

الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة

د. هالة أحمد عبد الحليم صقر

مدرس الصحة النفسية _ كلية التربية النوعية _

جامعة الزقازيق

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٠/١٢/٣١م

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢١/١/١٧م

البريد الالكتروني للباحث : hala.saqr@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2012-1105

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث (فومو) في العلاقة بين كل من تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك، وذلك لدى عينة قوامها (١٨٣) من طلاب الجامعة (٣١ طالباً ١٥٢ طالبة من السنوات الدراسية الأربعة، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٣ عاماً)، طُبِّقت عليهم أدوات الدراسة التي اشتملت على مقياس الخوف من تفويت الأحداث (Przybylski, et al., 2013)، مقياس تقدير الذات لروزنبرج، بالإضافة إلى مقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الخوف من تفويت الأحداث لم يكن له دور وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات المنخفض وكل من إدمان استخدام الفيسبوك والخوف من تفويت الأحداث لدى عينة الدراسة. أما نتائج تحليل الانحدار التدريجي فأشارت إلى أن الخوف من تفويت الأحداث أسهم في التنبؤ بإدمان استخدام الفيسبوك لدى عينة الدراسة بدرجة أكبر من تقدير الذات المنخفض.

الكلمات المفتاحية: الخوف من تفويت الأحداث (فومو)، تقدير الذات، إدمان استخدام الفيسبوك.

ABSTRACT

The current study aimed to explore the mediating role of Fear of Missing Out (FoMO) in the relationship between Low Self-Esteem and Facebook Addiction in a sample of 183 undergraduates (31 males and 152 females, aged 18-23 years). FoMO scale (Przybylski, et al. 2013), Rosenberg's Self-Esteem scale, and Bergen Facebook Addiction Scale (Andearssen et al., 2012) were administered to the respondents. Results showed that FoMO did not have an intermediate role in the relationship between Low self-Esteem and Facebook Addiction. FoMO was significantly correlated to Facebook Addiction. Self-Esteem was significantly and negatively correlated to FoMO and Facebook Addiction. Stepwise Regression Analysis revealed that Fear of Missing Out predicted Facebook Addiction than did low Self-Esteem.

KEY WORDS: Fear of Missing Out (FoMO), Self-Esteem, Facebook Addiction.

مقدمة:

أصبح العالم الرقمي أو الافتراضي عالماً موازياً لعالمنا الواقعي، بل صار يتضمن العديد من الميزات التي أتاحت للبشر الاطلاع المستمر دون جهد أو تخطيط على كل ما يدور من حولهم من أحداث وأخبار، بالإضافة إلى إقامة علاقات اجتماعية والحفاظ على اتصال دائم بالآخرين دون تقيد بحدود الزمان أو المكان، ويشير (Wegman, et al., 2017, p.33) إلى أن الحاجة إلى الانتماء وتقديم الذات، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل تقدير الذات الجمعي *Collective Self-Esteem*، هي من بين الدوافع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

ويؤدي استمرار متابعة وتصفح ما يحدث عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى التخفيف من شعور البعض بالقلق الناتج عن الاستبعاد الاجتماعي (Franchina et al., 2018, p.2)، فالإعجاب الذي يتلقاه الفرد على منشوراته على الفيسبوك يرتبط إيجاباً بزيادة تقدير الذات لديه (Burrow & Rainone, 2017, p.235)، وهو ما يدل على أن تقدير الذات لدى البعض يتأثر بقيمتهم لدى الآخرين حتى في البيئة الافتراضية.

بصورة عامة فإن البشر يمتلكون دوافع لمقارنة أنفسهم بالآخرين، ويرجع ذلك لعدد من الأسباب من بينها إشباع الحاجة إلى الانتماء، تقييم الذات وعقد المقارنات، إلى جانب تنظيم الانفعالات (Vogel, et al., 2014, p.208) وعلى الرغم من أن الرغبة في معرفة ما يفعله الآخرون ومشاركتهم الخبرات والأحداث المختلفة هي حاجة إنسانية أساسية تبدأ منذ الطفولة، وليست مشروطة باستخدام وسائل التواصل الرقمية (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017, p.24)، إلا أن سهولة الوصول إلى تلك المنصات، قد أتاح الفرصة للجميع لمتابعة ما يدور حولهم بصورة مستمرة (Abel, Buff & Burr, 2016, p. 35).

على الجانب الآخر، فإن مقارنة ذات الفرد الواقعية بالذات الافتراضية المثالية للآخرين قد يكون له أثر مدمر على الشعور بقيمة الذات ومستوى السعادة النفسية لديه (Chou & Edge, 2012)، وتصبح لديه قابلية أكبر للشعور بالقلق، وعدم الكفاءة ونقص تقدير الذات (Abel, Buff & Burr, 2016, p. 34)، كما أن الاعتماد على التوكيد من قبل الآخرين من أجل الحصول على شعور جيد نحو الذات قد ينتج عنه تقدير مشروط لقيمة الذات مما قد يؤثر على الرضا النفسي للفرد بمرور الوقت (Kernis, et al., 2000, p.1299).

وقد أدى الاستخدام الزائد للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور نوع من الخوف من تفويت الأحداث أو الفرص المرتبط بتلك الوسائل، أطلق عليه "الفومو"، وهو خوف من أن يعيش الآخرون خبرات وأحداث جيدة أو مُجزية وناجحة، يكون الفرد غائباً عنها أو غير مُشارك فيها (Przybylski, et al, 2013, pp. 1841)، وقد وُجدت علاقة ارتباطية بين الخوف من تفويت

الأحداث والاستخدام الزائد لوسائل التواصل الاجتماعي (Franchina et al., 2018)، وكثيراً ما يتم التركيز على ظاهرة (الفومو) باعتبارها متغيراً يتوسط العلاقة بين بعض الخصائص الشخصية والتأثيرات السلبية للشبكات الاجتماعية على الصحة النفسية والعقلية (Fuster, Chamarro, & Oberst, 2017, p.24).

ويعد إدمان استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الرقمية أحد أخطر الآثار النفسية السلبية لها على الأفراد (Ehrenberg, et al., 2008, P.739)، وهو أحد صور الإدمان السلوكي، ويرتبط بصورة كبيرة بالخوف من تفويت الأحداث (Wiesner, L., 2017, P.13)، ويترتب على هذا النوع من الإدمان نتائج سلبية فيما يتعلق بجودة الحياة والآداء النفسي للأطفال، المراهقين والبالغين (Baker & Algorta, 2016; Brooks, 2015; Fox & Moreland, 2015; Lin et al., 2016; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Kalpidou, Costin, & Morris, 2011).

مشكلة الدراسة:

بلغ عدد مستخدمي الفيسبوك ٢,٧ بليون مستخدم شهرياً خلال الربع الثاني من العام ٢٠٢٠*، وهي نسبة تزيد بصورة كبيرة يومياً. ولا شك أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل زائد مشكلة لها آثارها النفسية السلبية خاصة على الأفراد ذوي القابلية لذلك ممن يعانون من عدم الاستقرار الانفعالي والأكثر عرضة للاضطراب (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017, p.24)، وحيث أن المرحلة الجامعية هي مرحلة تتسم بدرجة كبيرة من عدم الاستقرار العاطفي وكذلك التركيز الزائد على الذات، والمبالغة في الاهتمام بنظرة وتقييم الآخرين لذات الفرد وسلوكه (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006, p. 585)، فإن تقدير الذات لدى الفرد في هذه المرحلة الحرجة يكون عرضة للتأثر بشكل كبير بهذا العالم الرقمي (Orth, Maes, & Schmitt, 2015, p.249) بكل ما يتضمنه من أحداث وأخبار وعلاقات مع الآخرين.

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Hong et al., 2014; Malik & Khan, 2015; Wang et al., 2012; Wilson, Fornasier & White, 2010; Hawi & Samaha, 2017). كما ارتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي سلباً بالدعم الاجتماعي المدرك، تقدير الذات، والسعادة النفسية بشكل عام (Hunt et al., 2018, p.753) ووجد أيضاً دوراً وسيطاً للخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي وانخفاض تقدير الذات (Buglass, Binder & Oberst, 2017).

* <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

(Betts, 2017)، وحيث يرتبط الخوف من تفويت الأحداث بإهمال الفرد لمسئوليته وواجباته في سبيل إشباع رغبته في الارتباط بالآخرين والاتصال بهم وخاصة في المناسبات والأحداث الاجتماعية المختلفة، فإن الباحثة في الدراسة الحالية تسعى إلى الكشف عن الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك، وكذلك العلاقة بين تقدير الذات، الخوف من تفويت الأحداث، وإدمان استخدام الفيسبوك لدى عينة من طلاب الجامعة. وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

١. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات؟
٢. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك؟
٤. هل تنخفض معاملات الارتباط بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك عند عزل أثر الدرجة الكلية للخوف من تفويت الأحداث ؟
٥. هل يُنبئ الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات المنخفض بإدمان استخدام الفيسبوك؟

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين رئيسيين:

الأهمية النظرية: تنبع من تناول الباحثة لمشكلة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفيسبوك بين طلاب المرحلة الجامعية، وآثارها السلبية، وذلك من خلال إلقاء الضوء على تأثير متغيرين على هذا السلوك الإدماني، وهما الخوف من تفويت الأحداث (باعتباره ظاهرة جديدة لم يتم تناولها في البيئة العربية في مجال الدراسات النفسية، وذلك في حدود اطلاع الباحثة)، وتقدير الذات لدى الطلاب، والاستفادة من الإطار النظري والمقاييس التي تتضمنها الدراسة الحالية في إثراء المعرفة بتلك المتغيرات وعلاقتها ببعضها البعض.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في توجيه الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين للاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في العمل نحو الحد من إدمان استخدام الفيسبوك بين طلاب هذه المرحلة من خلال تبني بعض التدخلات الوقائية والإرشادية لتعريف الطلاب بالأسباب المرتبطة بإدمان استخدام الفيسبوك ودعم تقييهم لذاتهم وهوياتهم الفردية، وتوعيتهم بالأسباب التي تدفعهم نحو الاستخدام الزائد للفيسبوك وما لذلك من تأثيرات سلبية على شخصياتهم وآدائهم وعلاقاتهم بالآخرين في الواقع الحقيقي.

أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيس للدراسة الحالية في "التعرف على الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين كل من تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة"، ويمكن تقسيم أهداف الدراسة إلى:

- ١- الكشف عن العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.
- ٤- الكشف عن الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.
- ٥- الكشف عن مدى إسهام كل من تقدير الذات المنخفض والخوف من تفويت الأحداث في التنبؤ بإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الخوف من تفويت الأحداث (فومو) FoMO:

يُعرف بأنه "خوف من تفويت الفرد للخبرات والأحداث المُجزية أو المُرضية التي يعيشها الآخرون (وخاصة الأصدقاء) بأن يكون غائباً عنها أو غير مُشارك فيها" وتزيد لدى الفرد في هذه الحالة الرغبة في البقاء على اتصال واطلاع مستمر على ما يفعله الآخرون وذلك من خلال متابعة وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (Przybylski, et al, 2013, p.1841)، وتتبنى الباحثة هذا التعريف إجرائياً حيث يُقاس الخوف من تفويت الأحداث بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الخوف من تفويت الأحداث (Przybylski, et al, 2013).

ثانياً: تقدير الذات:

يُعرف "روزنبرج" تقدير الذات بأنه " اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الذات، ويدل ارتفاع تقدير الذات على شعور الفرد بأنه شخص جيد بشكل كبير (Rosenberg, 1965, p.60)، وهو التعريف الإجرائي في الدراسة الحالية حيث اعتمدت الباحثة مقياس روزنبرج لتقدير الذات، في تحديد مستوى تقدير الذات من الدرجة الكلية للطالب على هذا المقياس.

ثالثاً: إدمان استخدام الفيسبوك :

يُعرف كل من إيلفنسون ونولر (٢٠١١) إدمان استخدام الفيسبوك بأنه "التعلق أو الارتباط الزائد بالفيسبوك والذي يؤثر على الأنشطة اليومية ووظيفية العلاقات، وهو يتضمن أعراض الانسحاب

والانتكاس والعودة وكذلك الإحساس بالسعادة والشعور بالارتباط مع الآخرين عند استخدام الفيسبوك" (Elphinston & Noller, 2011, p.631).

ويُعرف إدمان الفيسبوك إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه " أحد صور الإدمان السلوكي الذي يؤدي إلى استخدام الفيسبوك والانشغال به بصورة مستمرة بشكل يؤثر على أداء الفرد لوظائفه وأدواره المختلفة، حيث يتضمن أعراض رئيسية متمثلة في الظهور أو الانتشار، التحمل، الصراع، الانسحاب، الانتكاس، وتغير الحالة المزاجية، وهذه الأعراض الستة تُقاس من خلال ستة عبارات يتضمنها مقياس بيرغن لاستخدام إدمان استخدام الفيسبوك، ويتم حساب الدرجة الكلية بمجموع درجات الطالب على العبارات الستة".

محددات الدراسة:

- (أ) محددات منهجية: حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، وذلك لدى عينة قوامها (١٨٣) من طلاب وطالبات الجامعة.
- (ب) محددات مكانية: حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب كليتي التربية والصيدلة بجامعة الزقازيق بجمهورية مصر العربية.
- (ج) محددات زمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٠).
- (د) كما تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالمقاييس المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: تقدير الذات وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

تساعد وسائل التواصل الاجتماعي البشر على إشباع بعض حاجاتهم النفسية، وذلك نظراً لطبيعتها الدينامية التي تزودهم بعرض مستمر للأحداث والخبرات التي يعيشها الآخرون (Franchina et al., 2018, p.2)، فالحاجات النفسية والاجتماعية غير المشبعة تلعب دوراً كبيراً في الاستخدام المُشكل لشبكات التواصل الاجتماعي (Wegmann & Brand, 2016)، وطبقاً لـ "ليري" وزملاؤه Leary فإن الرفض أو الاستبعاد الاجتماعي وعدم القبول من الآخرين يؤدي إلى انخفاض شديد في تقدير الذات، وكذلك فإن التقبل الاجتماعي يزيد من تقدير الذات (Vonk, 2006, p.181).

وعلى العكس من مرتفعي تقدير الذات، يتسم منخفضو تقدير الذات بمفهوم مشوش لذواتهم ويلجأون إلى بعض الأفعال والسلوكيات التي تهدف إلى تجنب الشعور بالذنب أو القلق (Kernis, et al., 2000, p.1303)، والهروب من مشاعر نقص تقدير الذات (Bianchi & Phillips, 2005, p.40)، وتكون مشاركتهم في التواصل المباشر مع الآخرين قليلة، حيث يتوقعون تغذية راجعة سلبية،

وفي المقابل يزيد استخدامهم للتكنولوجيا بهدف التواصل (Zhang, 2015, p.19) فيجدونها وسيلة آمنة للتعبير عن ذواتهم، ومواجهة الصعوبات التي يواجهونها في علاقاتهم الاجتماعية (Forest & Wood, 2012, p.296) والحصول على الإعجاب من الآخرين (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017, p. 292) في محاولة لتعزيز تقدير وصورة الذات لديهم (Hawi & Samaha, 2017, p.577).

يرى غريفيث (١٩٩٦) أن إدمان التكنولوجيا هو نوع من الإدمان السلوكي ويعرفه بأنه "إدمان سلوكي يتضمن تفاعل بين الإنسان والآلة وليس كيميائياً في طبيعته" (Bianchi & Phillips, 2005, p.40)، وهو يرى أن إدمان وسائل التواصل هو "الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي بحيث يظهر فيه أعراض الإدمان السلوكي التي تتضمن الأهمية (البروز)، التحمل، الصراع، الانسحاب، الانتكاس، وتغير المزاج" (Griffiths, 2005, p. 139).

وقد ثبت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في عدد من الدراسات منها (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017; Hong et al., 2014; Malik & Khan, 2015; Wang et al., 2012; Wilson, Fornasier & White, 2010). فالمستويات المنخفضة من تقدير الذات هي أحد المتغيرات الشخصية التي ترتبط بالاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي (De Cock et al., 2014; Blachnio, Przepiorka & Pantic, 2016).

وعلى الرغم من ذلك فقد اختلف تأثير وسائل التواصل على تقدير الذات الاجتماعي سلباً أو إيجاباً باختلاف مضمون التغذية الراجعة التي يحصل عليها الفرد من الآخرين (إيجابية أو سلبية)، بما يعزز تقدير الذات لديه أو يقلل منه (Valkenburg, Schouten & Peter, 2006).

بالإضافة إلى ذلك فإن إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يدفع مستخدميها إلى ممارسة المقارنات الاجتماعية بصورة مستمرة (Hunt et al., 2018, p.753; Tandor, Ferrucci, Duffy, 2014) بهدف تحديد قيمتهم الشخصية بين الآخرين (Casale, Rugai, Fioravanti, 2018)، مما يؤدي بهم في بعض الأحيان إلى الاعتقاد بأن الآخرين أفضل منهم (Chou, & Edge, 2012, p. 118)، لذلك فإن استخدام تلك الوسائل يرتبط سلباً بالدعم الاجتماعي المدرك، تقدير الذات، والسعادة النفسية بشكل عام (Hunt et al., 2018, p. 753).

ثانياً: تقدير الذات والخوف من تفويت الأحداث (فومو):

تعد مواقع التواصل الاجتماعي Social Media هي الساحة التي تتيح للأجيال الأصغر سناً استكشاف وتطوير هوياتهم وثقافتهم دون تدخل أو سيطرة من قبل الآباء أو ممثلي السلطة (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017, p. 288)، مما يعزز الشعور بتقدير الذات (Russo, 2019, p.20)، ويحتاج الأفراد إلى الحصول على الإثارة أو التشجيع من أوساطهم

الاجتماعية لكي يشعروا بالقيمة والكفاءة، وهذا التشجيع المتمثل في التغذية الراجعة التي يحصلون عليها من الآخرين في وسائل التواصل الاجتماعي تدفعهم للاستمرار في تقديم الذات بشكل إيجابي أمام هؤلاء الآخرين، وهذه العلاقة تدفعهم بدورها نحو مزيد من الانخراط في استخدام تلك الوسائل (Salim et al., 2017, p.72).

