

الخوف من فوات الأشياء وعلاقته بتسويف وقت النوم

م.م. خالد جمال مندوب

dr.khaled.jamal@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الملخص

أستهدف البحث الحالي تعرف الخوف من فوات الأشياء، والفرق فيه على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث). وتعرف تسويف وقت النوم، والفرق فيه على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث)، وتعرف العلاقة بين الخوف من فوات الأشياء وتسويف وقت النوم. وبهدف تحقيق أهداف البحث تبنى الباحث مقياس برزيبيلسكي وآخرين (٢٠١٣) لقياس الخوف من فوات الأشياء، ومقياس كروس وآخرين (٢٠١٤) لقياس تسويف وقت النوم، وحسب لهما الخصائص السايكومترية من صدق وثبات. بعد تطبيق المقياسان على عينة مؤلفة (٢٥٥) من طلبة كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية. كانت النتائج: مجتمع البحث ليس لديه خوف من فوات الأشياء، ولا يوجد فرق فيه على وفق متغير الجنس، وان مجتمع البحث لديه تسويف وقت النوم، وكانت الإناث أكثر تسويفا للنوم من الذكور، وعدم وجود علاقة بين المتغيرين. الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الأشياء، تسويف وقت النوم، كلية التربية الأساسية.

Fear of missing out and its relationship to bedtime procrastination

Khaled Jamal Mandoob

Al-Mustansiriya University \ College of Basic Education

Abstract

The current research aims to identify the fear of missing out, and the difference in it according to the gender variable (males-females), identify the bedtime procrastination, and the difference in it according to the gender variable (males-females), and identify the relationship between the fear of missing out and bedtime procrastination. In order to achieve the research objectives, the researcher adopted the Przybylski et al (2013) scale to measure the fear of missing out, and the Cross et al (2014) scale to measure bedtime procrastination, and calculated their psychometric properties of validity and reliability. After applying the two scales to a sample of (255) students from the College of Basic

Education/AI-Mustansiriya University. The results were: The research community has no fear of missing out, and there is no difference in it according to the gender variable. The research community has procrastination at bedtime, and females were more procrastinated with sleep than males, and there is no relationship between the two variables.

Keywords: fear of missing out, bedtime procrastination, College of Basic Education.

مشكلة البحث

جعلت وسائل التواصل الاجتماعي من معرفة الأنشطة التي يؤديها الآخريين، والتي يمكن للشخص المشاركة فيها سواء مع أصدقاءه أو غيرهم سهلة وفي المتناول، قياسا بسالف الأزمان. من إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي أنها توفر فرص كثيرة للتفاعل مع الآخريين، ومن سلبياتها فأنها في الغالب تثبت أو توفر كم من الخيارات يفوق إمكانية أو قدرة الإنسان على متابعتها جميعا، نظرا للقيود التي يواجهها الشخص كقيود العمل، والوقت المحدود. هذه الطبيعة المزدوجة لوسائل التواصل الاجتماعي أدت إلى زيادة التركيز على إشكالية مفهوم الخوف من فوات الأشياء Fear of Missing Out، أو ما يعبر عنه اختصارا بكلمة (فومو FOMO) (Przybylski et al,2013,p.1841).

يعرف الخوف من الأشياء على أنه "بنية تعتمد على التأثير السلبي والمقارنة الاجتماعية والتفكير المضاد للواقع" (Neumann,2020,p.1). يعد الخوف من فوات الأشياء فيما يتعلق بالأنشطة داخل دائرة الفرد الاجتماعية جانبا سلبيا لوسائل التواصل الاجتماعي. إذ يجعل الفرد منغمسا في تصفح هذه الوسائل بهدف ألا يفوته شيء يفعله المقربين له. هذا وقد أشارت دراسة باري ووانك (٢٠٢٠) Barry & Wong إلى أن انخفاض احترام الذات والشعور بالوحدة قد ارتبطا إيجابا بمستويات عالية من الخوف من فوات الأشياء، وخاصةً عند الذين لديهم نشاط كبير على وسائل التواصل الاجتماعي (Barry & Wong,2020,p.2952).

ومعلوم أن استعمال وسائل التواصل الاجتماعي أمر شائع جدا، فقد أفاد ما يقرب من (٩٠ % من الشباب (في المجتمع الأمريكي) أنهم مستعملون نشطون لمنصة واحدة على الأقل من وسائل التواصل الاجتماعي (Villanti et al,2017,p.196). وعلى الرغم من عدم توفر بيانات دقيقة لنسب شيوع استعمال وسائل التواصل الاجتماعي في العراق (على حد علم الباحث)، يفترض الباحث أن نسبة شيوع استعمال هذه الوسائل في العراق لا تكاد تختلف كثيرا

عن أمريكا، بناءً على ما يلاحظه، من كثرة استعمال الهاتف، في البيت والشارع والسيارة والمقهى، وحتى الجامعة.

وقد يكون النصيب الأكبر من استعمال الهاتف من حصة وسائل التواصل الاجتماعي. فقد بينت الدراسات الوقت الذي يقضيه الشاب العراقي بتصفح وسائل التواصل الاجتماعي. إذ أشارت دراسة الجنابي وطاهات (٢٠١٨) إلى أن ما يقرب من نصف عينة دراستهم التي بلغت (٤٠٠) شاب من العراق والأردن يستعملون مواقع التواصل الاجتماعي من أربع إلى أكثر من ست ساعات يومياً (الجنابي وطاهات، ٢٠١٨، ص.٤٥١). ويمكن القول إن أحد أهم أسباب جعل الفرد يقضي أوقات كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي هو الخوف من فوات الأشياء. وكونه أحد الأسباب الدافعة لتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، فذلك يجعل الفرد يختبر مشاعر سلبية. وذلك لأنه يحمل الأفراد على مقارنة حياتهم مع الحياة التي ينظرون إليها في المنشورات عبر الإنترنت، ومراقبة الصور على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يجعلهم يشعرون بقدر أقل من الرضا عن حياتهم وسلوكهم، ويشعرون بالقلق والنقص (Anwar et al,2020,p.183). وفيما يتعلق بشيوعه بين الجنسين فقد اختلفت نتائج الدراسات. إذ خلصت دراسة قطيشات (٢٠٢٠) Qutishat (في عمان الأردن) إلى أن الذكور أكثر خوفاً من فوات الأشياء مقارنة بالإناث (Qutishat,2020,p.36). وعلى العكس خلصت دراسة ستيد وببي (٢٠١٧) Stead & Bibby إلى الإناث أكثر خوفاً من فوات الأشياء قياساً بالذكور Stead & Bibby (Bibby,2017,p.237). في حين أشارت دراسة روزجونجوك وآخرين (2021) Rozgonjuk et al (في ألمانيا) إلى عدم وجود فرق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالخوف من فوات الأشياء (Rozgonjuk et al,2021). ولهذا سيحاول البحث الحالي تعرف الفرق في الخوف من فوات الأشياء بين الذكور والإناث إن وجد.

ومن الآثار السلبية المترتبة على الخوف من فوات الأشياء وما يتضمنه من استعمال لوسائل التواصل الاجتماعي هو ضعف جودة النوم. ففي دراسة سكوت وودس (٢٠١٨) Scott & Woods ارتبط استعمال وسائل التواصل الاجتماعي ليلاً بتأخر موعد النوم، وزيادة الاستثارة المعرفية قبل النوم، ووقت أطول لبداية النوم، ومدة نوم أقصر. وفصلت الدراسة ذلك عبر آليتين متميزتين: (١) سلوكياً، استعمال وسائل التواصل الاجتماعي في وقت متأخر من الليل، يؤدي إلى تأخير أوقات النوم؛ (٢) معرفياً، عن طريق زيادة الاستثارة المعرفية قبل النوم، ومن ثم تأخير بداية النوم (Scott & Woods,2018,p.61).

وفي ذات السياق خلصت دراسة أحمد وعجاجة (٢٠٢٢) إلى أن الخوف من فوات الأشياء يرتبط إيجابياً باضطرابات النوم (أحمد وعجاجة، ٢٠٢٢، ص.١). هذا وقد أشارت نتائج دراسة ألميدا وآخرين (٢٠٢٣) Almeida et al إلى أن الخوف من فوات الأشياء يؤثر على جودة

النوم عن طريق زيادة الإثارة المعرفية قبل النوم نتيجة لاستعمال وسائل التواصل الاجتماعي في الليل (Almeida et al,2023,p.123).

