUSSIÓ DE LES VARIABLES PRINCIPALS

Els resultats obtinguts en el present estudi suggereixen que el FoMO i el JoMO mantenen relacions diferenciades amb diverses variables psicològiques i sociodemogràfiques, fet que reforça la idea que es tracta de fenòmens complexos i amb mecanismes subjacents diferents. Els resultats mostren una correlació negativa entre ambdós fenòmens que indica que, a mesura que augmenten els nivells de FoMO, disminueixen els nivells de JoMO i viceversa, suggerint que ambdues variables tendeixen a moure's en direccions oposades. Aquest resultat s'alinea amb diversos estudis previs, com el de Halevi et al. 2025, en què el FoMO i el JoMO són conceptualitzats com a fenòmens oposats. Tanmateix, altres investigacions suggereixen que una mateixa persona podria experimentar simultàniament ambdós fenòmens (Eitan i Gazit, 2024), el que podria indicar que el FoMO i el JoMO no són constructes completament oposats o incompatibles.

En aquest sentit, els patrons observats al llarg del present estudi plantegen la possibilitat que el FoMO s'associï de manera més consistent amb una major vulnerabilitat emocional i necessitat de validació externa, mentre que el JoMO es presenti com un fenomen més heterogeni format per diferents formes o dimensions d'experimentar la desconexió social. D'una banda, podria existir un JoMO més adaptatiu, relacionat amb el benestar, l'autonomia personal i la capacitat de gaudir de la desconexió de manera saludable? De l'altra, podria existir un JoMO de caràcter més desadaptatiu, vinculat a mecanismes d'evitació social o emocional? Així, mentre que la dimensió més adaptativa del JoMO podria situar-se realment en oposició al FoMO, la dimensió més evitativa podria coexistir amb aquest fenomen.

A partir d'aquesta idea, la següent discussió pretén no només aprofundir en la comprensió del FoMO i del JoMO, sinó també plantejar noves preguntes sobre la naturalesa i la conceptualització d'aquest últim fenomen per orientar les futures línies d'investigació, com ara: Quines són les dimensions del JoMO? Com es relacionen cada una d'aquestes dimensions de forma específica amb el FoMO? Com es relacionen cada una d'aquestes dimensions amb les variables psicològiques i demogràfiques analitzades?

En relació amb el gènere, no s'han trobat diferències estadísticament significatives en els nivells de FoMO ni de JoMO. Aquest resultat contrasta amb la literatura prèvia, on autors com Przybylski et al. (2013) o d'Eitan et al. (2024) havien assenyalat una prevalença més elevada de FoMO en els homes i de JoMO en les dones. Aquesta discrepància podria explicar-se per la composició de la mostra, atès que en el present estudi hi ha una sobrerrepresentació de dones (70,2%) respecte dels homes (28,9%), fet que podria haver limitat la capacitat per detectar diferències significatives.

En relació amb l'edat, els resultats mostren que les persones joves tendeixen a presentar nivells més elevats tant de FoMO com de JoMO, en comparació amb les persones més grans. Pel que fa al FoMO, aquest patró coincideix amb diversos estudis previs (Przybylski et al., 2013; Reer et al., 2019; Eitan et al., 2023; Eitan et al., 2024) i podria indicar que les persones més joves presenten una vulnerabilitat més elevada a experimentar la por de perdre's experiències socials, en comparació amb les persones més grans, possiblement per una necessitat més elevada de validació social i una etapa vital caracteritzada per la construcció de la identitat, així com una participació més activa en les xarxes socials.

Tanmateix, els resultats observats en el JoMO contradiuen la literatura de referència, que suggereix que són les persones més grans les que tenen nivells més elevats d'aquest fenomen (Eitan et al., 2023; Eitan et al., 2024). Una possible explicació d'aquesta discrepància podria ser que les diferents formes d'experimentar el JoMO, comentades anteriorment, es relacionessin de manera diferent amb l'edat. Així, podria ser que les formes més adaptatives fossin més freqüents en persones més grans? I que les formes més vinculades a l'evitació social o emocional apareguessin més en les persones joves? Però, com en el present estudi, el JoMO s'ha analitzat com un constructe únic sense dimensions internes, aquestes possibles diferències podrien haver quedat diluïdes en els resultats globals.

Aquests resultats també obren noves preguntes sobre la naturalesa evolutiva d'aquests fenòmens. En aquest sentit, caldria investigar si el FoMO i el JoMO evolucionen al llarg del cicle vital a conseqüència dels canvis psicològics, socials i emocionals propis de cada etapa o, per contra, responen a factors generacionals relacionats amb el context tecnològic i social on han crescut.

Així, podria ser que les generacions més joves, exposades des de la infància a les xarxes socials i a la hiperconnectivitat digital, desenvolupessin una manera diferent de viure la connexió i la desconnexió digital en comparació amb les generacions anteriors.

En relació amb els estils d'aferrament, els resultats obtinguts suggereixen que les persones amb una necessitat més gran d'aprovació, por al rebuig i una autoestima més fràgil, tendeixen a experimentar nivells més elevats de FoMO i nivells més baixos de JoMO. Aquest patró podria indicar que les persones amb una imatge personal més fràgil i una elevada dependència de la validació externa, tendeixen a experimentar més por de perdre's experiències socials i una menor capacitat de gaudir de la desconnexió. Això podria ser perquè necessiten mantenir una percepció positiva d'elles mateixes a través de la validació social. En aquest sentit, el FoMO podria actuar com una resposta davant la inseguretat emocional i interpersonal.

D'altra banda, les persones que acostumen a establir vincles hostils, possessius o marcats pel rancor, tendeixen a experimentar nivells més elevats de FoMO. Aquest resultat podria indicar que les dificultats en les relacions interpersonals augmenten la necessitat de control social i la preocupació per quedar exclòs d'experiències rellevants. En aquest sentit, el FoMO podria actuar com una expressió d'inseguretat relacional en contextos en què els vincles no es perceben com a satisfactoris o estables.

Tanmateix, aquest estil d'aferrament no sembla associar-se amb el JoMO. Una possible explicació podria ser que, independentment de la forma que adopti, el JoMO requereix una certa capacitat de distanciament psicològic respecte a la necessitat de control o participació constant en l'àmbit social. En el cas de les persones amb patrons relatius més hostils o possessius, aquesta necessitat de control i implicació en les relacions podria dificultar tant la desconnexió voluntària com la vivència positiva d'aquesta desconnexió, fet que explicaria l'absència d'associació amb el JoMO.

