



الاسهام النسبي للخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتجاهل الهاتفي لدى طلبة الجامعة

إعداد

أ/ أمل فاروق عبدالله العوضي

دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز

د/ آمنة عبدالعزيز أبا الخيل

أستاذ علم النفس التعليمي المشارك

د/ أروى عبدالرحمن الخلف

أستاذ القياس والتقويم ومناهج البحث المشارك

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز

الاسهام النسبي للخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتجاهل الهاتفي لدى طلبة الجامعة

أمل فاروق عبدالله العوضي^١، أروى عبدالرحمن الخلف^٢، آمنة عبدالعزيز أبا الخيل^٣.
^١دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.
^٢أستاذ القياس والتقويم ومناهج البحث المشارك، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك
عبدالعزیز.
^٣أستاذ علم النفس التعليمي المشارك، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.
البريد الإلكتروني: amal_alawadhi1@hotmail.com

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات العلاقات بين كل من: الخوف من تفويت الأحداث (الفومو) وإشكالية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (PSMU)، والإسهام النسبي للفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتجاهل الهاتفي لدى طلبة المرحلة الجامعية، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (٥١٩) من طلبة جامعة الملك عبدالعزيز، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الخوف من تفويت الأحداث إعداد Przybylski et al (٢٠١٣) وترجمة السالم (٢٠٢١)، ومقياس إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إعداد Franchina et al (٢٠١٨)، بالإضافة إلى مقياس التجاهل الهاتفي إعداد Blachnio et al (٢٠٢١) المعدل من مقياس Karadağ et al (٢٠١٥)، وتنتمي هذه الدراسة إلى المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة أن لدى طلبة الجامعة مستويات متوسطة في كل من الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (٠,٥٣٤)، وبين الفومو والتجاهل الهاتفي (٠,٤٢٢)، وبين إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي (٠,٦٥٥) لدى طلبة الجامعة، ووجدت أن الفومو يسهم في التنبؤ ب(٠,٨٪) من تباين التجاهل الهاتفي، بينما تسهم إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ ب(٢٥,٩٪) من تباين التجاهل الهاتفي، وكانت أبرز المقترحات دراسة الدور الوسيط لإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الفومو والتجاهل الهاتفي.
الكلمات المفتاحية: الفومو – استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المفرط – التجاهل الهاتفي – اضطراب التواصل – الهوس بالهاتف.



The Relative Contribution of Fear of Missing Out and the Problematic Social Media Use in Predicting Phubbing among University Students

Amal Farouk Abdullah Al-Awadhi¹, Arwa Abdulrahman Al-Khalaf², Amena Abdulaziz Aba Al-Khail³

¹ Ph.D. in Counseling and Educational Psychology, Department of Psychology, College of Education, King Abdulaziz University.

² Associate Professor of Measurement & Evaluation and Research Methods, Department of Psychology, College of Education, King Abdulaziz University.

³ Associate Professor of Educational Psychology, Department of Psychology, College of Education, King Abdulaziz University.

Email: amal_alawadhi1@hotmail.com

ABSTRACT:

The study aimed to investigate the levels of relationships between fear of missing out (FOMO), Problematic social media use (PSMU), and Phubbing to determine the relative contribution of FOMO and PSMU in predicting phubbing among university students. The sample consisted of (519) students from King Abdulaziz University. The study employed three measures; fear of missing out scale developed by Przybylski et al. (2013) and translated by A-Salem (2021), problematic social media use scale developed by Franchina et al. (2018), and the phubbing scale developed by Blachnio et al. (2021), which was adapted from Karadag et al. (2015) scale. Following a descriptive correlational design, the findings revealed that university students reported moderate levels of FOMO, PSMU, and phubbing. Moreover, the results indicated a positive relationship between FOMO and PSMU (0.534), between FOMO and phubbing (0.422), and between PSMU and phubbing (0.655) among university students. The results also showed that FOMO predicts (0.8%) of the variance in phubbing, whereas PSMU predicts (25.9%) of its variance. The study recommends examine the mediating role of PSMU in the relationship between FOMO and phubbing.

Keywords: FOMO – PSMU – Phubbing – Communication Disturbance – Phone Obsession.

مقدمة البحث:

شهدت المجتمعات الجامعية في السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في ظاهرة التجاهل الهاتفي، وهو السلوك الذي ينشغل فيه الأفراد بهواتفهم الذكية خلال التفاعل مع الآخرين، والذي يؤثر سلباً على جودة التواصل والعلاقات الاجتماعية (Nazir & Piskin, 2019). ومع تنامي هذه الظاهرة، برزت الحاجة إلى دراسة العوامل المؤثرة فيها، لاسيما بين فئة الشباب الجامعي الذين يستخدمون التكنولوجيا الرقمية (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

لقد غير الانتشار الواسع للهواتف الذكية وطبيعة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي طريقة التفاعل داخل الأوساط الجامعية، فعلى الرغم من إسهام هذه الوسائل في تعزيز التواصل عن بعد، إلا أنها أضعفت بشكل ملحوظ التواصل المباشر وجهاً لوجه، وخلقت فجوة في العلاقات الاجتماعية الواقعية (Karadag et al, 2015)، فارتبط سلوك التجاهل الهاتفي بتغيرات في أساليب التواصل وبرزت أنماط جديدة من التفاعل الاجتماعي غير المتوازن (Roberts & David, 2016).

أحد العوامل المرتبطة بإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هو الخوف من تفويت الأحداث (الفومو)، والذي يُعرف بأنه شعور الفرد بالقلق من فقدان خبرات أو معلومات أو تفاعلات اجتماعية مهمة عند عدم التواجد على هذه المنصات (Przybylski et al., 2013). ويعد هذا المفهوم من المحددات النفسية والسلوكية التي تفسر الانغماس الشديد في متابعة المستجدات عبر الهواتف الذكية، وهو ما قد يعزز من سلوكيات التجاهل الهاتفي نتيجة الانشغال المستمر في المحتوى الرقمي على حساب التفاعل الواقعي (Elhai et al., 2016).

