

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرفاهية النفسية في عصر وسائل التواصل الاجتماعي (تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً أ.م.د/تهاني إبراهيم سعيد الدوسري

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس

مستخلص الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والرفاهية النفسية في عصر وسائل التواصل الاجتماعي (تيك توك، وإكس، وسناب شات) نموذجاً. وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي السببي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٥) من الشباب السعودي الذكور والإناث بمدينة الرياض، اختبروا بالطريقة العشوائية بناءً على الخصائص الديموغرافية (النوع، والفئة العمرية، ونوع منصة وسائل التواصل الاجتماعي، وعدد ساعات الاستخدام اليومي). واستخدم مقياس الفومو لـ (الداغستاني والربيعي، ٢٠٢١) ومقياس الرفاهية النفسية لكارول رايف (Ryff, 1989) ترجمة وتقنين الناصر (٢٠٢٣). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والدرجة الكلية للرفاهية النفسية ($r = -0.407$). عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١). كما توصلت إلى أن الفومو يؤثر تأثيراً مباشراً سلباً ودالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) على الرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي. وعدم وجود دور وسيط لنوع منصة التواصل الاجتماعي وساعات الاستخدام اليومي في العلاقة بين الفومو والرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الشيء - الفومو - الرفاهية النفسية - وسائل التواصل الاجتماعي.

The Fear of Missing Out (FOMO) and its Relationship with Psychological Well-being in the Age of Social Media (TikTok, X, Snapchat as Models)

Abstract:

The present study seeks to uncover the relationship between the Fear of Missing Out (FOMO) and psychological well-being in the age of social media, (TikTok, X, and Snapchat) as examples. The researcher employed a descriptive causal comparative approach. The study sample consisted of 655 Saudi youth, both male and female, residing in Riyadh, who were randomly selected based on demographic characteristics (gender, age group, type of social media platform used, and number of daily usage hours). The study utilized the FOMO scale by Al-Daghistani and Al-Rubaie (2021) and the Psychological Well-being Scale by Carol Ryff (1989), translated and standardized by Al-Nassir (2023). The results of the study showed that there is statistically significant negative correlation between Fear of Missing Out (FOMO) and the overall score of psychological well-being ($r = -0.407$) at a significance level of less than 0.001, and also showed that FOMO has a direct, statistically significant negative impact on psychological well-being among Saudi youth at the 0.01 significance level and the type of social media platform and the number of daily usage hours do not play a mediating role in the relationship between FOMO and psychological well-being.

Keywords: Fear of Missing Out – FOMO – Psychological Well-being – Social Media.

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرفاهية النفسية في عصر وسائل التواصل الاجتماعي (تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

أ.م.د/تهاني إبراهيم سعيد الدوسري

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس

المقدمة:

يعيش الأفراد في العصر الحالي حياةً تعتمد اعتماداً كبيراً على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي؛ فقد بيّنت نتائج مسح نفاذ واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات للأسرة والأفراد لعام ٢٠٢١ الذي نُفذ في الربع الثاني من هذا العام ارتفاعاً في نسبة استخدام الأفراد للإنترنت خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة إلى ٩٣,٠٪ للسعوديين، و ٩٣,٦٪ لغير السعوديين. أما على مستوى الأسر فقد بلغت نسبة نفاذ الأسر للإنترنت خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة ٩٦,٣٪، وبلغت نسبة مشاركة الأفراد (١٥ سنة فأكثر) في شبكات التواصل الاجتماعي والمهني خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة ٩٣,٩٪ من إجمالي مستخدمي الإنترنت، وبلغت نسبة استخدام الذكور والإناث ٩٤,٣٪ للسعوديين و ٩٣,٤٪ لغير السعوديين، ويُعدّ هذا المجال الأكثر شيوعاً من بين مجالات استخدام الإنترنت (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠٢١).

وفي عام ٢٠٢٢ ازداد عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي على مستوى العالم إلى ٤,٥٩ مليار مستخدم، ومن المتوقع الوصول إلى ٥,٤٢ مليار مستخدم بحلول عام ٢٠٢٥. وفي العام نفسه قضى مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي من ذوي الأعمار بين ١٦ و ٦٤ عاماً ٢,٥ ساعة يومياً (Groenestein et al., 2024).

وفي العصر الحالي تتيح منصات التواصل الاجتماعي طرقاً فعّالة لبناء العلاقات والروابط الاجتماعية وتسهيل التواصل مع الآخرين، وعلى الرغم من الأثر الإيجابي لمنصات التواصل الاجتماعي فإنّها أوجدت عواقب سلبية على الصّحة النفسية ورفاهية الأفراد (Alutaybi et al., 2020).

ومن هذه العواقب السلبية لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي انتشار ظاهرة نفسية لم تكن موجودة من قبل تُعرف بـ (الفومو) أو الخوف من فوات الشيء؛ وهي حالة يعاني فيها الأشخاص من الحاجة القهرية لمتابعة ما يحدث في وسائل التواصل الاجتماعي خوفاً

من فوات شيء مُجَزّ يقوم به الآخرون، وهذا ممّا يؤدّي إلى مشاعر سلبية وعدم الرّضا عن الحياة (Tanhan et al., 2022).

وقد ظهر مصطلح الفومو (Fomo) وهو اختصار لـ (Fear of missing out) أو الخوف من فوات الشيء لأول مرّة في عام ٢٠٠٤، واعتُرف بهذا المصطلح بإضافته إلى قاموس Oxford عام ٢٠١٣، وعرّفه القاموس بـ (القلق من احتمال حدوث حدثٍ مثير للاهتمام أو مُمتع في مكانٍ آخر (Kanoosh, 2023)).

وقد درس بريزيلسكي وزملاؤه (Przybylski et al., 2013) ظاهرة الفومو، وقَدّموا تفسيراً لارتباطه بالرّفاهية النّفسية واستخدام التكنولوجيا، وقَدّموا أدلّة أوليّة حول ارتباط الفومو بانخفاض الحالة المزاجية والرّضا العام عن الحياة وزيادة الانخراط بوسائل التّواصل الاجتماعي (Groenestein et al., 2024).

ومنذ العمل الذي قام به بريزيلسكي وزملاؤه أُجريت الكثير من الدّراسات لفهم عواقب الفومو على الرّفاهية النّفسية لدى الأفراد، مع الأخذ في الاعتبار الاستخدام المفرط لوسائل التّواصل الاجتماعي (Reimann et al., 2023).

وفي العصر الحالي يُعدّ الكشف عن الآثار المترتبة على استخدام التكنولوجيا عامّةً ووسائل التّواصل الاجتماعي خاصّةً، وارتباطها بمشاعر الفومو، وتأثير ذلك على رفاهية الأفراد أمراً بالغ الأهميّة؛ وذلك لفهم العلاقة المُعقّدة بين السلوك القهري لاستخدام وسائل التّواصل الاجتماعي وتأثيره على رفاهيتهم النّفسية.

لذلك تسعى الباحثة للوصول إلى فهمٍ أعمق حول ارتباط الفومو بالرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي والكشف عن العوامل التي تتوسّط هذه العلاقة.

مشكلة الدراسة:

أصبحت منصات التّواصل الاجتماعي أدوات اتّصال حيويّة لأكثر من ٤,٦ مليار شخص حول العالم، فضلاً عن تأثيرها المتزايد على مُجريات الأحداث وتبادل الخبرات والآراء ونشر الأخبار والتّفاعل معها. كما أصبحت الآن هذه المنصات مصدر دخلٍ مهمّ للملايين من الأفراد والشّركات؛ فقد بلغ عدد مستخدمي منصات وسائل التّواصل الاجتماعي

في السعودية للعام ٢٠٢٤ ٣٥,١ مليون مستخدم ما يشكل نحو ٩٥,٣٪ من إجمالي مستخدمي الإنترنت في المملكة. وتُعدُّ منصات (تيك توك، وإكس، وسناب شات) الأكثر شعبيةً في السعودية، حيث بلغ عدد مستخدمي تيك توك ٣٥ مليون مستخدم كخيار مفضل لدى الشباب، في حين بلغ عدد مستخدمي سناب شات ٢٢,٦ مليون مستخدم، وعدد مستخدمي منصة إكس ١٦,٨ مليون مستخدم (قناة العربية، ٢٠٢٤).

ومع اعتياد مستخدمي المنصات الاجتماعية التفاعل المستمر في هذه المنصات صار من الصعب الابتعاد عنها، كما أدى إلى إهمال العلاقات الاجتماعية الواقعية واستبدال العلاقات الافتراضية بها (منصور والناغي، ٢٠٢٤).

ويُعدُّ المجتمع السعودي ضمن أعلى (١٠) دُولٍ عالمياً من حيث مُعدَّل الاستخدام اليومي لمنصات التواصل الاجتماعي؛ فقد بلغ مُتوسِّط الوقت الذي يقضيه المستخدمون في السعوديين في عام ٢٠٢٤ حوالي ٣ ساعاتٍ و ١٠ دقائقٍ يومياً، وتُعكس هذه الأرقام الدَّور الكبير الذي تُوْديهِ منصات التواصل الاجتماعي في المجتمع السعودي (قناة العربية، ٢٠٢٤). من جهةٍ ثانيةٍ صاحب استخدام منصات التواصل الاجتماعي سلبيات ومخاطر مرتبطةً بالاستخدام المفرط؛ فقد أدَّت إلى ضغطٍ كبير على مستخدميها للبقاء على اتِّصالٍ مُستمرٍّ بالآخرين، ونَجَم عن هذا تطويرُ سلوكياتٍ إلزامية وعاداتٍ رقمية غير صحيَّة من شأنها التأثير على حياتهم اليومية وتفاعلاتهم في الحياة الواقعية (محمد، ٢٠٢٢). وذلك أنَّ الاستمرار في مُتَابَعَة منصات التواصل الاجتماعي يجعل الأفراد يعتقدون أنَّ الغياب عن المُتَابَعَة يُفقدُهم معلوماتٍ مُهمَّة أو تجاربٍ مُجزيةً لدى الآخرين (الداغستاني والربيعي، ٢٠٢١).

وقد وجدت عددٌ من الدِّراسات تأثيراً مُتبادلاً بين الفومو واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؛ منها دراسة (Franchina et al., 2018) التي أشارت إلى وجود علاقةٍ ارتباطية بين الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي ومشاعر الفومو، ودراسة السالم (٢٠٢٢) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الشعور بالفومو مع زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

كما كشفت عددٌ من الدِّراسات ارتباطَ مشاعر الفومو بالإدمان على وسائل التَّواصل الاجتماعي والشُّعور بالوحدة وانخفاض الرِّفاهية النَّفسية (Alinejad et al., 2022; O'Brien et al., 2022)، واضطرابات النَّوم (أحمد وعجاجة، ٢٠٢٢) ومشاعر القلق (Ascenzi, 2021) والاكتئاب (Elhai et al., 2016).

وعلى الرَّغم من وجود دراساتٍ تناولت العلاقات المتبادلة بين الفومو والرفاهية النَّفسية واستخدام وسائل التَّواصل الاجتماعي فإنه لا توجد دراساتٌ – في حدود علم الباحثة- تكشف عن العوامل الوسيطة التي تؤدي دوراً في هذه العلاقة؛ الأمر الذي يشير إلى وجود فجوة بحثية تحتاج إلى المزيد من البحث. لذلك تسعى الدِّراسة للكشف عن دور العوامل الشَّخصية (النَّوع، والفئة العُمرية، ونوع منصَّة التَّواصل الاجتماعي، وساعات الاستخدام اليومي) في العلاقة بين الفومو والرفاهية النَّفسية في سياق وسائل التَّواصل الاجتماعي.

أسئلة الدراسة:

- ١- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الخوف من فوات الشيء (فومو) والرفاهية النَّفسية لدى الشَّباب السُّعودي؟
- ٢- ما الفروق بين مُتوسّطات درجات العيّنة في الخوف من فوات الشيء (الفومو) التي تعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النَّوع، والفئة العُمرية) لدى الشَّباب السُّعودي؟
- ٣- ما الفروق بين مُتوسّطات درجات العيّنة في الرفاهية النفسية التي تعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النَّوع، والفئة العُمرية) لدى الشَّباب السُّعودي؟
- ٤- هل يؤدي اختلاف منصَّة التَّواصل الاجتماعي وساعات الاستخدام اليومي دوراً وسيطاً في العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (فومو) والرفاهية النَّفسية لدى الشَّباب السُّعودي؟

أهداف الدراسة:

- ١- البحث في طبيعة العلاقة بين الخوف من فوات الشيء والرفاهية النَّفسية لدى الشَّباب السُّعودي.
- ٢- التَّعرُّف على الفروق في الخوف من فوات الشيء (الفومو) التي تعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النَّوع، والفئة العُمرية) لدى الشَّباب السُّعودي.

٣- التَّعَرُّفُ على الفروق في الرَّفَاهِيَّةِ النَّفْسِيَّةِ التي تُعزى لاختلاف العوامل

الدِّيموغرافية (النَّوع، والفئة العُمرية) لدى الشَّبَابِ السُّعُودِي.

٤- التَّعَرُّفُ على العوامل الوسيطة التي تُؤدِّي دَوْرًا في العَلاقة بين الفومو والرَّفَاهِيَّةِ

النَّفْسِيَّةِ.

أهميَّة الدِّراسة:

الأهميَّة النَّظَرِيَّة:

تكتسب الدِّراسة أهميَّتها من أهميَّة الفئة التي تستهدفها وهي فئة الشَّبَابِ السُّعُودِي الذي يمثِّل الشَّرِيحَةَ الأكثرَ انخراطاً في وسائل التَّواصل الاجتماعي والأكثرَ عُرضَةً للعوامل النَّفْسِيَّةِ النَّاشئة عنها؛ لذا تسعى الدِّراسةُ إلى اكتشاف المشكلات النَّفْسِيَّةِ الرَّقْمِيَّةِ التي تتأثَّرُ بالاستخدام المُفرط لهذه الوسائل؛ وإلى الإسهام في ملء الفجوة الأدبية في الدِّراسات النَّفْسِيَّةِ القائمة على خصائص المجتمع السُّعُودِي، وكذلك الإسهام في إثراء النَّظَريات الكلاسيكية من خلال اختبارها في ثقافة مختلفة.

