

# الفوموفوبيا (FOMO) وعلاقته بصعوبة تنظيم الانفعالات

## لدى عينة من طلبة الجامعة

### إعداد

أ/ ماريولينا أسعد فرج أسعد

باحثة ماجستير في التربية

تخصص (الصحة النفسية)

د/ نوال شرقاوي بخيت

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ نعيمة جمال شمس

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنوفية



## المستخلص

هدف البحث الحالي إلى فحص العلاقة بين الفوموفوبيا (FOMO) وصعوبة تنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة المنوفية، قوامها (٣٨٦) منهم (٥١ ذكراً - ٣٣٥ أنثى) يتراوح أعمارهم (٢٣ : ١٨) عاماً، بمتوسط ٩٥.٦٦٦، وانحراف معياري ١٧.٥٥٧. وتمثلت أدوات البحث في مقياس الفوموفوبيا (اعداد الباحثة)، ومقياس صعوبة تنظيم الانفعالات (إعداد/ Gratz & Romer, ٢٠٠٤) وتعريب (نعيمه جمال شمس، ٢٠١١)، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS (إصدار ٢٨) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للفوموفوبيا والدرجة الكلية لصعوبة تنظيم الانفعالات، وقد جاء الارتباط دالاً إحصائياً كذلك مع جميع الأبعاد الفرعية الستة لصعوبة تنظيم الانفعالات (عدم تقبل الاستجابة الانفعالية - صعوبة التوجه نحو الهدف - صعوبة التحكم في الدفاعية - قلة الوعي الانفعالي - القصور في تنظيم الانفعالات - قلة وضوح الانفعالات)، وقد جاءت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للفوموفوبيا والأبعاد الفرعية لصعوبة تنظيم الانفعالات جميعها دال عند مستوى (٠.٠١) فيما عدا الارتباط مع بعد (قلة الوعي الانفعالي) جاء عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وهذه النتائج تعني أن الارتفاع في درجة الفوموفوبيا يقترن بالارتفاع في درجة كل من (عدم تقبل الاستجابة الانفعالية - صعوبة التوجه نحو الهدف - صعوبة التحكم في الدفاعية - قلة الوعي الانفعالي - القصور في تنظيم الانفعالات - قلة وضوح الانفعالات) وكذلك صعوبة تنظيم الانفعالات بشكل عام لدى طلبة الجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** الفوموفوبيا، صعوبة تنظيم الانفعالات، طلبة الجامعة.

## Abstract

The current research aimed to examine the relationship between FOMO and Emotion Regulation Difficulties among a sample of university students, consisting of (386) university students (51 males - 335 females), and aged between (18 : 23) years, the research tools consisted of the (FOMO Phobia scale (Created by the researcher), and the Emotion Regulation Difficulties scale (Created by Gratz & Romer, 2004) and was translated by (Naima Jamal Shams, 2011), and the results of the current research showed that there is a positive correlation between the total score For FOMO Phobia and the total degree of Emotion Regulation Difficulties , the correlation was also statistically significant with all six sub-dimensions of Emotion Regulation Difficulties (Nonacceptance of emotional response - difficulty engaging in goal-directed behavior – Impulse control difficulties - lack of emotional awareness – Limited access to emotion regulation strategies - lack of Emotional clarity), and the correlation coefficients between the total degree of FOMO Phobia and the sub-dimensions Emotion Regulation Difficulties are all significant at the level of (0.01), except for the correlation with the dimension (lack of emotional awareness) which came at the level of significance (0.05). These results mean that the rise in the degree of FOMO phobia is associated with the rise in the degree of each of (Non acceptance of emotional response - difficulty engaging in goal-directed behavior – Impulse control difficulties - lack of emotional awareness – Limited access to emotion regulation strategies - lack of Emotional clarity) as well as Emotion Regulation Difficulties in general among university student.

**Key words:** Fear of Missing Out (FOMO), Emotion Regulation Difficulties, University Students.

### مقدمة البحث:

وفقا للطبيعة الاجتماعية للأفراد فإنهم دائما يشعرون بضرورة التواصل مع الآخرين ومعرفة ما يفعلون في الوقت الحالي، وبفضل وسائل التواصل الاجتماعي، يتم إشباع هذه الحاجة بسهولة، حيث إنه يمكن للأفراد مراقبة المناسبات التي يحضرها أصدقاؤهم والأماكن التي يزورونها، وما يفعلون في نفس الوقت. ولذلك قد أشار (Herman, 2010) إلى أن مجتمع اليوم Today Society أصبح مجتمع الآن Now Society.

ومع انتشار الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة الأخرى في السنوات الأخيرة، قد ازداد عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في جميع البلدان بسرعة فائقة. ومع ذلك فقد أدى التطور الكبير في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور عديد من المشكلات السلوكية والنفسية التي وإن لم تكن حديثة تماما؛ لكنها قد أخذت شكلا مختلفا في تفاعلها مع العصر الحديث. ومن هذه المشكلات الفوموفوبيا (FOMO)، والتي وصفتها دراسة (Tandon, et al. (2021 بأنها الجانب المظلم لوسائل التواصل الاجتماعي.

وقد لاحظ (Ma et al. (2021,1 أن الفوموفوبيا (Fear Of Missing Out (FOMO تعتبر مشكلة شائعة بين الشباب المعاصر، وخصوصا طلبة الجامعة، حيث تُشير إلى المشاعر السلبية المتمثلة في الخوف والقلق الذي يحدث عندما يعتقد الشباب أنهم يفقدون الأشياء المفيدة التي يفعلها الآخرون، وهذه المشاعر السلبية قد تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية والجسدية.

وقد نكر (Drach et al. (2020,2 أن القصور في تنظيم الانفعالات- والتي تُعرف بعوامل الخطر للسلوكيات التي تسبب الإدمان- قد تلعب أيضًا دورًا في تطوير الإدمان السلوكي (الفوموفوبيا). حيث أشار (Burnell et al., (2019,3 إلى أن أحد المكونات الرئيسة للفومو هو الدرجة العالية من الانفعالات السلبية والتعاسة العامة؛ حيث يتضمن الفومو بعض المشاعر السلبية بسبب عدم الرضا عن اختيارات الفرد للفرص المتاحة.

### مشكله الدراسة:

مع التقدم الهائل في التكنولوجيا وتدفق المعلومات لدينا كل يوم، أصبح لدينا شعور مُتَّع بأن هناك أشياء أكثر إثارة وأهمية تحدث في مكان آخر ونحن لسنا جزءا منها. وأصبح لدينا شعور بقلق

دائم من أن الآخرين يمرون بتجارب أكثر أهمية ونحن لسنا جزءاً منها. لذلك تطورت حاجتنا المستمرة للتواصل ومعرفة أنشطة الأصدقاء أو الأشخاص الآخرين وماذا يفعلون في الحياة، والاستمرار في مراقبتهم، وفهم وجهات نظرهم حول جميع الأشياء، ولا سيما الانتباه إلى "الترندات" التي تظهر علينا كل يوم. فأصبحت حياة عدد كبير من الأشخاص تسيرها بعض المعلومات التي يستمرون في متابعتها على مواقع التواصل، ولذلك فإن عدم الاطلاع على هذه المعلومات أصبح يُشعر البعض بالقلق والخوف ويجعلهم يفكرون بأنهم لا يمتلكون معلومات حيوية أي أنهم لم يعودوا جزءاً من المجتمع الذي يعيشون فيه، الأمر الذي يتحول إلى قلق مستمر يؤثر تأثيراً مباشراً في صحة الفرد النفسية، العقلية، والجسدية، وهذا ما يُطلق عليه "الفوموفوبيا".

وقد يسأل أحدهم: أين هي المشكلة؟ فالمشكلة هي أننا نفقد القدرة على الاستمتاع بأي شيء في الحياة، لأننا نريد المزيد دائماً، نبحث عن التقدير، وعن محبة الآخرين لنا، وعن رضاهم عنا، وعن تصفيقهم لنجاحاتنا؛ وبذلك فإننا نسحق كل معنى للسلام الداخلي والقناعة، وتتقدم فكرة الرضا عن الذات، لأن ذاتنا حينها تكون ملكاً للآخرين. وبذلك، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة المقابر الإلكترونية التي ندفن فيها طاقتنا في الحياة وهي حية. فبدلاً من أنها وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت وسائل الانفصال الاجتماعي.

كما اشارت نتائج دراسة (2012) JWT Intelligence إلى أن الأفراد الذين يعانون من الفوموفوبيا قد يميلون إلى أن يصبحوا أكثر قلقاً وسريع الانفعال، ويشعرون بمزيد من عدم الكفاءة، ولديهم تدن في تقدير الذات بعد مشاهدته وسائل التواصل الاجتماعي ومعرفة ما يفعله الآخرون وما يفتقدونه.

