

متخصصة بالبحوث

العلمية المحكمة

مجلة فصلية مؤقتاً،

متخصصة بالأدب والعلوم

الإنسانية والاجتماعية

ISSN 2959-9423

ترخيص رقم 2022/244



العلوم صداي

العدد

12

20 | السنة الثالثة
26 | نيسان

دار بيروت الدولية



للطباعة والنشر والتوزيع

بيروت - لبنان



009613973983

العلوم

متخصصة بالبحوث العلمية المحكمة



ترخيص رقم 2022/244

مجلة فصلية مؤقتاً، متخصصة بالأدب والعلوم الإنسانية والاجتماعية

الرقم التسلسلي المعياري لتعريف المطبوعات: ISSN 2959-9423

رئيس التحرير والمدير المسؤول

د. حسن محمد إبراهيم

00961 3 973983

موقع المجلة الإلكتروني: www.sadaloulum.com

البريد الإلكتروني: sadaloulum@gmail.com

الرقم التسلسلي المعياري الدولي لتعريف الدوريات لإلكترونية: ISSN 2959-9431

الاشتراكات: للأفراد داخل لبنان \$ 80 أو ما يعادلها
للمؤسسات \$ 125 أو ما يعادلها
مع رسوم البريد ضمناً

تصدر عن:

دار بيروت الدولية

للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان

009613973983



Website Designed & Developed by
Eng. Ahmad Ali Raychouni
Software Engineer

تصميم شعار المجلة:
حسين جفال

إخراج في

Majed Mostafa
+961 70 743 117

إنّ الآراء والأفكار الواردة في الأبحاث لا تعبر بالضرورة عن رأي إدارة المجلة وفكرها



المحتويات

11 لبنان أكبر وأعظم من العدوان ... مجدّدًا د. حسن محمد إبراهيم

15 ظاهرة الفومو أ.د. سحر حجازي

53 الصحة النفسية في زمن الذكاء الاصطناعي أ.م. د. فاطمة مصطفى دقماق

107 Lived Theodicy: A Hermeneutic-Phenomenological Study Dr. Zeinab Mehanna

134 L'innovation pédagogique à l'épreuve du terrain Dr. Souheir El Hajj



ظاهرة الفومو

منظور نفس - اجتماعي

أ.د. سحر حجازي⁽¹⁾

الملخص

تتناول هذه الدراسة التعريف بظاهرة نفس-اجتماعية منتشرة بين مختلف الفئات العمرية، وهي ظاهرة «الفومو» (Fear of Missing Out - Fomo) أي «الخوف من فوات الشيء». إنها قلق رقمي يؤثر على الإنتاجية والعلاقات الواقعية للأفراد. لقد سعت الدراسة إلى تحديد العوامل المسببة لهذه الظاهرة وانعكاساتها (النفسية، الصحية والاجتماعية)، مع تقديم استراتيجيات علاجية تشمل الجوانب المعرفية وإدارة الحدود الرقمية.

لتحقيق هذه الأهداف، اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي، مستخدمة تقنيات التوثيق والملاحظة والمقابلة نصف الموجهة. وطُبِّقت الدراسة على عينة قصديّة من 25 شاباً وشابّة في لبنان بين 15 و35 عاماً من انتماءات مناطقيّة وطائفيّة متنوّعة.

أظهرت نتائج هذه الدراسة، أن ظاهرة «الفومو» ناجمة عن تقاطع عوامل نفسيّة وتكنولوجيّة واجتماعيّة، أبرزها الحاجة للانتماء، وتدني تقدير الذات، والهروب من

(1) أستاذة في علم النفس الاجتماعي، رئيسة قسم علم الاجتماع التطبيقي، منسّقة أكاديمية مركزية لِماستر الإرشاد والتوجيه النفسي-اجتماعي في معهد العلوم الاجتماعية، ومنسّقة التدريب في معهد العلوم الاجتماعية في الفرع الخامس / الجامعة اللبنانية.



ضغوط الواقع والوحدة عبر إدمان المنصات الرقمية. وقد رصدت الدراسة انعكاسات سلبية حادة، شملت السلوك الاستهلاكي المتهوّر، وضعف الروابط الاجتماعية الواقعية، وتراجع التحصيل الدراسي والصحة الجسدية. وتتضاعف خطورة هذه الظاهرة في المجتمع اللبناني مع ارتفاع معدلات البطالة، ما يستدعي دقّ ناقوس الخطر بضرورة تعزيز التوعية للاستخدام الرقمي المتوازن والتركيز على المهام الحياتية الراهنة.

كلمات مفتاحية: الخوف من فوات الشيء، فومو، القلق الرقمي، وسائل التواصل الاجتماعي، الشباب اللبناني، الصحة النفس - اجتماعية.

Résumé

Cette étude porte sur la définition d'un phénomène psychosocial répandu parmi les différentes tranches d'âge, connu sous le nom de «FOMO» (Fear of Missing Out), ou la peur de rater quelque chose. Il s'agit d'une forme d'anxiété numérique qui impacte la productivité et les relations réelles des individus. La recherche vise à identifier les facteurs déterminants de ce phénomène ainsi que ses répercussions (psychologiques, sanitaires et sociales), tout en proposant des stratégies thérapeutiques incluant les aspects cognitifs et la gestion des limites numériques.

Pour atteindre ces objectifs, l'étude a adopté une approche inductive, s'appuyant sur les techniques de documentation, d'observation et d'entretien semi-directif. La recherche a été menée auprès d'un échantillon de 25 jeunes Libanais âgés de 15 à 35 ans et plus, issus de de différentes régions et communautés.

Les résultats démontrent que le phénomène du «FOMO» résulte d'une intersection de facteurs psychologiques, technologiques et sociaux, notamment le besoin d'appartenance, la faible estime de soi, et la fuite des pressions réelles ou de la solitude à travers l'addiction aux plateformes numériques. L'étude a également révélé des impacts négatifs sévères, tels que des comportements des achats impulsifs de produits inutiles, une diminution

des interactions réelles, un désengagement des étudiants vis-à-vis de leurs études, une réduction du sommeil et l'apparition de symptômes physiques qui en résultent. Face à un chômage croissant qui amplifie ce risque au Liban, il devient crucial de tirer la sonnette d'alarme. Une éducation à la sobriété numérique est nécessaire pour recentrer les individus sur leurs responsabilités concrètes et leur bien-être quotidien.

Les mots clés: la peur de rater quelque chose, anxiété numérique, les réseaux sociaux, les jeunes libanais, sante psycho-sociale.

مقدمة

يُعدّ القلق السمة الأبرز للعصر الحديث، وقد تضاعف مع بروز ظاهرة «الفومو» (FOMO)، أو «الخوف من فوات الشيء». إنّه اضطراب سلوكي ونفس-اجتماعي غدّته منصّات التواصل الاجتماعي. وعليه، لم تعد هذه الظاهرة حكراً على الشباب والمراهقين كوسيلة لإثبات الذات، بل امتدّت إلى كبار السنّ هرباً من الوحدة وسعيّاً لمتابعة أخبار حياة أبنائهم وأحفادهم، باحثين عن قُرب افتراضي يعوّضهم عن البُعد الحقيقي، ومتابعين لكل تفاصيل حياتهم وصورهم، خوفاً من أن يفوتهم شيء من أخبار الأحفاد.

لقد أظهرت الإحصاءات والتقارير المحدثّة في الولايات المتّحدة الأميركيّة للعام 2025، عن ظاهرة «الخوف من فوات الشيء» كدافع للشراء، أن 7 من أصل 10 أفراد أي 69% من جيل الألفية (أي الذين تتراوح أعمارهم بين 23-38 سنة)، يعانون «الفومو». وأن 60% منهم يقومون بالشراء في غضون 24 ساعة من الشعور بـ«الفومو»، بخاصّة عند رؤية عروض محدودة المدّة أو ندرة في المُنتج. وهناك 69% منهم يشترون الملابس دون أن يكون هناك ضرورة لشرائها⁽¹⁾.

(1) Farjad Taheer: 25+ Powerful FOMO Statistics to Skyrocket Sales, on [OptinMonster](https://optinmonster.com/fomo-statistics/) web., Posted in 5/1/2026, retrieved 14/2/2026, at: <https://optinmonster.com/fomo-statistics/>



تتجاوز آثار ظاهرة «الفومو» الجانب المادّي لتصل إلى تدهور الصحّة النفسيّة (اكتئاب، إحباط، إدمان رقمي) وتآكل العلاقات الاجتماعيّة الواقعيّة، حيث تحوّل التواصل الإنساني العميق إلى تفاعل افتراضي سطحي مبنيّ على مجرد تبادل الإعجاب (Like) وبعض التعليقات. كما تُهدّد التفاعل الأسري بين الأهل والأبناء، ما يفرض ضرورة دراستها والتنبيه لمخاطرها في المجتمع اللبناني.

أولاً. الإشكالية

في ظلّ التطوّر الحاصل في وسائل التواصل الاجتماعي، يُشكّل «الفومو» ظاهرة نفس-اجتماعية تعكس تعقيدات العلاقات في العصر الرقمي القائمة على الاستعراض والمقارنة المستمرة.

عالمياً، تشير نتائج الأبحاث العلمية التي جرت في المملكة المتحدة⁽¹⁾، أن نسبة انتشار الظاهرة بلغت 63% بين الشباب، وتجاوزت 71% بين المراهقين. أما عربياً، فقد أظهرت دراسة مصريّة حديثة شملت عيّنة تتكوّن من 857 طالباً وطالبة من كلية التربية في «جامعة كفر الشيخ» تتراوح أعمارهم بين 18 - 23 سنة⁽²⁾، أن الذكور أعلى من الإناث في الخوف من تفويت الأحداث (فومو) في الأبعاد التالية: الخوف من فقدان الاتّصال في ما يفعله الآخرون، الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك في الدرجة الكلية.

تبرز الإشكاليّة الأساسيّة هنا في السؤاَل المركزي:

كيف تؤثر هذه الظاهرة المستجدة «الفومو» على التفاعل الاجتماعي الحقيقي

(1) Tandon, A.& al: **Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): social media stalking, comparisons and fatigue**, Technological forecasting & Social change, 2021, vol. 171, p 9.

(2) محمود مغازي العطار وآخرون: الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وعلاقته بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، مصر، المجلد 3، العدد 118، 2025، ص 28.

وديناميّة الحياة الاجتماعيّة، وعلى شعور الأفراد بالسعادة والرضا عن الذات والحياة؟.

