



**نمذجة العلاقات السببية بين الخوف من فوت الأحداث
واليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي
لدى طلاب الجامعة**

إعداد

د/ حسن إبراهيم محمد أبو حشيش

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر،

فرع الدقهلية، مصر

نمذجة العلاقات السببية بين الخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

حسن إبراهيم محمد أبو حشيش.

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر، فرع الدقهلية، مصر.

البريد الإلكتروني: hasanha2010@azhar.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للخوف من فوت الأحداث كمتغير مستقل على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع، من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة وذلك من خلال نموذج مقترح افترض فيه الباحث جود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للخوف من فوت الأحداث على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٥١٦) طالبًا وطالبة بواقع (٢٧٣) طالبًا، (٢٤٣) طالبة من طلاب كلية التربية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات بالسادات جامعة الأزهر، بلغ متوسط أعمارهم (٢١,٣٩) عامًا، بانحراف معياري (٤,٥٢)، واشتملت أدوات البحث على مقياس الخوف من فوت الأحداث، ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (إعداد الباحث)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: Bear et al., 2006)، وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام أسلوب تحليل المسار توصلت النتائج إلى وجود مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين متغيرات البحث، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لليقظة العقلية في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وجود تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً للخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية، وجود تشابه في نموذج تحليل المسار للخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية الاجتماعي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الذكور والإناث".

الكلمات المفتاحية: نمذجة العلاقات السببية - اليقظة العقلية - الخوف من فوت الأحداث - إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.



Modeling Causal Relationship between Fear of Missing Out, Mindfulness, and Social Media Addiction among University Students

Hassan Ibrahim Mohamed Abu Hashish

Mental Health at the Faculty of Education in Dakahlia, Al-Azhar University, Egypt.

Email: hasanha2010@azhar.edu.eg

ABSTRACT

The aim of the research was to examine the direct and indirect effects of fear of missing out (FOMO) as an independent variable on social media addiction as a dependent variable, through mindfulness as a mediating variable among university students. The researcher proposed a model hypothesizing the existence of direct and indirect effects of FOMO on social media addiction. The main sample of the research consisted of 516 students, including 273 male students and 243 female students from the Faculty of Education in Tuhna El-Ashraf, Al-Azhar University, and the Faculty of Islamic and Arabic Studies for Girls in Sadat, Al-Azhar University. The average age of the participants was 21.39 years, with a standard deviation of 0.452. The research tools included a scale for fear of missing out, a scale for social media addiction (developed by the researcher), and a mindfulness scale (Bear et al., 2006). After statistically analyzing the data using path analysis, the results indicated a good fit between the proposed path analysis model and the research sample data regarding the various relationships between the research variables. There were statistically significant direct effects of FOMO on social media addiction, statistically significant direct effects of FOMO on mindfulness, and statistically significant direct effects of mindfulness on social media addiction. Additionally, there were statistically significant indirect effects of FOMO on social media addiction through mindfulness. A similarity was also found in the path analysis model of FOMO, mindfulness, and social media addiction between males and females.

Keywords: Causal relationship modeling, mindfulness, fear of missing out, social media addiction.

مقدمة:

تتطور تكنولوجيا المعلومات بسرعة كبيرة، وأصبحت الهواتف الذكية ضرورية مع التقدم في خدمة الإنترنت، فهي تلي حاجات الناس المتنوعة في الحياة اليومية مثل: التفاعل الاجتماعي، التسوق، الترفيه التسلية، والتنقل والسفر.

وتوجد لدى البشر حاجة أساسية للانتماء، ولذلك غالباً ما يعتمدون في عصر الإنترنت على وسائل التواصل الاجتماعي لبدء العلاقات مع الآخرين والحفاظ عليها (Phua et al., 2017) وبالتالي، يشعر الأفراد بالانتماء الاجتماعي من خلال متابعة وسائل التواصل الاجتماعي (Grieve et al., 2013, 604)، وبشكل عام الأفراد الذين لديهم تجارب إيجابية على وسائل التواصل الاجتماعي يبلغون عن ذلك مثل: زيادة السعادة وتقدير الذات (Zell & Moeller, 2018)

ولكن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية يمكن أن يؤدي بالناس إلى ما يسي باستخدام الهاتف الذكي المشكل (إدمان الهاتف)، مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على ممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعي، ووجود مجموعة من المشكلات العاطفية، الاجتماعية، السلوكية، والذهنية وكذلك مشكلات جسدية تؤثر على التفاعلات اليومية للأفراد مثل: الصداع، ضعف البصر، قلة النوم، والاكتئاب (Zhang et al., 2024, 2).

وتوجد تجارب سلبية على وسائل التواصل الاجتماعي مثل: عدم الاهتمام أو التعليقات السلبية على المنشور الشخصي وكل ذلك له تأثير سلبي على الأفراد كزيادة مستويات التوتر، وفقاً لذلك ولتجنب النتائج السلبية ولتحقيق مكاسب شعبية، يميل الأفراد إلى تقديم أنفسهم بطريقة مثالية على وسائل التواصل الاجتماعي (Utz et al., 2012).

ومما يترتب على الاستخدام المشكل للهاتف الذكي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي المتعددة Instagram, Twitter, TikTok & Facebook التي أدت إلى وجود نوع من الخوف المرتبط بتلك الوسائل أطلق عليه الخوف من تفويت الأحداث fear of missing out وهو الخوف من أن يعيش الآخرون خبرات وأحداث ناجحة، يكون الفرد غائبا عنها وغير موجود (Przybylski et al., 2013, 1841).

وقد ظهرت مؤخراً ظاهرة تدفع الأفراد للبقاء متصلين باستمرار بوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الخوف من فقدان الأحداث أو التجارب التي لا يشاركون فيها، وهي ما يسمي بالخوف من فوت الأحداث أو فقدانها FoMO، ويشعر الأفراد فيها بالخوف والقلق والتوتر عند إدراكهم أن الآخرين يمرون بتجارب مجدية وهم يشعرون بأنهم مستبعدين من هذه التجارب.

وتعتبر ظاهرة الخوف من تفويت الأحداث (FoMO) من الظواهر التي أصبحت شائعة في القرن الحادي والعشرين (Li et al., 2022; Wang et al., 2023)، وتعني الخوف الشامل من أن الآخرين قد يحصلون على تجارب مجزية لا يتمتع بها الشخص.

ففي كل مرة يغادر فيها الشخص العالم الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي، يشعر بالخوف من فقدان معلومات مهمة، ويمكن يؤدي نقص هذه المعلومات إلى شعوره بعدم الارتياح، الضغط النفسي، والإحباط (Rozgonjuk et al., 2021).

وتؤدي المستويات العالية من ظاهرة (FoMO) إلى استراتيجيات مواجهة غير وظيفية تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسدية للفرد (Dempsey et al., 2019)، واحدة من هذه الاستراتيجيات هي الانخراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط (SMU) (Wang et al., 2023).

ويمكن أن يقلل SMU المفرط على المدى القصير من المشاعر السلبية المرتبطة بـ FoMO ويمكن أن يعزز المشاعر الإيجابية (Dou et al., 2021)، ومع ذلك على المدى الطويل يمكن أن تساهم التجارب الإيجابية في تطوير علاقة عاطفية قوية مع وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بحاجة مهووسة للبقاء متصلًا عبر الإنترنت بشكل دائم (Brailovskaia et al., 2024).

وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن المراهقين يقضون ٩ ساعات يوميًا على الشبكات الاجتماعية (Wallace, 2015)، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء الدراسي للمراهقين، وافتقار القدرة على التحكم مما أدى إلى العديد من الآثار السلبية مثل الخوف من فوات الفرص، والتنمر (Barlett, 2019)، والاكنتاب واضطرابات النوم (Smoker & March, 2017).

وقد تبني (Przybylski et al., 2013) نظرية تقرير المصير لشرح ظاهرة الخوف من فوات الأحداث إذ تشير النظرية إلى الدوافع وكيفية تكوين الاتجاهات الشخصية والحاجات النفسية الكامنة لدى الأفراد، فالراحة النفسية والرفاهية تنبع من الحاجات النفسية الفطرية المشبعة وتشمل: الكفاءة، الاستقلالية، والارتباط بحياة اجتماعية. مما يعني أن الإنسان بطبيعته ينزع إلى تشكيل روابط وعلاقات اجتماعية ناجحة تعزز الصحة النفسية وتقوده إلى العمل الهادف (Koole et al., 2019).

وقد أدى تفشي فيروس كورونا (COVID-19) إلى قيود على الاتصالات الشخصية -التباعد الاجتماعي- ونتيجة لذلك تم نقل جزء كبير من التفاعل الاجتماعي بين البشر إلى العالم الرقمي الافتراضي (Lemenager et al., 2021)، مما أدى إلى انخراط العديد من الناس في استخدام مفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مدفوعين بمستويات عالية من (FoMO)، مما ساهم في زيادة الميول الإدمانية في السنوات الماضية (Brailovskaia & Margraf, 2023; Hayran & Anik, 2021).

وقد قام بعض الباحثين بمحاولة التوصل إلى ما إذا كانت اليقظة العقلية قادرة على التخفيف من الجوانب الضارة المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل: مخاوف بشأن صورة الجسم، وتدني تقدير الذات (Sabik et al., 2021)، وقدمت العديد من الدراسات أدلة غير مباشرة على دعم هذه الاحتمالات على سبيل المثال توصل (Andreassen et al., 2012) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية عالية أكثر قدرة على التحكم في مقدار الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، وتتركز اهتماماتهم على الأنشطة المهنية وإنتاجية العمل مقارنة بالأفراد ذوي اليقظة العقلية المنخفضة.

ودعم الباحثون الأفراد في التحكم في حياتهم المتصلة بوسائل التواصل الاجتماعي باستمرار، وتمت الدعوة إلى ما يسمى بالصيام التكنولوجي على نطاق واسع (Mason, 2019)، كما تمت الدعوة إلى استخدام الانتباه كأحد أهم مهارات وسائل التواصل الاجتماعي اللازمة للمواطنين المتصلين بالعالم الرقمي في القرن الحادي والعشر (Rheingold, 2012)، بالإضافة إلى المشاركة والتعاون والاستهلاك النقدي للمعلومات وذكاء التعامل على شبكة الإنترنت المليء بفنائه

ومن جهة أخرى يرتبط التدفق بفقدان الوعي الذاتي أثناء النشاط، على النقيض ترتبط اليقظة بالحفاظ على الوعي الذاتي أثناء النشاط ففي دراسة تجريبية تلقى المشاركون تدريباً على اليقظة قبل لعب لعبة حاسوبية قد تثير حالة التدفق، وقد أدى ذلك إلى تقليل شعور المشاركين بالانغماس في اللعبة، وهو مكون مهم من مكونات التدفق (Sheldon et al., 2015, 280)، وبالتالي يمكن الافتراض أن اليقظة قد تعزز بعض مكونات التدفق بينما تقلل من أخرى.

وفي هذا السياق من الضروري والملائم دراسة الآليات – بما في ذلك آثار الوساطة والتعديل، بالإضافة إلى عوامل الخطر والحماية – التي تكمن وراء العلاقة بين SMU& FoMO الإدماني، وبالتالي القدرة على تحديد وحماية الأشخاص المعرضين لهذا النوع من السلوك الإشكالي.

مشكلة البحث:

تركزت جائحة كورونا بعض الآثار السلبية المتعلقة بالصحة النفسية لدى المجتمع عامة وطلاب الجامعات خاصة، والتي من أهمها الارتباط المتزايد عن الحد باستخدام الهاتف الذكي الذي كان في تلك الفترة هو وسيلة التواصل والتفاعل الاجتماعي، وكذلك التعليم عن بعد من خلاله.

وقد لاحظ الباحث أن أفراد المجتمع من كل الفئات، لا سيما طلاب الجامعة لديهم إفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لدرجة أنهم يتركون الهواتف متصلة بشبكة الانترنت ليلاً ونهاراً، ويتابعون إشعارات التواصل حتى وهم داخل المحاضرات العلمية، مما يسبب لهم آثاراً سلبية من أهمها التأثير على حياتهم العلمية والنفسية، ومستوي التحصيل لديهم.

ويعتبر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حالياً هو أحد أكثر الأنشطة الترفيهية شيوعاً بين طلاب الجامعات (Bányai et al., 2017,1).

ويستخدم الأفراد وسائل التواصل الاجتماعي بسبب العوائد والثمار التي يجنيها الفرد من خلال متابعة المنشورات، نشر الصور والفيديوهات، التعرف على أصدقاء جدد، التواصل، التعارف، قضاء أوقات الفراغ وتبادل الأفكار، كل ذلك أدى إلى كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (محمد مصطفي وآخرون، ٢٠٢١).

وكما أن لوسائل التواصل الاجتماعي مزايا إيجابية، وهي التفاعل والتواصل بين الأفراد والمجتمعات ونقل الأخبار والمعلومات، إلا أن لها جانباً مظلماً، يتمثل في الاستخدام غير الواعي الذي يمكنه أن يغير من العادات اليومية للأفراد (Can & Satici, 2019,1).

وقد ارتبط الاهتمام بوسائل التواصل الاجتماعي بظهور رغبة اندفاعية بين المراهقين للبقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون، مما يجعل هذا التواصل في أي وقت والتحقق من نشاطه ممكناً باستمرار، ومن السهل القلق بشأن التجارب والخبرات المؤذية التي يفقدونها المرء ويجدها عند الآخرين (Metin, 2020).

وتنتج عن هذا الوصول السهل والسريع إلى الخبرات والتجارب والأنشطة التي يفعلها الآخرون عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إلى ظهور ظاهرة جديدة تسمى الخوف من تفويت الأحداث Fear of Missing Out (FOMO) في جميع أنحاء العالم، تجعل الأفراد يقضون وقتاً طويلاً جداً على وسائل التواصل الاجتماعي بسبب خوفهم من تفويت الأحداث التي تحدث من قبل أصدقائهم ومعارفهم، مما يؤثر عليهم بالسلب (Gökler et al.,2016).

ويعد (FOMO) أحد الاضطرابات حديثة الدراسة والبحث في البيئة العربية، ويمكن الاستدلال عليه عن طريق بعض المؤشرات السلوكية التي يقوم بها الأفراد، والتي تتمثل في فحص الهاتف المحمول بشكل متكرر، عدم إيقاف تشغيل الهاتف أثناء الليل، النوم مع الهاتف، الحصول على بنك طاقة للحفاظ على بطارية للهاتف (Franchina et al., 2018).

ويؤدي الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي أو ما يسمى بتدفق وسائل التواصل الاجتماعي إلى وجود (FOMO) (Brailovskaia & Margraf, 2024).

وينتج الخوف من فوت الأحداث عن نقص الاحتياجات النفسية في الاستقلالية، الكفاءة في العمل والعلاقات مع الآخرين، حيث يعاني هؤلاء الأفراد حساسية الخوف من فوت الأحداث التي تحقق لهم الرفاهية النفسية مما يؤدي بهم إلى الاستخدام المتزايد عن الحد لوسائل التواصل الاجتماعي حتى تصل إلى المستوى المشكل في محاولة منهم لتلبية تلك الاحتياجات النفسية، التي من أبرزها الحاجة للانتماء حيث يشكل التعرض للأحداث الفاتنة تهديدًا اجتماعيًا، مما يخلق لديهم تصورات عن النبذ الذي يحبط احتياجات الانتماء، وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم خوف شديد من فوت الأحداث يزدون من استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي في محاولة منهم لتلبية هذه الحاجة (Baker et al., 2016; Oberst et al., 2017).

ويتجلى هنا دور اليقظة العقلية التي تعني وعي الفرد بأفكاره، مشاعره، أحاسيسه، والبيئة المحيطة به فهي تعلم الفرد التحكم في عقله، وتركيز انتباهه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي والقلق بشأن مستقبل (Zahra & riaz, 2017,22)، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها والتي منها (FOMO)

فعند استغراق الفرد في وسائل التواصل الاجتماعي، واهتمامه المتزايد بها لدرجة خوفه من فوت الأحداث المرتبطة بها، يأتي هنا دور اليقظة العقلية (كما يعتقد الباحث) التي تجعل الفرد ينظم آليات تعامله مع وسائل التواصل الاجتماعي بحيث ينظم وقته الذي يقضيه عليها، وبالتالي تسمح اليقظة العقلية للوعي عند الفرد بأن يكون منظمًا لعملية الاندماج في العالم الأزرق (الانترنت) عامة ووسائل التواصل الاجتماعي خاصة من خلال تأثيرها المباشر على ذلك، لأنها تجعله يركز على اللحظة الحالية.

ومن خلال ذلك يفترض الباحث أن اليقظة العقلية تؤدي دورًا وسيطًا في العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

- ١- ما درجة مطابقة بيانات المشاركين في البحث لنموذج تحليل المسار للخوف من فوت الأحداث كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع.
- ٢- ما مدى وجود تأثيرات مباشرة للخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- ما مدى وجود تأثيرات مباشرة للخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

- ٤- ما مدى وجود تأثيرات مباشرة لليقظة العقلية في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- ٥- ما مدى وجود تأثيرات غير مباشرة للخوف من فوات الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة.
- ٦- ما تأثير النوع (ذكور / إناث) في نموذج تحليل المسار للخوف من فوات الأحداث واليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على مدى وجود مؤشرات مطابقة مقبولة لنموذج تحليل المسار بين الخوف من فوات الأحداث، اليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٢- الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الخوف من فوات الأحداث، اليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٣- التحقق من دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٤- معرفة مدى تشابه نموذج تحليل المسار بين الذكور والإناث المشاركين في البحث.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- التأصيل النظري لمتغيرات البحث الحديثة نسبياً في مجال البحوث النفسية والتي تتمثل في الخوف من فوات الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية.
- ٢- ندرة البحوث – في حدود اطلاع الباحث- التي تناولت العلاقات بين متغيرات البحث مجتمعة وخاصة متغير الخوف من فوات الأحداث.
- ٣- تُضيف الدراسة إلى الأدبيات العلمية المتعلقة بالعلاقة بين الخوف من الفوت، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال دراسة دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط، وهو موضوع حديث نسبياً ويحتاج إلى مزيد من البحث.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- يقدم البحث مجموعة من الأدوات والمقاييس الحديثة لقياس متغيرات البحث، والتي يمكن استخدامها في بحوث أخرى تتناول هذه المتغيرات مثل مقياس الخوف من فوات الأحداث ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في الكشف عن مستوى الخوف من فوات الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وإعداد برامج تدريبية للتخلص من الخوف

من فوت الأحداث، وتقليل الاستخدام المشكل لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

٣- التوجه نحو استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي: فالبحث يحاول أن يوجه الأفراد إلى التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة عادلة وغير مضرة.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

الخوف من فوت الأحداث Fear Of Missing Out :

يعرفه الباحث إجرائيًا بأنه: قلق الفرد من فوت الأحداث والتجارب والخبرات المجزية التي يعيشها الآخرون في محيطه الاجتماعي، ويكون المرء غائبًا عنها غير مشترك فيها، مما يؤدي به إلى البقاء في حالة من الاتصال والاطلاع المستمر على ما يفعله الآخرون من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وفقًا لمقياس الخوف من فوت الأحداث المعد في البحث الحالي.