ومع الزيادة المطردة في استخدام التكنولوجيا والاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي في شتى مجالات الحياة وأهمها العلاقات والتواصل، ظهر نوع من الخوف أو القلق من أن الآخرون قد يعيشون خبرات ممتعة/مجزية ويكون الفرد غائبا عنها" وأطلق عليه مصطلح (فومو) FoMO أو الخوف من تفويت الأحداث والخبرات المجزية التي يعيشها الآخرون، ويتصف الفرد فيه بالرغبة في البقاء على اتصال وإطلاع مستمر على ما يفعله الآخرون من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة (Przybylski, et al, 2013, p. 1841) ، وهو يرتبط بحاجة الفرد الدائمة لتحديث معلوماته والأخبار التي يتلقاها والبقاء متصلاً بالآخرين، ويكون أحد أسبابه إشباع الرغبة أو الحاجة للانتماء (Wiesner, L., 2017 P.13).

يُمثل الخوف من تفويت الأحداث عاملاً وسيطاً في الاستغراق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والانفعالات السلبية الناتجة عنها لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية أو تقدير الذات (Russo, 2019, p.13)، وكذلك بين نقص إشباع الحاجات والمشكلات الانفعالية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Wegman, et al., 2017, p. 34)، وتقدم نظرية تحديد الذات Self Determination Theory SDT تفسيراً يسهم في فهم ظاهرة (الفومو) في علاقتها بالحاجات النفسية، حيث تشير إلى أن التنظيم الذاتي الفعال والحفاظ على الصحة النفسية للفرد يقومان على إشباع الحاجات النفسية الأساسية، وهذه الحاجات هي الكفاءة، الاستقلال، والارتباط أو العلاقات مع الآخرين (Przybylski, et al, 2013, p. 1841).

ومن منظور هذه النظرية، فإن التأثير النسبي لتقدير الذات يعتمد على نوع أو طبيعة تقدير الذات، فهناك نوعان من تقدير الذات وهما تقدير الذات الحقيقي ويتمتع به الأشخاص الذين يحصلون على درجة كافية من الإشباع للحاجات النفسية، ويصبحون أكثر شعوراً بالأمن في داخلهم ويتصف تقدير الذات لديهم بأنه ثابت نسبياً ولا يشغلهم التركيز عليه بصورة مستمرة، وتقدير الذات المشروط، والذي نجده لدى الأشخاص الذين لم يتحقق لهم إشباع تلك الحاجات في مراحل مبكرة من حياتهم، وبالتالي أصبحوا يمتلكون إحساس غير آمن بذواتهم، ويبحثون باستمرار عن أهداف خارجية ومعايير يحصلون من خلال تحقيقها على شعور بالقيمة ويتجنبون مشاعر الذنب والخجل، ويتسم هذا النوع من تقدير الذات بأنه دفاعي إلى درجة كبيرة (Moller, Friedman and Deci, 2006, p. 188).

في ضوء ذلك فإن المستويات المنخفضة من إشباع الحاجات النفسية يرتبط بظاهرة (الفومو) واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة مباشرة وغير مباشرة: ففي الحالة الأولى ينجذب الأفراد الذين يعانون من نقص

إشباع تلك الحاجات إلى استخدام تلك المواقع لأنهم يدركونها كمصدر للبقاء على اتصال بالآخرين، مما يساهم في تطوير كفاءتهم الاجتماعية وتوثيق علاقاتهم بالآخرين، أما في الحالة الثانية فإن العلاقة تكون غير مباشرة، بمعنى أن إدراك الأفراد للنقص في إشباع حاجاتهم النفسية قد يؤدي بهم إلى الحساسية الزائدة تجاه تفويت الأحداث التي يعيشها الآخرون (الفومو) (Przybylski, et al, 2013, p. 1842) وإذا لم ينجح الفرد في الاتصال بالآخرين ومتابعة تلك الأحداث أو المشاركة فيها فإن الحاجة للانتماء تزيد ولا يتمكن من إشباعها وبالتالي يؤدي إلى الشعور بالاستبعاد مما يثير مشاعر القلق أو الخوف بصورة مؤقتة من تفويت ما يجري من أحداث (Abel, Buff & Burr, 2016, p. 34; Wiesner, L., 2017, P.13).

ثالثاً: الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

يتضمن تعريف الخوف من تفويت الأحداث شقين وهما: الجانب المعرفي الذي يرتبط بالقلق والاجترار، والثاني وهو الجانب السلوكي، الذي ينعكس في الاستراتيجيات السلوكية التي تهدف إلى التخفيف من مشاعر القلق، وهذا الجانب الأخير 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, p.1).

ويرتبط الخوف من تفويت الأحداث بالاستخدام غير التكيفي لشبكات الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، ويمتد تأثيره خارج تلك المواقع أيضاً (Webb, 2016, p.4) فهو يرتبط بالانفعالات السلبية مثل الملل والشعور بالوحدة وكذلك بزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Przybylski, et al, 2013, p. 1847) كما يرتبط بتوقعات ومعارف سلبية تلعب دوراً في الاستخدام المفرط لتلك الوسائل (Wegman, et al., 2017, p. 33).

وقد دعمت نتائج عدة دراسات هذه العلاقة حيث وُجد أن الخوف من تفويت الأحداث يتوسط العلاقة بين الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي وانخفاض تقدير الذات (Buglass, Binder & Betts (2017)، وكان المنبئ الوحيد بالاستخدام الزائد لمواقع التواصل في دراسة (Hunt et al., 2018)، كما أنه يُنبئ بقوة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة (مثل الفيسبوك والسناپ شات) أكثر من العامة (اليوتيوب وتويتر) (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Blachnio & Przypiórka, 2018; Franchina et al., 2018).

بالإضافة إلى ذلك فقد وُجد أن الخوف من تفويت الأحداث توسط العلاقة بين مستويات القلق الاجتماعي والاستخدام المفرط للفيسبوك (Dempsey, et al., 2019) وأن الطلاب الذين يخبرون

درجات مرتفعة من هذا الخوف يكونون أقل دافعية نحو التعلم وأكثر احتمالاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي عن غيرهم داخل الفصول الدراسية (Alt, 2015).

في ضوء العرض السابقة يتضح أن الخوف من تفويت ما يعيشه الآخرون من خبرات إيجابية ومُجزية قد يكون له دوراً وسيطاً في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك، بمعنى أن منخفضي تقدير الذات قد يشعرون بالقلق والخوف من أن تفوتهم الخبرات الإيجابية التي يمتلكها الآخرون وذلك لاقتران تقديرهم لقيمة الذات بدرجة كبيرة بعوامل خارجية من بينها الحاجة إلى الارتباط بالآخرين والشعور بالانتماء والتقبل، وكذلك مقارنة ذواتهم بالآخرين من أجل الشعور بقيمة الذات، ومن ثم يدفعهم هذا الخوف إلى زيادة معدل استخدام الفيسبوك، كأحد منصات التواصل الاجتماعي الأكثر شعبية.

دراسات وبحوث سابقة:

تستعرض الباحثة فيما يلي عدداً من الدراسات التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت بشكل عام، يليها بعض الدراسات التي تضمنت الدور الوسيط أو تأثير الخوف من تفويت الأحداث في هذه العلاقة، وكذلك علاقته بالاستخدام الزائد والقهري لمواقع التواصل الاجتماعي:

أكدت نتائج دراسة Armstrong, Phillips & Saling (2000) على عينة قوامها (٥٠) مستجيباً وبلاستعانة بمقاييس للمشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت وإدمانه ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات، وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات وإدمان الانترنت، حيث أن المستويات الأقل من تقدير الذات كانت منبئة بدرجات مرتفعة على مقياس المشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت، وهو أيضاً ما دعمته نتائج دراسة Bianchi & Phillips, (2005) التي اعتمدت على مقياس لمشكلات استخدام الهواتف المحمولة، وكذلك مقياس للإدمان ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات واستبيان ايزنك للشخصية على عينة قوامها (١٩٥) بمتوسط عمر زمني = ٣٦ عاماً، حيث توصلت إلى أن تقدير الذات المنخفض كان منبئاً بالاستخدام المُشكل للهاتف المحمول.

وفي دراسة Aydm& San (2011) وُجد أن تقدير الذات العام والاجتماعي والأسري ارتبط ارتباطاً سالباً دالاً بإدمان الانترنت، وذلك لدى عينة قوامها (٣٢٤) من تركيا، طبق عليهم مقياساً لإدمان الانترنت، ولتقدير الذات "كوبر سميث"، كما أشارت نتائج دراسة Pettijohn, et al., (2012) التي تناولت العلاقة بين زيادة معدلات استخدام الفيسبوك، تقدير الذات المشروط بالأصدقاء والشخصية، والتي تم تطبيقها على عينة مكونة من (٢٠٠) من طلاب الجامعة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين زيادة استخدام الفيسبوك وهذا النوع من تقدير الذات.

كما أكدت نتائج دراسة Hong et al., (2014) التي تم تطبيقها على عينة من طلاب الجامعة (٢٤١ طالباً وطالبة) وباستخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات وآخر لاستخدام الفيسبوك، أن تقدير الذات المنخفض أو الشعور بدونية الذات كان منبئاً باستخدام الطلاب للفيسبوك بشكل زائد، وتوصلت نتائج دراسة Vogel, et al., (2014) على عينة من طلاب الجامعة بلغت (١٤٥)، وباستخدام مقياس روزنبرج ومقياساً للمقارنات الاجتماعية، إلى أن الطلاب استخدموا الفيسبوك بشكل أكبر كان لديهم انخفاض في تقدير الذات كسمة، وتوسط هذه العلاقة التعرض الزائد للمقارنات الاجتماعية التي يقوم بها الفرد من خلال وسائل التواصل عبر الانترنت.

