ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

FOMO Syndrome during E-learning among University Students

Lect. Modheher Hussein Kanoosh

College of Education for Human Sciences, Tikrit University

* *Corresponding author: E-mail* : modher.hussain@tu.edu.iq

009647702832045

***Keywords*:**
FOMO -
e-learning
university students

A R T I C L E I N F O

Article history:

Received	4 July 2023
Received in revised form	17 Aug 2023
Accepted	12 Sept 2023
Final Proofreading	17 Oct 2023
Available online	22 Oct 2023

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

The research aims to identify the syndrome (FOMO) and the psychological effects during e-learning among university students/department of Educational and Psychological Sciences. The use of smart phones has become indispensable in our daily lives, and university students use these devices excessively during the period of e-learning and beyond for its urgent need to study at all stages because of its importance in transferring information to students and it is the only means of communication. It has become a form of behavior that is characterized by excessive use of the smart phone, and results in physical and psychological harm. It was defined as fear that involves anxiety, and anxiety to have better experiences with others, or to gain more useful information. Also, the need to stay on the internet constantly for fear of missing information related to their studies and university assignments. The research sample consisted of 250 students (118 males and 132 females). The descriptive method was used to complete the research requirements, and the FOMO scale was built by the researcher. It was found that there is a correlation between all items of the FOMO scale by gender (male and female) and school stage due to the excessive use of net sites and e-learning, especially among some of those who are afraid to go through the experiences of others and the activities they do. Finally: the more they are use, the more the fear of losing it increases.

The results of the research on the Fear of Missing Objective FOMO among university students during e-learning are: there is a high FOMO difference between students from losing their lessons due to e-learning, and it was found that females are more afraid than males because they are keener to attend lectures, as well as there are differences between female students of the third year is higher than the female students of the first stage, as they are more concerned about their future than the female students of the first year, because of the responsibility they have towards their friends and families and the age difference between them. In this paper, several proposals and recommendations were presented.

© 2023 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.30.10.1.2023.20

متلازمة "الفومو FOMO" في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة

م . مظهر حسين كنوش / جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

هدف البحث إلى التعرف على متلازمة (الفومو FOMO) والتأثيرات النفسية في ظل التعليم

الإلكتروني لدى طلبة الجامعة قسم العلوم التربوية والنفسية ، وإن استخدام الهواتف الذكية اصبح امر لا يمكن الاستغناء عنه في حياتنا اليومية ، واستخدم طلبة الجامعة هذه الاجهزة بشكل مفرط خلال فترة التعليم الإلكتروني ، وما بعدها للحاجة الماسة للدراسة في كافة المراحل لما لها من أهمية في نقل المعلومات إلى الطلبة كونها الوسيلة الوحيدة للتواصل واصبحت شكل من اشكال السلوك التي يتميز بالاستخدام المفرط للهاتف الذكي، وينتج عنه أذى جسدي ونفسي ، وعرف على أنه الخوف الذي ينطوي على القلق ، والقلق من أن تكون تجارب أفضل لدى الآخرين ، أو يكتسبون أكثر فائدة ومعلومات ، إن الحاجة للبقاء على الإنترنيت باستمرار خوفاً من فوات معلومة تخص دراستهم وواجباتهم الجامعية ، وتكونت عينة البحث من (250) طالبا وطالبة بواقع (118) طالبا و(132) طالبة ،واستخدم المنهج الوصفي لإكمال متطلبات البحث ، وتم بناء مقياس الفومو من قبل الباحث ، وقد تبين وجود ارتباط بين جميع فقرات مقياس الفومو حسب الجنس (الذكور والإناث) والمرحلة الدراسية بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل والتعليم الإلكتروني ، لاسيما لدى البعض من الذين يخشون خوض تجارب الآخرين والأنشطة التي يقومون بها، وأخيراً كلما زاد الاستخدام زاد اضطراب الخوف من فقدانها .

وكانت نتائج بحث الخوف من فقدان شيء الفومو FOMO لدى طلبة الجامعة في ظل التعليم الإلكتروني هي ، وجود فرق عال الفومو FOMOبين الطلبة من فقدان دروسهم بسبب التعليم الإلكتروني ، كما تبين إن الاناث أكثر خوفاً من الذكور كونهم الاكثر حرصاً على محاضراتهم ، وكذلك وجود فروق بين طالبة المرحلة الثالثة أعلى من طلبة المرحلة الاولى كونهم أكثر حرصاً على مستقبلهم من طلبة المرحلة الأولى لما يتمتعون فيه من مسؤولية تجاه اصدقائهم وعوائلهم وفارق العمر بينهم ، وتم تقديم عدة مقترحات وتوصيات.

الكلمات المفتاحية: الفومو – FOMO التعليم الإلكتروني – طلبة الجامعة.