اليقظة العقلية Mindfulness :

هي مراقبة الفرد المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الماضية أو المستقبلية، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وقبول الخبرات دون إصدار أحكام. (Baer et al.,2019)، وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وفقًا لمقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (SMA) Social Media Addiction :

يعرفه الباحث إجرائيًا بأنه: الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي الناجم عن حالة وجدانية مرتبطة بمشاعر الفرد، مما يجعله موجودًا بصفة دائمة على حالة اتصال نشط، مهملاً لأنشطته الشخصية والاجتماعية، في حالة صراع مع النفس، وغير قادر على الانسحاب، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وفقًا لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي المعد في البحث الحالي.

محددات البحث:

المحددات البشرية: تتمثل في طلاب وطالبات جامعة الأزهر.

المحددات الزمانية: تم إجراء البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

المحددات المكانية: تم تطبيق البحث بكليات جامعة الأزهر بمحافظة المنوفية والدقهلية.

المحددات المنهجية: تم استخدام المنهج الوصفي السببي المقارن.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

أولاً: الخوف من فوت الأحداث Fear Of Missing Out :

في ظل الزيادة المطردة في استخدام التكنولوجيا الحديثة والاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي في مجالات الحياة وأهمها العلاقات والتواصل، ظهر نوع من الخوف أو القلق من أن الآخرون يعيشون حياة أفضل من حياتنا، وهذا النوع من الخوف أصبح يُعرف بمصطلح (فومو) FoMO أو الخوف من خسارة ممتعة ومجزية ويكون الفرد غائباً عنها" وأطلق عليه مصطلح (فومو) FoMO أو الخوف من

تفويت الأحداث والخبرات المُجزية التي يعيشها الآخرون، ويتصف الفرد فيه بالرغبة في البقاء على اتصال واطلاع مستمر على ما يفعله الآخرون من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (Przybylski, et al, 2013,1841) وهو يرتبط بحاجة الفرد الدائمة لتحديث معلوماته والأخبار التي يتلقاها والبقاء متصلاً بالآخرين، ويكون أحد أسبابه إشباع الرغبة أو الحاجة للانتماء (Wiesner, 2017,9).

وقد تعددت الترجمة العربية لمفهوم **Fear Of Missing Out** فقد ترجمه محمد مصطفى وآخرون (٢٠٢١) بالخوف من الضياع، وترجمته سامية محمد (٢٠٢١)، وحنان فوزي، ومحمد شعبان (٢٠٢٣) بالخوف من فوات شيء ما، وترجمته جيهان شفيق (٢٠٢٢) بالخوف من فوات الفرص، ويبدو للباحثين من خلال مراجعة تلك الأبحاث أن المصطلح يتم ترجمته حسب سياق ما ورد فيه وما يتم تناوله من خلاله لذا أثر الباحث ترجمته بالخوف من الأحداث لملائمته لموضوع البحث الحالي.

ويرتبط FoMO بنقص في إشباع الاحتياجات النفسية، فقد تبين أن الأفراد الذين يعانون من هذه الظاهرة أقل في إشباع الفاعلية والاستقلالية، ولديهم ارتباط بالآخرين ذوي الصلة من المستويات العالية في FoMO ، ومن المثير للاهتمام، أنه إلى جانب ذلك فقد تبين أيضاً أن هؤلاء الأفراد لديهم مستويات متزايدة من المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي، وتفسر نظرية الانتماء وجود هذه الظاهرة حيث يقبع الفرد لفترات طويلة علي وسائل التواصل الاجتماعي للاتصال المستمر مع الآخرين حتى يشعر معهم بالانتماء وإشباع هذه الحاجة الفطرية (Przybylski et al., 2013,1842).

وكذلك تقدم نظرية تقرير المصير تفسيراً يسهم في فهم ظاهرة الفومو في علاقتها بالحاجات النفسية حيث تشير إلى أن التنظيم الذاتي الفعال والحفاظ على صحة النفسية للفرد، يقومان على إشباع الحاجات النفسية الأساسية، وهذه الحاجات هي الكفاءة، الاستقلال، الارتباط أو العلاقات مع الآخرين. وتعتبر نظرية تقرير المصير الحاجات النفسية الفطرية مفتاحاً لاكتساب فهم عميق للدوافع البشرية (Alwerthan, 2024) وتستند نظرية تقرير مصير على إشباع ثلاث احتياجات نفسية أساسية الفاعلية، الاستقلالية، والعلاقات مع الآخرين (Casale et al., 2015).

ويؤدي القصور في إصلاح تلك الاحتياجات النفسية إلى زيادة حساسية الأفراد للخوف من فقدان الأشياء والتي بدورها تدفع الأفراد نحو وسائل التواصل الاجتماعي، حيث توفر وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد أداة فعالة للتنظيم الذاتي لتلبية احتياجاتهم النفسية، كما توفر الطبيعة الديناميكية لها تدفق ثابت من المكافآت الاجتماعية والمعلوماتية للأفراد ومن ثم ينشأ الفومو (Franchina et al., 2018, 1-2).

ويعتبر الخوف من فوات الأحداث مرتبطاً بالقلق في المقام الأول، والخوف من الندم من نفاذ الفرص المتاحة وضياع النتيجة المرتقبة، الأمر الذي يدفع السلوك في اتجاه الحدث بقوة وشغف، كما تم دراسة علاقته بالقلق والقلق الاجتماعي وذلك على عينات من المراهقين والبالغين باستخدام المنهج الارتباطي، وجاءت النتائج إيجابية بين الفومو وشدة القلق (Casale & Fioravanti, 2020; Elhai et al., 2018).

ويري يوان وآخرون (Yuan et al., 2021) أن الفومو قد يكون ناتجاً عن الاكتئاب، والأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب المرتفعة لا يكونون قادرين على الانضمام إلى الأنشطة الاجتماعية الممتعة مع الآخرين وهذا يجعلهم يخافون من تفويت بعض الأحداث والأنشطة القيمة، وما فعله الآخرون؛ مما يؤدي إلى مستويات عالية من الفومو، ويكون الفومو متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الاكتئاب والإفراط في استخدام الإنترنت التكنولوجي (استخدام الهاتف الذكي المُشكّل)، فالأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب هم أكثر عرضة لزيادة استخدام التكنولوجيا؛ لتقليل التوتر وتنظيم المشاعر السلبية.

وتبين من نتائج دراسة هارس (Harris, 2020) أن هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والفومو، وسلوكيات اضطرابات الأكل.

وتوصلت نتائج دراسة ريد (Reed, 2020) إلى أن الفومو والرغبة في البقاء على اتصال دائم بالآخرين يُعرض طلاب الجامعة لخطر المقارنة الاجتماعية مع أقرانهم، مما قد يكون له آثار سلبية على تقدير الذات لدى الفرد، بالإضافة إلى ظهور أعراض الاكتئاب عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين على منصة الانستجرام وكذا يؤثر على الرفاهية النفسية.

وأوضحت نتائج دراسة (Elhai et al., 2020) أن الفومو يرتبط بمستويات أعلى من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والهاتف الذكي، ويرتبط بحدّة القلق والاكتئاب والسلبية، وانخفاض مستويات جودة الحياة المدركة، وكذلك أكثر ارتباطاً بالسن الأصغر والإناث، وأوصت نتائج الدراسة بإجراء مزيد من البحوث عما إذا كان الفومو يؤدي إلى استخدام الهاتف الذكي المُشكّل أو العكس وهذا لم يتم اكتشافه بعد.

وتوجد مجموعة من الأعراض التي تظهر على الشخص الذي يعاني من الفومو FoMO منها:

١- مراقبة ما يفعله الآخرون على مواقع التواصل الاجتماعي (Gugushvili et al., 2020)

٢- الاستيقاظ طول الليل في انتظار تحديثات حالة الفيسبوك أو الواتساب (Beyens et al., 2016,2).

٣- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل (الفيسبوك- الواتساب- الانستجرام- التليجرام) وغيرها فور الاستيقاظ من النوم أو مباشرة قبل النوم من خلال إبقاء هواتفهم بجانبهم، أو تحت وسائدهم لتجنب فقدان أو تفويت الرسائل (Riordan et al., 2015,2).

أسباب الخوف من فوت الأحداث (فومو):

يحدث الفومو للفرد نتيجة مجموعة من العوامل والأسباب المتعددة منها ما يلي:-

١- الاحتياجات الاجتماعية غير الملباة حيث يلجأ الأفراد الذين لا يتلقون الدعم العاطفي في البيئة المحيطة بهم إلى وسائل التواصل الاجتماعي للحصول عليه، وعند حصولهم على ذلك الدعم نجدهم يتوقعون المزيد والمزيد منه مثل: الإعجابات والتعليقات الإيجابية على المنشورات ونتيجة لذلك يخافون من تفويت هذا الدعم العاطفي من أصدقائهم عند مغادرة وسائل التواصل الاجتماعي ومن ثم يرتفع مستوى الفومو لديهم (Fang et al., 2020).

٢- الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حيث تلعب دوراً في حدوث الفومو من خلال زيادة احتمالات معرفة المرء بالأنشطة البديلة والمفقودة (Przybylski et al., 2013).

٣- الأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب بدرجة مرتفعة ليس لديهم القدرة على الانضمام مع الآخرين في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومن ثم يخافون من تفويت تلك الأنشطة، والأحداث الجديدة، والقيمة مما يترتب عليه مستويات مرتفعة من الفومو (Yuan et al., 2021,2).

٤- الإشعارات التلقائية والمستمرة من وسائل التواصل الاجتماعي تحفز الأفراد على الحاجة إلى التحقق مما يفعله الآخرون، مما يؤدي إلى الخوف من تفويت الأحداث، واستخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي يوفر لهم إمكانية غير محدودة للحصول على المعلومات وإجراء الاتصالات المختلفة، مما قد يزيد من احتمالات خوف الأشخاص من تفويت تلك المعلومات ذات الصلة بالآخرين والتي قد تكون نفسية أو اجتماعية (Coco et al., 2020,2).

٥- الشعور بالملل والوحدة النفسية والتجارب الاجتماعية السلبية التي يمر بها الفرد (Abel et al., 2016).

النظريات المفسرة للخوف من فوت الأحداث:

تعتمد نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) في فهم الدوافع الإنسانية علي ثلاث احتياجات نفسية أساسية هي: الاستقلالية (Autonomy) حاجة الشخص للشعور بالتحكم في أفعاله الكفاءة (Competence) الشعور بالقدرة والإنجاز، العلاقات (Relatedness) الحاجة إلى التواصل والانتماء مع الآخرين.

ووفقًا للنظرية يحدث الخوف من الفوت (FOMO) عندما تتعرض إحدى هذه الاحتياجات إلى التهديد خصوصًا حاجة الانتماء (Relatedness) إذا شعر الشخص بأنه غير متصل اجتماعيًا أو أنه يفقد فرصًا تعزز مكانته وعلاقاته مع الآخرين، فإنه يصاب بشعور القلق والخوف من الفوت. وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من هذا الشعور لأنها تعرض الفرد دائمًا لما يفعله الآخرون وما قد يفوته (Deci & Ryan, 2013).

وتشير نظرية التعلق (Attachment Theory) التي قدمها جون بولي (John Bowlby) وتوسعت لاحقًا بواسطة ماري أينسورث (Mary Ainsworth)، تركز على أهمية الروابط العاطفية التي تتشكل بين الطفل ومقدمي الرعاية في المراحل الأولى من الحياة. وكيف تؤثر هذه الروابط على أنماط السلوك والمشاعر في العلاقات المستقبلية (Negrini, 2018).

ويمكن استخدام هذه النظرية لتفسير ظاهرة الخوف من الفوت (Fear of Missing Out – FOMO) من خلال نمطي التعلق والقلق والتجني حيث يميل الأفراد فيهما إلي التعويض للقلق والتجنب من خلال الخوف من فوت الأحداث المهمة التي يقوم بها الآخرون.

وتقرر نظرية تنظيم الذات (Self-Determination Theory)، التركيز على الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء) وتأثيرها على الدوافع والسلوكيات البشرية (Baumeister, 2003) ومن منظور هذه النظرية، يمكن تفسير ظاهرة الخوف من الفوت، بحاجة الفرد للانتماء للآخرين والشعور بالكفاءة المجتمعية، والاستقلالية.

ويرى الباحث أنه في ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي واعتمادها كوسيلة رئيسية للتواصل والعلاقات الاجتماعية، ظهر الخوف من فوت الأحداث (FoMO) كأحد التحديات النفسية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا، الذي يتمثل في شعور الفرد بالقلق والخوف من تفويت تجارب أو فرص يعيشها الآخرون، مما يدفعه إلى البقاء متصلًا دائمًا بالمنصات الرقمية للحصول على تحديثات مستمرة، ويعكس هذا السلوك حاجة نفسية للشعور بالانتماء والارتباط الاجتماعي، وهو ما يفسر اعتماد الأفراد المفرط على التكنولوجيا كوسيلة للتنظيم الذاتي لتلبية هذه الحاجة.

ويرتبط FoMO بعدم إشباع الحاجات النفسية الأساسية، مثل الفاعلية، الاستقلالية، والانتماء، وفقًا لما تشير إليه نظرية تقرير المصير توضح هذه النظرية أن الفشل في تلبية هذه الحاجات يؤدي إلى زيادة حساسية الأفراد تجاه الخوف من فقدان الأحداث، مما يجعلهم أكثر عرضة للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. تقدم وسائل التواصل الاجتماعي بيئة خصبة لتلبية هذه الحاجات بشكل مؤقت من خلال التفاعل المستمر والمكافآت الاجتماعية، إلا أنها قد تؤدي أيضًا إلى نتائج عكسية مثل التوتر والقلق والاستخدام القهري.

ثانيًا: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

بدأ ظهور شبكة الإنترنت في بداية التسعينيات، وتم معها إنشاء أول شبكة اجتماعية، ومع ذلك، حدث ارتفاع مذهل في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين من خلال إمكانية الوصول إلى الإنترنت لكل فرد تقريبًا على الرغم من وضعه الاجتماعي والاقتصادي، مما يؤدي إلى كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تلعب دورًا في الأهمية الثقافية للأفراد، وبعد ما يقرب من هذا العقد من الزمان ظهرت الهواتف الذكية الأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر المتطورة في السوق جنبًا إلى جنب، ومع التطور التكنولوجي الذي يركز على التجارة تم دمج وسائل التواصل الاجتماعي في الممارسات اليومية لملايين الأشخاص من مختلف الثقافات ومن مختلف الأعمار (Schmidt, 2018).

وتشمل وسائل التواصل الاجتماعي الشبكات القائمة على الإنترنت، والتي تعمل كأساس للنشاط التواصل بين الأفراد، بالإضافة إلى أنها توفر الوصول السهل والسريع إلى المعلومات حول الأشخاص والأشياء الأخرى (Burke et al., 2010)، ويبدو أن المراهقين والبالغين يستخدمون خمس منصات للتواصل الاجتماعي في المتوسط من أجل التواصل والتفاعل إما في سياقات خاصة مع الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة، أو في سياقات أكثر عمومية مع مجموعة أوسع من الأصدقاء أو المعارف أو الزملاء (Valkenburg, 2022).

وتشترك منصات التواصل الاجتماعي المختلفة في ثلاث سمات الأولى: إنشاء الملف الشخصي، السمة الثانية: التواصل مع الأشخاص عبر تلك المنصة، السمة الثالثة: وجود وفرة من المعلومات حول الأشخاص الآخرين وحياتهم، والتفاعل معهم من خلال إرسال رسائل أو صور أو نشر منشورات (Boyd & Ellison, 2013).

وأدى تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور الأبحاث الكثيرة التي تدعو إلى التحقيق في العواقب المحتملة على رفاهية الأفراد، الرضا عن الحياة، والإشباع بسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Wadsley & Ihssen, 2022)، كذلك ظهرت أبحاث أخرى تدرس سوء الحالة مثل الاكتئاب والقلق المرتبطين بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (Keles et al., 2020)،

ففي السنوات الأخيرة تم نشر حوالي (٣٠٠) دراسة تشير إلى ارتباط وسائل التواصل الاجتماعي بالعوامل النفسية (المختلفة، Valkenburg, 2022)

وفي هذا الإطار فإنه يتم النظر إلى وسائل التواصل الاجتماعي بصورتين مختلفتين عندما يتعلق الأمر بتأثيراتها على الأفراد، والنقاش على وسائل التواصل الاجتماعي، فهي سلاح ذو حدين مستمرين، فمن ناحية تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي مورداً واعدًا له تأثيرات إيجابية، كما كيانية الاتصال غير المحدود مع الآخرين بغض النظر عن الزمان والمكان (Naslund et al., 2020)، ومن ناحية أخرى هناك من ينظر إليها بنظرة سلبية من خلال أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بانخفاض الرفاهية النفسية بالإضافة إلى انخفاض الرفاهية العاطفية (Huang et al., 2023).

الآثار السلبية للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

تشير الصحة النفسية إلى حالة من الرفاهية التي يتمتع بها كل فرد، حيث يدرك إمكاناته الخاصة ويستطيع التغلب على ضغوط الحياة العادية، ويتمكن من العمل بشكل منتج ومثمر وقادر على تقديم مساهمة لمجتمعه (World Health Organization, 2004).

ولقد تم إعطاء الكثير من الاهتمام لكيفية تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الإنسان وصحته النفسية، لأنه إلى جانب هذا الارتفاع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات، يبدو أن هناك مشكلات تزايد متعلقة بالصحة النفسية في نفس الوقت تقريباً (Schønning et al., 2020).