بالإضافة إلى ذلك فقد أكدت نتائج دراسة De Cock et al., 2014 أن المستويات المنخفضة من تقدير الذات كانت من بين المتغيرات الشخصية التي ترتبط بالاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي، وذلك لدى عينة قوامها (١٠٠٠) مراهقاً، حيث تم تطبيق عدد من المقاييس من بينها مقاييس للاستخدام القهري لتلك المواقع، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وتوصلت نتائج دراسة Zhang et al., (2015) على عينة قوامها (٤٥٩) تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٥٨ عاماً، واستخدم فيها مقياس روزنبرج لتقدير الذات إلى أن منخفضي تقدير الذات لجأوا إلى تقديم الذات وإدارة الانطباعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من مرتفعي تقدير الذات.

كما أكدت نتائج دراسة (مصطفى، ٢٠١٦) التي أجريت على عينة قوامها (١٥٠) طالباً من المرحلتين المتوسطة والثانوية تراوحت أعمارهم بين (١٣ - ١٨) باستخدام مقاييس من إعداد مُعدة الدراسة على ارتباط تقدير الذات بإدمان استخدام الفيسبوك بعلاقة سلبية، وكذلك التنبؤ من خلال تقدير الذات بإدمان الفيسبوك (من طلاب المؤسسات الإيوائية)، وهو ما أكدته أيضاً نتائج دراسة الجيليلة (٢٠١٦)، والتي تم تطبيقها على عينة قوامها (٣٨١) من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، واستخدمت فيها الباحثة مقياس لإدمان الانترنت ومقياس روزنبرج لتقدير الذات لتقدير الذات. وفي الدراسة التي قام بها Andreassen, Pallesen, & Griffiths (2017) للكشف عن العلاقة بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، النرجسية وتقدير الذات باستخدام مقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، على عينة قوامها (٢٣,٥٣٢) عبر الانترنت، ارتبط تقدير الذات المنخفض وكذلك الجنس (لصالح الإناث) بإدمان استخدام الفيسبوك.

كما توصلت نتائج دراسة Blachnio, Przepiorka & Pantic (2016) باستخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات وبيرغن لاستخدام الفيسبوك ومقياس لشدة استخدام الفيسبوك (FBI)، وبلغ عدد أفراد العينة فيها (٣٨١) من مستخدمي الفيسبوك، إلى أن إدمان الفيسبوك ارتبط بتقدير منخفض للذات، وارتبط سلباً بالرضا عن الحياة، وأجرى كل من Beyens, Frison, & Eggermont, (2016) دراسة على عينة من المراهقين قوامها (٤٠٢) وذلك باستخدام مقياس الخوف من تفويت الأحداث (Przybylski, et al., 2013)، ومقياس للحاجة إلى الانتماء وآخر لمقياس مدى استخدام

الفيسبوك، وتوصلت نتائجها إلى أن زيادة الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى الشعبية لدى المراهقين كانتا مرتبطتان بالاستخدام الزائد للفيسبوك وأن الخوف من تفويت الأحداث كان له دور وسيط في هذه العلاقة الارتباطية، والذي بدوره ارتبط بمزيد من الشعور بالضغط المترتبة على استخدام الفيسبوك.

كما قام كل من Buglass, Binder, & Betts, (2017) بإجراء دراسة على عينة قوامها (٥٠٦) من مستخدمي الفيسبوك واعتمدت على مقاييس الخوف من تفويت الأحداث ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، أكدت نتائجها أن الخوف من تفويت الأحداث يتوسط العلاقة بين الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي وانخفاض تقدير الذات، كما أكدت نتائج دراسة Xie et al., (2018) أن إشباع الحاجات السيكلوجية يرتبط سلباً بالخوف من تفويت الأحداث، وأن الحد من الحرمان العاطفي أدى إلى الحد من هذا الخوف، وذلك على عينة (٨١٥) طبقت عليهم مقاييس لإشباع الحاجات النفسية، ومقياس الخوف من تفويت الأحداث ومقياس للحرمان العلائقي.

وكان الخوف من تفويت الأحداث منبئاً بالاستخدام الزائد لمواقع التواصل في دراسة (Hunt et al., 2018) على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (١٤٣)، وكذلك في دراسة Franchina et al., (2018) التي بلغ عدد أفراد العينة فيها (٢٦٦٣) من الطلاب طبق عليهم عدد من المقاييس تتضمن مقياس الخوف من تفويت الأحداث والاستخدام المشكل لمواقع التواصل الاجتماعي، وأكدت وجود علاقة بين الخوف من تفويت الأحداث واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحديدًا الخاصة منها (مثل الفيسبوك والسناپ شات) أكثر من العامة (اليوتيوب وتويتر)، كما ارتبط بالاستخدام المشكل لتلك الوسائل.

وأشارت نتائج دراسة (Giagkou, Hussain, & Pontes, 2018) إلى أن الدرجة المرتفعة من تقدير الذات والدرجة المنخفضة من الخوف من تفويت الأحداث ارتبطا بدرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة لدى عينة قوامها (١٩٦) من مستخدمي الفيسبوك، باستخدام مقياس الخوف من تفويت الأحداث ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، بالإضافة إلى دراسة (Dempsey, et al., 2019) والتي تم تطبيقها على عينة قوامها (٢٩٦) من طلاب الجامعة واستخدم فيها الباحثون عدداً من المقاييس بينها مقياس الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك، إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، وتوسط الخوف من تفويت الأحداث العلاقة بين مستويات القلق الاجتماعي والاستخدام المفرط للفيسبوك.

مما سبق يتضح أن غالبية الدراسات والبحوث التي استعانت بها الباحثة قد أجمعت على وجود علاقة ارتباطية قوية بين الشعور بتقدير منخفض للذات وبين سلوكيات إدمان استخدام الانترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة زائدة لدرجة قد تؤثر سلباً على مستوى الرضا عن الحياة والسعادة ومزيد من الشعور بالضغط النفسية، كما أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط الشعور بالخوف من تفويت الأحداث بنقص إشباع الحاجات النفسية ومن بينها الحرمان العاطفي وتقدير

الذات، وإسهامه في التنبؤ بالاستخدام المفرط للانترنت. بالإضافة إلى ذلك فقد أكدت إحدى الدراسات على الدور الوسيط للخوف من تفويت الأحداث في العلاقة بين انخفاض تقدير الذات وزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام. وقد تضمنت العينات التي أجريت عليها الدراسات فئات مختلفة وإن كانت غالبية الدراسات قد تناولت مستخدمي الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي من المراهقين وطلاب الجامعة.

وفي الدراسة الحالية تتناول الباحثة العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد تمت صياغة فروض الدراسة كما يلي:

فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والخوف من تفويت الأحداث لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.
- ٤- تنخفض معاملات الارتباط بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك عند عزل أثر الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث.
- ٥- يُنبئ كل من تقدير الذات المنخفض والخوف من تفويت الأحداث بإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية.

ثانياً: عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (١٣٨) من طلاب وطالبات جامعة الزقازيق بكليتي الصيدلة والهندسة، حيث تكونت العينة من (٣١) طالباً و (١٥٢) طالبة من السنوات الدراسية الأربعة، وتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) بمتوسط عمر زمني قدره (٢١,٤) وانحراف معياري قدره (١,٠٢).

وقد تم تطبيق مقاييس الدراسة عبر الانترنت وبصورة اختيارية من قبل الطلاب والطالبات، وذلك باستخدام Google Forms .

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الخوف من تفويت الأحداث Fear of missing out (FOMO) scale (إعداد:

(Przybylski, et al. 2013)

يتكون المقياس من ١٠ عبارات، يتم الاستجابة لها من خلال اختيار أحد الخيارات الخمس وهي تتراوح ما بين ١ = لا تنطبق إطلاقاً - إلى ٥ = تنطبق تماماً ، وتتراوح درجات المستجيب على المقياس بين (١٠ - ٥٠ درجة)، وهذه العبارات تعكس القلق من تفويت الأحداث الاجتماعية وقضاء الوقت مع الأصدقاء، فكلما زادت درجة المستجيب على المقياس دل على زيادة قلقه من عدم متابعة أو مشاركة ما يعيشه الآخرون وخاصة الأصدقاء من خبرات إيجابية. ويتمتع المقياس الأصلي بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي ٠,٨٧، كما يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات التي توصل إليها معدو المقياس من خلال حساب الارتباط بينه عدد من المقاييس، وكذلك باستخدام طريقة التحليل العاملي التوكيدي، وتوزيع مقبول بقيمة التواء (٠,٢٧) وتفلطح (-٠,٤٨). وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى العربية وحساب الخصائص السيكومترية له من خلال تطبيقه على عينة مبدئية قوامها (٦٠) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية ، كما سيتضح فيما يلي:

أ) الاتساق الداخلي لمقياس الخوف من تفويت الأحداث: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً، كما يتضح من الجدول (١):