ولذلك، تسعى الباحثة لإلقاء الضوء على نسبة انتشار الفوموفوبيا لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية، وعلاقته بصعوبة تنظيم ذوي طلبة الجامعة. وفي ضوء ذلك، يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- (١) ما الفوموفوبيا ومستوى انتشاره بين طلبة كلية التربية جامعة المنوفية؟
- (٢) ما طبيعة العلاقة بين الفوموفوبيا وصعوبة تنظيم الانفعالات؟

### أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على: الفوموفوبيا ونسبة انتشارها بين طلبة كلية التربية جامعة المنوفية، بالإضافة إلى طبيعة العلاقة بين الفوموفوبيا وصعوبة تنظيم الانفعالات.

### أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي من أهمية موضوعه والمُتمثِّل في الأهمية النظرية والتطبيقية. فتجسد الأهمية النظرية في التعرف على الفوموفوبيا ضمن طلبة كلية التربية جامعة المنوفية. وعلي الرغم من أهمية هذا الموضوع، إلا أنه لم يحظ كثيرا بالاهتمام في المجتمعات العربية- في حدود علم الباحثة- لذلك، تلقي الباحثة الضوء على هذا الموضوع وعلاقته بصعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية. أما من الناحية التطبيقية فتتمثل في: إعداد مقياس للفوموفوبيا يتناسب مع البيئة المصرية. كما يمكن الاستفادة من نتائج البحث في اعداد البرامج التي من شأنها تخفيف شعور الفوموفوبيا.

### مصطلحات البحث:

#### (١) الفوموفوبيا *Fear Of Missing Out*

تُعرَّف الباحثة الفوموفوبيا باعتبارها اضطراب سلوكي يتضمن "الشعور بالقلق والذي يمكن أن يؤدي إلى الانشغال القهري بعدم فقدان أي شيء يحدث مع الآخرين أو عدم المشاركة في أي حدث يحدث في الوقت الحالي". وهي مشكلة متعددة الأبعاد، تتضمن أبعادها (البعد المعرفي- البعد السلوكي- البعد الانفعالي- البعد الشخصي). كما تُقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الفوموفوبيا (اعداد الباحثة).

#### (٢) صعوبات تنظيم الانفعالات *Emotion Regulation Difficulties*

اعتمدت الباحثة على تعريف (Gratz & Romer (2004,42 لصعوبة تنظيم الانفعالات والذي ينص على أن صعوبة تنظيم الانفعالات هي "عجز في قدرة الفرد على فهم وإدراك انفعالاته وتقبلها، والعجز في القدرة على الحفاظ على التوازن الانفعالي في علاقاته الانفعالية مع ذاته والآخرين وفقا للأهداف المطلوبة أثناء الانفعالات السلبية، وعدم قدرته على الاندماج في السلوكيات الموجهة الهادفة عند مروره بالانفعالات السلبية، وعجزه عن التحكم على انفعالاته أثناء مواجهة

أحداث التوتر والتهديد ". تعريب وتقنين (نعيمة جمال شمس، ٢٠١١). ويُقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات.

**حدود البحث:** يتحدد مجال البحث بالحدود التالية:

#### ١- عينة البحث وتنقسم الي:

**عينه حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:** تكونت عينه التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الفوموفوبيا (١٨١) طالبا وطالبة، ومقياس صعوبة تنظيم الانفعالات على عينة مكونة من (٦٥) طالبا وطالبة، من طلاب كليه التربية، جامعة المنوفية، وقد تم تطبيق المقاييس الكترونيا.

**العينة الأساسية:** قد تكونت عينه الدراسة الأساسية من (٣٨٦) طالبا وطالبة، منهم (٥١) ذكورا- ٣٣٥ اناثا)، من طلاب كليه التربية، جامعه المنوفية. وتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢٣) عاما، بمتوسط ٩٥.٦٦٦، وانحراف معياري ١٧.٥٥٧.

#### ٢- أدوات البحث: وتشمل:

- مقياس الفوموفوبيا (اعداد /الباحثة).
- مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات (إعداد / Geatz&Romer.2004) وتعريب (نعيمة جمال شمس، ٢٠١١).

#### ٣- المنهج: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي.

#### ٤- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

٥- الأساليب الإحصائية: للتحقق من بعض الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والتحقق من نتائج فرضيه البحث استخدمت الباحثة الأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي للكشف عن متوسطات المتغيرات، الانحراف المعياري للكشف عن انحرافات الدرجات عن المتوسط، وتحديد مدي التشتت في الاستجابات، معامل ارتباط بيرسون لمعرفة مدي ارتباط العلاقة بين متغيرين، معامل الثبات ألفا كرونباخ لاختبار الثبات لأدوات البحث، التحليل العاملي بطريقه المكونات الأساسية Principle Component لهوتلينج.



## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: مفهوم الفوموفوبيا (FOMO):

ذكر (Metin-Orta, 2020,8) أن بعض العلماء قد جادلوا بأن الفوموفوبيا عبارة عن بناء معقد مكون من أكثر من جانب واحد. ونتيجة ذلك اختلف العلماء في تحديد مفهوم محدد للفوموفوبيا، فقد وصفها (Przybylski et al. (2013,1841 باعتبارها سمة على أنها القلق من احتمال فقدان المرء للخبرات المثيرة التي يمر بها الآخرون، ولذلك يتميز بالرغبة في البقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون خوفاً من أن يكون للآخرين تجارب ممتعة أثناء غياب الفرد. وهذا ما أشار إليه (Maxwell et al. (2021,1 على أنه سمة شخصية تنتج بسبب الاعتقاد بأن الآخرين يتمتعون بتجربة ممتعة أثناء غياب الفرد عنها. بينما (Hayran et al. (2020,1 وصفها كحالة باعتبارها "شعور مؤقت يظهر عند التعرف على تجارب بديلة عابرة تحدث في بيئة الفرد". فهي عبارة عن القلق من أن حدثاً مثيراً قد يحدث حالياً في مكان آخر، وغالباً ما تثيره المُشاركات التي تظهر على وسائل التواصل الاجتماعي. بينما وصفها (Widiyastono (2022,519 بأنها تعتبر متلازمة القلق الاجتماعي الشائعة حالياً، وقد أشار (Browne et al. (2018, 343 أن هذا القلق يرتبط بحساسية الرفض. ومن زاوية أخرى، أشار (Kargin et al. (2020,1 إلى أن الفوموفوبيا تعتبر نوع جديد من الإدمان السلوكي الذي يجعل الأفراد يقضون وقتاً طويلاً في الشبكات الاجتماعية بسبب الخوف من فقدان التحديثات وعدم مواكبة التطورات التي تحدث حولهم. ووفقاً لما سبق، تستنتج الباحثة أنه على الرغم من اختلاف تعريفات الفوموفوبيا، فقد اتفقوا على أن الأشخاص الذين يعانون من شعور الفوموفوبيا يعانون من مشاعر سلبية مختلفة عندما يفقدون التواصل مع الآخرين ومع ما يفعلونه في الوقت الحالي.

### - أعراض الفوموفوبيا:

يمكن تقسيم الاعراض التي تصاحب الفومو الي ثلاثة انواع هي:

### الأعراض النفسية: وتتمثل في:

التأثر بالخبرات التي يشاركها الآخرون على وسائل التواصل الاجتماعي، عدم قدرة الفرد على مواكبة الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال النظر إلى التجارب والأحداث في العوالم

الاقتراضية، وشعوره بأنه تأخر عن حوله (McGinnis,2017)، عدم قدره الشخص على مغادرة الحفلات والمناسبات الاجتماعية على الرغم من التعب أو الإرهاق اليها (Metz, 2019)، شعور الفرد بأنه مُلزم بالمشاركة في الحفلات والأنشطة الاجتماعية على الرغم من أن ذلك قد يضر بميزانية الشخص ويمنعه من الوفاء بالمسؤوليات الأخرى (Sapadin,2015).

