



The Predictive Roles of Fear of Loss and Social Media Addiction in Determining Mindfulness among Students at King Khalid University

Amani Saud Al-Anzi*

a.sk.alanzi@outlook.sa

Dr. Khadija Aboud Abdullah Al-Moadi**

kalmoadi@kku.edu.sa

Abstract

This study investigated the levels of fear of loss, social media addiction, and mindfulness among King Khalid University students, and examined the extent to which mindfulness can be predicted by fear of loss and social media addiction. Using a descriptive-analytical approach, data were collected from a randomly selected sample of 551 male and female undergraduates across scientific and literary disciplines. Standardized scales-including the Fear of Loss Scale (Przybylski et al., 2013; Arabic translation by Abdul-Razzaq, Sulaiman, and Talab, 2021), the Social Media Addiction Scale (Al-Barashdi and Al-Dhafri, 2020), and the Mindfulness Scale (Abdul-Ghani, Al-Amri, and Al-Fifi, 2023)-were administered. Results revealed that students demonstrated average levels of fear of loss, social media addiction, and mindfulness, and confirmed that mindfulness can indeed be predicted through these two variables. Based on these findings, the study presented several recommendations and proposals to guide future research and practice.

Keywords: Fear of Loss, FOMO, Social Media Addiction, Mindfulness, University Students.

* Master's degree in Counseling and Psychological Guidance, Department of Psychology, Faculty of Education, King Khalid University, Kingdom of Saudi Arabia.

** Associate Professor of Psychological Counseling, Department of Psychology, Faculty of Education, King Khalid University, Kingdom of Saudi Arabia.

Cite this article as: Al-Anzi, A. S. Al-Moadi, K. A. A. (2026). The Predictive Roles of Fear of Loss and Social Media Addiction in Determining Mindfulness among Students at King Khalid University, *Journal of Arts*, 14(1), 160 -192.
<https://doi.org/10.35696/yvjfw981>

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



الإسهام النسبي للخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد

د. خديجة عبود عبد الله آل معدي**

kalmoadi@kku.edu.sa

أماني سعود العنزي*

a.sk.alanzi@outlook.sa

الملخص:

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الخوف من الضياع، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد. واستُخدم المنهج الوصفي التحليلي. وقد تكوّنت العينة من (551) طالبًا وطالبة من جامعة الملك خالد لكافة التخصصات العلمية والأدبية في مرحلة البكالوريوس، تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، وطُبّق عليهم مقياسُ الخوف من الضياع من إعداد (Przybylski et al, 2013) وتعريب عبد الرزاق، سليمان، وطُلب، (2021)، ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد البراشدي، والظفري (2020)، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد عبد الغني، العامري، والفيضي (2023). وأظهرت نتائج البحث أن طلبة جامعة الملك خالد يتمتعون بمستوى متوسط في كلٍّ من الخوف من الضياع، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية، وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ووفقًا لهذه النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية: الخوف من الضياع، الفومو، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، اليقظة العقلية، طلبة الجامعة.

* ماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية..

** أستاذ الإرشاد النفسي المشارك، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

للاقتباس: العنزي، أ. س.: آل معدي، خ. ع. ع. (2026) الإسهام النسبي للخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة الآداب، 14 (1)، 160-192

<https://doi.org/10.35696/yvifw981>

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو الإضافة إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.



ساهم التطور التقني الحديث في تغيير أنماط التواصل الإنساني من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبح من السهل التفاعل ومشاركة الأنشطة اليومية مع الآخرين، فبعد أن كانت الحياة أكثر خصوصية مما يخلق شعورًا بالسكينة والانفصال، أصبحت الآن أكثر انفتاحًا وتتميز بسرعة التغير وتعدد المشتتات، حيث أدى هذا التحول إلى بروز عدد من المشكلات النفسية والاجتماعية، وأصبحت القدرة على التركيز والعيش في اللحظة الحالية تمثل تحديًا كبيرًا.

ويُعد طلبة الجامعة من أكثر الفئات تعرضًا لهذه التأثيرات؛ بحكم الخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرّون بها والتي تتسم بكثرة الضغوط والتحديات النفسية والاجتماعية، فضلًا عن كونهم الفئة الأكثر إقبالًا واستخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي (صباح والشجيري، 2018). وقد يرتبط هذا الإقبال الكبير بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية، كإدارة الهوية، وبناء الذات، والبحث عن القبول الاجتماعي (Boyd & Ellison, 2008).

وفي سياق هذه التحولات، تبرز اليقظة العقلية Mindfulness بوصفها "إحدى المهارات التي تمكن الفرد من توجيه انتباهه الكامل إلى اللحظة الحالية، وتقبل الأفكار والمشاعر دون حكمٍ أو نقدٍ" (Kabat-Zinn, 2003, P. 145). وتُعد اليقظة العقلية من المهارات التي تُعزّز من مستوى الرفاهية الذاتية، وتُقلّل من حدة الأعراض النفسية والانفعالات العاطفية، وتُحسّن التنظيم السلوكي (Keng et al., 2011). ووفقًا للجناس (2022) فإنّ اليقظة العقلية تؤدّي دورًا مهمًا في حياة الطالب الجامعي، فعلى أساسها يستطيع أن ينتقي المثيرات الجديدة، ويستبصر المواقف، وينفتح على كل ما هو جديد؛ مما يساعده على الاختيار الجيد للأساليب الأكاديمية.

ومن جهة أخرى، أشار بديوي وعبد (2018) أنّ الطلاب الذين يعانون انخفاضًا في مستوى اليقظة العقلية يتسمون بالشعور الذهني، وضعف القدرة على التركيز، وانخفاض مستوى المرونة لديهم؛ الأمر الذي قد يحدّ من قدرتهم على تعديل أفكارهم وسلوكياتهم للاستجابة مع المواقف الجديدة. كما ارتبط انخفاض مستوى اليقظة العقلية بالاجترار والقلق والاكتئاب والعصبية والانفصال النفسي (Keng et al, 2011).

ومن أبرز العوامل التي قد تُسهم في انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة في العصر الحديث، ظاهرة الخوف من الضياع أو (الفومو) Fear of missing out (FOMO) وهي الحالة التي يشعر الفرد فيها بالخوف والقلق من ضياع فرص متابعة الآخرين على المواقع الاجتماعية؛ مما يدفعه إلى الاستخدام المفرط لها لمجاراتهم والتفاعل معهم خوفًا من ضياع حدثٍ ما (Przybylski et al., 2013). وتُعد هذه الظاهرة من الظواهر الحديثة التي أفرزتها الثورة الرقمية التي تؤثر في وعي الطلبة وسلوكهم اليومي. إذ إن الانشغال الدائم بمتابعة آخر التحديثات يؤدّي إلى تشتت انتباه الفرد، ويُفقد التركيز على قيمه وأهدافه الخاصة، ويجعله ينشغل في مراقبة الآخرين ومقارنة حياته بهم؛ مما ينعكس سلبيًا على مستوى الوعي الداخلي لديه، ويؤدّي إلى انخفاض يقظته العقلية (Gezgin, 2025).

ونتيجة لذلك، قد يقضي الفرد وقتًا طويلًا في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خشية تفويت الأحداث، الأمر الذي يزيد من احتمالية إدمانه عليها. وهذا ما أشار إليه أحمد وعجاجة (2022)، من أن الشعور ب(الفومو) يدفع الفرد إلى تكثيف تفاعله مع مواقع التواصل الاجتماعي لمواكبة آخر المستجدات؛ مما يؤدّي في النهاية إلى إدمانها.

ويُعدّ إدمان مواقع التواصل الاجتماعي Social media addiction أحد العوامل التي قد تُسهم أيضًا في انخفاض مستوى اليقظة العقلية؛ ويوصف بأن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثّر سلبيًا على الأنشطة اليومية، والعلاقات الشخصية، والصحة النفسية للفرد (Salari et al., 2023). وأضاف محمد (2022) أن هذا السلوك من السلوكيات غير السوية، التي يمتد فيها الفرد لفترات طويلة متصفيحًا تلك المواقع من غير ضرورة مهنية أو أكاديمية، وبطريقة تؤثر على

حياته، وعلاقاته الاجتماعية. حيث يؤدي الاعتماد على الرسائل وتنبهات مواقع التواصل الاجتماعي إلى إعاقة قدرة الفرد على تنظيم أفكاره ومشاعره ويقلل من وعيه الذاتي؛ مما يُسهم في انخفاض مستوى يقظته العقلية (Ozturan et al., 2022). كما أنّ طبيعة عمل مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الراهن قد اختلفت عمّا كانت عليه في السابق؛ إذ باتت تعتمد على خوارزميات تستند إلى معطيات علمية متعلقة بكيفية عمل الدماغ؛ بهدف إبقاء المستخدم أطول فترة ممكنة على هذه المواقع (Friedman & Cienfuegos, 2023). كما أسهمت الخوارزميات الحديثة في انتشار المحتوى القصير القائم على مقاطع فيديو لا تتجاوز مدتها 30 ثانية، والأمر يعود لمنصة "التيك توك"؛ حيث إنها أولُ من بدأت باستخدامه، ثم تبعتها المنصات الأخرى. وقد أدّى هذا التوجه مؤخرًا إلى ظهور مصطلحٍ حديثٍ هو "عقل التيك توك" الذي يشير إلى قصرِ فترة الانتباه، والحصول على الإشباع الفوري خلال مدة زمنية لا تتجاوز 15 ثانية (Park, 2022). وترى الباحثتان أن هذه الخوارزميات الحديثة قد تُعرض الدماغ لتحفيزٍ مستمر، وتجعله يتوق إلى المكافأة السريعة والإشباع الفوري التي بدورها تؤدي إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

وفي ضوء ذلك، فإن اندفاع الطالب في أن يكون على اتصال دائم بمواقع التواصل الاجتماعي خوفًا من فقدان حدثٍ ما، يشكّل ظاهرةً من الظواهر الحديثة التي من الممكن أن تؤدي بطلبة الجامعة إلى التشوّط، والانحراف عن المهام المهمة، كما أن الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل والرغبة المستمرة للتحقق عن آخر التحديثات، يؤدي إلى ضعف التركيز والانتباه؛ مما ينعكس سلبيًا على الإنتاجية في الدراسة، وتُعدُّ اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة في عصرنا الحالي التي تساعد الأفراد في مواجهة المشكلات المعاصرة. فارتفاعها يؤدي دورًا وقائيًا في حياة الطالب ضد التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي (Chang et al., 2023).

مشكلة البحث:

بيّنت دراسة مسحية أجرتها الهيئة العامة للإحصاء في عام 2021 في المملكة العربية السعودية أن مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي (15 سنة فأكثر) بلغت نسبتهم 93.9% من إجمالي مستخدمي الإنترنت، بواقع 94.2% للذكور، و93.3% للإناث (الهيئة العامة للإحصاء، 2021).

وهذه الزيادة الكبيرة ساهمت في ظهور مشكلات جديدة تحيط بفئة الشباب لم تكن موجودة من قبل، ومن أبرزها ظاهرة الخوف من الضياع (الفومو) التي ترتبط بالاستخدام الإدماني للمواقع الاجتماعية. وتعد العلاقة بين هذين المتغيرين علاقة طردية؛ حيث إن كلاً منهما سبب ونتيجة للآخر؛ وهذا ما أكدته الدراسات السابقة من أن ارتفاع مستوى (الفومو) يسهم في زيادة الإدمان على المواقع الاجتماعية (أحمد وعجاجة، 2022؛ خالد، 2022). بالإضافة إلى ارتباطهما بعددٍ من المتغيرات التي تؤثر على الصحة العقلية والرفاه النفسي، كإنخفاض تقدير الذات، والشعور بالوحدة، والحزن، والحسد، وأعراض القلق والاكتئاب، والإرهاق الأكاديمي (Modzelewski, 2020; Feng et al., 2025). وعليه، فإن هذه العلاقة الإيجابية بين (الفومو) وإدمان المواقع الاجتماعية قد تزيد من تفاقم تأثيرهما السلبي على بعض الجوانب النفسية كإنخفاض مستوى اليقظة العقلية التي تُعدُّ مهارة نفسية تساعد على تخفيف التوتر، وعلى التنظيم العاطفي، وتعزز من الشعور بالرفاهية النفسية (Brown et al., 2007).