ومن نتائج هذه الدراسات يمكن للباحث أن يفترض بأن الخوف من فوات الأشياء يرتبط إيجابيا (أن لم يكن يؤثر) بتسوية وقت النوم، بناءً على المنطق الذي يرى أن خوف الفرد من أن تفوته رؤية نشاطات الآخرين يحمله على استعمال الهاتف، والذي بدوره يؤجل وقت النوم. وهذه الفرضية لها ما يدعمها من الدراسات، فقد أظهرت دراسة أكبر وعفوية (٢٠٢٣) Akbar & Afifah أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (الذي هو بطبيعة الحال ناجم عن الخوف من فوات الأشياء) وتسوية وقت النوم Akbar & (Afifah,2023,p.309).

ولا يفوتنا أن نذكر الآثار السلبية المترتبة عن تسوية وقت النوم. فالنوم هو عامل فسيولوجي أساسي لتنظيم توازن الجسم. ويرتبط نقصه بالأرق، والإجهاد النفسي، وانخفاض الأداء الأكاديمي، وارتفاع خطر الإصابة بالاكنتاب والقلق وسلوكيات المخاطرة، ويؤثر سلبا على الأداء المعرفي والمزاج، ووظيفة المناعة، ومخاطر القلب والأوعية الدموية، والوزن Alshammari et (al, 2023). وقد يكون الحرمان من النوم سببا لضعف كفاءة العمل، وانخفاض الأداء المدرسي، والحوادث المرورية، والإجهاد العقلي والمزاج المكتئب. كما أنه سبب للسمنة والسكري وزيادة خطر الوفاة. بالإضافة إلى ذلك فقد وجد أن قلة النوم تؤدي إلى انخفاض مستوى التفاؤل والتواصل الاجتماعي (Herzog & Krzywoszanska,2019).

ويعد تسوية وقت النوم من المتغيرات النفسية التي تشيع بين صفوف الإناث بشكل أكبر قياسا بالذكور. إذ خلصت دراسة أحمد وخورشيد (٢٠٢٢) Ahmad & Khurshid إلى أن الإناث أكثر تسوية للنوم مقارنة بالذكور وتكون جودة نومهن أسوأ بكثير قياسا بالذكور Ahmad & (Khurshid,2022)، ودعمتها نتائج دراسة الشمري وآخرين (٢٠٢٣) Alshammari et al إذ خلصت إلى نفس النتيجة (الذكور أقل تسوية للنوم من الإناث) Alshammari et (al,2023). نتائج الدراسات هذه الدراسات (وغيرها لم يتسع المقام لذكرها) توجي للباحث بأن الإناث سيسجلن درجات اعلى من الذكور على مقياس تسوية وقت النوم، وعليه سيحاول البحث الحالي التحقق من ذلك. علما أن سلوك التأجيل بشكل عام ظاهرة يعاني منها طلبة الجامعة، وهذا تدعمه دراسة علي (٢٠١٩) التي أشارت إلى أن سلوك التأجيل من الخصائص التي يتسم بها طلبة الجامعة وتحديدا طلبة كلية التربية الأساسية (علي، ٢٠١٩، ص. ١٠٩٩).

وتجدر الإشارة إلى أن تسوية وقت النوم يرتبط باستعمال الهاتف. إذ خلصت دراسة مينك وجوان (٢٠٢٣) Meng & Xuan إلى أن تسوية وقت النوم يكون ناتج عن الميل إلى الملل ويؤدي إلى استعمال الهاتف (Meng & Xuan,2023,p.1). وأشارت دراسة هوانك وآخرين

(Huang et al, 2023) إلى أن الاعتماد على الهاتف المحمول كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالخوف من فوات الأشياء، وتسوية وقت النوم، وسوء نوعية النوم بين طلبة الجامعات. ومن استنتاجات الدراسة أنها عدت تسوية وقت النوم والخوف من فوات الأشياء بمثابة أهداف محتملة يمكن للمختص أن يتدخل بها بهدف تقليل الاعتماد على الهاتف المحمول، وتحسين نوعية النوم لدى طلبة الجامعات (Huang et al, 2023, p.1200).

يلاحظ من نتائج دراسات تسوية وقت النوم أنه متغير يعمل بالطريقة ذاتها التي يعمل بها الخوف من فوات الأشياء، بمعنى متجاوران ويدفعان بنفس الاتجاه والمتمثل باستعمال الهاتف. وفضلاً عن ذلك تشير الأبحاث إلى كل من الخوف من فوات الأشياء وتسوية وقت النوم يتأثران (جزئياً) بفشل أو ضعف تنظيم الذات. وكلمة جزئياً تشير إلى أن ضعف أو فشل تنظيم الذات ليس السبب الأوحد الذي يكمن خلف المتغيران (البناءن). إذ خلصت دراسة كوك وآخرين (Koc et al, 2023) إلى إن الافتقار إلى ضبط النفس ينبئ بقدر أكبر من الخوف من فوات الأشياء (Koc et al, 2023, p.626). وكشفت دراسة ويغر وبهار (Uygur & Bahar, 2023) عن أن ضعف ضبط النفس قد بتسوية وقت النوم (Uygur & Bahar, 2023, p.241).

وعند تقصي السبب (ضعف تنظيم الذات) الجزئي (غير المطلق أو الأوحد) المشترك للمتغيرين يلاحظ غيابه. فقد خلصت دراسة المحل والجميل (Uygur & Bahar, 2023) إلى أن طلبة كلية التربية الأساسية لديهم مهارات تنظيم ذات (المحل والجميل، ٢٠٢٢، ص. ٣٩). وكذلك دراسة الكعبي (Uygur & Bahar, 2023) التي خلصت إلى أن طلبة الجامعة لديهم تنظيم ذات (الكعبي، ٢٠٢٢، ٥٢٣). هذا الطرح يجعل احتمالية عد وجود خوف من فوات الأشياء، وتسوية وقت النوم أكبر من وجودهما لدى الطلبة.

وفضلاً عن ذلك (وربما الأهم) لم يوفر بيانات دقيقة عن الارتباط بينهما، فضلاً عن تحديد المؤثر والمتأثر كونهما متجاوران ويدفعان بنفس الاتجاه استعمال النقال، ومتأثران جزئياً بضعف تنظيم الذات. وعليه يحاول البحث الحالي استكشاف طبيعة العلاقة بين المتغيرين (أن وجدت). ويمكن إيجاز مشكلة البحث الحالي، بالتساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين الخوف من فوات الأشياء وتسوية وقت النوم لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث

يستعمل ما يقرب من خمسة مليارات فرد في جميع أنحاء العالم منصات التواصل الاجتماعي. والتي لها فوائد بطبيعة الحال مثل تعزيز الروابط الاجتماعية، إلا أن المناقشات الجارية الآن تركز على ما إذا كان الاستعمال المفرط لهذه المنصات قد يكون له آثار سلبية على الأداء المعرفي. فالاستعمال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يتشابه مع السلوكيات

الإدمانية ويُعتقد أنه ناتج عن تفاعل معقد بين الخصائص الفردية والانفعالات والأفكار والأفعال. ومن بين العوامل المساهمة به الخوف من فوات الأشياء، وهو حالة يدرك فيها الفرد أن الآخرين يمرون بلحظات مجزية هو غائب عنها (Montag & Markett, 2023, p.872).

وبطبيعة الحال للخوف من فوات الأشياء جذور (أسباب) تضرب بالمرحل المبكرة من حياة الفرد. إذ كشفت دراسة ريكتز (Richter ٢٠١٨) عن أن أسلوب الإباء "المهمل" يعد من أكثر الأساليب التي تقضي إلى زيادة الخوف من فوات الأشياء (Richter, 2018, p.81). وهو متأثر بالخصائص الشخصية، فقد خلصت دراسة كوك وآخرين (Koc et al ٢٠٢٣) إلى إن الافتقار إلى ضبط النفس ينبئ بقدر أكبر من الخوف من فوات الأشياء، والذي بدوره ينبئ بزيادة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والذي بدوره تتبأ في النهاية بالمزيد من الشعور بالضيق (Koc et al, 2023, p.626). وخلصت دراسة باربريس وآخرين (Barberis et al ٢٠٢٣) إلى أن الخوف من فوات الأشياء يتوسط العلاقة بين الثالث المظلم للشخصية^١ والاستعمال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي (Barberis et al, 2023, p.129).