#### الأعراض السلوكية: وتتمثل في:

الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي في كثير من الأحيان، واستبعاد التفاعلات الاجتماعية الأخرى، الرغبة في القيام بجميع الأنشطة الجذابة التي يراها الفرد على المنصات الاجتماعية والذهاب إلى الأماكن التي يراها على المنصات الاجتماعية (McGinnis,2017)، فحص الهواتف الذكية باستمرار أثناء التفاعلات الاجتماعية الحقيقية لمتابعة الرسائل والحالات لمعرفة ما يدور حول الفرد (Metz,2019;Russell,2020)، عدم رفض الأحداث أو المناسبات التي يتم دعوه الفرد اليه (Metz,2019; Modzelewski,2020)، إنفاق الكثير من المال على أشياء باهظة الثمن مر بها أو جربها الآخرون على الرغم من صعوبة القدرة الشرائية للفرد، عدم القدرة على أبعاد عين الشخص عن الهاتف عند عبور الشارع، أو أثناء تواجده في بيئة مزدحمة، أو عندما لا يكون هناك أي شخص على حساب وسائل التواصل الاجتماعي (Modzelewski,2020)، التفاعل المستمر على شبكات التواصل الاجتماعي (Metz,2019)، أرجاء المهام (Ye, & Li, 2021).

#### الأعراض الانفعالية: وتتمثل في:

سوء المزاج والقلق (JWT Intelligence, 2011)، الشعور بالسوء عندما لا يكون الفرد على علم بأي حدث أو نشاط تم تنظيمه أو يتابعه أصدقاؤه على الشبكات الاجتماعية (McGinnis,2017)، الشعور بالقلق والمشاعر السلبية بسبب عدم قدرة الفرد على التواجد في الأماكن إلى قد يذهب إليها أصدقاؤه (Sapadin,2015)، الشعور بالذعر والقلق عند رؤية مؤشر بطارية الهاتف تنخفض لأنه لا يتمكن من متابعة التحديثات. (Russell,2020)، الشعور بالقلق والعصبية نتيجة تعذر الوصول إلى تطبيقات التواصل الاجتماعي أو الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي، فعندما يستطيع

الوصول إلى تطبيقات التواصل الاجتماعي يبدأ في الاسترخاء والراحة ( Tekayak & Akpinar,2017).

**الأعراض الفسيولوجية: وتتمثل في:**

التعرق، الحكة، زيادة ضربات القلب (JWT Intelligence ,2011)

ووفقا لذلك، فإن أعراض الفوموفوبيا FOMO ليست حاله نفسية فقط، بل إنها استجابة جسدية، وسلوكية وانفعالية أيضا.

- **الاسباب التي تؤدي الي الفوموفوبيا FOMO:**

١- **عدم اشباع الاحتياجات النفسية:**

أشار (Przybylski et al. (2013,1842 إلى أن الفوموفوبيا ترجع في الغالب إلى عدم قدرة الفرد على تلبية احتياجاتهم النفسية. ومن أجل تلبية هذه الحاجة، يرتبط الأفراد باستمرار بالشبكات الاجتماعية ويستخدمون هواتفهم الذكية باستمرار لمتابعة تحديثات ومشاركات الأشخاص الذين يتابعونهم لإرضاء هذا الفضول. كما أضاف (Dogan (2019,2 أن العجز في الاحتياجات النفسية يزيد من حساسيتها، لذلك تؤدي هذه الحساسية إلى استخدام الوسائط الاجتماعية والتي تُلبّي الاحتياجات النفسية.

٢- **نقص التواصل في العالم الحقيقي:**

ذكر (Steinfeld et al. (2013,125 أن الفوموفوبيا قد يحدث بسبب نقص التواصل في العالم الحقيقي وقوة العلاقة مع مجموعة الأقران، مما يجعل المستخدمين أنفسهم على اتصال بالآخرين ومع ما يحدث معهم، وبذلك يحرص الأفراد على متابعة معلومات الملف الشخصي (البروفائل) أو الأخبار الحديثة عنهم أو حالتهم.

٣- **الخوف من فقدان الشعبية (المكانة الاجتماعية):**

أشار (Alutaybi et al. (2019,3 إلى أن الأفراد يرغبون في البقاء علي تواصل مع ما يحدث خارجا خوفا من فقدان مكانتهم ضمن المجموعة، قد يرغبون بالمشاركة السلبية من خلال المتابعة فقط أو المشاركة الإيجابية من خلال وضع الإجابات أو التعليقات علي منشورات الآخرين، كما أضافت دراسة (Przybylski et al., (2013 أنهم يشاركون حياتهم الخاصة أو بعض

المنشورات لتلقي الإجابات والمدح من الآخرين ويبدآن في الشعور القلق إزاء عدم الحصول على ما يكفي من الإجابات أو التعليقات، حيث قد يشعرون بأنهم أصبحوا غير مرغوبين وأنهم فقدوا شعبيتهم الاجتماعية، ولذلك يحرصون على الاستجابة على هذه التعليقات على الفور.

#### ٤- الخوف من الانطباعات السلبية:

أشار Alutaybi et al., (٢٠١٩,5) إلى أن التفاعلات عبر الإنترنت غير مرتبطة بالوقت، لذلك يميل الأفراد إلى البقاء على اتصال حتى لا يفقدوا فرصه معرفة انطباعات الآخرين عنهم من خلال تعليقات الآخرين على منشوراتهم. حيث يعتقدون أنهم في حاله عدم الرد على تعليقات الآخرين فإنهم سوف يفقدون تعاطف واهتمام الآخرين، فقد علق أحد المشاركين قائلاً: قام صديقي بمشاركة صور رحلتنا على الفيس بوك والتي لا تشملني لذلك أخشى أن يكون قد فقدت بعض التفاعل معه مؤخرًا مما أدى إلى تجاهله لي.

#### ٥- الإحساس العالي بالمنافسة:

أشار Tanhan et al (2022,77) إلى أن الأفراد الذين يعانون من الفوموفوبيا يبحثون عن المزيد من السمات البراقة والمثيرة للاهتمام بالإضافة إلى السمات التي يمكن أن تُلبّي احتياجاتهم أثناء شراء سيارة أو النظر إلى منزل أو الذهاب في إجازة، لذلك فإنهم يحاولون الحصول على الأفضل في الخيارات التي يتخذونها، فالرغبة في الحصول دائمًا على سلع أكثر تكلفة وأكثر شيوعًا هي أيضًا حالة مهمة يُعتقد أنها تُسبب الفوموفوبيا لذلك يشعر الأفراد بأنهم مُجبرون على متابعة أنشطة ومشاركات أصدقائهم باستمرار.

#### ٦- الشعور بالتعاسة:

وفقًا لنتائج دراسة Barker (2016) يمكن أن يكون سبب الفوموفوبيا هو الشعور بالتعاسة، حيث أضاف Tanhan et al., (2022,77) أن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من هذا الخوف ليس لديهم مشاعر إيجابية تجاه أنفسهم وحياتهم. لذلك، يعتقدون أن الآخرين لديهم حياة أكثر سعادة من أنفسهم. لذلك يمكن للأفراد متابعة وسائل التواصل الاجتماعي أثناء تناول الطعام، قبل النوم أو بعد الاستيقاظ مباشرة مما يخفف تعاستهم عند مشاهدته حياتهم الآخرون. ولكن على العكس من ذلك، فإن هذا الموقف يؤثر على الصحة النفسية للإنسان بشكل أكثر سلبية؛ حيث يُقارن

الحياة الممتعة التي يتابعها الآخرون على منصات وسائل التواصل الاجتماعي بحياته التعيسة، ويمكن أن تتأثر أفكاره عن حياته بنفسه بشكل سلبي أكثر.

#### ٧- الخوف من فقدان الحياة المهمة والمثيرة للآخرين:

أشارت نتائج دراسة (2017) Gottberg الي أن أحد أكبر أسباب الفوموفوبيا هو القلق أو الخوف من فقدان الحياة المهمة والممتعة والمثيرة للآخرين. فقد أضاف Tanhan et al., (2022,77) أن الأفراد يعانون من هذا الخوف والقلق عدة مرات خلال اليوم، مما يجبر الشخص على متابعة الحياة اليومية للآخرين ومتابعة أصدقائه وتحديثات الحالة في البيئة الافتراضية له، فقد يشعر الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الفومو بالقلق والتوتر لأنهم لا يستطيعون الحصول على معلومات حول ما يفعله أصدقاؤهم على وسائل التواصل الاجتماعي لأي سبب من الأسباب، ولا يمكنهم العثور على إجابات لأسئلة مثل "ماذا يحدث، وماذا يفعل أصدقاؤهم".