المقدمة:

تعتبر شريحة الطلبة من الشرائح المهمة في المجتمع فهم الركن الاساسي وعماد الامة ومستقبلها ، إن الاهتمام بهم ومعرفة احتياجاتهم ودراسة حالاتهم النفسية والاجتماعية أمر مهم في ظل هذه التغيرات التي اصبحت ضرورية من أجل النهوض بواقع الطلبة إلى اقصى درجة ممكنة من السوء النفسي ، وما يتم من بعض الاضطرابات نفسية قد تؤدي إلى خسارة رأس بشري مهم يساعد في ازدهار المجتمع وتقدم الامة ، وأن الطلبة الجامعيين أكثر الفئات عرضة للاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة الاحداث والمواقف التي تواجههم في حياتهم الجامعية العلمية والعملية ، هذه الضغوط تجعلهم فريسة للوقوع بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والتي تسبب سوء في التوافق النفسي والاجتماعي ، وفي الآونة الاخيرة حدثت طفرة هائلة

في مجال التكنولوجيا والتي ساهمت في افراز عدد من الظواهر لم تكن معروفة من قبل ، ومن هذه الظواهر تلك التي تسمى ظاهرة (الفومو) أو ما يسمى الخوف من فوات شيء (Fear of Missing out)حيث ظهر هذا المصطلح في عام 2004 لأول مرة من خلال أحد المستثمرين الرأسماليين ويدعى McGinnis ، وتم الاعتراف بهذا المصطلح عندما تم إضافته إلى قاموس Oxford عام 2013 وعرفه القاموس بأنه القلق من احتمال حدوث حدث مثير للاهتمام أو ممتع في مكان آخر . وأشار Przbylski, Murayamu, (2013) Dehaan & Gladwell إلى أن الفومو هو الخوف من تفويت الأحداث والخبرات التي يعيشها الآخرون ، والرغبة في معرفة تلك الخبرات والبقاء متصلاً بالآخرين نظرا للحاجة الملحة للانتماء ، كما أوضح (2019, Can & Satic) أن الفومو هو الخوف من عدم المعرفة والرغبة الملحة في الاشتراك بالرغبة في زيادة الترابط مع الآخرين وتم رفع شعار أنا مشارك إذن أنا موجود ، فالخوف له تأثير سلبي من الناحية الاجتماعية والنفسية على الفرد .

إن التطور التكنولوجي أدى إلى سهولة الحصول على المعلومة والمعلومات التي نحتاجها بشكل فوري في أي وقت نشاء من خلال الهواتف الذكية أو الحاسبات اللاب توب ومواقع التواصل والبرامج التي تستخدم في المحاضرات الالكترونية ، وأن مواقع التواصل هي البوابة الرقمية التي من خلالها يتم الاندماج والاتصال بالانترنيت والتواصل مع الآخرين من الطلبة والعالم الخارجي ، فالطلبة يتوصلون من خلال الواتس آب Whats Appوالماسنجر Massenger بإرسال المقاطع الصوتية لحاجتها في الدراسة خلال الفترة الماضية وما صاحبها وباء كورونا covid 19 كبديل عن الاجتماعات واللقاءات والمحاضرات وكذلك استخدام الكلاس روم Classroom ، كما أكد (Deniz2021)أن الطلبة والشباب الجامعي يستخدمون هذه المواقع الافتراضية ، ويتفاعلون في مواقع التواصل والمنصات الإلكترونية بشكل فعال أكثر من تفاعلهم في الحياة اليومية والواقعية التي يعيشونها بسبب الظروف التي مرت خلال فترة التعليم الإلكتروني .

وأوضح (Franchima, Abeele, Rooil, Coco, & mare 2018) أن الطلبة الجامعي يستخدم هذه المواقع لنشر صورهم الشخصية وانتظار الدعم النفسي من خلال التفاعل والتعليقات وانتظار الاستحسان من الآخرين مما يساعد في تدعيم ذواتهم ، وهذا جعل الطلبة يتمنون استخدام هذه المواقع ولا يستغنون عنها والشعور باللذة والسعادة العامرة عند الخول إلى هذا العالم الافتراضي ، أن الاشخاص مدمني هذه المواقع يشعرون بالاكتئاب والتوتر والقلق إذا فقدوا الاتصال بالإنترنيت بشكل عام ، كما إن الطلبة ولاعتمادهم على الإنترنيت في التواصل مع الطلبة الآخرين يحتاجون للمحاضرات واللقاءات الإلكترونية لغرض الدراسة وعدم

التفريط في العام الذي توقفت فيه الحياة خلال جائحة كورونا Covid 19)) والتي توقفت الحياة خلالها واصبح من الضروري ايجاد بديل للتعليم من خلال المنصات الإلكترونية .

الفصل الاول

مشكلة البحث :

ظهرت الهواتف الذكية بكافة اشكالها وانواعها بشكل سريع والتي لا غنى عنها في حياتنا اليومية لتلبي حاجات الناس ومواكبتهم للتطور الحاصل في العالم ، ولظهور وباء كورونا أصبح من الضروري القاء المحاضرات على طلبة المدارس والجامعات إلكترونياً ولكونها الوسيلة الوحيدة للاتصال بالعالم الخارجي ومواكبة التطور ، ولخوف الطلبة من فوات المحاضرات على مواقع التواصل لما لها من أهمية في نقل المعلومات من الهيئات التدريسية إلى الطلبة عن طريق برنامج ال (Meet) وبعض البرامج الاخرى في مواقع التواصل الاجتماعي لإيصال المعلومات إلى طلبة الجامعة .

كما ويشهد المجتمع في الألفية الثالثة مجموعة من التغيرات الثقافية والاجتماعية المتسارعة ، والتي ساهمت إلى ظهور بعض السلبيات على الافراد، ومما لاشك فيه فإن أكثر الفئات تضرراً هم طلبة الجامعة وهي تعادل مرحلة المراهقة المتأخرة وهم أكثر المراحل تأثيراً بتلك التغيرات واكثر حساسية ، ومن تلك الظواهر التي ظهرت مؤخراً ظاهرة الخوف من فوات الشيء (الفومو) ، وان نسبة انتشاره تصل إلى 63% من الشباب وبين المراهقين تصل إلى أكثر من 71% .(Tandon &Manty,2021) .