جدول (١): الاتساق الداخلي لمقياس الخوف من تفويت الأحداث FoMO

رقم المفردة	معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس
١	**٠,٥٨٩	٦	**٠,٦٣٥
٢	**٠,٤٧٣	٧	**٠,٥٨٧
٣	**٠,٦١٩	٨	**٠,٤٥٦
٤	**٠,٦١٥	٩	**٠,٦٠٥
٥	**٠,٦٩٥	١٠	**٠,٧٢٩

** دال عند مستوى ٠,٠١

ب) ثبات مقياس الخوف من تفويت الأحداث: تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا لكرونباخ بطريقة حذف المفردة، وبلغت درجة ثبات المقياس ككل = ٠,٨٠٥ وتراوحت معاملات ثبات مفردات المقياس ما بين (٠,٧٧٠ و ٠,٨٠٢) كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمفردات المقياس، وكان معامل الثبات لمفردات النصف الأول = ٠,٧٦٩ ومعامل الثبات لمفردات النصف

الثاني = ٠,٦٥٣، ومعامل الارتباط بينها ٠,٦١٦، ومعامل الارتباط لسبيرمان وبراون = ٠,٧٦٣، ومعامل جتمان = ٠,٧٦٢

(ج) صدق مقياس الخوف من تفويت الأحداث: تم حساب صدق مقياس الخوف من تفويت الأحداث عن طريق:

- صدق مفردات المقياس: وذلك باستخدام معامل ألفا وذلك عن طريق معاملات ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية، وكانت جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، فيما عدا المفردة رقم (٢) حيث كان معامل الارتباط لها دالاً عند مستوى ٠,٠٥ كما يتضح من الجدول (٢):

جدول (٢): صدق مفردات مقياس الخوف من تفويت الأحداث

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية
١	**٠,٥٠٨	٦	**٠,٤٣٢
٢	*٠,٣٢٣	٧	**٠,٤١٩
٣	**٠,٦٥٦	٨	**٠,٤٣٠
٤	**٠,٦٦٥	٩	**٠,٤٠٠
٥	**٠,٥٦٦	١٠	**٠,٦٢٠

** دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط المصحح بين كل مفردة من مفردات مقياس الخوف من تفويت الأحداث والدرجة الكلية للمقياس عند حذف المفردة كانت جميعها مقبولة (أكبر من ٠,٣٠)، مما يدل على صدق جميع مفردات المقياس.

- الصدق العاملي لمقياس الخوف من تفويت الأحداث: وذلك عن طريق إجراء التحليل العاملي للمفردات الخاصة بالمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتشبيت عدد العوامل إلى عامل واحد للتحقق من مدى تشبع مفردات المقياس على نفس العامل، وتحديد الحد الأدنى للتشبع ٠,٣٠، وترتيب المفردات حسب نسبة التشبع، وكانت قيمة $KMO = ٠,٦٥٨$ ، وقيمة مربع كاي = $٥٠٥,٢٩٨$ ، بدرجات حرية (٤٥)، وقيمة الدلالة = ٠,٠٠٠، مما يدل على جودة القياس ومناسبة حجم العينة، وأسفرت النتائج عن تشبع جميع المفردات على عامل واحد وكان الجذر الكامن = $٣,٠٣٧$ ، ويُفسر $٣٠,٣٧\%$ من التباين في المتغير الحالي، وذلك كما يتضح من الجدول (٣):

جدول (٣): الصدق العاملي لمقياس الخوف من تفويت الأحداث

المفردة	نسبة التشبع على العامل
١٠	٠,٦٨٦
٤	٠,٦٣٩
٥	٠,٦٣٨
١	٠,٥٩٠
٣	٠,٥٨٤
٢	٠,٥٣٧
٦	٠,٥٢٨
٨	٠,٤٦٨
٩	٠,٤١١
٧	٠,٣٢٥

يتضح مما سبق تمتع مقياس الخوف من تفويت الأحداث بدرجة مناسبة من الصدق والثبات تسمح بالثقة في نتائج الدراسة المترتبة على استخدامه.

(٢) مقياس تقدير الذات لروزنبرج Rosenberg Self-Esteem (RSE) (إعداد: Rosenberg, M. 1979)

يتكون المقياس من عشرة عبارات، يتم الاستجابة عليها من خلال أربعة اختيارات (٣ = أوافق بشدة، ٢ - أوافق، ١ = أعترض، صفر = أعترض بشدة)، مع مراعاة التصحيح المعكوس للعبارات ذات الأرقام (٢، ٥، ٦، ٨، ٩) وتتراوح الدرجات على المقياس مابين (صفر إلى ٣٠ درجة) بحيث الدرجات ما بين ١٥ - ٢٥ تعتبر متوسطة، بينما يكون تقدير الذات منخفضاً إذا قل مجموع درجات المستجيب عن ١٥ درجة.

ويتمتع المقياس الأصلي بخصائص سيكومترية جيدة، وقد أسفرت نتائج حساب الثبات عن طريق إعادة التطبيق عن ارتباط بدرجة ٠,٨٥ و ٠,٨٨ مما يدل على درجة عالية من الاستقرار. وبالنسبة للصدق تم حساب الصدق التلازمي، والتنبؤي والبنائي للمقياس، وارتبط المقياس بالمقاييس الأخرى مثل اختبار كوبرسميث.

وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى العربية وحساب الخصائص السيكومترية له من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية:

(أ) الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لروزنبرج: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ كما يتضح من الجدول (٤):

جدول (٤): الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لروزنبرج

رقم المفردة	معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس
١	**٠,٧١٧	٦	**٠,٦٨٦
٢	**٠,٦٦٤	٧	**٠,٧٤١
٣	**٠,٤٣٩	٨	**٠,٥٧٨
٤	**٠,٤٧٨	٩	**٠,٧٠٩
٥	**٠,٧٤٤	١٠	**٠,٧٣٩

** دال عند مستوى ٠,٠١

(ب) ثبات مقياس تقدير الذات لروزنبرج: تم حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ، وبلغت درجة ثبات المقياس = ٠,٨٤٤ وتراوحت معاملات ثبات مفردات المقياس ما بين (٠,٨١٨ و ٠,٨٤٤)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمفردات المقياس، وكان معامل الثبات لمفردات النصف الأول = ٠,٧١٥ ومعامل الثبات لمفردات النصف الثاني = ٠,٧٦٢، ومعامل الارتباط بينها ٠,٧٠٠ ومعامل الارتباط لسبيرمان وبراون = ٠,٨٢٤ ومعامل جتمان = ٠,٨١٤

(ج) صدق مقياس تقدير الذات لروزنبرج: تم حساب صدق مفردات مقياس تقدير الذات بطريقتين وهما:

- حساب الصدق لمفردات المقياس: وذلك باستخدام معامل ألفا وذلك عن طريق معاملات ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (٥):

جدول (٥): صدق مفردات مقياس تقدير الذات لروزنبرج

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية
١	** ٠,٦٤٠	٦	**٠,٥٧٤
٢	**٠,٥٥٦	٧	**٠,٦٥٣
٣	**٠,٣٤٨	٨	**٠,٤٠٩
٤	**٠,٣٨٥	٩	**٠,٦٣١
٥	**٠,٦٤٥	١٠	**٠,٦٦٨

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية كانت جميعها أكبر من ٠,٣٠ ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع مفردات المقياس.

• الصدق العاملي لمقياس تقدير الذات لروزنبرج: وذلك عن طريق إجراء التحليل العاملي للمفردات الخاصة بالمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتثبيت عدد العوامل إلى عامل واحد للتحقق من مدى تشبع مفردات المقياس على نفس العامل، وتحديد الحد الأدنى للتشبع ٠,٣٠، وترتيب المفردات حسب نسبة التشبع، وكانت قيمة $KMO = ٠,٨٨٢$ ، وقيمة مربع كاي = ٥٨٤,٣٤٩، بدرجات حرية ٤٥ وقيمة الدلالة = ٠,٠٠٠، مما يدل على جودة القياس ومناسبة حجم العينة، وأسفرت النتائج عن تشبع جميع المفردات على عامل واحد وكان الجذر الكامن له = ٤,٢٦٨، ويُفسّر ٤٢,٦٨% من التباين في المتغير الحالي، وذلك كما يتضح من الجدول (٦):

جدول (٦): الصدق العاملي لمقياس تقدير الذات لروزنبرج:

المفردة	نسبة التشبع على العامل
١٠	٠,٨٠٧
٩	٠,٧٥٠
٧	٠,٧٤٦
١	٠,٧٠٨
٥	٠,٧٠٤
٦	٠,٦٩١
٢	٠,٥٥٠
٤	٠,٥١٦
٨	٠,٤٩٤
٣	٠,٤٥٨

يتضح مما سبق أن مقياس تقدير الذات لروزنبرج يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات والتماسك مما يمكننا من الثقة في نتائج الدراسة المترتبة على استخدامه.