وعلى الرغم من أن الهدف الأولي من إنشاء هذه المنصات يبدو أنه اجتماعي تماماً من خلال إنشاء مساحة تمكن الأفراد من التواصل مع الأصدقاء القدامى أو البعيدين عنهم، إلا أن هناك مجموعة متزايدة من الأبحاث تظهر أن الاستخدام العام لوسائل التواصل الاجتماعي كان مرتبطاً بشكل ثابت بانخفاض الرفاه النفسية، وكانت الارتباطات بين وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات الضيق النفسي إيجابية (Twenge et al., 2018).

وتوجد أدلة على وجود علاقة ما بين الاستخدام المشكل لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب فقد أظهرت الدراسات أن المراهقين الذين يقضون وقتاً أطول على الشاشة منخرطين في المنصات المختلفة لوسائل التواصل الاجتماعي كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن مستويات أعلى من أعراض الاكتئاب مقارنة بالمراهقين الذين يقضون وقتاً أقل، وتبين أن الارتباطات بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب أقوى بين الفتيات (Twenge et al., 2018).

وفي هذا الصدد أشارت بعض الأبحاث إلى وجود علاقة إيجابية ما بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب (Huang, 2017; Keles et al., 2020; Yoon et al., 2019) وأشارت أبحاث أخرى إلى وجود علاقة ما بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات القلق والضيق النفسي والتوتر لدى الأفراد بسبب كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة غير عادلة (Boer et al., 2021).

وأشار بحث (Woods & Scott, 2016) إلى العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ونوعية النوم، والرفاهية على (٤٦٧) إسكتلنديا من المراهقين، وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين حصلوا على درجات أعلى في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كانوا يعانون من انخفاض جودة النوم ليلاً بالإضافة إلى مستويات عالية من القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات.

وعلي النقيض مما تقدم فإن هناك فوائد لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مرتبطة بالصحة النفسية فهي تشجع الأفراد عن التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، إما على شكل منشورات أو صور معينة تعزز الإبداع بشكل غير مباشر (Gulzar et al., 2022)

وأظهر بحث (Wadsley et al., 2022) القيمة التنبؤية للدوافع المختلفة للانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي، وتوصل إلى أنها تعمل على تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية للإنسان مثل الانتماء للمجتمع ولجماعة معينة، وينخرط البعض في وسائل التواصل الاجتماعي لدوافع قائمة على المكافأة الاجتماعية مثل: قضاء الوقت، الحفاظ على العلاقات، والمشاعر الإيجابية، فهي دوافع مهمة تشير إلى الإجابة على لماذا يرتبط الأفراد بوسائل التواصل الاجتماعي؟

وأشار بحث (Deters & Mehl, 2013) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يقلل من مشاعر الوحدة، ويزيد الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى أن الإعجابات والتعليقات على الصور الشخصية المشتركة على منصات التواصل الاجتماعي تزيد إحساس الأفراد بالدعم الاجتماعي الذي بدوره يمكن أن يعزز رفاهيتهم وتقديرهم لذواتهم.

وفي هذا الإطار يؤكد (Naslund et al., 2020) على أن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى تسهيل التفاعل الاجتماعي إلى حد كبير، وتوفير فرصة للمستخدمين للتواصل والتفاعل مع بعضهم البعض بغض النظر عن الموقع الجغرافي، أو الوقت، وبالتالي يمكن أن يكون لهذا التواصل الاجتماعي المتزايد آثارًا إيجابية على الصحة النفسية، لأنه يعزز الشعور بالانتماء ويعزز العلاقات الاجتماعية، ويؤدي إلى تطوير الدعم الاجتماعي والتواصل بين الأفراد.

ومن خلال ما سبق يشير الباحث إلى أن الأدبيات متضاربة حول تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي والنقاش الآن هل العيوب المحتملة تفوق الفوائد؟ فوسائل التواصل الاجتماعي ليست سبباً وحيداً في الآثار السلبية المتعلقة بالصحة النفسية، مما يؤكد على ضرورة الأخذ في الاعتبار العوامل الأساسية المختلفة التي يمكن أن تفسر الآثار الضارة المحتملة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، علاوة على ذلك لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار أن العوامل النفسية السلبية التي تنشأ عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد تكون أيضاً مرتبطة بالفروق الفردية لدى الأفراد.

وقد أدى الاستخدام الزائد للأنترنيت ووسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور نوع من الخوف من تفويت الأحداث أو الفُرص المرتبط بتلك الوسائل، أُطلق عليه "الفومو" وهو خوف من أن يعيش الآخرون خبرات وأحداث جيدة أو مجزية وناجحة، يكون الفرد غائباً عنها أو غير مشترك فيها (Przybylski et al., 2013)

النظريات المفسرة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

تشير نظرية التحكم الذاتي (Self-Control Theory)، إلى دور القدرة على ضبط النفس في تنظيم السلوكيات لتحقيق أهداف طويلة المدى وتجنب الإشباع الفوري (Bandura, 1997)،

وتفسر ظاهرة إدمان وسائل التواصل من خلال هذه النظرية من خلال أنها تمثل إشباع فوري للمستخدمين، وكذلك تحفيزات متكررة من خلال الإشعارات والتفاعلات الاجتماعية.

ويمكن تفسيرها من خلال النظرية الاجتماعية العاطفية (Social Cognitive Theory)، التي قدمها ألبرت باندورا (Albert Bandura) تركز هذه النظرية على كيفية تعلم السلوكيات وتطويرها من خلال التفاعل بين العوامل الشخصية، الاجتماعية، والبيئية (Bandura, 1986).

فالميل للتفاعل الاجتماعي، الحاجة إلى الانتماء، وانخفاض الثقة بالنفس يمكن أن يجعل الأفراد أكثر عرضة للإدمان، والعواطف مثل القلق أو الملل تدفع الأفراد للجوء إلى وسائل التواصل لتجنب هذه المشاعر، وضغط الأقران والمقارنات الاجتماعية تجعل المستخدمين يشعرون بالحاجة إلى المشاركة المستمرة، بالإضافة إلى أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل يعزز عادات سلوكية يصعب كسرها مع الوقت، مما يؤدي إلى الإدمان

ثالثاً: اليقظة العقلية Mindfulness:

مفهوم اليقظة العقلية:

هي القدرة على تركيز الانتباه على اللحظة الحالية لإدراك الأحاسيس والأفكار والمشاعر والملاحظة الواعية، وعدم إصدار الأحكام دون الاستجابة الفورية للخبرات الداخلية (Marais et al., 2020).

وهي الوعي الذي ينشأ من خلال تركيز الانتباه على اللحظة الحالية، ودون إصدار أحكام لاكتشاف التجربة لحظة بلحظة (Corti & Gelati, 2020).

وتعرف بأنها وعي غير تفاعلي ينشأ نتيجة تركيز الانتباه للتجارب الحالية والقدرة التي يمكن تدريبها من خلال ممارسة التأمل (Tasneem & Panwar, 2022).

وهي حالة من الاهتمام النشط باللحظة الحالية، وسمة من سمات الوعي التي تعزز رفاهية الفرد، ويتم وصف هذه الحالة وملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار الأحكام (Gupt et al, 2021).

وتعرف بأنها قدرة الفرد على الاهتمام بالتجارب والإدراك الكامل للمحفزات الداخلية والخارجية، والتركيز عليها في اللحظة الحالية (Crego et al, 2021).

بينما عرفها شايرو وآخرون (Shapiro et al, 2021) بأنها "تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة بطريقة منفتحة، ومميزة دون إصدار أحكام على الخبرات، الأفكار، أو الانفعالات، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الطالب انتباهه مما يزيد من استبصاره للموقف".

وهي عملية تتضمن الانتباه إلى اللحظة الحالية، مع ملاحظة مشاعر الفرد وأفكاره وقبولها بطريقة منفتحة دون إصدار الأحكام (Al-Refae et al, 2021).

وعرفها Cheng (2023) بأنها وصف لحالة نفسية يكون محفزها أو الدافع لها وجود تركيز على هدف محدد ويكون ذلك بشكل محايد ودون تحيز مما ينشأ لدى الشخص تجربة جديدة في كل لحظة.

أهمية اليقظة العقلية:

تتمثل أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

- 1- تحسين الصحة الجسدية والنفسية للفرد وذلك من خلال خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم، وخفض الضغوط وأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الإدراك والانتباه (Lee et al., 2017).
- 2- تساعد على زيادة اهتمام الأفراد بالمشكلات الداخلية والخارجية على حد سواء وتبعدهم عن التصرف بطرق غير عقلانية، كما تساهم في تكوين مخططات معرفية منطقية (رجاء علي عبد العليم، ٢٠١٩).
- 3- تساعد ممارسة استراتيجيات اليقظة العقلية داخل الفصول الدراسية على تقليل القلق والتوتر والتخلص من المخاوف النفسية لدى المتعلمين، والذي ينعكس بدوره على سلوكياتهم وأدائهم الأكاديمي (Maher, 2021).
- 4- تساعد على زيادة وعي المتعلمين بوجهات النظر المتعددة، وتعزيز انتباههم للمتغيرات البيئية مما يساهم في إدراكهم للواقع وانفتاحهم على الخبرات الجديدة، وتحريرهم من التقييمات الذاتية السلبية (Hyland et al., 2017).
- 5- تلعب دورًا مهمًا في إخضاع العقل للتفكير المنظم المعتمد على الوعي، بدلاً من التفكير التلقائي غير الخاضع للسيطرة، إذ تسمح للفرد بمراقبة أعمال العقل لحظة بلحظة لرؤية الأفكار على أنها مجرد أفكار والسماح للأفكار بالذهاب دون الوقوع في القمص التي ترونها (et al., 2023).

طرق تعزيز اليقظة العقلية:

يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال ما يلي:

- 1- التأمل (Meditation): ممارسة تمارين التأمل لتحسين الوعي والتركيز (Shapiro et al., 2009).
- 2- التنفس العميق (Deep Breathing): التركيز على التنفس كوسيلة لتهدئة العقل وزيادة التركيز (Bishop et al., 2004).
- 3- الوعي الحسي (Sensory Awareness): ممارسة التركيز على الحواس الخمس لتجربة اللحظة الراهنة بعمق (Brown & Ryan, 2003).
- 4- الكتابة اليومية (Journaling): تدوين الأفكار والمشاعر يساعد في تعزيز الوعي بها والتعامل معها بفعالية (Baer et al., 2006).

مكونات اليقظة العقلية:

تتكون اليقظة العقلية من خمسة مكونات هي:

- 1- الملاحظة Observation: وتشير إلى المراقبة والانتماء بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية.
- 2- الوصف Description: ويعني التعبير بشكل فطير عن الخبرات الداخلية.

التصرف بوعي Act With Awareness: ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر أو الموقف الراهن.

إرجاء الحكم على الخبرات الداخلية Non Judgment Of Inner Experience: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

ترك التفاعل مع الخبرات الداخلية Non- reactive Judgment Of Inner Experience: ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود وتتفاعل معها أو الابتعاد عنها (Baer.,2019).

العلاقة بين متغيرات البحث:

المحور الأول: الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

يُعرف إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بأنه الاستخدام القهري الذي يؤدي إلى تأثيرات كبيرة على مجالات الحياة المختلفة (Al-Menayes, 2016; Hou et al., 2019) والعلاقة المتبادلة بين الخوف من فوت الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي واضحة حيث يعمل كل منهما كسبب ونتيجة للآخر، يساهم الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي في تطوير الخوف من فوت الأحداث خاصة بين المراهقين والشباب وبالمقابل يدفع الخوف من فوت الأحداث المهمة الأفراد نحو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كآلية للتكيف لتجنب الانفصال عن الأحداث الجارية (Al-Menayes, 2016; Topino et al., 2023).

وقد أظهرت أبحاث حديثة حول الخوف من فوت الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين في المدارس الثانوية وجود صلة بين الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (Kamaruddin & Haris, 2022)، كما كشفت دراسة أخرى أجراها Franchina et al. (2018) تضم (٣٠٦) طالبًا جامعيًا إيطاليًا عن علاقة إيجابية بين الخوف من فوت الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وأن الخوف من فقدان الأحداث كان التنبؤ الأكثر أهمية بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك أظهرت دراسة تحقق في دور الإفصاح عن الذات السلي في الوساطة بين الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي والخوف من فوت الأحداث بين (٥٧٩) طالبًا جامعيًا أن كلاً من الخوف من فوت الأحداث، ومهارات الإفصاح عن الذات أثرت بشكل مباشر وغير مباشر على الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، وكانت هذه العلاقات مدفوعة بالتفكير الإيجابي، مما يؤكد الدور الكبير للخوف من فوت الأحداث في الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي (Casale et al., 2018).

في الختام أصبحت العلاقة التبادلية بين الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي أكثر وضوحًا مع التأثير الواسع لمنصات وسائل التواصل الاجتماعي وتؤكد الأبحاث باستمرار على طبيعة هذه العلاقة الثنائية مما يسلط الضوء على الديناميكيات المعقدة التي تنتج عن التفاعل بين الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وتسعى الدراسة الحالية إلى معرفة آليات العلاقة والتأثير بين متغيرات (الخوف من فوت الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية).

ويرتبط الخوف من تفويت الأحداث بالاستخدام غير التكيفي لشبكات الأنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي ويمتد تأثيره خارج تلك المواقع أيضا (Webb, 2016) فهو يرتبط بالانفعالات السلبية مثل: الملل والشعور بالوحدة، وكذلك بزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Przybylski et al., 2013)، كما يرتبط بتوقعات ومعارف سلبية تلعب دورًا في الاستخدام المفرط لتلك الوسائل (Wegman et al., 2017).

بالإضافة إلى ذلك فقد وُجد أن الخوف من تفويت الأحداث توسط العلاقة بين مستويات القلق الاجتماعي والاستخدام المفرط للفيديوك (Dempsey et al., 2019)، وأن الطلاب الذين يخبرون درجات مرتفعة من الخوف يكونون دائمًا أقل دافعا نحو التعلم، وأكثر احتمالاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن غيرهم داخل الفصول الدراسية (Alt, 2015).

وسعي بحث (Przybylski et al., 2013) إلى توصيف وقياس ظاهرة الخوف من فوت الأحداث إذ تم بحث الدوافع والانفعالات والسلوكيات الكامنة خلف قلق فوت الأحداث لدى مستخدمي الشبكات الاجتماعية واعتمد الباحثون على نظرية المصير لتفسير ظاهرة الفومو، وأسفرت الدراسة عن مقياس للخوف من فوت الأحداث، يتمتع بصدق وثبات عال ومكون من (١٠) بنود وهو الأكثر شيوعًا واستخدامًا على مستوى العالم.

وأجرى (Beyens et al., 2016) بحثًا على عينة من المراهقين قوامها (٤٠٢) وذلك باستخدام مقياس الخوف من تفويت الأحداث (Przybylski et al., 2013)، ومقياس للحاجة إلى الانتماء، وآخر لقياس مدى استخدام الفيديوك، وتوصلت نتائجها إلى أن زيادة الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى الشعبية لدى المراهقين كانتا مرتبطتين بالاستخدام الزائد للفيديوك وأن الخوف من تفويت الأحداث كان له دور وسيط في هذه العلاقة الارتباطية، والذي بدوره ارتبط بمزيد من الشعور بالضغوط المترتبة على استخدام الفيديوك.

وكان الخوف من تفويت الأحداث منبئًا بالاستخدام الزائد لمواقع التواصل الاجتماعي في بحث قام به (Hunt et al., 2018) على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (١٤٣)، وكذلك في بحث (Franchina et al., 2018) التي بلغ عدد أفراد العينة فيها (٢٦٦٣) من الطلاب طبق عليهم عدد من المقاييس تتضمن مقياس الخوف من تفويت الأحداث، والاستخدام المشكل لمواقع التواصل الاجتماعي، وأكدت وجود علاقة بين الخوف من تفويت الأحداث واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحديداً الخاصة منها (مثل الفيديوك وسناب شات أكثر من العامة (اليوتيوب وتويتر)، كما ارتبط بالاستخدام المشكل لتلك الوسائل.

وأشارت نتائج بحث (Giagkou et al., 2018) إلى أن الدرجة المرتفعة من تقدير الذات والدرجة المنخفضة من الخوف من تفويت الأحداث ارتبطا بدرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة لدى عينة قوامها (١٩٦) من مستخدمي الفيديوك، باستخدام مقياس الخوف من تفويت الأحداث ومقياس روزنبرج لتقدير الذات.

وتوصل بحث (Dempsey et al., 2019) والذي تم تطبيقه على عينة قوامها (٢٩٦) من طلاب الجامعة واستخدم فيها الباحثون عددًا من المقاييس بينها مقياس الخوف من تفويت الأحداث، وإدمان استخدام الفيديوك، إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، وتوسط الخوف من تفويت الأحداث العلاقة بين مستويات القلق الاجتماعي والاستخدام المفرط للفيديوك.

وهدف بحث (Alutaybi et al. (2020) الي توضيح الأسباب الكامنة لعلاقة استخدام الشبكات الاجتماعية بالفومو، وتم جمع البيانات عن طريق المقابلات والمتابعات اليومية والجلسات القائمة على السيناريوهات لمناقشة يوميات المشاركين الذين بلغ عددهم (١٦) مشاركاً، وأسفرت النتائج عن تحليل موضوعي اشتمل على خمسة تصنيفات للخوف من فوت الأحداث وهي: الخوف من عدم تفاعل الآخرين بالشكل المتوقع الخوف من افتقاد التفاعل المرغوب كما يتمنى الفرد، الخوف من افتقاد العلاقات عندما يعرض الفرد عن الانخراط في التفاعلات، الخوف من فوات فرص التفاعل غير المحدود، الخوف من تفويت اجتماع مخطط له مسبقاً عبر الإنترنت.

كما أشار بحث (Sutanto et al. (2020) الي فحص العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث لدى مستخدمي الشبكات الاجتماعية من المراهقين والسعادة النفسية، وتكونت العينة من (١٠٤) مراهقاً ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢٢) سنة، وجمعت البيانات عن طريق مقاييس التقرير الذاتي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة بين الخوف من فوت الأحداث والرفاهية، وبين أبعاد الرفاهية والاستقلال الذاتي وقبول الذات والتمكين البيئي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين؛ كما دلت النتائج على عدم وجود علاقة بين الخوف من فوات الفرص وبعد النمو الشخصي والغرض من الحياة.