إن الأفراد ذوي (الفومو) المرتفع ، ويعاني من الخوف لفوات شيء في هذه المنصات ، ويستخدمون الانترنيت بشكل سلبي ، فالمراهقين الذين لديهم خوف (فومو) من فوات الشيء لديهم ارتفاع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ويواجهون صعوبة في الانسحاب من هذه المواقع والمنصات كونها شغلهم الشاغل . (Gordani, Biello&Woods,2017) عن (أحمد وعجاجة، 2022 ، 5-6).

ان انخفاض جودة ومقدار النوم يؤدي إلى الخوف من فوات شيء (الفومو) لدى طلبة الجامعة ، ولديهم مستويات مرتفعة من الارق والتوتر ويعانون من الكوابيس الليلية ، والخوف من فوات المحاضرات التي يتلقونها عن طريق منصات التعليم الالكتروني كونها اصبحت هي من يحدد مصير الطلبة .

وتلعب الاحتياجات الاجتماعية دوراً رئيسياً في استخدام الإنترنيت ، فقد يلجأ الطلبة الذين لا يتلقون الدعم العاطفي الكافي في العالم غير المتصل بالإنترنيت إلى وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على الدعم العاطفي ، وإذا استمر الأفراد في الحصول على الدعم العاطفي من وسائل التواصل الاجتماعي فإنهم

يتوقعون وينتظرون بشكل متزايد المزيد من الدعم العاطفي على سبيل المثال (اعجاب وتعليق الإيجابية من أصدقائهم) ، ونتيجة لذلك من المرجح أن يخافوا من أن يفوتوا هذا الدعم العاطفي الفوري مع أصدقائهم عند مغادرة مواقع التواصل والمنصات مؤقتاً ، مما قد يؤدي إلى مستوى أعلى من (الفومو)FOMO ، وبمعنى آخر يرتبط الدعم العاطفي من وسائل التواصل بشكل إيجابي بالفومو (Fang, wang ,wer &Zhau , 2020).

إن الحاجة إلى مواكبة التطور في العالم سمحت باستخدام الاجهزة الذكية كالموبايل والحاسبة وحسب الحاجة ، ولتنوع المحاضرات في ظل هذه الجائحة والتعليم الإلكتروني ازدادت الحاجة للإنترنيت ، ويتوسط (الفومو)العلاقات بين كلا من الاكتئاب والقلق وشدة استخدام الهاتف الذكي ، كما تلعب متلازمة (الفومو) دور كبيراً لدى الطلبة الذين يرغبون في الترابط الاجتماعي ولكنهم يشعرون بالقلق الاجتماعي من فقدان هواتفهم والتي تعتبر حلقت الوصل بينهم وبين تعليمهم ، وطبق هذا البحث على عينة من طلبة الجامعة بهدف دراسة الأثار النفسية والاجتماعية المترتبة على استخدام الانترنيت ومواقع التواصل الاجتماعي ، فإن التساؤل الرئيسي من هذه الدراسة (ما مدى تأثير متلازمة فومو FOMO في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة).

أهمية البحث :

على الرغم من وجود دراسات ركزت على سلوكيات استخدام مواقع التواصل والمنصات الإلكترونية من قبل الطلبة والآثار النفسية ، فضلاً عن الدراسات المتعلقة بدوافع استخدام منصات التعليم الإلكتروني ، ويرى الباحث أن هناك فجوة في الدراسات التي تركز على الآثار الاجتماعية للتعليم الإلكتروني ، مثل المقارنات الاجتماعية مع الآخرين والخوف من ضياع الفرص "الفومو" ، وهي مجالات بحثية جديدة .

فمن المهم دراسة استخدام المنصات الإلكترونية وأثارها السلبية على الطلبة ، والتي تؤثر على الحالة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة المهتمين بالنجاح والتفوق في مرحلة الدراسة الجامعية ، أن هذه المواقع والمنصات ترتبط بشكل عكسي عن الرضا عن الحياة والشعور بالإحباط والنقص ، فكلما ارتفع معدل استخدام هذه المواقع انخفض الشعور بالرضا عن الحياة ، كما أنها تعزز الشعور بالغيرة والتعاسة لدى مستخدميها .

ولهذه الدراسة أهمية بحثية تتجلى في الآتي :-

1. هناك قلة في الدراسات التي تركزت على متلازمة (الفومو) والتأثيرات النفسية في ظل التعليم الإلكتروني

2. لا تكمن هذه الدراسة في الجانب العلمي فقط بل تفيد في المجتمع .
3. تعتمد في المجالات البحثية الجديدة نسبياً .

وتتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية :-

- تناول ظاهرة الفومو بين طلبة الجامعة .
- تبحث استخدام منصات التعليم الإلكتروني لدى الطلبة .
- تبحث تأثير الفومو على مواقع الطلبة .
- تبحث استخدام المنصات على الحالة النفسية .

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :-

1. التعرف على مستوى تأثير الفومو FOMO على طلبة الجامعة في ظل التعليم الإلكتروني.
2. التعرف على مستوى تأثير الفومو FOMO لدى طلبة الجامعة في ظل التعليم الإلكتروني حسب النوع (ذكور واناث) .
3. التعرف على مستوى تأثير الفومو FOMO لدى طلبة الجامعة في ظل التعليم الإلكتروني حسب المرحلة (الاولى والثالثة) .

