

## مقياس الخوف من تفويت الاحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة

أ/ غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم

المعيدة بقسم الصحة النفسية

ghada.monem96@gmail.com

د. / أميرة محمد الهادي

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية الأسبق مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق كلية التربية - جامعة الزقازيق

### الملخص:

هدف البحث الحالي إلى محاولة إعداد مقياس الخوف من تفويت الاحداث " فومو " ملائم لبيئتنا وثقافتنا المصرية، والتحقق من خصائصه السيكومترية ( صدقه، وثباته) لدى طلاب الجامعة، وتحقيقاً لهذا الهدف تكونت عينة البحث من (١٦٠) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة الزقازيق تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياس الخوف من تفويت الاحداث "فومو" (إعداد/ الباحثة) في صورته الأولية بعد عرضه على مجموعة من المحكمين ويتكون من (٤٩) مُفردة موزعين على خمسة أبعاد رئيسية وهي الخوف من فقدان المعلومات ويندرج تحته (١٠) مُفردات، الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين ويندرج تحته (١٠) مُفردات، الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب ويندرج تحته (٩) مُفردات، الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة ويندرج تحته (١٠) مُفردات، الخوف من فقدان الخبرات والتجارب ويندرج تحته (١٠) مُفردات، وباستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS): الاتساق الداخلي، صدق المُفردات عن طريق حساب مُعاملات الارتباط لكل مُفردة

مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحيم د./ أميرة محمد العادى

والبعد الذي تنتمي إليه، معامل ثبات ألفا كرونباخ، أسفرت نتائج البحث الحالي عن إعداد مقياس قادر على قياس الخوف من تفويت الأحداث "فومو" مكون من (٤٢) مُضردة في صورته النهائية، وملائم للبيئة والثقافة المصرية، ويتمتع بالكفاءة السيكومترية الجيدة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي حيث اتضح وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً، وبالتالي فهو صالح للتطبيق والاستخدام في البحوث والدراسات المستقبلية للتعرف على علاقة الخوف من تفويت الأحداث "فومو" بالاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الخوف من تفويت الأحداث " فومو" ، طلاب الجامعة.

## Fear Of Missing Out "FOMO" Scale for university students

### Abstract:

The current research aimed to prepare a scale of Fear Of Missing Out "FOMO" that is appropriate for our Egyptian environment and culture, and also to verify its psychometric properties. To achieve this aim the researcher selected randomly (160) students from different majors at the Faculty of Education, Zagazig University. The researcher used Fear Of Missing Out "FOMO" scale (the researcher preparation) in its initial form which consists of (49) items divided into five dimensions: (a) Fear of missing information, (b) Fear of missing the ability to keep followers, (c) Fear of missing a timely interaction, (d) Fear of missing the ability to deal with different social networks, (e) Fear of missing experience and expertise. Using the appropriate statistical methods in the statistical program (SPSS) such as internal consistency, Item validity, Cronbach's alpha coefficient, the most important results showed that the scale is capable of

measuring Fear Of Missing Out "FOMO" consisting of (42) items in its final form and has good psychometric competence of validity, reliability, and internal consistency. Hence, it is recommended to be administered in future studies to identify the association of Fear Of Missing Out "FOMO" with psychological disorders.

**Keywords:** Fear Of Missing Out "FOMO", University Students.

### مقدمة:

يعتبر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حالياً أحد أكثر الأنشطة الترفيهية شيوعاً بين طلاب الجامعات (Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. 2017,1) حيث يستخدمها الأفراد لفوائدها الجمة التي يجنيها الفرد منها والتي تتمثل في متابعة المنشورات، ونشر الصور والفيديوهات، والتعرف على أصدقاء جدد، والتواصل مع الأصدقاء والمعارف، وقضاء أوقات الفراغ، وتبادل الأفكار ( محمد مصطفى، ٢٠٢١، ١٥).

وعلى الرغم من إتاحة وسائل التواصل الاجتماعي الوصول الفوري إلى جميع الأخبار والمعلومات إلا أنها لها جانب مظلم وهو أن الاستخدام غير الواعي ويمكنه تغيير العادات اليومية للأفراد (Can, G., & Satici, S. A.2019, 1)، ومن ثم أدت المخاوف بشأن عواقب استخدامها بين طلاب الجامعات إلى زيادة وعي طلاب الجامعة مؤخراً بظهور ظواهر جديدة (Alt, D.2015, 111)، حيث أدى الاهتمام المتزايد بوسائل التواصل الاجتماعي والشعبية المتزايدة لها إلى ظهور رغبة إندفاعية بين المراهقين للبقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون (Metin, I. 2020, 68)، مما يجعل التواصل مع الآخرين في أي وقت والتحقق من نشاطهم ممكناً باستمرار ومن السهل القلق بشأن التجارب والخبرات المجزية التي يفقدونها المرء.

## مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د/ محمد السيد عبد الرحيم د./ أميرة محمد العادى

وأدى الوصول السهل والسريع إلى الخبرات والتجارب والأنشطة في الوقت الحالى إلى ظهور ظاهرة جديدة تسمى الخوف من تفويت الأحداث Fear of Missing Out (FOMO) في جميع أنحاء العالم وتعد ظاهرة جديدة تجعل الافراد يقضون وقتاً طويلاً جداً على الشبكات الاجتماعية بسبب الخوف من الضياع وعدم الوعي بالتطورات التي تحدث عليها (Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. 2016, 54).

ويري محمد مصطفى (٢٠٢١، ١٦) أن الفومو ينتج من الخوف من أن يكون للآخرين حياة أكثر إرضاء عن أنفسهم من الحياة التي يعيشها الفرد ويمكن الاستدلال عليها من خلال بعض المؤشرات السلوكية التي يقوم بها الأفراد وتتمثل في الآتي: (١) عدم إيقاف تشغيل الهاتف أثناء النوم، (٢) فحص الهاتف المحمول بشكل متكرر، (٣) النوم مع الهاتف والحفاظ على بطارية الهاتف المحمول ممتلئة بشكل باستمرار.

### مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالى من الحداثة النسبية لمتغير البحث وعدم توافر أي أداة لقياس الخوف من تفويت الأحداث (فومو) لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية والوطن العربي، ويرجع ذلك إلى ندرة البحوث والدراسات التي اهتمت بظاهرة الفومو، ويتم تحديد مشكلة البحث في دراسة الخصائص السيكومترية للصورة المعدة من مقياس الخوف من تفويت الأحداث (فومو) لدى طلاب الجامعة، من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- (١) ما مدى قوة التماسك الداخلي لمفردات الصورة المعدة من مقياس الخوف من تفويت الأحداث "فومو" لدى طلاب الجامعة؟
- (٢) ما مؤشرات ودلالات الصدق التي تعطيها الصورة المعدة من مقياس الخوف من تفويت الأحداث "فومو" لدى طلاب الجامعة؟

(٣) ما معاملات ثبات الاستقرار للصورة المعدة من مقياس الخوف من تفويت الاحداث "فومو" لدى طلاب الجامعة؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى ما يلي:

(١) إعداد نسخة عربية صالحة للتطبيق من مقياس الخوف من تفويت الاحداث "فومو"، حتى يتسنى استخدامها في البيئة المصرية بشكل خاص والبيئة العربية بشكل عام كأداة لقياس الفومو.

(٢) التحقق من الخصائص السيكومترية للصورة المعدة لمقياس الفومو لدى طلاب الجامعة؟

### أهمية البحث:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية الخاصة بهذا البحث في النواحي الآتية:

١. يستمد البحث أهميته كونه أول بحث في البيئة المصرية والعربية يتناول التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الفومو.

٢. الحاجة الملحة إلى إعداد مقياس الفومو بهدف توظيفه في خدمة مجالات الارشاد النفسي والباحثين في القياس النفسي والممارسات الإكلينيكية.

٣. يتناول هذا البحث إحدى الأدوات التي أعطت مؤشرات سيكومترية مرضية عموماً، والتي تعتبر أداة اقتصادية سهلة الاستعمال للغاية حيث يستغرق تطبيقها حوالي خمس دقائق في أغلب الحالات، وهي بذلك تتماشى مع الاتجاه الجديد في تطوير المقاييس واستخدامها والذي ينطلق من ضرورة مواءمتها لعصر السرعة واختزال الوقت اللازم لإجرائها إلى الدرجة القصوى.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

يستمد هذا البحث أهميته التطبيقية في إعداد مقياس الفومو الخاص بقياس خوف الأفراد من فقدان الأحداث والأخبار الجيدة الخاصة بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي والتوصل إلى أفضل العبارات التي تصلح للاستخدام في الدراسات المستقبلية، ويُعتبر هذا المقياس مفيداً وذلك حيث يتم توفيره في المكتبة السيكلوجية العربية لاستخدامه في المجالات التشخيصية والارشادية المختلفة.