#### ٨- أسباب بيولوجية:

ذكرت نتائج دراسة (2021) Tarhan أن هناك جين لسعي عن التجديد في البشر. وقد أضاف Tanhan et al., (2022,77) ان الأفراد الذين لديهم هذا الجين معرضون لخطر كبير للإصابة بالفوموفوبيا. حيث يهتم هؤلاء الأفراد بالابتكار ويتبعون أحدث موديلات التكنولوجيا والهواتف الذكية. بالإضافة الي ذلك قد اشارت نتائج دراسة (2019) Karadağ & Akçınar الي أن الأشخاص الذين عانوا من الفوموفوبيا قد يعانون من صدمة نفسية في الماضي أو يرغبون في التحكم في كل شيء باستمرار وبشكل مبالغ فيه، مما قد يشير إلى أن هؤلاء الأفراد قد يعانون من اضطراب الوسواس القهري.

#### ٩- تدني تقدير الذات:

اشارت نتائج دراسة (2017) Buglass et al. الي أن تدني تقدير الذات يلعب دورًا مهمًا في ظهور الفوموفوبيا عند المراهقين؛ حيث تعتبر مشاكل تقدير الذات من بين أسباب الفوموفوبيا الرئيسية، فالأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية مرتبطة بالقلق الاجتماعي والصورة الذاتية؛ أكثر عرضة للقلق من تفويت الأحداث وفقدان الاتصال، كذلك الأمر في الأشخاص الذين يجدون

صعوبة في تحقيق الرضا عن واقعهم، فهم أكثر عرضة لمتابعة أشخاص آخرين لبناء المقارنة، حتى وإن كانت هذه المقارنة مؤلمة في أغلب الأحوال، لكنه ألمٌ يسبب نوعاً من الإدمان.

#### - النظريات المفسرة للفوموفوبيا (FOMO)

رأى Dogan (2019,2) أنه على الرغم من أن هناك عديد من الدراسات الاستكشافية

حول الفوموفوبيا، إلا أنه لم يكتب إلا القليل حول النظريات المفسرة لها، حيث تمت مناقشتها حتى الآن من حيث نظرية تقرير المصير ونظرية الحاجة إلى الانتماء، بالإضافة إلى عديد من النظريات التي اهتمت بمفهوم الفوموفوبيا وفيما يلي عرض موجز عن هذه النظريات:

#### • نظرية تقرير المصير Self-Determination

أشار Przybylski et al., (2013) إلى أنه يمكن فهم الفوموفوبيا على أنها عجز في إشباع الاحتياجات النفسية الثلاثة: الكفاءة، الاستقلالية، والترابط؛ ولذلك، فإن الأفراد الذين يعانون من مستويات منخفضة في إشباع الاحتياجات النفسية فإنهم يميلون إلى الانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يُنظر إلى وسائل التواصل الاجتماعي على أنها مصدر للتواصل مع الآخرين وأداة لتطوير الكفاءة الاجتماعية؛ بالإضافة إلى أنها فرصة لتعميق الروابط الاجتماعية. وقد أضاف (Tresnawati 2016,180) أن الارتباط له بعدان أساسيان هما الشعور بالقلق بشأن تجارب أو أنشطة الآخرين عندما لا يكونون مع الفرد، والشعور بالقلق إذا يتمتع الأشخاص الآخرون بتجربة أفضل. وبذلك، يمكن اعتبار الفومو بمثابة وسيط يربط بين الاحتياجات النفسية والانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي. فوفقاً ل (Przybylski et al. (2013 يمكن اعتبارها فراغ تنظيمي ذاتي ينشأ عن عجز ظرفي أو مزمن في إشباع الحاجات النفسية. ووفقاً لذلك، قد أشار Tresnawati (2016,180) إلى تعريف الفومو وفقاً لنظرية تحديد الذات باعتبارها موقفاً يتم فيه تلبية الاحتياجات النفسية للفرد.

#### • نظرية التفسير الذاتي Self- Construal

نكر Dogan (2019,1) أنه على الرغم من أن مفهوم الفوموفوبيا قد تلقى اهتماماً كبيراً من الباحثين، إلا أن الأبحاث السابقة لم تكشف بعد العلاقة بين مفهوم الذات والفوموفوبيا. ولذلك تحقيق

لهذه الغاية، تم الاعتماد على نظرية التفسير الذاتي (Markus and Kitayama 1991) لشرح العلاقة بين مفهوم الذات والفوموفوبيا، والتي تنص على أن الطريقة التي يُحدّد الناس بها أنفسهم هي التي تُشكّل تجربتهم للفوموفوبيا. حيث يفترض (Markus and Kitayama 1991) أن تفسير الذات وتفسير الأفراد لذوات الآخرين والعلاقة بين الذات والآخرين قد تكون قوية وإن أثرها ينعكس بوضوح في الاختلاف بين الثقافات، خصوصاً بعد مقارنة الذات المستقلة مع الذات المترابطة أو المعتمدة على الآخرين، فيتضمن التفسير المستقل للذات وضع الذات منفصلاً عن الآخرين، في حين أن التفسير المترابط للذات يتضمن تحديد موضع الذات فيما يتعلق بالآخرين. فالأشخاص الذين لديهم ترابط ذاتي متبادل يكونون أكثر اهتماماً بما يفعله الآخرون. وبالنظر إلى أن الفوموفوبيا ينبع أساساً من التجربة (الخبرات) المثيرة التي يفقدها الشخص أثناء قيام الآخرين بها (Przybylski et al., 2013)، فإننا نعتقد أن التفسير المترابط للذات يقوم على الفومو. وبالتالي، يمكن أن نفترض أن تفسير الذات المترابط سوف يرتبط إيجابياً بالفوموفوبيا. فالمنطق الأساسي لهذا الاستنتاج هو أنه عندما يطور الشخص مفهوماً ذاتياً عن الأشخاص الآخرين الذين يكونون جزءاً منه، سيكون الشخص أكثر ميلاً للتساؤل حول ما يفعله الآخرون. ولأن الأشخاص الآخرين يشكلون جزءاً من الذات، فإن الرغبة في البقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون تصبح أمراً لا مفر منه (Markus & Kitayama, 1991). وهذا ما أكدت عليه دراسة (Dogan 2019)، أن الأفراد الذين يكون تفسيرهم لذاته بطريقه مترابطة يكونون أكثر إيجابية بمشاعر الفوموفوبيا من الأفراد الذين يفسرون ذاته بطريقه مستقلة.

#### • نظرية المقارنة الاجتماعية:

رأي (Burnell et al., 2019,3) إلى أنه بالنظر إلى أن الفوموفوبيا تتطلب إدراك الفرد أن الآخرين لديهم تجارب مثيرة أكثر منه، وبالتالي فإن الآخرين أفضل حالاً منه، فيمكن اعتبارها نوعاً من المقارنة الاجتماعية. وهذا ما أكدت عليه دراسة (Reer et al., 2019) أن الفوموفوبيا ترتبط ارتباطاً قوياً بالميل العام للانخراط في المقارنة الاجتماعية. كما أشار (Weaver and Swank 2021,13) إلى الأفراد الذين يعانون من الفوموفوبيا يقارنون حياتهم مع الملفات الشخصية (البروفایل) ومشاركات الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي. ولذلك، أصبحت حياة هؤلاء

الأفراد أقل إرضاءً بسبب المقارنة الاجتماعية التصاعديّة مع المحيطين بهم. وعلي الرغم من ذلك، فإنهم يسعون للتواصل مع الآخرين من خلال عرض ملفاتهم الشخصية (البروفائل) والمشاركات الأخيرة لهم. وعلي الرغم من أن Tanhan et al., (2022,76) أشاروا إلى أن مقارنة حياة المرء بحياة الآخرين تعتبر النقطة المحورية لمفهوم الفوموفوبيا، إلا أن نتائج دراسة Gürsoy Atar and Gürsoy Ulusoy (2020) أشارت إلى أن النقطة التي لا ينبغي نسيانها هي أن الناس يشاركون حياتهم السعيدة فقط، ولا يشاركون حياتهم الحزينة وغير السعيدة على وسائل التواصل الاجتماعي.

#### • نظرية الاحتياجات لماسلو Maslow theory of motivation:

ذكر Setle et al., (2019,٢) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يُعزّز بشكل إيجابي إذا كان السلوك يُلبّي الاحتياجات الاجتماعية والحاجة إلى التقدير، حيث اعتبر Maslow (1943) الاحتياجات الاجتماعية (الانتماء والقبول والمودة) واحدة من أكثر أنواع الدوافع الأساسية للسلوك الإنساني. ووفقاً لذلك، أشارت نتائج دراسة كل من Beyens et al (2014) ; Dossy (2016) أن الأفراد الذين لديهم فوموفوبيا عالي هم أكثر عُرضة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليشعروا بأنهم أجزاء من المجموعة الاجتماعية، إلى جانب إظهار ضرورة أكبر لتطويع والحفاظ على علاقات شخصية مستقرة. كما أضافت نتائج دراسة Buglass et al. (2017) أن الحاجة إلى التقدير والشعبية لهما دور في إثارة مشاعر الفوموفوبيا، حيث إنها ترتبط سلباً بتقدير الذات.