وحاولت هالة أحمد (٢٠٢١) الكشف عن دور 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) طالباً و(١٥٢) طالبة من السنوات الدراسية الأربعة ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) سنة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الخوف من تفويت الأحداث، وإدمان استخدام الفيسبوك ، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات المنخفض وكل من إدمان استخدام الفيسبوك والخوف من تفويت الأحداث لدى عينة الدراسة

وهدف بحث (Tandon et al. (2021) الي معرفة عواقب إدمان الشبكات الاجتماعية على ظاهرة الخوف من فوت الأحداث، وبلغت العينة (٣٢١) فرداً من مستخدمي الشبكات الاجتماعية من المملكة المتحدة وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) سنة، واستخدم الباحثون عدة مقاييس تقرير ذاتية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الاستخدام القهري للشبكات الاجتماعية والخوف من فوت الأحداث.

المحور الثاني: اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

هدف بحث (Yang et al. (2017) إلى معرفة دور اليقظة العقلية كوسيط بين الإفصاح الذاتي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتكوين الهوية، وتكونت العينة من (٢١٩) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) عاماً بمتوسط (١٨,٢٩) وانحراف معياري (٥,٧٥)، بواقع (٧٤%) إناث، (٢٦%) ذكور، واستخدم الباحثون مقياساً لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي من تصميمهم، ومقياس الإفصاح عن الذات عبر الفيسبوك (Yang & Bradford, 2016)، ومقياس تقدير الذات (Rosenberg et al., 1989)، ومقياس الهوية (Rosenthal et al. 1981)، ومقياس اليقظة العقلية (Feldman et al., 2007)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإفصاح الذاتي الإيجابي عبر الإنترنت

كان مرتبطاً إيجابياً بتقدير الذات المرتفع، ووضوح الهوية واليقظة العقلية، وأن هناك علاقة بين الإفصاح عن الذات وتطور الهوية للطلاب الجدد بالكلية

وهدف بحث (Lan et al. (2018) إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض إدمان الإنترنت، والهاتف النقال لطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالباً، (٣٧) ذكوراً (٣٣) إناث بمتوسط عمري (٢١,٣) عاماً وانحراف معياري (٣,١) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٤١) طالباً والأخرى ضابطة (٢٩) طالباً، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الإنترنت والهاتف النقال، وبرنامج قائم على اليقظة متكون من (٨) جلسات بواقع جلسة واحدة لكل أسبوع ومدة الجلسة ساعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في خفض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والهاتف النقال.

وأشار بحث (Damico & Krutka, (2018) إلى معرفة أثر أنشطة اليقظة العقلية على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المعلمين المتدربين في الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت العينة من (٦٠) من المعلمين المتدربين، وكانت تقسيماتهم كالتالي (٤٧%) من طلاب الجامعة (٥٣%) من طلاب الدراسات العليا بواقع (٨٢%) إناث، (١٨%) ذكور، واستخدم الباحث مقياس متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام ممارسات اليقظة العقلية يحد من الآثار السلبية غير المرغوبة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وأجرى (Bagheri et al.(2021) بحثاً هدف إلى التحقيق من دور إدمان الإنترنت، اليقظة، والمرونة في التنوُّ بالصحة العقلية للطلاب أثناء جائحة كوفيد ٢٠١٩، وتكونت العينة من (٢٢٠) طالباً، وتضمنت أدوات جمع البيانات أنموذجاً قصيراً من استبانة الصحة العقلية (Keyes 2002) واستبانة إدمان الإنترنت ومقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة، وأظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت واليقظة والمرونة يستنبهان بشكل كبير بصحة الطلاب العقلية، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن تأثير إدمان الإنترنت على الصحة العقلية للطلاب كان سلبياً، في المقابل فإن تأثير اليقظة الذهنية والمرونة على الصحة النفسية للطلاب كان إيجابياً.

وقدم بحث (Arslan & Coşkun, (2022) عوامل وقائية وتعزيزية للتأثيرات غير المرغوب فيها للإقصاء الاجتماعي على إدمان الإنترنت بحيث تم فحص أنموذج وساطة معتدلة لاختبار ما إذا كانت اليقظة العقلية قد خففت من دور الوسيط للتسامح الذاتي في الارتباط بين الإقصاء الاجتماعي وإدمان الإنترنت بين الشباب؟، واشتملت عينة البحث على (٣٥٨) طالباً جامعياً يدرسون في جامعة حكومية في تركيا، تراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٢٨) عاماً، بواقع (٢٠٦) من الإناث، و (١٥٢) من الذكور، وأشارت نتائج البحث إلى أن التسامح الذاتي توسط في العلاقة بين الإقصاء الاجتماعي والإدمان على الإنترنت، وأن اليقظة العقلية خففت الدور الوسيط للتسامح الذاتي في هذه الرابطة.

وأجرى (llanloo et al. (2022) بحثاً هدف إلى استكشاف فعالية الاستشارة الجماعية للعلاج المعرفي القائم على اليقظة على إدمان الإنترنت وتنظيم المشاعر المعرفية لدى طلاب المدارس الثانوية، وتكونت العينة من (٣٠) طالباً في المرحلة الثانوية تم اختيارهم من خلال طريقة أخذ العينات الملائمة وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعات تجريبية (عدد = ١٥) ومجموعة ضابطة (عدد = ١٥). تلقت المجموعة التجريبية بعد ذلك (١٠) جلسات من الاستشارة الجماعية لمدة (٩٠) دقيقة للعلاج المعرفي القائم على اليقظة، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل، وتم جمع

البيانات من خلال استبيان يونغ للإدمان على الإنترنت (IAQ) واستبيان تنظيم العاطفة المعرفية (CERQ)، وأشارت نتائج مقارنة المجموعات التجريبية والضابطة إلى أن الاستشارة الجماعية للعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية كان لها تأثير كبير على إدمان الإنترنت لدى طلاب المدارس الثانوية وأنها تدخل فعال في الحد من إدمان الإنترنت، وتعزيز استراتيجيات تنظيم العاطفة المعرفية الإيجابية، وكذلك الحد من استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية السلبية لدى طلاب المدارس الثانوية.

وهدف بحث Jones al. (2022) إلى معرفة دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧١) مشاركاً تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٤) عامًا، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (FFMQ)، ومقياس التواصل الاجتماعي للمراهقين (SMES-A)، ومقياس للاكتئاب (PHQ-8)، وتوصلت النتائج أن اليقظة الذهنية تلعب دوراً مهماً في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب، وأنها تخفف من الأثر السلبي للانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي.

وهدف بحث نجلاء عبد الرحمن (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا، وتكونت العينة من (١٨٠) طالباً وطالبة من جامعة شقراء، واستخدمت الباحثة استبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياساً لليقظة العقلية (أحلام مهدي عبد الله، عبد الأمير الشمسي، ٢٠١٣)، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا، كما وُجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية لليقظة العقلية مع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في بعدي (اكتساب المعارف، والتسلية والترفيه عن النفس)، واتضح فروق بين الجنسين (إناث- ذكور) في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ككل، واستخدام المواقع لتكوين العلاقات الاجتماعية لصالح الذكور، كذلك لم توجد فروق في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة طبقاً لمتغير عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، وأسهم اكتساب المعارف من خلال استخدام مواقع التواصل بنسبة (٢٩,٧%) من التباين في اليقظة العقلية.

وحاول بحث Hooper et al. (2024) معرفة ما إذا كان ممارسة اليقظة العقلية لمدة (١٠) دقائق يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للتعرض لمحتوي التفكير النحيف واللياقة البدنية عبر وسائل التواصل الاجتماعي علي تقدير النساء لذواتهن ومزاجهن وأجسادهن؟، وتكونت العينة من (١٦٢) امرأة تتراوح أعمارهن بين (١٨-٤٢) عاماً، بمتوسط (٢٥,٩٤)، انحراف معياري (٤,٣٨)، وتم تقسيم المشاركات إلى مجموعتين تجريبية تعرضت لليقظة العقلية، وضابطة لم تتعرض، واستخدم الباحثون مقياس: تقدير الذات (Rosenberg, 1965)، تقدير الجسم (Homan, 2016)، مقياس المزاج (Cohen et al., 2019)، وبرنامج لليقظة الذهنية وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية التي تعرضت لممارسة اليقظة العقلية تحسنت لديها الآثار السلبية المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي فقد تحسن لديها تقدير الذات، صورة الجسم، والمزاج الإيجابي مقارنة بالمجموعة الضابطة

المحور الثالث: الخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية:

توضح الأبحاث باستمرار أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن يعمل كعامل معاكس قوي للتأثير الواسع لهذه الظاهرة، فهو يعتبر علاج قوي وفعال لهذه الظاهرة، وتمكن اليقظة العقلية الأفراد من التنقل في الفضاء الرقمي بوعي أكبر ومرونة، من خلال تشجيع الانفصال عن المغريات العاطفية، وانخفاض تدفق التحديتات والإشعارات المستمرة عبر وسائل التواصل الاجتماعية، فاليقظة العقلية تعزز أن يكون الإنسان واعياً باللحظة الحالية (Baker et al., 2016; Reinders, 2022).

وتوجد عدة دراسات تدعم العلاقة العكسية ما بين اليقظة العقلية وظاهرة الخوف من فوت الأحداث، فقد قام Brown & Ryan (2003) بدراسة أثبتنا من خلالها أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية لديهم مستويات أقل من القلق، بالإضافة إلى ذلك مستويات أقل من الخوف من فقدان الأحداث والمقارنات الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وأشار Przybylski et al. (2013) إلى أن الأفراد المتأملين أي الذين يمارسون اليقظة العقلية، كانوا أقل عرضة للاستسلام لجاذبية التحقق المستمر من وسائل التواصل الاجتماعي، مما يقلل فعالية الخوف من فوت الأحداث لديهم وأجري Sa'id & Dewi, (2022) دراسة لمعرفة العلاقة ما بين اليقظة العقلية وظاهرة الخوف من فوت الأحداث لدى طلاب الجامعات، ووجدوا أن اليقظة العقلية تقلل من هذه الظاهرة لدى طلاب الجامعات.

وأشار بحث Radovich, (2019) إلى أن انخفاض مستويات اليقظة العقلية والرفاهية الذاتية كان مرتبطاً بمستويات أعلى من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

بينما أشار بحث Nusrath & Veronica (2020) إلى عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وظاهرة الخوف من فوت الأحداث لدى المراهقين، وبالتالي نظراً لهذه النتائج المتنوعة تسعى هذه الدراسة لاستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وبين الخوف من فوت الأحداث لدى طلاب الجامعات.

وكان الهدف الرئيس من بحث Vp & Veronica (2020) هو تحديد ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من فوت الأحداث، واليقظة العقلية، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، وإذا ما كان هناك فرق بين الجنسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والخوف من فوت الأحداث، واليقظة العقلية لدى المراهقين، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٢ - ٢٣) عامًا ممن يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، وتم استخدام مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الخوف من فوت الأحداث، ومقياس اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة بين الخوف من فوت الأحداث، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وارتباط سلبي بين اليقظة العقلية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولم توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية، كما لم يتم العثور على فرق ذي دلالة في الخوف من فوت الأحداث، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية بين الجنسين.

وهدف بحث Weeks (2023) إلى معرفة دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب، واستخدم الباحث مقياس الاكتئاب Kroenke et al., (2001)، مقياس الخوف من فوت الأحداث (Przybylski et al., 2013)، مقياس الاستخدام

السلي لوسائل التواصل الاجتماعي (Frison & Eggermont, 2016) ، وتوصل البحث إلي وجود علاقة سلبية بين اليقظة الذهنية والاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، وأن اليقظة العقلية تؤدي إلي انخفاض أعراض الاكتئاب الناتجة عن الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.

وأشار بحث (Brailovskaia & Margraf (2024) إلى نمذجة العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث كمتغير مستقل، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع، ودور متغيري تدفق وسائل التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية كمتغيرات وسيطة وتكونت العينة من (٩٠٥) مشاركاً من ألمانيا، متوسط عمرهم الزمني (٢٥,٩١) بانحراف معياري (٧,٠٩)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الخوف من فوت الأحداث، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتدفق وسائل التواصل الاجتماعي، أما ارتباطهم باليقظة العقلية فكان سلبياً، فكلما زاد مستوى اليقظة الذهنية كلما ضعف الارتباط ما بين متغيرات الخوف من فوت الأحداث إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وتدفق وسائل التواصل الاجتماعي، فالأفراد ذوي المستوى العالي من اليقظة العقلية يمكنهم تجربة تدفق وسائل التواصل الاجتماعي دون الوصول إلى المستوى الإدماني.

تعليق عام على البحوث السابقة:

أولاً: العينات:

تنوعت عينات الدراسات التي تناولت العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث (FOMO) وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي من حيث الحجم والفئة العمرية، شملت دراسة Franchina et al. (2018) (٣٠٦) طالباً جامعياً، بينما استهدفت دراسة Casale et al. (2018) (٥٧٩) طالباً جامعياً، وفي دراسة Beyens et al. (2016) ، كان عدد المشاركين (٤٠٢) مراهقاً، أما دراسة Hunt et al. (2018) فقد اقتصر على (١٤٣) طالباً جامعياً، من جهة أخرى اعتمدت دراسة Dempsey et al. (2019) على عينة مكونة من (٢٩٦) طالباً جامعياً، في حين ركزت Alutaybi et al. (2020) على عينة صغيرة جداً مكونة من (١٦) مشاركاً باستخدام أسلوب المقابلات اليومية، بالإضافة إلى ذلك شملت دراسة Sutanto et al. (2020) (١٠٤) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٢) سنة، بينما اعتمدت Tandon et al. (2021) على عينة من (٣٢١) تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة في المملكة المتحدة، وهذا التباين في أحجام العينات يعكس تنوع المناهج البحثية؛ إذ تعطي الدراسات ذات العينة الكبيرة نتائج أكثر تمثيلاً، بينما توفر الدراسات ذات العينة الصغيرة رؤى أعمق نوعياً حول الظاهرة.

ثانياً: الأهداف:

ركزت الدراسات على تحليل العلاقة بين FOMO وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي من زوايا مختلفة، على سبيل المثال هدفت دراسة Dempsey et al. (2019) إلى استكشاف دور الخوف من فوت الأحداث كعامل وسيط في العلاقة بين القلق الاجتماعي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، أما (Przybylski et al. (2013) و (Alutaybi et al. (2020) فقد ركزتا على دراسة التأثيرات النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، كما تطرقت بعض الدراسات مثل (Sutanto et al. (2020)؛ (Giagkou et al. (2018) ، إلى تحليل الأثر السلبي للخوف من فوت الأحداث على الصحة النفسية والرفاهية العامة هذه الأهداف المشتركة والمتنوعة تسلط

الضوء على الأهمية المتزايدة لفهم العوامل النفسية المؤثرة في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

ثالثاً: الأدوات:

استخدمت الدراسات أدوات متنوعة لقياس متغيراتها، مما ساهم في تقديم رؤى مختلفة، وكان مقياس Przybylski et al. (2013) المكون من (١٠) بنود هو الأكثر شيوعاً لقياس FOMO كما تم استخدام مقياس عالمية مثل Young's Internet Addiction Test لقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

إلى جانب ذلك اعتمدت بعض الدراسات على أدوات إضافية، مثل مقياس روزنبرج لتقدير الذات، واستبانات لتقييم الاستخدام اليومي والتفاعلات الاجتماعية، وبذلك فإن الدراسات التي اعتمدت أدوات قياس موحدة قدمت نتائج قابلة للمقارنة بسهولة، في حين أن الدراسات التي استخدمت أدوات محلية مثل دراسة نجلاء عبد الرحمن، وفرت رؤى خاصة بالبيئة الثقافية المحلية.

رابعاً: النتائج:

اتفقت معظم الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين FOMO وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي فأظهرت دراسة Hunt et al. (2018) أن الخوف من فوت الأحداث يعد منبئاً قوياً للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، كما أثبتت دراسة Giagkou et al. (2018) أن تقليل FOMO يؤدي إلى تحسين الرضا عن الحياة، من ناحية أخرى قدمت دراسات أخرى رؤى إضافية فعلى سبيل المثال، أوضحت دراسة Dempsey et al. (2019) أن القلق الاجتماعي يلعب دوراً كبيراً في تعزيز FOMO، بينما ركزت دراسة Alutaybi et al. (2020) على تحليل الديناميكيات النوعية المرتبطة بالخوف من فوت التفاعل على وسائل التواصل.

خامساً: نقاط الاتفاق والاختلاف:

تشترك الدراسات والبحوث في تأكيد العلاقة الإيجابية بين FOMO وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كما أجمعت معظمها على الأثر السلبي لـ FOMO على الصحة النفسية إلا أن هناك اختلافات واضحة في تفسير الأسباب؛ حيث ركزت بعض الدراسات على الجوانب النفسية مثل القلق والاكتئاب، بينما ركزت أخرى على التفاعلات الاجتماعية والإدمان القهري، هذا التباين يعكس تنوع الخلفيات النظرية والمنهج البحثية المستخدمة.

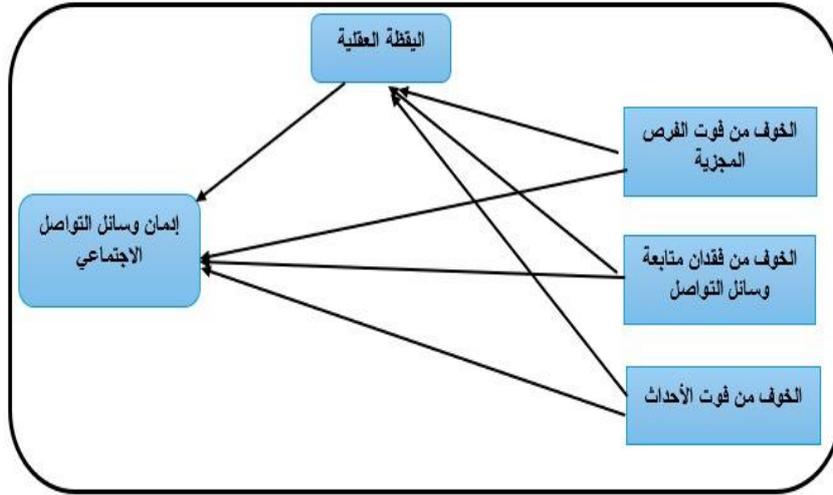
سادساً: موقع البحث الحالي بين البحوث السابقة

يمثل البحث الحالي إضافة نوعية من خلال دمج متغير اليقظة العقلية مع FOMO وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مما يتيح استكشاف العلاقات السببية بين هذه المتغيرات، ومن خلال هذه المقاربة يسعى البحث الحالي إلى تقديم رؤى أعمق حول كيفية التخفيف من التأثيرات السلبية لـ FOMO، مما يجعل هذا البحث يمكن أن يكون نقطة انطلاق لمزيد من الأبحاث حول تحسين الصحة النفسية في عصر التواصل الرقمي.