الأهميَّة التَّطْبِيقِيَّة:

تُسهم الدِّراسةُ في تصميم برامجٍ وقائيَّةٍ لفئة الشَّبَابِ تُعزِّزُ الاستخدام المتوازن لوسائل التَّواصل الاجتماعي، وتطوير برامجٍ علاجيَّةٍ مُوجَّهةٍ لدمج مفهوم الفومو في الاستشارات النَّفْسِيَّةِ لتكون محوراً تشخيصياً وتوعوياً في برامج الإرشاد النَّفْسِي.

مصطلحات الدراسة:

أ- **الخَوْف من فوات الشَّيء (فومو) Fear Of Missing Out:** "أحد أشكال الخَوْف المَرَضِي الذي ينفجر عند مُعايشة الفرد حالةً من الصِّراع نتيجةً لاحتمال فوات شيءٍ مُعيَّن أو مجموعةٍ من الأحداث في الفترة الزَّمنية التي يكون فيها بعيداً عنها أو فاقداً للتَّواصل مع آخَرين في أثنائها، والميلُ إلى مُتابعة الأنشطة الاجتماعية التي يقوم بها الآخرون، والخَوْف من الانعزال والاستبعاد الاجتماعي، والخَوْف من تفويت الأحداث، والهَوَسُ بمُراقبة الآخَرين ومعرفة أخبارهم وتتبعها بشنَّى الطُّرق" (دسوقي ومحمد، ٢٠٢٣، ص.٤٠٨).

ب- الرّفاهية النّفسية **Well-Being**: "شعورٌ إيجابي شبيهٌ دائمٌ يَعمّس الرّضا عن الحياة والطّمانينة النّفسية، والبهجة والاستمتاع، والضّبط الدّاخلِي، وتحقيق الذات، والقدرة على التّعامل مع المشكلات والصّعوبات بكفايةٍ عالية" (عبدالوهاب، ٢٠٢١، ص.٢٦٢).

ج- وسائل التّواصل الاجتماعي (تيك توك - إكس - سناب شات): تختلف منصّات التّواصل الاجتماعي (تيك توك - إكس - سناب شات) من حيث طريقة تقديم المحتوى والتّفاعل معه. وفيما يلي تُعرّف الباحثة منصّات التّواصل الاجتماعي عامّةً ثمّ المنصّات الاجتماعيّة المُستهدفة بالدراسة.

د- منصّات التّواصل الاجتماعي **Social Media Platforms**: "مواقعٌ على شبكة الإنترنت تُتيح التّواصل بين الأفراد في بيئة مجتمعي افتراضي لمناقشة أمور الحياة اليومية ومشاركتها، وتقدّم مجموعةً من الخدمات للمستخدمين؛ مثل المُحادثة الفورية والرّسائل الخاصّة، ومقاطع الفيديو والتّدوين، وتكوين الصّدقات، ومُشاركة الملفات والصّور، وغيرها من الخدمات التي تسعى إلى تسهيل التّفاعل والتّعاون وتبادل المعلومات، وتحويل عملية الاتّصال إلى حوار تفاعلي" (عثمان، ٢٠٢٥، ص.١٣٧).

هـ- منصّة تيك توك **Tik Tok**: تُعرّفها الباحثة بأنّها المنصّة التي تركّز على مُشاركة المحتوى في صورة (مقاطع فيديو أو صوّر أو بثٍّ مباشر) حيث يمكن للمستخدمين إنشاؤها مع تأثيراتٍ بصرية وصوتية يتفاعل معها الجمهور عن طريق التّعليقات أو المشاركة أو الإعجاب أو إعادة نشر المحتوى أو المتابعة.

و- منصّة إكس **X**: تُعرّفها الباحثة بأنّها منصّةٌ تتيح للمستخدمين إنشاء منشوراتٍ مُصغّرة أو صوّر أو فيديوهات أو استطلاعات رأيٍ تسمح للمستخدمين بتبادل الأفكار والآراء والأخبار.

ز- منصّة سناب شات **Snapchat**: تُعرّفها الباحثة بأنّها منصّةٌ تتيح للمستخدمين إنشاء صوّر أو فيديوهات مُؤقّتة، مع إمكانيّة إضافة تأثيراتٍ بصرية (فلاتر) أو صوتية، وتسمح للمستخدمين بمُشاركة يومياتهم خلال ٢٤ ساعةً، وتتميّز بخصوصية المُشاركة مع الجمهور.

أولاً: الخوف من فوات الشيء (Fear Of Missing Out (Fomo)

مصطلح الفومو مصطلح حديث في علم النفس ظهر أول مرة في دراسة أجراها بريزبليسي وزملاؤه (Przybylski et al., 2013)، وكانت بدايات استخدام المصطلح عام ٢٠٠٤، ثم استخدم على نطاق واسع عام ٢٠١٠ لوصف ظاهرة لوحظت مع الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي (Gupta & Sharma, 2021). وقد عرّف بريزبليسي وزملاؤه الفومو بالخوف من حُظوة الآخرين بتجارب مجزية يغيب عنها الفرد، ويتسم هذا الخوف بالرغبة في البقاء على اتصال مستمر بما يفعله الآخرون (Przybylski et al., 2013).

وعرّفته كل من أحمد وعجاجة (٢٠٢٢) بأنه القلق من احتمال حدوث أنشطة وأحداث في الفترة الزمنية التي يكون فيها الفرد بعيداً عنها على غير علم بها، والميل إلى متابعة الأنشطة الاجتماعية التي يقوم بها الآخرون، والخوف من الانعزال والاستبعاد الاجتماعي، والخوف من تفويت الأحداث، والهوس بمراقبة الآخرين ومعرفة أخبارهم وتتبعها بشئى الطرق (ص.٨).

وفي سياق مماثل عرّفته خالد (٢٠٢٢) بأنه بناء نفسي سلبي يشير إلى الخوف من الندم إذا فقد الفرد متابعة أحداث رواد الشبكات الاجتماعية وصنّاع المحتوى والمشاهير وأخبارهم لحظة بثها في الحال. ونتيجة للقلق من أن يكون للآخرين تجارب ممتعة يزداد الشغف بالبقاء على اتصال دائم بالإنترنت، ويُعدّ الهاتف الذكي مُوازراً لتلك الظاهرة (ص.٩).

وعلى الرغم من ارتباط الفومو ارتباطاً إيجابياً بالحفاظ على الاتصال بالآخرين فإن الباحثين في مجال علم النفس الاجتماعي والشخصية يرون الفومو سلوكاً إدمانياً له الكثير من النتائج السلبية (Balasubramanian & Parayitam, 2023)؛ إذ يرتبط بالاستخدام المُشكّل للهاتف الذكي، واستخدام الإنترنت، واستخدام الشبكات الاجتماعية؛ ومن ثمّ قد يؤثر سلبياً على الصّحة البدنية والنفسية للفرد (Elhai et al., 2016)، فضلاً عن الشعور

بالممل والقلق والاكتئاب (Holte & Ferraro, 2020) ، والشّعور بالوحدة وانخفاض

الرّفاهية النّفسية (O'Brien et al., 2022)، (Alinejad et al., 2022).

وفي سبيل ذلك سعى الباحثون إلى دراسة العوامل النّفسية والاجتماعية المُسهمّة في ظهور الفومو وتأثيره على سلوك الفرد النّفسي والاجتماعي. وقد استندت الأطر النّظرية على عدّة اتّجاهات؛ منها ما استند عليه بريزبليسكي وزملاؤه من خلال نظرية تقرير المصير (SDT) Determination Theory التي تُركّز على الدوافع البشريّة والحاجات النّفسية، وفي سياق النّظرية يرتبط الفومو بالحاجة غير المُشبّعة إلى التّواصل الاجتماعي؛ أي إنّ الأفراد الذين يشعرون بالفومو لديهم احتياجات اجتماعية غير مُشبّعة تدفعهم إلى سدّ هذه الفجوة (Rozgonjuk et al., 2019).

وفي السّياق نفسه تفسّر نظرية الانتماء Belongingness Theory مشاعر الفومو بأنّها ناتجة عن الحاجة الفطرية للانتماء إلى الآخرين؛ إذ تُظهر مشاعر الفومو الخوف من الاستبعاد الاجتماعي، وهذه المشاعر تدفعهم إلى التّواجد المُستمرّ على وسائل التّواصل الاجتماعي (الداغستاني والربيعي، ٢٠٢١).

أمّا نظرية ضبط النّفس Self-Control Theory فافتترضت أنّ الأفراد الذين يعانون من مشاعر الفومو يواجهون صعوبة في ضبط النّفس تدفعهم إلى الإفراط في استخدام وسائل التّواصل الاجتماعي خوفاً من فوات فرصة ذات قيمة (Alutaybi et al., 2020). وأمّا نظرية المقارنة الاجتماعية Social Comparison Theory فتفسّر مشاعر الفومو بأنّها نتيجة الرّغبة الفطرية في التّقييم الدّاتي من خلال مُقارنة الدّات بالآخرين؛ فترى وسائل التّواصل الاجتماعي بيئة داعمة ومُحفّزة للمقارنات الاجتماعية واكتساب خبرة تعريفية عن الدّات (السالم، ٢٠٢٢).

وبناءً على ما سبق يتبيّن أنّ مشاعر الفومو ظاهرة مُعقّدة تتأثّر بعدد من العوامل هي الحاجات الإنسانيّة والنّفسية من جهة، وتحديات وسائل التّواصل الاجتماعي من جهة أخرى، وعلى الرّغم من الجهود البحثية لتقصّي العوامل التي تؤثر في مشاعر الفومو وتتأثّر لها فإنّه

لا زالت هناك حاجة لتقصّي العوامل الوسيطة التي تؤدي دورًا في الفومو من جهة، وتأثير هذه المشاعر على رفاهية الأفراد من جهة أخرى.

ثانيًا: الرفاهية النفسية Well-Being:

حظي مصطلح الرفاهية النفسية باهتمام الباحثين في علم النفس في العقد الأخير، وينطلق مصطلح Well-Being من علم النفس الإيجابي بعد أن دعا مارتن سليجمان إلى الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية التي تبعث الشعور بالسعادة والرضا (عثمان، ٢٠٢٥). ويتضمن مفهوم الرفاهية النفسية الشعور بالسعادة وغياب الألم، ويشمل التفاعل بين سمات الشخصية وخصائص البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد (العبري، ٢٠٢٣).

وفي عصر المعلومات تُعدّ التكنولوجيا أحد العوامل الرئيسية التي المؤثرة في الرفاهية النفسية؛ وذلك لإسهام استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل تجربة الفرد النفسية بطرقٍ متعدّدة؛ إذ تُتيح الفرصة للتعبير عن الرأي، والتفاعل مع الآخرين، وبينما يستخدمها البعض وسيلةً للترفيه يستخدمها آخرون للاتصال والمعرفة، وآخرون للتعبير عن الذات وتكوين صورة شخصية عنها (عثمان، ٢٠٢٥).

وقد كشفت الكثير من الدراسات - كدراسة بيست وآخريين (Best et al., 2014) - أنّ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له الكثير من التراكيب التي تؤثر في الرفاهية النفسية للأفراد؛ فقد أظهرت الأبحاث أنّ الإفراط في استخدام الإنترنت قد يسهم في ظهور مفاهيم جديدة تؤثر في الصحة النفسية ورفاهية الأفراد مثل الخوف من فوات الشيء Fomo، وهو مفهوم جذب انتباه الباحثين المهتمين بالعلوم السلوكية.

وقد اختلف في ترجمة مصطلح الرفاهية النفسية إلى اللغة العربية؛ فبينما عدّه البعض مرادفًا للسعادة رآه آخرون مرادفًا للصحة النفسية، ورآه آخرون مرادفًا لجودة الحياة والرضا عن الحياة، كما ترجمه البعض إلى الوجود الأفضل وطيب العيش، واستعمله آخرون بمعنى الهناء النفسي وحسن الحال والحياة الطيبة (شليبي وآخرون، ٢٠٢٠، ص. ٨٠٥).

وتُعرّف مُنظمةُ الصِّحَّة العالمية (WHO, 1997) الرّفاهيةُ النفسيةُ بِتصوُّر الفرد لوضعه في الحياة في محيطه الثقافي والقيمي، وعلاقة ذلك بأهدافه ومعاييرهِ واهتماماته وتوقُّعاته.

وعرّفت خرنوب (٢٠١٦) الرّفاهيةُ النفسيةُ بِجودة الحياة الناتجة عن الرِّضا عن الحياة إجمالاً بتطوير الفرد لإمكاناتهِ وقدراته لمواجهة التّحدّيات الوجودية واستخدامها من أجل تحقيق الأهداف الحاضرة والمستقبلية، وحصول الفرد على حاجاته، والنّظر إلى الجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السّلبية (ص١٨).

وعرّفها كوندي وآخرون (Kundi et al., 2020) بأنّها وصفٌ للأشخاص السّعداء ذوي الرّغبات المُشبّعة، الرّاضين والقادرين على الإنجاز (P.13).

كما أكّدت رايف (Ryff, 1995) في تقديمها نموذجاً للرّفاهية النفسية أنّ الرّفاهية النفسية ليست مُجرّد الخلو من الأمراض، وأنّها تتضمّن سماتٍ إيجابية في الشّخصية هي تقبُّل الدّات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، والسيطرة البيئية، ووجود هدف في الحياة، والنّمو الشّخصي.

ويتضمّن نموذجُ رايف جانبيين، يتضمّن أولهما مجموعة من المفاهيم التي تنطلق منها النّظريات النفسية حول الشّخصية؛ هي: مفهوم Maslow لتحقيق الدّات، وصياغة النّفرد والمميّز لـ Jung، وعمل الفرد بطاقته الكاملة لروجرز، وتصوُّر Allport للنّضج. أمّا النّموذج الآخر فيأتي من وجهات النّظر حول التّحدّيات التي يشهدها الفرد في مراحل حياته المختلفة، ويتضمّن نموذجُ Erikson للمراحل النفسية الاجتماعية، واتّجاهات الحياة الأساسيّة لـ Buhler، وتصوُّر معايير الصّحّة النفسية والعقلية لـ Jahoda، ووصف مرحلة التّعير في مرحلة البلوغ والشّيوخوخة لـ Neugarten. ومن خلال تلك الأسس النّظرية أعدت رايف أنموذجاً للرّفاهية النفسية بناءً على تقارب هذه الأطر النّظرية الإيجابية ليصبح نموذجاً مُتعدّد الأبعاد للرّفاهية النفسية التي تشمل مُكوّناتٍ مُتميّزة للأداء النفسي الإيجابي (رضوان وآخران، ٢٠٢٣، ص. ٨١٠).