لذا، فإن إشكالية «الفومو» تدفعنا إلى التساؤل:

- ما هي العوامل النفس - اجتماعيّة المسبّبة لهذه الظاهرة، وكيف تتجلّى؟
- ما هي أبرز انعكاساتها على ديناميّة الحياة الاجتماعيّة الواقعيّة للأفراد؟ وما هي إيجابيّاتها وسلبيّاتها؟
- ما هي الاستراتيجيّات التي يجب اعتمادها لمواجهة هذه السلبيّات؟

ثانيًا. الأهداف

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعريف بمصطلح «الفومو» بأنه مصطلح حديث نسبيًا في لبنان والعالم العربي.
- شرح العوامل النفس - اجتماعية المسبّبة لهذه الظاهرة، وتحديد تجلّيّاتها والقواعد العامّة التي تحكمها.
- توضيح الانعكاسات السلبيّة لهذه الظاهرة على التفاعل الاجتماعي الواقعي للأفراد، وخطورة تجاهلها، وإمكانية وقوعهم ضحيّة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بسببها.
- عرض لبعض الاستراتيجيّات التي تساهم في مواجهة ظاهرة «الفومو».

ثالثًا. أهمية الدراسة

تظهر أهمية هذه الدراسة في كونها:

- تعالج موضوع يتّسم بالندرة وما زال «حديثًا» - نسبيًا - في المجتمع اللبناني والعالم العربي.
- توعية الأفراد حول مخاطر ظاهرة «الفومو» ولفت انتباههم إلى أنها إحدى المسبّبات الرئيسة للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.



- تعرّض لمخاطر هذه الظاهرة السلوكيّة على حياة الأفراد وتفاعلهم الاجتماعي الواقعي.
- تبحث في انعكاسات «الفومو» على كافّة نواحي حياة الأفراد: النفسيّة، الاجتماعيّة، الصحيّة والجسديّة، وإنتاجيّتهم في الحياة.
- تقدّم استراتيجيّات عمليّة تساعد الأفراد على مواجهة خوفهم من أن يفوتهم شيء في العالم الافتراضي.

رابعًا. الفرضيات

تنطلق هذه الدراسة من فكرة التفاعل بين الخصائص النفسيّة للأفراد والبيئة الرقمية، وما ينجم عنه من أنماط سلوكيّة معقّدة تتجاوز مجرد الاستخدام العادي للتقنيّات الحديثة. ففي ظلّ التحوّلات المتسارعة التي فرضها العصر الرقمي، برزت الحاجة لدراسة الهشاشة النفسيّة عند ظهور أنماط قسريّة من التعلّق بالمنصّات الافتراضيّة. ومن هذا المنطلق، تسعى الدراسة لاختبار مجموعة من الفرضيّات التي تربط بين مسبّات «الفومو» ومظاهرها السلوكيّة، وصولاً إلى تداعياتها على الصّحة النفسيّة وآليّات الحدّ منها، وذلك وفق الآتي:

- إن معاناة الأفراد من القلق والشعور بالوحدة النفسيّة، تؤدّي إلى زيادة احتمال معاناتهم من متلازمة «الفومو» نتيجة الاستخدام المفرط لمنصّات التواصل الاجتماعي.
- تتجلّى ظاهرة «الفومو» في سلوكيات قسريّة مثل التفتّق المتواصل للهاتف، والمشاركة في أحداث لا تثير اهتمام الفرد حقّاً، بل خوفاً من فوات تجارب الآخرين.
- يزيد «الفومو» من احتمال خطر الإصابة بالاكتئاب، حيث تؤدّي المقارنات الاجتماعيّة السلبية بالآخرين إلى تدنّي احترام الذات والشعور المستمرّ بعدم

الكفاية، كما يزيد العلاقات الافتراضية السطحية على حساب العلاقات الواقعية.

- يمكن الحدّ من ظاهرة «الفومو» عبر التقليل الواعي من وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مع التركيز على التواصل الاجتماعي الواقعي وقبول فكرة عدم إمكانية «اللاحق بكل شيء».

خامساً. المنهج والتقنيات

انطلاقاً من أن المنهج هو الوسيلة المعرفية المتبّعة في دراسة موضوع ما «للكشف عن حقيقة مجهولة أو البرهنة عن صحة حقيقة معلومة»⁽¹⁾، ستعتمد هذه الدراسة النوعية، على المنهج الاستقرائي (La méthode inductive)، وهو منهج يُستخدم بشكل فعّال عند دراسة الظواهر النادرة أو قليلة البحث في سياق معين، كما هو الحال مع ظاهرة «الفومو» في المجتمع اللبناني. وقد استُخدم هذا المنهج لأنه يتيح الانتقال من الجزء إلى الكلّ، عبر جمع البيانات والمعلومات من «خلال ملاحظة الواقع الذي نريد دراسته»⁽²⁾، وتحليل الجزئيات بهدف استخلاص قواعد عمّامة وتعميمات.

تطبيقاً لذلك، حلّلت الدراسة العوامل المسببة لظاهرة «الفومو». ومن خلال الملاحظة والتحليل، توصلت إلى فرضيات علمية حول الأسس التي تركز عليها هذه الظاهرة. وهذا التحليل الجزئي، سمح بتحديد القواعد العامة التي تحكمها، وأبرزها الخوف من الاستبعاد الاجتماعي، هشاشة الذات، والهروب من المشاعر السلبية كالوحدة والافتقار. باختصار، لقد اعتمد هذا المنهج كونه لا يكتفي بتقديم وصف نظري للعوامل المسببة للظاهرة المدروسة، بل يتعمق في دراستها وتحليل جزئياتها.

أما بالنسبة للتقنيات، فقد استُخدمت تقنية التوثيق وتقنيات الملاحظة والمقابلة

(1) يمينى طريف الخولي: مفهوم المنهج العلمي، مؤسسة هنداوي للنشر، المملكة المتحدة، 2020، ص 32.

(2) فاروق المجذوب: طرائق ومنهجية البحث في علم النفس، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، 2003،

نصف الموجّهة حيث جرت ملاحظة لغة جسد أفراد العيّنة أثناء المقابلات وردّات أفعالهم على بعض الأسئلة بغية الوصول إلى أعماق لا تظهر في الكلمات المنطوقة.

سادساً. العيّنة

تكوّنت العيّنة من 25 شاباً وشابّة من مختلف المناطق اللبنيّة تتراوح أعمارهم بين 15 – 35 سنة فما فوق، من مختلف الطوائف ومن مدارس وجامعات رسميّة وخاصّة.

سابعاً. تعريف «الفومو»

يُعرّف «قاموس أكسفورد» ظاهرة «الخوف من فوات الشيء - الفومو» (FOMO) بأنها «الخوف من احتمال حصول حدث مثير للاهتمام أو ممتع في مكان آخر»⁽¹⁾.

يعدّ الدكتور «دان هيرمان» (Dan Herman) أول من وثّق هذه الظاهرة في العام 1996 في مجال التسويق، ملاحظاً قلق المستهلكين من تفويت المنتجات الجديدة. ثم صاغ «باتريك ماكجينيس» (Patrick J. McGinnis) مصطلح «FOMO» في العام 2004، والذي انتشر بالتوازي مع «تطوّر مواقع التواصل الاجتماعي» (Facebook) و «Instagram»⁽²⁾، نظراً لأنها أصبحت مصدراً لآخر المستجدات المحليّة والعالميّة.

وفي العام 2013، عرّفه الباحث «برزيبيليسكي» (Perzybeleski, A.K.) إمبريقياً بأنه «مخاوف منتشرة لدى المرء من أن يكون لدى الآخرين تجارب مُجزية يغيب عنها، ويتميّز «الفومو» من خلال الرغبة في البقاء على اتصال مستمرّ بما يفعله الآخرون»⁽³⁾. كما عرّف المصطلح بوصفه «قلقاً من امتلاك الآخرين تجارب أفضل أو معلومات

(1) Oxford Learners Dictionary web.: **FOMO**, retrieved 14/9/2025, at: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fomo>

(2) ياسين برقاد: «متلازمة فومو»... خطر يدهم رواد مواقع التواصل الاجتماعي!، موقع الجزيرة الإلكتروني، نشر في 4/6/2020، شوهد في 15/9/2025، على الرابط: <https://goo.su/mlbMBzC>

(3) Perzybeleski, A.K. & al.: **Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out**, Computers in Human behavior, 2013, vol. 29, (4), p 1841.

أكثر فائدة، ما يولد الخوف من فقدان الخبرات الجيدة والممتعة، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعية للفرد⁽¹⁾.

أما بالنسبة لهذه الدراسة، فإنها ترى أن «الفومو» هو مزيج من مشاعر الخوف والقلق والتوتر التي يعانيها الفرد خشية أن تحصل أحداث أو خبرات ممتعة ومثيرة للاهتمام يمرّ بها الآخرون دون أن يعلم بها أثناء انشغاله في أمور حياتية أخرى كالدراسة أو العمل... إلخ. إنه نتاج رغبة قهرية تدفعه للبقاء على اتصال دائم بوسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة ما يفعله الآخرون خوفاً من الشعور بالاستبعاد الاجتماعي، كما أنه ناتج عن الشعور بالوحدة أو مشاعر سلبية أخرى يعانيها الفرد بسبب عدم تلبية بعض رغباته الشخصية الأساسية. فضلاً عن ذلك، فإن «الفومو» هو بمثابة آلية دفاعية لا واعية قد يلجأ إليها الفرد هرباً من صراعات داخلية تتعلق بهويته نتيجة قلة الثقة بالنفس أو لتكوينه صورة سلبية عن الذات.

ثامناً. العوامل النفس - اجتماعية المسببة لهذه الظاهرة

في الواقع، هناك جملة عوامل منها ما هو نفسي ومنها ما هو اجتماعي تُسبب حصول ظاهرة «الفومو» عند بعض الأفراد. أهمها:

أ. الحاجة إلى الانتماء

تعدّ «الحاجة إلى الانتماء»، وفق هرم «ماسلو»، دافعاً إنسانياً جوهرياً يلي الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمان، وهي محرك أساسي للفرد لكونه كائناً اجتماعياً يسعى للقبول منذ الطفولة لتعزيز ثقته بنفسه وتجنب العزلة.