حيث أشارت الدراسات السابقة إلى أن مرتفعي اليقظة العقلية تنخفض لديهم مشاعر (الفومو)، ويتمتعون بقدرة أعلى على تنظيم أفكارهم وانفعالاتهم بوعي كامل (Baker et al., 2016; Dewi & Said, 2022; Gezgin, 2025). ومن جهة أخرى، أكدوا (Brailovskaia & Margraf, 2024; Gezgin, 2025) أنّ ارتفاع مستوى اليقظة العقلية تجعل الفرد أقلَّ عرضة للإدمان على المواقع الاجتماعية، حتى وإن كان يغمس في استخدامها.



وعليه، تتبلور مشكلة البحث الحالي في أهمية المرحلة الجامعية بوصفها مرحلة انتقالية نحو الرشد، إذ تظهر الحاجة إلى دراسة الظواهر والمشكلات التي قد تؤثر على هذه الفئة العمرية، لا سيما أنهم الشريحة الأكبر في المجتمع السعودي، والأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي، إذ يُسهّم فهم هذه الظواهر في توفير بيئة داعمة للصحة النفسية، بما ينسجم مع أهداف رؤية المملكة العربية السعودية 2030 في بناء مجتمع حيوي لمستقبل واعد، لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي، من خلال التعرف على مدى الإسهام النسبي للخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، وذلك بالإجابة عن التساؤلات التالية:

تساؤلات البحث:

- ما مستوى الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد؟
- ما مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد؟
- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد؟
- ما إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد؟

أهداف البحث:

- التعرف إلى مستوى الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد.
- التعرف إلى مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد.
- التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد.
- التحقق من إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد.

أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته من مستويين هما:

الأهمية النظرية:

- 1- تأتي أهمية البحث من قلة الأبحاث والدراسات العربية عامةً، والسعودية خاصةً -في حدود علم الباحثين-، التي تناولت متغير الخوف من الضياع المرتبط بالاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي، وهو من الموضوعات المعاصرة في مجال علم النفس السيبراني الذي يركز على العلاقة بين الإنسان والتكنولوجيا الحديثة، مما قد يُسهّم في توسيع الفهم العلمي لهذا المجال الناشئ، وفتح آفاق بحثية جديدة، والاستفادة من نتائج البحث المتوقعة.
- 2- يستمد البحث أهميته من الشريحة المستهدفة "طلبة الجامعة"، لكونهم الفئة الأكثر في المجتمع السعودي، وبالتالي يمثلون النواة الأساسية في عملية التطوير والتنمية.

الأهمية التطبيقية:

- 1- يستمد البحث أهميته التطبيقية من إمكانية استفادة العاملين في مراكز التوجيه والإرشاد في الجامعة من نتائج البحث بتصميم برامج توعوية أو إرشادية قائمة على رفع مستوى اليقظة العقلية للحد من آثار الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.



مصطلحات البحث:

الخوف من الضياع (الفومو):

عزفه عبد الرازق، سليمان، وطلب (2021) وفقاً: (2013) Przybylski et al بأنه: "المخاوف التي يشعر بها الأشخاص عندما يكونون خارج التواصل مع الأحداث والتجارب والمحادثات التي تحدث داخل بيئتهم الاجتماعية الافتراضية (عبر مواقع التواصل الاجتماعي)" (ص 39).
وتعرفه الباحثتان (إجرائياً) بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس الخوف من الضياع المستخدم في البحث الحالي.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

عزفه البراشدي والظفري (2020) وفقاً ل (2014) Andreassen & Pallesen بأنه: "القلق المفرط المصاحب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويكون الفرد فيه مدفوعاً بدافع قوي لتسجيل الدخول إلى أو استخدام تلك المواقع، وتكريس كثيرٍ من الوقت والجهد لها بشكلٍ يعرقل أنشطته الاجتماعية الأخرى، الدراسة أو العمل، علاقاته الشخصية، وصحته النفسية والبدنية" (ص 452).
وتعرفه الباحثتان (إجرائياً) بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي.

اليقظة العقلية:

عزفها عبد الغني، العامري، والفيبي (2023) وفقاً ل (2002) Langur بأنها: "حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة" (ص 149).
وتعرفها الباحثتان (إجرائياً) بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمحددات الموضوعية، والبشرية، والمكانية، والزمنية التالية:
الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على تناول متغيرات: الخوف من الضياع، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية.

الحدود البشرية: اقتصر هذا البحث على عينة من طلبة البكالوريوس في جامعة الملك خالد بأبها.

الحدود المكانية: الكليات التابعة لجامعة الملك خالد بأبها.

الحدود الزمنية: طُبِّق هذا البحث في العام الدراسي 2024/2025.

الإطار النظري.

الخوف من الضياع (الفومو):

يعود بداية ظهور مصطلح الخوف من الضياع (الفومو) في المجال الاقتصادي إلى عام 1996م على يد خبير التسويق "دان هارمان"، لوصف الجانب النفسي - الاجتماعي للمستهلكين (خالد، 2022)، إلا أن هذا المصطلح لم يحظَ باهتمام كبير حتى عام 2010م، عندما بدأ تداوله في وسائل الإعلام لوصف ظاهرة مرتبطة بانتشار مواقع التواصل. وعلى الرغم من أن هذه الظاهرة كانت موجودة مسبقاً، ويمكن ملاحظتها في مجموعة من السلوكيات، فإنها أصبحت أكثر وضوحاً وإزعاجاً منذ أن باتت حياة الأخرين تُعرض "على طبق من فضة" بفضل مواقع التواصل الاجتماعي (Modzelewski, 2020; Hamad, 2024).

وشكّل هذا الأمر نقطة انطلاق لدراسته في المجال النفسي، حيث أجرى "برزيبيلسكي" وزملاؤه في عام 2013م، أول دراسة تجريبية نفسية حول (الفومو) بهدف فهم الدوافع والانفعالات السلوكية المرتبطة بهذه الظاهرة، وفي العام نفسه تمت إضافة المصطلح إلى قاموس أكسفورد (Gupta & Sharma, 2021).

تعريفه:

يُعد "برزيبيلسكي" وزملاؤه (Przybylski et al (2013) أول من صاغ تعريفاً لـ(الفومو)، وعرفوه بأنه: "الشعور المستمر بالقلق من أن الآخرين الذين قد يكون لديهم خبرات أو تجارب مُمتعة لا يكون الفرد جزءاً منها" (ص 1841).

وفي قاموس أكسفورد ورد تعريفُ (الفومو) بأنه: قلق ناتج عن احتمال تفويت أحداث أكثر إثارة أو أهمية، تظهر على مواقع التواصل الاجتماعي (Tanhan et al., 2022, p. 75).

وعرفوه (Elhai et al (2021) بأنه "يتضمن بُعدين من القلق: بُعداً معرفياً وآخر سلوكياً، يتمثل البُعد المعرفي في قلق الفرد من أن الآخرين الذين يعيشون تجارب ممتعة بدونه، في حين يتمثل البُعد السلوكي في الرغبة المستمرة في البقاء على اتصال بالمواقع الاجتماعية لتخفيف هذا القلق" (ص 203).

وتعرّفه الباحثان بأنه: قلق اجتماعي قهري بسبب فشل الفرد في التحكم في استخدام المواقع الاجتماعية التي بدورها تؤدي إلى الإدمان السلوكي على المواقع الاجتماعية.

أعراضه:

أشار عددٌ من الأبحاث إلى أن الأفراد الذين يعانون من (الفومو) يخشون مشاعر وردود أفعال مشتركة، فعلى سبيل المثال كشف (Przybylski et al., 2013) من خلال تطبيقه لمقياس (الفومو) عن وجود صفاتٍ شخصية ثابتة لدى الأفراد الذين يعانون منه، تتضمن انخفاضاً في تقدير الذات، وتدني المزاج والرضا عن الحياة، والاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي.

كما أشار (Al-Abyadh (2025) إلى أن (الفومو) لم يتم الاعتراف به طبيئاً كاضطراب إلا أن له أعراضاً واضحة تتمثل في الانشغال الدائم بمتابعة ما يفعله الآخرون عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والشعور السلبي عند مقارنة حياة الفرد بحياة الآخرين الظاهرة على الإنترنت، بالإضافة إلى الإفراط في تنظيم الجدول أو محاولة التواجد في كل مكان. وفي هذا السياق، ذكر (Modzelewski (2020 أن أعراض (الفومو) يمكن رؤيتها بوضوح في: -الرغبة في البقاء على اطلاع مستمر بأنشطة الآخرين على المواقع الاجتماعية.

-تكرار فتح الهاتف الذكي للتحقق من شيء ما.

-فحص المواقع الاجتماعية أثناء الدراسة والعمل، أو في أوقات الشعور بالوحدة وأثناء التواجد مع الآخرين.

-انخفاض الاستقرار العاطفي، وقلة الضمير.

وترى الباحثتان أن أعراض (الفومو) تتجلى في جانبين رئيسيين هما: الجانب المعرفي والسلوكي؛ ويتمثل الجانب المعرفي في الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد حول ضرورة متابعة كل ما يفعله الآخرون على المواقع الاجتماعية، والخوف من تفويت أحداث يرى أنها ذات قيمة، أما الجانب السلوكي فيتمثل في السلوكيات التي يقوم بها الفرد في محاولة منه للتغلب على هذا الخوف، وتخفيف القلق، والتعامل مع المشاعر السلبية.

أسبابه:

أشارت عددٌ من الدراسات إلى أن (الفومو) يحدث نتيجة لمجموعة من العوامل المختلفة، وبناءً على استقراء ومراجعة الأدبيات النفسية والدراسات السابقة، يمكن تلخيصها كالآتي:

-الأسباب النفسية: نقص أو عدم إشباع الحاجات النفسية الأساسية المتمثلة بالكفاءة، والاستقلالية، والترابط الاجتماعي (Przybylski et al., 2013). والحاجة إلى الشعور بالشعبية، والخوف من العزلة، والحالات المزاجية لدى الفرد (عبد الرازق وآخرون، 2021).

-الأسباب الاجتماعية والثقافية: تغير ثقافة التواصل، والشعور العالي بالمنافسة، والرغبة في التباهي (Tanhan et al., 2022).

-الأسباب التكنولوجية: تسليط الضوء على الأحداث الممتعة من حياة الآخرين في مواقع التواصل (Przybylski et al., 2013). وطبيعة عمل المواقع الاجتماعية التي تقوم على التنبيهات والإشعارات المستمرة؛ مما يجعل الفرد يتحقق باستمرار من هاتفه لعدم فقدان أي أحداث (Elhai et al., 2021).

وترى الباحثتان أن (الفومو) ينشأ نتيجة وجود نقاط ضعف نفسية لدى الفرد كتدني تقدير الذات، والخوف من النبذ الاجتماعي، إضافةً إلى طبيعة تصميم مواقع التواصل التي تحفز الفرد على البقاء متصلًا، ومشاهدة الحياة المثالية للآخرين.

النظريات المفسرة له:

نموذج برزيبيلسكي:

أ-تقرير المصير

تفسر نظرية تقرير المصير سلوك الفرد القائم على الفاعلية، بوصفه مدفوعًا بإشباع ثلاثة احتياجات أساسية للفرد في علاقته مع الآخرين، هي: الحاجة إلى الاستقلالية، والكفاءة، والعلاقات الاجتماعية، ويمكن تفسير (الفومو) بالعجز عن تلبية هذه الاحتياجات النفسية. ويكون بطريقتين: مباشرة وغير مباشرة، ففي المباشرة يجذب الأفراد الذين يعانون من نقص في إشباع تلك الاحتياجات إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في محاولة منهم لتلبيتها، وكوسيلة للبقاء على اتصال مع الآخرين لتعزيز الروابط الاجتماعية، أما غير المباشرة، فيكون (الفومو) وسيطًا فيها؛ حيث يؤدي عجز الأفراد عن إشباع احتياجاتهم النفسية إلى الحساسية المفرطة تجاه (الفومو) (Oberst et al., 2016; Przybylski et al., 2013).

