



(٣٧١) (٣٤٠)

العدد السادس
والثلاثون

الخوف من فوات الشيء (FOMO) وعلاقته بالخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة

م.د. ياسين طرار غند

كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد، العراق

yassin.t@coeduw.uobghdad.edu.iq

المستخلص:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. مستوى الخوف من فوات الشيء (FOMO) لدى طلبة الجامعة.
 ٢. مستوى الخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة.
 ٣. طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء (FOMO) والخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة.
 ٤. الفروق في العلاقة الخوف من فوات الشيء FOMO والخرف الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
- ولتحقيق هذه الأهداف، قام الباحث بتبني وترجمة مقياس م. م. مظلوم وأ. أتلاي (٢٠٢٢) للخوف من فوات الشيء. كذلك استخدم الباحث مقياس إدمان الهاتف الذكي (Smartphone Addiction Scale – SAS) واختبار إدمان الإنترنت (Internet Addiction Test – IAT)، وبناءً عليه تم تطوير مقياس مكون من (٢٠) فقرة يغطي أربعة أبعاد: الذاكرة، التركيز، الاعتماد على الأجهزة، والتشويش الذهني، كذلك تكونت العينة الكلية من (٤٩٣) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية من جامعة بغداد، وموزعين على كليات مختلفة. أظهرت النتائج ما يلي:

- انتشار الخوف من فوات الشيء بين الطلبة بمستوى يفوق المتوسط.
- انتشار الخرف الرقمي بمستوى مرتفع.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الخوف من فوات الشيء والخرف الرقمي.



- لا توجد فروق في العلاقة بين الخوف من فوات الشيء والخرف الرقمي تبعاً لمتغير الجنس.
- وفي ضوء هذه النتائج، قُدمت مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات التي تسهم في توجيه الدراسات المستقبلية ضمن هذا المجال.
- الكلمات المفتاحية:** الخوف من فوات الشيء FOMO، الخرف الرقمي.

Fear of Missing Out (FOMO) and Its Relationship with Digital Dementia among University Students

Dr. Yassin Tarar Ghand

College of Education for Women, University of Baghdad, Iraq

yassin.t@coeduw.uobghdad.edu.iq

Abstract:

The current study aims to investigate the following:

1. The level of Fear of Missing Out (FoMO) among university students.
2. The level of digital dementia among university students.
3. The nature and direction of the correlation between Fear of Missing Out (FoMO) and digital dementia among university students.
4. Gender-based differences (male–female) in the relationship between FoMO and digital dementia.

To achieve these objectives, the researcher adopted and translated the Fear of Missing Out scale developed by M.M. Mazloom and A. Atalay (2022). Additionally, the researcher utilized the Smartphone Addiction Scale (SAS) and the Internet Addiction Test (IAT), based on which a 20-item scale was developed to assess digital dementia across four dimensions: memory, concentration, device dependency, and cognitive overload.

The total sample consisted of 493 male and female students, selected through stratified random sampling from the University of Baghdad and distributed across various colleges.



The results revealed the following:

- FoMO was prevalent among students at a level exceeding the average.
- Digital dementia was found to be highly prevalent.
- A statistically significant correlation was found between FoMO and digital dementia.
- No significant gender-based differences were found in the relationship between FoMO and digital dementia.

In light of these findings, a set of conclusions and recommendations were presented to guide future research in this field.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Digital Dementia.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

في العقود القليلة الماضية، شهد العالم ثورة رقمية غير مسبوقة أثرت في مختلف مناحي الحياة، من التعليم والصحة والعمل إلى الترفيه والعلاقات الاجتماعية. ومع التوسع المتزايد في استخدام التقنيات الرقمية، ولا سيما الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وشبكات الإنترنت، بدأت تبرز ظاهرة جديدة تنطوي على آثار معرفية وسلوكية ونفسية عميقة. وقد طُرح مفهوم الخرف الرقمي (Digital Dementia) لأول مرة من قبل مانفريد شبريتسر (Spitzer, 2012)، لوصف حالة من التدهور في القدرات المعرفية، وخاصة الذاكرة والحساب، نتيجة الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية. علوم التربية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

ويحدث هذا التدهور عندما يعتمد الأفراد - على نحو لا شعوري - على الأجهزة الذكية لأداء وظائف معرفية كانوا يؤديونها ذاتياً في السابق، مما يؤدي إلى ضعف في استدعاء المعلومات وتراجع في كفاءة المسارات العصبية المشبكية نتيجة قلة التحفيز المعرفي الذاتي (Lam, Kennedy, & McIntyre, 2014, p. ٦٩٤).

لقد أصبحت هذه الظاهرة محل اهتمام متزايد لدى الباحثين والأطباء وعلماء الأعصاب وعلم النفس، نظراً لما تمثله من تهديد محتمل لجودة الحياة والتطور المعرفي والصحة الذهنية للأفراد، ولا سيما الأجيال الناشئة. وتشير نتائج الأبحاث الحديثة إلى مؤشرات مقلقة بشأن العلاقة



بين الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية وانخفاض مستويات الذكاء العام (IQ)، وذلك بالتوازي مع ما يُعرف بانحدار "تأثير فلين" السلبي (Negative Flynn Effect)؛ وهو التراجع التدريجي في معدلات الذكاء. وقد دفع هذا التراجع الكثير من الباحثين إلى دراسة العوامل البيئية، وعلى رأسها السلوك الرقمي، كأحد التفسيرات الأساسية لهذا الاتجاه (Twenge & Joiner, 2018, p. ١٦).

يرى هو وجونسون (Hu & Johnson, 2020, p. ١٨٦) أن الاستخدام المكثف للشاشات الرقمية يرتبط بانخفاض في المهارات اللغوية، خاصة المفردات، رغم ازدياد سنوات التعليم، ويبدو أن هذا التراجع المعرفي يؤثر بشكل أكبر على الأجيال المولودة بعد منتصف السبعينيات، مما يدعم فرضية "تأثير فلين السلبي" كأثر بيئي معكوس للتأثير الإيجابي السابق. كما تشير كو وين (Ko & Yen, 2012, p. ٦) إلى أن الاستخدام المفرط للشاشات يُضعف القدرات المعرفية، إذ تعزز الوسائط المطبوعة الفهم العميق مقارنة بالقراءة الرقمية التي تُسبب تشتت الانتباه وضعف التنظيم الذاتي. ويُعد هذا التراجع، خاصة في الذكاء، عامل خطر للإصابة بالخرف، حيث إن انخفاض "الاحتياطي المعرفي" في مراحل مبكرة يزيد من احتمالية ظهور أعراض التدهور العصبي مبكراً.

وتؤكد دراسات أخرى أن وقت الشاشات المفرط يؤثر سلباً في عدد من القدرات المعرفية والعاطفية والاجتماعية، بما يشمل التعلم، الذاكرة، التركيز، الانتباه، التنظيم العاطفي، والعلاقات الاجتماعية (Houghton & Hunter, 2015; Thorisdottir et al., 2019; Maalouf & Brent, ٢٠١١).

يمثل "الخوف من فوات الشيء" (FoMO) ظاهرة نفسية متزايدة في البيئات الرقمية، ويُعرف كحالة من القلق وعدم الارتياح تجاه فقدان تجارب يشارك فيها الآخرون (Przybylski et al., ٢٠١٣). وينشأ هذا القلق من شعور بالخوف الأولي، كما في حالة من يعزل نفسه عن الأنشطة الاجتماعية، فيظن أن الآخرين يستمتعون أكثر منه. وتشير الأبحاث إلى أن FoMO قد يُهدد مكانة الفرد الاجتماعية، ويؤدّد مشاعر بالنبذ والندم التوقعي (Lai et al., 2016; Milyavskaya et al., ٢٠١٨). كما يرتبط بمقارنة الذات بالآخرين، مما يعزز مشاعر الحسد الاجتماعي ويُنتج حالة وجدانية سلبية متكاملة (Reagle, ٢٠١٥).



ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الآتي: هل هناك علاقة بين الخوف من فوات الشيء (FOMO) والخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث :

عندما تمّ تعريف مفهوم الخوف من فوات الشيء (FoMO) لأول مرة في البحوث الأكاديمية، أُشير إليه على أنه "قلق دائم من أن الآخرين قد يمرّون بتجارب مجزية لا يشارك فيها الفرد" وقد تناول المؤلفون FoMO ضمن إطار نظرية التحديد الذاتي (Self-Determination Theory)، باعتباره دافعاً تحفيزياً ناشئاً عن تهديدات تمس الحاجات الإنسانية الأساسية الثلاث: الترابط، والاستقلالية، والكفاءة. ومع ذلك، يمكن تعريف FoMO بشكل أكثر شمولاً على أنه تجربة وجدانية ومعرفية قائمة على التناقض المُدرَك بين ما يعيشه الفرد فعلياً، وما يعتقد أنه ممكن الحدوث، وكذلك بين تجاربه وتجارب بيئته الاجتماعية المباشرة أو البعيدة . (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013, p. 1841)

وقد تناولت الكثير من الدراسات السابقة العلاقة بين FoMO والانخراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. فقد وُجد، بشكل شائع، أن الأفراد الذين يعانون من FoMO بشكل متكرر، يكونون أكثر انخراطاً في استخدام هذه الوسائل. ومع ذلك، لا تزال اتجاهات التأثير غير مفهومة بوضوح؛ أي أنه لم يُحسم بعد ما إذا كان ارتفاع مستويات FoMO يؤدي إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، أم أن الاستخدام المفرط لتلك الوسائل هو ما يزيد من حدة (Przybylski et al., 2013: p. 842). (FoMO ٨٤٢)

كما تناولت مجموعة كبيرة من الأبحاث العلاقة بين استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل قهري وتجربة FoMO، مثل دراسة Elhai, Levine, Dvorak, & Hall (٢٠١٦). وتشير هذه الدراسات إلى أن وسائل التواصل، من خلال تقديم نافذة على حياة الآخرين، تُعزز سلوكيات المقارنة الاجتماعية، كما ترتبط بالحاجة إلى الانتماء (وفقاً لنظرية المقارنة الاجتماعية). ونتيجة لذلك، فإن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من FoMO يكونون أكثر ميلاً لمراقبة بيئتهم الاجتماعية من خلال هواتفهم الذكية ومنصات التواصل.

وقد أشار Reagle (٢٠١٥) في دراسته إلى أن استخدام وسائل الإعلام لا يُسبب FoMO بالضرورة، بل إن هذا الشعور يُعد نتيجة للتعرض المتكرر والمكثف للمؤشرات



الاجتماعية التي توفرها وسائل الإعلام. فهذه المؤشرات تمنح المستخدمين نظرة شفافة ولكنها مُفلترة بشدة للحياة الاجتماعية. وتُسهم وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز تجربة FoMO عبر ربط المستخدم بالبيئة الاجتماعية المباشرة، أي بالأصدقاء والمعارف، بدلاً من المقارنة مع شخصيات مشهورة أو خيالية. ووفقاً لأدبيات المعايير الاجتماعية، فإن تأثير FoMO يكون أشد عندما تكون المقارنة مع أشخاص يشبهون الفرد أو ينتمون إلى نفس الجماعة المرجعية.

ومن اللافت أن FoMO لم تكن مرتبطة بسمات الشخصية الخمس الكبرى (الانبساط، العصابية، الانفتاح على التجربة، التوافق، الضمير الحي)، مما يُضعف الفرضية التي ترى أن FoMO تعود إلى سمات شخصية ثابتة. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن FoMO، باعتبارها تجربة وجدانية ومعرفية سلبية ناتجة عن المقارنة الاجتماعية، غالباً ما ترتبط بآثار غير مرغوبة على الصحة النفسية والبدنية. (Milyavskaya et al., 2018)

وأظهرت الكثير من الدراسات وجود علاقة مباشرة (Abel et al., 2016; Baker et al., 2016; Bloeman & Cominck, 2020; Koçak & Traş, 2021) أو غير مباشرة (Oberst et al., 2018; Dhir et al., 2018; Alt, 2015) بين FoMO وعادات الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، مثل الإدمان الرقمي. كما أن FoMO يسهم في استخدام قهري لوسائل التواصل، مما يؤدي إلى إجهاد رقمي (social media fatigue) يتمثل في الانسحاب المؤقت من المنصات نتيجة لكثرة الحسابات والمتابعين والمحتوى، الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابات القلق والاكتئاب. (Dhir et al., 2018)

تبرز أهمية هذا البحث من كونه يسعى إلى تقديم تصور حديث ومُوسّع لمستقبل الخرف في ضوء عوامل خطر غير مدروسة بشكل كافٍ، وفي مقدمتها الاستخدام المفرط للشاشات الرقمية والانخفاض العالمي في معدلات الذكاء، بما يُعرف بـ"تأثير فلين السلبي" (Flynn Effect) (Reversal). هذان العاملان، اللذان يتم تجاهلهما غالباً في التقديرات التقليدية، يشكلان معاً تهديداً متصاعداً للاحتياطي المعرفي لدى الأجيال الحديثة، ويزيدان من احتمالية الإصابة بالخرف في مراحل لاحقة من الحياة. (Neophytou & Manwell, 2019, p. ٧٢٦)

تشير التحليلات الجيلية إلى تغيّرات نوعية في أنماط التحفيز المعرفي. فبينما نشأ "الجيل الصامت" (١٩٢٥-١٩٤٥) و"جيل الطفرة" (١٩٤٦-١٩٦٤) و"جيل X" (١٩٦٥-١٩٧٩) في بيئات شبة خالية من الشاشات، ترعرع "جيل الألفية" (١٩٨٠-١٩٩٥) و"الجيل Z" (١٩٩٦-



(٢٠١٢) في سياقات رقمية مكثفة. (٣٣٧.Twenge et al., 2018, p) ويُقدّر أن مراهقي الجيل Z يقضون من ٦ إلى ٨ ساعات يومياً على الأجهزة الرقمية في أوقات الفراغ فقط، مقارنة بأقل من ساعتين في سبعينيات القرن الماضي. (٢٠١٧, Twenge).

تُشير الدراسات إلى أن هذا التحول لا يؤثر فقط على التحفيز العقلي المبكر، بل يرتبط أيضاً بانخفاض واضح في الأنشطة المعرفية التقليدية مثل القراءة، وزيادة في التفاعل الرقمي الترفيهي، مما يسهم في تقليص الاحتياطي المعرفي، وفق فرضية الاحتياطي المعرفي السلوكي للدماغ (Valenzuela & Sachdev, 2005, p) (٤٤٤.CBBR).

وتُشير الأدبيات إلى أن الاستخدام المفرط للشاشات يرتبط بتدهور في الأداء المعرفي، وتراجع في سمك القشرة الجبهية المسؤولة عن التنظيم السلوكي واتخاذ القرار (Gomman & Stevens, ٢٠١٥)، وتأخر في اكتساب المهارات اللغوية والحركية، وضعف الانتباه والذاكرة (٩٨٥٥.Madigan et al., 2019; Christakis & Ramirez, 2018, p).

كما بيّنت التجارب أن تقنين استخدام الأجهزة الرقمية في المدارس يُحسن من نتائج الأداء الدراسي بشكل ملموس (٣٩٩.Glass & Kang, 2019, p).

