

אני רוצה לדעת (כמעט) הכל ומיד: פחד מהחמצה של ילדים ובני נוער (פוסטר)

מאיה קלמן-הלוי
המכללה האקדמית גליל מערבי
MayaH@wgalil.ac.il

שני רוזנגרטן
אוניברסיטת חיפה
Shanirozen98@gmail.com

יהודה פלד
המכללה האקדמית גליל מערבי
YehudaP@wgalil.ac.il

רוני טוטיאן
המכללה האקדמית גליל מערבי
RonyT@wgalil.ac.il

I Want to Know (almost) Everything Right Now: Fear of Missing Out of Children and Teenagers in Israel (poster)

Shani Rosengarten
University of Haifa
Shanirozen98@gmail.com

Maya Kalman-Halevi
Western Galilee College
MayaH@wgalil.ac.il

Rony Tutian
Western Galilee College
RonyT@wgalil.ac.il

Yehuda Peled
Western Galilee College
YehudaP@wgalil.ac.il

Abstract

Social networks allow availability, accessibility, and immediacy, anytime and anywhere. Due to this ability, which allows people to communicate and be updated in real time about what their friends are doing, there is an incentive to immediately and constantly check what the individual is missing. Children and teenagers are growing up in a world where technology is an inseparable aspect of their lives. Social media usage spans multiple platforms, and they are more likely to use them. Due to the abundance of information flowing on social networks and the difficulty of keeping up to date with what is happening, there is a Fear of Missing Out (FoMO) on experiences that others experience in a state of disconnection and the need to stay updated by increased exposure to the Internet and social networks. The purpose of the study was to examine which variables can explain FoMO among children and teenagers. 1,283 Israeli children and teenagers aged 11-18 responded to an online questionnaire. A high positive correlation was found between FoMO and excessive use of the Internet. On the other hand, it was found that the higher the FoMO, the lower the general well-being. In addition, it was found that girls may experience more FoMO than boys, and children and teenagers with a learning disability and/or attention deficit disorder will be more vulnerable to FoMO. Understanding FoMO, its origins and consequences is important in order to focus special attention on at-risk populations and to build prevention and advisory intervention programs.

Keywords: Fear of missing out (FoMO), problematic use of the internet, well-being, LD/ADHD, gender.

תקציר

הרשתות החברתיות מאפשרות זמינות, נגישות ומיידיות, בכל זמן ובכל מקום. בעקבות יכולת זו, המאפשרת לאנשים לתקשר ולהתעדכן בזמן אמת לגבי מה חבריהם עושים, קיים תמריץ לבדוק באופן מיידי ותמידי מה הפרט מחמיץ. ילדים ובני נוער גדלים בעולם בו הטכנולוגיה מהווה היבט בלתי נפרד מחייהם. השימוש ברשתות החברתיות משתרע על מספר פלטפורמות, והם נמצאים בסבירות גבוהה יותר להשתמש בהם. בשל השפע הרב של מידע הזורם ברשתות החברתיות והקושי להתעדכן במתרחש, נרקם פחד מהחמצה של חוויות שאחרים חווים במצב של ניתוק והצורך להישאר מעודכנים על ידי חשיפה מוגברת לאינטרנט ולרשתות החברתיות. מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון אילו משתנים יכולים להסביר פחד מהחמצה בקרב ילדים ובני נוער. המחקר נערך בישראל בחודשים דצמבר 2021 עד מרץ 2022, 1,283 ילדים ובני נוער בגילאי 11-18 השיבו לשאלון מקוון. נמצא קשר חיובי גבוה בין פחד מהחמצה לבין שימוש מוגזם באינטרנט. מאידך, נמצא כי ככל שהפחד מהחמצה גבוה יותר, כך הרווחה הכללית של ילדים ובני נוער תהיה נמוכה יותר. בנוסף, נמצא כי בנות עשויות לחוות יותר פחד מהחמצה ביחס לבנים, וילדים ובני נוער עם לקות למידה ו/או הפרעת קשב וריכוז יהיו פגיעים יותר לתופעת הפחד מהחמצה. הבנת התופעה של פחד מהחמצה חשובה על מנת למקד תשומת לב מיוחדת באוכלוסיות בסיכון ובניית תוכניות מניעה והתערבות ייעוציות.

מילות מפתח: פחד מהחמצה, שימוש מוגזם באינטרנט, רווחה כללית, לקות למידה ו/או הפרעת קשב וריכוז, מגדר.

