



الارهاق المعلوماتي كمتنبئ بالخوف من فوات الفرص لدى طلاب جامعة جدة

اعداد

د. منى سعد فالح العمري
استاذ مشارك بجامعة جدة

الإرهاق المعلوماتي كمتنبئ بالخوف من فوات الفرص لدى طلاب جامعة جدة

د. منى سعد فالح العمري

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى كل من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة في المملكة العربية السعودية، وهي تهدف كذلك إلى الكشف عن المساهمة النسبية للخوف من فوات الفرص في التنبؤ بالقلق المعلوماتي لدى عينة الدراسة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام كل من مقياس الإرهاق المعلوماتي من اعداد وليامسون وايكر (Williamson & Eaker, ٢٠١٢) وترجمة الباحثة، ومقياس الخوف من فوات الفرص من اعداد برزيبيلسكي وآخرون (Przybylski et al., 2013) وترجمة الباحثة. تكونت عينة الدراسة من (١٣٨) من طلبة جامعة جدة في المملكة العربية السعودية. أظهرت النتائج أن مستوى الإرهاق المعلوماتي كان أعلى من المتوسط بينما كان مستوى الخوف من فوات الفرص متوسطاً، كذلك أظهرت النتائج الاسهام النسبي للإرهاق المعلوماتي في التنبؤ بالخوف من فوات الفرص لدى طلبة الجامعة. وفي ظل النتائج توصي الدراسة بتنفيذ برامج تقلل من مستوى كل من الخوف من فوات الفرص والإرهاق المعلوماتي لدى الطلاب، لما لهما من دور في تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لهؤلاء الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق المعلوماتي، الخوف من فوات الفرص، طلبة جامعة جدة.

Information overload as a predictor of fear of missing out among university of Jeddah students

Abstract

The aim of the current study is to reveal the level of both information overload and fear of missing out among students at the University of Jeddah in the Kingdom of Saudi Arabia. It also aimed to reveal the relative contribution of fear of missing out in predicting information overload among the study sample. To achieve the study objectives, the Information Overload Scale, prepared by Williamson & Eaker (2012) and translated by the researcher, and the Fear of Missing Out Scale, prepared by Przybylski et al. (2013) and translated by the researcher, were used. The study sample consisted of (138) students at the University of Jeddah. The results indicated that the level of information overload was above average, while the level of fear of missing out was average. The results also showed the relative contribution of fear of missing out in predicting information overload among university students. In light of the results, the study recommends implementing programs that reduce students' levels of both fear of missing out and information overload, which will improve the student's mental health and academic performance.

Keywords: Information Overload, Fear of Missing Out, University of Jeddah students.

مقدمة

يتميز هذا العصر بضخامة المعلومات المتوفرة مقارنة بالعصور السابقة، مما يمثل تحدياً أمام الطالب، الذي عليه مراجعة وقراءة الكثير من المعلومات ليصل إلى ما يبحث عنه، وهو ما يعرف اليوم بالإرهاق المعلوماتي (Information Overload). ويترافق هذا الإرهاق مع خوف الطالب من تفويت أي فرصة للوصول لمعلومات مهمة مما أظهر في علم النفس ما يعرف بالخوف من تفويت الفرص.

يمكن إرجاع بداية استخدام مصطلح الإرهاق المعلوماتي إلى سنة ١٩٦٤ حيث عرف العالم الأمريكي بيرترام جروس (Bertram Gross) الإرهاق المعلوماتي بأنه تجاوز المعلومات التي تدخل إلى النظام قدرته على معالجة هذه المعلومات (Gross, 1967). ففي مجال التعليم وعندما يتأثر الطالب بالإرهاق المعلوماتي فإنه يمضي وقتاً طويلاً في البحث عن المعلومات مما يؤثر على صحته ويزيد من شعوره بالعزلة الاجتماعية، ويُقلل من إنتاجيته، ومن تقديره لذاته، ويؤدي بالتالي لزيادة خوفه من فوات فرصة الحصول على مزيد من المعلومات (Vemuri, 2024). إن توزع المعلومات على عدد ضخم من الكتب ومقاطع الفيديو والنشرات الإخبارية والإعلامية والمدونات يجعل الوصول لها يحتاج وقتاً طويلاً. ويتنقل الطالب خلال بحثه عن المعلومات من مصدر إلى آخر دون أن يدرك أيها هو الأدق والأفضل، وما هي المعلومات التي عليه تجاهلها، وتؤدي حالة الحيرة هذه إلى شعوره بالإرهاق والذي يترافق مع الخوف من فوات فرصة الحصول على المعلومات المطلوبة (Valensia & Nugroho, 2019).

ظهر مصطلح الخوف من فوات الفرص (Fear of Missing Out (FoMO)) عام 2004 وكانت بدايات ظهوره في المجال الاقتصادي، حيث استخدم للتأثير النفسي على المستهلكين من خلال بعض العبارات مثل "اشترى قبل فوات الفرصة" (خالد، ٢٠٢٢). ولكن هذا المصطلح انتقل إلى علم النفس لوصف ظاهرة يتم ملاحظتها على مواقع التواصل الاجتماعي وترتبط بالتجارب والمشاعر الحياتية السلبية، وهو يتضمن جانباً الأول الشعور بفوات الفرص، والثاني السلوك القهري للحفاظ على الروابط الاجتماعية (Gupta & Sharma, 2021). وتمت دراسة نفس المصطلح في الدراسات العربية باستخدام مسميات مثل الخوف من

الضياح (الهادي وموسى، ٢٠٢٣) ، والخوف من تقوية الأحداث (صقر، ٢٠٢١)، والخوف من تقوية شيء (كنوش، ٢٠٢٣).

