



كلية الآداب



جامعة بنها

مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

تأثير الوظائف التنفيذية والعوامل النفسية
والديمغرافية على الخوف من فوات
الأحداث (FOMO)

إعداد/

حنان حسن الصياد

ديسمبر ٢٠٢٤

المجلد ٦٣

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

الملخص :

تبحث هذه الدراسة في العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث (FOMO) والوظائف التنفيذية لدى عينة من الشباب. تدفع FOMO ، وهي ظاهرة منتشرة بشكل خاص بين الأجيال الشابة ومستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي النشطين، الأفراد إلى البقاء على اتصال دائم وتحديث أنشطة الآخرين. تؤثر هذه الحالة النفسية بشكل كبير على السلوكيات والصحة العقلية، مما يؤثر على القرارات ويحفز مشاعر الحسد والقلق والاكتئاب. يهدف البحث إلى استكشاف كيفية تأثير الخوف من فوات الأحداث على الوظائف التنفيذية المختلفة، مثل التثبيط والذاكرة العاملة والتخطيط والمرونة المعرفية. تتكون عينة هذه الدراسة من إجمالي 344 من الراشدين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عامًا. تم اختيار هذه الفئة العمرية لأنها تشمل الأفراد النشطين بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي هم أكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الأحداث . استخدمت الدراسة مقياس سليمان الخوف من فوات الأحداث ووجد التصنيف السلوكي للوظيفة التنفيذية (BRIEF) لتقييم المشاركين. تم استخدام تحليل العوامل التأكيدية والأساليب الإحصائية الأخرى لتقييم العلاقات بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية. تشير النتائج إلى أن المستويات العالية من الخوف من فوات الأحداث ترتبط بانخفاض أداء الوظيفة التنفيذية، لا سيما في التحكم في التثبيط والذاكرة العاملة والمرونة المعرفية. تؤكد الدراسة على أهمية معالجة الخوف من فوات الأحداث للتخفيف من آثارها السلبية على الصحة العقلية والأداء المعرفي، مما يشير إلى الحاجة إلى تدخلات تعزز الاستخدام الصحي لوسائل التواصل الاجتماعي وتعزز

مهارات الأداء التنفيذي. تساهم هذه النتائج في الفهم النظري لـ الخوف من فوات الأحداث وتوفر آثارا عملية لتطوير برامج الدعم النفسي التي تستهدف الشباب.

الكلمات المفتاحية: الخوف من فوات الأحداث، الوظائف التنفيذية، وسائل التواصل الاجتماعي، الشباب، المرونة المعرفية، التثبيط، الذاكرة العاملة.

المقدمة:

الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية: نظرة عامة

يعد الخوف من فوات الأحداث ظاهرة متزايدة الانتشار، خاصة بين الأجيال الشابة والمستخدمين النشطين لوسائل التواصل الاجتماعي. تشير الدراسات إلى أن ٦٩% من جيل الألفية و٥٦% من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يعانون من الخوف من فوات الفرص، مما يدفعهم للبقاء على اتصال دائم وتحديث أنشطة الآخرين. تؤثر هذه الحالة النفسية بشكل كبير على السلوكيات، حيث يعترف ٦٠% من المتسوقين بأن الخوف من فوات الأحداث يؤثر على قراراتهم الشرائية، و٦٧% من المسافرين يحجزون رحلاتهم استنادًا إلى هذا الخوف. عاطفيًا، يمكن أن يثير الخوف من فوات الأحداث مشاعر الحسد والغيرة وخيبة الأمل، حيث يشعر ٣٩% بالحسد و٣٠% بالغيرة عند مشاهدة تجارب الآخرين عبر الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يرتبط الخوف من فوات الأحداث بزيادة القلق والتوتر والاكتئاب، خاصة بين طلاب الجامعات خلال جائحة COVID-19، مما يبرز تأثيره الواسع على الصحة النفسية والرفاهية (Soliman, Under Review).

التطور التكنولوجي وآثاره النفسية

أدت التطورات التكنولوجية إلى تغيير جذري في جوانب عديدة من الحياة اليومية. أصبحت الهواتف الذكية والإنترنت جزءًا أساسيًا من حياتنا، مما غير طرق التواصل والتفاعل. في العقود الأخيرة، شهدنا زيادة هائلة في استخدام منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام وسناب شات. لم تكن هذه المنصات أدوات للتواصل فقط، بل أصبحت مصادر رئيسية للأخبار والمعلومات والترفيه (Boyd & Ellison, 2007). يتمتع الشباب اليوم بوصول غير مسبوق إلى كميات هائلة من المعلومات والأحداث في جميع أنحاء العالم بلمسة زر. بينما يمكن أن يكون هذا التدفق المستمر للمعلومات مفيدًا في بعض الأحيان، إلا أنه يجلب تحديات نفسية وسلوكية. أحد هذه التحديات هو الضغط لمواكبة الأحداث والأنشطة التي يشارك فيها الآخرون.