وقد تبنت الباحثة في الدراسة الحالية نموذج رايف للرَفاهية النَّفسية الذي يتضمَّن الأبعاد النَّالية:

١- تقبُّل الذات **Self- acceptance**: يدلُّ على النظرة الإيجابية والتَّقويم الإيجابي تجاه الذات، ويُعدُّ قَبُولُ الذات مفتاحًا للرَفاهية النَّفسية؛ فتنبِّي المواقف الإيجابية تجاه الذات عنصرٌ مهمٌّ للنُّضج والصِّحة العقلية والأداء النَّفسي الإيجابي (Ryff, 1989, p.1071). ويشمل قَبُولُ الذات تقبُّلُ الذات بإيجابياتها وسلبيَّاتها، ولا يعني ذلك الرِّضا السَّلبي عن الذات، بل يعني أن لا يَمْنَع هذا التَّقبُّلُ من نقد الذات ومُحاسبتها لتحسينها وتطويرها (شند وآخران، ٢٠١٣).

٢- العلاقات الإيجابية **Positive relations with**: تعني وجودَ مشاعر تعاطُفٍ ومَوَدَّةٍ واندماجٍ تجاه الآخرين (رضوان وآخران، ٢٠٢٣)، وهي عنصرٌ مهمٌّ من عناصر الرَفاهية النَّفسية، وتعني القُدرة على تكوين علاقاتٍ إيجابية مع الآخرين على أساس من الثِّقة المُتبادلة والاحترام والتَّعاون، والاستفادة من الفرص التي تُقوِّي العلاقات كالاستمتاع بالوقت وتوفير الدَّعم النَّفسي (Ryff, 2013, p. 23).

٣- الاستقلالية **Autonomy**: تعني حقَّ الفرد في تقرير مصيره، ومُقاومة الضُّغوط الاجتماعية، والقُدرة على التَّفكير والتَّصرُّف باستقلالية (خطاطبة، ٢٠٢٠)، كما تعني التَّفرُّد والقُدرة على تنظيم السُّلوك من داخل الفرد، وتقويم الفرد لذاته تبعًا لمعاييرهِ الشَّخصية (Ryff, 1989)، وكذلك تعني قُدرة الفرد على تخطيط حياته وفَقَّ معاييرهِ الشَّخصية والاعتمادَ على الذات.

٤- السَّيطرة البيئية **Environmental Mastery**: تشير إلى قُدرة الفرد على اختيار البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته، وعلى استغلال الفرص المتاحة، والشُّعور بالكفاية في إدارة شؤون حياته (Ryff, 1995)، كما تعني المُشاركة الفعَّالة في الأنشطة، والقُدرة على السَّيطرة على البيئة المُعقَّدة والتَّحكُّم فيها (رضوان وآخران، ٢٠٢٣).

٥- وجود هدف في الحياة **Purpose in life**: يشير إلى وجود هدفٍ واضح لحياة الفرد والعيش من أجله، وتوجيه الانتباه والطَّاقة إليه، كما يعني الشُّعور بمعنى الحياة

(Ryff, 1989). ووفقًا لعثمان (٢٠٢٥) فإنّه يشير إلى وجود رؤية واضحة تُوجّه سلوكيات الفرد نحو تحقيق الأهداف، مع المثابرة والإصرار على تحقيقها، ومحاولة تجاوز العقبات التي تحول دون الوصول إليها.

٦- **النمو الشخصي Personal growth:** هو شعور الفرد بأنّه في حالة من النّمو والتّطور المُستمرّين، وإدراك الفرد لقدراته وطاقاته، والانفتاح على الخبرات الجديدة (النّاصر، ٢٠٢٣). ويُعدّ نموذج رايف نموذجًا رائدًا في دراسة الرّفاهية النّفسية؛ إذ يتجاوز في تصوّره للرّفاهية النّفسية مُجرّد غياب الألم؛ فمن خلال هذه العوامل يمكن فهم أنّ الرّفاهية النّفسية تُسهم في بناء تصوّر إيجابي لحياة الفرد وتحسين جودة حياته. وبسبب ما يُوفّره نموذج رايف من أبعاد تُسهم في بناء تصوّر شامل عن التّوازن النّفسي سوف يُطبّق هذا النّصوّر لفهم علاقته بالخوف من فوات الشيء في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي.

ثالثًا: الاستخدام المُشكّل لوسائل التّواصل الاجتماعي:

في العصر الحديث تُعدّ وسائل التّواصل الاجتماعي لغة تواصل اجتماعي وأداة فعّالة للتّفاعل مع الآخرين، ولها تأثير كبير على الأفراد والمجتمعات (الزهراني، ٢٠١٨)، وهي أداة أساسية للتّعليم والتّرفيه وتبادل المعلومات والخبرات (عبد الرزاق، ٢٠٢٠). وتُعرّف وسائل التّواصل الاجتماعي بأنّها بيئة اجتمعت فيها مجموعة من الأفراد لمشاركة البيانات والعلاقات والمحتوى باستخدام قنوات الاتّصال عبر الإنترنت (Aksoy, 2018). وعرفها شنيب (٢٠٢٣) بأنّها مواقع تواصل اجتماعية تهتمّ بالتّواصل بين الأفراد (أصدقاء، ومعارف، وأشخاص ذوي اهتمامات مشتركة)، والغرض من هذا إنشاء المجموعات والصّفحات للتّواصل بين الأشخاص، وهي مواقع افتراضية عبر الشبكة العنكبوتية تتيح للمستخدمين تبادل الرّسائل الكتابية والصّوتية والمُحادثات (ص. ٤). ووسائل التّواصل الاجتماعي نتاج تطوّر الإنترنت، وتشير الإحصائيات إلى أنّ مستخدمي وسائل التّواصل الاجتماعي والإنترنت عامّة في تزايد مُستمرّ، وأنّ فئة الشّباب هي الفئة الأكثر استخدامًا للإنترنت وتأثّرًا بالثّورة الرّقمية، والأكثر اعتمادًا على

الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي خاصّة؛ لذلك أطلق عليهم "جيل الإنترنت"؛ وهذا ممّا

دفع إلى ظهور مؤثّراتٍ على الإدمان على هذه الوسائل الرّقمية (عبد الرّازق، ٢٠٢٠).

ويُعرّف الإدمانُ على وسائل التواصل الاجتماعي بالحاجة القويّة - وعدم السيطرة عليها- للتقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والانخراط المفرد في العالم الافتراضي، مع عدم الشعور بضيق الوقت وإهمال أداء الأعمال والواجبات التي على الفرد (القرني، ٢٠٢٥).

ويرتبط الإدمانُ على وسائل التواصل الاجتماعي بمجموعة من الأعراض النفسيّة والعقلية؛ فقد وجد كوك وجوليّاسي (Koc & Gulyagci, 2013) أنّ الإدمانَ على هذه الوسائل يتنبأ بأعراض القلق والأرق إيجابياً، كما يمكن أن يؤدّي الإدمانُ على هذه المنصّات إلى عواقب سلبية؛ مثل انخفاض التّحصيل الدّراسي، والمشاركة الاجتماعية في الحياة الواقعية، والتّوازن السّلبي بين العمل والأسرة، وانخفاض الأداء الوظيفي (de Hesselde & Montag, 2024).

وأشار تانغ ويوغو (Tang & Yogo, 2019) إلى أنّ الإدمانَ على وسائل التواصل الاجتماعي مُرتبطٌ بالكثير من المشكلات النفسيّة والاجتماعية؛ كالاضطرابات المزاجية، والعجز عن التّنظيم الانفعالي، والوسواس القهري، والاكتئاب، واضطرابات النّوم والأكل.

من جهةٍ ثانية وجد بلاكويل وآخرون (Blackwell et al., 2017) وبونتاز وآخرون (Pontes et al., 2018) أنّ الإدمان على هذه الوسائل مُنبئٌ قوي بمشاعر الخوف من فوات الشّيء (Fomo) كما يرتبط بانخفاض المعنى من الحياة. وفي السّياق نفسه أشار كلٌّ من جوبتا وشارما (Gupta & Sharma, 2021) إلى أنّ الوقت الذي يقضيه الشّباب على مواقع التواصل الاجتماعي يُنْشِط اللّوزة الدّماغية ومسار الخوف فيجعل الشّباب عُرضةً لمشاعر الوحدة والانفصال الاجتماعي ومن ثمّ يتسبّب في مشاعر القومو فينخرط الفرد في مواقع التواصل الاجتماعي لتخفيف مشاعر الوحدة، لكنّه في الواقع يؤدّي إلى تفاقمها فيجعلهم يعودون مرّةً أخرى إلى مواقع التواصل الاجتماعي ومُحاولة تخفيف هذه المشاعر.

ولارتباط الفومو بالإدمان على وسائل التّواصل الاجتماعي ظهرت تساؤلات حول تأثير ذلك على الرّفاهية النّفسية والصّحة العامّة للفرد؛ فقد أشارت دراسة أجراها ريبر وآخرون (Reer et al., 2019) إلى فحص العلاقة بين وسائل التّواصل الاجتماعي والتّأثيرات الثلاثة المختلفة للرّفاهية النّفسية المنخفضة (الوحدة، والقلق، والاكتئاب)، ووجدوا أنّ مشاعر الفومو المرتبطة بالإدمان على وسائل التّواصل الاجتماعي لها دور في انخفاض الرّفاهية النّفسية للفرد، ومع زيادة مستوى الفومو تنخفض الرّفاهية النّفسية.

وأضافت دراسة (Stead & Bibby, 2017) أنّ الاستخدام المشكل لوسائل التّواصل الاجتماعي ومشاعر الفومو لهما آثار سلبية على الرّفاهية النّفسية العامّة للفرد. وتعبّر النتائج السّابقة التّأثير العميق لوسائل التّواصل الاجتماعي على الصّحة النّفسية العامّة، وعلى الرّغم من الفوائد الكثيرة لوسائل التّواصل الاجتماعي - كالتّواصل والتّفاعل مع الآخرين- فإنّها في الوقت ذاته قد تُسهم في ظهور أعراض نفسية وتطوّرها؛ كالإدمان، والفومو، وانخفاض الرّفاهية النّفسية، ومحاولة فهم هذه العلاقة قد تُسهم في تعزيز الاستخدام الفعّال لوسائل التّواصل الاجتماعي، وتحسين التّوازن النّفسي، والحدّ من المشاعر السّلبية النّاتجة عن الاستخدام المفرط.

الدّراسات السّابقة:

توصّلت الباحثة - حسب اطلاعها- إلى عدد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، وكان من أهم هذه الدراسات ما يلي:

- دراسة (Alt, 2015): سعت هذه الدّراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية الأكاديمية ومستوى الإدمان على وسائل التّواصل الاجتماعي ومشاعر الفومو. وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (٢٩٦) طالباً جامعياً، وتوصّلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الفومو والإدمان على وسائل التّواصل الاجتماعي، كما وجدت علاقة بين الفومو والدافعية الأكاديمية.

- دراسة (Stead & Bibby, 2017): سعت هذه الدّراسة إلى الكشف عن العلاقة بين سمات الشّخصية والخوف من فوات الشيء (الفومو) والاستخدام الإشكالي للإنترنت والرّفاهية النّفسية. وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (٤٩٥) من الذّكور والإناث تتراوح

أعمارهم بين (١٨ - ٣٠) عامًا، وتوصّلت الدِّراسةُ إلى ارتباط الفومو والاستخدام الإشكالي للإنترنت سلبياً بالرفاهية النفسية، وعدم وجود تأثير معنوي للنوع الاجتماعي أو العمر على الرفاهية النفسية.

- دراسة (Dempsey et al., 2019): سعت هذه الدِّراسةُ إلى الكشف عن الدور الوسيط للفومو واجترار الأفكار في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاستخدام الإشكالي لـفيسبوك. وتكوّنت عيّنة الدِّراسة من (٢٩٦) طالباً جامعياً. وتوصّلت إلى ارتباط الفومو إيجابياً بشدّة الاستخدام الإشكالي لـفيسبوك، والدور الوسيط للفومو في القلق الاجتماعي وشدّة الإدمان الرّقمي.

- دراسة (Prabowo & Dewi, 2021): حاولت هذه الدِّراسةُ التّعريف على العلاقة بين الفومو ومستوى الرفاهية النفسية لدى الشّباب. وتكوّنت عيّنة الدِّراسة من ٢٤٦ من الجنسين ممّن يستخدمون وسائل التّواصل الاجتماعي لأكثر من ١٨٠ دقيقةً يومياً، وتتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عامًا، وأظهرت النّتائج وجود ارتباط سلبى بين الفومو والرفاهية النفسية.

- دراسة (Bacaksız et al., 2023): سعت هذه الدِّراسةُ إلى الكشف عن الحسابات المجهولة بوصفها عاملاً مُعدّلاً للعلاقة بين الخوف من فوات الشّيء (فومو) والرفاهية النفسية. وتكوّنت عيّنة الدِّراسة من (٢٣٢) من الإناث تتراوح أعمارهنّ بين ١٨ و ٥٩ عامًا، وتوصّلت نتائج الدِّراسة إلى وجود ارتباط سلبى بين الفومو والرفاهية النفسية لدى الأفراد الذين يمتلكون حساباتٍ مجهولةً على وسائل التّواصل الاجتماعي، وعدم وجود علاقة دالّة بين الفومو والرفاهية النفسية لدى الأفراد الذين لا يمتلكون حساباتٍ مجهولةً.

- دراسة (Rubini & Siby, 2024): سعت هذه الدِّراسةُ إلى الكشف عن دور قلق المظهر الاجتماعي والفومو والعصابية بوصفها مُحدّياتٍ مُحتملةً للإدمان على وسائل التّواصل الاجتماعي لدى الطّلبة الجامعيّين. وشملت عيّنة الدِّراسة (١٦١) طالباً وطالبةً ممّن تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٦ عامًا، وتوصّلت إلى أنّ الفومو وقلق المظهر الإيجابي مُنبئان

إيجابياً بل بالإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين كانت العُصابية تنبئاً سلبياً بالإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.

