



بررسی عوامل زمینه‌ساز و پیامدهای روان‌شناختی ترس از جا ماندن (فومو) در تعاملات اجتماعی و فضای مجازی

سیدحسین هاشمی رمکانی^۱، محمد رضا تقوی^۲، ساره خواجه‌نژاد^۳

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

hossein.hashemi.psy@pgs.usb.ac.ir

۲- استاد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. m.taghavi@shirazu.ac.ir

۳- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

sareh.khajoenejad@shirazu.ac.ir

خلاصه

ترس از جا ماندن (فومو) یکی از پدیده‌های روان‌شناختی مهم در عصر گسترش فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی است که به نگرانی مداوم افراد از دست دادن تجربیات یا تعاملات اجتماعی دیگران اشاره دارد. با توجه به افزایش نقش رسانه‌های اجتماعی در زندگی روزمره، بررسی عوامل زمینه‌ساز و پیامدهای این پدیده از اهمیت ویژه‌ای در حوزه سلامت روان برخوردار است. هدف از پژوهش حاضر، مرور و یکپارچه‌سازی یافته‌های پژوهشی درباره عوامل زمینه‌ساز و پیامدهای روان‌شناختی ترس از جا ماندن بود. در این مطالعه مروری، مقالات فارسی منتشرشده در بازه زمانی ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۴ و مقالات انگلیسی منتشرشده در بازه زمانی ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۶ در پایگاه‌های اطلاعاتی Web of Science، Scopus، ScienceDirect، Magiran و SID، Google Scholar مورد جستجو قرار گرفتند. در مرحله نخست حدود ۱۲۰ مطالعه مرتبط شناسایی شد که پس از بررسی عنوان، چکیده و متن کامل و اعمال معیارهای ورود و خروج، در نهایت ۳۸ مطالعه واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب شد. نتایج مطالعات نشان داد که فومو تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی و اجتماعی شکل می‌گیرد. از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز شناسایی‌شده می‌توان به گرایش به مقایسه اجتماعی، احساس تعلق، احساس تنهایی، افسردگی، ویژگی‌های شخصیتی و برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند جنسیت اشاره کرد همچنین یافته‌ها نشان داد که تجربه فومو با پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری متعددی همراه است؛ از جمله افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش کیفیت خواب، افزایش استفاده مسئله‌ساز و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و در برخی موارد افزایش رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل. در مجموع، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که فومو پدیده‌ای چندبعدی و متأثر از تعامل عوامل فردی و اجتماعی است که می‌تواند پیامدهای قابل توجهی برای سلامت روان افراد به همراه داشته باشد. از این‌رو، توجه به عوامل زمینه‌ساز این پدیده و طراحی مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های آموزشی با هدف ارتقای سواد رسانه‌ای، کاهش مقایسه اجتماعی ناسالم و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند در پیشگیری و کاهش پیامدهای منفی آن مؤثر باشد.

کلمات کلیدی: ترس از جا ماندن، فومو، شبکه‌های اجتماعی، عوامل زمینه‌ساز، پیامدهای روان‌شناختی



۱. مقدمه

با گسترش روزافزون فناوری‌های ارتباطی، استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره افراد تبدیل شده است؛ با این حال، افزایش استفاده از این فضاها می‌تواند به طور بالقوه با پیامدهای نامطلوبی در ابعاد جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و عملکردی همراه باشد [۱۸]. یکی از پدیده‌های روان‌شناختی مهمی که در سال‌های اخیر در ارتباط با استفاده از اینترنت و به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، «ترس از دست دادن» یا فومو است. ترس از دست دادن به نگرانی فراگیری اشاره دارد مبنی بر اینکه دیگران ممکن است در حال تجربه موقعیت‌ها یا تجربه‌های لذت‌بخشی باشند که فرد از آن‌ها محروم است [۲۲]. این سازه به‌طور رسمی توسط پرزیبیلسکی و همکاران^۱ (۲۰۱۳) معرفی شد و به‌عنوان یک گرایش نسبتاً پایدار تعریف گردید. گزارش‌ها نشان می‌دهند که فومو حدود ۷۲ درصد از جوانان ۱۸ تا ۳۳ ساله در ایالات متحده و بریتانیا و ۷۸/۳ درصد از افراد مورد بررسی در چین را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۳۸]. ترس از جا ماندن معمولاً به دو بُعد اصلی اشاره دارد: نخست، اضطراب ناشی از احساس محروم ماندن از تجربه‌های لذت‌بخش دیگران که بیشتر جنبه شناختی دارد و شامل نگرانی، افکار منفی و احساس طرد یا کنار گذاشته شدن اجتماعی است؛ دوم، تمایل مداوم به حفظ ارتباط با دیگران در شبکه‌های اجتماعی که جنبه رفتاری این سازه محسوب می‌شود و فرد برای کاهش اضطراب ناشی از جا ماندن، به طور مکرر شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های پیام‌رسان را بررسی می‌کند [۱۴]. تناقض در اینجاست که هرچه میزان درگیری فرد با رسانه‌های اجتماعی افزایش می‌یابد، احتمال تجربه اضطراب ناشی از عقب ماندن از تجربه‌های جمعی نیز بیشتر می‌شود؛ وضعیتی که در نهایت به شکل‌گیری چرخه‌ای از اضطراب و نارضایتی می‌انجامد [۱۹]. به‌طور کلی، افرادی که فومو را تجربه می‌کنند تمایل بیشتری دارند که در فضای آنلاین باقی بمانند؛ با این حال، این وضعیت نوعی پارادوکس ایجاد می‌کند، زیرا حضور مداوم در فضای آنلاین خود می‌تواند به‌عنوان عاملی برای برانگیختن هیجانات منفی عمل کند. در نتیجه، هرچه این افراد زمان بیشتری را در فضای آنلاین سپری کنند، احتمال تجربه هیجانات منفی نیز در آن‌ها نیز افزایش می‌یابد [۸]. فومو با پشیمانی پس از تصمیم‌گیری تفاوت دارد. پشیمانی زمانی شکل می‌گیرد که فرد بعداً متوجه شود گزینه دیگری می‌توانست انتخاب بهتری باشد؛ اما فومو حتی در موقعیتی هم بروز می‌کند که فرد باور دارد در همان لحظه منطقی‌ترین و بهترین تصمیم ممکن را گرفته است [۲۱].