وفي عصرنا الرقمي، بدأت تتمظهر هذه الحاجة بأشكال جديدة، كالانضمام

(1) Elhai, J. & al.: **Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use**, Addictive Behaviors, 105, June 2020, p 106335. retrieved 14/9/2025, at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646031931161X?via3%Dihub>



إلى مجموعات افتراضية يُكوّنها الأصدقاء، أو مجموعات موجودة على الإنترنت كالممارسين لهواية معينة أو المُحبّين لفنّان معيّن ... إلخ. هذا الانضمام إلى هذه الجماعات الافتراضية، إنما يعكس الحاجة إلى الانتماء، حيث يسعى الفرد لحجز مكان له في هذا العالم الافتراضي كي يشعر بأنه جزء لا يتجزأ من هذا النسيج الاجتماعي «الجديد». ضمن هذا السياق، يرى بعض الأفراد أن عدم معرفتهم بما يحصل فوراً في العالم الافتراضي، يجعلهم عرضة لسخرية زملائهم الذين يقولون لهم: «وين عايش... إنْتَ عايش بالخسّة!!!» والبعض الآخر، قد يتباه خوف من الاستبعاد والشعور بالتهميش الاجتماعي نتيجة عدم معرفته بآخر أخبار الجماعة، فيسعى لتفقد مواقع التواصل بشكل دائم ليبقى على اطلاع بأحدث الأخبار، فضلاً عن أن هناك فئة من الأفراد لديهم رغبة بأن يكونوا السباقين في نقل آخر الأخبار للآخرين وهم يتباهون بذلك. كلّ هذه العوامل تدفع الفرد ليصاب بمتلازمة «الفومو».

ب. القلق والتوتر

أظهرت دراسة أجريت في العام 2024 في المملكة العربية السعودية على طلاب كلية التمريض، أن هناك علاقة بين نمط الشخصية وظاهرة «الفومو». فقد ربطت الدراسة بين الظاهرة وارتفاع مستويات القلق والتوتر لدى أفراد العينة. كما أوضحت أن «الفومو» ليس مجرد قلق عابر، بل هو سلوك مرتبط ببعض السلوكيات الإدمانية على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي تهدف إلى التخفيف من هذا القلق. فالأشخاص الذين يعانون ارتفاعاً في الخوف من تفويت الفرص لديهم «احتمالية عالية للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويعانون مستويات أعلى من التوتر والقلق، ويبلغون عن انخفاض في مستوى رضاهم عن الحياة وسعادتهم. بالإضافة إلى ذلك، ارتبط الخوف من تفويت الفرص بسلوكيات إشكالية مثل التحقق القهري من الهواتف الذكية، ما قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق وعدم الرضا»⁽¹⁾.

(1) Amira Alshowkan & Emad Shdaifa: Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and

ج. «المقارنة الاجتماعية» وتدني تقدير الذات

في العام 1954، وضع العالم «فستنجر» (Festinger, 1919-1989) نظرية «المقارنة الاجتماعية»، حيث أظهرت أبحاثه أن الأفراد يُقيّمون آرائهم وإمكاناتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين. وأن الفرد يعتمد على هذه المقارنات لفهم موقعه في المجتمع وتكوين شعوره بالهوية؛ وكذلك تحديد قيمة الذات. ولهذه المقارنة نوعان، ولكل واحد منهما تأثير مختلف على تقديره لذاته.

1. المقارنة التصاعديّة (Upward Social Comparison)

تجري عندما يقارن الفرد نفسه بشخص آخر يظن أنه أفضل وأكفأ منه وأكثر نجاحًا وتفوقًا. هذه المقارنة تنعكس سلبًا على تقديره لذاته وتشعره بالقلق والحسد تجاه الآخرين. كما يمكن أن تكون محفزة له ليتطوّر ويحسّن ذاته وقدراته.

2. المقارنة التنازليّة (Downward Social Comparison)

تجري هذه المقارنة عندما يقارن الفرد نفسه بشخص يراه أقلّ نجاحًا وكفاءة منه، وأسوأ حالًا. هذا النوع من المقارنة، غالبًا ما يكون له تأثير إيجابي على ثقة الفرد بنفسه وتقديره لذاته واحترامه لها.

تعدّ المقارنة الاجتماعية التنازليّة محرّكًا رئيسًا لظاهرة «الفومو»؛ فمشاهدة الحياة «المثاليّة» عبر المنصات توهم الفرد بضاآلة شأنه وتدني قيمة واقعه مقارنة بالآخرين. هذا الشعور بالنقص يولد قلقًا وتوترًا مستمرّين، ويؤدّي إلى تدني تقدير الذات وفقدان الرضا العام عن الحياة، حيث يرى الفرد نفسه في حالة عجز مستمرّ عن ملاحقة الامتيازات التي يعرضها الآخرون. وقد أكّدت ذلك دراسة أجريت في كندا أظهرت أن المقارنة المستمرة مع «الحياة المثالية» للآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي

تزيد من شعور الفرد بعدم الرضا عن الحياة الخاصة⁽¹⁾، ما يفاقم القلق وتدني احترام الذات. وهناك دراسة أخرى أجريت على 200 شاب وشابة عن العلاقة بين الخوف من فوات الفرصة (FOMO) والمقارنة الاجتماعية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وجدت أن «هناك علاقة إيجابية بين الخوف من فوات الفرصة والمقارنة الاجتماعية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي»⁽²⁾. أما بالنسبة لنتائج المقابلات التي أجرتها الدراسة، فقد أظهرت أن 69% من المبحوثين يجرون مقارنات بينهم وبين الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي بين الحين والآخر.

د. الخوف من الفشل

يُعدّ الخوف من الوحدة دافعاً لاستخدام الفرد الدائم لوسائل التواصل الاجتماعي، وهذا من شأنه أن يزيد من احتمال وقوع الفرد ضحية للمتابعة المستمرة لأخبار الآخرين التي تتحوّل لإدمان يدفع الفرد، وبشكل قهري، لمعرفة آخر الأخبار، ما يرفع مستوى «الفومو» لديه. كما أن الخوف من الفشل، والخوف من اتخاذ قرار خاطيء أو عدم الاستفادة من فرصة مهنية أو اجتماعية متاحة في العالم الافتراضي، قد يدفع بعض الأفراد للتصفّح المستمرّ لوسائل التواصل خوفاً من فوات فرصة ما عليه يظن أنّها قد تُغيّر حياته نحو الأفضل.

هـ. الحاجة للدعم النفس. اجتماعي والإعجاب

يُلاحظ أن بعض الأفراد عندما يعرضون قصصهم أو صورهم الشخصية يبقون بانتظار الدعم من الآخرين سواء بإشارة الإعجاب (Like) أو الكتابة في التعليقات، ما يخفّف مشاعر الحزن أو القلق لديهم. وحالة الانتظار هذه، تعزّز لديهم تفقد مواقع

(1) Marina Myliaviskaya & al.: **Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO**, on SPRINGER NATURE Link web. Published on 17/3/2018, retrieved 23/9/2025, at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s110315-9683-018->

(2) Parvez, S. & al: **Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults**, Pakistan Journal of Applied Psychology, vol.3, Issue 1, p 231.

التواصل الاجتماعي باستمرار ليروا عدد الإعجابات التي حصلوا عليها أو مضمون التعليقات، الأمر الذي بدوره يعزز «الفومو». فضلاً عن ذلك، إن حصول الفرد على إعجاب (Like)، أو تعليق إيجابي، يؤدي لإطلاق جرعة من «الدوبامين» في الدماغ. هذا الشعور الفوري بالمكافأة يجعل الفرد يرغب في نشر المزيد من المحتوى أو التحقق من الإشعارات باستمرار للحصول على المزيد من «الدوبامين». هذه الحلقة من «المكافأة» و«الانتظار» تشبه في آليتها عمل بعض المواد الإدمانية، ما يعزز رفع مستوى «الفومو» عند الفرد.

و. الحاجة الى الاتصال والتأثير الاجتماعي

يشكل الاتصال والرغبة في التأثير بالآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي دافعاً أساسياً وراء استخدام البعض لهذه المنصات. من خلالها، يسعى الأفراد باستمرار إلى بناء علاقات جديدة، ومشاركة لحظات حياتهم، والتعبير عن هويتهم الشخصية، ما يمنحهم شعوراً بالارتباط بمحيطهم الاجتماعي. لذلك، عندما لا يتمكنون من استخدام شبكة الإنترنت، يختبرون مشاعر سلبية كالشعور بالإحباط والتوتر، إضافة للشعور بالعزلة، وهذا ما أثبتته نتائج المقابلات التي أجريت مع أفراد العينة، حيث أظهرت أن 65% يشعرون بالإحباط والتوتر، مقابل 35% يشعرون بالعزلة والخوف من تفويت الأخبار عليهم.

ز. الضغوط النفسية ومحاولة الهرب منها

إن الضغوط النفسية الناجمة عن ضغوط الحياة الدراسية أو المهنية أو العائلية التي يتعرض لها الفرد، تدفعه لاستخدام الإنترنت، عبر القيام بتفقد الإشعارات بصورة دائمة، أو حينما يتصل بمواقع التواصل فور استيقاظه. إن استخدام وسائل التواصل هنا هو بمثابة آلية دفاعية تقوم بها الأنا كمحاولة لا واعية للهروب من المجتمع الواقعي ومواجهة هذه الضغوطات وإلهاء العقل بأمر غير تلك التي تُقلقه. وهذا

ما أثبتته دراسة عن إدمان وسائل التواصل حيث أظهرت أن «إدمان الشخص على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فرصة للهروب من مجتمعه والعيش في عالم افتراضي يستمتع بقضاء الساعات الطويلة دون أن يشعر»⁽¹⁾.

ح. الشعور بالوحدة النفسية

تُشكّل الوحدة النفسية أحد الأسباب الرئيسة التي تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالخوف من فوات الفرصة . (FOMO) فقد أظهرت المقابلات التي أُجريت أن 96% (24 من أصل 25) من أفراد العينة عندما يكونون وحيدين، تكون رغبتهم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أول ما يخطر ببالهم. وهذا يتوافق مع نتائج دراسة ميدانية أُجريت عن «الفومو» في دولة الكويت، حيث أثبتت نتائجها أن الحالة النفسية تؤثر على «الفومو»، إذ «بيّنت النتائج وجود ارتباط إحصائي قوي، فكلّما ساءت الحالة النفسية للفرد ارتفع الشعور بالفومو»⁽²⁾. فالشعور بالعزلة يؤدي إلى فراغ عاطفي، يدفع الفرد للبحث عن وسيلة للتعويض وملء هذا الفراغ. ومع تزايد الحساسية تجاه حياة الآخرين ومنشوراتهم، تتولد لديه قناعة وهمية بأن الجميع يستمتع بحياته سواء، ما يثير القلق والخوف من فوات الأشياء (الفومو). هذا الشعور يُدخله في حلقة مفرغة من المراقبة المستمرة لوسائل التواصل هرباً من «تفرّده السلبي» الذي يوجّب قلقه.