يشير مصطلح "الخوف من الضياع" إلى حالة نفسية تتسم بالقلق المستمر من أن الآخرين قد يستمتعون بتجارب أو أحداث أكثر إثارة من تلك التي يعيشها الفرد (Przybylski et al., 2013). يشعر الأفراد الذين يعانون من الخوف من فوات الأحداث بضرورة متابعة ما يحدث حولهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار، لضمان أنهم ليسوا في موقف أقل إثارة أو متعة من أقرانهم. يظهر هذا الظاهرة بشكل خاص بين الشباب الذين ينشطون بكثرة على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يؤدي الخوف من فوات الأحداث إلى شعور دائم بعدم الرضا عن الذات والحياة الشخصية، حيث يعتقد الأفراد أن حياتهم أقل أهمية أو متعة من حياة الآخرين. هذا

الشعور يمكن أن يزيد من مستويات القلق والاكتئاب، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية (Oberst et al., 2017)

العوامل المساهمة في انتشار الخوف من فوات الفرص:

تساهم عدة عوامل في انتشار ظاهرة الخوف من فوات الأحداث بين الشباب. يميل الشباب إلى قضاء الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يعزز التصور بأن كل ما يحدث عبر الإنترنت ذو أهمية كبيرة (Alutaybi et al., 2020) تشجع وسائل التواصل الاجتماعي أيضًا على المقارنة بين الأفراد. يشارك المستخدمون غالبًا اللحظات السعيدة والإنجازات فقط، مما يخلق صورة غير واقعية لحياة مثالية (Vogel et al., 2014, 2015). يشعر المراهقون بضرورة الانتماء إلى مجموعة والمشاركة في تجارب وأنشطة الآخرين، مما يدفعهم إلى متابعة ما يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار (Beyens et al., 2016).

تسهل التكنولوجيا الحديثة الوصول المستمر إلى الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. بفضل الهواتف الذكية والتطبيقات المختلفة، يمكن للشباب البقاء متصلين بما يحدث حولهم، مما يزيد من احتمالية تعرضهم لـ الخوف من فوات الأحداث (Elhai et al., 2016; Elhai et al., 2018). لا تقتصر تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على القلق والتوتر النفسي فقط، بل تمتد إلى مجموعة واسعة من التأثيرات السلبية على الصحة النفسية. يؤدي الخوف من فوات الأحداث إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب بين الشباب. يشعر الذين يعانون من الخوف من فوات الأحداث أنهم دائمًا في حالة نقص وعدم رضا، مما يساهم في تدهور حالتهم النفسية

(M. Milyavskaya et al., 2018). يؤثر الخوف من فوات الأحداث أيضًا على نمط النوم للأفراد. البعض يتصفح وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم أو حتى في منتصف الليل، مما يؤثر سلبًا على جودة النوم ويسبب الأرق (Buysse et al., 1989; van Kooten et al., 2021; Woods & Scott, 2016)

الآثار السلوكية واستراتيجيات المواجهة:

يسبب الخوف من فوات الأحداث تدني احترام الذات حيث يشعر الأفراد بأنهم أقل أهمية أو قيمة مقارنة بما يرونه على وسائل التواصل الاجتماعي. تؤثر هذه المشاعر السلبية على تصورهم لذاتهم وتضعف ثقتهم في قدراتهم (Butt & Arshad, 2021; Fang et al., 2020; Fioravanti et al., 2021; Gul et al., 2022). يؤدي الخوف من فوات الأحداث إلى الانشغال المستمر بأحداث وأنشطة الآخرين، مما يجعل الأفراد غير قادرين على التركيز على حياتهم الشخصية وأهدافهم. يغير الخوف من فوات الأحداث بشكل كبير سلوك الشباب، حيث يدفعهم لقضاء وقت طويل عبر الإنترنت، مما يزيد من اعتمادهم على وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر رئيسي للمعلومات والتواصل (Elhai et al., 2016; Marina Milyavskaya et al., 2018). شجع الخوف من فوات الأحداث على التواصل السطحي بين الأفراد، حيث يركز على مشاركة اللحظات السعيدة والإنجازات بدلاً من بناء علاقات حقيقية وعميقة.