بر پایه تبیین نظریه خودمختاری، می‌توان چنین برداشت کرد که نیاز انسان به برقراری ارتباط با دیگران، یک ضرورت اساسی روان‌شناختی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت روان دارد. در چارچوب همین نظریه، ترس از نادیده‌ماندن یا کنار گذاشته شدن، در اصل نوعی واکنش خودنظارتی است که زمانی بروز می‌کند که فرد به‌صورت موقعیتی یا طولانی‌مدت از تأمین نیازهای روانی خود محروم باشد. احساس وابستگی به «آنلاین بودن» نیز در همین راستا قابل فهم است؛ به‌گونه‌ای که قطع دسترسی به اینترنت می‌تواند اضطرابی ایجاد کند که ریشه در ترس از فراموش شدن، جا ماندن از جمع یا از دست دادن تعاملات اجتماعی دارد. این حالت حتی ممکن است مسیر را برای وابستگی شدیدتر و اعتیاد به اینترنت هموار کند. از منظر بالینی و کاربردی، چنین وضعیت روان‌شناختی می‌تواند آثار زیان‌باری بر سلامت روان فرد بر جای بگذارد و زمینه را برای افزایش هیجانات منفی و بروز نشانه‌های افسردگی فراهم سازد [۱ و ۴].

این پدیده افراد در گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانان سطوح بالاتری از فومو را تجربه می‌کنند. عوامل روان‌شناختی مانند تنهایی، عزت‌نفس پایین و خودشفقت‌ورزی کم بیش از سن یا جنسیت با فومو ارتباط دارند افزون بر این فومو با تجربه‌های هیجانی منفی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش رضایت از زندگی مرتبط است [۳۴ و ۳۰ و ۱۵].

^۱. Przybylski



۱-۱. مبانی عصب‌روان‌شناختی ترس از جا ماندن

در پژوهشی نشان داده شد که ترس از جا ماندن می‌تواند با الگوهای فعالیت و سازمان‌یافتگی شبکه‌های مغزی مرتبط باشد. نتایج این مطالعه که با استفاده از الکتروانسفالوگرافی در حالت استراحت انجام شد، نشان داد افرادی که سطوح بالاتری از فومو را تجربه می‌کنند، تفاوت‌هایی در ویژگی‌های شبکه‌ای مغز، به‌ویژه در باند آلفا، دارند. همچنین یافته‌ها بیانگر آن بود که عوامل روان‌شناختی مانند احساس تنهایی و استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی می‌توانند در این رابطه نقش میانجی داشته باشند؛ به‌گونه‌ای که احساس تنهایی با افزایش استفاده ناسازگارانه از شبکه‌های اجتماعی همراه شده و این فرایند در نهایت به افزایش تجربه فومو منجر می‌شود. این نتایج نشان می‌دهد که ترس از جا ماندن پدیده‌ای چندبعدی است که از تعامل عوامل عصب‌شناختی و روان‌شناختی تأثیر می‌پذیرد [۳۸].

۲. پیشینه پژوهشی

۲-۱. پیامدهای روان‌شناختی ترس از جا ماندن (فومو)

ترس از جا ماندن می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری قابل توجهی به همراه داشته باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که سطوح بالاتری از فومو را تجربه می‌کنند، بیشتر درگیر استفاده افراطی و اجباری از شبکه‌های اجتماعی می‌شوند؛ رفتاری که می‌تواند عملکرد روزمره، تمرکز و بهزیستی روان‌شناختی را مختل کند [۳۳]. همچنین که روزگوناچاک و همکاران [۲۸] در مطالعه‌ای روی ۷۴۸ نفر از جمعیت عمومی نشان دادند؛ ترس از جا ماندن با اختلال در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، کاهش بهره‌وری در کار و تأثیر منفی بر زندگی روزمره ارتباط دارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که میان ترس از جا ماندن و تاب‌آوری روان‌شناختی رابطه‌ای معکوس وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که افزایش سطح ترس از جا ماندن با کاهش میزان تاب‌آوری روان‌شناختی همراه است. افرادی که سطوح بالاتری از ترس از جا ماندن را تجربه می‌کنند، معمولاً در مدیریت فشارهای روانی و سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا آسیب‌پذیرتر هستند. در مقابل، افرادی که از تاب‌آوری روان‌شناختی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در کنترل هیجان‌ها، مدیریت اضطراب ناشی از مقایسه‌های اجتماعی و سازگاری با موقعیت‌های مختلف دارند و در نتیجه کمتر در معرض تجربه شدید ترس از جا ماندن یا فومو قرار می‌گیرند [۳۴]. در پژوهش الهای و کازاله [۱۴] نشان داده شد که ترس از جا ماندن با برخی ابعاد عاطفه منفی ارتباط دارد، نتایج این مطالعه نشان داد که ترس از جا ماندن به‌ویژه با مؤلفه «دل‌مشغولی فکری منفی» در نشخوار فکری رابطه قوی‌تری دارد و همچنین با سطوح بالاتر افسردگی و تشدید هیجان‌های منفی مرتبط باشد. همچنین در پژوهشی توسط فیتزجرالد و همکاران [۱۵] نشان داده شد که سطح بالای ترس از جا ماندن به‌طور معناداری با بروز نشانه‌هایی همچون افسردگی و اضطراب پیوند دارد. در واقع، این پژوهش تأیید می‌کند که تجربه مداوم این ترس می‌تواند وضعیت روانی افراد (به‌ویژه دانشجویان) را آسیب‌پذیر کرده و منجر به کاهش بهزیستی و افزایش علائم بالینی اختلالات خلقی و اضطرابی شود. در پژوهشی دیگر نیز پریزیبیلسکی و همکاران [۲۴] نشان دادند که چگونه ترس از جا ماندن با مولفه‌های منفی انگیزشی، هیجانی و رفتاری ارتباط دارند. با این حال رابطه میان افسردگی و فومو لزوماً یک سویه نیست، همانطور که در پژوهشی که توسط تائو و همکاران [۳۶] انجام شد، رابطه میان افسردگی، ترس از دست دادن و اعتیاد به تلفن همراه در میان دانش‌آموزان



دوره متوسطه بررسی شد و نتایج نشان داد که میان افسردگی، فومو و اعتیاد به تلفن همراه روابط دوسویه و معناداری وجود دارد؛ به این معنا که هر یک از این متغیرها می‌توانند هم‌زمان به‌عنوان عامل زمینه‌ساز و پیامد یکدیگر عمل کنند. به طور کلی، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که فومو در تعامل با افسردگی و اعتیاد به تلفن همراه می‌تواند در یک چرخه تقویت‌کننده متقابل قرار گیرد.