ب- الحاجة إلى الانتماء

إن الحاجة للانتماء تُعد دافعًا إنسانيًا فطريًا لتكوين علاقات اجتماعية مستدامة وداعمة، وتتطلب تكوين الحد الأدنى من علاقات اجتماعية مستقرة ومستمرة، ويمكن تفسير (الفومو) في شعور الفرد بأن هناك ما يعوق تواصله في المنصات الاجتماعية، فيزداد خوفه من فقدان أخبار أصدقائه في تلك المنصات، وبالتالي فإنَّ الحاجة للانتماء تزيد، ولا يتمكن من إشباعها، مما يؤدي إلى الشعور بالاستبعاد والتجاهل؛ مما يُثير مشاعر القلق أو الخوف التي تتعارض مع الرغبة بالانتماء واحترام الذات (خالد، 2022؛ الخليف، 2024).

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

شهدت مواقع التواصل الاجتماعي -منذ ظهورها- نموًا سريعًا في عدد المستخدمين، ويُعزى هذا النمو إلى الطبيعة الجذابة لهذه المواقع، وما توفره من خصائص فريدة ومتنوعة، إلا أن هذا التطور صاحبه ظهور العديد من المشكلات والسلوكيات غير السوية، مما دفع الباحثين إلى محاولة فهمها وتصنيفها؛ ونتيجةً لذلك، برزت عدة مصطلحات تصف هذه السلوكيات، مثل: "الإدمان"، و"الاستخدام المفرط"، أو "الإشكالي" لمواقع التواصل الاجتماعي.

ويعود استخدام بعض المختصين لمصطلح "الإدمان" إلى تشابه أعراض هذا السلوك مع أعراض الإدمان الأخرى، مثل: إهمال الحياة الشخصية، والانشغال الذهني، والهروب من الواقع، والتجارب المعدلة للمزاج، والتحمل، وإخفاء السلوك الإدماني (Kuss & Griffiths, 2011).

غير أن مصطلح "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" شكّل جدلاً واسعاً في الأوساط الأكاديمية، حيث لا يزال هناك خلافات حول تصنيفه، وما إذا كان يجب اعتبار السلوكيات المترافقة مع الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي اضطراباً نفسياً مستقلاً أم مجرد مظهرٍ من مظاهر الاضطرابات النفسية الأخرى.

مفهومه:

عرفه: (2014) Andreassen & Pallesen بأنه: "الانشغال المفرط بمواقع التواصل الاجتماعي، والشعور بدافع قوي لتسجيل الدخول إليها أو استخدامها، وتكرس وقت وجهد كبيرين لها؛ حتى تؤثر سلباً على الأنشطة الاجتماعية الأخرى، والدراسة/العمل، والعلاقات الشخصية، والصحة النفسية والرفاهية" (ص 4054).

وعرفه صباح والشجيري (2018) بأنه: "الاستخدام المفرط، وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان، ويجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدر والوحدة التي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت" (ص 246).

وعرفه (2025) Feng et al بأنه "الاعتماد المفرط والإدمان على الأنشطة المتعلقة بمواقع التواصل الاجتماعي، ويكون مدفوعاً بدوافع لا يمكن التحكم فيها؛ مما يسهم في استهلاك التركيز غير المبرر على التفاعل الاجتماعي والإلكتروني وقتاً وطاقاً كبيرة، ويؤثر سلباً على جوانب أخرى مهمة من الحياة" (ص 2).

وتعرفه الباحثان بأنه: حالة قهريّة تتمثل في تكرار التحقق من مواقع التواصل الاجتماعي واستخدامها، والعجز عن الابتعاد عنها، والانشغال بها أثناء القيام بالأنشطة الاجتماعية الأخرى، بطريقة تؤثر على الصحة النفسية للفرد.

أعراضه:

أشار عدد من الباحثين إلى وجود تشابه بين الإدمان الكيميائي كإدمان المخدرات، والإدمان السلوكي كإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (البراشدي والظفري، 2019). إذ يرتبط سلوك المدمن على المواقع الاجتماعية بنظام المكافأة في الدماغ؛ حيث تؤثر تجربة استخدام هذه المواقع على الأنظمة الكيميائية التي تُفرز الإندورفين والدوبامين والنورأدرينالين؛ مما يؤدي إلى الشعور بالنشوة (Andreassen & Pallesen, 2014).

وعليه، ذكر (2011) Kuss & Griffiths مجموعة من الأعراض التي يُستدل بها على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تشابه مع أعراض الإدمان التقليدي:

-تعديل المزاج: استخدام مواقع التواصل لتحقيق شعور إيجابي أو تخفيف مشاعر سلبية.

-البروز: الانشغال السلوكي والمعرفي والانفعالي باستخدام مواقع التواصل.

-التحمل: الزيادة المستمرة في استخدام المواقع الاجتماعية.

-الانسحاب: الشعور بأعراض جسدية وانفعالية غير مريحة عند تقليل أو وقف الاستخدام.

-الصراع: ظهور مشكلات شخصية أو نفسية نتيجة استخدام المواقع الاجتماعية.

-الانتكاسة: العودة السريعة إلى الاستخدام المفرط بعد فترة من الامتناع.



قدمت العديد من الدراسات مجموعة من العوامل والأسباب التي تقف وراء الإدمان على المواقع الاجتماعية، ويمكن فهمها على النحو التالي:

-الأسباب النفسية: أشار (Ozturan et al (2022) إلى أن الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية أو لديهم تاريخ عائلي من الاضطرابات النفسية أكثر عرضة للوقوع في هذا الإدمان. كما أن المعتقدات المعرفية تُعد من العوامل المسببة للإدمان، فإذا كان لدى الفرد مخطط ذاتي مفاده أنه ضعيف في بناء العلاقات الاجتماعية، فإنه يعتقد أن الإفراط في استخدام المواقع الاجتماعية يعادل المهارات الاجتماعية (Andreassen & Pallesen, 2014).
-الأسباب الاجتماعية والثقافية: تأثير الثقافة الفردية المعاصرة التي تُعلي من قيمة الذات على حساب الجماعة (Kuss & Griffiths, 2011).

-الأسباب التكنولوجية: ذكر Wang (2024) أن التكنولوجيا الحديثة لها دور في ظهور الإدمان على المواقع الاجتماعية؛ حيث إن هذه المواقع مُصممة لتمنع المستخدمين من تسجيل الخروج، وتحثهم على التصفح المستمر، كما أن خاصية المشاركة والتعليق والإعجاب تُنشط مركز المكافأة في الدماغ.
وترى الباحثتان أنّ من أبرز العوامل التي قد تؤدي إلى الإدمان على المواقع الاجتماعية في الوقت الحاضر هي خاصية التمرير السريع، التي تسمح بالانتقال السريع والسلس بين الصور ومقاطع الفيديو، فهذه الآليات التصميمية تستهدف مراكز المكافأة في الدماغ؛ مما قد يؤدي إلى الإدمان عليها، ويجعل التوقف عن استخدامها أمرًا صعبًا.
النظريات المفسرة له:

أ-نظرية التعزيز السلوكي

ترى النظرية السلوكية أن الفرد عندما يقوم بمجموعةٍ من الأنشطة يكون هدفه الحصول على التعزيز أو المكافأة، وهذا ما ينطبق على إدمان المواقع الاجتماعية وما تقدمه من راحة ومتعة نفسية، بالإضافة إلى أنها طريقة سهلة للهروب من الواقع (عبيدات، وطوالية، 2022). حيث يتم تعزيز السلوك بناءً على المكافآت التي يحصل عليها الفرد، من خلال:
-التعزيز الإيجابي: عندما يُكافأ الاستخدام المفرط لمواقع التواصل بردود فعل إيجابية، يزداد احتمال تكرار هذا السلوك.

-التعزيز السلبي: إذا أدى استخدام مواقع التواصل إلى تجنب عواقب سلبية كتجنب الشعور بالملل، فقد يصبح استخدامه عادة دائمة (Andreassen, 2015).

ب-نموذج الاستخدام التعويضي للإنترنت

يقوم المبدأ الأساسي لهذه النظرية على أن جوهر المشكلة يكمن في رد فعل الفرد تجاه وضعه السلبي في الحياة. وعليه، فقد يلجأ الفرد إلى تطبيق إلكتروني كبديل عن الواقع، إذا كان الواقع يفتقر إلى التحفيز الاجتماعي، فقد يبحث عن فرصة للتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت. ويمكن لمواقع التواصل أن تدعم هذا التحول، لكنها قد تنتج أثرًا مزدوجًا؛ إذ تمنح الفرد شعورًا بالتحسن عبر التحفيز الاجتماعي، لكنها في الوقت نفسه قد تقلل فرصه في تكوين علاقات واقعية، مما يعزز اعتمادها عليها لتلبية احتياجاته الاجتماعية (Kardefelt-Winther, 2014).



اليقظة العقلية:

ارتبطت نشأة اليقظة العقلية بالحركات الدينية في البداية، إلا أنها قد فرضت نفسها بقوة على ساحات علم النفس المعاصر، وشهد الاهتمام باليقظة العقلية تزايداً خلال العشرين عاماً الماضية، وخاصةً بعد إدراجها في جميع جوانب الحياة كالصحة العقلية والجسدية وضبط النفس والذكاء الانفعالي (عبد الغني وآخرون، 2023).
وعليه فإن اليقظة العقلية ترتبط بعلم النفس الإيجابي؛ وتُعد دلالة واضحة على الصحة النفسية، كما تُعد من المتغيرات المهمة التي تساعد في فصل الأفراد عن الأفكار التلقائية والعادات وأنماط السلوك غير الصحية، وبالتالي يمكن أن تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز التنظيم السلوكي الواعي والمعتمد ذاتياً الذي طالما ارتبط بتحسين الرفاهية النفسية (Brown & Ryan, 2003).

تعريفها:

تعرفها Langer (1992) بأنها: "حالة الوعي التي يكون فيها الفرد مدرّكاً ضمنياً لسياق المعلومات ومحتواها، وحالة الانفتاح على كل ما هو جديد، والقدرة على بناء فئات وتميزات بين العناصر وفق متطلبات الموقف، بدلا من الاعتماد على التصنيفات المعرفية السابقة" (ص 289).

وعرفها كلٌّ من Brown & Rayan (2003) بأنها: "حالة الانتباه والوعي لما يحدث في اللحظة الراهنة" (ص 822).
وفي قاموس أكسفورد تم تعريفها بأنها: "الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والأفكار، والأحاسيس الجسدية" (السيد، 2018، ص 891).
وتعرفها الباحثتان بأنها: حالة من المرونة العقلية تتسم بعادات العقل الإيجابية.

خصائصها:

حدد Kabat-Zinn (1990) مجموعة من الخصائص التي يتمتع بها الأفراد ذوو اليقظة العقلية، وهي كالآتي:
-اللاحكم: وتعني الملاحظة المبنية على اللحظة الحاضرة، دون تقييم أو تصنيف.
-الموافقة: تعني التفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة.
-الصبر: وهي السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، أي جلب الصبر لأنفسنا، وفي اللحظة الحاضرة.
-الثقة: وهي ثقة الفرد بنفسه، وبحدسه، وانفعالاته.
-التعاطف: وهي أن يتصف الفرد بالمشاعر وفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربطها بالفرد.
-التفتح: إذ يرى الفرد الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، وخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
-اللطافة: حيث يكون الفرد محبوباً وحنوناً ومتسامحاً، وكذلك ليس سلبياً، وغير صارم.
-السماحة: وهي أن يكون الفرد في اللحظة الحاضرة ضمن سياق الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود (إبراهيم، 2019).