يعرف فيميري (Vemuri, 2024) الخوف من فوات الفرصة (FOMO) بأنه شعور الفرد وتصوره بأن الآخرين يحظون بعلاقات أكثر متعة منه، وهو يتضمن إحساس الفرد بعدم الانتماء إلى أي مجموعة وعدم مروره بتجارب ناجحة كذلك التي مر بها الآخرون. ويرى الهادي وموسى (٢٠٢٣) أن الخوف من فوات الفرص قد يتكون لدى الطلاب بسبب شعورهم أن زملاءهم يحظون بتجارب ناجحة لا يمكنهم الحصول على تجارب مماثلة لها. ويعرف (كنوش، ٢٠٢٣) الخوف من فوات الفرص بأنه الخوف الذي ينطوي على القلق من حصول الآخرين على تجارب أفضل، أو حصولهم على معلومات مفيدة أكثر. مما يؤدي لبقاء الطالب على اتصال مستمر بالإنترنت خوفاً من فقدان المعلومات الخاصة بدراسته وواجباته الجامعية.

يرتبط الخوف من تقوية الفرص بنظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory SDT)، التي طورها رايان ويسي (Ryan & Deci, 2000) وطبقها برزيبيلسكي وآخرون (Przybylski et al., 2013) على الخوف من فوات الفرص، حيث أشاروا أن الخوف من فوات الفرص هو ظاهرة نفسية حديثة تمثل حالة عاطفية سلبية تنتج عن الحاجة لعلاقة اجتماعية غير مُلباة. وتظهر آثاره السلبية على الصحة البدنية للفرد، وتؤدي لزيادة القلق، وضعف التحكم العاطفي لديه. وقد يتخذ العلاقات الوثيقة مع الآخرين وسيلة لمواجهة الرفض الاجتماعي (Altuwairiqi et al., 2019).

يتضمن الخوف من فوات الفرص جانبين: الجانب المعرفي ويرتبط بالقلق، والجانب السلوكي ويتمثل بالاستراتيجيات السلوكية التي يتبعها الشخص للتقليل من شعوره بالقلق وذلك بمتابعة كل ما يستجد من معلومات ليبقى على اطلاع بأحدث هذه المعلومات، وبالتالي لا يفوت فرصة الحصول على الخبرات الممتعة التي يحصل عليها الآخرون (Elhai et al., 2020). كما أدى انتشار وسائل التواصل الاجتماعي لأن يصبح الفرد على اطلاع على الأحداث الخاصة بحياة الآخرين، وكذلك الاطلاع على الخبرات التي يمرون بها مما يزيد من عمليات مقارنة الفرد لخبراته مع خبراتهم وبالتالي زيادة شعوره بالخوف من فوات الفرص (خالد، ٢٠٢٢).

تناولت العديد من الدراسات متغيري الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرصة ومنها دراسة فيميري (Vemuri, 2024) حول العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والخوف من فوات الفرص لدى الأفراد ضمن الفئة العمرية ١٨ الى ٢٥ سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالخوف من فوات الفرص، وكذلك وجود آثار نفسية عميقة للخوف من فوات الفرص على الصحة النفسية لأفراد الدراسة، وأوصت الدراسة مصممي وسائل التواصل الاجتماعي وواضعي السياسات في المؤسسات التعليمية بتعزيز إقامة عادات تواصل اجتماعية صحية بين فئة الشباب. وفي دراسة نايك (Naik, ٢٠٢٤) حول العلاقة بين الرفاهية النفسية الذاتية والإرهاق المعلوماتي وتأثير الإرهاق المعلوماتي على أداء الطلاب، فقد أظهرت النتائج تأثير الإرهاق المعلوماتي على سلوك ضبط النفس لدى الطالبات وأنه يضعف قدرتهن على اتخاذ القرار المناسب ويؤدي بالتالي الى انخفاض أدائهن الأكاديمي.

قام مارش وآخرون (Marsh et al., 2024) بدراسة حول التوتر ومشاكل الصحة النفسية التي يتعرض لها الموظفون بسبب كم المعلومات الناتج عن استخدام التكنولوجيا في العمل، واشتملت عينة الدراسة على (١٤٢) موظفًا أجابوا عن استبيان حول أثر الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص على صحتهم النفسية، وأظهرت النتائج أن كلا من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص يزيدان من الضغوط في بيئة العمل مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية للموظفين. وهدفت دراسة كنوش (٢٠٢٣) للتعرف على الآثار النفسية للخوف من فوات شيء لدى طلاب الجامعة في ظل التعلم الإلكتروني، وطبق الباحث مقياس الخوف من فوات شيء من اعداده على عينة من (٢٥٠) من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة تكريت. أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الخوف من فوات شيء لدى الطلاب بسبب تخوفهم من ضياع دروسهم وفقدانهم للمعلومات خلال التعلم الإلكتروني، كما أظهرت النتائج ان مستوى الخوف من تقويت شيء كان أعلى لدى الطالبات مقارنة بالطلاب.

هدفت دراسة خالد (٢٠٢٢) للكشف عن العلاقة بين متغيرات الخوف من الضياع، وإدمان الشبكات الاجتماعية، ومتعة التخلي وطبقت الباحثة كلاً من: مقياس الخوف من الضياع لبريزيبيلسكي وآخرون (Prezybylski et al., 2013)، ومقياس إدمان الشبكات الاجتماعية، ومقياس متعة التخلي، على عينة من (٤١٧) من طلبة جامعة الإسكندرية،

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الخوف من الضياع وإدمان الشبكات الاجتماعية. كما أجرى العبري (Alabri, 2022) دراسة للكشف عن تأثير متغيرات الحاجة للانتماء وإدراك المركزية الاجتماعية والخوف من الإقصاء، على الخوف من الضياع، حيث طبقت الباحثة مقاييس الدراسة على عينة من (٤٩٠) من الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج أن الحاجة للانتماء كانت أقوى متنبأ بمستوى الخوف من الضياع لدى الطلبة وأن هناك ارتباطاً ضعيفاً بين الخوف من الإقصاء الاجتماعي والخوف من الضياع.