حدود البحث :

1. حدود موضوعية : متلازمة الفومو في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة .
2. حدود زمانية : العام الدراسي 2021-2022 .
3. حدود البشرية : طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية المرحلة الاولى والثالثة .
4. حدود مكانية : طلبة جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية .

تعريف المصطلحات :

FOMO متلازمة الفومو

تعريف (Elhai,Montag,2020) :

الخوف الذي ينطوي على القلق ، والقلق من أن يكون لدى الآخرين تجارب أفضل ، أو يكتسبون معلومات أكثر فائدة من الفرد ، ويتضمن الفومو الخوف من فقدان الخبرات الجيدة والممتعة ، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعية للفرد . (Elhai, & Montag 2021-1) .

تعريف برنا (2020 perna):

هو انشغال الفرد بالحفاظ على اتصالات مستمرة بما يفعله الآخرون ، ويكون هذا نابعاً من الخوف المستمر من أن يغيب عن الفرد الخبرات الاجتماعية الجيدة . (Perna, 2020,13).

تعريف (Gullu&Serin,2020) :

القلق من احتمال حدوث أحداث أو أنشطة في الفترة الزمنية التي يكون الشخص بعيداً عنها وليس على علم بها . (Gullu&Serin,2020,p205-214)

التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند اجابته على فقرات مقياس الفومو في البحث الحالي .

التعليم الإلكتروني :

تعريف زيتون (2005) :

هو تقديم محتوى تعليمي إلكتروني عبر الوسائل المعتمدة على الكومبيوتر وشبكاته إلى المتعلم بشكل يتيح له إمكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى ومع المعلم ومع أقرانه سواء أكان ذلك بصورة متزامنة أم غير متزامنة وكذلك أمكانية إتمام هذا التعلم في الوقت والمكان التي تناسب ظروفه وقدراته فضلاً عن إمكانية إدارة هذا التعلم أيضاًمن خلال تلك الوسائط (زيتون ، 2005، 24) .

تعريف المواشي (2002) : هو طريقة للتعليم باستخدام اليات الاتصال الحديثة من حاسوب وشبكاته ووسائطه المتعددة .

تعريف با ناعمة (2003) : تقويم المحتوى التعليمي مع ما يتضمنه من شروط وتمرينات وتفاعل ومتابعة بصورة جزئية أو شاملة في الفصل أو عن بعد بوساطة برامج متقدمة مخزونة في الحاسب الآلي أو بواسطة الانترنيت .

تعريف أنور ، مصطفى (2014): هو احد الوسائل التعليمية التي تعتمد الوسائل الإلكترونية ، لإتاحة المعرفة للذين ينشرون خارج القاعات الدراسية .

الفصل الثاني

الاطار النظري للبحث :

إعراض وعلامات الفومو :

يرى (Przbylski,et,at,(2013) : أن (الفومو) بأنه تخوف شامل وشديد من أن يحصل الآخرون على خبرات يغيب عنها الفرد ولا يتمتعون بها ، ومعرفة ماذا يفعلون والرغبة في الاتصال بالآخرين .

ويقول (Alutaybi,Thani,Mc Alaney&Ali,(2020) : أن (الفومو) هو نوع من الخوف من فوات متابعة الاحداث والاطلاع عليها باستمرار ، والخوف من فقدان الفرص لمعرفة انطباعات الاخرين حول منشور يخص الفرد والشعور بعدم الارتباط مع الآخرين وفقدان الشعبية .

كما يرى (Gioia, Fioravanti, Casale&Boursier(2021): أن (الفومو) هو الخوف من فقدان الحصول على المعلومات وخاصة إذا كانت ذات قيمة مثل فرص العمل أو مشاهدة الإعلانات التجارية .

وبين (احمد ، عجاجة ،2022) : بأنه القلق من احتمال حدوث أحداث أو انشطة في الفترة التي يكون فيها الفرد بعيداً عن ، أو ليس على علم بها ، والميل إلى متابعة الانشطة الاجتماعية التي يقوم بها الاخرون ، والخوف من تفويت الاحداث والهوس بمراقبة الاخرين .

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

كما أوضح (Dykman)أن الافراد الذين يعانون من (الفومو) تكون لديه الرغبة في التواجد في مكانين أو أكثر في نفس الوقت ويشعر بالقلق عند حضور حدث اجتماعي على حساب الآخر وتجده دائم الشغف فيما يدور خلفه ، عند تفويت اجتماع ما أو أي حدث اجتماعي خوفاً من خسارة الاندماج الاجتماعي وتجعل الفرد يتسأل دائماً ماذا يفعل الاخرون في غيابي . (Dykman,(2012).

وذكر (Deniz) أن من أعراض (الفومو) الشعور بحسد الاخرين ، فالفرد يظل يراقب أحوال الاخرين ويقارن بين أحوالهم وأحواله وقد يصل ذلك في نهاية الامر الحسد وغض الحياة وكرهها (Deniz,2021)

نظرية ماسلو :

أوضح (Can &Satici (2019 أنه يمكن تفسير الخوف من فوات شيء في ضوء نظرية ماسلو للحاجات فنجد أن على قمة الهرم تحقيق الذات للتقدير وإشباع الاحتياجات الاجتماعية ، وان الفرد يلجا إلى متابعة أنشطة الاخرين له .