ط. وجود أعراض اكتئابية بدرجة مرتفعة عند الفرد

يعدّ الاكتئاب محفزاً رئيساً للإصابة بمتلازمة «الفومو»؛ فالمكتئب الذي يعاني تدني المزاج يميل للعزلة، لكنه حين يرى حياة الآخرين «المثالية» عبر وسائل التواصل

(1) أسامة حسن جابر عبد الرازق: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، بيروت، العدد 14، أغسطس 2020، ص 216.

(2) فاطمة سعود السالم: فومو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، دراسة على عينة من الشباب الكويتي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، المجلد 40، العدد 159، 2022، ص 12.

الاجتماعي، يزداد شعوره بالإقصاء والفشل في الاستمتاع بالحياة، ما يفاقم اكتئابه. ولتعويض فقدان المتعة، يلجأ للمراقبة المستمرة والبحث عن «مكافآت رقمية» سريعة كالإشعارات والترندات، محاولاً استعادة شعور مؤقت بالانتماء والارتباط بالمجتمع. وهذا ما أثبتته دراسة أجريت في جمهورية مصر العربية، حيث تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية 0.01 بين «الفومو» والاكتئاب⁽¹⁾.

تاسعاً. العوامل الاجتماعية المسببة لهذه الظاهرة

أما بالنسبة للعوامل الاجتماعية التي تساهم في حدوث ظاهرة «الفومو»، نذكر:

أ. التطور التكنولوجي والهواتف الذكية

تعمل الهواتف الذكية ومنصات التواصل كوقود ومحرك رئيس لظاهرة «الفومو»، حيث تنهال على الفرد صور وفيديوهات مُصمّمة بعناية لإبراز بريق حياة الآخرين. هذا المحتوى المثالي يخلق مقارنات وهمية تزرع القلق لدى المستخدم وتشعره بأن تجاربه الشخصية لا ترقى لمستوى تجاربهم، فيوقعه في شبك الشعور بـ«الفومو». وبذلك يتحوّل الهاتف من وسيلة اتصال إلى أداة للمراقبة الاجتماعية المتبادلة على مدار الساعة، تلاحق الفرد حتى في أوقات راحته. هذا الالتصاق الدائم ولّد رغبة قهرية في المتابعة المستمرة، ما جعله مصدرًا للتوتر المزمن نتيجة استحالة الغياب الرقمي في العصر الحديث.

ب. ثقافة الموضة الرائجة أو «الترند»

كلمة «ترند» هي «ترجمة مباشرة للكلمة الإنكليزية (Trend)، والتي تعني اتّجاهاً أو نمطاً... وتشير إلى الاتجاه الذي يتبعه الناس أو يفضلونه باستمرار في مجالات متعدّدة مثل الموضة، والتكنولوجيا، والثقافة»⁽²⁾. مؤخرًا؛ انتقلت كلمة «ترند» إلى

(1) محمود مغازي العطار وآخرون: الخوف من تفويت الحداث، مرجع سابق، ص 25.

(2) ربيع كنعان: أصل كلمة ترند ومن أين جاءت، موقع جزيل الإلكتروني، لات. شوهد في 24/9/2025، على الرابط:

[/https://jazeeljo.com/trendword](https://jazeeljo.com/trendword)

اللغة العربيّة ومع الانتشار المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي، تحوّل «الترند» إلى تعبير يومي شائع شمل السلوكات والأفكار، فضاغف من حدّة ظاهرة «الفومو»؛ حيث يجد الأفراد أنفسهم تحت ضغط قسري للانخراط في هذه التوجهات السائدة خوفاً من الاختلاف أو فقدان المواكبة الاجتماعيّة للأحداث.

ولعلّ «الخطير في ثقافة «الترند» أنّها لم تعد مجرد ترفيه وتسلية، بل أصبحت أداة سيطرة وسلطة ناعمة تفرض رقابتها على المجتمع وتحدّد السلوك اليومي للأفراد، فيستهلكون منتجات لا يحتاجونها، ويسيّسون نجاحاتهم بعدد الإعجابات في عالم افتراضي يقوم على تسليع الأوهام وبيعها. وهكذا تصبح الخوارزميات مهندسة السلوك البشري»⁽¹⁾.

من الناحية الاجتماعيّة؛ تكرّس ثقافة «الترند» انقسامًا طبقيًا رمزيًا بين المؤثرين والمتابعين، وتذيب الهوية الفردية لصالح قوالب استهلاكيّة جاهزة مدفوعة بخوف وجودي من التهميش. فالسعي نحو الشهرة الرقميّة أصبح غاية لتحقيق مكاسب ماليّة وحضور طاغ بأقل مجهود. أما من منظور علم النفس الاجتماعي، فتجسّد هذه الظاهرة «آليات ديناميّات الجماعة»، حيث يتماهى الفرد مع المعايير السائدة لضمان القبول وتجنّب العزلة. وبذلك يتحوّل الانخراط في «الترند» إلى وسيلة لإثبات الانتماء والحصول على اعتراف جمعي. وباختصار، فإن «الترند» يُظهر قوّة التكنولوجيا في إعادة تشكيل السلوك الفردي والمجال العام، كما تكشف عن مخاطر السطحيّة والانسياق وراء «ثقافة القطيع» لا سيّما على منصّة «تيك توك».

ج. أسلوب التنشئة الأسريّة

هناك بعض العائلات التي يقوم بها الوالدان بمقارنة أبنائهم بأبناء أقاربهم أو جيرانهم،

(1) آية مصدق: ثقافة الترنند، حين يصبح التقليد خوفاً من الاختلاف، موقع الجزيرة الإلكتروني، نشر في 18 / 7 / 2025،

شوهده في 24 / 9 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/flaNOc>

وهم بهذا السلوك يعزّزون لدى أبنائهم تبني نمط حياة قائم على المقارنة الدائمة بالآخرين من حولهم. هذا الأسلوب في التنشئة الأسرية، يضاف إليه وسائل التواصل الاجتماعي التي تُسهّل المقارنة المستمرة بين الأفراد، والتي تُظهر فقط الحياة المثالية للآخرين، يخلق لدى الأبناء شعورًا بعدم الرضا عن الحياة الشخصية. هذا الشعور يدفعهم إلى السعي وراء «الترندات» والفعاليات التي يشارك فيها الآخرون، كتعويض عن الشعور بالنقص الناجم عن المقارنة غير المتكافئة مع الآخرين، ومحاولة للحاق بركب المجتمع.

د. ثقافة الانشغال الدائم ومواكبة كل جديد

في المجتمعات المعاصرة، هناك ضغط اجتماعي غير معلن يفرض على الناس أن يكونوا «مشغولين دائمًا»، أو مُطلعين على كل «جديد». ولقد فرضت هذه الثقافة -ثقافة الانشغال الدائم- دلالة جديدة «سلبية» لمفهوم الراحة جعلتها تبدو كفشل اجتماعي، وأن الحياة المثمرة هي حياة مليئة بالنشاطات الخارجية والمشاركات المستمرة. وضمن هذا السياق، بدأ يُنظر إلى الشخص غير المواكب لكل جديد أنه «متخلف» و«غير عصري». هذا الضغط الاجتماعي الضمني جعل بعض الأفراد يشعرون بالذنب عندما يختارون العزلة أو الراحة، أو قضاء الوقت بمفردهم. وبذلك، نجد أن هذه الثقافة عملت على تعزيز وجود ظاهرة «الفومو» عند بعض الأفراد.

هـ. متابعة المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي

أصبحت متابعة الحياة المثالية التي يسوّق لها المؤثرون جزءًا رئيسًا من واقع المراهقين المعاصر، حيث تُعدّ تلك المقاطع المُعدّة للإبهار محرّكًا للمقارنات الاجتماعية اللاإرادية. هذه المقارنة تدفع المشاهد للشعور بالنقص وتعمّق لديه الخوف من فوات نمط الحياة المعروف، ما يعزّز هيمنة ظاهرة «الفومو» على وجدانه وسلوكه. وهذا ما أكدته نتائج دراسة أجريت في دولة الكويت، حيث أظهرت أنه كلما



ارتفع عدد المؤثرين الذين يتابعهم أفراد العيّنة، ارتفعت متلازمة «الفومو» لديهم، والخوف من ضياع الفرص⁽¹⁾؛ وهذا ما يؤكّد وجود علاقة قويّة بين متابعة المؤثرين والإصابة بحالة «الفومو». وتماشياً مع ما جرى ذكره، وحسب عالمة الاجتماع «مارثا بيك»، من جامعة «هارفارد»، فإن «الحكم على تجارب الآخرين بناءً على تلك الصور المنتقاة بعناية يعادل رؤية العالم من خلال نظّارات لا تسمح برؤية سوى أعلى قمم الوجود. وسرعان ما ننسى أن الحياة اليوميّة لكثير من الناس بعيدة كلّ البعد عن الإثارة التي توحى بها صورهم المنشورة على الإنترنت»⁽²⁾.

باختصار، إن ظاهرة «الفومو» هي نتاج تفاعل معقّد بين هشاشة نفسيّة داخلية، مثل القلق والاكتئاب وتدنيّ تقدير الذات، وتأثيرات خارجية، مثل ثقافة الترنّد والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال الهواتف الذكيّة.

عاشراً. تجلّيات ظاهرة «الفومو»

تتجلّى ظاهرة «الفومو» في سلوك الأفراد وحالتهم النفسيّة بطرق يمكن ملاحظتها، ولعلّ من أبرزها:

أ. التحقّق القهري من الإشعارات

في الواقع، يتمظهر الخوف من فوات الشيء «الفومو»، في صورة اندفاع الفرد الدائم لتفقد هاتفه والتطبيقات بشكل متكرّر، حتى في حال عدم وجود إشعارات جديدة، بدافع الحرص على عدم إغفال أي خبر أو تحديث محتمل. وقد تبين من أجوبة المبحوثين أن 60% من المبحوثين يتفقّدون هواتفهم، دون مبرر منطقي لذلك، ما بين 1-10 مرّات في اليوم، في حين أن 40% يتفقّدونه ما بين 11-15 مرّة وما فوق.

(1) فاطمة سعود السالم: «فومو» استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مرجع سابق، ص 41.

(2) Schaarschmidt, Th.: L'angoisse de l'occasion manquée, Revue Cerveau & Psycho, numéro 104, Novembre 2018, p 82.

