مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي وظاهرتي: الخوف من تفويت الفرصة (الفومو) وفرحة تفويت الفرصة (الجومو)

Social Media Users and the Phenomenon of FOMO and JOMO

أ.د. سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

Prof. Dr. Samia 'Mohammed Saber' Mohammed Abdel Nabi

كلية التربية – جامعة بنها

Faculty of Education - Benha University

E-mail: Samiaabdelnabi@fedu.bu.edu.eg

https://orcid.org/0009-0003-6435-9514

الكلمات المفتاحية: مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي ، الخوف من تفويت الفرصة (الفومو) ، فرحة تفويت الفرصة(الجومو).

Keywords: Social media users , fear of missing out (FOMO), joy of missing out (JOMO).

الملخص

في ظل التطور التكنولوجي المتسارع، أصبحت الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية، مما أدى إلى بروز مفاهيم نفسية واجتماعية جديدة مثل FOMO (الخوف من تفويت شيء ما) و JOMO(متعة تفويت شيء ما). فالأشخاص الذين يعانون من FOMO يشعرون بقلق دائم من فقدان الفرص أو الأخبار أو الأحداث على وسائل التواصل، مما يدفعهم إلى متابعة مستمرة ومقارنات مرهقة مع الآخرين، قد تولد مشاعر الحسد أو عدم الرضا عن الذات والحياة. أما JOMO فيعكس توجهاً مختلفًا، حيث يختار الفرد الانفصال الواعي عن الضجيج الرقمي، ويركز على حاضره وأهدافه دون أن يقارن نفسه بالآخرين، مما يمنحه شعورًا بالرضا والسلام الداخلي. ورغم اهتمام الدراسات النفسية بمفهوم FOMO، فإن JOMO لا يزال حديثًا ولم يُتناول بالقدر الكافي، مما يفتح مجالًا واسعًا للبحث والتأمل في أثره على الصحة النفسية وجودة الحياة. لذلك، فإن الدعوة موجّهة للباحثين والمتخصصين في مجالات الصحة النفسية و الإرشاد والعلاج النفسي لبحث هذا المفهوم بشكل أعمق، وتطوير برامج تساعد الأفراد على تقليل الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي ، وتعزيز الاستخدام الواعي بما يحقق توازنًا نفسيًا واجتماعيًا أفضل.

Abstract

With the rapid advancement of technology, smartphones and social media platforms have become an essential part of daily life, leading to the emergence of new psychological and social concepts such as FOMO (fear of missing out) and JOMO (joy of missing out). People who suffer from FOMO feel constant anxiety about missing out on opportunities, news, or events on social media, which leads them to constantly monitor and compare themselves to others, which can generate feelings of envy or dissatisfaction with themselves and their lives. JOMO reflects a different approach, where individuals choose to consciously disconnect from digital noise and focus on their present and goals without comparing themselves to others, which gives them a sense of contentment and inner peace. Despite the interest of psychological studies in the concept of FOMO, JOMO remains a new and under-discussed phenomenon, opening up a wide range of research and reflection on its impact on mental health and quality of life. Therefore, researchers and specialists in the fields of mental health, counseling, and psychotherapy are invited to explore this concept more deeply and develop programs that help individuals reduce their dependence on social media and promote mindful use to achieve better psychological and social balance.

مقدمة، ومراجعة للأدبيات السابقة :

يواجه المجتمع العربي بشكل عام والأسرة بشكل خاص تحديات غير مسبوقة تتعلق ببناء الأسـرة وتربية الأبناء، وخاصـة في عصـر يتميز بالتغيرات والتطورات السـريعة في تطبيقات التكنولوجيا الرقمية. فقد أصـبحت هذه التقنيات في الآونة الأخيرة في متناول الأطفال قبل آبائهم. وبالتالي، يصـنف العصـر الحالي على أنه العصـر الرقمي، الذي يتميز بالتغيرات المتسـارعة في المعلومات والمهارات والتصـنيفات عبر مختلف المجالات. وقد أثر هذا العصـر بشكل كبير على المؤسسـات التعليمية، وخاصـة الأسرة، التي تعد اللبنة الأساسية للمجتمع وتربية الأجيال. ونظراً لما سـبق، فمن الضـروري دراسـة مزايا وعيوب العصـر الرقمي الحالي. إن الأفراد قادرون الآن على الوصـول إلى كمية هائلة من المعلومات في غضـون دقائق، والتنقل بسـلاسـة بين الثقافات والأفكار لاكتسـاب المعرفة في الوقت المناسـب لهم. ومع ذلك، فإن العيب الرئيس لهذا العصـر هو تأثيره السلبي المحتمل على سلوك الأفراد وعواطفهم، وخاصـة في غياب الضـوابط أو الحدود. ويكمن التحدي الأكبر للأفراد في قدرتهم على تطوير المرونـة الداخليـة التي تحميهم من الآثار السـلبية لأشـكال وأدوات العصـر الرقمي، مثل منصـات التواصـل الاجتماعي(Al-Nasah & Shadid , 2024).

وقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من الحياة الحديثة، حيث يشارك فيها ما يقرب من نصف سكان العالم بنشاط. وقد أثارت وسائل التواصل الاجتماعي مزيجًا من ردود الفعل الإيجابية والسلبية، حيث رأى البعض فوائد محتملة للمجتمع وأعرب آخرون عن مخاوفهم بشأن العيوب المحتملة، مثل الإدمان والاكتئاب. لذلك، يثير التأثير الشامل لمواقع التواصل الاجتماعي أسئلة ملحة حول تأثيرها على الصحة النفسية، مما يجعل هذه قضية بالغة الأهمية للدراسة والتحقيق. وفي حين أن ظاهرة (الفومو) قد حظيت باهتمام كبير في السنوات الأخيرة وموثقة جيدًا وموضوع بحثي راسخ، إلا أن هناك غيابًا واضحًا للدراسات والمراجع المتعلقة ب (الجومو) . ومع تزايد أهمية الشبكات الاجتماعية كمنصات لا غنى عنها للتفاعل البشري والتواصل الاجتماعي، وارتفاع استخدامها ، تتفاقم آثارها الجانبية السلبية أيضًا، مما يفرض تحديات أكثر أهمية. ولاتقدم الأبعاد الناشئة ل (الجومو) نقطة مقابلة ل (الفومو) فحسب، بل تفتح أيضًا آفاقًا جديدة لتحسين الرفاهية من خلال الانفصال الرقمي المتعمد، مما يجعل (الجومو) محورًا حاسمًا للبحث المعاصر، ولفهم مفهوم (الجومو) بشكل أفضل، من المفيد عادةً أن ننظر إليه باعتباره نظيرًا لـ (الفومو) المعروف.