كما ذكر Wang et al. (2018,134) أن (وبميستر وليري، ١٩٩٥) قد جادلوا بأن الحاجة إلى الانتماء لها تأثيرات متعددة على إدراك الناس وانفعالاتهم وسلوكياتهم، والأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الحاجة إلى الانتماء يعطون المزيد من الاهتمام لتفاعلاتهم الشخصية وعلاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين. لذلك، من المنطقي أن نفترض أن الأشخاص الذين يحتاجون إلى الانتماء سيكون لديهم مستويات عالية من الفومو. وبذلك فإن الحاجة إلى الانتماء يمكن أن تنتبأ بحدوث الفوموفوبيا. وقد دعمت هذه الفكرة العديد من نتائج الدراسات منها (Lai, 2016; Beyens et al., 2016) (et al., 2016)



## ثانياً: صعوبات تنظيم الانفعالات **Emotion Regulation Difficulties**:

### - مفهوم صعوبة تنظيم الانفعالات:

يشير تنظيم الانفعالات إلى التنظيم الديناميكي والتنسيق للعمليات الانفعالية التي يمر بها الفرد، وبالتالي يمكن أن تشير صعوبات تنظيم الانفعالات أيضاً إلى عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والتعبير عنها واستخدامها، وبالتالي قد تتضمن صعوبات تنظيم الانفعالات عجزاً في تغيير الاستثارة الانفعالية (Abbott, 2005, 4).

وقد تم استخدام مفهوم صعوبات تنظيم الانفعالات لتفسير الاضطرابات النفسية المختلفة، فقد تم تطبيق نظريات صعوبات تنظيم الانفعالات على الاكتئاب واضطراب القلق العام وإيذاء النفس والانتحار واضطرابات الأكل (Weinbery & Kolnsky, 2009, 616). و على الرغم من التركيز بشكل متزايد على أهمية تنظيم الانفعالات في مجال الاضطرابات النفسية؛ إلا ان لم يتم التوصل إلى اتفاق بشأن تعريف مفهوم تنظيم الانفعالات؛ حيث تم افتراض مكونات متعددة لتنظيم الانفعالات؛ بما في ذلك القدرة على الحد من الانفعالات، والقدرة على توليد تجارب انفعاليه جديدة، والانتباه الموزع بشكل تلقائي، وإعادة تفسير مدركات الحزن، وتخفيف المواقف الحزينة وتغيير الاستجابة (Weinbery & Kolnsky, 2009, 617). وهكذا، فقد وضع Cole et al., (2004, 325) أن تنظيم الانفعالات قد يكون عملية متعددة الأبعاد تشمل العديد من المكونات، وبالتالي فإن تعريف Gratz and Romer (2004) يدمج العديد من المكونات، حيث يتم تعريف تنظيم الانفعالات كمجموعة من القدرات، بما في ذلك الإدراك وفهم الانفعالات، وقبول الانفعالات، والتحكم في السلوك الاندفاعي، والسلوك وفقاً للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية، وبالتالي فالقصور في أي من هذه القدرات أو جميعها يشير إلى صعوبة تنظيم الانفعالات. كما أكد Gratz and Tull (2011, 7) أن العجز في أي مكون يشير إلى صعوبة تنظيم الانفعالات. وباختصار، تكمن أهمية تنظيم الانفعالات في أنه يلعب دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد. فهو يمكن الفرد من التحكم في سلوكه، وإدارة انفعالاته حول الأحداث، وتمكينه من الاستجابة بمرونة للمواقف المؤلمة والمرهقة، كما يمكن أن تؤدي صعوبة تنظيم الانفعالات إلى مجموعة متنوعة من الاضطرابات

والمشكلات النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة (Denham,2017,736).

النماذج المفسرة لتنظيم الانفعالات:

#### ١- نموذج ثومسون (Thompson,1994):

عرف (Thompson 1994 ,27:28) تنظيم الانفعالات على انه "العمليات الخارجية والجوهرية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، وخاصة ملامحها الشديدة والزمنية، لتحقيق أهداف الفرد". كما اضاف (Putman and Silk (2005,902 أن الانفعالات وفقا لنموذج ثومسون تتضمن صفات تكيفية وتركيبية. فوفقا ل (Thompson, (1994, 25) فان يمكن للانفعالات أن تعزز الأداء الفعال أو تقوضه، ولذلك يرى أن عمليات تنظيم الانفعال مهمة "لأنها تجند الانفعالات لدعم الاستراتيجيات السلوكية المنظمة والتكيفية". وبذلك فان نظره Thompson (1994, 26) لتنظيم الانفعالات هي في الأساس وجهة نظر وظيفية لأنه يصور دور التنظيم الفعال للانفعالات على أنه السماح للاستجابات الانفعالية بأن تكون "مرنة وليست نمطية، ويجب أن تتغير بسرعة وفعالية للتكيف مع الظروف المتغيرة إذا كانت ستدعم الأداء المنظم والبناء في الكائنات الحية. وبذلك قد افترض (Thompson (1994 أن عمليه تنظيم الانفعالات تتم من خلال عمليتين: واحدة تتضمن مجموعة من العمليات المتعلقة بالانفعالات وتوليدها، والأخرى تتضمن مجموعة مختلفة من العمليات التي تدير أو لا تدير الانفعالات. وبناءً على ما سبق، قد حدد (Thompson (1994 سبع عمليات لتطوير تنظيم الانفعالات عند الأطفال، وهم: التكوينات الفسيولوجية العصبية، عمليات الانتباه، تأويلات الاحداث المثيرة انفعاليا، ترميز منبهات الانفعال الداخلية، تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المتشابهة، اختيار بدائل الاستجابة التكيفية.

#### ٢- نموذج (Gross,1998)

لاحظ (Gross ( ١٩٩٨ أنه يمكن تنظيم الانفعال إما عن طريق التعامل مع المدخلات (تنظيم الانفعالات التي تركز على المثيرات) أو عن طريق التعامل مع المخرجات (تنظيم الانفعال الذي يركز على الاستجابة). ووفقا لذلك قد عرّف (Gross (1999) تنظيم الانفعالات بأنه مجموعة غير متجانسة من العمليات التي يؤثر بها الأفراد بوعي على الانفعالات التي لديهم، ومتى سيكون

لديهم، وكيف يختبرون هذه الانفعالات ويعبرون عنها. وقد أضاف Putman and Silk (2005,904) أن هذه العمليات يمكن أن تشمل تقليل المشاعر السلبية والحفاظ على المشاعر الإيجابية أو زيادتها باستخدام عمليات معرفية مختلفة مثل التبرير وإعادة التقييم والقمع. ووفقا لما سبق، قد وصف Gross خمسة أنواع فرعية مختلفة من تنظيم الانفعالات، وفقا لفئات التنظيم الذي يركز على المثيرات أو الاستجابة. فتتضمن استراتيجيه التركيز على المثيرات والذي يشمل: اختيار الموقف، تعديل الموقف، صرف الانتباه، التغيير المعرفي، بينما يتضمن استراتيجيات لتركيز على الاستجابة: تعديل الاستجابة الانفعالية.

### علاقة الفوموفوبيا وصعوبة تنظيم الانفعالات:

اشار (Burnell et al., 2019,3) الي أن أحد المكونات المفاهيمية الرئيسة لـ FOMO هو الدرجة العالية من الانفعالات السلبية والتعاسة العامة، حيث يتضمن الفومو بعض القلق بسبب عدم الرضا عن اختيارات الفرد للفرص المتاحة وفقا لتعريف (Przybylski et al.,2013). وبناءً على ما سبق، قد هدفت دراسة (Desai et al.,2019) إيجاد العلاقة بين الفومو (FOMO) ومشكلات الصحة النفسية المختلفة مثل تنظيم الانفعالات والقلق والأعراض الجسدية. قد تم إجراء دراسة مقطعية على ١٥٠ طالب طب، يتراوح اعمارهم بين (١٨-٣٥) عاما. كما تم استخدام مقاييس مثل Fear of Missing Out Scale، واستبيان تنظيم الانفعال (ERQ)، ومقياس القلق والاكتئاب (DASS-21)، ومقياس الأعراض الجسدية المكون من ٨ عناصر (SSS-8) لتقييم الارتباط بين العوامل المختلفة. وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض استراتيجيات تنظيم الانفعالات مثل القمع التعبيري والفومو، بالإضافة الي القلق والعبء الجسدي، بينما لم يتم العثور على العلاقة بين الفومو وإعادة التقييم المعرفي (التجربة الانفعالية) لتكون ذات دلالة إحصائية، كما حصل ٧٠ من ١٥٠ مشاركا على درجة أعلى من الفومو FOMO.