وتتمثل أهمية هذا البحث في عدد من النقاط الأساسية:

١. الكشف عن عوامل خطر جديدة لم تُدمج سابقاً في التقديرات التقليدية لمعدلات الخرف، مثل الإفراط في استخدام الشاشات والانخفاض المعرفي المرتبط بعوامل بيئية حديثة.
٢. تحليل الفروقات الجيلية في أنماط التحفيز المعرفي وارتباطها بالاحتياطي المعرفي، ما يسهم في فهم الفئات الأكثر عرضة للخطر.
٣. دمج منظور (FoMO) الخوف من فوات الشيء (في تفسير الدوافع النفسية المؤدية إلى الاستهلاك المفرط للتكنولوجيا، وما يترتب عليه من آثار معرفية سلبية).
٤. دعم صانعي القرار والسياسات الصحية والتعليمية والاجتماعية بمؤشرات مبكرة تُساعد في تطوير برامج وقائية قائمة على الوعي المعرفي والتحكم في وقت الشاشة.



ثالثاً: أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

- ١- الخوف من فوات الشيء FOMO لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الخوف الرقمي لدى طلبة الجامعة .
- ٣- طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء FOMO والخوف الرقمي لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الفروق في العلاقة الخوف من فوات الشيء FOMO والخوف الرقمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

رابعاً: حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة المستنصرية من الدارسين في الدراسات الأولية الصباحية خلال العام الدراسي ((٢٠٢٦-٢٠٢٥، ويشمل كلا الجنسين (ذكوراً وإناثاً)، ومن جميع الصفوف الدراسية، ضمن التخصصات العلمية والإنسانية.

خامساً: تحديد المصطلحات :

- الخوف الرقمي مانفريد شبريتسر ((Manfred Spitzer 2012، " هو نمط من التدهور المعرفي يشبه الخوف، ينجم عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، خاصة في سن مبكرة، ويؤثر على نمو الدماغ والذاكرة والمهارات الاجتماعية."
- الخوف من فوات الشيء FOMO براتش وآخرون ((Przybylski et al., 2013 " هو إدراك الفرد بأن الآخرين قد يمرّون بتجارب مجزية لا يشارك هو فيها، وهو ما يرتبط برغبة متزايدة في البقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون."
- التعريف النظري: اعتمد البحث التعريف النظري لشبريتسر للخوف الرقمي، وذلك لأنه تم الاعتماد على الإطار النظري لشبريتسر في البحث الحالي. كما اعتمد البحث تعريف براتش وآخرين، نظراً للاعتماد على نظريتهم في البحث.
- التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الخوف الرقمي الذي أعده الباحث وفقاً لنظرية شبريتسر. وأيضاً الدرجة التي يحصل عليها على مقياس



الخوف من فوات الشيء (FOMO) لمظلوم وأتالاي (٢٠٢٢)، والذي بُني بدوره وفقاً لنظرية شبرينتر.

الفصل الثاني اطار النظري

اولاً: FoMO في ضوء نظرية الاختيار العقلاني ونظرية تحديد الذات:

يُعتقد أن مفهوم "الخوف من فوات الشيء" (FoMO) يستند في جذوره إلى نظرية الاختيار العقلاني. فوفقاً لهذه النظرية، تُعد جميع الأفعال بطبيعتها عقلانية، حيث يقوم الأفراد بموازنة الكلفة والفائدة المتوقعة من أي فعل قبل اتخاذ قرارهم بشأنه. ويكمن الدافع الأساسي في السلوك البشري في السعي لتحقيق أعلى قدر من الفائدة الذاتية (Scott, ٢٠٠٠). وبالتالي، فإن تعدد الخيارات قد يجعل عملية اتخاذ القرار أكثر صعوبة، مما قد يفضي إلى الشعور بالندم تجاه البدائل غير المختارة. وتشير ملاحظات Milyavskaya (٢٠١٨) إلى أن الأفراد قد يختبرون مشاعر FoMO حتى عندما يعتقدون أنهم اتخذوا القرار الأفضل. وبمعنى أوضح، يمكن للفرد أن يشعر بالفضول أو القلق حيال الخيارات التي لم يتخذها، رغم شعوره بالرضا حيال اختياره الفعلي. إلى جانب ذلك، تُعد نظرية تحديد الذات Self-Determination Theory إطاراً أساسياً لفهم FoMO تميز هذه النظرية بين نوعين من الدوافع: الدوافع الذاتية (الداخلية) والدوافع المفروضة (الخارجية)، وتركز على العمليات النفسية الكامنة التي تشكل السلوك الإنساني والشخصية في السياق الاجتماعي (Deci & Ryan, ٢٠١٢). وقد بيّنت الدراسات التي استندت إلى هذه النظرية أن الطلاب يستفيدون بدرجة أكبر من أدوات الدافعية الذاتية، مثل الدافع الداخلي والضبط الذاتي المنظم، أكثر من اعتمادهم على الحوافز الخارجية (Reeve, 2002, p. ١٨٤). في هذا السياق، كشفت دراسة Alt (٢٠١٥) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كان أعلى بين الطلاب غير المتحفزين أو أولئك الذين تحركهم دوافع خارجية، مقارنة بنظرائهم ذوي الدوافع الذاتية. وأكدت الدراسة أيضاً أن FoMO يعمل كوسيط يفسر العلاقة بين استخدام وسائل التواصل والدافعية.

ووفقاً لنظرية تحديد الذات، تعتمد القدرة على التكيف والضبط الذاتي لدى الفرد على إشباع ثلاث حاجات نفسية أساسية: الكفاءة (الإحساس بالقدرة على التأثير في البيئة)، والاستقلالية (القدرة على اتخاذ القرار الذاتي)، والانتماء (الإحساس بالتقارب والارتباط بالآخرين).



فعندما لا تُلَبَّى هذه الحاجات بشكل كافٍ، تظهر حالة من عدم اليقين تدفع الأفراد نحو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كأداة لتعزيز الكفاءة الاجتماعية وتعميق العلاقات الاجتماعية. وهنا يلعب FoMO دور الوسيط في تفسير العلاقة بين استخدام وسائل التواصل ونقص إشباع الحاجات النفسية (Przybylski et al., 2013).

وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد ذوي التوجه الذاتي التابع (Self-construal dependency) يميلون أكثر لتجربة FoMO (Dogan, 2019)، كما أن أولئك الذين يسعون إلى نيل الاستحسان من الآخرين عبر وسائل التواصل يميلون إلى متابعة الأنشطة الاجتماعية للآخرين بشكل آني ومنكرر (Lai et al., 2016). ويدفعهم ذلك إلى الانخراط الزائد في متابعة المحتوى الاجتماعي، مما قد يؤدي إلى سلوكيات إدمانية. كما بيّن Beyens وآخرون (2016) أن FoMO له تأثير كبير على استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وعلى صحتهم النفسية.

ثانياً: الخرف الرقمي ونقص الاحتياطي المعرفي: منظور عصبي-سلوكي

وفقاً لفرضية الاحتياطي المعرفي-السلوكي-الدماغي (CBBR)، فإن التعرض المبكر لنشاط معرفي معقد يعزز مقاومة الدماغ للتكسب العصبي. في المقابل، فإن البيئة الفقيرة معرفياً - كما في حالة الإفراط في وقت الشاشات - تؤدي إلى نمو غير مكتمل للشبكات الدماغية المسؤولة عن الوظائف التنفيذية والذكاء والسلوك الاجتماعي-العاطفي. وتشير أبحاث التصوير العصبي إلى أن هذه الشبكات تبدأ في التشكل مبكراً خلال نمو الدماغ وتبلغ ذروتها خلال فترة المراهقة، وقد تتأثر بشدة بالتجارب البيئية خلال هذه الفترة.