- دراسة (de Hessel & Montag, 2024): حاولت هذه الدراسة الكشف عن تأثير الامتناع عن وسائل التواصل الاجتماعي لمدة ١٤ يوماً، وتأثير ذلك على الصحة النفسية والعقلية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الاستخدام المُشكل لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب والقلق والوحدة ومشاعر الفومو، كما وجدت الدراسة انخفاضاً في مشاعر القلق والاكتئاب والوحدة والفومو خلال الـ ١٤ يوماً.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة اهتماماً متزايداً بدراسة الفومو وربطه بمتغيرات مختلفة كالدافعية الأكاديمية في دراسة (Alt, 2015) وسمات الشخصية في دراسة (Stead & Bibby, 2017)، كما حاولت بعض الدراسات الكشف عن الدور الوسيط للفومو مع متغيرات مختلفة كالقلق الاجتماعي في دراسة (Dempsey et al., 2019) وإدمان وسائل التواصل في دراسة (Rubini & Siby 2024)، في حين سعت بعض الدراسات للكشف عن العلاقة المباشرة بين الفومو والرفاهية النفسية كدراسة Prabowo & Dewi (2021)، كما تنوّعت عينات هذه الدراسات بين المراهقين وطلاب الجامعات ومرحلة منتصف العمر في دول مختلفة، في حين تتميز هذه الدراسة بالكشف عن الفومو في سياق ثقافي مختلف عن الدراسات السابقة؛ إذ ركّزت على فئة الشباب السعودي في مختلف مراحلها، ولم تكتفِ بدراسة العلاقة المباشرة للفومو مع الرفاهية النفسية بل سعت إلى تحليل العلاقة ضمن تصوّر أوسع يتيح فهماً أكبر للعوامل الوسيطة التي قد تؤثر في العلاقة بين متغيرات الدراسة. كما تسعى هذه الدراسة إلى تقنين أدواتها على المجتمع السعودي، وعلى حد علم الباحثة لم يسبق تقنين هذه الأدوات على المجتمع المحلي.

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة دالة إحصائية بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والرفاهية النفسية.

- ٢- توجد فروقٌ دالّةٌ إحصائيّاً بين مُتوسّطات درجات العيّنة في الخوف من فوات الشّيء (الفومو) تعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النوع الاجتماعي، والفئة العمرية).
- ٣- توجد فروقٌ دالّةٌ إحصائيّاً بين مُتوسّطات درجات العيّنة في الرّفاهية النّفسية تُعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النوع الاجتماعي، والفئة العمرية).
- ٤- يُؤدّي نوعُ منصّة التّواصل الاجتماعي (تيك توك، وإكس، وسناب شات) وساعات الاستخدام اليومي دوراً وسيطاً في العلاقة بين الفومو والرّفاهية النّفسية.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدّراسة الحالية على المنهج الوصفي السببي المقارن بهدف الكشف عن العلاقة بين الخوف من فوات الشّيء (الفومو) والرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي.

عيّنة الدّراسة:

تكوّنت عيّنة الدّراسة من عيّنتين هما:

١- عيّنة الدّراسة الاستطلاعية:

تكوّنت عيّنة الدّراسة الاستطلاعية من (١٢٠) من الشّباب السّعودي الذّكور والإناث بمدينة الرياض. وقد استُخدمت للتّحقّق من الخصائص السيّكومترية لأدوات الدّراسة من حيث الصّدق والثّبات.

٢- عيّنة الدّراسة الأساسيّة:

تكوّنت عيّنة الدّراسة من (٦٥٥) من الشّباب السّعودي الذّكور والإناث بمدينة الرياض، وقد اختيرت بالطريقة العشوائية بناءً على الخصائص الديموغرافية التّالية:

أ- النوع الاجتماعي:

(ذكور – إناث).

ب- الفئة العمرية:

- (١٨ - ٢٤) شباب مبكّر.

- (٢٥ - ٢٩) شباب مُتوسّط.

- (٣٠ - ٣٥) شباب متأخّر.

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي
(تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

ج- نوع منصّة وسائل التّواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً:

- تيك توك.

- إكس.

- سناب تشات.

د- مستوى الاستخدام اليومي للمنصّة:

- أقلّ من ساعة.

- من ساعتين إلى ٣ ساعات.

- من ٤ إلى ٥ ساعات.

- أكثر من ٥ ساعات.

أولاً- توزيع عيّنة الدّراسة الأساسية وفقاً للنّوع الاجتماعي:

الجدول (١): توزيع عيّنة الدّراسة وفقاً للنّوع الاجتماعي

النّوع الاجتماعي	العدد	النسبة المئوية
ذكر	303	46.3%
أنثى	352	53.7%
الإجمالي	655	100%

يتبيّن من الجدول السّابق أنّ (٣٠٣) من أفراد عيّنة الدّراسة من الذّكور، بنسبة بلغت

(٤٦,٣%) من إجمالي عيّنة الدّراسة، وأنّ (٣٥٢) من أفراد عيّنة الدّراسة من الإناث، بنسبة

بلغت (٥٣,٧%) من إجمالي عيّنة الدّراسة.

ثانياً- توزيع عيّنة الدّراسة الأساسية وفقاً للفئة العمرية:

الجدول (٢): توزيع عيّنة الدّراسة وفقاً للفئة العمرية

الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
(١٨-٢٤) شباب ميكر	287	43.8%
(٢٥-٢٩) شباب مُتوسّط	168	25.6%
(٣٠-٣٥) شباب متأخّر	200	30.5%
الإجمالي	655	100%

يتبين من الجدول السابق أنَّ أغلب أفراد عيّنة الدِّراسة ينتمون إلى فئة الشُّباب المبكِّر (١٨-٢٤ سنة) وعددهم (٢٨٧) فردًا، بنسبة بلغت (٤٣,٨٪) من إجمالي العيّنة، تليها فئة الشُّباب المتأخِّر (٣٠-٣٥ سنة) وعددها (٢٠٠) فردًا، بنسبة بلغت (٣٠,٥٪)، ثم فئة الشُّباب المُتوسِّط (٢٥-٢٩ سنة) وعددها (١٦٨) فردًا، بنسبة بلغت (٢٥,٦٪) من إجمالي أفراد العيّنة.

ثالثًا- توزيع عيّنة الدِّراسة الأساسية وَفَقًا لنوع مِنَصَّة وسائل التَّواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا:

الجدول (٣): توزيع عيّنة الدِّراسة وَفَقًا لنوع مِنَصَّة وسائل التَّواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا

نوع مِنَصَّة وسائل التَّواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا	العدد	النِّسبة المئوية
تيك توك	249	38.0%
إكس	162	24.7%
سناب شات	244	37.3%
الإجمالي	655	100%

يتبين من الجدول السابق أنَّ أكثر مِنَصَّات التَّواصل الاجتماعي استخدامًا بين أفراد عيّنة الدِّراسة كانت تيك توك وعددها (٢٤٩) فردًا، بنسبة بلغت (٣٨,٠٪) من إجمالي العيّنة، تليها مِنَصَّة سناب شات وعددها (٢٤٤) فردًا، بنسبة بلغت (٣٧,٣٪)، ثم مِنَصَّة إكس وعددها (١٦٢) فردًا، بنسبة بلغت (٢٤,٧٪) من إجمالي أفراد العيّنة.

رابعًا- توزيع عيّنة الدِّراسة الأساسية وَفَقًا لمستوى الاستخدام اليومي للمِنَصَّة:

الجدول (٤): توزيع عيّنة الدِّراسة وَفَقًا لمستوى الاستخدام اليومي للمِنَصَّة

مستوى الاستخدام اليومي للمِنَصَّة	العدد	النِّسبة المئوية
أقل من ساعة	116	17.7%
من ساعتين إلى ٣ ساعات	208	31.8%
من ٤ إلى ٥ ساعات	173	26.4%
أكثر من ٥ ساعات	158	24.1%
الإجمالي	655	100%

يتبيّن من الجدول السّابق أنّ غالبية أفراد عيّنة الدّراسة يستخدمون منصّة التّواصل الاجتماعي يومياً (من ٢ إلى ٣ ساعات) وعددها (٢٠٨) فرداً، بنسبة بلغت (٣١,٨٪) من إجمالي العيّنة، يليها فئة من يستخدمونها (من ٤ إلى ٥ ساعات) وعددها (١٧٣) فرداً، بنسبة بلغت (٢٦,٤٪)، ثمّ فئة من يستخدمونها (أكثر من ٥ ساعات) يومياً وعددها (١٥٨) فرداً، بنسبة بلغت (٢٤,١٪)، في حين بلغ عدد من يستخدمونها (أقل من ساعة) يومياً (١١٦) فرداً، بنسبة بلغت (١٧,٧٪) من إجمالي أفراد العيّنة.

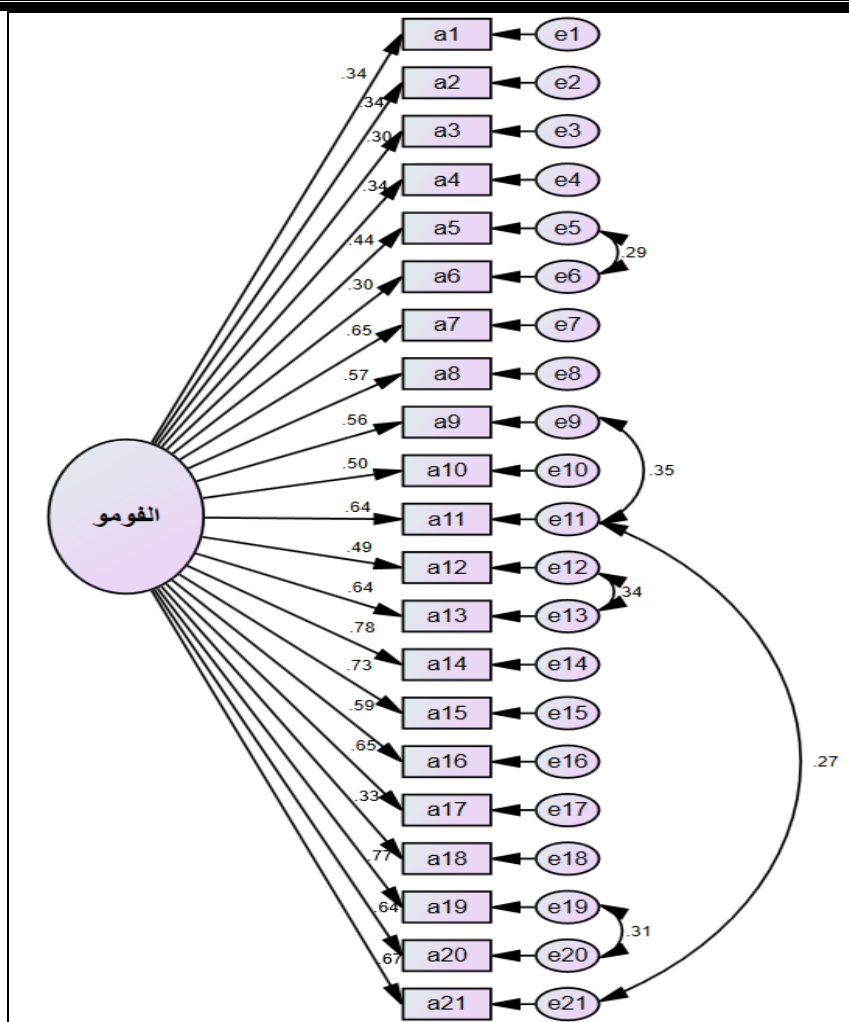
أدوات الدّراسة:

١- مقياس الخوف من فوات الشيء من إعداد الداغستاني والربيعي (٢٠٢١).

أعدّ المقياس الدّاغستاني والربيعي عام (٢٠٢١) بناءً على طريقة ليكرت وإعداد التّعليمات والإجابة عنها، وتكوّن المقياس من (٢١) عبارة جميعها إيجابية على (٥) بدائل للإجابة؛ وذلك لقياس الخوف من فوات الشيء. وقد قاس الباحثان صدق المقياس عن طريق قياس الصّدق الظّاهري وصدق المقارنة الطّرفية، وفيها استخدم أسلوب المجموعة العليا والدّنيا بنسبة بلغت (٢٧٪) للعليا و(٢٧٪) للدّنيا، وطُبّق الاختبار التّائي (T- test) لعينتين مُستقلّتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدّنيا، وتبيّن أنّ جميع عبارات المقياس مُميّزة ودالة. كما حُسب ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ بلغ (٠,٩٢) وهو ثابت عالٍ. صدق مقياس الخوف من فوات الشيء وثباته في الدّراسة الحالية:

أولاً- الصّدق البنائي (التحليل العاملي التوكيدي):

أجرت الباحثة تحليلاً عاملياً توكيدياً من الدرجة الأولى (Frist Order Confirmatory Factor Analysis)، ويوضّح الشّكل رقم (١) البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:



الشكل (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)

يوضح الشكل رقم (١) أن مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) يتكوّن من عاملٍ واحدٍ من الدرجة الأولى، تنتسب عليه كلّ فقرات مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، وكانت جميع قيم التّشبعات مناسبةً ($\leq 0,3$)، بما يؤكّد صدق البنية العامليّة للمقياس، ويوضّح الجدول رقم (٥) مؤشّرات جُودة المُطابقة للنموذج المفترض لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو).

