



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

الخوف من فوات شيء ما "الفومو" "FOMO" واستخدام الهاتف الذكي المشكل

إعداد

أ.د/ سامية "محمد صابر" محمد عبدالنبي

أستاذ بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بنها

جمهورية مصر العربية

تاريخ الاستلام: ٢٠ سبتمبر ٢٠٢٠ م - تاريخ القبول: ٣٠ سبتمبر ٢٠٢٠ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021. 135521

الملخص:

أصبحت الهواتف الذكية لا غنى عنها للحياة اليومية، ويمتلك الأطفال والمراهقين والبالغين هواتف ذكية. وينتشر الاستخدام المفرط أو المُشكل للهواتف الذكية بنسبه الضعف (١:٢) لدي المراهقين مقارنةً بالبالغين ويُعرف استخدام الهاتف الذكي المُشكل بأنه شكل من أشكال السلوك الذي يتميز بالاستخدام القهري للهاتف الذكي، و ينتج عنه أشكال مختلفة من الأذى الجسدي أو النفسي أو الاجتماعي.

(Ting, &Chen, 2020؛ سامية صابر، ٢٠١٤، ٢٠٢٠، ٢٠٢٠)

ولقد تم تعريف مصطلح الخوف من فوات شيء ما "الفومو" Fear Of Missing Out "FOMO"، علي أنه الخوف الذي ينطوي علي القلق، والقلق من أن يكون لدي الآخرين تجارب أفضل، أو يكتسبون معلومات أكثر فائدة من الفرد، ويتضمن الفومو الخوف من فقدان الخبرات الجيدة والممتعة، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعية للفرد.

(Elhai, Yang, Rozgonjuk, & Montag, 2020؛ Yuan, Elhai, & Hall, 2021:1)

الهدف من الورقة البحثية:

- تناول تعريف استخدام الهاتف الذكي المُشكل وتعريف الخوف من فوات شيء ما "FOMO".
 - تناول علاقة استخدام الهاتف الذكي المُشكل بالخوف من فوات شيء ما "الفومو".
 - تناول بعض من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفومو.
- وعلى ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري تم تقديم عدة مقترحات وتوصيات.
- الكلمات المفتاحية: الخوف - الفومو - الهاتف الذكي المُشكل.

abstract***Fear of missing out on something "FOMO" And use the problematic smartphone*****Prepared**

Samia "Muhammad Saber" Muhammad Abdul Nabi
Professor, Department of Mental Health
College of Education - Benha University

The Egyptian Arabic Republic**Introduction:**

Smartphones are becoming indispensable for daily life, and children, teenagers and adults have smartphones. Excessive or problematic use of smartphones is twice as common in adolescents compared to adults, and problematic smartphone use is defined as a form of behavior that is characterized by compulsive use of a smartphone and results in various forms of physical, psychological or social harm.

(Ting, & Chen, 2020; Samia Saber, 2014, 2020, 2020)

The term fear of missing out on something was defined as "FOMO." **Fear Of Missing Out "FOMO"**, as a fear that involves anxiety, and anxiety that others will have better experiences, or gain more useful information from the individual, and FOMO includes the fear of losing good and enjoyable experiences, and the need to constantly stay connected to the social network of the individual.

(Elhai, Yang, Rozgonjuk, & Montag, 2020; Yuan, Elhai, & Hall, 2021: 1)

The goal of the research paper:

- Addressed the definition of problematic smartphone use and the definition of fear of missing out on something "FOMO."
- Addressing the relationship of smartphone use formed with fear of missing out on something "FOMO."
- Addressing some of the results of previous studies that dealt with FOMO.

Suggestions and recommendations:

In light of the previous studies and the theoretical framework, several proposals and recommendations were presented.

Key words: Fear - Fomo - problematic smartphone.

مقدمة :

أصبحت الهواتف الذكية لا غنى عنها للحياة اليومية، ويمتلك الأطفال والمراهقين والبالغين هواتف ذكية.