إذا لم تكتمل هذه الشبكات بشكل سليم خلال المراحل المبكرة، فمن المحتمل أن تكون أقل قدرة على التكيف مع الشيخوخة، مما يرفع من احتمالية الإصابة بـ MCI وADRD في مرحلة البلوغ المتأخرة. ومع استمرار انخفاض الذكاء عالمياً وارتفاع وقت الشاشات، فمن المرجح أن تتفاقم هذه الآثار، خاصة بين أولئك الذين وُلدوا بعد عام 1975. وتشير التقديرات إلى أن معدلات الإصابة بالخرف لدى هؤلاء قد تزيد بين أربعة إلى ستة أضعاف مقارنة بالأجيال السابقة، استناداً إلى الأدلة المتاحة (Twenge JM, Martin, 2019: p.331).



تُظهر الأدلة المتوافقة من الدراسات النفسية والبيولوجية والاجتماعية - التي أُجريت على البشر والحيوانات - أن التحفيز الحسي المزمن الناتج عن الإفراط في استخدام الشاشات (أي أكثر من ٢ إلى ٣ ساعات يومياً من التعرض للتلفاز، والحواسيب، والأجهزة المحمولة) يؤثر سلباً في نمو الدماغ. ويؤدي هذا التأثير إلى زيادة احتمالات الإصابة باضطرابات في الإدراك، والانتباه، والانفعالات، والسلوك، خصوصاً خلال مرحلة المراهقة والشباب (Neophytou E,) (Manwell, 2019: p ٧٣٠).

انطلاقاً من الأدلة السابقة، نفترض أن الأفراد الذين وُلدوا بعد عام ١٩٧٥ سيكونون أكثر عرضة للإصابة بالضعف الإدراكي والخرف المرتبط بمرض الزهايمر نتيجة لتفاعل عاملين أساسيين: أولاً، التعرض المفرط للشاشات خلال الفترات الحرجة من تطور الدماغ، وثانياً، الانخفاض التدريجي في متوسط معدل الذكاء على المستوى العالمي.

يتوقع أن يؤدي هذا التفاعل إلى انخفاض السعة الكلية للاحتياطي الإدراكي-السلوكي-الدماعي لهؤلاء الأفراد، ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالضعف الإدراكي الخفيف (MCI) في مراحل مبكرة إلى متوسطة من البلوغ، ومن ثم الإصابة بالخرف في وقت أبكر من المتوقع. ومن المرجح أن تتجاوز معدلات الإصابة المتوقعة معدلات الزيادة التي حددتها CDC (والتي تشير إلى تضاعف فقط مقارنة بعام ٢٠١٤)، لتصل إلى ما بين أربعة إلى ستة أضعاف بحلول عام ٢٠٦٠ وما بعده.

واضح في بنية الدماغ، حيث تشير الدراسات إلى أن فقدان الحجم في مناطق معينة من الدماغ يتزامن مع تقدم أعراض مرض الزهايمر (Anderson VM, Schott JM, 2012: p ١٩٩٨). وتُظهر النتائج أن الضمور يبدأ في المناطق المرتبطة بالذاكرة، كالحصين والقشرة الحزامية الخلفية والقشرة الصدغية الجدارية الداخلية، ثم ينتشر في مراحل لاحقة ليشمل الفصوص الجبهية والمناطق الجانبية السفلية، في حين تبقى المناطق الحركية والحسية والمخيخ محفوظة نسبياً (Fox NC, Crum WR, 2001: p ٢٠٢).

تشير الأدلة إلى أن التغيرات البنيوية في الحصين، والقشرة الشمية الداخلية، والبطينات، والدماغ ككل تُعد مؤشرات تنبؤية دقيقة للانتقال من الحالة السليمة إلى الضعف المعرفي البسيط (MCI)، ومن ثم إلى مرض الزهايمر الكامل (Jack CR, Shiung MM, ٢٠٠٤). ويُسجل الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا انخفاضاً سنوياً يقارب ٢% في حجم المادة الرمادية،



بالإضافة إلى فقدان كبير في المادة البيضاء اللازمة للاتصال بين مناطق الدماغ. كذلك، يُعد ترقق القشرة في التلفيف الحزامي الخلفي من الخصائص التشخيصية لمرض الزهايمر، سواء في مظاهره السريرية النمطية أو غير النمطية (p: Lehmann M, Rohrer, 2010: ٥٩١).

تدعم هذه المؤشرات العصبية فكرة أن التغيرات الدماغية تبدأ قبل عقود من ظهور الأعراض السريرية. وبالتالي، فإن العوامل التي تؤثر سلباً على نمو الدماغ في مرحلة الطفولة والمراهقة، مثل وقت الشاشات المفرط، قد تؤدي إلى تقليل الاحتياطي المعرفي والسلوكي، ما يعجل بظهور علامات الاضطراب التنكسي في سن مبكرة ويزيد من خطر الإصابة بـ MCI وADRD في منتصف العمر.

الفصل الثالث/ إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث وعينة البحث: يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة المستنصرية المسجلين في الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، والبالغ عددهم (٧٥,٦٤٤) طالباً وطالبة، منهم (٣٨,٦٦٣) من الذكور بنسبة (٥١,٠٥%)، و(٣٦,٩٨١) من الإناث بنسبة (٤٨,٨٥%). وقد تم اعتماد هذا المجتمع بوصفه الإطار العام الذي تنتمي إليه عينة البحث، بهدف ضمان تمثيل دقيق للفروق المحتملة بين الجنسين، والتخصصات العلمية والإنسانية.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة المتناسبة (Stratified Proportional Sampling)، حيث تم تحديد ست كليات من الجامعة، ثلاث منها علمية (كلية العلوم، وكلية الطب، وكلية الصيدلة)، وثلاث إنسانية (كلية الآداب، وكلية الإدارة والاقتصاد، وكلية القانون). وقد بلغ عدد الطلبة الكلي في هذه الكليات الست (١٦,٤١٥) طالباً وطالبة.

ومن هذا المجتمع المحدد، تم تحديد عينة بنسبة (٣%)، أي بواقع (٤٩٣) طالباً وطالبة، ورزعت على الكليات الست بحسب حجم الطلبة في كل كلية. كما تم توزيع العينة داخلياً على الذكور والإناث وفق النسبة العامة في المجتمع الكلي للجامعة (٥٠% ذكور، ٥٠% إناث). ويُعد هذا الأسلوب في اختيار العينة كفيلاً بتحقيق التمثيل المناسب لمجتمع الدراسة، وضمان التنوع النوعي والتخصصي داخل العينة.



الجدول (١) اعداد الذكور والاناث للمجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	الجنس
51.05%	38,663	الذكور
48.85%	36,981	الإناث
100%	75,644	المجموع

الجدول (٢) توزع أفراد العينة في البحث

الكلية	النوع	عدد الطلبة الكلي	حجم العينة (٣%)	ذكور	إناث
كلية العلوم	علمية	2526	76	38	38
كلية الطب	علمية	3480	104	52	52
كلية الصيدلة	علمية	1535	46	23	23
كلية الآداب	إنسانية	4116	124	62	62
كلية الإدارة والاقتصاد	إنسانية	3641	109	54	55
كلية القانون	إنسانية	1117	34	17	17
المجموع		16415	493	246	247

بما في ذلك مقياس إدمان الهاتف الذكي (Smartphone Addiction Scale – SAS) واختبار إدمان الإنترنت (Internet Addiction Test – IAT)، وبناءً على ذلك، طور مقياساً من ٢٠ فقرة يغطي أربعة أبعاد: الذاكرة، التركيز، الاعتماد على الأجهزة، والتشويش الذهني / قام الباحث بتبني مقياس م. م. مظلوم & أ. أتلاي ٢٠٢٢.