الخوف من تفويت الفرصة (الفومو)

صاغ Patrick J. McGinnis مصطلح الفومو في عام ٢٠٠٤ ، وهو يشير إلى الخوف والقلق من أن الآخرين قد يشاركون في أنشطة أكثر متعة، ولايريد تفويتها ؛ مما يؤدي إلى رغبة مستمرة في مواكبة ما يفعله الآخرون، كما يعني الخوف من تفويت الأحداث أو المعلومات أو التجارب التي قد يستمتع بها الآخرون. وهذا يؤدي إلى ضغط مستمر للبقاء على اتصال بالأشخاص على الشبكات الاجتماعية لتخفيف التوتر الناجم عن عدم المشاركة. ويتضمن (الفومو) مشاعر سلبية، مثل القلق والاكتئاب وحتى الغضب بشأن حدث قد يحدث حاليًا في مكان آخر والذي لا أحد يشارك فيه. يُعد (الفومو) عاملاً حاسمًا في التنبؤ بالاستخدام المستمر والمفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو مؤشر مُهم لأعراض الاكتئاب والتصورات الذاتية السلبية بالإضافة إلى الاستخدام المكثف للإنترنت. ويرتبط أيضًا بزيادة قلق الانفصال الاجتماعي ، ومستويات التوتر الأعلى والاستخدام الضار والمفرط للهواتف الذكية. كما يرتبط بشكل إيجابي بالحمل الزائد للمعلومات، والحمل الزائد الاجتماعي، والحمل الزائد لميزات النظام والاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، عادة ما يكون أعلى بين الرجال والبالغين الأصغر سنًا. أيضا ينبع الخوف من تفويت الفرص من الخوف من الندم والاستبعاد الاجتماعي، ويدفع الناس إلى الانخراط بشكل قهري في المنصات عبر الإنترنت لتجنب مشاعر الحرمان أو العزلة الاجتماعية. ربط علماء النفس هذا السلوك بخوف أوسع من النبذ، حيث يقارن الأفراد حياتهم باستمرار بحياة الآخرين، ويتساءلون غالبًا عما إذا كانوا يفوتون تجارب أو فرصًا أفضل. ويركز مفهوم (الفومو) على القلق الاجتماعي العام وليس على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في حد ذاته. ومع ذلك، تم العثور على علاقات إيجابية قوية بين (الفومو) والمشاركة عبر الإنترنت ومستوى التوتر الذي يعاني منه المستخدمون عندما لا يتمكنون من الوصول إلى حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي. في حين أن (الفومو) ربما كان موجودًا في الماضي، إلا أنه أصبح بلا شك خوفًا أكثر وضوحًا مرتبطًا بالعصر الرقمي، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي. وعلى الرغم من التأثير المعترف به والكبير لـ (الفومو) على الأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن علاقته بما يُعتبر التأثير المعاكس(الجومو) لم تتم دراستها بعمق بعد .

فرحة تفويت الفرصة (الجومو)

صاغ Anil Dash مصطلح الجومو في عام ٢٠١٢ ، وعلى الرغم من أن (الفومو) و(الجومو) غالبًا ما يتم التعامل معهما على أنهما يمثلان مشاعر على طرفي متصل واحد (من الفومو إلى الجومو)، فإن الجومو ليس بالضرورة مناقضًا تمامًا لـ الفومو، لأنه لا ينطوي على مشاعر الخوف أو القلق. بدلاً من ذلك، يتم تجربة (الجومو) عندما يركز الفرد على "هنا والآن"

بدلاً من التفكير في "ما كان يمكن أن يكون" أو الهوس بالفرص الضائعة . وقد أدى التحول في الوعي بعواقب الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور ظاهرة جديدة تُعرف باسم (الجومو). وهو يشير إلى المشاعر الإيجابية مثل الفرح والإثارة التي تنشأ عندما يكون لدى المرء وفرة من الخيارات المتبادلة الحصرية والحرية في الاختيار من بينها. والشعور بالرضا الذي يشعر به الأفراد عندما يكون لديهم الرغبة القوية ويختارون عمدًا وطواعية تفويت والانفصال والانسحاب وتجنب هذه المنصات والتفاعلات الاجتماعية والمشتتات الرقمية مع إعطاء الأولوية والتركيز على رفاهيتهم النفسية .

أيضا ونظرًا للمعلومات المضللة المختلفة على وسائل التواصل الاجتماعي، فمن المفترض أن الأفراد يميلون إلى التخلي عن الأشياء بسعادة وتسجيل الخروج من وسائل التواصل الاجتماعي طواعية لتجنب المعلومات المضللة والمخيفة التي يتم عرضها على وسائل التواصل الاجتماعي. ويُلاحظ تغيير في عقليتهم حيث تتحول نفسيتهم بسرعة إلى (الجومو) وهو فرحة تفويت الفرصة. ومع ذلك، الأشخاص قد يعانون من مستويات عالية من (الجومو) حتى عندما لا يكون فصل الشبكة طوعيًا، مثل أثناء انقطاع الشبكة الاجتماعية أو أثناء تفشي وباء كوفيد -١٩ ، الذي منع عديد من التفاعلات الاجتماعية ذات المغزى.