الانشغال المفرط في وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ممارسات متكررة للتجاهل الهاتفي، حيث يتم تهيميش التفاعل الواقعي في المواقف الاجتماعية لصالح متابعة الاشعارات أو تحديثات الشبكات الاجتماعية (David & Roberts, 2017)، وقد أشارت الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الفومو يكونوا أكثر عرضة للإفراط في استخدام الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي، وبالتالي قد يؤدي إلى تراجع الاهتمام بالعلاقات الواقعية (Elhai et al., 2017)، كما أن هذا النمط السلوكي يرتبط بتدهور الأداء الأكاديمي وتراجع الصحة النفسية، بل وظهور سلوكيات غير صحية كالعزلة الاجتماعية (David & Roberts, 2021).

من منطلق أهمية تعزيز الوعي بهذه الظاهرة، تركزت هذه الدراسة على الكشف عن العلاقة بين الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي، والإسهام النسبي للفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتجاهل الهاتفي لدى طلبة الجامعة.

مشكلة الدراسة:

يواجه طلبة جامعة الملك عبد العزيز - كغيرهم من الطلبة الجامعيين حول العالم - تغيرات نفسية واجتماعية نتيجة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وعلى رأسها وسائل التواصل الاجتماعي، لذلك برزت عدد من الظواهر أهمها ظاهرة التجاهل الهاتفي كأحد التحديات التي تؤثر على التفاعل الاجتماعي بين الطلاب، مما يتطلب دراستها ضمن السياق المحلي لفهم أبعادها وآثارها السلبية على الحياة الاجتماعية.

إن سلوك التجاهل الهاتفي لا يؤثر فقط على العلاقات بين الزملاء، بل يمتد تأثيره إلى الأداء الأكاديمي، والشعور بالانتماء، والدعم النفسي الذي يحتاجه الطلبة خلال مسيرتهم الجامعية، وفي

جامعة الملك عبد العزيز، حيث تعتمد الحياة الجامعية على التفاعل النشط بين الطلبة والأساتذة، يشكل التجاهل الهاتفي عائقاً أمام بناء علاقات أكاديمية وإنسانية قوية تعزز من جودة التعليم والتعلم (Wang et al., 2017).

من جهة أخرى، يظهر لدى العديد من طلبة الجامعة نمط استخدام إشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، يتسم بالإفراط والانشغال المستمر بها على حساب الدراسة والعلاقات الواقعية، وقد ربطت دراسات متعددة هذا الاستخدام المفرط بمشكلات نفسية مثل القلق والتوتر والعزلة، والذي ينعكس سلباً على الصحة العقلية والتحصيل العلمي (Andreassen et al., 2012).

وُجد أن الطالب الذي يخشى أن يفوته حدث أو خبر أو تفاعل اجتماعي يميل إلى متابعة المنصات بشكل مستمر وهو ما يزيد من تعلقه واعتماده عليها (Przybylski et al., 2013)، هذا القلق من الفقد أو الاستبعاد يجعل الطالب أكثر عرضة للانشغال بالهاتف، حتى أثناء وجوده في مواقف اجتماعية مباشرة وهو ما قد يسهم في زيادة سلوك التجاهل الهاتفي (Franchina et al., 2018).

لذلك تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث (الفومو) وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، لفهم طبيعة العلاقات بين هذه المتغيرات وقوة ارتباطها ببعضها البعض، وقدرة الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التنبؤ بالتجاهل الهاتفي من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة:

- ١- ما مستوى كل من الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة؟
- ٢- هل توجد علاقة بين كل من الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة؟
- ٣- هل يسهم الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تفسير التباين في التجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- ١- مستوى الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة.
- ٢- العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة.
- ٣- إسهام الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تفسير التباين في التجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي:

الأهمية النظرية: تبرز أهمية الدراسة في تركيزها على مشكلة راهنة تتعلق بتأثير الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وما يرتبط به من سلوكيات مثل التجاهل الهاتفي، وهو سلوك يهدد جودة العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة، كما تساهم الدراسة في إثراء المكتبة العربية بأدوات قياس مقننة بالعربية لظاهرتي التجاهل الهاتفي وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بعد ترجمتها وتقنينها والتحقق من صدقها وثباتها وفق الأسس السيكو-مترية المعتمدة.

الأهمية التطبيقية: تفتح النتائج المتوقعة آفاقاً عملية يمكن الاستفادة منها في إعداد برامج إرشاد تستهدف عدة مستويات: الأول البعد النمائي في تصميم برامج إرشادية للمعلمين والمرشدين لمساعدتهم في تنمية مهارات التواصل وضبط السلوك لدى الطلبة، والثاني هو البعد الوقائي الذي يعمل على خفض سلوك التجاهل الهاتفي الذي قد يؤثر على علاقات الطلبة المستقبلية.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الخوف من تفويت الأحداث يعرف اصطلاحاً على أنه نوع من القلق المتشعب من احتمال أن الآخرين يمرون بتجارب مجزية يكون الفرد غائب عنها، ويصاحبه رغبة مستمرة في البقاء على اتصال بما يفعله الآخرون (Przybylski et al., 2013)، ويعرف إجرائياً على أنه مقياس مكون من 10 عبارات تقيس درجة الخوف من تفويت الأحداث لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يعرف اصطلاحاً على أنه استخدام مفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تقويض الأداء الوظيفي والنفسي للفرد (Franchina et al., 2018)، ويعرف إجرائياً على أنه مقياس يعتمد على معايير تشبه معايير اضطرابات الإدمان في DSM-5 يقيس درجة إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: التجاهل الهاتفي يعرف اصطلاحاً على أنه تجاهل الشخص لمن يتواجد معه جسدياً بسبب انشغاله بالهاتف المحمول (Karadag et al., 2015)، ويعرف إجرائياً على أنه مقياس يقيس درجة التجاهل الهاتفي لدى طلبة الجامعة من حيث اضطراب التواصل والهوس بالهاتف.