المخطط النظري للعلاقة بين الخوف من فوت الأحداث، واليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

يمكن في ضوء ما سبق طرحه من إطار نظري وبحوث سابقة يتبين وجود علاقة بين المتغيرات الثلاثة ويمكن طرح تصور للنموذج السببي للعلاقة بين المتغيرات الثلاثة المتمثلة في " الخوف من

فوت الأحداث واليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي " ويمكن أن تأخذ هذه العلاقة أكثر من شكل وأكثر من مسار ، فمن الممكن وجود علاقات مباشرة أو غير مباشرة بين المتغيرات الثلاثة ، فقد تلعب اليقظة العقلية دور الوسيط بين المتغيرين الآخرين ، ومن ثم يحاول الباحث تقديم نموذج لتوضيح العلاقة بين المتغيرات والشكل (١) يوضح ذلك ويعتمد هذا النموذج علي إطار نظري ونتائج البحوث السابقة لدعم هذا التصور النظري.



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقة بين المتغيرات الثلاثة

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونتائج البحوث السابقة، صيغت فروض البحث على النحو التالي:

- ١- لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين الخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٢- لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدي عينة البحث.
- ٣- لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد الخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية لدى عينة البحث.
- ٤- لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث.
- ٥- لا توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائيًا لأبعاد الخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدي عينة البحث.

٦- لا يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار للخوف من الفوت واليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الذكور والإناث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي السببي المقارن لاختبار نموذج تحليل المسار والكشف عن التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الخوف من فوت الأحداث كمتغير مستقل، اليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: المشاركون:

بلغ عدد المشاركين في البحث الحالي (٦٥٧) طالباً وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بمدينة السادات، وكلية التربية للبنين بتفهن الأشراف دقهلية، في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وتم تقسيمهم إلى:

أ- المشاركون في حساب الخصائص السيكومترية: يقصد بهم المشاركون الذين طبق عليهم الباحث أدوات البحث في صورتها الأولية لحساب صدقها وثباتها وبلغ عددهم (١٤١) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة، وبلغ متوسط العمر الزمني لهذه العينة (٢١,٢٧) عاماً، بانحراف معياري (٠,٤٦١).

ب- المشاركون في البحث الأساسي: يقصد بهم المشاركون الذين طبق عليهم الباحث أدوات البحث في صورتها النهائية للتحقق من الفروض وبلغ عددهم (٥١٦) طالباً وطالبة، بواقع (٢٧٣) ذكوراً، و(٢٤٣) إناثاً بلغ متوسط العمر الزمني لهم (٢١,٣٩) عاماً، بانحراف معياري (٠,٤٥٢).

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس الخوف من فوت الأحداث: (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى الخوف من فوت الأحداث لدى طلاب الجامعة، حيث اطلع الباحث على البحوث السابقة والمقاييس الخاصة بالخوف من فوت الأحداث، وتحديد مفهومه ومكوناته من البحوث ذات الدلالة في هذا الصدد، ومن المقاييس التي قام الباحث بالاطلاع عليها: مقياس (2013) ، Przybylski et al. ، مقياس (2016) ، Abel et al. ؛ ومقياس Franchina et al. (2018)؛ ؛ ومقياس (2022) ، Mazlum & Atalay، ومقياس (2021) ، Gioia et al. ، وقد أعدت هذه المقاييس في بيئات غير عربية وكذلك لموضوعات أخرى غير موضوع البحث الحالي، لذا قام الباحث بإعداد هذا المقياس، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) مفردة.

ثم قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على (٩) من الخبراء في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس، لإبداء آرائهم في عبارات المقياس من حيث مناسبة تعليمات المقياس، مناسبة الصياغة اللغوية، ارتباط العبارة بالمجال، ملائمة العبارات للعينة، الاقتراحات بالحذف أو التعديل أو الإضافة، وقام الباحث بتعديل بعض العبارات التي رأي بعض المحكمين تعديل صياغتها، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٠-١٠٠%) وهي نسب اتفاق مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- التحليل العاملي: تم حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس من خلال إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار (٢٠×٢٠) على العينة الاستطلاعية (ن = ١٤١) وحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٨٢٩). أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشتراطه Kaiser (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS.25)، وقد أخذ الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات واعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة، تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة كايزر فاريماكس Kaiser Varimax وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص مكونين رئيسيين الجذر الكامل لكل منها أكبر من الواحد الصحيح. والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (١)

تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد

لمقياس الخوف من فوات الأحداث لدى طلاب الجامعة (ن=١٤١)

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني
١	,٥٠٠	
٢		,٥١٨
٣		,٧١٣
٤	,٧٠٨	
٥	,٥٧٧	
٦		,٥٧٠
٧		,٥٧٢
٨	,٦٠٨	
٩	,٦٣٩	
١٠	,٦٥٠	
١١		
١٢		,٥٦٤
١٣	,٦٥٦	
١٤	,٦٣٩	
١٥		,٦٦٠
١٦	,٦٥٧	
١٧	,٦٦١	

العامل الثاني	العامل الأول	العبارة
,٥٤٨		١٨
,٦٢١		١٩
,٥٧٤		٢٠
٣,٠٢	١١,٩٥	الجذر الكامن
٧,١٠	٢٥,٢٤	نسبة التباين

يتضح من الجدول (١) أن عبارات المقياس قد تشبعت علي عاملين كما يلي: العامل الأول: الخوف من فوت الحدث أو الفرصة المجزية ويشمل (١٠) مفردات وهي (١-٤-٥-٨-٩-١٠-١٣-١٤-١٦-١٧)، والعامل الثاني الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي ويشمل (٩) مفردات وهي (٢-٣-٦-٧-١٢-١٥-١٨-١٩-٢٠)، واعتبرت المفردة متشعبة بالعامل إذا زاد حجم التشعب عن (٣٠)، وأما المفردة (١١) فقد تم حذفها من المقياس لأنها لم تصل الي درجة التشعب المطلوبة وبالتالي أصبحت مفردات المقياس (١٩) مفردة.

٢- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الخوف من فوت الأحداث لدى طلاب الجامعة بحساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، وكذلك بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الخوف من فوت الأحداث لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه ودلالاتها (ن=١٤١)

العبارة	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٦٥		٢	**٠,٥٥٢	
٤	**٠,٥١٣		٣	**٠,٦٦٥	
٥	**٠,٤٧٦		٦	**٠,٦٣٤	
٨	**٠,٦٨٩		٧	**٠,٦٤٤	
٩	**٠,٥٧١	الثاني	١٢	**٠,٦٤٤	
١٠	**٠,٥٩٢		١٥	**٠,٦٦٥	
١٣	**٠,٥٣٩		١٨	**٠,٦١٦	
١٤	**٠,٦٢٧		١٩	**٠,٣٩٨	
١٦	**٠,٦٢٣		٢٠	**٠,٥٨٥	
١٧	**٠,٦٢٨				

• دالة عند مستوي (٠,٠٥) ** دالة عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الخوف من فوت الأحداث لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، كانت جميعها دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى قوة ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتهي إليه.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الخوف من فوات الأحداث والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٤١)

المعامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٩٣٥	الخوف من تفويت الحدث أو الفرصة المجزية
**٠,٩٢٤	الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الخوف من فوات الأحداث لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للمقياس، كانت جميعها دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى قوة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم استخدام طريقتين لحساب ثبات المقياس وهي ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

طريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على (ن=١٤١) مشاركاً، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٨٧)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يشير إلى ثبات المقياس.

طريقة إعادة التطبيق: قام الباحث بحساب ثبات الاختبار من خلال إعادة التطبيق للمقياس، وذلك بعد مرور خمسة عشرة يوماً من المرة الأولى (ن=١٤١)، وقد جاء معامل الثبات كما يوضحه الجدول التالي

جدول (٤)

معامل ثبات مقياس الخوف من فوات الأحداث والأبعاد والدرجة الكلية (ن=١٤١)

معامل الثبات	البعد
**٠,٧٣٥	الخوف من فوات الحدث أو الفرصة المجزية
**٠,٧٨١	الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي
**٠,٩٠٥	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الخوف من فوات الأحداث لدى طلاب الجامعة تراوحت بين (**٠,٧٣٥- **٠,٩٠٥) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المقياس.

الصورة النهائية وطريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (١٩) عبارة كلها موجبة، وتم تقسيمه إلى بعدين، ويتم الاستجابة على العبارات على مقياس ليكرت الخماسي (من موافق بشدة = ٥ إلى أرفض بشدة = ١) وبالتالي تراوحت درجات المقياس ما بين (١٩- ٩٥ درجة) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الخوف من فوات الأحداث لدى الفرد.

٢-مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، حيث اطلع الباحث على البحوث السابقة وبعض المقاييس الخاصة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في البيئتين العربية والأجنبية، وتحديد مفهومه ومكوناته، ويتكون المقياس في صورته الأولى من (٣٠) مفردة.

ثم قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولى على (٩) من الخبراء في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس، لإبداء آرائهم في عبارات المقياس من حيث مناسبة تعليمات المقياس، مناسبة الصياغة اللغوية، ارتباط العبارة بالمجال، ملائمة العبارات للعين، الاقتراحات بالحذف أو التعديل أو الإضافة، وقام الباحث بتعديل بعض العبارات التي رأي بعض المحكمين تعديل صياغتها، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩١-١٠٠%) وهي نسب اتفاق مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- التحليل العاملي: تم حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس من خلال إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار (٣٠×٣٠) على العينة الاستطلاعية (ن = ١٤١) وحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٨٨١). أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (٠,٥٠) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS.25)، وقد أخذ الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات واعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة، وإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة، تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة كايزر فاريماكس Kaiser Varimax وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص أربع مكونات الجذر الكامل لكل منها أكبر من الواحد الصحيح. والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٥)

تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة (ن=١٤١)

العلاقة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	,٥٨٣			
٢		,٦٦٢		
٣			,٧٠٥	
٤		,٦٣٢		
٥	,٥٣٣			
٦		,٥١١		
٧				,٥٣٦

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٨				
٩			٦٥٣	
١٠	٦٢٥			
١١			٥٦٢	
١٢			٤٤٩	
١٣				٤٩٥
١٤				٦١٧
١٥	٦٨٢			
١٦	٦٧٦			
١٧			٦٤٧	
١٨	٧٤٨			
١٩				
٢٠		٥٢٢		
٢١			٦٢٦	
٢٢			٦٦٠	
٢٣		٦١٥		
٢٤				٥٨٣
٢٥	٧٦٥			
٢٦	٨١٥			
٢٧		٧٠٩		
٢٨		٦٦٥		
٢٩	٧٢٥			
٣٠	٦٩٩			
الجذر الكامن	١٢,٤٥	٣,٠٨	٣,٧٣	٣,٣٤
نسبة التباين	٣٢,٢٩	٨,٢٠	٧,٧٠	٦,٩٦

يتضح من الجدول (٥) أن عبارات المقياس قد تشبعت كما يلي: العامل الأول (١٠) مفردات وهي (١-٥-١٠-١٥-١٦-١٨-٢٥-٢٦-٢٩-٣٠)، والعامل الثاني (٧) مفردات وهي (٢-٤-٦-٢٠-٢٣-٢٧-٢٨)، والعامل الثالث (٥) مفردات وهي (٣-٩-١١-١٢-١٧)، والعامل الرابع (٦) مفردات وهي (٧-١٣-١٤-٢١-٢٢-٢٤)، واعتبرت المفردة متشعبة بالعامل إذا زاد حجم التشعب عن (٣٠)، وأما المفردة (٨، ١٩) فقد تم حذفها من المقياس لأنهما لم يصلوا إلى درجة التشعب المطلوبة وبالتالي أصبحت مفردات المقياس (٢٨) مفردة.

١- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة بحساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الأبعاد والدرجة الكلية وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس إدمان وسائل التواصل لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية
للبعد الذي تنتمي إليه ودلالاتها (ن=١٤١)

معامل الارتباط	العبرة	البعد	معامل الارتباط	العبرة	البعد
**٠,٧٤٢	٣		**٠,٦٨٩	١	
**٠,٧٠٦	٩		**٠,٧٧٠	٥	
**٠,٦٢٦	١١	الصراع	**٠,٧٥٠	١٠	
**٠,٧٤٩	١٢		**٠,٧٠٠	١٥	
**٠,٧١٩	١٧		**٠,٦٥٦	١٦	الوجداني
**٠,٨٥٣	٧		**٠,٦٧٤	١٨	
**٠,٨٥٠	١٣		**٠,٢٢٨	٢٥	
**٠,٨٨٥	١٤	الانسحاب	**٠,٦٥٦	٢٦	
**٠,٧٧١	٢١		**٠,٥٩٦	٢٩	
**٠,٧٦٢	٢٢		**٠,٦٠٩	٣٠	
**٠,٨٥٥	٢٤		**٠,٧٠٣	٢	
			**٠,٥٧٧	٤	
			**٠,٦٨٠	٦	
			**٠,٧٢٤	٢٠	إهمال الأنشطة
			**٠,٧٦٢	٢٣	
			**٠,٧٦٨	٢٧	
			**٠,٦٤١	٢٨	

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس إدمان وسائل التواصل لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كانت جميعها دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى قوة ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدمان وسائل التواصل لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية
للمقياس (ن=١٤١)

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**٠,٨٧٣	الانسحاب	**٠,٨٤٤	الصراع	**٠,٨٦٥	إهمال الأنشطة	**٠,٨٩٥	الوجداني

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدمان وسائل التواصل لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للمقياس، كانت جميعها دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى قوة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم استخدام طريقتين لحساب ثبات المقياس وهي ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

-طريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على (ن=١٤١) مشاركا، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٧٤)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يشير إلى ثبات المقياس.

-طريقة إعادة التطبيق: قام الباحث بحساب ثبات الاختبار من خلال إعادة التطبيق للمقياس، وذلك بعد مرور خمسة عشرة يوماً من المرة الأولى (ن=١٤١)، وقد جاء معامل الثبات كما يوضحه الجدول التالي

جدول (٨)

معامل ثبات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي الأبعاد والدرجة الكلية (ن=١٤١)

معامل ارتباط بيرسون	البعد
**٠,٨٣٦	الوجداني
**٠,٧٩٨	إهمال الأنشطة
**٠,٧٦٣	الصراع
**٠,٨٧٢	الانسحاب
**٠,٩٣٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة تراوحت بين (**٠,٧٦٣ - **٠,٩٣٣) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المقياس.

الصورة النهائية وطريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة كلها موجبة، وتم تقسيمه إلى أربعة أبعاد (الوجداني، إهمال الأنشطة، الصراع، الانسحاب)، ويتم الاستجابة على العبارات على مقياس ليكرت الخماسي (من موافق بشدة = ٥ إلى أرفض بشدة = ١) وبالتالي تراوحت درجات المقياس ما بين (٢٨ - ١٤٠ درجة) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الفرد.

٣- مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al. (2006، ترجمة وتقنين عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤).

يتكون المقياس من خمسة أبعاد هي:

- الملاحظة: وتشمل ثماني فقرات موجبة الصياغة تحمل أرقام (١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦).

- الوصف: ويشمل خمس فقرات موجبة وهي (٢، ٧، ٢٧، ٣٢، ٣٧)، وثلاث فقرات سالبة وهي (١٢، ١٦، ٢٢).
- التصرف بوعي: ويشمل ثماني فقرات سالبة الصياغة وهي (٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨).
- إرجاء الحكم علي الخبرات الداخلية: ويشمل ثماني فقرات سالبة وهي: (٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩).
- ترك التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويشمل سبع فقرات موجبة تحمل أرقام (٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣).

فالمقياس يتكون من (٣٩) فقرة، وأمام كل منها خمسة اختيارات هي: (تنطبق تماماً، تنطبق بشكل كبير تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً) ودرجاتها علي الترتيب (٥-٤-٣-٢-١) علي الترتيب للدرجات الموجبة والعكس للسالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

قام معدو المقياس بالتحقق من صدقه باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، وتم التوصل إلى خمسة عوامل مستقلة، وبلغ التباين العاملي الكلي (٣٣%)، وقد تم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وأظهرت النتائج تشبع العوامل الخمسة تشبعاً دالاً إحصائياً على عامل كامن واحد لليقظة العقلية وكانت قيم التشبعات هي: (٠,٣٤؛ ٠,٥٧؛ ٠,٧٢؛ ٠,٧٢؛ ٠,٥٥)

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المحك: بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية Bear et al. (2006)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد Baer et al. (2004) ترجمة الفرحتي السيد (٢٠١٧)، وذلك على عينة (ن=١٤١) طالبا وطالبة، وجاءت قيمة معامل الارتباط ما بين المقياسين (٠,٧٨)، وهي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ثانياً: ثبات المقياس:

قام معدو المقياس بحساب ثباته بطريقة معامل ألفا كرونباخ حيث تراوحت قيم معاملات ألفا ما بين (٠,٧٥ - ٠,٨٧) لأبعاد المقياس المختلفة.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق للمقياس، وذلك بعد مرور خمسة عشرة يوماً من المرة الأولى (ن=١٤١)، وقد جاء معامل الثبات كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٩)

معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية الأبعاد والدرجة الكلية (ن=١٤١)

معامل ارتباط بيرسون	البعد
**٠,٩١٤	الملاحظة
**٠,٧٧٦	الوصف
**٠,٩٥٣	التصرف بوعي
**٠,٩٢١	إرجاء الحكم
**٠,٨٧٠	ترك التفاعل
**٠,٩١١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة تراوحت بين (**٠,٧٧٦ - **٠,٩٥٣) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المقياس.