Els resultats també indiquen que les persones que se senten còmodes expressant les seves emocions i vinculant-se de forma segura amb les altres persones, tendeixen a experimentar nivells més elevats de JoMO. Aquest patró podria suggerir que disposar de relacions segures i una major regulació

emocional facilitaria la capacitat per gaudir de la desconexió, possiblement perquè no depenen de manera excessiva de la validació externa. Això reforçaria la idea que podria existir una dimensió del JoMO més adaptativa, relacionada amb l'autonomia personal i el benestar emocional.

Tanmateix, aquest estil d'aferrament no sembla relacionar-se amb el FoMO. Una possible explicació podria ser que les persones amb més seguretat relacional no experimentessin la necessitat intensa de validació externa ni la preocupació excessiva per quedar excloses socialment, fet que podria actuar com a factor protector davant del FoMO.

En últim lloc, els resultats també mostren que les persones emocionalment autosuficients i amb tendència a evitar la intimitat, tendeixen a experimentar nivells més elevats tant de FoMO com de JoMO. Aquest resultat és especialment rellevant, ja que qüestiona la idea del JoMO com un fenomen exclusivament positiu o adaptatiu. El fet que el JoMO es relacioni amb característiques pròximes a l'aferrament evitatiu podria indicar que, en alguns casos, l'alegria de perdre's experiències socials no respondria únicament a una desconexió saludable o a una major autonomia personal, sinó també es podria entendre com una conducta d'evitació davant l'ansietat social o la incomoditat relacional, tal com suggereixen Barry et al. (2023).

A més, el fet que aquest grup de persones també experimentin nivells més elevats de FoMO reforça encara més la complexitat d'aquest resultat, ja que suggereix que ambdós fenòmens no serien necessàriament incompatibles. En aquest sentit, aquest podria ser un dels resultats que més clarament apuntaria cap a una possible heterogeneïtat en el constructe del JoMO.

Tot i això, les conclusions relacionades amb els factors més pròxims als estils d'aferrament segur i evitatiu s'han d'interpretar amb prudència, ja que els factors tres i quatre del *Cuestionario de Apego Adulto* van presentar nivells baixos de consistència interna. Aquest fet limita la solidesa dels resultats obtinguts i podria haver influït en les relacions observades entre aquestes dimensions d'aferrament i els fenòmens de FoMO i JoMO. En conseqüència, seria necessari replicar aquests resultats en futurs estudis utilitzant instruments que presentin una fiabilitat psicomètrica més gran.

Pel que fa al FoMO, els resultats del present estudi indicarien que les persones que puntuen alt en la dimensió d'ansietat, i que tindrien un estil d'aferrament ansiós o desorganitzat, experimenten nivells més elevats d'aquest fenomen, coincidint amb els resultats de l'estudi de Liu i Ma (2019). Aquest fet es podria atribuir a la dificultat per tolerar la incertesa, tal com indica Alfasi (2021). No obstant això, també s'observa que les persones que puntuen baix en la dimensió d'ansietat, i que tindrien un estil d'aferrament evitatiu, també experimenten FoMO, una evidència que no es veu reflectida en la literatura científica revisada. Una possible explicació d'aquest resultat podria ser que, malgrat que les persones amb aferrament evitatiu tendeixen a mostrar-se distants emocionalment perquè se senten incòmodes en situacions íntimes, això no implica necessàriament que vulguin aïllar-se de totes les experiències socials. D'aquesta manera, mantindrien un equilibri entre la satisfacció de la necessitat social, a través de connexions més superficials.

Pel que fa al JoMO, actualment no s'han identificat estudis que hagin analitzat específicament la relació entre aquest fenomen i els estils d'aferrament, fet que impedeix la comparació amb els resultats obtinguts. Tot i això, aquests suggereixen que el JoMO podria estar relacionat amb l'aferrament segur, caracteritzat per la capacitat de mantenir relacions saludables en un entorn d'intimitat i proximitat, amb una adequada autonomia, autoeficàcia i autoestima, i amb l'aferrament evitatiu, caracteritzat per la por o el rebuig de gestionar relacions de tipus íntim per incomoditat (Durao et al., 2023). En aquest sentit, la relació amb dimensions pròximes a l'aferrament segur podria indicar l'existència d'un JoMO més adaptatiu? I la relació amb dimensions més pròximes a l'aferrament evitatiu podria suggerir l'existència d'un JoMO més desadaptatiu, relacionat amb l'evitació emocional i interpersonal?

En relació amb l'autoestima, els resultats indiquen que les persones amb una autoestima més elevada tendeixen a presentar nivells més baixos de FoMO i nivells més alts de JoMO. Aquest patró podria indicar que les persones amb una autoestima consolidada podrien presentar una menor necessitat de validació externa i una menor dependència de la comparació social, fet que reduiria el FoMO i augmentaria el JoMO. En canvi, les persones amb una autoestima baixa podrien mostrar una sensibilitat més gran a l'exclusió social, afavorint així l'experimentació de FoMO i dificultant l'experimentació de JoMO.

Aquests resultats s'alineen amb investigacions prèvies com la de Buglass et al. (2017), on es va demostrar que el FoMO exerceix un impacte negatiu significatiu sobre els nivells d'autoestima dels participants. En aquest sentit, els resultats del present estudi reforcen la idea que existeix una relació estreta entre el FoMO i una autopercepció negativa. Aquesta relació es podria explicar mitjançant la teoria de l'autoconcepte de Zhang et al. (2020), segons la qual el FoMO constitueix una resposta emocional davant la pèrdua d'una experiència que podria contribuir a mantenir o millorar l'autoconcepte.

No obstant això, cal destacar que no s'han identificat articles científics que hagin analitzat específicament la relació entre el JoMO i l'autoestima, fet que impedeix establir comparacions directes amb la literatura prèvia. Tot i això, els resultats obtinguts suggereixen que el JoMO podria estar relacionat amb més seguretat personal i una menor necessitat de reconeixement extern. Tanmateix, aquesta relació podria variar en funció de la dimensió del JoMO experimentada? En aquells casos en què el JoMO és més adaptatiu perquè respon a una desconnexió voluntària i saludable, es podria associar amb una autoestima més elevada i més seguretat personal? En canvi, quan el JoMO actua com una estratègia d'evitació davant la incomoditat social o emocional, aquesta relació podria no donar-se de la mateixa manera?