أن الافراد ذو الفوم المرتفع وفقاً لنظرية تقرير المصير يميلون إلى متابعة الاحداث أول بأول وذلك للشعور بالانتماء وخوف من الابتعاد والانعزال عن المجتمع الذي يعيش فيه ، ونظرية ماسلو للحاجات حسب الهرم فإن الناس يحتاجون بعضهم من أجل إشباع الاحتياجات ونيل المكانة الاجتماعية فنجدهم لا يفوتون أي فرصة إعلانات أو متابعة فرص العمل والحرص على التواجد والاندماج مع الآخرين .

النظرية الدافعية :

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

الخوف (الفومو) وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

يتضمن هذا الجانب الخوف من تفويت الإحداث شقين هما : جانب معرفي يرتبط بالقلق والاجترار ، والثاني سلوكي ، الذي ينعكس في الاستراتيجيات السلوكية التي تهدف إلى التخفيف من مشاعر القلق ، وهذا ينعكس في التصفح والاطلاع المستمر على وسائل التواصل الاجتماعي (بشكل نشط أو غير نشط من خلال التنبيهات المستمرة التي يتلقاها الفرد على الهاتف المحمول وغيره وتكون لديه حاجة قهرية للاستجابة لها) وذلك بهدف الحفاظ على متطلبات البقاء والعلاقات مع الآخرين وتجنب تفويت الخبرات المجزية أو الشيقة

(Elhai, yang& Montag, 2020,p1) .

يرتبط الخوف من تفويت الاحداث بالاستخدام غير التكيفي لشبكات التواصل الاجتماعي ، ويمتد تأثيره خارج تلك المواقع أيضا ، كما ويرتبط بالانفعالات السلبية مثل الملل والشعور بالوحدة وكذلك بزيادة استخدام وسائل التواصل (Przybylski, et,al,2017,p33) .

بالإضافة إلى ذلك فقد وجد أن الخوف من تفويت الاحداث توسط العلاقة بين مستويات القلق الاجتماعي والاستخدام المفرط للفيس بوك ( ) وان الطلاب الذين يحصلون على درجات مرتفعة يكونون أقل دافعية نحو التعلم وأكثر احتمالاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن غيرهم داخل الفصول الدراسية (Alt, 2015) .

من خلال العرض السابق أن الخوف من تفويت ما يعيشه الآخرين من خبرات ايجابية ومنجزات قد يكون له دوراً وسيطاً في العلاقة بين القلق وادمان استخدام منصات التعليم الإلكتروني ، وبمعنى أخر أن منخفضي القلق قد يشعرون بالخوف من ان تفوتهم الخبرات الإيجابية التي يمتلكها الاخرون ، لاقترانهم بعوامل خارجية من بينها الشعور بالانتماء وهذا الخوف يدفعهم إلى زيادة معدل استخدام المنصات والتي اخذت حيز كبير في التعليم الإلكتروني في السنوات السابقة .

دراسات سابقة :

1. **دراسة (Tandon, et, al ,2021)** : الخوف من الضياع والتأخر أو ما يسمى (الفومو) من خلال محاولة استكشاف هذه الظاهرة والعوامل المؤثرة فيها ، اعتماداً على استخدام منهج دليل المحتوى ودراسة الأدبيات ومراجعة الدراسات التي كتبت عن هذا الموضوع ، وقد استند الباحثون إلى 58 دراسة تجريبية ، وأشارت النتائج إلى تحليل الادبيات السابقة إلى أن هناك قصوراً بحثياً في تحليل مفهوم (الفومو) وتركيزاً على المجتمعين الأمريكي والأوربي . كما واوضحت نتاج الدراسة وجود علاقة في الادبيات السابقة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي و (الفومو) إلا أن هناك قصوراً في فهم دوافع الاستخدام وتأثيره على مؤشرات أخرى مثل جودة النوم والإدمان .
2. **دراسة (Dogan, V, 2019)** : لخصت هذه الدراسة علاقة ظاهرة (الفومو) ومفهوم الذات بالاعتماد على نظرية التفسير الذاتي ، وخلصت الدراسة من خلال استبانة طبقت على عينة تبلغ 566 من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة الامريكية أن هناك علاقة بين نظرة الإنسان إلى ذاته والشعور ب (الفومو) إذا اشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يقومون بانتقاد ذواتهم هم أكثر عرضة للشعور ب (الفومو) أو ضياع الفرص.(Dogan, V, 2019)
3. **دراسة صقر (2021)** : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث فومو في العلاقة بين كل من تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك ، وذلك لدى عينة قوامها (183) من طلاب الجامعة (31 طالباً و 152 طالبة) من السنوات الدراسية الأربعة ، تراوحت أعمارهم ما بين (18–23) سنة ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية داله إحصائياً بين الخوف من تفويت الاحداث وإدمان استخدام الفيسبوك ، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة

إحصائياً بين تقدير الذات المنخفض وكل من إدمان استخدام الفيسبوك والخوف من تفويت الأحداث لدى عينة الدراسة .(صقر : 2021، 493)

أوضحت الدراسات السابقة الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي خصوصاً بين فئات الشباب ولما لهذه المواقع من تأثير على الحالة النفسية ، وظهور بعض الاعراض النفسية مثل الاكتئاب والشعور بعدم الرضا والقلق ، كما كشفت بعض الدراسات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، مع وجود علاقة بين النرجسية والإدمان ، واستخدام مواقع التواصل يشبع الرغبة النرجسية لدى الاشخاص . كما بينت الدراسات الحديثة أن هناك ارتباط بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والشعور بحالة (الفومو) والاستخدام المفرط يعزز الشعور بالنقص وخلصت هذه الدراسات إلى انخفاض تقييم الذات يرتبط بميل الانسان إلى الشعور بالفومو .