الجانب النظري:

أولاً: الخوف من تفويت الأحداث (الفومو)

تُعد ظاهرة الفومو ظاهرة حديثة نسبياً، وقد حظيت باهتمام متزايد من العلماء في السنوات الأخيرة، كما أنها ليست ظاهرة محصورة لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، فقد تم تقديم المفهوم لأول مرة بواسطة خبير التسويق دان هرمان Dan Herman في عام 1996 كتفسير محتمل لنجاح العلامات التجارية ذات الإصدار المحدود (Uram & Skalski, 2022).

ثم ظهر المفهوم لأول مرة إعلامياً في عام 2010 متزامناً مع الانتشار الكبير لمواقع التواصل الاجتماعي، فأصبح من السهل معرفة التجارب المجزية التي قد يفقدها الفرد (Elhai et al., 2021)، وأثار هذا الانتشار الملحوظ لظاهرة الفومو اهتمام العلماء والباحثين، فكان أول ظهور لمصطلح الفومو في مجال علم النفس مرتبطاً بوسائل التواصل الاجتماعي عبر برزيلسكي Przybylski في أول دراسة تجريبية مع زملائه عام 2013، ليصبح الخوف من تفويت الأحداث (الفومو) أكثر انتشاراً مع ظهور

وسائل التواصل الاجتماعي، لیبداً بعدها تصاعد العواقب النفسية والاجتماعية للاستخدام المفرط لهذه الوسائل (Wegmann et al., 2017).

يُعرف الفومو بأنه القلق الناجم عن احتمال تفويت حدث مثير للاهتمام، والخوف من فقدان فرص المشاركة فيه، ويمكن اعتباره سمة استعداد شخصية تتميز بخاصية فردية مستقرة نسبياً؛ تعكس خوفاً عاماً لدى الفرد من فقدان شيء ما (Wegmann et al., 2017)، ويتضمن الفومو عنصرين رئيسيين: يتضمن العنصر الأول مشاعر القلق والخوف من نفاذ الفرص المتاحة، أما العنصر الثاني فيتضمن السلوك القهري لمتابعة الأحداث التي يتصور الفرد افتقادها مثل التحقق المتكرر من وسائل التواصل الاجتماعي (Elhai et al., 2021).

الأفراد الذين لديهم فومو مرتفع يراودهم الإحساس بأن الآخرين يخوضون تجارب أكثر إشباعاً ومتعة، كما يتجلى هذا الشعور في القلق من تفويت لحظات ممتعة يقضيها الأصدقاء بدوهم والذي قد يثير لديهم مخاوف من عدم المشاركة في أحداث مرتقبة أو مفاجئة، كذلك يدفعهم هذا الإحساس إلى تتبع أنشطة الآخرين باستمرار، والشعور بحاجة ملحة لمشاركة تفاصيل حياتهم، بالإضافة إلى ذلك، يصبح الهاتف المحمول وسيلة لا غنى عنها للبقاء على اتصال دائم، ويسمح لهم بمراقبة المستجدات (Uram & Skalski, 2022).

وفقاً لنظرية استخدام الانترنت التعويضي Compensatory Internet Use Theory يحاول الأفراد تقليل مشاعرهم السلبية كالخوف والقلق من خلال استخدام الانترنت كوسيلة تعويضية، وفي هذه الدراسة يعتبر (الفومو) حالة نفسية سلبية تعكس خوف وقلق الفرد من أن يفقد تجارب وأحداث الحياة التي يتمتع بها الآخرين؛ إذ يحاول من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي السيطرة على هذه المشاعر السلبية أو تجنبها، والذي قد يؤدي بدوره إلى إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Kardefelt-Winther, 2014).

ثانياً: إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

إن الرغبة غير المنضبطة والمفرطة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تسمى بإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولا تزال هناك جدلية قائمة حول الفرق بين مصطلح إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، فالأول يستخدم أحياناً بشكل أوسع ليشمل سلوكيات مفرطة أو غير منضبطة قد تؤثر سلباً على التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية، لكنها لا تصل بالضرورة إلى درجة الإدمان بوصفه حالة مرضية تتطلب تدخلاً علاجياً، وهو أكثر صلة بهدف الدراسة، بالإضافة إلى أنه لا يوجد تصنيف رسمي في التصنيف الدولي للأمراض ICD-11 والدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية لأي نوع من الإدمان الإلكتروني – الانترنت والهاتف الذكي ووسائل التواصل الاجتماعي – عدا إدمان الألعاب الإلكترونية، ولعل النتائج التي توصل لها Ferris et al. (2021) عند دراسة تأثير اعتماد وسائل التواصل الاجتماعي على طلبة الجامعة؛ توضح أن الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي لم يتنبأ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

وبناء على ما سبق تم استخدام مصطلح إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة، وهي عبارة عن نمط قهري في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يظهر الأفراد انشغالاً مفرطاً بمتابعة محتوى المنصات الرقمية – واتساب، فيسبوك، إنستغرام، تيك توك، ومنصة X – إلى درجة تؤثر سلباً على التفاعل الاجتماعي الواقعي، ويتجلى ذلك في ضعف

القدرة على الانفصال عن هذه المنصات، والاعتماد النفسي المتزايد عليها كمصدر رئيسي للشعور بالرضا والسعادة، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد لها على حساب الأنشطة الاجتماعية الأخرى، والدراسة، والعمل، والعلاقات الشخصية، كما يرافق هذا النمط من الاستخدام أعراض نفسية سلبية كالشعور بالتوتر والقلق، والانزعاج عند فقدان الاتصال بهذه المنصات (أحمد وعجاجة، 2022).

كشفت الدراسات السابقة عن التأثيرات السلبية لإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على صحة المستخدمين النفسية والجسدية، فالاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى انطواء الفرد على نفسه وانغماسه في عالم افتراضي قد تفتقر أحداثه إلى الواقعية. هذا الانغماس قد يدفع الفرد إلى تصديق أوهام لا تمت للواقع بصلة، مما يؤثر سلبًا على قدرته على التمييز بين الحقيقي والمتخيل (He et al., 2025). كما أنه ينعكس على الأداء الذهني والسلوكي للفرد، حيث تظهر عليه علامات ضعف التركيز، وتراجع في مستوى الإنتاجية، وربما ارتفاع في ضغط الدم نتيجة تفاعله المستمر مع الأخبار والمنشورات التي يتابعها (أحمد وعجاجة، 2022).