En relació amb el benestar psicològic, els resultats indiquen que les persones amb nivells alts de FoMO tendeixen a presentar menor benestar psicològic. Aquest resultat coincideix amb el de l'estudi d'Eitan et al. (2023) i s'alinea amb el de Przybylski et al. (2013), on s'indica que les persones que presenten nivells més elevats de FoMO també mostren nivells més baixos d'estat d'ànim i de satisfacció vital general. En aquest sentit, els resultats del present estudi reforcen la idea que aquest fenomen mantindria una relació estreta amb el malestar psicològic i amb una menor percepció de benestar subjectiu.

En canvi, els resultats indiquen que els nivells de JoMO no semblen mantenir una relació amb el benestar psicològic. Aquest resultat no coincideix amb estudis com el de Halevi et al. (2025), que suggereixen que el JoMO pot actuar com a recurs per a promoure el benestar, ni amb els d'Eitan et al. (2023), que indiquen que les persones amb un benestar més fort tenen nivells més elevats de JoMO. Una possible explicació d'aquesta discrepància podria ser la composició de la mostra o l'heterogeneïtat del JoMO. Així, podria ser

que la dimensió més adaptativa estigués més relacionada amb el benestar psicològic? I que la dimensió més vinculada a l'evitació social o emocional no mantingués aquesta relació o, fins i tot, que es relacionés amb el malestar psicològic? El fet d'analitzar el JoMO com un constructe únic, podria haver dificultat la detecció de la seva relació amb el benestar psicològic.

Pel que fa a la relació entre l'ús del telèfon mòbil i el FoMO, s'observa que les persones que utilitzen el telèfon mòbil durant més hores diàries presenten nivells més elevats d'aquest fenomen. Aquests resultats estarien estretament relacionats amb els d'estudis previs, com el d'Elhai et al. (2021) i el d'Eitan et al. (2023), que indiquen que una participació més elevada en les xarxes socials o la hiperconnectivitat s'associarien a nivells més alts de FoMO. Aquest patró suggereix l'existència d'una relació bidireccional entre ambdós variables. D'una banda, el FoMO podria afavorir un ús més elevat del dispositiu i de les xarxes socials per la necessitat de mantenir-se constantment connectat i no perdre's experiències socials rellevants. D'altra banda, aquest ús intensiu podria provocar una intensificació del FoMO a través de processos de comparació social i de l'augment de la percepció que altres persones viuen experiències més gratificants o socialment rellevants, tal com indiquen David i Roberts (2023) en el seu estudi.

Pel que fa a la relació entre l'ús del telèfon mòbil i el JoMO, s'observen diferències significatives entre el temps d'ús del telèfon mòbil i aquest fenomen, però no entre grups concrets. Aquest resultat difereix del d'altres estudis, com el de Kantar et al. (2025), que vinculen el JoMO amb una reducció de l'addicció a les xarxes socials i amb un millor equilibri entre les activitats en línia i fora de línia. Els resultats obtinguts podrien indicar que el JoMO no depèn necessàriament del temps que s'utilitza el dispositiu electrònic, sinó de la manera com les persones interpreten i gestionen la desconexió digital. Això reforça la idea, observada al llarg del present estudi, que el JoMO podria ser un fenomen més complex i heterogeni que el FoMO, i que podria respondre a motivacions diferents segons les característiques individuals de cada persona.

Pel que fa a la relació entre els motius d'ús del telèfon i els fenòmens de FoMO i JoMO, no es troben diferències significatives entre les variables. Una possible explicació d'aquests resultats podria ser que la major part de la mostra no

utilitzava el telèfon mòbil exclusivament amb una finalitat funcional o d'entreteniment, sinó que combinava ambdós tipus d'ús. Aquesta manca de grups diferenciats podria haver dificultat la detecció de diferències estadísticament significatives entre les variables analitzades. En futurs estudis amb grups més equilibrats, podria ser que les persones que usen el telèfon mòbil amb una finalitat funcional tinguin nivells més baixos de FoMO i més alts de JoMO? I, per contra, podria ser que les persones que usen el telèfon mòbil amb una finalitat d'entreteniment tinguin nivells més alts de FoMO i més baixos de JoMO?

Pel que fa a l'anàlisi predictiva del FoMO, els resultats indiquen que les persones més joves, amb nivells més baixos de JoMO, amb puntuacions més elevades en baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig, i amb puntuacions més elevades en resolució hostil de conflictes, rancor i possessivitat, presenten una probabilitat més elevada d'experimentar aquest fenomen. En conjunt, aquest patró suggereix que la vulnerabilitat al FoMO podria estar relacionada amb la inseguretat emocional, la necessitat de validació externa i les dificultats per establir relacions interpersonals segures. Això reforçaria la idea, observada al llarg de la discussió, que el FoMO tendeix a associar-se amb una sensibilitat més elevada a l'exclusió social i amb una necessitat elevada de connexió i reconeixement interpersonal.

D'altra banda, resulta rellevant que variables com el gènere, el benestar psicològic o les hores d'ús del telèfon mòbil no actuïn com a predictors significatius dins del model, malgrat que sí que ho són en estudis com el d'Eitan et al. (2023). Aquesta discrepància podria explicar-se per les característiques específiques de la mostra o també podria indicar que el FoMO estaria més relacionat amb la manera en què la persona construeix la seva identitat i estableix els seus vincles interpersonals, reforçant la idea anterior.

Pel que fa a l'anàlisi predictiva del JoMO, els resultats indiquen que les persones més joves, amb nivells més baixos de FoMO, amb puntuacions elevades en baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig, amb puntuacions més elevades en l'expressió de sentiments i comoditat amb les relacions, i amb puntuacions més elevades en autosuficiència emocional i incomoditat amb la intimitat, així com amb un menor ús del telèfon mòbil, presenten una probabilitat més elevada d'experimentar aquest fenomen.