### مصطلحات الدراسة:

#### الخوف من تفويت الأحداث (فومو) Fear Of Missing Out

يعتبر برزيبيلسكي أول من صاغ تعريف للفومو، ويتم تعريفه بأنه: التخوف المنتشر من أن الآخرين قد يكون لديهم تجارب مجزية لا يغيب عنها المرء، ويتميز بالرغبة في البقاء على اتصال مستمر مع ما يفعله الآخرون (Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V., 2013).

كما عرفه sette وآخرون (٢٠٢٠) على أنه حاجة الشخص إلى التفاعل مع أشخاص آخرين والبقاء على اتصال دائماً بما يفعلونه، ويتربط هذا المفهوم بشكل متزايد بمواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك – الواتساب وغيره (Sette, C., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N., 2020, 20).

التعريف الإجرائي للخوف من تفويت الأحداث (فومو):- وتعرفه الباحثة بأنه خوف الفرد من فقدان المعلومات والأحداث والخبرات الإيجابية والمُرضية التي يمر بها الآخرون مما يؤدي إلى إنشغال الفرد بالحفاظ على صلات مستمرة بما يفعله الآخرون من خلال الرد على منشورات أصدقائهم بشكل فوري والتفاعل معهم ومتابعة كل ما يحدث حتى في حالة الانشغال بأشياء أخرى.

### طلاب الجامعة :

تعرف الباحثة الطالب الجامعي هو ذلك الطالب الذي تسمح له قدراته وكفائته العلمية الانتقال من مرحلة الثانوية العامة ناجحا إلى المرحلة الجامعية ليكمل دراسته في تخصص ما .

### محددات الدراسة :

#### ١- المحددات المنهجية :

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، ويعتبر هذا المنهج ملائم لطبيعة هذا البحث والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها .

#### ٢- المحددات المكانية :

تم تطبيق هذا المقياس بكلية التربية جامعة الزقازيق، محافظة الشرقية، جمهورية مصر العربية .

#### ٣- المحددات الزمنية :

تم تطبيق المقياس خلال الفصل الدراسي الثاني، للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) .

### الإطار النظري :

#### أولا تعريف الخوف من تفويت الاحداث (هومو) :

يعرفه Hamutoglu على أنه نوعٌ جديدٌ من الإدمان خاصةً بعد دخول الهواتف الذكية في حياة الأفراد والذي يجعلهم يقضون وقتاً طويلاً على الشبكات الاجتماعية بسبب خوفهم من عدم القدرة على مواكبة التطورات في الشبكات الاجتماعية (Hamutoglu, N. B., Gezgin, D. M., Sezen, G., & Gemikonakli, O.2018, 552).

كما عرفه Fuster على أنه إحساس غير سار ناتج عن معرفة الفرد بأن الآخرين يمرون بخبرات وتجارب سارة والتي لا يكون الفرد جزء منها، مما يجعل الفرد لديه الرغبة الدائمة في البقاء على اتصال مستمر بما يفعله الآخرون (Fuster, H., Chamorro, A., & Oberst, U. 2017, 23).

ويعرفه Perna على أنه إنشغال الفرد بالحفاظ على إتصالات مستمرة بما يفعله الآخرون على وسائل التواصل الاجتماعي، وينبع ذلك من الخوف المستمر من أن يغيب الفرد عن الخبرات والاحداث الجيدة (Perna, L. K.2020, 13).

كما يعرفه Elhai على أنه خوف الفرد من أن يكون لدى الآخرين خبرات جيدة أفضل منه أو أنهم يكتسبون معلومات ومعارف أكثر منه، مما يتطلب الحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكات الاجتماعية للفرد (Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H.2020, 1).

### ثانياً أعراض الفومو:

توجد مجموعة من الأعراض التي تظهر على الشخص الذي يعاني من الفومو ويمكن توضيحها كالآتي:

١. تعد من الأعراض الرئيسية هي الرغبة في مراقبة ما يفعله الآخرون على وسائل التواصل الاجتماعي (Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruitter, R., & Verduyn, P., 2020, 3).

٢. الاستيقاظ طوال الليل في انتظار تحديثات حالة الفيس بوك أو الواتساب (Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S., 2016, 18).

٣. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل ( الفيس بوك - الواتساب - الانستجرام - التليجرام ) وغيرها، فوراً الاستيقاظ من النوم أو مباشرة قبل النوم من خلال إبقاء هواتفهم بجانبهم أو تحت وسائدهم لتجنب فقدان أو تفويت

الرسائل (Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S.2015, 1).

### ثالثاً أسباب الفومو:

يحدث الفومو للفرد نتيجة مجموعة من العوامل والأسباب المتعددة منها ما يلي:

١. الاحتياجات الاجتماعية الغير ملباه حيث يلجأ الأفراد الذين لا يتلقون الدعم العاطفي في البيئة المحيطة بهم إلي وسائل التواصل الاجتماعي للحصول عليه، وعند حصولهم على ذلك الدعم العاطفي نجدهم يتوقعون المزيد والمزيد من ذلك الدعم على سبيل المثال الإعجابات والتعليقات الإيجابية على المنشورات ونتيجة لذلك يخافوا من تفويت هذا الدعم العاطفي من أصدقائهم عند مغادرة وسائل التواصل الاجتماعي ومن ثم يرتفع مستوى الفومو لديهم (سامية محمد ، ٢٠٢١، ٦).

٢. الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ( Przybylski ,et al.,2013, 184 حيث يلعب دوراً في حدوث الفومو من خلال زيادة احتمالية معرفة المرء بالأنشطة البديلة والمفقودة.

٣. ويرى Yuan أن الأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب بدرجة مرتفعة ليس لديهم القدرة على الانضمام مع الآخرين في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومن ثم يخافون من تفويت تلك الأنشطة والاحداث الجيدة والقيمة مما يترتب عليه مستويات مرتفعة من الفومو (Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J.2021, 1).

٤. الاشعارات التلقائية و المستمرة من وسائل التواصل الاجتماعي تحفز الأفراد على الحاجة إلى التحقق مما يفعله الأصدقاء مما بدورة يؤدي إلي الخوف من

## مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحمن د./ أميرة محمد العادى

تفويت الأحداث، واستخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعى يوفر لهم إمكانيات غير محدودة للحصول على المعلومات وإجراء الإتصالات المختلفة مما قد يزيد من احتمالات خوف الأشخاص من تفويت تلك المعلومات ذات الصلة بالآخرين والتي قد تكون نفسية أو اجتماعى (6, 2020, Coco).

٥. الشعور بالملل والوحدة النفسية والتجارب الاجتماعية السلبية التى يمر بها الفرد (34, 2016, Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A.).

### رابعاً النظريات المفسرة للفومو:

يوجد مجموعة من النظريات التى تفسر ظاهرة الفومو ويتم عرض ذلك كالتالى:

#### ١. نظرية الحاجة إلى الانتماء Need to Belong Theory

تشرح هذه النظرية الدافع البشرى الأساسى لتشكيل و الحفاظ على الحد الأدنى من العلاقات مع الآخرين والشعور بأنهم مقبولين من قبل الآخر (Seidman, 2013, 402).

حيث يشكل تعرض الفرد للأحداث الفائتة على وسائل التواصل الاجتماعى تهديدا اجتماعيا، وبالتالي يخفض حاجته للانتماء ومن ثم يزيد الأفراد من استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعى لتلبية تلك الحاجة عن طريق متابعة الأخبار والأحداث وتحديثات الحالة (محمد مصطفى، ٢٠٢١، ١٧).