في دراسة صقر (٢٠٢١) حول الخوف من فوات الفرص كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الخوف من الضياع وإدمان استخدام الفيسبوك، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين تقدير الذات وكل من إدمان استخدام الفيسبوك والخوف من الضياع، كذلك أظهرت الدراسة إمكانية التنبؤ بإدمان استخدام الفيسبوك من خلال معرفة مستوى الخوف من الضياع لدى الطلاب. كما أجرت الهندي وسميث (AlHeneidi & Smith, 2021) دراسة للكشف عن تأثير الإرهاق المعلوماتي وإدمان الإنترنت والشبكات الاجتماعية على الرفاهية النفسية والنتائج الأكاديمية للطلاب، حيث تم تطبيق مقاييس الدراسة على ٢٢٦ طالباً جامعياً في المملكة المتحدة ممن يستخدمون الإنترنت باستمرار. وأظهرت النتائج التأثير السلبي لكل من الإرهاق المعلوماتي وإدمان الإنترنت والشبكات الاجتماعية على الرفاهية النفسية للطلاب.

هدفت دراسة دنيز (Deniz, 2021) للكشف عما إن كان الخوف من الضياع (FoMO) يتوسط العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. حيث أظهرت النتائج أن الخوف من الضياع (FoMO) يتوسط العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة. وفي دراسة جيوا وآخرون (Gioia et al., 2021) حول العلاقة بين الخوف من فوات الفرصة (FoMO) والاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي (PSNSU)، فقد أظهرت النتائج وجود تأثير مباشر للخوف من فوات الفرص على سلوك التواصل عبر الإنترنت لدى الأفراد والذي بدوره يتنبأ باستخدام الأفراد الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي.

أجرى باري وونج (Barry & Wong, 2020) دراسة للكشف عما ان كان الخوف من فوات الفرص ظاهرة تختلف باختلاف الجيل، أم أنها ظاهرة ترتبط بالسمات الشخصية. حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الخوف من فوات الفرص يعزى لاختلاف الأجيال، وأن هناك علاقة ارتباطية بين كل من مستوى الخوف من فوات الفرص ، وتدني تقدير الذات، والشعور بالوحدة، وبين كثافة استخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي. كما هدفت دراسة فالنسيا ونوغروهو (Valensia & Nugroho, 2019) لدراسة أثر كل من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص والخوف من كشف الخصوصية على الاجهاد لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من الطلاب الإندونيسيين في منطقة جاكرتا، وأظهرت النتائج أن كلا من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص يرتبطان طردياً مع الاجهاد لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وأن الإرهاق المعلوماتي يرتبط طردياً مع رغبة الطلاب بالتوقف عن استخدام خدمات التواصل الاجتماعي. في دراسة جياجو وآخرون (Giagkou et al., 2018) قام الباحثون بتطبيق كل من مقياس الخوف من فوات الفرص ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات على عينة من (١٩٦) ممن يستخدمون الفيسبوك وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين تقدير الذات والخوف من فوات الفرص، وكذلك بين الرضا عن الحياة والخوف من فوات الفرص.

تتشابه الدراسة الراهنة مع الدراسات السابقة بدراساتها لمتغيرات الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص، وباستخدامها في دراسة هذه المتغيرات لمقاييس مماثلة لما تم استخدامه في تلك الدراسات، ولكنها تختلف عن الدراسات السابقة والتي درست هذه المتغيرات بشكل منفصل، فهذه الدراسة تدرس هذه المتغيرات معاً. كما تتميز هذه الدراسة بالكشف عن الاسهام النسبي لمتغير الإرهاق المعلوماتي في التنبؤ بمتغير الخوف من فوات الفرص. كذلك فالدراسات السابقة التي درست المتغيرات معاً تمت في بيئة تختلف عن البيئة العربية وعن البيئة السعودية بشكل خاص.

مشكلة الدراسة

في العصر الحالي الذي يتميز بضخامة المعلومات التي توفرها قواعد البيانات، ومحركات البحث والمنصات الأكاديمية والمكتبات الرقمية، فقد أصبح وصول الطالب الى المعلومات المتعلقة بأي موضوع سهلاً جداً، بل إن مجرد البحث عن أي معلومة يفتح أمامه

كماً هائلاً من خيارات الوصول الى هذه المعلومة. وفي مواجهة العدد الضخم من مصادر المعلومات المتاحة وللوصول إلى يبحث عنه، يضطر الطالب للتواصل بشكل مستمر مع الآخرين والبحث عن مصادر معلومات جديدة على الانترنت مما يعرضه للإرهاق ويجعله يشعر بالقلق من مرور الآخرين بخبرات أحوالهم على معلومات أفضل مما قد حصل عليه، مما يؤدي بالتالي لشعوره بالخوف من فوات الفرص.

إن تعرض الطلاب الجامعيين للمشاكل النفسية التي قد تنتج عن الإرهاق المعلوماتي يؤدي لانخفاض مستوى صحتهم النفسية وتراجع أدائهم الأكاديمي، وبالتالي فإن هناك حاجة ماسة لدراسة العلاقة بين الإرهاق المعلوماتي وبين الخوف من فوات الفرصة مما سيكون له أثر كبير في تعزيز الصحة النفسية وزيادة الرفاهية النفسية لدى هؤلاء الطلاب. وخلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس في جامعة جدة فقد لاحظت شكوى الطلاب من الإرهاق المعلوماتي وتخوفهم من فوات فرص الحصول على المعلومات والخبرات الضرورية. فعلى الرغم من انتشار الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص وأهمية هذان المتغيران فإن الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما قليلة، ولم تجد الباحثة أي دراسة في البيئة العربية والبيئة السعودية بشكل خاص قد درست هذه العلاقة. ولسد هذه الفجوة البحثية، فقد قامت الباحثة بإجراء الدراسة الراهنة والتي تهدف إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١) ما مستوى الإرهاق المعلوماتي لدى طلبة جامعة جدة؟
- ٢) ما مستوى الخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة؟
- ٣) ما درجة مساهمة الإرهاق المعلوماتي بالتنبؤ بالخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة؟

أهداف الدراسة:

ان مراجعة الأدب النظري المتعلق بالعلاقة بين الخوف من فوات الفرص والارهاق المعلوماتي لدى طلاب الجامعة، يظهر التساؤل حول مستوى هذا الخوف لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالإرهاق المعلوماتي .