Aquest patró reforça la idea que el JoMO podria constituir un fenomen complex i heterogeni. El fet que dins del model predictiu apareguin simultàniament factors associats tant a la seguretat relacional com a l'evitació afectiva suggereix que el JoMO no respondria a un únic perfil psicològic ni a una única manera d'experimentar la desconnexió social.

A més, el fet que el benestar psicològic no actuï com a predictor significatiu podria reforçar la possibilitat que el JoMO no impliqui necessàriament benestar o adaptació psicològica, sinó que pugui adquirir diferents significats segons les característiques personals de cada individu. En aquest sentit, els resultats obtinguts continuen apuntant cap a la necessitat d'aprofundir en la conceptualització del constructe i d'explorar possibles dimensions internes del JoMO en futurs estudis.

## **5.2 ALTRES CONCLUSIONS**

Més enllà de les hipòtesis plantejades inicialment, els resultats exploratoris obtinguts aporten informació que podria resultar rellevant per aprofundir en la comprensió dels fenòmens de FoMO i JoMO, especialment en relació amb variables sociodemogràfiques i contextuais que encara estan poc estudiades en la literatura científica.

Pel que fa a la situació laboral, els resultats mostren que les persones que estudien tendeixen a presentar nivells més elevats de FoMO en comparació amb les persones que treballen. Aquest patró podria explicar-se, almenys parcialment, pel fet que els estudiants acostumen a ser persones més joves, etapa en què, tal com s'ha comentat en apartats anteriors, el FoMO tendeix a ser més elevat.

En relació amb la unitat de convivència, s'observa que les persones que viuen amb la seva família d'origen presenten nivells més elevats tant de FoMO com de JoMO en comparació amb aquelles que conviuen amb la seva pròpia família. Igual que en la variable anterior, aquest resultat podria estar relacionat amb l'edat, ja que les persones que encara resideixen amb la família d'origen acostumen a ser més joves, etapa en què, el FoMO tendeix a ser més elevat i, en aquesta mostra, el JoMO també.

D'altra banda, s'observa que les persones que viuen soles presenten nivells més elevats de JoMO, fet que podria afavorir una capacitat més gran per gaudir de la desconexió social i de les activitats individuals. No obstant això, també planteja noves preguntes: Aquest tipus de desconexió respon, principalment, a una experiència voluntària i satisfactòria? O, per contra, podria estar relacionat amb formes de distanciament social o emocional?

Pel que fa a la situació afectiva, els resultats indiquen que les persones que tenen parella presenten nivells més baixos de FoMO que aquelles que estan solteres o que mai han tingut parella. Aquest resultat podria suggerir que disposar d'un vincle afectiu estable podria actuar com a factor protector davant la necessitat constant de connexió social i validació externa. Això es troba en consonància amb la literatura científica prèvia, com l'estudi d'Eitan et al. (2024), on van descobrir que les persones que no tenien parella exhibien més FoMO en comparació amb les que sí. En aquest sentit, podria ser que mantenir una relació afectiva satisfactòria contribuís a una major seguretat interpersonal i reduís la preocupació per quedar exclòs d'experiències socials rellevants? I, per contra, podria ser que una relació afectiva amb un vincle no segur contribuís a augmentar els nivells de FoMO?

Finalment, respecte a l'ús de les xarxes socials, s'observa que les persones que utilitzen *TikTok*, *Instagram* i *YouTube* presenten nivells més elevats de FoMO, en comparació amb altres xarxes socials. Aquest patró podria indicar que determinades plataformes digitals, especialment aquelles basades en el consum constant de contingut social mitjançant l'*scroll*, afavoreixen processos de comparació social i augmenten la percepció d'estar perdent-se alguna cosa. En canvi, el JoMO no sembla veure's influït per l'ús d'aquestes aplicacions, això podria reforçar la idea que es tractaria d'un fenomen menys vinculat a la comparació social i a la participació en les xarxes socials (Eitan et al., 2023) i més vinculat a trobar un equilibri entre les activitats en línia i fora de línia (Halevi et al., 2025).

### 5.3 FORTALESES I LIMITACIONS DE L'ESTUDI

El present estudi presenta diverses fortaleeses rellevants. En primer lloc, cal destacar que aborda dos fenòmens que recentment han adquirit una gran popularitat entre la població jove, però que estan molt poc estudiats, especialment en relació amb variables psicològiques com els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic. En aquest sentit, la manca d'investigacions prèvies sobre algunes de les relacions analitzades converteix aquest treball en una aportació rellevant dins d'aquest camp d'investigació.

En segon lloc, s'han utilitzat instruments psicomètrics validats en la població espanyola i àmpliament emprats en la literatura científica, com ho serien l'escala *Fear of Missing Out* (Przybylski et al., 2013), el *Cuestionario de Apego Adulto* (Melero i Cantero, 2008), l'escala *Rosenberg self-esteem* (Martín-Albo et al., 2007) i el qüestionari *WHO-Five Well Being Index* (OMS, 1998), fet que contribueix a augmentar la fiabilitat i la consistència de les dades obtingudes.

No obstant això, aquest estudi també presenta algunes limitacions que cal tenir en compte a l'hora d'interpretar els resultats. En primer lloc, la mostra no és representativa de la població general perquè presenta una distribució desigual pel que fa al gènere, amb una participació majoritària de dones. Aquest fet podria limitar la generalització dels resultats i haver influït en l'absència de diferències significatives entre homes i dones en algunes de les variables estudiades.

En segon lloc, l'ús exclusiu d'autoinformes també constitueix una limitació, ja que aquests tipus d'instruments poden estar influïts per biaixos de desitjabilitat social, interpretacions subjectives o errors en la percepció personal dels participants. Per tant, existeix la possibilitat que les respostes proporcionades no reflecteixin completament la realitat dels participants.

Una altra limitació important és l'ús d'un disseny transversal que impedeix establir relacions causals entre les variables analitzades. En conseqüència, no és possible determinar la direcció exacta de les relacions observades entre els fenòmens FoMO i JoMO i les altres variables.

També cal destacar l'ús de l'escala JoMO, un qüestionari no estandarditzat en la població espanyola i que va haver de ser traduït de la versió original en anglès al castellà per poder mesurar aquesta variable. Tot i això, la consistència interna obtinguda ha estat de 0,839, el que indicaria uns nivells adequats de fiabilitat interna.