وعليه، تعكس تلك الخصائص أهمية اليقظة العقلية كأداة نفسية تساعد في تحسين حياة الفرد، خاصة في ظل الحياة الحديثة؛ وذلك لما تمتلكه من خصائص تمكّن الفرد من استعادة السيطرة على انتباهه، إذ إنّ وضوح الوعي والقدرة



على العيش في اللحظة الحاضرة يساعد الفرد في الحد من تأثير التفكير الاستباقي الناتج من الخوف من الضياع، والتصريح القهري لمواقع التواصل الاجتماعي.

آثارها الإيجابية:

أشار Brown & Ryan (2003) إلى عددٍ من الآثار الإيجابية التي يمكن أن تتحقق نتيجة ممارسة اليقظة العقلية، أبرزها:

- التحرر من الأنماط التلقائية: مما يساعد الفرد على اختيار سلوكيات أكثر وعياً وانسجاماً مع قيمه واحتياجاته.
 - تعزيز التنظيم الذاتي: التي تُمكن الفرد من إدراك احتياجاته وقيمه، واختيار السلوكيات معها.
 - إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية.
 - الحد من الاستجابة التلقائية والتمكن من ضبطها.
 - المساهمة في إعادة التوازن في حال الاضطراب.
 - تحسين نوعية التجربة اللحظية: إذ تسهم على التركيز على اللحظة الحاضرة مما يزيد من الشعور بالمتعة والسعادة.
- يتضح مما سبق، أن اليقظة العقلية تُعد من المهارات النفسية التي تساعد على تحسين حياة الفرد؛ حيث تساعده في التحرر من العادات السلبية والأنماط السلوكية التلقائية خاصةً في ظل الظروف الراهنة، حيث تكثر المشتتات والمهليات الرقمية.

النظريات المفسرة لها:

نظرية لانجر (Langer):

استندت نظرية لانجر إلى البحوث المتعلقة بالسلوك وترى أن السلوك جزءٌ من الحياة اليومية بشكل شامل، وتفترض هذه النظرية أن السلوك اليقظ يتكون من خمسة أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي: القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة بدون فقدان السيطرة، والتركيز على العملية بدلاً من النتيجة، والسماح بالشك في عدم قبول الأمور على حالها دائماً، بل فحصها والبحث عن تفسيرات أعمق (عبد الغني وآخرون، 2023).

نظرية الوعي الذاتي التأملي:

تفترض هذه النظرية أنّ اليقظة العقلية توجّه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية مما يُعد أساسياً في تطور المعرفة الذاتية، وأن الفرق بين الانتباه المتيقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما: التمكن والسيطرة؛ إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه؛ وذلك ليؤدّي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (دغنوش، 2020).

الدراسات السابقة:

دراسات في الخوف من الضياع (الفومو):

تُعد دراسة (Przybylski et al (2013) من أولى الدراسات النفسية التجريبية التي ألقت الضوء على ظاهرة (الفومو)؛ حيث استخدم المنهج شبه التجريبي، وقامت على ثلاث مراحل، الأولى: بناء مقياس (الفومو)، الثانية: تحديد الفئة الأكثر ميلاً ل(الفومو) ودوره كوسيط يربط الفروق الفردية بسلوكيات التفاعل على المواقع الاجتماعية، الثالثة: فحص الارتباطات والدوافع والانفعالات والسلوكيات المرتبطة ب (الفومو). وتكونت العينة من (672) ذكراً، و(341) أنثى، تراوحت أعمارهم بين



(18-62) سنة. وأسفرت الدراسة عن مقياس (الفومو) الذي يتمتع بصدق وثبات عالٍ ومكون من (10) بنود، وأسفرت النتائج عن أن (الفومو) مرتبط بنقص تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية؛ مما يؤدي إلى زيادة الاعتماد على المواقع الاجتماعية، كمصدر للتواصل، كما أن (الفومو) له تأثير سلبي على الصحة النفسية، والرفاهية العامة، ويؤدي إلى سلوكيات محفوفة بالمخاطر، مثل: القيادة المشتتة، أو التعلم المشتت.

أما دراسة (Qutishat & Abu Sharour (2019) فقد هدفت للتعرف على مدى انتشار الخوف من الضياع لدى طلبة البكالوريوس في عُمان وعلاقته بأدائهم الأكاديمي. واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت العينة من (147) طالبًا وطالبة، واستُخدم مقياس (الفومو) والبيانات الاجتماعية، والديموغرافية، إضافةً إلى خلفيتهم الأكاديمية. وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الخوف من الضياع لدى العينة، كذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين عدد ساعات النوم ومستوى الخوف من الضياع.

وهدفت دراسة (Deniz (2021 إلى الكشف عن الخوف من الضياع (الفومو) كوسيط في العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة. وقد استُخدم فيها المنهج الوصفي الكمي، وتكونت العينة من (323) طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين (18-32) عامًا، طُبّق عليهم مقياس (الفومو) لـ (Przybylski et al., 2013) ومقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين (الفومو) وكلٍ من الكفاءة الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة، وتنبأ (الفومو) بالرضا عن الحياة بصورة سلبية، كما أن (الفومو) يتوسط العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية الذاتية والرضا عن الحياة.

وأخيرًا، هدفت دراسة (Elsayed (2025 إلى فحص العلاقة بين الخوف من الضياع (الفومو) واستخدام المواقع الاجتماعية والرفاهية والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، استُخدم المنهج الكمي الارتباطي، وتكونت العينة من (521) طالبًا وطالبة، طُبّق عليهم مقياس (الفومو) لـ (Przybylski et al., 2013) تعريب المنيس (2020)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين (الفومو) وكلٍ من استخدام المواقع الاجتماعية والرضا عن الحياة، كذلك بيّنت أن (الفومو) لا يتوسط العلاقة إنما يعدّلها بين استخدام المواقع الاجتماعية والرضا عن الحياة.

دراسات تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هدفت دراسة التميمي وآخرين (2017) للتعرف على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبق مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية من إعداد (العبيدي، 2013) ومقياس الصحة النفسية، وبلغت العينة (270) طالبًا من طلبة البكالوريوس والماجستير. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والصحة النفسية، وأنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية لدى الطلاب من خلال الإدمان على الشبكات الاجتماعية.

وسعت دراسة البراشدي، والظفري (2019) للكشف عن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة جامعة السلطان قابوس، وتحليل أعراضه الأكثر شيوعًا لدى الطلبة، وتحديد فئات الطلبة الأكثر عرضة للإدمان على المواقع الاجتماعية، واستُخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (237) طالبًا وطالبة، وتم تطبيق مقياس الإدمان على المواقع الاجتماعية من إعداد الباحثين. وأسفرت نتائج البحث عن أن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة بلغت 21.9%، وكانت أعراض التحمل والصراع هي الأكثر شيوعًا لدى الطلبة.

وجاءت دراسة الأنصاري وآخرين (2025) لاستكشاف العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب في المملكة العربية السعودية. واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ عدد العينة (201) شابًا

سعوديًا تتراوح أعمارهم بين (15-35) عامًا، وطُبق عليهم مقياس إدمان المواقع الاجتماعية من إعداد (عبد الأمير وشعلان، 2024)، ومقياس التوافق النفسي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان المواقع الاجتماعية والتوافق الشخصي، ووجود مستوى متوسط من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الشباب.

وجاءت دراسة شغري وعبد الرحمن (2025) بهدف تحليل مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة إلدب، واستُخدم المنهج الوصفي، وبلغ عدد العينة (370) طالبًا وطالبة، طُبق عليهم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثين. وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى العينة. دراسات تناولت اليقظة العقلية:

هدفت دراسة الحربي (2021) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل، واستُخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (217) طالبة، طُبق عليهن مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة. وأسفرت النتائج عن أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى الطالبات.

بينما جاءت دراسة Jones et al (2022) بهدف الكشف عن اليقظة العقلية كوسيط في العلاقة بين استخدام المواقع الاجتماعية والاكنتاب لدى طلبة الجامعة، واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (371) طالبا وطالبة، وطُبق عليهم مقياس اليقظة العقلية ل(Bear et al., 2006)، ومقياس التفاعل مع المواقع الاجتماعية، واستبانة أعراض الاكنتاب. وأسفرت النتائج عن أن بُعد الوعي في اليقظة العقلية كان وسيطاً ذا دلالة إحصائية في العلاقة بين الأنواع الثلاثة من التفاعل مع المواقع الاجتماعية والاكنتاب، وتبين وجود وساطة ذات دلالة إحصائية بين بُعد التفاعل العاطفي والاكنتاب عبر أبعاد اليقظة (عدم الحكم، وعدم التفاعل الانفعالي، والوصف).

هدفت دراسة الجساس (2022) إلى التعرف على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي بشقيه الارتباطي والمقارن، وتكونت العينة من (180) طالبا وطالبة، واستُخدمت استبانة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد (عبدالله، الشمسي، 2013). وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستخدام مواقع التواصل.

كما هدفت دراسة عيسى (2023) إلى البحث في طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى الشباب الجامعي، واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن والتنبؤي، وتمثلت العينة في (400) طالب وطالبة، تتراوح أعمارهم ما بين (21-23) عامًا، وتم استخدام مقياس النوموفوبيا، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس اليقظة العقلية ل(Bear et al., 2006). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى العينة، ويمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية.

دراسات تناولت الخوف من الضياع (الفومو) واليقظة العقلية:

هدفت دراسة Baker, Krieger & LeRoy (2016) إلى الكشف عن العلاقة بين الخوف من الضياع (الفومو) والاكنتاب واليقظة العقلية والأعراض الجسدية. واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت العينة (386) من طلبة الجامعة، وطُبق عليهم مقياس (الفومو) ل (Przybylski at el., 2013)، ومقياس اليقظة العقلية ل(Brown & Ryan., 2003)، ومقياس الأعراض



الجسدية، ومقياس الأعراض الاكتئابية. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي بين (الفومو) والوقت الذي يقضيه الفرد على المواقع الاجتماعية، كذلك ارتبط ارتفاع (الفومو) بالأعراض الاكتئابية والأعراض الجسدية وانخفاض اليقظة العقلية. كما هدفت دراسة Dewi & Said (2022) للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والخوف من الضياع (الفومو) لدى طلاب السنة الجامعية الأخيرة، واستُخدم المنهج الكمي الارتباطي، وتكونت العينة من (126) طالباً في السنة الأخيرة، واستُخدم مقياس (الفومو) لـ (Przybylski et al., 2013). واستُخدم مقياس اليقظة العقلية لـ (Brown & Ryan., 2003). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية و(الفومو) لدى العينة، وهذا يعني أنه إذا كان الفرد يتمتع بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية، فإن الميل إلى (الفومو) منخفض، والعكس صحيح.

دراسات تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية:

هدفت دراسة (Eskisu et al (2020) إلى إمكانية اليقظة العقلية في تفسير العلاقة بين تقدير الذات والمشكلات النفسية، وبين إدمان الفيسبوك، وقد استُخدم المنهج الكمي التحليلي، وشملت العينة (298) طالباً جامعياً، واستُخدم مقياس الإدمان على الإنترنت لـ (Chen et al., 2003) مع التعديل عليه ليشير إلى الفيسبوك، ومقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003). وأسفرت النتائج عن أن إدمان فيسبوك يرتبط إيجابياً بالمشكلات النفسية، ويرتبط سلبياً بكل من تقدير الذات واليقظة العقلية، وظهرت اليقظة العقلية كعامل وسيط وقائي يفسر الصلة بين المشكلات النفسية وإدمان فيسبوك.

وهدفت دراسة (Ozturan et al (2022) للتعرف على العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، واستُخدم المنهج الوصفي المقطعي، وبلغ عدد أفراد العينة (213) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (Tutgun-Unal & Deniz, 2015) ومقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003). وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سلبي بين مستوى اليقظة العقلية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي عبر جميع أبعاد المقياس. وأوجه استفادة البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة:

- أن الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة كان دعماً للباحثين في تحديد مشكلة البحث الحالية، والاستفادة من المنهجية العلمية والأدوات والطرق الإحصائية.
- أسهمت الأبحاث والدراسات السابقة في تجنب الوقوع في الأخطاء التي وقع فيها بعض الباحثين.