كما أكدت نتائج دراسة (Kruse et al., 2021) على العلاقة بين الفوموفوبيا وتنظيم الانفعالات، حيث هدفت الي التحقق في بنية الفومو ودراسة علاقته بالصعوبات في تنظيم الانفعالات، البحث المضاد، والتأثير السلبي الداخلي مقابل التأثير السلبي الخارجي، وقد اجريت هذه

الدراسة على عينه مكونه من ١٢٠ مشاركاً (٣٥ رجلاً و٨٥ امرأة) في العينة النهائية. كما كان جميع المشاركين طلاب جامعيين وتراوحت أعمارهم بين ١٨ عامًا و ٢٤ عامًا. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بشكل كبير وإيجابي بين صعوبة تنظيم الانفعال والفومو. بالإضافة الي ارتباط الندم وخيبه الامل بشكل ايجابي بالفومو.

وفي إطار ما سبق يمكن تفسير الفوموفوبيا وفقا لصعوبة تنظيم الانفعالات على انها عبارة عن استجابة انفعاليه لفقدان تجربه مُجزيه بالنسبة للفرد، فهي مجموع المشاعر السلبية والمستمرة للفرد بان الآخرين يتمتعون بحياة أفضل، ولذلك فان هؤلاء الافراد يشعرون بالرغبة القوية لمتابعه المحتوي الذي يشاركه الآخرون على وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار.

#### فرضية البحث:

سعت الباحثة في البحث الحالي الي التحقق من الفرض التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الفوموفوبيا وابعاد صعوبة تنظيم الانفعالات.

#### أدوات البحث:

#### أولاً: مقياس الفوموفوبيا (اعداد الباحثة):

قامت الباحثة بمراجعة الادبيات المرتبطة بالفوموفوبيا، والاطلاع على الأدوات التي استُخدمت لقياسها للاستفادة منها في تصميم هذا المقياس. وتوصلت الباحثة إلى أن الفوموفوبيا ظاهرة متعددة الأبعاد لا يمكن حصرها في بعد واحد أو بعدين فقط، لذا قسمت هذه الأبعاد إلى خمسة ابعاد هم: (البعد المعرفي - البعد الانفعالي - البعد السلوكي - البعد الاجتماعي - البعد الشخصي). وعند التحقق من صدق المقياس، أظهرت حسابات الاتساق الداخلي باستخدام مفردات المقياس الأولى (٦٠ فقرة) أن جميع مفردات المقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، وجاءت قيمتها أكبر من (٠.٣٠)، باستثناء المفردات (٥، ١٩، ٤٤، ٥٥)، كانت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس أقل من هذه القيمة، لذلك فضلت الباحثة استبعادهم. كما أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS (إصدار ٢٨) - عن النتائج الآتية: بلغت قيمة مقياس اختبار كفاية العينة Kaiser-

Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (٠.٨٢٩) وهي قيمة مرتفعة تشير لصلاحية عينة التقنين لإجراء التحليل العاملي، تراوحت قيم الشيوخ لجميع مفردات المقياس بين (٠.٣٩٠ إلى ٠.٥٨٦)،. ظهور خمسة عوامل تُفسر جميعها نسبة (٤٠.٤٠%) من قيمة التباين الكلي للمقياس، وقد اسفرت نتائج التحليل ان مفردات المقياس النهائية هي (٥٦) مفردة.

وقد تحققت الباحثة من ثبات مقياس الفوموفوبيا، فأظهرت نتائج معامل الفا كرونباخ؛ أن قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الخمسة (البعد المعرفي، البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي، البعد الشخصي) والدرجة الكلية لمقياس الفوموفوبيا المعد قيد الدراسة الحالية تراوحت بين (٠.٧٢٢ إلى ٠.٩٣١) وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى ثبات مرتفع لجميع الأبعاد الفرعية الخمسة والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن مقياس الفوموفوبيا يتسم بدرجة عالية من الثبات. كما اسفرت نتائج التجزئة النصفية؛ أن قيم معاملات الارتباط بين قسمي مقياس الفوموفوبيا على جميع الأبعاد الفرعية الخمسة (البعد المعرفي، البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي، البعد الشخصي) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس المعد قيد الدراسة الحالية جاءت تتراوح بين (٠.٧٦٥ إلى ٠.٨٥٦) وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً: مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات (اعداد Gratz&Romer,2004) وتعريب (نعيمه جمال شمس، ٢٠١١).

قام معدا المقياس للتحقق من صدق المقياس بحساب الصدق العاملي للمقياس، وقد تراوحت قيم الجذور الكامنة ما بين (١١.١١ و ١٠.١٢)، في حين بلغت نسبة التباين الكلي للمقياس (٥٥.٦٨%). كما قاما بالتحقق من ثبات المقياس بحساب قيمه معامل الفا للمقياس، وقد بلغت (٠.٩٣)، بالإضافة الي حساب التجزئة النصفية والتي بلغت (٠.٩١). وقد قامت نعيمه جمال شمس (٢٠١١) بحذف (٦) عبارات من المقياس لعدم مناسبتها للبيئة العربية، كما قامت بحساب معامل ثبات المقياس وبلغ قدره (٠.٧٢٣)، كما تم حساب معامل الثبات باستخدام الفا كرونباخ وبلغ قدره (٠.٧٩٣)، وباستخدام التجزئة النصفية وبلغ قدره (٠.٦٢٦). وقد تحققت الباحثة من صدق مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس، و الذي اسفر عن وجود اتساق داخلي بين مفردات مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة المستخدم قيد

البحث الحالي و التي يبلغ عددها (٦٥) طالبا؛ ويظهر ذلك في قيم معاملات الارتباط ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجة كل مفردة مع درجة البعد المنتمية إليه، وكذلك قيم معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس صعوبة تنظيم الانفعالات. كما تحققت الباحثة من ثبات مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات بطريقتين، هما (أ) حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ، و الذي اسفر عن أن قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس صعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة المستخدم قيد البحث الحالي تراوحت بين (٠.٧٢٩ إلى ٠.٨٦٥) وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى ثبات مرتفع للأبعاد الفرعية الستة والدرجة الكلية للمقياس، بما يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات. (ب) التجزئة النصفية، و التي اسفرت عن أن قيم معاملات الارتباط بين نصفي المقياس على الأبعاد الفرعية الستة والدرجة الكلية لمقياس صعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة المستخدم قيد الدراسة الحالية تراوحت بين (٠.٧٢٨ إلى ٠.٨٣٧) وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى ثبات مرتفع للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

#### نتائج فرضيات البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تسعى الباحثة في إطار تحقيق أهداف البحث الحالي إلى الاجابة على سؤال رئيس والتحقيق من نتائج فرضيات البحث الحالي، والتي يمكن صياغتهم على النحو الآتي:

❖ السؤال الرئيس: ما نسب انتشار اضطراب الفوموفوبيا لدى طلبة الجامعة؟

❖ فرضيه البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الفوموفوبيا وصعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة.

نتيجة التحقق من السؤال الرئيس (ما نسبة انتشار اضطراب الفوموفوبيا لدى طلبة كلية التربية جامعة المنوفية؟)

وللإجابة عن هذا السؤال قامت تم حساب قيمة العدد (التكرار) والنسبة المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية على مقياس الفوموفوبيا، ثم حساب قيمة المتوسط

والانحراف المعياري لكل مفردة على حدة، ثم تحديد قيمة الوزن النسبي ومستواه لكل مفردة ولكل بعد من الأبعاد الفرعية للفوموفوبيا، وذلك وفقا لمستويات الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم والموضحة بالجدول الآتي:

جدول (١) مستويات الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم

منخفض	متوسط	مرتفع
$0 \leq RII \leq 0.3$	$0.3 \leq RII \leq 0.6$	$0.6 \leq RII \leq 1$

هذا، وقد أسفرت نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الاحصائية

SPSS (اصدار ٢٨) عن النتائج الموضحة بالجدول في المحاور الخمسة الآتية.