Finalment, els factors tres i quatre del CAA van presentar nivells baixos de consistència interna, fet que podria afectar la fiabilitat dels resultats associats a aquestes dimensions i que suggereix la necessitat d'interpretar-los amb prudència perquè podria ser que no s'estigués mesurant de manera fiable el que es pretenia.

#### **5.4 FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ**

Els resultats obtinguts en el present estudi obren diverses línies d'investigació futures que podrien contribuir a aprofundir en la comprensió dels fenòmens de FoMO i JoMO, dos constructes relativament recents i encara poc desenvolupats en la literatura científica.

En primer lloc, seria interessant utilitzar mostres més representatives de la població general pel que fa a l'edat, el gènere i les característiques sociodemogràfiques, amb la finalitat de millorar la generalització dels resultats. Igualment, podria ser útil ampliar i centrar la investigació a altres grups poblacionals, com adolescents o persones d'edat avançada, per analitzar de forma més precisa les possibles diferències evolutives en l'experimentació d'aquests fenòmens.

A més de l'ús d'autoinformes, futures investigacions podrien complementar la recollida d'informació amb altres tècniques d'avaluació psicològica, com l'entrevista, que permetessin contrastar les dades obtingudes i augmentar la fiabilitat dels resultats.

També seria rellevant incorporar dissenys longitudinals amb l'objectiu d'analitzar l'evolució del FoMO i del JoMO al llarg del temps en els mateixos participants per determinar si aquests fenòmens solen ser trets o estats. I també amb l'objectiu d'establir possibles relacions causals entre les variables estudiades, això permetria comprendre millor si determinats factors psicològics actuen com a antecedents o conseqüències d'aquests fenòmens.

Pel que fa al JoMO, resulta especialment necessari continuar aprofundint en la seva conceptualització, ja que es tracta d'un constructe recent i encara poc delimitat. Al llarg del present estudi, s'ha observat que aquest fenomen podria no respondre exclusivament a una experiència positiva de desconexió, sinó que també podria relacionar-se amb mecanismes d'evitació social o emocional. En aquest sentit, futures investigacions podrien analitzar si existeixen diferents dimensions o tipologies de JoMO i quins factors psicològics s'associen a cadascuna. Així mateix, seria important validar l'escala del JoMO en població espanyola per tal de disposar d'un instrument psicomètric adaptat i estandarditzat que permeti mesurar aquesta variable a Espanya.

Finalment, caldria continuar investigant la relació del FoMO i del JoMO amb variables psicològiques com els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic, per tal de comprendre millor els mecanismes emocionals i relacionals implicats en ambdós fenòmens i per contrastar els resultats obtinguts en el present estudi.

En conjunt, aquestes futures línies d'investigació podrien afavorir una millor comprensió del FoMO i del JoMO, així com facilitar el desenvolupament d'intervencions psicològiques i educatives orientades a promoure una relació més saludable amb un mateix, les relacions socials i l'ús de les xarxes socials.

## 6 BIBLIOGRAFÍA

---

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1582572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Alfasi, Y. (2021). Attachment insecurity and social media fear of missing out: The mediating role of intolerance of uncertainty. *Digital Psychology*, 2(2), 11–18. <https://doi.org/10.24989/dp.v2i2.1957>
- Aranda, M., García-Domingo, M., Fuentes, V., & Linares, R. (2022). Inteligencia emocional y apego adulto: Efectos del uso problemático del smartphone. *Anales de Psicología*, 38(1), 36–45.
- Bailey, J. A., 2nd. (2003). The foundation of self-esteem. *Journal of the National Medical Association*, 95(5), 388–393.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- 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), 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Estilos de apego en adultos jóvenes: una prueba de un modelo de cuatro categorías. *Revista de personalidad y psicología social*, 2.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bonnín, C. M., Yatham, L. N., Michalak, E. E., Martínez-Arán, A., Dhanoa, T., Torres, I., Santos-Pascual, C., Valls, E., Carvalho, A. F., Sánchez-Moreno, J., Valentí, M., Grande, I., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Reinares, M. (2018).

Psychometric properties of the well-being index (WHO-5) spanish version in a sample of euthymic patients with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 228, 153–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.006>

Bowlby, J. (1973). *Mütterliche Zuwendung und geistige Gesundheit*. Kindler. <https://katalog.ub.uni-heidelberg.de/cgi-bin/titel.cgi?katkey=66316407>

Bowly, J. (1969). *Apego y pérdida*.

Bretherton, I. (1987). Nuevas perspectivas sobre las relaciones de apego: Seguridad, comunicación y modelos de funcionamiento interno. En J. D. En (Ed.), *Manual de desarrollo infantil* (pp. 1061–1100). John Wiley & Sons.

Buglass, S. L., & Underwood, J. D. (2017). Motivadores de la vulnerabilidad en línea: El impacto del uso de redes sociales y el FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255.

Darienzo, M., Chiara, V., & Mark, D. (2019). Adicción a las redes sociales y estilos de apego: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Internacional de Salud Mental y Adicciones*, 17, 1094–1118.

David, M. E., & Roberts, J. A. (2023). The dual nature of social media: Examining the direction of causal flow between fear of missing out and social media use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 26(12), 881–885. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0265>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano.

Durao, M., Etchezahar, E., Albalá Genol, M. Á., & Muller, M. (2023). Fear of Missing Out, emotional intelligence and attachment in older adults in Argentina. *Journal of Intelligence*, 11(2), 22. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11020022>

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), 107474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107474>

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. *Revista Brasileira de Psiquiatria* (Sao Paulo, Brazil: 1999), 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>

Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106(106364), 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations; Studies Towards the Integration of the Social Sciences*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Diferencias individuales en la comparación social: desarrollo de una escala de orientación a la comparación social. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 76(1), 129–142.

Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2015). PO-14: Adicción a las redes sociales en línea: ¿Una cuestión de miedo a perderse algo? *Revista de Adicciones Conductuales*, 4, 51–52.

Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías-¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Revista de Psicología*, 33, 77–83.

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>

Halevi, M. K., Tutian, R., & Peled, Y. (2025). The interplay between FoMO and JoMO in smartphone addiction and well-being. *Computers in Human Behavior Reports*.

Hayran, C., & Anik, L. (2021). Bienestar y miedo a perderse algo (FOMO) en el contenido digital durante la COVID-19: Un análisis correlacional entre estudiantes universitarios.