سرویدو و همکاران [۳۳] در پژوهشی با هدف بررسی نقش ترس از جا ماندن صفتی و حالتی و همچنین نقش تعدیل‌کننده تنهایی در استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی، مدلی تعدیل‌شده-میانجی را مورد آزمون قرار دادند. نتایج نشان داد که هر دو نوع ترس از جا ماندن، یعنی فومو صفتی و فومو حالتی، با استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارند. همچنین یافته‌ها نشان داد فومو حالتی به‌طور نسبی رابطه بین فومو صفتی و استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند. افزون بر این، تنهایی در این رابطه نقش تعدیل‌کننده ایفا می‌کند؛ به‌گونه‌ای که ارتباط بین فومو صفتی و فومو حالتی در سطوح بالاتر تنهایی ضعیف‌تر و در سطوح پایین‌تر تنهایی قوی‌تر بود. همچنین نتایج نشان داد زنان نسبت به مردان سطح بالاتری از استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی گزارش کردند، در حالی که سن تأثیر معناداری بر این متغیر نداشت. این یافته‌ها نشان می‌دهد ترس از جا ماندن می‌تواند یکی از عوامل خطر مهم در شکل‌گیری استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی باشد و توجه به احساس تنهایی در برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی اهمیت دارد. با این حال نتایج پژوهش‌ها درباره تفاوت‌های جنسیتی در فومو یکدست نبوده است؛ به‌طوری‌که برخی مطالعات میزان بالاتری از فومو را در مردان گزارش کرده‌اند [۲۵]. در پژوهش دیگری نیز توسط تومچیک [۳۵] میزان و الگوی تجربه فومو در میان ۹۷۹ نوجوان لهستانی ۱۳ تا ۱۸ ساله بررسی شد. نتایج نشان داد که رفتارهای مرتبط با فومو یا ترس از جا ماندن بسیار شایع هستند؛ به‌طوری‌که حدود ۷۰ درصد از نوجوانان درست پیش از خواب و حدود ۵۰ درصد بلافاصله پس از بیدار شدن شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنند. همچنین شدت فومو در بخش قابل‌توجهی از نمونه بالا بود: حدود ۳۰ درصد در سطح شدید، ۴۳.۵ درصد در سطح متوسط، و تنها ۲۶.۵ درصد بدون مشکل محسوب شدند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فومو می‌تواند به استفاده وسواسی و غیرسالم از شبکه‌های اجتماعی و اختلال در عادات خواب منجر شود و یک چالش مهم برای آموزش سواد رسانه‌ای و پیشگیری از رفتارهای پرخطر آنلاین است. در پژوهشی در داخل ایران که توسط فلاح و همکاران [۲] صورت گرفت نشان دادند که ترس از جا ماندن پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری بر اعتیاد به تلفن همراه بود.

همچنین در یکی از پژوهش‌ها اخیر مشخص شد که یکی از پیامدهای ترس از جا ماندن یا فومو تأثیر آن بر رفتار مصرف رسانه است؛ به‌طوری‌که افرادی که سطح بالاتری از فومو دارند بیشتر تمایل دارند محتوای پرتعداد را سریع‌تر دنبال کنند تا از تجربه‌ای که دیگران در آن مشارکت دارند عقب نمانند. این موضوع نشان می‌دهد فومو می‌تواند زمان و نوع مصرف رسانه افراد را تحت تأثیر قرار دهد [۱۰]. فومو می‌تواند پیامدهای منفی مانند کاهش خودتنظیمی، خودکنترلی و خودکارآمدی داشته باشد [۳۲]. همچنین در یکی دیگر از پژوهش‌ها که توسط میلیاوسکایا و همکاران [۲۱] انجام شد، نتایج نشان داد که فومو می‌تواند با پیامدهای منفی متعددی همراه باشد. به‌طور مشخص، تجربه مکرر فومو در میان دانشجویان با افزایش هیجانات منفی، خستگی و استرس مرتبط بود و حتی می‌توانست به بروز برخی نشانه‌های جسمانی و کاهش کیفیت خواب منجر شود. فومو می‌تواند موجب ایجاد حواس‌پرتی و اختلال در تمرکز افراد بر اهداف شخصی و تحصیلی شود و حتی در برنامه‌ریزی برای آینده نیز مانع ایجاد کند. برای نمونه، نتایج پژوهشی که بر روی دانشجویان دانشگاهی در مالزی و ترکیه انجام شد نشان داد که فومو به‌طور معناداری بر دانشجویان تأثیر می‌گذارد و تمرکز تحصیلی آن‌ها را کاهش می‌دهد (به نقل از میوافروش و همکاران [۲۰]).



در مطالعه‌ای که توسط ریوردان و همکاران [۲۶] و در تایید مطالعه پیشین ریوردان و همکاران [۲۹] انجام شد، رابطه فومو با مصرف الکل در میان دانشجویان بررسی گردید. در این پژوهش ۳۹۲ دانشجوی شرکت داشتند و طی یک مطالعه روزنگار ۱۳ روزه، مصرف روزانه الکل خود را گزارش کردند. همچنین ویژگی‌های شخصیتی پنج‌گانه شامل روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی مورد سنجش قرار گرفت. نتایج تحلیل‌ها نشان داد افرادی که سطح بالاتری از فومو را تجربه می‌کنند، در روزهایی که الکل مصرف می‌کنند میزان بیشتری از آن را می‌نوشند و همچنین پیامدهای منفی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ حتی زمانی که اثر ویژگی‌های شخصیتی کنترل شده است. این یافته نشان می‌دهد که فومو صرفاً بازتابی از ویژگی‌های شخصیتی نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک عامل زمینه‌ساز مستقل در بروز برخی رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل در میان دانشجویان عمل کند. از این رو، توجه به کاهش فومو می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه برای کاهش مصرف الکل در میان دانشجویان اهمیت داشته باشد. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد با سطوح بالاتر فومو بیشتر تمایل دارند رویدادهای سرگرمی یک‌باره، مانند فینال‌های ورزشی یا برنامه‌های پرمخاطب را دنبال کنند؛ نه لزوماً به دلیل علاقه شخصی، بلکه به دلیل نگرانی از جا ماندن از تجربه‌ای که دیگران درباره آن صحبت می‌کنند. این وضعیت می‌تواند به افزایش مصرف رسانه و وابستگی بیشتر به شبکه‌های اجتماعی منجر شود [۱۱]. در پژوهشی دیگر [۶] نشان داده شد که فومو با برخی رفتارهای مالی افراد ارتباط معناداری دارد. نتایج نشان داد که فومو با درگیری در سرمایه‌گذاری، مشارکت در فعالیتهای سرمایه‌گذاری و رضایت از سرمایه‌گذاری رابطه مثبت دارد. این یافته‌ها بیانگر آن است که تجربه فومو می‌تواند بر نحوه تصمیم‌گیری و رفتارهای مالی افراد در حوزه سرمایه‌گذاری تأثیرگذار باشد.