تشرح نظرية الاستخدامات والإشباع Uses and Gratification لروبن Rubin (2009) أن الخصائص النفسية تدفع الفرد إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأسباب محددة مما سيؤدي إلى عواقب سلبية لهذا الاستخدام على الصعيد الشخصي والاجتماعي، أظهرت دراسة Ferris et al (2021) أن الأشخاص الذين كانوا أقل انخراطًا مع الآخرين في حياتهم الواقعية هم أكثر عرضة للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتلبية حاجاتهم الاجتماعية، وهذا الاستخدام المفرط قد يؤدي لإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والذي يعقبه نواتج سلبية مثل التجاهل الهاتفي (Fang et al, 2020).

ثالثًا: التجاهل الهاتفي

التجاهل الهاتفي هو انشغال الفرد بهاتفه المحمول أثناء التحدث مع الآخرين، والذي يدفعه إلى التركيز على الهاتف وتجنب التواصل الشخصي في السياقات الاجتماعية، وهو مزيج من كلمتي "الهاتف phone" و "التجاهل أو الازدراء snubbing"، ويشمل التجاهل الهاتفي عنصريين رئيسيين: الأول هو اضطراب التواصل Communication Disturbance وينشأ عندما ينغمس الشخص في هاتفه المحمول لدرجة تشتت انتباهه عن المحادثات والتفاعلات الجارية أمامه مباشرةً، أما العنصر الثاني فهو هوس الهاتف Phone Obsession، وهو الميل لدى الأفراد الذين يشعرون بحاجة ملحة إلى الاتصال بهواتفهم المحمولة حتى في الحالات التي لا يوجد فيها سبب مُلِح لذلك، وغالبًا ما يواجه هؤلاء الأفراد صعوبة في تنظيم استخدامهم للهواتف المحمولة، وقد يجدون أنفسهم مُلزمين بتفقد الإشعارات أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بشكل قهري، حتى مع وجودهم برفقة الأصدقاء أو العائلة (Karadağ et al., 2015).

يؤثر تجاهل الآخرين سلبًا على جودة التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد، فالتجاهل الهاتفي يحدث في أي وقت وفي أي مكان، بدءًا من وجبات الأسرة إلى اجتماعات العمل الرسمية والمؤتمرات، وحتى التجمعات مع العائلة والأصدقاء، وقد قام Vanden Abeele et al. (2016) بعمل بحثًا تجريبيًا يتضمن دراستين تهدفان إلى تحليل تأثير استخدام الرسائل النصية عبر الهواتف المحمولة أثناء محادثات وجهًا لوجه على العلاقات، فركزت الدراسة الأولى على أثر هذا السلوك في تكوين الانطباعات؛ حيث أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يستخدمون هواتفهم خلال المحادثة يُنظر إليهم

على أنهم أقل تهدياً واهتماماً، كما تبين أن بدء الشخص بنفسه بإرسال الرسائل يؤدي إلى انطباعات سلبية أكثر مقارنة بإرسال الرسائل كرد فعل على إشعار، أما الدراسة الثانية، فقد تناولت تأثير هذا السلوك على جودة المحادثة كما يدركها الطرف الآخر، وقد أظهرت نتائج التجربة أن جودة المحادثة تراجعت نتيجة استخدام الهاتف أثناء الحوار.

أظهرت دراسة Parmaksiz (2022) أن التجاهل الهاتفي لا يؤثر فقط على تكوين الانطباعات وجودة التواصل بين الأطراف المتحدثة، بل يؤثر على أداء الطلاب الجامعيين في القاعة الدراسية، ويسهم في تدني أدائهم الأكاديمي، فقد أشار Albarashdi and Bouazza (2021) في دراستهما المزجية عن استخدام الهواتف الذكية والإشبعات الناتجة عنها والإدمان عليها بين طلاب المرحلة الجامعية في جامعة السلطان قابوس إلى أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض كانوا أكثر إدماناً على إرسال الرسائل أثناء المحاضرات الجامعية.

تري نظرية استخدام الانترنت التعويضي (Kardefelt-Winther, 2014) أن الموقف السلبي في حياة الفرد ليس هو المشكلة في حد ذاته، بل تكمن المشكلة في كيفية استجابته لهذا الموقف، حيث يُنظر إلى الإنترنت كوسيلة بديلة تخفف من المشاعر السلبية وتوفر تعويضاً نفسياً أو اجتماعياً مؤقتاً، وقد يؤدي هذا الاستخدام إلى عواقب سلبية على المدى الطويل، فتزايد الاعتماد على هذا النوع من الدعم الافتراضي، قد يزيد من احتمالية انشغالهم بالهاتف على حساب التفاعل مع المحيطين بهم في الواقع، ففي دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الاحتياجات النفسية الأساسية، والفومو والتجاهل الهاتفي لدى طلبة الجامعات الذين يعانون من إشكالية استخدام الهاتف الذكي في باكستان، أظهرت أن الاحتياجات النفسية والفومو يعدان منبئين للتجاهل الهاتفي، كما أن الفومو يلعب دور الوسيط بينهما (Butt & Arshad, 2021).

منهجية الدراسة:

انطلاقاً من مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة التي تصف الظاهرة وتكشف العلاقات بين المتغيرات، وتفسر الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع (Creswell, 2014/2019)، وقد تم ذلك من خلال التحليل الوصفي للبيانات لتحديد مستويات كل من الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ثم دراسة العلاقة بينهم من خلال معامل ارتباط بيرسون، ومعرفة إسهام كل من الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال معامل الانحدار.

مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة البكالوريوس بجامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية بمدينة جدة بالتخصصات العلمية والأدبية، والبالغ عددهم (117.096) وفقاً للموقع الرسمي لجامعة الملك عبد العزيز لعام 2023/2022 (King Abdulaziz University, n.d).