أوجه تفرد البحث الحالي عن البحوث والدراسات السابقة:

تكمن أهمية البحث الحالي في الاهتمام بدراسة متغيرات تلقي الضوء على واحدة من المشكلات المعاصرة التي تلم بالشباب، فمن خلال الاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات السابقة، تبين أنه لا توجد دراسة تنبأت بمستوى اليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي سواء كان كلٌّ منهما على حدة أو معاً -في حدود علم الباحثين- كما أن مشكلة الخوف من الضياع لم تحصل على الاهتمام الكافي في البيئة العربية (خصوصاً في المملكة العربية السعودية) مقارنةً بالأبحاث الأجنبية؛ مما يعطي البحث أهميته وجديته وأصالته من حيث متغيرات البحث والعينة المستهدفة، وفتح المجال العلمي للباحثين مستقبلاً للتوسع في دراسة الجوانب الأخرى لتلك المتغيرات.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث والدراسات السابقة المتصلة بموضوع البحث يمكن صياغة الفروض على النحو الآتي:

1. لا يوجد مستوى مرتفع من الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد.

2. لا يوجد مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد.
3. لا يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد.
4. يُسهم الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة البحث الحالي من حيث جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها؛ وذلك لمعرفة مدى الإسهام النسبي للخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى عينة البحث، للوصول إلى استنتاجات يمكن تعميمها؛ مما يُسهم في فهم الواقع وتطويره.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على طلبة البكالوريوس (ذكورا وإناثا) لكافة التخصصات العلمية والنظرية في جامعة الملك خالد بأبها للعام الدراسي 2024م/2025م، والبالغ عددهم (33745) طالبًا وطالبة، وفقًا لإحصائية الكليات التابعة لجامعة الملك خالد بأبها للعام (1447هـ/2025م).

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية:

تكوّنت عينة البحث الأولية من (100) طالبٍ وطالبة بواقع (49) طالبًا و(51) طالبة من جامعة الملك خالد بمتوسط عمري (20,3)، وانحراف معياري (2,3)؛ وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات البحث قبل تطبيقها على العينة الأساسية.

العينة الأساسية:

استخدمت الباحثتان أسلوب العينة العشوائية البسيطة، حيث تم عمل رابط إلكتروني باستخدام (Google Forms) وإرساله إلى العينة، وبعد جمع الردود، والتخلص من شوائب العينة، بلغ عدد المستجيبين للاستبانة باستجابات مكتملة (551) طالبًا وطالبة بمتوسط عمري (20,3)، وانحراف معياري (3,7)، ويوضح الجدول التالي خصائص عينة البحث:

جدول (1)

خصائص عينة البحث.

المتغيرات	العدد	النسبة %
النوع	ذكر	33.39%
	أنثى	66.61%
	المجموع	100%

أدوات البحث:

اشتمل البحث على المقاييس الآتية:

- 1- مقياس الخوف من الضياع (الفومو) ل(Przybylski et al, 2013) وتعريب (عبد الرازق، سليمان، وطلّب، 2021)، يتكون من (10) عبارات، ويتم الاستجابة عليه وفق مدرج ليكرت الخماسي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، لا تنطبق بدرجة كبيرة، لا تنطبق تمامًا)، وتعطى الدرجات على الترتيب (1، 2، 3، 4، 5)، وتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (10-50) درجة، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى أعلى من (الفومو).

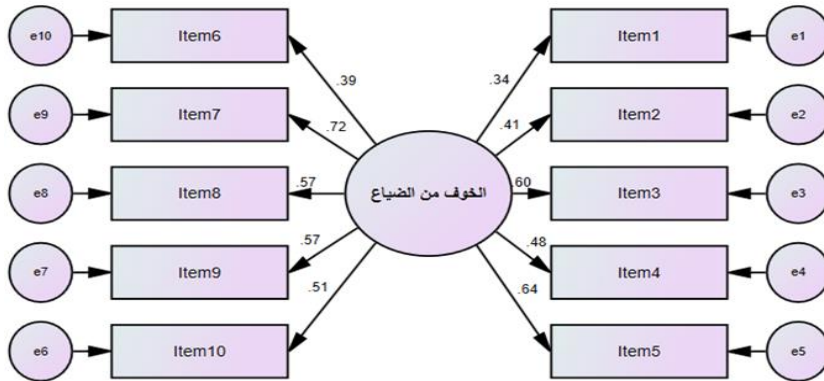
صدق وثبات المقياس:

1- التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من الصدق التوكيدي لمقياس (الفومو) باستخدام برنامج AMOS.25، كما في الشكل (1).

شكل (1)

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس (الفومو)



وتوصّلت النتائج في الشكل (1) إلى مطابقة النموذج لدى العينة، وبلغت قيمة كاي الميعارية (3.39)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبلغت قيمة مؤشر (RMSEA) للنموذج (0.04)؛ وهي قيمة مطابقة أقل من (0.08)، وبلغت مؤشرات (NFI)(TLI)(CFI)(GFI) للنموذج (0.93، 0.94، 0.94، 0.96) على التوالي، وهي قيم مقبولة (أكبر من 0.090).

2- الاتساق الداخلي للمقياس

تم التَّحَقُّق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والمجموع الكلي للمقياس، وجاءت النتائج كالآتي:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الخوف من الضياع.

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.56	6	**0.50	1
**0.69	7	**0.57	2
**0.55	8	**0.56	3
**0.50	9	**0.63	4
**0.60	10	**0.61	5

** دالة عند مستوى (0.01).

وأظهرت نتائج جدول (2) ارتباطات إيجابية دالة عند مستوى أقل من (0.01)، متراوحًا بين (0.50 إلى 0.69)، مما يعكس اتساقاً داخلياً جيداً وصدقاً مقبولاً للمقياس.



ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وبلغت قيمته (0.77)، وكذلك باستخدام التجزئة النصفية وبلغت قيمتها (0.73)، كما بلغت قيمة معادلة جتمان (0.72)؛ وهي قيم مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بالثبات. المعيار الإحصائي لتحديد مستوى الخوف من الضياع (الفومو):
لحساب المجموع الكلي لمستوى الخوف من الضياع وفق المقياس الأصلي، ثم تفسير الدرجة ضمن خمسة مستويات اعتماداً على نطاق مقياس ليكرت الممتد من 1 إلى 5، كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى الخوف من الضياع (الفومو)

المستوى	النسبة المئوية	متوسط الاستجابات
منخفض جداً (لا يوجد خوف من الضياع)	20%-36%	1.00-1.80
منخفض	36.1%-52%	1.81-2.60
متوسط	52.1%-68%	2.61-3.40
مرتفع	68.1%-84%	3.41-4.20
مرتفع جداً (خوف شديد من الضياع)	84.1%-100%	4.21-5.00

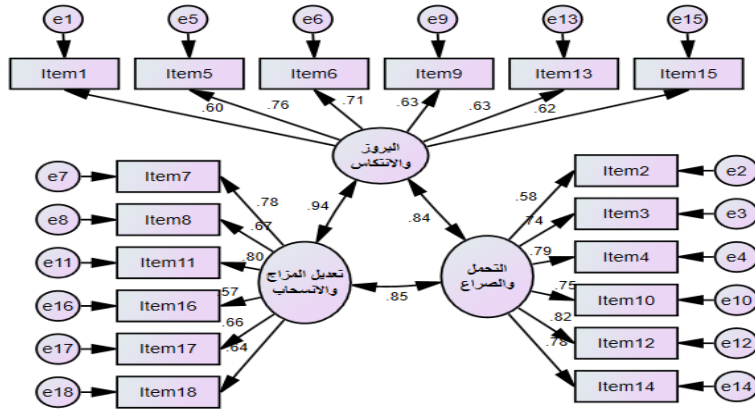
2- مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: من إعداد (البراشدي والظفري، 2020)، يتكون من (18) عبارة، ويحتوي على ثلاثة أبعاد: البعد الأول: البروز والانتكاس ويُشير إلى الانشغال السلوكي والمعرفي والانفعالي باستخدام مواقع التواصل والفشل في التوقف عنها، وعباراته (1، 5، 6، 9، 13، 15)، البعد الثاني: التحمل والصراع ويُشير إلى الزيادة التدريجية في استخدام المواقع الاجتماعية وظهور مشكلات شخصية أو نفسية، وعباراته (2، 3، 4، 10، 12، 14)، البعد الثالث: تعديل المزاج والانسحاب ويعني أن استخدام المواقع يؤدي لتحقيق شعور إيجابي أو تخفيف مشاعر سلبية والشعور بأعراض غير مريحة عند تقليل أو وقف الاستخدام، وعباراته (7، 8، 11، 16، 17، 18). ويتم الاستجابة عليها من خلال مدرج ليكرت السباعي (لا ينطبق تماماً، لا ينطبق، لا ينطبق غالباً، ينطبق أحياناً، ينطبق غالباً، ينطبق تماماً) ويتم التصحيح على الدرجات التالية (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7) بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى إدمان الفرد على مواقع التواصل الاجتماعي.

صدق وثبات المقياس:

التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من الصدق التوكيدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام برنامج AMOS.25، كما يظهر في شكل (2).

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي



وتوصلت النتائج في الشكل (4) إلى أن النموذج يتكون من ثلاثة عوامل، وأن كلاً منها يرتبط بعدد من العبارات، وتُظهر الأوزان العاملة مدى ارتباط كل عنصر بعامله الكامن، وجاءت قيمة كالا المعيارية (1.36)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبلغت قيمة مؤشر (RMSEA) للنموذج (0.05)؛ وهي قيمة مطابقة أقل من (0.08)، وبلغت مؤشرات (NFI) (TLI) (CFI) (GFI) للنموذج (0.94، 0.96، 0.97) على التوالي، وهي قيم مقبولة (أكبر من 0.090). الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عبر حساب ارتباط كل عبارة ببعدها، إضافة إلى ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)

مُعاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي للبعد المُنتمته له، وبين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له

البروز والانتكاس		التحمل والصراع		تعديل المزاج والانسحاب	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	**0.72	2	**0.69	7	**0.78
5	**0.74	3	**0.70	8	**0.74
6	**0.75	4	**0.80	11	**0.79
9	**0.75	10	**0.83	16	**0.72
13	**0.69	12	**0.80	17	**0.76
15	**0.75	14	**0.82	18	**0.74
الدرجة الكلية	0.90	الدرجة الكلية	0.90	الدرجة الكلية	0.92

** دالة عند مستوى أقل من (0.01).

ومن خلال الجدول (4) أظهرت النتائج أن جميع العبارات ترتبط بشكل دال إحصائياً عند مستوى أقل من (0.01) مع الأبعاد التي تنتمي إليها، وقيم تتراوح بين (0.69 و 0.83)، كما ارتبطت الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً مرتفعاً بلغ (0.90) لُبُعدي البروز والانتكاس، والتحمل والصراع، بينما سجل تعديل المزاج والانسحاب أعلى ارتباط بقيمة (0.92)، وتؤكد هذه النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى عالٍ من الاتساق الداخلي، مما يجعله أداة موثوقة وفعالة.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (5).

جدول (5)

ثبات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			جتمان	سيبرمان-براون
1	البروز والانتكاس	0,83	0,83	0,83
2	التحمل والصراع	0,88	0,87	0,88
3	تعديل المزاج والانسحاب	0,85	0,82	0,82
	المقياس ككل	0,91	0,92	0,93

توضح النتائج في جدول (5) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هي قيم جيدة؛

مما يُشير إلى ثبات المقياس.

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

لحساب المجموع الكلي لمستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق المقياس الأصلي، تم تفسير الدرجة ضمن

خمسة مستويات اعتماداً على نطاق مقياس ليكرت الممتد من 1 إلى 7، كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

المستوى	النسبة المئوية	متوسط الاستجابات
منخفض جداً (لا يوجد إدمان)	14.28% - 35.70%	1-2.49
منخفض	35.71% - 49.99%	2.50 - 3.49
متوسط	50% - 64.28%	3.50 - 4.49
مرتفع	64.29% - 78.56%	4.50 - 5.49
مرتفع جداً (إدمان قوي)	78.57% - 100%	5.50 - 7.00

3- مقياس اليقظة العقلية: من إعداد (عبد الغني، العامري، والفيقي، 2023)، ويتكون من (15) عبارة، وتتم الإجابة

على كل عبارة من خلال مدرج ليكرت السداسي (أبداً، نادراً جداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتصحح العبارات

بالدرجات (6، 5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (15-90)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى

تمتع الفرد بيقظة عقلية مرتفعة.