همچنین نشان داده شد که فومو با مجموعه‌ای از پیامدهای منفی روان‌شناختی و رفتاری همراه است [۱۳]. به این صورت که فومو از طریق افزایش استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی موجب تشدید عاطفه منفی می‌شود و این عاطفه منفی نیز به‌طور کامل رابطه بین فومو و اختلالات خواب را میانجی‌گری می‌کند. به عبارت دیگر، افرادی که سطح بالاتری از فومو را تجربه می‌کنند، بیشتر درگیر استفاده ناسالم از شبکه‌های اجتماعی می‌شوند و در نتیجه هیجانات منفی بیشتری را تجربه کرده و کیفیت خواب پایین‌تری دارند. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که عزت‌نفس پایین می‌تواند در چارچوب مدل آسیب‌پذیری، رابطه بین فومو و عاطفه منفی را تا حدی میانجی‌گری کند. پیشتر نیز در پژوهشی نشان داده شد که چگونه فومو باعث افزایش خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی در افراد می‌شود [۷].

۲-۲. عوامل زمینه ساز

در پژوهشی اخیر، [۱۷] نشان داده شد که نیاز به تعلق یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری ترس از جا ماندن به شمار می‌رود؛ به‌گونه‌ای که افرادی با سطح بالاتری از نیاز به تعلق و پذیرش اجتماعی، بیشتر در معرض تجربه این پدیده قرار دارند. همچنین یافته‌ها نشان داد که اضطراب و افسردگی می‌توانند به‌طور غیرمستقیم و از طریق افزایش نیاز به تعلق، به بروز فومو منجر شوند. افزون بر این، اضطراب دلبستگی نیز نقش میانجی مهمی در این فرایند ایفا می‌کند و می‌تواند رابطه میان نیاز به تعلق و فومو و نیز رابطه میان اضطراب و فومو را تبیین کند. همچنین در پژوهشی دیگر [۱۶] نیز مشخص شد که نیاز به تعلق به عنوان عاملی زمینه ساز در ایجاد ترس از دست دادن یا فومو نقش مهمی ایفا می‌کند.

در مجموع، این نتایج نشان می‌دهد که برخی ویژگی‌های هیجانی و بین‌فردی می‌توانند به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز در تجربه ترس از جا ماندن عمل کنند. همچنین در پژوهشی دیگر ین و همکاران [۳۸] نشان دادند که احساس تنهایی به عنوان یک عامل غیر مستقیم و به عنوان محرکی برای استفاده بیشتر فرد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند احتمال بروز ترس از جا ماندن را افزایش دهد، در مطالعه‌ای در فرهنگ ایرانی نیز پریزاد و همکاران [۳] این ارتباط را نشان دادند.



فومو پدیده‌ای است که در فرهنگ‌های مختلف مشاهده می‌شود و می‌تواند تحت تأثیر هنجارها و تعاملات فرهنگی شکل بگیرد. نیاز افراد به احساس تعلق و مشارکت در گفت‌وگوهای فرهنگی و اجتماعی ممکن است باعث شود آن‌ها برای عقب نماندن از تجربه‌ها و رویدادهایی که در جامعه مورد توجه قرار می‌گیرند، دچار فومو شوند [۱۰]. در مطالعه‌ای توسط ساریتچی و کورناز [۳۲] نشان داده شد که برخی ویژگی‌های شخصیتی و فرایندهای اجتماعی از پیشایندهای مهم فومو هستند. به‌طور خاص، ویژگی‌های شخصیتی گشودگی و روان‌رنجورخویی با افزایش گرایش به مقایسه اجتماعی و یادگیری اجتماعی-اثبات اجتماعی، سطح فومو را افزایش می‌دهند. همچنین نتایج بیانگر آن است که مقایسه اجتماعی و توجه به تجربه‌ها و رفتارهای دیگران در شبکه‌های اجتماعی از عوامل مهم شکل‌گیری فومو هستند و میزان بررسی وضعیت‌ها و استوری‌های دیگران می‌تواند رابطه میان مقایسه اجتماعی و فومو را تقویت کند؛ امری که نشان می‌دهد فعالیت در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند شدت تجربه فومو را افزایش دهد. در پژوهش دیگری نیز راجماواتی و همکاران [۳۱] با رویکرد همبستگی نشان دادند که تیپ شخصیتی و میزان ارضای نیازهای اساسی با بروز سندرم ترس از دست دادن در نوجوانان و جوانان رابطه معناداری دارد. نتایج حاکی از آن بود که افراد دارای تیپ شخصیتی درون‌گرا و همچنین کسانی که سطح پایین‌تری از برآورده شدن نیازهای اساسی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض فومو قرار دارند. این یافته‌ها بیانگر آن است که ویژگی‌های شخصیتی و ناکامی در ارضای نیازهای روان‌شناختی می‌توانند به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز فومو عمل کنند.

در پژوهشی [۲۰] که با هدف بررسی نقش متغیرهای جمعیت‌شناختی در ترس از دست دادن (فومو) در میان دانشجویان انجام شد، نتایج نشان داد که برخی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی می‌توانند به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز فومو عمل کنند. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که سن و سابقه کاری با کاهش فومو رابطه منفی دارند، در حالی که جنسیت، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل با افزایش فومو رابطه مثبت نشان می‌دهند. بر این اساس، پژوهشگران نتیجه گرفتند که این متغیرهای جمعیت‌شناختی می‌توانند از جمله زمینه‌های شکل‌گیری و تقویت فومو در میان دانشجویان باشند و درک آن‌ها می‌تواند به شناسایی بهتر عوامل زمینه‌ساز این پدیده کمک کند. همچنین پیشنهاد شد که پژوهش‌های آینده با بررسی جمعیت‌های متنوع‌تر و در نظر گرفتن متغیرهای روان‌شناختی بیشتر، به تبیین جامع‌تری از عوامل زمینه‌ساز فومو بپردازند. در پژوهشی دیگر [۹] گزارش شد که تیپ عصرگاهی و سطح بالاتر فومو هر دو با کاهش کیفیت خواب در جوانان ارتباط دارند. این مطالعه نشان داد افرادی که فوموی بالاتری دارند معمولاً خواب ضعیف‌تری تجربه می‌کنند.