و(الجومو) كظاهرة نفسية اجتماعية مُهمة، تساعد الأشخاص على الحد من استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي والتحكم في وقتهم على الإنترنت واستعادة وقتهم ، وقد يعزز ال (الجومو) أيضًا استخدامًا أكثر وعيًا لمواقع التواصل الاجتماعي ، مما يؤدي إلى نهج تمكيني لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.فعلى وجه الخصوص، قد يشعر المستخدمون بالتمكين للابتعاد عن هذه المنصات لأنهم يقدرون فوائد عدم الاتصال المستمر، يشجع مفهوم الجومو الأفراد على أن يكونوا حاضرين وراضين عن ظروف حياتهم الحالية، والتخلي عن المقارنات الاجتماعية والتفاعلات غير الضرورية. وبذلك فإن هذا المفهوم له آثار إيجابية عديدة على الصحة النفسية و العقلية، وتعزيز حب الذات، واحترام الذات، ونوعية الحياة وتحسين الرفاهية النفسية (Aitamurto et al. , 2021; Al-Abyadh, 2025 ; Dedhia et al. , 2023, Eitan & Gazit ,2024; José, 2024 ; Kaswa, 2024; Tan et al. 2024)

دراسات سابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراســـات العربية والأجنبية التي تناولت ظاهرتي: الفومو والجومو ، وذلك من الأقدم إلي الأحدث:

دراسة عبد النبي (٢٠٢١) بعنوان : الخوف من فوات شيء ما " الفومو" واستخدام الهاتف الذكي المُشكل.

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 مقارنة بالبالغين، ويعرف 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. ولقد تم تعريف مصطلح الخوف من فوات شيء ما "الفومو" على أنه الخوف الذي ينطوي على القلق، والقلق من أن يكون لدى 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، وكان الهدف من الورقة البحثية تناول تعريف استخدام الهاتف الذكي المشكل وتعريف الخوف من فوات شيء ما، تناول علاقة استخدام الهاتف الذكي المشكل بالخوف من فوات شيء ما "الفومو"، تناول بعض من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت " الفومو" . وعلى ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري تم تقديم عدة مقترحات وتوصيات.

دراسة عبد الحليم (٢٠٢١) بعنوان :الخوف من تفويت الأحداث " فومو" كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي " الفيسبوك" لدي طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث (فومو) في العلاقة بين كل من تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك، وذلك لدى عينة قوامها (١٨٣) من طلاب الجامعة (٣١ طالبا ١٥٢ طالبة من السنوات الدراسية الأربعة، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٣)عامًا، طبقت عليهم أدوات الدراسة التي اشتملت على مقياس الخوف من تفويت الأحداث، مقياس تقدير الذات لروزنبرج، بالإضافة إلى مقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الخوف من تفويت الأحداث لم يكن له دور وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين تقدير الذات المنخفض وكل من إدمان استخدام الفيسبوك والخوف من تفويت

الأحداث لدى عينة الدراسة. أما نتائج تحليل الانحدار التدريجي فأشارت إلى أن الخوف من تفويت الأحداث أسهم في التنبؤ بإدمان استخدام الفيسبوك لدى عينة الدراسة بدرجة أكبر من تقدير الذات المنخفض.

دراسـة عبد الغني (٢٠٢٢) بعنوان : متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدي عينة من طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلي التعرف علي طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي . كما سعت الدراسة إلي التحقق من الدور المعدل لظاهرة جديدة تعرض لأول مرة في البيئة العربية يطلق عليها متعة التخلي (جومو) ودورها في التنبؤ بخفض درجة الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية . تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤١٧) طالبًا وطالبة من جامعة الاسكندرية، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩ – ٢٣) عامًا ، جمعت بيانات الدراسة عن طريق ثلاثة مقاييس ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الخوف من فوات الفرص ، فضلا عن الإسهام النسبي لتجربة متعة التخلي في التنبؤ بانخفاض الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية .

دراســة أحمد، عجاجه (٢٠٢٢) بعنوان : الخوف من فوات الشــئ " الفومو" وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة .

هدف البحث الحالي إلي معرفة العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الخوف من فوات الشيء (الفومو) واضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من ثلاثة مائة وخمس طالب وطالبة، بواقع (١٢٤) طالبا و(١٨١) طالبة من طلبة الفرقة الثانية بكليتي التربية والزارعة بجامعة بنها، بمتوسط عمري قدره (١٩.٢) عامًا وانحراف معياري قدره (١.٤)، وتم استخدام مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، ومقياس بعض اضطرابات النوم، ومقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثتين)، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واضطرابات النوم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفي أبعاد اضطرابات النوم مثل: الأرق والكوابيس واضطراب إيقاع اليقظة والنوم لصالح الإناث، وعدم ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في بعد مصاحبات النوم، كما أنه يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال

الخوف من فوات الشيء (الفومو)، وكذلك يمكن التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو).

دراسة عبد العزيز (٢٠٢٢) بعنوان: " فومو" استخدام مواقع التواصل الاجتماعي : دراسة علي عينة من الشباب الكويتي.