ادوات البحث:

أولاً: مقياس الخرف الرقمي: قام الباحث بمراجعة أدوات القياس المستخدمة في تقييم الخرف الرقمي، بما في ذلك مقياس إدمان الهاتف الذكي (Smartphone Addiction Scale – SAS) واختبار إدمان الإنترنت (Internet Addiction Test – IAT)، وبناءً على ذلك، طوّر مقياساً من ٢٠ فقرة يغطي أربعة أبعاد: الذاكرة، التركيز، الاعتماد على الأجهزة، والتشويش الذهني، بصياغة متوازنة بين الإيجابية والسلبية، ولغة مبسطة تناسب الشباب. استخدم سلم خماسي (١ = لا تنطبق إطلاقاً إلى ٥ = دائماً)، ويفسّر المجموع كالتالي: ٢٠-٣٩: منخفض ٤٠-٥٩: متوسط ٦٠-٧٩: مرتفع ٨٠-١٠٠: حادّ.

ثانياً: الخوف من فوات الشيء FoMO: ناقش برزيبسكي وآخرون (٢٠١٣) مفهوم FoMO لأول مرة كمخاوف من فقدان التواصل مع تجارب الآخرين، وتم تطوير مقياس مكون من ١٠ بنود لذلك. تبعته دراسات متعددة (Alt, 2015; Przybylski et al., 2013; Riordan et al) (٢٠٢٠) ومقاييس أخرى مثل مقياس بند واحد (FoMOSf)، ومقياس ON-FoMO الذي ركّز على الحاجة للانتماء والقلق، ومقياس ما وآخرين (٢٠٢١) الذي ضمّ أربعة أبعاد: الدافع، الإدراك، العاطفة، والسلوك. قام الباحث بتبني مقياس م. م. مظلوم & أ. أتلاي ٢٠٢٢.

صدق ترجمة المقياس:

لضمان دقة تعريب مقياسي الخوف من فوات الشيء (م. م. مظلوم & أ. أتلاي، ٢٠٢٢)، تم اتباع خطوات منهجية شملت: الترجمة الأولية إلى العربية بواسطة ثلاثة مختصين، ثم الترجمة العكسية إلى الإنجليزية من قبل خبراء، تلاها مراجعة لغوية ومفاهيمية من متخصص، وأخيراً مطابقة النسخ باستخدام معادلة كوبر بنسبة توافق تجاوزت ٩٠%. وعليه، تُعد النسخة العربية صالحة للتطبيق في هذا البحث.

صلاحية الفقرات:

استعان الباحث بعشرة خبراء في التربية وعلم النفس لتقييم فقرات مقياسي الخوف من فوات الشيء والخرف الرقمي بصورتها الأولية. وقد حُدّدت نسبة قبول الفقرة بـ ٨٠% فأكثر، وبلغت نسب



الموافقة بين ٨٩% و ١٠٠%، مما يؤكد صلاحيتها. وبناءً عليه، تم الإبقاء على جميع الفقرات مع إدخال تعديلات طفيفة لتلائم عينة البحث.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

١- تمييز الفقرات (Item Discrimination): استخدم الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين بنسبة ٢٧% لكل مجموعة (١٣٣ فرداً من أصل ٤٩٣) لقياس قدرة فقرات مقاييس الخوف من فوات الشيء FoMO، والخرف الرقمي على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة. وتم تطبيق اختبار (t) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، مما يعكس القوة التمييزية لكل فقرة (Edwards, 1957, p. ١٥٣). وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، والقيمة الجدولية (١,٩٦) مما يشير إلى جودة بنية الفقرات (Scannell, 1973, p. ١٤٠). كما هو مبين في الجدول (٣).

جدول (٣)

قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقاييس الخوف من فوات الشيء FoMO، والخرف الرقمي

الخوف من فوات الشيء FoMO		الخرف الرقمي			
1	2	متوسط	تباين	متوسط	انحراف
متوسط	تباين	العليا	العليا	العليا	التائية
3.5	0.7	2.9	0.6	3.33	0.95
3	1	3.16	0.6	3.56	0.9
3.4	0.6	3.23	0.6	3.77	0.9



						5			5	5	
2.9	0.72	2.86	0.8	3	3.17	3	2.0		0.7	3.5	3
							5	0.88	3.28	8	1
2.83	0.86	2.83	0.8	6	3.15	4	2.4		0.8	3.1	4
							5	0.75	2.89	5	6
3.82	0.78	3.12	0.6	9	3.52	5	3.0		0.6	3.2	5
							8	0.83	2.95	9	8
2.3	0.82	3.16	0.8	7	3.42	6	2.7		0.7	3.2	6
							3	0.73	2.98	8	7
3.93	0.84	3.05	0.8	3	3.49	7			0.7	3.3	7
							2.5	0.9	3.06	4	4
2.06	0.81	2.85	0.7	6	3.07	8	3.5		0.7	3.2	8
							2	0.71	2.89	8	6
2.79	0.86	3.05	0.6	1	3.34	9	4.4		0.6	3.6	9
							1	0.94	3.2	2	8
3.03	0.76	3.18	0.8	7	3.52	1	3.7		0.6		1
							0	1	0.72	3.02	9
2.72	0.72	2.88	0.6	7	3.16	1	2.0		0.6	3.4	1
							1	9	0.82	3.25	4
3.58	0.9	3.24	0.8	8	3.65	1	2.7		0.6	3.3	1
							2	8	0.87	3.06	8
										6	2



4.23	0.75	3.07	0.8	4	3.53	1	4.4	0.75	3.19	0.7	3.6	1
2.8	0.92	2.86	0.8	4	3.18	3	2	0.92	3.26	0.8	3.6	3
4.05	0.81	3.23	0.6	7	3.66	1	2.1	0.75	2.96	0.6	3.1	1
3.04	0.83	2.91	0.6	3.23	3.23	1	4.0	0.77	2.98	0.7	3.4	1
4.36	0.78	2.96	0.6	4	3.41	6	7	0.84	3.2	0.6	3.4	6
2.91	0.88	3.29	0.7	6	3.61	1						
3.24	0.76	2.95	0.8	9	3.31	1						
3.52	0.71	3.05	0.6	9	3.41	2						

_ صدق الفقرة (الاتساق الداخلي) لمقاييس الخوف من فوات الشيء FoMO، والخرف الرقمي: يشير أنستازي (Anastasi, 1976) إلى أن ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية يُعد مؤشرًا على مدى تمثيلها للصفة المقاسة. وللتحقق من صدق الفقرات في مقياسي الخوف من فوات الشيء (١٧ فقرة) والخرف الرقمي (٢٠ فقرة)، تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك مع العامل الذي تنتمي إليه، باستخدام معامل بيرسون، على عينة مكونة من (٤٩٣) مشاركًا. النتائج الإحصائية:



25.8		1	6.30	0.27	4	10.9	0.44	12	5.04		4
40	0.737	4	5	5		17	2		4	0.222	
12.2		1	18.6	0.63	5	8.33	0.35	13	25.6		5
35	0.485	5	65	9		3	2		66	0.735	
7.57		1	18.9	0.64	6	18.0	0.62	14	9.99		6
5	0.327	6	95	5		06	7		2	0.411	
5.62		1	4.67	0.20	7	22.3	0.69	15	8.58		7
6	0.246	7	3	6		84	5		3	0.363	
15.7		1	16.6	0.60	8	25.7	0.73	16	7.30		8
76	0.581	8	32	1		53	6		0	0.316	
10.1		1	20.8	0.67	9	5.99	0.26				
08	0.415	9	25	1		2	2	17			
10.9		2	15.1		10						
17	0.442	0	50	0.56							

ثبات مقياس الخوف من فوات الشيء FoMO، والخرف الرقمي

تم التحقق من ثبات المقياسين باستخدام طريقتين:

١. طريقة إعادة التطبيق: (Test-Retest) تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة، ثم إعادة التطبيق بعد ١٥ يوماً. بلغت معاملات الثبات (FoMO: ٠,٧٧) والخرف الرقمي: (٠,٧٥)، وتعد هذه القيم مؤشراً على ثبات الاستقرار المقبول (Adams, ١٩٦٤).