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي
(تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

الجدول (٥): مؤشرات جودة المطابقة للنموذج الافتراضي لبنية مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)

المؤشر	القيمة	المدى المقبول للمؤشر	مدى تحقق المؤشر
مربع كاي Chi-square (CMIN)	299,65	أن تكون قيمة $(CMIN/DF) > 3$	تحقق بدرجة ممتازة
درجات الحرية df	184		
مستوى الدلالة	0,000		
CMIN/DF	1,63		
جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA	0,073	أن تكون $> 0,08$	تحقق بدرجة ممتازة
جذر متوسط مربعات البواقي RMR	0,080	أن تكون $> 0,10$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر جودة المطابقة GFI	0,912	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر جودة المطابقة المصحح AGFI	0,902	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر المطابقة المعياري NFI	0,918	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر المطابقة المقارن CFI	0,972	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر المطابقة التزاوي IFI	0,974	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر توكر لويس TLI	0,963	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI)	2,770	أن تكون قيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI) أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated Model).	تحقق بدرجة ممتازة
قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated Model)	3,882		

ويُلاحظ من الجدول رقم (٥) وجود مطابقة جيّدة لبنية مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) المفترضة مع بيانات عينة الدّراسة الاستطلاعية؛ وكانت جميع القيم مناسبة في ضوء المدى المقبول لكلّ مؤشر؛ إذ:

- بلغت قيمة مربع كاي (٢٩٩,٦٥)، وهي قيمة دالّة إحصائيّاً عند مستوى (٠,٠١)، كما بلغت النسبة بين قيمة مربع كاي ودرجات الحرية (CMIN/DF) (١,٦٣) > (٣)؛ وهذا ممّا يعكس ملاءمة النموذج للبيانات.

- قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب (RMSEA) (0,073) (0,08) ، وكذلك قيمة مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي (RMR) (0,080) (0,10) ؛ وهذا مما يعكس جودة النموذج في تفسير البيانات مع الحد الأدنى من الخطأ.
- تراوحت قيم مؤشرات جودة المطابقة (GFI- AGFI- NFI- CFI- IFI- TLI) من (0,902) إلى (0,974) ، وجميعها (> 0,90) .
- بلغت قيمة مؤشر الصديق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI) (2,770) ، وكانت أقل من قيمة الصديق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated Model) الذي بلغت قيمته (3,882) .

وبناءً على ما سبق يتبين أن النموذج الافتراضي لبنية مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) يتمتع بمطابقة عالية مع بيانات العينة الاستطلاعية ويؤكد الصديق البنائي للمقياس.

ثانياً- الثبات:

تحققت الباحثة من ثبات مقياس الخوف من فوات الشيء بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ، كما حسبت معامل ثبات التجزئة النصفية (Split-Half) المصحح بمعادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) ؛ فجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (٦):

الجدول (٦): ثبات مقياس الخوف من فوات الشيء باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن = ١٢٠)

طريقة حساب الثبات		عدد الفقرات	المقياس
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ		
0.833	0.890	21	الخوف من فوات الشيء (الفومو)

يتبين من الجدول (٦) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) قد بلغت (0,890) ، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ثبات التجزئة النصفية المصحح بمعادلة سبيرمان براون (0,833) ، وكلتاهما مناسبتان (> 0,7) تدلان على ثبات مقياس الخوف من فوات الشيء، وإمكانية الاعتماد عليه والوثوق في نتائجه لدى عينة الدراسة الحالية.

٢- مقياس الرفاهية النفسية من إعداد كارول رايف Ryff, 1989 ترجمة وتقنين الناشر (٢٠٢٣):

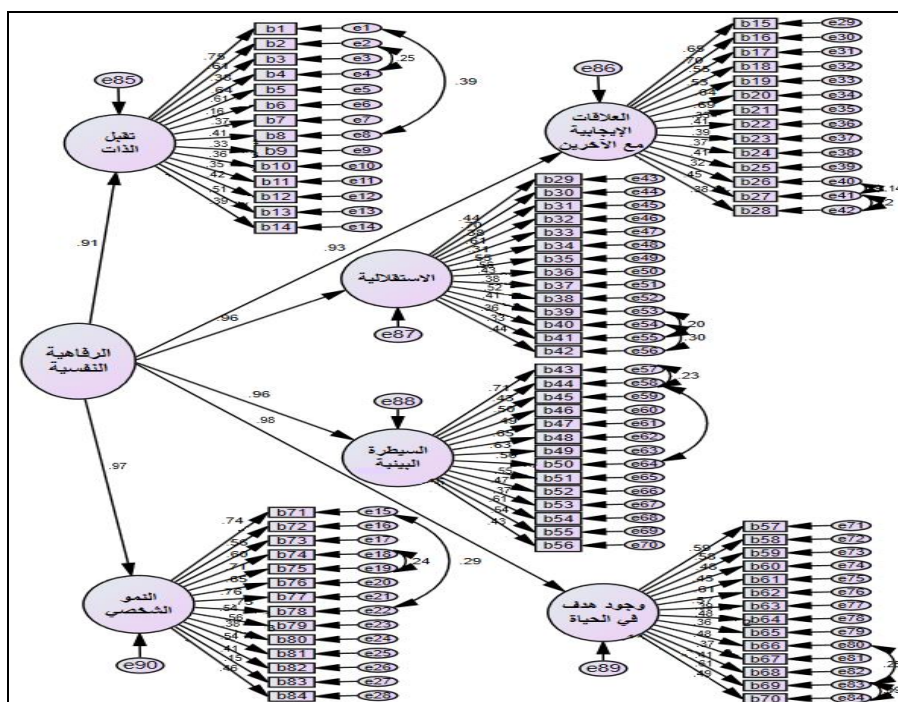
أعدّ المقياس كارول رايف عام (١٩٨٩) وقننته الناشر عام (٢٠٢٣)، وتكوّن المقياس من (٨٤) عبارة؛ منها (٤٠) عبارة سلبية موزعة على الأبعاد الـ (٥) وهي: (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية - الاستقلالية - السيطرة البيئية - وجود هدف في الحياة - النمو الشخصي)، وتحققت الناشر (٢٠٢٣) من خصائصه السيكمترية بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي وقياس الثبات عن طريق ألفا كرونباخ، وأظهرت النتائج تميز المقياس بصدق وثبات مرتفعين ومقبولين.

صدق مقياس الرفاهية النفسية وثباته في الدراسة الحالية:

أولاً- الصدق البنائي (التحليل العاملي التوكيدي):

أجرت الباحثة تحليلاً عاملياً توكيدياً من الدرجة الثانية، ويوضح الشكل رقم (٢) البنية

العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:



الشكل (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية

يوضح الشكل رقم (٢) أنَّ مقياس الرفاهية النفسية يتكون من ستَّة عوامل من الدرجة الأولى تتشعب على عاملٍ عامٍ من الدرجة الثانية يمثل الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية، كما يتبين أنَّ كلَّ فقرة من فقرات مقياس الرفاهية النفسية قد تشبعت على العامل الذي يفترض أن تنتمي إليه، وكانت جميع قيم التشعبات مناسبة ($\leq 0,3$)، فيما عدا تشعب الفقرتين (٦، ٨٢)، وكذلك تشير القيم المعيارية لتشعبات العوامل الفرعية على العامل العام إلى قوة العلاقة بينها؛ إذ بلغت (٠,٩١، ٠,٩٣، ٠,٩٦، ٠,٩٦، ٠,٩٨، ٠,٩٧) على الترتيب، وهذا يؤكِّد صدق البنية العاملية للمقياس، ويوضح الجدول رقم (٧) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض لمقياس الرفاهية النفسية:

الجدول (٧): مؤشرات جودة المطابقة للنموذج الافتراضي لبنية مقياس الرفاهية النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المقبول للمؤشر	مدى تحقق المؤشر
مربع كاي (Chi-square (CMIN	5861,04	أن تكون قيمة (CMIN/DF) > 3	تحقق بدرجة ممتازة
درجات الحرية df	3384		
مستوى الدلالة	0,000		
CMIN/DF	1,73		
جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA	0,078	أن تكون $> 0,08$	تحقق بدرجة ممتازة
جذر متوسط مربعات البواقي RMR	0,091	أن تكون $> 0,10$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر جودة المطابقة GFI	0,905	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر جودة المطابقة المصحح AGFI	0,878	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة مقبولة
مؤشر المطابقة المعياري NFI	0,916	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر المطابقة المقارن CFI	0,952	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر المطابقة التزاوي IFI	0,953	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر توكر لويس TLI	0,927	أن تكون $< 0,90$	تحقق بدرجة ممتازة
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI)	61,532	أن تكون قيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج النهائي (ECVI) أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated Model) أو قريبة منها.	تحقق بدرجة مقبولة
قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (Saturated Model)	60,000		

ويُلاحظ من الجدول رقم (٧) وجودُ مطابقةٍ جيّدةٍ لِنِيةٍ مقياس الرّفاهية النفسية المفترضة مع بيانات عيّنة الدّراسة الاستطلاعية؛ وكانت جميعُ القيم مناسبةً في ضوء المدى المقبول لكلِّ مؤشر؛ إذ:

- بلغت قيمةُ مربع كاي (٥٨٦١,٠٤)، وهي قيمةٌ دالّةٌ إحصائيّاً عند مستوى دَلالة (٠,٠١)، إلّا أنّ النّسبةَ بين قيمةٍ مربّع كاي ودرجات الحرية (CMIN/DF) قد بلغت (١,٧٣) > (٣)؛ وهذا ممّا يعكس ملاءمة النموذج للبيانات.
 - قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب (RMSEA) (٠,٠٧٨) < (٠,٠٨)، وكذلك قيمةُ مؤشر جذر متوسط مربّعات البواقي (RMR) (٠,٠٩١) < (٠,١٠)؛ وهذا ممّا يعكس جُودة النموذج في تفسير البيانات مع الحدّ الأدنى من الخطأ.
 - تراوحت قيم مؤشرات جُودة المطابقة (GFI- AGFI- NFI- CFI- IFI- TLI) من (٠,٨٧٨) إلى (٠,٩٥٣)، وجميعُها (٠,٩٠ ≤) فيما عدا مؤشر جودة المطابقة المصحّح.
 - بلغت قيمةُ مؤشر الصّدق الزائف المتوقّع للنموذج النهائي (ECVI) (٦١,٥٣٢)، وكانت قريبةً جدّاً من قيمة مؤشر الصّدق الزائف المتوقّع للنموذج المشبع (Saturated Model) التي بلغت (٦٠,٠٠٠).
- وبناءً على ما سبق يتبيّن أنّ النموذج الافتراضي لِنِيةٍ مقياس الرّفاهية النفسية يتمتع بمطابقة عالية مع بيانات العيّنة الاستطلاعية.

ثانياً- الثّبات:

تحقّقت الباحثة من ثبات مقياس الرّفاهية النّفسية بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، كما حَسبت معامل ثبات التّجزئة النّصفية (Split-Half) المُصحّح بمعادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) لكلِّ بُعدٍ من أبعاد المقياس وللمقياس إجمالاً؛ فجاءت النّتائج كما هو مُبيّن في الجدول (٨):

الجدول (٨): ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن = ١٢٠)

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	طريقة حساب الثبات	
		ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
تقبل الذات	14	0.796	0.779
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	14	0.780	0.742
الاستقلالية	14	0.752	0.763
السيطرة البيئية	14	0.753	0.750
وجود هدف في الحياة	14	0.760	0.710
النمو الشخصي	14	0.772	0.728
المقياس إجمالاً	84	0.928	0.960

يتبين من الجدول (٨) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية قد بلغت (٠,٩٢٨)، وتراوحت لأبعاد المقياس بين (٠,٧٥٢)، و(٠,٧٩٦)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ثبات التجزئة النصفية المصحح بمعادلة سبيرمان براون (٠,٩٦٠)، وتراوحت لأبعاد المقياس بين (٠,٧١٠)، و(٠,٧٧٩)، وجميعها قيم مناسبة (<٠,٧) تدل على ثبات مقياس الرفاهية النفسية، وإمكانية الاعتماد عليه والوثوق في نتائجه لدى عينة الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

جمعت الباحثة البيانات من إجابات عينة الدراسة على المقياسين، ثم حللت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الإصدار الثامن والعشرين (Statistical Package for Social Sciences - Version 28) باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية لاختبار صحة فروض الدراسة؛ وهي:

١- معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation Coefficient):

لاختبار صحة الفرض الأول من فروض الدراسة.

٢- اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test):

لاختبار صحة الفرضين الثاني والثالث من فروض الدراسة فيما يتعلق بالفروق التي تعزى للنوع الاجتماعي.

٣- تحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way ANOVA): لاختبار صحة الفرضين

الثاني والثالث من فروض الدراسة فيما يتعلق بالفروق التي تُعزى للفئة العمرية.

٤- نمذجة المعادلة البنائية (Structural Equation Modeling) من خلال برنامج

(AMOS): لاختبار صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول من فروض الدراسة على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائية بين

الخوف من فوات الشيء (الفومو) والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بطريقة بيرسون

(Pearson Correlation Coefficient) فجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (٩):

الجدول (٩): نتائج اختبار بيرسون للعلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والرفاهية النفسية لدى الشباب السعودي

الخوف من فوات الشيء (الفومو)	الرفاهية النفسية	
-0.447**	معامل ارتباط بيرسون	تقبل الذات
<.001	مستوى الدلالة	
-0.319**	معامل ارتباط بيرسون	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
<.001	مستوى الدلالة	
-0.311**	معامل ارتباط بيرسون	الاستقلالية
<.001	مستوى الدلالة	
-0.305**	معامل ارتباط بيرسون	السيطرة البيئية
<.001	مستوى الدلالة	
-0.302**	معامل ارتباط بيرسون	وجود هدف في الحياة
<.001	مستوى الدلالة	
-0.333**	معامل ارتباط بيرسون	النمو الشخصي
<.001	مستوى الدلالة	
-0.407**	معامل ارتباط بيرسون	الدرجة الكلية للمقياس
<.001	مستوى الدلالة	

أوضحت النتائج المبينة في الجدول رقم (٩) وجود علاقات ارتباطية سالبة دالة

إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وأبعاد الرفاهية

النفسية لدى الشباب السعودي؛ إذ كانت قيمة معامل ارتباط بيرسون مع تقبل الذات (-) $r =$

447). بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠١)، ومع العلاقات الإيجابية مع الآخرين (r = -.319) بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠١)، ومع الاستقلالية (r = -.311) بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠١)، ومع السيطرة البيئية (r = -.305) بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠١)، ومع وجود هدف في الحياة (r = -.302) بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠١)، ومع النمو الشخصي (r = -.333) بدلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٠١)، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والدرجة الكلية للرفاهية النفسية (r = -.407) عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١)، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفومو لدى الشباب السعودي انخفض مستوى رفاهيتهم النفسية.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Prabowo & Dewi, 2021) في وجود ارتباط سلبي بين الفومو والرفاهية النفسية، كما تتفق مع دراسة Hasselle & Montag (2024) في ارتباط مشاعر الفومو بالإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي ومشاعر القلق والاكتئاب والوحدة النفسية، ومن ثم بانخفاض الرفاهية النفسية عامةً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التطور المتسارع في المملكة العربية السعودية الذي يشهده الشباب السعودي؛ إذ زادت وازدهرت النجاحات والفرص الوظيفية والحياة الاقتصادية والترفيهية والتعليمية وغير ذلك، وهذا التغير والتطور قد ظهر في طور انتشار وسائل التواصل الاجتماعي؛ إذ ينشر الشباب على منصات النجاحات والفرص وحياة الرفاهية التي يحظون بها فيشعرون أقرانهم بمشاعر الفومو، وهذا يفقدهم الاستمتاع باللحظة والرضا عن حياتهم لشعورهم بتفويت الفرص التي يحظى بها الآخرون.