ب. فرط التفاعل الافتراضي والواقعي القهرئين

يتجسّد «الفومو» من خلال الرغبة المُملِحة لدى الفرد للانضمام إلى كل ما هو متاح من لقاءات أو مناسبات عبر الفضاء الرقمي، حتى وإن كانت تلك اللقاءات لا تهمّه ولا تعنيه كثيراً وذلك، فقط، لتفادي الإحساس بالندم والشعور بالاستبعاد أو بأنه فوّت عليه شيئاً مهمّاً. وقد تبين من نتائج المقابلات التي أُجريت أن 56% من المبحوثين (14 مبحوث من أصل 25)، يشعرون بالضغط للبقاء متّصلين بالإنترنت خوفاً من فقدان معلومة أو حدث مهمّ.

ج. نقص التركيز وضعف الإنتاجية

إن الإنشغال الذهني المستمرّ بما يفعله الآخرون، يجعل الشخص مشتت الانتباه وغير قادر على التركيز بشكل كامل في ما يقوم به آنياً، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى أدائه سواء في العمل أو الدراسة. فقد أجاب 17 مبحوثاً، أي ما يعادل 68% من أفراد العيّنة، أنهم وهم في الدراسة أو العمل، يشعرون بالضغط لتفقد الهاتف والبقاء متّصلين بالإنترنت.

د. الاندفاعية

من أبرز تجلّيات ظاهرة «الفومو» القرارات المندفعة والمجاراة الاستهلاكية أو الترفيحية كالشراء العبثي والسفر غير المخطّط له، سعياً لنيل القبول الاجتماعي وتخفيف القلق المرتبط بفقدان الفرص. غير أنّ هذه القرارات الاندفاعية، في معظم الأحيان، تنعكس سلباً على الفرد مثل الإرهاق المالي، أو الإحباط من خوض تجارب لا تتناسب مع ميوله واهتماماته الحقيقية.

هـ. المزاج السلبي

غالباً ما تؤدّي مشاهدة منشورات الآخرين إلى شعور فوري لدى الفرد بأن تجاربه

لا ترقى إلى مستوى تجارب الأصدقاء أو المؤثرين، ما يولد لدى البعض عدم الرضا عن الحياة الشخصية، الشعور بالغيرة، تدني تقدير الذات، أو الشعور بالحزن والإحباط والقلق إضافة للخوف من العزلة الاجتماعية وأن يكون خارج نطاق الدائرة الاجتماعية.

و. الشعور بالندم الشديد عند تفويت أي شيء

إن رغبة الفرد الذي يعاني عوارض «الفومو» في التواجد في كل مكان، وعدم تفويت الإعلانات وفرص العمل والمقابلات الشخصية التي تظهر لهم، وكذلك المشاركة في الترنندات، ومتابعة المشاهير، وثبات الاطلاع الدائم على منشورات الآخرين من خلال «Follow»، تجعله يشعر بالندم الشديد في حال فاته شيء من ذلك، وهذا ما أكدته دراسة أجريت في الهند في العام 2020⁽¹⁾، وأخرى جرت في لبنان، حيث قالت إحدى المبحوثات اللبنايات: «عندما يكون لدي 5 دقائق للراحة في عملي أفتح حسابي على الانستغرام، وأمرّر نظري سريعاً على الصور والأفلام دون التوقف عند مقطع معين، وهذا مهم جداً بالنسبة لي»⁽²⁾، ما يدل على أنها تفتح حسابها فقط لتبقى على اطلاع بما حدث وهي تعمل كي لا يفوتها شيء مما مضى.

حادي عشر. إيجابيات «الفومو» وسلبياته

في ما يلي، عرض لأبرز إيجابيات ظاهرة الخوف من فوات الشيء وسلبياتها، وهي الآتية:

أ. إيجابيات «الفومو»

تتعدّد إيجابيات ظاهرة «الفومو» بوصفها محفزاً للنمو الشخصي، إذ تدفع الفرد

(1) Radhika, K. & Sanaea, B.: **Maximization, regret and social comparison as predictors of fear of missing out**, The International Journal of Indian Psychology, vol.8, Issue 2, April - June 2020, p 815.

(2) Honein, ch. & Sahab, L. : **Quand l'absence devient angoisse : Le Fear of Missing Out chez une jeune femme sur Instagramme**, Revue Perspectives psychologiques, 2025, vol.64, numéro 2, Éditions EDP Sciences, p 203.

للخروج من «منطقة الراحة» واستكشاف اهتمامات كامنة، فيحوّلها إلى «تنبيه وجودي» يوجّهه نحو تطوير مهاراته وشغفه الحقيقي، فينعكس إيجاباً على صحّته النفسيّة. من الناحية الاجتماعية؛ تؤدّي دوراً حيويّاً في تمكين الروابط من خلال تحفيز المشاركة في الأنشطة الجماعيّة وتعزيز الشعور بالانتماء. أما مهنيّاً وأكاديميّاً، فإنّ الخوف من «الفوات المعرفي» يضمن مواكبة أحدث الخبرات، ما يرفع تنافسيّة الفرد ويحوّل القلق إلى إنجازات ملموسة ومحرّك استراتيجي للتطوّر الشامل.

ب. سلبيّات «الفومو»

أما بالنسبة للسلبيّات الناتجة عن ظاهرة «الفومو»، فهي عديدة، ولعلّ أبرزها:

1. «الفومو» يشجع الإدمان على وسائل التواصل واضطرابات النوم

يدفع «الفومو» الأفراد نحو اتّصال رقمي مفرط لملاحقة المستجدات، ما يولد سلوكاً إدمانيّاً يُضعف القدرة على تنظيم الوقت والتحكّم في الأنشطة اليوميّة. ويؤدّي هذا الارتباط الدائم إلى تعزيز السهر واضطرابات النوم، التي تتطوّر في حالات عديدة إلى أرق وكوابيس تؤثّر سلباً على جودة حياة الفرد. وقد أكّدت ذلك دراسة أُجريت في العام 2022، في جمهورية مصر العربيّة، على عيّنة من الشباب مكوّنة من 305 طالبة وطالب من طلاب جامعة «بنها»، نُشرت في «مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية»، حيث تبين «أنّ هناك علاقة ارتباطيّة إيجابيّة دالّة إحصائيّاً بين مستوى «الفومو» وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي»⁽¹⁾، وكذلك حصول الأرق والكوابيس لدى أفراد العيّنة.

2. سيطرة ثقافة «الترند» وتشويه «الفومو» للأولويات

تؤدّي هيمنة «ثقافة الترنند» إلى تآكل الهوية الشخصية عبر التقليد الأعمى لسلوكات

(1) رحاب بحبي أحمد وصفاء أحمد عجاجة: الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مصر، المجلد 16، العدد 2، يناير 2022، ص 53.



قد لا تتوافق مع قيم الفرد. كما يحفز «الفومو» اتخاذ قرارات اندفاعية، كإهدار الموارد المالية في مشتريات غير ضرورية لمجرد إثبات المعاصرة الرقمية، ما يعكس تشوّهاً في الأولويات. وبمرور الوقت، يتسبب هذا الإنفاق غير المدروس في استنزاف مادي وتراجع في الرضا الذاتي والتركيز على الأهداف الحقيقية، ما يضاعف من وطأة الآثار النفسية السلبية للظاهرة. وعند سؤال أفراد العينة عما إذا سبقوا واشتروا أي شيء لأنه فقط «ترند» ومنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي ويتحدث عنه الآخرون دون الحاجة الفعلية له، أجاب 64% منهم «نعم» مقابل 36% أجابوا «لا».

3. الإرهاق النفسي - الانفعالي والجسدي

يؤدي الارتباط الدائم بالمنصات ليلاً إلى اضطرابات النوم والأرق، ما يسبب تراجع الطاقة والتركيز وانخفاض الأداء الأكاديمي والمهني. كما يفرض «الفومو» إرهاقاً انفعالياً ناتجاً عن ضغط تحديث الهوية الرقمية والقلق من النقد، ما قد يفرغه الفرد في محيطه الاجتماعي. هذا الاندفاع لمواكبة «الكم» المعلوماتي يحرم الفرد من الاستمتاع بنوعية التجارب الواقعية أو ممارسة الهوايات، فيوقعه في حلقة مفرغة من الإجهاد النفسي والجسدي والإدمان الرقمي.

4. نفاذ الصبر في العصر الرقمي

لقد أحدثت الثورة الرقمية تعديلاً في القشرة ما قبل الجبهية (Prefrontal Cortex) التي تقع في الجزء الأمامي من الفص الجبهي للدماغ، وهي المسؤولة عن الوظائف التنفيذية التي تشمل الصبر، ضبط النفس، وتأجيل الإشباع والتخطيط للمدى البعيد.

ففي عالم «النقرة لمرة واحدة» والحصول الفوري على ما نريد، لم يعد الانتظار كشيء طبيعي وجزء من الحياة، بل بات يُعدّ خللاً تقنياً. وقد أظهرت دراسة علمية لـ«معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا - MIT» أن هذه «الثقافة الفورية» أضعفت قدرة الأفراد على الصبر وضبط النفس، حيث بينت النتائج الميدانية للباحثين أن «مشاهدي

الفيديو عبر الإنترنت يبدأون في مغادرة الصفحة إذا لم يبدأ المقطع في غضون ثانيتين فقط. ومع كل ثانية تأخير إضافية، يرتفع معدل التخلي عن المشاهدة بنسبة 5.8%، مما يثبت أن عتبة تحملنا للتأخير انخفضت بشكل حاد⁽¹⁾، وأن الصبر يتلاشى في ثوانٍ معدودة. وهذا ما أكدته نتائج دراسة علمية أخرى أجريت في فرنسا⁽²⁾.

5. الوجود غير الأصيل

إن ظاهرة «الفومو» التي تدفع الفرد لمتابعة كل ما هو رائج في العالم الافتراضي من تجارب أو إنجازات يمكن الاعتقاد أنها تجسيد معاصر لمفهوم الوجود غير الأصيل «Inauthentic Existence» كما وصفه «الفلاسفة الوجوديون»، من بينهم «جان بول سارتر».

لقد رأى «الوجوديون» أن حرية الإنسان تُصنع عبر اختياراته المسؤولة، غير أن «الفومو» يدفع الفرد للتخلي عن هذه الحرية لصالح إملءات المجتمع الافتراضي والمؤثرين، ما يجعل وجوده «مزيّفًا». ويتجلى هذا الاستلاب في ممارسة سلوكيات قسرية كـ «مسرحة» المناسبات الخاصة ونشر الصور اضطرارًا لنيل القبول الاجتماعي وتجنّب الوصم؛ وبذلك يصبح الفرد أسيرًا لوعي الآخرين ونظرتهم بدلًا من العيش وفق وعيه وقيمه الذاتية. وقد أجابت إحدى المبحوثات بأنها، في بعض المناسبات، كانت لا ترغب بنشر صور على منصة «انستغرام»، لكنها أجبرت نفسها على ذلك منعًا لسوء فهم الآخرين لها، قائلة: «مثلًا في عيد الأب، إذا لم أنشر صورًا عن احتفالي بالمناسبة أخشى أن يظنّ الناس أنني على خلاف مع والدي». ولعلّ الخطير في ذلك، أن منصة «انستغرام» مسرحت حياة الناس اليومية، وأجبرتهم على نشر صورهم حتى ولو لم تكن لديهم رغبة في ذلك، ما يثبت أنها تعيش وجودها من خلال ما يمليه عليها الآخرون.