٢. طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): تم تحليل الثبات الداخلي على عينة من (٤٩٣) طالباً وطالبة. وقد بلغت. FoMO: (٠,٨١) والخرف الرقمي: (٠,٨٨) وتُشير هذه القيم إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي، مما يدل على تجانس الفقرات وموثوقية المقياسين (عودة، ٢٠٠٢).



الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على الخوف من فوات الشيء FoMO لدى طلبة الجامعة. يوضح أن متوسط "الخوف من فوات الشيء (FoMO)" لدى (٤٩٣) فردًا هو (٦٣,٢) عند مقارنة هذا المتوسط بقيمة فرضية (٥١)، كانت القيمة التائية المحسوبة (٢٥,٧٩٥) بما أن هذه القيمة تتجاوز القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، فإن هذا يشير إلى أن الفرق دال إحصائياً، مما يؤكد أن مستوى FoMO في العينة أعلى بشكل ملحوظ من المتوسط الفرضي.

الجدول (٥)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الخوف من فوات

الشيء FoMO

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة
الخوف من فوات الشيء FoMO	493	63.2	10.5	51	328	25.795	1.96	دالة

الخوف من فوات الشيء يُعد مفهوماً ناشئاً في علم النفس الرقمي، وقد عرّفه Przybylski et al (٢٠١٣) بأنه "القلق الناتج عن إدراك الآخرين لتجارب مجزية تُفوت على الفرد". ويتصل FoMO بنظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory)، حيث يعكس ضعف الشعور بالانتماء والارتباط الاجتماعي. تتسق هذه النتيجة مع ما وجدته دراسة Abel et al (٢٠١٦) التي أكدت ارتفاع مستويات FoMO بين طلاب الجامعات، وخاصة مع



ازدياد استخدام الهواتف الذكية. كما أوضحت دراسة Elhai et al (٢٠٢٠) أن FoMO يعد مؤشراً نفسياً على الاستخدام المفرط للهواتف ووسائل التواصل الاجتماعي. قد يُعزى ارتفاع FoMO بين الطلبة الجامعيين إلى الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالهوية الرقمية والانخراط المستمر في المنصات الاجتماعية، مما يدفعهم إلى متابعة مستمرة لمحتوى الآخرين خوفاً من التهميش أو العزلة. كما أن المرحلة الجامعية تمثل فترة حرجة من تكوين الهوية الاجتماعية والنفسية، مما يزيد من حساسية الأفراد تجاه الانفصال الرقمي أو "العزلة المعلوماتية".

الهدف الثاني: الخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة. يوضح أن متوسط "الخرف الرقمي" لدى (٤٩٣) فرداً هو (٦٦,٨) عند مقارنة هذا المتوسط بقيمة فرضية (٦٠)، كانت القيمة التائية المحسوبة (١٣,٣٦١). بما أن هذه القيمة تتجاوز القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، فإن هذا يشير إلى أن الفرق دال إحصائياً، مما يؤكد أن مستوى "الخرف الرقمي" في العينة أعلى بشكل ملحوظ من المتوسط الفرضي.

الجدول (٦)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الخرف الرقمي

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة
الخرف الرقمي	493	66.8	11.3	60	328	13.361	1.96	0.05

الخرف الرقمي هو مصطلح حديث يعبر عن تراجع في الوظائف المعرفية بسبب الاستخدام المكثف للأجهزة الرقمية، وقد أشارت دراسات حديثة إلى أن التعرض المستمر للمثيرات الرقمية يؤثر سلباً على المرونة العصبية، والذاكرة العاملة (Small et al, ٢٠٢٠). تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Montag & Walla (٢٠١٦)، التي بيّنت أن الإفراط في استخدام الإنترنت يرتبط بتدهور الأداء المعرفي، خاصة في الذاكرة والانتباه. كما دعمت دراسة



Firth et al (٢٠١٩) هذه النتيجة، حيث أظهرت أن الاستخدام المفرط للهواتف يؤثر في قدرات التركيز، ويزيد من مشاعر التشتت الذهني. يعكس ارتفاع مستوى الخرف الرقمي بين الطلبة تحديات العصر الرقمي، حيث أصبح التعرض المفرط للشاشات جزءاً من الحياة اليومية، خصوصاً في ظل الاعتماد على الوسائط الإلكترونية في التعليم والتواصل الاجتماعي. كما قد يساهم تعدد المهام الرقمية في إضعاف قدرة الدماغ على الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها بفعالية، وهو ما يتوافق مع ظاهرة "الذكاء المتدهور" التي أشار إليها Greenfield (٢٠١٥).

الهدف الثالث: طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الخوف من فوات الشيء FOMO والخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة. يوضح هذا الجدول نتائج تحليل الارتباط بين متغيري "الخوف من فوات الشيء (FoMO)" و "الخرف الرقمي". تم إجراء التحليل على عينة قوامها (٤٩٣) فرداً. أظهرت النتائج أن معامل الارتباط (r) بين المتغيرين هو (٠,٦١). هذه القيمة تشير إلى وجود علاقة طردية قوية، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الخوف من فوات الشيء ، يميل مستوى الخرف الرقمي إلى الارتفاع أيضاً. ولتقييم دلالة هذه العلاقة، تم حساب القيمة التائية، والتي بلغت (١٧,٠٥٨). بمقارنة هذه القيمة بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وُجد أن العلاقة دالة إحصائياً. هذا يؤكد أن الارتباط الملاحظ بين FoMO والخرف الرقمي ليس ناتجاً عن الصدفة، بل هو علاقة حقيقية وذات أهمية إحصائية في مجتمع الدراسة.

مجلة العلوم الأساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية



جدول (٧)

طبيعة العلاقة بين المتغيرات الخوف من فوات الشيء FoMO والخرف الرقمي

طبيعة العلاقة	مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية	معامل الارتباط (r)	العينة	المتغيران
طردية	1.96	17.05 8.	0.61	493	الخوف من فوات الشيء FoMO والخرف الرقمي

يعكس هذا الارتباط تأثيراً تراكمياً لاستخدام التكنولوجيا، حيث يؤدي FoMO إلى الاستخدام القهري للوسائط الرقمية، مما يزيد من احتمالات التدهور المعرفي. وفقاً لنظرية الاختيار العقلاني، يسعى الأفراد لتقليل "كلفة الفقدان" الاجتماعي، مما يدفعهم للبقاء على اتصال دائم، وبالتالي التعرض المستمر لمثيرات رقمية تضعف الأداء العقلي على المدى الطويل. تتسق هذه العلاقة مع نتائج دراسة Hadlington (٢٠١٥) التي ربطت بين استخدام الهاتف الذكي المفرط وتراجع الأداء المعرفي. كما بينت دراسة Taneja et al (٢٠١٥) أن FoMO يسهم في الاستخدام المفرط لمنصات التواصل، وهو ما يرتبط بدوره بتشتت الانتباه ونقص في جودة النوم، وكلاهما من العوامل المؤثرة في تراجع الأداء المعرفي.

تشير هذه العلاقة إلى أن FoMO لا يقتصر أثره على الجانب النفسي أو الاجتماعي فحسب، بل يمتد ليؤثر في الصحة المعرفية. وهذا يدعو إلى ضرورة توعية الطلبة بمخاطر الانغماس غير المنظم في العالم الرقمي، والعمل على تعزيز مهارات "الصحة الرقمية" (Digital Wellbeing) التي تساعد في تنظيم استخدام الوسائط الإلكترونية بشكل متوازن يحمي الوظائف العقلية من التدهور.