در پژوهشی در اندونزی [۳۷] که بر روی دانشجویان اندونزی انجام شد، نشان داده شد که فومو پیامدهای منفی قابل‌توجهی برای بهزیستی روان‌شناختی دارد؛ به‌طوری‌که فومو هم به‌طور مستقیم به کاهش بهزیستی منجر می‌شود و هم از طریق افزایش نوموفوبیا این افت را تشدید می‌کند. همچنین نتایج بیانگر آن بود که فومو سطح نوموفوبیا را در میان دانشجویان افزایش می‌دهد و این دو پدیده مرتبط با فناوری به‌صورت تعاملی سلامت روان را تضعیف می‌کنند. در پژوهش دیگری در مالزی [۵] که در دوران قرنطینه کرونا بر روی نوجوانان مالزیایی انجام شد، گزارش شد که زمان صرف‌شده در شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از عوامل زمینه‌ساز اصلی فومو عمل می‌کند. نتایج نشان داد افرادی که ساعات بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند، سطح بالاتری از فومو را تجربه می‌کنند. این مطالعه سطح کلی فومو را در حد متوسط یافت و تأکید کرد که افزایش استفاده دیجیتال در شرایط همه‌گیری می‌تواند نوجوانان را نسبت به تجربه فومو آسیب‌پذیرتر کند.

در پژوهشی دیگر [۶] که با هدف بررسی عوامل مرتبط با ترس از دست دادن در میان سرمایه‌گذاران انجام شد، نتایج نشان داد که حسادت با فومو رابطه مثبت و معناداری دارد. به عبارت دیگر، افرادی که سطح بالاتری از حسادت را تجربه می‌کنند، بیشتر مستعد تجربه فومو هستند. این یافته نشان می‌دهد که هیجان‌ها و مقایسه‌های اجتماعی می‌توانند به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز شکل‌گیری فومو عمل کنند و افراد را نسبت به از دست دادن فرصت‌ها حساس‌تر سازند. همچنین در سایر مطالعه‌ها [۲۷] نیز رابطه بین گرایش به مقایسه اجتماعی با فومو نشان داده شده است.



۳. یافته‌ها

جدول ۱. خلاصه‌ای از پیشامدها و پیامدها (مروری بر مطالعات پیشین)

نویسندگان پژوهش	سال پژوهش	عوامل زمینه ساز	پیامدها
میوافروش و همکاران	۲۰۲۵	سن و سابقه کاری، جنسیت، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل	-----
ساریتچی و فورکان کورناز	۲۰۲۴	ویژگی‌های شخصیتی، گشودگی و روان‌رنجورخویی، گرایش به مقایسه اجتماعی و یادگیری اجتماعی-اثبات اجتماعی	-----
مکسول و همکاران	۲۰۲۲	نیاز افراد به احساس تعلق و مشارکت در گفت‌وگوهای فرهنگی و اجتماعی	-----
پریراد و همکاران	۱۴۰۱	احساس تنهایی	-----
ین و همکاران	۲۰۲۳	احساس تنهایی	-----
هولته و همکاران	۲۰۲۴	نیاز به تعلق	-----
سرویدو و همکاران	۲۰۲۵	-----	استفاده افراطی و اجباری از شبکه‌های اجتماعی
سن و آلپوران کوجابیک	۲۰۲۶	-----	کاهش میزان تاب‌آوری روان‌شناختی
الهای و کازاله	۲۰۲۶	-----	دل‌مشغولی فکری منفی، افسردگی، عاطفه منفی
پرزبیلسکی و همکاران	۲۰۱۳	-----	مولفه‌های منفی هیجانی، رفتاری، انگیزشی
سرویدو و همکاران	۲۰۲۵	جنسیت زن	استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی
فلاح و همکاران	۱۳۹۸	-----	اعتیاد به تلفن همراه
کانلین-مکسول و همکاران	۲۰۲۲	-----	بیشتر تمایل دارند محتوای پرطرفدار را سریع‌تر دنبال کنند
ساریتچی و فورکان کورناز	۲۰۲۴	-----	کاهش خودتنظیمی، خودکنترلی و خودکارآمدی