ولا ينجم عن خصائص أو سمات شخصية فقط، وإنما لعدم إشباع الحاجات أثر به. فقد كشفت دراسة كوري وآخرين (Gori et al ٢٠٢٣) عن الأفراد الذين أظهروا إشباعاً أقل للاحتياجات النفسية الأساسية للكفاءة (الفاعلية)، والاستقلالية، والارتباط (الارتباط بالآخرين) قد أظهروا مستويات مرتفعة من الخوف من فوات الأشياء (Gori et al, 2023). وفضلاً عن ذلك فهو يتأثر بالجوانب الانفعالية أيضاً، إذ توصلت دراسة سومانتيكو وآخرين (Sommanico et al ٢٠٢٣) إلى أن الاكتئاب يرتبط بشكل إيجابي بالخوف من فوات الأشياء (Sommanico et al, 2023, p.1667).

وفي سياق متصل أشارت نتائج دراسة برزيبيلسكي وآخرين (Przybylski et al ٢٠١٣) إلى أن الخوف من فوات الأشياء توسط العلاقة بين المستويات المنخفضة من الرضا عن المزاج العام للفرد والحياة واستعمال وسائل التواصل الاجتماعي، بعبارة أخرى أدى المستوى المنخفض من الرضا عن الحياة والمزاج إلى مستوى مرتفع من الخوف من فوات الأشياء والذي بدوره حمل الفرد على استعمال وسائل التواصل الاجتماعي، كما خلصت الدراسة إلى أن أولئك الذين لديهم مستوى مرتفع من الخوف من فوات الأشياء يميلون إلى استعمال (الفييس بوك) في كثير من الأحيان مباشرة بعد الاستيقاظ، وقبل النوم، وأثناء تناول الطعام، وأثناء محاضراتهم الجامعية، وكانوا أكثر عرضة للاستسلام لإغراء كتابة الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني والتحقق منها أثناء قيادة السيارات (Przybylski et al, 2013, p.1841).

^١ النرجسية والمكيافلية والسايكوباتية.

ومن أسبابه الضغط النفسي والمقارنة الاجتماعية، إذ خلصت دراسة مالك وآخرين (٢٠٢٣) Malik et al إلى أن الخوف من فوات الأشياء (ويجاوره الميل إلى الملل) يتوسط العلاقة بين الضغط النفسي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، بمعنى آخر الضغط النفسي يعمل على رفع مستوى الخوف من فوات الأشياء والذي بدوره يؤدي إلى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي (Malik et al,2023,p.1). وكشفت دراسة وأنك وآخرين (٢٠٢٣) Wang et al عن أن الخوف من فوات الأشياء يكون ناجم عن المقارنة الاجتماعية، ويؤدي إلى سلوك الاكتئاب أو التخزين الرقمي (Wang et al,2023).

وقد تبين ضمنا من نتائج الدراسات أنفة الذكر أن الخوف من فوات الأشياء يؤدي إلى استعمال أو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وله عواقب أخرى كثيرة منها الفشل المعرفي، فقد كشفت دراسة مونانتك وماركيت (٢٠٢٣) Montag & Markett عن أن الأشخاص الذي لا يستعملون مواقع التواصل الاجتماعي كان لديهم الخوف من فوات الأشياء والفشل المعرفي في أدنى مستوياتها، في حين وجد الباحثان علاقة إيجابية بين الخوف من فوات الأشياء والفشل المعرفي عند الأشخاص الذين يستعملون مواقع التواصل الاجتماعي (Montag & Markett,2023,p.872). وفي سياق متصل خلصت دراسة أحمد وآخرين (٢٠٢٣) Ahmed et al إلى أن الخوف من فوات الأشياء يدفع الأفراد الذين يعتقدون أن تقنية التزييف العميق Deep fakes دقيقة لمشاركتها على وسائل التواصل الاجتماعي. ولوحظ في الدراسة أيضا أن الأفراد ذوي القدرة المعرفية المنخفضة هم أكثر عرضة لمشاركة التزييف العميق Ahmed et al,et (al,2023).

وللخوف من فوات الأشياء آثار سلوكية سلبية، فقد خلصت الأبحاث إلى الخوف من فوات الأشياء يحمل الفرد على الانخراط في أنشطة محفوفة بالمخاطر، مثل تعاطي الكحول، ومن المحتمل أن ينخرط المراهقون الذين لديهم درجات مرتفعة على مقياس الخوف من فوات الأشياء بتجربة المخدرات ليختبروا أو يجربوا ما يتعاطاه أقرانهم في مواقع التواصل الاجتماعي Gupta (& Sharma,2021).

ومن آثاره قلة النوم، فقد أظهرت دراسة ميليفسكايا وآخرين (٢٠١٨) Milyavskaya et al أن الخوف من فوات الأشياء قد ارتبط بزيادة التعب والإجهاد وقلة النوم Milyavskaya et al (al,2018,p.725). وأشارت نتائج دراسة هوانك وآخرين (٢٠٢٣) Huang et al إلى أن الخوف من فوات الأشياء وتسوية وقت النوم يتوسطان العلاقة بين الاعتماد على المحمول وجودة النوم (Huang et al,2023,p.1200).

فيما يتعلق بتسوية وقت النوم فله آثاره وأسبابه، فقد خلصت دراسة هامفاي وآخرين (٢٠٢٣) Hamvai et al إلى أن تسوية وقت النوم قد توسطت العلاقة بين الاندفاع المتعمد وقلة النوم

والتعب لدى طلبة الطب (Hamvai et al,2023,p.537). وخلصت دراسة الشمري وآخرين (٢٠٢٣) Alshammari et al إلى أن تسوية وقت النوم يرتبط إيجابياً بالقلق، والإدمان على الدراسة، فضلاً عن ذلك يعمل تسوية وقت النوم كمنبئ بالأرق Alshammari et al, (2023). وكشفت دراسة كامبل وبرجس (٢٠٢٣) Campbell & Bridges عن أن تسوية وقت النوم قد توسط العلاقة بين القلق المرتفع وزيادة مشكلات النوم، بتعبير آخر يتأثر تسوية وقت النوم بالجوانب الانفعالية (كالقلق) (Campbell & Bridges,202,p.803).

وفضلاً عن تأثيره بالجوانب الانفعالية، يتأثر تسوية وقت النوم بجوانب الصحة العقلية، والشخصية. إذ كشفت دراسة ويغر وبهار (٢٠٢٣) Uygur & Bahar عن أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة قد سجلوا درجات أعلى على مقياس تسوية وقت النوم مقارنة بالأشخاص العاديين، وأضافت الدراسة أن كل من ضعف ضبط النفس واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة قد تنبأ بنسب متقاربة بتسوية وقت النوم (٤%) (Uygur & Bahar,2023,p,241).

وأظهرت نتائج دراسة زهاو وآخرين (٢٠٢٢) Zhao et al أن تسوية وقت النوم قد ارتبط بشكل إيجابي مع أبعاد الذهان والعصابية للشخصية التي طرحها آيزنك. وكشفت تحليلات الانحدار الهرمي عن أن الذهان والعصابية يتنبأ بتسوية وقت النوم بشكل مباشر Zhao et al,2022,p.1). وفي دراسة هو وآخرين (٢٠٢٢) Hu et al كان استنزاف الأنا Ego depletion قد توسط العلاقة بين استعمال الهاتف الذكي وتسوية وقت النوم Hu et al,2022).

وتوصلت دراسة رحمان وآخرين (٢٠٢٣) Rehman et al إلى وجود علاقة سلبية بين التعاطف مع الذات وتسوية وقت النوم (Rehman,2023,p.4709). وكشفت دراسة تيو ووانك (٢٠٢٣) Teoh & Wong عن أن اليقظة الذهنية تنبئ بمستوى أقل من الملل، والذي بدوره تنبأ بمستوى أقل من تسوية وقت النوم وعليه جودة نوم أفضل Teoh & Wong,2023,p.61).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية الدراستين الصباحية والمسائية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي تعرف الآتي:

١. الخوف من فوات الأشياء لدى طلبة الجامعة.
٢. الفرق في الخوف من فوات الأشياء على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).

٣. تسويق وقت النوم لدى طلبة الجامعة.
٤. الفرق في تسويق وقت النوم على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).
٥. العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الأشياء وتسويق وقت النوم.

تحديد المصطلحات

أولاً: الخوف من فوات الأشياء Fear of missing out

التعريف النظري: برزيبيلسكي وآخرين (٢٠١٣) Przybylski et al

"قلق أو تخوف Apprehension واسع النطاق ينتاب الفرد من احتمالية مرور الآخرين بخبرات مجزية يكون غائبا عنها" (Przybylski et al, 2013, p.1841).