#### ٢. نظرية تقرير المصير self-determination theory

نظرية تقرير المصير هى نظرية عن الدوافع البشرية والتي تعتبر الاحتياجات النفسية الفطرية مفتاحاً لاكتساب فهم عميق للدوافع البشرية (Alwerthan, T., 2016, 15)، وتستند نظرية تقرير المصير على إشباع ثلاثة احتياجات نفسية أساسية: (الكفاءة، والاستقلالية، والعلاقات مع الآخرين) (Casale, S., & Fioravanti, G. 2015, 34)، وأوجه القصور في اشباع تلك الاحتياجات النفسية

تؤدي إلى زيادة حساسية الأفراد للخوف من فقدان الأشياء، والتي بدورها تدفع الأفراد نحو وسائل التواصل الاجتماعي، حيث توفر وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد أداة فعالة للتنظيم الذاتي لتلبية احتياجاتهم النفسية، كما توفر الطبيعة الديناميكية لها تدفق ثابت من المكافآت الاجتماعية والمعلوماتية للأفراد ومن ثم ينشأ الفومو (Franchina, V. et al., 2018).

كما يري محمد مصطفى (٢٠٢١، ١٨) أن الفهم الأساسي لنظرية تقرير المصير تركز على فهم دوافع الفرد والتركيز على الدوافع المستقلة والدوافع الخاضعة للرقابة، حيث يوجد الدافع المستقل عندما يكون الفرد مدفوعاً بأهداف جوهرية وموجهة نحو الذات، مما يؤدي إلى رضا الفرد عن أفعاله بغض النظر عن آراء الآخرين، بينما يوجد الدافع الخاضع للرقابة عندما يكون الفرد مدفوعاً بقوى ودوافع خارجية مثل المكافأة أو العقوبة، ويحدث الفومو نتيجة ضغوط الدوافع الخاضعة للرقابة مثل الضغط الناتج عن العمل والتفكير فيه بشكل متكرر يؤدي إلى خوف وقلق الفرد من فقدان الفرص عندما لا يكون جزء من العمل مما يترتب عليه خوف الفرد من تفويت الأحداث والخبرات التي تحدث للآخرين في العمل.

#### خامساً الآثار السلبية للفومو:

هناك مجموعة من الآثار السلبية المترتبة على ظاهرة الفومو حيث يتضح أنه يسبب عدد من المشكلات (١) إدمان الهواتف الذكية، (٢) استخدام الهواتف الذكية أثناء المواقف التي لا تستدعي ذلك؛ فمثلاً: أثناء المحاضرات وأثناء القيادة، (٣) تدنى تقديم مدفوع الفرد لذاته وذلك بسبب مشاهدته الكثير من الاحداث والأخبار الجيدة والممتعة التي يمر بها الآخرين (Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E.2018, 544) كما أنها تسبب عدد من الاضطرابات النفسية ومن أبرزها كلا من (القلق، الاكتئاب، إدمان الكحول، والعصابية) (Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M.2017, 70) كما يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة، وزيادة التأثير السلبي (Elhai, J. D. et al., 2018, 20).

مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحمن د./ أميرة محمد العادى

سادساً الاضطرابات النفسية التي تم دراستها مع الخوف من تفويت الأحداث (فومو)؛

تم دراسة مصطلح الخوف من تفويت الأحداث (فومو) مع العديد من الاضطرابات النفسية والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وكلا من القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل واضطرابات النوم وإدمان الهواتف الذكية وإدمان الإنترنت ورهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا).

(١) القلق الاجتماعي؛

هدفت دراسة (Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H., 2020) إلى التعرف على العلاقة بين الفومو والقلق الاجتماعي، والكشف عن الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث (فومو) في العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الهواتف الذكية، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣١٦) طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٥) عاماً بمتوسط عمر زمني ١٩.٢١ وانحراف معياري ١.٧٤، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الخوف من تفويت الأحداث إعداد (Przybylski et al., 2013) ومقياس إدمان الهواتف الذكية إعداد (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013) ومقياس الاكتئاب، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفومو والقلق الاجتماعي، فكلما ارتفع الفومو ارتفع القلق الاجتماعي، وتوسط الخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الهواتف الذكية.

كما استهدفت دراسة (Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D., 2019) الكشف عن الدور الوسيط للفومو في العلاقة بين القلق الاجتماعي والرضا عن الحياة وإدمان الفيس بوك، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٩٦ طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٥) عاماً بمتوسط العمر الزمني ٢٠ وانحراف معياري ٣.٠٦، وطبقت أدوات

الدراسة المتمثلة في مقياس الفومو إعداد (Przybylski et al., 2013) ومقياس القلق الاجتماعي إعداد ماتيك وكلارك (١٩٩٨)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير وإيمونز ولارسن (١٩٨٥) و مقياس إدمان الفيس بوك الذي طور بواسطه اندريسون وتورشيم (٢٠١٢)، توصلت النتائج إلي توسط الفومو في العلاقة بين القلق الاجتماعي والرضا عن الحياة وإدمان الفيس بوك.

#### (٢) الاكتئاب:

استهدفت دراسة (Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J., 2021) إلي التعرف على العلاقة بين الخوف من تفويت الاحداث (فومو) والاكتئاب، والكشف عن الدور الوسيط للفومو في العلاقة بين الاكتئاب واضطراب الألعاب عبر الإنترنت وتحقيقا لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤١) طالبا جامعيًا، وطبقت أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الفومو إعداد (Przybylski et al., 2013) ومقياس الاكتئاب إعداد (Lovibond & Lovibond, 1995) ومقياس اضطراب الألعاب عبر الإنترنت، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفومو والاكتئاب عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، وتوسط الفومو في العلاقة بين الاكتئاب واضطراب الألعاب عبر الإنترنت.

تناولت دراسة Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & (Hall, B. J., 2016) الكشف عن العلاقة بين الفومو والاكتئاب، وتحقيقا لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠٨) ١٦٥ من الذكور ينسبه (٥٣,٦%) و١٤٣ من الإناث بنسبة (٤٦,٤%) بمتوسط عمر ٣٣,١٥ عام وانحراف معياري ١٠,٢١، وبعد تطبيق مقياس الفومو إعداد (Przybylski et al., 2013) ومقياس الاكتئاب إعداد (Lovibond & Lovibond, 1995)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفومو والاكتئاب عند مستوى دلالة ٠,٠١.

### (٣) إدمان الهواتف الذكية

استهدفت دراسة (Aygul, T. A., & Akbay, S. E., 2019) إلى التعرف على العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وإدمان الهواتف الذكية، والكشف عن مدى تنبؤ كلا من إدمان الهواتف الذكية والخوف من تفويت الأحداث (فومو) والكفاءة الاجتماعية والأكاديمية المتصورة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب المدارس الثانوية، على عينة قوامها ٢٩٦ (١٣٦ إناث، ١٦٠ ذكور) ، وبعد تطبيق مقياس إدمان الهواتف الذكية تم تطويره بواسطة (Kwon et al., 2013). ومقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إعداد فان دن وإيجندن وآخرون (٢٠١٦) ومقياس الفومو (Przybylski, et al.,2013)، ومقياس الكفاءة المتصورة إعداد (Ozer, et al.,2016) ، أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفومو وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب المدارس الثانوية عند مستوى دلالة ٠,٠١، تنبأ كلا من إدمان الهواتف الذكية والفومو والكفاءة الاجتماعية والاكاديمية بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، فكلما إزداد إدمان المراهقين للهواتف الذكية وخوفهم من تفويت الأحداث زاد إدمانهم على وسائل التواصل الاجتماعي ومع انخفاض كفاءتهم الاجتماعية والاكاديمية يزداد أيضا إدمانهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

كما تناولت دراسة (Gezgin, D. M., 2018) الكشف عن العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وإدمان الهواتف الذكية، وتحقيقا لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٧٨ طالبا في المرحلة الثانوية وتم استبعاد ١٧ طالبا من الدراسة وذلك لأن المقياس الخاص بهم غير مكتمل بشكل كافي وعليه فأصبحت العينة الأساسية ١٦١ ٦٧ (إناث بنسبة ٤١,٦٪، ٩٤ ذكور بنسبة ٥٨,٤٪) ومتوسط عمر الطلاب (١٦,٢٢) وانحراف معياري (٠,٩٩)، وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS-SF) إعداد (Kwon.et al.,2013) ومقياس الخوف من تفويت الأحداث (Przybylski, et al.,2013)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة

ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفومو وإدمان الهواتف الذكية عندى مستوى دلالة ٠,٠١ وبناء على هذا عند زيادة إدمان الطلاب للهواتف الذكية يزداد الفومو والوقت الذي يقضيه الطالب يوميا في استخدام الهاتف الذكي والتكرار اليومي للتحقق من حسابات الوسائط الاجتماعية.