وينتشر الاستخدام المفرط أو المشكل للهواتف الذكية بنسبه الضعف (١:٢) لدي المراهقين مقارنة بالبالغين، وحاليًا ، لا يوجد إجماع على تعريف "إدمان" الهواتف الذكية Smartphone Addiction؛ لذلك يتم استخدام مصطلح "استخدام الهاتف الذكي المشكل" problematic smartphone use بشكل متكرر ، والذي يشير الي فشل الفرد المتكرر في التحكم في السلوك الإدماني للهاتف الذكي، والذي بدوره يؤدي إلى ضعف وظيفي أو ضائقة ، و يتماشى ذلك مع معايير الإدمان السلوكي. ويُعرّف استخدام الهاتف الذكي المشكل بأنه شكل من أشكال السلوك الذي يتميز بالاستخدام القهري للهاتف الذكي، وينتج عنه أشكال مختلفة من الأذى الجسدي أو النفسي أو الاجتماعي.

(سامية صابر، ٢٠١٤، ٢٠٢٠، ٢٠٢٠) ; (Ting, & Chen, 2020)

ولقد تم تعريف مصطلح الخوف من فوات شيء ما "الفومو" Fear Of Missing Out "FOMO" ، علي أنه الخوف الذي ينطوي علي القلق، والقلق من أن يكون لدي الآخرين تجارب أفضل، أو يكتسبون معلومات أكثر فائدة من الفرد، ويتضمن الفومو الخوف من فقدان الخبرات الجيدة والممتعة ، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعية للفرد.

(Elhai, Yang, Rozgonjuk, & Montag, 2020; Yuan, Elhai, & Hall, 2021:1)

كما أوضح برنا (Perna 2020) أن الفومو هو انشغال الفرد بالحفاظ علي اتصالات مستمرة بما يفعله الآخرون ، ويكون هذا نابعا من الخوف المستمر من أن يغيب عن الفرد الخبرات الاجتماعية الجيدة. (Perna, 2020:13)

وكذلك أشار سيت وآخرون (Sette et al., 2020) إلي أن الفومو هو الحاجة إلى التفاعل مع الأشخاص الآخرين والبقاء على اتصال بما يفعلونه ، وهذا المفهوم يرتبط بشكل متزايد باستخدام الوسائط الاجتماعية عبر الإنترنت مثل: الفيس بوك

(Sette, Lima, Queluz, Ferrari, & Hauck, 2020)

وقبل وسائل التواصل الاجتماعي ، كانت حياة الآخرين خاصة نسبياً مقارنةً باليوم، حيث أصبح من الشائع الآن مشاركة تحديثات الحياة اليومية، ولم يكن لدى الأفراد في

السابق نفس العدد من الفرص لرؤية أنشطة الآخرين والشعور بأنهم فقدوا الفرص، وفاتهم تجارب جيدة ، الاختلاف الوحيد الآن هو أن وسائل التواصل الاجتماعي تذكرهم بذلك، حيث إن استخدام الوسائط الاجتماعية المُشكّل، والتحقق المتكرر من صفحات وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى يرتبط بـ الفومو، ومن الواضح أنه كلما زاد استخدام الفرد لوسائل التواصل الاجتماعي، زاد شعوره بفقدانه، فعندما يتم تلبية احتياجاتك ، لا داعي للشعور بأن أحدًا قد فاتك. ومع ذلك، عندما لا يتم تلبية احتياجاتك ، فمن المعقول أن يشعر الأفراد بهذا الخوف من فقدانهم للتجارب التي قد تساعد علي تلبية هذه الاحتياجات.