סקירת ספרות

העידן הדיגיטלי והרשתות החברתיות הפכו לחלק בלתי נפרד מחיינו, כאשר הם מספקים מגוון הצעות וחוויות אפשריות במגוון תחומי החיים (Ostendorf et al., 2020). לנוכח מגוון רחב זה של הזדמנויות והצעות אנו נדרשים לבחור ולקבל החלטות במטרה להכריע ביניהן (Appel et al., 2020; D'Lima & Higgins, 2021; Hunt et al., 2018). בתוך הפרדוקס המתקיים נרקם פחד מהחמצה (Fear of Missing Out – FoMO), פחד או חשש מפני החמצת חוויות שאחרים חווים. אנשים בכלל וילדים ובני נוער בפרט, מרגישים לחץ ופחד מתמשכים שמקורם בצורך להישאר מעודכנים בכל המתרחש על ידי חשיפה מוגברת לאינטרנט ולרשתות החברתיות (Anwar et al., 2020). מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון אילו משתנים יכולים להסביר פחד מהחמצה בקרב ילדים ובני נוער.

שיטת המחקר

בחודשים דצמבר 2021 עד מרץ 2022 נשלחו שאלונים מקוונים לילדים ובני נוער באמצעות רשתות חברתיות. המשתתפים נדגמו בדגימת נוחות (דגימה לא הסתברותית). אוכלוסיית המחקר כללה 1,283 ילדים ובני נוער בגילאי 11-18 בישראל. במסגרת המחקר נעשה שימוש בשאלון אנונימי מקוון המופנה לילדים ובני נוער ובו 4 חלקים:

- משתנים דמוגרפיים
- פחד מהחמצה (Przybylski et al., 2013).
- שימוש מוגזם באינטרנט (Kwon et al., 2013).
- רווחה כללית (Power et al., 2019).

ממצאים

1. נמצא מתאם חיובי גבוה בין פחד מהחמצה לבין שימוש מוגזם באינטרנט.
2. נמצא מתאם שלילי בין פחד מהחמצה לבין הרווחה הכללית.
3. ילדים ובני נוער עם לקות למידה ו/או הפרעת קשב וריכוז פגיעים יותר לתופעת הפחד מהחמצה.
4. נמצא כי שימוש מוגזם באינטרנט, רווחה כללית, לקות למידה ו/או הפרעת קשב וריכוז ומגדר מסבירים כ-39% מהשונות של הפחד מהחמצה בקרב ילדים ובני נוער.

דיון ומסקנות

הבנת המשתנים הקשורים לתופעת הפחד מהחמצה עשויה למתן את השפעותיה השליליות. המחקר הנוכחי מספק תמונה בנוגע למשתנים העשויים להסביר פחד מהחמצה.

נמצא כי קיים קשר חיובי בין שימוש מוגזם בטלפון סלולרי לבין פחד מהחמצה. בנוסף, ניכר כי בנות נוטות יותר לפחד מהחמצה. החידוש במחקר הנוכחי נוגע לילדים ובני נוער עם לקות למידה ו/או קשב וריכוז, אשר נמצאו כפגיעים יותר לתופעת פחד מהחמצה ומכאן הצורך למקד תשומת לב מיוחדת באוכלוסיות אלה בתוכניות מניעה והתערבות ייעוציות.

הבנה נוספת שיש לשים לה דגש, נוגעת למרכיב הרווחה הנפשית. תוצאות המחקר מראות כי פחד גבוה מהחמצה עלול להוביל לפגיעה אפשרית ברווחת ילדים ובני נוער. מודעות לחשיבות הקשר במרחב הפיזי, איתור והפניית ילדים ובני נוער לטיפול בהיבט הרגשי ומתן כלים בהיבט החברתי, יכולה לתרום באופן עקיף לשימוש נכון ברשתות החברתיות.

מקורות

- Anwar, Z., Fury, E. D., & Fauziah, S. R. (2020, January). The fear of missing out and usage intensity of social media. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 183-187). Atlantis Press.
- Appel, G., Grewal, L., Hadi, R., & Stephen, A. T. (2020). The future of social media in marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *48*(1), 79-95.
- D'Lima, P., & Higgins, A. (2021). Social media engagement and Fear of Missing Out (FOMO) in primary school children. *Educational Psychology in Practice*, *37*(3), 320-338.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *37*(10), 751-768.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One*, *8*(2), e56936.
- Ostendorf, S., Wegmann, E., & Brand, M. (2020). Problematic social-networks-use in German children and adolescents-the interaction of need to belong, online self-regulative competences, and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(7), 2518.
- Power, R., Akhter, R., Muhi, M., Wadud, S., Heanoy, E., Karim, T., Badawi, N., & Khandaker, G. (2019). Cross-cultural validation of the Bengali version KIDSCREEN-27 quality of life questionnaire. *BMC pediatrics*, *19*(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1373-7>
- 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. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>