نتائج البحث وتفسيرها:

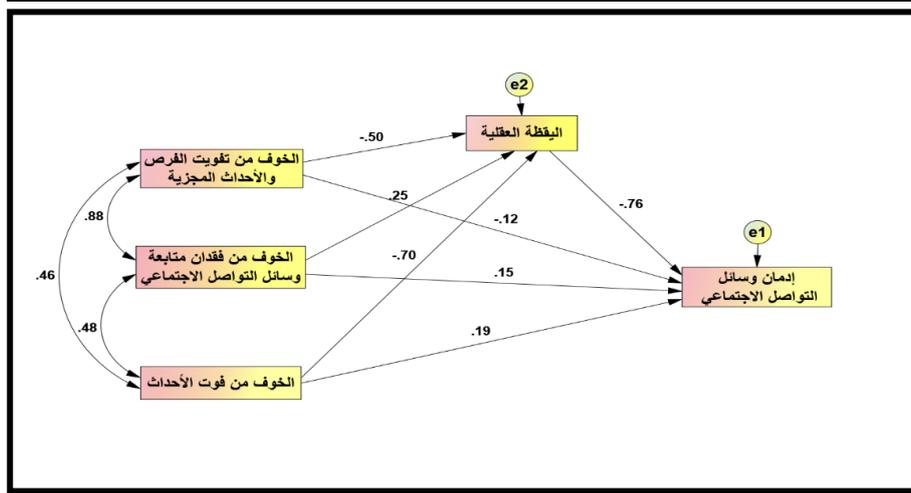
استخدم الباحث نمذجة العلاقات السببية للتحقق من مدى مطابقة نموذج تحليل المسار المقترح الخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث الأساسية باستخدام البرنامج الإحصائي Amos V 21 واتضح وجود مطابقة جيدة لنموذج تحليل المسار المقترح وذلك وفقاً للنتائج التالية:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين الخوف من فوت الأحداث، واليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي".

وللتحقق من هذا الفرض اقترح الباحث نموذجاً لتحليل المسار يفسر العلاقات بين متغيرات البحث في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة، كما تأكد الباحث قبل إجراء التحليل من كافة الافتراضات والشروط الواجب توافرها لتحليل المسار، ومن أهمها إيجاد مصفوفة معامل الارتباط بين متغيرات البحث حيث تبين وجود علاقات قوية بين هذه المتغيرات وبعضها البعض.

وبناءً على ما سبق تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية والشكل (٢)، يوضح نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين متغيرات البحث.



شكل (٢) : نموذج تحليل المسار المستخرج لأبعاد الخوف من فوت الأحداث واليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي

يتضح من شكل (٢) وجود مطابقة جيدة في ضوء مؤشرات حسن المطابقة، كما يوضح الجدول (١٠) قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المستخرج كما يلي:

جدول (١٠)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر النسبة بين قيم χ^2 ودرجات الحرية (CMIN) df	١,٢١٤	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR)	٠,٠٧٠	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٥٦	٠ إلى ١	مقبول
٤	حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٩٤٢	٠ إلى ١	مقبول
٥	المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٧٧	٠ إلى ١	مقبول
٦	المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٦٦	٠ إلى ١	مقبول
٧	المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩٧٨	٠ إلى ١	مقبول
٨	توكر لويس (TLI)	٠,٩٦٩	٠ إلى ١	مقبول
٩	المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٨٧	٠ إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٤٢	٠,٠٥ فأقل أو ٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول (١٠) أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة، كما أن قيمة مربع كاي (X2) (١,٢١٤) قيمة غير دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI) (٠,٩٥٦)، وقيمة مؤشر المطابقة النسبي (RFI) (٠,٩٦٦)، وقيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) (٠,٩٧٨)، وقيمة مؤشر توكر لويس (TLI) (٠,٩٦٩)، وقيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) (٠,٩٨٧)، وهي قيم جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من (صفر: ١)، حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة، كما أن قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) (٠,٠٤٢) وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر حيث إنها أقل من (٠,٠٨) مما يدل على أن النموذج السببي مطابق بدرجة كبيرة، وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة حيث تشير القيم التي تقع في هذا المدى إلى مطابقة جيدة.

ويعتبر الخوف من فوت الأحداث (Fear of Missing Out - FoMO) ظاهرة نفسية واجتماعية حديثة تُبرز قلق الأفراد من أن الآخرين يعيشون تجارب أو يحققون إنجازات ذات أهمية بينما هم غير مشاركين فيها وفقاً لنظرية تقرير المصير، وينشأ هذا الخوف عندما تكون الاحتياجات النفسية الأساسية للفرد غير مُشبَّعة مثل الانتماء الاجتماعي، والاستقلالية، والشعور بالكفاءة (Przybylski et al., 2013) ويُعزز FoMO مشاعر القلق والضغط النفسية، ما يدفع الأفراد إلى مراقبة وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط بحثاً عن التفاعل الاجتماعي والتقدير، وقد أظهرت دراسات حديثة أن FoMO يرتبط بمشكلات نفسية واجتماعية مثل القلق والاكتئاب، وكذلك الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية (Dempsey et al., 2019).

وقد أشارت دراسة (Franchina et al. 2018)، إلى وجود علاقة إيجابية بين FoMO وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يعمل كل منهما كسبب ونتيجة للآخر، على سبيل المثال يتسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المفرط في زيادة الوعي بالأنشطة التي يُحرم منها الفرد، مما يؤدي إلى تصعيد FoMO وبالتالي يعزز السلوك الإدماني.

ووفقاً لدراسة (Brown & Ryan 2003)، فإن الأفراد ذوي المستويات العالية من اليقظة العقلية أقل عرضة للاستجابة للضغوط الاجتماعية التي يفرضها FoMO، حيث يتمكنون من البقاء في حالة تركيز على اللحظة الراهنة بدلاً من الانشغال بالتفاعلات الافتراضية، إضافةً إلى ذلك أظهرت دراسة (Lan et al. 2018) فعالية برامج التدريب على اليقظة العقلية في تقليل السلوكيات الإدمانية المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي من خلال تعزيز قدرة الأفراد على تنظيم استخدامهم لتلك الوسائل بشكل صحي ومتوازن.

ويشير النموذج السببي الذي يربط بين المتغيرات الثلاثة إلى أن FoMO يؤثر بشكل مباشر على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن هذا التأثير يمكن تعديله أو تقليله من خلال اليقظة العقلية، على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Jones et al. 2022) أن اليقظة العقلية تعمل كوسيط في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المفرط وأعراض الاكتئاب الناتجة عنه، مما يدل على دورها الوقائي في هذا السياق فاليقظة العقلية تُعزز قدرة الفرد على الفصل بين حاجته للتفاعل الاجتماعي والضغط النفسي الناتج عن FoMO، مما يقلل من اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتكيف، وقد أظهرت دراسة (Brailovskaia & Margraf 2024) أن الأفراد ذوي

اليقظة العقلية العالية يكونون أقل عرضة لتطوير سلوكيات إدمانية تجاه وسائل التواصل الاجتماعي، حتى مع وجود مستويات مرتفعة من FoMO.

ووفقاً لما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين أبعاد الخوف من فوت الأحداث (كمتغير مستقل)، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط)، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (كمتغير تابع) ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الخوف من فوت الأحداث يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر علي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، أما اليقظة العقلية فهي تجعل الإنسان واعياً ومدركاً للحظة الحالية وبالتالي قد تحد من التداعيات السلبية للخوف من فوت الأحداث، وتجعل الفرد متوازناً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أبحاث كل من (Damico & Krutka, 2018)، (Vp & Veronica, 2020)، (نجلاء عبد الرحمن، ٢٠٢٢)، (Jones al., 2022)، (Brown & Ryan, 2003)، (Weeks, 2023)، (Aldbyani, 2024)، (Brailovskaia & Margraf, 2024).

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد الخوف من فوت الأحداث، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها. ويوضح الجدول (١١) المسارات المباشرة بين أبعاد الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي المتضمنة بنموذج تحليل المسار:

جدول (١١)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لأبعاد أبعاد الخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير من  إلى
***	٣,٤١٣	,٠٧٨	,٢٦٧	-,١١٩	الخوف من تفويت الفرص والأحداث التواصل الاجتماعي المجزية
***	٤,٦٣٣	,٠٩٠	,٤١٧	,١٥٣	الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي
***	٧,٢٢٤	,٠٣٤	,٢٤٦	,١٩٢	الخوف من تفويت الأحداث التواصل الاجتماعي

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" *** مستوى الدلالة عند ٠,٠٠١.

يتضح من الجدول (١١) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وكان التأثير موجباً ودالاً إحصائياً بين أبعاد الخوف

من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، عدا بعد الخوف من تفويت الفرص والأحداث المجزية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الخوف من فوت الأحداث يدفع الفرد للبقاء متصلًا بوسائل التواصل الاجتماعي بشكل دائم، إذ يعتقد أن البقاء على اطلاع مستمر يقلل من قلقه (Przybylski et al. (2013) وهذا الخوف ينبع من عدم تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية مثل الانتماء والكفاءة، مما يدفع الأفراد إلى تعويض ذلك من خلال الوسائل الرقمية.

ووسائل التواصل الاجتماعي مصممة لتلبية حاجة المستخدمين إلى التفاعل المستمر، حيث تقدم تحديثات وإشعارات مستمرة، وهذه الآلية تعزز الخوف من فوت الأحداث وتدفع الأفراد للبقاء متصلين بشكل دائم وأظهرت دراسة (Franchina et al. (2018) أن المستخدمين الذين يعانون من FOMO يميلون إلى زيادة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتغلب على قلقهم.

وقد أشارت دراسة (Dempsey et al. (2019) أن FOMO يتوسط العلاقة بين القلق الاجتماعي والاستخدام المفرط للفيديو، مما يوضح كيف يمكن أن يؤدي الخوف إلى الإدمان عبر آليات نفسية معقدة.

وقد أشارت نظرية تقرير المصير إلى أن الأفراد الذين لا يشبعون حاجات الانتماء والكفاءة يكونون أكثر عرضة للخوف من فوت الأحداث، مما يجعلهم يبحثون عن تعويض ذلك من خلال وسائل التواصل وقد أكدت دراسة (Przybylski et al. (2013) أن هذه الحاجات غير المشبعة تجعل الأفراد أكثر اعتمادًا على الوسائل الرقمية، وتوضح نظرية تحليل السلوك التطبيقي أن التفاعل على وسائل التواصل، مثل الحصول على الإعجابات والتعليقات، يشكل تعزيزًا إيجابيًا يُبقي الأفراد في حالة استخدام مستمرة (Fisher et al., 2021).

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات التجريبية مثل دراسة (Hunt et al. (2018) التي أظهرت أن الأفراد الذين يعانون من FOMO يستخدمون وسائل التواصل بشكل أكبر، وخصوصًا المنصات التي توفر تفاعلات شخصية مثل الفيديو وسناب شات، ودراسة (Beyens et al. (2016) بينت أن الحاجة إلى الانتماء تدفع المراهقين للاستخدام المفرط للفيديو، وأن FOMO يلعب دورًا وسيطًا في هذه العلاقة ودراسة (Brailovskaia et al. (2024) التي كشفت أن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من FOMO لديهم ارتباط قوي بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، بينما يمكن لليقظة العقلية أن تقلل هذا الارتباط.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم قبول الفرض البديل ورفض الفرض الصفري أي أنه " يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لأبعاد الخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدي عينة البحث "، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري والأبحاث السابقة من أن خوف الفرد من فوت الأحداث التي يقوم بها الآخرون، يجعله مرتبطًا دائمًا بوسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (فيديو، تويتر، انستجرام، واتساب، سناب شات، تيك توك)، حتى يكون علي اطلاع دائم بما يقوم به الآخرون، وتتفق هذه النتيجة مع أبحاث كل من (Przybylski et al. (2013)، (Eggermont et al., 2016)، (Webb, 2016)، (Hunt et al., 2018)، (Giagkou et al., 2018)، (Casale et al., 2018) (Dempsey et al., 2019) ، (Fraschetti et al.,

(2020)، (Alutaybi et al., 2020)، (Sutanto et al., 2020)، (هاله أحمد صقر، ٢٠٢١)،
(Kamaruddin & Haris, 2022).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد الخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية لدى عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب التأثيرات المباشرة. ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها. ويوضح الجدول (١٢) المسارات المباشرة لأبعاد الخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية لدى عينة البحث المتضمنة بنموذج تحليل المسار:

جدول (١٢)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لأبعاد الخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية

المتغيرات و اتجاه التأثير	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
الخوف من تفويت الفرص والأحداث المجزية	-٠,٤٩٦	-١,٦١٧	٠,٨٥	-١٩,٠٩٢	***
الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي	٠,٢٥٢	١,٠٠٠	٠,٤٨	-٢٦,٨١٥	***
الخوف من تفويت الأحداث العقلية	-٠,٦٩٧	-١,٢٩٧	٠,٤٨	-٢٦,٨١٥	***

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" *** مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١)، وكان التأثير سالبًا ودالًا إحصائيًا بين الخوف من تفويت الفرص والأحداث المجزية والدرجة الكلية للخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية لدى عينة البحث وبناءً على ما سبق فإنه يتم قبول الفرض البديل أي أنه " يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للخوف من فوت الأحداث في اليقظة العقلية لدى عينة البحث "

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الخوف من فوت الأحداث (FoMO) يعكس قلقًا نفسيًا ينتج عن إحساس الفرد بأنه يغيب عن تجارب أو معلومات مهمة يعيشها الآخرون، مما يدفعه إلى متابعة وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، على حساب التركيز على اللحظة الحالية، ووفقًا لنظرية تقرير المصير فإن هذا السلوك يُعزى إلى نقص تحقيق الاحتياجات النفسية الأساسية مثل الانتماء والكفاءة، وقد أوضحت دراسة Przybylski et al. (2013) أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الخوف من فوت الأحداث يتجهون إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة لتعويض هذه الاحتياجات، مما يؤدي إلى تشتت انتباههم وانخفاض اليقظة العقلية.

ومن جهة أخرى، تُعرف اليقظة العقلية بكونها حالة وعي غير تفاعلية تتيح للفرد التركيز على اللحظة الحالية دون إصدار أحكام، وقد أثبتت دراسة (Brown & Ryan (2003 أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمتعون بمستويات أقل من القلق الاجتماعي، بما في ذلك القلق الناتج عن الخوف من فوت الأحداث كما أوضحت دراسة (Baker et al. (2016 أن ممارسة اليقظة العقلية تعزز من قدرة الأفراد على إدارة مشاعرهم وتقليل التوتر المرتبط بمحاولة متابعة حياة الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسة (Sa'id & Dewi (2022 أن الطلاب الجامعيين الذين يمارسون أنشطة اليقظة العقلية ينخفض لديهم مستوى الخوف من فوت الأحداث بشكل ملحوظ، يعزى ذلك إلى قدرة اليقظة العقلية على مساعدة الأفراد في التركيز على اللحظة الحالية، مما يقلل من انشغالهم بمقارنة أنفسهم بالآخرين أو القلق بشأن التجارب الفاشلة، كذلك دعمت نتائج دراسة (Radovich (2019 هذا الاتجاه، حيث أشارت إلى أن انخفاض مستويات اليقظة العقلية يرتبط ارتباطاً إيجابياً بزيادة مستويات الخوف من فوت الأحداث.

علاوة على ذلك، تناولت دراسة (Brailovskaia & Margraf (2024 العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى اليقظة العقلية، وأظهرت أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمتعون بقدرة أكبر على مقاومة الضغوط الناجمة عن وسائل التواصل الاجتماعي، مما يخفف من تأثير الخوف من فوت الأحداث، هذا التوجه يدعمه أيضاً بحث (Weeks (2023، الذي أشار إلى أن اليقظة العقلية تعمل كعامل وقائي يقلل من الآثار النفسية السلبية المرتبطة بالخوف من فوت الأحداث، بما في ذلك القلق والاكتئاب.

في ضوء ما سبق، يتضح أن الخوف من فوت الأحداث يؤثر سلباً على اليقظة العقلية من خلال التسبب في تشتت الانتباه وزيادة مستويات القلق، ومع ذلك فإن تعزيز اليقظة العقلية يمكن أن يُعد أداة فعالة للتخفيف من هذا التأثير السلبي، وبناءً على هذه المعطيات يُقبل الفرض البديل الذي ينص على وجود تأثير مباشر ودال إحصائياً للخوف من فوت الأحداث على اليقظة العقلية، مما يبرز أهمية تصميم برامج تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة العقلية لتحسين جودة الحياة النفسية للأفراد.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد تأثيرات مباشرة دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث ".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعياري واللامعياري، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها. ويوضح الجدول (٠) المسارات المباشرة بين اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث المتضمنة بنموذج تحليل المسار:

جدول (١٣)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث

المتغيرات واتجاه التأثير	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
من  إلى	-٠,٧٦٤	-٠,٥٢٥	٠,٢٠	-٢٦,٣٦٤	***
اليقظة العقلية					
إدمان وسائل التواصل الاجتماعي					
*القيمة الحرجة = قيمة "ت" *** مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١					

يتضح من الجدول (١٣) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١)، وكان التأثير سالبًا ودالًا إحصائيًا بين اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث. وبناءً على ما سبق فإنه يتم قبول الفرض البديل أي أنه "توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث".

تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة سلبية ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مما يعكس تأثيرًا مباشرًا لليقظة العقلية كأداة فعالة في تقليل هذا النوع من الإدمان، حيث يركز الفرد على التجارب الحالية دون إصدار أحكام عليها، ونظريًا تعد اليقظة العقلية عاملاً وقائيًا يحد من التشتت والانغماس غير الصحي في وسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعلها وسيلة فعالة للتقليل من استخدام هذه الوسائل بشكل مفرط.