وتدعم هذه النتيجة نظرية المقارنة الاجتماعية Social Comparison Theory لأن الأفراد يلجؤون إلى مقارنة حياتهم بالآخرين وتقويم أنفسهم من خلالها؛ لذلك يشعر الشباب بأنهم متأخرون ولا يواكبون أقرانهم في توفر الفرص أو الإنجازات والنجاحات.

نتائج الفرض الثاني:

نصّ الفرض الثاني من فروض الدّراسة على أنّه: "توجد فروق دالّة إحصائيّاً بين مُتوسّطات درجات العيّنة في الخوف من فوات الشيء (الفومو) تُعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النوع الاجتماعي، والفئة العمرية)".

ولاختبار مدى صحّة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للفروق بين عيّنتين مُستقلّتين (Independent Samples T Test) للفروق التي تعزى للنوع الاجتماعي، وتحليل التّباين أحاديّ الاتجاه (One Way ANOVA) للفروق التي تُعزى للفئة العمرية؛ فجاءت النتائج على النحو التالي:

أولاً- الفروق التي تُعزى لاختلاف النوع الاجتماعي في الخوف من فوات الشيء (الفومو):
الجدول (١٠) نتائج اختبار ت للفروق التي تُعزى للنوع الاجتماعي بين مُتوسّطات أفراد العيّنة على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)

المتغير	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسّط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الخوف من فوات الشيء (الفومو)	ذكر	303	54.04	16.24	2.371	0.018
	أنثى	352	51.05	16.01		

أوضحت النتائج المُبيّنة في الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالّة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مُتوسّطي درجات الذّكور والإناث على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)؛ فقد بلغت قيمة (T) (٢,٣٧١) وكانت دالّة إحصائيّاً عند مستوى (٠,٠١٨)؛ وهذا ممّا يدلّ على أنّ الذّكور (المتوسّط = ٥٤,٠٤، الانحراف المعياري = ١٦,٢٤) كانوا أعلى في مستوى الفومو مقارنةً بالإناث (المتوسّط = ٥١,٠٥، الانحراف المعياري = ١٦,٠١).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Alt, 2015) ودراسة (Qutishat, 2020) اللّتين أشارتا إلى ظهور مستويات أعلى لدى الذّكور في الفومو المرتبط بالمكانة الاجتماعية والتنافس مقارنةً بالإناث. كما تتفق مع دراسة (Parveiz, et al., 2023) التي أثبتت

وجود فروق واضحة تُعزى للنوع الاجتماعي في ارتفاع مستوى القومو؛ إذ كانت مرتفعة لدى الرجال أكثر من النساء.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى البناء الثقافي والاجتماعي للمجتمع السعودي والدور المتوقع من الذكور؛ إذ يُتوقع منهم حضور اجتماعي يترجم الإنجازات المهنية والأكاديمية ومكانة معتبرة لدى الآخرين، وهذا يشكل ضغطاً عليهم ويدفعهم إلى الاستمرار في البحث عمّا يجري حولهم في وسائل التواصل الاجتماعي؛ ومن ثمّ يشكل مشاعر القومو من تفويت الفرص والأحداث التي تجري حولهم، ويهدد مكانتهم الاجتماعية وسعيهم لتحقيق هويتهم الذكورية المتوقعة من المجتمع.

وهذا التصور يتفق ما ذهب إليه بريزبليسي وزملاؤه من خلال نظرية تقرير المصير وهو أنّ الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي المرتبطة بالقومو يتعلّق بإشباع الحاجات النفسية (Rozgonjuk et al., 2019). كما أشارت دراسة (Rozgonjuk et al., 2019) إلى أنّ الذكور يميلون لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لبناء صورة اجتماعية مقبولة.

وترى الباحثة أنّ الإناث أكثر ميلاً لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدوافع عاطفية تشكّل الحاجة للانتماء وتكوين روابط اجتماعية؛ لذلك تتعلّق الحاجات النفسية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الذكور بالمكانة الاجتماعية، في حين ترتبط لدى الإناث بالعلاقات الاجتماعية؛ لذلك ترتفع مشاعر القومو لدى الذكور نتيجة المقارنة الاجتماعية.

ثانياً- الفروق التي تُعزى لاختلاف الفئة العمرية في الخوف من فوات الشيء (القومو):
الجدول (١١): الإحصاءات الوصفية لأفراد العينة على مقياس الخوف من فوات الشيء وفقاً للفئة العمرية

مقياس الخوف من فوات الشيء (القومو)	الفئة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للمقياس	18-24	287	55.31	17.08
	25-29	168	51.76	14.75
	30-35	200	48.88	15.27
	إجمالي العينة	655	52.43	16.17

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي
(تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

أوضحت النّتائج المبيّنة في الجدول (١١) الإحصاءات الوصفية لدرجات أفراد العيّنة على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) وفقاً للفئة العمرية، ويتبيّن من مقارنة المتوسّطات الحسابية أن مستوى الفومو كان أعلى لدى فئة الشّباب المبكّر (١٨-٢٤ سنة) بمتوسّط قدره (٥٥,٣١)، يليها فئة الشّباب المتوسّط (٢٥-٢٩ سنة) بمتوسّط قدره (٥١,٧٦)، ثمّ فئة الشّباب المتأخّر (٣٠-٣٥ سنة) بمتوسّط قدره (٤٨,٨٨)، وهذا يشير إلى أنّ الخوف من فوات الشيء ينخفض مع التّقدّم في العمر.

الجدول (١٢): نتائج تحليل التّباين أحاديّ الاتجاه للفروق التي تعزى لاختلاف الفئة العمرية بين متوسّطات أفراد العيّنة على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)

مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)	مصدر التّباين	مجموع المربّعات	درجات الحريّة	متوسّط المربّعات	قيمة ف	مستوى الدّلالة
الدرجة الكلّية للمقياس	بين المجموعات	4977.5	2	2488.8	9.768	<0.001
	داخل المجموعات	166119.4	652	254.8		
	الكلّي	171096.9	654			

كما يتّضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق تعزى لاختلاف الفئة العمرية دالّة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الدرجة الكلّية لمقياس الفومو؛ إذ بلغت قيمة (ف) (٩,٧٦٨) عند مستوى دلالة أقلّ من (٠,٠٠١). ولمعرفة اتّجاهات تلك الفروق بين الفئات العمرية المختلفة استُخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية التّنبؤية (Scheffe)؛ فجاءت النّتائج كما هو مبين في الجدول (١٣).

الجدول (١٣): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق التي تعزى لاختلاف الفئة العمرية في الفومو

مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)				الفروق بين المتوسّطات ودلالاتها			
الدرجة الكلّية للمقياس				الفئة العمرية	18-24	25-29	30-35
				18-24	-	3.54*	6.43*
				25-29		-	2.89
				30-35			-

* دالّة عند مستوى (٠,٠٥) فأقلّ.

وقد أظهرت النّتائج وجود فروق دالّة إحصائيّاً بين فئة الشّباب المبكّر (١٨-٢٤ سنة) وفنّتي الشّباب المتوسّط (٢٥-٢٩ سنة) والشّباب المتأخّر (٣٠-٣٥ سنة) في اتّجاه فئة الشّباب المبكّر؛ وهذا يدلّ على أنّ الأفراد الأصغر عمراً يعانون من مستويات أعلى من الفومو. في

حين لم تظهر فروق دالة إحصائية بين فئتي الشباب المتوسط (٢٥-٢٩ سنة) والشباب المتأخر (٣٠-٣٥ سنة).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى نظرية النمو النفسي والاجتماعي لأريكسون Erik H. Erikson؛ فالشباب في عمر (١٨-٢٤) هم في مرحلة الهوية مقابل التشكك Identity vs. Role Confusion، وبحسب هذه النظرية فإن هذه المرحلة تُبنى فيها الهوية الشخصية والاجتماعية؛ فالشباب في هذه المرحلة أكثر حساسية للمقارنة الاجتماعية واعتماداً على المجموعات المرجعية، وفي العصر الرقمي يسعى الشباب لمواكبة ما يحدث حولهم خوفاً من تفويت الفرص التي تسهم في تشكيل هويتهم النفسية والاجتماعية، أما الأكبر سناً فهم أكثر استقراراً من ناحية الهوية الاجتماعية والنفسية؛ إذ تتشكل أوليات أخرى تتعلق بالأسرة والعمل وغير ذلك؛ لذلك هم أقل انخراطاً في وسائل التواصل الاجتماعي فتقل مشاعر الفومو المرتبطة بالمقارنة الاجتماعية. وتدعم هذه النتيجة دراسة (Rozgonjuk et al., 2021) ودراسة (Stead & Bibby, 2017) اللتين أشارتا إلى أن مشاعر الفومو أكثر انتشاراً لدى فئة الشباب الأصغر سناً مقارنةً بالشباب الأكبر سناً بسبب حاجتهم للتقدير الاجتماعي والشعور بالانتماء.

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث من فروض الدراسة على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات العينة في الرفاهية النفسية تُعزى لاختلاف العوامل الديموغرافية (النوع الاجتماعي، والفئة العمرية)".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للفروق بين عينتين مستقلتين (Independent Samples T Test) للفروق التي تُعزى للنوع الاجتماعي، وتحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way ANOVA) للفروق التي تُعزى للفئة العمرية؛ فجاءت النتائج على النحو التالي:

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي (تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

أولاً- الفروق التي تُعزى لاختلاف النّوع الاجتماعي في الرّفاهية النّفسية:
الجدول (١٤): نتائج اختبارات للفروق التي تُعزى للنّوع الاجتماعي بين مُتوسّطات أفراد العيّنة على مقياس الرّفاهية النّفسية

مقياس الرّفاهية النّفسية	النّوع الاجتماعي	العدد	المُتوسّط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدّالة
تقبّل الذات	ذكر	303	56.38	12.57	-2.472	0.014
	أنثى	352	58.88	12.03		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكر	303	55.23	13.12	-3.114	0.002
	أنثى	352	58.28	11.91		
الاستقلالية	ذكر	303	53.35	11.94	-2.040	0.042
	أنثى	352	55.28	12.13		
السيطرة البيئية	ذكر	303	52.81	12.37	-2.953	0.003
	أنثى	352	55.52	11.15		
وجود هدف في الحياة	ذكر	303	53.74	12.69	-1.165	0.244
	أنثى	352	54.90	12.67		
النّمّو الشّخصي	ذكر	303	53.15	13.16	-3.360	0.001>
	أنثى	352	56.55	12.75		
الدّرجة الكلّية للمقياس	ذكر	303	320.46	63.25	-3.055	0.002
	أنثى	352	334.93	57.93		

أوضحت النتائج المُبيّنة في الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالّة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقلّ بين مُتوسّطات الذّكور والإناث في الدّرجة الكلّية للرّفاهية النّفسية وأبعادها الفرعية عدا بُعد (وجود هدف في الحياة)؛ إذ تبين أنّ الفروق دالّة إحصائيّاً لصالح الإناث في أبعاد تقبّل الذات ($t = -2.472, p = 0.014$)، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ($t = -3.114, p = 0.002$)، والاستقلالية ($t = -2.040, p = 0.042$)، والسيطرة البيئية ($t = -2.953, p = 0.003$)، والنّمّو الشّخصي ($t = -3.360, p = 0.001>$)، وكذلك في الدّرجة الكلّية للرّفاهية النّفسية ($t = -3.055, p = 0.002$)، في حين لم تظهر فروق دالّة إحصائيّاً في بُعد وجود هدف في الحياة ($t = -1.165, p = 0.244$). وهذا يدلّ على أنّ مستوى الرّفاهية النّفسية لدى الإناث أعلى منه لدى الذّكور في أغلب الأبعاد والدّرجة الكلّية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Stead & Bibby, 2017) من عدم وجود تأثير معنوي للنوع على الرفاهية النفسية، في حين تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه الدراسة الحالية من الارتباط السلبي بين الفومو والرفاهية النفسية، كما سجل الذكور مستويات أعلى في الفومو مقارنةً بالإناث، ويفسر تسجيل الإناث مستويات أقل في الفومو ارتفاع مستوى رفايتهن النفسية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدة عوامل تتعلق بالحياة في المجتمع السعودي؛ منها أن الإناث يتمتعن بدعم اجتماعي وحياة اجتماعية أعلى مقارنةً بالذكور، كما تتمتع النساء بالتمكين النفسي والاجتماعي ضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠، وهذا يعزز من ارتفاع مستوى رفايتهن النفسية. كما تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (Blanchflower & Bryson, 2024) التي أشارت إلى أن الإناث أقدر على الطلب والتقدير للدعم الاجتماعي، وأنه الدعم الاجتماعي يسهم في زيادة رفايتهن النفسية.

من جهة ثانية تعزو الباحثة انخفاض مستويات الرفاهية النفسية لدى الذكور إلى الثقافة السائدة في المجتمع السعودي لقوامة الرجل والدور المتوقع منه؛ إذ تعزز لديهم الضغوط المتعلقة بالمعيشة والحياة الاقتصادية فتقلل من رفايتهم النفسية.