تستند هذه الدراسة إلي كل من نظرية المقارنة الاجتماعية وحالة" الفومو" التي تعني الخوف من ضياع الفرص. وتستهدف تعرف الآثار الاجتماعية والنفسية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، ومتابعة المؤثرين من قبل الشباب في الكويت وتأثير ذلك علي صحتهم النفسية.وذلك من خلال اتباع منهجية المسح وتطبيق آداة الاستبانة الإلكترونية علي عينة بلغت ٤٢٧٥ فردا، (٢٤٠٤ ذكورًا ، ١٨٧١ إناثًا) من الشباب من مناطق الكويت كافة. وأشارت النتائج إلي وجود ارتباط احصائي قوي بين الحالة النفسية والفومو ، فكلما ساءت الحالة النفسية ارتفع الشعور ب " الفومو" ، كما بينت النتائج أن كلما ارتفع عدد متابعة المؤثرين في مواقع التواصل الاجتماعي ارتفع معدل المقارنة الاجتماعية لدي الشباب ، كما اتضح أن هناك علاقة احصائية بين معدل متابعة المؤثرين علي مواقع التواصل لاجتماعي وحالة " الفومو" ، وكشفت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفع معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الشباب ارتفع الشعور بحالة " الفومو" أو الخوف من ضياع الفرص . وأوصت الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات التي تركز علي الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي علي الشباب . كما أوصت بضرورة إجراء دراسات لإضافية تهدف إلي تفسير الاختلافات في أوجه المقارنة الاجتماعية و" الفومو" لدي فئة الشباب والفئات الاخري ، والبحث في السبل المناسبة لتوعية الشباب وتبصيرهم بمخاطر الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال التربية الإعلامية والحملات التوعوية.

دراســـة عبد المعبود وآخرون (٢٠٢٣) بعنوان: العلاقة بين الخوف من فقد شـــيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي ومهارات التواصل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

هدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة الارتباطية والتنبؤية بين متغيرين هما: الخوف من فقد شيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير مستقل، ومهارات التواصل كمتغير تابع لدى طالبات المرحلة الثانوية. وتم تطبيق أدوات البحث على عينة تكونت من (١٧٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، منهن (٨٠ طالبة) بالصف الأول، (٩٠) طالبة بالصف الثاني، وتراوحت أعمارهن بين (١٥، ١٧) عامًا، بمتوسط (١٥,٩٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٦٤٤)، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من خلال قوائم أسماء الطالبات بالمدرسة. واستخدمت البحث أداتين هما مقياس الخوف من فقد شيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي (إعداد الباحث)، ومقياس مهارات التواصل الاجتماعي (إعداد : الباحث)، واستخدمت من الأساليب الإحصائية (المتوسط، والانحراف

المعياري، والتحليل العاملي، ومعامل الارتباط، ومعامل الانحدار) لاستخراج نتائج البحث. وأظهرت النتائج ما يلي: وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين المتغيرين؛ أي أنه كلما زاد مستوى الخوف من فقد شيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي قل مستوى مهارات التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة والعكس. وهناك إمكانية التنبؤ بمستوى مهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث من خلال مستوى الخوف من فقد شيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي؛ فكلما زاد مستوى الخوف من فقد شيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي بمقدار (وحدة واحدة) قلَّت مهارات التواصل الاجتماعي بمقدار (٠,٢٠٤) أي ٢٠% .

دراسة أبو العلا، أحمد (٢٠٢٣) بعنوان: فعالية العلاج المختصر المرتكز على الحلول في خفض الخوف من فوات شيء ما (فومو) لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقات وأثره علي قلق الموت لديهن : دراسة تجريبية – كلينيكية .

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج المختصر المرتكز على الحلول في خفض الخوف من فوات شيء ما (فومو) لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقات، كما سعت الدراسة إلى التحقق من مدى تأثير خفض الفومو على درجة قلق الموت لديهن. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الخوف من فوات شيء ما (إعداد: الباحثان)، ومقياس قلق الموت (إعداد الباحثان)، البرنامج العلاجي المقترح (إعداد: الباحثان)، مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي (إعداد: عبد العزيز الشخص، ٢٠١٤)، استمارة المقابلة الكلينيكية (إعداد: صلاح مخيمر ، ١٩٧٨)، واختبار ساكس لتكملة الجمل (تعريب: إيمان فوزي شاهين، ٢٠٠٩) حيث اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، والمنهج الكلينيكي، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة بالدراسة على مجموعة تجريبية قوامها (١٠) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقات، وتم تطبيق أدوات الدراسة الكلينيكية على حالة طرفية واحدة. وخلصت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج العلاجي في خفض الفومو لدي عينة الدراسة، كما انخفضت درجات عينة الدراسة على مقياس قلق الموت على أثر انخفاض درجات عينة الدراسة على مقياس الفومو، وتم التحقق من استمرارية تأثير البرنامج العلاجي المقترح، في حين كشفت نتائج الدراسة الكلينيكية وجود فروق في الصورة الكلينيكية قبل وبعد تطبيق البرنامج على الحالة الطرفية التي حصلت على أعلي درجة في التطبيق القبلي على كل من مقياس الخوف من فوات شيء ما ومقياس قلق الموت. وتم تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة علي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج.

دراسة Jacobsen (2021) بعنوان:

FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life are impacting how we navigate a pandemic.

تقدم هذه الورقة ظاهرتي الخوف من تفويت الفرصة(الفومو) والفرحة بتفويت الفرصة (الجومو) وكيف ظلتا وازدادتا أهمية خلال جائحة عالمية. يتم شرح كلا المفهومين، ويتم تفصيل العواقب السلبية للخوف من تفويت الفرصة.وشرح كيف أدى الخوف من تفويت الفرصة لدى المستهلكين إلى زيادة الاستهلاك أثناء الجائحة. يتم تقديم الفرحة بتفويت الفرصة كعلاج للخوف من تفويت الفرصة بشكل عام، وخاصة أثناء الجائحة. يعتبر الفرحة بتفويت الفرصة بديلاً أكثر ملاءمة يؤدي إلى زيادة الرضا العام ونظرة أكثر تفاؤلاً.

دراسة (2022) .Chan et al بعنوان :

Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO).