٣- مقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك Bergen Facebook Addiction Scale (إعداد: Andearssen et al., 2012):

تكون المقياس في الصورة النهائية من ستة عبارات تمثل كل عبارة لواحد من ملامح الإدمان الرئيسية كما حددها غريفيث، وهي الأهمية/الانشغال المفرط، تغيير المزاج، التحمل، ظهور أعراض الانسحاب، التعارض مع المصلحة أو الأنشطة الأخرى، والانتكاس، ويتم الاستجابة على المقياس من خلال مقياس خماسي يتراوح بين (١ = نادراً جداً إلى ٥ = كثيراً جداً). تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٢٣) من طلاب الجامعة، إلى جانب عدد من المقاييس الأخرى لقياس سلوك الإدمان عبر الانترنت. ويتميز المقياس ببنية عاملية جيدة (معامل رامسي RAMSEA = ٠,٠٤٦، و CFI = ٠,٩٩)، ومعامل ألفا للثبات = ٠,٨٣. كما أن معامل الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد ثلاثة أسابيع بلغ ٠,٨٢.

وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى العربية وحساب الخصائص السيكومترية له من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة، كما سيتضح فيما يلي:
أ) الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٧): الاتساق الداخلي لمقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك

رقم المفردة	معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس
١	**٠,٧٢٠
٢	**٠,٨٠٤
٣	**٠,٧٤٧
٤	**٠,٦٥١
٥	**٠,٨٣٣
٦	**٠,٨٤٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

ب) ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ، وبلغت درجة ثبات المقياس = ٠,٨٥٨ وتراوحت معاملات ثبات مفردات المقياس ما بين (٠,٨١٤ و ٠,٨٥٨)

ج) صدق مقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك: تم حساب صدق مفردات مقياس بيرغن عن طريق حساب معامل ألفا لارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (٨):

جدول (٨): صدق مفردات مقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية
١	**٠,٦١٤
٢	**٠,٧٠٠
٣	**٠,٦١٢
٤	**٠,٤٨٩
٥	**٠,٧٣٨
٦	**٠,٧٦٣

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية كانت جميعها أكبر من ٠,٣٠ ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع مفردات المقياس.

بالإضافة إلى ذلك فقد تم حساب الصدق العاملي للمقياس وذلك عن طريق إجراء التحليل العاملي للمفردات الخاصة بالمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتثبيت عدد العوامل إلى عامل واحد للتحقق من مدى تشبع مفردات المقياس على نفس العامل، وتحديد الحد الأدنى للتشبع ٠,٣٠، وترتيب المفردات حسب نسبة التشبع، وكانت قيمة $KMO = ٠,٨٥٨$ ، وقيمة مربع كاي = ٣٨٤,٥٢٢، بدرجات حرية (١٥)، وقيمة الدلالة = ٠,٠٠٠، مما يدل على جودة القياس ومناسبة حجم العينة، وأسفرت النتائج عن تشبع جميع المفردات على عامل واحد، وكان الجذر الكامن له = ٣,٣٢٧، ويُفسّر ٥٥,٤٥% من التباين في المتغير الحالي، وذلك كما يتضح من الجدول (٩):

جدول (٩): الصدق العاملي لمقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك

المفردة	نسبة التشبع على العامل
٥	٠,٨١١
٦	٠,٨٠٢
١	٠,٧٩٨
٢	٠,٧٧٦
٤	٠,٦٤٦
٣	٠,٦٠٩

يتضح مما سبق أن مقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات والتماسك مما يمكننا من الثقة في نتائج الدراسة المترتبة على استخدامه.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

(أ) معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

(ب) معامل الارتباط الجزئي

(ج) تحليل الانحدار الخطي المتدرج stepwise regression analysis

نتائج الدراسة

١- نتيجة اختبار الفرض الأول، وينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والخوف من تفويت الأحداث لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة الارتباط الخطي البسيط لبيرسون لحساب الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، ويوضح الجدول (١٠) النتائج:

جدول (١٠): العلاقة الارتباطية بين الخوف من الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات

تقدير الذات
الخوف من تفويت الأحداث - ٠,٢٦٥ **

**دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، بين كل من تقدير الذات المرتفع والخوف من تفويت الأحداث، (وكانت قيمة الدلالة $P \text{ value} = ٠,٠٠٠$) أي أن الدرجة المرتفعة من الخوف من تفويت الأحداث ترتبط بدرجة منخفضة من تقدير الذات والعكس. نتيجة اختبار الفرض الثاني، وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون لحساب الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لمقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك، ويوضح الجدول (١١) النتائج:

جدول (١١): العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك

إدمان استخدام الفيسبوك
تقدير الذات - ٠,٢٧٠ **

**دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين كل من تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك، (وكانت قيمة الدلالة $P \text{ value} = ٠,٠١$) أي أن الدرجة المرتفعة من تقدير الذات ترتبط بدرجة منخفضة من إدمان استخدام الفيسبوك والعكس، فانخفاض تقدير الذات يرتبط بزيادة الإدمان لاستخدامه. نتيجة اختبار الفرض الثالث، وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة الارتباط الخطي البسيط لبيرسون لحساب الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث والدرجة الكلية لمقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك، ويوضح الجدول (١٢) النتائج:

جدول (١٢): العلاقة الارتباطية بين تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك

إدمان استخدام الفيسبوك
الخوف من تفويت الأحداث - ٠,٣٥٢ **

**دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (قيمة الدلالة P value = ٠,٠٠٠) بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك، أي أن الدرجة المرتفعة من الخوف من تفويت الأحداث ترتبط بدرجة مرتفعة من إدمان استخدام الفيسبوك والعكس.

نتيجة اختبار الفرض الرابع، وينص هذا الفرض على أنه "تتخفض معاملات الارتباط بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك عند عزل أثر الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الارتباط الجزئي بين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لمقياس بيرغن لإدمان استخدام الفيسبوك عن طريق عزل أثر الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث للتعرف على الدور الوسيط له في هذه العلاقة، كما يتضح من الجدول (١٣):
جدول (١٣): الارتباط بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام الفيسبوك قبل وبعد عزل أثر الخوف من تفويت الأحداث

قيمة معامل الارتباط الخطي لبيرسون	قيمة معامل الارتباط الجزئي بعد عزل أثر الخوف من تفويت الأحداث
تقدير الذات	إدمان الفيسبوك
٠,٢٧٠- **	٠,١٩٦- *

* دال عند ٠,٠٥

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق انخفاض قيمة معامل الارتباط بين كل من الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك ولكن بدرجة طفيفة، فقد انخفض مستوى الدلالة في العلاقة بينهما من ٠,٠١ (قيمة الدلالة = ٠,٠٠٠) إلى ٠,٠٥ (قيمة الدلالة ٠,٠٠٨)، حيث مازالت العلاقة دالة إحصائياً.

نتيجة اختبار الفرض الخامس، وينص هذا الفرض على أنه "ينبئ كل من تقدير الذات والخوف من تفويت الأحداث بإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتدرج، باعتبار الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات متغيرات تفسيرية، وإدمان استخدام الفيسبوك متغيراً تابعاً، كما يتضح من الجدولين التاليين:

جدول (١٤): نتائج تحليل التباين للمتغيرات المستقلة (تقدير الذات، الخوف من تفويت الأحداث) على المتغير التابع (إدمان استخدام الفيسبوك).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	٧٤٢,٨٧	٢	٣٧١,٤٣	١٦,٨٢	٠,٠١
البواقي	٣٩٧٣,٩٩	١٨٠	٢٢,٠٨		
المجموع	٤٧١٦,٨٦	١٨٢			

جدول (١٤): نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (الخوف من تفويت الأحداث، تقدير الذات) على المتغير التابع (إدمان استخدام الفيسبوك).

المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدمان استخدام الفيسبوك	٠,٣٥٢	٠,١٢٤	٠,٢٧٩	٠,٣٥٢	٥,٠٦	٠,٠١
تقدير الذات	٠,٣٩٧	٠,١٥٧	٠,٢٠٢	٠,١٩٠	٢,٦٨	٠,٠١
قيمة الثابت العام = ١٤,٨٢						

يتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

ينبئ الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات المنخفض بإدمان استخدام الفيسبوك بنسبة مساهمة ١٦% (١٢% للخوف من تفويت الأحداث، ٣% لتقدير الذات المنخفض)، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية التي توضح العلاقة بين المتغيرات:

$$\text{إدمان استخدام الفيسبوك} = ٠,٣٥ \times \text{الخوف من تفويت الأحداث} - ٠,١٩ \times \text{تقدير الذات} + ١٤,٨٢$$

مناقشة النتائج وتفسيرها

أولاً: أشارت نتائج اختبار الفرض الأول إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والخوف من تفويت الأحداث.

تؤكد هذه النتيجة تحقق صحة فرض الدراسة، فالدرجة المرتفعة من الخوف من تفويت الأحداث ترتبط بدرجة منخفضة من تقدير الذات والعكس، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (Buglass, et al., 2017) التي تضمنت وجود ارتباط بين المتغيرين، ونتائج دراسة (Giagkou, Hussain & Pontes, 2018) التي أشارت إلى أن الدرجة المرتفعة من تقدير الذات، والدرجة المنخفضة من الشعور بالخوف من تفويت الأحداث ارتبطا بدرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة بشكل عام.