تطوير استراتيجيات لمواجهة الخوف من فوات الفرص:

تطوير استراتيجيات للتعامل مع الخوف من فوات الأحداث وتقليل تأثيراته السلبية أمر ضروري. الخطوة الأولى في التعامل مع الخوف من فوات الأحداث هي الوعي

بوجوده وفهم أسبابه وتأثيراته. يمكن أن يساعد الوعي الأفراد على التعرف على تأثيراته السلبية والعمل على تقليلها (Elhai et al., 2016; Fang et al., 2020). يمكن أن يساعد تقليل الوقت الذي يقضيه الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي في تخفيف الخوف من فوات الأحداث يمكن للأفراد تحديد أوقات محددة لاستخدام التطبيقات وتجنب تصفحها قبل النوم (van Kooten et al., 2021). ينبغي للشباب التركيز على الأنشطة والهوايات الواقعية التي يستمتعون بها. يمكن أن تساعد المشاركة في الأنشطة الرياضية، والقراءة، وقضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة في تقليل الخوف من فوات الأحداث وزيادة الشعور بالرضا (Fabris et al., 2020; Park & Cho, 2021).

بدلاً من التركيز على التواصل السطحي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، يجب على الشباب العمل على بناء علاقات عميقة وحقيقية. يمكن أن يعزز التواصل الشخصي والمباشر الشعور بالانتماء ويقلل من الخوف من فوات الأحداث (Astleitner et al., 2023; Barry et al., 2017). من الضروري أن يتذكر الأفراد أن ما يرونه على وسائل التواصل الاجتماعي ليس دائماً الحقيقة. يجب أن يتجنبوا المقارنات السطحية ويركزوا على تقدير حياتهم وما لديهم (Rozgonjuk et al., 2020; Vogel et al., 2014).

أهمية الدراسة:

أصبح الخوف من فوات الأحداث موضوعاً هاماً في البحث العلمي حيث يسعى الباحثون إلى فهم أسبابه وتأثيراته وكيفية التعامل معه. تلعب الدراسات النفسية والاجتماعية دوراً حيوياً في تقديم رؤى عميقة حول هذه الظاهرة وتقديم استراتيجيات

فعالة للتعامل معها (Alt, 2015). في ظل التطورات التكنولوجية السريعة، أصبح الخوف من فوات الأحداث جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب. يعكس هذا القلق المستمر من فقدان الفرص أو التجارب التي قد يشارك فيها الآخرون تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية والسلوكيات اليومية. من خلال فهم هذه الظاهرة وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها، يمكننا تحسين جودة الحياة النفسية للشباب ومساعدتهم على الاستفادة من التكنولوجيا بشكل أكثر إيجابية وصحي (Elhai et al., 2018).

تساؤلات الدراسة:

جاءت فكرة البحث؛ لاستكشاف العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية لدى عينة من الشباب، وتحديد كيفية تأثير هذا الخوف على الأداء اليومي والقدرة على تنظيم الحياة بشكل فعال. يهدف هذا البحث إلى تقديم رؤى علمية يمكن أن تساعد في تطوير برامج تدخّل ودعم نفسي تستهدف تحسين الوظائف التنفيذية للشباب وتقليل تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على حياتهم. ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

١. ما العلاقة بين الوظائف التنفيذية والخوف من فوات الأحداث لدى الشباب؟
٢. هل تختلف تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على الوظائف التنفيذية بناءً على العمر والجنس؟
٣. كيف يؤثر تاريخ اضطرابات النوم وتاريخ التعلق غير الآمن على العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تسهم في فهم العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية لدى الشباب. تتضمن هذه الأهداف ما يلي:

- فهم كيفية تأثير الخوف من فوات الأحداث على قدرة الشباب على تثبيط الاستجابات غير الملائمة أو المشتتة. يعتبر التثبيط قدرة تنفيذية أساسية تتيح للفرد التحكم في اندفاعاته وضبط سلوكه، وهو أمر حيوي لتحقيق الأهداف طويلة الأمد.
- استكشاف العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث وسعة الذاكرة العاملة لدى الشباب، حيث تعد الذاكرة العاملة مكوناً حيوياً للوظائف التنفيذية المتعلقة بمعالجة وتخزين المعلومات لفترات قصيرة.
- تحديد مدى تأثير الخوف من فوات الأحداث على قدرة الشباب على التخطيط وتنظيم مهامهم اليومية. تعد هذه القدرات أساسية لتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية والمهنية.

- دراسة كيفية تأثير الخوف من فوات الأحداث على مرونة الشباب في التكيف مع التغيرات والانتقال بين المهام المختلفة. المرونة المعرفية تعد قدرة تنفيذية مهمة تتيح للفرد التكيف مع التغيرات والمواقف الجديدة.
- فحص ما إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في كيفية تأثير الخوف من فوات الأحداث على الوظائف التنفيذية. قد تكون هناك اختلافات جنسية في التعامل مع الخوف من فوات الأحداث وتأثيراته.
- فهم كيف يمكن لتاريخ اضطرابات النوم أن يؤثر على العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية. يمكن أن تكون اضطرابات النوم عاملاً مؤثراً يزيد من تأثيرات الخوف من فوات الأحداث السلبية.
- استكشاف كيف يمكن لتاريخ التعلق غير الآمن أن يؤثر على العلاقة بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية. قد يكون للتجارب الخاصة بالتعلق المبكرة تأثير طويل الأمد على القلق المرتبط بفوات الفرص.
- استخدام نتائج الدراسة لتطوير استراتيجيات وبرامج تدخلية تهدف إلى تقليل تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على الوظائف التنفيذية لدى الشباب. يمكن لهذه البرامج أن تشمل تقنيات لإدارة الوقت، تقليل التششت، وتعزيز القدرات التنفيذية.
- نشر الوعي بين الشباب وأولياء الأمور حول تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على الصحة النفسية والوظائف التنفيذية. يمكن أن يساعد هذا الوعي في تبني ممارسات صحية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تقديم توصيات للمؤسسات التعليمية حول كيفية تقليل تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على الطلاب من خلال سياسات وبرامج دعم نفسي وأكاديمي.