عينة الدراسة:

العينة الأساسية للدراسة هي عينة غير عشوائية متاحة، وتم تجميع البيانات على مرحلتين: المرحلة الأولى تم توزيع المقاييس إلكترونياً عبر البريد الإلكتروني على جميع طلبة جامعة الملك عبد العزيز بهدف الحصول على عينة عشوائية، المرحلة الثانية تم إعادة توزيع المقاييس من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز حجم العينة وتحقيق أهداف الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة

الحالية (519) مشارك، منهم (205) ذكور بنسبة (39.5%)، و(314) إناث بنسبة (60.5%) كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1)

خصائص العينة الأساسية لمقاييس الدراسة

المتغير	المجموعة	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	205	39.5%
	أنثى	314	60.5%
المجموع		519	100%

أدوات الدراسة:

استندت الدراسة الحالية على ثلاث مقاييس تم تقنينها على البيئة السعودية، وفي جامعة الملك عبد العزيز تحديداً، وتم دراسة خصائصها السيكومترية بدءاً من ملائمة محتوى القياس إلى الصدق البنائي والثبات (العوضي وآخرون، قيد النشر).

أولاً: مقياس الخوف من تفويت الأحداث

يتكون المقياس من (10) عبارات تُقاس على مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة=5، أوافق=4، لا أوافق لحد ما=3، لا أوافق=2، لا أوافق بشدة=1)، وجميع العبارات في الاتجاه الموجب؛ حيث تعبر الدرجة المرتفعة على فومو مرتفع، وتبلغ على درجة على المقياس (50)، وأقل درجة (10)، والمتوسط (30).

تميز المقياس بصدق بنائي وموثوقية عالية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ ($\alpha=0.8$)، كما أن مؤشرات جودة المطابقة للمقياس بلغت $TLI=0.909$ و $CFI=0.935$ وهي أعلى من (0.9)، بينما قيم $SRMR=0.064$ و $RMSEA=0.086$ أقل من أو تساوي (0.08)، مما يدل على أن النموذج متطابق بشكل جيد.

ثانياً: مقياس إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

ويتكون المقياس من (7) عبارات تقاس على مقياس ليكرت الخماسي، وتصصح عبارات المقياس بإعطاء الدرجات التالية: (دائماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً=1)، وجميع العبارات في الاتجاه الموجب؛ حيث تعبر الدرجة المرتفعة على استخدام إشكالي مرتفع، وتبلغ أعلى درجة على المقياس (35)، وأقل درجة (7) والمتوسط (21).

تميز المقياس بصدق بنائي وموثوقية عالية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ ($\alpha=0.79$)، كما أن مؤشرات جودة المطابقة للمقياس بلغت $TLI=0.902$ و $CFI=0.934$ وهي أعلى من (0.9)، بينما قيم $SRMR=0.05$ و $RMSEA=0.084$ وهي أقل من أو تساوي (0.08)، ويدل ذلك على تطابق النموذج

ثالثاً: مقياس التجاهل الهاتفي

يتكون المقياس من (8) عبارات، ويحتوي على بعدين: البعد الأول هو اضطراب التواصل، والبعد الثاني هو الهوس بالهاتف، وكل بعد يحتوي على (4) عبارات، وتصصح عبارات المقياس بإعطاء

الدرجات التالية: (أوافق بشدة=5، أوافق=4، أوافق لحد ما=3، لا أوافق=2، لا أوافق بشدة=1)، وجميع العبارات في الاتجاه الموجب؛ حيث تعبر الدرجة المرتفعة على تجاهل هاتفي مرتفع، وتبلغ أعلى درجة على المقياس (40)، وأقل درجة (8) والمتوسط (24).

تميز المقياس بصدق بنائي وموثوقية عالية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ ($\alpha=0.8$)، كما أن مؤشرات جودة المطابقة للمقياس بلغت $TLI=0.903$ و $CFI=0.941$ أعلى من (0.9)، بينما قيم $SRMR=0.069$ و $RMSEA=0.101$ ، بالرغم من أن قيمة $RMSEA$ مرتفعة قليلاً إلا أن النموذج بشكل عام متطابق.

نتائج الدراسة:

١- للإجابة على التساؤل الأول للدراسة: ما مستوى الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة؟
تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على المقاييس الثلاثة، وجاءت النتيجة كما يوضحه جدول (2).

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من مقياس الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي ببعديه

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفومو	519	25.971	7.950
المدى العددي للدرجات: من 10 إلى أقل من 23.33=منخفض، من 23.33 إلى أقل من 36.66=متوسط، من 36.66 إلى 50=مرتفع			
إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	519	20.870	5.586
المدى العددي للدرجات: من 7 إلى أقل من 16.33=ضعيف، من 16.33 إلى أقل من 26.66=متوسط، من 26.66 إلى 35=مرتفع			
التجاهل الهاتفي	519	24.000	6.461
المدى العددي للدرجات: من 8 إلى أقل من 18.67=منخفض، من 18.67 إلى أقل من 29.34=متوسط، من 29.34 إلى 40=مرتفع			
البعد الأول: اضطراب التواصل	519	10.165	3.572
البعد الثاني: الهوس بالهاتف	519	13.834	3.753
المدى العددي للدرجات: من 4 إلى أقل من 9.33=ضعيف، من 9.33 إلى أقل من 14.66=متوسط، من 14.66 إلى 20=مرتفع			

يوضح الجدول (2) أن متوسط الفومو بلغ (25.971)، بانحراف معياري قدره (7.950)، أي أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الفومو بدرجة متوسطة، وأن متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بلغ (20.870)، بانحراف معياري قدره (5.586)، ويعني ذلك أن أفراد عينة الدراسة يعانون من إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة متوسطة، وهو ما يعكس وجود بعض السلوكيات أو المظاهر التي قد تدل على استخدام غير صحي أو مفرط لهذه الوسائل.