(1) Krishnan, S. & Sitaraman, R.: **Video stream quality impacts viewer behavior: Inferring causality using quasi-experimental designs**, congress IMC 12, 14-16 Novembre, 2012, Boston, Massachusetts, Editions University of Massachusetts Amherst & akamai Technologies, p 14.

(2) Régnier, F. : **Technologie numérique et impact socioculturel**, Revue HEGEL, 2012, numéro 1, Editions Association pour la revue HEGEL, p 36.

لذلك، فإن التحدي الحقيقي لعصرنا ليس في استخدام الأدوات، بل في الحفاظ على البوصلة الداخلية؛ أي عدم الانجرار خلف ما يمليه علينا الآخرون، والتصرف وفق ما يمليه علينا جوهرنا وقناعاتنا. وتبعاً لذلك، لا تكمن الأصالة في الانعزال عن العالم الرقمي، بل في التعبير الصادق عن الذات دون أن يكون الدافع الأساسي في سلوكياتنا الافتراضية هو نيل الإعجاب من خلال تشويه صورة الذات باستخدام الفلتر أو المسايرة للآخرين والقيام بأمور غير مقتنعين بها. وهذا ما أكدته دراسة «حُنين وسحاب، 2025»، حيث قالت إحدى المبحوثات: «إذا نشرت صورة دون استخدام فلتر، يراودني شعورٌ بأنني لا أظهر بأفضل نسخة من نفسي. إن الفلاتر تساعدني في إظهار الصورة التي أود أن أكون عليها»⁽¹⁾. وهذا يدل على التعبير غير الأصيل عن الذات لتنال رضا الآخرين.

6. تحوّل الذات إلى شيء

يُعدّ «تشيؤ الذات» من أخطر ظواهر المجتمع الحديث، حيث تتحوّل الذات الإنسانية من كينونة حرّة واعية إلى مجرد «سلعة» تُقيّم بناءً على قابليتها للاستهلاك الرقمي. يحدث هذا عندما يستبدل الفرد قيمته الجوهرية بمعايير خارجية قابلة للقياس مثل عدد المتابعين والمظهر والمنصب. وبذلك، يصبح الوجود الإنساني عرضاً مصطنعاً مُصمّماً لإرضاء «الترند» وتوقعات الآخرين، فتفقد الأفعال أصالتها وتحوّل إلى استجابات لضغوط المنظومة الرقمية. يسلب هذا التحوّل الإنسان قدرته على التفرد وبناء معناه الخاص، مؤدياً إلى نوع من «الموت الداخلي» الصامت مقابل ثمن زائف من القبول الاجتماعي والوجاهة السطحية.

7. الهوية المُستعارة ومازق «الوجود لذات أخرى» (Being-for-Others)

في عصرنا الرقمي، بات الأفراد يتخلّون عن جوهرهم لصالح «الوجود لذات

(1) Honeine, Ch. & Sahab, L. : **Quand l'absence devient angoisse : le Fear of Missing Out chez une jeune femme sur Instagram**, revue Perspectives Psy., vol.64, n2, Avril-juin 2025, p 203.

أخرى»، حيث يُستمدّ معنى الوجود من نظرة الآخرين وردود أفعالهم. وبذلك، تتحوّل المنصّات والمؤثّرون إلى سلطة معيارية تحدّد مفاهيم النجاح والسعادة، ما يدفع الأفراد لتبني تجارب معلّبة واستنساخ أنماط حياة أخرى، كالسفر والتسوّق، لا تعكس شغفهم الحقيقي. هذا الانسياق خلف «البريق الافتراضي» يجرّد التجارب من عمقها الشخصي، ويحوّلها إلى مجرد محاكاة تفتقر للرغبة الذاتية الحقيقية.

8. الهوية غير المتناغمة

تصبح هويّة الفرد عملية تجميع لأدوار رآها عند استخدامه الإنترنت. إنها مجموعة من الأقنعة التي يرتديها الفرد ليناسب البيئات المختلفة في العالم الافتراضي. فقد تراه شخصاً مثاليّاً للعمل، ومغامراً للحياة الاجتماعية، وكلّ هذه الأدوار مقتبسة ليحصل على إعجاب رواد المواقع الافتراضية، لا لتعكس حقيقة ذاته وكيانه. وبذلك، يفقد الإنسان جوهره الداخلي وما يميّز شخصه عن غيره. وهذا ما أثبتته دراسة أُجريت في لبنان في العام 2025 عن استخدام منصّة «انستغرام»، حيث أظهرت النتائج أنّه كلّما طال الوقت الذي يستخدم فيه الشباب المنصّة كلما سبّب ذلك شرخاً في هويّتهم حيث تصبح مسألة الهوية «الحقيقية» للفرد على المحك⁽¹⁾، ما يدفع للتساؤل: هل أن حقيقة الفرد هي ما يظهر للناس من صور على «الانستغرام» معدّلة بالفلتر؟ أم هي تعبير عن كيانه الحقيقي؟

9. إعجاب الآخرين معيار لتقدير الذات

لقد أصبح «الإعجاب» (Like) وتعليقات الآخرين الافتراضية معياراً لرضا الفرد عن نفسه، وشعوره بالسعادة. لم تُعدّ، هذه الأخيرة، مرتبطة بالإنجازات الشخصية وتحقيق الأهداف، بل أصبحت مرتبطة بالتفاعل الرقمي، ما يجعل سعادة الفرد تعتمد

(1) Honeine, Ch. & Sahab, L.: *Culture de virtuel et image de Soi sur Instagrame, nouvelles souffrances identitaires chez les jeunes libanais*, L'autre- Revue Transculturelle, 2025, vol.26, numéro 2, Éditions La Pensée Sauvage, p 228.

على الآخرين. وفي نفس الدراسة السابقة (حُنين وسحاب، 2025)، قالت إحدى المبحوثات: «إذا وضعت بوست على الإنترنت ولم يتجاوب معها الناس من خلال اللايك، أسأل نفسي: هل ارتكبت خطأ ما، أم أن الناس لا يحبوني بالدرجة التي أعتقد أنها عن محبتهم لي؟»⁽¹⁾.

10. هشاشة تقدير الذات

تتجلى «هشاشة تقدير الذات» عندما يرتهن شعور الفرد بقيمته الشخصية للمصادر الخارجية والتقييمات الرقمية؛ حيث يتحوّل «الفومو» هنا إلى سلوك قهري يُعَوِّض النقص الداخلي عبر إثبات الوجود الافتراضي. فالفرد المصاب بالهشاشة لا يرى منشورات الآخرين كأحداث مجردة، بل كمعايير لنجاحهم مقابل «فشله المفترض»، ما يدفعه للبحث عن «الإعجابات» كترميم مؤقت لتقديره المكسور. هذه المحاولات تُدخل الفرد في حلقة مفرغة؛ فكلما سعى للاندماج الرقمي هرباً من التهميش، زادت حدة المقارنات الاجتماعية السلبية، ما يُضعف شعوره بالدونية وينتهي به الأمر في حالة من الاكتئاب الرقمي.

11. غياب الأصالة في العلاقات

عندما تكون هوية الفرد مُصمّمة للجمهور ولترضي الآخرين في العالم الافتراضي، يجد صعوبة في تكوين علاقات حقيقية وعميقة في التفاعل الاجتماعي الواقعي، لأنه لا يسمح للآخرين برؤية ذاته بدون الأقنعة الاجتماعية وصورته غير المُفلترة. هذا النمط من الحياة، يجعل معظم علاقات الفرد سطحية.

12. تعزيز الشعور بالنقص

في دراسة أجريت في العام 2021، هدفها الكشف عن دور «الفومو» في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض واستخدام الفيس بوك، على عينة تتكوّن من (183) طالباً

(1) Ibid, p 203.

وطالبة تراوحت أعمارهم بين (18-23) سنة، أظهرت أن هناك ترابط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بحالة «الفومو»، كما أثبتت أن الاستخدام المفرط لها يعزز الشعور بالنقص؛ وخلصت الدراسة إلى أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بميل الإنسان إلى الشعور بـ«الفومو»⁽¹⁾.

13. فقدان الاستمتاع بالحياة

إن الفرد الذي يعاني عوارض «الفومو» والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، يفقد الاستمتاع بالحياة بسبب القلق والتوتر الناغمين عن كثرة استخدامها، لا سيما إذا ما ترافقت مع قلة النوم. وقد أكدت دراسة أُجريت في العام 2020، أن المقارنة المستمرة التي يُجريها الفرد بينه وبين حياة الآخرين الزائفة لكونهم يختارون لقطات مثالية ومُجمّلة ليعرضوها على المنصات، تجعله يشعر بالحزن وفقدان الاستمتاع بالحياة⁽²⁾.

14. الخوف من فقدان الصداقة الافتراضية

هذا الخوف، يجعل الفرد بحالة توتر وقلق، ما ينعكس سلبًا على علاقاته الاجتماعية الواقعية، ويدفعه للإفراط باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإدمان عليها. وهناك دراسة حديثة جرت في العام 2024، تؤكد أن «الفومو» هو عبارة عن قلق اجتماعي يدفع الفرد للاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي كآلية للتكيف وللحفاظ على الروابط الاجتماعية والصداقات⁽³⁾.

(1) هالة أحمد عبد الحليم صقر: الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، العدد 34، نيسان 2021، ص 519.

(2) Adam's, S.K. & al.: Sleep in the Social World of College Students, Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health, Journal Behavioral Sciences, Feb.6, 2020, vol. 10, (2), p 60.

(3) kareem, M.A-S.A. & Al-Mounif, N.M.A.: An exploratory study on the interaction between Fear of Missing Out (FOMO) and rumination in increasing social anxiety and excessive social

15. الاجترار العقلي

يُقصد به انغماس الفرد في التفكير المفرط والمتكرّر بالفرص الضائعة وما فاته من أمور أو خيارات كان ينبغي اتّخاذها، ما يزيد من توتره وقلقه والندم على تفويتها. فالتفكير الاجتراري يجعل الفرد حبيس ما مضى، ويؤثّر سلبيًا على نومه وصحته، وهذا ما أظهرته دراسة أُجريت في العام 2023، حيث تبين من نتائجها أن القلق الناتج عن فوات الفرص «الفومو» يغذّي الاجترار الفكري⁽¹⁾، ما يُعيق النوم.