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته :

مجتمع البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي واختار العينة بالطريقة العشوائية ومن خلال الدراسات السابقة التي تعرف عليها كونه الانسب إلى هذا البحث ، وتكوم مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية وعددهم (693) وكانت المرحلة الاولى بواقع (308) طالب وطالبة ،والمرحلة الثالثة بواقع (385)طالب وطالبة .

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (255) طالب وطالبة تم استبعاد(5) من استمارات لم تكتمل الاجابة ليصبح عدد العينة النهائي (250) من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية المرحلة الاولى والثالثة بواقع (118) طالب و(132) طالبة بمتوسط اعمارهم(19.2) عام وانحراف معياري(104).

أداة البحث: مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو)

تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت الخوف من فوات شيء (الفومو) ، ومنها مقاييس كل من (Przyblski,2013) و(Adams,2016)و (Gioia,2021) وقام الباحث باستخدام مقياس الخوف من فوات الشيء (الفومو) لقياس حالة الفومو لدى الطلبة والمؤلف من (10) فقرات تختص بالشعور

بضياع الفرص وعدم القدرة على اللحاق بالآخرين ، وتم تعديل بعض الفقرات لتلائم البيئة التي نعيش فيها وبصورة واضحة ومفهومة وتم وضع خمس بدائل وهي ما بين (1 = لاتنطبق علي اطلاقاً إلى 5= تنطبق تماماً) وقد بلغ عدد الفقرات (10) فقرات وتتراوح درجات المستجيب بين (10–50) درجة ، كما قام الباحث بدراسة استطلاعية وتوصل إلى بعض التساؤلات (ماهي السلوكيات التي تفعلها عند فوات شيء ؟ وما هي الآثار الناتجة من فوات شيء الفومو؟) .ويتمتع المقياس الاصلي بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي (0.87) ويتمتع بدرجة من الصدق والثبات عالية التي توصل اليها معد المقياس ، واستخدام طريقة التحليل العاملي التوكيدي ، وبقيمة التواء (0.27) وتفلطح (–0.48) وتم ترجمة المقياس إلى العربية وتطبيقه على عينة مبدئية قوامها (60) طالب وطالبة من طلبة المراحل الجامعية لكلية التربية كما موضح فيما يأتي

1. تم عرض المقياس على (10) من المحكمين بصورته الاولية من اساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية وذلك للحكم على المقياس لمعرفة مدى صلاحية فقات المقياس ، وهل مناسب لعينة البحث التي سيطبق عليها المقياس، وكانت النسبة لا تقل عن (80%) من المحكمين الذين تم اتفاقهم على فقرات مقياس الخوف من فوات شيء الفومو لجميع العبارات وتم ابقاء الفقرات (10) لاتفاق المحكمين .وتم التحقق من الخصائص السيكومترية من (الصدق والاتساق والثبات) لمقياس الخوف من فوات شيء الفومو على النحو التالي :
2. **الاتساق الداخلي** : قام الباحث بقياس الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس مع الدرجة الكلية وكانت جميعها داله احصائياً والجدول رقم (1) يوضح ذلك

جدول رقم (1) لاتساق الداخلي لمقياس الخوف من فوات شيء (الفومو – FOMO) في ظل التعليم الإلكتروني

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	0.635	6	0.589
2	0.587	7	0.473
3	0.456	8	0.619
4	0.605	9	0.615
5	0.729	10	0.695

3. **ثبات المقياس :**

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بطريقة حذف المفردة ، وبلغت الدرجة لثبات المقياس ككل = 0.805 وبمعامل ثبات مفردات المقياس ما بين (0.770- 0.802) وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وكان معامل الثبات النصف الاول =0.769 والثاني 0.653 والارتباط 0.616 ومعامل سبيرمان 0.763 وجتمان 0.762

4. **صدق المفردات :**

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ وعن طريق معامل الارتباط لكل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية ، وكانت أداة عند مستوى 0.01 فيما عدا المفردة رقم (5) كان معامل الارتباط لها دالاً عند مستوى 0.05 كما موضح بالجدول رقم (2)

جدول رقم (2) صدق مفردات المقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) في ظل التعليم الإلكتروني

رقم المفردة	معامل الارتباط عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية
1	0.508	6	0.620
2	0.566	7	0.400
3	0.656	8	0.430
4	0.665	9	0.419
5	0.323	10	0.432

يتضح من الجدول المصحح كانت جميعها مقبولة (أكبر من 0.30) مما يدل على صدق جميع مفردات المقياس .