الهدف الرابع: الفروق في العلاقة الخوف من فوات الشيء FoMO والخرف الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) . يستعرض هذا الجدول العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (FoMO) والخرف الرقمي لدى عينة من الذكور (٢٤٦) والإناث (٢٤٧). أظهرت النتائج وجود علاقة طردية قوية بين المتغيرين لدى الذكور ($r = 0,51$)، أما لدى الإناث ($r = 0,37$)، فكانت العلاقة طردية ومتوسطة، مع قيمة زائفة بلغت (١,٩٣).. بالنظر إلى القيمة الجدولية ١,٩٦ (عند مستوى دلالة ٠,٠٥)، يتضح أن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين لم تصل إلى الدلالة الإحصائية بشكل قاطع لدى كلتا المجموعتين، على الرغم من أن العلاقة لدى الذكور كانت قريبة جداً من عتبة الدلالة.

جدول (٨)

الفروق في العلاقة الخوف من فوات الشيء FoMO والخرف الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

المتغيرات	الجنس	العدد	قيمة معامل ارتباط	قيمة فيشر المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الزائفة	مستوى الدلالة	الدلالة
الخوف من فوات الشيء FoMO والخرف الرقمي	ذكور	246	0.51	0.562	0.0907	1.93	1.96	غير دالة
	اناث	247	0.37	0.387				

من الناحية التفسيرية، قد يُعزى التفوق الطفيف في قوة العلاقة لدى الذكور إلى أنماط استخدامهم الأكثر كثافة للمنصات الرقمية ذات الطابع التنافسي أو اللحظي (مثل الألعاب



الإلكترونية، أو وسائل التواصل ذات التفاعل الفوري)، مما يجعلهم أكثر عرضة للشعور بفقدان التحديثات أو التفاعلات، وهو ما يعزز من تأثير FOMO على الوظائف المعرفية المرتبطة بالخرف الرقمي. ومع ذلك، فإن عدم دلالة الفرق إحصائياً يشير إلى أن الجنس ليس عاملاً فارقاً مؤثراً بشكل جوهري في هذه العلاقة.

تنسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه بعض الباحثين مثل Przybylski et al (٢٠١٣) الذين أوضحوا أن تأثير FOMO لا يقتصر على فئة دون أخرى من حيث النوع الاجتماعي، بل يتأثر أكثر بأنماط الاستخدام والميل الشخصي إلى المقارنة الاجتماعية أو الاعتماد على التفاعل الرقمي.

كما أن بعض الدراسات مثل (Elhai et al., ٢٠١٩) قد وجدت أن الجنس لا يُعد دائماً عاملاً حاسماً في تفسير العلاقة بين الانخراط الرقمي والآثار المعرفية أو النفسية الناتجة عنه، بل تبرز عوامل أخرى مثل طبيعة المحتوى الرقمي، ومستوى التعلق بالهاتف، ودافعية الاستخدام، بوصفها مؤشرات تفسيرية أكثر دقة.

أولاً: الاستنتاجات: بناءً على ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يستنتج الباحث بما يأتي:

١. ارتفاع ملحوظ في مستوى الخوف من فوات الشيء (FOMO) لدى طلبة الجامعة، مما يشير إلى تأثيرهم النفسي الواضح بالضغوط الاجتماعية الرقمية والحاجة المستمرة لمتابعة المنصات الاجتماعية.
٢. مستوى الخرف الرقمي لدى الطلبة يُعد مرتفعاً، مما يعكس تراجعاً في بعض الوظائف المعرفية كالنذكر والانتباه والتخطيط نتيجة الاستخدام المكثف للأجهزة الرقمية.
٣. وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين FOMO والخرف الرقمي، ما يشير إلى أن ازدياد القلق من تفويت المحتوى أو التفاعل الرقمي يؤدي إلى زيادة أعراض التشتت المعرفي وضعف الذاكرة.
٤. تشير النتائج إلى تأثير مباشر للتكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية والمعرفية للطلبة، مما يتطلب تدخلات توعوية وتربوية جادة لمواجهة الظاهرة.
٥. تمثل نتائج هذه الدراسة مؤشراً واضحاً على الحاجة لإعادة النظر في أنماط استخدام الطلبة للهواتف الذكية والإنترنت، بما يضمن التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.



- ثانياً: التوصيات: بناءً على ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:
١. تصميم برامج توعوية داخل الجامعات لتثقيف الطلبة حول مخاطر FoMO والخرف الرقمي، وسبل الوقاية من الاستخدام المفرط للتكنولوجيا.
 ٢. تشجيع استخدام أدوات الصحة الرقمية (Digital Wellbeing Tools) التي تساعد الطلبة على تنظيم وقت الشاشة، وضبط التنبيهات، والحد من التصفح القهري.
 ٣. إدماج مفاهيم "الصحة النفسية الرقمية" في المناهج الجامعية، لتثقيف الطلبة بكيفية التفاعل الآمن والواعي مع وسائل التواصل الاجتماعي.
 ٤. القيام بدراسات نوعية وميدانية إضافية لفهم التأثيرات طويلة الأمد لـ FoMO والخرف الرقمي على الأداء الأكاديمي والقدرة العقلية.
 ٥. توصية الإدارات الجامعية بتوفير بدائل ترفيهية واجتماعية واقعية (أنشطة، نوادٍ طلابية، مساحات تفاعل وجاهي) تقلل من الاعتماد المفرط على العالم الرقمي لسد الحاجات النفسية والاجتماعية.

المصادر:

- ١- عودة، أ. (٢٠٠٢). القياس والتقييم في العملية التدريسية. عمان: دار الفكر
- ٢- **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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- ٣- 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 & Economic Research*, 14(1), 33–44. doi:10.19030/ jber.v14i1.9554
- ٤- Adams, J. S. (1964). Inequity in social exchange. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2, pp. 267–299). Academic Press. adolescent major depressive disorder: State vs. trait illness markers. *J. Affect. Disord.* **2011**, 133, 625–632. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
- ٥- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>



- 6- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- 7- Anastasi, A. (1976). *Psychological testing* (4th ed.). Macmillan.
- 8- and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* **2019**, 22, 535–542.
- 9- Anderson VM, Schott JM, Bartlett JW, Leung KK, Miller DH, Fox NC. Gray matter atrophy rate as a marker of disease progression in AD. *Neurobiology of Aging*. 2012; 33: 1194–1202.
- 10- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). —I don't want to miss a thing! Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- 11- Bloeman, N., & Coninck, D. D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media + Society*, 1-11.
<https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- 12- children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health* **2015**, 15, 5.
- 13- Christakis DA, Ramirez JSB, Ferguson SM, Ravinder S, Ramirez J. How early media exposure may affect cognitive function: a review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2018; 115: 9851–9858.
- 14- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2012). Self-determination theory. In P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, & E.T. Higgins. *Handbook of theories of social psychology*. Sage Publications Ltd.
- 15- Development. *J. Res. Child. Educ.* **2020**, 34, 183–207. [CrossRef]
- 16- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.
<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- 17- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (fomo)? exposing the link between the self and the fomo through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524-538.
<https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- 18- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- 19- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.001>