قد يؤدي الاستخدام غير المدروس لوسائل التواصل الاجتماعي إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية والعقلية للمستهلكين. في هذا البحث، تم التركيز على الخوف من تفويت الفرصة(الفومو) كمحدد رئيس لتلك النتائج السلبية من خلال توضيح كيف يشكل الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي حلقة من العادات تسمى (الفومو) علي وسائل التواصل الاجتماعي . يقدم إطار عمل "الفومو علي وسائل التواصل الاجتماعي إلي الجومو"، حيث يصف كيف يمكن أن يؤدي الاستخدام غير المدروس إلي (الفومو) علي وسائل التواصل الاجتماعي ، ويقترح ممارسة جديدة للوعي الذهني على وسائل التواصل الاجتماعي كعلاج لمساعدة الأفراد علي تقليل (الفومو)، وتبني مسار يسمى فرحة تفويت الفرصة(الجومو) والذي يوفر رفاهية أكبر. بناءً على إطار ، عمل " الفومو إلي الجومو علي وسائل التواصل الاجتماعي " يقترح أبحاثًا مستقبلية وتسليط الضوء على الآثار المترتبة على المستهلكين والمسوقين وصناع السياسات لتعزيز الاستخدام الأكثر وعياً لوسائل التواصل الاجتماعي.

دراسة (2023) .Dedhia et al بعنوان:

Joy of missing out–(JOMO)–Could it be the current choice of the youth?.

لقد تسـبب جائحة كوفيد-١٩ غير المتوقع والمدمر في جعل الأفراد يعانون من تأثيرات مختلفة على الصـحة البدنية والنفسـية . وبسـبب الإغلاق، كانت وسـائل التواصـل الاجتماعي المصـدر الرئيس للمعلومات. وكان الاعتماد الشـديد على وسـائل التواصـل الاجتماعي بسـبب الخوف من تفويت الفرصة له تأثير سلبي على الأفراد. ولكن كان هناك تحول في عقلية الأفراد ، فقد تعلموا ترك الأمور تسير بسعادة وتسجيل الخروج من وسائل التواصل الاجتماعي لأنهم لم يرغبوا في شغل أنفسهم بالأخبار المخيفة المعروضة علي وسائل التواصل الاجتماعي. تسمي

هذه الظاهرة فرحة تفويت الفرصـــة (الجومو) . تم إجراء مســـح إلكتروني مقطعي خلال فترة الإغلاق . تم طرح أسئلة متعددة الخيارات تتعلق بالعوامل النفسية والفرحة لتفويت الفرصـة. ثم تم تجميع البيانات في مجموعات عمرية مختلفة وتحليلها باســـتخدام أدوات إحصـــائية مختلفة. لوحظ تحول نفسي نحو(الجومو) في الاستجابات. تم ربط عديد من العوامل المستقلة التي تساهم في تغيير النتيجة وتم تحديد العوامل المهمة التي تؤثر على النتائج باستخدام أدوات إحصائية. تم تقديم اقتراحات وتدخلات لأولئك الذين لديهم (الفومو) للتحول نحو نوع من الحالة النفســـية (الجومو) ، ســيؤدي هذا بشــكل عام إلى إحداث تغيير إيجابي في عقلية الأفراد والمســاعدة في رفاهيتهم.

دراسة (2023) .Mishra et al بعنوان:

Is JOMO the answer to FOMO? Collaborative digital detox from social media for adolescents.

يؤثر استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي على حياتهم اليومية – من التسويف الأكاديمي والعلاقات الأسرية إلى الخوف من تفويت الفرصة، وأشكال أخرى من ضغط الأقران. في حين أن إزالة السموم الرقمية هي حل شائع، إلا أنها يمكن أن تكون تجربة معزولة. في هذه الورقة، نسأل – هل يمكن أن يكون JOMO (فرحة تفويت الفرصة) هو الجواب؟ تطبيق ال (جومو) – المقصود منه تزويد المراهقين باستراتيجيات لموازنة الأنشطة في الحياة الواقعية وتحسين التركيز وتعزيز الوعي باللحظة الحالية، وتعزيز نهج أكثر صحة للتفاعلات الرقمية. يضع هذا البحث الأساس للتحقيقات المستقبلية في الاستراتيجيات التي تعزز العادات الرقمية الأكثر صحة والرفاهية العقلية بشكل عام حتى نتمكن جميعًا من الشعور بفرحة الفقدان بدلاً من الخوف من الفقدان. ف هل يمكننا تحفيز المراهقين نحو إزالة السموم الرقمية، بطريقة تعاونية؟ أجرينا دراسة مستخدمين مع المراهقين (١٥–١٧) عامًا في الهند للتحقيق في تجاربهم وتحدياتهم على وسائل التواصل الاجتماعي. أبرزت نتائجنا الحاجة إلى الجمع بين المكافآت الملموسة والأنشطة غير المتصلة بالإنترنت وإزالة السموم الرقمية؛ بناءً على ذلك صممنا تطبيقًا يسمى JOMO، لتعزيز التوازن بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتفاعلات في الحياة الواقعية من خلال الحياكة الرقمية التعاونية. ومن خلال عملنا، نسلط الضوء على الحاجة إلى حلول مبتكرة لمعالجة التأثيرات

السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي والخوف من تفويت الفرص على المراهقين ونوصي بأساليب تعاونية نحو إزالة السموم الرقمية.

دراسة Wojcieszak-Zbierska (2023) بعنوان:

JOMO and FOMO in tourism as seen by university students.

تقدم صناعة السياحة مجموعة واسعة من المنتجات والخدمات المبتكرة، وتشهد ظهور ظاهرة الخوف من تفويت الفرص (الفومو) والفرحة بتفويت الفرصة (الجومو) كظاهرتين مثيرتين للاهتمام. توفر هذه المفاهيم إرشادات صارمة لتحديد المنتجات والخدمات الجديدة المخصصة للاستخدام من قبل السياح. وبالتالي، تحاول هذه الورقة وصف كل من هذه السلوكيات في سياق السياحة. كما تركز على تقديم نتائج مختارة من الأبحاث التي أجريت مع مجموعة من طلاب جامعة بوزنان للعلوم الحياتية. توفر الدراسة أسبابًا لاستنتاج أن الطلاب يميلون إلى قضاء عطلاتهم في أماكن هادئة غير متصلة بالإنترنت. ويجدون أنه من الجذاب البقاء في مكان لا يوجد به اتصال بالإنترنت، إلا أنهم يعتقدون أيضًا أن العطلات بدون الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي لا يمكن أن تستغرق أكثر من يوم إلى يومين.