5. **الصدق العاملي :**

عن طريق اجراء التحليل العاملي للمفردات الخاصة بالمقياس بطريقة المكونات الاساسية وتثبيت عدد إلى عامل واحد للتحقق من مدى تشبع المفردات على نفس العامل ، وتحديد الحد الادنى لعامل التشبع (0.30) وترتيب المفردات حسب نسبة التشبع ، وكانت قيمة Kmo =0.658 وقيمة مربع كاي = 0.505 بدرجة حرية (45) وقيمة دلالة (0.000) يدل على جودة القياس وحجم

العينة ، واسفرت نتائج عن تشبع المفردات على عامل واحد وكان الجذر = 3.037 ويفسر 30.37 % من التباين في المتغير الحالي وذلك كما موضح في الجدول رقم (3)

جدول رقم (3) يبين نسبة التباين

المفردة	نسبة التشبع	المفردة	نسبة التشبع
10	0.687	2	0.536
4	0.638	6	0.528
5	0.590	8	0.468
1	0.639	9	0.410
3	0.584	7	0.324

يتمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق والثبات تسمح بالثقة بالنتائج المترتبة على استخدام المقياس

الفصل الرابع

الخطوات الاجرائية للبحث:

أ. قام الباحث باستخدام مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من (الاتساق الداخلي و الصدق و الثبات)

ب. تم تطبيق المقياس على العينة العشوائية من طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية المرحلة الاولى والثالثة وبعينة قوامها (255) طالب وطالبة تم استبعاد (5) منهم لانهم لم يكملوا الاجابة على فقرات المقياس واصبحت العينة النهائية للبحث (250) طالب وطالبة بواقع(118)طالب و(132) طالبة .

ت. تم تصحيح المقياس حسب المفاتيح الخاصة بالمقياس .

ث. تم التحليل الإحصائي لدرجات العينة للوصول إلى نتائج البحث.

ج. تم تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري للبحوث السابقة.

ح. تم الخروج ببعض التوصيات والمقترحات من خلال البحوث والدراسات السابقة .

اولاً . الفرض الاول : التعرف على مستوى تأثير الفومو FOMO في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة .

ينص هذا الفرض على ما هو مستوى الفومو لدى طلبة الجامعة وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) والجدول (4) الاتي يوضح ذلك .

جدول رقم (4) مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) في ظل التعليم الإلكتروني

المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس الخوف من فوات شيء(الفومو)	0.852	0.01

يتضح من الجدول وجود مستوى عالي من الخوف من فوات شيء الفومو لدى الطلبة كون لديهم تخوف من ضياع دروسهم وللظروف المحيطة بهم في ظل التعليم الإلكتروني لما له من أهمية في حياتهم ومستقبلهم وضياع فرصة الدراسة ولانتشار جائحة كورونا التي منعت الاتصال والتواجد في المدارس والجامعات وكافة مرافق الحياة .

ثانياً : التعرف على مستوى (الفومو–FOMO) في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة حسب الجنس (ذكور واناث) .

ينص هذا الفرض على أن مقياس (الفومو) حسب الجنس (ذكور واناث) وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) والجدول رقم (5) يوضح ذلك .

جدول رقم (5) مستوى دلالة متوسط درجات الطلاب ذكور واناث على مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) في ظل التعليم الإلكتروني

الجنس	العدد	متوسط درجات الطلاب	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكر	118	38.104	9.4411	248	6.313	0.01
أنثى	132	44.618	8.4244			

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب الذكور والاناث وكانت لصالح الإناث وهي أعلى من متوسط درجات الذكور ، وهذا يدل على أن الاناث أكثر حرصاً على عدم تفويت الدروس وعدم تفويت الاحداث الاجتماعية ، فالنساء بطبيعتهن تميل إلى معرفة التفاصيل أكثر من الذكور ولديهن ميل لمتابعة كل التفاصيل على صفحاتهن الشخصية لعقد مقارنة بين وضعهن ومن حولهن وتتبع أحوال الغير وهذا الرأي يتفق مع (Rogers & Barber :2019).

ثالثاً: التعرف على مستوى (الفومو- FOMO) في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة حسب المرحلة (الاولى والثالثة).

ينص هذا الفرض على مستوى تأثير (الفومو) حسب التخصص لدى طلبة الجامعة للمرحلة الدراسية (الاولى والثالثة) لقسم العلوم التربوية والنفسية لكلية التربية جامعة تكريت للعام الدراسي 2022-2023، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من فوات شيء (الفومو) والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول رقم (6) مستوى تأثير (الفومو) في ظل التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة حسب المرحلة الدراسية (الاولى والثالثة)

المرحلة الدراسية	متوسط درجات الطلاب	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاولى	41.970	9.399	0.96	0.01
الثالثة	46.472	11.2723		

من خلال نتائج الفرض تبين أن الطلاب في المرحلة الثالثة أكثر خوف من فوات الشيء (الفومو) لكونهم في مرحلة عمرية اكثر وعياً من طلبة المرحلة الاولى ولو بفارق بسيط لكنهم أكثر اهتمام كي لا تفوتهم الاحداث والاخبار على مواقع التواصل والخوف من فوات دروسهم كونهم مهتمين بالمنصات الإلكترونية التي يتعلمون عليها والتي اصبحت محل اهتمام الجامعات والمدارس بشكل كبير في ظل التعليم الالكتروني ، والذي ابعد الطلبة عن قاعات الدروس وانخفض مستوى التعليم خلال فترة جائحة كورونا بسبب الابتعاد عن الدروس والانشغال بمنصات التواصل والتي ساهمت في إهمال الطلبة لدروسهم .

المقترحات والتوصيات :

على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والنتائج التي تم التوصل اليها يمكن تقديم بعض المقترحات والتوصيات يمكن الاستفادة منها في الدراسات المستقبلية .

المقترحات :

1. ضرورة الاهتمام بالطلبة ومشكلات ومساعدتهم لملء فراغهم والابتعاد عن متابعة الآخرين .
2. الاهتمام ومتابعة وحدات الارشاد النفسي لمساعدة الطلبة للتخلص من الفومو والاهتمام بالمنصات الإلكترونية كونها المسؤولة عن النجاح والفشل .
3. تضافر الجهود مع وسائل الاعلام للتعرف على أثار الخوف من فوات الشيء الفومو والتعرف على أشكال اضطرابات النوم لدى الطلبة.
4. الاهتمام من قبل المرشدين التربويين بمواجهة خطر الادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والشباب والمراهقين وحثهم على مواكبة التطور الإلكتروني .