يتمثل الهدف الرئيسي للدراسة بتحديد الاسهام النسبي للإرهاق المعلوماتي بالتنبؤ بالخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة في المملكة العربية السعودية، والكشف عن مستوى كل من الخوف من فوات الفرص والارهاق المعلوماتي لدى الطلاب.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة بكل من أهميتها النظرية وأهميتها العملية أولاً: الأهمية النظرية وتتبع تسليط هذه الدراسة الضوء على مشكلة تُؤثر بشكل كبير على الطلاب في الجامعات، والذين يواجهون كمّاً ضخماً من المعلومات، مما يولد لديهم الخوف، والذي يظهر على شكل حالة من التوتر النفسي أو العاطفي الناتج عن اعتقادهم بفقدان أو فوات شيء مهم. ولاحظت الباحثة من خلال متابعتها للأدب النظري أن كلا من متغيري الخوف من فوات الفرص والإرهاق المعلوماتي لم يناقشا بشكل كاف في الدراسات التي تمت في البيئة العربية وفي البيئة السعودية بشكل خاص. وبالتالي يتوقع أن تسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية من خلال دراستها للعلاقة بين هذين المتغيرين ، وكذلك الكشف عن الاسهام النسبي للإرهاق المعلوماتي بالتنبؤ بالخوف من فوات الفرص.

ثانياً: الأهمية التطبيقية يتوقع أن تقدم هذه الدراسة اسهاماً سيستفيد منه الاخصائيون النفسيون والباحثون وأصحاب القرار في مؤسسات التعليم العالي عند تصميم البرامج المناسبة، أو عند اتخاذ إجراءات للتغلب على الآثار السلبية لكل من الإرهاق المعلوماتي والخوف من ضياع الفرص على الطلاب. وكذلك عند البحث عن أسباب كل من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص لدى هؤلاء الطلبة. ويزيد من أهمية هذه الدراسة ما لاحظته الباحثة من قضاء طلاب الجامعة وقتاً طويلاً في البحث عن وفي معالجة المعلومات. وبالتالي فإن تدريب الطلاب على كيفية التغلب على الخوف من فوات الفرص سيقبل الوقت الذي يستغرقونه في البحث عن المعلومات، مما ينعكس بالتالي على حالتهم النفسية وعلى أدائهم الأكاديمي.

حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة الحالية بما يلي:

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على طلبة جامعة جدة في المملكة العربية السعودية.
الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠٢٤/٢٠٢٥ م).

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في جامعة جدة في منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الموضوعية: اقتصر هذه الدراسة على متغيري الخوف من فوات الفرص والارهاق المعلوماتي لدى طلبة جامعة جدة. كذلك يتحدد تعميم نتائج الدراسة على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة، وبالتالي تتأثر بالخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ودقة استجابة الأفراد على هذه الأدوات.

مصطلحات الدراسة:

-**الخوف من فوات الفرص (Fear of Missing Out):** هو الشعور بالقلق المتزايد من فوات الأحداث والتجارب الممتعة التي يمر بها الآخرون بينما يكون الفرد غائباً أو غير مشارك بها (Przybylski et al., 2013, 1841). ويعرف الخوف من فوات الفرص أيضاً بأنه الخوف من فقدان المعلومات خاصة ان كانت هذه المعلومات مهمة أو متعلقة بتوفر فرص العمل أو بالعروض الاعلانية أو التجارية (Gioia et al., 2021).

ويعرف الخوف من فوات الفرص في هذه الدراسة اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الخوف من فوات الفرص من اعداد برزيبيلسكي وآخرون (Przybylski et al., 2013) ومن ترجمة الباحثة.

- **الإرهاق المعلوماتي (Information Overload):** يشير إلى الحالة التي يواجه فيها الفرد كمية هائلة من المعلومات تفوق قدرته على معالجتها وفهمها واستيعابها، هذا الكم الهائل من البيانات يشكل عائقاً ويتسبب في صعوبة اتخاذ القرارات، ويؤثر سلباً على التركيز والانتباه، وقد يؤدي إلى الإرهاق العقلي (Bawden & Robinson, 2020). كما يُشير هارتوغ (Hartog, 2017, 46) إلى أن "الإرهاق المعلوماتي هو مفهوم يربط بين فائض المعلومات (واقع خارجي) والاستجابة النفسية التي تتمثل في الشعور بالإجهاد (واقع داخلي)".

ويعرف الإرهاق المعلوماتي في هذه الدراسة اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الإرهاق المعلوماتي من اعداد وليامسون واكر (Williamson & Eaker, 2012) ومن ترجمة الباحثة.