(Holte, & Ferraro, 2020)

وتلعب الاحتياجات الاجتماعية غير الملباه دورا رئيسا في استخدام الإنترنت المُشكّل ، فقد يلجأ الأفراد الذين لا يتلقون الدعم العاطفي الكافي في العالم غير المتصل بالإنترنت إلى وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على الدعم العاطفي، وإذا استمر الأفراد في الحصول على الدعم العاطفي من وسائل التواصل الاجتماعي، فإنهم يتوقعون وينتظرون بشكل متزايد المزيد من الدعم العاطفي (على سبيل المثال، "الإعجابات" والتعليقات الإيجابية من أصدقائهم)، ونتيجة لذلك، من المرجح أن يخافوا من أن يفوتوا هذا الدعم العاطفي الفوري من أصدقائهم عند مغادرة وسائل التواصل الاجتماعي مؤقتًا، مما قد يؤدي إلى مستوى أعلى من الفومو، وبمعنى آخر، يرتبط الدعم العاطفي من وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي بالفومو.

(Fang, Wang, Wen, & Zhou, 2020)

ويري يوان وآخرون (Yuan, Elhai, & Hall, 2021:1) أن الفومو قد يكون نتاجا لأعراض الاكتئاب، والأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب المرتفعة لا يكونون قادرين علي الانضمام إلي الأنشطة الاجتماعية الممتعة مع الآخرين، وهذا يجعلهم يخافون من تفويت بعض الأحداث /الأنشطة القيمة، وما فعله الآخرون؛ مما يؤدي إلي مستويات عالية من الفومو، ويكون الفومو متغيرا وسيطا في العلاقة بين الاكتئاب والإفراط في استخدام الإنترنت /التكنولوجيا (استخدام الهاتف الذكي المُشكّل)، فالأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب ، هم أكثر عرضة لزيادة استخدام التكنولوجيا؛ لتقليل التوتر وتنظيم المشاعر السلبية.

(Elhai, Gallinari, Rozgonjuk, & Yang, 2020; Elhai, Yang, Fang, Bai, & Hall, 2020) وقد اتضح من نتائج دراسة كل من الهاي وآخرون، والهائي وآخرون

أن الفومو يتوسط العلاقات بين كلا من الاكتئاب والقلق وشدة استخدام الهاتف الذكي المشكل، وناقشت النتائج استخدام الهواتف الذكية كاستراتيجية تجنب محتملة بين الأفراد القلقين، ودور الفومو لدي الأفراد الذين يرغبون في الترابط الاجتماعي ولكنهم أيضًا يشعرون بالقلق الاجتماعي.

وتبين من نتائج دراسة هارس (Harris, 2020) أن هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والفومو، وسلوكيات اضطرابات الأكل.

وتوصلت نتائج دراسة ريد (Reed, 2020: 1) إلي أن الفومو والرغبة في البقاء علي اتصال دائم بالآخرين يُعرض طلاب الجامعة لخطر المقارنة الاجتماعية مع أقرانهم، مما قد يكون له آثار سلبية علي تقدير الذات لدي الفرد بالإضافة إلي ظهور أعراض الاكتئاب عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين علي منصة الانستجرام، وكذا يؤثر علي الرفاهية النفسية.

وأوضحت نتائج دراسة الهائي (Elhai, Yang, & Montag, 2020: 4) أن الفومو يرتبط بمستويات أعلى من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والهاتف الذكي، ويرتبط بده القلق والاكتئاب، والسلبية، وانخفاض مستويات جودة الحياة المدركة، وكذلك أكثر ارتباطا بالسن الأصغر والإناث، وأوصت نتائج الدراسة بإجراء مزيد من البحوث عما إذا كان الفومو يؤدي إلي استخدام الهاتف الذكي المشكل أو العكس وهذا لم يتم اكتشافه بعد.

وأخيرا، لقد أصبح الفومو هو مرض العصر الحالي ، فمع تزايد وتيرة الأخبار المهمة علي مواقع التواصل الاجتماعي، أصبح الأشخاص مرتبطين بها، وعندما يكون الفرد لديه خوف وقلق من تفويت تحديثات الأخبار أولا بأول، ولايمكنه ضبط النفس للبحث عن المعلومة، ولايستطيع التوقف عن ذلك، فهنا يندرج تحت حالة الوسواس القهري ويجب علاجه ، وخفض مستوي القلق، وإذا كان مستوي القلق عاديا ويستطيع التوقف عن البحث فترة؛ للقيام بعمل آخر لا يكون ذلك إدمانا.

