

الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

إعداد

د/ صفاء أحمد عجاجة
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية جامعة - جامعة الزقازيق

د/ رحاب يحيى أحمد
مدرس الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية جامعة - جامعة بنها

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي معرفة العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الخوف من فوات الشيء (الفومو) و اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من ثلاثة مائة وخمس طالب وطالبة، بواقع (١٢٤) طالباً و(١٨١) طالبة من طلبة الفرقة الثانية بكليتي التربية والزراعة بجامعة بنها، بمتوسط عمري قدره (١٩.٢) عاماً وانحراف معياري قدره (١.٤) ، وتم استخدام مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، ومقياس بعض اضطرابات النوم، ومقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثين)، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واضطرابات النوم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفي أبعاد اضطرابات النوم مثل: الأرق والكوابيس واضطراب إيقاع اليقظة والنوم لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في بعد مصاحبات النوم، كما أنه يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو)، وكذلك يمكن التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو).

الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الشيء (الفومو) - اضطرابات النوم - إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - طلبة الجامعة.

Fear of missing out (FOMO) and its relation to sleep disorders and social media sites addiction use among university students

BY

Dr/ Rehab Yehia Ahmed

Lecturer of Mental Health and
Special Education.
Faculty of Education
Benha University

Dr/ Safaa Ahmed Agaga

Lecturer of Mental Health
Faculty of Education
Zagazig University

Abstract:

The aim of this research is to Know the the relationship between fear of Missing out (FOMO) and both of sleep disorders and social media sites addiction use, and also knowing the differences between Males and females in fear of missing out (FOMO), sleep disorders and social media sites addiction use, The sample of the research consisted of three hundred and five students, (124)male and (181) female from the second year students of the faculties of Education and Agriculture at Benha university, with average age = (19.2) year, and ST = (1.4) the two researchers uses fear of missing out (FOMO)Scale, sleep disorders scale and social media sites addiction use prepared by the two researchers, the results show that there are a positive statistically significant correlation between fear of missing out (FOMO)and sleep disorders, and also there are appositve statistically significant correlation between fear of missing out (FOMO)and social media sites addiction use, and there are differences between males and females in fear of missing out (FOMO) social media sites addiction use, and in sleep disorders such as insomnia, nightmares and disruption of wakefulness and sleep towards females, and there are no statistically significant differences between males and females in sleep companions, and also sleep disorders can be predicted by fear of missing out(FOMO), and also social media sites addiction use can be predicted by fear of missing out(FOMO).

key wards: Fear of missing out (FOMO) – Sleep disorders – Social media sites addiction use – University students.

أولاً: مقدمة البحث:

يشكل طلبه الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع فهم عماد الأمة ومستقبلها، ولا شك أن الاهتمام بطلبه الجامعة ومعرفة احتياجاتهم ودراسة خصائصهم النفسية والاجتماعية في ظل التغيرات الاجتماعية أصبح ضرورة ملحة من أجل النهوض بهم إلى أقصى درجة ممكنة من السواء النفسي، وعلاج ما يتم رصده من اضطراب قد يؤدي إلى خسارة رأس بشري مهم وأساسي يساعد على ازدهار وتقدم مستقبل الأمة، وأن طلبه الجامعة أكثر الفئات عرضة للكثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية والصراعات نتيجة المواقف والأحداث المتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية والعملية، وهذه الضغوط الحياتية والأكاديمية قد تجعلهم فريسة للوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تسبب وجود سوء توافق نفسي واجتماعي، ونلاحظ في الآونة الأخيرة حدوث طفرة تكنولوجية هائلة ساهمت في إفراز مجموعة من الظواهر التي لم تكن معروفة من قبل، ومن تلك الظواهر ظهور ما يسمى بـ الخوف من فوات الشيء Fear of Missing out أو الفومو FOMO حيث ظهر هذا المصطلح لأول مرة في عام ٢٠٠٤ من خلال أحد المستثمرين الرأسمالين ويدعى McGinnis، وتم الاعتراف بالمصطلح عندما تم إضافته إلى قاموس Oxford عام ٢٠١٣ وعرفه القاموس بأنه هو القلق من احتمال حدوث حدث مثير للاهتمام أو ممتع في مكان آخر.

وأشار (Przbylski, Murayamu, Dehaan. & Gladwell (2013) أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) هو الخوف من تقويت الأحداث والخبرات التي يعيشها الآخرون، والرغبة في معرفة تلك الخبرات والبقاء متصلاً بالآخرين نظراً للحاجة الملحة للانتماء.

وترى الباحثتان أن الخوف من فوات الشيء هو الخوف من الانعزال والاستبعاد الاجتماعي وانعدام القيمة، وعليه فإن الخوف من الانعزال والاستبعاد الاجتماعي يجعل الفرد حريص على عدم تقويت المشاركة في النواحي الاجتماعية ومتابعة جميع مجريات الأمور والرغبة المستمرة في البقاء على تواصل مع الأصدقاء لمعرفة ماذا يفعلون.

وفي ضوء ذلك أوضح (Can & Satıcı (2019) أن الخوف من فوات الشيء هو الخوف من عدم المعرفة والرغبة الملحة في الاشتراك في الحدث رغبةً في زيادة الترابط مع الآخرين رافعين شعار أن مشارك إذن أنا موجود. ويمكننا القول بأن الخوف من فوات الشيء قد يكون له تأثير سلبي على الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية، حيث أشار (Hayran & Anik (2021) أن الأفراد مرتفعي الفومو قد يكون لديهم أعراض اكتئابية وقد يعانون من القلق ومن انخفاض تقدير الذات ومن بعض الاضطرابات النفسية.

ومن أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً اضطرابات النوم حيث أنها من أهم المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة نظراً لوقوعهم تحت ضغط نفسي نتيجة المتطلبات الأكاديمية والخوف من المستقبل الذي يظنه طالب الجامعة أنه مجهول، فنجده يفكر باستمرار في مصيره، مما قد يؤدي ذلك إلى إصابته بعض اضطرابات النوم كالأرق، وعدم انتظام جدول النوم فيما يسمى باضطراب جدول النوم واليقظة.

فقد ذكر (Dewald, Meijer, orrtf., Kerkhof & Bogels (2010) أن اضطرابات النوم هي مجموعة من الاختلالات وهي إما أن تكون كمية أو كيفية وتعني الصعوبات التي يعاني منها الفرد أثناء فترة النوم.

وبيين قطب (٢٠٠٩) أن اضطرابات النوم تنقسم إلى اضطرابات متعلقة بعملية النوم، واضطرابات أخرى تسمى باضطرابات مصاحبات النوم.

وعلى الجانب الآخر توضح الباحثتان أن التطور التكنولوجي واستخدامها بشكل أسهل عن ذي قبل أدى إلى تسهيل الحصول على معلومات بشكل فوري وفي أي وقت وفي أي لحظة من خلال الهاتف الذكي أو التابلت أو اللاب توب، وأصبح الفرد أثيراً لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وتويتر والماسنجر والانستجرام وغيرها، وإن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هي البوابة الرقمية للاندماج من خلال الاتصال بالإنترنت والتواصل مع الآخرين، فنجد الشباب يتواصلون كتابياً عبر الواتس آب Whats App والماسنجر Messenger وإرسال المقاطع الصوتية كبديل عن اللقاءات الاجتماعية الفعلية، وهذا ما أكدته (Deniz (2021 أن الشباب يميل إلى العيش والتعامل في الواقع الافتراضي وتفضيل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

والمنصات الاجتماعية الإلكترونية عن التفاعل الفعلي في الحياة الواقعية، وفي نفس السياق أوضح (Franchima, Abeele, Rooij, Coco, & Pemarez, 2018) أن الشباب يستخدمون الانستجرام لنشر صورهم الشخصية وانتظار الدعم النفسي من خلال التعليقات وانتظار الاستحسان من الآخرين، مما يسهم في تدعيم نظرتهم لذواتهم، وكذلك استخدام السكايب skype والماسنجر لعمل لقاءات بالصوت والصورة والاستغناء عن اللقاءات الاجتماعية الفعلية، مما جعل الشباب يدمنون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ولا يستطيعون الاستغناء عن استخدام تلك المنصات، والشعور بلذة وسعادة غامرة وذلك عند الدخول إلى ذلك العالم الافتراضي، والشعور بالاكنتاب والعزلة عند انقطاع الاتصال بذلك المواقع والمنصات، وهذا ما أكدته (Gezgin, Hamutoglu, Gemikonakli, & Kaman 2017) أن الأشخاص مدمنى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يشعرون بالاكنتاب والقلق والتوتر إذا فقدوا الاتصال بمواقع التواصل الاجتماعي أو الانترنت بشكل عام .

ثانياً : مشكلة البحث :

يشهد المجتمع في الألفية الثالثة مجموعة من التغيرات الثقافية والاجتماعية المتسارعة والتي ساهمت بدورها إلى ظهور بعض التدايعات السلبية على الأفراد، أدى ذلك إلى تشكيل مجموعة من الضغوط والأمراض والاضطرابات النفسية وبعض الظواهر التي لم تكن موجودة من قبل، ومما لا شك فيه أن أكثر الفئات تضرراً هم فئة طلبة الجامعة وهي تعادل مرحلة المراهقة المتأخرة وهم أكثر المراحل تأثراً بذلك التغيرات وأكثر حساسية لها ، ومن تلك الظواهر الملموسة التي ظهرت مؤخراً ظاهرة الخوف من فوات الشيء (الفومو) حيث أشار (Tandon, Dhir, Tarwar, Kaur&Manty 2021) أن نسبة انتشار الخوف من فوات الشيء (الفومو) تصل إلى ٦٣% من الشباب عامة، وأن نسبة انتشارها بين المراهقين خاصة قد تصل إلى أكثر من ٧١%.

وقد أوضح (Adams 2016) أن الأفراد ذوي(الفومو) المرتفع قد يعانون من انخفاض جودة النوم، وأشار (Reyes et al., 2018) أن الأفراد الذي يعانون من الخوف من فوات الشيء(الفومو) يستخدمون الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بشكل سلبي وقد يعانون من إيمان مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما أكدته Scott,

Gordani, Biello, & Woods (2017) أن المراهقين الذين لديهم خوف من فوات الشيء مرتفع لديهم ارتفاع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ويواجهون صعوبة في الانسحاب من المواقع والمنصات الاجتماعية ، وأشار Adams, Murdock, Daly Cano, & Rose, (2020) - الخوف من فوات الشيء (الفومو) يؤدي إلى انخفاض جودة ومقدار النوم لدى طلبة الجامعة، وأنهم يعانون من مستويات مرتفعة من الأرق والتوتر ويعانون من الكوابيس الليلية،

وقد أوصى(Shoval, Tal & Tzixhinsky (2021 بعمل مزيد من الدراسات حول الخوف من فوات الشيء(الفومو) نظراً لأهمية الموضوع وحدائته. وبإطلاع الباحثان على عدد من البحوث والدراسات الأجنبية تبين بعض الدراسات وجود اختلاف في طبيعة العلاقة بين الخوف من فوات الشيء وكل من اضطرابات النوم وأبعاده وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وفي حدود علم الباحثان لم يكن هناك دراسة أو بحث عربي تناول مفهوم الخوف من فوات الشيء (الفومو) مما شجع الباحثان على تبني الخوف من فوات الشيء (الفومو) موضعاً للبحث، ومعرفة علاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومعرفة مدى إسهام الخوف من فوات الشيء (الفومو) في التنبؤ باضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي نظراً لوجود ندرة نسبية في تناول تلك المتغيرات، والتي ربما لم تشبعها الدراسات السيكلوجية بحثاً.

ثالثاً: تساؤلات البحث:

حاولت الباحثتان في هذا البحث الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واضطرابات النوم(بأبعاده) لدى عينة من طلبة الجامعة؟
- 2- ما العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة؟
- 3- ما الفروق بين الذكور والإناث في الخوف في فوات الشيء (الفومو) ؟
- 4- ما الفروق بين الذكور والإناث في اضطرابات النوم (بأبعاده) ؟
- 5- ما الفروق بين الذكور والإناث في إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

- ٦- ما إمكانية التنبؤ باضطرابات النوم من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو)؟
 ٧- ما إمكانية التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو)؟

رابعاً: أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من الخوف من فوات الشيء (الفومو) و اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣- الكشف عن إمكانية التنبؤ باضطرابات النوم من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو) ،وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو).

خامساً: أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي على أهمية نظرية وتطبيقية وهي كالتالى :

أ- الأهمية النظرية:

- تكمن الأهمية النظرية للبحث الحالي في:
- ١- تزويد المكتبة العربية السيكولوجية وإثراءها بإطار نظري حول متغير لم يتم تناوله في حدود علم الباحثان في البيئة العربية وهو الخوف من فوات الشيء (الفومو)، وفيما يقدمه البحث الحالي من عرض المفهوم وتصنيفه وملامحه والآثار المترتبة عليه والنظريات المفسرة له .
 - ٢- تناول مفهوم بعض اضطرابات النوم وعرض أبعاده والنماذج المفسرة له والآثار الناتجة عن الحرمان من النوم.
 - ٣- تناول مفهوم إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعرض الآثار الناتجة عنه.
 - ٤- أهمية المرحلة التى تتصدى الباحثان بتناولها وهى المرحلة الجامعية التى تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة

ب- الأهمية التطبيقية:

- 1- إعداد مقياس لقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، واضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- 2- الاستفادة من نتائج ذلك البحث والذي يسهم بشكل أو بآخر في إعداد البرامج الإرشادية للأفراد الذين يواجهون المشكلات المختلفة سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى العلاقات الاجتماعية وصولاً بهم إلى التوافق النفسي والاجتماعي.

سادساً: مصطلحات البحث:

أ - الخوف من فوات الشيء (الفومو):

تعرفه الباحثان بأنه القلق من احتمال حدوث أحداث أو أنشطة في الفترة الزمنية التي يكون فيها الفرد بعيداً عنها وليس على علم بها، والميل إلى متابعة الأنشطة الاجتماعية التي يقوم بها الآخرون، والخوف من الانعزال والاستبعاد الاجتماعي والخوف من تفويت الأحداث، والهوس بمراقبة الآخرين ومعرفة أخبارهم وتتبعها بشتى الطرق. ويتحدد إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) (إعداد الباحثان).

ب- اضطرابات النوم:

تعرفه الباحثان بأنه الخلل في نظام النوم وإما أن يظهر في بداية النوم أو أثناءه ويأخذ أشكال عدة مثل الأرق والغفوة وفرط النوم الفرع الليلي واضطراب جدول النوم واضطراب إيقاع النوم واليقظة أو كاضطرابات مصاحبات النوم وسوف تقتصر الباحثان على بعض أشكال اضطرابات النوم وهي الأرق والكوابيس واضطراب إيقاع النوم واليقظة واضطرابات مصاحبات النوم وتعرفهم الباحثان كالاتى:

- الأرق: هو إيجاد صعوبة في الدخول إلى النوم حتى في حالة الشعور بالإجهاد، والتفكير في المشكلات اليومية قبل النوم مما يعيق عملية النوم بشكل جيد، واتسام النوم بأنه متقطع وكذلك الاستيقاظ أثناء النوم، وعدم النوم بشكل عميق.
- الكوابيس: هو الخوف من النوم نتيجة الأحلام المزعجة وتكرارها والحلم بالأشياء السيئة.