مجتمع الدراسة وعينها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب جامعة جدة في المملكة العربية السعودية، حيث تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة من (١٥٨) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وبعد فرز الاستجابات كان عدد الاستجابات الصالحة للتحليل (١٣٨)، توزعوا تبعاً للجنس

(٥٢) من الذكور و(٨٦) من الاناث. وتبعاً للكلية (٦٣) من الكليات الأدبية، و(٤٢) من الكليات العلمية و(٣٣) من الكليات التطبيقية. وتبعاً لما ذكره وانج وجي (Wang & Ji, 2020) يعد حجم العينة في هذه الدراسة مناسباً للدراسات الارتباطية والتنبؤية. أدوات الدراسة:

- مقياس الخوف من فوات الفرص (**Fear of Missing out (FoMO)**): استخدمت الباحثة مقياس برزيبيلسكي وآخرون (Przybylski et al., 2013) والذي يتكون من (١٠) فقرات مصممة وفق نموذج ليكرت خماسي التدرج حيث يتم الإجابة عن كل فقرة باختيار أحد الخيارات (غير صحيح تماماً، صحيح نوعاً ما، صحيح الى حد ما، صحيح لدرجة كبيرة، صحيح لدرجة كبيرة جداً) ويتم التصحيح بإعطاء الخيارات السابقة القيم (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، وبالتالي تتراوح الدرجات على المقياس بين صفر الى ٤٠ حيث تشير الدرجة الأعلى لمستوى أعلى من الخوف من فوات الفرص لدى المستجيب على المقياس.

- مقياس الإرهاق المعلوماتي (**Information Overload (IO)**): استخدمت الباحثة مقياس وليامسون واكر (Williamson & Eaker, ٢٠١٢) والذي يتكون من (15) فقرة مصممة وفق نموذج ليكرت خماسي التدرج حيث يتم الإجابة عن كل فقرة باختيار أحد الخيارات (لا أوافق تماماً، لا أوافق غالباً، أوافق أحياناً، أوافق غالباً، أوافق تماماً)، ويتم التصحيح بإعطاء الخيارات السابقة القيم (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، وبالتالي تتراوح الدرجات على المقياس بين ١٥ الى ٧٥ حيث تشير الدرجة الأعلى لمستوى أعلى من الإرهاق المعلوماتي لدى المستجيب على المقياس.

للتحقق من صدق الترجمة تم عرض ترجمة فقرات المقياسين على إثنين من المتخصصين باللغة الإنجليزية وذلك للتحقق من صحة هذه الترجمة. كما تم إعادة ترجمة المقياس المعرب الى اللغة الإنجليزية من قبل مختص بالترجمة، ومقارنة النسخة المترجمة من اللغة العربية الى اللغة الإنجليزية مع نسخة المقياس الاصلية وفي ضوء ذلك تم اجراء بعض التعديلات على صياغة بعض فقرات المقياس.

للتحقق من صدق المحتوى تم عرض كل من مقياس الإرهاق المعلوماتي ومقياس الخوف من فوات الفرص -واللذان تم حساب الصدق والثبات لهما سابقاً من قبل معدا المقياسين وليامسون واكر (Williamson & Eaker, ٢٠١٢) وبرزيبيلسكي وآخرون (Przybylski et

(al., 2013) - على مجموعة من المختصين بعلم النفس وبالقياص والتقويم من عدة جامعات سعودية بلغ عددهم (٧) محكمين وذلك للحكم على دقة العبارات ومناسبتها لعينة الدراسة، واتخذت الباحثة معامل الاتفاق (٨٥ %) بين المحكمين كمعيار لتحديد صلاحية الفقرات، وبناء على ذلك تم اجراء بعض التعديلات على فقرات المقياسين.

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم تطبيق كلا المقياسان على عينة من (٣٥) من طلبة جامعة جدة ومن خارج عينة الدراسة، وحساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية على المقياس وكانت جميع القيم دالة احصائيا مما يؤكد تحقق صدق الاتساق الداخلي للمقياسين. وفيما يتعلق بفحص الثبات فقد تم حساب معامل ثبات كرونباخ الفا وكانت قيمته (٠.٨٧) لمقياس الخوف من فوات الفرص و (٠.٨٩) لمقياس الإرهاق المعلوماتي، مما يؤكد تحقق الخصائص السيكمترية للمقياسين ومناسبتها للتطبيق في البيئة السعودية.

المعالجة الاحصائية:

- استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لتحليل البيانات والوصول الى النتائج:
- الإحصاء الوصفي: وذلك لحساب كل من الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل النقلح.
 - معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية على المقياس.
 - معامل ثبات كرونباخ الفا (Cronbach's alpha) لحساب معامل ثبات مقاييس الدراسة.
 - تحليل الانحدار (Regression Analyses) لحساب درجة مساهمة الإرهاق المعلوماتي بالتنبؤ بالخوف من فوات الفرص.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

النتائج ومناقشة النتائج

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على " ما مستوى الإرهاق المعلوماتي لدى طلبة جامعة جدة؟". للإجابة عن هذا السؤال تم حساب كل من الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل النقلح لفقرات مقياس الإرهاق المعلوماتي. ويظهر الجدول (١) هذه النتائج.

الجدول (١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء والتفطح لفرقات مقياس الإرهاق

المعلوماتي (ن = ١٣٨)

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الرتبة
١	علي التعامل مع الكثير من المعلومات في حياتي اليومية لدرجة أن إتمام المهام البسيطة يستغرق مني وقتاً طويلاً.	3.41	1.182	-0.243	-0.856	9
٢	أشعر بالإرهاق بسبب ضخامة المعلومات في هذه الفترة.	3.91	1.087	-0.953	0.522	2
٣	يصعب علي أحيانا التركيز بسبب كثرة المعلومات التي يجب أن أستوعبها.	3.68	1.238	-0.752	-0.246	3
٤	هناك الكثير من المعلومات المتوفرة حول مواضيع تثير اهتمامي لدرجة أنني أجد صعوبة في التمييز بين ما هو مهم وما هو غير مهم.	3.38	1.062	-0.247	-0.378	11
٥	إن تعاملي مع كثير من المعلومات والذي يستغرق وقتاً طويلاً يحول دون إنهاء المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد.	3.45	1.244	-0.540	-0.580	7
٦	أشعر بالإرهاق عند تعلم موضوع جديد بسبب كثرة مصادر المعلومات حول ذلك الموضوع.	3.40	1.241	-0.380	-0.700	10
٧	أتلقي يومياً كمّاً هائلاً من رسائل البريد الإلكتروني ومن الرسائل النصية.	3.00	1.232	0.119	-0.830	15
٨	عندما أبحث عن معلومات عن موضوع يثير اهتمامي، فإنني عادة أحصل على الكثير من المعلومات وليس القليل منها.	4.00	0.967	-0.935	0.672	1
٩	أتعامل يومياً مع كم هائل من المعلومات مما يجعل من الصعب علي ترتيب مهامها وفق أولوياتها.	3.43	1.093	-0.509	-0.044	8