أما الدرجة الكلية لمقياس التجاهل الهاتفي بلغت متوسطاً قدره (24)، وهو ما يعكس مستوى متوسطاً من التجاهل الهاتفي لدى أفراد العينة، وعند النظر إلى أبعاد المقياس، يتضح أن بعد اضطراب التواصل حصل على متوسط (10.165) وهو مستوى يقع ضمن الحدود الدنيا للدرجة المتوسطة، أي أن تأثير الهاتف على جودة التفاعل اللفظي والتواصل وجهاً لوجه بين الأفراد ليس مرتفعاً بشكل كبير، وإن كان موجوداً بدرجة يمكن ملاحظتها.

أظهر بعد الهوس بالهاتف متوسطاً أعلى بلغ (13.834) ما يشير إلى درجة مرتفعة نسبياً من الانشغال المفرط بالهاتف، والشعور بالارتباط القوي به، وهذه النتيجة توضح أن الهوس بالهاتف والميل إلى الاستخدام المفرط له يعد أكثر وضوحاً لدى الأفراد من مظاهر اضطراب التواصل، أي أن الهوس بالهاتف يمثل العامل الأكثر تأثيراً في سلوكيات التجاهل الهاتفي، إذ يبدو أن انشغال الأفراد المفرط بالهاتف هو الذي يسهم بشكل أكبر في تجاهل الآخرين أثناء المواقف الاجتماعية، مقارنة بما يسببه ضعف التواصل المباشر.

٢- للإجابة على التساؤل الثاني للدراسة: هل توجد علاقة بين الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة؟

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson، وجاءت النتيجة كما هو موضح في جدول (3).

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي ببعديه

الفومو	إشكالية استخدام	التجاهل الهاتفي	الاضطراب الهوس	الدرجة الكلية
		التواصل	بالهاتف	
الفومو الارتباط -	0.534	0.381***	0.364***	0.422***
إشكالية الارتباط -	-	0.589***	0.568***	0.655***

***دالة عند مستوى معنوية أقل من 0.001

تشير نتائج جدول (3) إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث بلغ معامل الارتباط (0.534)، أي أنه كلما زاد الفومو زادت إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات

دالة إحصائية بين الفومو وكل من أبعاد التجاهل الهاتفي والدرجة الكلية للمقياس، فقد بلغ معامل الارتباط بين الفومو واضطراب التواصل (0.381)، ما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفومو زاد اضطراب التواصل المباشر عند الأفراد، وارتبط الفومو إيجابياً بالهوس بالهاتف (0.364)، فالأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الفومو يكونوا أكثر عرضة للانشغال المفرط بالهاتف والارتباط القوي به، كما ارتبط الفومو ارتباطاً موجباً بالدرجة الكلية للتجاهل الهاتفي (0.422)، أي أن الفومو قد يساهم في تفسير سلوكيات التجاهل الهاتفي.

أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي، حيث بلغ معامل الارتباط (0.655)، ويشير ذلك إلى أنه كلما زادت درجة إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي زادت درجة التجاهل الهاتفي، وبلغ معامل الارتباط بين إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطراب التواصل (0.589)، وبينها وبين الهوس بالهاتف (0.568) وهذه النتيجة تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة لتطوير سلوكيات التعلق بالهاتف الذي، كالتفقد المفرط والاعتماد النفسي على الهاتف، والانشغال المستمر به حتى في المواقف الاجتماعية.

٣- للإجابة على التساؤل الثالث للدراسة: هل يسهم الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تفسير التباين في التجاهل الهاتفي لدى عينة الدراسة؟

تم التحقق من افتراضات نموذج الانحدار المتعدد عبر تحليل البواقي، وأظهر مخطط تشتت البواقي توزيعاً عشوائياً للنقاط حول الصفر، ما يشير إلى تحقق افتراضي الخطية وتجانس التباين، كما أظهر المدرج التكراري للبواقي تقارباً مع التوزيع الطبيعي، بما يدعم افتراض التوزيع الطبيعي للأخطاء، وكانت قيمة Durbin Waston (1.954)، ما يشير إلى عدم وجود مشكلة في الارتباط الذاتي للبواقي، وجاءت قيمة VIF (1.399) مشيرة إلى عدم وجود مشكلة التعدد الخطي Multicollinearity، وبناء عليه، يمكن الاعتماد على نتائج نموذج الانحدار في الجداول (4) و(5) و(6).

جدول (4)

ملخص نموذج الانحدار المتعدد

R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري	Durbin Waston
0.661	0.437	0.435	4.857	1.954

جدول (5)

تحليل التباين (ANOVA) لنموذج الانحدار المتعدد

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
نموذج الانحدار	9451.5	2	4725.7	200.2	P<.001
الخطأ	12176.4	516	23.5		
المجموع	21628	518			

جدول (6)

نتائج جدول المعاملات (Coefficients) لتحليل الانحدار المتعدد

B	الخطأ المعياري	Beta	T	الدلالة	التعدد الخطي	VIF	معامل التحمل
0.08	0.032	0.101	2.592	0.01	0.715	1.339	(الفومو)
0.696	0.045	0.601	15.393	P<.001	0.715	1.339	إشكالية الاستخدام

أظهرت نتائج الانحدار المتعدد ملاءمة جيدة للنموذج، إذ يشير جدول (4) إلى أن قيمة معامل تحديد بلغت (0.437)، أي أن النموذج يسهم في تفسير (43,7%) من تباين التجاهل الهاتفي، كما أشار جدول (5) إلى أن النموذج كان دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة F (2.517)، وتوضح نتائج جدول (6) أن الفومو يسهم بنسبة (0.8%) في تفسير التباين في التجاهل الهاتفي، وهي قيمة دالة إحصائياً، ولكن حجم تأثيرها صغير (Ferguson, 2009)، أما إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فهو المتنبي الأقوى في النموذج، حيث يسهم في تفسير (25%) في تفسير تباين التجاهل الهاتفي.