16. ظهور أعراض اكتئابيّة

تشير الأبحاث العلميّة إلى أن «الفومو» هو عامل خطر للإصابة بالأعراض الاكتئابيّة. إذ لا يكون بالضرورة سببًا مباشرًا ومنفردًا، بل يطلق «دورة سلبية» تزيد من احتماليّة الاكتئاب عبر الآليّات التالية:

- المقارنة الاجتماعيّة السلبية: حيث يقارن الفرد نفسه سلبيًا بالآخرين.
 - الإفراط في استخدام التكنولوجيا: ما يؤدي إلى زيادة الانكشاف للمقارنات.
 - الشعور بالوحدة وفشل التنظيم الذاتي: نتيجة الابتعاد عن التفاعل الواقعي وضعف التحكم في الاستخدام الرقمي.
- كل هذه العوامل المترابطة، تؤدي إلى انخفاض في الرضا عن الحياة، ما يمهد الطريق لتطور حالة مزاجيّة اكتئابيّة.

17. التأثير سلبيًا على الحضور الفعلي مع العائلة

تعدّ ظاهرة «الفومو» تهديدًا مباشرًا للتماسك الأسري؛ إذ تفرض حالة من

media use among university students Journal of Ecohumanism, vol. 3, Issue 8, Decembre 2024, p 13825.

(1) Flores, J.G.S. & al., Fomo predicts Bedtime procrastination and poorer sleep quality via rumination, American Journal of health Behavior, vol.47, Issue 6, Decembre 2023, p 1228.

«الانفصال الوجداني» على الرغم من الحضور الجسدي. فبسبب الملاحقة المستمرة للمستجدات الرقمية، يتحوّل الاجتماع العائلي إلى مجرد حضور مكاني يفتقر للحضور الحقيقي والتواصل الذهني والارتباط الفعلي بين الأفراد. وبسؤال أفراد العينة عمّا إذا كانوا يعتقدون بأن استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثّر سلباً على حضورهم الفعلي مع العائلة، أجاب 92% (23 مبحوث) بـ «نعم»، مقابل 8% فقط أجابوا «لا». كما قال 66% منهم بأنهم شعروا بتشتت الانتباه والقلق أثناء التفاعلات الواقعية بسبب رغبتهم في متابعة الهاتف. ولعل ذلك، يثبت خطورة ظاهرة «الفومو» وأهميّة تبني استراتيجيات متنوّعة للحدّ من سلبيّاتها.

ثاني عشر. استراتيجيات لمواجهة «الفومو»

هناك مجموعة من الاستراتيجيات العقلية، النفسية والسلوكية، التي باتباعها يتمكّن الأفراد من مواجهة ظاهرة «الفومو»، ويُذكر منها:

أ. استراتيجيات عقلية: إعادة صياغة التفكير

تهدف هذه الاستراتيجيات لتغيير نمط تفكير الفرد أي «إعادة تأطير» (Cognitive Reframing)، منظوره للأُمور المتعلقة بـ«الفومو»، وهي:

1. التفكير النقدي

على الفرد أن لا ينساق بشكل أعمى خلف ما يراه على الشاشة ويعده صادقاً وحقيقياً، بل عليه أن يتذكّر وأن يدرك بأن ما يُعرض هي لقطات منتقاة واختيارها عمدي لتحريك مشاعر الناس ولتحقيق غايات أخرى والحصول على الإعجاب.

2. تبني «متعة التخلّي» (Joy of Missing Out - JOMO)

أي الشعور بالسعادة والارتياح عند اتّخاذ قرار طوعي بالاستمتاع باللحظة الحالية والوقت الخاص، نتيجة اتّخاذ قرار طوعي بالتوقّف عن استخدام الهاتف والامتناع



عن المشاركة في أي نشاط رقمي. وفي دراسة أُجريت في مصر، هدفت للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء «الفومو» وإدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وبين متعة التخلي «جومو»، أظهرت النتائج وجود «علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة... فضلاً عن الإسهام النفسي لتجربة متعة التخلي في التنبؤ بانخفاض الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات»⁽¹⁾.

3. تحديد قيمة الذات بعيداً من رأي رواد مواقع وسائل التواصل الاجتماعي

حيث يحدّد الفرد قيمته بناء على إنسانيته وإنجازاته، وليس بناء لعدد مرّات الإعجاب (Like) التي يتلقاها من الآخرين على وسائل التواصل أو مواكبته لما يحصل في العالم الافتراضي.

4. تقييم الرغبة الحقيقية لاستخدام وسائل التواصل

على الفرد أن يسأل نفسه: هل فعلاً أنا أريد أن أستخدم وسائل التواصل أم أن الدافع هو الخوف من تفويت الأحداث على مواقع التواصل؟ فإن كانت لديه رغبة نابعة من الداخل بصدق فليستخدمها، أما إذا كانت بسبب الخوف من تفويت الأحداث عليه مقاومة هذا الشعور لوقت معين فلنفترض، بالبداية، لمدة (5) دقائق، ثم يعمل على زيادة الوقت تدريجياً.

ب. استراتيجيات إدارة التكنولوجيا والحدود الرقمية

هناك بعض الاستراتيجيات التي يمكن الاستعانة بها للتخفيف من ظاهرة «الفومو»، وهي الآتية:

(1) جيهان شفيق خالد: متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مصر، المجلد 32، العدد 1، يناير 2022، ص 1.

1. إلغاء الإشعارات

على الفرد تعطيل الإشعارات المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي، كي يتمكن من كسر دوامة الاستجابة الفورية للإشعارات التي تغذي وتعزز الشعور بـ«الفومو».

2. تحديد وقت لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Time Limits)

أي على الفرد تخصيص وقت معيّن من يومه لاستخدام وسائل التواصل، كأن يحدّد عشرين دقيقة مرّتين باليوم، وأن يُعوّد نفسه على عدم استخدامها في أوقات الفراغ وقبل النوم مباشرة. وضمن هذا السياق، عند سؤال أفراد العينة عمّا إذا كانوا قد حاولوا تحديد وقت معيّن لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، تبين أن 63% لم يفعلوا ذلك لأنهم لا يستطيعون الاستغناء عن استخدام الهاتف ولا داعي لوضع حدود، مقابل 37% حاولوا وضع حدود لاستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

3. تنظيف الحساب الرقمي

أي حذف حسابات الأشخاص الذين يدفعون الفرد للمقارنة السلبية أو الحسابات التي تُعرّض فيها أمور مثالية، واستبدالها بمتابعة محتويات مفيدة وهادفة تساعده على الارتقاء بنفسه وبإمكاناته.

4. فترات تطهير رقمي

حيث يخصص الفرد مدّة زمنيّة خلال اليوم أو خلال عطلة نهاية الأسبوع ويمتنع فيها عن استخدام التكنولوجيا ويركّز فقط على الأنشطة الواقعيّة.

ج. استراتيجيّات التركيز على الواقع والذات

بالإضافة لاستراتيجيّات إدارة التكنولوجيا، تتنوّع الاستراتيجيّات التي تتمحور حول الفرد، وهي التالية:



1. ممارسة اليقظة الذهنية

تتجلى أهمية تقنية «اليقظة الذهنية» في كونها مهارة تُمكن الفرد من عيش اللحظة الحالية بوعي وقبول، ما يحميه من القلق بشأن ما قد يفوته في مكان آخر. فمن خلال التركيز على الـ «هنا والآن»، يبني الفرد أساسًا متينًا لتقبُّل واقعه، والاستمتاع بما يقوم به، وتنبع السعادة من تجربته الذاتية الفريدة. هذا التحوُّل في الوعي يجعل «الفومو» مجرد فكرة عابرة يمكن ملاحظتها بهدوء دون الانجرار خلفها. وبذلك، تتحوُّل اليقظة إلى درع نفسي يطفئ وقود القلق الرقمي ويمنح الفرد استقرارًا نفسيًا.

2. تحديد الأهداف الشخصية

للحدِّ من الشعور بـ«الفومو» والانشغال بالآخرين، على الفرد أن يحدِّد أهدافًا واقعية وذات قيمة ومغزى في حياته الخاصة (مهنيًا، دراسيًا وصحياً). فيصبح تركيزه الكامل على تحقيق هذه الأهداف، ويضمحل تدريجيًا الشعور بالحاجة لمتابعة أو مقارنة نفسه بإنجازات الآخرين، ما يجعله أقلَّ اهتمامًا بما يفعله الآخرون.

3. الاستثمار في العلاقات الحقيقية

أي على الفرد إعطاء الأولوية للتفاعلات الواقعية والاجتماعات وجهاً لوجه مع الأصدقاء وأفراد العائلة. فالأبحاث العلمية أثبتت أن العلاقات الواقعية تلبي الحاجات النفسية للترابط الاجتماعي بشكل أفضل من أيِّ تفاعل افتراضي.

4. تنمية الهوايات بعيدًا من الإنترنت

أي تركيز الفرد على ممارسة الهوايات التي تنفَّذ من خلال أنشطة واقعية وتتطلب الانفصال عن الشاشة كالرياضة، القراءة، الرسم، الطبخ، الموسيقى... الخ.

بعض الاستنتاجات

من كلِّ ما تقدّم، يتّضح وجود علاقة تشابكية وجدلية بين ظاهرة «الفومو»

والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي؛ فهي تُمثّل حالة قلق نابغة من الحاجة للانتماء والرغبة في نيل الدعم النفس-اجتماعي عبر «الإعجابات» (Likes). وتعمل المنصّات الرقمية كمحفّز رئيس لهذه الظاهرة من خلال خلق بيئة خصبة للمقارنات الاجتماعية التصاعديّة مع حياة الآخرين «المثاليّة»، ما يولد شعوراً بالنقص وعدم الرضا عن الذات. وبذلك، تبرز متلازمة «الفومو» ك«نتاج ومُسبّب» في آنٍ واحد لاضطرابات القلق والاكتئاب، حيث يظلّ الخوف من الاستبعاد الاجتماعي هو القاعدة الأساسيّة التي تحكم هذا السلوك القهري.