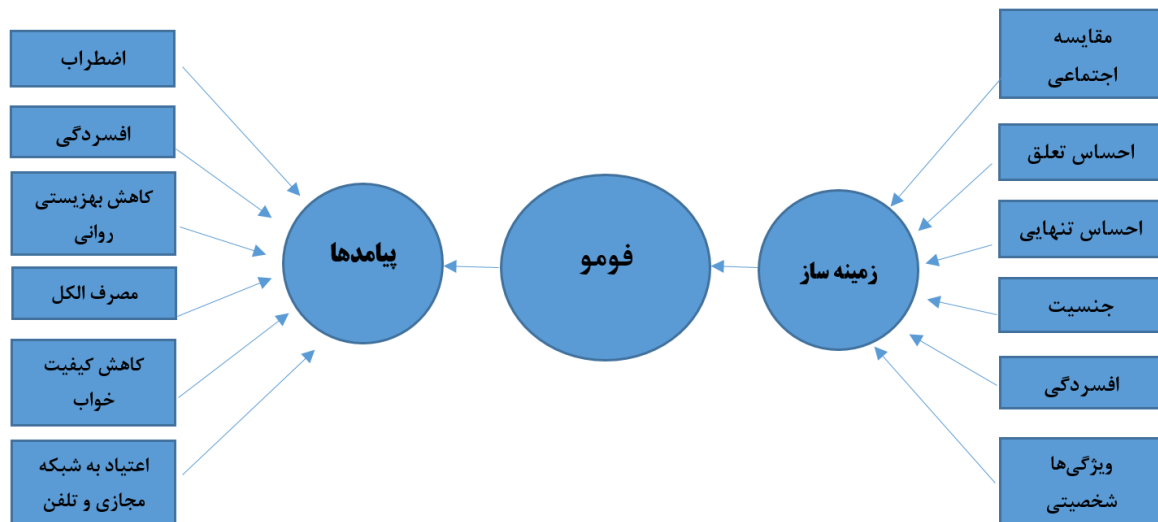


افزایش هیجانات منفی، خستگی و استرس و بروز برخی نشانه‌های جسمانی و کاهش کیفیت خواب	-----	۲۰۱۸	میلیاوسکایا و همکاران
ایجاد حواس‌پرتی و اختلال در تمرکز افراد بر اهداف شخصی و تحصیلی	-----	۲۰۲۵	میوافروش و همکاران
مصرف الکل بیشتر در دانشجویان	-----	۲۰۲۵	ریوردان و همکاران
مصرف الکل بیشتر در دانشجویان	-----	۲۰۲۱	ریوردان و همکاران
افزایش اضطراب	-----	۲۰۲۵	ریفکین و همکاران
-----	جنسیت مرد	۲۰۲۰	کوتیشات
استفاده افراطی از رویدادهای سرگرمی یک‌باره	-----	۲۰۱۶	کانلین و همکاران
خواب ضعیف تر	-----	۲۰۲۵	باسو و همکاران
کاهش بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان	-----	۲۰۲۵	ویبوو و سافاریا
-----	افزایش استفاده دیجیتال در شرایط همه‌گیری	۲۰۲۶	امران و همکاران
درگیری‌های مالی و سرمایه گذاری و رضایت از سرمایه گذاری	حسادت و مقایسه اجتماعی	۲۰۲۲	آرگان و همکاران
کاهش بهزیستی روان‌شناختی	گرایش به مقایسه اجتماعی	۲۰۲۶	رز و همکاران
اختلال خواب و پیامدهای منفی عاطفی و شناختی	مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۲۰۲۴	دادیوتیس و روسوس
استفاده افراطی از شبکه اجتماعی و اختلال در عادات خواب	جنسیت (دختران)، محل سکونت، نوع مدرسه، معدل	۲۰۲۱	تومچیک
افسردگی و اضطراب	احساس تنهایی، نشخوارفکری و حساسیت اضطرابی	۲۰۲۲	فیتزجرالد و همکاران



افسردگی، اعتیاد به تلفن همراه	افسردگی، اعتیاد به تلفن همراه	۲۰۲۳	تائو و همکاران
-----	تیپ شخصیتی و میزان ارضای نیازهای اساسی	۲۰۲۴	راچماواتی و همکاران
افزایش اختلال در استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، کاهش بهره‌وری در کار، ایجاد حواس‌پرتی در فعالیت‌های روزانه	-----	۲۰۲۰	روزگونجاک و همکاران
-----	مقایسه اجتماعی	۲۰۲۵	نیتویو
آشفته‌گی و پریشانی روان‌شناختی	نیاز به تعلق داشتن	۲۰۲۵	هوتسول
خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی	-----	۲۰۱۸	برایت و لوگان

با توجه به نتایج ارائه‌شده در جدول فوق، خلاصه‌ای از پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه ترس از جا ماندن (فومو) ارائه شده است. بررسی یافته‌های مطالعات مختلف نشان می‌دهد که این پدیده تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی و روان‌شناختی شکل می‌گیرد. بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش‌ها، از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز ترس از جا ماندن می‌توان به مقایسه اجتماعی، احساس نیاز به تعلق و پذیرش اجتماعی، احساس تنهایی، افسردگی، برخی ویژگی‌های شخصیتی و همچنین جنسیت اشاره کرد. افزون بر این، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که ترس از جا ماندن با پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری متعددی همراه است؛ به گونه‌ای که از مهم‌ترین پیامدهای آن می‌توان به افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش بهزیستی روان‌شناختی، افزایش استفاده و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی، کاهش کیفیت خواب و در برخی موارد افزایش رفتارهای پرخطر مانند مصرف مشروبات الکلی اشاره کرد.



شکل ۱- مدل مفهومی

پس از بررسی ادبیات پژوهشی، مهمترین عوامل زمینه ساز و همچنین پیامدهای فومو در شکل ۱ مشخص شده اند. مرور پیشینه پژوهشی نشان میدهد مهمترین متغیرهایی که پیش بینی کننده معنادار فومو هستند عبارتند از، مقایسه اجتماعی، احساس تعلق، احساس تنهایی، جنسیت، افسردگی و ویژگی‌های شخصیتی افراد. همچنین مهمترین پیامدهای فومو عبارت بودند از؛ اضطراب، افسردگی، کاهش بهزیستی روانی، افزایش مصرف مشروبات الکلی، کاهش کیفیت خواب و اعتیاد به شبکه مجازی و تلفن همراه.

۴. روش

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری است که با هدف بررسی ترس از جا ماندن (فومو) و شناسایی عوامل زمینه ساز و پیامدهای روان‌شناختی آن انجام شد. به منظور گردآوری منابع مرتبط، جستجوی جامعی در پایگاه‌های اطلاعاتی علمی داخلی و بین‌المللی شامل Google Scholar, Web of Science, Scopus, ScienceDirect, Magiran و SID انجام گرفت. در فرآیند جستجو از ترکیبی از کلیدواژه‌های «ترس از جا ماندن»، «فومو»، «عوامل زمینه ساز»، «پیامدهای روان‌شناختی» و «شبکه‌های اجتماعی» به هر دو زبان فارسی و انگلیسی و با استفاده از عملگرهای منطقی AND و OR استفاده شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل مقالات منتشرشده به زبان فارسی یا انگلیسی، دسترسی به متن کامل مقاله و ارتباط مستقیم با موضوع فومو، به‌ویژه عوامل زمینه ساز و پیامدهای روان‌شناختی آن بود. مقالات تکراری، مطالعات فاقد متن کامل و پژوهش‌هایی که ارتباط کافی با موضوع نداشتند از فرآیند بررسی حذف شدند. در نهایت، پس از غربالگری عناوین و چکیده‌ها و بررسی متن کامل مقالات منتخب، داده‌ها استخراج و مورد تحلیل قرار گرفتند.

۵. بحث و نتیجه‌گیری



هدف از این مطالعه مروری، بررسی ترس از جا ماندن (فومو) و شناسایی مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز و پیامدهای روان‌شناختی مرتبط با آن بر اساس ادبیات پژوهشی موجود بود. مرور مطالعات نشان می‌دهد که فومو به‌عنوان یکی از پدیده‌های نسبتاً جدید در حوزه روان‌شناسی رسانه و رفتارهای آنلاین، در پی گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افزایش تعاملات دیجیتال اهمیت فزاینده‌ای یافته است. یافته‌های پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که فومو پدیده‌ای چندبعدی است که از تعامل عوامل فردی، اجتماعی و حتی زیستی شکل می‌گیرد و می‌تواند پیامدهای متعددی برای سلامت روان و سبک زندگی افراد به همراه داشته باشد.