المقترحات والتوصيات:

على ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن تقديم المقترحات التالية:

يمكن تقديم المقترحات والتوصيات التالية:

١. هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات حول الفومو وعلاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى.
٢. دراسة كيفية خفض وتقليل الفومو واستخدام الهاتف الذكي المُشكل عن طريق البرامج الوقائية والارشادية والعلاجية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- سامية محمد صابر محمد (2014). استخدام الإنترنت القهري / إدمان الإنترنت لدي المراهقين والشباب. المؤتمر الثامن عشر للإرشاد، بعنوان "آفاق وتحديات الإرشاد النفسي في عصر الوسائط التكنولوجية المتقدمة" في الفترة من ٨ - ٩ إبريل ٢٠١٤، بدار الضيافة -جامعة عين شمس . نوع المشاركة: ورقة عمل .
- سامية محمد صابر محمد (٢٠٢٠) . إدمان الهاتف الذكي والضغط النفسية لدي طلاب الجامعة. المؤتمر العلمي الدولي الافتراضي في كلية التربية الأساسية ،جامعة ديالى. في الفترة ٢٢-٢٣/١٢/٢٠٢٠، نوع المشاركة : ورقة عمل.
- سامية محمد صابر محمد (٢٠٢٠)، (جاري النشر). إدمان الهاتف الذكي لدي المراهقين والشباب. مجلة كلية التربية ،جامعة بنها.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- **Coco, G.L., Salerno, L., Franchina, V., Tona, A., L., Blasi, M., D., & Giordano, C. (2020).** Examining bi-directionality between fear of missing out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 106, July 2020, 106360. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>
- **Elhai, G., D., Gallinari, E., F., Rozgonjuk, D., & Yang, H., (2020).** Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, June 2020, 106335, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- **Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B., J. (2020).** Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101 (2020) 105962.
- **Elhai, J., Yang, H., & Montag, C., (2020).** Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*. 2020;00 (00), [http:// dx.doi.org/ 10.1590/1516-4446-2020-0870](http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870)
- **Elhai, J., D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C., (2020).** Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, 103, April 2020, 106261, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106261>

- **Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020).** Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, August 2020, 106430, <https://0810194v3-1106-y-https-doi-org.mplbci.ekb.eg/10.1016/j.addbeh.2020.106430>.
- Harris, E.(2020). Predicting disordered eating behaviors with internet addiction, social media use, and fomo, A thesis submitted to the department of psychology, college of health,the university of west Florida, In partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts, ProQuest Number: 27830654.
- **Holte, A., J., & Ferraro, F., R.(2020).** Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, November 2020, 106465, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- **Perna, L., K.(2020).** Need to belong fear of missing out, and social media use: Predictors of perceived social rejection, dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy, psychology, Walden university, college of social and behavioral sciences.
- **Reed,K.(2020).** Fear of missing out and social comparison on instagram, its effects on peoples psychological well-being, Thesis submitted to the graduate division of the university of HAWAI'I at MANOA in partial fulfillment of the requirements for the degree of masters of arts,in communication, ProQuest Number: 27832387.
- **Sette, C.P., Lima, N. R.,S., Queluz, F., N. F. R., Ferrari, B., L., & Hauck,N.(2020).** The online fear of missing out inventory (on-fomo): Development and validation of a new tool.*Journal of Technology in Behavioral Science*, (2020) 5:20–29, <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- **Ting,C.H., & Chen,Y.,Y.(2020).** Chapter 8 - Smartphone addiction. (PP.215-240). In Essau,C., A., & Delfabbro, P., H., (Ed.), Adolescent addiction (Second Edition). epidemiology, assessment, and treatment. practical resources for the mental health professional. Copyright © 2020 Elsevier Inc. All rights reserved. <https://doi.org/10.1016/C2018-0-04203-6>.
- **Yuan, G., Elhai, J.D., & Hall, B., J. (2021).** The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors*, Volume 112, January 2021, 106648, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106648>.