- اضطراب إيقاع النوم واليقظة: هو عبارة عن إيجاد صعوبة في الانتقال من حالة اليقظة إلى النوم العكس وصعوبة النوم عند تغيير مكان أو ميعاد النوم وكذلك وجود اضطراب في عدد ساعات وأوقات النوم.
- اضطرابات مصاحبات النوم: هو وجود بعض المشكلات أثناء عملية النوم من خلال المشي أثناء النوم، أو الكلام أثناء النوم أو حدوث شلل النوم "الجاثوم"، أو المعاناة من الجز على الأسنان أثناء النوم، وتحريك عضلات الجسم بصفة مستمرة.

ويتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس بعض اضطرابات النوم (إعداد الباحثان).

ج- إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تعرفه الباحثان بأنه الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي والانشغال بمتابعة منصات التواصل الاجتماعي، والاستغناء عن العلاقات الاجتماعية الفعلية وعدم القدرة عن الاستغناء عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالسعادة عند تصفح تلك المواقع مثل الواتس آب والفيس بوك والانستجرام والمانجر والتيك توك وتويتر وغيرها، وعدم القدرة عن الابتعاد ولو للحظة عن استخدام تلك المواقع والشعور بالكدر والقلق والتوتر إزاء فقدان الاتصال بمواقع التواصل الاجتماعي.

ويتحدد إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثان).

سابعاً: الإطار النظري للبحث:

(أ) الخوف من فوات الشيء (الفومو):

١- مفهوم الخوف من فوات الشيء (الفومو):

طبقاً لقاموس أكسفورد فإن تعريف الفومو هو القلق من احتمال حدث مثير للاهتمام أو ممتع في مكان آخر (OXFORD,2013).

وعرف (Przbylski et at., (2013) الخوف من فوات الشيء (الفومو) بأنه خوف شامل وشديد من أن يحصل الآخرون على خبرات يغيب عنها الفرد ولا يتمتع بها، والرغبة في الاتصال مع الآخرين ومعرفة ماذا يفعلون .

وفى نفس السياق ذكر (Abel, Buff, & Burr (2016) أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) هو الخوف والتوتر والقلق والشعور بعدم الكفاءة والخوف من الانعزال والخوف من فقدان شيء حيال الاختيار بين شيئين ، والرغبة في الاستحواذ على الشئيين معاً خوفاً من فقدان أحدهما، والخوف من فوات حضور حفلة، أو فوت أي نشاط اجتماعي مما يسبب حدوث اضطراب.

وأشار (Franchina, Abeele, Rooij, Coco & Pemarez, (2018) أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) هو التخوف من فقد أو تضيع الخبرات الجديدة التي يمر بها الآخرون، والرغبة في متابعة ما هو جديد، والبقاء على علم دائم بما يفعله الآخرون. وأوضح (Gullu & Serin (2020) أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) هو القلق من احتمال حدوث أحداث أو أنشطة في الفترة الزمنية التي يكون الشخص بعيداً عنها وليس على علم بها والحرص على عدم تفويت العروض والتخفيضات .

وفي نفس السياق بين (Alutaybi, Thani, Mc Alaney & Ali, (2020) أن الخوف فوات الشيء (الفومو) هو نوع من الخوف من فوات متابعة الأحداث والاطلاع عليها باستمرار، والخوف من فقدان الشعور بالارتباط بالآخرين وفقدان الشعبية والخوف من فقد الفرص لمعرفة انطباعات الآخرين حول منشور يخص الفرد.

ورأي (Tandon et al., (2021) أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) هو الخوف من فقدان الحصول على المعلومات وخاصة إذا كانت ذات قيمة مثل فرص العمل أو مشاهدة الإعلانات التجارية.

في حين عرف (Gioia, Fioravanti, Casale & Boursier (2021) الخوف من فوات الشيء (الفومو) بأنه الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب، والخوف من فقدان الرد خاصة في المناسبات التي تخص الآخرين.

وتعرف الباحثان الخوف من فوات الشيء (الفومو) بأنه هو القلق من احتمال حدوث أحداث أو أنشطة في الفترة الزمنية التي يكون فيها الفرد بعيداً عنها، أو ليس على علم بها، والميل إلى متابعة الأنشطة الاجتماعية التي يقوم بها الآخرون، والخوف من الانعزال والاستبعاد الاجتماعي، والخوف من تفويت الأحداث والهوس بمراقبة الآخرين لمعرفة أخبارهم وتتبعها بشتى الطرق ومتابعه الاعلانات التجارية والعروض المقدمه.

٢- مفهوم الفومو والمفاهيم ذات الصلة :

يوجد خلط بين مفهوم الفومو وبعض المفاهيم الأخرى مثل مفهوم جومو JOMO والنوموفوبيا NOMOPHOBIA ، فقد أوضح (Aurel & Paramita, 2021) أن مفهوم الجومو تعنى سعادة ترك الأشياء وليس مطاردتها وتفقدتها كما فى الفومو ، حيث أن متعة ترك الأشياء تبدأ من إدراك أننا لا نحتاج إلى مقارنة حياتنا بالآخرين والرضا بما هو موجود وهو عكس مفهوم الفومو الذى يعنى الإنشغال بمتابعة الآخرين والحرص على عدم تفويت الأحداث أو الأشياء وعدم تفويت العروض، والرغبة فى معرفة كل شىء، وترى الباحثتان أن مفهوم الجومو هو المفهوم المعاكس لمفهوم الفومو وأنه العلاج لظاهرة الفومو وأن الفرد يحتاج إلى التدريب على الجومو للتغلب على الفومو والشعور بالرضا والبعد عن أعراض القلق والتوتر، أما عن الفرق بين مفهوم الفومو ومفهوم النوموفوبيا فقد ذكر (Hosgor, coskun, casliskan & Hosgor, 2021) أن النوموفوبيا هو رهاب فقدان الهاتف المحمول، والشعور بالهلع لمجرد التفكير بضياح الهاتف المحمول أو نسيانه فى أى مكان والخوف من فقدان الاتصال بالآخرين ، والهوس بالتأكد من شحن بطارية الهاتف باستمرار، وعدم التخلي الهاتف المحمول نهائيا أما الفومو هو القلق من فوات متابعة الأشياء، والرغبة الملحة فى متابعة الأحداث أو بأول، وترى الباحثتان أن العامل المشترك بين النوموفوبيا والفومو هو القلق والتوتر والخوف من فقدان .

٣- أعراض وعلامات الفومو

أشار (Wienser, 2017) إلى أن الأفراد الذين يعانون من (الفومو) يتفحصون بشكل دائم فرص العمل والاعلانات والابحار وفحص الرسائل التي تصل لهم على الإيميل الشخصي أو على الواتس آب، أو على الماسنجر، خوفاً من فوات أي حدث أو محادثة مع آخر، أو الدردشة الجماعية، والاطلاع على جميع المستجدات أول بأول، والمشاركة فيها بشكل أو بآخر ويرجع ذلك إلى إشباع الحاجة للانتماء.

وفي نفس الإطار أوضح (Dykman, 2012) إلى أن الأفراد الذين يعانون من الفومو تكون لديه الرغبة فى التواجد فى مكانين أو أكثر فى نفس الوقت ويشعر بالقلق عند حضور حدث اجتماعي على حساب الآخر وتجده دائماً الشغف فى معرفة ماذا يدور

خلفه عند تفويت اجتماع ما أو أي حدث اجتماعي خوفاً من خسارة الاندماج الاجتماعي وتجعل الفرد يتسأل دائماً ماذا يفعل الآخرون في غيابي.

أوضح كل من (Gullu & Serin 2020; Rogers & Barber 2018) أن من أعراض وعلامات الفومو الشعور بالندم الشديد عند تفويت أي شيء، التحقق المستمر من الإشعارات على مواقع التواصل الاجتماعي، الرغبة في التواجد في كل مكان وكذلك عدم تفويت متابعة الإعلانات وفرص العمل والرغبة في التواجد عند التقديم في جميع فرص العمل التي تظهر أمامهم ولا يفوتون أي مقابلة شخصية.

وهذا ما بينه Shoal et al., (2021) أن من أعراض الفومو المشاركة في الترنادات ومتابعة المشاهير وثبات الاطلاع المستمر على المنشورات من خلال عمل متابعة على المنشورات بوضع اختصار متمثل في f اختصاراً لكلمة follow.

وفي نفس الإطار ذكر (Deniz 2021) أن من أعراض الفومو الشعور بحسد الآخرين، والفرد يظل يراقب أحوال الآخرين ويقارن بين أحوالهم وأحواله وقد يصل ذلك في نهاية الأمر الحسد وبغض الحياة وكرهها.

وترى الباحثتان أن من أعراض الخوف من فوات الشيء لدى الفرد صعوبة الانسحاب من المحادثات الاجتماعية خوفاً من فوات أي مناقشة وقد يصل الأمر إلى أن يكون الفرد آخر من يغادر المحادثات الاجتماعية، ويحدث هذا في الندوات والمؤتمرات والاجتماعات، ونجد إذا ما غادر تلك المحادثات لظروف خارجة عن إرادته يصاب بالقلق والتوتر إزاء ماذا حدث في تلك الفترة ونجده يتواصل مع الموجودين لمعرفة ماذا حدث في تلك الفترة، ولا يرتاح الفرد إلا بعد معرفة كافة التفاصيل ليس هذا بحسب ولكن أدق أدق التفاصيل.

٤- الآثار المترتبة على الفرد نتيجة الخوف من فوات الشيء (الفومو):

أوضح (Adams, Murdock, Daly – Cano, & Rose 2020) أن الحاجة القهرية لمعرفة الأخبار الجديدة قد تؤثر على الإنسان حيث قد يصبح في مزاج سيء دائماً وذلك عند فقدان متابعة الآخرين، وفي نفس السياق أشار Przbyski et al, (2013) أن التخوف من الاستبعاد من جماعة الأصدقاء وعدم كونه جزء من مشاركته لأنشطتهم الاجتماعية تجعل الفرد مضطرب المزاج وتتولد لديه مشاعر الوحدة والاكتئاب

وأوضح Deniz (2021) أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) مرتبط بالخبرات الاجتماعية والانفعالية السلبية مثل الشعور بالملل والوحدة والتوتر وانخفاض السعادة والرضا عن الحياة والسعادة والتعب والإجهاد وانخفاض بقد الذات.

وترى الباحثتان أن الشخص الذي يعاني من الخوف من فوات الشيء (الفومو) يشعر بتقدير ذات منخفض، حيث دائماً ما يضع الآخرين تحت ضغط المتابعة المستمرة، ويقارن نفسه بالآخرين ويتابع أحوالهم وظروف عيشتهم ويقارنها بأحواله ويشعر الإحباط عندما يجد الآخرين يعيشون بطريقة أفضل منه، مما يتولد لديه انخفاض لتقدير الذات والشعور بالدونية والإحساس بالنقص، فالفومو قد يجعل الفرد فريسة الانعدام القيمة وسط الآخرين لمقارنة الفرد بالآخرين.

وفي نفس الإطار أوضح Gullu & Serin (2020) أن من الآثار المترتبة على الخوف من فوات الشيء (الفومو) انخفاض الثقة بالذات وصعوبة التواصل في الحياة الواقعية وهذا فسره Reyes et al, (2018) بأن من الآثار المترتبة على الخوف من فوات الشيء أن يجعل الفرد لديه انخفاض في الثقة بالذات وانخفاض تقدير الذات نتيجة من فوات الاندماج في الأنشطة التفاعلية الاجتماعية على الإنترنت مما يزيد من الشعور بالكرب النفسي.

وقد بين Dykman (2012) أن الشعور بالتوتر والقلق وعدم الكفاءة والخوف من الإنعزال أو الإستبعاد والميل في المشاركة في الحفلات والاجتماعيات ليس رغبة الفرد، ولكن لخوفه من فوات متابعة الأحداث مما يجعل الفرد خاضع للضغط العصبي والإرهاق.

وقد أوضح كل من (Hayran & Anik 2021; Alutaybi et al. , 2020) أن من الآثار المترتبة على الخوف من فوات الشيء (الفومو) عدم القدرة على تنظيم الوقت، حيث أن الطلاب الجامعيون الذين يعانون من الفومو يجدون صعوبة في تحقيق التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والمتطلبات الاجتماعية والمشاركة في الأحداث الاجتماعية وعدم تفويتها.

٥- النظريات التي تفسر الخوف من فوات الشيء (الفومو):

أ- نظرية تقرير المصير :

أشار (Przybylski et al., 2013) إلى أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) مرتبط بنظرية تقرير المصير حيث وفقاً لنظرية تقرير المصير، فإن الناس يحتاجون إلى الكفاءة والشعور بالإنتماء والإستقلالية حتى يتم تحقيق النمو النفسي.

ب- النظرية الدافعية

أوضح (Gioia et al., 2021) أن النظرية الدافعية الذاتية تفسر الخوف من فوات الشيء (الفومو) من خلال أن الفرد يميل إلى إحساسه بالقيمة الذاتية كدافع لتجنب الفشل وأن الفرد قد يجعل نفسه مصدر مقارنة مع الآخرين فتدفعه إلى القيام بالإنجازات وقد ينعكس هذا على الفرد بالسلب إذا شعر أنه أقل من الآخرين مما يسبب ذلك انخفاض لتقدير الذات.

ج- نظرية ماسلو

وفي نفس السياق أوضح (Can & Satıcı 2019) أنه يمكن تفسير الخوف من فوات الشيء في ضوء نظرية ماسلو للحاجات فنجد أن على قمة الهرم تحقيق الذات والحاجة للتقدير وإشباع الإحتياجات الاجتماعية، وأن الفرد يلجأ إلى متابعة أنشطة الآخرين الاجتماعية ويسعى للاندماج معهم ويكون لديه خوف من عدم تقدير الآخرين له.

ويمكن للباحثان تخليص النظريات التي تفسر الخوف من فوات الشيء الفومو في أن الأفراد ذو الفوم المرتفع وفقاً لنظرية تقرير المصير يميلون إلى متابعة الأحداث أول بأول وذلك للشعور بالانتماء وخوفاً من الابتعاد الاجتماعي أو الانعزال الاجتماعي، أما بخصوص نظرية ماسلو للحاجات فإن الناس يحتاجون الآخرين من أجل إشباع الإحتياجات الاجتماعية ونيل مكانة اجتماعية فنجدهم يحرصون على عدم تقويت أي إعلانات أو متابعة فرص عمل والحرص على التواجد الاجتماعي والاندماج مع الآخرين.

(ب) اضطرابات النوم:

١- مفهوم اضطرابات النوم:

عرف عزب وعبد الخالق (٢٠٠٣) اضطرابات النوم بأنها مظهر من مظاهر الاختلال في كمية النوم وجودته وعاداته، وقد تكون أولية شاملة الأرق وفرط النوم والشخير واضطراب إيقاع النوم، أو تكون ثانوية مخلة بعملية النوم مثل الكوابيس وفرز النوم والتجول النائم.