١٠	أشعر بالتوتر بسبب ضخامة حجم المعلومات التي علي التعامل معها يوميا.	3.57	1.312	- 0.469	-0.987	6
١١	يبدو أن حجم المعلومات المتوفرة حول موضوع ما يتزايد بشكل كبير خلال فترة زمنية قصيرة نسبيا.	3.61	1.193	- 0.327	-0.894	5
١٢	أشعر بعدم قدرتي على مواكبة كل ما هو جديد في مجال تخصصي.	3.35	1.150	- 0.219	-0.685	12
١٣	أشعر بالعجز وعدم القدرة على العمل بسبب ضخامة المعلومات التي علي التعامل معها يوميا.	3.22	1.294	- 0.209	-0.958	14
١٤	أدرك بشكل متزايد أن مدى انتباهي يتضاءل بسبب ضخامة المعلومات التي أواجهها.	3.29	1.379	- 0.248	-1.113	13
١٥	كثيرًا ما أشعر بضيق الوقت بسبب ضخامة المعلومات التي يجب أن أتعامل معها.	3.68	1.244	- 0.573	-0.768	4

تظهر القيم في جدول (١) أن القيمة المطلقة لمعامل الالتواء كانت أقل من (١) وبشكل مماثل فإن القيمة المطلقة لمعامل التفلطح لم تتجاوز القيمة (٢). كذلك كانت قيم الوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة قريبة من (٣) مما يشير لجودة الفقرات حيث تقترب هذه القيم من قيمة الوسيط. بشكل عام كان مستوى الإرهاق المعلوماتي لدى طلاب الجامعة اعلى من المتوسط، حيث كانت قيمة الوسط الحسابي للإرهاق المعلوماتي لدى طلبة جامعة جدة $52.35 = 69.8\%$ من الدرجة الكلية (٧٥)، مما يؤكد أن مستوى الإرهاق المعلوماتي لدى هؤلاء الطلبة كان أعلى من المتوسط.

لتحديد توزيع الطلبة على مقياس الإرهاق المعلوماتي تم حساب الربع الأول والربع الثالث (الربع الأول = ٤٣، الربع الثالث = ٦٢)، ويظهر الجدول (٢) توزيع الطلبة على متغير الإرهاق المعلوماتي.

جدول (٢): توزيع أفراد العينة على متغير الإرهاق المعلوماتي (ن = ١٣٨)

الإرهاق المعلوماتي	العدد	النسبة المئوية
منخفض (الإرهاق المعلوماتي ≥ 43)	38	27.5%
متوسط (الإرهاق المعلوماتي ≥ 44)	65	47.1%
مرتفع (الإرهاق المعلوماتي ≤ 62)	35	25.4%
المجموع	١٣٨	١٠٠%

يوضح الجدول (٢) أن (٢٧.٥%) من الطلبة يمتلكون من مستوى منخفض من الإرهاق المعلوماتي، وأن (٤٧.١%) منهم لديهم مستوى متوسط بينما لدى (٢٥.٤%) من الطلبة مستوى مرتفع من الإرهاق المعلوماتي.

ومن خلال نص الفقرات التي حصلت على أعلى الرتب على مقياس الإرهاق المعلوماتي والتي كانت في مضمونها تشير إلى أن الفرد وعند البحث عن معلومات حول موضوع يثير اهتمامه، فإنه يحصل عادة على الكثير من المعلومات. وأنه يشعر بالإرهاق بسبب ضخامة المعلومات التي يتم الحصول عليها، كما يصعب عليه التركيز بسبب كثرة المعلومات التي يجب عليه أن يستوعبها، وتجعله ضخامة المعلومات التي يتعامل معها يشعر بضيق الوقت. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نايك (Naik, ٢٠٢٤) وكذلك مع نتائج دراسة الهندي وسميث (AlHeneidi & Smith, 2021) التي أظهرت التأثير السلبي لكل من الإرهاق المعلوماتي وإدمان الإنترنت والشبكات الاجتماعية على الرفاهية النفسية للطلاب.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على "ما مستوى الخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة؟". للإجابة عن هذا السؤال تم حساب كل من الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل التفلطح لفقرات مقياس الخوف من فوات الفرص. ويظهر الجدول (٣) هذه النتائج.

الجدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء والتفلطح لفقرات مقياس الخوف من

فوات الفرص (ن = ١٣٨)

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الرتبة
١	أخشى أن يحصل الآخرون على تجارب	2.14	0.98	0.321	-0.986	3

					أكثر فائدة مما أحصل عليه.	
٢	أخشى أن يحصل أصدقائي على تجارب أكثر فائدة مما أحصل عليه.	1.99	0.93	0.454	-0.879	7
٣	أشعر بالقلق عندما أكتشف أن أصدقائي يستمتعون بوقتهم عندما لا أكون معهم.	1.78	0.98	0.842	-0.675	8
٤	أشعر بالقلق عندما أجهل ما يفعله أصدقائي.	1.73	0.92	0.955	-0.258	9
٥	من المهم بالنسبة لي أن أكون على دراية بالنكات التي يتناقلها أصدقائي.	2.03	1.05	0.524	-1.029	5
٦	أتساءل أحياناً فيما إن كنت أبالغ في متابعة أخبار الآخرين.	1.59	0.87	0.122	1.184	10
٧	أخاف أن أفوت فرصة اللقاء مع أصدقائي.	2.10	0.90	0.411	-0.622	4
٨	أحب مشاركة تفاصيل اللحظات الممتعة التي أعيشها على وسائل التواصل الاجتماعي.	2.29	1.15	0.280	-1.373	2
٩	أنزعج إذا فاتني لقاء أو نشاط كنت أخطط للمشاركة فيه مع أصدقائي.	2.59	0.94	-0.010	-0.901	1
١٠	حتى أثناء الاجازة فإنني استمر في متابعة ما يفعله أصدقائي.	1.99	1.06	0.579	-1.014	6