وتدعم الدراسات السابقة هذه النتيجة؛ إذ أظهرت أبحاث مثل دراسة Lan et al. (2018) أن برامج التدريب على اليقظة العقلية قادرة على خفض إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، كما وجدت دراسة (Bagheri et al. (2021 أن اليقظة العقلية تساهم في تحسين الصحة النفسية من خلال تقليل الآثار السلبية للإدمان على الإنترنت، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج بحث (Damico & Krutka (2018 أن ممارسات اليقظة العقلية تُساعد في الحد من الآثار غير المرغوب فيها لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المعلمين والطلاب.

ومن الناحية النظرية، تفسر نظرية "التحكم الذاتي" هذه العلاقة من خلال الإشارة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على التحكم في سلوكياتهم وتنظيم وقتهم، وبالتالي فإنهم أقل عرضة للانغماس في وسائل التواصل الاجتماعي، علاوة على ذلك تبرز نظرية تقرير المصير أهمية تلبية الحاجات النفسية الأساسية مثل الكفاءة، والانتماء، والاستقلالية، والتي يمكن تعزيزها من خلال ممارسات اليقظة العقلية، وعندما يُشبع الفرد هذه الاحتياجات بطرق صحية يصبح أقل اعتمادًا على وسائل التواصل كوسيلة لتعويض النقص النفسي.

وبناءً على ذلك فإن أهمية هذا الفرض تكمن في تسليط الضوء على الدور الكبير الذي تلعبه اليقظة العقلية في الحد من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ويُظهر البحث أن تدريب الأفراد على ممارسات اليقظة يمكن أن يساهم في تحسين قدرتهم على مواجهة التشتت، وتركيز

انتباههم على الأنشطة الأكثر أهمية، هذا ليس فقط يُقلل من الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، بل يُعزز أيضًا من رفاهيتهم النفسية والاجتماعية.

تتوافق هذه النتائج مع الأدبيات الحديثة التي تدعو إلى دمج برامج اليقظة العقلية في المناهج الدراسية والبرامج الوقائية لمعالجة مشكلات الإدمان الرقمي، خاصةً بين الشباب الذين يُظهرون ميولاً أكبر نحو الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، هذا يجعل من الضروري النظر إلى اليقظة العقلية كحلٍ أساسي لتحقيق توازن صحي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع أبحاث كل من (Yang et al., 2017)، (Lan et al., 2018)، (Damico & Krutka, 2018)، (Bagheri et al., 2021)، (Jones al., 2022)، (نجلاء عبد الرحمن، ٢٠٢٢).

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائية لأبعاد الخوف من فوات الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدي عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب التأثيرات غير المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، ويوضح الجدول () المسارات غير المباشرة بين أبعاد الخوف من فوات الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدي عينة البحث بنموذج تحليل المسار:

جدول (١٤)

المسارات غير المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لأبعاد الخوف من فوات الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط

P	حدود الثقة		معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير	
	Upper	Lower			من	إلى
,,٠٠٧	١,٠٣٢	,٦٧٧	,٨٤٩	,٣٧٩	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	الخوف من تفويت الفرص والأحداث المجزية
,,٠٢٦	-,٤٠٧	-,٥٨٧	-,٥٢٥	-,١٩٢	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي
,,٠١٥	,,٨٢٦	,,٥٤٦	,,٦٨٢	,,٥٣٥	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	الخوف من تفويت الأحداث

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ***مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١٤) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لكل من (الخوف من تفويت الفرص والأحداث المجزية، الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي، الخوف من تفويت الأحداث) إلي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية، جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وكان التأثير غير المباشر موجبًا ودالًا إحصائيًا لأبعاد الخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي عدا بعد الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية، ونلاحظ أن حدود الثقة كلاهما موجبين وهذا يؤكد على الدلالة المعنوية الإحصائية؛ وبناءً على ما سبق فإنه يتم قبول الفرض البديل أي أنه " يوجد تأثير غير مباشر ودال إحصائيًا لأبعاد الخوف من فوت الأحداث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال اليقظة العقلية لدي عينة البحث "

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الخوف من فوت الأحداث (Fear of Missing Out - FoMO) يُعتبر مفهومًا حديثًا نسبيًا يعكس القلق الناتج عن احتمال فقدان تجارب أو أحداث مجزية تحدث في البيئة المحيطة، خصوصًا في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، ويتمثل هذا الخوف في رغبة الفرد المستمرة في البقاء على اطلاع دائم بما يجري من حوله لتجنب الشعور بالعزلة أو فقدان فرص المشاركة.

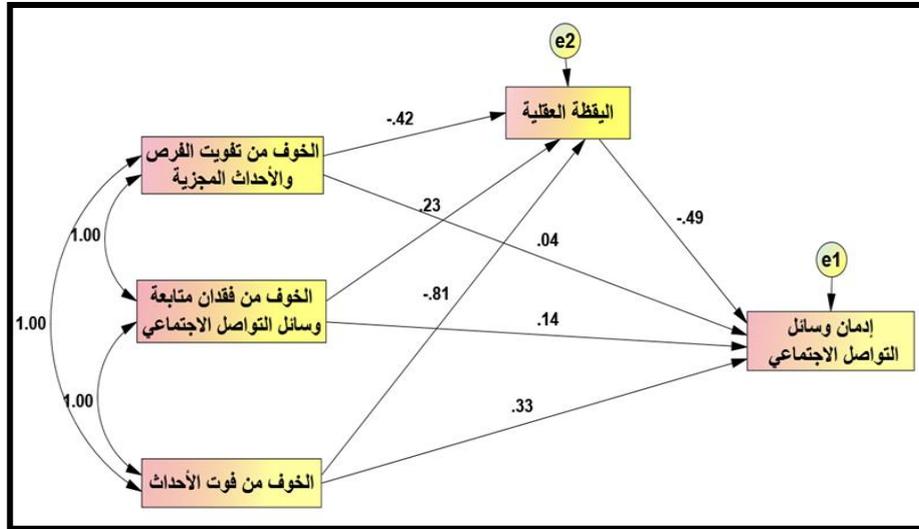
ووفقًا للنظريات النفسية مثل نظرية التعلق (Attachment Theory)، فإن الأفراد ذوي الاحتياج العالي للارتباط الاجتماعي قد يكونون أكثر عرضة لتطوير هذه المخاوف، مما يدفعهم إلى الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتشير اليقظة العقلية إلى القدرة على التواجد في اللحظة الحالية بوعي غير انتقادي وتشير نظرية التنظيم الذاتي (Self-Regulation Theory) إلي أن الأفراد ذوي المستويات العالية من اليقظة العقلية يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في اندفاعاتهم وإدارة مشاعرهم، ومع ذلك عندما تكون مستويات اليقظة العقلية منخفضة، يصبح الأفراد أكثر عرضة للاستجابة العاطفية للخوف من فوت الأحداث، مما يعزز الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي كآلية لتخفيف القلق المرتبط.

ووفقًا للنظريات مثل نظرية التناقض المعرفي (Cognitive Dissonance Theory)، فإن الأفراد الذين يشعرون بالخوف من فوت الأحداث يواجهون تناقضًا بين رغبتهم في البقاء مطلعين وبين إدراكهم للضرر الناتج عن الإدمان، هذا التناقض يدفعهم نحو زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمحاولة التخفيف من هذا القلق (Gawronski & Strack, 2012) ولكن في حالة وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية، يكون الأفراد أكثر وعيًا بتأثير هذه المشاعر والسلوكيات، مما يساعدهم على تقليل تأثير الخوف من فوت الأحداث

وقد أشارت الدراسات السابقة مثل دراسة (Alt and Boniel-Nissim, 2018)، إلي أن اليقظة العقلية تعمل كحاجز نفسي يقلل من التفاعل السلبي بين الخوف من فوت الأحداث وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، فعندما تكون اليقظة العقلية ضعيفة يصبح الفرد أكثر عرضة لتطوير عادات سلوكية قهرية تجاه وسائل التواصل الاجتماعي، مثل التحقق المستمر من الإشعارات والمنشورات، وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية تلعب دورًا وسيطًا حيويًا، حيث تقلل من تأثير الخوف من فوت الأحداث على السلوك الإدماني.

ومن الناحية الإحصائية جاءت نتائج التحليل لتثبت أن معاملات الانحدار، سواء المعيارية أو اللامعيارية، ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى قوة العلاقة بين المتغيرات المدروسة كما أن إيجابية حدود الثقة تؤكد على الاتجاه الإيجابي للتأثير غير المباشر، مما يدعم

قبول الفرضية البديلة، وتتفق هذه النتيجة مع أبحاث كل من (Baker, (Brown & Ryan 2003)، (Llanloo, (Radovich, 2019)، (Damico & Krutka, 2018)، (Lan et al., 2018)، et al., 2016)، (Jones al., 2022)، et al., 2022)، (Weeks, 2023)، (Reinders, 2022)، (Brailovskaia &)، (Margraf, 2024).



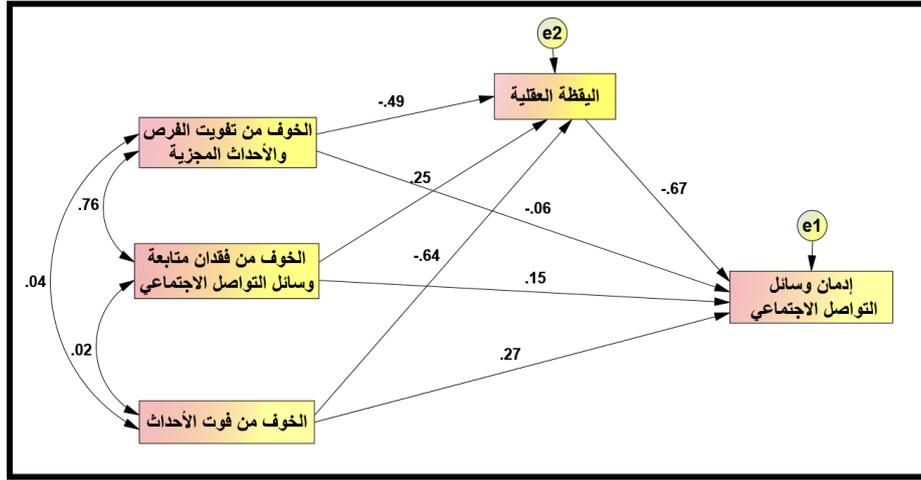
شكل (٣)

نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع لدى عينة الذكور

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار المقترح بالنسبة للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث."

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها لدى كل من الذكور والإناث، والشكلين (٣)، (٤) يوضحا نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث.



شكل (٤)

نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع لدى عينة الإناث

كما يوضح الجدول (١٥) المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار والمعيارية بين متغيرات نموذج تحليل المسار لدى عينة الذكور والإناث:

جدول (١٥)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار المعيارية لنموذج تحليل المسار للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث

مستوى الدلالة		القيمة الحرجة		معاملات الانحدار المعيارية		المتغيرات واتجاه التأثير	
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	من	إلى
***	***	-١٤,٦٩٩	-٢٣,٩٥٩	-,٦٣٨	-,٨٠٨	الخوف من الفوت	اليقظة العقلية
***	***	-١٤,٥٧٩	-٣٨,٨١٥	-,٦٦٦	-,٤٨٧	اليقظة العقلية	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
***	***	٦,٤٥٤	٢٦,٢٧٩	,٢٧٤	,٣٢٧	الخوف من الفوت	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ***مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١٥) أن جميع معاملات الانحدار المعيارية، والقيمة الحرجة، ودلالاتها الإحصائية متشابهة إلى حد كبير بين عينة الذكور والإناث، فكان هناك اتفاق بين الذكور والإناث، حيث إن التأثير دال إحصائياً لدى الذكور والإناث وتدل هذه النتائج على التطابق والتشابه بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار.

كما تم حساب التشابه في نموذج تحليل المسار للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث؛ من خلال نموذج المقارنة المتداخل والذي يقارن بين نماذج المطابقة المختلفة، حيث تمت المقارنة بين ثلاث نماذج: النموذج القياسي، ونموذج التغيرات، ونموذج البواقي، وبالتالي تم قياس اللاتغير (التكافؤ) في كل مكونات النموذج بداية من النموذج بدون قيود إلى النماذج المقيدة، حيث تم حساب اللاتغير في قائمة المتغيرات كما في النموذج القياسي، واللاتغير في البواقي من خلال نموذج البواقي، والجداول (١٦)، (١٧)، (١٨) يوضحوا المقارنة بين هذه النماذج وبعضها.

جدول (١٦)

افتراض النموذج القياسي للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث

النموذج / المؤشرات	DF	CMIN	P	NFI	IFI	RFI	TLI
النموذج القياسي	٦	٦١,٢٤٧	,٠٠٠	,٠٠٧	,٠٠٧	,٢٤١	,٢٤١
نموذج التغيرات	١٢	٢٦٣٧,٩٠٥	,٠٠٠	,٢٩٨	,٢٩٨	,١٣١	,١٣١
نموذج البواقي	١٤	٥٨٧٥,١٨٢	,٠٠٠	,٦٦٤	,٦٦٤	,٥٢٨	,٥٣٠

*** غير دالة عند مستوى ٠,٠٠١

جدول (١٧)

افتراض النموذج غير المقيد للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث

النموذج / المؤشرات	DF	CMIN	P	NFI	IFI	RFI	TLI
نموذج التغيرات	٦	٢٥٧٦,٦٥٨	,٠٠٠	,٢٩١	,٢٩١	,٣٧١	,٣٧٢
نموذج البواقي	٨	٥٨١٣,٩٣٥	,٠٠٠	,٦٥٧	,٦٥٧	,٧٦٩	,٧٧١

*** غير دالة عند مستوى ٠,٠٠١

جدول (١٨)

افتراض نموذج الأوزان القياسية للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث

النموذج / المؤشرات	DF	CMIN	P	NFI	IFI	RFI	TLI
نموذج البواقي	2	٣٢٣٧,٢٧٦	,٠٠٠	,٣٦٦	,٣٦٦	,٣٩٨	,٣٩٩

*** غير دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجداول (١٦)، (١٧)، (١٨) أن المقارنات تضمنت مقارنات في درجات الحرية (DF) ومقارنات في مربع كاي والتي يطلق عليها مؤشر مربع كاي تربيع الفارقة (X2)، وكذلك النسبة بين درجات الحرية إلى مربع كاي حيث تدل على توافر اللاتغير (التكافؤ) بين النماذج المستخدمة في قياس اللاتغير مما يدل على وجود التكافؤ بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار للعلاقات

بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث.

تشير هذه النتيجة إلى وجود تشابه واضح بين الذكور والإناث في العلاقات بين الخوف من فوت الأحداث (FOMO) ، واليقظة العقلية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، يُبرز هذا التشابه أن التأثيرات النفسية والاجتماعية لهذه المتغيرات تعمل بطريقة مشابهة عبر الجنسين، وهذا يعكس أن الدوافع النفسية والاجتماعية، مثل الحاجة إلى الانتماء أو الخوف من العزلة، تعمل بشكل متساوٍ بين الذكور والإناث، مما يُفسر الطبيعة العالمية لهذه الظواهر النفسية.

وبحسب نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) ، فإن الأفراد بغض النظر عن جنسهم، يمتلكون احتياجات نفسية أساسية مثل الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء، فعندما يكون الخوف من فوت الأحداث حاضرًا، فإنه يؤثر على هذه الاحتياجات بشكل متساوٍ لدى الجنسين، حيث يسعى الأفراد للانتماء من خلال البقاء متصلين دائمًا بوسائل التواصل الاجتماعي، وقد أشار Przybylski et al. (2013) إلى أن هذه الاحتياجات غير المشبعة تعزز مستويات الفومو وتدفع الأفراد نحو الإفراط في استخدام وسائل التواصل.

وتعمل اليقظة العقلية كوسيط فعال يُساعد الأفراد على التعامل مع القلق الناتج عن الفومو، من خلال زيادة التركيز على اللحظة الحالية وتقليل التفاعل العاطفي مع التحديات الرقمية وقد أظهرت دراسات مثل دراسة (Brown & Ryan 2003) أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية يظهرون مستويات أقل من القلق والخوف من فوت الأحداث، مما يقلل من تأثير الفومو على السلوكيات الإدمانية، وهذا الدور الوسيط لا يختلف بين الجنسين، حيث أن طبيعة الوعي واليقظة العقلية تعزز استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى الجميع.

ويعزز الخوف من فوت الأحداث يعزز الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كآلية للتخفيف من القلق الاجتماعي، وهو تأثير مشترك بين الذكور والإناث، وقد أشار Franchina et al. (2018) إلى أن الفومو يمثل أحد المؤشرات القوية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يدفع الأفراد إلى التحقق المستمر من إشعارات وتحديثات الآخرين، وبناءً على ذلك فإن السلوكيات القهرية الناتجة عن الفومو لا تختلف بشكل كبير بين الجنسين.

وتوضح النظرية الاجتماعية-العاطفية (Socioemotional Selectivity Theory) أن الأفراد في مختلف مراحل حياتهم يسعون لتحقيق التفاعل الاجتماعي وإشباع حاجتهم للانتماء، وهو ما يدفعهم للتواصل المكثف عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وأشارت دراسة (Baker et al. 2016) إلى أن وسائل التواصل تلي هذه الحاجة بغض النظر عن الجنس، مما يفسر التشابه في التأثير بين الذكور والإناث في هذا السياق.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء سهولة وصول كلا الجنسين- الذكور والإناث- إلى الإنترنت، واستخدام الهاتف المحمول، بسهولة، مما يزيد من الاعتماد عليه، وبالتالي يؤدي إلى زيادة الشعور بالخوف من فقدان الأحداث، وأيضاً طبيعة المرحلة التي يمر بها أفراد العينة، من حيث إنهم في سنة التخرج من الجامعة، ويودون الاطلاع على خبرات حياتية كثيرة، وكذلك الاستمتاع بالتواصل الاجتماعي مع الآخرين، وبناء علاقات صداقة على مواقع التواصل الاجتماعي.

تمام، كما أنه يمكن إرجاع عدم وجود فروق ما بين الذكور والإناث في متغيرات البحث الحالي إلى أن التغيرات المزاجية ما بين الذكور والإناث في تلك المرحلة تكاد تكون واحدة ومتساوية بين الجنسين كما أشار (Elhai et al., 2018)، (Wolniewicz et al., 2020).