وهذه النتيجة تتفق مع التوجه النظري بأن المستويات المنخفضة من إشباع الحاجات النفسية يرتبط بالخوف من تفويت الأحداث وزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي سواء باعتبارها مصدراً للاتصال بالآخرين وتوثيق العلاقات الشخصية والاجتماعية، أو لأن النقص في إشباع تلك الحاجات النفسية ومن بينها الحاجة إلى تقدير الذات قد يؤدي إلى الحساسية الزائدة تجاه تفويت الأحداث والخبرات المجهزية لدى الآخرين (Przybylski, et al, 2013, p. 1842) والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالاستبعاد وإثارة مشاعر القلق الخوف بصورة مؤقتة من تفويت تلك الأحداث (Abel, Buff & Burr, 2016, p. 34; Wiesner, L., 2017, P.13)

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الطلاب الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات هم الأكثر عرضة للتأثر بما يفعله أو يملكه غيرهم من الطلاب أو الأصدقاء، و تقييم ذواتهم في ضوء ما يتلقونه وما يصل إليهم عن طريق تلك الوسائل، وكذلك الاتصال بالآخرين ومشاركتهم الأحداث والخبرات من أجل الشعور بالانتماء والارتباط أو الاستحسان، ومن هنا تزيد لديهم القابلية لإدمان استخدام ومتابعة الفيسبوك. كما أن استمرار الأشخاص في متابعة الخبرات والأحداث والمزايا التي يحصل عليها الآخرون والأصدقاء قد ترتبط بعقد المقارنات الاجتماعية التي قد ينتج عنها انخفاض الشعور بالسعادة والرضا عن الخبرات والأحداث الخاصة بهم، والانشغال عما يملكونه وعن إنجاز مهامهم الأكاديمية والاجتماعية، وبالتالي يشعر هؤلاء بتقدير منخفض للذات.

ثانياً: أشارت نتائج اختبار الفرض الثاني إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك.

وتشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة فرض الدراسة، وهي تتفق مع ما أشار إليه التراث النظري ونتائج بعض الدراسات السابقة التي استعانت بها الباحثة (Bianchi Armstrong, Phillips, & Saling (2000); Vogel, et al., (2014); Aydm& San (2011); Phillips, (2005); &.

يرى (Wegmann & Brand, 2016) أن الحاجات النفسية والاجتماعية غير المشبعة تلعب دوراً كبيراً في الاستخدام المُشكل لشبكات التواصل الاجتماعي، كما أشار "ليري" وزملاؤه Leary إلى أن الشعور بالرفض أو الاستبعاد الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض شديد في تقدير الذات، (Vonk, 2006, p.181)، ولذلك فإن فالمستويات المنخفضة من تقدير الذات تعد من بين المتغيرات التي ترتبط بالاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي (De Cock et al., 2014; Blachnio, Przepiorka & Pantic, 2016).

وتفسر الباحثة هذه العلاقة الارتباطية بأن الحاجة المستمرة للشعور بتقدير وقيمة الذات تدفع الفرد إلى الاستخدام والانشغال المستمر بالفيسبوك، بهدف متابعة ما يقوم به الآخرون والحفاظ على العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء، كما أنه قد يلجأ إلى استراتيجيات تقديم الذات واستعراض الخبرات، بهدف الحصول على الإعجاب والتقدير من الآخرين، والذي يؤدي بدوره إلى تعزيز هذا السلوك، والربط بين ردود أفعال الآخرين وتقييماتهم للفرد وبين زيادة تقديره لذاته.

على الجانب الآخر فإن هناك جدلاً حول ما إذا كان تقدير الذات المنخفض يؤدي إلى زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية، أم أن الوقت الذي يقضيه الفرد على الانترنت ينتج عنه شعور بفقر في مهارات المواجهة والمهارات الاجتماعية وبالتالي ينخفض تقدير الذات لديه (Armstrong, 2000, p.547)، وهذا يعني أن الاستخدام الزائد للفيسبوك قد يؤثر على الشعور بقيمة الذات وعدم القدرة على التحكم في الذات، كما قد يكون له أثراً سلبياً على الأداء الأكاديمي والأسري والاجتماعي لهؤلاء الطلاب

وبالتالي يشعرون بمزيد من الإحباط وتتنخفض كفاءتهم في مجالات أخرى وهو ما ينعكس بدوره على تقدير الذات لديهم.

ثالثاً: أشارت نتائج اختبار الفرض الثالث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه التراث الأدبي وكذلك نتائج الدراسات والبحوث السابقة، حيث يرتبط الخوف من تفويت الأحداث والخبرات بالاستخدام غير التكيفي لشبكات الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، (Webb, 2016, p. 4) وهو ما أكدته دراسة (Franchina et al., 2018)، بالإضافة إلى دراسة (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016) التي توصلت وجود علاقة بين الخوف من تفويت الأحداث لدى المراهقين وبين الاستخدام الزائد للفيسبوك، وكذلك بينه وبين الضغوط المدرسية المرتبطة باستخدام الفيسبوك والنتيجة عن الشعور بنقص الانتماء مع الأقران، أو عدم القبول من الأصدقاء، كما أشارت نتائج دراسة (Dempsey, et al., 2019) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الخوف من تفويت الأحداث والاستخدام المُشكل للفيسبوك، تتوسطها الأفكار الاجترارية المتعلقة بالمشكلات في العلاقات الاجتماعية والبيئشخصية التي تتم وجهاً لوجه مع الآخرين.

ويجباً الفرد إلى التصفح والاطلاع المستمر على وسائل التواصل الاجتماعي بهدف الحفاظ على متطلبات البقاء والعلاقات مع الآخرين وتجنب تفويت الخبرات والأحداث، ومن ثم فإن الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي يقلل من هذه المشاعر السلبية ويساعد على دعم علاقات الفرد وشعوره بالانتماء والارتباط بالآخرين (Elhai, Yang & Montag, 2020, p.1; Salim, et al., 2017, p.78)

وحيث أن الفيسبوك يعتبر أحد منصات التواصل الاجتماعي الأكثر شعبية، ويوفر الاطلاع على الصفحات الشخصية للأصدقاء والآخرين وما تتضمنه من منشورات وصور وأخبار، وإمكانية إضافة إعجاب أو تعليق عليها، وكذلك التحديث المستمر لما يقوم به الآخرون وما يترتب على ذلك من مقارنات اجتماعية يقوم بها الفرد، فإن الخوف من تفويت تلك الأحداث والأخبار يدفع الفرد إلى الاطلاع والمتابعة بشكل أكبر ويشعر بالقلق في حالة الابتعاد أو تقييد الاستخدام وهو ما يُفسر العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث وإدمان استخدام الفيسبوك وصعوبة الحد من استخدامه.

رابعاً: أشارت نتائج الفرض الرابع إلى أن معاملات الارتباط بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك انخفضت انخفاضاً طفيفاً عند عزل أثر الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث وتشير هذه النتيجة إلى عدم تحقق صحة فرض الدراسة، حيث أن العلاقة بين تقدير الذات وإدمان استخدام الفيسبوك قد انخفضت انخفاضاً طفيفاً وغير مؤثر عند عزل الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث، إلا أن هذه العلاقة مازالت دالة عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يعني أن الخوف من تفويت الأحداث ليس له دور وسيط في هذه العلاقة.

وهذه النتيجة أقرب إلى وجهة النظر التي تشير إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي هو وسيلة للبقاء على اتصال بالآخرين، وتطوير الكفاءة الاجتماعية وتوثيق علاقات الفرد مع الآخرين وذلك بين الأشخاص الذين يعانون من نقص إشباع حاجاتهم النفسية (Przybylski, et al, 2013, p. 1842)، فالأشخاص منخفضي تقدير الذات ترتفع درجة إدمان الفيسبوك لديهم حتى إذا لم يشعروا بالقلق والخوف من أن تفوتهم خبرات وأحداث يعيشها الآخرون سواء من الأصدقاء أو غيرهم، وقد تعود أسباب إدمان الفيسبوك لديهم إلى الرغبة في الشعور بالانتماء والتواصل (Zhang, 2015, p.19)، والحصول على الإعجاب من الآخرين (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017, p. 292) وتقدير الذات، وهي أمور قد يصعب تحقيقها أثناء التواصل الاجتماعي المباشر وجهاً لوجه. وترى الباحثة أنه على الرغم من أن تقدير الذات والخوف من تفويت الأحداث يرتبطا ارتباطاً دالاً بإدمان استخدام الفيسبوك (كما أشارت نتائج اختبار الفرض الثاني والثالث على التوالي)، إلا أن كلاً من المتغيرين كان مستقلاً في ارتباطه بإدمان الفيسبوك، أي أنه عندما يلجأ الأشخاص منخفضي تقدير الذات إلى استخدام الفيسبوك بشكل كبير، فإن ذلك يرجع إلى حاجتهم للشعور بالتقدير المرتبط لديهم بالقبول والانتماء والتواصل مع الآخرين، وكذلك فإن من يعانون من الشعور بالقلق أو الخوف الناتج عن تفويت الأحداث والخبرات الخاصة بالآخرين والأصدقاء بشكل خاص يلجأون إلى متابعة الفيسبوك واستخدامه بهدف التقليل من مشاعر القلق والخوف، سواء كان ذلك بهدف الحفاظ على الاتصال بالآخرين، أو بهدف تحسين الذات والخبرات الخاصة بالفرد في ضوء ما يمتلكه الآخرون وما يحصلون عليه من ميزات وخبرات.