تظهر القيم في جدول (٣) أن القيمة المطلقة لمعامل الالتواء ولمعظم الفقرات كانت أقل من (١) وبشكل مماثل فإن القيمة المطلقة لمعامل التفلطح لم تتجاوز القيمة (٢). كذلك كانت قيم الوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة قريبة من (٢.٥) مما يشير لجودة الفقرات حيث تقترب هذه القيم من قيمة الوسيط. بشكل عام كان مستوى الخوف من فوات الفرص لدى طالبات الجامعة كان متوسطاً. حيث كانت قيمة الوسط الحسابي الخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة $20.24 = 50.6\%$ من الدرجة الكلية (٤٠)، مما يؤكد أن مستوى الخوف من فوات الفرص لدى هؤلاء الطلبة كان متوسطاً.

لتحديد توزيع الطلبة على مقياس الإرهاق المعلوماتي تم حساب الربيع الأول والربيع الثالث (الربيع الأول = ١٥، الربيع الثالث = ٢٤.٢٥)، ويظهر الجدول (٤) توزيع الطلبة على متغير الخوف من فوات الفرص.

جدول (٤): توزيع أفراد العينة على متغير الخوف من فوات الفرص (ن = ١٣٨)

الخوف من فوات الفرص	العدد	النسبة المئوية
منخفض (الخوف من فوات الفرص ≥ 15)	35	٢٥.٤%
متوسط (١٦ $\geq$ الخوف من فوات الفرص > 24.25)	69	٥٠%
مرتفع (الخوف من فوات الفرص ≤ 24.25)	٣٤	٢٤.٦%
المجموع	١٣٨	١٠٠%

يوضح الجدول (٤) ان (٢٥.٤%) من الطلبة يمتلكون مستوى منخفض من الخوف من فوات الفرص ، وأن (٥٠ %) منهم لديهم مستوى متوسط بينما لدى (٢٤.٦%) من الطلبة مستوى مرتفع من الخوف من فوات الفرص.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (خالد، ٢٠٢٢؛ صقر، ٢٠٢١) وكذلك مع نتائج دراسة فيميري (Vemuri, 2024) والتي أظهرت وجود آثار نفسية عميقة للخوف من فوات الفرص على الصحة النفسية. ومن خلال الفقرات التي حصلت على أعلى الرتب في مقياس الخوف من فوات الفرص والتي كانت في مضمونها تشير الى انزعاج الطالب من فوات أي لقاء أو نشاط قد خطط للمشاركة فيه مع أصدقاءه، وكذلك رغبته بمشاركة تفاصيل اللحظات الممتعة التي يعيشها مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، وخوفه من حصول الآخرين على تجارب مفيدة أكثر مما حصل عليه، وكذلك خوفه من فوات فرصة اللقاء مع أصدقاءه. كذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل (Alabri, 2022; Barry & Wong, 2020; Deniz, 2021; Giagkou et al., 2018; Gioia et al., 2021) وتتعارض مع نتائج دراسة كنوش (٢٠٢٣) والتي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الخوف من فوات شيء لدى الطلاب بسبب تخوفهم من ضياع دروسهم وفقدانهم للمعلومات خلال التعلم الإلكتروني، ويمكن تفسير

هذا التعارض بأن دراسة كنوش (٢٠٢٣) تمت على الطلاب الذين يتلقون التعلم الإلكتروني أما الدراسة الحالية فتتمت على جميع الطلاب بصرف النظر عن طريقة دراستهم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على " ما درجة مساهمة الإرهاق المعلوماتي بالتنبؤ بالخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة جدة؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار باستخدام طريقة (Enter Method) حيث يتم ادخال المتغيرات معا الى نموذج الانحدار وأظهرت النتائج ($R = 0.448$, $R^2 = 0.201$, Adjusted $R^2 = 0.195$) مما يوضح أن 19.5% من التباين في الخوف من فوات الفرص يمكن عزوه للإرهاق المعلوماتي. وتبعاً لما ذكره كوهن (Cohen, 1988) فإن قيمة R^2 هذه تشير لحجم أثر متوسط.

للتأكد من مناسبة متغير الإرهاق المعلوماتي للتنبؤ بالخوف من فوات الفرص، تم الاعتماد على نتائج اختبار ANOVA والتي أظهرت نتائجها ما يلي: $F(1,136) = 34.126$, $p < 0.01$ مما يشير الى أن قيمة اختبار ف كانت دالة احصائياً مما يؤكد إمكانية تنبؤ الإرهاق المعلوماتي بمتغير الخوف من فوات الفرص لدى طلبة الجامعة. ويوضح الجدول (٥) معاملات الانحدار ودلالاتها الإحصائية (ن = ١٣٨)

الجدول (٥): معاملات الانحدار ودلالاتها الإحصائية (ن = ١٣٨)

النموذج	المعاملات غير المعيارية (B)	المعاملات المعيارية (β)	ت	مستوى الدلالة	فترة الثقة ٩٥%	
					القيمة الدنيا	القيمة العليا
الثابت	32.333	--	9.041	0.000	25.261	39.405
الخوف من فوات الفرص	0.989	0.448	5.842	0.000	0.654	1.324