كما استهدفت دراسة (Omer, O. Z. E. R., 2020) التعرف على العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والخوف من تفويت الاحداث (فومو) والأداء الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من النوع (ذكر-إنثي) في مستوى الفومو وإدمان الهواتف الذكية، على عينة قوامها ١٣٩ طالبا جامعيًا (٥٩ إناث - ٨٠ ذكور) تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٦) عام بمتوسط عمر زمني ١٩,٨٨ وانحراف معياري ١,٥٩، وتم تطبيق مقياس الفومو (Przybylski, et al., 2013) ومقياس إدمان الهواتف الذكية إعداد (Kwon et al., 2013) واختبار تحديد المستوى تم تطويره بواسطة بيرسون لتقييم مهارات التحدث والاستماع والقراءة والكتابة، توصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية والأداء الاكاديمي أى أن إدمان الهواتف الذكية يقوم بتقويض الأداء الاكاديمي للفردي، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية والفومو، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفومو تعزى لأثر النوع، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر النوع في مستوى إدمان الهواتف الذكية وكانت الفروق لصالح الإناث.

وتناولت دراسة (Traş, Z., & Öztemel, K., 2019) البحث عن وجود علاقة بين كثافة استخدام الفيس بوك وكل من الخوف من تفويت الاحداث (فومو) وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة، وتحقيقا لهذا الهدف أجريت الدراية على عينة قوامها ٦٠٨ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة (٤٣٧) بنسبة ٧٢% (١٧١) ذكور بنسبة ٢٨% تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٣٧) عام بمتوسط عمر زمني ٢١,٣٤ وانحراف معياري ٢، ، وطبقت مقياس كثافة استخدام الفيس بوك إعداد إيلسون وآخرون

**مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحيم د./ أميرة محمد العادى**

(٢٠٠٧) ومقياس الفومو إعداد (Przybylski, et al.,2013) ومقياس إدمان الهواتف الذكية (Kwon.et al.,2013)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الفيس بوك وكل من الفومو وإدمان الهواتف الذكية عند مستوى دلالة ٠,٠١ .

كما استهدفت دراسة (Buyukbayraktar, C. G., 2020) إلي الكشف عن العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية والخوف من تفويت الأحداث (فومو)، والكشف عن العلاقات التنبؤية بين إدمان الهواتف الذكية والخوف من تفويت الأحداث (فومو) والقلق من التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتناولت الدراسة عينة قوامها ٦١٠ من طلاب الجامعة ٣٢٥ إناث بنسبة ٥٣,٣% و ٢٨٥ ذكور بنسبة ٤٦,٧% تتراوح أعمارهم بين (٢١ - ٢٣) عام، وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الخوف من تفويت الأحداث (فومو) إعداد (Przybylski, et al.,2013) ومقياس إدمان الهواتف الذكية إعداد (Kwon.et al.,2013) ومقياس القلق التفاعلي إعداد (Leary.et al.,1993) أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الهواتف الذكية والفومو عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتنبأ الفومو بإدمان الهواتف الذكية والقلق التفاعلي.

#### (٤) اضطرابات النوم:

هدفت دراسة (Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M., 2020) إلي الكشف عن علاقة كل من الاجهاد الشخصي والخوف من تفويت الأحداث (فومو) والأرق بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتناولت الدراسة عينة قوامها ٢٨٣ طالبا جامعيًا وكان غالبية المشاركين من الإناث بنسبة ٩٠% والباقي ذكور، وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مؤشر شدة الأرق وذلك لتقييم أعراض الأرق ومقياس الفومو (Przybylski. et al., 2013) وتم إنشاء استبيان الاجهاد الشخصي مكون من ٢٥ فقرة لهذه الدراسة بناءا على مقياس الاجهاد الاجتماعي (SSQ)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة

إحصائية بين كل من الاجهاد الشخصي والفومو والأرق بالصحة النفسية، أى ارتبطت المستويات العليا من الاجهاد الشخصي والفومو بمستويات أعلى بالأرق والتي بدورها ارتبطوا بمستويات أقل بالصحة النفسية لدى الطلاب.

#### (٥) اضطرابات الأكل:

هدفت دراسة (Qutishat, M. G., Al Dameery, K., Al Omari, O., & Al Qadire, M., 2022) إلى التعرف على العلاقة بين الخوف من تفويت الاحداث (فومو) واضطرابات الأكل لدى طلاب الجامعة، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر النوع (ذكور، إناث) في مستوى الخوف من تفويت الاحداث، وتحقيقا لهذا الهدف تناولت الدراسة عينة قوامها ٢٦٦ طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٣٠) عام بمتوسط عمر زمني ٢١,١٥ وانحراف معياري ١,٩٧، وتم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الفومو إعداد (Przybylski. et al., 2013) وإجراء مسح الأكل الليلي إعداد (Allison. Et al., 2008)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفومو واضطرابات الأكل، فالطلاب الذين يعانون من الفومو ينخرطون في مقارنات اجتماعية مقصودة أو غير مقصودة مما يؤدي بهم إلى الشعور بالدونية ولديهم تقييمات سلبية لأنفسهم كما يتأثرون بشكل جسم المشاهير مما قد يؤدي بهم إلى اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي أو الانشغال بالأكل وغيرها، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر النوع (ذكور، إناث) في مستوى الفومو وكانت الفروق لصالح الذكور.

#### منهجية البحث وإجراءاته:

أولا منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي، ويعتبر هذا المنهج ملائم لطبيعة هذا البحث والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
 / دةة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د/ محمد السيد عبد الرحمة د. / أميرة محمد العادى

ثانيا عينة البحث:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية بكلية التربية جامعة الزقازيق، بحيث تنقسم العينة إلى (٩٠) من الإناث و (٧٠) من الذكور، وتم اختيار العينة عشوائياً واستخدمت بياناتها في التحقق من الاتساق الداخلي وصدق وثبات هذا المقياس، والجدول (١) التالي يوضح توزيع عينة الدراسة بالتفصيل.

جدول (١)

(توزيع عينة الدراسة من حيث النوع، التخصص الأكاديمي، المرحلة الدراسية)

م	التخصص الأكاديمي	النوع		الفرقة الدراسية	المجموع
		ذكر	أنثى		
١	رياضيات عام	٥	١٥	الأولى	٢٠
٢	كيمياء	٦	٨	الثانية	١٤
٣	فيزياء	٢	٤	الأولى والثانية	٦
٤	بيولوجي	١٧	٨	الأولى والثانية	٢٥
	مجموع الشعب العلمية	٣٠	٣٥		٦٥
٥	انجليزي عام	٨	٢٥	الأولى والثانية	٣٣
٦	انجليزي أساسي	١٤	-	الثانية	١٤
٧	علم النفس	٥	١١	الأولى	١٦
٨	أساسي مواد اجتماعية	١٣	١٩	الثانية	٣٢
	مجموع الشعب الأدبية	٤٠	٥٥		٩٥

### ثالثاً أدوات البحث:

سوف تتضمن أدوات البحث: مقياس الفومو ( إعداد / الباحثة).

### تقنين المقياس في البيئة المصرية:

قامت الباحثة بعرض الهدف من المقياس، خطوات بناء المقياس، والتعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاد المقياس، طريقة تصحيح المقياس، طريقة تطبيق المقياس، تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس والتي تتمثل في الاتساق الداخلي والصدق والثبات، توزيع مفردات المقياس بما تتضمنه من صورة أولية وصورة نهائية.

#### (١) الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف استخدامه في قياس مستوى الخوف من تفويت الأحداث (فومو) لدى طلاب الجامعة أي قياس مدى خوف الطلاب من تفويت الأحداث والأخبار والتجارب الممتعة والمرضية التي يمر بها الآخرون، ويتكون المقياس من (٤٩) مُفردة موزعة على خمسة أبعاد فرعية على النحو التالي: ( الخوف من فقدان المعلومات، والخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين، والخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب، والخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة، والخوف من فقدان الخبرات والتجارب).

#### (٢) خطوات بناء المقياس:

لقد قامت الباحثة بإعداد المقياس من خلال الآتي:

#### (أ) مراجعة الإطار النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الخوف من تفويت

#### الأحداث (فومو):

بههدف الاستفادة منها في تحديد مفهومه وأبعاده والتعريف الإجرائي لكل

بعد ، مما ساعد الباحثة في بناء المقياس الحالي.

مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحمن د./ أميرة محمد العادي

(ب) الاطلاع على المقاييس المتاحة المتصلة بالخوف من تفويت الاحداث ومنها

التالي:

- مقياس الخوف من تفويت الاحداث إعداد برزيبيلسكى , Przybylski, A. K., (2013).

- مقياس الخوف من تفويت الاحداث إعداد (Ma, J. P., 2021).

- استبيان الخوف من تفويت الاحداث إعداد كالوتى ( Kaloeti, D. V. S., ) (2021).

- مقياس الخوف من تفويت الاحداث إعداد شانغ (Zhang, Z., 2020).

- مقياس الفومو إعداد جيلي ليكي ( GEÇERLİLİK, Ü. G. K. K. Ö., ) (2017).

وراعت الباحثة عند إعداد المقياس دقة ووضوح العبارات وسهولتها وعدم وجود عبارات مركبة والتي تحمل أكثر من معنى.

(ج) ثم عرض المقياس في صورته الأولى على (١١) من المحكمين هم من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وهم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية والآداب بجامعة الزقازيق.

وذلك للتأكد من صحة وسلامة العبارات قبل القيام بتطبيقها على عينة الدراسة، واشتملت الصورة المبدئية للمقياس على التعريف الإجرائي للفومو وتعريف لكل بعد من أبعادها وما يقيس هذا البعد، ويتم الحكم على المقياس من خلال الآتى: مدى انتماء العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، مدى ارتباط وملائمة عبارات كل بعد بالمقياس ، الصياغة الملائمة للعبارات، إضافة أى ملاحظات أو عبارات تفيد في تحسين المقياس.

### وفيما يلي تعريفاً إجرائياً لكل بعد من أبعاد الفومو متعدد الأبعاد:

**البُعد الأول: الخوف من فقدان المعلومات:** وتعنى رغبة الفرد المستمرة في متابعة المعلومات الموجودة أولاً بأول على وسائل التواصل الاجتماعي والذي بدوره يتطلب وقتاً طويلاً للبحث عن هذه المعلومات، ويتكون من (١٠) مضردات أرقامها ( ١ - ٦ - ١١ - ١٦ - ٢١ - ٢٦ - ٣١ - ٣٦ - ٤١ - ٤٦ ) .

**البُعد الثاني الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين:** : انشغال الفرد الدائم بالحفاظ على التواصل المستمر مع المتابعين له من خلال التحقق من صفحاتهم الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة ، واستخدام زر الاعجاب أو التعليق على منشوراتهم ، والقيام بالتحديثات المستمرة لأدق تفاصيل حياتهم اليومية لضمان استمرار متابعتهم له، ويتكون من (١٠) مضردات وأرقامها ( ٢ - ٧ - ١٢ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٧ - ٤٢ - ٤٧ ) .

**البُعد الثالث الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب (وقت حدوثه):** شعور الفرد بالقلق عند تفويت فرصة تفاعله مع الآخرين ، ومما يجعل الفرد يقوم بمتابعة كل ما يحدث باستمرار حتى في حاله انشغاله بأشياء أخرى، والاستجابة الفورية على منشورات أصدقائه منعا لسوء الفهم وخوفه من ترك انطباعات سلبية لديهم، ويتكون من (٩) مضردات أرقامها ( ٣ - ٨ - ١٣ - ١٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٣ - ٣٨ - ٤٣ ) .

**البُعد الرابع الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة:** شعور داخلي ينتاب الفرد ناجم من احساسه بعدم القدرة على مواكبة التطورات التي تحدث على الشبكات الاجتماعية المختلفة مما يترتب عليه مواكبة ما يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي وتفقد الرسائل المختلفة عليها وترتيبها حسب أولويتها، ويتكون من (١٠) مضردات وأرقامها ( ٤ - ٩ - ١٤ - ١٩ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٤ - ٣٩ - ٤٤ - ٤٨ ) .

**مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحيم د./ أميرة محمد العادى**

البُعد الخامس الخوف من فقدان الخبرات والتجارب: رغبة الفرد في معرفه التجارب والخبرات المُجزية والمُرضية للآخرين التى يمرون بها في حياتهم وشعورالفرد بالقلق والحزن والضيق عند تفويتها، ويتكون من (١٠) مفردات أرقامها (٥ - ١٠ - ١٥ - ٢٠ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٥ - ٤٠ - ٤٥ - ٤٩).

**(٣) طريقة التصحيح:**

- (١) يجيب المفحوص على المقياس في نفس ورقة الأسئلة، حيث توجد أمام كل عبارة ثلاث اختيارات هي ( دائما - أحيانا - نادرا).
٢. يطلب من المفحوص وضع علامة ( √ ) أسفل الاختيار أمام العبارة التي يختارها، ولا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل الإجابة بسرعة، كما يتم التوضيح للمفحوص بأنه لا بد أن تكون إجابته معبرة عن رأيه وليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.
٣. تتراوح درجات الاستجابة لكل عبارة ما بين درجة واحدة وثلاث درجات، حيث تحصل الاجابة نادرا على (١) درجة واحدة، وأحيانا على (٢)، ودائما على (٣)، مع ملاحظة عكس الدرجات في العبارات السالبة وهي عبارتين ( ٢١ - ٣٤ )، والدرجة المرتفعة للمقياس تدل على إرتفاع درجة الخوف من تفويت الاحداث (فومو) لدى طلاب الجامعة.

**تطبيق المقياس:**

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٦٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق أثناء تواجدهم في الدراسة بالكلية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم شرح التعليمات الخاصة بالمقياس للمستجيبين شفهاً وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

### تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الضومو متعدد الأبعاد:

ولتحديد الخائص السيكومترية لمقياس الضومو متعدد الأبعاد قامت الباحثة باستخدام الاتساق الداخلي وذلك للكشف عن مدى التماسك الداخلي للمقياس، كما قامت الباحثة باستخدام أيضاً صدق المفردات والصدق الظاهري كأحد الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب الصدق، وأما بالنسبة لحساب الثبات استخدمت معامل ألفا كرونباخ ويتم عرض ذلك بالتفصيل فيما يلي:

### أولا الاتساق الداخلي للمقياس:

يستخدم الاتساق الداخلي وذلك للتعرف على مدى التماسك الداخلي للمقياس، ومدى اتساق بنود كل بعد.

وتم حساب الاتساق الداخلي للبنود بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة في أبعاد المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية، واستخرجت مستويات الدلالة الإحصائية، كما هو موضح في الجدول (٢) حيث أسفرت عن ارتباط جمع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠,٠١ فيما عددا المفردتين رقم (٢١ ، ٣٤) غير دالة.

جدول (٢) معامل الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الضومو متعدد الأبعاد (ن=١٦٠)

البعد الاول			البعد الثاني			البعد الثالث		
رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	**٠,٤٨٦	٠,٠١	٢	**٠,٥٧٨	٠,٠١	٣	**٠,٥٨٦	٠,٠١
٦	**٠,٦٧٦	٠,٠١	٧	**٠,٤٢٢	٠,٠١	٨	**٠,٥١٣	٠,٠١

مقياس الكوف من تقويت الاحداث - فومو - لدى طلاب الجامعة  
 / اذاعة عبد المنعم عبد العزيز ابراهيم أ.د / محمد السيد عبد الرحيم د. / أميرة محمد العادي

البعد الاول			البعد الثاني			البعد الثالث		
رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١١	***,٥٧٧	,٠١	١٢	**٠,٣٧٣	,٠١	١٣	***,٥٠٣	,٠١
١٦	***,٤٥٣	,٠١	١٧	**٠,٥٤٠	,٠١	١٨	***,٥٢٥	,٠١
٢١	٠,٠١٤	غير دالة	٢٢	**٠,٥٥٣	,٠١	٢٣	**٠,٥٩٢	,٠١
٢٦	***,٤٨٥	,٠١	٢٧	**٠,٥٥٠	,٠١	٢٨	***,٥٧١	,٠١
٣١	**٠,٣١٨	,٠١	٣٢	**٠,٥٤١	,٠١	٣٣	***,٤٩٢	,٠١
٣٦	***,٥٢٠	,٠١	٣٧	**٠,٥٠٦	,٠١	٣٨	***,٤٢٨	,٠١
٤١	***,٥٤١	,٠١	٤٢	**٠,٤١٢	,٠١	٤٣	**٠,٤٠٥	,٠١
٤٦	**٠,٤٦٤	,٠١	٤٧	**٠,٤٥٩	,٠١			
٢٩	البطش الخواص	,٠١	٣٠	البطش الخامس	,٠١			
رقم المفردة	معامل الارتباط	,٠١	رقم المفردة	معامل الارتباط	,٠١			
٢٩	***,٥٤٤	,٠١	٣٥	***,٤٩٦	,٠١			
٣٤	***,٥٧٤	,٠١	٤٥	***,٤٥٧	,٠١			
٤٤	***,٥٣٤	,٠١	٤٥	***,٥٥٧	,٠١			
١٩	***,٥٢١	,٠١	٢٠	***,٦٠٨	,٠١			
٢٤	***,٥٦٥	,٠١	٢٥	***,٥٥٩	,٠١			

يتضح من الجدول السابق ارتباط جميع مفردات المقياس بالأبعاد التي تنتمي لها عند مستوى دلالة ٠,٠١، فيما عدا المفردة رقم (٢١) غير دالة فتم حذفها من المقياس وذلك بعد حساب الاتساق الداخلي (ارتباط البنود بالأبعاد) في الصورة النهائية لعدم وصولها إلى مستوى الدلالة.