دراسة Eitan and Gazit (2024) بعنوان :

The "here and now" effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users.

لقد أدى النمو السريع لوسائل التواصل الاجتماعي إلى تغيير كيفية تفاعل الناس وتواصلهم مع بعضهم البعض، كما أدى أيضًا إلى ظهور تجارب نفسية جديدة مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي، مثل الخوف من تفويت الفرصة (الفومو)، والظواهر الجديدة إلى حد ما، وهي متعة تفويت الفرصة(الجومو) . تهدف هذه الدراسة إلى تطوير مقياس جديد لقياس (الجومو) واستكشاف طبيعته المستقلة وعلاقاته بالرفاهية والمقارنة الاجتماعية واستكشاف طبيعته المستقلة وعلاقاته بالرفاهية والمقارنة الاجتماعية والمتغيرات الديموغرافية. قامت عينة من ٢٣٠ مشاركًا بملء استبيان عبر الإنترنت، بما في ذلك أسئلة حول التفاصيل الديموغرافية والرفاهية والمشاركة في وسائل التواصل والمقارنة الاجتماعية الاجتماعي ومقياس (الفومو) ومقياس (الجومو) الجديد . تم تحليل البيانات باستخدام تحليل العوامل الاستكشافية والانحدار الهرمي ونمذجة المعادلات البنيوية. أكدت الدراسة صحة وموثوقية مقياس (الجومو) الجديد في ثلاث فئات فرعية: الجومو النشط، الجومو السلبي والتعامل مع الانفصال. يميل الأفراد الأصغر سنًا وأولئك الذين كانوا عازبين، والذين يعانون من ضعف في الصحة النفسية، وانخراط أكبر في وسائل التواصل الاجتماعي وميول أكبر للمقارنة الاجتماعية، إلى تجربة مستويات أعلى من (الفومو) ، وعلى العكس من ذلك، أظهر

الأفراد الأكبر سنًا والنساء وأولئك الذين يتمتعون برفاهية نفسية أقوى وانخراط أقل في وسائل التواصل الاجتماعي مستويات أعلى من (الجومو)، تشير النتائج أيضًا إلى وجود علاقة معقدة بين الفومو والجومو. إن إنشاء أداة قياس مبتكرة لـ (الجومو) يمكن أن يحول كل من البحث العلمي والنهج العملية للتفاعلات مع الوسائط الرقمية. تقدم هذه الأداة فهمًا أعمق للروابط المعقدة بين (الجومو) وعوامل مثل المقارنة الاجتماعية و(الفومو)، مما يمهد الطريق للتدخلات المستهدفة. من خلال الاستفادة من هذا، يمكن للخبراء تعزيز السلوكيات الصحية عبر الإنترنت والصحة النفسية الأفضل من خلال زيادة وعي (الجومو)، وتقليل المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي والمقارنات الاجتماعية، وإدارة (الفومو). لذلك، تساعد هذه الأداة الجديدة في توضيح وتحسين كيفية تفاعل الأفراد مع التكنولوجيا الرقمية. يثبت هذا البحث صحة مقياس(الجومو) مما يعزز فهمنا ل (الجومو) وتأثيراته المحتملة على الرفاهية، بالإضافة إلى ارتباطاته بمتغيرات أخرى. بالإضافة إلى ذلك، يوفر هذا البحث رؤى قيمة للدراسات المستقبلية حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و(الجومو) ، ولتطوير استراتيجيات فعالة لإدارة تجارب أكثر صحة عبر الإنترنت.

دراسة (2024) .Hafizh et al بعنوان :

Fomo vs jomo: understanding the psychology behind social media consumption behavior and its impact on mental well-being with a communication psychology approach.

في هذا العصر الرقمي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الناس، حيث توفر فرصًا للتواصل والتعبير عن الذات. ومع ذلك، فإن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية و العقلية، مما يؤدي إلى ظهور ظاهرتي(الخوف من تفويت الفرصة) ، و (فرحة تفويت الفرصة). يصف الفومو القلق والخوف من التخلف عن الركب بأحدث المعلومات أو الاتجاهات، مما قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب. في المقابل،الجومو هو الشعور بالسعادة بالتحرر من ضغوط وسائل التواصل الاجتماعي، مما يزيد من السعادة والرفاهية النفسية. يحلل هذا البحث العوامل النفسية الكامنة وراء الفومو والجومو. فضلاً عن تأثيرها على الرفاهية النفسية.الطريقة المستخدمة هي دراسة الأدبيات والمقابلات المتعمقة لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن الفومو زاد من من القلق والاكتئاب، في حين زاد الجومو، من السعادة والامتنان. تتضمن الاستراتيجيات لتقليل الفومو وتعزيز الجومو للحد من الوقت المخصص لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وممارسة اليقظة.

دراسة Kaswa and Kolapkar (2024) بعنوان:

Comparing the JOMO (Joy of Missing Out) experiences through age and gender perspectives.