بر اساس نتایج پژوهش‌های مرور شده، ترس از دست دادن یا فومو با طیف گسترده‌ای از پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری همراه است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که سطوح بالاتر فومو با افزایش اضطراب، افسردگی، عاطفه منفی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است [۱۵ و ۱۴]. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این پدیده می‌تواند به افزایش استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه منجر شود و در نتیجه بر عملکرد روزمره، تمرکز و بهره‌وری افراد تأثیر منفی بگذارد [۲۸ و ۳۳]. افزون بر این، نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که تجربه فومو می‌تواند با کاهش کیفیت خواب، افزایش خستگی، استرس و حتی بروز برخی نشانه‌های جسمانی همراه باشد [۲۱ و ۱۳]. در کنار این پیامدها، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فومو می‌تواند افراد را به سمت برخی رفتارهای پرخطر نیز سوق دهد؛ برای مثال، در مطالعه‌ای [۲۶] مشخص شد که فومو با افزایش میزان مصرف الکل در میان دانشجویان ارتباط دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ترس از دست دادن یا فومو تنها یک تجربه هیجانی گذرا نیست، بلکه می‌تواند بر ابعاد مختلف رفتار و سلامت روان افراد اثرگذار باشد.

از سوی دیگر، مرور پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که عوامل متعددی در شکل‌گیری و تقویت ترس از دست دادن یا فومو نقش دارند. برخی از این عوامل به ویژگی‌های فردی و هیجانی مربوط می‌شوند. برای نمونه، احساس تنهایی، نیاز شدید به تعلق اجتماعی و اضطراب دل‌بستگی از جمله متغیرهایی هستند که می‌توانند احتمال تجربه فومو را افزایش دهند [۱۷ و ۳۸]. علاوه بر این، ویژگی‌های شخصیتی و گرایش به مقایسه اجتماعی نیز از دیگر عوامل مهم در بروز این پدیده محسوب می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که بیشتر تمایل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند یا حساسیت بیشتری نسبت به تأیید اجتماعی دارند، بیشتر در معرض تجربه فومو قرار می‌گیرند [۳۲ و ۲۷]. همچنین برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سن، جنسیت و وضعیت تحصیلی نیز می‌توانند در شدت تجربه این پدیده نقش داشته باشند، هرچند نتایج پژوهش‌ها در این زمینه همواره یکسان نبوده است [۲۰ و ۲۵].

بر این اساس و در نتیجه تحلیل و یکپارچه‌سازی یافته‌های مطالعات پیشین، در پژوهش حاضر یک مدل مفهومی از عوامل زمینه‌ساز و پیامدهای ترس از دست دادن (فومو) ارائه شد که در شکل ۱ نشان داده شده است. بر پایه این مدل و با توجه به مرور ادبیات پژوهشی، مهم‌ترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده فومو شامل مقایسه اجتماعی، احساس تعلق، احساس تنهایی، جنسیت، افسردگی و ویژگی‌های شخصیتی افراد هستند. در مقابل، مهم‌ترین پیامدهای شناسایی‌شده برای فومو شامل افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش بهزیستی روانی، افزایش مصرف مشروبات الکلی، کاهش کیفیت خواب و افزایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه است. این مدل مفهومی نشان می‌دهد که ترس از دست دادن یا فومو در بستر تعامل پیچیده‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و هیجانی شکل می‌گیرد و در صورت تداوم می‌تواند پیامدهای قابل‌توجهی برای سلامت روان و رفتارهای روزمره افراد ایجاد کند.

در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که ترس از جا ماندن به‌عنوان یکی از پیامدهای مهم زندگی در عصر رسانه‌های اجتماعی، نیازمند توجه بیشتر پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت روان است. با توجه به نقش عوامل فردی و



اجتماعی در شکل‌گیری این پدیده، طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی با هدف ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان، کاهش مقایسه اجتماعی ناسالم و تقویت احساس تعلق اجتماعی می‌تواند در پیشگیری یا کاهش تجربه فومو مؤثر باشد. همچنین افزایش سواد رسانه‌ای و آگاهی‌بخشی درباره پیامدهای استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا تعامل سالم‌تری با فضای مجازی داشته باشند و از پیامدهای منفی مرتبط با فومو پیشگیری شود.

با وجود تلاش برای ارائه مروری جامع بر پژوهش‌های مرتبط با ترس از جا ماندن، این مطالعه با برخی محدودیت‌ها همراه است. نخست، تعداد مطالعات داخلی در این حوزه نسبتاً محدود است و بخش قابل توجهی از یافته‌ها بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده در سایر کشورها به دست آمده است؛ از این رو ممکن است تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی، به‌ویژه در بستر فرهنگی جامعه ایرانی، در نتایج به طور کامل منعکس نشده باشد. همچنین جستجوی مقالات به تعدادی از پایگاه‌های اطلاعاتی فارسی و انگلیسی و بازه زمانی مشخص محدود شد که احتمال دارد برخی مطالعات مرتبط خارج از این محدوده مورد بررسی قرار نگرفته باشند. علاوه بر این، تفاوت در روش‌شناسی، ابزارهای اندازه‌گیری و ویژگی‌های نمونه در پژوهش‌های مرور شده می‌تواند بر یکپارچگی و تعمیم‌پذیری نتایج تأثیرگذار باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با تمرکز بیشتر بر بافت فرهنگی ایران و انجام مطالعات تجربی و بومی، به بررسی دقیق‌تر این پدیده بپردازند.

مراجع

- [۱] درویشی، نرگس؛ حیدری‌اصل، سمیرا؛ و درویشی، نسرين (۱۴۰۴). تحلیل جامعه‌شناختی ترس از در حاشیه ماندن در زیست‌جهان دیجیتال (مدل‌سازی ساختاری تأثیرات اجتماعی و روان‌شناختی بر کاربران رسانه‌های اجتماعی شهر اهواز). *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۱۹(۱)، ۲۴-۴۳. <https://sanad.iau.ir/Journal/ssq/Article/1216173>
- [۲] فلاح، صادق، علیزاده، شهرام، قنبری، نیکزاد، و زمانی‌پور، فاطمه. (۱۳۹۸). افسردگی، ترس از جاماندن و پراکندگی هویت: اعتیاد به تلفن همراه در نوجوانان. *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ۱۶(۶۱)، ۸۷-۹۵. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054490>
- [۳] پریزاد، ناصر، یارمحمدی، ملکه، و علی‌نژاد، وحید. (۱۴۰۱). اعتیاد به تلفن هوشمند و ارتباط آن با احساس تنهایی، ترس از در حاشیه ماندن و عملکرد تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۲۰(۱)، ۴۳-۵۴. <https://sid.ir/paper/1000048/fa>
- [۴] حیدری، منیره و ایزدی، فاطمه. (۱۴۰۳). بررسی الگوی ساختاری رابطه بین سندرم فومو با نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والدگری در نوجوانان شهر اصفهان. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲۲(۱)، ۵۱-۶۴. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18196.1415>
- [5] Amran, M. S., Kutty, F. M., Nasir, M. K. M., Ismail, H. H., & Roslan, M. Z. (2026). Assessing fear of missing out (FoMO): An early indication digital mental health among adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 38(1), 31–38. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2025-0081>
- [6] Argan, M., Altundal, V., & Argan, M. T. (2023). What is the role of FoMO in individual investment behavior? The relationship among FoMO, involvement, engagement, and satisfaction. *Journal of East-West Business*, 29(1), 69–96. <https://doi.org/10.1080/10669868.2022.2141941>