المناقشة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستويات كل من الفومو، وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتجاهل الهاتفي، والعلاقات بينها، والاسهام النسبي للفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتجاهل الهاتفي، ووجدت الدراسة الحالية أن الطلبة لديهم مستويات متوسطة من الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي، كما وجدت ارتباط بين الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأن كل من الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يسهم في التنبؤ بالتجاهل الهاتفي، ويشير ذلك إلى أن الأفراد الذين يعانون من مستويات أعلى من الفومو يكونون أكثر عرضة للانخراط في استخدام مفرط أو إشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يتفق مع دراسة Elhai et al. (2025) التي تشير إلى أن مشاعر القلق من تفويت التفاعل الاجتماعي أو الأحداث الجارية قد تدفع الأفراد إلى استخدام هذه الوسائل بشكل متكرر قد يتداخل مع الجوانب النفسية والاجتماعية الأخرى في حياتهم.

وهذا ما أشار إليه Przybylski et al. (2013) في دراستهم حول العلاقة بين الفومو والرفاه النفسي، فقد فسروا ظاهرة الفومو بوصفها انعكاساً لحالة من ضعف التنظيم الذاتي تنجم عن عدم الإشباع الكافي للاحتياجات النفسية الأساسية، مثل الحاجة إلى الانتماء، والكفاءة، والاستقلالية. فعندما لا تُلبى هذه الاحتياجات بشكل كافٍ — سواء بشكل مؤقت أو مزمّن — فإن الأفراد يصبحون أكثر عرضة للفومو، والتي تدفعهم إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وقد يحدث هذا بطريقتين: الأولى مباشرة، حيث يسعى الأفراد الذين يعانون من نقص في الإشباع النفسي إلى تعويض ذلك من

خلال التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت، بهدف تعزيز شعورهم بالكفاءة والانتماء. أما الطريقة الثانية فهي غير مباشرة، إذ يؤدي انخفاض إشباع الحاجات إلى زيادة الفومو، مما يجعل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مشبعاً أكثر بالقلق من تفويت التجارب أو العلاقات المهمة، كما وجدوا أن الفومو يرتبط عكسياً بالرضا عن الحياة والرفاه النفسي.

كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية ارتباطاً إيجابياً بين الفومو والتجاهل الهاتفي، وأن الفومو يساهم في التنبؤ به، وهو ما يتسق مع ما ورد في بحوث سابقة (chatpitayasunondh & Douglas, 2016; Blanco & Bendenian, 2018; Franchina et al., 2018; Balta et al., 2020) ويمكن تفسير ذلك من خلال نظريتين أساسيتين: نظرية الاستخدام والإشباع (Blumler & Kats, 1974; Ryan et al., 2014) التي ترى أن الأفراد الذين يعانون من الفومو يتوجهون إلى الهواتف الذكية ومنصات التفاعل الاجتماعي لإشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، ونموذج الاستخدام التعويضي للإنترنت الذي يفترض أن الإفراط في الانخراط في الأنشطة الرقمية يمثل استجابة تعويضية لحالات عدم الرضا النفسي أو الضيق النفسي (Kardefelt-Winther, 2014)، فالبيئة الرقمية تستغل كآلية لتخفيف التوترات النفسية غير أن هذا النمط من الاستخدام قد يسهم في تكريس دائرة من الاعتماد المفرط بما يؤدي إلى استدامة السلوكيات غير الصحية، ويعد الفومو مثلاً على ذلك حيث يميل الأفراد إلى البقاء في حالة اتصال دائم لمجاراة المستجدات الاجتماعية ومتابعة أنشطة الآخرين (Zhang et al., 2023).

توضح الأدبيات أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الفومو غالباً ما يظهرون ضعفاً في القدرة على التنظيم الذاتي لسلوكهم الرقمي، إذ تدفعهم الحاجة المستمرة على الاطلاع على حياة أقرانهم إلى الإفراط في استخدام منصات التواصل الاجتماعي، وهو ما يساهم بدوره في تقليل القلق الناتج عن احتمالية الاستبعاد أو الإقصاء الاجتماعي (Fioravanti et al., 2021)، ففي دراسة Fang et al. (2020) وجدت بأن شدة الفومو ترتبط بزيادة ملحوظة في النزوع إلى التواصل المستمر، الأمر الذي يعكس علاقة طردية بين مستوى القلق الاجتماعي وحجم الانغماس في البيئات الافتراضية.

أظهرت النتائج كذلك أن هناك علاقة بين إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي وأنه يسهم فيه التنبؤ به، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة التي أشارت إلى وجود علاقة وثيقة بين إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي (Karadag et al., 2015; Franchina et al., 2018; Balta et al., 2020)، ويمكن تفسير ذلك في أن الإقبال الكبير على مواقع التواصل الاجتماعي يرجع إلى طبيعتها الممتعة والمحفزة، مما يدفع الأفراد إلى الانخراط المفرط فيها، حتى مع إدراكهم للعواقب السلبية مثل التجاهل الهاتفي.

كما تدعم نظرية الاستخدام والإشباع (Kircaburun et al., 2020) هذا التفسير إذ توضح أن رغبة الأفراد في تعزيز شعبيتهم وإشباع حاجاتهم النفسية تعد دافعاً أساسياً للاستخدام القهري لهذه المنصات، وأشار Oberst et al. (2016) أن وسائل التواصل لا تقتصر وظيفتها على التفاعل الاجتماعي، بل تمثل وسيلة لبناء هوية اجتماعية افتراضية، وهو ما قد يفسر جزئياً انجذاب الأفراد إلى الإفراط في استخدامها على حساب هوياتهم الشخصية الواقعية، وهذه النتيجة تتسق مع ما أشارت دراسة Karadag et al. (2015) التي بينت أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى إهمال التفاعلات الواقعية وتفضيل التواصل الرقمي والذي يعزز سلوكيات التجاهل الهاتفي، كما أن الاستخدام المفرط أو الإشكالي لمنصات التواصل يمكن أن يؤثر على جودة التفاعل

اللفظي وغير اللفظي لدى الأفراد، خاصة في العلاقات الشخصية أو الزوجية، مما يؤدي إلى اضطراب في التواصل الواقعي (Vanden Abeele et al., 2016).