في حين أشار (Abdel Khalek, 2006) أن اضطراب النوم هو حالة عدم الحصول على القدر الكافي من النوم نتيجة تعرض الفرد لنشاط ذهني مرتفع واستثارة في الجهاز العصبي اللاإرادي مما يجعل الفرد يقع تحت الضغط النفسي والعصبي ويسبب هذا اضطراب في دورة ونظام النوم.

وعرف قطب (٢٠٠٩) اضطرابات النوم بأنها معوقات تؤدي إلى قلة النوم وعدم استمراره، أو كليهما معاً، وهي إما أن تظهر في بداية النوم، أو في أثناءه، وتأخذ صوراً متعددة منها كالأرق، الكابوس، فرط النوم، غفوات النوم، نقص التنفس أثناء النوم. ووفقاً للجمعية الأمريكية للاضطرابات النفسية DSM-5، فإن اضطرابات النوم هي مجموعة من المتلازمات التي تتميز بخلل أو اضطراب في عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان، أو خلل في نوعية النوم، أو خلل في الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم، أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية، فهي حالة من عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ونوعه، أو من خلال ما يحدث من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم، والتي تدل على عدم تحقق النوم بالشكل الملائم (APA, 2013, p. 361).

وعليه أوضح عبد الحليم (٢٠١٥) أن اضطرابات النوم هي عدم قدرة الفرد على النوم بصورة طبيعية ويظهر في جوانب عديدة منها، الأرق، والكوابيس، والأحلام المزعجة، وفرط النوم وغيرها من الصور التي لا تتفق مع الإحتياج للنوم بصورة طبيعية لدى الإنسان.

وعليه قد عرف دعبس (٢٠١٦) اضطرابات النوم بأنها تلك الصعوبات التي تؤدي إلى الاختلال الكمي أو الكيفي في النوم، وهي إما أن تظهر في شذوذ النوم، والذي يضم اضطرابات النوم داخلية المنشأ، واضطرابات النوم خارجية المنشأ، وشذوذ النوم يشتمل

على اضطرابات التحول من النوم إلى اليقظة والعكس ويسمى باضطراب إيقاع النوم واليقظة وهناك اضطرابات الحركة السريعة للعندين أثناء النوم.

أشار كل من (Rogers & Barbery 2018; Scott et al., 2017) أن اضطرابات النوم تنقسم إلى اضطرابات صعوبات النوم وتمثل في اضطرابات الأرق وفرط النوم، واضطراب جدول النوم، وإلى اضطرابات مصاحبات النوم وتمثل في الكوابيس الليلية والمشى أثناء النوم والكلام أثناء النوم والفرع الليلي.

وبين كل من (Hayran & Anik 2021; Adams et al., 2020) أن النوم عملية بيولوجية شديدة الأهمية ، وأن اضطراب النوم هو عدم الحصول على قسط كاف من الراحة ، وحدث خلل في عملية النوم وتعرض الفرد إلى اضطراب في دورة النوم مما يؤدي إلى إصابته بالإرهاق والإجهاد الذهني والعصبي والبدني، ويؤثر اضطراب النوم على الصحة النفسية والبدنية للفرد.

وتعرف الباحثان اضطراب النوم بأنه هو الخلل في نظام النوم وأما أن تظهر في بداية النوم أو أثناءه ويأخذ أشكال عدة منها الأرق والغفوة وفرط النوم والفرع الليلي واضطراب جدول النوم والكوابيس واضطراب إيقاع النوم واليقظة واضطرابات مصاحبات النوم المتعلقة في الكلام أثناء النوم أو المشى أثناء النوم أو التقلب أثناء النوم أو الجز على الأسنان.

٢- أشكال اضطرابات النوم

سوف تقتصر الباحثتان على أربعة أشكال من اضطرابات النوم وهم الأرق والكوابيس واضطراب إيقاع النوم واليقظة واضطرابات مصاحبات النوم حيث أنهم أكثر الأشكال انتشاراً بين طلبة الجامعة وذلك وفقاً لـ (Adams, 2016; Scott et al., 2017)؛ وذلك لدراستها بشيء من التعمق هذا البحث.

أ- الأرق:

هو اضطراب في الدخول النوم أو مواصلة النوم ويرجع إلى ذلك القلق والتوتر وحدث تقطع متكرر في عملية النوم أثناء الليل (Akçay et al, 2018) . وأوضح يوسف (٢٠٠٠: ١٤٦) أن الأرق هو عدم الإكتفاء الكمي أو الكيفي من عملية النوم ويستمر الأرق لفترة من الوقت.

ب- الكوابيس:

أوضح (Roth 2007) الكوابيس بأنها الخوف أثناء النوم والحلم بالأشياء المزعجة، مما تدفع الفرد إلى الإستيقاظ فزعاً، وخوفاً، وقلقاً، مع تذكر أحداث الحلم بدقة، في حين أشار (Klingman, Jungquist & Perlis 2017) أن الكوابيس هي حالة تحدث عندما يتعرض الفرد لضغط نفسي وتوتر شديد، وغالباً ما تصاحبها استيقاظ مفاجئ، وغالباً ما تكون الكوابيس متكررة وتدور حول فكرة واحدة.

ج- اضطراب إيقاع النوم واليقظة:

أوضح (Sateia 2014) أن اضطراب إيقاع النوم واليقظة هو النوم في أوقات لا يريد أن ينام فيها الفرد والعكس عدم الدخول للنوم في وقت الحاجة إلى الراحة وفي نفس السياق أشار (Schmidt 2014) إلى أن اضطراب إيقاع النوم واليقظة يحدث عند تغيير عادات النوم سواء كان مكان النوم أو ميعاد النوم.

وبين (Adams 2016) أن اضطراب إيقاع النوم هو صعوبة الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم والعكس صعوبة الانتقال من حالة النوم إلى اليقظة، ونجد أن الفرد يلجأ إلى المثيرات الخارجية كالمنبه أو أن شخص آخر يقوم بإيقاظه من حالة النوم.

د- اضطراب مصاحبات النوم:

ويشمل بعض الاضطرابات التي تحدث أثناء عملية النوم حيث أوضح كل من (عبد ٢٠٠٩ و Dewald et al., 2010) أن من أشكال اضطرابات مصاحبات النوم شلل النوم "الجانوم" هو الشعور بضيق الصدر والاختناق أثناء النوم، وعدم القدرة على تحريك أجزاء الجسم، و حدوث شلل للجسم، وفي نفس السياق أشار كل من (عبد الخالق ٢٠٠١ و Christine & Carthy 2021) أن من أشكال مصاحبات النوم ترديد بعض الكلمات أثناء النوم نتيجة الضغوط التي يواجهها الفرد ومن مشكلات اليومية التي يتعرض لها الفرد، فنجد أنه يتكلم أثناء النوم، و يوجد أيضاً شكل آخر من أشكال اضطرابات مصاحبات النوم كالمشي أثناء النوم أو التجول أثناء النوم والشخير والجز على الأسنان وتحريك عضلات الجسم أثناء النوم.

ومن خلال العرض السابق توضح الباحثان أن الأرق يحدث نتيجة سيطرة الأفكار وتجمعها عند الخلود إلى النوم ، مما يجعل الفرد يجد صعوبة في الدخول إلى مرحلة النوم والشعور بالضيق إزاء عدم القدرة على الوصول إلى مرحلة النوم العميق وذلك أيضاً بسبب إتسام النوم بأنه منقطع كون الفرد منشغلاً بأمر ما، أما عن الكوابيس فقد تجعل الفرد يكره النوم خوفاً من تكرار الأحلام المزعجة أثناء النوم، وقد يصل الأمر إلى الشعور بالاكنتاب عند الخلود إلى النوم خوفاً من رؤية أحلام محتواها مزعج للفرد تجعله يستيقظ وهو في حالة سيئة، أما عن اضطراب إيقاع النوم واليقظة فهو صعوبة الانتقال من حالة النوم إلى اليقظة والعكس مما يسبب اضطراب في جدول وعدد ساعات وميعاد النوم، وقد يصل الأمر أن ينام الفرد في غير وقت النوم، والعكس، أما عن اضطرابات مصاحبات النوم فشلل النوم والجز على الأسنان وشخير النوم والكلام أثناء النوم والتجوال أو المشي أثناء النوم هي تحدث أثناء عملية النوم وتحدث دون أن يدرك الفرد، ويشعر بها الفرد من خلال شكوى من حوله تجاه تلك المشكلات التي تحدث للفرد وتسبب إزعاج لمن حوله.

٣- الآثار السلبية للحرمان من النوم

أوضحت شقير (٢٠١٠) أن الحرمان من النوم أو التغيير في العادات المتبعة في نوم الإنسان يشكل خطورة على الجوانب الصحية للإنسان، وينتج عنها ما يطلق عليه اضطرابات النوم، و تصبح مصدر إزعاج كبير عليه، وقد يمتد أثرها في الجوانب الصحية (البدنية أو النفسية أو العقلية) إلى البيئة الخارجية، حيث تؤثر على أدائه المهني وعلاقاته الخارجية، كما أنها تعد أكثر الاضطرابات انتشاراً.

ومن هذا المنظور أشار عبد الخالق (٢٠٠١) أن الحرمان من النوم يؤدي إلى شعور الإنسان بالضيق وصعوبة في التركيز ، واضطراب السلوك، وتدهور الوعي واختلال الشعور بالذات وبالأخرين، وضعف في الذاكرة وخلل بالصحة العامة للإنسان وظهور الهلوس والضلالات، وهذا ما أوضحه (Klingman et al, 2017) أن خلل النوم قد يسبب للإنسان النسيان وحوث الزهايمر في عمر مبكر.

ويمكننا القول أن عدم الحصول على قسط وافر وكاف من النوم يمكن أن يؤثر بالسلب على أنظمة الجسم الحيوية ، والتعرض للمشكلات صحية، ليس هذه فقط بل التأثير على صحة الإنسان النفسية، وتعرضه إلى العديد من المشكلات النفسية والانفعالية ، وتجعل مزاجه متقلب وعرضه لأي ضغط نفسي أو عصبي أو انفعالي ويؤثر هذا بدوره على علاقاته بالآخرين، ولهذا فإن نيل قسط كاف من النوم يشبع الجسم والبدن والروح والعقل ويعيد للإنسان توازنه النفسي والانفعالي والجسمي والعقلي كي يستطيع أن ينتج ويتعامل ويتفاعل.

٤-النماذج المفسرة لاضطرابات النوم:

أ-نظرية بافلوف:

أشار بافلوف إلى أن النوم يحدث نتيجة قلة وصول الرسائل العصبية من المؤثرات الخارجية إلى المخ، وأن مصدر النوم هو جذع الدماغ، وجود واصلات عصبية متشابكة وتشابك في عدة مناطق داخل الدماغ، كاللحاء وما تحته والتي تعمل معًا للوصول إلى النوم وتحقيق دور المحافظة على النوم واليقظة، والخلل في تلك المنظومة تجعل الفرد لديه اضطرابات النوم (كاظم، ٢٠١٤).

ب-النظرية الكيميائية الحيوية:

وتركز تلك النظرية على عمل النواقل العصبية ودورها في تنظيم الكثير من العمليات بالمخ ومسئوليتها في إحداث بعض الاضطرابات النفسية والعقلية مثل الاستئبل كولين والنورانتيفرين، والدوبامين، والتي لها دور في أساسي في ميكانزم النوم واليقظة، وقد تبين أن تلك المواد تساهم في خفض السيروتربين، والتي تؤدي إلى خفض مدة النوم، وأن اختلال السيروتربين يؤدي إلى اختلال النوم ويظهر في صورة كوابيس ووجود اضطراب إيقاع النوم واليقظة (يوسف، ٢٠٠٠، ١٦٨).

ج-نظرية دورة النوم:

وتركز تلك النظرية على أن الخلل في الساعة البيولوجية يؤدي إلى حدوث اضطراب النوم، فالساعة البيولوجية تتمثل في وجود حزمة من الخلايا العصبية وتوجد في المخ تحت المهاد وتقوم تلك الخلايا بإعطاء إشارة مع حلول الظلام بإفراز هرمون

يساهم في جعل الإنسان يرغب في النوم حتى الساعة السابعة مع ظهور الشمس، وأن خلل تلك الدورة تؤدي حدوث الأرق واضطراب ساعات النوم (Marcus, 2009, 4)

د- النموذج المعرفي لاضطرابات النوم:

وهذا النموذج يركز على أن توتر الفرد وقلقه نتيجة ضغوط الحياة وصعوبتها يؤدي إلى مشكلات النوم، وحدثت نوبات حادة من الأرق، ولا سيما عند استهلاك النوم والعودة إليه بعد الاستيقاظ، فقد يتعرض الفرد لخبرة لحدة صعوبة النوم، ويتم ترجمة أحداث الحياة التي يمر بها الفرد إلى توتر حول النوم نفسه، وإلى صعوبة في أخذ قسط كاف من النوم، وهذا النشاط المعرفي السلبي يؤدي إلى ظهور أرق وخلل النوم (Roth, 2007).

ومن خلال العرض السابق لبعض النماذج المفسرة لاضطرابات النوم، توضح الباحثتان أن وفقاً لنظرية بافلوف فإن الخلل في قلة وصول الرسائل العصبية يسبب اضطراب النوم، أما وفقاً للنظرية الكيميائية الحيوية فإن النواقل العصبية هي المسؤولة عن تنظيم عملية النوم والخلل فيها بسبب اضطراب في دورة النوم وظهور الكوابيس واضطراب إيقاع النوم واليقظة، أما وفقاً لنظرية دورة النوم فإن اضطراب النوم يحدث من وجود خلل في إفراز الهرمونات المسؤولة عن النوم، مما يؤدي إلى حدوث الأرق واضطراب ساعات النوم، أما عن النموذج المعرفي لاضطرابات النوم فيحدث نتيجة التعرض للضغوط والتوترات مما يسبب خلل في النوم وظهور الأرق.

(ج) إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

١- مفهوم إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

عرفه (Kuyucu, 2016) بأنه هو الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك والمانجر والواتس آب والانستجرام والسناپ شات والتيك توك غيرها من المنصات الاجتماعية.

وأشار (Gezgin et al., 2017) بأن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هو إدمان استخدام منصات التواصل الاجتماعي في جميع الأحوال من خلال نشر منشورات وصور تخص الشخص بشكل مبالغ فيه والاعتماد الكلي على تلك المنصات من خلال التسوق الإلكتروني والتواصل مع الآخرين.

وهذا ما بينه (Reyes et al, 2018) بأن الاعتياد للجلوس على منصات ومواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة بدون وعي يسبب إدمان.

في حين عرف (Alutaybi et al., 2020) أن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هو عدم القدرة عن الاستغناء عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وأن فقدان الاتصال بتلك المنصات يسبب للفرد إزعاج نفسي وتشويش فكري.

وهذا ما أكده (Gioia et al., 2021) أن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هو عدم القدرة عن البعد أو التخلي عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي مما قد يؤدي إلى تدمير الحياة الواقعية للفرد، والعيش داخل العالم الافتراضي.

وأوضح (Tandon et al., 2021) أن أساءه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والانشغال بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي يجعل الفرد مقصرًا في أداء مهامه الحياتية بشكل جيد والانفصال عن الحياة ويصبح الفرد أسير لاستخدام تلك المواقع مما يشكل مشكلات نفسية واجتماعية وجسمية للفرد.