Jaworska, D. (2025). Many faces of FoMO: A qualitative in-depth investigation of context-specific experiences, emotions, and coping strategies. *PloS One*, 20(9), e0330978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330978>

José Martín-Albo, Juan L. Núñez, José G. Navarro, and Fernando Grijalvo. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students.

Kantar, A., Yalçın, İ., Kocabıyık, O. O., & Barry, C. (2025). Joy of Missing Out (JOMO) and its role in reducing social media addiction: The serial mediating role of loneliness and psychological distress. *Psychological Reports*, 00332941251378710, 332941251378710. <https://doi.org/10.1177/00332941251378710>

Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Liu, C., & Ma, J.-L. (2019). Adult attachment orientations and social networking site addiction: The mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 10, 2629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>

Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. (2008). *Clínica y salud*, 19, 83–100.

Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>

*Manual de diagnóstico y trastornos mentales: DSM-5*. (2014). American Psychiatric Association.

Marteleteo, R. M. (2010). Redes sociales, mediación y apropiación de la información: Situando campos, objetos y conceptos en la investigación en Ciencias de la Información. *Tendencias en la Investigación Brasileña en Ciencias de la Información*, 3, 27–46.

Mayseless, O. (1996). Patrones de apego y sus resultados. *Desarrollo Humano*, 39(4), 206–223.

Melero, R., & Cantero, J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto Affective styles in a Spanish sample: a questionnaire for the assessment of adult attachment. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n1/v19n1a04.pdf>

Mendoza, T., & Serna Sarrato, C. (2021). El desarrollo de los vínculos en la sociedad actual: Dependencia, confianza o control. 91–98.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2015). The psychological effects of the contextual activation of security-enhancing mental representations in adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 1, 18–21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.008>

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Pérez-Elizondo. (2020). ¿Qué es el síndrome FoMO?

Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Explorando los factores que contribuyen al FoMO (miedo a perderse algo) entre estudiantes universitarios: El papel de la comparación social, la adicción a las redes sociales, la soledad y el perfeccionismo. *Acta Psychologica*.

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>

Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>

Rosenberg, J. (1979). *Conceiving the Self*.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110(106487), 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

Salud mental. (s/f). Who.int. Recuperado el 30 de diciembre de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Soares, A. B. (2018). Construyendo conocimiento en las redes sociales. *RENOTA: Revista Novas Tecnologias da Educação*, 16, 1–10. <https://doi.org/10.22456/1679-1916.85991>

Stead, H. (2017). Personalidad, miedo a perderse algo y uso problemático de internet y su relación con el bienestar subjetivo. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540.

Van Rosmalen, L., Van der Veer, R., & Van der Horst, F. (2015). Ainsworth's Strange Situation Procedure: The origin of an instrument: Ainsworth's strange situation procedure. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(3), 261–284. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21729>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Vicario, A. P., & Roncero, C. I. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 36, 6–20.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>

Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

Yip, J., Ehrhardt, K., Black, H., & Walker, D. O. (2018). Attachment theory at work: A review and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 185–198. <https://doi.org/10.1002/job.2204>

Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear Of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

## **7 ANNEXOS**

---

### **7.1 FULL D'INFORMACIÓ AL PARTICIPANT**

#### **7.1.1 TÍTOL DE L'ESTUDI**

FoMO i JoMO en l'era digital. La relació amb els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar.

#### **7.1.2 ESTUDIANT**

Blanca Sánchez Boronat - [blanca.sanchez@estudiants.urv.cat](mailto:blanca.sanchez@estudiants.urv.cat) – 640 58 52 82

#### **7.1.3 CENTRE**

Facultat de Psicologia – Universitat Rovira i Virgili (URV).

#### **7.1.4 INTRODUCCIÓ**

Ens dirigim a vostè per tal d'informar-lo sobre l'estudi d'investigació en el que se'l convida a participar.

Aquest estudi ha estat aprovat pel Comitè Ètic d'Investigació en Persones, Societat i Medi Ambient de la Universitat Rovira i Virgili.

La nostra intenció és que rebí la informació correcta i suficient perquè pugui avaluar i decidir si vol o no participar en aquest estudi. Per aquest motiu, llegeixi aquest full informatiu amb atenció i nosaltres li aclarirem els dubtes que li pugui sorgir. Addicionalment, li informem que vostè és lliure de consultar amb les persones que consideri oportú abans de decidir sobre la seva participació a l'estudi.

#### **7.1.5 PARTICIPACIÓ VOLUNTÀRIA**

Ha de saber que la seva participació en aquest estudi és voluntària i que pot decidir no participar o canviar la seva decisió i retirar el consentiment en qualsevol moment.

### **7.1.6 DESCRIPCIÓ GENERAL DE L'ESTUDI**

Aquest estudi té com a objectiu analitzar com les experiències de la por de perdre's alguna cosa (FoMO) i l'alegria de desconnectar (JoMO) es relacionen amb diverses variables psicològiques. Concretament, amb els estils d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic.

L'estudi s'adreça a persones majors d'edat i la participació consisteix a omplir un qüestionari en línia que inclou diferents escales estandarditzades sobre el FoMO, el JoMO, l'estil d'aferrament, l'autoestima i el benestar psicològic. Aquestes respostes es recolliran de manera anònima i confidencial.

No serà necessària cap entrevista personal ni visita mèdica; només caldrà que respongui el qüestionari amb preguntes relacionades amb l'estil de vida previ a l'estudi.

### **7.1.7 BENEFICIS I RISCOS**

La seva participació en el present estudi contribuirà al coneixement científic sobre els factors psicològics associats al FoMO i al JoMO, el qual pot tindre aplicacions futures en l'àmbit de la psicologia clínica, la intervenció psicoeducativa i la comprensió dels processos emocionals en la població adulta.

L'estudi no comporta cap risc físic ni psicològic per al participant. No obstant, algunes preguntes podrien generar reflexions personals el seu estat emocional o el seu estil de vincle. En cas que alguna qüestió resulti incòmode, el participant podrà interrompre o finalitzar el qüestionari en qualsevol moment.