الخاتمة:

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الاهتمام بقضايا نفسية واجتماعية متعلقة بالتكنولوجيا مثل الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي، إذ أصبح استخدامها واسع الانتشار بين الشباب والمراهقين على وجه الخصوص، وفي هذا الإطار سعت الدراسة إلى الإسهام في إثراء الأدبيات حول هذه القضايا عبر الكشف عن العلاقات بين الفومو وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي التي قد تفسر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، تعكس النتائج الحالية أهمية فهم الآثار النفسية والسلوكية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي خاصة في ظل الانتشار الواسع لهذه الوسائل بين فئات متعددة من المجتمع، وقد أظهرت النتائج أن إشكالية استخدام وسائل التواصل لا تقتصر على الترفيه أو التسلية بل تمتد لتؤثر بشكل مباشر على نوعية التواصل بين الأفراد، وتؤدي إلى مظاهر من التجاهل وعدم الانتباه للطرف الآخر، وهو ما يعرف بالتجاهل الهاتفي، كما أن هذه العلاقات قد تفتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات لفحص العوامل الوسيطة أو التفسيرية كإنخفاض المهارات الاجتماعية.

تحددت الدراسة الحالية باعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يقتصر على الكشف عن العلاقات بين المتغيرات دون إثبات العلاقات السببية، كما أن طريقة اختيار العينة تحد من إمكانية تعميم النتائج، حيث تم اختيار عينة غير عشوائية، بالإضافة إلى اعتماد الدراسة فقط على مقاييس التقرير الذاتي في جمع البيانات، مما يعرضها لتحيزات الاستجابة والذاتية.

التوصيات والمقترحات:

- دراسة الدور الوسيط لإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الفومو والتجاهل الهاتفي.
- إجراء المزيد من الأبحاث المتعلقة بإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالمقارنة الاجتماعية وتقدير الذات.
- عمل دراسات طولية بفترات زمنية مختلفة للتحقق من السبب والنتيجة.
- دراسة متغيرات الدراسة الحالية على عينات مختلفة في كل أنحاء المملكة لتحقيق الصدق الخارجي.

الاعتبارات الأخلاقية:

تم مراعاة الضوابط الأخلاقية المرتبطة بالبحث العلمي، فقد تم الحصول على موافقة المشاركين قبل جمع البيانات، وتوضيح الهدف من الدراسة بصورة صريحة، كما تم إطلاعهم بمستوى السرية الذي سيتم التعامل به مع بياناتهم وما يقدمونه من معلومات، كما تم الالتزام قدر الإمكان بالرجوع للمصادر الأولية في الكتابة بمتن البحث، وتوثيقها وفق أسلوب الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA7)، ضماناً للأمانة العلمية ودقة الاستشهاد.



المراجع:

المراجع العربية:

- أحمد، رهاب يحيى، وعجاجة، صفاء أحمد. (2022). الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*, 16(2), 1-64. <http://search.mandumah.com/1292637>
- العوضي، أمل، الخلف، أروى، أبا الخيل، آمنة. (قيد النشر). النمذجة البنائية للعلاقات بين الخوف من تفويت الأحداث وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتجاهل الهاتفي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية-جامعة عين شمس*.
- كرسويل، جون. (2019). تصميم البحوث الكمية – النوعية – المزجية (عبدالمحسن القحطاني، مترجم). دار المسيلة للنشر والتوزيع (العمل الأصلي نشر في 2014).

References

- Al-Barashdi, Hafizah Sulayman & Bu Azzah, Abd al-Majid. 2021. Problematic smartphone usage and motivation among Sultan Qaboos University undergraduates: a mixed-methods study. *Revue Maghrebine de Documentation*, Vol. 2021, no. 30, pp.1-44. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1413968>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Blumler, J. G., & Katz, E. (Eds.). (1974). *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (Sage Annual Reviews of Communication Research, Vol. 3). Sage.
- Butt, A. K., & Arshad, T. (2021). The relationship between basic psychological needs and phubbing: Fear of missing out as the mediator. *PsyCh journal*, 10(6), 916-925. <https://doi.org/10.1002/pchj.483>

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of Social Psychology*, 161(4), 407–421.
- 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.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Elhai, J. D., Casale, S., & Bond, R. A. (2025). FOMO's apprehension of missing out and constant connection desire dimensions differentially correlate with problematic smartphone and social media use, but not with depression or generalized anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 114, 103037. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.103037>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Ferris, A. L., Hollenbaugh, E. E., & Sommer, P. A. (2021). Applying the Uses and Gratifications Model to Examine Consequences of Social Media Addiction. *Social Media + Society*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/20563051211019003> (Original work published 2021)



- Fioravanti, G., Casale, Bocci Benucci, S., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F.(2021).Fear of missing out and social networking site use and abuse: A meta-analysis. *Comuters in Human Behavior*,122, 106839.<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marex, 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- He, J., Gao, L., Wang, S., & Zhang, J. (2025).Delusion amplification by social media: A conceptual model of self-concept disturbances and virtual reality immersion. *BMC Psychiatry*, 25, 153. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06528-6>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). Determinants of Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 53, 294–304.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- King Abdulaziz University. (n.d.). *About King Abdulaziz University*. King Abdulaziz University. https://www.kau.edu.sa/home_english.aspx
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2019). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3, 39-46.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Parmaksız, İ. (2022). The effect of phubbing, a behavioral problem, on academic procrastination: The mediating and moderating role of academic self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 60(1), 105–121. <https://doi.org/10.1002/pits.22765>

- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.
- Rubin, A. M. (2009). Uses and Gratifications: An Evolving Perspective of Media Effects. In R. L. Nabi & M. B. Oliver (Eds.), *The SAGE handbook of media processes and effects* (pp. 147-160). SAGE.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
<https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological reports*, 125(1), 218-231.
<https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., & Lei, L. (2017). Social networking sites addiction and phubbing: The mediating role of social networking sites usage. *Psychiatry Research*, 257, 293-298.
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC psychology*, 11(1), 338.
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>