ومن جهة أخرى قد تعزز وسائل التواصل الاجتماعي لدى الذكور الضغوط المتعلقة بالاستقلال المادي وإثبات الذات وتحقيق المكانة والتوقعات المجتمعية فتعزز من مشاعر المقارنة وعدم الرضا؛ ومن ثم تؤدي إلى انخفاض مستوى رفايتهم النفسية.

ثانيًا- الفروق التي تعزى لاختلاف الفئة العمرية في الرفاهية النفسية:

الجدول (١٥): الإحصاءات الوصفية لأفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية وفقًا للفئة العمرية

مقياس الرفاهية النفسية	الفئة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
تقبل الذات	18-24	287	52.37	11.68
	25-29	168	51.87	11.35
	30-35	200	56.05	10.90
	إجمالي العينة	655	53.37	11.49

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرفاهية النفسية في عصر وسائل التواصل الاجتماعي
(تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

مقياس الرفاهية النفسية	الفئة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
العلاقات الإيجابية	18-24	287	56.10	13.03
	25-29	168	56.64	12.17
	30-35	200	58.17	12.19
	إجمالي العينة	655	56.87	12.57
الاستقلالية	18-24	287	54.39	12.49
	25-29	168	53.40	11.28
	30-35	200	55.21	12.10
	إجمالي العينة	655	54.39	12.07
السيطرة البيئية	18-24	287	52.79	12.06
	25-29	168	53.17	10.68
	30-35	200	57.31	11.80
	إجمالي العينة	655	54.27	11.80
وجود هدف في الحياة	18-24	287	53.30	12.71
	25-29	168	53.43	11.73
	30-35	200	56.68	13.17
	إجمالي العينة	655	54.36	12.69
النمو الشخصي	18-24	287	53.69	12.90
	25-29	168	54.33	13.41
	30-35	200	57.37	12.68
	إجمالي العينة	655	54.98	13.05
الدرجة الكلية للمقياس	18-24	287	322.65	61.78
	25-29	168	322.84	58.37
	30-35	200	340.78	59.91
	إجمالي العينة	655	328.24	60.83

أوضحت النتائج المبينة في الجدول رقم (١٥) الإحصاءات الوصفية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية وفقاً للفئة العمرية، ويتبين من مقارنة المتوسطات الحسابية أن أفراد فئة الشباب المتأخر (٣٠-٣٥ سنة) قد حصلوا على أعلى متوسطات في جميع أبعاد الرفاهية النفسية تقريباً مقارنةً بفئتي الشباب المبكر (١٨-٢٤ سنة) والشباب المتوسط (٢٥-٢٩ سنة)؛ وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية مع التقدم في العمر.

الجدول (١٦): نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين مُتوسّطات أفراد العيّنة على مقياس الرّفاهيّة النّفسية التي تُعزى لاختلاف الفئة العمرية

مقياس الرّفاهيّة النّفسية	مصدر التّباين	مجموع المُربّعات	درجات الحُرّيّة	مُتوسّط المُربّعات	قيمة ف	مستوى الدّلالة
تقبّل الذات	بين المجموعات	2100.3	2	1050.17	8.130	<0.001
	داخل المجموعات	84217.7	652	129.17		
	الكلّي	86318.1	654			
العلاقات الإيجابية	بين المجموعات	515.3	2	257.65	1.634	.196
	داخل المجموعات	102793.9	652	157.66		
	الكلّي	103309.2	654			
الاستقلالية	بين المجموعات	295.9	2	148.0	1.016	.363
	داخل المجموعات	94985.6	652	145.7		
	الكلّي	95281.5	654			
السّيطرة البيئية	بين المجموعات	2680.7	2	1340.3	9.893	<0.001
	داخل المجموعات	88339.6	652	135.5		
	الكلّي	91020.2	654			
وجود هدف في الحياة	بين المجموعات	1538.4	2	769.2	4.836	.008
	داخل المجموعات	103697.4	652	159.1		
	الكلّي	105235.8	654			
النّمؤ الشّخصي	بين المجموعات	1691.6	2	845.8	5.031	.007
	داخل المجموعات	109615.0	652	168.1		
	الكلّي	111306.7	654			
الدّرجة الكلّيّة للمقياس	بين المجموعات	45313.7	2	22656.8	6.220	.002
	داخل المجموعات	2374870.1	652	3642.4		
	الكلّي	2420183.8	654			

يُتضح من نتائج تحليل التّباين أحاديّ الاتّجاه المبيّنة في الجدول رقم (١٦) وجودُ فروقٍ دالّةٍ إحصائيّاً تُعزى لاختلاف الفئة العمرية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في أبعاد تقبّل الذات (F = 8.130, p < 0.001)، والسّيطرة البيئية (F = 9.893, p < 0.001)، ووجود هدف في الحياة (F = 4.836, P = 0.008)، والنّمؤ الشّخصي (F = 5.031, P = 0.007)، وكذلك في الدّرجة الكلّيّة لمقياس الرّفاهيّة النّفسية (F = 6.220, P = 0.007)

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالرّفاهية النّفسية في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي (تيك توك، إكس، سناب شات) نموذجاً

($P = 0.002$)، في حين لم تظهر فروقٌ دالّة إحصائيّاً في بُعديّ العلاقات الإيجابية مع

الآخرين ($F = 1.634$, $P = 0.196$)، والاستقلالية ($F = 1.016$, $P = 0.363$).

وهذا يشير إلى أنّ بعض أبعاد الرّفاهية النّفسية والدرجة الكلّية تختلف باختلاف الفئة العمرية، ويتطلّب إجراء مقارناتٍ بعديّة لمعرفة اتّجاهات الفروق بين الفئات المختلفة باستخدام اختبار شيفيه. وقد جاءت النّتائج كما هو مبينٌ في الجدول (١٧).

الجدول (١٧): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق التي تعزى لاختلاف الفئة العمرية في الرّفاهية النّفسية

الفروق بين المتوسّطات ودلالاتها				مقياس الرّفاهية النّفسية
30-35	25-29	18-24	الفئة العمرية	
-3.68*	0.50	-	18-24	تقبّل الذات
-3.04*	-		25-29	
-			30-35	
-4.52*	-0.38	-	18-24	السيطرة البيئية
-4.14*	-		25-29	
-			30-35	
-3.38*	-0.13	-	18-24	وجود هدف في الحياة
-3.24*	-		25-29	
-			30-35	
-3.68*	-0.64	-	18-24	النّمؤ الشّخصي
-3.04*	-		25-29	
-			30-35	
-18.13*	-0.19	-	18-24	الدرجة الكلّية للمقياس
-17.94*	-		25-29	
-			30-35	

* دالّة عند مستوى (٠,٠٥) فأقلّ.

أوضحت نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية المبيّنة في الجدول رقم (١٧) وجود فروقٍ دالّة إحصائيّاً بين فئة الشّباب المتأخّر (٣٠-٣٥ سنة) وكلّ من فئتي الشّباب المبكر (١٨-٢٤ سنة) والشّباب المتوسّط (٢٥-٢٩ سنة) في أبعاد تقبّل الذات، والسيطرة البيئية، ووجود هدف في الحياة، والنّمؤ الشّخصي، وكذلك في الدرجة الكلّية لمقياس الرّفاهية

النفسية، كل ذلك لصالح فئة الشباب المتأخر (٣٠-٣٥ سنة)؛ وهذا يشير إلى أن الأفراد الأكبر سنًا يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية مقارنةً بالأفراد الأصغر سنًا. في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية بين فئتي الشباب المبكر والشباب المتوسط في جميع الأبعاد المذكورة.

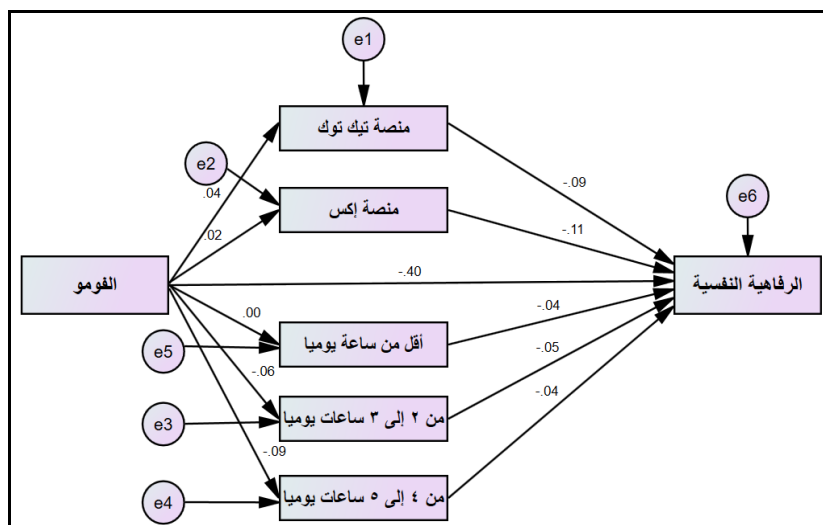
وبينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Stead & Bibby, 2017) من عدم وجود تأثير معنوي للعمر على الرفاهية النفسية تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Tavakkoli et al., 2024) التي أشارت إلى أن الصحة النفسية تزيد مع التقدم في العمر، وتدعم فرضية ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى الشباب المتأخر، كما تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه الباحثة في الدراسة الحالية من ارتباط مستوى الفومو بالرفاهية النفسية، وانخفاض مستوى الفومو لدى الشباب المتأخر؛ ومن ثم تُفسر ارتفاع مستويات الرفاهية النفسية مع التقدم في العمر.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى وسائل التواصل الاجتماعي واختلاف الاهتمامات والحاجات مع التقدم في العمر؛ فالشباب الأكبر سنًا يكون لديهم وعي أكبر وتأثر أقل بالعالم الافتراضي والاستخدام الانتقائي للمحتوى بحسب احتياجاتهم؛ فيكونون أقل عرضةً للمقارنات الاجتماعية والضغوط النفسية الناتجة عنها فتتعرّز رفاهيتهم النفسية. في حين يميل الشباب الأصغر سنًا للاستخدام العاطفي لوسائل التواصل الاجتماعي فيزيد خطر المقارنات الاجتماعية ومشاعر الفومو المرتبطة بالاستخدام المشكل للمنصات الاجتماعية؛ ومن ثم يقل الرضا عن حياتهم وتنخفض رفاهيتهم النفسية. وهذا ما أكدته دراسة (Orben et al., 2019) إذ أكدت أن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الرفاهية النفسية يقل مع التقدم في العمر نتيجة لتطور إستراتيجيات التكيف وتنظيم الذات.

نتائج الفرض الرابع:

نص الفرض الرابع من فروض الدراسة على أنه: "يؤدّي نوع منصّة التّواصل الاجتماعي (تيك توك، وإكس، وسناب شات) وساعات الاستخدام اليومي دورًا وسيطًا في العلاقة بين الفومو والرفاهية النفسية".

ولاختبار مدى صحّة الفرض السّابق استُخدمت نموذج المعادلة البنائية (Structural Equation Modeling) من خلال برنامج (AMOS) بعد تحويل مُتغيّري نوع المِنصّة وساعات الاستخدام إلى مُتغيّرات وهمية (Dummy Variables)، مع اعتبار مَنصّة (سناب شات) وفئة ساعات الاستخدام (أكثر من ٥ ساعات) الفئة المرجعية في التّحليل. وقد بُني النموذج بحيث يؤثّر الفومو على نوع المِنصّة وساعات الاستخدام، وأنهما يؤثّران على الرّفاهية النّفسية، مع إدراج المسار المباشر من الفومو إلى الرّفاهية النّفسية لاختبار وجود وساطة كُليّة أو جزئية، ويوضّح الشّكل رقم (٣) نتائج نمذجة العلاقات السببية بين متغيّرات الدراسة.



الشكل (٣): نتائج نمذجة العلاقات السببية بين متغيّرات الدراسة

قُوّمت دلالة المسارات باستخدام التّقدّيرات المعيارية للعلاقة السببية المباشرة بين الخوف من فوات الشيء والرّفاهية النّفسية، وكذلك للعلاقة السببية غير المباشرة بين الخوف من فوات الشيء والرّفاهية النّفسية من خلال مَنصّة التّواصل الاجتماعي وساعات الاستخدام اليومي بوصفهما مُتغيّرين وسيطين، إضافةً إلى مؤشّرات جُودة المُطابقة للنموذج. والجدول (١٨) يوضّح نتائج ذلك الإجراء.

الجدول (١٨): الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية ومستويات دلالتها للعلاقات السببية المباشرة

وغير المباشرة بين الخوف من فوات الشيء والرّفاهية النفسية

الأوزان الانحدارية للعلاقات المباشرة وغير المباشرة				مسار العلاقة		
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	المعيارية β	غير المعيارية	إلى	<---	من
دالة	<0.001	-0.405	-1.533	الرّفاهية النفسية	مباشر <---	الخوف من فوات الشيء
غير دالة	0.834	0.001	0.004	الرّفاهية النفسية	غير مباشر من خلال منصّة التواصل الاجتماعي وساعات الاستخدام اليومي	الخوف من فوات الشيء

وبتبيين من الجدول (١٨) ما يلي:

أولاً- التأثير المباشر للخوف من فوات الشيء على الرّفاهية النفسية:

أظهرت النتائج أنّ الفومو يؤثر تأثيراً مباشراً سالباً ودالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) على الرّفاهية النفسية لدى الشباب السعودي ($\beta = -0.405$, $p < 0.001$)؛ وهذا يدلّ على أنّه كلما زادت مستويات الفومو انخفضت مستويات الرّفاهية النفسية انخفاضاً ملحوظاً.

ثانياً- التأثير غير المباشر للخوف من فوات الشيء على الرّفاهية النفسية عبر منصّة التواصل الاجتماعي وساعات الاستخدام اليومي بوصفهما متغيّرين وسيطين:

أظهرت نتائج التأثيرات غير المباشرة للفومو على الرّفاهية النفسية عبر نوع المنصّة وساعات الاستخدام اليومي أنّ العلاقة بين الفومو والرّفاهية النفسية لا تمرّ بشكلٍ دالٍ عبر نوع المنصّة أو ساعات الاستخدام؛ إذ كانت قيمة التأثير غير المباشر ضعيفةً وغير دالة إحصائياً ($\beta = 0.001$, $p = 0.834$). وتشير هذه النتائج إلى عدم وجود دورٍ وسيط لنوع منصّة التواصل الاجتماعي وساعات الاستخدام اليومي في العلاقة بين الفومو والرّفاهية النفسية.