تناولت هذه الدراسة الارتباطية ظاهرة فرحة الغياب (الجومو) فيما يتعلق بوجهات نظر العمر والجنس. ويهدف البحث إلى فهم كيفية تجربة الأفراد لفرحة الغياب، والتي تتميز بإيجاد الرضا في الانفصال عن الأنشطة الاجتماعية والمشتتات الرقمية. وقد أكملت مجموعة من ٨٧ مشاركًا، من فئتين عمريتين (١٥-٢٥ و٣٥-٤٥) وكلا الجنسين، استبيان مقياس فرحة الغياب. وتشير النتائج إلى وجود اختلاف كبير في تجربة فرحة الغياب بين الفئات العمرية، حيث أفاد الأفراد الأكبر سنًا (٣٥-٤٥) بمستويات أعلى من فرحة الغياب مقارنة بالأفراد الأصغر سنًا (١٥-٢٥). ومع ذلك، لم يؤثر الجنس بشكل كبير على تجربة فرحة الغياب، مما يشير إلى أن كلًا من الذكور والإناث يُظهرون ميولًا مماثلة لفرحة الغياب. وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية مراعاة الاختلافات المرتبطة بالعمر في تجربة فرحة الغياب وتقترح تدخلات محتملة لتعزيز الرفاهية عبر مجموعات سكانية مختلفة. ويوصى بإجراء المزيد من البحوث لاستكشاف العوامل الإضافية التي تشكل تجارب الأفراد لفرحة الغياب.

دراسة Al-Abyadh (2025) بعنوان:

The fear of missing out and social media addiction: A cross-sectional and quasi-experimental approach.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الخوف من تفويت الفرصة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتقييم فعالية برامج التوجيه والإرشاد في التخفيف من الخوف من تفويت الفرصة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الطلاب السعوديين. شارك في الدراسة أربعمائة وسبعون طالبًا من جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وأكملوا مقياس الخوف من تفويت الفرصة ومقياس لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. استخدمت الدراسة نهجًا مقطعيًا لفحص الارتباطات بين المتغيرات وطريقة شبه تجريبية لقياس تأثير برنامج التوجيه والإرشاد على تقليل الخوف من تفويت الفرصة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الخوف من تفويت الفرصة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. أظهر التحليل اللاحق للدراسة التجريبية فروقًا ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاب في الخوف من تفويت الفرصة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي قبل وبعد التدخل. أظهرت المجموعة التجريبية درجات أقل بكثير في الاختبار اللاحق مقارنة بدرجات الاختبار الأولي. وعلى العكس من ذلك، لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات لمجموعات الضبط قبل وبعد التدخل. وفي الختام، وجدنا

أن برامج التوجيه والإرشاد فعالة في تقليل الخوف من فقدان الفرصة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الطلاب.

دراسة Koçyiğit and Tü (٢٠٢٥) بعنوان:

The relationship between fear of missing out and loneliness among adolescents in the digital age: The mediating roles of emotion dysregulation and social media addiction.

المراهقة هي فترة نمو حرجة تتسم بزيادة التوتر والتعرض لقضايا الصحة النفسية و العقلية. ومن المعروف أن العلاقات الهادفة بين الأقران تحمي من هذه التحديات، لكن صعود التكنولوجيا واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثر على كيفية تكوين المراهقين للعلاقات. تشير الأبحاث إلى أن تفضيل المراهقين لشبكات التواصل الاجتماعي على التفاعلات وجهاً لوجه قد يساهم في الشعور بالوحدة واضطراب العواطف وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والخوف من تفويت الفرصة. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة الدور الوسيط لاضطراب العواطف وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقة بين الوحدة و (الفومو) بين المراهقين. تم إجراء مسح على عينة من ٣٤٢ طالبًا (متوسط العمر: ١٢.٧٢، ١٧١ فتاة، و١٧١ فتى) من مدرسة ثانوية عامة في إسطنبول. تم استخدام مقياس الوحدة بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس – النموذج القصير، ومقياس صعوبة تنظيم العواطف – النموذج القصير، ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين، ومقياس الخوف من التطورات المفقودة في وسائل التواصل الاجتماعي لجمع البيانات. تم تطبيق الإحصاء الوصفي ونمذجة المعادلات لتحليل البيانات. أظهرت النتائج أن كل من اختلال تنظيم العواطف وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتوسطان تمامًا العلاقة بين الوحدة و(الفومو). تشير النتائج إلى أن الشعور بالوحدة الأكبر مرتبط باختلال تنظيم العواطف ، وزيادة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وزيادة ال (فومو). يمكن أن تساعد التدخلات التي تهدف إلى تحسين المهارات الاجتماعية، وتنظيم العواطف، والحد من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في التخفيف من هذه الآثار ودعم الصحة النفسية والعقلية للمراهقين.

توصيات وبحوث مقترحة:

من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض التوصيات المقترحة:

- إقامة ندوات وورش عمل للتوعية بمخاطر إدمان الإنترنت، وإدمان الهاتف الذكي، وإدمان مواقع التواصل الجتماعي وظاهرة الفومو والجومو.
- عقد ندوات إرشادية للأسر؛ لتوعيتهم بضرورة اكساب أبنائهم مهارات وأنشطة بديلة لإدمان الهواتف الذكية والإنترنت.

- تفعيل دور وسائل الإعلام في نشر الوعي بالاستخدام الواعي للإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي ، والتحكم في استخدامها .
- علي مراكز الإرشاد بالجامعات عقد ندوات ولقاءات لإرشاد ولتوعية طلاب الجامعة بمخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .
- إدراج مصطلحي: الفومو والجومو في المناهج والمقررات الدراسية للتعريف والتوعية بهما .