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته على مقياس الخوف من فوات الأشياء.

ثانياً: تسويق وقت النوم Bedtime Procrastination

التعريف النظري: كروس وآخرين (٢٠١٤) Kroese et al

"عدم الذهاب إلى الفراش في الوقت المحدد، على الرغم من عدم وجود ظروف خارجية تمنع الشخص من القيام بذلك" (Kroese et al, 2014, p.1).

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته على تسويق وقت النوم.

الإطار النظري

سيكتفي الباحث بعرض نظرية واحدة فقط لتفسير كل متغير على النحو الآتي:

نظرية تقرير المصير Self-Determination Theory

تعود هذه النظرية لكل من ديسي ورايان (١٩٨٥) Deci & Ryan وتعد من النظريات الشمولية التي تقدم نظرة تكاملية للدوافع البشرية، على وفق هذه النظرية، يعتمد تنظيم الذات الفعال والرفاهية النفسية على تلبية ثلاث حاجات نفسية أساسية هي: الكفاءة، والاستقلالية، والارتباط (أي التقارب أو الارتباط مع الآخرين).

عمد برزيبيلسكي وآخرين (٢٠١٣) Przybylski et al إلى توظيف مفاهيم هذه النظرية في تفسير مفهوم الخوف من فوات الأشياء، واقترحوا أن الخوف من فوات الأشياء هو حالة انفعالية سلبية ناتجة عن احتياجات الارتباط الاجتماعي غير الملباة Przybylski et al (2013, p.1841). بتعبير آخر يزداد الخوف من فوات الأشياء عند الأفراد الذين لا يشعرون بالارتباط الاجتماعي مع الآخرين، ويقل عند الأفراد المرتبطين اجتماعياً بالآخرين. وهذه الفرضية لها ما يدعمها على صعيد الدراسات فلقد وجدت الدراسات أن الأشخاص ذوي

الارتباط المنخفض يرغبون في الحاجة إلى الانتماء، وهو ما يرتبط بشكل إيجابي بالخوف من فوات الأشياء (Gupta & Sharma,2021,p.4881).

على وفق ذلك ترتبط المستويات المنخفضة من إشباع الحاجة إلى الارتباط بالخوف من فوات الأشياء، والمشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي، ويكون الارتباط مباشراً، فقد يجذب الأفراد الذين يعانون من انخفاض مستوى إشباع الحاجة إلى الارتباط نحو استعمال وسائل التواصل الاجتماعي لأنهم ينظرون إليها على أنها مورد للتواصل مع الآخرين، وأداة لتطوير الكفاءة الاجتماعية، وفرصة لتعميق الروابط الاجتماعية (Przybylski et al, 2013,p.1842).

ويرى برزيبيلسكي وآخرين (٢٠١٣) Przybylski et al أن الإنسان اليوم، وأكثر من أي وقت مضى، يتعرض لكثير من التفاصيل حول ما يفعله الآخرون؛ ويواجه الناس حالة من عدم اليقين المستمر بشأن ما إذا كانوا يفعلون ما يكفي أو ما إذا كانوا في المكان الذي يجب أن يكونوا فيه من حيث حياتهم. لذلك فهم يختبرون ما يمكن تسميته "بإدراك فقدان الشيء"، الذي يتبعه سلوك قهري للحفاظ على هذه الروابط الاجتماعية (Przybylski et al, 2013,p.1842).

وبطبيعة الحال يعد هذا السلوك القهري نوعاً من الارتباط الإشكالي بوسائل التواصل الاجتماعي. إذ يرتبط بمجموعة من الخبرات والمشاعر السلبية، مثل قلة النوم، وانخفاض الفاعلية، والتوتر الانفعالي، والقلق والإرهاق (Gupta & Sharma,2021,p.4881). ويتضمن الخوف من فوات الأشياء مكونين رئيسيين:

١. المكونات الوجدانية Affective components

على الرغم من أن تسمية "الخوف من فوات الأشياء" تشير بوضوح إلى أن "الخوف" هو مكون وجداني دافع، إلا أن برزيبيلسكي وآخرين (٢٠١٣) يصف الخوف من فوات الأشياء على أنه حالة من القلق والتخوف وعدم الارتياح. وعلى الرغم من أن القلق يدوم لمدة أطول من الخوف، ويتعلق بحدث أو مواجهة محتملة سلبية ولكن غير مؤكدة في المستقبل، إلا أنه قد ينشأ من الخوف الأولي. على سبيل المثال، قد يواجه الأفراد الذين يختارون البقاء في المنزل بدلاً من الخروج مع الأصدقاء رد فعل خوف أولي تجاه الاستبعاد الاجتماعي المدرك عن طريق عدم كونهم جزءاً من نشاط اجتماعي عن طريق استبعاد أنفسهم اجتماعياً. ونتيجة لذلك (أي الخوف الأولي) قد يعاني الأفراد بعد ذلك من قلق طويل الأمد عن طريق تخيل أن الآخرين قد يستمتعون أكثر أو أنهم أكثر اندماجاً منهم. وقد يقلقون بشأن فقدان مكانتهم الاجتماعية بسبب عدم كونهم جزءاً من تلك المجموعة، ويشعرون بعدم الارتياح بشأن احتمال عدم قضاء وقت ممتع، ويدركون أن حياتهم أقل بهجة وإثارة من حياة أصدقائهم (Neumann,2020,p.2).

٢. المكونات المعرفية Cognitive components

يتضمن المكون المعرفي للخوف من فوات الأشياء عمليات التفكير الداخلية، التي تقارن حياة الأفراد بطريقتين هي: (١) خبرات الفرد عند مقارنتها مع خبرات الآخرين و (٢) خبرات الفرد الحالية بالمقارنة مع الخبرات المحتملة التي ينظر إليها على أنها خبرات أفضل. لذلك، يرتبط الخوف من فوات الأشياء ارتباطاً وثيقاً بالمقارنة الاجتماعية والتفكير المضاد للواقع. في الواقع، دعمت بعض الأبحاث ذلك وأشارت إلى أن الخوف من فوات الأشياء هو بناء اجتماعي ويعد شكلاً محددًا من الحسد أو الندم أو الاجترار بناءً على معلومات اجتماعية في الغالب (Neumann,2020,p.2).

فيما يتعلق بكيفية مقارنة الأفراد للوضع الذي هم فيه مع المواقف التي يمر بها الآخرون، فإنهم ينخرطون في المقارنة الاجتماعية، وهو أمر مهم للأفراد من أجل إنشاء نقاط مرجعية صالحة لتقييم ذواتهم. بمعنى آخر، يقارن الناس أنفسهم وأوضاعهم وحياتهم بالآخرين من أجل تقييم مواقفهم في سياق مجموعة أو مجتمع. يمكن أن تكون هذه المقارنات إما تصاعدية أي أن الفرد يقارن نفسه بشخص في وضع أفضل، أو تنازلية يقارن نفسه بشخص في وضع أسوأ. يميل الناس إلى أن يكون لديهم وجهة نظر متحيزة بشكل سلبي عند تقييم حياتهم ووضعهم مقابل الآخرين، بحيث يميل الأفراد إلى رؤية حياة الآخرين على أنها أفضل من حياتهم الخاصة. يكون هذا التحيز أكثر انتشاراً في الأنشطة الاجتماعية (مثلاً، عدد الحفلات التي يحضرها الفرد). ما طرح تدعمه الدراسات حيث أشارت إلى إن ملاحظة الأنشطة الاجتماعية للآخرين تزيد من الخوف من فوات الأشياء (Neumann,2020,p.3).

فيما يتعلق بكيفية مقارنة الأفراد للوضع الذي هم فيه مع المواقف التي من الممكن أن يكونوا فيها، فإنهم ينخرطون في التفكير المضاد للواقع، وهو عملية يسأل فيها الأفراد أنفسهم، "ماذا كان يمكن أن يكون؟" تحدث عمليات توليد الأفكار المضادة للواقع في الغالب بعد اتخاذ القرار وتلقي نوع من ردود الفعل على البديل المختار. على سبيل المثال، عندما يختار المرء البقاء في المنزل لأداء واجباته المدرسية بدلاً من الذهاب إلى السينما مع الأصدقاء، فقد يبني المرء فكرة مضادة للواقع من أجل تقييم "ما كان يمكن أن يكون" في مقابل "ما هو كائن". قد تكون هذه الفكرة المغايرة للواقع هي "كنت سأستمتع كثيراً" ومن ثم تولد محاكاة ذهنية لواقع بديل يذهب فيه الفرد إلى السينما ويستمتع (Neumann,2020,p.4).