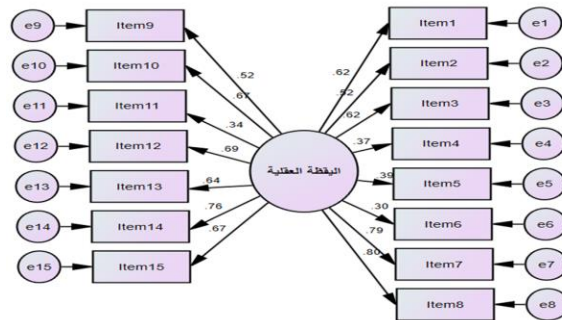
صدق وثبات المقياس:

التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من الصدق التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية باستخدام برنامج AMOS.25:

شكل (3):

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية



وتوصلت النتائج في الشكل (3) إلى مطابقة النموذج لدى العينة، وجاءت قيمة كاي الميعارية (2.16)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبلغت قيمة مؤشر (RMSEA) للنموذج (0.05): وهي قيمة مطابقة أقل من (0.08)، وبلغت مؤشرات (GFI) (NFI) (TLI) (CFI) للنموذج (0.91، 0.93، 0.94، 0.94) على التوالي، وهي قيم مقبولة (أكبر من 0.090).

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التُحَقَّق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس، كما يوضح ذلك جدول (7).

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.51	11	**0.50	6	**0.64	1
**0.71	12	**0.79	7	**0.56	2
**0.68	13	**0.78	8	**0.63	3
**0.74	14	**0.63	9	**0.50	4
**0.70	15	**0.63	10	**0.51	5

**دالة عند مستوى أقل من (0.01).

يتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية تراوحت بين (0.50، 0.79)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (0.01) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس، وتؤكد هذه النتائج موثوقية المقياس وصلاحيته في قياس اليقظة العقلية.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ وبلغت قيمته (0.89)، وكذلك طريقة التجزئة النصفية بلغت قيمتها (0.84)، كما بلغت قيمة معادلة جتمان (0.84)؛ وهي قيمة مرتفعة تشير لتمتع المقياس بالثبات. المعيار الإحصائي لتحديد مستوى اليقظة العقلية:

لحساب المجموع الكلي لمستوى اليقظة العقلية وفق المقياس الأصلي، تم تفسير الدرجة ضمن خمسة مستويات وفق مقياس ليكرت الممتد من 1 إلى 6، كما في الجدول (8):

جدول (8)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى اليقظة العقلية

المستوى	النسبة المئوية	متوسط الاستجابات
منخفض جداً (يقظة عقلية منخفضة)	16.67% - 33.32%	1.99-1.00
منخفض	33.33% - 49.99%	2.99-2.00
متوسط	50% - 66.66%	3.99-3.00
مرتفع	66.67% - 83.32%	4.99-4.00
مرتفع جداً (يقظة عقلية عالية)	83.33% - 100%	6.00-5.00

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تناولت الباحثان عرضاً لنتائج البحث من خلال المعالجة الإحصائية واستخراج النتائج؛ للتحقق من صحة التساؤلات والفروض ومناقشتها في ضوء طبيعة متغيرات البحث، والإطار النظري المفسر لها، ونتائج الدراسات السابقة. نتائج الفرض الأول: وينص على "لا يوجد مستوى مرتفع من الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد". وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة عبر مقارنة متوسط درجات عينة البحث في مقياس الخوف من الضياع بالمتوسط الفرضي، وحُدِّد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.41 × عدد العبارات) حيث إن (3.41) هي الحد الأدنى لدرجة الاستجابة المرتفعة، وتم الحكم على مستوى الخوف من الضياع وفقاً للمعيار الإحصائي الموضح في جدول (9) وقد جاءت النتائج كالآتي:

جدول (9)

دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لمستوى الخوف من الضياع لطلبة جامعة الملك خالد (درجة الحرية = 550)

المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية	مستوى الحكم
الخوف من الضياع	34.1	28.11	0.891	10.047	0.000	56.22%	متوسط

يتضح من الجدول (9) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات العينة لصالح المتوسط الفرضي (34,1) مقابل (28,11) للمتوسط الفعلي، وهو يمثل ما نسبته (56,22%) وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من محكات الحكم على مستوى الخوف من الضياع، جدول (4)، وهو ما يؤكد أن مستوى الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد جاء بدرجة (متوسطة)، مما يشير إلى عدم وجود مستوى مرتفع من الخوف من الضياع لدى العينة لوقوع المتوسط الفعلي خارج المدى المرتفع، مما يعني قبول الفرض الصفري الذي ينص على (لا يوجد مستوى مرتفع من الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد).



وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلٍّ من (Qutishat, 2020) التي أظهرت وجود مستوى متوسطاً من (الفومو) لدى الطلبة، وتختلف مع دراسة (Al-Furaih & Al-Awidi, 2021) التي دلت نتائجها على وجود مستوى مرتفع من (الفومو) لدى طلبة الجامعة.

ويُعزى المستوى المتوسط للخوف من الضياع (الفومو) لدى العينة إلى الزيادة الملحوظة في استخدام المواقع الاجتماعية الذي يُعد نتيجة مباشرة ل(الفومو)، لاسيما في ظل الانتشار الواسع لاستخدام هذه المواقع بين طلبة الجامعة، كما تُعزى هذه النتيجة؛ وفق نظرية تقرير المصير (SDT) إلى النقص في إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الكفاءة، والانتفاء، والاستقلالية) لدى أفراد العينة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يواجهونه في هذه المرحلة من تحديات أكاديمية واجتماعية تُسهم في إثارة الخوف لديهم من فقدان فرص للتفوق أو اكتساب مهارات جديدة، خصوصاً عند رؤية إنجازات أقرانهم عبر المواقع الاجتماعية التي تُعد بيئة خصبة لتسليط الضوء على النماذج المثالية في حياة الآخرين، بالإضافة إلى التحولات الكبيرة في العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة، كالابتعاد عن الأسرة للدراسة، وتوسع دائرة العلاقات الاجتماعية، وتكوين صداقات جديدة، وقد يلجؤون إلى مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر بديل لإشباع حاجاتهم الاجتماعية بدلا من التفاعل الواقعي الذي يولد لديهم الشعور بضرورة متابعة مستجدات أقرانهم حتى لا يفقدوا اندماجهم الاجتماعي وحاجتهم بالشعور بالانتماء والقبول.

كما أن القيود الثقافية، والاجتماعية في المجتمع السعودي، كالتوقعات العائلية، والعادات والتقاليد، تحد من مستوى التحكم الذاتي الكامل لدى الطالب، فتزيد مخاوفه من تفويت تجارب حياتية يُعتقد بأنها مهمة، يراها على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى الرغم من ذلك، فإن الخوف من الضياع لدى أفراد العينة لم يصل إلى حد الشعور بالخوف أو القلق الشديد، لكنهم قد يكونون أكثر عرضةً لارتفاعه خصوصاً عند الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وانعدام التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.

نتائج الفرض الثاني: وينص على "لا يوجد مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد".

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة عبر مقارنة متوسط درجات عينة البحث في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده الفرعية بالمتوسط الفرضي، وحُدّد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (4.50 × عدد العبارات) حيث إن (4.50) هي الحد الأدنى لدرجة الاستجابة المرتفعة، وتم الحكم على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده الفرعية وفقاً للمعيار الإحصائي في جدول (10)، وقد جاءت النتائج كالتالي:

جدول (10)

دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لمستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لطلبة جامعة الملك خالد (درجة الحرية = 550)

المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية	مستوى الحكم
البروز والانتكاس	27	24.98	0.790	6.12	0.000	59.47%	متوسط
التحمل والصراع	27	21.79	0.945	13.65	0.000	51.88%	متوسط
تعديل المزاج والانسحاب	27	21.75	0.877	13.34	0.000	51.78%	متوسط
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ككل	81	68.52	1.012	14.71	0.000	54.38%	متوسط

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات العينة لصالح المتوسط الفرضي (81) مقابل (68.52) للمتوسط الفعلي، وبنسبة (54.38%) للمقياس ككل، كذلك في الأبعاد الفرعية (البروز والانتكاس، التحمل والصراع، تعديل المزاج والانسحاب) جاءت لصالح المتوسطات الفرضية مقابل المتوسطات الفرعية، وينسب متوسطة (59.48%، 51.88، 51.78%) على التوالي، وهو ما يؤكد أن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد جاء بدرجة (متوسطة)، مما يشير إلى عدم وجود مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى العينة؛ لوقوع المتوسط الفعلي خارج المدى المرتفع، مما يعني قبول الفرض الصفري الذي ينص على (لا يوجد مستوى مرتفع من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شغري، وعبد الرحمن، 2025) التي أظهرت مستوى متوسطا لدى طلبة الجامعة، ودراسة (الأنصاري وآخرين، 2025) التي أظهرت أيضاً مستوى متوسطا لدى الشباب عامةً، في حين تختلف مع دراسة صباح والشجيري (2018) التي أظهرت مستوى مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كذلك تختلف مع دراسة البراشدي، والظفري (2019) التي أظهرت مستوى منخفضاً لدى طلبة الجامعة.

وتُعزى هذه النتيجة إلى الأهمية التي تمثلها هذه المواقع في حياة الطالب الجامعي، إذ يلجأ إليها للاستمتاع بوقته، ويعتمد عليها أيضاً في المحادثات المباشرة ومجموعات النقاش، سواء لإدارة المقررات الدراسية أو للتواصل مع أعضاء هيئة التدريس، مما يجعلها جزءاً أساسياً في حياته اليومية، بالإضافة إلى أن الطلبة في هذه المرحلة يواجهون العديد من الضغوط الأكاديمية والنفسية وتزداد المسؤوليات الاجتماعية عليهم؛ مما يدفعهم إلى اللجوء إلى هذه المواقع كبديل يوفر لهم الراحة، ويمكن تفسير ذلك وفقاً لنظرية الاستخدام التعويضي للإنترنت (CIUT) بأن الأفراد عندما يواجهون ضغوطاً نفسية، أو مشاعر سلبية، أو نقصاً في التقدير والانتماء، يلجؤون إلى استخدام الإنترنت كوسيلة للهروب.

كما أظهرت النتائج أن بُعد البروز والانتكاس جاء بالمرتبة الأولى كأكثر الأبعاد تأثيراً على العينة، وعلى الرغم من مجيئه بدرجة متوسطة، فإن هذه النتيجة تدل على أن هناك أثراً ملحوظاً لاستخدام المواقع الاجتماعية على تفكير الطلبة، وعلى سلوكهم اليومي، وظهور بعض الصعوبات في الحد من استخدامها. وقد يُعزى ذلك إلى الخوارزميات الحديثة التي تهدف إلى بقاء المستخدم أطول فترة ممكنة على هذه المواقع من خلال التوصيات المخصصة والمحتوى اللانهائي مما يجعلها تهيمن على تفكير الطالب وتدفعه إلى قضاء وقت أطول في استخدامها، وقد تحدت من قدرته على ضبطها.