## ثانياً: صدق المقياس Validity:

### ❖ الصدق الظاهري:

تم حساب الصدق الظاهري للمقياس من خلال العرض على المحكمين، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس الفومو بمكوناته ثم عرض المقياس في صورته الأولية على (١١) من المحكمين هم من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وهم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية والآداب بجامعة الزقازيق، واشتملت الصورة المبدئية للمقياس على التعريف الإجرائي للخوف من تفويت الاحداث، وتعريفاً لكل بعد من أبعادها وما يقيس هذا البعد، ويتم الحكم على المقياس من خلال الآتي:

❖ مدى انتماء العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس.

❖ مدى ارتباط وملائمة عبارات كل بعد بالمقياس.

❖ الصياغة الملائمة للعبارات.

❖ إضافة أي ملاحظات أو عبارات تفيد في تحسين المقياس.

والجدول التالي يوضح العبارات التي تم إعادة صياغتها على مقياس الفومو.

مقياس الخوف من تفويت الأحداث - فومو - لدى طلاب الجامعة  
أ/ غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د/ محمد السيد عبد الرحيم د. / أميرة محمد الهادي

جدول (٣) يوضح العبارات التي تم تعديلها على مقياس الفومو

العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل	البعد
أشعر بالفضول لمعرفة المعلومات الخاصة بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي	أشعر بالفضول لمعرفة خبرات الآخرين على الإنترنت	الخوف من فقدان المعلومات
استيقظ طوال الليل في انتظار تحديثات الواتساب أو الفيس بوك لأعرف كل جديد	استيقظ طوال الليل في انتظار تحديثات حالة الواتساب أو الفيس بوك	
أتابع تعليقات أصدقائي على منشوراتي وأرد عليها بسرعة	أتابع تعليقات أصدقائي على منشوراتي وأرد عليها	الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين
أرد على كل من يرسلني مهما كانت الظروف	أقطع مكالمة واردة لتلقي أخرى حتى لو لم أعرف من على الخط الآخر	
أبقي هاتفي بجانب ليلاً حتى لا أفقد الرسائل الواردة	أبقي هاتفي بجانب ليلاً لتجنب فقدان الرسائل	الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب
أشعر بالحزن إذا رأيت حدث لأصدقائي على وسائل التواصل الاجتماعي ولم أشارك فيه	أنا حزين عندما لا أستطيع المشاركة في الحدث	
استجيب على الفور عند رؤيتي أو سماعي لأي إشعار	استجيب على الفور عند رؤيتي لأي إشعار	
أحرص بشدة على الاحتفاظ بالهاتف معي خارج المنزل	أحتفظ بهاتفني معي خارج المنزل	الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة
أحاول معرفة ما فاتني على وسائل التواصل الاجتماعي	أحاول معرفة ما فاتني على الانستجرام	

❖ صدق المفردات Item validity :

تم الاعتماد على صدق المفردات للتأكد من صدق الاستبيان (تحقيق الغرض الذي وضع لأجله)، وأسفر ذلك عن الجدول رقم (٤) التالي:

جدول (٤)

(نتائج صدق المفردات لمقياس الفومو متعدد الأبعاد (ن=١٦٠))

الخوف من فقدان المعلومات			الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين			الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٣٢٠	٠,٠١	٢	٠,٤٣٢	٠,٠١	٣	٠,٤٢٤	٠,٠١
٦	٠,٥١٠	٠,٠١	٧	٠,٢٢٣	٠,٠١	٨	٠,٣٣٧	٠,٠١
١١	٠,٣٩٢	٠,٠١	١٢	٠,١٧٦	٠,٠١	١٣	٠,٣٢٥	٠,٠١
١٦	٠,٢٢٦	٠,٠١	١٧	٠,٣٦٧	٠,٠١	١٨	٠,٣٤٢	٠,٠١
٢١	٠,٢١٤	٠,٠١	٢٢	٠,٤٠٠	٠,٠١	٢٣	٠,٤١١	٠,٠١
٢٦	٠,٣١٧	٠,٠١	٢٧	٠,٣٨٣	٠,٠١	٢٨	٠,٣٧٥	٠,٠١
٣١	٠,١٣٥	غير دالة	٣٢	٠,٣٦٤	٠,٠١	٣٣	٠,٢٩٤	٠,٠١
٣٦	٠,٣٢٧	٠,٠١	٣٧	٠,٢٨٦	٠,٠١	٣٨	٠,٢٥٤	٠,٠١
٤١	٠,١٤٩	غير دالة	٤٢	٠,٢٦٠	٠,٠١	٤٣	٠,٢٠٧	٠,٠٥
٤٦	٠,٢٨٨	٠,٠١	٤٧	٠,٢٨٣	٠,٠١			

مقياس الخوف من تفويت الأحداث - فومو - لدى طلاب الجامعة  
 / دةة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د/ محمد السيد عبد الرحمة د./ أميرة محمد العادى

الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة			الخوف من فقدان الخبرات والتجارب		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٤	٠,٣٩٨	٠,٠١	٥	٠,٣٩٨	٠,٠١
٩	٠,٣٤٦	٠,٠١	١٠	٠,٣٥٧	٠,٠١
١٤	٠,٣٥٥	٠,٠١	١٥	٠,٣٨٢	٠,٠١
١٩	٠,٣٤٥	٠,٠١	٢٠	٠,٤٦٠	٠,٠١
٢٤	٠,٤٠٨	٠,٠١	٢٥	٠,٣٨٠	٠,٠١
٢٩	٠,٤٠٣	٠,٠١	٣٠	٠,١٧٢	٠,٠٥
٣٤	٠,١١٥	غير دالة	٣٥	٠,٤٢٣	٠,٠١
٣٩	٠,٣٦٥	٠,٠١	٤٠	٠,١٤١	غير دالة
٤٤	٠,٤٣٦	٠,٠١	٤٥	٠,٠٢١	غير دالة
٤٨	٠,٤٨٢	٠,٠١	٤٩	٠,٣٣١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق: السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) وهذا يدل على الصدق التجريبي لمقياس الفومو متعدد الأبعاد، فيما عدا الأرقام التالية (٣١,٤١,٣٤,٤٠,٤٥) كانت معاملات الارتباط غير دالة.

### ثبات المقياس Reliability :

اعتمدت الباحثة على معادلة ألفا - كرونباخ (Alpha - Cronbach) في حساب معامل الثبات للمقياس الحالي من خلال البرنامج الإحصائي SPSS مع

استبعاد المضردة ، أى أن الثبات يتعلق بمدى استقرار استجابات المفحوص على البنود  
واحدة تلو الأخرى.