وتعرف الباحثان إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بأنه هو الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي والانشغال بمتابعة منصات التواصل الاجتماعي، والاستغناء عن العلاقات الاجتماعية الفعلية، وعدم القدرة عن الاستغناء عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، والشعور بالسعادة إزاء تصفح تلك المواقع مثل الواتس آب والفيس بوك والانستجرام والماسنجر والتيك توك وغيرها، وعدم القدرة عن الابتعاد ولو للحظة عن استخدام تلك المواقع، والشعور بالكدر والقلق والتوتر إزاء فقدان الاتصال بمواقع التواصل الاجتماعي.

٢- الآثار الناتجة عن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

أ- الآثار النفسية الاجتماعية:

أشار المرآواني (٢٠١٦) إلى أن هناك بعض الآثار الناتجة عن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي متمثلة في الانسحاب من الحياة الاجتماعية الفعلية ، وعدم التفاعل الاجتماعي بشكل فعلي وغياب لغة الحوار بين الأفراد وبعضهم البعض والشعور بالقلق والاكتئاب.

وهذا ما أكده Abel et al., (2016) أن من الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الشعور بالقلق والاكتئاب على المنشورات التي ينشرها الفرد على صفحاته الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأن تكرار الأمر يؤدي في النهاية إلى إدمان.

وفسر (Reyes et al., 2018; Zhou et al., 2009) أن الاستخدام القهري لمنصات ومواقع التواصل الاجتماعي يسبب إدمان الاستخدام، وذلك لأن الحديث عن النفس عبر مواقع التواصل الاجتماعي يحرك النقطة المسؤولة عن الإحساس بالسعادة وهي نفسها المنطقة التي تسبب السعادة وهي إدمان الكوكايين والمواد المخدرة .
ب- الآثار الجسمية والصحية:

أوضح كل من (Wolniewicz et al., 2018; Rogers & Barber 2018) أن من الآثار الجسمية والصحية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قلة النشاط الحركي والبدني نتيجة الجلوس فترة طويلة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والميل إلى تناول الطعام دون وعي مما قد يسبب سمنة.

في حين بين كل من (Deniz 2021; Gioia et al., 2021) أن من الآثار الجسمية والصحية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إصابة العمود الفقري وخاصة الفقرات الخاصة بالعنق، وأيضاً إصابة أوتار اليد نتيجة استخدام الأصابع في الكتابة على الماسنجر أو الواتساب أو كتابة تعليق وقد يصل الأمر إلى الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي.

بينما أشار (Tandon et al., 2021) أن من الآثار الجسمية لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إجهاد العين نتيجة الجلوس في أماكن منظمة وقبل النوم وتشكل إضاءة الهواتف الذكية إلى إجهاد العين لأنه ينبعث منها إشاعات قد تؤثر على العيب بالسلب.

وتشير الباحثتان أن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يجعل الفرد مغلق على ذاته، متفوق داخل عالمه الافتراضي التي قد تكون أحداثه لا أساس لها، مما يؤثر على الفرد بأن يعيش فيما نسميه بالوهم، بل والأكثر من ذلك قد يقتنع الفرد اقتناع تام

بذلك، ويؤثر إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الفرد ويظهر ذلك في قلة تركيزه وقلة إنتاجه، وإصابة الفرد بالتوتر والقلق وارتفاع ضغط الدم نتيجة الأخبار والمنشورات التي يتابعها .

وقد لاحظ (Adams 2016) أن أول سلوك يفعله مدمن مواقع التواصل الاجتماعي فور استيقاظه من النوم تفحص تليفونه وتفحص مواقع التواصل الاجتماعي، ويتم هذا الفعل بشكل قهري وملح.

في حين أوضح (Gezin et al, 2017) أن الأفراد مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يقضون أكثر من ٨ ساعات يومية في تصفح تلك المواقع ولا يقومون بأداء واجباتهم الأكاديمية والحياتية بشكل جيد وعدم الإحساس بالوقت المنقضي على تلك المنصات.

وفي نفس السياق أشار (Scott et al., 2017) أن هناك بعض الأعراض الإنسحابية عند محاولة تقليل عدد ساعات الجلوس على مواقع التواصل الاجتماعي فتظهر عليه أعراض القلق والاكتئاب وحدوث تقلبات في المزاج وقد يتعرض للانتكاس مرة أخرى.

وترى الباحثتان أن من سلوكيات الشخص مدمن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الهوس بقراءة التعليقات والانشغال بآراء وكتابات الآخرين على المنشورات الموجودة على مواقع التواصل الاجتماعي ، وضياع الوقت في قراءة تلك التعليقات وتعزي الباحثتان ذلك السلوك إلى رغبة في إشباع رغبة الفرد الداخلية في البحث عن آراء تنفق مع رأي الفرد نفسه تجاه المنشور، وقد يكون سببه الفضول ويظهر ذلك من خلال عمل استطلاع عن رأي الآخرين أو ما نسميه "متعة التلصص" على أفكار الآخرين، ومعرفة ماذا يدور بعقول الآخرين، وقد يكون سببه معرفة الروابط التي تربط المعلقين بصاحب المنشور.

ثامناً: بحوث ودراسات سابقة:

١- بحث (Abel et al., 2016):

هدف ذلك البحث إلى دراسة مدى ارتباط الخوف من فوات الشيء (الفومو) بوسائل التواصل الاجتماعي ومدى ارتباطه أيضاً بكل من تقدير الذات والقلق، وتكونت عينة البحث من (٢٠٢) مشارك، بواقع ٧١% من الإناث و ٢٩% من الذكور، واستخدام الباحثون مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) والتواصل الاجتماعي من إعدادهم، أما مقياس القلق إعداد Degong et al., 2012، وأشارت النتائج إلى أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) مرتبط ارتباطاً إيجابياً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأن الخوف من فوات الشيء (الفومو) مرتبط ارتباطاً سلبياً بتقدير الذات والأفراد ذو الفومو المرتفع لديهم تقدير ذات منخفض ويتسمون بالقلق الزائد.

٢- دراسة أبو أميلة (٢٠١٦):

هدفت تلك الدراسة التعرف على نسبة مدمني الإنترنت بين طلبة الجامعة الأردنية، ومعرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت وعلاقته بالدعم الاجتماعي واضطرابات النوم باختلاف نوع الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالب من طلبة البكالوريوس بالجامعة الأردنية، واستخدام الباحث مقياس إدمان الإنترنت واضطرابات النوم والدعم الاجتماعي من إعدادهم، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من نصف أفراد العينة يعانون من إدمان الإنترنت بدرجة شديدة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدمان الإنترنت والدعم الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم، وأن إدمان الإنترنت واضطرابات النوم مرتفع لدى الإناث عن الذكور.

٣- بحث (Adams 2016):

هدف ذلك البحث إلى معرفة العلاقة بين النوم المتقطع بسبب المثيرات الاجتماعية، والخوف من فوات الشيء (الفومو)، والمشتتات التكنولوجية لدى طلبة الجامعة الذين يدرسون في عامهم الأول، وتكونت عينة البحث من ٣٠٠٠ طالب من الطلاب الدراسين في السنة الدراسية الأولى من الجامعة ممن تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢٢ عاماً،

بمتوسط عمري وقدره (١٨.٥) عاماً، واستخدم الباحث مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ومقياس النوم المتقطع والمشتتات الإلكترونية من إعداده، وأشارت النتائج إلى أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) ارتبط ارتباطاً موجباً مع النوم المتقطع وأن طلبه الجامعة يعانون من اضطرابات النوم نتيجة متابعة الآخرين، ووجدت نتائج البحث أيضاً أنه يوجد ارتباط موجب بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والمشتتات الإلكترونية مثل مواقع التواصل الاجتماعي والتي تسبب في تشتت طلبه الجامعة عن القيام بوظائفهم الدراسية في الجامعة.

٤- بحث (Scott et al., 2017):

هدف ذلك البحث إلى معرفة العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والنوم لدى المراهقين، وتكونت عينة البحث (١٠١)مراهق ممن تراوحت أعمارهم من ١٢ إلى ١٨ عاماً بمتوسط عمري وقدره (١٦.٤) عاماً، واستخدام الباحثون مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) (Przybylski et al., 2013) ومقياس جودة النوم لـ (Buysee et al., 1989)، وأشارت النتائج إلى أن المراهقين الذين لديهم خوف من فوات الشيء مرتفع لديهم ارتفاع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ويواجهون صعوبة في الانسحاب من المواقع الاجتماعية، ويعانون من انخفاض جودة النوم لديهم نظراً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في وقت متأخر ليلاً وفي وقت النوم خوفاً من فوات الأحداث ومتابعة الأنشطة الاجتماعية لأصدقائهم.

٥- بحث (Franchina et al., 2018):

هدف ذلك البحث في معرفة مدى مساهمة الخوف من فوات الشيء (الفومو) في التنبؤ بالاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي وسلوك الانشغال بمواقع التواصل لدى المراهقين، وتكونت عينة البحث من (٢٦٦٣) مراهق بواقع ٥٧.١% من الإناث و ٤٢.٩% من الذكور، وتكونت أدوات البحث من مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، ومقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي وكانت من إعداد الباحثين، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وسلوك الانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي، وأن الخوف من فوات الشيء (الفومو) ينبئ باستخدام المراهقين السلبي للمواقع التواصل الاجتماعي وسلوك الانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفيس بوك وسناب شات.

٦- بحث (Reyes et al., 2018):

هدف البحث إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين الخوف فوات الشيء (الفومو) واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستخدام السلبي للإنترنت بين الفلبين، وتكونت عينة البحث من (١٠٦٠) فلبيني، (٤١٤) ذكر و (٦٤٦) أنثى، وتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٦٥ عامًا بمتوسط عمري قدره ٢٥.٢٢ عامًا، وانحراف معياري قدره (٩.٨١)، واستخدام الباحثون مقياس (Przbylskie et al., 2013)، ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Oulfadi, 2016) ومقياس الاستخدام السلبي للإنترنت (Guan et al., 2015)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ووجود علاقة موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والاستخدام السلبي للإنترنت.

٧- بحث (Rogers & Barber 2019):

هدف هذا البحث إلى معرفة علاقة الخوف من فوات الشيء (الفومو) واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٩٧٠) طالب جامعي والنسبة كانت ٦٢% من الإناث و ٣٨% من الذكور، بمتوسط عمري قدره (١٩.٨) عامًا وانحراف معياري قدره (٢.٥٥)، واستخدام الباحثان مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) (Przyblski et al., 2013)، ومقياس اضطرابات النوم (Mastin et al., 2006)، أما مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كان من إعداد الباحثان، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو)، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واضطرابات النوم.

٨- بحث (Adams et al., 2020):

هدف البحث إلى دراسة الظواهر النفسية والاجتماعية التي يمكنها أن تؤثر على الصحة النفسية وجودة ومقدار النوم، وتكونت عينة البحث من (٢٨٣) طالب من طلبة الجامعة بمتوسط عمري قدره (٢١.٤) عامًا وكانت العينة ٩٠% منها الإناث، واستخدام الباحثون مقياس الصحة النفسية لـ Stewart et al., (1988)، أما مقياس اضطرابات النوم ومقياس الضغوط والخوف من فوات الشيء (الفومو) كان من إعداد الباحثين، وأشارت البحث إلى أن التعرض للضغوط وارتفاع الحساسية الاجتماعية والخوف من فوات الشيء (الفومو) يؤدي إلى انخفاض جودة ومقدار النوم لدى طلبة الجامعة، وأنهم يعانون من مستويات مرتفعة من الأرق والتوتر ويعانون من الكوابيس الليلية والتي بدورها ترتبط بضعف الصحة النفسية لديهم.

٩- بحث (Alutaybi et al., 2020):

هدف ذلك البحث إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة إلى أي مدى تؤثر ظاهرة الخوف من فوات الشيء على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) مشارك، وتم استخدام مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثين، وأشارت النتائج إلى أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) يرتبط ارتباطاً إيجابياً مع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أن الأفراد الذين لديهم هوس بمعرفة ما يدور على مواقع التواصل الاجتماعي ويخشون من فقدان الاتصال بالعالم الخارجي نجدهم يتسمون بالخوف من فوات الشيء، وأوضحت النتائج إلى أن الأفراد ذو الفومو المرتفع يشعرون بالفزع عند فقدان الاتصال بالإنترنت خوفاً من فوات متابعة الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي.

١٠- بحث (Gioia et al., 2021):

هدف البحث إلى معرفة آثار الخوف من فوات الشيء (الفومو) على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أثناء جائحة كورونا، وتكونت عينة البحث من (٤٨٧) إيطالي بواقع ٥٩.٩% من النساء و ٤٠.٧% من الذكور، وتراوحت أعمار عينة البحث من ١٨ إلى

٧٠ عاماً ، واستخدم الباحثون مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) من إعدادهم، وأشارت النتائج إلى أن الغلق الذي حدث في إيطاليا أثناء جائحة كورونا جعل الناس مهوسون بمتابعة الأخبار أول بأول، وعدم تفويت أي حدث خوفاً من عدم تفويت أي حدث خوفاً من عدم المتابعة، مما جعلهم مهوسون باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشدة حيث أن العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي كانت موجبة.

١١- بحث (Shoval et al., 2021):

هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي جودة النوم والقلق والخوف من فوات الشيء (الفومو) لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة البحث من (٤٦٧) طالب جامعي وكانت أدوات البحث من إعداد الباحثون وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء واستخدام الهاتف الذكي ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام الهاتف الذكي، والقلق، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخوف من فوات الشيء وجودة النوم، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام الهاتف الذكي وجودة النوم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) والقلق، وأوصوا الباحثون بعمل مزيد من الدراسات حول الخوف من فوات الشيء (الفومو).

١٢- بحث (Tandon et al., 2021):

هدف البحث إلى معرفة الجانب المظلم من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومدى علاقته بالخوف من فوات الشيء (الفومو) وتكونت عينة البحث من (٣٢٤) من مستخدمي الإنترنت، بواقع ٥٥.٤% من الإناث و ٤٤.٦% من الذكور ممن تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢٥ عاماً، واستخدم الباحثون مقياس (Marino et al., 2016) لقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أما مقياس الخوف من فوات الشيء كان من إعداد الباحثون، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والخوف من فوات الشيء (الفومو)، وأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بالإرهاق والتعب الذهني.

التعليق على البحوث والدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث والخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أن هناك تشابه في الأهداف ألا وهو معرفة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الشيء واضطرابات النوم مثل بحث (Adams (2016 و بحث Scott et al., (2017) و بحث (Rarber & Barber (2019 و بحث (Adams et al., (2020 و بحث (Shoval et al., (2021) ومعرفة العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل بحث (Abel et al., (2016 و (Franchinal et al (2018) و (Reyes et al., (2018) و (Alutaybi et al., (2020) و (Tandon et al., (2021) وساعدت تلك البحوث والدراسات السابقة في بناء فروض البحث الحالي ومقارنة نتائج تلك البحوث بنتائج البحث الحالي والإستفادة منها في تفسير النتائج، كما ساعدت تلك البحوث والدراسات السابقة في بناء أدوات الدراسة مثل بحث (Abel et al., (2016) ودراسة أبو رميلة وبحث (Adams (2016 و (Adams et al., (2020) وبحث (Gioia et al, (2021) و بحث (Shoval et al., (2021) وبحث (Tandan et al., (2021) وركزت معظم البحوث والدراسات السابقة التي أشارت إليها الباحثتان على مرحلة المراهقة المتأخرة وطلبه الجامعة وهذا ما سيثرى البحث ،حيث أن عينة البحث الحالي هم طلبة الجامعة.

تاسعاً: فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس اضطرابات النوم (بأبعاده)
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) لصالح الإناث.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس اضطرابات النوم (بأبعاده).

- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الإناث.
- ٦- يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو).
- ٧- يمكن التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو).

عاشراً: إجراءات البحث ومنهجه:

- أ- منهج البحث: المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي الارتباطي.
- ب- عينة البحث: تكونت عينة البحث من ٣٢٠ طالب وطالبة في بداية التطبيق، وتم استبعاد (١٥) طالباً لعدم استكمالهم باقي المقاييس بصورة أو بأخرى، لتصبح عينة البحث النهائية مكونة من (٣٠٥) طالب وطالبة من طلاب جامعة بنها بكليتي التربية والزراعة من طلبة الفرقة الثانية، بواقع (١٢٤) طالباً و (١٨١) طالبة بمتوسط عمري قدره (١٩.٢) عاماً وانحراف معياري قدره (١.٤).
- ج- أدوات البحث: تم استخدام الأدوات التالية في البحث الحالي:
- الأداة الأولى: مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) (إعداد الباحثان).
 - الأداة الثانية: مقياس بعض اضطرابات النوم (إعداد الباحثان).
 - الأداة الثالثة: مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثان).
- (١) مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثان).
- قامت الباحثان ببناء وإعداد هذا المقياس نظراً لعدم وجود مقياس في البيئة العربية يقيس الخوف من فوات الشيء وذلك من خلال اتباع الخطوات الآتية:
- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت الخوف من فوات الشيء (الفومو)، وذلك للاستفادة منها في بناء المقياس.
 - الاطلاع على عدد من المقياس التي تناولت الخوف من فوات الشيء، للاستفادة منها في بناء المقياس، ومنها مقياس (Przyblski et al., 2013) ومقياس (Franchina, et al., 2018) ومقياس (Adams 2016) ومقياس (Gioia et al., 2021) ومقياس (Tandon et al., 2021).

- قامت الباحثتان بعمل دراسة استطلاعية على طلاب الجامعة متضمنة التساؤلات الآتية: (ما هي السلوكيات التي تفاعلها خوفاً من فوات الشيء؟ وما هي الآثار الناتجة من الخوف فوات الشيء (الفومو)؟)
- قامت الباحثتان بإعداد الصورة الأولية لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) وصياغة العبارات الخاصة بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة، ووضعت الباحثتان لكل عبارة ثلاثة بدائل اختيارية وهي (دائماً - أحياناً - أبداً)، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (٢٤) عبارة.
- قامت الباحثتان بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٤) عبارة على (١٠) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك للحكم على المقياس من حيث مدى مناسبة لعينة البحث ومدى صلاحية مفردات المقياس للتطبيق والحكم على دقة الصياغة واقتراح التعديلات اللازمة على عبارات المقياس، وكانت نسبة اتفاق السادة المحكمين على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) لا تقل عن (٨٠%) في جميع عبارات المقياس، فيما عدا أربع عبارات كانت نسبة اتفاق المحكمين عليهم أقل من (٨٠%)، لذلك قامت الباحثتان باستبعادهم من المقياس ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم (٢٠) عبارة.
- قامت الباحثتان بالتحقق من الخصائص السيكومترية (الاتساق الداخلي - الصدق - الثبات) لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) على النحو الآتي:

أ) الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) والدرجة الكلية له، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردات مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) والدرجة الكلية له.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) والدرجة الكلية له.

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٧١٥	١١	٠.٩٢٤
٢	٠.٨٢٤	١٢	٠.٧٨٣
٣	٠.٧٩٢	١٣	٠.٨٩٤
٤	٠.٧٦١	١٤	٠.٨٤٥
٥	٠.٨٤٢	١٥	٠.٧٩١
٦	٠.٩٢٢	١٦	٠.٨٨٣
٧	٠.٧٨٨	١٧	٠.٩٢٦
٨	٠.٨٩١	١٨	٠.٨٧٤
٩	٠.٨٨٥	١٩	٠.٧٩١
١٠	٠.٨٨٣	٢٠	٠.٨٩٥

دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع.
ب) صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس تم استخدام صدق المقارنة الطرفية والصدق الذاتي وفيما يلي توضيح لذلك:

▪ **صدق المقارنة الطرفية:** قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية وذلك للتحقيق من القدرة التمييزية للمقياس، وما إذا كان المقياس يميز تمييزاً فارقاً بين المستويين الميزانين المرتفع والمنخفض، حيث تم ترتيب درجات أفراد عينة التقنين وعددهم (٤٠) فرداً ترتيباً تنازلياً وتحديد ٢٥% من العدد الكلي للدرجات من أول الترتيب التنازلي ومن آخره، أي تحديد أول (١٠) أفراد من الترتيب كأفراد المستوى الميزاني المنخفض، و تم حساب الفرق بين متوسط درجات الأفراد في

مستوى الميزانية باستخدام اختبار T- Test، وجاءت قيمة (ت) يساوي (١٥.١٤٣٠٧) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.١) في صالح المستوى الميزاني لأعلى، وهو ما يعني أن المقياس يتمتع بصدق المقارنة الطرفية قوي لقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو).

▪ الصدق الذاتي: يحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبالتالي فإن حساب معامل الثبات (٠.٩٢٦) هو (٠.٩٦٢) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وضع لقياسه.

ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات على عينة التقنين البالغ عددها (٤٠) طالبًا من طلاب الجامعة، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية واستخدام معادلة الثبات لسبيرمان واستخدام طريقة إعادة التطبيق على النحو الآتي:

• طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات للقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ باستخدام البرنامج التحليل الإحصائي للبيانات spss الإصدار ١٨ وتم الحصول على معامل ثبات وقدره (٠.٨٩٦) وهذا يدل على أن المقياس يتم بدرجة عالية من الثبات.

• طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)، حيث تم تجزئته المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الثاني درجات أفراد عينة التقنين في العبارات الزوجية للمقياس، ثم حساب معامل الارتباط بينهما والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الخوف فوات الشيء (الفومو) لدى طلاب الجامعة

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان بروان
القسم الأول	١٠	٠.٨٨٤	٠.٩٢٦
القسم الثاني	١٠		

ينضح عن جدول (٢) أن معامل ثبات مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) يساوي (٠.٩٢٦) وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من ثبات.

- طريقة إعادة التطبيق: قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) على أفراد عينة التقنين، ومن ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني وقدرة (١٥) ليوم وكان معامل ثبات المقياس هو (٠.٩٣٤) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.١) مما يشير إلى ثبات المقياس حسب طريقة إعادة التطبيق.

وبعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من اتساق داخلي وصدق وثبات لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) تبين أنه يتمتع باتساق داخلي وصدق وثبات مرتفع.

د) تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس بحيث تأخذ دائماً الدرجة (٣) وأحياناً الدرجة (٢) وأبداً الدرجة (١)، حيث أن أعلى درجة للمقياس هي (٦٠) وأدنى درجة هي (٣٠)، والحدود الفاصلة لمقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) هي (٢٠ - ٣٣) منخفض، و (٣٤ - ٤٦) متوسط ومن (٤٧ - ٦٠) مرتفع.

(٢) مقياس بعض اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثان):

قامت الباحثتان ببناء وإعداد هذا المقياس لإثراء المكتبة السيكولوجية بمقياس اضطرابات النوم خاص بالمرحلة الجامعية متناولاً بعض أشكال من اضطرابات النوم كالأرق والكوابيس واضطراب جدول النوم واليقظة واضطرابات مصاحبات النوم حيث أنها أكثر الاضطرابات انتشاراً بين طلبة الجامعة، وذلك من خلال إتباع الخطوات الآتية:

- الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت اضطرابات النوم، وذلك للاستفادة منها في بناء المقياس.

- الإطلاع على عدد من المقياس التي تناولت اضطرابات النوم، للاستفادة منها في بناء المقياس ومنها شقير (٢٠٠٩) وإسماعيل (٢٠١٣)، وكاظم (٢٠١٤) و Adams (2016) و Klingman (2017) و Shoval (2021).

- قامت الباحثتان بإعداد الصورة الأولية لمقياس بعض اضطرابات النوم وصياغة العبارات الخاصة بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة، وقد بلغ عدد عبارات في صورته الأولية (٣١) عبارة.
- تم تحديد أبعاد مقياس اضطرابات النوم في أربعة أبعاد هي كالتالي:
 - ✓ **البعد الأول:** الأرق: هو إيجاد صعوبة في الدخول إلى النوم حتى في حالة الشعور بالإجهاد، والتفكير في المشكلات اليومية قبل النوم مما يعيق عملية النوم بشكل جيد، واتسام النوم بأنه متقطع وكذلك الاستيقاظ أثناء النوم، وعدم النوم بشكل عميق.
 - ✓ **البعد الثاني:** الكوابيس: هو الخوف من النوم نتيجة الأحلام المزعجة وتكرارها والحلم بالأشياء السيئة.
 - ✓ **البعد الثالث:** اضطراب إيقاع النوم واليقظة: هو عبارة عن إيجاد صعوبة في الانتقال من حالة اليقظة إلى النوم والعكس وصعوبة النوم عند تغيير مكان أو ميعاد النوم، وكذلك وجود اضطراب في عدد ساعات أو أوقات النوم.
 - ✓ **البعد الرابع:** اضطراب مصاحبات النوم: هو وجود بعض المشكلات أثناء عملية من خلال المشي أو أثناء النوم، وتحريك عضلات الجسم بصفة مستمرة.
- قامت الباحثتان بعرض المقياس في صورته الأولية (٣١) عبارة على (١٠) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك للحكم على المقياس من حيث مدى مناسبته لعينة البحث، ومدى صلاحية مفردات المقياس للتطبيق والحكم على دقة الصياغة، واقتراح التعديلات اللازمة على عبارات المقياس، وكانت نسبة اتفاق السادة المحكمين على مقياس بعض اضطرابات النوم لا تقل عن (٨٠%) في جميع عبارات المقياس، فيما عدا ثلاث عبارات كانت نسبة اتفاق السادة المحكمين عليهم أقل من (٨٠%)، لذلك قامت الباحثتان باستبعادهم من المقياس ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم (٢٨) عبارة.
- قامت الباحثتان بالتحقق من الخصائص السيكومترية (الاتساق الداخلي -الصدق - الثبات) لمقياس بعض اضطرابات النوم على النحو التالي:

أ) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية له، وكذلك الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس وكان ذلك كالتالي:

١- حساب معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية له والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة معامل الارتباط بين مفردات مقياس بعض اضطرابات النوم والدرجة الكلية له.

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
بعد اضطراب إيقاع النوم واليقظة		بعد الأرق	
٠.٧٨١	١٥	٠.٧٠٥	١
٠.٨٣٣	١٦	٠.٨٤٤	٢
٠.٦٠٩	١٧	٠.٦٩١	٣
٠.٧٤١	١٨	٠.٩٣٣	٤
٠.٦٩٨	١٩	٠.٨١٥	٥
٠.٧٩٦	٢٠	٠.٨٢١	٦
	٢١	بعد الكوابيس	
بعد اضطرابات مصاحبات النوم			
٠.٦٨٥	٢٢	٠.٧٥٢	٧
٠.٧٩٤	٢٣	٠.٩١٥	٨
٠.٩٠٧	٢٤	٠.٧٧٤	٩
٠.٨٦٨	٢٥	٠.٧٦٦	١٠
٠.٩٠٣	٢٦	٠.٨٨٤	١١
٠.٨٤٣	٢٧	٠.٧٨١	١٢
٠.٧٥٧	٢٨	٠.٧٠٢	١٣
		٠.٩٢٧	١٤

دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

ينتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية له دالة إحصائية وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، فيما يلي جدول (٤) يوضح حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس له.

جدول (٤)

دلالة معاملات ارتباط أبعاد مقياس بعض اضطرابات النوم بالدرجة الكلية له

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأرق	٠.٩٤٣	٠.٠١
الكوابيس	٠.٩٣١	٠.٠١
اضطراب إيقاع النوم واليقظة	٠.٩٠٩	٠.٠١
اضطراب مصاحبات النوم	٠.٩٣٦	٠.٠١

ويتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات ارتباط أبعاد مقياس بعض اضطرابات النوم بالدرجة الكلية دالة إحصائية عند مستوى دالة ٠.٠١ مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين الأبعاد الرئيسية وإجمالي المقياس، ومنها فإن المقياس على درجة عالية من الاتساق الداخلي.

ب) صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس تم استخدام صدق المحك، والصدق الذاتي وفيما يلي توضيح

لذلك:

- **صدق المحك:** قامت الباحثتان بحساب صدق المحك، وذلك بتطبيق اضطرابات النوم إعداد (شقيير، ٢٠٠٩) على عينة التقنين، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس بعض اضطرابات النوم (إعداد الباحثتان) ومقياس اضطرابات النوم إعداد (شقيير، ٢٠٠٩)، وكان معامل الارتباط = ٠.٨٧٢ وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على صدق المقياس.
- **الصدق الذاتي:** يحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبالتالي فإن حساب معامل الثبات (٠.٩١٧) هو (٠.٩٥٧) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحاً ما وضع لقياسه.

ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات على عينة التقنية البالغ عددها (٤٠) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية واستخدام معادلة الثبات لسبيرمان، واستخدام طريقة إعادة التطبيق على النحو التالي:

▪ **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ باستخدام البرنامج التحليلي الإحصائي للبيانات spss الإصدار ١٨ وتم الحصول على معامل ثبات وقدره (٠.٨٨٣) وهذا يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

▪ **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي مقياس اضطرابات النوم، حيث تم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول درجات أفراد عينة التقنين في العبارات الفردية للمقياس، ويتضمن القسم الثاني درجات أفراد عينة التقنين في العبارات الزوجية للمقياس، تم حساب معامل الارتباط بينهما، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان برون
القسم الأول	١٤	٠.٨٦٦	٠.٩١٧
القسم الثاني	١٤		

يتضح من جدول (٥) أن معامل ثبات مقياس بعض اضطرابات النوم يساوي (٠.٩١٧) وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

▪ **طريقة إعادة التطبيق:** قامت الباحثتان بتطبيق مقياس اضطرابات النوم على أفراد عينة التقنية ومن ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني وقدره (١٥) يوم وكان معامل ثبات المقياس هو (٠.٨٧٩) وهو دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس حسب طريقة إعادة التطبيق.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس يتبين أن المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات اتساق داخلي وصدق وثبات مرتفع وفي النهاية أصبح المقياس كالتالي: ٢٨ عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي كالتالي:

- بعد الأرق (٦) عبارات وأرقامه ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦.
- بعد الكوابيس (٨) عبارات وأرقامه كالتالي ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤.
- بعد اضطراب إيقاع النوم واليقظة (٧) عبارات وأرقامه كالتالي: ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١.
- بعد اضطراب مصاحبات النوم (٧) عبارات وأرقامه كالتالي: ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨.

د) تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بحيث تأخذ دائماً الدرجة (٣) وأحياناً الدرجة (٢) وأبداً الدرجة (١) حيث أن أعلى درجة للمقياس هي (٨٤) وأدنى درجة هي (٢٨)، والحدود الفاصلة لمقياس بعض اضطرابات النوم هي (٢٨ - ٤٦) منخفض، و(٤٧ - ٦٥) متوسط و(٦٦ - ٨٤) مرتفع.

(٣) مقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثان)

قامت الباحثان ببناء وإعداد هذا المقياس لإثراء المكتبة السيكولوجية بمقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وذلك لقلّة المقاييس الخاصة به وذلك من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك للاستفادة منها في بناء المقياس.
- الاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للاستفادة منها في بناء المقياس، ومنها مقياس مصطفى (٢٠١٥) ومقياس Adel et al., (2016) ومقياس Scott et al., (2017) ومقياس Gioia et al., (2021) و Franchina et al., (2018).

- قامت الباحثتان بإعداد الصورة الأولية لمقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وصياغة العبارات الخاصة بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة، ووضعت الباحثتان لكل عبارة ثلاثة بدائل اختيارية وهي (دائمًا - أحيانًا - أبدًا)، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (٢٦) عبارة.
- قامت الباحثتان بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٦) عبارة على (١٠) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك للحكم على المقياس من حيث مناسبه لعينة البحث ومدى صلاحية مفردات المقياس للتطبيق والحكم على دقة الصياغة واقتراح التعديلات اللازمة على عبارات المقياس، وكانت نسبة اتفاق السادة المحكمين على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا تقل عن (٨٠%) في جميع عبارات المقياس، فيما عدا أربع عبارات كانت نسبة اتفاق السادة المحكمين عليهم أقل من (٨٠%)، لذلك قامت الباحثتان بإستبعادهم من المقياس ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم (٢٢) عبارة.
- قامت الباحثتان بالتحقيق من الخصائص السيكومترية (الاتساق الداخلي - الصدق - الثبات) لمقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على النحو الآتي:

أ) الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية له، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية له.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات
مقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية له

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٨٥٦	١٢	٠.٨٨٥	١
٠.٨٠٨٠	١٣	٠.٨٩٧	٢
٠.٩٢٩	١٤	٠.٩١٨	٣
٠.٧٩٤	١٥	٠.٨٦٥	٤
٠.٨٦٣	١٦	٠.٩٣١	٥
٠.٨٦٩	١٧	٠.٨٤١	٦
٠.٨٧٥	١٨	٠.٨١٨	٧
٠.٩٥١	١٩	٠.٩٦١	٨
٠.٧٩٤	٢٠	٠.٨٧٧	٩
٠.٨٤٧	٢١	٠.٧٩٨	١٠
٠.٩٠٦	٢٢	٠.٧٤٨	١١

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع.
ب) صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس تم استخدام صدق المحك، الصدق الذاتي وفيما يلي توضيح لذلك:

▪ **صدق المحك:** قامت الباحثتان بحساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك، وذلك بتطبيق مقياس إيمان الإنترنت إعداد (مصطفى، ٢٠١٥) على عينة التقنين، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثتان) ومقياس إيمان الإنترنت إعداد (مصطفى، ٢٠١٥)، وكان معامل الارتباط = (٠.٧٥٩) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دالة (٠.١) وهذا يدل على صدق المقياس.

▪ **الصدق الذاتي:** يحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبالتالي فإن حساب معامل الثبات (0.932) وهو (0.965) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وضع لقياسه.

ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات على عينة التقنية البالغ عددها 40 طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية واستخدام معادلة الثبات لسبيرمان واستخدام طريقة إعادة التطبيق على النحو الآتي:

• **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ باستخدام البرنامج التحليل الإحصائي للبيانات spss الإصدار 18 وتم الحصول على معامل ثبات وقدره (0.914) وهذا يدل على أن المقياس يتمس بدرجة عالية من الثبات.

• **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول درجات أفراد عينة التقنين في العبارات الفردية للمقياس، ويتضمن القسم الثاني درجات أفراد عينة التقنين في العبارات الزوجية للمقياس، ثم حساب معامل الارتباط بينهما والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان بروان
القسم الأول	11	0.904	0.932
القسم الثاني	11		

يتضح من جدول (٧) أن معامل ثبات مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يساوي (0.932) وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

• **طريقة إعادة التطبيق:** قامت الباحثتان بتطبيق مقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أفراد عينة التقنين، ومن ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفاصل زمني وقدره (١٥) يوم، وكان معامل ثبات المقياس هو (٠.٩٢٢)، وهو دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس حسب طريقة إعادة التطبيق.

وبعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من اتساق داخلي و صدق وثبات لمقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تبين أنه يتمتع بصدق وثبات واتساق داخلي مرتفع.

(د) تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس بحيث تأخذ دائماً الدرجة (٣) وأحياناً الدرجة (٢) وأبدأ الدرجة (١)، حيث أن أعلى درجة للمقياس هي (٦٦) وأدنى درجة هي (٢٢)، والحدود الفاصلة لمقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هي (٢٢ - ٣٦) منخفض، (٣٧ - ٥١) متوسط، (٥٢ - ٦٦) مرتفع.

حادى عشر: أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثتان للتحقق من صحة الفروض بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة فيما يلي:

أ- معامل الارتباط بيرسون.

ب- اختبارات test.

ج- تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

وإعتمدت الباحثتان على البرنامج المعالجة البيانات الإحصائية Spss. 18.

اثنى عشر: الخطوات الإجرائية للبحث:

أ- قامت الباحثتان بإعداد مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ومقياس بعض اضطرابات النوم ومقياس إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية (الاتساق الداخلي، الصدق، الثبات) لكل منهم.

ب- قامت الباحثتان بتطبيق مقاييس البحث الثلاث على عينة عشوائية من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية وكلية الزراعة جامعة بنها وقوامها ٣٢٠ طالب وطالبة، وتم

- استبعاد (١٥) طالب الذين لم يكملوا الإجابة على جميع مفردات المقياس، ووصلت العينة النهائية للبحث إلى ٣٠٥ طالب وطالبة بواقع (١٢٤) طالباً و (١٨١) طالبة.
- ج- تم تصحيح المقاييس وفقاً للمفاتيح الخاصة بكل مقياس.
- د- تم إخضاع درجات أفراد العينة للتحليل الإحصائي المستخدم للوصول إلى نتائج البحث.
- هـ- قامت الباحثتان بتفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة.
- و- وفي ضوء نتائج البحث والإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة تم الخروج ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

ثالث عشر: نتائج البحث وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول: ينص الفرض الأول للبحث على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس اضطرابات النوم (بأبعاده).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس اضطرابات النوم (بأبعاده) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٨)

يوضح معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس اضطرابات النوم (بأبعاده).

مقياس الخوف من فوات الشيء		أبعاد اضطرابات النوم
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠.٠١	٠.٨٥٢	الأرق
٠.٠١	٠.٧٧٦	الكوابيس
٠.٠١	٠.٨٨٢	اضطراب إيقاع النوم واليقظة
٠.٠١	٠.٥٠٨	اضطرابات مصاحبات النوم
٠.٠١	٠.٩٢٠	مقياس بعض اضطرابات النوم

ينضح من جدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط يبين الخوف من فوات الشيء (الفومو) ويبين بعد الأرق يساوي = (٠.٨٥٢) وعند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠١ وهو معامل ارتباط مرتفع، وقيمة معامل الارتباط بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبين بعد الكوابيس يساوي = (٠.٧٧٦) عند مستوى دلالة ٠.٠١ وهو معامل ارتباط موجب مرتفع، وقيمة معامل الارتباط بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعد اضطراب إيقاع النوم واليقظة يساوي = (٠.٨٨٢) عند مستوى ٠.٠١ وهو معامل ارتباط موجب مرتفع وقيمة معامل الارتباط بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعد مصاحبات النوم يساوي = (٠.٥٠٨) وهو معامل ارتباط موجب مرتفع، وبينما كان قيمة معامل الارتباط بين الخوف من فوات الشيء والدرجة الكلية لمقياس بعض اضطرابات النوم يساوي = (٠.٩٢٠) عند مستوى دلالة ٠.٠١ وهو معامل ارتباط موجب مرتفع.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول:

ينضح من نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعد الأرق وتفسر الباحثتان تلك النتيجة بأن الانشغال بمتابعة الأحداث يجعل الفرد لديه انتباه مرتفع في الجهاز العصبي وذلك خلال فترة النهار ، واليقظة المفرطة في الليل وصعوبة استهلال النوم أو مواصلة النوم، فالتفكير في الآخرون وماذا يفعلون ، تلك الأفكار تمر أمام الطالب الجامعي أمام عينيه عند الخلود إلى النوم، فإذا تخلف الطالب عن حضور حفلة او اجتماع مع أصدقائه هذا يجعله يبحث عن جميع الأحداث التي حدثت من خلفه وينشغل بها أثناء الليل وأطراف النهار، وتجعل نومه متقطع وغير عميق رغم شعوره بالإجهاد، وكذلك الانشغال بتصفح صفحاتهم الشخصية ومتابعة منشورات أصدقائه تجعله منشغل بهم حتى عند خلوده إلى النوم ويصعب عليه النوم خوفاً من تقويت الأحداث بل الأكثر من ذلك أنه قد يترك الإشعارات قيد التشغيل وتفقدتها باستمرار أثناء النوم، مما قد يجعل النوم يتسم بالتقطع ويعرض صاحبها للأرق وجاءت تلك النتيجة لتتفق مع كل من (Adams et al., 2020; Adams (2016) حيث أشارا إلى أن الطالب الجامعي فور استيقاظه من النوم يفحص تليفونه ويتابع الإشعارات والأحداث التي حدثت خلال فترة نومه ، ويتم هذا الفعل بشكل قهري وملح.

ويتضح من نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعد الكوابيس، وجاءت تلك النتيجة لتتفق مع (Hayran & Anik (2021) ونفس ذلك بأن الانشغال الدائم بالأحداث ومجريات الأمور يضع الفرد تحت ضغط تلك الأحداث، وأحياناً ما قد تكون تلك الأحداث التي ينشغل بها الفرد مؤلمة أو قد تسبب له توتر وضغط نفسي مما يؤثر عليه بالسلب وتجعله يحلم بالكوابيس، فنحن نجد أن الطلبة الجامعيون في الفترة الماضية انشغلوا بالأخبار ومتابعة الأحداث الخاصة بجائحة فيروس كورونا ومتابعة أعداد الوفيات والإصابات الناتجة عن تلك الجائحة وتوتر الطلاب بخصوص مصير دراستهم وامتحاناتهم ومتابعة تلك الأحداث عن كثب وأول بأول وبأدق التفاصيل، مما جعلهم يتعرضون لمجموعة من الضغوط النفسية التي أثرت عليهم بالسلب، وظهرت في صورة كوابيس وأحلام مزعجة، ومعظم تلك الأحلام تدور حول فكرة الموت أو موت أحد الأقرباء أو الأصدقاء أو الحلم بأحلام مزعجة عن الإمتحانات وال فشل الدراسي كل هذا كمثل لما يمثله ارتباط الفومو بالكوابيس، فإن تتبع الأحداث والهوس بمعرفة كافة التفاصيل يشكل عبئ نفسي على الفرد ويجعله فريسة سهلة للأحلام المزعجة والكوابيس وتجعل تلك الأحلام متكررة .

ويتضح من نتائج الفرض الأول أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء وبعد اضطراب إيقاع النوم واليقظة، ونفس ذلك بأن انشغال الطالب الجامعي بمتابعة الأخبار والأحداث وعدم الخروج من المحادثات الجامعية إلا بصعوبة، وبل يصل الأمر إلى متابعة المحادثات الجماعية والخوف من تأجيل الرد ولو لثانية وحتى أثناء الدخول إلى النوم رغم الشعور بالإجهاد مما يترتب عليه وجود اضطراب في إيقاع وجدول النوم، وجاءت تلك النتيجة لتتفق مع (Scott et al., (2017، حيث أن الطالب في وقت وميعاد النوم يظل متيقظ خوفاً من فوات متابعة الأحداث والمحادثات الجماعية والخوف من الاستبعاد الاجتماعي، فنجد أن الطلاب الجامعيون أغلبهم يدخلون في دردشات جماعية لمتابعة أنشطتهم الأكاديمية فالطالب ذو الفومو المرتفع يصعب عليه الخروج من تلك المحادثات حتى في وقت النوم ومتابعتها لآخر لحظة مما يؤثر عليه في اضطراب إيقاع النوم واليقظة، فيستيقظ وقت النوم وتغلب عليه النوم في أوقات غير

النوم، فنجد طلابًا ينامون في المدرجات نتيجة سهرهم في متابعة الأحداث وقد يؤدي ذلك إلى ابتعاد الطلاب عن ممارسته الدراسة الأكاديمية والدخول في الدردشات الجماعية ويتضح من نتائج الفرض الأول أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعد مصاحبات النوم، وجاءت تلك النتيجة لتتفق مع Shoval et al., 2021، ونفسر تلك النتيجة، بأن الضغوط التي يتعرض لها الطالب نتيجة متابعته للأحداث يؤثر بالسلب عليه فنجد أنه قد يتكلم أثناء النوم نتيجة الانشغال والخوف من فوات الأحداث الاجتماعية والأكاديمية أو الجزء على الأسنان أثناء النوم نتيجة الضغط العصبي الذي يشعر به الطالب طوال اليوم، أو قد يصل الأمر إلى المشي أثناء النوم أو تحريك أجزاء الجسم وعضلات الجسم وتحريك اليدين والقدمين أثناء النوم وكل هذا بسبب الضغط النفسي الناتج من الخوف من فوات الشيء .

نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخوف فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩)

يوضح معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري لهذه الدرجات	متوسط درجات الطلاب	المقياس
٠.٠١	٠.٩٦	٩.٣٩٩٨	٤١.٩٧٠٥	الخوف من فوات الشيء (الفومو)
		١١.٢٧٢٣٥	٤٦.٤٧٢١	إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

ينضح من جدول (٩) أن قيمة معامل الارتباط (٠.٩٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) ودرجاتهم على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤكد صحة الفرض الثاني.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني:

أشارت نتيجة الفرض الثاني إلى أن الخوف من فوات الشيء مرتبط ارتباطاً موجباً بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتفسر الباحثتان ذلك بأن الفرد يلجأ إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتى يظل مطلع على الأحداث باستمرار وأول بأول، فالأفراد يشاركون أحداثهم الاجتماعية واجتماعاتهم وأحداثهم اليومية على مواقع التواصل الاجتماعي كفيس بوك والانستجرام وتحديث حالتهم اليومية على الواتس آب، فالاطلاع على وسائل التواصل الاجتماعي يساعد الفرد على متابعة مواكبة تلك الأحداث وعدم تفويت الأنشطة الاجتماعية ومتابعة الإشعارات أول بأول بهدف عدم تفويت المشاركة الاجتماعية والرد الفوري خاصة في الشات الجماعي وجروبات الواتس آب، وهذا ما أكدته كل من (Alutuybi et al., 2020) و كذلك (Tandon et al., 2021) ويمكننا القول أن متابعة الأحداث أول بأول يظهر في إضافة الإعجاب (لايك) أو عمل تعليق مما يسهم في التواجد في الحدث الاجتماعي وعدم الاستبعاد، كما أن متابعة الأحداث وأخبار المشاهير أصبحت منتشرة وبكثرة على مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة في الفترة الأخيرة، ويمكن للباحثتان القول أن مواقع التواصل الاجتماعي ما هي إلا الكيروسين على نيران الخوف من فوات الشيء (الفومو)، فالعلاقة بين الخوف من فوات الشيء وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي تشعب رغبة الأفراد ذو الفومو المرتفع في لمعرفة ماذا يفعل الآخرون، حيث أن الأفراد ذو الفومو المرتفع لديهم خوف من فقدان جذب الآخرين، ويظهر ذلك من خلال الخوف من عدم التعليق على المنشورات أو عمل لايك، والخوف من فقدان الشعبية أو أن يكون المنشور أقل نشاطاً على مواقع التواصل الاجتماعي فنو الفومو يهتمون بمعرفة مكانتهم لدى الآخرين من خلال التغذية الراجعة التي يتلقون من خلال التعليقات على المنشورات التي ينشرها الفرد على مواقع التواصل الاجتماعي

وجاءت تلك النتيجة لتؤكد أن الخوف من فوات الشيء مرتبط ارتباط كبير بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعية وجاء معامل الارتباط ليساوي (٠.٩٦) وهو معامل ارتباط مرتفع جدا ليدل على أن هذا الارتباط قوي ووطيد بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والخوف من فوات الشيء.

نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) لصالح الإناث، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم ت ومستوى دلالتها بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠)

يوضح قيمة (ت) ومستوى دلالتها بين متوسط درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الذكور	١٢٤	٣٨.١٠٤٨	٩.٤٤١١٥	٣٠٣	٦.٣١٣	٠.٠١
الإناث	١٨١	٤٤.٦١٨٨	٨.٤٢٤٤٠			

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث، وكانت النتيجة ولصالح الإناث، حيث بلغ متوسط درجات مجموع الإناث (٤٤.٦١٨٨) وهي أعلى من متوسط درجات مجموعة الذكور الذي بلغ (٣٨.١٠٤٨) مما يؤكد صحة الفرض الثالث.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث:

أشارت نتيجة الفرض الثالث إلى أن الإناث أعلى من الذكور في الخوف من فوات الشيء (الفومو) حيث تفسر الباحثتان ذلك بأن الإناث أكثر ميل لعدم تقويت الأحداث وعدم تقويت المناسبات الاجتماعية، فنجد أن الإناث يهتمن بحضور الحفلات ولديهن شغف معرفة كل التفاصيل وكذلك يهتمن بمعرفة ما يدور خلف الكواليس، ونجدهن يبدن اهتمام كبير بمعرفة كافة التفاصيل حيال غيابهن في أي مناسبة اجتماعية، فالنساء بطبيعتها الانثوية تميل إلى معرفة التفاصيل أكثر من الذكور، لذلك نجد أن الإناث ينزعجون بشدة عند تقويت أي مناسبة أو حدث اجتماعي أو مقابلة مع أصدقائهن، ونجد أيضاً أن الإناث أكبر ميل لمتابعة المشاهير ومعرفة كافة تفاصيل حياتهم ولذلك نجدهم يتابعونهم على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما أكدته كل من (Tandon et al, 2021; Bright & Long 2018).

وعلى المستوى الآخر ترى الباحثتان أن الإناث أكثر ميل إلى متابعة أخبار أصدقائهن وأقاربهن عن الذكور ولذلك نجدهم يميلن إلى تصفح الصفحات الشخصية لهن بشكل يومي وتتبع أخبارهم بغية عقد المقارنة بين أحوالهم وأحوال من حولها مما قد يصل الأمر إلى الوصول للحسد، فعقد المقارنة وتتبع أحوال الغير أكثر عند الإناث من الذكور وهذا الرأي يتفق مع (Rogers & Barber (2019).

نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للبحث على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية من متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس بعض اضطرابات النوم (بأبعاده) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم (ت) ومستوى دلالتها بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس بعض اضطرابات النوم (بأبعاده)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١١)

يوضح قيم (ت) ومستوى دلالاتها بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس بعض اضطرابات النوم (بأبعاده)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	البعد
٠.٠١	٤.٦١٠	٣٠٣	٣.٩١٧٨٢	١٠.٩٨٣٩	١٢٤	الذكور	الأرق
			٤.٣٠٥٤٢	١٣.٢١٥٥	١٨١	الإناث	
٠.٠١	٤.٤٩٠	٣٠٣	٣.٨٨٧٥	١٣.٥٢٤٢	١٢٤	الذكور	الكوابيس
			٣.٦٨٧٢	١٥.٤٩٧٢	١٨١	الإناث	
٠.٠١	٦.٤٤٤٧	٣٠٣	٣.٨٥٤٧	١٢.٣٩٥٢	١٢٤	الذكور	اضطراب إيقاع النوم واليقظة
			٣.٢٩٣٥٦	١٥.٠٤٩٧	١٨١	الإناث	
غير دالة	٠.٤١٢	٣٠٣	٣.٩٠٢١	١٢.٩١٩٤	١٢٤	الذكور	اضطرابات مصاحبات النوم
			٣.٩٩٨٤	١٣.٩٩٨٤	١٨١	الإناث	

يتضح من جدول (١١) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في بعد الأرق والكوابيس واضطرابات إيقاع النوم واليقظة لصالح الإناث وعدم وجود فرق دال إحصائياً في بعد اضطرابات مصاحبات النوم.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الرابع:

أشارت النتائج إلى أن الطالبات أعلى من الطلاب في بعد الأرق والكوابيس واضطراب إيقاع النوم واليقظة، وتفسر الباحثتان تلك النتيجة بأن الإناث أكثر عرضة للقلق والاضطرابات المزاجية ويرجع ذلك للطبيعة الفسيولوجية المختلفة بين الإناث والذكور، فتأثير الهرمونات يلعب دوراً هاماً في أن الإناث تشعر بالقلق والتوتر أكثر من الذكور، وخاصة في الفترة التي تكون قبل الحيض وأثناء الحيض، فتتعرض الأنثى إلى تغيرات هرمونية وفسيولوجية تجعلها في حالة اضطراب نفسي وجسمي مما يسبب لها الأرق والإزعاج ويؤدي تلك إلى اضطراب إيقاع النوم واليقظة والتعرض للكوابيس والأحلام المزعجة.

في حين أوضحت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في بعد اضطرابات مصاحبات النوم فنجد أن الشخير أعلى عند الذكور عن الإناث والكلام أثناء النوم أعلى عند الإناث عن الذكور بينما توقف التنفس أثناء النوم للذكور أعلى من الإناث ونجد أن التعرض لشلل النوم أعلى لدى الإناث عن الذكور وبالتالي فإن المحصلة لنهاية لاضطرابات مصاحبات النوم هي عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث وجاءت تلك النتيجة تتفق Christine & Carthy (2021) حيث أشارا إلى عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في اضطرابات مصاحبات النوم.

نتيجة الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس للبحث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والإناث على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل لصالح الإناث وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب قيم (ت) ومستوى دلالاته بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٢)

يوضح قيمة (ت) ومستوى دلالتها بين متوسط درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الذكور	١٢٤	٤٢.١٣٧١	١١.٣٩٢٠١	٣٠٣	٥.٨٥٥	٠.٠١
الإناث	١٨١	٤٩.٤٤٢٠	١٠.٢٠٣١٢			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث، وكانت النتيجة لصالح الإناث، حيث بلغ متوسط درجات مجموع الإناث (٤٩.٤٤٢٠) وهي أعلى من متوسط درجات مجموع الذكور الذي بلغ (٤٢.١٣٧١) مما يؤكد صحة الفرض الخامس.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الخامس:

ينضح من نتائج الفرض الخامس أن الإناث أعلى من الذكور في إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وجاءت تلك النتيجة لتتفق مع بحث كل من (Reyes et al 2018 ; Franchia et al 2018)، وتعزى الباحثان ذلك الإناث أكثر من ميل لإيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهذا حسب الدور الاجتماعي الذي فرض على الأنثى عدم القيام بأنشطة اجتماعية فعليه أكثر من الذكور، فالذكور يستطيعون ملئ وقت فراغهم في التنزه والخروج من المنزل والرجوع إلى المنزل حتى ولو في وقت متأخر، عكس الإناث فهم مقيدون وبعادات وتقاليد تجعلهم يجلسون في المنزل وقت أطول مما قد يولد لديهم وقت فراغ كبير فيشغلون باستخدام هاتفيهم الذكي واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي كالواتساب أب لعمل محادثات مع أصدقائهم والمانسجر والسناي شات والانسجرام فنجد أن الفتيات أكثر ميل إلى نشر صورهن على الانسجرام أكثر من الذكور .

نتيجة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس للبحث على أنه "يمكن التنبؤ ببعض اضطرابات النوم من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو)". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثتان بحساب تحليل الانحدار الخطي Linear Regression Analysis وهو يستخدم في التعرف على إمكانية التنبؤ بمتغير تابع من متغير مستقل أو متغيرات مستقلة والجداول الآتية توضح ذلك:

جدول (١٣)

معامل الارتباط المتعدد R بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعض اضطرابات النوم

الخط المعياري	مربع معامل الانحدار المتعدد	مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الارتباط المتغير	المتغير التابع	المتغير المستقل
٥.٠٩٦	٠.٨٤٦	٠.٨٧٤	٠.٩٢٠	بعض اضطرابات النوم	الخوف من فوات الشيء (الفومو)

ينتضح من جدول (١٣) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد R ومربع معامل الارتباط المتعدد بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعض اضطرابات النوم وهو معامل ارتباط مناسبة.

جدول (١٤)

تحليل التباين (ف) ودلالاتها الإحصائية لتأثير الخوف من فوات الشيء (الفومو) على بعض اضطرابات النوم

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير التابع	المتغير المستقل
٠.٠١	١٦٧٣.٠٦٨	٤٣٤٥١.٠٤٣	١	٤٣٤٥١.٠٤٣	الانحدار	بعض اضطرابات النوم	الخوف من فوات الشيء (الفومو)
		٢٥.٩٧١	٣.٣	٧٨٦٩.١٧٤	التباين		
			٣.٤	٥١٣٢.٢١٦	المجموع		

ينتضح من جدول (١٤) أن قيمة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ وبالتالي فإن التباين في اضطرابات النوم يمكن تفسيره بمعرفة الدرجة الكلية للخوف من فوات الشيء (الفومو).

جدول (١٥)

دلالة تحليل الانحدار المتعدد بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وبعض اضطرابات النوم

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	قيمتا بيتا	الخطأ المعياري لمعاملات الانحدار	قيمة معاملات الانحدار	المتغير المستقل
دالة عند مستوى ٠.٠٥	٠.٥٦٦	٠.٩٢٠	١.٣٣٧	٠.٧٥٧	الثابت
دالة عند مستوى ٠.٠١	٤٠.٩٠٣		٠.٠٣١	١.٢٧٢	الخوف من فوات الشيء (الفومو)

ينتضح من جدول (١٥) مدى إسهام الخوف من فوات الشيء (الفومو) على بعض اضطرابات النوم، حيث كانت قيمة ثابت التنبؤ = (١.٧٥٧) وهو دال عند مستوى ٠.٠٥، ومعامل الانحدار الجزئي غير المعياري (٠.٢٧٢) وهو دال عند مستوى

٠.٠١، أما فيما بيننا هنا تساوي (٠.٩٢٠) وتدل قيمة بيتا على أن كل تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيمة الخوف من فوات الشيء (الفومو) يؤدي إلى تغير قيمته (٠.٩٢٠) في قيمة بعض اضطرابات النوم، ومما سبق يتضح أنه يمكن التنبؤ ببعض اضطرابات النوم من خلال خوف من فوات الشيء (الفومو).
ويمكن صياغة معادلة الانحدار في الصورة الآتية:

$$\text{درجة بعض اضطرابات النوم} = ٠.٧٥٧ + ١.١٧٢ \times \text{درجة (الفومو)}.$$

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:

من خلال ما سبق يتضح أن الخوف من فوات الشيء (الفومو) يسهم في اضطرابات النوم، حيث تفسر الباحثتان ذلك بأن الطالب الجامعي يتابع أخبار زملائه ويخشى تقويت الأحداث وعدم تركه المحادثات الجماعية وذلك خوفاً من فوات أي شيء مما يجعله يصاب بالقلق ويصعب عليه النوم لوقت متأخر حتى ولو يعاني من حالة إجهاد ويصاب بالأرق نتيجة عدم انتظام نومه ورغبته في متابعة الأحداث أول بأول، ليس هذا بحسب فقط، فقد يتولد لديه نتيجة الخوف من فوات الشيء (الفومو) اضطراب إيقاع النوم واليقظة ونجد الفرد ليله نهاره، ونهاره ليليه ويضطرب نومه في ميعاد وعدد ساعات النوم نتيجة الانشغال الزائد بمتابعة أخبار زملائه وتصفح صفحاتهم ومتابعة الإشعارات أول بأول، وقد يصل الأمر أن يترك الفرد هاتفه مفتوح ويجعل إشعارات الهاتف بصوت عالي حتى يستطيع الفرد متابعة الأحداث أول بأول حتى وهو نائم، ويستيقظ من عز نومه لفقد هاتفه ومعرفة ما يدور أثناء فترة نومه، مما قد يجعل الفرد يصعب في الدخول إلى النوم مرة أخرى والإصابة بالأرق والتوتر، ونتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد نتيجة متابعة الأحداث، ومتابعة الآخرين ومتابعة أحوالهم قد يؤثر هذا عليه بالسلب ونجده يحلم بالكوابيس والأحلام المزعجة، فقد أشار (Hayan & Anik (2021)، أن أثناء فترة كورونا أنشغل الطلاب بمتابعة الأحداث أول بأول خوفاً وقلقاً من تقويت بخصوص تلك الأخبار السيئة مما قد تولد عنه الحلم بالكوابيس، وأصبحت الأحلام تدور حولها حول فكرة الموت نتيجة تلك الأخبار

وتكرار الأحلام المزعجة، وكذلك أثر بالسلب فأصبح الفرد لديه اضطرابات مصاحبات النوم نتيجة التعرض لتلك الضغوط التي يشكلها الخوف من فوات الشيء وتظهر تلك الاضطرابات أما في صورة الجز الأسنان، أو الكلام أثناء النوم أو التقلب باستمرار أثناء النوم وكل هذا من تأثير الخوف من فوات الشيء (الفومو).