من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض البحوث المقترحة:

- علاقة (الجومو) ببعض المتغيرات النفسية التالية : إدمان الإنترنت ، إدمان الهاتف الذكي ،إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ،الأعراض الاكتئابية، القلق ، الرفاه النفسي، الرضا عن الحياة، جودة الحياة ، تقدير الذات ، المقارنة الاجتماعية ، خصائص الشخصية لدي طلاب الجامعة .
- دراسة الفروق بين الجنسين في الفومو والجومو لدى عينة من المراهقين وطلاب الجامعة .
- الخصائص السيكومترية لمقياس الفومو ومقياس الجومو لدي عينات مختلفة في البيئة العربية.
- العوامل النفسية الكامنة وراء سلوك الفومو والجومو.
- الدلالات الكلينيكية لاستجابات حالة لديها الفومو ، الجومو على اختباري تفهم الموضوع وبقع الحبر لرورشاخ: دراسة حالة متعمقة.
- فعالية أنواع مختلفة من البرامج الإرشادية والعلاجات النفسية لخفض الفومو وتعزيز الجومو لدى الشباب الجامعي.
- مقارنة فعالية نوعين من العلاج النفسي في التخفيف من سلوك الفومو لدى الشباب مدمني الهاتف الذكي.
- فعالية برنامج ارشادي مستند علي اليقظة العقلية في تعزيز الجومو ولتحسين الرفاهية النفسية لدي المراهقين والشباب.

خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق ، ألقت الضوء علي ظاهرتي (الفومو) و(الجومو)، وعرضت لبعض نتائج دراسات سابقة عربية وأجنبية التي تناولته ، والمجال خصب وثري ومُهم ويستحق المزيد من البحث والتعمق ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا.

المراجع:

عبد الغني، جيهان. (٢٠٢٢) . متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدي عينة من طلاب الجامعة. *دراسات نفسية* ، ٣٢ ، ١، ١-٩١.

أبو العلا، حنان ، أحمد ، محمد. (٢٠٢٣). فعالية العلاج المختصر المرتكز على الحلول في خفض الخوف من فوات شيء ما (فومو) لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقات وأثره علي قلق الموت لديهن : دراسة تجريبية – كلينيكية . *المجلة التربوية.كلية تربية سوهاج*،١٠٩ ، ٣٩٩- ٤٧٨ .

أحمد، رحاب ، عجاجه، صفاء. (٢٠٢٢) . الخوف من فوات الشئ " الفومو" وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة ، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية* ، ١٦، ٢ ، ١-٦٤.

عبد النبي ، سامية .(٢٠٢١) . الخوف من فوات شيء ما " الفومو" واستخدام الهاتف الذكي المشكل . المجلة التربوية ، *جامعة سوهاج*، ١ ، ٨٢ ، ١-٩.

عبدالمعبود، السيد، عبد النعيم، منال ، صديق، محمد. (٢٠٢٣). العلاقة بين الخوف من فقد شيء ما على وسائل التواصل الاجتماعي ومهارات التواصل لدى طالبات المرحلة الثانوية. *العلوم التربوية*، جامعة القاهرة ، ٣١ (٢), ١٢٧-١٦٢.

عبد العزيز، فاطمة. (٢٠٢٢) . " فومو" استخدام مواقع التواصل الاجتماعي : دراسة علي عينة من الشباب الكويتي . *المجلة العربية للعلوم الإنسانية* ، ٤٠، ١٥٩، ١١-٥٦.

عبد الحليم، هالة. (٢٠٢١) . الخوف من تفويت الاحداث " فومو" كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي " الفيسبوك" لدي طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية* ، *جامعة بورسعيد* ، ٣٤، ٤٩٢-٥٢٥.

References

Aitamurto, T., Won, A. S., Sakshuwong, S., Kim, B., Sadeghi, Y., Stein, K., ... & Kircos, C. L. (2021, May). From fomo to jomo: Examining the fear and joy of missing out and presence in a 360 video viewing experience. In *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-14).

Al-Abyadh, M. H. A. (2025). The fear of missing out and social media addiction: A cross-sectional and quasi-experimental approach. *Heliyon*. https://doi.org/10.1016/ j.heliyon.2025.e41958.

Al-Nasah, M., & Shadid, Y. (2024). Fear of missing out on social media platforms and its relationship to self-esteem among adolescents in Jordan. *Journal of Social Studies Education Research*, *15*(1), 119-148.

Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., ... & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, *56*(3), 1312-1331.

Dedhia, M. V., Deshpande , A., & Chitnis , K.(2023). Joy of missing out-(JOMO)-Could it be the current choice of the youth?. https://www.researchgate.net/publication/377975210

Eitan, T. and Gazit, T. (2024). The "here and now" effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*, Vol. 48 No. 5, pp. 1002-1024. https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111

Hafizh, A. M., Hidayat, F., & Suansyah, A. (2024). Fomo vs jomo: understanding the psychology behind social media consumption behavior and its impact on mental well-being with a communication psychology approach. *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, *1*(2), 10-18.

Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life are impacting how we navigate a pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, *21*(3). Retrieved from https://articlearchives.co/index.php/JOP/article/view/4781

José, R. F. R. (2024). *Social media and mental health: The drivers of regret and JoMO* (Master's thesis, Universidade NOVA de Lisboa (Portugal)).

Kaswa, A., & Kolapkar, R. (2024). Comparing the JOMO (Joy of Missing Out) experiences through age and gender perspectives. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4399922/v1

Koçyiğit, B & Türk, F. (2025). The relationship between fear of missing out and loneliness among adolescents in the digital age: The mediating roles of emotion dysregulation and social media addiction.Malaysian Online Journal of Educational Technology,13(1),19-36.http://dx.doi.org/10.52380/mojet.2025.13.1.566

Mishra, A., Bagre, S. J., Mishra, W., & Sharma, S. (2023, November). Is JOMO the answer to FOMO? Collaborative digital detox from social media for adolescents. In *Indian Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 99-118). Singapore: Springer Nature Singapore.

Tan, P.L., Tjiptono, F. and Tan, S.Z. (2024).Fear more or fear no more: examining the emotional and behavioral consequences of FOMO and JOMO.*Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-

print. https://doi.org/10.1108/APJML-06-2024-0748

Wojcieszak-Zbierska, M. (2023). JOMO and FOMO in tourism as seen by university students. *Turystyka / Rozwój Regionalny*, (20), 173-181. https://doi.org/10.22630/TIRR.2023.20.29