جدول (٥)

حساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس الفومو (ن=١٦٠ طالبا وطالبة)

البعد الثالث			البعد الثاني			البعد الأول		
قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٥٣)			قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٥٢)			قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٥٤٣)		
الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
----	٠,٦٠٥	٣	----	٠,٦٠٥	٢	----	٠,٤٩٧	١
-						-		
----	٠,٦٢٤	٨	----	٠,٦٤٤	٧	----	٠,٤٢٩	٦
-						-		
----	٠,٦٢٧	١٣	تستبعد	* ٠,٦٥٦	١٢	----	٠,٤٧٠	١١
-						-		
----	٠,٦٢٣	١٨	----	٠,٦١٦	١٧	----	٠,٥١٩	١٦
-						-		
----	٠,٦٠٦	٢٣	----	٠,٦١١	٢٢	تستبعد	* ٠,٦٢١	٢١
-								
----	٠,٦١٥	٢٨	----	٠,٦١٣	٢٧	----	٠,٤٩٧	٢٦
-						-		
----	٠,٦٣٥	٣٣	----	٠,٦١٦	٣٢	----	٠,٥٤٠	٣١
-						-		

مقياس الخوف من تفويت الأحداث - فومو - لدى طلاب الجامعة  
 / أ.م.د. محمد السيد عبد الرحمن د. / أميرة محمد العادي

البيد الثالث			البيد الثاني			البيد الأول		
قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٥٣)			قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٥٢)			قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٥٤٢)		
الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
-						-		
----	٠,٦٤٢	٣٨	----	٠,٦٣٧	٣٧	----	٠,٤٩٠	٣٦
-						-		
----	٠,٦٥٣	٤٣	----	٠,٦٣٨	٤٢	تستبعد	* ٠,٥٥٧	٤١
-								
----	----		----	٠,٦٣٤	٤٧	----	٠,٥٠٤	٤٦
-						-		

\*مفردات تم حذفها

تابع جدول (٥) يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ لمقياس الفومو

البيد الخامس			البيد الرابع		
قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٠٨)			قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٨٨)		
الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
----	٠,٥٧٨	٥	----	٠,٦٥٥	٤
----	٠,٥٨٨	١٠	----	٠,٦٨١	٩
----	٠,٥٦٠	١٥	----	٠,٦٦٢	١٤

البعد الخامس			البعد الرابع		
قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٠٨)			قيمة ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردات (٠,٦٨٨)		
الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	الحالة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
-----	,٥٤٢	٢٠	-----	,٦٦٥	١٩
-----	,٥٥٨	٢٥	-----	,٦٥٢	٢٤
تستبعد	*,٦٠٩	٢٠	-----	,٦٥٢	٢٩
-----	,٥٤٩	٢٥	تستبعد	*,٦٩٩	٢٤
تستبعد	*,٦١١	٤٠	-----	,٦٨٠	٢٩
تستبعد	*,٦٤٥	٤٥	-----	,٦٥٠	٤٤
-----	,٥٧٠	٤٩	-----	,٦٢٧	٤٨

**\*مفردات تم حذفها**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- بالنسبة للبعد الأول الخوف من فقدان المعلومات : قيمة معامل ألفا العام (٠,٥٤٣) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها، ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة المفردة بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا المفردات أرقام ( ٢١ - ٤١ ) ، ولذلك تم استبعاد هذه المفردات من الصورة النهائية.
- بالنسبة للبعد الثاني الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين : قيمة معامل ألفا العام (٠,٦٥٢) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها، ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة المفردة بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميعها أقل منه

**مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/ غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحيم د./ أميرة محمد العادي**

ما عدا المفردة رقم (١٢) ، ولذلك تم استبعاد هذه المفردات من الصورة النهائية.

- بالنسبة للبعد الثالث الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب (وقت حدوثه) : قيمة معامل ألفا العام (٠,٦٥٣)، وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها، ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة المفردة بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميعها أقل منه مما يدل على ثبات البعد.
- بالنسبة للبعد الرابع الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين : قيمة معامل ألفا العام (٠,٦٨٨) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها، ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة المفردة بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا المفردة رقم (٣٤)، ولذلك تم استبعاد هذه المفردة من الصورة النهائية.
- بالنسبة للبعد الخامس الخوف من فقدان الخبرات والتجارب : قيمة معامل ألفا العام (٠,٦٠٨) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها، ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة المفردة بمعامل ألفا للبعد وجد أن جميعها أقل منه ما عدا المفردات أرقام (٣٠ - ٤٠ - ٤٥) ، ولذلك تم استبعاد هذه المفردات من الصورة النهائية.
- وقد أظهرت تلك المقارنة أن معاملات ألفا لسبعة مفردات أعلى من قيمة ألفا الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها، وهذه المفردات هي ( ١٢ - ٢١ - ٣٠ - ٣٤ - ٤٠ - ٤١ - ٤٥ )، ومن ثم تم استبعادهم من المقياس لأن وجود تلك المفردات يقلل أو يضعف ثبات المقياس وعند حذفهم كان له تأثير إيجابي على قيمة معامل ألفا والذي يمثل معامل الثبات ، كما ظهرت بعض هذه المفردات

ارتباطا غير دال إحصائيا بدرجة البعد الذي ينتمى إليه وهي المفردة رقم (٢١).

### توزيع مفردات المقياس:

#### ❖ الصورة الأولى للمقياس:

تكونت الصورة الأولى لمقياس الضومو متعدد الأبعاد من (٤٩) مفردة موزعة على خمسة أبعاد فرعية، كما هو موضح في الجدول التالي (٦):

جدول (٦) توزيع مفردات مقياس الضومو متعدد الأبعاد على أبعاده وفقاً للصورة الأولى

عدد المفردات	العبارات	أبعاد الخوف من تفويت الاحداث	ر
١٠	٤٦-٤١-٣٦-٣١-٢٦-٢١-١٦-١١-٦-١	الخوف من فقدان المعلومات	١
١٠	-٤٢-٣٧-٣٢-٢٧-٢٢-١٧-١٢-٧-٢ ٤٧	الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين	٢
٩	٤٣-٣٨-٣٣-٢٨-٢٣-١٨-١٣-٨-٣	الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب (وقت حدوثه)	٣
١٠	٤٨-٤٤-٣٩-٣٤-٢٩-٢٤-١٩-١٤-٩-٤	الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة	٤
١٠	-٤٥-٤٠-٣٥-٣٠-٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥ ٤٩	الخوف من فقدان الخبرات والتجارب	٥
٤٩	المجموع الكلي للعبارات		

يتكون المقياس في صورته الأولى من (٤٩) مفردة موزعة على خمسة أبعاد فرعية وهي: الخوف من فقدان المعلومات، والخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ

**مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/ غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د/ محمد السيد عبد الرحيم د. / أميرة محمد العادى**

بالمتابعين، والخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب، والخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة، والخوف من فقدان الخبرات والتجارب.

■ الصورة النهائية للمقياس:

بعد التأكد من كفاءة المقياس أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٢) مُفردة موزعة على خمسة أبعاد هي الأبعاد التي يتكون منها المقياس وتم حذف (٧) مفردات من أصل (٤٩) مفردة. والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس والمفردات المكونة لكل بُعد ، بعد إعادة ترقيم عبارات الأبعاد الخمسة كما في الجدول رقم (٧) التالي:

**جدول (٧) توزيع العبارات لمقياس الخوف من تفويت الأحداث على أبعاده وفقاً للصورة النهائية**

م	أبعاد الخوف من تفويت الأحداث	العبارات	عدد العبارات
١	الخوف من فقدان المعلومات	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦	٨
٢	الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٠	٩
٣	الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب (وقت حدوثه)	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤١	٩
٤	الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٢	٩
٥	الخوف من فقدان الخبرات والتجارب	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥	٧
٤٢	المجموع الكلي للعبارات		٤٢

وبناءً على ذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٢) مُفردة ، موزعة على خمسة أبعاد وهي كالتالي: الخوف من فقدان المعلومات، الخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين، الخوف من فقدان التفاعل في الوقت المناسب (وقت حدوثه)، الخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة، الخوف من فقدان الخبرات والتجارب.

### ملخص النتائج:

تكون مقياس الفومو في صورته النهائية من (٤٢) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي: ( الخوف من فقدان المعلومات، والخوف من فقدان القدرة على الاحتفاظ بالمتابعين، والخوف من فقدان القدرة على التفاعل في الوقت المناسب، والخوف من فقدان القدرة على التعامل مع الشبكات الاجتماعية المختلفة، والخوف من فقدان الخبرات والتجارب). وقد تحقق للمقياس الخصائص السيكومترية على النحو التالي: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق المحكمين، وصدق الإتساق الداخلي، حيث أكد صدق الاتساق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠,٠١ والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس ككل، وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ وأتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة باستثناء عبارات وعند حذفهم يرتفع معامل الثبات للمقياس، ومن ثم تستخلص الباحثة أن مقياس الخوف من تفويت الاحداث "فومو" ذو خصائص سيكومترية من معاملات صدق وثبات عالية ومن ثم فهو يصلح لقياس الفومو لدى طلاب الجامعة.