تتطلب هذه المحاكاة الذهنية حول الأحداث المحتملة جهداً معرفياً كبيراً، ومن ثم تشكل إلهاءً واجتراراً وتقييد القدرة المعرفية. عندما يعاني الأشخاص من حالة الخوف من فوات الأشياء، فإنهم ينظرون إلى الحدث الحالي الذي يشاركون فيه على أنه أقل متعة، والحدث الذي يفوتهم على أنه

أكثر متعة. وينطبق هذا بشكل خاص على الأحداث البديلة ذات الطبيعة الاجتماعية (Neumann,2020,p.4).

ويبقى أحساس الفرد بأن الحدث الذي يختاره أقل متعة حتى عندما يختار قضاء وقته مع الأصدقاء في إحدى السينمات وتطلب منه مجموعة مختلفة من الأصدقاء الذهاب إلى سينما أخرى، فسوف يشعر بالخوف من فوات الأشياء التي لم يتم اختيارها. وهذا ما دعمته دراسة ريفكين وآخرين (٢٠١٥) Rifkin et al التي أشارت إلى إن الأفراد الذين يعانون من الخوف من فوات الأشياء ينظرون إلى أنشطة وحياة الآخرين على أنها أكثر متعة وإثارة Rifkin et al,2015).

نظرية الدافع الزمني Temporal Motivation Theory

تعود نظرية الدافع الزمني إلى أينسلي وهاسلام (١٩٩٢) Ainslie and Haslam، وقد طورها ستيل وكونيج (٢٠٠٦) Steel and König's . وتوصف بأنها واحدة من أكثر النظريات شمولاً والتي يمكنها تعزيز فهمنا للتسويق؛ لأنها من النظريات الفوقية التي استقادت من طرح سابقاتها من النظريات ودمجته (مثل نظرية التوقع والخصم الزائد) (Siaputra,2010,p.208: Steel et al,2018,p,1).

وقد حاولت هذه النظرية تفسير عمليات الاختيار التي يجريها الشخص في اتخاذ القرار أو سلوكه. وتشير إلى أن أي شخص يعطي الأولوية دائماً للأنشطة التي تعود عليه بأعلى فائدة، على الأقل من وجهة نظر ذلك الشخص في ذلك الوقت المعين. بعبارة أخرى، يميل الناس إلى التسويق (تسويق وقت النوم على وجه الخصوص) عندما يعتقدون أن فائدة القيام بالمهمة منخفضة (Siaputra,2010,p.208).

وهناك شروط يمكن أن تؤثر على التسويق كالتوقعات، والقيمة، والتأخير، والاندفاع. فعندما تكون التوقعات (التمثلة بالحوافز والمكافآت) مهمة (أي ذات قيمة) وإشباعها مهم (بالنسبة للفرد)، فإن ذلك يزيد من رغبة الفرد في أداء المهمة. في حين تؤدي الحوافز الضعيفة أو غير الجذابة بالنسبة للفرد إلى حمله على تأجيلها (تسويقها)؛ لأن الفرد ينظر إلى المكافأة التي من المحتمل أن يجنيها نتيجة لأداء هذه المهمة غير ذات قيمة (بالنسبة له). ويؤجل الفرد القيام بالمهمة (يضعف دافعه حيالها) عندما يكون هناك قدر كبير من الوقت قبل تحقيق المكافأة (أي التأخير)، وعندما يكون الفرد بطبعه ميال للحاضر حساس تجاه التأخير (أي الاندفاع) (Siaputra,2010,p.208: Steel et al,2018,p,1). وينبغي أن يوضع في الذهن أن هذا التقييم أو الحساب عرضة للتغيير. فالنشاط الذي يُعد عديم الفائدة اليوم يمكن أن يتحول إلى نشاط لا يقدر بثمن بمرور الوقت (Siaputra,2010,p.208).

ويمكن أن نستنتج أن تسوية وقت النوم يفسر على وفق هذه النظرية (التي فسرت التسوية بشكل عام) بأنه يحدث نتيجة لإدراك الفرد بأن الفائدة التي يجنيها من النوم أقل من المكافئة التي يحصل عليها وهو غير نائم. وليس ذلك فحسب، يمكن أن يتغير التسوية من حالة وجوده (أن وجد) إلى عدمها والعكس صحيح؛ وذلك لأن النظرية قد أشارت إلى أن عميلة تقييم المكافئة قابلة للتغير، فإذا كان الفرد يقدر السهر (أي تسوية وقت النوم) على أنه أكثر قيمة من النوم اليوم، فحسب الحظ وعلى وفق النظرية يمكن أن يتغير هذا التقييم ويتحول إلى إعطاء قيمة للنوم في موعده (أي عدم تسويته) على حساب السهر.

وتشير نظرية الدافع الزمني، بناءً على مفهوم الخصم الزمني، إلى أن الفشل في تنظيم الذات غالباً ما يكون ناتجاً عن الحساسية المفرطة للتأخير (أي الاندفاع). وعلى الرغم من رغبة الفرد في أن ينجز أعماله في وقت مبكر ولا يسوفها، إلا أن دافعه يتوقف على المسافة الزمنية للهدف، إذ يزداد الدافع بشكل مبالغ فيه مع اقتراب الوقت المحدد للموعد النهائي، ويقال الدافع كلما بعدت المكافئة (Steel et al,2018,p,2).

وجدير بالذكر أن تسوية وقت النوم تم تعريفه لأول مرة على أنه "فشل في تنظيم الذات" بمعنى يكون تسوية وقت النوم نتيجة لضعف تنظيم الذات. وبطبيعة الحال تنظيم الذات هو عملية منهجية تتضمن جهداً واعياً للتأثير على السلوكيات لتحقيق الهدف. وعليه عندما يفشل الناس في تنظيم الذات، يكون هناك عدم اتساق بين أهدافهم وأفعالهم. وهذا يفسر الفجوة بين النية والسلوك أو "لماذا لا يتابع جميع الناس نواياهم؟" (Ahmad & Khurshid,2022,p.10151).

بمعنى أن الناس لديهم نية للذهاب إلى السرير ولكنهم لا يظهرون السلوك الفعلي. بسبب الفشل في تنظيم الذات الذي يعمل على زيادة الرغبة في الإشباع الفوري خاصة المرتبطة بوسائل الإعلام ويزيد من تحسس الفرد للإغراءات (بمعنى يكون منتهب لها بشكل انتقائي)، مما يؤخر موعد النوم. في حين تُعد القدرة على مقاومة الإغراءات الحديثة والتغلب عليها أمراً ضرورياً لتحقيق هدف الذهاب إلى السرير في ساعة محددة (Ahmad&Khurshid,2022,p.10151).

وإن أحد الدوافع الواضحة لفشل تنظيم الذات هو البيئة وخاصة قرب الفرد من الإغراء Temptation؛ لأن الأشخاص يسوفون بشكل أقل عندما يكون الإغراء أبعد. وعليه، كلما اقترب الإغراء، كلما كان التسوية أكبر (Steel et al,2018,p,3).

منهجية البحث: المنهج المتبع في هذا البحث المنهج الوصفي (الارتباطي).

مجتمع البحث: بلغ عدد طلبة كلية التربية الأساسية (٩٥٨٦)، وقد بلغ عدد الذكور (٤٠٥٣)، في حين بلغ عدد الإناث (٥٥٣٣).

عينة البحث: بلغت عينة البحث الحالي (٢٥٥)، بواقع (١١٨) ذكر (١٣٧) أنثى اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (بطريقة الاختيار المتناسب).

أداتا البحث: تنبى الباحث أداتي البحث وهما مقياس برزيبيلسكي وآخرين (٢٠١٣) Przybylski et al لقياس الخوف من فوات الأشياء، ومقياس كروس وآخرين (٢٠١٤) Kroese et al لقياس تسويق وقت النوم. وأجرى لكلا المقياسان حساباً لصدق الترجمة، وكانت الترجمة صالحة، كما حسب الصدق الظاهري، وتحصل على موافقة السادة المحكمين على صلاحية الفقرات (علماً أن الباحث قد أخذ بالتعديلات المقترحة). فضلاً عن ذلك فقد حسب الباحث صدق البناء لكلا المقياسان كالآتي:

١. التمييز

أظهرت المعالجة الإحصائية لمقياس الخوف من فوات الأشياء فيما يتعلق بحساب تمييزه بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، ما هو موضح في الجدول (١) أدناه.