### **7.1.8 CONFIDENCIALITAT I PROTECCIÓ DE DADES**

Tota la informació recopilada sobre les persones participants en el marc d'aquest estudi es mantindrà estrictament confidencial i amb aplicació de les corresponents mesures de seguretat que garanteixin, a més de la seva confidencialitat, la seva integritat, disponibilitat, autenticitat i traçabilitat.

Per al tractament de les dades s'utilitzaran els sistemes d'informació propis de la Universitat Rovira i Virgili instal·lats a la seva xarxa informàtica aplicant-se les mesures de seguretat de la informació establertes pel Reial Decret 3/2010 que regula l'Esquema Nacional de Seguretat . Concretament, les dades es recolliran mitjançant un qüestionari i s'introduiran en el sistema d'informació *Microsoft Forms*. Posteriorment, per analitzar les dades s'utilitzarà el programa EXCEL i SPSS.

El personal investigador de l'estudi es compromet a complir la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals, a més del Reglament (UE) núm. 2016/679, del Parlament europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals, i signarà un compromís de participació i confidencialitat.

La finalitat del tractament de les dades és la participació en l'estudi d'acord amb el consentiment de la persona participant. La persona participant també pot donar el consentiment per a la reutilització de les dades per a estudis futurs que estiguin relacionats .

La persona participant podrà interrompre la seva participació a l'estudi o estudis futurs relacionats retirant el seu consentiment en qualsevol moment, sense que sigui necessària la seva justificació. En aquest cas, les dades no es podran eliminar per tal de garantir la validesa dels resultats i complir amb les obligacions legals aplicables a l'estudi, però sí que quedaran codificades de manera que no sigui possible vincular-les a la seva persona.

#### **7.1.9 INFORMACIÓ AMPLIADA SOBRE EL TRACTAMENT DE DADES PERSONALS**

De conformitat amb el que disposa la legislació vigent en matèria de protecció de dades aplicable a la Universitat Rovira i Virgili (URV) i publicada a l'apartat "Legislació aplicable" de l'espai "Protecció de dades de caràcter personal" de la Seu Electrònica (<https://seuelectronica.urv.cat/rgpd/>), es posa en coneixement de les persones interessades la informació següent:

## **Qui és el responsable del tractament de les seves dades?**

|                                   |                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Identificació</b>              | Universitat Rovira i Virgili<br>CIF: Q9350003A                                   |
| <b>Adreça postal</b>              | Carrer de l'Escorxador, s/n<br>43003 Tarragona                                   |
| <b>Dades de contacte dels DPD</b> | DPD - Delegats de protecció de dades de la URV<br>Correu electrònic: dpd@urv.cat |

## **Quines dades personals tractem i amb quina finalitat?**

Les dades personals són tractades amb la finalitat de participar en el projecte de recerca en els termes que es descriuen al full d'informació al participant. En el cas que l'estudi prevegi la publicació, difusió i reutilització dels resultats obtinguts incloent dades personals, les dades personals seran utilitzades per a aquesta finalitat sempre que l'interessat hagi atorgat el seu consentiment.

## **A quins destinataris es comunicaran les seves dades?**

En el marc del tractament mencionat, les seves dades no es cediran a tercers tret que existeixi obligació legal o s'indiqui expressament en el full d'informació al participant.

## **Quina és la legitimació per al tractament de les seves dades?**

La legitimació d'aquest tractament es basa en el consentiment que dona la persona interessada de forma expressa.

## **Quines mesures de seguretat apliquem en el tractament de dades?**

La Universitat es responsabilitza d'aplicar les mesures de seguretat i la resta d'obligacions derivades de la legislació de protecció de dades de caràcter personal, d'acord amb l'Esquema Nacional de Seguretat, Reial Decret 3/2010.

En aquest sentit, La Universitat Rovira i Virgili s'ha dotat d'una Política de Seguretat que pot ser consultada a la secció sobre "Legislació i normativa" de la pàgina web de la Universitat dintre de "Normativa pròpia" i "Altres normes", <http://www.urv.cat/ca/universitat/normatives/altres-normes/>.

Adicionalment, al Full d'informació al participant es concreten algunes mesures de seguretat específiques que es tindran en compte durant la realització de l'estudi.

## **Quins són els drets dels interessats?**

L'interessat té dret a accedir a les seves dades personals; a demanar la rectificació de les dades inexactes; a sol·licitar la cancel·lació i supressió; a oposar-se al tractament, inclosa l'elaboració de perfils; a limitar fins a una data determinada el tractament de les seves dades; i a la portabilitat de les mateixes en format electrònic.

La persona participant pot interrompre la seva participació a l'estudi retirant el seu consentiment en qualsevol moment, sense donar explicacions. En aquest cas, les dades no es podran eliminar per tal de garantir la validesa dels resultats i complir amb les obligacions legals aplicables a l'estudi, però no serà possible vincular-les a la seva persona.

Podrà exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació, oposició, limitació i portabilitat mitjançant comunicació escrita, detallant motivadament la sol·licitud, adreçada al Registre General (Carrer de l'Escorxador, s/n, 43003 de Tarragona) o mitjançant la seva presentació al Registre General de la Universitat, presencialment o telemàtica, segons s'indica a <https://seuelectronica.urv.cat/registre.html>.

Així mateix, l'informem que té dret a presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades mitjançant el mecanisme que estableixi. Pot consultar més informació a <https://apdcat.gencat.cat/ca/inici>.

Finalment, l'informem que podrà sol·licitar informació relacionada amb la protecció de dades personals mitjançant correu electrònic als nostres delegats de protecció de dades a la direcció del [dpd@urv.cat](mailto:dpd@urv.cat).

## **Quant de temps conservarem les seves dades?**

El període de conservació de les dades és de 5 anys un cop finalitzat l'estudi, tret que el full d'informació al participant estableixi un període diferent. En qualsevol cas, es conservaran les dades fins a la revocació del consentiment per part de la persona interessada.

## **7.2 FULL DE CONSENTIMENT INFORMAT**

### **7.2.1 ESTUDI**

Títol de l'estudi: FoMO i JoMO en l'era digital. La relació amb l'estil d'aferrament, l'autoestima i el benestar.

Dades de contacte de l'investigador principal: Blanca Sánchez Boronat - blanca.sanchez@estudiants.urv.cat – 640 58 52 82

### **7.2.2 CONSENTIMENT**

Jo ... amb DNI ...