كما أظهرت مؤشرات جودة مطابقة النموذج أنّ النموذج لا يحقق مستوى جيّداً من المطابقة مع البيانات؛ إذ بلغت قيمة RMSEA (٠,٢٧٩)، وبلغت قيمة مؤشر GFI (١٤,٧٢٣)، وهي جميعها أعلى من القيم المقبولة. كما كانت قيمة AGFI (٠,٧٨٧)، و CFI (٠,٥٤٨)، و TLI (٠,٣٤٠)، و NFI (٠,٥٣٣)، و AGFI (٠,٦٨٦)، وجميعها أقل من الحد الأدنى المقبول (٠,٩٠) وتشير إلى ضعف مطابقة النموذج للبيانات وعدم دعمه الدّعم الكافي إحصائياً. وبناءً على ما سبق تُرفض الفرضية التي تنصّ على وجود دور وساطة لنوع المنصة وساعات الاستخدام في العلاقة بين الفومو والرّاهية النّفسية، ويُفسّر التأثير بوصفه تأثيراً مباشراً فقط.

وتعرّض الباحثة هذه النتيجة إلى التّصورات النّظرية لنظريّتي المقارنة الاجتماعية والحاجات النّفسية؛ إذ ترى نظرية المقارنة الاجتماعية أنّ الفرد يقيس قيمته الدّاتية من خلال مقارنة نفسه بالآخرين؛ فتُعْذِي مشاعر النّقص لدى من يعاني من الفومو في عصر وسائل التّواصل الاجتماعي؛ أي إنّ المقارنة الاجتماعية هي التي تُعْذِي مشاعر الفومو؛ ومن ثمّ تؤثر على رهاية الفرد، لا نوع المنصة أو الوقت الذي يقضيه الفرد عليها.

أمّا نظرية الحاجات النّفسية فإنّها تدعّم التّصور بأنّ رهاية الفرد تتأثر بحاجاته النّفسية كالحاجة للانتماء والاستقلالية مثلاً، وحين يكون الفرد عرضةً للمقارنة مع الآخرين كما يحدث في الفومو تتأثر رهاية الفرد النّفسية بغضّ النظر عن نوع المنصة أو الوقت الذي يقضيه فيها.

من جهة أخرى تدعّم هذه النتيجة ما توصّلت إليه دراسة (Verduyn et al., 2017) ودراسة (Beyens et al., 2016) من أنّ طريقة الفرد في التّفاعل على وسائل التّواصل الاجتماعي (الاستخدام الإيجابي مقابل السّلبّي، أو الاستخدام التّفاعلي مقابل المراقب) هي العامل الأهم في التأثير على رهاية الفرد النّفسية لا نوع المنصة ولا عدد السّاعات اليومية التي يقضيها الفرد عليها.

لذلك قد تكون مُتغيّراتُ نوعِ المِنصّة (تيك توك، وسناب تشات، وإكس) وساعاتِ الاستخدام اليومي - بوصفهما وسيطاً للعلاقة بين الفومو والرّفاهية النّفسية- سطحيةً وغير كافية لتمثيل التّجربة النّفسية للخوف من فوات الشّيء (الفومو).
توصيات الدراسة:

بناءً على النّتائج التي توصّلت إليها الدّراسةُ توصي الباحثةُ بما يلي:
تبنّي برامجٍ وقائيةٍ وعلاجيةٍ لخفض تأثير الفومو على فئة الشّباب؛ فقد توصّلت النّتائجُ إلى ارتفاع مستوى الفومو لدى الذّكور والشّباب الأصغر سنّاً؛ وهذا يستدعي تصميم التّدخلات الإرشادية والعلاجية اللازمة لدى هذه الفئة، وتفعيل الفحص المبكّر لمستويات الفومو ضمن خدمات الإرشاد النفسي بوصفه إجراءً وقائيًا وعلاجيًا.
تبنّي إستراتيجياتٍ تعليمية تدعم الحاجات النّفسية مثل (الكفاية النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والاستقلالية) لتقليل المُقارنة السّلبية.

الاستفادة من المؤثّرين على منصّات التّواصل الاجتماعي في نشر محتوى توعويّ يحثّ على الاستخدام السّحيّ لوسائل التّواصل الاجتماعي وتقليل المقارنة الاجتماعية.
من جهة أخرى تدعو النّتائج التي توصّلت إليها الدّراسةُ من انخفاض الفومو وارتفاع الرّفاهية النّفسية لدى الإناث والشّباب الأكبر سنّاً إلى دراسة الخصائص النّفسية والاجتماعية التي تتمتع بها هذه الفئة، وتوظيفها في تصميم البرامج الوقائية والعلاجية.
وفيما يتعلّق بعدم وجود تأثيرٍ وسيط ومباشر لنوع منصّة وسائل التّواصل الاجتماعي وعدد السّاعات اليومية تُوصي الباحثةُ بإعادة توجيه الجهود البحثية نحوها، وتطوير أدواتٍ جديدة تُعنى بجودة الاستخدام الرّقمي، واختبار نماذج وسيطةٍ أشدّ عمقاً ودقّةً.
مقترحات الدراسة:

- ١- إجراء دراسةٍ مُشابهة على فئات عُمرية مختلفة كفئة الأطفال في عصر التكنولوجيا.
- ٢- دراسة العلاقة بين الفومو وأنواع مختلفة من المحتويات الرّقمية لتحديد المحتوى الأشدّ تأثيراً على مشاعر الفومو.
- ٣- إجراء دراسةٍ تطبيقيةٍ لتدخّلاتٍ علاجيةٍ مُحدّدة - كنموذج العلاج بالقبول والالتزام- تستهدف خفض مستويات الفومو وتعزيز الرّفاهية النّفسية.

المراجع العربية

- أحمد، رحاب؛ وعجاجة، صفاء. (٢٠٢٢). الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٦ (٢)، ٦-١.
- خالد، جيهان شفيق عبد الغني. (٢٠٢٢). متعة التخلي (جومو) كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص الافتراضية (فومو) وإدمان الشيكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ٣٢ (١)، ٩٠-١.
- خرنوب، فتون محمود. (٢٠١٦) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ٢١٧-٢٤٢.
- خطاطبة، يحيى مبارك. (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٥٤)، ١٩٥-٢٨٠.
- الداغستاني، سناء عيسى محمد؛ والربيعي، ياسمين جرجيس يونس. (٢٠٢١). الخوف من ضياع الأشياء وعلاقته بالتفسير الذاتي. *Psychological Science*، ٣٢ (٤).
- دسوقي، حنان فوزي أبو العلا؛ ومحمد، محمد شعبان أحمد. (٢٠٢٣). فعالية العلاج المختصر المرتكز على الحلول في تقليل الخوف من فوات شيء ما (فومو) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات وأثره على قلق الموت لديهن (دراسة رخيصة-كلينيكية). *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١٠٩ (١٠٩)، ٣٩٩-٤٧٨.
- رضوان، فوقية؛ وجرجس، مؤيد؛ ويوسف، حنيفة. (٢٠٢٣). الرفاهية النفسية بين الطلبة الموهوبين وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة ميثاني للعلوم الإنسانية*، ٤ (٢)، ٨٠٨-٨٢١.
- الزهراني، يحيى مزهر عطية. (٢٠١٨). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، ٢ (٤١)، ١٦٠-١٨٨.
- السالم، فاطمة. (٢٠٢٢). "فومو" استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة على عينة من الشباب الكويتي. *المجلة العربية للعلوم الإنسانية*، ٤٠ (١٥٩)، ١١-٥٦.
- شند، سميرة محمد إبراهيم؛ وسلومة، حنان سلامة؛ وهيبة، حسام إسماعيل. (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٦)، ٦٧٣-٦٩٤.
- شنيب، جمعة عبد الحميد. (٢٠٢٣). إدمان الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية لطلاب كلية التربية جامعة المرقب. *مجلة القلعة*، (٢١)، ٦١-٨٢.
- عبد الرازق، أسامة حسن جابر. (٢٠٢٠). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، (١٤)، ٢١٠-٢٤١.
- عبد الوهاب، إيمان محمود. (٢٠٢١). مستوى الرفاهية النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من أطفال المرضى بالسكري. *مجلة الخدمة النفسية*، ١٤ (١)، ٢٥٦-٢٩١.

- العبري، هلال سالم سليمان. (٢٠٢٣). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس- سلطنة عُمان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٧ (١)، ٢٠-٤٢.
- عثمان، السيد محمود. (٢٠٢٥). استخدام الشباب الجامعي ذوي الاحتياجات الخاصة لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتحقيق الرفاهية النفسية لديهم. *المجلة العلمية لبحوث الصحافة*، ٢٠٢٥ (٣١)، ١٢٣-١٩٠.
- القرني، محمد سالم محمد. (٢٠٢٥). القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها متغيرات منبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة طلاب الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٩ (٤٥)، ٧٦٣-٨٠٠.
- قناة العربية. (٢٠٢٤). ٣٥,١ مليون مستخدم لمنصات التواصل الاجتماعي في السعودية خلال ٢٠٢٤. مسترجع من: <https://www.alarabiya.net>.
- شلبي، محمد؛ والقصبي، يوسف؛ وسام؛ وأحمدش، صالحة. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل بطلبة الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٧٤ (٧٤)، ٨٠١-٨٤٥.
- محمد، أحمد عادل عبد الفتاح. (٢٠٢٢). اضطراب الخوف من فقدان مواقع الشبكات الاجتماعية (الفومو) لدى المكفوفين وآليات مواجهته في إطار التنور التقني: دراسة إثنوجرافية. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، ٢١ (١)، ٦٧-١٣٠.
- منصور، منال عبده محمد؛ والناغي، ياسر محروس. (٢٠٢٤). التأثيرات النفسية لمتلازمة فومو وعلاقتها باستخدام المفرط لصفحات المؤثرين بمواقع التواصل الاجتماعي في ضوء نظرية الاستخدام التعويضي للإنترنت. *مجلة البحوث الإعلامية*، ٣ (٧١)، ١٦٩١-١٧٧٤.
- الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠٢١). مسح الاقتصاد الرقمي لعام ٢٠٢١. <https://www.stats.gov.sa>

المراجع الأجنبية:

- Aksoy, M. E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC psychiatry*, 22(1), 550.
- 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.

- Ascenzi, M. G. (2021). *The relationship between FOMO and academic performance: Examining both the role of social media use and anxiety* [Master's thesis]. Utrecht University.
- Bacaksız, S., Özsoy, İ., Teğin, T., Bıçaksız, P., & Tekeş, B. (2023). Anonymity as a Moderator of the Relationship Between FoMO (Fear of Missing Out) and Psychological Well-Being. *Psychological Reports*, 126(5), 2303-2321.
- Balasubramanian, N. & Parayitam, S. (2023). Fear of Missing out, Smartphone Addiction and Academic Performance: Smartphone Obstacles and Positive Affect as Moderators. *Knowledge Management & E-Learning*, 15(4), 614-642.
- Best, P.; Manktelow, R. & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
- 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.
- Blackwell, D.; Leaman, C.; Trampusch, R.; Osborne, C. & Liss M.(2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Differ*,10(116), 69–72.
- Blanchflower, D. G., & Bryson, A. (2024). The Gender Well-Being Gap. *Social Indicators Research*, 173(3), 1–45. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03334-7>
- de Hesselle, L. C. & Montag, C. (2024). Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: results from an experimental study. *BMC psychology*, 12(1), 141.
- 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.
- 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.
- Franchina, Vittoria & Abeele, Mariek & van Rooij, Antonius & Lo Coco, Gianluca & Marez, Lieven. (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. 2319. 10.3390/ijerph15102319.
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2024). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*, 27(7), 4205-4227. <https://doi.org/10.1177/14614448241235935> (Original work published 2025)
- Gupta M. & Sharma A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*. 9(19), 4881-4889.
- Holte, A. J. & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, Article: 106465
- Kanoosh, M. H. (2023). FOMO Syndrome during E-learning among University Students. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 30(10, 1), 392–411.
- Koc M. & Gulyagci S. (2013). Facebook addiction among turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*, 16(4), 279–84.
- Kundi, Y.M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E.M.I. & Shahid, S. (2021). Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis*, 29 (3), 736-754.
- O'Brien, O., Sumich, A., Baguley, T. & Kuss, D. J. (2022). A partial correlation network indicates links between wellbeing, loneliness, FOMO and problematic internet use in university students. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2717–2734.
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226-10228.
- Parveiz, Saher & Amjad, Amna & Ayub, Sumaira. (2023). Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology*. 3. 224-235. 10.52461/pjap.v3i1.1283.

- Pontes HM, Taylor M, Stavropoulos V. Beyond. (2018). "facebook addiction": The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 21(4), 240–7.
- Prabowo, Chandra & Dewi, Fransisca. (2021). The Correlation Between Fear of Missing Out and Subjective Well-Being Among Young Adulthood. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 1431- 1436. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.225>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computer Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Qutishat, Mohammad. (2020). Gender Differences in Fear of Missing out Experiences among Undergraduate Students in Oman. *New Emirates Medical Journal*. 2. 10.2174/0250688202002022003.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505.
- Reimann, L. E., Binnewies, C., Ozimek, P., & Loose, S. (2023). I Do Not Want to Miss a Thing! Consequences of Employees' Workplace Fear of Missing Out for ICT Use, Well-Being, and Recovery Experiences. *Behavioral Sciences*, 14(1), 8.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, Article: 103590.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, Article 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Rubini T. R., Siby, S. (2024). Understanding FOMO, Social Media Addiction, and Subjective Well-being among Young Adults. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 12(2).
- Ryff ,C. D. (1989),Happiness Is Everything, or Is? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Ryff, C.(1995). Psychological well- being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99- 104.
- Ryff, C., D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Tang CSK, Yogo M. Depression as a Mediator Between Social Anxiety and Social Networking Addiction. (2019). *J. Mental Health Clinical Psychology*, 3(4),10-15.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.
- Tavakkoli, M., Valarezo, E., & García, L. F. (2024). Perceptions of Adulthood and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 773.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- World Health Organization. (1997). *WHOOL Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organisation.