- 20- **Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019).** The “online brain”: How the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119–129.
<https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- 21- Fox NC, Crum WR, Scatchell RI, Stevens JM, Janssen JC, Rossor MN. Imaging of onset and progression of Alzheimer’s disease with voxel-compression mapping of serial magnetic resonance images. *Lancet*. 2001; 358: 201–205.
- 22- Functioning and Implications for Treatment. *Can. J. Psychiatry* **2014**, 59, 649–654.
- 23- Glass AL, Kang M. Dividing attention in the classroom reduces exam performance. *Educational Psychology*. 2019; 39: 395–408.
- 24- Gommans R, Stevens GWJM, Finne E, Cillessen AHN, Boniel- Nissim M, Ter-Bogt TFM. Frequent electronic media communication with friends is associated with higher adolescent substance use. *International Journal of Public Health*. 2015; 60: 167–177.
- 25- **Greenfield, S. (2015).** *Mind change: How digital technologies are leaving their mark on our brains*. Random House.
- 26- **Hadlington, L. (2015).** Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.036>
- 27- Houghton, S.; Hunter, S.C.; Rosenberg, M.; Wood, L.; Zadow, C.; Martin, K.; Shilton, T. Virtually impossible: Limiting Australian
- 28- Hu, B.Y.; Johnson, G.K.; Teo, T.; Wu, Z. Relationship Between Screen Time and Chinese Children’s Cognitive and Social
- 29- Jack CR, Shiung MM, Gunter JL, O’Brien PC, Weigand SD, Knopman DS, *et al.* Comparison of different MRI brain atrophy rate measures with clinical disease progression in AD. *Neurology*. 2004; 62: 591–600.
- 30- Ko, C.-H.; Yen, J.-Y.; Yen, C.-F.; Chen, C.-S.; Chen, C.C. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A
- 31- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Predictive relationships between social media addiction, fear of missing out and meaning of life in university students. *MANAS Journal of Social Studies*, 10(3), 1618-1631.
<https://doi.org/10.33206/mjss.893201>
- 32- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521.
doi:10.1016/j.chb.2016.03.072
- 33- Lam, R.W.; Kennedy, S.; McIntyre, R.S.; Khullar, A. Cognitive Dysfunction in Major Depressive Disorder: Effects on Psychosocial
- 34- Lehmann M, Rohrer JD, Clarkson MJ, Ridgway GR, Scatchell RI, Modat M, *et al.* Reduced Cortical Thickness in the Posterior Cingulate Gyrus is Characteristic of both Typical and Atypical Alzheimer’s Disease. *Journal of Alzheimer’s Diseases*. 2010; 20: 587–598.



- 35- Maalouf, F.T.; Brent, D.; Clark, L.; Tavitian, L.; McHugh, R.M.; Sahakian, B.J.; Phillips, M.L. Neurocognitive impairment in
- 36- Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. Association between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *American Medical Association*. 2019; 173: 244–250.
- 37- 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. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- 38- 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. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- 39- 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. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- 40- **Montag, C., & Walla, P. (2016).** Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse.
- 41- Neophytou E, Manwell LA, Eikelboom R. Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019; 19: 724–744.
- 42- 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. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- 43- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: Fear of missing out and conspicuous sociality. *FirstMonday*, 20(10). doi:10.5210/fm.v20i10.6064
- 44- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: Fear of missing out and conspicuous sociality. *FirstMonday*, 20(10). doi:10.5210/fm.v20i10.6064
- 45- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational setting. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Ed.). *Handbook of self-determination research* (pp. 183–203). The University of Rochester Press.
- 46- review of the literature. *Eur. Psychiatry* 2012, 27, 1–8.
- 47- Scott, J. (2000). Rational choice theory. In G. Browning, A. Halcli & F. Webster (Ed.), *Understanding contemporary society: Theories of the present* (pp. 126-138). Sage Publications
- 48- **Small, G., Gunning, F. M., & Bookheimer, S. Y. (2020).** Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gs>
- 49- Spitzer M. Digitale Demenz. *Nervenheilkunde*. 2012; 31: 493–497.
- 50- **Taneja, A., Vitrano, J., & Gengo, F. (2015).** Predicting academic success: The role of family, sleep, and screen time. *International Journal of Education and Social Science*, 2(2), 1–5. ‘
- 51- Thorisdottir, I.E.; Sigurvinsdottir, R.; Asgeirsdottir, B.B.; Allegrante, J.P.; Sigfusdottir, I.D. Active and Passive Social Media Use



- 52- Twenge JM, Campbell WK, Sherman RA. Declines in vocabulary among American adults within levels of educational attainment (1974–2016). *Intelligence*. 2019; 76: 101377.
- 53- Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 2018; 12: 271–283.
- 54- Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 2018; 12: 271–283.
- 55- Twenge JM. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood (and What This Means for the Rest of Us)*. Atria Books: New York. 2017.
- 56- Valenzuela MJ, Sachdev P. Brain reserve and dementia: a systematic review. *Psychological Medicine*. 2005; 36: 441–454.

ملحق رقم (١)

مقياس الخوف من فوات الشيء باللغة الانجليزية

Appendix. Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale)

	Completely disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Completely agree
1. I get anxious when I'm not aware of events/ opportunities.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. I feel sad for myself when I miss events/ opportunities.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. I feel lost when there are too many events.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. I feel uneasy when I do not notice the opportunities I could take advantage of.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. When I decide on one of the attractive opportunities, I regret not choosing the others.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. I feel obsessed when I miss events/ opportunities.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. I feel 'left behind' when I miss events/ opportunities.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. I feel regretful when I miss events/ opportunities.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. I feel an inner guilt when I miss a social event I was planning to attend.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. I feel deeply lonely when my friends attend a social event without me.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. I feel ignored/ forgotten by my friends when I miss a social event.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. I get anxious when I cannot keep up with my friends' plans and what they are doing.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. I get curious when I do not keep informed about the conversations between my friends.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. I eat my heart out when I think of my friends having a great time without me.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. It gets on my nerves when my friends share their experiences about a social event that I couldn't attend.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. I feel outcast from my social groups when I decline their invitation.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. I feel embarrassed even if I decline an invitation due to compelling reasons.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Thank you for your participation



ملحق (٢)

مقياس الخوف من فوات الشيء FoMO , والخرف الرقمي

الخرف الرقمي					الخوف من فوات الشيء FoMO						
لا تنطبق ابداً	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	ت	لا تنطبق ابداً	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	ت
					1						1
					2						2
					3						3
					4						4
					5						5
					6						6
					7						7
					8						8
					9						9



أعتمد على الهاتف في أداء المهام التي كنت أؤديها ذهنياً من قبل.	10	أشعر بوحدة عميقة عندما يذهب أصدقائي إلى حدث اجتماعي من دوني.	1 0
أشعر بأنني غير قادر على التفكير بوضوح من دون وجود هاتفي.	11	أشعر بأن أصدقائي يتجاهلونني أو ينسونني عندما أفوت حدثاً اجتماعياً.	1 1
أصبحت أقل قدرة على حفظ المعلومات التي أدرسها.	12	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع مواكبة خطط أصدقائي أو معرفة ما يفعلونه.	1 2
أنسى المهام اليومية البسيطة عند استخدام الهاتف لفترة طويلة.	13	أشعر بالفضول عندما لا أكون على اطلاع على أحاديث أصدقائي.	1 3
أفضل البحث السريع عن المعلومة بدلاً من محاولة تذكرها.	14	أشعر بالحسرة عندما أفكر في أن أصدقائي يستمتعون من دوني.	1 4
ألاحظ تراجعاً في قدرتي على التركيز أثناء القراءة.	15	أشعر بالانزعاج عندما يشارك أصدقائي تجاربهم في حدث اجتماعي لم أتمكن من حضوره.	1 5
أشئت بسهولة عند محاولة الدراسة دون استخدام الأجهزة.	16	أشعر بأنني منبوذ من مجموعاتي الاجتماعية عندما أرفض دعوتهم.	1 6
يصعب عليّ ربط المعلومات أو تذكر التفاصيل.	17	أشعر بالإحراج حتى لو رفضت دعوة بسبب أسباب قهرية.	1 7
أقضي وقتاً طويلاً في التنقل بين التطبيقات دون هدف محدد.	18		
أصبحت أكثر اعتماداً على التكنولوجيا بدلاً من مهاراتي الذهنية.	19		
ألاحظ فرقاً واضحاً في ذاكرتي مقارنة بما كانت عليه قبل الاستخدام المكثف للتقنية.	20		