جدول (١) معاملات تمييز فقرات مقياس الخوف من فوات الأشياء بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	3.17	1.23	1.72	0.78	8.23	دالة
٢	3.17	1.33	1.66	0.79	8.03	دالة
٣	3.23	1.41	1.46	0.55	9.66	دالة
٤	3.38	1.28	1.39	0.54	11.85	دالة
٥	4.22	0.87	2.52	1.170	9.59	دالة
٦	3.48	1.22	2.11	0.93	7.36	دالة
٧	4.04	1.20	2.05	0.93	10.79	دالة
٨	3.95	1.30	1.89	0.78	11.15	دالة
٩	4.08	1.20	2.71	1.15	6.84	دالة
١٠	3.67	1.09	1.86	0.95	10.28	دالة

يتبين من الجدول أعلاه أن جميع الفقرات مميزة، لأن القيم التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦). وفيما يتعلق بتمييز فقرات مقياس تسويق وقت النوم الجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) معاملات تمييز فقرات مقياس تسويق وقت النوم بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	2.50	1.28	2.70	1.23	-0.95	غير دالة
٢	3.16	1.27	1.86	1.23	6.01	دالة
٣	4.08	1.31	3.55	1.50	2.18	دالة
٤	4.00	1.03	2.25	1.16	9.25	دالة
٥	4.27	0.97	2.44	1.16	9.98	دالة
٦	4.60	0.69	2.17	1.15	14.81	دالة
٧	4.19	0.88	2.57	1.45	7.81	دالة
٨	4.25	1.05	2.60	1.29	8.12	دالة
٩	3.25	1.23	2.51	1.36	3.28	دالة

يتبين من الجدول أعلاه أن الفقرة الأولى من مقياس تسويق وقت النوم لم تكن دالة، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة لها كانت أقل من القيمة التائية الجدولية، لذلك سيستبعد الباحث من بقية الإجراءات الإحصائية. علما أن الفقرة الأولى هي: " أذهب إلى الفراش في وقت متأخر عما كنت أنوي". وأن نصها في المقياس الأصلي باللغة الإنكليزية هو: " I go to bed later than I had intended".

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

أظهرت المعالجات الإحصائية للمقياسين فيما يتعلق بعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ما هو موضح في الجدول (٣) لمقياس الخوف من فوات الأشياء، والجدول (٤) لمقياس تسويق وقت النوم.

جدول (٣) معاملات ارتباط فقرات مقياس الخوف من فوات الأشياء بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة
١	0.52	دالة	6	0.53	دالة
٢	0.56	دالة	7	0.61	دالة
٣	0.61	دالة	8	0.61	دالة
٤	0.68	دالة	9	0.46	دالة
٥	0.56	دالة	10	0.62	دالة

يتبين من الجدول أعلاه أن جميع الفقرات لمقياس الخوف من الأشياء قد ارتبطت ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية للمقياس عند (٠.٠١) وذلك بناءً على معطيات الحقيبة الإحصائية (SPSS). وبذلك بقي مقياس الخوف من فوات الأشياء مؤلفاً من (١٠) فقرات بصيغته النهائية ملحق (١).

جدول (٤) معاملات ارتباط فقرات مقياس تسويق وقت النوم بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	النتيجة
١	0.43	دالة	6	0.47	دالة
٢	0.15	دالة	7	0.58	دالة
٣	0.56	دالة	8	0.26	دالة
٤	0.58	دالة			
٥	0.70	دالة			

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع فقرات مقياس تسويق وقت النوم مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (٠.٠١) عدا الفقرة الثانية التي كان ارتباطها دالاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حسب معطيات الحقيبة الإحصائية. وبذلك صار مقياس تسويق وقت مؤلفاً من (٨) فقرات بصيغته النهائية ملحق (٢). متضمناً (٤) عكسية وهي (٢، ٣، ٦، ٨).

ثبات المقياسان

حسب الباحث الثبات للمقياسين بطريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي. والذي بلغ لمقياس الخوف من فوات الأشياء (0.87) وهي قيمة جيدة جداً. وقد بلغ لمقياس تسويق وقت النوم (0.82) وهي قيمة جيدة أيضاً.

نتائج البحث

الهدف الأول: الخوف من فوات الأشياء لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

أظهرت المعالجات الإحصائية ما يتبين في الجدول (٥).

جدول (٥) قيم الاختبار التائي لعينة واحدة للخوف من فوات الأشياء

النتيجة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١.٩٦	-6.28	7.03	30	27.22	255

يتبين من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة دالة، وبما أن الوسط الحسابي أقل من الوسط الفرضي فهذا يعني أن عينة (مجتمع) البحث ليس لديهم خوف من فوات الأشياء. ولتفسير هذه النتيجة في ضوء الطرح النظري المتبنى فإنه قد أشار إلى أن الخوف من فوات الأشياء يكون مرتفعاً عند الأفراد الذين لديهم حاجة إلى الارتباط بالآخرين غير مشبعة. وهذا يعني أن طلبة الجامعة قد أشبعوا هذه الحاجة عن طريق تكوين صداقات داخل الجامعة وخارجها، فضلاً عن

طبيعة المجتمع العراقي الجمعية (أي مناقضة للفردية الغربية). وعلى هذا الأساس يبرر الباحث عدم وجود خوف من فوات الأشياء عند طلبة الجامعة.

الهدف الثاني: الفرق في الخوف من فوات الأشياء على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

جدول (٦) قيم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للخوف من فوات الأشياء (ذكور - إناث)

العدد	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
١١٨	ذكور	٢٦.٥٣	٦.٣٧	-١.٤٦	١.٩٦	غير دالة
١٣٧	إناث	٢٧.٨٢	٧.٥٣			

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في الخوف من فوات الأشياء. وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أصغر من الجدولية. وهذه النتيجة تبين أن السبب الذي يكمن خلف الخوف من فوات الأشياء المتمثل بعد إشباع الحاجة إلى الارتباط بالآخرين منتهي لدي كلا الجنسين (الذكور والإناث). وهذه النتيجة قد اختلفت مع نتيجة دراسة قطيشات (٢٠٢٠) Qutishat، وكذلك اختلفت مع دراسة ستيد وبيبي (٢٠١٧) Stead & Bibby. واتفقت مع دراسة روزجونجوك وآخرين (2023) Rozgonjuk et al.

الهدف الثالث: تسوية وقت النوم لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

جدول (٧) قيم الاختبار التائي لعينة واحدة لتسوية وقت النوم

النتيجة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة
	المحسوبة	الجدولية				
دالة	٥.٨٩	١.٩٦	٤.٩١	٢٤	٢٥.٨١	٢٥٥

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة (مجتمع) البحث لديه تسوية وقت النوم؛ وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية، فضلاً عن أن الوسط الحسابي أكبر من الفرضي. وتفسر هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة بأن هذا السلوك (الذهاب متأخراً إلى الفراش) نتيجة اعتقاد طلبة الجامعة (الخاطئ) بالفائدة الأكبر التي يتم الحصول عليها من السهر قياساً بالنوم في الوقت المحدد. وكذلك تعود هذه النتيجة لضعف أو فشل تنظيم الذات؛ لأن الذي ينظم ذاته ينوي النوم مبكراً ويفعل ذلك، إما الذي يعاني من فشل تنظيم الذات فهو يملك النية ذاتها لكنه لا يفعل ذلك. وربما تسوية وقت النوم ظاهرة يمكن ملاحظتها بسهولة، حتى أن طلبة الجامعة يعترفون بها بدون حرج.

وتعد هذه النتيجة مؤشر سيء؛ لأن تسوية وقت النوم يؤدي إلى قلة النوم وجودته، وقلة النوم تؤدي إلى نتائج لا تُحمد عُقباها منها: الأرق، والإجهاد النفسي، وانخفاض الأداء الأكاديمي، وارتفاع خطر الإصابة بالاكنتاب والقلق وسلوكيات المخاطرة، والأداء المعرفي السيء، وانخفاض

وظيفة المناعة، ومخاطر القلب والأوعية الدموية، وضعف كفاءة العمل، والحوادث المرورية والسمنة، والسكري، وزيادة خطر الوفاة. بالإضافة إلى ذلك أن قلة النوم تؤدي إلى انخفاض مستوى التفاؤل والتواصل الاجتماعي.