لكن إدمان استخدام الفيسبوك الناتج عن تقدير الذات المنخفض أو عن الخوف من تفويت الأحداث قد يكون له تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على الشعور بقيمة وتقدير الذات كنتيجة للمقارنات الاجتماعية مع الآخرين، أو نتيجة لما يتلقاه الفرد وما يحصل عليه من تفاعل من قبل الأصدقاء و الآخرين على الفيسبوك، وبالتالي فإننا قد نكون بحاجة إجراء بعض الدراسات المستقبلية للكشف عن أثر علاقة تلك المتغيرات على تقدير الذات وجودة الحياة والاداء الوظيفي والشعور بالرضا النفسي لدى هؤلاء الأشخاص.

خامساً: أشارت نتائج الفرض الخامس إلى أن الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات المنخفض يُنبئان بإدمان استخدام الفيسبوك لدى طلاب الجامعة وهذه النتيجة تُحقق صحة فرض الدراسة، حيث أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أنه يمكن تفسير ٠,١٦ من التباين في المتغير التابع (إدمان الفيسبوك) من خلال المتغيرات المستقلة (٠,١٢) للخوف من تفويت الأحداث، و ٠,٠٤ لتقدير الذات المنخفض).

يسهم الخوف من تفويت الأحداث في التنبؤ بإدمان الطلاب على استخدام الفيسبوك، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Hunt et al., 2018)، وكذلك مع كل من (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016; Blachnio & Przepiórka, 2018; Franchina et al., 2018) حيث كان الخوف من تفويت الأحداث منبئاً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة (مثل الفيسبوك والسناپ شات) أكثر من العامة (اليوتيوب وتويتر)، وهو ما أكدته أيضاً (Fox & Moreland, 2015)، حيث أنه على الرغم من المشاعر السلبية لدى أفراد العينة والمرتبطة باستخدام الفيسبوك، إلا أنهم كانوا يشعرون بدافع وضغط يدفعهم لاستخدام الفيسبوك بسبب خوفهم من تفويت ما يدور من أحداث وخبرات، وللحفاظ على علاقاتهم مع الآخرين.

يسهم تقدير الذات في التنبؤ بإدمان الفيسبوك لدى طلاب الجامعة، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها كل من (Bianchi & Phillips, 2005); Hong et al., (2014) و(مصطفى، ٢٠١٦). ويرجع ذلك إلى أن انخفاض تقدير الذات ومشاعر القلق المرتبطة به يدفع الفرد نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصورة مكثفة بهدف التخفيف من مشاعر القلق وعدم الكفاءة، ويمثل الفيسبوك مجالاً مناسباً لإقامة العلاقات مع الآخرين والتواصل معهم دون الحاجة إلى التواصل المباشر وجهاً لوجه، ويوضح (Buglass et al., 2017, p.24) هذه العلاقة بأنها تمثل دائرة سلوكية تبدأ بسعي الفرد نحو تأكيد هويته وشعوره بتقديره لذاته عن طريق قضاء وقت كبير متصلاً بالانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى مزيد من الخوف من تفويت الأحداث، ومزيد من القدرة على الإفصاح عن الذات وسلوكيات الصداقة وهو ما قد يجعله عرضة للإيذاء، ويترتب على ذلك في النهاية انخفاض في مستوى الرضا والسعادة النفسية والاجتماعية (Buglass et al., 2017, p.249)، وكلما زاد اعتماد الفرد على التواصل عبر الفيسبوك قد تزيد لديه المشاعر السلبية الناتجة عن المقارنات الاجتماعية، أو عدم المشاركة في الأحداث الخاصة بالآخرين والأصدقاء، وبالتالي يلجأ إلى المزيد من الاستخدام للتغلب على تلك المشاعر السلبية.

توصيات الدراسة:

- دراسة العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث وتقدير الذات الاجتماعي وكذلك المرتبط بالأصدقاء وكذلك مع القلق الاجتماعي والوساوس القهرية.
- الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بإدمان استخدام وسائل التواصل الرقمية بهدف التعرف على أنواع الشخصيات الأكثر عرضة لإدمان تلك المواقع واستهدافهم بالتوجيه والإرشاد.
- توجيه المرشدين النفسيين والاجتماعيين إلى الاهتمام بمواجهة إدمان الفيسبوك ومواقع التواصل بين المراهقين والشباب.

- إلقاء مزيد من الضوء على التأثيرات النفسية الناتجة عن نقص إشباع الحاجات السيكلوجية ومدى تأثيرها على الجوانب النفسية والسلوكية للطلاب والمراهقين، بالإضافة إلى دور المقارنات الاجتماعية في التأثير على مفهوم وتقدير الذات.
- دراسة المتغيرات المرتبطة بالشعور بالخوف والقلق من تفويت الأحداث في ضوء عوامل الشخصية الكبرى

المراجع

- الجبيلة، الجوهرة بنت فهد (٢٠١٦). إدمان الانترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، مجلد (٥)، العدد (٥)، ص ٣٠٠ - ٣٢٣.
- مصطفى، همت مختار (٢٠١٦). استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٦٧)، ج (٢)، ص ص ٢٨٢ - ٣٥١*.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBERR)*, 14 (1), 33-44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Andreassen CS., Pallesen S., Griffiths MD. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors* 64 ,287–293
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537e550.
- Aydm, B. & San, S.V., (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia – Soc. Behav. Sci.* 15, 3500–3505.
- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19 (11), 638- 648.
- Beyens, I.; Frison, E.; Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Comput. Hum. Behav.*, 64, 1–8
- Bianchi, A. & Phillips, J. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51
- Blachnio, A.; Przepiórka, A. (2018). Facebook Intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Res.*, 259, 514–519.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37
- Buglass, SL., Binder, JF. & Betts, LR. (2017) Motivators of online vulnerability: the impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66: 248–255.

- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232–236.
- Casale, S.; Rugai, L.; Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addict. Behav.*, 85, 83–87.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–120.
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G.-J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(3), 166e171.
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tiamiyu, M. & Elhai, J. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports* 9, 100150
- Ehrenberg, A. Juckes, S., White, K. M. & Walsh, Sh. P.(2008). Personality and Self-Esteem as Predictors of Young People's Technology Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 739- 741.
- Elhai JD, Yang H. & Montag C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*.00:000- 000.
- Elphinston, R. a, & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 631-635.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23, 295–302.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319.

- Fuster, H, Chamarro, A, Oberst, U (2017) Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Aloma* 35(1), 23–30.
- Giagkou S, Hussain Z, Pontes HM (2018) Exploring the Interplay Between Passive Following on Facebook, Fear of Missing out, Self-esteem, Social Comparison, Age, and Life Satisfaction in a Community-based Sample. *Int J Psychol Behav Anal* 4: 149.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Hawi, NS & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, Vol. 35(5) 576-586
- Hong, F., Huang, D., Lin, H., & Chiu, S. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31, 597–606.
- Hunt, M. Marx, R. , Lipson, C., and Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 37 (10) 751-768.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(4), 183–189.
- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1297–1305.
- Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65, 260–263.
- Moller, AC. Friedman, R. and Deci, El. (2006) in Kernis, M. H. (Ed.). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. Psychology Press.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248–259.
- Pettijohn II, T. F., LaPiene, K. E., Pettijohn, T. F., & Horting, A. L. (2012). Relationships between Facebook Intensity, Friendship Contingent Self-Esteem, and Personality in U.S. College Students. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6(1), Article 2.

- 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.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Russo, V. E. (2019). *Correlations of the Fear of Missing Out & Interpersonal Stress With Female College Students' Sleep*". Open Access Master's Theses. Paper 1450.
- Salim, F., Rahardjo, W., Tanaya, T. & Qurani, R. (2017). Are Self Presentation of Instagram Users Influenced by Friendship Contingent Self-Esteem and Fear of Missing Out? *Makara Hubs-Asia*, 2017, 21(2): 70-82.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18 (7), 380–385
- Tandor, E.C.; Ferrucci, P.; Duffy, M. (2014). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Comput. Hum. Behav.*, 43, 139–146.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9 (5), 584–590
- Vogel, EA., Rose, JP. Roberts, LR. & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, Vol. 3 (4), 206–222
- Vonk, R. (2006). Improving Self-Esteem, In Kernis , M. H." *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* ". Psychology Press
- Wang, J.L., Jackson, L. A., Zhang, D. -J., & Su, Z. -Q. (2012). The relationships among Big Five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28, 2313–2319.
- Webb, K.D., "Fear of Missing Out (FoMO) and Personality: Their Relationship to Collegiate Alcohol Abuse" (2016). *Undergraduate Honors Thesis Collection*. 364 .
- Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Internet-communication disorder: It's a matter of social aspects, coping, and internet-use expectancies. *Frontiers in Psychology*, 7, 1747.
- Wegman, E., Oberst, U., Stodt, B. & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42.

- Wiesner, L. (2017). Fighting FoMO :A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out .*Master thesis* .University of Twente.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 173–177.
- , Wang Y, Wang P, Zhao F, Lei L (2018). Basic psychological needs Xie X satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation.Psychiatry Res. 268, 223-228
- Zhang, H. (2015). Gender, Personality, and Self Esteem as Predictors of Social Media Presentation. *Electronic Theses and Dissertations*. East Tennessee State University. Paper 2483.