التوصيات :

1. الفومو وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة .
2. اجراء دراسات عن الآثار النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالفومو .
3. فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الفومو وعلاقته بالتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة .
4. الفومو واستخدامات الهاتف الذكي بالبرامج الوقائية والارشادية .

Arabic references:

1. Ahmed, Rehab Yahya, Agaba, Safaa Ahmed (2022): Fear of missing out, FOMO and its relationship to both sleep disturbance and addiction to using social networking sites among university students, Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, Fayoum University, Faculty of Education, Egypt.

2. Saqr, Hala Ahmed Abdel Halim (2021): Fear of missing out on events as a mediating variable in the relationship between low self-esteem and addiction to using social networking sites "Facebook" among university students, Journal of the College of Education, Port Said University, College of Education, Egypt. .

.3Zaitoun, Hassan Hussein (2005) A new vision in learning, e-learning, the concept, Riyadh, Al-Dar Al-Sawlatiyah for Education.

المراجع الاجنبية :

1. Elhai , G,D, Gallinari , E,F,Rozgonjuk , D, &Yang, H, (2020) . Depression , anxiety and fear of missing out as correlates of social , non-social and problematic smartphone use . Addictive Behaviors , 105 , June 2020, 106335 .

2. Perna, L., K.(2020). Need to belong fear of missing out, and social media use: Predictors of perceived social rejection, dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy, psychology, Walden university, college of social and behavioral sciences

3. Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement

and fear of missing out. Computers in Human Behavior, 49, 111-119

4. 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.

5. Wiesner, L. (2017). Fighting FOMO :A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out .Master thesis .University of Twente.

6. Dogan, V.: "Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FOMO)? Exposing the (34) Link Between the Self and the FOMO Through Self-Construal"Journal of Cross-Cultural Psychology: 50(4), 2019, 524-538.

7. Adams, S. (2016). The Young and Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear of Missing out and Technological Distractions in First year College Students. Journal of Womens Health Care 5(1), Dio: 10.4172121670420.1000299.

8. Alutaybi., AL Thani, D., Mc Alaney, J. & Ali, R. (2020). Combating Ting Fear of Missing out (FOMO) on Social doi:10.3390lijerph17176128. Media: the FOMO R Method. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (6128)doi: 10.33901ijerph 17176128.

9. Can, G. & Satici, S. (2019). Adaptation of Fear of Missing out Scale (FOMOS): Turkish Version Validity and Reliability study. Psicologia: Refexáoe Critica 32 (2). doi. org 110. 1186/s 41155-019-0117-4.

10.Christine, E. & Carthy, M. (2021). Sleep Disturbance, Sleep Disorders and Co- Morbidites in the Care of the order Person. Medical Sciences, 9 (31) Dio.org/10.3390/medsci9520031.

11. Deniz, M. (2021). Fear of Missing out (Fomo) Mediate Relations Between Social Self - Efficacy and life Satisfaction Psicolonia Relfexaoe critica, 34 (28), 1-9

12. Dykman, A. 2012. The Fear of Missing Out. Diakses April 2016 melalui artikel dalam Forbes:

http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the- fear-of-missing-out

13. Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S. & Boursier, V. (2021). The affects of the Fear of Missing out on People's Social Networking Sites Use During the Covid-19 Pandemic: the Mediating Role of online Relational Closeness and Individuals online Communication Atitude. Frontiers in Psychiatry, 12, Doi:10.3389/fpsyt. 2021. 620442

14. Gullu, B. & Serin, H. (2020). The Relationship Between Fear of Missing out (FOMO) Levels and Cyber loafing Behavior of Teachers. Journal of Education and Learning, 7 (5), 205- 214.

15.Przybylski, A., Murayamu, K., Dehaan, R. & Gladwell, V(2013)Motivational, emotional and behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior, 29, 1841 - 1848

16. Tandon, A., Dhir, A., Tarwar, S. Kaur&Manty, M(2021). Dark consequences of Social Media - in duced Fear of Missing out (FOMO): Social Media Stalking, Comparisons, and fatigue. Technological Forecasting & Social Change, 171, 1- 15

17. Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. Addictive Behaviors, 107, August 2020, 106430, https://0810194v3-1106-y-https-doi-org.mplbci.ekb.eg/10.1016/ j.addbeh.2020.106430.

Przybylski, A., Murayamu, K., Dehaan, R. & Gladwell, V. (2013 Motivational.(18

, emotional and behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior, 29, 1841. 1848

19. Can, G. & Satici, S. (2019). Adaptation of Fear of Missing out Scale (FOMOS): Turkish Version Validity and Reliability study. Psicologia: Refexáoe Critica 32 (2). doi. org 110. 1186/s 41155-019-0117-4

20.Deniz, M. (2021). Fear of Missing out (Fomo) Mediate Relations Between Social Self-Efficacy and life Satisfaction. Psicolonia Relfexaoe critica, 34 (28), 1- 9

21.Franchina, V, Abeele, M., Rooij, A. Coco, G& Pemarez, L(2018). Fear of Missing out as a Predictor of Problematic Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public

Health. 15 (2319). doi:10.3390/ijer ph15102319