الهدف الرابع: الفرق في تسويق وقت النوم على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

جدول (٨) قيم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتسويق وقت النوم (ذكور - إناث)

العدد	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				الجدولية	المحسوبة	
١١٨	ذكور	٢٤.٩٤	٤.٥٣	١.٩٦	-٢.٦٣	دالة
١٣٧	إناث	٢٦.٥٥	٥.١١			

يتضح من الجدول أعلاه أن الإناث أكثر تسويفاً للنوم من الذكور؛ وذلك لأن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية، والوسط الحسابي للإناث أكبر من الوسط الحسابي للذكور. وتفسر هذه النتيجة نظرياً بأن الإناث أكثر فشلاً في تنظيم الذات، ولديهن فجوة أكبر بين النية والسلوك، ولديهن ميل إلى تفضيل المكافآت الفورية على حساب المكافآت (الأفضل) بعيدة المدى. وأن جاز للباحث بالإضافة على ذلك فإن الإناث أقل من ناحية الالتزامات النهارية المتعبة (العمل الشاق مثلاً) قياساً بالذكور، والتي تعد سبباً رئيساً للنوم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد وخورشيد (٢٠٢٢) Ahmad & Khurshid، ومع نتائج دراسة الشمري وآخرين (٢٠٢٣) Alshammari et al.

الهدف الخامس: العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الأشياء وتسويق وقت النوم.

جدول (٩) القيم الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الأشياء وتسويق وقت

النوم

العينة	قيمة معامل الارتباط بين الخوف من فوات الأشياء وتسويق وقت النوم	القيمة التائية		مستوى الدلالة
		الجدولية	المحسوبة	
٢٥٥	٠.١٠	١.٩٦	١.٥٩	٠.٠٥

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود علاقة بين الخوف من فوات الأشياء وتسويق وقت النوم؛ وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط أقل من الجدولية. وتعد هذه النتيجة صادمة! لأن الطرح أشار إلى وجود علاقة طردية بين المتغيرين بناءً على المنطق الآتي: الخوف من فوات الأشياء يحمل الأشخاص على الأفرط في استعمال الهواتف النقالة وهذا بدوره يسوف وقت النوم؛ لأن الشخص عندما يستعمل النقال قبل النوم يستثار معرفياً وسلوكياً، والحق أن لهذا الطرح دراسات دعمته (كما أسلف).

ولكن قد تكون النتيجة المتحققة مبررة بناءً على اعتبارات منها: مقياس الخوف من فوات الأشياء (المترجم) لم يشر بشكل صريح إلى استعمال النقال كونه المنفذ الذي يلجئ إليه الفرد الذي يخاف أن يفوته شيء. وليس هذا وحسب، يظهر أن العينة لم تربط الخوف من فوات الأشياء بتسوية وقت النوم وهذا معناه أن الخوف من فوات الأشياء (بهذا المقياس) ليس سببا في تسوية وقت النوم (الذي وجد لدى العينة). ويمكن أن يعود غياب هذا الارتباط جزئياً إلى طبيعة التنشئة العراقية، التي تغرس قيم عدم مراقبة الآخرين، بل تمتعتها (من راقب الناس مات هما). وقد يكون استعمال النقال الناجم عن الخوف من فوات الأشياء سببا رئيسا بالفعل في تسوية وقت النوم، ولكن، ليس بهدف مراقبة الآخرين وأنشطتهم باستمرار؛ لأنه وكما هو معلوم للجميع النقال يوفر كثيرا من الميزات (الملهيات) بمعزل عن مراقبة أنشطة الآخرين مثل: الصفحات العامة، والرياضية، والثقافية، والفنية وغيرها كثير لا يتسع المقام لذكرها. فضلا عن الوسائل الأخرى التي صار لها نصيب الأسد مؤخرا مثل تيك توك، والتي تركز على إظهار ما يرغبه الفرد، بمعزل عن اهتمامه بالآخرين.

ولا مناص من القول إن الدراسات التي تم ذكرها آنفا الخاصة بتسوية وقت النوم (حصرا) تدعم هذه النتيجة. إذ أشارت إلى أن تسوية وقت النوم والخوف من فوات الأشياء يعملان بشكل متجاور ويدفعان بنفس الاتجاه (أي استعمال النقال). فضلا عن كونها (أي الدراسات) قد أرجعت كلا المتغيرين (جزئياً) إلى ذات السبب المتمثل بضعف أو فشل تنظيم الذات. وكون كلا المتغيران ينبعان عن نفس السبب لا يحتم ذلك ارتباطهما.

التوصيات

١. إقامة ندوات وورش إرشادية تستهدف خفض مستوى تسوية وقت النوم لدى طلبة الجامعة.

المقترحات

١. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية باستعمال مقياس آخر للخوف من فوات الأشياء.
٢. إجراء دراسة ارتباطية بين الخوف من فوات الأشياء، والحسد، والشماتة.
٣. إجراء دراسة ارتباطية بين تسوية وقت النوم، والطموح، والنظر في العواقب المستقبلية، والأداء الأكاديمي.

المصادر

أحمد، رحاب يحيى، وعجاجة، صفاء أحمد (٢٠٢٢). الخوف من فوات الشيء (الفوم) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس عشر، العدد الثاني- يناير.

علي، أسراء حسن (٢٠١٩). النرجسية وعلاقتها بسلوك التأجيل لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٥(١٠٣)، ١٠٦٧-١١١٥.

<https://doi.org/10.35950/cbej.v25i103.4580>

الكعبي، كاظم محسن كويطع (٢٠٢٢). الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٢(٩٥)، ٥٢٣-٥٦٦.

<https://doi.org/10.35950/cbej.v22i95.7879>

المحل، أشرف عبد محمد، والجميلي، هاشم محمد حمزة (٢٠٢٢). مهارات التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم الرياضيات في كليات التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٨(١١٧)، ٣٩-٥٧.

<https://doi.org/10.35950/cbej.v28i117.8954>

الجنابي، هادي صايل، وطاهات، حردان ياسين، & زهير. (٢٠١٨). استخدام الشباب العراقي والأردني لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراته على علاقاتهم الأسرية. المجلة العلمية لبحوث العلاقات العامة والإعلان، ٢٠١٨(١٥)، ٤٥١-٤٨٠.

References

- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881.
- Ahmad, Z., & Khurshid, S. (2022). Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model. *Webology (ISSN: 1735-188X)*, 19(2).
- Ahmad, Z., & Khurshid, S. (2022). Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model. *Webology (ISSN: 1735-188X)*, 19(2).
- Ahmed, Rehab Yahya, and Ajaja, Safaa Ahmed (2022). Fear of missing out (FOMO) and its relationship to both sleep disorders and addiction to using social networking sites among university students. *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, Volume Sixteen, Issue Two – January.
- Ahmed, S., Ng, S. W. T., & Bee, A. W. T. (2023). Understanding the role of fear of missing out and deficient self-regulation in sharing of

deepfakes on social media: Evidence from eight countries. *Frontiers in psychology*, 14, 1127507.

Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 309–315.

Al Mahal, Ashraf Abdel Muhammad, and Al Jumaili, Hashem Muhammad Hamza (2022). Cognitive self-regulation skills among mathematics department students in basic education colleges. *Journal of the College of Basic Education*, 28(117), 39–57. <https://doi.org/10.35950/cbej.v28i117.8954>.

Ali, Israa Hassan (2019). Narcissism and its relationship to procrastination behavior among university students. *Journal of the College of Basic Education*, 25(103), 1067–1115. <https://doi.org/10.35950/cbej.v25i103.4580>.

Al-Kaabi, Kazem Mohsen Kuwaita (2022). Mental attention and its relationship to cognitive self-regulation among university students. *Journal of Basic Education College*, 22(95), 523–566. <https://doi.org/10.35950/cbej.v22i95.7879>.

Almeida, F., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2023). A preliminary study on the association between social media at night and sleep quality: The relevance of FOMO, cognitive pre-sleep arousal, and maladaptive cognitive emotion regulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(2), 123–132.

Alshammari, T. K., Rogowska, A. M., Basharahil, R. F., Alseraye, S. S., Al Juffali, L. A., & Alshammari, M. A. (2023). Examining bedtime procrastination, study engagement, and studyholism in undergraduate students, and their association with insomnia. *Frontiers in Psychology*, 13, 1111038.

Anwar, Z., Fury, E. D., & Fauziah, S. R. (2020, January). The fear of missing out and usage intensity of social media. In 5th ASEAN

Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019) (pp. 183–187). Atlantis Press.

Barberis, N., Sanchez–Ruiz, M. J., Cannavò, M., Calaresi, D., & Verrastro, V. (2023). The dark triad and trait emotional intelligence as predictors of problematic social media use and engagement: the mediating role of the fear of missing out. *Clinical neuropsychiatry*, 20(2), 129.

Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966.

Campbell, R. L., & Bridges, A. J. (2023). Bedtime procrastination mediates the relation between anxiety and sleep problems. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 803–817.

Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self–esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633.

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881.

Hadi Sayel Al–Janabi, H., Hardan, Yassin Tahat, & Zuhair. (2018). Iraqi and Jordanian youth’s use of social networking sites and its effects on their family relationships. *Scientific Journal of Public Relations and Advertising Research*, 2018(15), 451–480.

Hamvai, C., Kiss, H., Vörös, H., Fitzpatrick, K. M., Vargha, A., & Pikó, B. F. (2023). Association between impulsivity and cognitive capacity decrease is mediated by smartphone addiction, academic procrastination, bedtime procrastination, sleep insufficiency and daytime fatigue among medical students: a path analysis. *BMC Medical Education*, 23(1), 537.

- Herzog–Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime procrastination, sleep–related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Frontiers in neuroscience*, 13, 476005.
- Hu, W., Ye, Z., & Zhang, Z. (2022). Off–time work–related smartphone use and bedtime procrastination of public employees: a cross–cultural study. *Frontiers in Psychology*, 13, 850802.
- Huang, T., Liu, Y., Tan, T. C., Wang, D., Zheng, K., & Liu, W. (2023). Mobile phone dependency and sleep quality in college students during COVID–19 outbreak: the mediating role of bedtime procrastination and fear of missing out. *BMC Public Health*, 23(1), 1200.
- Koc, H., Şimşir Gökalp, Z., & Seki, T. (2023). The Relationships Between Self–Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Emerging Adulthood*, 11(3), 626–638.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology*, 5, 89333.
- Malik, L., Shahnawaz, M. G., Rehman, U., Pragyendu, Uniyal, R., & Griffiths, M. D. (2023). Mediating roles of fear of missing out and boredom proneness on psychological distress and social media addiction among Indian adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1–11.
- Meng, F., & Xuan, B. (2023). Boredom Proneness on Chinese College Students' Phubbing during the COVID–19 Outbreak: The Mediating Effects of Self–Control and Bedtime Procrastination. *Journal of healthcare engineering*, 2023.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, 42(5), 725–737.

- Montag, C., & Markett, S. (2023). Social media use and everyday cognitive failure: investigating the fear of missing out and social networks use disorder relationship. *BMC psychiatry*, 23(1), 872.
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The international encyclopedia of media psychology*, 1–9.
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The international encyclopedia of media psychology*, 1–9.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Qutishat, M. E. G. M. (2020). Gender differences in Fear of Missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 2(1), 36–40.
- Rehman, S., Rehman, E., & Liu, B. (2023). Potential Correlation Between Self-Compassion and Bedtime Procrastination: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Psychology Research and Behavior Management*, 4709–4723.
- Richter, Kylie, "Fear of Missing Out, Social Media Abuse, and Parenting Styles" (2018). *Digital Commons @ ACU, Electronic Theses and Dissertations*. Paper 81.
- Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). FoMO: How the fear of missing out leads to missing out. *ACR North American Advances*.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of adolescence*, 68, 61–65.

- Siaputra, I. B. (2010). Temporal motivation theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206–214.
- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023, June). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 12, p. 1667). MDPI.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540.
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in psychology*, 9, 353498.
- Teoh, A. N., & Wong, J. W. K. (2023). Mindfulness is associated with better sleep quality in young adults by reducing boredom and bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(1), 61–71.
- Uygur, Ö. F., & Bahar, A. (2023). The relationship between Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms and bedtime procrastination. *Journal of Contemporary Medicine*, 13(2), 241–246.
- Villanti, A. C., Johnson, A. L., Ilakkuvan, V., Jacobs, M. A., Graham, A. L., & Rath, J. M. (2017). Social media use and access to digital technology in US young adults in 2016. *Journal of medical Internet research*, 19(6), e196.
- Wang, H., Miao, P., Jia, H., & Lai, K. (2023). The dark side of upward social comparison for social media users: an investigation of fear of missing out and digital hoarding behavior. *Social Media+ Society*, 9(1), 20563051221150420.
- Zhao, Y., Meng, D., Ma, X., Guo, J., Zhu, L., Fu, Y., & Mu, L. (2022). Examining the relationship between bedtime procrastination and

personality traits in Chinese college students: the mediating role of self-regulation skills. Journal of American College Health, 1-7.

الملاحق

ملحق (١) مقياس الخوف من فوات الأشياء بصورته النهائية

عزيزي المستجيب...

الجنس: ذكر () أنثى ()

أدناه مجموعة من العبارات حول تجربتك اليومية، يرجى الإشارة إلى مدى صحة كل عبارة بناءً على خبرتك الخاصة، وعلى وفق ما يعكس خبراتك حقاً وليس ما تعتقد أنه يجب أن تكون عليه، وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك بشكل دقيق، ويرجى التعامل مع كل فقرة بشكل منفصل عن الأخرى. علماً بأنه لا توجد إجابة صائبة أو خاطئة، وإنما إجابة تعبر رأيك الدقيق فقط. ولن يطلع أحد على إجابتك سوى الباحث، ولن يعرف أحد إجابتك (حتى الباحث)؛ لأن الإجابة لا تشترط ذكر الاسم.

ت	الفقرة	بالنسبة لي ليس صحيحا على الإطلاق	بالنسبة لي صحيح قليلا	بالنسبة لي صحيح إلى حد ما	بالنسبة لي صحيح جدا	بالنسبة لي صحيح للغاية
١	أخشى أن يكون لدى الآخرين خبرات مجزية أكثر مني.					
٢	أخشى أن يكون لأصدقائي خبرات مجزية أكثر مني.					
٣	أشعر بالقلق عندما أعلم أن أصدقائي يستمتعون بدوني.					
٤	أشعر بالقلق عندما لا أعرف ما الذي يفعله أصدقائي.					
٥	من المهم أن أفهم أصدقائي في مزاحهم.					
٦	في بعض الأحيان، أتساءل عما إذا كنت أفضي كثيرا من الوقت في متابعة ما يجري.					

					٧	أنزعج عندما أضيع فرصة لقاء الأصدقاء .
					٨	عندما أقضي وقتا ممتعا، من المهم بالنسبة لي أن أشارك التفاصيل عبر الإنترنت (مثل تحديث الحالة).
					٩	عندما يفوتني لقاء مخطط له، فهذا يزعجني .
					١٠	عندما أذهب في إجازة، أواصل متابعة ما يفعله أصدقائي .

ملحق (٢) مقياس تسوية وقت النوم بصورته النهائية

عزيزي المستجيب...

الجنس: ذكر () أنثى ()

أدناه مجموعة من العبارات حول تجربتك اليومية، يرجى الإشارة إلى مدى صحة كل عبارة بناءً على خبرتك الخاصة، وعلى وفق ما يعكس خبراتك حقا وليس ما تعتقد أنه يجب أن تكون عليه، وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك بشكل دقيق، ويرجى التعامل مع كل فقرة بشكل منفصل عن الأخرى. علما بأنه لا توجد إجابة صائبة أو خاطئة، وإنما إجابة تعبر رأيك الدقيق فقط. ولن يطالع أحد على إجابتك سوى الباحث، ولن يعرف أحد إجابتك (حتى الباحث)؛ لأن الإجابة لا تشترط ذكر الاسم.

ت	الفقرة	على الأغلب لا	نادرا	طبيعي	مرارا	دائما تقريبا
١	أذهب إلى الفراش مبكرا إذا كان عليّ الاستيقاظ مبكرا في الصباح.					
٢	إذا حان الوقت لإطفاء الأنوار ليلاً، فأنا أفعل ذلك على الفور.					
٣	في كثير من الأحيان أستمر بفعل أشياء أخرى عندما يحين وقت النوم.					
٤	من السهل أن تشتت الأشياء انتباهي عندما أرغب في الذهاب إلى السرير.					
٥	أنا لا أذهب إلى السرير في الوقت المحدد.					

					٦	لدي موعد نوم منتظم ألتزم به.
					٧	أريد أن أذهب إلى السرير في الوقت المحدد، لكنني لا أفعل ذلك.
					٨	يمكنني بسهولة التوقف عن ممارسة أنشطتي عندما يحين وقت الذهاب إلى السرير.