يتضح من جدول (٥) أن للإرهاق المعلوماتي أثر إيجابي ودال احصائياً على الخوف من فوات الفرص، فكلما ازدادت قيمة الإرهاق المعلوماتي زادت قيمة الخوف من فوات الفرص. بناء على ماسبق يمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي: الإرهاق المعلوماتي = $32.33 + 0.989 \times \text{الخوف من فوات الفرص}$

ويمكن كتابة هذه المعادلة بالقيم المعيارية (ز) كما يلي: ز الإرهاق المعلوماتي = $0.448 \times \text{الخوف من فوات الفرص}$

وفي ضوء هذه النتائج التي أوضحت أن جزءاً من التباين والفروق بين الطلاب في الخوف من فوات الفرص يمكن عزوه للإرهاق المعلوماتي، مما يوضح العلاقة القوية بين هذين

المتغيرين، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فالنسيا ونوغروهو (Valensia & Nugroho, 2019) التي أظهرت أن كلا من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص يرتبطان بشكل طردي مع الاجتهاد لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وهي أيضاً تتفق مع نتائج دراسة مارش وآخرون (Marsh et al., 2024) التي أظهرت أن كلا من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص يزيدان من الضغوط مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية. وبالتالي يمكن القول بأن الإرهاق المعلوماتي يصلح أن يكون من إحدى أهم المتنبئات بالخوف من فوات الفرص، وبالتالي فإن الضبط والتحكم بمستوى أي من هذين المتغيرين سيكون له تأثير على المتغير الآخر، والذي سيؤثر بدوره على الصحة النفسية للأفراد.

التوصيات والمقترحات البحثية:

- بناءً على النتائج توصي هذه الدراسة بما يلي:
- تنفيذ برامج سلوكية للطلاب يتم خلالها تدريبهم على خفض كل من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص، لما لهما من دور تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لديهم.
- اجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بمتغيري الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص، والمتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بهما.
- اجراء دراسات لبناء مقاييس لكل من الإرهاق المعلوماتي والخوف من فوات الفرص تتوافق مع البيئة والثقافة العربية ، والسعودية بشكل خاص.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تنفيذ مبادرات ترتبط ببرامج رؤية المملكة (٢٠٣٠).

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

خالد، جيهان. (٢٠٢٢). متعة التخلي (جومو) كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص الافتراضية (فومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ٣٢(١)، ٩٠-١٠٠.

<https://doi.org/10.21608/psj.2022.117626.1043>

صقر، هالة. (٢٠٢١). الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) لدى

طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٣٤، ٤٩٢-٥٢٥.

<https://doi.org/10.21608/jftp.2021.55976.1105>

كنوش، مظهر. (٢٠٢٣). متلازمة "الفومو FOMO" في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٣٠ (١٠)، ٤١١-٣٩٢.

<http://doi.org/10.25130/jtuh.30.10.1.2023.20>

الهادي، طاهر، وموسى، محمود. (٢٠٢٣). دوافع الخوف من الضياع وسياقاته لدى طلاب المرحلة الجامعية في ظل استمرار جائحة كورونا. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٦ (٤)، ٢١٧ - ٢٤٨.

المراجع الأجنبية

- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(4824256), 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- AlHeneidi, H.H. & Smith, A.P. (2021). Exploring the Influence of Information Overload, Internet Addiction, and Social Network Addiction, on Students' Well-Being and Academic Outcomes. In: Longo, L., Leva, M.C. (Eds.) *Human Mental Workload: Models and Applications. H-WORKLOAD 2021. Communications in Computer and Information Science* (pp. 116-135). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-03091408-0_8
- Al-Kumaim, N. H., Hassan, S. H., Shabbir, M. S., Almazroi, A. A., & Abu Al-Rejal, H. M. (2021). Exploring the Inescapable Suffering Among Postgraduate Researchers. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 17 (1), 19-41. <https://doi.org/10.4018/ijicte.2021010102>
- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic Attachment to Social Media: Five Behavioural Archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (12), 2136. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>

- Bawden, D., & Robinson, L. (2020). Information overload: An overview. In *the Oxford Encyclopedia of Political Decision Making*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43 (2). <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- 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 and Behavior Analysis*, 4 (2). <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/149>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.620442>
- Gross, B. M. (1967). *The managing of organizations: the administrative struggle*. Free Press of Glencoe.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hartog, P. (2017). A Generation of Information Anxiety: Refinements and Recommendations. *The Christian Librarian*, 60(1), 44-55. <https://doi.org/10.55221/2572-7478.1007>
- Mariamdaran, S. D., & Veloo, A. A. (2017). Role of Stress Management on the Relationship between Information Overload Syndrome and Performance of Universiti Utara Malaysia. *Universal Journal of Psychology*, 5 (4), 187–195. <https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050404>
- Marsh, E., Elvira Perez Vallejos, & Spence, A. (2024). Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace. *SAGE Open*, 14 (3). <https://doi.org/10.1177/21582440241268830>

- Naik, J. (2024). Examining the impact of information overload on academic achievement: A study among female college students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5 (3), 6270–6275.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Valensia, N. & Nugroho, A.(2019, November). *Information Overload, Fear of Missing Out, and Privacy Concern as Factors Influencing Social Networking Services Fatigue and Discontinuous Intention: Evidence from Indonesian Instagram Users* [Paper presentation]. Proceedings of the 34th International Business Information Management Association Conference, Madrid, Spain.
- Vemuri, V. P. (2024). Perspective Chapter: The Impact of Social Media on the Fear of Missing Out (FOMO) among Teenagers Aged between 18 and 25. *Intech Open eBooks*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006510>
- Wang, X. & Ji, X. (2020). Sample size estimation in clinical research: from randomized controlled trials to observational studies. *Chest*, 158(1), S12-S20. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.010>
- Williamson, J.; Eaker, P.E. (2012, October). *The information overload scale* [Paper presentation]. Proceedings of the 75th Annual Conference of the American Society for Information Science & Technology, Baltimore, USA.