- [7] Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213–1227. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112>
- [8] Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8.
- [9] Basu, S. K., Sharma, P., Singh, A., Makhija, D., Raghu, P., Mohanty, P., & Mourya, S. (2025). Predictors of sleep quality among emerging adults in India: Exploring the role of FoMO, nomophobia and evening chronotype. *Annals of Neurosciences*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/09727531251360116>
- [10] Conlin, L. M., Tefertiller, A., & Morris, D. (2022). The nature of FoMO: Trait and state fear of missing out and their relationships to entertainment television consumption. *Atlantic Journal of Communication*, 30(5), 522–534. <https://doi.org/10.1080/15456870.2021.1979977>
- [11] Conlin, L., Billings, A. C., & Auverset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>
- [12] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01
- [13] Dadiotis, A., & Roussos, P. (2024). Relationship between FoMO, problematic social media use, self-esteem, negative affectivity, and physical exercise: A structural equation model. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 313–324. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00340-3>
- [14] Elhai, J. D., & Casale, S. (2026). Is fear of missing out (FOMO) differentially related to underlying dimensions of negative affectivity? Analyzing latent factors of rumination, depression, and negative affect. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*. <https://doi.org/10.1080/10615806.2026.2624434>
- [15] Fitzgerald, H. E., Lubin, R. E., Duncan, T., Hiserodt, M., & Otto, M. W. (2023). Underscoring the F in FoMO: How does anxiety sensitivity contribute to fear of missing out? *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(1), 38–46. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2131619>
- [16] Huțul, T.-D., Mațcu-Zaharia, M., Huțul, A., & Karner-Huțuleac, A. (2025). The mediating role of commercial FOMO between adolescents' need to belong and psychological distress: Advertising implications on mental health. *Psychological Reports*. 1-24. <https://doi.org/10.1177/00332941241310983>



- [17] Holte, A. J., Nixon, A., & Cooper, J. (2024). Attachment anxiety mediates the relationship of need to belong and fear of missing out (FoMO). *Discover Psychology*, 4, 141. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00250-2>
- [18] Jelenchick LA, Hawk ST, Moreno MA. (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *Int J Adolesc Med Health*, 28(1), 119-21.
- [19] Judd, S. (2019). Anxiety and Digital Comparison: The Social Cost of FOMO. *Journal of Digital Behavior*, 30(3), 25-40.
- [20] Mewafarosh, R., Agarwal, S., & Solanki, V. K. (2025). Do the individualized differences in the student: Age, gender, marital status, work experience, and educational qualification affect FOMO. In N. T. H. Nguyen et al. (Eds.), *Proceedings of the 5th International Conference on Research in Management and Technovation* (pp. 81–97). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-97-9992-3_6
- [21] Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- [22] McKee, P., Boulhadi, K., & Nadelhoffer, T. (2026). General trait and workplace fear of missing out (FoMO) and the neurodiverse mind: Exploring autism, ADHD, and internal representation profiles. *Personality and Individual Differences*, 257, 113749, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113749>
- [23] Nitoiu, C. (2025). The anxious and resilient European Union: Experiencing FOMO in the increasingly geopolitical world order. *Journal of Contemporary European Studies*, 33(2), 535–548. <https://doi.org/10.1080/14782804.2024.2389121>
- [24] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- [25] Qutishat, M. G. (2020). Gender differences in fear of missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 1(2), 36–40. <https://doi.org/10.2174/0250688202002022003>
- [26] Riordan, B. C., Conner, T. S., Scarf, D., Winter, T., Mason, A., Anderson-Luxford, D., & Kuntsche, E. (2025). FoMO predicts alcohol use and harms over and above the big five personality traits among university students. *Journal of Substance Use*, 30(1), 117–121. <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2288846>
- [27] Rose, J. P., Edmonds, K. A., Moussa, R., & Gallinari, E. (2026). What did I miss? Social comparison orientation as a vulnerability factor for experiencing the fear of missing out (FoMO) and its consequences. *Journal of Individual Differences*, 47(1), 1–20. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000451>



- [28] Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- [29] Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Cody, L. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2021). The fear of missing out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691–3701. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>
- [30] Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2025). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>
- [31] Rachmawati, D. S., Suhardiningsih, A. V. S., Laili, R. D., & Dewi, S. I. (2024). The relationship between personality type and fulfillment of basic needs with the FoMO syndrome among adolescents in East Java. *Healthcare in Low-resource Settings*, 12, 11939. <https://doi.org/10.4081/hls.2024.11939>
- [32] Saritepeci, M., & Kurnaz, M. F. (2024). Antecedents and consequences of FoMO for neuroticism, openness and social influence: Investigating the moderating effect. *Personality and Individual Differences*, 225, 112657. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112657>
- [33] Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait–state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>
- [34] Şen, V., & Kocabıyık, N. A. (2026). Comparison of Fear of Missing Out (FoMO) in Adults with and without Stuttering: Exploring the Relationship between FoMO and Psychological Resilience. *Journal of Fluency Disorders*, 87, 106185. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2025.106185>
- [35] Tomeczyk, Ł. (2021). FOMO among Polish adolescents: Fear of missing out as a diagnostic and educational challenge. In Á. Rocha et al. (Eds.), *WorldCIST 2021 (Advances in Intelligent Systems and Computing, Vol. 1365, pp. 565–574)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72657-7_54
- [36] Tao, Y., Tang, Q., Zou, X., Wang, S., Ma, Z., Zhang, L., & Liu, X. (2023). Effects of attention to negative information on the bidirectional relationship between fear of missing out (FOMO), depression and smartphone addiction among secondary school students: Evidence from a two-wave moderation network analysis. *Computers in Human Behavior*, 148, 107920. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107920>
- [37] Wibowo, A., & Safaria, T. (2025). The role of FOMO on psychological well-being with nomophobia as a mediator among college students. *Current Psychology*, 44, 6092–6101. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07636-y>



- [38] Yin, Y., Cai, X., Ouyang, M., Li, S., Li, X., & Wang, P. (2023). FoMO and the brain: Loneliness and problematic social networking site use mediate the association between the topology of the resting-state EEG brain network and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 141, 107624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107624>