- He llegit el full d'informació al participant sobre l'estudi del qual se m'ha entregat una còpia.
- M'han facilitat les dades de contacte de l'investigador principal, i he pogut fer preguntes i resoldre els meus dubtes sobre l'estudi i la meua participació.
- Compréc la meua participació a l'estudi d'acord amb allò expressat al full d'informació al participant sobre l'estudi i de les respostes a les meves preguntes, així com els riscos i els beneficis que comporta.
- Accepto que la meua participació és voluntària i dono lliurement la meua conformitat per participar a l'estudi.
- Conec que em puc retirar en qualsevol moment de la participació a l'estudi sense que això em pugui causar cap perjudici.
- Estic informat sobre el tractament que es realitzarà de les meves dades personals.
- Dono el meu consentiment per a l'accés i utilització de les meves dades en les condicions detallades al full d'informació al participant.
- Un cop finalitzada la investigació, és possible que les dades obtingudes siguin d'interès per a altres estudis relacionats. En relació amb això, s'ofereixen les següents opcions:
  - No autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes.
  - Sí autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes.

I per expressar aquest consentiment, el participant signa en data ... i lloc ... aquest full. Signatura del participant ...

## **7.3 FORMULARI**

### **7.3.1 ESCALA FOMO (FOMO-E)**

A continuació, trobaràs unes afirmacions sobre la teva experiència del dia a dia. Indica en quina mesura s'ajusten a tu, donada la teva experiència en general. Si us plau, respon allò que realment reflexi la teva experiència i no el que penses que hauria de ser. Si us plau, considera cada pregunta sense tindre en compte la resta.

1. A veces me pregunto si dedico demasiado tiempo a estar pendiente de lo que está pasando.
2. Cuando me pierdo una reunión entre amigos, me molesta.
3. Cuando voy de vacaciones, sigo pendiente de lo que mis amigos están haciendo.
4. Me preocupo cuando me entero de que mis amigos se lo están pasando bien sin mí.
5. Me pongo nervioso cuando no sé qué están haciendo mis amigos.
6. Me da miedo que mis amigos tengan experiencias más gratificantes que yo.
7. Es importante para mí que entienda las bromas que se hacen entre mis amigos.
8. Me molesta cuando pierdo una oportunidad de quedar con amigos.
9. Me da miedo que otras personas tengan experiencias más gratificantes que yo.
10. Cuando me lo paso bien, es importante para mí compartir los detalles en línea (p.ej. actualizando el estatus).

### **7.3.2 ESCALA JoMO (JOMO-E)**

A continuació, trobaràs unes afirmacions sobre la teva experiència del dia a dia. Indica en quina mesura s'ajusten a tu, donada la teva experiència en general. Si us plau, respon allò que realment reflecteixi la teva experiència i no el que penses que hauria de ser. Si us plau, considera cada pregunta sense tindre en compte la resta.

1. Disfruto de reflexionar sobre mí mismo cuando estoy solo/a.
2. Tener tiempo para mí me permite tener relaciones más sólidas y profundas con otras personas.
3. Soy feliz cuando mis amigos se lo pasan bien, incluso cuando no estoy con ellos.
4. Disfruto de estar desconectado/a.
5. Me siento mejor cuando tengo mi propio horario.
6. Me siento descansado/a después de pasar tiempo a solas.
7. Cuando lo estoy pasando bien, no pienso en compartir los detalles en las redes sociales.
8. Obtengo más satisfacción personal de mi tiempo a solas que del tiempo que paso con amigos.
9. Disfruto de tomarme un descanso de estar pendiente de todo.
10. Disfruto trabajando de forma independiente cuando necesito inspiración creativa.
11. Me parece que sentarme a solas con mis pensamientos y emociones es una experiencia gratificante.
12. Disfruto yendo de vacaciones solo/a.
13. Hago mis propias cosas en lugar de preocuparme por lo que hacen los demás.

### **7.3.3 CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO (CAA)**

A continuació, trobaràs una sèrie d'afirmacions. Assenyala aquella resposta que correspongui al grau en que cada una d'elles descriu els teus sentiments o la teva forma de comportar-te en les teves relacions.

1. Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones.
2. No admito discusiones si creo que tengo razón.
3. Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí, me siento sólo/a y falto/a de cariño.
4. Soy partidario/a del "ojo por ojo y diente por diente".
5. Necesito compartir mis sentimientos.
6. Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones.
7. Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad.
8. No suelo estar a la altura de los demás.
9. Creo que los demás no me agradecen lo suficiente todo lo que hago por ellos.
10. Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella.
11. Tengo problemas para hacer preguntas personales.
12. Cuando tengo un problema con otra persona no puedo dejar de pensar en ello.
13. Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones.
14. Tengo sentimiento de inferioridad.
15. Valoro mi independencia por encima de todo.
16. Me siento cómodo/a en las fiestas o en reuniones sociales.
17. Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable.
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás.
19. Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme.

20. Cuando existe una diferencia de opiniones insisto mucho para que se acepte mi punto de vista.
21. Tengo confianza en mí mismo/a.
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía.
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás.
24. Soy rencoroso/a.
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas.
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí.
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo.
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia.
29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse.
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo/a.
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho.
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza.
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a.
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas.
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales.
36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas.
37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo.
38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer.

39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente.

40. Noto que la gente confía en mí y valora mis opiniones.

#### **7.3.4 ESCALA ROSENBERG SELF-ESTEEM**

Si us plau, indica la resposta adequada per a cada element, depenent de si hi estàs: totalment d'acord, d'acord, en desacord o totalment en desacord.

1. En general, estoy satisfecho conmigo mismo.
2. A veces pienso que no soy bueno en nada.
3. Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.
5. Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso.
6. A veces me siento realmente inútil.
7. Tengo la sensación de que soy una persona de valía al menos igual que la mayoría de la gente.
8. Ojalá me respetara más a mí mismo.
9. En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado.
10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.

#### **7.3.5 WHO-FIVE WELL-BEING INDEX (WHO-5)**

Si us plau, indica per cada una de les cinc afirmacions quina defineix millor com t'has sentit durant les últimes dues setmanes.

1. Me he sentido alegre y de buen humor.
2. Me he sentido tranquilo y relajado.
3. Me he sentido activo y enérgico.
4. Me he despertado fresco y descansado.
5. Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan.