

متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة

د. جيهان شفيق خالد (*)

المُلخَص:

هدفت الدراسة الرّاهنة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الفرص (FOMO)، وإدمان الشبكات الاجتماعية (SNA)، ومتعة التخلي (JOMO). كما سعت الدراسة إلى التحقق من الدور المعدل لظاهرة جديدة تعرض لأول مرة في البيئة العربية يطلق عليها متعة التخلي (جومو) ودورها في التنبؤ بخفض درجة الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية. تكوّنت عينة الدراسة الأساسية من (٤١٧) طالبًا وطالبة من جامعة الإسكندرية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩ - ٢٣) سنة. جُمعت بيانات الدراسة عن طريق ثلاثة مقاييس تقرير ذاتي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الخوف من فوات الفرص؛ فضلًا عن الإسهام النسبي لتجربة متعة التخلي في التنبؤ بانخفاض الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية. ذلك وقد تمت مناقشة نتائج الدراسة الرّاهنة في ضوء النظريات العلمية والأدبيات النفسية والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الفرص (جومو) - إدمان الشبكات الاجتماعية - متعة التخلي (جومو).

The Joy of Missing Out (JOMO) as modified variable between Fear of Missing Out (FOMO) and Social Networking Addiction (SNA) among a sample of university students

Dr. Gihane Shafik Khaled (*)

Abstract:

The current study examined the correlation between fear of missing out (FOMO) and social networking addiction (SNA) and Joy of Missing Out (JOMO) among university students. Moreover, the mediating role of a new phenomenon termed Joy of Missing Out linking fear of missing out to college life to social networking addiction was examined for the first time in the Arab environment. Data were gathered from (417) undergraduate students in Alexandria University, whose age ranged between (19-23) years, and the study used three self-report scales. The study reached the following results, there was a positive significant statistical correlation between FOMO and SNA among students, there were not significant statistical differences between males and females in FOMO, and the contribution of JOMO to predict of a drop FOMO and SNA. The results of the current study were discussed in view of theories and literature and previews studies.

Keywords: Fear of Missing Out (FOMO), Social Networking Addiction (SNA), Joy of Missing Out (JOMO).

مقدمة

حصدت المجتمعات العديد من المشكلات النفسية بسبب زيادة عدد ساعات الاستخدام اليومي للشبكات الاجتماعية؛ الأمر الذي أدى إلى إدمانها ونمو ظاهرة جديدة أطلق عليها الخوف من فوات الفرص⁽¹⁾، فضلاً عن ميل الأفراد إلى العزلة وإصابتهم بالاكنتاب والوحدة، (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay & Scherlis, 1998). ونتيجة تسارع وتيرة التقدم التكنولوجي انتهكت قوانين الخصوصية، وأصبحت المعلومات

(*) Lecturer of psychology, Faculty of Arts – Alexandria University.

(1) Fear of Missing Out (FOMO)

الشخصية وأدق التفاصيل مشاعًا على الشبكات الاجتماعية، مما دفع الأفراد إلى الانخراط القهري لملاحقة الأحداث وتتبع تجارب الغير والأخبار بشغف وظهور إدمانات سلوكية جديدة تهدد مستقبل الجيل القادم، أطلق عليها الإدمان الرقمي. وقد مر الإطار المفاهيمي للإدمان الرقمي بمرحلتين، الأولى؛ وهي مرحلة إدمان الإنترنت، ويرجع الفضل في سياق هذا المصطلح إلى عالمة النفس الأمريكية Kimberly Young إذ عكفت على دراسة الاضطرابات السلوكية لتكنولوجيا العصر، ومن ثمَّ؛ تمَّ وضع معايير تشخيصية لإدمان الإنترنت تضمنت انشغال تفكير الفرد بالإنترنت والشعور بالرضا عند الاتصال، وبذل جهود متكررة وفاشلة للحد من استخداماته، فضلًا عن الشعور بالأرق والتقلبات المزاجية والاكتئاب أو التهيج عند محاولة تنظيم ساعات استخدام شبكة الإنترنت (Andreassen, 2015). أما المرحلة الثانية؛ فهي إدمان الشبكات الاجتماعية، والتي ساهمت في تشكيل طرق جديدة للتفاعل وأصبح من السهل تكوين علاقات اجتماعية على الساحات الافتراضية بغض النظر عن الوقت والمنطقة الجغرافية أو العمر والجنس والطبقة الاجتماعية أو العقائد الدينية ولا سيما بعد غزو الهواتف الذكية كافة الأسواق (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016).

فضلا عن ذلك؛ استغل ممارسو التسويق المنصات الاجتماعية لمخاطبة طبيعة السلوك البشري الفضولية وحثهم على عدم فوات الفرص من خلال مجموعة من النداءات مثل: شاهد قبل الحذف، لن نتخيل ماذا حدث لهذا الشخص... وغيرها من الإشارات التي أفضت إلى إدمان الشبكات الاجتماعية وتشتت الانتباه (Furst, Evans & Roderick, 2017)، ونقص التفاعلات الاجتماعية (White, Weinstein, & Selman, 2016) والسعادة (Demirci, Akgönül, & Akpinar, 2015)، وشيوع الغيرة والحسد والعنف الإلكتروني (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020).

وعلى ضوء هذه الحقائق؛ فإن مصطلح الخوف من فوات الفرص كانت بداية ظهوره في المجال الاقتصادي لوصف الجانب النفس - اجتماعي للمستهلكين (Morgan, 2015). أما في علم النفس ظهر مصطلح الخوف من فوات الفرص عبر برزيبيلسكي وزملائه ٢٠١٣م في سياق الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، وأشاروا إلى أنه شعور بالخوف والندم من فوات متابعة تجارب الآخرين الشيقة على المنصات الاجتماعية وذلك باعتبار أن فرص الآخرين أفضل من تجاربهم الذاتية، الأمر الذي ينتهي برغبة عارمة للبقاء على اتصال دائم بالإنترنت لمجاراة العصر والتفاعل مع الأصدقاء، واستشهدوا بنظرية التقرير الذاتي*^١ التي تعتمد في تفسيرها لإدمان الشبكات الاجتماعية وعلاقته بالخوف من فوات الفرص (الفومو) على الدوافع الداخلية بحثاً عن السعادة؛ والدوافع الخارجية رغبةً في الحصول على المكافآت الوهمية للعالم الافتراضي مثل: التعليق والإعجاب ومشاركة المنشورات مع الغير (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). ونتيجة لانتشار الهوائف الذكية زادت تجربة الخوف من فوات الفرص والتعلق بالشبكات الاجتماعية (Santana-Vega, Gómez-Muñoz, & Feliciano-García, 2019).

وبناءً عليه فإن تجربة الخوف من فوات الفرص تتوسط أوجه القصور في الاحتياجات النفسية والتعلق بالمنصات الاجتماعية (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013)، ونتيجة لاعتبار تجربة الفومو بناءً نفسياً مرتبطاً في المقام الأول بالقلق كجزء من العاطفة السلبية الكامنة (Watson, 2009) فإن العلاقة بين الفومو وشدة القلق جاءت إيجابية ودالة إحصائياً لدى المراهقين والبالغين (Casale & Fioravanti, 2020). كما صُنفت تجربة الفومو كبعد معرفي يشير إلى القلق والتردد والاجترار، ويعد سلوكي يتضمن مجموعة من

* يرجع الفضل في تأسيس نظرية التقرير الذاتي (SD) self-determination لكل من Deci و Ryan (٢٠٠٠م)

الاستراتيجيات لخفض القلق، ورغبة متكررة لفحص خدمات الشبكات الاجتماعية والرسائل، بهدف البقاء على اتصال بشبكة الإنترنت وتجنب الندم من فوات الخبرات المجزية لدى الغير (Przybylski et al, 2013). ورغم كل التكهات حول أضرار إدمان الشبكات الاجتماعية وانتشار تجربة الخوف من فوات الفرص إلا إنه لا عودة إلى الوراء، فتلك المنصات الاجتماعية تعزز جوانب الحياة، وتخدم كل الفئات العمرية.

نتيجةً لذلك، اتجهت جهود الباحثين نحو توسيع الفوائد الرقمية ومكافحة العواقب المظلمة للشبكات الاجتماعية والتصدي لتجربة الخوف من إغفال أي خبر في العالم الافتراضي (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020; Tandon, Dhir, Talwar, Kaur, & Mäntymäki, 2021). وتبنى العلماء (Aitamurto, Sakshuwong, Kim, & Sadeghi, 2021; Aranda & Baig, 2018) تدريب الأفراد على تجربة متعة التخلي (Joy of Missing Out (JOMO) لعلاج ظاهرة الخوف من فوات الفرص (فومو)، فقد ظهر مصطلح الجومو عام ٢٠١٢م على مدونة الكاتب الشهير Anil Dash؛ وفي عام ٢٠١٤م تبنت Crook تفاصيل مفهوم متعة التخلي (Crook, 2014). ويقصد بمتعة التخلي سعادة الاستغناء أو الترك النابع عن الرضا والاستمتاع بالحياة الواقعية وعدم مقارنة حياة الإنسان بالآخرين، كما يشير مصطلح الجومو إلى القدرة على ضبط الأفكار والتدريب على الانفصال الطوعي عن الأجهزة الذكية، والاهتمام بالروابط الإنسانية والقدرة على التحكم في الوقت وتنظيمه (Crook, 2014)، والاعتراف بحقيقة مشاعرنا سواء كانت إيجابية أو سلبية دون تزييف، وإدراك أن السعادة ليست في المحاولة الدائمة لمواكبة الجميع أو التخلي التام عن التكنولوجيا، ولكن في تنمية الذات والاستخدام الأمثل لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات (Anderson & Rainie, 2018).

مشكلة الدراسة:

ارتبط إدمان الشبكات الاجتماعية بالخوف من فوات الفرص (فومو)، وهي تجربة تتميز بالرغبة في البقاء على اتصال مستمر بالإنترنت لمتابعة ما يفعله الآخرون على الوسائط الاجتماعية التي توفر فرصة ثابتة للمقارنة بين حالة الفرد بالآخرين (Przybylski et al, 2013). كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الخوف من فوات الفرص يعمل كوسيط بين الاحتياجات النفسية وإدمان الشبكات الاجتماعية، ومع ذلك لا يعرف سوى القليل من الناحية التجريبية عن الروابط المحتملة لتجربة الفومو والصحة النفسية (Shahnawaz & Alt, 2018; Rehman, 2020). ونتيجة للتفاعل الديناميكي بين الخوف من فوات الفرص والشبكات الاجتماعية وماترتب على ذلك من اضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب، والقلق؛ كان النداء بتبني الاتجاه المعاكس وهو "متعة التخلي" بحثًا عن السعادة والراحة النفسية والاستمتاع بجودة الحياة الطبيعية.

وفي هذا الإطار تبين عدم وجود أبحاث عربية ناقشت متعة التخلي عن مواقع الشبكات الاجتماعية، وذلك في حدود علم الباحثة، أما تجربة الخوف من فوات الفرص فلا يوجد غير القليل من الأبحاث العربية. وفي هذا الإطار يمكن صياغة مشكلة الدراسة الراهنة من خلال التساؤلات التالية:

- ما العلاقة بين كل من الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي لدى أفراد عينة الدراسة؟
- ما الفروق لدى طلاب الجامعة في كل من الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي والتي تُعزى إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت (أقل من ٤ ساعات) و (٤-٨ ساعات) و (أكثر من ٨ ساعات) بهدف تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية؟

- ما الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس كل من الخوف من فوات الفرص (الفومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي (الچومو)؟
- هل تؤدي متعة التخلي (چومو) دوراً معدلاً في العلاقة بين الخوف من فوات الفرص (فومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية؟

أهداف الدراسة:

- استكشاف طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاث: الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي.
- التعرف على الفرق بين الطلاب والطالبات بكلية التجارة جامعة الاسكندرية في كل من: الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي.
- التعرف على الدور المعدل لمتعة التخلي في العلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية.

أهمية الدراسة:

يمكن بلورة أهمية الدراسة الراهنة في مجموعة من الاعتبارات النظرية والتطبيقية كالتالي:

الأهمية النظرية:

حداثة المتغيرات وندرة الأطر النظرية لظاهرتي الخوف من فوات الفرص* (فومو) وعدم التطرق لتجربة متعة التخلي** - حتى اللحظة الراهنة - كمتغير معدل لظاهرتي الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية، ومن ثم إلقاء

* قامت الباحثة بترجمة مصطلح Fear of Missing Out (FOMO) إلى الخوف من فوات الفرص؛ ولأن الفرص متعددة فإن البحث الحالي اهتم بدراسة الخوف من فوات الفرص الافتراضية ذات الصلة بالتطبيقات الاجتماعية.

** ترجمت الباحثة مصطلح Joy of Missing Out (JOMO) إلى متعة التخلي إشارة إلى القدرة على الاستغناء بسعادة وقناعة.

الضوء على مستجدات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لإثراء التراث النفسي بمفاهيم جديدة من خلال الأطر النظرية والدراسات السابقة والنظريات.

الأهمية التطبيقية:

توفير أدوات قياسية جديدة على البيئة العربية مثل: متعة التخلي (الچومو). والاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد البرامج التوعوية للشباب داخل الجامعات بهدف تحسين طرق استخدام الشبكات الاجتماعية واتباع طرق صحية تحقق لهم الوصول إلى السعادة الرقمية.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: طبقت مقاييس الدراسة الزاهنة على عينة من طلاب وطالبات الجامعة.

الحدود المكانية: كلية التجارة - جامعة الإسكندرية.

الحدود الزمنية: تم إجراء عملية التطبيق بشكل جماعي في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢م).

مفاهيم الدراسة:

(١) الخوف من فوات الفرص^(١):

يعرف الخوف من فوات الفرص بأنه قلق وخوف واسع الانتشار من أن الآخرين لديهم تجارب ممتعة يكون المرء غائباً عنها بسبب عدم الاتصال بالشبكات الاجتماعية، ويميز هذا الشعور رغبة في بقاء الفرد متصلاً لأطول وقت لمتابعة ما يفعله الآخرون (Przybylski et al, 2013). وتعرف الباحثة الخوف من فوات الفرص بأنه بناء نفسي سلبي يشير إلى الخوف من الندم إذا

(1) Fear of Missing Out

فقد الفرد متابعة أحداث وأخبار رواد الشبكات الاجتماعية وصناع المحتوى والمشاهير لحظة بثها في الحال، ونتيجة القلق بأن الآخرين لديهم تجارب ممتعة يزداد شغف البقاء على اتصال دائم بالإنترنت، ويعد الهاتف الذكي مؤازراً لتلك الظاهرة. ويعرف الخوف من فوات الفرص (فومو) إجرائياً عن طريق استجابات طلاب الجامعة على مقياس الفومو المستخدم في الدراسة الراهنة.

وجدير بالذكر أن مصطلح Fear Of Missing Out تُرجم حرفياً إلى "الخوف من الضياع" في دراسة (عبد الرزق، وسليمان، وطلب، ٢٠٢١) ما أضع المفهوم النفسي الكامن وراء ظاهرة الفومو. كما أن ترجمة دراسة (عبد النبي، ٢٠٢١) إلى الخوف من فوات شيء ما، غير دقيقة لأنها توحى بخوف غير محدد.

٢) إدمان الشبكات الاجتماعية^(١):

سلوك قهري يدفع الفرد نحو الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية بشكل يصعب معه التخلي عنها يوماً كاملاً، مما ينعكس بالسلب على العلاقات الاجتماعية الواقعية، والشعور بالاكنتاب وضعف تقدير الذات وانخفاض الأداء المهني والوظيفي (Leung & Chen, 2018).

وتشمل محكات إدمان الشبكات الاجتماعية الأبعاد التالية:

البروز: ويشير إلى سيطرة السلوك القهري على التفكير ليصبح استخدام الشبكات الاجتماعية أهم الأنشطة في حياة الفرد.

تعديل المزاج: ويقصد به الخبرة الذاتية الإيجابية عند استخدام الشبكات الاجتماعية، إذ يشعر الفرد أنها مصدر آمن لنسيان الهموم والمشاكل اليومية.

(1)Social Networking Addiction

التحمل: ويشير إلى ميل الفرد إلى زيادة عدد ساعات استخدام الشبكات الاجتماعية حتى يصاب بالإرهاك والتعب الجسدي.

الانسحاب: ويقصد به الحالة المزاجية السيئة التي تنتاب الفرد إذا ما حاول تقييد استخدامه للشبكات الاجتماعية، وشعوره بالأرق، والملل، والضيق.

الصراع: يدخل مدمن الشبكات الاجتماعية في صراع مع المحيطين به، بسبب عزلته وعدم تفاعله مع الآخرين وإهماله لحياته المهنية.

الانتكاس: وهي حالة سببها الفشل في التخلي عن الشبكات الاجتماعية (Andreassen, 2012; Kuss & Griffiths, 2017, 6).

ويعرف إدمان الشبكات الاجتماعية إجرائياً عن طريق استجابات طلاب الجامعة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة وأبعاده وهي: البروز (السيطرة)، وتعديل المزاج، والتحمل، والانسحاب، والصراع، والانتكاس.

٣) متعة التخلي^(١):

تُعرف متعة التخلي بأنها الأثر الطيب المترتب على محاولة الانفصال عن الحياة الرقمية على المدى القصير أو الطويل والاستمتاع بالحياة الطبيعية بشكل أفضل بعيداً عن التكنولوجيا وذلك بعد نجاح الفرد في تخطي الاعتياد على أي سلوك خاطيء؛ وبذلك تتكون متعة التخلي من بعدين أساسيين هما: مستوى التحكم، والفترة الزمنية (Aranda & Baig, 2018). ويندرج تحت بعدي مستوى التحكم والفترة الزمنية أربعة أبعاد أخرى يمكن من خلالها قياس ما آلت إليه متعة التخلي وهم: -

اختيار نمط الحياة: ويقصد به قدرة الفرد على تحديد أولوياته وقطع الاتصال الطوعي بالشبكات الاجتماعية على المدى الطويل؛ إذ يرسم الفرد حدوداً لتقييد سلوكه وعدم تصفح الهاتف الذكي بشكل مفرط، مما يحقق له مزيداً من السعادة والراحة النفسية.

(1) Joy of Missing Out

قيود البنية التحتية: وتشير إلى ضرورة تحكم الفرد في سلوكه الاعتمادي والتخلي القسري عن الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية على المدى الطويل، لتجنب ارتفاع التكاليف المادية الأمر الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالتوتر.

انقطاع الاتصال غير المخطط له (الفجائي): وهو يشير إلى التخلي القسري - قصير المدى عن الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية عكس إرادة الفرد واحتياجاته النفسية، ما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والانزعاج والقلق، ويبدو ذلك عند فقدان الهاتف الذكي أو نسيانه بالمنزل، ما يدفع الفرد إلى استخدام هواتف الأقران، وقد يرجع السبب إلى انقطاع تيار الكهرباء الفجائي.

استراحة قصيرة: ويقصد بها أن الفرد قد قرر أخذ فترة راحة قصيرة المدى وقطع الاتصال الطوعي عن تصفح الهاتف الذكي والأجهزة التي تسهل الوصول إلى شبكة الإنترنت ومن ثم الشبكات الاجتماعية، ويخطط لذلك في الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع لخلق جو من الاسترخاء والهروب من الروتين اليومي (Aranda & Baig, 2018).

وتعرف الباحثة متعة التخلي بأنها القدرة على الاستغناء الطوعي (سواء كان على المدى القصير أو المدى البعيد) عن تصفح الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية أو أي سلوك اعتمادي يؤثر على نمط الحياة الطبيعية ويحجب الفرد عن الاستمتاع باللحظة الآنية والبيئة الطبيعية، وتعد تجربة متعة التخلي موازية للخوف من فوات الفرص إذ يستطيع الإنسان الاختيار من بين عدة بدائل ما هو أكثر نفعاً له.

وتعرف متعة التخلي إجرائياً عن طريق استجابات طلاب الجامعة على المقياس الذي تم تصميمه في الدراسة الراهنة وأبعاده الآتية: القدرة على اختيار نمط الحياة، وقوة البنية التحتية (الاستغناء الجبري)، وقطع الاتصال غير المخطط له (الفجائي)، والاستراحة القصيرة.

الإطار النظري

ظهر مفهوم الخوف من فوات الفرص باعتباره سلوكاً استهلاكياً نشطاً مطرداً في سياق التسويق عبر الشبكات الاجتماعية، وأشار عالم النفس Przybylski إلى أن القلق لدى مستخدمي المنصات الاجتماعية يزداد عندما يرون أقرانهم يفعلون أو يختبرون أو يملكون شيئاً مجزياً ليس لديهم (Przybylski et al., 2013). ويعد الخوف من فوات الفرص أحد أهم موضوعات علم النفس المستهلك، ومع ذلك فإن الأسس النظرية لم يتم تطويرها، وما زالت في مهدها؛ كما أن المقاييس المتوفرة تم بناؤها في سياق الشبكات الاجتماعية ولا يوجد مقاييس خارج السياقات غير المتصلة بالإنترنت (Zhang, Jimenez, & Cicala, 2020). أما على المستوى الأكاديمي، فقد تم تقديم مفهوم الخوف من فوات الفرص لأول مرة بواسطة خبير التسويق دان هارمان Dan Herman وذلك عام (1996م) كتفسير محتمل لنجاح العلامات التجارية ذات الإصدار المحدود أو النادرة (Fake, 2011). هذا وفي عام (2010م) ظهر مصطلح الخوف من فوات الفرص (فومو) لأول مرة عبر وسائل الإعلام تزامناً مع مصطلح مواقع الشبكات الاجتماعية لينمو بعدها على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم (Hitlin, 2018)؛ وتم وصف ظاهرة الخوف من فوات الفرص بأنها حالة مثيرة للقلق (Elhai, Yang, & Montag, 2020). أما في المجال النفسي فكان السبق لميلاد مصطلح الخوف من فوات الفرص لـ Przybylski، وكان ذلك في سياق الشبكات الاجتماعية وذلك في أول دراسة تجريبية مع زملائه عام (2013م)، وفي ذات العام أضيف مصطلح "فومو" في قاموس إكسفورد، ليصبح الخوف من فوات الفرص أكثر انتشاراً مع ظهور الشبكات الاجتماعية، بسبب الهواتف الذكية التي سهلت سرعة الوصول إلى المنصات الاجتماعية ومتابعة حياة الغير ومقارنتها بحياتهم، واستعراض المشاهير لإنجازاتهم والتفاخر بها ليبدأ بعدها تصاعد العواقب النفسية والاجتماعية المظلمة للاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020).

استنادًا إلى ما سبق، تم اعتبار الخوف من فوات الفرص بناءً نفسيًا مرتبطًا بالقلق في المقام الأول، والخوف من الندم من نفاذ الفرص المتاحة وضياع النتيجة المرتقبة؛ الأمر الذي يدفع السلوك في اتجاه الحدث بقوة وشغف؛ كما تم دراسة علاقته بالقلق والقلق الاجتماعي وذلك على عينات من المراهقين والبالغين باستخدام المنهج الارتباطي؛ وجاءت النتائج إيجابية بين الفومو وشدة القلق (Casale & Fioravanti, 2020; Elhai, Tiamiyu, Weeks, Levine, Picard & Hall, 2018). وكشفت نتائج الدراسات عن أن الشبكات الاجتماعية ساهمت في تقاوم مشاعر الخوف من فوات الفرص (Morgan, 2015).

واستكمالًا لما انتهى إليه الباحثون، كشفت نتائج الدراسات عن ارتباط الفومو بالمزاج والوجدان السلبي (Elhai, Yang, & Montag, 2020) والشعور بالملل وضعف الانتباه (Eastwood, Frischen, Fenske, & Smilek, 2012)، وجاءت العلاقة عكسية بين الفومو وجودة الحياة المدركة والرضا عن الحياة (Can, & Satici, 2019; Sha, Sariyska, Riedl, Lachmann, & Montag, 2019)، ولأن الفومو يرتبط بإدمان الشبكات الاجتماعية وجيل الشباب (Shahnawaz, & Rehman, 2020; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017)، فإنه من المرجح أن يتعلق بالفروق النمائية المحتملة في مرحلة المراهقة حتى الشباب مثل: الحاجة إلى تعزيز الذات، والانتماء، والعلاقات الاجتماعية (Przybylski, etal, 2013)، وجمع المعلومات؛ فإذا ما شعر الفرد أن هناك شيئًا ما يعيق تواصله بالمنصات الاجتماعية ازداد خوفه، وشعر بالأسف والندم في حالة فقدان أخبار الأصدقاء في العالم الافتراضي فشعور الاستبعاد والتجاهل يتعارض مع رغبة الانتماء واحترام الذات والوجود الهادف، لذا تزداد مشاعر الخوف من فوات الفرص الاجتماعية والإقصاء الاجتماعي (Gruter & Masters, 1986)، لأن فطرة الإنسان قائمة على الانتماء (Williams, 2007).

معايير الاستدلال على الخوف من فوات الفرص (فومو):-

يمكن الاستدلال على مؤشرات الخوف من فوات الفرص من خلال البُعد المعرفي ويقصد به طرق إدراك الفرد وفهمه للحقائق، والبُعد السلوكي ويقصد به استراتيجيات الفرد لخفض انفعالاته المدركة. وجدول (١) تستعرض فيه الباحثة ملخصاً لقراءتها النظرية والدلائل الامبيريقية التي انتهى إليها الباحثون.

جدول (١) معايير الاستدلال على الخوف من فوات الفرص

البعد المعرفي (المشكلة)	البعد السلوكي (الحل)
الخوف بسبب الشعور بالتهديد من احتمال فوات الفرص الاجتماعية (أخبار - معلومات - تجارب و حياة الآخرين). القلق الاجتماعي أثناء التفاعل على المنصات الاجتماعية.	الارتباط بالهاتف وفحصه بشكل متكرر، وتفعيل الإشعارات والانتزاع في حالة انتهاء الشحن أو نسيان أو ضياع الهاتف أو انقطاع الكهرباء. التعلق الزائد بالشبكات الاجتماعية، والاعتماد عليها والعزلة والوحدة بسبب السعي إلى التواجد على جميع المنصات الاجتماعية في آن واحد. تغيير الأولويات أو تعديل الطموحات على المدى الطويل، والتتمتع الرقمي.
الكر، والغيرة، والحسد، وعدم الرضا عن الحياة بسبب الشعور أن الآخرين يخنبرون أنشطة ممتعة لا يستطيع الفرد التواجد فيها. عدم الراحة النفسية بسبب الخوف من فقدان الشعبية والتفاعلات الاجتماعية.	الرغبة في البقاء على اتصال، والتفاعل الفوري، وإنشاء قوائم شخصية للتجارب المرغوبة والمبهرة.
التبعية وعدم الاستقلال.	تعتمد قرارات الفرد على ما يشاهده وهي قرارات غالباً خاطئة.
الانزعاج وعدم الارتياح عند مغادرة المنصات الاجتماعية.	الإجهاد النفسي بسبب المطاردة والمراقبة الدائمة، والذهاب بالهاتف إلى الفراش حتى لا يفوت شيء، وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات.
تهديد الذات الشخصية والذات العامة، والشعور بالأسف.	الشعور أن الآخرين أفضل، والسعي لتعزيز الذات.
الندم عند فوات فرصة متابعة ما يعرضه رواد الشبكات الاجتماعية.	إدمان الشبكات الاجتماعية، وتجاوز ساعات النوم.

(Abel, Buff,& Burr, 2016; Davidai& Gilovich, 2018; Duke,& Montag, 2017; Elhai, yang, H.,& Montag, 2020; Przybylski, Murayama, Dehaan,& Gladwell, 2013; Rozgonjuk, Elhai, Tiamiyu, Weeks, Levine, Picard& Hall, 2018; Tandon, Dhir, Talwar, Kaur,& Mantymaki, 2021)

لقد عَدَّت الشبكات الاجتماعية سلوكًا معتادًا لا مفر منه؛ فهي أكثر الأنشطة الإلكترونية شيوعًا بعد البريد الإلكتروني والرسائل النصية، ما جعل الباحثين يشعرون بالقلق بشأن الاستخدام العادي والاستخدام القهري لتلك المنصات الاجتماعية لدى فئة الشباب (Kardefelt-Winther, Heeren, Schimmenti, van-Rooij, Muraige, Carras, et al, 2017). إذ أسفرت النتائج التجريبية عن أنّ الشبكات الاجتماعية بالنسبة للبعض أهم نشاط في حياتهم؛ وعند استخدامها يفقدون الإحساس بالوقت، والذات مما يؤثر سلبًا على أدائهم اليومي (Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kvam, & Pallesen, 2013) وبالتالي اعتبر الاستخدام القهري للمنصات الاجتماعية لمدة ست ساعات فأكثر حالة إدمانية (Andreassen, 2015).

وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن المراهقين يقضون ٩ ساعات يوميًا على الشبكات الاجتماعية (Wallace, 2015)، واعتبرت يونغ (Young ١٩٩٦م) الإفراط في استخدام الإنترنت لفترة تزيد عن ٣٦ ساعة أسبوعيًا، أي ما يقرب من ٥ ساعات في اليوم، سلوكًا إدمانيًا واضطرابيًا يؤدي إلى صعوبة تخلص الفرد من الاعتياد القهري للإنترنت (Masur, Reinecke, Ziegele, & Quiring, 2014)، الأمر الذي أدى إلى انخفاض مستوى الأداء الدراسي للمراهقين وانقار القدرة على التحكم مما أدى إلى العديد من الآثار السلبية مثل الخوف من فوات الفرص، والتتمر (Barlett, 2019)، والاكنتاب، واضطرابات النوم (Smoker & March, 2017)، وقد تبني Przybylski وزملاؤه (٢٠١٣م) نظرية تقرير المصير لشرح ظاهرة الخوف من فوات الفرص، إذ تشير النظرية إلى الدوافع وكيفية تكوين الاتجاهات الشخصية والحاجات النفسية الكامنة لدى الأفراد، فالراحة النفسية والرفاهية تتبع من الحاجات النفسية الفطرية المشبعة وتشمل: الكفاءة والاستقلالية والارتباط بحياة اجتماعية، ما يعني أن الإنسان بطبيعته ينزح إلى تشكيل روابط وعلاقات اجتماعية ناجحة تعزز الصحة النفسية وتقوده إلى العمل الهادف (Koole, Schlinkert, Maidel, & Baumann, 2019)، وبناءً عليه فإن الخوف من فوات الفرص انفعال سلبي ناتج عن نقص في إشباع الحاجات النفسية الأولية (Williams, 2007).

ولا مناص من القول؛ إن الباحثين ناقشوا الاستخدام المفرط لمواقع الشبكات الاجتماعية من وجهات نظر مختلفة ولم يتفقوا على مصطلح أو تعريف واحد معتمد عالمياً، مثل: إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية، والاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعية، والاستخدام القهري لمواقع الشبكات الاجتماعية. والواقع أن الدراسة الراهنة لا تتناقص أي المصطلحات أفضل من غيرها، ولكن ما هو جدير بالإشارة وجود أربعة أنواع من الأدوات القياسية كانت كالتالي: أدوات تقيس إدمان الإنترنت، وأدوات تقيس إدمان الفيسبوك، وأدوات تقيس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وأخيراً أدوات تقيس إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية. ورغم استخدامها بالتبادل في الأدبيات العلمية فإن المعنى التقني مختلف لهذه الأدوات القياسية، فوسائل التواصل الاجتماعي ليست هي الشبكات الاجتماعية (Kuss & Griffiths, 2017, P.2). إذ اعتبر إدمان الفيسبوك مثلاً على إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية والواقع أنه جزء من تلك المواقع (Kuss & Griffiths, 2017 P.7). على الجانب الآخر؛ فإن وسائل التواصل الاجتماعي تشير إلى إمكانات الويب 2.0 لإنتاج المحتوى عبر الإنترنت ومشاركته، وتتضمن مجموعة متنوعة من التطبيقات الاجتماعية مثل المشاريع التعاونية ومدونات الويب ومحتوى المجتمعات والشبكات الاجتماعية وعوالم الألعاب الافتراضية أو العوالم الاجتماعية الافتراضية (Kuss & Griffiths, 2011). وبالتالي فإن الشبكات الاجتماعية هي مجرد أحد تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي (جزء من كل)، مما يعني أن وسائل التواصل الاجتماعي أكثر عمومية بطبيعتها، بينما الشبكات الاجتماعية هي أحد الاستخدامات المحددة لوسائل التواصل الاجتماعي، وبالمثل فإن الفيسبوك ليس كل المنصات "الشبكات الاجتماعية" ولكنه مجرد موقع واحد من مواقع الشبكات الاجتماعية مثل: الإنستجرام وواتساب وتويتير وما شابه ذلك (Shahnwaz & Rehman, 2020). ولذا استخدمت الدراسة الراهنة مصطلح الشبكات

الاجتماعية إشارة إلى الفيسبوك وتويتر والانستجرام وغيرها من التطبيقات التفاعلية.

وقد طُرحت العديد من النظريات المفسرة لإدمان الشبكات الاجتماعية، وكان أهمها نظرية الانتماء التي يرى أصحابها أن الإنسان لديه شعور فطري بالانتماء، وهو الأمر الذي يدفعه لإقامة علاقات اجتماعية؛ عبر الشبكات الاجتماعية، ونتيجة الإحساس بسعادة التواجد وسط أصدقاء وروابط اجتماعية تعزز الانتماء، تزداد الرغبة في البقاء على اتصال بشكل دائم لخفض الإحساس بالوحدة؛ الأمر الذي يجعل التخلي عن المنصات الاجتماعية صعباً (Gao, Liu & Li, 2017). أما النظرية التعويضية الحديثة فهي تركز على الجانب المرضي؛ وهي امتداد لنظرية الاستخدامات والإشباع، إذ تفترض أن النقص الملحوظ في تلبية الاحتياجات النفسية والضغط الحياتية والمشاعر السلبية تدفع الفرد إلى تعويض حالة النقص التي يعاني منها، وذلك بالانخراط في استخدام الشبكات الاجتماعية لكف المشاعر السلبية المدركة، والاحتياجات غير الملباة، وقد يتعرض هؤلاء الأشخاص إلى مقارنة أحداث حياتهم مع الملفات الشخصية التي يزورونها؛ ونتيجة الانخراط في المقارنة الاجتماعية يزداد الخوف من فوات الفرص (Tandon, Dhir, Talwar, Kaur, & Mäntymäki, 2021).

نتيجةً لما سبق؛ اعتبر الباحثون أن الخوف من فوات الفرص (الفومو) في العالم الافتراضي وخبرة متعة التخلي (الجومو) وجهين لعملة واحدة؛ فكلاهما ينبع من إدراك الخيارات المتعددة، والاختيار من بينها، فضلاً عن إثارة المشاعر السلبية والإيجابية على حد سواء، فالخوف من فوات الفرص الاجتماعية يثير الإحساس بالقلق بشأن احتمالية فقدان الأحداث المهمة؛ أما متعة التخلي فهي تثير الإحساس بالسعادة النابعة من القدرة على الاختيار من بين عدة خيارات؛ والقدرة على الاستغناء من أجل حياة أفضل (Aitamurto, Sakshuwong, Kim, & Sadeghi, 2021). واجتهد الباحثون لكشف العلاقة الارتباطية بين استخدام

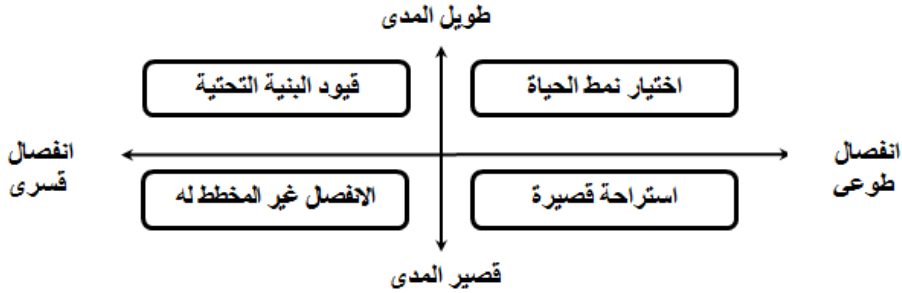
الشبكات الاجتماعية والخوف من فوات الفرص والرفاهية النفسية بدلاً من السبب والنتيجة. وبدأت الفلسفة البحثية تنصدر اتجاهين، الأول مشروع السعادة الرقمية، وإدارة الوقت والانتباه (Gui, Geras, Garvaglia, Petti, & Gaseli, 2020)، والاتجاه الثاني تعلم خبرة متعة التخلي (Aranda & Baig, 2018) فالسعادة والرفاهية النفسية كلاهما يشكل الهدف النهائي للبشر؛ وهي حالة يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة التي تمكنه من التعامل مع ضغوط الحياة (Helliwell, Huang & Wang, 2015).

لتوضيح ذلك؛ أشارت نتائج الدراسات إلى أن العلاقة تبادلية بين استخدام الشبكات الاجتماعية والخوف من فوات الفرص المدركة، والحاجة إلى الانتماء تعزز إدمان المنصات الاجتماعية (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). مما أثر سلباً على علاقات المراهقين بالآخرين وزيادة الخوف من فوات الفرص وعدم التمكن البيئي (Alt, 2018) وتأتي التأثيرات السلبية للخوف من فوات الفرص (فومو) من انخفاض مستوى الرضا، ومن ثم تدني الرفاهية وتأثر الصحة النفسية بالسلب لدى المراهقين، فضلاً عن مشاكل التحكم في السلوك والانفعالات والتعرض للاكتئاب (Alt, 2018). ولذا أدرج في الأدبيات العلمية الحديثة تجربة مقاومة التكنولوجيا عن طريق متعة التخلي (JOMO) بحثاً عن الراحة والترابط الأسري وقدسمة المناسبات الدينية وإعطاء أهمية للتفاعلات الاجتماعية المادية (Aranda, & Baig, 2018). وأقرت نتائج التجارب التي أجريت من أجل فحص استراتيجيات التخلص من الاعتياد على الشبكات الاجتماعية والهواتف الذكية أن الأمر يحتاج إلى تدريب العقل تدريجياً على الانفصال لفترة من الزمن وإدارة الوقت والاتصالات (Aitamurto, Sakshuwong, Kim, & Sadeghi, 2021; Aranda, & Baig, 2018)؛ حيث كشفت نتائج إحدى الدراسات عن أن الامتناع عن الشبكات الاجتماعية لمدة (٢٤) ساعة أشاع الحزن بين أفراد عينة الدراسة، وزاد الخوف من فوات الفرص لديهم (Roberts, & Koliska, 2014).

وفي هذا السياق، طبقت إحدى الدراسات سياسة التخلي عن الفيسبوك لمدة (٩٩ يوماً)، ودلت النتائج على سلوك قهري لتصفح موقع الفيسبوك في المراحل الأولى من التخلي القسري، وبمرور الوقت انخفض معدل السلوك القهري لدى الأفراد الذين امتثلوا تماماً لتعليمات البرنامج التدريبي (Baumer, Guha, Quan, Mimno, & Gay, 2015)؛ كما ثبت أن سبعة أيام انفصال عن الفيسبوك كافية لإثارة المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة ولا سيما إذا كان التخلي إرادياً ناتجاً عن الوعي المدرك بمخاطر الاعتماد الرقمي (Tromholt, 2016). فحين يقرر الفرد اختيار نمط الحياة الممتع بعيداً عن الشبكات الاجتماعية فإنه يتخذ قرار الانفصال الطوعي طويل الأمد عن كل ما يزعجه ويقلل من راحته؛ وهذا يعني أنه قد أدرك مزايا وعيوب التكنولوجيا وبدأ استخدامها بشكل ملائم بحثاً عن متعة الهدوء والراحة النفسية. وقد أوضح كل من Aranda & Baig (2018) أن التخلي عن الشبكات الاجتماعية يعتمد على بعدين أساسيين هما: مستوى التحكم والفترة الزمنية؛ ويندرج تحتها أربعة أبعاد فرعية كما هو موضح في الشكل رقم (١).

مستوى التحكم (الطوعي - القسري): ويقصد به قدرة الفرد على اتخاذ قرار التحكم في أولوياته والوعي بطرق استخدام الشبكات الاجتماعية، ومن ثم فإن سعادة الفرد تعتمد على الإدراك الفردي لجودة الحياة؛ وقد يحدث الإدراك بشكل طوعي أو قسري (دون إرادته)، مثل: انقطاع التيار الكهربائي المفاجيء، أو ارتفاع تكاليف الإنترنت أو نسيان الهاتف الذكي.

الفترة الزمنية (قصيرة المدى - طويلة المدى): يقصد بها جدولة استخدام الشبكات الاجتماعية واستعادة لحظات السعادة المادية وهو أمر قد يتحقق على المدى القريب أو المدى البعيد. علاوةً على ذلك فإن هذين البعدين ينبثق منهما أربعة أبعاد فرعية هي: القدرة على اختيار نمط الحياة، وقيود البنية التحتية أو قطع الاتصال غير المخطط له، والاستراحة القصيرة.



(الشكل 1) أبعاد متعة التخلي (Aranda & Baig, 2018)

الأبعاد الفرعية لمتعة التخلي:

القدرة على اختيار نمط الحياة: تعد القدرة على اختيار نمط الحياة إحدى العناصر الرئيسية لمتعة التخلي (الجومو) وهي حرية الاختيار وإدراك البدائل (Aitamurto et al, 2021)، وهنا يتم التخلي الطوعي - طويل الأمد والانفصال عن فكرة الاعتماد الرقمي بهدف التحكم في الوقت ونمط الحياة، وفي هذه الحالة ينخفض مستوى التوتر ويزداد الشعور بالسعادة على المدى الطويل بغض النظر عن الانقطاع التقني، ويتم رسم حدود وقيود للحد من تصفح الهاتف، على سبيل المثال: عدم الاحتفاظ بالهاتف في مكان قريب، أو تقييد الاتصال التلقائي في أي وقت (Buss, 2000)؛ وعليه يقابله إحباط من المتلقي تجاه أنماط الرد المتأخرة وغير المتوقعة؛ ولكن نتيجة المتعة الداخلية وشعور الفرد بالسعادة وانخفاض التوتر؛ يتعلم الإنسان عدم الشعور بالذنب عند فقد الأصدقاء.

قيود البنية التحتية: ويقصد بها الانفصال القسري- طويل المدى نتيجة الإكراه أو الصدفة؛ على سبيل المثال: فصل الإنترنت لتجنب ارتفاع التكاليف نظرًا لأن الاتصال على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع مكلف ماديًا، ما يجعل الفرد يشعر بالقلق والانزعاج من الانفصال لأنه يتعارض مع رغباته، لكن نتيجة الضغط يتعلم البقاء على قيد الحياة دون إنترنت، حتى لو لم تكن هذه

الحالة هي المفضلة، فإزادة توظيف الأولويات تحقق المتعة والسعادة على المدى البعيد (Aitamurto etal, 2021; Akbar, 2018).

قطع الاتصال غير المخطط له: هو انفصال قسري - قصير المدى عن الإنترنت وهو ضد إرادة الفرد؛ مما يسبب حالة من الانزعاج والقلق؛ على سبيل المثال: فقدان الهاتف سواء بالنسيان أو انتهاء البطارية، أو ضياعه؛ أو قطع الاتصال لعدم وجود الإنترنت؛ وهنا يبحث الفرد عن حل بديل وسريع مثل استخدام هاتف شخص آخر؛ أو جهاز الحاسب الآلي للاتصال بالأشخاص الأكثر أهمية (الأسرة - الأصدقاء) أو الرجوع إلى المنزل لاسترداد هاتفه. وتتحقق متعة التخلي والراحة حين يتوقف الفرد عن التفكير في حلول بديلة؛ ويبدأ في استثمار هذا الوقت في جوانب أخرى تحقق له السعادة، وتدرجياً ينفصل عن السلوك الاعتمادي على الشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية (Pomeroy, 2020).

الاستراحة القصيرة: يقصد بها الانفصال الطوعي - قصير المدى أو الرغبة في قطع الاتصال وفق تخطيط سابق ناتج عن المخاطر المدركة للاعتماد الرقمي، والسعي نحو استعادة التوازن والتوقف عن الاستخدام القهري للشبكات الاجتماعية بشروط محددة، على سبيل المثال: عدم استخدام الهواتف الذكية أثناء الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع وأثناء العمل أو الدراسة، وخلق جو من الانتعاش والاسترخاء بعيداً عن الفوضى الرقمية (Dickinson, Hibbert, & Filimonau, 2016).

ناقلة القول؛ إن متعة التخلي تشير إلى قدرة الفرد على ترتيب أولوياته، وإدراك أهمية الوقت والحياة الإيجابية، ومن ثم تدريب العقل تدريجياً على عدم الخوف من فوات الفرص الواهية مثل متابعة أحداث الغير وملاحقتهم دون جدوى على المنصات الاجتماعية؛ ولاسيما بعدما يدرك الفرد أن هناك أشياء أعمق جدية بالاهتمام مثل: النجاح في العمل، ولقاء الأصدقاء ومشاركتهم الأنشطة المختلفة، والاهتمام بأفراد الأسرة وقضاء أوقات ممتعة معهم.

الدراسات السابقة

يمكن تقسيم الدراسات السابقة التي وردت في الدراسة الراهنة إلى المحاور التالية:

- ١- دراسات الخوف من فوات الفرص في علاقته بإدمان الشبكات الاجتماعية.
 - ٢- دراسات متعة التخلي عن الشبكات الاجتماعية.
- أولاً: دراسات ناقشت علاقة الخوف من فوات الفرص باستخدام الشبكات الاجتماعية.

تعد دراسة (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013) أولى الدراسات النفسية التجريبية التي سعت إلى توصيف وقياس ظاهرة الخوف من فوات الفرص. إذ بحثت الدوافع والانفعالات والسلوكيات الكامنة خلف قلق فوات الفرص لدى مستخدمي الشبكات الاجتماعية واعتمد الباحثون على نظرية المصير لتفسير ظاهرة الفومو. وأسفرت الدراسة عن مقياس الفومو وأنه يتمتع بصدق وثبات عالٍ ومكون من (١٠ بنود) وهو الأكثر شيوعاً واستخداماً على مستوى العالم.

وهدف دراسة (Alutaybi, Al-thani, McAlaney, & Ali, 2020) إلى توصيف بيئة الخوف من فوات الفرص وتوضيح الأسباب الكامنة لعلاقة استخدام الشبكات الاجتماعية بالفومو. تم جمع البيانات عن طريق المقابلات والمتابعات اليومية والجلسات القائمة على السيناريوهات لمناقشة يوميات المشاركين الذين بلغ عددهم (١٦) مشاركاً. أسفرت النتائج عن تحليل موضوعي اشتمل على خمسة تصنيفات للخوف من فوات الفرص كانت كالتالي:

- ١- الخوف من عدم تفاعل الآخرين بالشكل المتوقع.
- ٢- الخوف من افتقاد التفاعل المرغوب كما يتمنى الفرد.
- ٣- الخوف من افتقاد العلاقات عندما يعرض الفرد عن الانخراط في التفاعلات.

٤- الخوف من فوات فرص التفاعل غير المحدود.

٥- الخوف من تفويت اجتماع مخطط له مسبقاً عبر الإنترنت.

كما هدفت دراسة (Sutanto, Sahrani, & Basaria, 2020) إلى فحص العلاقة بين الخوف من فوات الفرص لدى مستخدمي الشبكات الاجتماعية من المراهقين والسعادة النفسية. تكونت العينة من (١٠٤) مراهقاً ومراهقة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢٢) سنة. جمعت البيانات عن طريق مقاييس التقرير الذاتي. أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة بين الخوف من فوات الفرص والرفاهية، وبين أبعاد الرفاهية والاستقلال الذاتي وقبول الذات والتمكن البيئي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين؛ كما دلت النتائج على عدم وجود علاقة بين الخوف من فوات الفرص وبعد النمو الشخصي والغرض من الحياة.

وهدف دراسة (Tandon, Dhir, Talwar, Kaur, & Mäntymäki, 2021) إلى معرفة عواقب إيمان الشبكات الاجتماعية على ظاهرة الخوف من فوات الفرص، وبلغت العينة (٣٢١) فرداً من مستخدمي الشبكات الاجتماعية من المملكة المتحدة UK، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) سنة. استخدم الباحثون عدة مقاييس تقرير ذاتية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الاستخدام القهري للشبكات الاجتماعية والخوف من فوات الفرص. كما جاءت العلاقة إيجابية بين المطاردة والتعب الرقمي؛ وأشارت النتائج إلى أن الحسد على الشبكات الاجتماعية أثر بشكل سلبي على أفراد العينة وارتبط الفومو بكل من التعب والمقارنة الاجتماعية والمطاردة. وانتهت الدراسة إلى تقديم رؤية جديدة للتفاعل الدينامي للجوانب المظلمة للشبكات الاجتماعية.

أما دراسة صقر (٢٠٢١) فقد هدفت إلى استكشاف الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين كل من تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك، وذلك لدى عينة قوامها (١٨٣) من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنة. طبقت عليهم مجموعة من مقاييس تقدير الذات. وأسفرت النتائج عن أن الخوف من تفويت الأحداث لم يكن له دور

وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك. وجاءت العلاقة إيجابية ودالة بين الفومو وإدمان استخدام الفيسبوك، بينما كانت العلاقة عكسية بين تقدير الذات المنخفض وكل من إدمان الفيسبوك، والفومو. وأخيراً فإن الفومو متنبأ جيد بإدمان الفيسبوك.

ثانياً: دراسات متعة التخلي عن الشبكات الاجتماعية

هدفت دراسة كل من Aranda & Baig (٢٠١٨م) إلى استخدام المنهج الإثنوغرافي لاكتشاف أثر الانفصال عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية كأداة أساسية لاستخدام الشبكات الاجتماعية بشغف على الشعور بمتعة التخلي الصحية. تكونت العينة من ١٩ مشاركاً، بواقع (١١) أنثى، و(٨) من الذكور، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٥) سنة. استخدمت الدراسة عدة أساليب منهجية من المقابلات شبه المقننة والمنظمة في المنزل بالنهار لمراقبة السلوك الطبيعي لاستخدام الهاتف؛ والمناقشات الجماعية لمدة ساعتين مع المشاركين ولتشجيع الصراحة. أسفرت النتائج عن أنّ الأجهزة الذكية صممت بشكل يصعب معه الاستغناء عنها إذ أكد المشاركون على الطبيعة النفعية والحاسمة لتلك الأجهزة رغم الشعور بالذنب من قضاء وقت أطول من المخطط له على الشبكات الاجتماعية؛ والشعور بالسعادة والمتعة عند الانفصال الطوعي عن الأجهزة الذكية.

وهدف دراسة كل من Brown & Kuss (٢٠٢٠م) إلى فحص أثر الاستغناء عن الشبكات الاجتماعية لمدة سبعة أيام على عينة الدراسة، ومقارنة العوامل النفسية والاجتماعية لظاهرة الخوف من فوات الفرص والرفاهية النفسية والترابط الاجتماعي بعد تطبيق سياسة التخلي والانفصال؛ قبل وبعد سبعة أيام من قيد استخدام الوسائط الاجتماعية. بلغ عدد العينة (٦١) مراهقاً ومراهقة. أسفرت النتائج بعد تطبيق تجربة الانفصال عن الشبكات الاجتماعية على زيادة الرفاهية النفسية والترابط الاجتماعي وانخفاض الخوف من فوات الفرص (الفومو) والخوف من فقدان الهاتف الذكي (النوموفوبيا). وجاءت العلاقة

إيجابية ودالة بين الرفاهية النفسية والترابط الاجتماعي وسلبيه بين الفومو والترابط الاجتماعي. أشار المشاركون إلى أن التخلي عن الشبكات الاجتماعية منحهم مزيداً من السعادة ودفعهم إلى شغل أوقاتهم بأنشطة بديلة بعيداً عن تطبيقات الهاتف الذكي.

أيضاً هدفت دراسة كل من Aurel & Paramita (٢٠٢١م) إلى معرفة أعراض الخوف من فوات الفرص ومتعة التخلي لدى مستخدمي الانستجرام في جاكرتا وتحليل أسباب السلوك لكلا الخبرتين من خلال نظرية الاحتياجات الأساسية في العلاقات الشخصية وهي: الشمول والسيطرة والمودة وذلك باستخدام المنهج النوعي الذي يبحث الظاهرة وعللها لمعرفة التفاعلات الاجتماعية المباشرة في هذا المجال. تم اختيار عينة هادفة من مستخدمي الانستجرام النشطين والذين يعانون من ظاهرة الخوف من فوات الفرص واختبروا متعة التخلي. تم جمع البيانات الأولية والثانوية عن طريق المقابلات والملاحظات والأدبيات النظرية والملف الشخصي على الانستجرام والصور الداعمة وكذلك الدراسات السابقة والمجلات لمعالجة البيانات وتحليلها. أسفرت النتائج عن أنّ مستخدمي الانستجرام النشطين لديهم خوف من فوات الفرص الاجتماعية وأن المودة الشخصية وراء الخوف من فوات الفرص أكثر من الخوف من فقدان العلاقات؛ وأن الجومو أو متعة التخلي عاطفة ترجع إلى ميل الفرد إلى الحفاظ على العلاقات في الحياة الواقعية.

التعقيب على الدراسات السابقة

تنوعت الأهداف والمناهج وأدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة وعدد العينات وطرق اختيارها، وكانت كما يلي:

١. الموضوع: ظهر مفهوم الخوف من فوات الفرص (فومو) في المجال الاقتصادي وبعد أحد أهم موضوعات علم نفس المستهلك؛ وتزامن ظهور مصطلح (فومو) مع ظهور مصطلح إدمان الشبكات الاجتماعية في عام ١٩٩٦م. (Beard, 2001) ومع الانتشار الواسع لأجهزة الهواتف الذكية

وسهولة الاتصال بشبكة الانترنت وتطبيقات الشبكات الاجتماعية زاد الخوف من فوات الفرص وإدمان المواقع الاجتماعية (Alt, 2018; Elhai, Yang, Rozgonjuk, & Montag, 2020; Przybylski, etal, 2013). وتعد الأبحاث العربية التي اهتمت بظاهرة الفومو نادرة جداً مقارنة بالأبحاث الأجنبية؛ إذ لا يوجد على الساحة إلا عدد قليل جداً (عبد الرزاق، وسليمان، وطلب، ٢٠٢١؛ عبد النبي، ٢٠٢١؛ Al-Furaih, & Al-Awidi, 2020). ونتيجة للعواقب المظلمة الناتجة عن إدمان الشبكات الاجتماعية وتفاقم ظاهرة الفومو؛ بدأ الباحثون في إيجاد علاج لتقنين سبل استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ومن ثم بدأ العمل في الآونة الأخيرة على تدريب الأفراد على خبرة متعة التخلي (Aranda & Baig, 2018; Putra & Bandurg, 2019). واعتبرت خبرة الانفصال الطوعي من مسببات السعادة ولا سيما في العصر الرقمي الذي يصعب مقاومته أو إلغاؤه من حياة البشرية، ولكننا نستطيع التحكم في نمط استخدام الهواتف الذكية وتطبيقات الإنترنت الاجتماعية وخفض الضغوط التكنولوجية بالتدريب على الاستغناء عنها تدريجياً.

٢. **المناهج المستخدمة:** اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج المسحي الكمي وتم رصد دراستين اعتمدتا على المنهج الكيفي لتحليل المفاهيم النظرية لتجربة الخوف من فوات الفرص ومراجعة الأدبيات بهدف تحديد نوع العلاقة بين الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية (Elhai etal,2020). وفي هذا السياق اعتمدت بعض الدراسات على المنهج التجريبي لقياس تجريبي الفومو والجومو (Aitamurto etal, 2021; Alutaybi etal, 2020; Brown & Kuss, 2020; Przybylski, etal, 2013). - وأخيراً تم رصد دراستين اعتمدتا على المنهج الإثنوجرافي لاختبار تجربة الجومو (Aranda & Baig, 2018; Aurel & Paramita, 2021).

٣. **العينات:** تم اختيار عينات الدراسات بشكل عشوائي أو عمدي، كما جمعت البيانات بواسطة الاستقصاء بالمقابلة، واعتمدت بعض الدراسات على عينات كرة الثلج وتم جمع البيانات بواسطة الاستقصاء الإلكتروني (عبد الرازق، وسليمان، وطلب، ٢٠٢١).

- **أدوات جمع البيانات:** يعد مقياس الفومو (Przybylski, etal, 2013) هو الأكثر استخدامًا في البحوث النفسية؛ أما فيما يخص قياس متعة التخلي فلم تجد الباحثة مقاييس تقدير ذات - وذلك في حدود علمها - فأكثر الدراسات سعت لاستخدام المنهج الإثنوجرافي أو التجريبي ويرجع السبب إلى أن ظاهرة متعة التخلي حديثة على الأدبيات النفسية وما زالت محط اهتمام العلماء.

وفي ضوء ما ورد في الدراسات السابقة يمكن القول بأن الدراسات الحديثة أشارت إلى ضرورة التصدي لظاهرة الفومو وسوء استخدام التكنولوجيا وتنمية الوعي لدى مستخدمي الشبكات الاجتماعية لمحو الأمية التقنية ولاسيما لدى الشباب، وتفعيل برامج متعة التخلي، لتنمية قدرات الأفراد على الانفصال عن الهواتف الذكية وما تحتويه من تطبيقات اجتماعية.

فروض الدراسة:

١. لا توجد علاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي لدى أفراد عينة البحث.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث في كل من الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي تُعزى إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت (أقل من ٤ ساعات) و (٤-٨ ساعات) و (أكثر من ٨ ساعات) في تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث من الذكور والإناث في مقياس كل من الخوف من فوات الفرص (الفومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي (الجومو).

٤. تؤدي متعة التخلي دوراً معدلاً في العلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية.

منهج الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الجزء المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة والعينة والأدوات القياسية وخصائصها السيكومترية والتحليلات الإحصائية المستخدمة لتفسير نتائج فروض الدراسة الراهنة، وهي كالآتي:

١ - منهج الدراسة:

تبنّت الدراسة الحالية المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، إذ كان الهدف هو التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة الثلاث: الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي لدى أفراد العينة المتاحة والتي تم سحبها من طلاب الفرقة الثانية - كلية التجارة - جامعة الإسكندرية، ومن ثم التعرف على الفروق بين الذكور والإناث لتلك المتغيرات السابق ذكرها، فضلاً عن التحقق من متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية.

٢ - مجتمع الدراسة:

استهدفت الدراسة مجتمع شباب الجامعة إذ أشارت نتائج الدراسات إلى أن الشباب الجامعي هم الأكثر تفاعلاً مع الشبكات الاجتماعية والأكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الفرص (Abel et al, 2016; Alutaybi et al, 2020; Barry & Wong, 2020; Brown & kuss, 2020; Hayran & Anik, 2021; Przybylski et al, 2013; Tandon et al, 2021). وعلاوة على ذلك، فإن مجتمع الجامعة يسمح بتوفير عينة متجانسة تساعد على الوصول إلى نتائج سريعة بعيداً عن الانحياز؛ الأمر الذي يساهم في تحقيق أهداف الدراسة، كما أن الجامعة مؤسسة تعليمية وتنقيفية تؤهل الشباب لمواجهة الحياة العملية وبناء المجتمع، وبناءً عليه تستحق اهتمام الباحثين.

٣ - عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة إلى ثلاث فئات كانت كالتالي:

أ - عينة المحكمين:

تكونت عينة المحكمين* من (١٠) أفراد من أعضاء هيئة التدريس من بعض الجامعات المصرية ومتخصصين في مجال علم النفس وتكنولوجيا المعلومات، وكان الهدف من تلك العينة التأكد من صياغة فقرات وأدوات الدراسة الأساسية الثلاثة وهي: الخوف من فوات الفرص (فومو)، وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي (جومو).

ب - عينة الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (٢٨٣) طالبًا وطالبة من الفرقة الثانية - كلية التجارة - جامعة الإسكندرية. بواقع (١٢٦) طالبًا و (١٥٧) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٣) بمتوسط (٢٠,٣١) وانحراف معياري (١,٧٩). وهي عينة متاحة تم سحبها بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة الثلاثة، وتحديد مدى جودتها وملاءمتها عند التحقق من الفروض. تم التطبيق بشكل جماعي بعد انتهاء المحاضرات وذلك بعد موافقة عميد الكلية على تطبيق مقاييس الدراسة الراهنة بهدف استكمال متطلبات البحث العلمي.

ج- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية** من (٤١٧) طالبًا وطالبة من الفرقة الثانية - كلية التجارة - جامعة الإسكندرية. انقسمت العينة إلى (١٨٥) طالبًا

* عينة المحكمين في جزء الملاحق (جدول أ)

** تم سؤال أفراد العينة عن عدد ساعات استخدام الشبكات الاجتماعية، (أقل من ٤ ساعات)؛ (من ٤ إلى ٨ ساعات)؛ (أكثر من ٨ ساعات)؛ وقد تبين أن الأغلبية العظمى من أفراد عينة الدراسة وعددهم (٢٥٤) طالبًا وطالبة بواقع (٦٠,٩%) يتراوح استخدامهم للشبكات الاجتماعية ما بين (٤ - ٨) ساعات يوميًا، و(١٠٤) من أفراد العينة يقضون أكثر من (٨) ساعات في تصفح الشبكات الاجتماعية بواقع (٢٤,٩%)، في حين كان عدد متصفحي الشبكات الاجتماعية لأقل من ٤ ساعات (٥٩) طالب وطالبة بنسبة (١٤,١%)، جدول (د) في الملاحق.

و(٢٣٢) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٣). وكان متوسط الأعمار (٢٠,٤٤) بانحراف معياري ($\pm 1,101$)، وقد ساهمت العينة الأساسية في الإجابة على فروض الدراسة.

٤ - الأدوات القياسية:

تم جمع البيانات في الدراسة الراهنة عن طريق ثلاثة مقاييس كانت كالتالي:

- ١ - مقياس الفومو (Przybylski et al, 2013)، ترجمة الباحثة.
- ٢ - مقياس إيمان الشبكات الاجتماعية (Shahnawaz & Rehman, 2020)، ترجمة الباحثة.
- ٣ - مقياس متعة التخلي، إعداد الباحثة.

وصف مقاييس الدراسة:

أولاً: مقياس الخوف من فوات الفرص (فومو)

أعد przybylski وزملاؤه (٢٠١٣) مقياس الخوف من فوات الفرص لقياس مدى القلق والشعور بالندم عندما يكون الفرد غير قادرٍ على الاتصال بالشبكات الاجتماعية. ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (١٠) بنود تشبعت على عامل واحد -أحادي البعد - وتتم الاستجابة على بنوده من خلال سلم ليكرت الخماسي، وتقدر البدائل من خلال المعايير التالية:

(تنطبق تمامًا - تنطبق - محايد - لا تنطبق - لا تنطبق تمامًا)، وتعطي الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب، وتشير الدرجة الأعلى إلي ارتفاع الخوف من فوات الفرص. هذا وقد حصل مقياس الفومو لـ "برزيبيلسكي" وزملائه على انتشار واسعٍ في دراسات علم النفس؛ إذ تم ترجمته وتقنيه وتطبيقه في ثقافات عدة (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Casale & Fioravanti, 2020). وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (٠,٨٧)، وهي قيمة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

خطوات ترجمة المقياس في البيئة المصرية

ترجمت الباحثة مقياس الفومو بعد موافقة مؤلف المقياس *przybylski، وتم التأكد من صحة العبارات والدقة اللغوية من متخصصين في اللغة الإنجليزية والعربية؛ وتم إضافة (٥) بنود تم استخلاصها من الأطر النظرية للدراسات السابقة (Abel et al, 2016; Alutaybi et al, 2020; Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018)؛ وكان الهدف منها توضيح مشاعر الندم واضطراب النوم نتيجة الخوف من فوات الفرص الافتراضية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من فوات الفرص (فومو):

أ- الصدق الظاهري

تم عرض المقياس على عينة من أعضاء هيئة التدريس** من بعض الجامعات المصرية، وذلك لتقدير مدى تمثيل الفقرات المترجمة والمضافة للمحتوى المراد قياسه لتجربة الخوف من فوات الفرص، وذلك بعد موافقتهم على المشاركة في إبداء الرأي حول مدى صحة البنود وقدرتها على قياس ما وضعت لقياسه بعيداً عن التحيز، شرحت الباحثة الهدف من الدراسة ووضحت التعريفات النظرية والإجرائية وتعليمات التطبيق لمتغيرات البحث، وتم عرض البنود في جدول مقسم إلى خانة: العبارة تقيس الهدف، وخانة: العبارة غير ضرورية ومكررة، وخانة: لا تقيس الهدف، وخانة: التعليق والملاحظات. وتم إرسال خطابات عبر البريد الإلكتروني لأعضاء هيئة التدريس الجامعي من خارج محافظة الإسكندرية. وقد تراوحت نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المفردات بين (٩٠% و ١٠٠%) وتم رفض العبارة رقم (١٤) بنسبة (٩٠%) لأنها مكررة، وكان نصها: "أهتم بالشبكات الاجتماعية لأكون ملماً بمجريات الحياة".

* موافقة przybylski على ترجمة المقياس في جزء الملاحق.

** عينة أعضاء هيئة التدريس في جزء الملاحق، (جدول: أ).

عُرِضَ المقياس المكون من (١٤) بنداً على عينة مكونة من (١٢) طالباً وطالبة من جامعة الإسكندرية وذلك للتحقق من مدى وضوح البنود وملاءمتها للمرحلة العمرية التي تمثل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية وتمهيداً للتطبيق على عينة الخصائص السيكومترية. ومن ثم؛ أصبح المقياس مهيئاً للتطبيق على عينة الخصائص السيكومترية وعددها (٢٨٣) طالباً وطالبة من الفرقة الثانية - كلية التجارة - جامعة الإسكندرية. وقد تم الاستفادة من البيانات المجمعة المستخلصة من هذه العينة في التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- صدق المفردات

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، وكخطوة استباقية للتحليل العاملي الاستكشافي، وبلغت معاملات الارتباط على التوالي كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس الخوف من فوات الفرص (ن = ٢٨٣)

معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند
** .٥٠٠	٨	** .٣٨٣	١
** .٥٢٤	٩	** .٣٢٨	٢
** .٥٩٠	١٠	** .٣٢٤	٣
** .٥١٤	١١	** .٣٥٤	٤
** .٤٧٥	١٢	** .٤٤٠	٥
** .٤٧٥	١٣	** .٤٨١	٦
** .٣٩٦	١٤	** .٤٢٤	٧

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٣٢٤) - (٠,٥٩٠) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ككل.

ج- صدق التكوين

تم حساب التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الخوف من فوات الفرص (FOMO) وذلك للتحقق من صدق التكوين للمقياس، وتم تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس، وعُد التشعب المقبول للعبارة هو (٠,٣) على الأقل، وبناء على المحكات السابقة، أسفر التحليل العاملي من الدرجة الأولى عن استخراج ثلاثة عوامل كما هو موضح في جدول (٣)، واعتبر العامل جوهرياً إذا كان الجذر الكامن $\leq 0,1$ ، واعتبر محك العامل جوهرياً إذا تشعب على ثلاث مفردات أو أكثر، على ألا تقل قوة التشعب عن (٠,٣).

جدول (٣): العوامل المستخلصة من مقياس الخوف من فوات الفرص (فومو) بعد التدوير (ن-٢٨٣)

رقم العينات	العوامل		
	١	٢	٣
١		٠,٦٤٤	
٢		٠,٧٥٨	
٣		٠,٧٦٥	
٤		٠,٣٥٤	
٥			
٦	٠,٧٣٧		
٧		٠,٨٥٢	
٨		٠,٧٤٧	
٩		٠,٦٩١	
١٠	٠,٧٤٠		
١١	٠,٦٥٠		
١٢		٠,٦٠٣	
١٣	٠,٦٧١		
١٤	٠,٤٨٨		
الجذر الكامنة	٢,٨٥٥	١,٩٣٨	١,٦٥٩
النسبة التباينية	%٢٠,٣٩١	%١٣,٨٤٣	%١١,٨٥٣
التباين الكلي = %٤٦,٠٨٨			

يتضح من الجدول (٣) استخلاص ثلاثة عوامل لمقياس الفومو وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Zhang et al, 2020)، وأن العامل الأول بلغ جذره الكامن (٢,٨٥٥) وقد فسر (٢٠,٣٩١%) من التباين الكلي (٤٦,٠٨٨%) وتراوحت التشبعات بين (٠,٤٨٨-٠,٧٤٠)، ويمكن تسمية هذا العامل بـ "الخوف من فوات الفرص الاجتماعية".

- بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (١,٩٣٨) وقد فسر (١٣,٨٤٣%) من التباين الكلي للمقياس وتراوحت التشبعات بين (٠,٣٥٤-٠,٧٦٥)، ويمكن تسمية هذا العامل بـ "الندم المتوقع من فوات الفرص الاجتماعية".

- بلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (١,٦٥٩) وقد فسر (٢٠,٣٩١%) من التباين الكلي للمقياس، وتراوحت التشبعات بين (٠,٦٩١-٠,٨٥٢)، ويمكن تسمية هذا العامل بـ "التهديدات النفس - رقمية".

د- معامل الثبات

حُسب ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الخوف من فوات الفرص (فومو) وبلغت قيمته (٠,٦٩٢) وهو معامل ثبات مقبول، كما حُسب معامل ثبات التجزئة النصفية، وبلغ (٠,٧٠٩) ما يدل على معامل ثبات معتدل.

هـ- الأبعاد بعد تدوير العوامل

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للعوامل المستخلصة الثلاث وهي: الخوف من فوات الفرص الاجتماعية (الفومو الاجتماعي)، جدول (٤)، والندم المتوقع من فوات الفرص الاجتماعية، جدول (٥)، والتهديدات النفس - رقمية، جدول (٦).

جدول (٤): مصفوفة الارتباطات بين كل بند

وبعد الخوف من فوات الفرص الاجتماعية (الفومو الاجتماعي) ن = ٢٨٣

المتغيرات الاجتماعية	بند (٦)	بند (١٠)	بند (١١)	بند (١٣)	بند (١٤)	الفومو الاجتماعي
بند (٦)	-					
بند (١٠)	**٠,٤٩١	-				
بند (١١)	**٠,١٢٧	**٠,٢٣٨	-			
بند (١٣)	**٠,٢١٠	**٠,٢٧٦	**٠,٢٨٩	-		
بند (١٤)	**٠,٢٢٠	**٠,٢٠٠	**٠,٢٤٤	**٠,٣٥٩	-	
الفومو الاجتماعي	**٠,٦٤٧	**٠,٧٠٦	**٠,٥٥٠	**٠,٦٧٧	**٠,٦٢٦	-
	* دال عند ٠,٠٥		** دال عند ٠,٠١			

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباطات بين كل بند وبعد الخوف من فوات الفرص الاجتماعية دالة عند ٠,٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعده الخوف من فوات الفرص الاجتماعية.

جدول (٥): مصفوفة الارتباطات بين كل بند وبعد

الندم المتوقع من فوات الفرص الاجتماعية (ن = ٢٨٣)

المتغيرات الندم المتوقع	بند (١)	بند (٢)	بند (٣)	بند (٤)	بند (١٢)	الندم المتوقع
بند (١)	-					
بند (٢)	**٠,٤٤٣	-				
بند (٣)	**٠,٢٦٣	**٠,٣٨٠	-			
بند (٤)	**٠,٢٠٠	**٠,٢٠٤	**٠,٢٥٩	-		
بند (١٢)	**٠,٢٦٧	**٠,٣٧٩	**٠,٣٣٥	**٠,٦٢٦	-	
الندم المتوقع	**٠,٦٦٧	**٠,٧٢٣	**٠,٦٤١	**٠,٥٦٠	**٠,٧٧١	-
	* دال عند ٠,٠٥		** دال عند ٠,٠١			

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباطات بين كل بند وبعد الندم المتوقع من فوات الفرص الاجتماعية دالة عند ٠,٠١ مما يدل على

صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد الندم المتوقع من فوات الفرص الاجتماعية.

جدول (٦) مصفوفة الارتباط بين كل بند وبعد التهديدات النفس-رقمية (ن = ٢٨٣)

التهديدات نفس-رقمية	بند (٩)	بند (٨)	بند (٧)	المتغيرات
			-	بند (٧)
		-	**٠,٥٢٢	بند (٨)
	-	**٠,٣٨٩	**٠,٤٩٥	بند (٩)
-	**٠,٧٦٩	**٠,٧٩٧	**٠,٨٤٤	التهديدات نفس-رقمية

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباطات بين كل بند وبعد التهديدات النفس-رقمية دالة عند ٠,٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد التهديدات النفس-رقمية.

و- ثبات الأبعاد

حُسب معامل ثبات الأبعاد والدرجة الكلية للخوف من فوات الفرص بطريقتي ألفا-كرونباخ والتجزئة النصفية جدول (٧).

جدول (٧) ثبات الأبعاد المستخلصة لمقياس

الخوف من فوات الفرص (الفومو) بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=٢٨٣)

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	البعد
٠,٧٠٩	٠,٦٤٦	الفومو الاجتماعي
٠,٧٢٨	٠,٦٧٨	الندم المتوقع
٠,٧٥٨	٠,٧٢٦	التهديدات النفس-رقمية

يشير جدول (٧) إلى معاملات ثبات الأبعاد المستخلصة من مقياس الخوف من فوات الفرص؛ وقد جاءت قيم ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية جيدة مما يشير إلى ثبات المقياس ككل.

وصف مقياس الفومو

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من فوات الفرص (فومو). أصبح المقياس يتكون من (١٤) بنداً، ويتم الاستجابة عليه من خلال سلم ليكرت الخماسي (تتطبق تماماً - تتطبق - محايد - لا تتطبق - لا تتطبق تماماً)، وتتراوح الدرجة بين (٥ - ١) وتشير الدرجة المرتفعة إلى المعاناة من الخوف من فوات الفرص.

ثانياً: مقياس إيمان الشبكات الاجتماعية

اعتمدت الدراسة الراهنة على مقياس إيمان الشبكات الاجتماعية (Shahnawaz & Rehman, 2020) القائم على نموذج الإدمان السلوكي (Griffiths, 2005). يتكون المقياس في صورته الأصلية من (٦) أبعاد كما هو موضح في جدول (٨) اندرج تحتهم (٢١) بنداً؛ ويجب عليه من خلال مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق تماماً - تتطبق - محايد - لا تتطبق - لا تتطبق تماماً)، وتتراوح الدرجة بين (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع إيمان الشبكات الاجتماعية.

بلغ معامل الثبات ألفا-كرونباخ (٠,٨٨) ما يعني تمتع المقياس بخصائص سيكومترية عالية، وقد تبنت الدراسة هذا المقياس لأن المقاييس المتاحة لا تتماشى وأهداف البحث الحالي كما سبق توضيح ذلك في الإطار النظري، ذلك لأن إدمان الإنترنت عام وواسع؛ في حين أن إدمان الفيسبوك ضيق ومحدود للغاية؛ أما الشبكات الاجتماعية فهي أحد أهم الأسباب التي تجعل الشباب يستخدمون الإنترنت وتحتوي على عدة مواقع مثل: الفيسبوك، وتويتر، وانستجرام، وسناب شات؛ وبناءً عليه تم استخدام مقياس (Shahnawaz & Rehman, 2020) لاعتماده على نموذج الإدمان السلوكي (Griffiths 2005) وتوافقه مع هدف الدراسة الراهنة وهو إدمان الشبكات الاجتماعية وفق نموذج Griffiths للإدمانات السلوكية.

جدول (٨): أبعاد مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية

أرقام عباراته	التعريف	البعد
٤،٣،٢،١	يقصد بها هيمنة الشبكات الاجتماعية على الفرد، بحيث تصبح هي النشاط الأكثر استخدامًا وتأثيرًا على تفكيره (المعرفة)، ومشاعره (الرغبة الشديدة، واللهفة) وسلوكه بمعنى تدهور السلوك الاجتماعي بشكل يؤثر على باقي اهتمامات الفرد (Griffiths , 2005)	السيطرة
٧،٦،٥	ويشير هذا البعد إلى تجنب المشاعر السلبية وإثارة النشوى عند استخدام الشبكات الاجتماعية	تعديل المزاج
١٠،٩،٨	زيادة مقدار النشاط أو السلوك للحصول على نفس الأثر الذي كان يحصل عليه الفرد من قبل حتى يشعر بالانتعاش	التحمل
١٤،١٣،١٢،١١	تشير إلى عدم الراحة والآثار الفسيولوجية الناتجة عن محاولات التخلي التدريجي عن وسائل التواصل الاجتماعي	الأعراض الانسحابية
١٧،١٦،١٥	يعكس هذا البعد الصراعات الداخلية النفسية والشخصية بين المدمن والمجتمع المحيط به (الشريك - الأقارب - الأصدقاء - الأطفال)	الصراع
٢١،٢٠،١٩،١٨	هو ميل الفرد إلى العودة مرة أخرى لذات النشاط الذي اعتاد عليه وممارسه (Andreassen, 2012, 501, Griffiths, 2005).	الانتكاس

- خطوات ترجمة مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية -

قامت الباحثة بترجمة مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية (Shahnawaz & Rehman, 2020)؛ وتكون المقياس في صورته الأصلية من (٢١) بنداً مقسمة على ستة أبعاد تمثل محكات الإدمان السلوكي للشبكات الاجتماعية جدول (٨). وتم التأكد من صحة الترجمة والدقة اللغوية من قبل المتخصصين في اللغة الإنجليزية والعربية، بعدها عُرض المقياس على عينة المحكمين، للتحقق من مدى قدرة البنود على قياس ظاهرة إدمان الشبكات الاجتماعية.

الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الشبكات الاجتماعية

أ- الصدق الظاهري

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس من بعض الجامعات المصرية للتأكد من جودة الأداة القياسية، ووضحت الباحثة الهدف من مقياس إيمان الشبكات الاجتماعية وأبعاده في جدول المواصفات الذي احتوى على كل بعد وتعريفه ومحتوى البنود، قُسم الجدول إلى خانة "العبارة تقيس الهدف" وخانة "العبارة غير ضرورية / مكررة" وخانة "لا تقيس الهدف" وخانة "التعليق والملاحظات" حتى يتسنى للمحكمين كتابة آرائهم حول بنود الأبعاد الست. وقد حُسب معدلات الامتثال لكل بند بعد التحكيم، وتم استبقاء البند في أداة القياس إذا كانت درجة الامتثال متفقا عليها بنسبة (٨٠%) من قبل المحكمين؛ ويحذف البند الذي يقل عن هذا المعدل (In: Shahnawaz & Rehman , 2020). وقد حصلت جميع أبعاد مقياس إيمان الشبكات الاجتماعية على معدل توافق ١٠٠% فيما عدا عبارة رقم ١٨ حصلت على ٢٠% من إجمالي آراء المحكمين إذ أجمع المحكمون على أنها مكررة، ومن ثم حُذفت ليصبح المقياس مكوناً من (٢٠) بنداً. وكان نصها: "أشعر بالملل كلما فكرت في الابتعاد عن مواقع الشبكات الاجتماعية".

ب- صدق المفردات

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل من بنود المقياس والدرجة الكلية له بطريقة الاتساق الداخلي للتأكد من صدق المفردات لمقياس إيمان الشبكات الاجتماعية؛ وجاءت معاملات الارتباط على التوالي كما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩): معاملات الارتباط بين البند
والدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية (ن = ٢٨٣)

معاملات الارتباط	البند	معاملات الارتباط	البند
**٠,٤٠٦	١١	**٠,٦٢٦	١
**٠,٦٩٣	١٢	**٠,٦٧٩	٢
**٠,٧٢٢	١٣	**٠,٥٨١	٣
**٠,٥٧٤	١٤	**٠,٥١٦	٤
**٠,٣٢٤	١٥	**٠,٦٥٧	٥
**٠,٢٨١	١٦	**٠,٦٥٠	٦
**٠,٥٣٣	١٧	**٠,٧٢٢	٧
**٠,٦٢٤	١٨	**٠,٧٢٧	٨
**٠,٦٨١	١٩	**٠,٥٥١	٩
**٠,٦٢٩	٢٠	**٠,٥٢٧	١٠

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٣٢٤) - (٠,٧٢٧) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وصدق البناء لفقرات المقياس. ذلك وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول (١٠) على عينة استطلاعية قد بلغت (٢٨٣) طالباً وطالبة.

جدول (١٠): معاملات الارتباط بين كل بعد والمقياس بشكل كلي

معامل الارتباط	البند	البعد	معامل الارتباط	البند	البعد
**٠,٦٩٠	١١	الانسحاب	**٠,٧٠٢	١	السيطرة
**٠,٨٢٢	١٢		**٠,٧٦٥	٢	
**٠,٨٠٣	١٣		**٠,٧٩١	٣	
**٠,٧٤١	١٤		**٠,٧٤٦	٤	
**٠,٨٧٠	٨	التحمل	**٠,٨٧٩	٥	تعديل المزاج
**٠,٨٥٥	٩		**٠,٩١٩	٦	
**٠,٦٥٢	١٠		**٠,٨٧٣	٧	
**٠,٨١٨	١٨	الانتكاس	**٠,٧٤٣	١٥	الصراع
**٠,٧٤٢	١٩		**٠,٥٧٩	١٦	
**٠,٨٤٨	٢٠		**٠,٧٣٢	١٧	

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بعد والمقياس ككل.

ج- صدق التكوين

تم جمع أدلة صدق التكوين عن طريق حساب التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس إيمان الشبكات الاجتماعية، وتم تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس. وأسفر التحليل العاملي عن استخراج نفس العوامل للمقياس الأصلي كما هو موضح في جدول (١١) وتبين تشبع العوامل بين (٠,٤٠٤ - ٠,٧٢٣).

جدول (١١): العوامل المستخلصة من مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية (ن = ٢٨٣)

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	التشيعات
١				٠,٥٣١		٠,٥٤٣
٢				٠,٤٧٧		٠,٥٤١
٣				٠,٨٠٦		٠,٦٩٦
٤				٠,٧٥٣		٠,٦٤٦
٥	٠,٧٣٣					٠,٦٦٨
٦	٠,٧٥١					٠,٦٨٠
٧	٠,٧١٩					٠,٧٢٣
٨					٠,٥٠٤	٠,٧٠٥
٩					٠,٦٦٠	٠,٦٥٣
١٠					٠,٣٦٠	٠,٤٦٠
١١			٠,٨٥٨			٠,٦٥٠
١٢			٠,٥١٨			٠,٦٠٤
١٣			٠,٤٨٣			٠,٦٣٧
١٤			٠,٧٢٠			٠,٦٢٩
١٥					٠,٦٥١	٠,٥٣٦
١٦		٠,٣٧٣				٠,٤٠٤
١٧		٠,٧٩٠				٠,٦٧٠
١٨		٠,٦٧٣				٠,٦٦٥
١٩						٠,٦٠٠
٢٠		٠,٦٥٨				٠,٥٩٦
الجنزr الكامن	٧,١٨٨	١,٦٨٤	١,٣٠٥	١,١٣٠	١,٠٠٢	
النسبة التباينية	%٣٥,٩٣٩	%٨,٤١٨	%٦,٥٢٤	%٥,٦٥٠	%٥,٠١٠	
التباين الكلي = %٦١,٥٤٠						

يتضح من جدول (١١) أن العوامل المستخلصة بعد التحليل العاملية لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية متوافقة مع عدة دراسات (Andreassen .etal, 2013; Griffiths, 2005; Shahnawaz & Rehman, 2020).

- جاء العامل الأول مماثلاً تماماً لبعد المقياس الأصلي، وبلغ جذره الكامن (٧,١٨٨) وقد فسر (٣٥,٩٣٩%) من التباين الكلي (٦١,٥٤٠%) ويمكن تسميته "تعديل المزاج".

- بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (١,٦٨٤) وقد فسر (٨,٤١٨%) من التباين الكلي للمقياس (٦١,٥٤٠%) واحتوى على بنود بعدي الصراع والانتكاس للمقياس الأصلي ويمكن تسميته "صراع ما قبل الانتكاسة".

- كان الجذر الكامن للعامل الثالث بلغ (١,٣٠٥) وقد فسر بنسبة (٦,٥٢٤) من التباين الكلي (٦١,٥٤٠%) وجاءت بنوده مماثلة للمقياس الأصلي، ويمكن تسميته "الأعراض الانسحابية".

- الجذر الكامن للعامل الرابع كان (١,١٣٠) بنسبة تباين (٥,٦٥%) من التباين الكلي للمقياس (٦١,٥٤٠%)، ويمكن تسميته "السيطرة".

- وأخيراً؛ كان العامل الخامس وجذره الكامن (١,٠٠٢) بنسبة تباين (٥,٠١%) من التباين الكلي (٦١,٥٤٠%) واحتوى على نفس البنود التي وردت بالمقياس الأصلي، ويمكن تسميته "التحمل".

هـ - الأبعاد بعد تدوير العوامل

حُسب صدق الاتساق الداخلي للعوامل الخمس المستخلصة كما جاء بالجداول من (١٢) حتى (١٦) وهي كالتالي:

جدول (١٢) مصفوفة الارتباطات بين كل بند وبعد تعديل المزاج (ن = ٢٨٣)

تعديل المزاج	بند ١٩	بند ٧	بند ٦	بند ٥	
				-	بند ٥
			-	**٠,٦٢٠	بند ٦
		-	**٠,٧٤٣	**٠,٦١٧	بند ٧
	-	**٠,٥٢١	**٠,٥٠١	**٠,٤٦٧	بند ١٩
-	**٠,٧٦٥	**٠,٨٦٣	**٠,٨٦٣	**٠,٨١٦	تعديل المزاج
					* دال عند ٠,٠٥
					** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباطات دالة عند ٠,٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعده تعديل المزاج لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية

جدول (١٣) مصفوفة الارتباطات بين كل بند وبعد صراع ما قبل الانتكاسة (ن = ٢٨٣)

صراع ما قبل الانتكاسة	بند ٢٠	بند ١٨	بند ١٧	بند ١٦	
				-	بند ١٦
			-	**٠,٢٥٤	بند ١٧
		-	**٠,٣٨٢	**٠,٢٥٦	بند ١٨
	-	**٠,٦٤٦	**٠,٤١٢	**٠,١٨٢	بند ٢٠
-	**٠,٨١١	**٠,٨٢١	**٠,٧٢١	**٠,٥٠٨	صراع ما قبل الانتكاسة
					* دال عند ٠,٠٥
					** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباطات دالة عند ٠,٠١ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعده صراع ما قبل الانتكاسة لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية.

جدول (١٤) مصفوفة الارتباطات بين كل بند وبعد الأعراض الانسحابية

(ن = ٢٨٣)

الأعراض الانسحابية	بند ١٤	بند ١٣	بند ١٢	بند ١١	
				-	بند ١١
			-	**٠,٣٩٧	بند ١٢
		-	**٠,٦٨٧	**٠,٤١٨	بند ١٣
	-	**٠,٤٨٥	**٠,٤٢٠	**٠,٥٣٦	بند ١٤
-	**٠,٧٦٢	**٠,٨٣٠	**٠,٨١١	**٠,٧٣٩	الأعراض الانسحابية
	** دال عند ٠,٠١			* دال عند ٠,٠٥	

يتضح من جدول (١٤) أن جميع معاملات الارتباطات بين كل بند وبعد الأعراض الانسحابية دالة عند ٠,٠١ ما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد الأعراض الانسحابية لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية.

جدول (١٥) مصفوفة الارتباطات بين كل بند وبعد السيطرة (ن = ٢٨٣)

بعد السيطرة	بند ٤	بند ٣	بند ٢	بند ١	
				-	بند ١
			-	**٠,٤٠٠	بند ٢
		-	**٠,٤٩٨	**٠,٥٥٠	بند ٣
	-	**٠,٥٢١	**٠,٤١٤	**٠,٣٥٥	بند ٤
-	**٠,٧٤٩	**٠,٨٣٤	**٠,٧٦٩	**٠,٧٢٣	بعد السيطرة

يتضح من جدول (١٥) أن جميع معاملات الارتباطات بين كل بند وبعد السيطرة دالة عند ٠,٠١ ما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد السيطرة لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية.

جدول (١٦) مصفوفة الارتباطات بين كل بند وبعد التحمل (ن = ٢٨٣)

التحمل	بند ١٥	بند ١٠	بند ٩	بند ٨	بند ٨
				-	بند ٨
			-	**٠,٧٥٠	بند ٩
		-	**٠,٥٢٤	**٠,٥٠١	بند ١٠
	-	**٠,٢٩٤	**٠,٢٥٣	**٠,١٧٦	بند ١٥
-	**٠,٥٦٣	**٠,٧٥٧	**٠,٨٥٩	**٠,٨١٨	التحمل

يتضح من جدول (١٦) أن جميع معاملات الارتباطات بين كل بند وبعد التحمل دالة عند ٠,٠١ ما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد التحمل لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية.

د. معامل الثبات

حُسِبَ الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية على عينة استكشافية بلغت ٢٨٣ طالبًا وطالبة وذلك كما هو موضح في جدول (١٧).

جدول (١٧) معاملات الثبات لمقياس إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية وأبعاده (ن = ٢٨٣)

المتغيرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
تعديل المزاج	٠,٨٤٢	٠,٨٥٦
صراع ما قبل الانتكاس	٠,٧٠١	٠,٧٤١
الأعراض الانسحابية	٠,٧٩٤	٠,٨٥٣
السيطرة	٠,٧٦٨	٠,٧٩٣
التحمل	٠,٧٤٣	٠,٧٩٣
إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية	٠,٩٠٠	٠,٩٢٥

وصف مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية

يتكون المقياس من (٢٠) بند، وتتراوح الدرجة بين (٢٠ - ١٠٠)، ونشير الدرجة المرتفعة إلى إدمان الشبكات الاجتماعية.

ثالثاً: مقياس متعة التخلي (جومو)

اشتملت خطوات بناء مقياس متعة التخلي (جومو) على مجموعة من المراحل المنهجية بدأت بالاطلاع على أدبيات التراث النفسي وتحديد الهدف وانتهت بالتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة القياسية. حيث قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة في علم النفس الإيجابي وعلم نفس الإنترنت المهمة بتجربة التخلي عن الشبكات الاجتماعية، والتفاعل البشري، والاتصال بين الإنسان والواقع الافتراضي، ومتلازمة الخوف من فوات الفرص (Abel etal, 2016; Aitamurto, etal, 2021; Aranda & Baig, 2018; Beyens etal, 2016; Buss, 2000; Crook, 2014; Dickinson etal, 2016; Veenhoven, 2003). وانتهت الباحثة إلى عدم وجود أداة تقيس تجربة متعة التخلي عن الشبكات الاجتماعية سواء على المستوى العالمي أو العربي - وذلك في حدود علمها - وتضمنت الأدبيات النظرية القليل من الدراسات السابقة التي اعتمدت على المنهج النوعي والإثنوجرافي مثل دراسة (Aitamurto, etal, 2021; Aranda & Baig, 2018). وأسفرت النتائج عن أن تجربة التخلي عن الشبكات الاجتماعية ليست بالأمر الهين، إذ يحتاج الأمر إلى تدريب العقل تدريجياً لفترة من الزمن على إدارة الوقت والاتصالات (Aitamurto, etal, 2021) ما يعني أن تجربة التخلي تعتمد على بعدين أساسيين هما: مستوى التحكم، والفترة الزمنية. ويحتوي هذان البعدان على أربعة أبعاد فرعية هم: القدرة على اختيار نمط الحياة، وقيود البنية التحتية، وقطع الاتصال الفجائي (غير المخطط له)، واستراحة قصيرة (Aranda & Baig, 2018). وبناءً عليه وزعت البنود على أربعة أبعاد كما هو موضح في جدول (١٨).

- تم انتخاب بنود مقياس الجومو عن طريق طرح سؤال مفتوح* على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة الإسكندرية وكان نص السؤال: "صف تجربتك في التخلي عن الشبكات الاجتماعية". وأشارت

* السؤال المفتوح واستجابات عينة الطلاب (الملاحق جدول: ه).

أغلب الاستجابات إلى أنه من الصعب الاستغناء التام عن الشبكات الاجتماعية، ولكن تنظيم الوقت قد يساعد على أخذ فترات راحة من الشبكات الاجتماعية، فضلاً عن الإرادة ولاسيما في فترات الامتحانات؛ كما أعرب الأغلبية من أفراد العينة عن أن تجربة التخلي عن الشبكات الاجتماعية ساهمت في الاستمتاع بالحياة والتفاعل مع الأسرة. وعليه؛ تم فرز استجابات السؤال المفتوح، وصياغتها في بنود تقريرية أضيفت للأبعاد المشتقة من الدراسات السابقة وانتهت هذه المرحلة ببناء مفردات مقياس متعة التخلي وتقسيمها على أربعة أبعاد كما هو موضح في جدول (١٨).

جدول (١٨) أبعاد مقياس متعة التخلي

أرقام العبارات	التعريف	البعد
٧،٦،٥،٤،٣،٢،١	يشير هذا البعد إلى حرية الاختيار وإدراك البدائل، إذ يتم التخلي بشكل طوعي على المدى الطويل للشبكات الاجتماعية والأجهزة الذكية ما يحقق سعادة الفرد	القدرة على اختيار نمط الحياة
١٠،٩،٨	تتحقق خبرة التخلي عن طريق الصدفة فهو استغناء قسري طويل المدى لترشيد استهلاك الإنترنت المكلف	الاستغناء الجبري (قيود البنية التحتية)
١٤،١٣،١٢،١١	يشير هذا البعد إلى الاستغناء القسري - قصير المدى، ويسبب حالة من الانزعاج بداية الأمر لأنه ضد إرادة الفرد، مثل: انقطاع التيار الكهربائي، ونسيان الهاتف، وتتحقق متعة التخلي حين يجد الفرد حلاً بديلاً لشغل وقت الفراغ	قطع الاتصال الفجائي
٢٠،١٩،١٨،١٧،١٦،١٥	يشير هذا البعد إلى الاستغناء الطوعي قصير المدى برغبة الفرد ووفق تخطيط مسبق ناتج عن إدراك للعواقب المظلمة لاستخدامات الأجهزة الذكية والشبكات الاجتماعية؛ إذ يهدف الفرد إلى تحقيق التوازن بين العالم الواقعي والعالم الافتراضي ومن ثم الوصول إلى السعادة.	استراحة قصيرة

الخصائص السيكومترية لمقياس متعة التخلي:

أ- الصدق الظاهري

تم بناء وعاء البنود وتكون من (٢٠) بنداً تم صياغتها من خلال التراث الأدبي والسؤال المفتوح؛ وعُرض المقياس على لجنة من أساتذة علم النفس والتكنولوجيا من بعض الجامعات المصرية؛ وتم توضيح الهدف والأبعاد والتعريفات في جدول مواصفات المقياس؛ واعتبرت العبارة الحاصلة على معدل امتثال ٨٠% من قبل المحكمين صالحة لمقياس متعة التخلي، وحذف البند الذي يقل عن هذا المعدل. تراوح معدل الامتثال بين (٩٠%) و (١٠٠%) ولم يتم حذف أي عبارة من مقياس متعة التخلي، وبذلك يكون المقياس مكوناً من ٢٠ بنداً قابلة للتطبيق على عينة الخصائص السيكومترية.

ب- صدق المفردات

حُسِبَت معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي؛ وذلك كخطوة استباقية قبل التحليل العاملي الاستكشافي كما هو موضح في جدول (١٩).

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس متعة التخلي

(ن = ٢٨٣)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
**٠,٦٩٧	١١	**٠,٥٥١	١
**٠,٥٩٦	١٢	**٠,٥٤١	٢
**٠,٥٨٦	١٣	**٠,٧١٤	٣
**٠,٥٢٩	١٤	**٠,٣٠١	٤
**٠,٥٤٢	١٥	**٠,٥٩٦	٥
**٠,٤٢٢	١٦	**٠,٤٣٢	٦
**٠,٤٨١	١٧	**٠,٦٤٥	٧
**٠,٥٢٥	١٨	**٠,٤٢٩	٨
**٠,٣٩٣	١٩	**٠,٤٥٩	٩
**٠,٣٦٥	٢٠	**٠,٧٠١	١٠

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٩) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٣٠١) - (٠,٧١٤)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس. كما حُسِبَت معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (٢٠).

جدول (٢٠) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس متعة التخلي (ن = ٢٨٣)

معامل الارتباط	البند	البعد	معامل الارتباط	البند	البعد	
**٠,٨٣١	١١	قطع الاتصال الفجائي	**٠,٦٢٣	١	اختيار نمط الحياة	
**٠,٧٣٠	١٢		**٠,٥٣٨	٢		
**٠,٦٠١	١٣		**٠,٧٢٩	٣		
**٠,٦٧٤	١٤	**٠,٤٦٣	٤			
**٠,٥٨١	١٥	**٠,٦٦٢	٥			
**٠,٦٨٧	١٦	**٠,٥٦٣	٦			
**٠,٦١٨	١٧	استراحة	**٠,٦٥٢	٧		
**٠,٤٦٥	١٨	قصيرة	**٠,٦٨٨	٨		
**٠,٥٥٩	١٩		**٠,٦٥٠	٩		الاستغناء الجبري
**٠,٥٥٩	٢٠		**٠,٧٢٩	١٠		

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٠) أنَّ جميع الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بعد والمقياس الكلي للجومو.

ج- صدق التكوين

حُسب التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس متعة التخلي على عينة الخصائص السيكومترية (ن = ٢٨٣) بهدف جمع أدلة صدق التكوين، وتم تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس، وقد أسفر التحليل العاملي عن استخراج ثلاثة عوامل حيث اعتبر محك العامل جوهرياً إذا تشبع

على ثلاث مفردات أو أكثر، وكان الجذر الكامن $\leq 0,1$ وقوة التشبع لا تقل عن (٠,٣)، وجدول (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس متعة التخلي (ن = ٢٨٣)

التشبعات	العوامل				البنود
	٤	٣	٢	١	
٠,٥٨٩				٠,٧٨٥	١
٠,٤٧٨			٠,٦٤٩		٢
٠,٦٤٧				٠,٧٣٣	٣
٠,٥١٦	٠,٧٤٦				٤
٠,٤٤٩				٠,٤٠٩	٥
٠,٤٦٩	٠,٤٦٩				٦
٠,٤٧٨			٠,٣٤٧		٧
٠,٤١٣	٠,٥٨٤				٨
٠,٣٨٠			٠,٥٣٠		٩
٠,٦٧١				٠,٧٧٧	١٠
٠,٦٨٦				٠,٧٨٨	١١
٠,٧٤٢				٠,٩١٠	١٢
٠,٣٥٨			٠,٤٥٥		١٣
٠,٣١٨				٠,٣٨٩	١٤
٠,٤٥٤			٠,٦٦٦		١٥
٠,٥٨٦			٠,٧٦٤		١٦
٠,٣٣٩			٠,٣١٩		١٧
٠,٥٦٤		٠,٦٥٦			١٨
٠,٥٢٥		٠,٦٣٨			١٩
٠,٥١٥			٠,٦٨٩		٢٠
	١,١٢٧	١,٢٢٩	٢,٢٠٢	٥,٦١٧	الجذر الكامن
	%٥,٦٣٧	%٦,١٤٥	%١١,٠١٢	%٢٨,٠٨٦	نسبة التباين
	التباين الكلي = %٥٠,٨٨				

- يتضح من جدول (٢١) أن هناك ثلاثة عوامل مستخلصة بعد التدوير المائل لمقياس متعة التخلي، وأن العامل الأول بلغ جذره الكامن (٥,٦١٧) وقد فسر (٢٨,٠٨٦%) من التباين الكلي (٥٠,٨٨%) وتراوحت التشبعات بين (٠,٣٨٩ - ٠,٩١٠). ويمكن تسمية هذا العامل بـ "سعادة الاستغناء"
- بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (٢,٢٠٢) وبلغت نسبة التباين (١١,٠١٢%) من التباين الكلي (٥٠,٨٨%) وتراوحت التشبعات بين (٠,٣١٩ - ٠,٧٦٤)؛ ويمكن تسمية هذا العامل بـ "الاستغناء الطوعي".
- بلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (١,٢٢٩)، وكانت نسبة التباين (٦,١٤٥%) من التباين الكلي، وتشبع هذا العامل على عبارتين فقط، وسمي "يقظة التخلي".
- وأخيراً بلغ الجذر الكامن للعامل الرابع على (١,١٢٧) بنسبة تباين (٥,٦٣٧%) من التباين الكلي (٥٠,٨٨%) ويمكن تسمية هذا العامل بـ "اختيار نمط الحياة".

د- الأبعاد بعد تدوير العوامل

حُسِبَ الاتساق الداخلي (صدق البناء) للعوامل الثلاثة المستخلصة وهي: سعادة الاستغناء، والاستغناء الطوعي، واختيار نمط الحياة، كما هو موضح في الجداول (٢٢ - ٢٣ - ٢٤).

جدول (٢٢) مصفوفات الارتباط بين كل بند وبعد سعادة الاستغناء (ن = ٢٨٣)

سعادة الاستغناء	١٤	١٢	١١	١٠	٥	٣	١	البنود
							-	١
							**٠,٤٤٤	٣
					-	**٠,٤١٨	**٠,٢٧٤	٥
				-	**٠,٣٢٣	**٠,٥٢٠	**٠,٥٥٥	١٠
			-	**٠,٦٥١	**٠,٣٢٧	**٠,٤٩٢	**٠,٤٤٧	١١
		-	**٠,٦١٥	**٠,٦٨٣	**٠,٣٠٣	**٠,٤٨٣	**٠,٥٦٣	١٢
	-	**٠,٣٥٨	**٠,٣٦٦	**٠,٣٩٨	**٠,٣١٣	**٠,٣٤١	**٠,٢٥١	١٤
-	**٠,٦٠٩	**٠,٧٩٦	**٠,٧٧٤	**٠,٨١٧	**٠,٥٩١	**٠,٧٣٨	**٠,٦٩٩	سعادة الاستغناء

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٢) أن جميع معاملات الارتباطات دالة عند ٠,٠١، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعدها سعادة الاستغناء لمقياس متعة التحلي.

جدول (٢٣) مصفوفة الارتباط بين كل بند وبعد الاستغناء الطوعي (ن = ٢٨٣)

الاستغناء الطوعي	٢٠	١٧	١٦	١٥	١٣	٩	٧	٢	البنود
								-	٢
								**٠,٤١١	٧
						-	**٠,٣٧٣	**٠,٢٩٨	٩
					-	**٠,١٠٩	**٠,٣٢٣	**٠,١٩٩	١٣
			-	**٠,٢٨٨	**٠,٣١٣	**٠,٣٢١	**٠,٢٤٦	**٠,٢٤٦	١٥
		-	**٠,٣٢٨	**٠,٣٣٨	**٠,٢١٨	**٠,٣٤٣	**٠,٢٦٦	**٠,٢٦٦	١٦
	-	**٠,٢٢٣	**٠,٢٧٣	**٠,٢٤٦	**٠,٢٣٥	**٠,٢٩٨	**٠,١٦٧	**٠,١٦٧	١٧
-	**٠,٢١٨	**٠,٢٩٠	**٠,٣٧٦	**٠,١٩١	**٠,٢٨٣	**٠,٣٣٩	**٠,١٧١	**٠,١٧١	٢٠
-	**٠,٥٨٤	**٠,٥٥٢	**٠,٦١٩	**٠,٦٣٧	**٠,٥٧٤	**٠,٥٩٣	**٠,٧٠٩	**٠,٥٦٥	الاستغناء الطوعي

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٣) أن جميع معاملات الارتباطات دالة عند ٠,٠١ ما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعدها متعة الاستغناء الطوعي لمقياس متعة التخلي.

جدول (٢٤) مصفوفة الارتباط بين كل بند وبعده اختيار نمط الحياة (ن = ٢٨٣)

اختيار نمط الحياة	٨	٦	٤	البند
			-	٤
		-	**٠,١٥٨	٦
	-	**٠,١٠٧	**٠,٢٢٦	٨
-	**٠,٦٣١	**٠,٦٦٢	**٠,٧٠٠	اختيار نمط الحياة
	** دال عند ٠,٠١			* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٤) أن جميع معاملات الارتباطات دالة عند ٠,٠١ ما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لبعدها اختيار نمط الحياة لمقياس متعة التخلي.

هـ - معامل الثبات

حُسِبَ الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة الوصفية جدول (٢٥). ولم يحسب ثبات العامل الثالث لتشعبه على بندين فقط.

جدول (٢٥) معاملات الثبات لمقياس متعة التخلي وأبعاده (ن = ٢٨٣)

المتغيرات	ألفا كرونباخ	التجزئة الوصفية
سعادة الاستغناء	٠,٨٤٢	٠,٨٦٦
الاستغناء الطوعي	٠,٧٤٩	٠,٧٧٠
اختيار نمط الحياة	٠,٣٦٧	٠,٤٠٥
متعة التخلي	٠,٨٥٣	٠,٨٧٢

وصف مقياس متعة التخلي

يتكون مقياس متعة التخلي عن الشبكات الاجتماعية من (٢٠) بنداً مقسمة على أربعة أبعاد هي: سعادة الاستغناء، والاستغناء الطوعي، ويقظة التخلي، واختيار نمط الحياة ويجب عنه من خلال مقياس ليكرت الخماسي، وتتراوح الدرجات بين (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)، وأدنى درجة للمقياس وأعلى درجة للمقياس تتراوح بين (٢٠ - ١٠٠) وتشير الدرجة المرتفعة إلى القدرة على التخلي عن الشبكات الاجتماعية والاستمتاع بالحياة.

نتائج البحث ومناقشتها:

بادئ ذي بدء؛ يمكننا وصف المتغيرات الخاصة بالدراسة الحالية وهي الفومو وأبعاده ، وإدمان الشبكات الاجتماعية وأبعاده ،والچومو وأبعاده عن طريق الإحصاءات الوصفية جدول (٢٦) من حيث المتوسط والوسيط والالتواء والتقلطح وأدنى وأقصى درجة على عينة الدراسة الأساسية (٤١٧) من طلاب الفرقة الثانية بكلية التجارة - جامعة الإسكندرية بهدف عرض البيانات بطريقة هادفة وأكثر وضوحاً ومن ثم اتخاذ الإجراءات الإحصائية اللازمة، فضلاً عن تحديد كيفية تفاعل المتغيرات الثلاثة وأبعادهها مع بعضها البعض وفيما يلي جدول (٢٦) وما توصلت إليه نتائج الإحصاء الوصفي.

**جدول (٢٦): وصف متغيرات الدراسة الحالية وأبعادها الفرعية
من حيث المتوسط والوسيط والالتواء والتفطح وأدنى وأقصى درجة (ن = ٤١٧)**

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح	أدنى درجة	أقصى درجة
الفومو الاجتماعي	١١,٨	١١,٠٠	٣,٨٢٠	٠,٧٨٧	٠,٤٨٨	٥	٢٥
الندم المتوقع	٨,٨١	٨,٠٠	٣,٥١١	٠,١٣٨٢	٠,٢٠٤	٥	٢٤
التهديدات النفس-رقمية	١٠,٤٦	١١,٠٠	٣,٠٥٤	٠,٣٤٠	٠,٧١٩-	٣	١٥
الفومو	١١٣,٠٠	٩٥,٠٠	٦٦,٢٥٢	٠,١٧٨١	٠,٤١٢	٢٩	٤٥٢
تعديل المزاج	١١,٨٧	١١,٠٠	٤,٢٤٧	٠,٢٠٤	٠,٨٨٨-	٤	٢٠
صراع ما قبل الانتكاسة	٧,٩٩	٨,٠٠	٣,٤٢١	٠,٧٧٩	٠,١٣٦	٤	٢٠
أعراض الانسحاب	٩,٨٢	٩,٠٠	٤,١٦٧	٠,٥٣٩	٠,٥٧٠-	٤	٢٠
السيطرة	١٠,٢١	١٠,٠٠	٤,٠٣٠	٠,٥٤٦	٠,٥٠٣-	٤	٢٠
التحمل	٩,٨١	٩,٠٠	٣,٩٨٢	٠,٣٧٦	٠,٦٧٤-	٤	٢٠
إدمان الشبكات الاجتماعية	٤٩,٧	٤٦,٠٠	١٦,٣٧٧	٠,٥١٢	٠,٥٣٧-	٢٠	٩٦
سعادة الاستغناء	٢٠,٦٦	٢١,٠٠	٦,٧١٢	٠,٠٦١	٠,٧٠٩-	٧	٣٥
الاستغناء الطوعي	٣٠,٥٨	٣١,٠٠	٥,٨٥٦	٠,٦٠٨	٠,٠٩٠	١٣	٤٠
يقظة التخلي	٧,٠٢	٧,٠٠	٢,١٣٤	٠,٣٦٧	٠,٧٦٦-	٢	١٠
اختيار نمط الحياة	٨,٢٢	٨,٠٠	٢,٨٦٣	٠,٣١٤	٠,٤٧١-	٣	١٥
متعة التخلي	٦٦,٤٨	٦٧,٠٠	١٢,٨٥٣	٠,١٠٩	٠,٥١٨-	٣١	٩٤

يتضح من جدول (٢٦) أن جميع قيم معاملي الالتواء والتفطح تقترب من الصفر، مما يشير إلى اعتدالية التوزيع بين متغيرات الدراسة، ومن ثم استخدام الإحصاء البارامترية.

نتائج الفرض الأول:

"توجد علاقة ارتباطية بين الخوف من فوات الفرص (فومو)، وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي (جومو) لدى طلاب كلية التجارة". وللتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة الراهنة جدول (٢٧) وفيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٧): معاملات الارتباط بين الخوف من فوات الفرص

(الفومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي (الجومو) (ن = ١٧٤)

الجومو	إدمان الشبكات الاجتماعية	الفومو	المتغيرات
		-	الفومو
	-	**٠,٥٧٢	إدمان الشبكات الاجتماعية
-	**٠,١٨٢ -	**٠,١١٠ -	الجومو

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

اتضح من جدول (٢٧) وجود علاقة إيجابية دالة بين درجات الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية وجاءت العلاقة عكسية ودالة بين درجات الجومو والفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية، وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق، فكلما زاد الخوف من فوات الفرص كلما زاد إدمان الشبكات الاجتماعية؛ فالشغف بالأحداث وجمع المعلومات والمشاركة في "التريندات" المتداولة بين رواد الشبكات الاجتماعية من المشاهير وصانعي المحتوى يؤدي إلى ظاهرة الخوف من الانفصال عن الشبكات الاجتماعية وإدمانها إذ ينتاب الفرد مشاعر عميقة أن هناك أشخاصاً أكثر سعادة وحنماً منه قادرين على الاستمتاع بأوقاتهم؛ وإن تلك الفرص الثمينة يجب عدم تفويتها الأمر الذي يدفع الأفراد إلى البقاء على اتصال بالإنترنت .

هذا وتتفق النتيجة السابقة مع ما جاء في أدبيات الفومو إذ يمثل الخوف من فوات الفرص حالة من الانزعاج والقلق والخوف من أن يفقد الفرد شيئاً مجزياً وممتعاً أو فرصاً استثمارية أو خبراً مهماً على الشبكات الاجتماعية. فضلاً عن؛ الخوف من النذب الاجتماعي وفقدان الشعبية في العالم الافتراضي؛ ويصاحب تلك المشاعر جملة من السلبيات مثل الحسد والغيرة والمطاردة ولذا فإن العلاقة إيجابية بين الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية (casal etal, 2020; Davidai & Gilovich, 2018; Duke, & Montag, 2017; Elhai etal, 2020; Przybylski etal., 2013; Rozgonjuk etal, 2019; Tandon .etal, 2021)

هذا وعلى الرغم من أن الشعور بالخوف من فوات الفرص له آثار سلبية مثل الاكتئاب والقلق إلا أنه يبعث إلى التفاؤل حين يحصد الفرد مكافآت العالم الافتراضي المتمثلة في الإعجاب ومشاركة المنشورات مع الغير والتعليقات الإيجابية (Milyavskaya etal, 2018) وهذا ما أقرته نظرية النشوة المتوقعة إذ يرتبط الخوف من الندم على الفرص الضائعة بالرضا المحقق من عملية المكافآت المحتملة على وسائل التواصل الاجتماعي مما يجعل الفرد في حالة تفكير مستمر كيف يحافظ على تلك الغبطة المتوقعة؛ ومن ثم تزداد لديه الرغبة في الاستمرار على اتصال بالمنصات الاجتماعية نتيجة رسم السيناريوهات المحفزة للوجدان الإيجابي.

استكمالاً لما سبق؛ فإن التفاعلات والمكافآت في العالم الافتراضي تزيد من شعبية الفرد وتخلق له جواً اجتماعياً ينمي لديه الخوف من الإقصاء الاجتماعي ، هذا التقارب الشخصي أدى إلى التأثير في قرارات رواد المنصات الاجتماعية (Davidai & Gilovich, 2018) وزيادة الثقة بينهم، مما يجعل الخوف من فوات الفرص يزداد ومن ثم يزداد الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، ففقدان فرصة واحدة بالعمر يصعب تعويضها كافٍ لدفع الفرد نحو اتخاذ الإجراءات الوقائية لتجنب مشاعر الندم والأسف على عدم اتخاذ القرار السريع أو المشاركة لحظة وقوع الحدث (Bagozzi, Belanche,)

(Casaló, & Flavián, 2016)، ونتيجة لذلك أصبحت الشبكات الاجتماعية بالنسبة للأغلبية من الشباب أهم نشاط في حياتهم الشخصية والاجتماعية مما أدى إلى فقدانهم الإحساس بالوقت والذات وانخفاض أدائهم الأكاديمي (Andreassen et al, 2013) ما جعل علماء النفس تنظر إلى الاستخدام القهري لمواقع الشبكات الاجتماعية على أنها حالة إدمانية (Andreassen, 2015) واعتبر Griffiths (٢٠٠٥م) أن السيطرة وتقلب المزاج والتحمل وأعراض الانسحاب والصراع والانتكاس هي أهم المحطات التشخيصية للإدمان السلوكي واعتبر عدد الساعات المقضية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (٦ ساعات) مؤشراً قوياً أيضاً للاستخدام القهري أو الإدماني للإنترنت لمتابعة المنصات الاجتماعية. ورغم اعتبار مشكلة إدمان الشبكات الاجتماعية واقعاً أدى إلى رغبة الفرد في البقاء على اتصال دائم بالإنترنت والشغف بالشبكات الاجتماعية، إلا أن أبحاث إدمان الشبكات الاجتماعية تعاني من المشكلات المنهجية المتعددة (Kuss & Griffiths, 2017) مثل تحديد المفاهيم والتصورات وأدوات القياس والنقاط الفاصلة عند تحديد صدق البناء (Griffiths, 2005).

استناداً إلى ما سبق أشارت نظرية الانتماء إلى أن طبيعة البشر الفطرية تميل إلى الانتماء داخل جماعة إنسانية تجمعهم نفس الأهداف الأمر الذي أدى إلى إدمان الشبكات الاجتماعية وصعوبة التخلي عنها فشحور رواد المنصات الاجتماعية بسعادة تكوين علاقات ناجحة عزز مشاعر الانتماء، وأدى إلى رغبة عارمة في البقاء على اتصال بشكل دائم بالإنترنت لخفض الإحساس بالوحدة (Gao et al , 2017)، ولذلك يظل الفرد في حالة بحث لإشباع حاجاته الفطرية في تكوين علاقات اجتماعية كعملية تعويضية تساهم في خفض المشاعر السلبية (Tandon et al, 2021) ليس ذلك فحسب بل صاحب إدمان الشبكات الاجتماعية إدمان الهوائف الذكية ولا سيما المراهقون الذين يعانون من الخجل والوحدة.

على الجانب الآخر يتضح من جدول (٢٧) أن العلاقة عكسية ودالة بين الجومو وكل من الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية وتتفق تلك النتيجة مع

أدبيات الجومو المتوفرة وذلك على الرغم من انخفاض قيم تلك المعاملات؛ ذلك لأن الانفصال أو الاستغناء عن استخدام مصادر الأمان للفرد أمر ليس بالهين (Aitamurto et al, 2021)؛ حيث إن أساس الشعور بالخوف من فوات الفرص أو متعة التخلي يرجع إلى إدراك الفرد للخيارات المتعددة والاختيار من بينها؛ وإدراك المشاعر السلبية والإيجابية على حد سواء؛ واليقظة إلى تحديد الأولويات والقدرة على تنظيمها؛ فالخوف من فوات الفرص الاجتماعية في العالم الافتراضي يثير الإحساس بالقلق والخوف من احتمالية الندم والأسف على فقدان الأحداث المهمة والمجزية؛ أما متعة التخلي فهي تثير الإحساس بالسعادة النابعة من القدرة على انتهاز الفرص المهمة والاختيار من عدة خيارات؛ ما يحفز قدرة الفرد على الاستغناء عن كل السلبيات التي تعرقل إنجازاته وتقدمه وتنتهي بتدميره (Aitamurto et al, 2021) وقد ترجع صعوبة التخلي عن الشبكات الاجتماعية إلى إدمان الهواتف الذكية التي ساهمت في سرعة الوصول إلى الأهل والأصدقاء والتفاعل في كل الأوقات دون تقييد، ورغم ذلك فحين يدرك الفرد أهمية الحياة الإيجابية بعيداً عن الشبكات الاجتماعية ومشاعر الخوف من فوات الفرص الافتراضية أو الوهمية، فإنه يدرّب عقله وسلوكه على التخلي التدريجي عنها ليحقق سعادته.

نتائج الفرض الثاني:

لا توجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث في كل من الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية و متعة التخلي تُعزى إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت (أقل من ٤ ساعات) و (٤-٨ ساعات) و (أكثر من ٨ ساعات) في تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه *ANOVA. وأسفر ذلك عن بيانات الجداول (٢٨،٢٩) و(٣٠،٣١) و(٣٢،٣٣) التالية:

* رغم إمكانية استخدام تحليل التباين المتعدد؛ إلا أنه تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه نظراً لتعدد أبعاد كل متغير من المتغيرات الثلاثة المشار إليها.

جدول (٢٨): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى دلالتها
للفروق بين الذكور والإناث في القومو وإدمان الشبكات الاجتماعية والقومو (ن=١٧٤)

المتغيرات وأبعادها	الذكور (ن = ١٨٥)		الإناث (ن = ٢٣٢)		قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
القومو الاجتماعي	١١,٢١	٣,٨٣٥	١١,١٥	٣,٨١٦	٠,١٧٠	غير دال
الندم المتوقع	٩,٠٦	٣,٦٢٧	٨,٦١	٣,٤١١	١,٢٩٤	غير دال
التهديدات النفس-رقمية	١٠,٤١	٢,٩٤٨	١٠,٥٠	٣,١٤٢	٠,٣٠٠ -	غير دال
القومو	١١٧,٠٣	٧١,٩٧٠	١٠٩,٧٨	٦١,٢٨٢	٠,٣١٣	غير دال
تعديل المزاج	١١,٥٧	٤,٠٦٣	١٢,١٠	٤,٣٨٢	١,٢٦٨ -	غير دال
صراع ما قبل الانتكاسة	٨,١٠	٣,٥٦٢	٧,٩١	٣,٣١٠	٠,٥٥٦	غير دال
أعراض الانسحاب	٩,٨٧	٤,٠٦٨	٩,٧٨	٤,٢٥٣	٠,٢١٩	غير دال
السيطرة	١٠,١١	٤,١٠٦	١٠,٣٠	٣,٩٧٥	٠,٤٧٦ -	غير دال
التحمل	٩,٧٦	٤,٠١٤	٩,٨٥	٣,٩٦٤	٢,٣٥ -	دال
إدمان الشبكات الاجتماعية	٤٩,٤١	١٦,٠٨٠	٤٩,٩٤	١٦,٦٤١	٠,٣٣١ -	غير دال
سعادة الاستغناء	٢٠,٧٢	٦,٦١٢	٢٠,٦١	٦,٨٠٤	٠,١٦١	غير دال
الاستغناء الطوعي	٣٠,١١	٦,١٦٦	٣٠,٩٥	٥,٥٨٢	١,٤٦٥ -	غير دال
يقظة التخلي	٧,٠١	٢,١١٧	٧,٠٤	٢,١٥١	٠,١٥٩ -	غير دال
اختيار نمط الحياة	٨,٢٢	٢,٩٥٩	٨,٢٢	٢,٧٩٠	٠,٠٢٨ -	غير دال
متعة التخلي	٦٦,٠٥	١٣,١١٥	٦٦,٨٣	١٢,٦٥٧	٠,٦١٤ -	غير دال

تشير نتائج (جدول ٢٨) إلى أن ثمة فروق دالة إحصائية في بعد الخوف من فوات الفرص الاجتماعية وبعد الخوف من الندم المتوقع والدرجة الكلية للخوف من فوات الفرص (قومو)، حيث كانت قيم (ف) على التوالي = (١٢,٢٥٢) و (٧,٢٤٣) و (١٣,٢٨١) وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠٥) على الأقل. ولتحديد اتجاه الفروق بين الطلاب والطالبات في فوات الفرص وأبعاده والتي تعزى إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت في تصفح الإنترنت (أقل من ٨ ساعات) و (٤ - ٨ ساعات) و (٨ ساعات فأكثر) ، ولذا استخدمت الباحثة الاختبار البعدي (LSD) للمقارنة بين متوسطات عدد الساعات المستغرقة في تصفح الشبكات الاجتماعية. وأسفر ذلك عن بيانات الجدول (٢٩).

**جدول (٢٩): تحليل التباين أحادي الاتجاه بين طلاب وطالبات الفرقة الثانية
بكلية التجارة في درجات مقياس الخوف من فوات الفرص (فومو) (ن =
٤١٧)**

المتغير	نوع التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	النسبة الفئوية	مستوى الدلالة الإحصائية
الخوف من فوات الفرص الاجتماعية	بين المجموعات	٣٣٩,٢١٩	٢	١٦٩,٦١٠		
	داخل المجموعات	٥٧٣١,٠٠١	٤١٤	١٣,٨٤٣	١٢,٢٥٢	دالة
	كلي	٦.٠٧٠,٢٢١	٤١٦			
الندم المتوقع	بين المجموعات	١٧٣,٣٦٢	٢	٨٦,٦٨١		
	داخل المجموعات	٤٩٥٤,٦٧٢	٤١٤	١١,٩٦٨	٧,٢٤٣	دالة
	كلي	٥١٢٨,٠٣٤	٤١٦			
التهديدات النفس رقمية	بين المجموعات	٣٩,٤٢٤	٢	١٩,٧١٢		
	داخل المجموعات	٣٨٤٠,٠٠٥	٤١٤	٩,٢٧٥	٢,١٢٥	غير دالة
	كلي	٣٨٧٩,٤٢٩	٤١٦			
الخوف من فوات الفرص (فومو)	بين المجموعات	١١٠.٠٨٩,١٧٦	٢	٥٥.٠٤٤,٥٨٨		
	داخل المجموعات	١٧١٥٨٨٤,١٧	٤١٤	٤١٤٤,٦٤٩	١٣,٢٨١	دالة
	كلي	١٨٢٥٩٧٣,٩٩٠	٤١٦			

يتضح من جدول (٢٩) أن الدلالة للفروق بين المتوسطات في اتجاه استخدام الإنترنت لتصفح الشبكات الاجتماعية لأكثر من (٨ ساعات) في اليوم. حيث كان متوسط المجموعتين لأكثر من (٨ ساعات) اتصال بمواقع الشبكات الاجتماعية، والمجموعة المتصلة بمواقع الشبكات الاجتماعية لأقل من (٤ ساعات) على التوالي (١٢,٦٣ و ٩,٨٨)؛ وكانت الدلالة في اتجاه

مستخدمي الإنترنت لأكثر من (٨ ساعات) على بعد الخوف من فوات الفرص الاجتماعية.

- وجاء متوسط الفروق بين مجموعة الأكثر من (٨ ساعات) ومن (٤ - ٨ ساعات) على التوالي (١٢,٦٣ و ١٠,٨٨) وكانت الدلالة في اتجاه المجموعة التي تستخدم الإنترنت لأكثر من (٨ ساعات) لتصفح مواقع الشبكات الاجتماعية.
- كما كانت دلالة الفروق على بعد الندم المتوقع من فوات الفرص الاجتماعية في اتجاه استخدام الشبكات الاجتماعية لأكثر من (٨ ساعات)، حيث كان متوسط الفروق بين الثلاث مجموعات أقل من (٤ ساعات)؛ ومن (٤ - ٨ ساعات)، وأكثر من (٨ ساعات) على التوالي (٨,٠٧ و ٨,٥٤ و ٩,٨٨).
- أما بعد التهديدات النفس - رقمية أسفر عن فروق دالة بين مجموعتي أقل من (٤ ساعات) وأكثر من (٨ ساعات)، وكان المتوسط على التوالي ٩,٨١ و ١٠,٨٤ وكانت الدلالة في اتجاه متابعة مواقع الشبكات الاجتماعية لأكثر من (٨ ساعات).
- علاوةً على ذلك؛ فإن دلالة الفروق على درجة الخوف من فوات الفرص الكلية بين متوسط مجموعتي أقل من (٤ ساعات) وأكثر من (٨ ساعات) على التوالي (٩٣,٥ و ١٤٠,١٤) وكانت الدلالة في اتجاه المجموعة الأكثر من (٨ ساعات) تصفحاً للشبكات الاجتماعية، أما متوسط المجموعتين ما بين (٤ - ٨ ساعات)، والأكثر من (٨ ساعات) فكانت (١٠٤,٤١ و ١٤٠,١٤) وجاءت الدلالة أيضاً في اتجاه المجموعة التي تستغرق أكثر من (٨ ساعات) لمتابعة مواقع الشبكات الاجتماعية. ما يعني أن درجة الفومو الكلية ارتبطت بعدد الساعات المستغرقة لمتابعة مواقع الشبكات الاجتماعية، وكانت في اتجاه الطلاب الذين يقضون أكثر من (٨ ساعات) في تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية. ويمكن تفسير نتائج جدول (٢٩) أن متلازمة الخوف من فوات الفرص وثيقة الصلة بالرغبة في التواجد على مواقع الشبكات الاجتماعية لأطول فترة

ممكنة بهدف المشاركة في الأحداث المطروحة بحثاً عن إثبات الذات؛ وغالباً ما يمتلك أصحاب متلازمة الفومو عدة حسابات على جميع مواقع التواصل الاجتماعي حيث يكون أول نشاط عند بداية يومهم هو التحقق من الإشعارات للتأكد من عدم فوات أي حدث، فضلاً عن متابعة التنبيهات على مدار اليوم بفواصل زمنية قصيرة، مع الشعور بالقلق عند فوات أي أحداث وتغير المزاج إلى الندم والحسرة (Abel et al, 2016; Przybylski et al, 2013). بالإضافة إلى الغيرة والحسد عند مشاهدة حياة الآخرين والشعور أن لديهم أشياء ممتعة، ما يجعل أصحاب متلازمة الفومو يشعرون بالنقص وعدم احترام الذات، والتي تنتهي بعدم الرضا والرغبة في خوض تجارب رديئة بحثاً عن الشهرة الزائفة (Tandon et al, 2021).

علاوةً على ذلك؛ فإن مواقع الشبكات الاجتماعية اعتمد تصميمها على تعزيز الروابط النفسية بين المستخدمين وما يعرض لهم من أحداث؛ مثل: تقنية الإشعارات الدائمة التي تسمح لهم بمتابعة الحدث لحظة بلحظة، وتقنية التفضيلات والتي ساهمت في فهم توجهات المستخدمين وعرض مواد تتماشى مع توجهاتهم على صفحاتهم بشكل تلقائي وتقديم اختيارات ومقترحات تتناسب مع ميولهم، فضلاً عن البيانات التجارية المطروحة والتي تحفز الخوف من فوات الفرص وتجعل المستخدم للشبكات الاجتماعية في حالة ترقب وخوف من فوات الفرص الاستهلاكية (Beyens, Frison, & Eggermont 2016; Furst et al, 2017). كما نجح مصممو الشبكات الاجتماعية في فهم الطبيعة الإنسانية والتي تميل إلى الفضول والمراقبة والخوف من العزلة؛ وتم استغلال ذلك إلى الحد الذي جعل الإدمان على مواقع الشبكات الاجتماعية سهل الوقوع فيه من كل الفئات ولاسيما فئة الشباب والمراهقين، لأنها مصممة لتلبية دوافعهم ورغباتهم واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية، ما جعلهم في حالة الهوس بمراقبة حياة المشاهير والأصدقاء، والبقاء على اتصال دائم بالإنترنت، والقلق من تفويت أي حدث، والأسف والندم عند فوات تجارب الغير (Casale & Fioravanti, 2020; Surowleckig, 2005; Przybylski et al, 2013; Watson, 2009). ولذا فإنه من المحتمل انتشار ظاهرة الفومو نتيجة ارتباطها بالوقت

المستخدم على الشبكات الاجتماعية (David, James, Roberts, & Christenson, 2017).

استكمالاً للتأكد من صحة الفرض الثاني، تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحديد الفروق بين أفراد عينة البحث في إدمان الشبكات الاجتماعية والتي تعزي إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت. جدول (٣٠) ، (٣١) وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٣٠): المتوسط والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق في

الخوف من فوات الفرص الافتراضية بآلية (LSD) حسب عدد الساعات

المستغرقة في تصفح الشبكات الاجتماعية (ن = ١٧٤)

المتغير	عدد الساعات	عدد الأفراد	المتوسطات	الانحراف المعياري	أقل من ٤	٤ - ٨	أكثر من ٨
الفومو الاجتماعي	أقل من ٤ س	٥٩	٩,٨٨	٣,٥١٤			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	١٠,٨٨	٣,٧٥٣			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٢,٦٣	٣,٧٥٣ *	*		
الندم المتوقع	أقل من ٤ س	٥٩	٨,٠٧	٣,٢٧٩			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٨,٥٤	٣,٣٠٨			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	٩,٨٩	٣,٨٩٤ *	*		
التهديدات النفس رقمية	أقل من ٤ س	٥٩	٩,٨١	٢,٨٦٢			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	١٠,٤٥	٣,١٢٤			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٠,٨٤	٢,٩٥٠ *	*		
الفومو الافتراضي	أقل من ٤ س	٥٩	٩٣,٥١	٥٧,٥٥٤			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	١٠٤,٤١	٥٩,٨٥٨			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٤٠,١٤	٧٧,٤١٤ *	*		

تشير نتائج جدول (٣٠) إلى أن ثمة فروق دالة إحصائية في أبعاد إدمان الشبكات الاجتماعية والدرجة الكلية تعزي إلى عدد الساعات المستغرقة في استخدام الإنترنت لتصفح مواقع الشبكات الاجتماعية، حيث كانت قيم (ف) على التوالي (١٨,٦٨٥ و ٣١,٦٦٦ و ١١,٣٦٧ و ٤٦,١٠٣ و ٢٦,٥٨٠ و ٣٧,٧٠١) وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ على الأقل. ولتحديد اتجاه الفروق بين أفراد عينة الدراسة في إدمان الشبكات الاجتماعية، وذلك حسب عدد ساعات استخدام المنصات الاجتماعية استخدمت الباحثة الاختبار البعدي (LSD)، وأسفر ذلك عن بيانات الجدول (٣١).

جدول (٣١): تحليل التباين أحادي الاتجاه بين طلاب وطالبات الفرقة الثانية بكلية التجارة في درجات مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية (ن = ٤١٧)

المتغير	نوع التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة الإحصائية
تعديل المزاج	بين المجموعات	٣٢١,٠٩٤	٢	٣١٠,٥٤٧	١٨,٦٨	دالة
	داخل المجموعات	٦٨٨,٦٥٢	٤١٤	١٦,٦٢٠	٥	
	كلي	٧٥٠,١٧٤٦	٤١٦			
صراع ما قبل الانتكاسة	بين المجموعات	٦٤٦,٠١٨	٢	٣٢٣,٠٠٩	٣١,٦٦	دالة
	داخل المجموعات	٤٢٢٢,٩٦١	٤١٤	١٠,٢٠٠	٦	
	كلي	٤٨٦٨,٩٧٨	٤١٦			
الأعراض الانسحابية	بين المجموعات	٣٧٦,٠٠٤	٢	١٨٨,٠٠٢	١١,٣٦	دالة
	داخل المجموعات	٦٨٤٧,٥٠٧	٤١٤	١٦,٥٤٠	٧	
	كلي	٧٢٢٣,٥١١	٤١٦			
السيطرة	بين المجموعات	١٢٣٠,٦٠٦	٢	٦١٥,٣٠٣	٤٦,١٠	دالة
	داخل المجموعات	٥٥٢٥,٣٩٩	٤١٤	١٣,٣٤٦	٣	
	كلي	٦٧٥٦,٠٠٥	٤١٦			
التحمل	بين المجموعات	٧٥٠,٤٣٢	٢	٣٧٥,٢١٦	٢٦,٥٨	دالة
	داخل المجموعات	٥٨٤٤,٢٢٠	٤١٤	١٤,١١٦	٠	
	كلي	٦٥٩٤,٦٥٢	٤١٦			
أوقات الشبكات الاجتماعية	بين المجموعات	١٧١٩٠,٨٧٢	٢	٨٥٩٥,٤٣	٣٧,٧٠	دالة
	داخل المجموعات	٩٤٣٨٨,٢٥٥	٤١٤	٢٢٧,٩٩١	١	
	كلي	١١١٥٧٩,١٢٧	٤١٦			

كشفت نتائج جدول (٣١) عن وجود فروق دالة بين الثلاث مجموعات: أقل من (٤ ساعات)، ومن (٤ - ٨ ساعات)، والأكثر من (٨ ساعات)، حيث كان متوسط المجموعات على التوالي (٩,٨٨) و (١١,٥٦) و (١٣,٧٤) وجاءت الدلالة في اتجاه مستخدمي الإنترنت من أفراد عينة الدراسة في تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية لأكثر من (٨ ساعات) وذلك على بعد تعديل المزاج.

- كما جاءت دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة على بعد الصراع قبل الانتكاسة دالة، حيث كان متوسط المجموعات على التوالي (٥,٨٥) و (٧,٧٣) و (٩,٨٥) وجاءت الدلالة في اتجاه المجموعة التي تستخدم الإنترنت لأكثر من (٨ ساعات) لمتابعة الشبكات الاجتماعية.

- كما انطوى بعد الانسحاب على فروق دالة بين متوسط مجموعة أكثر من (٨ ساعات) ومجموعة الأقل من (٤ ساعات) حيث كان المتوسط على التوالي (١١,٤٥) و (٨,٩٧) وكان في اتجاه مجموعة الطلاب الذين يستغرقون أكثر من (٨ ساعات) على مواقع الشبكات الاجتماعية؛ فضلاً عن فروق دالة بين مجموعة الأكثر من (٨ ساعات) ومن (٤ - ٨ ساعات) وكان المتوسط على التوالي (١١,٤٥) و (٩,٣٥) والدلالة في اتجاه الاستخدام الأكثر من (٨ ساعات) لمواقع الشبكات الاجتماعية.

- أما متوسط الفروق بين الثلاث مجموعات على بعد السيطرة كان على التوالي (٧,٥٣) و (٩,٧٤) و (١٢,٨٩) وكانت الدلالة في اتجاه استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية لأكثر من (٨ ساعات).

- كما جاء متوسط الفروق بين المجموعات الثلاثة على بعد التحمل على التوالي (٨,٠٠) و (٩,٣٣) و (١٢,٠٠) وكانت الدلالة في اتجاه مستخدمي الإنترنت لأكثر من (٨ ساعات) لمتابعة الشبكات الاجتماعية.

- فضلاً عن ذلك؛ كان متوسط الفروق لإدمان الشبكات الاجتماعية بشكل عام للمجموعات الثلاثة على التوالي (٤٠,٢٢) و (٤٧,٧٢) و (٥٩,٩٣) وكانت

الدلالة في اتجاه المجموعة التي تستخدم الشبكات الاجتماعية لأكثر من ٨ ساعات).

يلاحظ من خلال قراءة بيانات جدول (٣١) أن عامل الوقت (أكثر من ٨ ساعات) يؤدي إلى إدمان الشبكات الاجتماعية وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات التالية (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017; Leung & Chen, 2018) ويمكن تفسير ذلك من خلال نظرية Griffiths (٢٠٠٥) والتي أشارت إلى أن الإدمان السلوكي من التجارب الذاتية التي تجمع بين تغير المزاج، والصراع، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالضيق، والوحدة عند التخلي عن مواقع الشبكات الاجتماعية، ما يجعل الفرد مدفوعاً نحو الاعتماد عليها (Abel et al., 2016; Alt, 2018; Andreassen, 2012). ونتيجة السلوك القهري نحو استخدام الشبكات الاجتماعية يجد الفرد نفسه مدفوعاً نحو زيادة الوقت المستغرق في تصفح الشبكات الاجتماعية، والمعاناة من قلة النوم والإجهاد (Hayran & Anik, 2021)، وقد أشارت النظرية التعويضية إلى أن الإفراط في استخدام الشبكات الاجتماعية ناجم عن النقص الملحوظ في قدرة الإنسان على تلبية احتياجاته بالإضافة إلى المشاعر السلبية لدى طلاب الجامعة وضغوط المرحلة العمرية التي يمرون بها (Woiniewicz, 2018). Tiamiyu, Weeks, & Elhai., 2018).

إضافة إلى ما سبق؛ أقرت نتائج الأبحاث أن الأفراد الذين يعانون من الخوف من فوات الفرص لديهم شعور بالقلق من فوات تجارب الآخرين ومراقبتهم، ما يجعلهم يتابعون الملفات التعريفية والانخراط في ملاحقة الآخرين ومطاردة المشاهير، كما أنهم عرضة لمقارنة تجاربهم الشخصية بتجارب رواد الشبكات الاجتماعية (Tandon et al., 2021). وفي هذا المقام أشارت نظرية المقارنة الاجتماعية إلى أن الأفراد يميلون إلى التقييم الذاتي لمعتقداتهم وقدراتهم من خلال الدخول في مقارنات مع الأشخاص الذين يمثلون محيطهم الاجتماعي، ويتوقف شكل المقارنة الاجتماعية على مستوى الدافعية. وأشارت إحدى الدراسات

التي اتخذت تطبيق "السناب شات" نموذجًا لاستخدام الشبكات الاجتماعية فطري يقود السلوك الشخصي بشكل واسع النطاق لتشكيل حد أدنى من العلاقات الشخصية الدائمة والإيجابية والحفاظ عليها لأكثر وقت ممكن، بحثًا عن القبول من قبل الآخرين، ما يدفع الفرد للبقاء لساعات طويلة على الشبكات الاجتماعية. وأخيرًا؛ حسب تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد عينة البحث لتحديد الفروق في مقياس متعة التخلي والتي تعزي إلى عدد ساعات استخدام الإنترنت.

جدول (٣٢): المتوسط والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق في إدمان الشبكات الاجتماعية بآلية (LSD) حسب عدد الساعات المستغرقة في تصفح الشبكات الاجتماعية (ن = ١٧٤)

المتغير	عدد الساعات	عدد الأفراد	المتوسطات	الانحراف المعياري	أقل من ٤ س	٤ - ٨ س	أكثر من ٨ س
تعديل المزاج	أقل من ٤ س	٥٩	٩,٨٨	٣,٧٥١			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	١١,٥٦	٤,١٧٥			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٣,٧٤	٤,٠٠٧	*	*	*
صراع ما قبل الانتكاسة	أقل من ٤ س	٥٩	٥,٨٥	٢,٢٢٧			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٧,٧٣	٣,١٧١			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	٩,٨٥	٣,٦٧٦	*	*	*
الأعراض الانسحابية	أقل من ٤ س	٥٩	٨,٩٧	٧,٧٤٦			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٩,٣٥	٤,٠٣١			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١١,٤٥	٤,٣١٩	*	*	*
السيطرة	أقل من ٤ س	٥٩	٧,٥٣	٢,٨٧٣			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٩,٧٤	٣,٦٩٤			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٢,٨٩	٣,٩٣٤	*	*	*
التحمل	أقل من ٤ س	٥٩	٨,٠٠	٣,٦٥٨			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٩,٣٣	٣,٨٤٨			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٢,٠٠	٣,٥٨٩	*	*	*
إدمان الشبكات الاجتماعية	أقل من ٤ س	٥٩	٤٠,٢٢	١٢,٠٩٥			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٤٧,٧٢	١٥,٥٩٦			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	٥٩,٩٣	١٥,٣٨١	*	*	*

-تشير نتائج جدول (٣٢) إلى وجود فروق بين الطلاب في متعة التخلي وأبعادها تعزي إلى عدد الساعات المستغرقة في تصفح مواقع الشبكات

الاجتماعية، حيث كانت قيم (ف) على التوالي (٩,٥٨٠) و (١٠,٧٩٢) و (١,٨٥٤) و (٠,٣٠٢) و (١٠,٦١١) وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ على الأقل. ولتحديد اتجاه الفروق بين الطلاب والطالبات في متعة التخلي والتي تعزي إلى عدد الساعات المستغرقة في تصفح الشبكات الاجتماعية استخدمت الباحثة الاختبار البعدي (LSD)، وأسفر ذلك عن بيانات الجدول (٣٣).

جدول (٣٣): تحليل التباين أحادي الاتجاه بين طلاب وطالبات

الفرقة الثانية بكلية التجارة في درجات مقياس متعة التخلي (ن) =

(٤١٧)

المتغير	نوع التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	النسبة المئوية الفئوية	مستوى الدلالة الإحصائية
سعادة الاستغناء	بين المجموعات	٨٢٨,٨٨٤	٢	٤١٤,٤٤٢	٩,٥٨٠	دالة
	داخل المجموعات كلي	١٧٩٠,٧٦١	٤١٦	٤٣,٢٦٣		
الاستغناء الطوعي	بين المجموعات	٧٠٦,٨٨٤	٢	٣٥٣,٤٤٢	١٠,٧٩٢	دالة
	داخل المجموعات كلي	١٣٥٥٨,٨٣٣	٤١٦	٣٢,٧٥١		
يقظة التخلي	بين المجموعات	١٦,٨١٠	٢	٨,٤٠٥	١,٨٥٤	دالة
	داخل المجموعات كلي	١٨٧٦,٩٥٠	٤١٦	٤,٥٣٤		
اختبار نمط الحياة	بين المجموعات	٤,٩٧١	٢	٢,٤٨٦	٠,٣٠٢	دالة
	داخل المجموعات كلي	٣٤٠٤,٧٣١	٤١٦	٨,٢٢٤		
متعة التخلي	بين المجموعات	٣٣٥٠,٨٥٤	٢	١٦٧٥,٤٢	١٠,٦١١	دالة
	داخل المجموعات كلي	٦٥٣٦٩,٢٦١	٤١٦	١٥٧,٨٩٦		

يتضح من جدول (٣٣) أن الدلالة للفروق بين المتوسطات جاءت لصالح المجموعة أقل من (٤ ساعات) في تصفح المواقع الشبكات الاجتماعية، وجاء متوسط الدرجة الكلية على مقياس متعة التخلي (٧٠,٥٤) دال عند ذات

المجموعة؛ ما يشير إلى أنّ هناك علاقة عكسية بين متعة التخلي وكل من الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية (Aitamurto et al, 2021; Alt, 2015).

هذا ويمكن تفسير هذه النتيجة من واقع أن الرفاهية النفسية حالة يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة التي تمكنه من التعامل مع ضغوط الحياة بشكل مثمر ومنتج، وتشير متعة التخلي عن الشبكات الاجتماعية إلى قدرة الفرد على الاستمتاع بحياته بعيداً عن قلق فقد تجارب الآخرين، ما يدفعه إلى التخلي الطوعي أو الجبري عن سموم المنصات الاجتماعية (Crook, 2014)، أو إدارة الوقت وتنظيمه بحثاً عن السعادة، وكلما أدرك الفرد مزايا التخلي عن الشبكات الاجتماعية كلما استطاع الامتناع عنها (Aranda & Baig, 2018). كما يعتمد مستوى التحكم في الوقت على اختيار الفرد لنمط الحياة الصحي، أما جدولة الفترة الزمنية فهو أمر يتحقق على المدى القريب أو البعيد (Aitamuto et al, 2021). ولا مناص من أن متعة التخلي تضع الفرد في منطقة المقارنة بين فوضى الشبكات الاجتماعية وأثر القلق والخوف من فوات أشياء غير جوهرية ذات عواقب سلبية وبين لحظات الراحة النفسية عند اتخاذ قرار الاستغناء عن الفرص الاجتماعية الوقتية والمكافآت الوهمية والعيش بهدوء وسعادة. وقد أشار أنيل داش Anil Dash المدون التقني إلى أنّ علاج الخوف من فوات الفرص يكون بالتدريب على الانفصال عن الشبكات الاجتماعية بحذفها لبعض الوقت، أو بالامتناع عن تفعيل الإشعارات، ووضع حدود لاستخدامات الهاتف الذكي (Crook, 2014).

نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من الخوف من فوات الفرص (الفومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية ومتعة التخلي (الجومو).

تم التحقق من صحة الفرض الثالث بحساب الفروق بين المتوسطات باستخدام

اختبار (ت) للمقارنة بين الذكور والإناث في كل من الفومو وأبعاده، وإدمان الشبكات الاجتماعية وأبعاده، ومتعة التخلي وأبعاده. وفيما يلي النتائج جدول (٣٤) التي تم التوصل إليها:

جدول (٣٤): المتوسط والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق في متعة التخلي بآلية (LSD) حسب عدد الساعات المستغرقة في تصفح الشبكات الاجتماعية (ن = ١٧٤)

المتغير	عدد الساعات	عدد الأفراد	المتوسطات	الانحراف المعياري	أقل من ٤ س	٤ - ٨ س	أكثر من ٨ س
سعادة الاستغناء	أقل من ٤ س	٥٩	٢٢,٥٦	٧,٥٤٦			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٢١,١٦	٦,٣٤١			
الاستغناء الطوعي	أكثر من ٨ س	١٠٤	١٨,٣٦	٦,٥٦٢	*	*	
	أقل من ٤ س	٥٩	٣٣,٠٢	٤,٦٦٣			
يقظة التخلي	٤ - ٨ س	٢٥٤	٣٠,٧٦	٥,٨٨٩			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	٢٨,٧٥	٥,٨٤٩	*	*	
اختبار نمط الحياة	أقل من ٤ س	٥٩	٦,٩٢	٢,٤٠٢			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٧,١٨	٢,٠٩٦			
متعة التخلي	أكثر من ٨ س	١٠٤	٦,٧١	٢,٠٤٦			
	أقل من ٤ س	٥٩	٨,٠٥	٢,٧٥٧			
متعة التخلي	٤ - ٨ س	٢٥٤	٨,٣١	٢,٨٧٨			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	٨,١١	٢,٩٠٣			
متعة التخلي	أقل من ٤ س	٥٩	٧٠,٥٤	١٣,٥٩٢			
	٤ - ٨ س	٢٥٤	٦٧,٤١	١٢,٥٤٠			
	أكثر من ٨ س	١٠٤	٦١,٩٢	١٢,٠١٥	*	*	

تشير نتائج جدول (٣٤) إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في كل من : الخوف من فوات الفرص، ومتعة التخلي، وكل أبعاد إدمان الشبكات الاجتماعية فيما عدا بعد التحمل حيث كانت قيمة ت = ٢,٣٥ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠٥ وفي اتجاه الإناث.

استخلاصًا مما سلف، يمكن تفسير نتائج الفرض الثالث الواردة في جدول (٣٤) من واقع الدراسات السابقة والنظريات كالتالي:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الفومو وأبعاده، يشير إلى أن الخوف من الانقطاع عن الشبكات الاجتماعية، والقلق من تقويت فرصة مشاركة الأصدقاء أحداث حياتهم اليومية، وحب الفضول لمراقبة تجارب المشاهير لحظة بثها علي الشبكات الاجتماعية لا يرتبط بنوع الجنس (ذكور - إناث)؛ فقد يرجع الأمر إلى نمط الشخصية ومستوي الرضا وتقدير الذات، فالهوس بمراقبة حياة الآخرين يعد جزءًا من التركيبة الإنسانية التي تميل إلى الفضول وحب الاستطلاع (Abel et al, 2016; Alutaybi et al, 2020)، وتتفق نتائج الدراسة الراهنة مع دراسة (Abel et al, 2016). في حين تختلف مع دراسة (Munawar, Bashir, Fahim, Rehman, & Mukhtar, 2021) التي أشارت إلى فروق دالة في تجربة الخوف من فوات الفرص في اتجاه الإناث، وأشارت نتائج دراسة (Przybylski et al, 2013) إلى أن متوسط درجة الفومو أعلى في اتجاه الإناث ولذا فهن أكثر انخراطاً في استخدام الشبكات الاجتماعية. هذا وقد أشارت نتائج الدراسة الراهنة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد إيمان الشبكات الاجتماعية فيما عدا بعد التحمل، إذ جاء متوسط درجات الإناث أعلى من الذكور، وهذا يعني ميل الإناث إلى زيادة عدد ساعات استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية خوفاً من فوات أي حدث أو خبر، ما ينتج عنه رغبة في البقاء علي الاتصال بالإنترنت لمتابعة الأصدقاء والتفاعل معهم حتي الإنهاك والتعب الجسدي (Rozgonjuk et al, 2019)، ويمكن تفسير ذلك من خلال السلوك والنية باعتبارهما يحددان الهدف من استخدام الشبكات الاجتماعية، فالإناث في الدول الشرقية يتعرضن للقهْر والوحدة؛ وتلك التطبيقات الاجتماعية أتاحت لهن فرصة التعارف والتفاعل الاجتماعي دون قيود، ما جعل الرغبة في زيادة عدد ساعات استخدام التطبيقات الاجتماعية تزداد يوماً بعد يوم لإشباع حاجتهن إلى الانتماء وتعويض

الشعور بالنبذ الاجتماعي؛ وقد تكون النية هي "التسوق ومتابعة خطوط الموضة" (Hodkinson, 2019). وربما يرجع الأمر إلى تفسيرات نظرية تعزيز الذات، والتي أشارت إلى أن النقد الإيجابي يعزز قيمة الذات وينمي الرفاهية النفسية ويحد من الأفكار السلبية (Rogers, 1961)، ونتيجة لرغبة الإناث في تعزيز الذات يزداد الدافع الشخصي لتكرار نفس النشاط دون تفكير في الوقت المفقود والجهد المهدور.

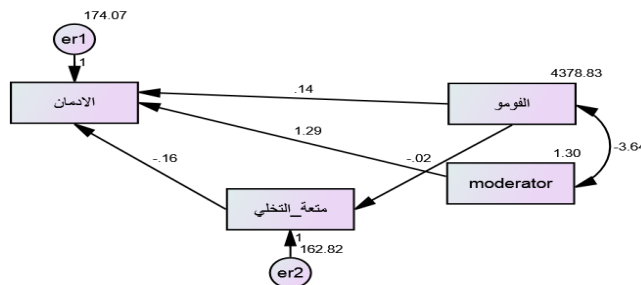
علاوة على ذلك؛ فإن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير متعة التخلي، قد يرجع إلى العواقب المظلمة التي يحصدها كل من الذكور والإناث مثل: انخفاض الرفاهية، والحرمان من النوم، وفقدان التركيز، وانخفاض الانتاجية (Hayran & Anik, 2021)، ولأن العلاقة وثيقة بين الفومو والتطبيقات الاجتماعية فإن الرغبة في مكافحة الآثار السلبية للشبكات الاجتماعية والبقاء بصحة جيدة مطلب إنساني لا يعتمد على نوع الجنس (ذكر - أنثى) إنما يرجع إلي حاجة الكائن البشري الملحة إلي الشعور بالرضا والحياة الممتعة، الأمر الذي يدفع الإنسان بشكل عام إلي تحويل تركيزه من الآخرين إلي ذاته عن طريق التدريب الطوعي علي التخلي عن مواقع الشبكات الاجتماعية لتعزيز حاجته للسعادة (Aranda & Baig, 2018).

خلاصة القول، إنَّ شدة الاعتماد على العالم الافتراضي أدت إلى الانسحاب من الأنشطة والتفاعلات الطبيعية، ما أدى إلى العزلة والوحدة أكثر من أي وقت مضى والشعور بالملل وعدم الرضا وانتشار الخوف من فوات الفرص (Can & Satici, 2019) وانتهاج سلوكيات إدمانية تجاه الشبكات الاجتماعية لخفض القلق من الندم المتوقع في حال فوات تجارب الآخرين كالرغبة في البقاء على اتصال مستمر بالإنترنت لتصفح المنصات الاجتماعية، وتفعيل إشعارات التنبيه (Przybylski et al, 2013). تلك الآثار السلبية يحصدها كل من الذكور والإناث دون تمييز؛ والنتيجة معاناة الطلاب والطالبات من تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز؛ وتحول مسار اهتماماتهم إلى العالم الافتراضي

(Duke & Montag, 2017). لذا فإن التخلي عن تلك المؤثرات السلبية يبدأ من إدراك الفرد (ذكرًا كان أم أنثى) للمخاطر النفسية والجسدية والاجتماعية التي تعوق تقدمه وتحقيق سعادته.

نتائج الفرض الرابع:

تؤدي متعة التخلي دورًا معدلاً في العلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية



شكل (٢) مخطط مساري للتأثير المعدل والوسيط

لمتعة التخلي في العلاقة بين القومو وإدمان الشبكات الاجتماعية

تشير كا تربيع = ٢,٢٧٧ ، درجات الحرية = ١ ، الدلالة = ٠,١٣١ ، غير دال . (القيم على الأسهم تمثل قيم بيتا غير المعيارية)

GFI= 0.99 , AGFI= 0.97, IFI= 0.99, CFI= 0.99 , RMSEA= 0.055.

أظهرت أدلة جودة التوفيق للنموذج في الشكل السابق صلاحيته، حيث كانت قيمة كا = ٢,٢٧٧ بـ ٢ درجات حرية ١ وهي غير دالة، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين النموذج الفعلي والنموذج المتوقع. كما أشارت أدلة التوفيق الأخرى GFI و AGFI و IFI و CFI إلى صلاحية النموذج لاقترابها جميعاً من الواحد الصحيح، كما تشير قيمة الجذر التربيعي لمتوسط مربعات الخطأ إلى صلاحية النموذج ٠,٠٥٥ حيث اقتراب قيمة المعامل من الصفر.

كما يتضح كذلك من نموذج تحليل المسار السابق ما يلي:

١- وجود تأثير معدل دال (MODERATOR) - والذي يمثل ناتج التفاعل بين المتغير المستقل "الخوف من فوات الفرص" (الفومو) والمتغير المعدل "متعة التخلي" من خلال ضرب القيم المعيارية لكل من المتغيرين والذي ينتج متغيراً جديداً اسمه التفاعل بين (الفومو * التخلي)- وقد بلغت قيمة بيتا غير المعيارية ١,٢٩ بخطأ معياري قدره ٠,٥٦٧، وبقسمة القيمتين تنتج النسبة الحرجة وهي تساوي ٢,٢٨ وهي دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٢. مما يشير إلى وجود تأثير معدل لمتغير متعة التخلي في العلاقة بين الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية.

٢- وجود تأثير وسيط (MEDIATOR) لمتغير متعة التخلي في العلاقة بين الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية حيث وجد تأثير مباشر بين الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية بلغ ٠,١٤ وبخطأ معياري ٠,٠١ وبقسمة المعاملين تنتج النسبة الحرجة وهي هنا = ١٤,١٢ وهي دالة عند مستوى معنوية أقل من ٠,٠٠١. ولحساب التأثير غير المباشر استخدم اختبار سوبيل SOBEL TEST وفقاً للخطوات التالية:

أ- حساب التأثير الكلي من المعادلة: $C = C' + ab$ ، حيث C' تشير إلى قيمة بيتا في التأثير المباشر من متغير الفومو إلى متغير إدمان الشبكات الاجتماعية وهي ٠,١٤ ، بينما a تشير إلى المسار المباشر لقيمة بيتا بين الفومو ومتعة التخلي وهي = -٠,٢١ بخطأ معياري قدره ٠,٠٥١ و b تشير إلى المسار المباشر بين متعة التخلي وإدمان الشبكات الاجتماعية وهي = -٠,١٦٢ بخطأ معياري قدره ٠,٠٠٩. ومن ثم يكون التأثير الكلي = ٠,١٤ + (-٠,٢١ x -٠,١٦٢) = ٠,١٤٣٢

ب- حسب الخطأ المعياري ل ab من خلال المعادلة:

$$SE = \sqrt{[(a * SE_b)^2 + (b * SE_a)^2]}$$

وبالتعويض عن قيم بيتا والخطأ المعياري في الخطوة السابقة تنتج قيمة الخطأ المعياري وهي = ٠,٠٠٢

ت- حساب إحصاءة سوبل وهي تساوي خارج قسمة حاصل ضرب $a * b$ على الخطأ المعياري المستخرج من الخطوة السابقة. أي $-0,021 * x - 0,162 / 0,002 = 1,70$ وهي قيمة أقل من ١,٩٦ كي تكون دالة. ومن ثم لا يوجد تأثير غير مباشر لمتغير متعة التخلي في العلاقة بين الفومو وإدمان الشبكات الاجتماعية.

تشير نتائج الفرض الرابع إلي وجود تأثير معدل لمتعة التخلي (الچومو) في العلاقة بين الخوف من فوات الفرص (فومو) وإدمان الشبكات الاجتماعية. هذا ويمكننا تفسير تلك النتيجة باعتبار متعة التخلي منطقة التوازن بين العالم المادي والعالم الافتراضي، إذ تتوسط التقنيات الحديثة تجاربنا الشخصية وحياتنا اليومية بشكل يصعب معه الاستغناء التام عنها، فمذ تطوير الأجهزة الذكية التي سمحت بسهولة الاتصال والتفاعل مع المنصات الاجتماعية تغير مركز التحكم والاهتمام ونما الخوف من فوات الفرص والرغبة في البقاء على اتصال دائم بالإنترنت خوفاً من فوات الشهرة الرقمية ومشاركة الأصدقاء مجريات حياتهم وتفاصيل تجارب حياتهم اليومية، لينتهي الأمر بتأثر الصحة النفسية والرفاهية الشخصية والاجتماعية بالسلب وإثارة المزاج السلبي بسبب الندم المتوقع في حالة فقدان متابعة الأحداث التي تبدو مجزية (Abel et al, 2016). إن متعة التخلي بصفتها متغير معدل ساهمت في الحد من قلق فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية والتي أفضت إلى جملة من الاضطرابات النفسية والمشاكل الأخلاقية مثل: التنمر والحسد والغيرة والإجهاد التقني والاكنتاب والميل إلى العزلة والشعور بالوحدة (Alutaybi et al, 2020; Andreassen, 2012; Aranda, & Baig, 2018; Hayran & Anik, 2021; Munawar, Bashir, Fahim, Rehman, & Mukhtar, 2021; Tandon et al, 2021). وبدأ العمل على تفعيل تجربة التخلي (الچومو) والتي تعتمد على الذكاء العاطفي وإدراك أهمية العيش في استقلالية، وعدم المقارنات

الاجتماعية، والقلق بشأن المكافآت الوهمية مثل: الإعجاب، ومشاركة المنشور، والتعليقات، واكتساب الشهرة الوقتية، وتكوين الصداقات الواهية.

فضلاً عن ذلك فالتخلي يتيح للفرد اختبار الحياة علي مهل، وتقدير الروابط الإنسانية والتحكم في الوقت، والتدريب علي ضبط الأفكار القهريّة وعدم الاندفاع نحو الشبكات الاجتماعية بشغف، كما تساعد علي إدراك أهمية قول (لا) من أجل فترات الراحة الخالية من التكنولوجيا، وبدلاً من السعي الدائم لمواكبة حياة الغير وتقليدهم، يتعلم الإنسان أن يكون علي حقيقته في اللحظة التي يعيشها دون تزييف، ولذا فإن متعة التخلي متغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص الاجتماعية وإدمان الشبكات الاجتماعية، إذ تعمل علي تحسين جودة الحياة والاستمتاع بالوقت وتقديره.

علي الجانب الآخر كشف تحليل المسار عن وجود تأثير وسيط ومباشر لمتغير متعة التخلي في علاقته بالخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات (Aitamurto et al, 2021; Aranda, & Baig, 2016; Aurel & Paramita, 2021; Brown & Kuss, 2020; Putra & Bandurg, 2019). مما يعني أنه بتفعيل إرداة التخلي أو الانفصال عن الأجهزة الذكية بوحدة واحدة يؤدي ذلك إلى انخفاض معدل الخوف من فوات الفرص ويؤثر ذلك تأثيراً مباشراً علي معدل استخدام الشبكات الاجتماعية؛ وكلما شعر الإنسان بسعادة التخلي وأدرك متعة الانفصال عن التقنيات الرقمية كلما انخفض تدريجياً إدمانه للشبكات الاجتماعية، والخوف من فوات الفرص. فلا شك أن متعة التخلي عاطفة إيجابية تسمح للفرد بالحفاظ علي علي العلاقات الاجتماعية في الحياة الواقعية بالتوازي مع الحياة الافتراضية، واستناداً إلى نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية والتي أشارت إلى أن وعي الإنسان يساعده علي استكشاف وسائل متطورة تشجع الأفعال المبتكرة وتحفز الروابط الإيجابية التي توفر الأساس نحو حياة أفضل وسعيدة (Fredrickson, 2004). فإن

تجربة التدريب على التخلي هي خطوة مضادة لإدمان الشبكات الاجتماعية، وهو خيار واعٍ لقطع الاتصال والعيش في هدوء بعيداً عن فوضى الإنترنت والهواتف الذكية، ورسم حدود عند استخدام التكنولوجيا، وترتيب الأولويات والمهام من أجل حياة أكثر استقراراً بعيداً عن العواقب المظلمة الناتجة عن الانغماس في العالم الرقمي.

الخاتمة والدراسات المستقبلية

أفضى إدمان الشبكات الاجتماعية الى بزوغ ظاهرة جديدة هي الخوف من فوات الفرص FOMO، ما يعني بقاء الفرد متصلاً بالإنترنت حتى يشعر بالإجهاد خوفاً من الندم من فوات أي حدث أو معلومة أو تجربة يتم عرضها عبر المنصات الاجتماعية، والتي يعتقد أنها فريدة وممتعة (Przybylski etal, 2013). ونتيجة العواقب السلبية لمواقع الشبكات الاجتماعية اتجهت الجهود البحثية إلى تعزيز الكفاءة الرقمية والحد من سمومها عن طريق التدريب على التخلي الطوعي أو القسري على المدى القصير والبعيد (Aranda & Baig, 2018; Crook, 2014).

جدير بالإشارة، أن الدراسة الراهنة ساهمت في وضع ترجمة سليمة لمضمون المصطلح Fear Of Missing Out مع الأخذ في الاعتبار أن الفرص متباينة منها الاستهلاكي، والمادي، والاجتماعي، وغيرها من الفرص، وفي هذا البحث كان الخوف من فوات الفرص الافتراضية نسبة لارتباطها بالعالم الافتراضي المتصل بالمنصات الاجتماعية. علاوة على ذلك، تم مناقشة ظاهرة (JOMO) Joy of Missing Out لأول مرة في البيئة المصرية، وترجمت الباحثة المصطلح إلى متعة التخلي، إشارة إلى قدرة الفرد على الاستغناء وذلك بعيداً عن الترجمة الحرفية للمصطلح، كما تم توفير مقياس جديد لمتعة التخلي اعتماداً على ما توصلت إليه نتائج الدراسات التجريبية والإثنوجرافية (Aitamurto etal, 2021; Aranda & Baig, 2018; Aurel & Paramita, 2021)، وذلك لعدم عثور الباحثة على أداة قياسية في البيئة الأجنبية لكونها من الظواهر المستجدة. ويقترح في الدراسات المستقبلية ضم مقياسي الفومو

والجومو في قائمة واحدة استنادًا على رأي العلماء بأن كليهما وجهان لعملة واحدة (Aitamurto et al, 2021). ونتيجة بعض القيود لهذه الدراسة مثل الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي والذي يصعب معه تعميم النتائج، يقترح التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية مع عينات وبيئات مختلفة، واستخدام المنهج التجريبي والطولي في الدراسات المستقبلية، لاستكشاف أثر تفعيل تجربة التخلي عن الشبكات الاجتماعية، والوقوف على مسببات الخوف من فوات الفرص وبحث مدى تأثير الوجدان السلبي على تجربة الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية.

قائمة المراجع

صقر، هالة أحمد (٢٠٢١). الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية. جامعة بورسعيد*، ٢٤، ١-٣٤. DOI: 10.21608/jftp.2021.55976.1105

عبد الرزاق، محمد مصطفى، وسليمان، عمرو محمد، وطلب، أحمد علي (٢٠٢١) الخوف من الضياع وعلاقته برهاب، فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين. *المجلة التربوية. جامعة سوهاج*. وجدت يونية ٢٠٢١. Doi: 10. 12816/EDU SOHAG. 2021. 135527.

عبد النبي، ساميه محمد. (٢٠٢١). الخوف من فوات شيء ما (الفومو) FOMO واستخدام الهاتف الذكي المشكل. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، ١٢٨٢-٩. Doi: 10. 12816/EDU SOHAG. 2021. 135521.

Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. **Journal of Business & Economics Research**, 14(1), 33-44. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>

Aitamurto, T. Sakshuwong, S. Kim, B. & Sadeghi, Y. (2021). From FOMO to JOMO: Examining the Fear and Joy of Missing Out and Presence in a 360° Video Viewing Experience. **Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems**, 21, 1-14. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445183>.

Akbar, E. (2018). "The fear of missing out in adolescents in Samarinda City. **Psikostudia**, vol. 7, no. 2, pp. 38-47, 2018. DOI: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2404/pdf#>.

Al-Furaih, S., & Al-Awidi, H. (2020). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction

- and learning disengagement in lectures. **Educ Inf Technol**, 26, 2355–2373 (2021).
<https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, 49, 111-119.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D. (2018). Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. **Current Psychology**, 37, 128-138. DOI:10.1007/s12144-016-9496-1
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J.,& Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FOMO) on social media: The FOMO-R Method. **Int J Environ Res Public Health**, 17, 6128, 1-28. doi: 10.3390/ijerph17176128
- Anderson, J.,& Rainie, L. (2018). The Future of Well-Being in a Tech-Saturated World. Pew Research Center. April 18. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/04/17/the-future-of-well-being-in-a-tech-saturated-world/>
- Andreassen, C. (2012). Development of a Facebook. Addition scale. **Psychological reports**, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.1102.501>: S17.
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. **Current Addiction Reports**, 2(2), 175-184. DOI:10.1007/s40429-015-0056-9
- Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S.,& Pallesen, S. (2013) The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. **Journal of Behavioral Addictions**, 2(2), 90–9.
<https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003> PMID: 26165928
- Aranda, J.,& Baig, S. (2018). Toward “JOM”. The joy of Missing out and the freedom of disconnecting digital memories and emotions, **Mobile HTC 18**, Barcelona, Spain.

- <https://doi.org/10.1145/322934.329468>
- Aurel, J., & Paramita, S. (2021). **FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta**. International Conference on Economics, DOI:10.2991/assehr.k.210805.114
- Bagozzi, R., Belanche, D., Casaló, L., & Flavián, C. (2016). The role of anticipated emotions in purchase intentions. **Psychology & Marketing**, 33(8), 629–645. DOI:10.1002/mar.20905
- Barlett, C. (2019). Cyberbullying, traditional bullying and aggression: A complicated relationship. **Predicting cyberbullying**, 11-16. خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.
- Barry, C., & Wong, M. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. **Journal of Social and Personal Relationships**, 37(12):026540752094539. DOI:10.1177/0265407520945394. Journals, sage pub. Com/home/spr.
- Baumer, E., Guha, S., Quan, E., Mimno, D., & Gay, G. (2015). Missing Photos, Suffering Withdrawal, or Finding Freedom? How Experiences of Social Media Non-Use Influence the Likelihood of Reversion. **Mathematics, Statistics and Computer Science Faculty Research and Publications**. 626. https://epublications.marquette.edu/mscs_fac/626. <https://doi.org/10.1177/2056305115614851>
- Beard, K. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. **Cyberpsychology & behavior**, 4(3):377-383. DOI:10.1089/109493101300210286
- 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. DOI:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Brown, L., & Kuss, D. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media

- Abstinence Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(12):4566. DOI:10.3390/ijerph17124566
- Buss, D. (2000). The evolution of happiness. **American Psychologist**, 55(1), 15–23. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15>
- Can, G., & Satıcı, S. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. **Psicol Reflex Crit**, 32-33. doi: 10.1186/s41155-019-0117-4. PMID: 32026206; PMCID: PMC6967379.
- Casale, S., & Fioravanti, Q. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. **Addiction behavior**, 102, 106-179. DOI: 10.1016/j.addbeh.2019.106179
- Crook, C. (2014). **The Joy of Missing Out: Finding Balance in A Wired World**. Canada: New Society Publishers, Gabriola Island, BC. Canada.
- David, M., James, A., Roberts, J., & Christenson, B. (2017). Too Much of a Good Thing: Investigating the Association between Actual Smartphone Use and Individual Well-Being. **International Journal of Human-Computer Interaction**. DOI:10.1080/10447318.2017.1349250 Corpus ID: 3892629.
- Davidai, S., & Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. **Emotion**. 18(3), 439-452. DOI: 10.1037/emo0000326
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. **Journal of behavioral addictions**, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dickinson, J., Hibbert, J., & Filimonau V. (2016). Mobile technology and the tourist experience: (Dis)connection at the campsite. **Tourism management**. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2016.06.005>

- Duke, É.,& Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions, and self-reported productivity. **Addictive Behaviors Reports**, 6, 90-95. doi:10.1016/j.abrep.2017.07.002. PMID: 29450241; PMCID: PMC5800562.
- Eastwood, J., Frischen, A., Fenske, M.,& Smilek, D. (2012) The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. **Perspect Psychol Sci**, 7(5), 482-495. doi:10.1177/1745691612456044. PMID: 26168505
- Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R.,& Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for tough, anxiety and depression are related to problematic smart phone use. **Computers in Human Behavior**, 63, 509-516. DOI:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Elhai, J., Tiamiyu M., Weeks, J., Levine, J., Picard K.,& Hall, B. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smart phone use measured over one week. **Pers individ Dif**, 133, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>
- Elhai, J., 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 Psychiatry**, 1-8. DOI: 10.1590/1516-4446-2020-0870
- Elhai, J., yang, H., Rozgonjuk, D.,& Montag, C. (2020). Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out. **Addiction behavior**, 103, 106261. DOI: 10.1016/j.addbeh.2019.106261
- Fake, C. (2011). FOMO and social media (Internet). Mar 15 (**cited 2020 Mar 19**). [www. Caterina. Net/2011/03/15/fomo-and-social-media/](http://www.Caterina.Net/2011/03/15/fomo-and-social-media/).
- Furst, R., Evans, D.,& Roderick, N. (2017). Frequency of College Student Smartphone Use: Impact on Classroom Homework Assignments. **Journal of Technology in Behavioral Science**, 1-9. DOI:10.1007/s41347-017-0034-2
- Gao, W., Liu, Z., Li, J. (2017). How does social presence influence

- SNS addiction? A belongingness theory perspective. **Computers in Human Behavior**, 77, 347-355. DOI:10.1016/j.chb.2017.09.002
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial teamwork. **Journal of substance use**, 10(4), 191-197. DOI:10.1080/14659890500114359
- Gruter, M., & Masters, R. (1986). Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. **Ethology and Sociobiology**, 7(3-4), 149-158. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(86\)90043-9](https://doi.org/10.1016/0162-3095(86)90043-9).
- Gui, M., Geras, T., Garvaglia, A., Petti, C., & Gaseli, M. (2020). Digital well-being. Validation of a digital media education programme in high schools. **Research center on quality of life in the digital society**, 2, 1-36. Available, <https://www.digitalwellbeing.eu>. Heeps://www.researchgate.net/publication/331345742. Doi: 10.13140/RG.2.2.29859.30244
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(4), 1-13. DOI:10.3390/ijerph18041974
- Hitlin, P. (2018). Internet, social media use and device ownership in US have plateaued after years of growth. 2018 Sep. 28 (**cited 2020 Mar 19**). www.pewresearch.org/fact-tank/2018/09/28/Internet-social-media-use-and-device-ownership-in-u-s-have-plateaued-after-years-of-growth/
- Hodkinson, C. (2019). Fear of missing out (FOMO) marketing appeals: A conceptual model. **Journal of marketing communications**, 25, 65-68. <https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van-Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural

- addiction without pathologizing common behaviours?. **Addiction (Abingdon, England)**, 112(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Koole, S., Schlinkert, C., Maidel, T., & Baumann, N. (2019). Becoming who you are: an integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory. *J Pers*, 87, 15-36. DOI: 10.1111/jopy.12380
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998) Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? **Am Psychol**, 53(9):1017-31. doi: 10.1037//0003-066x.53.9.1017. PMID: 9841579.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction- a review of the psychological literature international journal of environment. **Research and Public Health**, 8(12), 3528-3552. [http://doi.org/http:// DOI:10.3390/ijerph8093528](http://doi.org/http://DOI:10.3390/ijerph8093528)
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. **Int J Environ Res Public Health**. 2017 Mar; 14(3): 311. doi: 10.3390/ijerph14030311
- Leung, L., & chen, C. (2018). A Review of Media Addiction Resarch From 1991 to 2016. **Social Science Computer Review**, 1-18. <https://doi.org/10.1177/0894439318791770>
- Makki, T., DeCook, J., Kadylak, T. & Lee, O. (2018). The Social Value of Snapchat: An Exploration of Affiliation Motivation, the Technology Acceptance Model, and Relational Maintenance in Snapchat Use. Cover image for International Journal of Human–Computer Interaction. **International Journal of Human–Computer Interaction**, 34 (5), 410-420, <https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1357903>
- Masur, P., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. **Computers in Human Behavior**, 39:376–386. DOI:10.1016/j.chb.2014.05.047

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, D. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. **Motivation and emotion**, 42, 725-737. DOI:10.1007/s11031-018-9683-5
- Morgan, B. (2015). No ownership, no problem: Why millennials value experiences over owning things, **Forbes**. Retrieved, June, 20, 2020, from: [ownershipno-problem-owners-millennials-value-experiences-over-ownership/#54f85eee5406](https://www.forbes.com/2015/06/20/ownership-no-problem-owners-millennials-value-experiences-over-ownership/#54f85eee5406), published in June 2015.
- Munawar, S., Bashir, M., Fahim, S., Rehman, A., & Mukhtar, B. (2021). The Effect Of Fear-Of-Missing-Out (Fomo) On Hedonic Services Purchase In Collectivist And Restrained Society: A Moderated - Mediated Model. **Academy of Strategic Management Journal**, 20(2):1-20. Doi: 10. 1544-1458-20-S2-67/ mar. 21406.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. **Journal of Adolescence**, 55, 51-60. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- Pomeroy, R. (2020). Embrace “JOMO”. Psychologist Adam Conant shares lockdown tips in this week’s rodcast. **The world Economic Forum**. Online: August 2020, <https://www.weforum.org/agenita/2020/04/world-us-virus-episode-05-adam-grant-corid-19-work-lockdown/>.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, c. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, 22, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, F., & Bandurg, S. (2019). Emerging Travel Trends: Joy of Missing Out (JOMO) Vs Iconic Landmarks. **Jurnal Pariwisata Terapan**, 3(1):17. DOI:10.22146/jpt.49273

- Roberts, J., & Koliska, M. (2014). The effects of ambient media: What unplugging reveals about being plugged in. **First Monday**, 9, 19 (Cross Ref.) DOI:10.5210/fm.v19i8.5220
- Rogers, C. (1961). **On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy**. Houghton Mifflin.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J., Ryan, T., & Scott, G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. **Computers & Education**, 140:103590. DOI:10.1016/j.compedu.2019.05.016
- Santana-Vega, L., Gómez-Muñoz, A., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. **Media Education Research Journal**, 27(1) DOI: <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Seligman, M. & Royzman, G. (2003). Happiness: the three traditional theories, **Authentic Happiness Newsletter**.
- Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking Internet Communication and Smartphone Use Disorder by taking a closer look at the Facebook and Whatsapp applications. **Addictive Behaviors Reports**, 9, Article 100148. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>
- Shahnawaz, M. & Rehman, U. (2020). Social networking addiction scale. **Cogent Psychology**, 7(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/2311908.2020.1832032>.
- Smoker, M., & March, E. (2017). Predicting perpetration of intimate partner cyberstalking: Gender and the dark tetrad. **Computers in Human Behavior**, 72, 390-396. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.012>
- Surowleckig, I. (2005). Technology and happiness. **MIT technology Review**. January <https://www.technologyreview.com/s/403558/technology-andhappiness/>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents

- Using social media. **Social Sciences and Humanities**, 463-468.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. **Technological Forecasting and Social Change**, 171(September 2018):120931.
DOI:10.1016/j.techfore.2021.120931
- Tromholt, M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. **Cyberpsychol Behav Soc Netw**. 2016;19(11):661-666. Doi:10.1089/cyber.2016.0259.
- Veenhoven, R. (2003), Hedonism & Happiness. **Journal of Happiness studies**, 4, 437-457.
<https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000005719.56211>
- Wallace, K. (2015). Teens spend 9 hours a day using media. **report says CNN**, retrieved December 29, 2012, from: <https://edition.cnn.com/2015/11/03/health/teens-tweens-media-screen-use-report/index.html>
- Watson, D. (2009) Differentiating the mood and anxiety disorders: a quadripartite model. **Annual Review of Clinical Psychology**, 5, 221-247. Doi:10.1146/annurev.clinpsy.032408.153510. PMID: 19327030.
- White, A., Weinstein, E., Selman, R. (2016). Adolescent friendship challenges in a digital context: Are new technologies game changers, amplifiers, or just a new medium? **Convergence**. 2018; 24(3):269-288. doi:10.1177/1354856516678349
- Williams, K. (2007). Ostracism: The kiss of social death. **Social and Personality Psychology Compass**, 1(1), 236-247.
- Woiniewicz, C., Tiamiyu, M., Weeks, J., & Elhai, J. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. **Psychiatry research**, 262, 618-623. Doi: 10. 1016/j.psychres.2017.09.058.

- Young, K. (1996). psychology of computer use xl. addictive use of the internet a case that breaks the stereotype. **Psychological Reports**, 79, 899-902. DOI: 10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Zhang, Z., Jimenez, F.,& Cicala J. (2020). Fear of missing out scale, A self-concept perspective. **Psychology Marketing**, 37, 1619-1634. Doi: 10.1002/ mar. 21406.