

خوف تفويت الفرصة: دراسة تكشف ديناميكيات الأطفال وتأثيراتها النفسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). خوف تفويت الفرصة: دراسة تكشف ديناميكيات الأطفال وتأثيراتها النفسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120034>

تخيل طفلاً في الصف الرابع الابتدائي، يعود من المدرسة ويشعر بقلق غامض. ليس بسبب واجب منزلي صعب، أو امتحان قادم، بل بسبب شعوره بأنه فاتته شيء مهم حدث بين أصدقائه خلال اليوم. هذا الشعور، الذي أصبح مألوفاً للكثيرين في عصرنا الرقمي، يُعرف بـ "الخوف من تفويت الفرص" (Fear of Missing Out - FoMO). لكن هل يمكن أن يؤثر هذا الشعور على الأطفال في سن مبكرة؟ وهل يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على صحتهم النفسية؟

منهجية البحث

قام الباحث داي تشيو (Dai Q.) بدراسة معمقة لفهم ديناميكيات الخوف من تفويت الفرص لدى طلاب المرحلة الابتدائية. لم يكتفِ الباحث بتحديد ما إذا كان الأطفال يشعرون بهذا الخوف أم لا، بل سعى إلى تحديد أنماط مختلفة من هذا الخوف، وكيف ينتقل الأطفال بين هذه الأنماط مع مرور الوقت. استخدم الباحث أسلوباً إحصائياً متطوراً يُعرف بـ "تحليل الانتقالات الكامنة" (Latent Transition Analysis - LTA). هذا الأسلوب يسمح بتحديد مجموعات غير مرئية (كامنة) من الأفراد بناءً على أوجه التشابه في استجاباتهم لأسئلة معينة. في هذه الدراسة، تم جمع البيانات من خلال استبيانات أُجريت على مجموعة من طلاب المرحلة الابتدائية، تضمنت أسئلة حول شعورهم بالقلق عندما يعلمون أن الآخرين يستمتعون بتجارب لا يشاركون فيها، ومدى اعتمادهم على وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اطلاع دائم بما يحدث. كما تضمنت الاستبيانات أسئلة حول أعراض الاكتئاب والمشاكل السلوكية.

تحديد الأنماط

من خلال تحليل البيانات، تمكن الباحث من تحديد ثلاثة أنماط رئيسية للخوف من تفويت الفرص لدى طلاب المرحلة الابتدائية. النمط الأول، والذي أطلق عليه الباحث "المنخفض"، ضم الأطفال الذين يعانون من مستويات منخفضة نسبياً من هذا الخوف. النمط الثاني، "المعتدل"، ضم الأطفال الذين يشعرون بالخوف من تفويت الفرص بشكل معتدل، لكنهم لا يسمحون لهذا الشعور بالسيطرة على حياتهم. أما النمط الثالث، "العالي"، فضم الأطفال الذين يعانون من مستويات عالية جداً من الخوف من تفويت الفرص، وغالباً ما يشعرون بالقلق والتوتر بسبب هذا الشعور.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأطفال ليسوا مجرد "خائفين" أو "غير خائفين" من تفويت الفرص، بل هناك طيف واسع من التجارب. الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الباحث اكتشف أن الأطفال يمكن أن ينتقلوا بين هذه الأنماط مع مرور الوقت. على سبيل المثال، وجد أن الأطفال الذين بدأوا في النمط "المنخفض" قد ينتقلون إلى النمط "المعتدل" مع تقدمهم في العمر، ربما بسبب زيادة تعرضهم لوسائل التواصل الاجتماعي والضغوط الاجتماعية. ولكن، والأهم من ذلك، وجد الباحث أن الأطفال الذين ينتقلون إلى النمط "العالي" هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل عاطفية وسلوكية، وحتى الاكتئاب. هذا يشير إلى أن الخوف من تفويت الفرص، عندما يصبح شديداً، يمكن أن يكون له تأثير سلبي كبير على الصحة النفسية للأطفال.

كما كشفت الدراسة عن بعض العوامل التي تزيد من احتمالية انتقال الأطفال إلى النمط "العالي". من بين هذه العوامل، ضعف العلاقات الاجتماعية، والشعور بالوحدة، والاعتماد المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي. بمعنى آخر، الأطفال الذين يشعرون بالعزلة الاجتماعية هم أكثر عرضة للشعور بالخوف من تفويت الفرص، وهذا الشعور بدوره يمكن أن يزيد من عزلتهم الاجتماعية، مما يخلق حلقة مفرغة.

تداعيات البحث

تُظهر هذه الدراسة أهمية فهم ديناميكيات الخوف من تفويت الفرص لدى الأطفال في سن مبكرة. فبدلاً من تجاهل هذا الشعور باعتباره مجرد "مرحلة" عابرة، يجب على الآباء والمعلمين والمختصين النفسيين أن يكونوا على دراية بالعوامل التي تزيد من خطر تطور هذا الشعور، وأن يتخذوا خطوات استباقية لمنع انتقاله إلى أنماط أكثر خطورة. تشير النتائج إلى أن التدخلات المبكرة التي تركز على تعزيز العلاقات الاجتماعية، وتشجيع الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت، وتعليم الأطفال مهارات إدارة القلق يمكن أن تكون فعالة في تخفيف مخاطر الخوف من تفويت الفرص.

إن فهم هذه الأنماط والانتقالات بينها يفتح الباب أمام تطوير برامج تدخلية مستهدفة. بدلاً من تقديم نفس البرنامج لجميع الأطفال، يمكن تصميم برامج مخصصة للأطفال الذين هم في خطر أكبر، مما يزيد من فرص نجاح هذه البرامج. على سبيل المثال، يمكن تقديم مجموعات دعم للأطفال الذين ينتقلون إلى النمط "العالي"، لمساعدتهم على تطوير آليات صحية للتكيف مع القلق والتوتر.

Reference

Dai Q. (2026). *Exploring the dynamics of fear of missing out in primary school students: examining predictors and outcomes through latent transition analysis*. BMC Psychology, 14(1), 191-191

DOI: [10.1186/s40359-026-03975-y](https://doi.org/10.1186/s40359-026-03975-y)