أولاً: مستوى توافر مظاهر البعد الأول (البعد المعرفي، ١٥ مفردة):

أظهرت نتائج البحث أن مستوى توافر جميع مظاهر البعد المعرفي للفوموفوبيا لدى مجتمع عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية جاء بدرجة (متوسط)؛ حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لمفردات هذا البعد بين (٠.٤٦٥ إلى ٠.٥٩١) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. كما يتبين أن مستوى توافر البعد المعرفي ككل لدى أفراد عينة الدراسة يكون بدرجة (متوسط)؛ حيث بلغت قيمة الوزن النسبي له (٠.٥٢٢) وهي قيمة تقع أيضاً ضمن المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم.

ثانياً: مستوى توافر مظاهر البعد الثاني (البعد الاجتماعي، ١٥ مفردة):

أظهرت نتائج البحث أن مستوى توافر المظاهر المناظرة للمفردات (٢، ٤، ٦، ١٠، ١٢، ١٤، ١٥، ١٨، ٥٣) للبعد الاجتماعي للفوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية جاء بدرجة (مرتفع)؛ حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لهذه المفردات بين (٠.٦٥٧ إلى ٠.٨٢٦) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المرتفع لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. بينما جاء مستوى توافر المظاهر المناظرة للمفردات (٧، ١٣، ١٧، ٢٣، ٣٠، ٣٨) بدرجة (متوسط)؛ حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لهذه المفردات بين (٠.٥٠٣ إلى ٠.٦٤٥) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. هذا، كما يتبين أن مستوى توافر البعد الاجتماعي ككل لدى أفراد عينة الدراسة يكون بدرجة (مرتفع)؛

حيث بلغت قيمة الوزن النسبي له (٠.٦٥٦) وهي قيمة تقع ضمن المستوى المرتفع لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم.

**ثالثاً: مستوى توافر مظاهر البعد الثالث (البعد الانفعالي، ١١ مفردات):**

أظهرت نتائج البحث الحالي أن مستوى توافر المظاهر المناظرة للمفردات (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٤٠، ٤٣) للبعد الانفعالي للفوموفوبيا لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية جاء بدرجة (مرتفع)؛ حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لهذه المفردات بين (٠.٦٦٠ إلى ٠.٧٣٤) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المرتفع لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. بينما جاء مستوى توافر المظاهر السلوكية المناظرة للمفردات (21، ٢٨، ٢٩، ٣٣، ٤١، ٥٠) بدرجة (متوسط)؛ حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لهذه المفردات بين (٠.٤٥٨ إلى ٠.٦٣٠) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. هذا، كما يتبين أن مستوى توافر البعد الانفعالي ككل لدى أفراد عينة الدراسة يكون بدرجة (متوسط)؛ حيث بلغت قيمة الوزن النسبي له (٠.٦١٩) وهي قيمة تقع ضمن المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم.

**رابعاً: مستوى توافر مظاهر البعد الرابع (البعد السلوكي، ٦ مفردات):**

أظهرت نتائج البحث أن مستوى توافر جميع المظاهر السلوكية للبعد السلوكي للفوموفوبيا لدى مجتمع عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية جاء بدرجة (متوسط)؛ حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لمفردات هذا البعد بين (٠.٤١٦ إلى ٠.٥٠١) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. كما يتبين أن مستوى توافر البعد السلوكي ككل لدى أفراد عينة الدراسة يكون بدرجة (متوسط)؛ حيث بلغت قيمة الوزن النسبي له (٠.٤٦٧) وهي قيمة تقع ضمن المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم.

**خامساً: مستوى توافر مظاهر البعد الخامس (البعد الشخصي، ٩ مفردات):**

أظهرت نتائج البحث أن مستوى توافر جميع المظاهر السلوكية للبعد الشخصي للفوموفوبيا لدى مجتمع عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية جاء بدرجة (متوسط)؛ حيث تراوحت قيم الوزن



النسبي لمفردات هذا البعد بين (٠.٣٨٩ إلى ٠.٦٢٩) وجميعها قيم تقع ضمن مدى المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم. كما يتبين أن مستوى توافر البعد الشخصي ككل لدى أفراد عينة الدراسة يكون بدرجة (متوسط)؛ حيث بلغت قيمة الوزن النسبي له (٠.٥٠٩) وهي قيمة تقع ضمن المستوى المتوسط لمستويات تقييم الوزن النسبي للمقياس ثلاثي التقييم.

وبذلك تشير هذه النتيجة إلي أن مستوى انتشار الفومو لدى طلبة الجامعة جاء بمعدل متوسط، و تلك تعتبر نتيجة ايجابية. مما يشير الي انتشار الفوموفوبيا ضمن طلبة الجامعة. و بذلك تتفق نتيجة الدراسة الحاليه مع نتائج دراسته (Qutishat and Sharour, 2019) التي اكدت علي مدي انتشار الفومو لدي لطلبة الجامعة و مدي تاثير الفومو عليهم، الا ان الدراسة الحاليه أظهرت ان الجانب الاجتماعي كان اكثر ظهورا عليهم، مما يدل علي ان الافراد الذين يعانون من الفومو هم اكثر عُرضه لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؛ ليشعروا بانهم جزء من المجموعه الاجتماعيه المحيطه بهم، لذا فانهم يسعون دائما الي الحفاظ علي علاقات شخصيه مستقره مع من حولهم، و هذا يتماشى مع نتائج دراسة كل من (Setle et al., 2019); Prezybylski et al., (2013) الذين اكدوا علي ان الشعور بالانتماء يعتبر من اهم الحاجات التي يسعى اليها الافراد، لذا يحاول الافراد الحفاظ علي مستوى الانتماء مع الاخرين و الترابط معهم من خلال عدم فقدان ما يحدث في حياتهم لحظه بلحظه.

#### التحقق من صحة فرضية البحث:

تنص الفرضية على أنه (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الفوموفوبيا وصعوبة تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة). وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لاضطراب الفوموفوبيا والأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لصعوبة تنظيم الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية، وقد أسفرت نتائج المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS (إصدار ٢٨) عن النتائج الموضحة بالجدول (٨) الآتي:

جدول (٢) نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لاضطراب الفوموفوبيا والأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لصعوبة تنظيم الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة (ن = ٣٨٦)

صعوبة تنظيم الانفعالات							الأبعاد
الدرجة الكلية	قلة وضوح الانفعالات	القصور في تنظيم الانفعالات	قلة الوعي الانفعالي	صعوبة التحكم في الدافعية	صعوبة التوجه نحو الهدف	عدم تقبل الاستجابة الانفعالية	
0.197**	0.063	0.239**	0.027	0.255**	0.067	0.211**	البعد المعرفي
0.339**	0.202**	0.319**	0.146**	0.345**	0.220**	0.309**	البعد الاجتماعي
0.405**	0.231**	0.356**	0.205**	0.387**	0.317**	0.355**	البعد الانفعالي
0.129*	-0.087	0.213**	-0.069	0.251**	0.066	0.135**	البعد السلوكي
0.288**	0.147**	0.269**	0.065	0.359**	0.197**	0.244**	البعد الشخصي
<b>0.364**</b>	<b>0.169**</b>	<b>0.365**</b>	<b>0.118*</b>	<b>0.410**</b>	<b>0.232**</b>	<b>0.336**</b>	الدرجة الكلية

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) \* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

بناء على النتائج الموضحة بالجدول (٢) يتم قبول الفرضية؛ حيث يتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الدرجة الكلية للفوموفوبيا والدرجة الكلية لصعوبة تنظيم الانفعالات بل وجاء الارتباط دال احصائيا كذلك مع جميع الأبعاد الفرعية الستة لصعوبة تنظيم الانفعالات (عدم تقبل الاستجابة الانفعالية، صعوبة التوجه نحو الهدف، صعوبة التحكم في الدافعية، قلة الوعي الانفعالي، القصور في تنظيم الانفعالات، قلة وضوح الانفعالات). وقد جاءت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للفوموفوبيا والأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لصعوبة تنظيم الانفعالات جميعها دالة عند مستوى (٠.٠٠١) فيما عدا الارتباط مع بعد (قلة الوعي الانفعالي) جاء عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وهذه النتائج تعني أن الارتفاع في درجة الفوموفوبيا يقترن بالارتفاع في درجة كل من عدم تقبل الاستجابة الانفعالية، وصعوبة التوجه نحو الهدف، وصعوبة التحكم في الدافعية، وقلة الوعي الانفعالي، والقصور في تنظيم الانفعالات، وقلة وضوح الانفعالات وكذلك صعوبة التنظيم الانفعالات بشكل عام، والعكس صحيح أيضا. كما يتبين أيضا من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط البيئية بين الأبعاد الفرعية الستة والدرجة الكلية لصعوبة تنظيم الانفعالات مع الأبعاد الفرعية للفوموفوبيا جاء معظمها دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

و تفسر الباحثة ذلك من خلال ان الإدمان السلوكي يرتبط بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Burnell et al.,(2019); Browne et al.,(2018) حيث أشاروا الي ان الدرجة العالية من الانفعالات السلبية والتعاسة العامة تعتبر أحد المكونات الرئيسية

للفوموفوبيا، حيث تتضمن بعض القلق بسبب عدم الرضا عن اختيارات الفرد للفرص المتاحة وفقا لدراسة (Przybylski et al.,2013) ؛ وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة Riordan et al. (2018) بأن الافراد الذين يعانون من عدم استقرار الحالة الانفعالية يعانون من الفوموفوبيا. وبناءً على ما سبق، قد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Desai et al., (2019) التي أسفرت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل القمع التعبيري والفوموفوبيا. وقد أكدت على ذلك نتائج دراسة (Kruse et al., 2021) التي أسفرت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صعوبة تنظيم الانفعالات والفوموفوبيا بشكل كبير وإيجابي.