نتيجة الفرض السابع:

ينص الفرض السابع للبحث على أنه "يمكن التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الخوف من فوات الشيء (الفومو)".
وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثتان بحساب تحليل الانحدار الخطي Linear Regression Analysis وهو يستخدم في التعرف على إمكانية التنبؤ بمتغيرات تابع من متغير مستقل أو متغيرات مستقلة والجداول الآتية توضح ذلك:

جدول (١٦)

معامل الارتباط المتعدد R بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط المتغير	مربع معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الانحدار المتعدد	الخط المعياري
الخوف من فوات الشيء (الفومو)	إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٠.٩٦٠	٠.٩٢١	٥.٩٢١	٣.١٧٦

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد R ومربع معامل الارتباط المتعدد بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهو معامل ارتباط مناسبة.

جدول (١٧)

تحليل التباين (ف) ودلالاتها الإحصائية لتأثير الخوف من فوات الشيء (الفومو) على إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير المستقل	المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الخوف من فوات الشيء (الفومو)	إيمان	الانحدار	٣٥٥٧.٢٦٧	١	٣٥٥٧.٢٦٧	٣٥٢٤.٧٥١	٠.٠١
	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	التباين	٣.٥٧.٧٤٦	٣.٣	١٠.٠٩٢		
	المجموع		٣٨٢٨.٠١٣	٣.٤			

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة (ف) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١، وبالتالي فإن التباين إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يمكن تفسيره بمعرفة الدرجة الكلية للخوف من فوات الشيء (الفومو).

جدول (١٨)

تحليل الانحدار المتعدد بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وإيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير المستقل	قيمة معاملات الانحدار	الخطأ المعياري لمعاملات الانحدار	قيمة بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الخوف من فوات الشيء (الفومو)	١.٨٢٦-	٠.٨٣٤	٠.٩٦٠	٢.١٩٠-	دالة عند مستوى ٠.٠٥
	١.١٥١	٠.٠١٩		٥٩.٣٧٠	دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٨) مدى إسهام الخوف من فوات الشيء (الفومو) على إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كانت قيمة ثابت التنبؤ = (-١.٨٢٦) وهو دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ومعامل الانحدار الجزئي غير المعياري (٠.٨٣٤) وهو دال عند مستوى دلالة ٠.٠١، أما قيمة بيتا هنا تساوي (٠.٩٦٠)، وتدل قيمة بيتا على أن كل تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيمة الخوف من فوات الشيء (الفومو) يؤدي إلى تغير قيمته (٠.٩٦٠) في قيمة إيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

ومما سبق يتضح أنه يمكن التنبؤ بإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خال الخوف من فوات الشيء، ويمكن صياغة معادلة الانحدار في الصورة الآتية:

$$\text{درجة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي} = -1.826 + 1.151 \times \text{درجة الفومو}$$

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السابع:

من خلال ما سبق يتضح أن الخوف من فوات الشيء يسهم في إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تفسر الباحثان ذلك بأن رغبة الفرد في معرفة كافة التفاصيل التي تدور حوله وفي العالم وخوفه من فوات أي حدث سواء أكان اجتماعي أو حدث عالمي تجعله يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي، فقد كثرت في الآونة الأخيرة نشر جميع الأحداث الاجتماعية والندوات واللقاءات والمؤتمرات والاحتفالات وحتى الأشياء الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، فيشجع عدم تقويت الأشياء على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ومتابعة الأحداث والمنشورات بل أن الأمر قد يصل إلى عمل متابعة بإضافة إختصاراً متمثلاً في وضع م أو F على المنشورات ، ومتابعة الإشعارات على الواتس آب والماسنجر والفيس بوك وتويتر وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي كل لحظة وأول بأول، ما قد يجعل الفرد مدمناً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهذا ما أكدته كل من (Alutayb et al., 2020; Gioia et al., 2021)، كما أن الباحثان ترى أن الخوف من فوات الشيء يجعل الفرد أشير لمواقع التواصل الاجتماعي ولا يستطيع أن يستغنى عن تفقد أحوال الآخرين من خلال معرفة ماذا يفعلون وتتبع صفحتهم الشخصية بشكل دوري خوفاً من أن يتواجد الآخرون في حدث اجتماعي دون معرفة الشخص ذو الفومو المرتفع، ولهذا نجد الفرد ذو الفومو المرتفع يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في الحصول على معلومات حول الآخرين ومتابعة أحوالهم أول بأول ونتيجة لهذا نجد أن الفرد يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في الحصول على معلومات حول الآخرين ومتابعة أحوالهم أول بأول، ونتيجة لهذا نجد أن الفرد يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بشكل غير متوقع وقد يصل به الأمر أن يظل ساعات وساعات يتفحص مواقع التواصل الاجتماعي اشباعاً للحاجة للمعرفة ولإشباع لعدم تقويت الأحداث التي تحدث على مدار اليوم ، مما قد يجعل الفرد يقع في براثن إدمان استخدام

مواقع التواصل الاجتماعي ويصبح أثير لهاتفه الذكي متغافلاً أدواره الاجتماعية الحقيقية ويجعل الطالب الجامعي مهملًا في الجانب الأكاديمي والانشغال بالعالم الافتراضي.

رابع عشر: توصيات البحث والبحوث المقترحة:

(أ) توصيات البحث:

- ١- ضرورة الاهتمام بالمرحلة الجامعية والاهتمام بمشكلات طلبة الجامعة ومساعدتهم على ملئ وقت فراغهم وعدم الانخراط في متابعة الآخرين والانغماس في إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٢- التوسع في إنشاء وحدات للإرشاد النفسي لمساعدة طلبة الجامعة للتخلص من عادات إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والخوف من فوات الشيء (الفومو) ومساعدتهم في التغلب على مشكلة اضطرابات النوم .
- ٣- أن تتضافر وسائل الإعلام في التعريف بأثار الخوف من فوات الشيء وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتعريف بأشكال اضطرابات النوم المختلفة.

(ب) البحوث المقترحة:

- العوامل الكامنة وراء الخوف من فوات الشيء (الفومو) لدى طلبة الجامعة.
- الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته ببعض المتغيرات لنفسيه لدى طلبة الجامعة.
- فاعلية برنامج إرشادي في التحقيق من الخوف من فوات الشيء (الفومو) لدى عينة من طلاب الجامعة وأثره على تحقيق اضطرابات النوم لديهم.
- فاعلية برنامج إرشادي في التحقق من الخوف من فوات الشيء (الفومو) لدى عينة من طلاب الجامعة وأثره على تخفيف إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لديهم.

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو أرميلة، سناء. (٢٠١٦). العلاقة بين إدمان الإنترنت وبين كل من الدعم الاجتماعي واضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير جامعة الأردن.
- اسماعيل، بشري. (٢٠١٣). مقياس اضطرابات النوم، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- شقيير، زينب. (٢٠٠٩). بطارية اضطرابات النوم، مقياس الملاح الإكلينيكية التشخيصية لاضطرابات النوم، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- شقيير، زينب. (٢٠١٠). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب. الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني للعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، نوفمبر - ديسمبر ٧٧٣ - ٧٩٠.
- عبد الحليم، أشرف. (٢٠١٥). اضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفسية جسمية لدى عينة من الشباب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥)، ٥١ - ١٠١.
- عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠١). سلوك النوم وعاداته لدى المراهقين الكويتين. مجلة دراسات نفسية، ١١ (١)، ٣ - ٢٨.
- دعبس، أشرف. (٢٠١٦). اضطرابات النوم وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى ذوي العرض دوان. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ١٥، ٣٤٦ - ٤٠٢.
- عزب، حسام، عبد الخالق، شادية. (٢٠٠٣). اضطرابات النوم وعلاقتها بالانتماء السلوكي للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٣ (٤١)، ٩٩ - ١٨٤.
- قطب، حنور. (٢٠٠٩). اضطراب ما بعد الصدمة علاقته بالاكتئاب والوسواس القهري واضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة المعرضون للصدمة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٩ (٦٥)، ٢٥٧ - ٢٩٢.
- كاظم، علي. (٢٠١٤). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، ١٥، ٢٧٢ - ٣٠٥.

- المراواني، ناير. (٢٠١٦). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة. مجلة كلية الآداب جامعة بنها، ٤٦، ١-٣٢.
- مصطفى، إيمان. (٢٠١٥). مقياس إدمان الإنترنت، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- يوسف، جمعة. (٢٠٠٠)، الاضطراب السلوكية وعلاجها، القاهرة: دار غريب.

المراجع الأجنبية:

- Abdel – Khalek, M. (2006). Prevalence of insomnia Complaints and its conse quercetin Kuwaiti College Students Sleep and Hypnosis: an international Journal of sleep, 8, 54 – 60.
- Abel, J. Buff, C. & Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing out: Scal Development and Assessment . Journal of Business & Economics Research 14 (1), 33 -43.
- Adams S., Murdock, K. Daly – Cano, M. & Rose, M. (2020). Sleep in the social World of College Students: Bridging inter Personal stress and Fear of Missing out with Mental health. Behavior Sciences, 10, (54), Doi: 10.3390/ bs 10020054.
- Adams, S. (2016). The Young and Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear of Missing out and Technological Distractions in First year College Students. Journal of Womens Health Care 5(1), Dio:10.4172121670420.1000299.
- Akcay, N., Awode, A., Sohail, M., Baybar, Y., Alweithi, k., Alilou, M. & Guran, M. (2018). Sleeping Disorders and Anxiety in Academicians: A comparative Analysis. Journal of Turkish Sleep Medicine, 5, 86 -90.
- Alutaybi., AL – Thani, D., Mc Alaney, J. & Ali, R. (2020). Combating Ting Fear of Missing out (FOMO) on Social Media: the FOMO R Method. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (6128) doi:10.3390/ijerph17176128.
- American Psychiatric Association .(2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (5th. Ed.), Washington: DC.
- Aurel, J.& Paramita, S. (2021).FOMO and JOMO phenomenon of active millennial instagram users at 2020 in Jacarta.Proceedings of the International conferences on Ecomics ,Business,Social and Humunities ,570,722-729.

- Bright, L. & Logan, K. (2018). Is My Fear of Missing out (FOMO) Cousing fatigue? Advertising, Social media Fatigue, and the implications for Consumers and Brands. *Internet Res*, 28, (5), 1213 – 1227.
- Can, G. & Satici, S. (2019). Adaptation of Fear of Missing out Scale (FOMOS): Turkish Version Validity and Reliability study. *Psicologia: Reflexãoe Critica* 32 (2). doi. org 110. 1186/s 41155 – 019 -0117-4.
- Christine, E. & Carthy, M. (2021). Sleep Disturbance, Sleep Disorders and Co- Morbidites in the Care of the order Person. *Medical Sciences*, 9 (31) Dio.org/10.3390/medsci9520031.
- Deniz, M. (2021). Fear of Missing out (Fomo) Mediate Relations Between Social Self –Efficacy and life Satisfaction. *Psicologia Relfexaoe critica*, 34 (28), 1- 9.
- Dykman, A. 2012. The Fear of Missing Out. *Diakses April 2016* melalui artikel dalam Forbes:
<http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fear-of-missing-out>.
- Dewald, J., Meijer, A., orrtf., Kerkhof, 6. & Bogels, S. (2010). The infwence of Sleep quality, Sleep Duration and Sleep imess on school Performance in Children and adolescents. *Sleep med rev*. 14, 179 – 189.
- Franchina, V, Abeele, M., Rooij, A. Coco, G. & Pemarez, L. (2018). Fear of Missing out as a Predictor of Problematic Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15 (2319). doi:10.3390/ijer ph15102319.
- Gezgin, D., Hamutoglu, N., Gemikonakli, o. & Kaman, I. (2017). Social Networks Users: fear of Missing out in Preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, & (17)156 – 163.
- Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S. & Boursier, V. (2021). The affects of the Fear of Missing out on People's Social Networking Sites Use During the Covid-19 Pandemic: the Mediating Role of online Relational Closeness and Individuals online Communication Atitude. *Frontiers in Psychiatry* , 12, Doi:10.3389/fpsy. 2021. 620442.

- Gullu, B. & Serin, H. (2020). The Relationship Between Fear of Missing out (FOMO) Levels and Cyber loafing Behavior of Teachers. *Journal of Education and Learning*, 7 (5), 205 – 214.
- 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, 1974, <https://doi.org/o.3390/ijerph18041974>.
- Hosgor,H., Coskun,F., Caliskan,F. & Hosgor,D. (2021) .Relationship between nomophobia , fearof missing out ,and perceived work overload in nurses in turkey.*Perspect Psychiat Care* ,57(93),1026-1033.
- Klingman, K., Jungquist, C., Perlis, M. (2017) Introducing the Sleep Disorders sym Ptom checklist -25: Aprimary Care Friendly and Comprehensive Screener for Sleep Disorders. original Article, 8 (1), 17- 25.
- Kuyucu, M. (2016). The social media Generation: Social Meadiause in turkey in the Sample of Istanbul IOSR Journal of Humanities and Social Sciences, 21 (2), 84. 98.
- Marcus, M. (2009). *Sleep Disorders*. New York, Chslea House Publisher.
- Przybylski, A., Murayamu, K., Dehaan, R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841 – 1848.
- Reyes, M., Marasigan, J., Jaycell, H., Laimeg, K., Hernandez, M., Medios, M. & Cayubit, R. (2018). Fear of Missing out and its Link With Social Media and Problematic Internet Use Among Flipiones. *North American Journal of Psychology*, 20 (3), 503 – 518.
- Rogers, A. & Barber, L. (2018). Addressing Fomo and Telepressure among university students: Could a Technology intervention help With Social Media Use and Sleep Disruptions. *Computers in Human Behavior*, 93, 192- 199.

- Roth, T. (2007). Insomnio: Definition, Etiology, and consequences. *Journal of Sleep disorders*, 12, 1- 14.
- Sateia, M. (2014). *International Classification of Sleep Disorders-third Edition. Contemporary Reviews in Sleep Medicine*, 146 (5), 1387 – 1394.
- Schmidt, M. (2014). The energy allocation Function of Sleep: a unifying Theory of Sleep Torpor and Continuous Wake Fulness. *Neuroscience & Behavioral Reviews*, 47, 122- 153.
- Scott, H., Gordani, M., Biello, S. & Woods, H. (2017) .Social Media Use, Fear of Missing out and Sleep out Comes in Adolescence. *Journal of institute of Neuroscience & Psychology*, (٧) 41- 42.
- Shoval, D., Tal, N. & Tzixhinsky, o. (2021). Smartphone Usage at Bed time: The Effect of Sleep, Smartphone, Anxiety, and FOMO on Sleep Quality. *OBM Neurobiology*, 5(1) <https://doi:10.27926/obm.neurobiol.2101088>.
- Tandon, A., Dhir, A., Tarwar, S. Kaur&Manty, M. (2021). Dark consequences of Social Media – in duced Fear of Missing out (FOMO): Social Media Stalking, Comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting & Social Change*, 171, 1- 15.
- Wienser, L. (2017) *Fighting FOMO A study on Implications For Solving the Phenomenon of the Fear of Missing out* Master thesis university of Twente.
- Wolniewicz, 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 evolution, *Psychiatry Res*, 262, 218 – 623.