بالإضافة إلى الظروف الحياتية المحيطة بالمجتمع الذي نعيش في، مما يحدث من حروب، وكذلك أحداث حياتية كثيرة، مما أدى بالأفراد إلى قضاء وقت كثير على مواقع التواصل الاجتماعي، سواء من أجل الاطلاع على الأخبار وملاحظتها، أو سواء من أجل الاطلاع على ما يدور حولنا من أحداث، أو من أجل الريح من خلال الانترنت.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا في ضوء نظرية الاستخدام التعويضي للإنترنت، التي ترى أن المشاعر السلبية لها دور أساسي في زيادة النشاط عبر الإنترنت، وفي ضوء ذلك ينتشر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة كبيرة ناشئ نتيجة للشعور بالخوف من فقد الأحداث المميزة دون تمييز ما بين الذكور والإناث (Semerci, 2019).

وتتفق هذه النتيجة مع بحث (Praybylski et al., 2013)، (Clayton et al., 2015)، (Elhai et al., 2016)، (نجلاء عبد الرحمن، ٢٠٢٢)، بينما تختلف مع أبحاث (Coco et al., 2020).

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار المقترح بالنسبة للعلاقات بين الخوف من الفوت كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير وسيط وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع بين الذكور والإناث ".

التوصيات والبحوث المقترحة:

يمكن في ضوء الإطار النظري للبحث الحالي، وكذلك ما تم ملاحظة أثناء التطبيق، وما انتهت إليه نتائج البحث من الخروج بمجموعة من التوصيات والدراسات المستقبلية، وذلك على النحو التالي:

أولاً: التوصيات:

- ١- تقديم برامج لمواجهة الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت.
- ٢- تحديد الأسباب التي تؤدي إلى الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، سواء كانت أكاديمية أم نفسية أم اجتماعية، والعمل على حلها.
- ٣- العمل على تدريب الأفراد على استخدام اليقظة العقلية كعامل وقائي من الاستخدام المفرط للإنترنت.

ثانياً: البحوث المقترحة:

- ١- دراسة العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث واضطرابات الأكل لدى المراهقين.
- ٢- دراسة العلاقة ما بين الخوف من فقد الأحداث، والقلق والاكتئاب لدى المراهقين.
- ٣- العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث وسمات الشخصية لدى الشباب.
- ٤- العلاقة بين الخوف من فوت الأحداث وجودة النوم لدى المراهقين.
- ٥- برنامج إرشادي لخفض الخوف من فوت الأحداث لدى المراهقين.
- ٦- العلاقة بين الاحتياجات الاجتماعية للمراهقين واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

المراجع:

- أحلام مهدي عبد الله، وعبد الأمير عبود الشمسي (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢ (٢٠٥)، ٣٣٤-٣٦٣.
- جهان شفيق خالد (٢٠٢٢). متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، ٣٢، (١)، ٩١-١.
- حنان فوزي أبو العلا، ومحمد شعبان أحمد (٢٠٢٣). فعالية العلاج المختصر المرتكز على الحلول في خفض الخوف من فوات شيء ما (فومو) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات، وأثره على قلق الموت لديهم (دراسة تجريبية كلينيكية). *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية*، ١٠٩، ٣٩٩-٤٧٨.
- رجاء علي عبد العليم (٢٠١٩). التلميحات البصرية متعددة الكثافة بالقصة الرقمية التعليمية وأثرها في تنمية اليقظة الذهنية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. *مجلة تكنولوجيا التربية*، ٣٨، ٢٦١-٣٣٠.
- محمد مصطفي عبد الرازق، وعمر محمد سليمان، وأحمد علي طلب (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين. *المجلة التربوية* ١ (٨٢)، ١١-٦٩.
- نجلاء عبد الرحمن الجساس (٢٠٢٢). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، (٦٧)، ٣١١-٣٤٧.
- هالة أحمد صقر (٢٠٢١). الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، (٣٤)، ٤٩٢-٥٢٥.

المراجع العربية مترجمة:

- Abdullah, A. M., & Al-Shamsi, A. A. (2013). *Mindfulness among university students. Al-Ustadh Journal for Humanities and Social Sciences*, 2(205), 334–363.
- Khaled, J. S. (2022). *The joy of letting go as a moderating variable in the relationship between fear of missing out and social network addiction among a sample of university students. Psychological Studies Journal*, 32(1), 1–91.
- Abu El-Ala, H. F., & Ahmed, M. S. (2023). *Effectiveness of solution-focused brief therapy in reducing fear of missing out (FoMO) among mothers of children with disabilities and its impact on their death anxiety (A clinical experimental study). The Educational Journal, Sohag University, Faculty of Education*, (109), 399–478.



- Abdel-Aleem, R. A. (2019). *The effect of multi-density visual cues in digital educational storytelling on developing mindfulness among students with intellectual disabilities who are capable of learning. Educational Technology Journal, (38), 261–330.*
- Abdel-Razek, M. M., Suleiman, O. M., & Talab, A. A. (2021). *Fear of missing out and its relationship with nomophobia among adolescent expatriates. The Educational Journal, 1(82), 11–69.*
- Al-Jassas, N. A. R. (2022). *Social media use and its relationship with mindfulness among new students at Shaqra University during the COVID-19 pandemic. Journal of Humanities and Social Sciences, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, (67), 311–347.*
- Saqr, H. A. (2021). *Fear of missing out (FoMO) as a mediating variable in the relationship between low self-esteem and Facebook addiction among university students. Journal of the Faculty of Education, Port Said University, (34), 492–525.*
المراجع الأجنبية:
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research, 14(1).*
- Aldbyani, A. (2024). Mindfulness associated with less Fear of Missing Out: Social Media Addiction as a mediator. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3872015/v1>.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology, 6(2), 41-46.*
- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (Serene) for depression, anxiety, and stress: Promoting adaptive emotional regulation and wisdom. *Frontiers in Psychology, 12, 648087.*
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior, 49, 111-119.*
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health, 17(17), 6128.*

- Alwerthan, T. A. (2024). Satisfaction of essential needs in E-learning as a mediator of the links between students' attitudes and ethical misbehaviors. *Heliyon*, 10(7).
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2022). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2165-2179.
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current opinion in psychology*, 28, 42-48.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive behaviour therapy*, 38(S1), 15-20.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review*, 71, 101-114.
- Bagheri Sheykhgafshe, F., Alizadeh, D., Savabi Niri, V., Asgari, F., & Ghodrat, G. (2021). The role of internet addiction, mindfulness and resilience in predicting students' mental health during the coronavirus 2019 pandemic. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 8(3), 1-14.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational issues in psychological science*, 2(3), 275.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). Social cognitive theory of self-regulation organizational behavior.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839



- Barlett, C. P. (2019). Cyberbullying, traditional bullying, and aggression: A complicated relationship. *Predicting Cyberbullying*, 2, 11-16.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. *Handbook of self and identity*, 1, 197-217.
- 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.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2013). Sociality through social network sites. *The Oxford handbook of internet studies*, 151-172.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984.
- Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H. W. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912).
- Calvo, R., & Peters, D. (2014). *Positive computing: Technology for Wellbeing and human potential*. MIT Press.
- Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32, 3.

- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive behaviors, 102*, 106179.
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors, 85*, 83-87.
- Cheng, L. (2023). Delving into the role of mindfulness on the relationship among creativity, anxiety, and boredom of young EFL learners. *Heliyon, 9*(2).
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2021). An examination of college students' social media use, fear of missing out, and mindful attention. *Journal of College Counseling, 24*(2), 132-145.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of computer-mediated communication, 20*(2), 119-135.
- Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., La Tona, A., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors, 106*, 106360.
- Cohen-Chen, S., van Kleef, G. A., Crisp, R. J., & Halperin, E. (2019). Dealing in hope: Does observing hope expressions increase conciliatory attitudes in intergroup conflict?. *Journal of Experimental Social Psychology, 83*, 102-111.
- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International journal of environmental research and public health, 17*(6), 1935.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 925.
- Damico, N., & Krutka, D. G. (2018). Social media diaries and fasts: Educating for digital mindfulness with pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education, 73*, 109-119.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations



-
- between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive behaviors reports*, 9, 100150.
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social psychological and personality science*, 4(5), 579-586.
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 1-10.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, 106335.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 107, 106430.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Fisher, W. W., Piazza, C. C., & Roane, H. S. (Eds.). (2021). *Handbook of applied behavior analysis*. Guilford Publications.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171.

- Gawronski, B., & Strack, F. (Eds.). (2012). *Cognitive consistency: A fundamental principle in social cognition*. Guilford press.
- Giagkou, S., Hussain, Z., & Pontes, H. (2018). Exploring the interplay between passive following on Facebook, fear of missing out, self-esteem, social comparison, age, and life satisfaction in a community-based sample. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis, 4*(2).
- Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S., & Boursier, V. (2021). The effects of the fear of missing out on people's social networking sites use during the COVID-19 pandemic: the mediating role of online relational closeness and individuals' online communication attitude. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 620442.
- Gokler, M. E., Aydin, R., Unal, E., & Metintas, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale/Sosyal Ortamlarda Gelismeleri Kacirma Korkusu Olceginin Turke surumunun gecerlilik ve guvenilirliginin degerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(S1), 53-60.
- Gordhamer, S. (2008). *Wisdom 2.0: Ancient secrets for the creative and constantly connected*. HarperOne.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online?. *Computers in human behavior, 29*(3), 604-609.
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruiter, R., & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14*(2).
- Gulzar, M. A., Ahmad, M., Hassan, M., & Rasheed, M. I. (2022). How social media use is related to student engagement and creativity: investigating through the lens of intrinsic motivation. *Behaviour & Information Technology, 41*(11), 2283-2293.
- Gupt, D., Yangdon, T., & Panchal, S., (2021). Mindfulness practice and ameliorating depressive symptoms among ptsd clients: an experimental study. *International Education & Research Journal, 7* (5), 8-10.
- Harris, E. (2020). *Predicting disordered eating behaviors with internet addiction, socia media use, and FOMO* (Doctoral dissertation, University of West Florida).
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International journal of environmental research and public health, 18*(4), 1974.



- Homan, A. C., Van Kleef, G. A., & Sanchez-Burks, J. (2016). Team members' emotional displays as indicators of team functioning. *Cognition and Emotion*, 30(1), 134-149.
- Hong, J. C., Lee, Y. F., & Ye, J. H. (2021). Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and individual differences*, 174, 110673.
- Hooper, R., Guest, E., Ramsey-Wade, C., & Slater, A. (2024). A brief mindfulness meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem, mood, and body appreciation in young women: An online randomised controlled experiment. *Body Image*, 49, 101702.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354.
- Huang, L., Li, W., Xu, Z., Sun, H., Ai, D., Hu, Y., ... & Zhou, Y. (2023). The severity of cyberbullying affects bystander intervention among college students: the roles of feelings of responsibility and empathy. *Psychology Research and Behavior Management*, 893-903.
- 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.
- Hyland, P., Lee, A., & Mills, M. (2017). *Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. Industrial and Organizational Psychology*, 8 (4), 576- 602.
- Ilanloo, H., Ahmadi, S., Zahraakar, K., & Cicognani, E. (2022). The effectiveness of group counseling of mindfulness-based cognitive therapy on internet addiction and cognitive emotion regulation in high school students. *Iranian Journal of Learning & Memory*, 4(16), 19-28.
- Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults. *Personality and individual differences*, 185, 111284.
- Kamaruddin, N. A., & Haris, H. (2022). Relationship fear of missing out with social media addiction high school-aged teens. *Comprehensive Health Care*, 6(1), 24-30.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.
- Khanna, S., & Greeson, J. M. (2013). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary therapies in medicine*, 21(3), 244-252.
- Khoury, B., Vergara, R. C., Sadowski, I., & Spinelli, C. (2023). Embodied mindfulness questionnaire: Scale development and validation. *Assessment*, 30(2), 458-483.
- Koole, S. L., Schlinkert, C., Maldei, T., & Baumann, N. (2019). Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory. *Journal of personality*, 87(1), 15-36.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613.
- Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 1171-1176.
- Lee, A. K., Gansler, D. A., Zhang, N., Jerram, M. W., King, J. A., & Fulwiler, C. (2017). Relationship of mindful awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: a pilot investigation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 264, 22-28.
- Lemenager, T., Neissner, M., Koopmann, A., Reinhard, I., Georgiadou, E., Müller, A., ... & Hillemacher, T. (2021). COVID-19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 14.
- Levy, D. M. (2016). *Mindful tech: How to bring balance to our digital lives*. Yale University Press.
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 128, 107086.
- Maher, C. (2021). The Benefits of Mindfulness for University Students. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 5(1), 42-57.
- Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility,



-
- mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., ... & Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological bulletin*, 145(4), 372.
- Mazlum, M., & Atalay, A. (2022). Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*, 6(4).
- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1).
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5, 245-257.
- Negrini, L. S. (2018). HANDBOOK OF ATTACHMENT: THEORY, RESEARCH, AND CLINICAL APPLICATIONS Jude Cassidy and Phillip R. Shaver (Eds.), New York: Guilford Press, 2016, 1,068 pp., ISBN 978-1-4625-2529-4..
- Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Hachette UK.
- Nusrath VP & Veronica N. (2020). The relationship between fear of missing out, mindfulness, and social media usage among adolescence. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1948-1960. DIP:18.01.203/20200803, DOI:10.25215/0803.203
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. J. (2017). Gratifications of using Facebook, Twitter, Instagram, or Snapchat to follow brands: The moderating effect of social comparison, trust, tie strength, and network homophily on brand identification, brand engagement, brand commitment, and membership intention. *Telematics and Informatics*, 34(1), 412-424.
- 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.

- Radovich, A. (2019). The Relationship Between the Fear of Missing Out, Problematic Social Media Use, Mindfulness, and Subjective Well-Being.
- Reed, K. (2020). *Fear of Missing Out and Social Comparison on Instagram, Its Effects on People's Psychological Well-being* (Master's thesis, University of Hawai'i at Manoa).
- Reinders, E. (2022). *The association between workplace fear of missing out and work engagement and motivation to learn, and the moderating role of mindfulness* (Master's thesis).
- Rheingold, H. (2012). *Net smart: How to thrive online*. Mit Press.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J., Scarf, D., & Conner, T. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(7).
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image, Princeton, NJ. *Princeton Press*. Russell, DW (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American sociological review*, 1004-1018.
- Rosenthal, D. A., Gurney, R. M., & Moore, S. M. (1981). From trust on intimacy: A new inventory for examining Erikson's stages of psychosocial development. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 525-537.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Comparing smartphone, WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat: which platform elicits the greatest use disorder symptoms?. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 24(2), 129-134.
- Sabik, N. J., Falat, J., & Magagnos, J. (2020). When self-worth depends on social media feedback: Associations with psychological well-being. *Sex Roles*, 82(7), 411-421.
- Sa'id, M., & Dewi, D. C. S. (2022). Mindfulness and Fear of Missing Out in Final Year Undergraduate Students. *KnE Social Sciences*, 125-136.
- Schmidt, J.-H. (2018). *Social Media*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-19455-0>
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents—a scoping review. *Frontiers in psychology*, 11, 1949.



- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103.
- Semerci, A. (2019). Nomophobia as the predictor of secondary school students' smartphone addiction. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(3), 947-965.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Shapiro, S., Jazaieri, H., & Sousa, S. (2021). *Meditation and Positive Psychology*. In C. Snyder S. Lopez L. Edwards & S. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 863–877). Oxford Press.
- Sheldon, K. M., Prentice, M., & Halusic, M. (2015). The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 276-283.
- Smoker, M., & March, E. (2017). Predicting perpetration of intimate partner cyberstalking: Gender and the Dark Tetrad. *Computers in Human Behavior*, 72, 390-396.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020, December). Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 463-468). Atlantis Press.
- Tandon, A., Dhir, A., Tarwar, S. Kaur&Manty, M. (2021). Dark consequences of Social Media – induced Fear of Missing out (FOMO): Social Media Stalking, Comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting & Social Change*, 171, 1- 15.
- Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2022). Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human arenas*, 5(2), 279-297.
- Topino, E., Gori, A., Jimeno, M. V., Ortega, B., & Cacioppo, M. (2023). The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning: a structural equation mediation model. *BMC psychology*, 11(1), 383.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17.

- Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It is all about being popular: The effects of need for popularity on social network site use. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(1), 37-42.
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the "Passive Social Media Use Hypothesis". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(1), zmab015.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Walther, J. B. (2016). Media effects: Theory and research. *Annual review of psychology*, 67(1), 315-338.
- Vp, N., & Veronica, N. (2020). The relationship between fear of missing out, mindfulness, and social media usage among adolescence. *Int J Indian Psychol*, 8, 1948-2960.
- Wadsley, M., Covey, J., & Ihssen, N. (2022). The predictive utility of reward-based motives underlying excessive and problematic social networking site use. *Psychological reports*, 125(5), 2485-2516.
- Wadsley, M., Covey, J., & Ihssen, N. (2022). The predictive utility of reward-based motives underlying excessive and problematic social networking site use. *Psychological reports*, 125(5), 2485-2516.
- Wallace, K. (2015). Teens spend 9 hours a day using media, report says-CNN. *CNN*. Retrieved December, 29, 2017.
- Wang, L., Zhou, X., Song, X., Gan, X., Zhang, R., Liu, X., ... & Becker, B. (2023). Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use. *Addictive Behaviors*, 143, 107709.
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2024). A mindfulness-based intervention for adolescent social media users: A quasi-experimental study. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 10(1), 3-14.
- Webb, K. D. (2016). *Fear of Missing Out (FoMO) and Personality: Their Relationship to Collegiate Alcohol Abuse*. Undergraduate Honors Thesis Collection. 364.
- Weeks, C. (2023). *The Association of Mindfulness, Passive Social Media Use, Social Comparisons, FoMO and Depression in College Students*. Montclair State University.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.



- Wiesner, L. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out* (Master's thesis, University of Twente).
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary report).
- Yang, C. C., & Bradford Brown, B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *Journal of youth and adolescence*, 45, 402-416.
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 212-221.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65-72.
- Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors*, 112, 106648.
- Zahra, S. T., & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress-resilience relationship among university students. Pakistan. *Journal of Psychology*, 48(2).
- Zell, A. L., & Moeller, L. (2018). Are you happy for me... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments. *Computers in Human Behavior*, 78, 26-33.
- Zhang, J., He, Y., Zheng, S., & Wan, C. (2024). The relationship between mobile phone addiction and sleep quality in college students: the role of rumination and fear of missing out.