وبذلك يمكن تفسير الفوموفوبيا وفقا لصعوبة تنظيم الانفعالات على اعتبار أنها المشاعر والانفعالات السلبية للفرد عند إدراكه أن الآخرين يتمتعون بحياة أفضل منه، لذلك فإن الفرد يشعر الفرد بالقلق والاكتئاب عندما يكون هناك حدث يحدث حاليا أثناء غيابه.

**توصيات البحث:** في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

• ضرورة عقد ندوات تثقيفيه توضح المخاطر المتنوعة للفومو على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

**بحوث مقترحة:** في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم بعض المقترحات التي قد تكون ذات فائدة للحد من انتشار الفوموفوبيا والتي يمكن أن تتضمن:

- إجراء دراسة حول العلاقة بين الفوموفوبيا وعلاقته بكل من (صوره الذات- اليقظة العقلية- أنماط التعلق- الأساليب الوالدية- العوامل الستة للشخصية HEXACO).
- القيام بمزيد من البحوث والدراسات حول علاقة الفوموفوبيا وبعض المتغيرات الأخرى في مراحل عمرية مختلفة.
- اعداد برامج ارشادية للذين يعانون من الفوموفوبيا لتخفيف سلوكهم.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- نعيمة جمال شمس الرفاعي (٢٠١١). فاعليه برنامج معرفي سلوكي قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدي عينه من طالبات الجامعة. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإداره التغيير، مصر بعد ثوره ٢٥ يناير)، ٧٩-١٥٢.

### المراجع الأجنبية:

- Abbott, B. (2005). *Emotion dysregulation and re-regulation: predictors of relationship intimacy and distress*. A dissertation submitted to Texas A & M university in partial fulfillment of the requirements for the degree of PhD.
- Alutaybi A., McAlaney J., Arden-Close E., Stefanidis A., Phalp K., Ali R. (2019). Fear of missing Out (FOMO) as Really Lived: five classifications and one Ecology; *Proceedings of the 6th International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing (BESCC)*; Beijing, China. Miami, FL, USA: Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE); pp. 1-6.
- Barker, E. (2016). This is the best way to overcome fear of missing out. *Time Magazine*. Retrieved on 15 March, 2020, at 4 PM, From <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Browne, B. L., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., & Medina, A. M. (2018). Social and Emotional Correlates of the fear of missing out. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 341-354.
- Brunborg, G. S., Skogen, J. C., & Burdzovic Andreas, J. (2022). Fear of missing out and binge-drinking among adolescents. *Drug and alcohol review*, 41(1), 230-237.

- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Burnell, K., George, M.J., Vollet, J.W., Ehrenreich, S.E. & Underwood, M.K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13, Article 5,1-14.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004): Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research, *Child development* 75, 317-333.
- Denham, A. E. (2017). Empathy and moral motivation. *In The Routledge handbook of philosophy of empathy* (pp. 227-241). Routledge.
- Desai, M.K., Choksh, V.D., Chauhan, H.Y., Gediya, A.J., Patet, H.A. (2019). Fear of Missing out (FOMO): Association with Emotion regulation, Anxiety and Somatic symptoms among medical students. *Indian Journal of Applied Research: Vol (9), issue (12), No 2249-555x, Pp 32-34.*
- Dogan V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FOMO)? Exposing the link between the self and the FOMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *explore: The Journal of Science and Healing*, 2(10):69-73.
- Drach, R.D., Orloff, N.C. & Hormes, J.M. (2020). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, 112, 1– 30.
- Gottberg K (2017) *Simple living—a cure for fomo*. Retrieved from <https://www.on June 25,2020, At 3 P.M>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1),41-54.
- Gratz, K., & Tull, M., (2011). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments, *in R.A. Baer, Oakland, CA: New Harbinger publications.*

- Gross, J. J. (1999). **Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 551-573, 5(13).**
- Gross, J. J., (1998). **The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review of General Psychology. 2 (5). Pp: 271-299.**
- Gürsoy Atar Ö, Gürsoy Ulusoy Ş (2020) Sosyal medyada ördek sendromu: Instagram üzerinden bir değerlendirme. ***İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19:925-951.**
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). Feeling of missing out (FOMO) and its marketing implications. ***Marketing Science Institute Working Paper Series 2016.***
- Herman, D. (2010). The fear of missing out (FOMO). Retrieved March 3, 2021, from <http://www.danherman.com>
- JWTIntelligence. (2011). Fear of missing out (FOMO). Retrieved from [https://www.jwtintelligence.com/production/FOMO\\_JWT\\_TrendReport\\_May2011.pdf](https://www.jwtintelligence.com/production/FOMO_JWT_TrendReport_May2011.pdf)
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. ***Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.**
- Kargın, M., Türkben Polat, H., & Coşkun Şimşek, D. (2020). Evaluation of internet addiction and fear of missing out among nursing students. ***Perspectives in psychiatric care*, 56(3), 726-731.**
- Kruse, J. A., Edman, L. R., & Feenstra, J. S. (2021). No response? Simulating Fear of Missing Out Experiences to Investigate Relationships with Emotion Regulation, Negative Affect, and Counterfactual-Seeking through social media. Retrieved on March 3,2021,From <https://nwcommons.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1086>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. ***Computers in Human Behavior*, 61, 516–521.** Doi: 10.1016/j.chb.2016.03.072.
- Ma, J., Wang, C., & Ye, Y. (2021). Development and validation of fear of missing out scale among Chinese college students. ***Current Psychology***, OnlineFirst publication .

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maxwell, L. C., Tefertiller, A., & Morris, D. (2022). The nature of FOMO: Trait and state fear-of-missing-out and their relationships to entertainment television consumption. *Atlantic Journal of Communication*, 30(5), 522-534
- 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.
- Metz J (2019) Fomo and regret for non-doings. *Soc Theory Pract*,45:451-470.
- Modzelewski P (2020) Fomo (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14:215-232.
- 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, 1841– 1848.
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 17(4), 899-925.
- Qutishat M, Sharour LA (2019) Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5),404-411.
- Riordan, B., Cody, L., Flett, J., Conner, T., Hunter, J., & Scarf, D. (2018). The development of a single item the fear of missing out (Fear of Missing Out) scale. *Current Psychology*, 1(6).
- Russell, R. L. (2020). Finding hope: Student empowerment in a segregated school district (22). **Master of Science in Education Master's theses, Dominican University of California. Dominican Scholar.**
- Sapadin, L. (2015) Fear of missing out! Retrieved from <http://drsapadin.com/fear-ofmissingout> on April 4,2021

- 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.
- Steinfield, C., Ellison, N. B., Lampe, C., & Vitak, J. (2013). Online social network sites and the concept of social capital. *Frontiers in new media research*, 122-138.
- Tandon A, Dhir A, Talwar S, Kaur P, Mäntymäki M (2021) Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technol Forecast Soc Change*, 171:120931.
- Tanhan, F., Özok, H.I. & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FOMO): A current review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14, 74– 85.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, Volume59, Issue2-3 25-52.
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., ... & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FOMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138.
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2021). An Examination of College Students' Social Media Use, Fear of Missing Out, and Mindful Attention. *Journal of College Counseling*, 24(2), 132-145.
- Weinbery, A., & Kolnsky, E. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents, *Psychological Assessment*. 21 (4) ,616-621
- Widiyastono, M. H. (2022). Fear Of Missing Out Syndrome in Generation Z In Review of Gender Group. *In INTERNATIONAL CONFERENCE OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCE (ICHSS)* (Vol. 1, No. 1, pp. 518-522).