كما يُعزى معيء بُعدي التحمل والصراع وتعديل المزاج والانسحاب بدرجة متوسطة أيضاً إلى الخصائص الجذابة للمواقع الاجتماعية، وما توفره من مكافآت وإشباعات فورية تُعزز الرغبة في تصفح هذه المواقع للحفاظ على مستوى الإشباع ذاته، ويُفسر ذلك من خلال نظرية التعزيز السلوكي التي ترى أن السلوك يُعزز من خلال المكافآت التي يحصل عليها الفرد، فإذا أدى استخدامها إلى تجنب الشعور بالملل أو العزلة أو أسهم في شعور الفرد بمشاعر إيجابية، فإنه يصبح عادة دائمة (Andreassen, 2015). إلا أن الدرجة المتوسطة تُشير إلى أن هذا الاستخدام لم يصل بعد إلى حد التدهور النفسي أو الاجتماعي، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم القدرة على ضبط وقتهم وتحديد أولوياتهم، لكنهم معرضون للإدمان على تلك المواقع عند غياب الرقابة الذاتية أو الدعم الاجتماعي؛ إذ توفر لهم هذه المواقع سُبلاً سريعة للهروب من الضغوط النفسية والدراسية.

نتائج الفرض الثالث: وينص على "لا يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد". وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة عبر مقارنة متوسط درجات عينة البحث في مقياس اليقظة العقلية بالمتوسط الفرضي، وحُد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (4 × عدد العبارات) حيث إن



(4.00) هي الحد الأدنى لدرجة الاستجابة المرتفعة، وتم الحكم على مستوى اليقظة العقلية وفقاً للمعيار الإحصائي لتحديد مستوى اليقظة العقلية، جدول (11)، وقد جاءت النتائج كالآتي:

جدول (11)

دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد (درجة الحرية = 550)

المقاييس	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية	مستوى الحكم
اليقظة العقلية	60	53.88	1.025	9.84	0.000	59.87%	متوسط

يتضح من جدول (11) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات العينة لصالح المتوسط الفرضي (60) مقابل (53.88) للمتوسط الفعلي، وبنسبة (59.87%)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من محكات الحكم على مستوى اليقظة العقلية وهو ما يؤكد أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد جاء بدرجة (متوسطة)، وهو ما يشير إلى عدم وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى العينة لوقوع المتوسط الفعلي خارج المدى المرتفع، مما يعني قبول الفرض الصفري الذي ينص على (لا يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحربي (2021) التي أظهرت مستوى متوسطا لدى طلبة الجامعة، في حين تختلف عن دراسة الجساس (2022) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع لدى طلبة الجامعة.

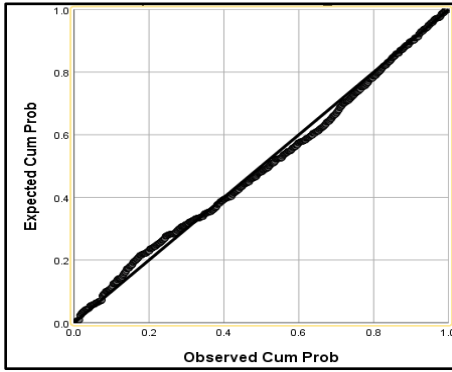
ويُعزى المستوى المتوسط لليقظة العقلية لدى العينة إلى عاملين: الأول: وهو العامل الداخلي الذي يتعلق بخصائصهم النمائية؛ وذلك لأنَّ الفئة العمرية للعينة تقع في أواخر المراهقة إلى منتصف العشرينيات التي تُعد مرحلة انتقالية غير مستقرة من الناحية النفسية والاجتماعية، وهي ما أشار إليها إريكسون في نظريته التطور النفسي - الاجتماعي بأنها مرحلة "الهوية مقابل الاضطراب"، حيث تتسم هذه المرحلة بصراعٍ داخلي لاستكشاف الهوية والسعي نحو الاستقلالية؛ مما يشكل لدى الطالب قلقاً فيقل تركيزه ووعيه بذاته، كما تُعزى هذه النتيجة إلى العوامل الخارجية لاسيما الضغوط الاجتماعية والأكاديمية التي يواجهها أفراد العينة، وتتجلى في التوقعات العائلية، والصراعات الاجتماعية، بالإضافة إلى ضغط المناهج الدراسية؛ إذ يعجز الطالب أحياناً عن الموازنة بين متطلبات كل مقرر من واجباتٍ واختبارات، فضلاً عن التحدي في إدارة وقته وتنظيم أولوياته، كما أن في هذه المرحلة يبدأ الطالب في التخطيط لمستقبله المهني واتخاذ قرارات مصيرية في حياته؛ مما يزيد من توتره وتشتت ذهنه وانشغال تفكيره، وفي ظل هذه الضغوط، قد يتحوّل أداء الطالب إلى سلوك آلي أو تلقائي، ويمكن تفسير ذلك وفقاً لنظرية لانجر (Langer) بأن اليقظة العقلية هي الوعي بالسياق، وهو عكس اللاوعي الذي يكون فيه الفرد في حالة من الجمود المعرفي والعاطفي، ويستجيب للأشياء بطريقة روتينية وألية، وفي هذا السياق فإن الضغوط الاجتماعية والأكاديمية قد تؤدي بالطالب إلى قيامه بسلوكيات آليه أو تلقائية تقلل من مرونته المعرفية، وتُضعف من يقظته العقلية.

كما ترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية بالرجوع إلى نتائج الفرضين الأول والثاني التي أظهرت مستوى متوسطا لكل من (الفومو) وإدمان المواقع الاجتماعية لدى العينة، ويُعزى ذلك إلى أن أفراد العينة قد يُظهرون أنماطاً سلوكية ترقبية خوفاً من فوات الأحداث على المواقع الاجتماعية؛ مما يجعلهم يستخدمونها بشكل غير واعٍ، ويُعيق قدرتهم على التركيز في اللحظة الراهنة، ويحدّ من انفتاحهم الذهني، مما ينعكس في النهاية على انخفاض مستوى يقظتهم العقلية.

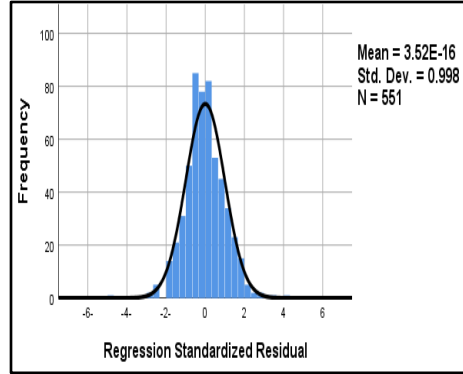
نتائج الفرض الرابع: ينصّ على "يُسهم الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد".

وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بطريقة التحليل الكلي (Enter) للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال متغيرات البحث، باعتبار أن اليقظة العقلية متغير تابع، ومتغيري (الفومو) وإدمان مواقع التواصل متغيرات مستقلة.

وقبل استخدام "تحليل الانحدار الخطي المتعدد" تم التحقق من شرط اعتدالية توزيع البواقي المعيارية للانحدار الذي يمثله الشكل (4)، والتوزيع الطبيعي P-P PLOT الذي يمثله العلاقة بين الاحتمالات والملاحظة المتوقعة شكل (5).



شكل (5) P-P PLOT



شكل (4) توزيع البواقي المعيارية للانحدار

يتضح من شكلي (4) و(5) أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، كما تم التحقق من مناسبة حجم العينة، حيث كان حجم العينة أكبر من عدد المتغيرات المستقلة بكثير، وكذلك شرط عدم وجود قيم شاذة أو متطرفة في البيانات، وبعد التحقق من الشروط تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية من خلال المتغيرين (الفومو) وإدمان مواقع التواصل، ويوضح جدول (12) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

جدول (12)

درجة إسهام المتغيرات (الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي) في التنبؤ باليقظة العقلية

النموذج النهائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	الانحدار	30029.93	2	15014.97	99.14	0.0001
العقلية	البواقي	82998.04	548	151.46		ذات دلالة
	المجموع	113027.97	550			إحصائية



جدول (13)

تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (ENTER) للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	النموذج R ²	الثابت	معاملات الانحدار B	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	الخوف من الضياع	0.515	0.369	0.366	82.64	-0.308	3.77	0.002
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي						-0.296	11.31	0.001

ويتضح من جدولتي (12) و(13):

- بلغت قيمة (ف=14, 99) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد على وجود معنوية لنموذج الانحدار بين اليقظة وكل من الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل.
- بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج $R^2=0.366$ ، وهو يشير إلى أن الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل يتنبأ باليقظة العقلية بنسبة 36,6%، حيث تنبأ الخوف من الضياع بنسبة 30,8%، ويليه إدمان مواقع التواصل بنسبة 29,6%، وهي نسب متقاربة، وتدل نسبة الإسهام الكلي على وجود تأثير فعال لكنه متوسط، مما يعني أن هناك عوامل أخرى قد تسهم بنسبة (64,4%) من هذا التباين لم يتم تضمينها في النموذج الحالي.
- بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمتغير الخوف من الضياع (ت=3,77)، و لمتغير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (ت=11,31)، للدلالة على فاعلية هذين المتغيرين في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد وبمستوى دلالة (0.002) و (0.001) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01)، وتدل هذه النتيجة على أن متغير الخوف من الضياع يمثل أكثر المتغيرين المدروسة اسهاماً في التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية.
- كما تشير هذه النتيجة إلى أهمية تبني نماذج تفسيرية أكثر شمولاً، تضم متغيرات أخرى قد تسهم في رفع القوة التنبؤية للنموذج.

شكل (6)

معادلة الانحدار المتعدد في التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

معادلة الانحدار المتعدد

$$\text{مستوى اليقظة العقلية} = 82.64 - 0.308 \times (\text{الخوف من الضياع}) - 0.296 \times (\text{إدمان مواقع التواصل الاجتماعي})$$

وبلاحظ أنه كلما انخفضت درجات كل من الخوف من الضياع (الفومو) وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ارتفعت الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، وبالنظر إلى النتائج التي أسفر عنها التحليل الإحصائي يُلاحظ

تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه "يسهم كلٌّ من الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد".

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع بعض الدراسات التي كشفت عن إمكانية التنبؤ بمجموعة من المتغيرات الإيجابية كالرضا عن الحياة من خلال الخوف من الضياع كدراسة (Deniz, 2021)، كما تنبأت دراسة كلٍّ من (التميمي وآخرين، 2017) و (Santini et al., 2024) أيضاً بعدد من المتغيرات الإيجابية كالرفاهية والصحة النفسية من خلال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أنه - في حدود علم الباحثين - لا توجد دراسة تناولت متغيري الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي معاً، أو على حدة في التنبؤ باليقظة العقلية.

وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى مساهمة كلٍّ من الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية إلى تأثيرهما عليهما بشكلٍ مباشر، عن طريق الانشغال الدائم بالمستجدات والاستخدام الإدماني المؤدي إلى سلوكيات تلقائية غير واعية تُضعف قدرة الطالب على الوعي الحاضر بسلوكه وأفكاره ومشاعره، بالإضافة إلى تأثيرهما عليهما بطريقة غير مباشرة، فحسب ما ورد في الأدبيات النفسية والدراسات السابقة فإن هذين المتغيرين يرتبطان بالاضطرابات النفسية، وتراجع الرفاهية التي بدورها تُقلل من كفاءة الطالب في التحكم في الانتباه، وتعزز لديه أنماط التفكير السلبي التي تمنع المراقبة الحكيمة. كما أن هذين المتغيرين يُعزز بعضهما بعضاً، فقد أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهما كدراسة (Al-Abyadh, 2025). وهذه العلاقة الطردية قد تعمل على مُضاعفة أثرهما السلبي على اليقظة العقلية وتخلق لدى الطالب حلقة مفرغة من القلق والتفكير الاستباقي والانسحاق التلقائي وراء المثبرات والمحفزات الخارجية التي تقلل من قدرته على كبح انفعالاته أو توجيه انتباهه على اللحظة الراهنة، وهو ما يُفسر تراجع اليقظة العقلية وقدرة كلٍّ من الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التنبؤ بها.

وتوصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

- وجود مستوى متوسط من الخوف من الضياع لدى طلبة جامعة الملك خالد.
- وجود مستوى متوسط من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك خالد.
- وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد.
- يسهم كلٌّ من الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، حيث بلغت نسبة إسهامهما معاً 36,6% من التباين الحادث في مستوى اليقظة العقلية.