أما من الناحية الاجتماعية، فإن «الفومو» لا يؤدّي فقط إلى زيادة الوقت المُستهلَك على الإنترنت، بل يسبّب تدهوراً في جودة العلاقات الحقيقيّة لصالح الروابط السطحيّة الافتراضيّة. كما تُسهم هذه المتلازمة في ظهور عواقب سلبية عديدة، كعدم التناغم في الهوية الفرديّة أو ظهور بعض الاضطرابات النفسيّة كالقلق والاكتئاب، ومشاكل صحيّة كاضطرابات النوم، وانخفاض في الكفاءة والإنتاجيّة في الحياة اليوميّة، وتهدّد التماسك والترابط العائلي.

ويعدّ «الفومو» تحدّيّاً نفس-اجتماعيّاً وأداة قلق تغذيها التكنولوجيا، ما يفرض تبني استراتيجيّات وقائيّة وعلاجيّة تتجاوز مجرد الانقطاع عن الإنترنت. ويتطلّب ذلك تضافر جهود الأهل والمؤسّسات التربويّة لتعزيز «التربية الرقمية» و«اليقظة الذهنيّة»، لتمكين الأفراد من إدراك زيف المقارنات الرقمية. إن مفتاح الحلّ يكمن في التحوّل من القلق تجاه «الفوات الخارجي» إلى التركيز على «الامتنان واللحظة الحاضرة»، عبر إعادة تقييم العلاقات الواقعيّة وتفضيلها على الكمال الافتراضي الزائف.

إن ظاهرة «الفومو» تقابلها ظاهرة «الفوبو» (Fear of Better Option- FOBO) أي «القلق من الالتزام بخيار جيّد» خشية وجود ما هو أفضل لم يتمّ اختياره. وينجم عن هذه الظاهرة «التعب من الاختيار» (Choice Overload)، وهذا يؤدّي إلى وقوع الفرد ضحيّة المقارنة اللانهائيّة، حيث يدخل في حلقة مفرغة من تقييم الخيارات المتاحة



وغير المتاحة، أي البدائل الأفضل المحتملة، وتأخير اتخاذ القرار، إذ يتجنب الفرد الالتزام بأي خيار جيد خوفاً من أن يكشف المستقبل عن خيار أفضل كان يمكنه اختياره. في الواقع، إن هاتين الظاهرتين، «الفومو» و«الفوبو»، هما وجهان متلازمان لعملة واحدة هي القلق المعاصر. فكلاهما يتغذى مباشرة على وفرة المعلومات وتضخم الخيارات التي توفرها المنصات الرقمية. فكيف للفرد أن يجد السلام الداخلي والقناعة في عالم لا يتوقف عن عرض «الخيار الأفضل التالي»!.

قائمة المراجع

أ. المصادر والمراجع باللغة العربية

1. الخولي، يمنى طريف: مفهوم المنهج العلمي، مؤسسة هنداوي للنشر، المملكة المتحدة، 2020.
2. المجذوب، فاروق: طرائق ومنهجية البحث في علم النفس، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، 2003.

ب. الدوريات باللغة العربية

1. أحمد، رحاب بحبي؛ عجاجة، صفاء أحمد: الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مصر، المجلد 16، العدد 2، يناير 2022.
2. خالد، جيهان شفيق: متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مصر، المجلد 32، العدد 1، يناير 2022.
3. السالم، فاطمة سعود: فومو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، دراسة على عينة من الشباب الكويتي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، المجلد 40، العدد 159، 2022.
4. صقر، هالة أحمد عبد الحليم: الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، العدد 34، نيسان 2021.
5. عبد الرازق، أسامة حسن جابر: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته

بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، بيروت، العدد 14، أغسطس 2020.

6. العطار، محمود مغازي وآخرون: الخوف من تفويت الحداث (فومو) وعلاقته بالإكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، مصر، المجلد 3، العدد 118، 2025.

ج. مواقع إلكترونية باللغة العربية

1. برقاد، ياسين: «متلازمة فومو»... خطر يدهم رواد مواقع التواصل الاجتماعي!، موقع الجزيرة الإلكتروني، نشر في 4 / 6 / 202، شوهد في 15 / 9 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/mlbMBzC>.
2. كنعان، ربيع: أصل كلمة ترند ومن أين جاءت، موقع جزيل الإلكتروني، لات. شوهد في 24 / 9 / 2025، على الرابط: <https://jazeeljo.com/trendword>.
3. مرعي، إيمان: ظاهرة الترند في العصر الرقمي، مقاربة سوسولوجية، موقع مركز الأهرام للدراسات السياسية والاستراتيجية الإلكتروني، نشر في 13 / 9 / 2025، شوهد في 24 / 9 / 2025، على الرابط: <https://acpss.ahram.org.eg/News/21500.aspx>

4. مصدق، آية: ثقافة الترند، حين يصبح التقليد خوفاً من الاختلاف، موقع الجزيرة الإلكتروني، نشر في 18 / 7 / 2025، شوهد في 24 / 9 / 2025، على الرابط: <https://goo.su/flaN0C>.

د. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

1. Honein, ch. & Sahab, L. : **Quand l'absence devient angoisse, Le Fear of Missing Out chez une jeune femme sur Instagramme**, Revue Perspectives psychologiques, 2025, vol.64, numéro 2, Éditions EDP Sciences.



2. Houneine, Ch. & Sahab, L. : **Culture de virtuel et image de Soi sur Instagrame, nouvelles souffrances identitaires chez les jeunes libanais**, L'autre- Revue Transculturelle, 2025, vol.26, numéro 2, Éditions La Pensée Sauvage.
3. Krishnan, S. & Sitaraman, R.: **Video stream quality impacts viewer behavior: Inferring causality using quasi-experimental designs**, congress IMC 12, 14-16 Novembre, 2012, Boston, Massachusetts, Editions University of Massachusetts Amherst & akamai Technologies.
4. Régnier, F. : **Technologie numérique et impact socioculturel**, Revue HEGEL, 2012, numéro 1, Editions Association pour la revue HEGEL.

هـ. الدوريات باللغة الأجنبية

1. Adam's, S.K. & al.: **Sleep in the Social World of College Students, Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health**, Journal Behavioral Sciences, Feb.6, 2020, vol. 10, (2),
2. Flores, J.G.S. & al., **Fomo predicts Bedtime procrastination and poorer sleep quality via rumination**, American Journal of health Behavior, vol.47, Issue 6, Decembre 2023.
3. kareem, M.A-S.A. & Al-Mounif, N.M.A.: **An exploratory study on the interaction between Fear of Missing Out (FOMO) and rumination in increasing social anxiety and excessive social media use among university students** Journal of Ecohumanism, vol. 3, Issue 8, Decembre 2024.
4. Parveiz, S. & al: **Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults**, Pakistan Journal of Applied Psychology, vol.3, Issue 1.
5. Pezybeleski, A.K.& al.: **Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out**, Computers in Human behavior, 2013, vol 29, (4).

6. Radhika, K. & Sanaea, B.: **Maximization, regret and social comparison as predictors of fear of missing out**, The International Journal of Indian Psychology, vol.8, Issue 2, April - June 2020.
7. Schaarschmidt, Th. : **L'angoisse de l'occasion manquée**, Revue Cerveau & Psycho, numéro 104, Novembre 2018.
8. Tandon, A.& al: **Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): social media stalking, comparisons and fatigue**, Technological forecasting & Social change, 2021, vol. 171.

و. مواقع إلكترونية باللغة الأجنبية

1. Alshowkan, Amira & Shdaifa, Emad: **Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Personality Traits Among Nursing Students: Cross-Sectional Study**, on **JMIR Publications** web. Published on 29/5/2025, retrieved 23/9/2025, at: <https://nursing.jmir.org/2025/1/e71502>
2. Elhai, J. & al.: **Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use**, Addictive Behaviors, 105, June 2020, p 106335. retrieved 14/9/2025, at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646031931161X?via3%Dihub>
3. Oxford Learners Dictionary web.: **FOMO**, retrieved 14/9/2025, at: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fomo>
4. Myliaviskaya, Marina & al.: **Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO**, on **SPRINGER NATURE Link** web. Published on 17/3/2018, retrieved 23/9/2025, at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-018-9683-5>
5. Taheer, Farjad: **25+ Powerful FOMO Statistics to Skyrocket Sales**, on **OptinMonster** web., Posted in 5/1/2026, retrieved 14/2/2026, at: <https://optinmonster.com/fomo-statistics/>

صدر عن

دار بيروت الدولية



د. فاطمة مصطفى دقماق



الذكاء العاطفي

سرُّ نجاحك في الحياة



تقديم البروفسور فوزي أيوب

الفصل الأول: مفهوم الذكاء العاطفي ونشأته

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي على المستوى الشخصي

الفصل الثالث: كيف نُنمّي الذكاء العاطفي

الفصل الرابع: أهمية الذكاء العاطفي في مجالات الحياة

تجدونه لدى:

- دار بيروت الدولية، حارة حريك، 03/973983.

- الدكتورة فاطمة مصطفى دقماق 03/788626 / الجنوب.

- مكتبة السيد محمد حسين فضل الله العامة، حارة حريك، جانب مستشفى بهمن.

- مكتبة فيلوسوفيا، حارة حريك، شارع الشيخ راغب حرب، 71/548418.

- مكتبة أفكار، حارة حريك، 03/007768.



دار بيروت الدولية
للطباعة والنشر والتوزيع



EUROPUB Publishing Company LTD, UK



Check & Certificate



CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT

THIS CERTIFICATE IS PROUDLY PRESENTED TO

Seda Al-Oulum

(2959-9423),

indexed in the Europub database, recognizing an Europub Impact Factor of 0.54 (A3)
(EPIF: 0.54 (A3)) for the year 2024.

This certificate is issued under the cover of EuroPub Publishing Company, Ltd., UK.

Euro Code: 1236060306 Issue on: 2026-02-09

Journal link: <https://sadaloulum.com/>

Please check it as online with Euro Code: https://cms.europub.co.uk/gr_check


SIGNATURE

Database: <http://europub.co.uk/>



 **INTERNATIONAL**
Scientific Indexing

Certificate

Fresh Ideas for Growing your Citations

This is to certify that **Sada Al-Oulum** is indexed in International Scientific Indexing (ISI).

The Journal has Impact Factor Value of **1.198** for the year **2025-2026**.

URL: <https://isindexing.com/isi/journaldetails.php?id=23574>



Editor ICR Team
(ISI)



International Scientific Indexing
(ISI)

موقع المجلة الإلكتروني: www.sadaloulum.com

البريد الإلكتروني: sadaloulum@gmail.com

الرقم التسلسلي المعياري الدولي لتعريف الدوريات الإلكترونية: ISSN 9431-2959