### توصيات البحث:

١. تشجيع الباحثين على استخدام برامج إرشادية وعلاجية لخفض أعراض الفومو.
٢. توجية اهتمام المعنيين نحو خطورة ظاهرة الفومو على صحة الفرد وسلامته.
٣. تشجيع الباحثين على القيام بالمزيد من الدراسات حول العوامل المسببة لظاهرة الفومو.

### بحوث مقترحة:

١. العلاقة بين الخوف من تفويت الاحداث وبعض المتغيرات الديموغرافية.
٢. الخوف من تفويت الاحداث وعلاقته بالاجترار.
٣. النموذج السببي للعلاقة بين الفومو والسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.

مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
أ/غادة عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحيم د./ أميرة محمد العادى

٤. فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض أعراض الفومو لدى طلاب الجامعة.  
٥. إجراء المزيد من الدراسات المقارنة لمستوى الفومو لدى الذكور والإناث.

### المراجع

- سامية محمد صابر (٢٠٢١). الخوف من فوات شئ ما " الفومو " FOMO واستخدام الهاتف الذكي المشكل. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١(٨٢)، ٩ - ١.
- محمد مصطفى عبدالرازق، وعمر محمد سليمان، وأحمد على طلب (٢٠٢١). الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين. *المجلة التربوية*، ١(٨٢)، ١٢ - ٦٩.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Aygul, T. A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.
- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral sciences*, 10(2), 54.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBBER)*, 14(1), 33-44.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its

- relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-31.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839.
- Buyukbayraktar, C. G. (2020). Predictive relationships among smartphone addiction, fear of missing out and interaction anxiousness. *European Journal of Educational Sciences*, 7(2), 1-16.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32..
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34-39.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tihamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.

- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors, 105*, 106335.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 89*, 289-298.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health, 15*(10), 2319.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, 35*(1), 22-30.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 52-59.
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*(2), 166-177.
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruiter, R., & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-

being. *Cyberpsychology: journal of psychosocial research on cyberspace*, 14(2), 1-22.

Hamutoglu, N. B., Gezgin, D. M., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561.

Metin-Orta, I. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73.

Omer, O. Z. E. R. (2020). Smartphone addiction and fear of missing out: Does smartphone use matter for students' academic performance?. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 344-355.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.

Perna, L. K. (2020). *Need to belong, fear of missing out, and social media use: predictors of perceived social rejection* (Doctoral dissertation, Walden University).

Qutishat, M. G., Al Dameery, K., Al Omari, O., & Al Qadire, M. (2022). Correlation between Fear of Missing out and Night Eating Syndrome among University Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(2), 224.

Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.

Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and individual differences, 54*(3), 402-407.

Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science, 5*(1), 20-29.

Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between Facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta, 6*, 91-113.

Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review, 88*, 541-549.

Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors, 112*, 106648.

مقياس الخوف من تفويت الاحداث (فومو) متعدد الأبعاد في البيئة العربية

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
١	أقضي وقتاً طويلاً على وسائل التواصل الاجتماعي لولاكبة ما يحدث.			
٢	استخدم زر الاعجاب بشكل متكرر خوفاً من فقدان متابعة أصدقائي.			
٣	أتحقق من أنشطة الآخرين بشكل متكرر على الفيس بوك .			
٤	أشعر بالقلق عند عدم قدرتي على الاتصال بوسائل التواصل الاجتماعي المختلفة .			
٥	أشعر بالقلق عند فقدان التجمعات الاجتماعية مع أقاربي .			
٦	استخدم الهاتف باستمرار خوفاً من تفويت الاحداث الهامة .			
٧	أشعر بالسعادة عند حصولي على تعليقات من أصدقائي .			
٨	أشعر بالاحباط لعدم إدراكي للأحداث المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي وقت حدوثها .			
٩	أحرص بشدة على الاحتفاظ بالهاتف معي خارج المنزل .			
١٠	أخشي عدم قدرتي على فعل ما يفعله الآخرون في الحياة اليومية .			
١١	أشعر بالفضول لمعرفة المعلومات الخاصة بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي .			
١٢	أرد على كل من يرسلني مهما كانت الظروف .			
١٣	استجيب على الفور عند رؤيتي أو سماعي لأى إشعار .			
١٤	أفحص الرسائل الواردة على وسائل التواصل الاجتماعي حتى أثناء المحاضرات .			
١٥	أنزعج عندما يفوتني لقاء مخطط له مع أصدقائي .			
١٦	أشعر بالسعادة عند معرفة الخطط المستقبلية للآخرين .			
١٧	أتابع تعليقات أصدقائي على منشوراتي وأرد عليها بسرعة .			
١٨	أتفقد وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار لمعرفة ما يشاركه أصدقائي .			
١٩	أحرص على معرفه ما يفعله الآخرون على التيك توك حتى أثناء السفر في عطلة ( أجازة ) .			
٢٠	أشعر بالضيق لعدم معرفتي ما يفعله أصدقائي أثناء غيابي .			
٢١	أبتعد عن متابعة الأخبار الخاصة بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي .			
٢٢	أشارك كل تفاصيل حياتي على وسائل التواصل الاجتماعي ليطلع عليها			

مقياس الخوف من تفويت الأحداث " فومو " لدى طلاب الجامعة  
 / أ. هادي عبد المنعم عبد العزيز إبراهيم أ.د./ محمد السيد عبد الرحمن د./ أميرة محمد الهادي

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
	متابعيني.			
٢٣	أتحقق من الاشارات حتى لو كنت مشغولا .			
٢٤	أشعر بالخوف عند عدم الوعي بالتطورات التي تحدث على وسائل التواصل الاجتماعي.			
٢٥	أحرص على متابعة أصدقائي عند الذهاب معهم في رحلة .			
٢٦	استيقظ طوال الليل في انتظار تحديثات حالة الواتساب أو الفيس بوك لأعرف كل جديد.			
٢٧	أقوم بتحديث ملفي الشخصي بشكل متكرر للحصول على إعجابات من الآخرين.			
٢٨	أبقي هاتفي بجانب ليلاً حتى لا أفقد الرسائل الواردة .			
٢٩	من المهم لي فهم المصطلحات والرموز أثناء التواصل مع أصدقائي على الفيس بوك أو الواتساب .			
٣٠	أشعر باستمتاع الآخرين بحياتهم أكثر مني .			
٣١	أشعر بالسعادة عند تلقي معلومات جديدة .			
٣٢	أقبل دعوات الانضمام للجروبات ( الصفحات – المجموعات ) المختلفة دون تفكير .			
٣٣	أشعر بالحزن إذا رأيت حدث لأصدقائي على وسائل التواصل الاجتماعي ولم أشارك فيه .			
٣٤	أشعر بالانزعاج عند تلقي رسائل من أصدقائي .			
٣٥	أشعر بالحزن لضيق فرصه للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين .			
٣٦	أشارك بفاعلية في تبادل المعلومات على الصفحات المختلفة (مثل الفيس بوك) .			
٣٧	أشعر بالانزعاج عندما يحظرني أحد الأصدقاء .			
٣٨	أحرص بالرد الفوري على رسائل أصدقائي .			
٣٩	اهتم بمتابعة ما يفعله أصدقائي على وسائل التواصل الاجتماعي خوفا من الاستبعاد .			
٤٠	أفكر في الخبرات الإيجابية التي يمر بها أصدقائي .			
٤١	أشعر بالاحباط عند استبعادى من التحديث المستمر للمعلومات .			

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
٤٢	أقوم بنشر أحداث غريبة على وسائل التواصل الاجتماعي لجذب أصدقائي.			
٤٣	أشعر بالضيق عند ملاحظة استمتاع أصدقائي بأوقاتهم دوني.			
٤٤	أحاول معرفه ما فاتني على وسائل التواصل الاجتماعي.			
٤٥	أخشي أن يمتلك الآخرون خبرات جيدة أكثر مني.			
٤٦	اهتم بمعرفه أحدث الأخبار المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي.			
٤٧	أشعر بالضيق عند رؤية الآخرين يحصلون على إعجابات أكثر مني.			
٤٨	أسهر لساعات متأخرة للدردشة مع أصدقائي على وسائل التواصل الاجتماعي.			
٤٩	أشعر بالانزعاج لعدم استطاعتي حضور مناسبة اجتماعية مع أصدقائي.			