توصيات البحث:

- 1- ضرورة إدراج مواضيع في المناهج الجامعية، تقوم على تدريس الطلبة مهارات اليقظة العقلية وأثارها الإيجابية على الحياة اليومية، خاصة في ظل كثرة المهليات والمشتتات في العصر الحديث.
- 2- ضرورة اهتمام مؤسسات المجتمع المختلفة بنشر ثقافة التثقيف الرقمي؛ بهدف رفع الوعي بكيفية الاستخدام المسؤول للتقنية، وتعزيز الرقابة الذاتية، لتجنب الإفراط في مراقبة الآخرين على المواقع الاجتماعية.
- 3- تصميم برامج توعوية وإرشادية وقائية حول مخاطر الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على حياة الطالب النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

مقترحات البحث:

- 1- إجراء بحوث تجريبية وطولية، تهدف إلى استكشاف الأنماط السلوكية والدوافع النفسية الكامنة وراء الخوف من الضياع وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.



- 2- إجراء بحوث تهدف للتعرف على تأثير خوارزميات التوصية في مواقع التواصل الاجتماعي على انخفاض مستوى اليقظة العقلية وارتفاع الشعور بالخوف من الضياع لدى طلبة الجامعة.
- 3- تطوير مقاييس نفسية حديثة تراعي تأثيرات التكنولوجيا المعاصرة على مستوى اليقظة العقلية.

المراجع

- إبراهيم، ح. (2019). *اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها*. دار كلكامش للطباعة والنشر.
- أحمد، ر. وعجاجة، ص. (2022). *الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*. 2(16)، 1-64.
- الأنصاري، ر. والسماويل، ع. والدوسري، ن. والمطر، ه. (2025). *إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي لدى الشباب*. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*. (119)، 169-196.
- بديوي، ز. وعبد، م. (2018). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. *مجلة أبحاث البصيرة للعلوم الإنسانية*. 43(1)، 418-442.
- البراشدي، ح. والظفري، س. (2020). *الخصائص السيكمومترية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب العماني*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 21(2)، 437-463.
- البراشدي، ح. والظفري، س. (2019). *إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي*. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*. 13(2)، 300-316.
- التميمي، خ. والعديدي، ع. ومرزوق، م. (2017). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بصحتهم النفسية*. *دراسات تربوية ونفسية*. 97، 1-50.
- الجساس، نجلاء عبد الرحمن. (2022). *استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. 2(67)، 315-374.
- الحربي، ن. (2021). *مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 18(68)، 1-31.
- خالد، ج. (2022). *متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة*. *دراسات نفسية*. 32(1)، 1-91.
- الخليف ش. ع. ا. (2024). *دور المؤسسات التربوية في تعزيز قيم الانتماء الوطني: دراسة من منظور الخدمة الاجتماعية*. *مجلة الآداب*. 72(2)، 343-376. <https://doi.org/10.35696/arts.v12i2.1971>
- دغوش، ن. (2020). *اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي*. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*. 9(4)، 533-559.
- السيد، ه. (2018). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين*. *مجلة دراسات نفسية*. 28(2)، 884-912.
- شغري، إ. وعبد الرحمن، إ. (2025). *تحليل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على طلاب جامعة إدلب في سوريا*. *مجلة جامعة الزيتونة الدولية للنشر العلمي*. 2(32)، 214-251.
- صباح، ع. والشجيري، ع. (2018). *أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة -دراسة مقارنة بين جامعتي سعيدة والأنبار-*. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*. 2(4)، 241-259.
- عبد الرازق، م. وسليمان، ع. وطلب، أ. (2021). *الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين*. *المجلة التربوية*. 1(82)، 14-69.
- عبد الغني، ر. والعامري، ن. والفيحي، ص. (2023). *الخصائص السيكمومترية للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية "MAAS"*. *العلوم التربوية*. 31(2)، 143-163.



- عبيدات، ن. وطوالبية، ع. (2022). مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. *أريد للبحوث والدراسات الإنسانية*. 24(2)، 127-182.
- عيسى، د. (2023). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. *المجلة التربوية*. (107)، 773-834.
- محمد، ص. (2022). العوامل المسهمة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*. (28)، 104-141.
- الهيئة العامة للإحصاء. (2021). *مسح ونفاذ واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات للأسر لعام 2021*.

References

- 'Abd al-Ghanī, R., Al-'Āmirī, N., & Al-Fifī, Ş. (2023). Psychometric properties of the Arabic version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Al-'Ulūm al-Tarbawīyyah*, 31(2), 143–163, (in Arabic).
- 'Abd al-Rāziq, M., Sulaymān, 'A., & Ṭalab, A. (2021). Fear of missing out and its relationship to nomophobia among expatriate adolescents. *Al-Majallah al-Tarbawīyyah*, 1(82), 14–69, (in Arabic).
- Aḥmad, R., & 'Ajājah, Ş. (2022). Fear of missing out (FoMO) and its relationship to sleep disorders and social media addiction among university students. *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 2(16), 1–64, (in Arabic).
- Al Khalif, S. A. (2024). Educational Institutions Role in Enhancing National Belonging Values: A Social Service Perspective Study. *Journal of Arts*, 12(2), 343-376, (in Arabic). <https://doi.org/10.35696/arts.v12i2.1971>
- Al-Abyadh, M. (2025). The fear of missing out and social media addiction: A cross-sectional and quasi-experimental approach. *Heliyon*, 11, e41958. <https://doi.org/xxxx>
- Al-Anṣārī, R., Al-Samā'il, 'A., Al-Dawsarī, N., & Al-Maṭar, H. (2025). Social media addiction and its relationship with personal adjustment among youth. *Journal of Arts, Literature, Humanities and Sociology*, (119), 169–196, (in Arabic).
- Al-Barāshdī, H., & Al-Ẓafīrī, S. (2019). Sultan Qaboos University students' addiction to social networking sites. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 13(2), 300–316, (in Arabic).
- Al-Barāshdī, H., & Al-Ẓafīrī, S. (2020). Psychometric properties of the social media addiction scale among Omani youth. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 21(2), 437–463, (in Arabic).
- Al-Furaih, S., & Al-Awidi, H. (2021). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1855–1873.
- Al-Harbī, N. (2021). Level of mindfulness among female students of the College of Education at Umm Al-Qura University during the COVID-19 pandemic. *Journal of Educational and Psychological Research*, 18(68), 1–31, (in Arabic).
- Al-Sayyid, H. (2018). Mindfulness and its relationship with life satisfaction among a sample of male and female adolescents. *Dirāsāt Nafsiyyah*, (28), 884–912, (in Arabic).
- Al-Tamīmī, Kh., Al-'Ādī, 'A., & Marzūq, M. (2017). Social media network addiction among King Abdulaziz University students and its relationship to their mental health. *Educational and Psychological Studies*, 97, 1–50, (in Arabic).
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184 .



- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Badaywi, Z., & 'Abd, M. (2018). Mindfulness among university students. *Basrah Research Journal for Human Sciences*, 43(1), 418–442, (in Arabic).
- Baker, Z., Krieger, H., & LeRoy, A. (2016). Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 3, 275-282.
- Boyd, d., & Ellison, N. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230 .
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984 .
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848 .
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Chang, H., Meng, X., Li, Y., Liu, J., Yuan, W., Ni, J., & Li, C. (2023). The effect of mindfulness on social media addiction among Chinese college students: A serial mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1087909.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediates relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34. (28). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Dewi, D., & Said, M. (August 27–28, 2022). *Mindfulness and fear of missing out in final year undergraduate students*[Advance research]. In International Conference of Psychology. Malang, Indonesia, (ICoPsy 2022), *KnE Social Sciences*,125-136.
- Dughnūsh, N. (2020). Mindfulness from the perspective of positive psychology. *Journal of Human and Society Sciences*, 9(4), 533–559, (in Arabic).
- Elhai, J., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209.
- Elsayed, H. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1572-1582.
- Feng, T., Wang, B., Mi, M., Ren, L., Wu, L., Wang, H., Liu, X., & Wang, X. (2025). The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*, 11, e41869.
- Friedman, C., & Cienfuegos, L. (September 5,2023). *'TikTok brain' explained, and what parents can do about it*. KSAT. <https://www.ksat.com/news/local/2023/09/05/tiktok-brain-explained-and-what-parents-can-do-about-it/>
- Gezgin, D. (2025). *Fear of missing out (FoMO) and social media addiction: The moderated mediation role of mental well-being and mindfulness* [Preprint]. Research Square.



- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889.
- Hamad, S. M. S. (2024). The Influence of Social Media's on Student English Proficiency: A Study of University EFL Teachers' Perspectives. *Arts for Linguistic & Literary Studies*, 6(3), 508-532. <https://doi.org/10.53286/arts.v6i3.2082>
- Ibrāhīm, H. (2019). *Mindfulness and cognitive beliefs and how to measure them*. Gilgamesh Printing and Publishing, (in Arabic).
- Īsā, D. (2023). Psychological resilience and mindfulness as predictors of nomophobia among university youth. *Al-Majallah al-Tarbawiyah*, (107), 773–834, (in Arabic).
- Jassās, Najlā' 'Abd al-Rahmān. (2022). Use of social media and its relationship with mindfulness among first-year students at Shaqra University during the COVID-19 pandemic. *Journal of Humanities and Social Sciences*, (67), 315–374, (in Arabic).
- Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults. *Personality and Individual Differences*, 185, 111284.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Khālid, J. (2022). The joy of missing out as a moderating variable in the relationship between fear of missing out and social network addiction among university students. *Dirāsāt Nafsiyyah*, 32(1), 1–91, (in Arabic).
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Langer, E. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1(3), 289–305.
- Modzelewski, P. (2020). FOMO (Fear of missing out) – An educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Pedagogical Contexts*, 7(14), 215–232 .
- Muḥammad, Ṣ. (2022). Factors contributing to social media addiction among Helwan University students in light of some demographic variables. *Journal of Educational and Social Studies*, (28), 104–141, (in Arabic).
- Nusrath VP & Veronica N. (2020). The relationship between fear of missing out, mindfulness, and social media usage among adolescence. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1948-1960.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2016). Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.



- Ozturan, D., Kocakaya, H., Sevindik, M., Nazli, S., Yigman, F., Akpınar, C., & Tas, H. (2022). Social media addiction and mindfulness in university students. *ODU Medical Journal*, 9(2), 56–66.
- Park, E. (2022, May 20). *TikTok brain*. OSF Health Care. <https://newsroom.osfhealthcare.org/tiktok-brain/>
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Qutishat, M. (2020). Gender differences in fear of missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 1(2), 36–40.
- Şabāh, ‘A., & Al-Shujayrī, ‘A. (2018). The impact of social media addiction on intellectual extremism among university students: A comparative study between Saida University and the University of Anbar. *University of Anbar Journal for Human Sciences*, 2(4), 241–259, (in Arabic).
- Salari, N., Zarei, H., Hosseini-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of social media addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 33, 223-236.
- Santini, Z., Thygesen, L., Andersen, S., Tolstrup, J., Koyanagi, A., Nielsen, L., Meilstrup, C., Koushede, V., & Ekholm, O. (2024). Social media addiction predicts compromised mental health as well as perceived and objective social isolation in Denmark: A longitudinal analysis of a nationwide survey linked to register data. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication, 23, 3136–3153.
- Saudi General Authority for Statistics. (2021). *Household survey of ICT access and usage 2021*, (in Arabic).
- Shughrī, I., & ‘Abd al-Raḥmān, I. (2025). Analysis of social media addiction and its impact on students at the University of Idlib in Syria. *Al-Zaytoonah International Journal for Scientific Publishing*, 2(32), 214–251, (in Arabic).
- Tanhan, F., Ozok, H., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 74–85.
- ‘Ubaydāt, N., & Ṭawālbah, ‘A. (2022). Level of social media addiction and its relationship with self-esteem among Yarmouk University students. *Irbid Journal for Research and Human Studies*, 24(2), 127–182, (in Arabic).
- Wang, F. (October 18, 2024). *The impact of social media addiction on teenagers* [Advance research]. Proceedings of the 3rd International Conference on Art, Design and Social Sciences, online.