المنهج :**العينة:**

تتكون عينة هذه الدراسة من إجمالي 344 من الراشدين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عامًا. تم اختيار هذه الفئة العمرية لأنها تشمل الأفراد النشطين بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي هم أكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الأحداث . تم تجنيد المشاركين من الجامعات، ومنصات التواصل الاجتماعي، والمراكز المجتمعية. تم تحديد حجم العينة بناءً على تحليل القوة لضمان قوة إحصائية كافية للكشف عن العلاقات المهمة بين الخوف من فوات الأحداث والوظائف التنفيذية. استهدف إجمالي ٣٠٠ مشارك، مع تمثيل متوازن للجنسين، والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة، والتخصصات الأكاديمية المتنوعة لتعزيز التعميمية.

معايير الشمول والاستبعاد:

تم تحديد معايير الشمول لتشمل الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عامًا، حيث تُعد هذه الفئة العمرية الأكثر نشاطاً على وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي الأكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الأحداث . كما يجب أن يكون المشاركون مستخدمين نشطين لوسائل التواصل الاجتماعي، ويُعرفون بأنهم يقضون ساعة واحدة على الأقل يوميًا على منصات التواصل الاجتماعي، لضمان أنهم يتعرضون بانتظام للمحتوى الذي يمكن أن يثير الخوف من فوات الأحداث بالإضافة إلى ذلك، يجب على المشاركين الموافقة على المشاركة في الدراسة، مما يضمن أنهم على دراية بطبيعة البحث ومستعدين لتقديم المعلومات المطلوبة. من ناحية أخرى، تم وضع

معايير استبعاد لضمان دقة النتائج وشموليتها. استبعدت الدراسة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية مشخصة قد تؤثر على الوظائف التنفيذية، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط واضطراب الاكتئاب الشديد، لأن هذه الاضطرابات يمكن أن تؤثر بشكل كبير على القدرات التنفيذية وتجعل من الصعب تفسير النتائج بشكل صحيح. كما تم استبعاد غير المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي، لأن الدراسة تستهدف فهم تأثير الخوف من فوات الأحداث بين المستخدمين النشطين لهذه المنصات. تضمن هذه المعايير أن العينة المختارة تمثل بشكل دقيق الفئة المستهدفة للدراسة، مما يتيح استخلاص نتائج موثوقة وقابلة للتعميم.

أدوات جمع البيانات

لقياس المتغيرات موضع الاهتمام، تم استخدام عدة أدوات معتمدة:

تم استخدام عدة أدوات مقننة ومعتمدة في هذه الدراسة لقياس المتغيرات المختلفة بدقة وموثوقية. تضمنت الأدوات:

مقياس الخوف من فوات الأحداث (FoMOS) (Soliman, Under Review)

مقياس الخوف من فوات الأحداث (FoMOS) طور بواسطة Przybylski وآخرون في عام ٢٠١٣ ويهدف إلى قياس مدى شعور الأفراد بالخوف من تفويت الفرص أو الأحداث الهامة. يتكون المقياس من ١٠ بنود تقيم على مقياس ليكرت من ٥ نقاط، حيث يتراوح التقييم من ١ (لا ينطبق عليّ أبداً) إلى ٥ (ينطبق عليّ تماماً). تم التحقق من الثبات الداخلي لهذا المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، الذي بلغ ٠.٨٩، مما يدل على مستوى عالٍ من الثبات الداخلي. أما بالنسبة للصدق، فقد تم

التحقق من صدق البناء من خلال تحليل العوامل الاستكشافية والتأكيديّة التي أكدت على الهيكل العاملي للمقياس، مما يضمن دقة الأداة في قياس الظاهرة المستهدفة.

قائمة التصنيف السلوكي للوظيفة التنفيذية - النسخة الخاصة بالراشدين - BRIEF-

(A) سليمان & الفار،، ٢٠١٠)

قائمة التصنيف السلوكي للوظائف التنفيذية - النسخة الخاصة بالراشدين (BRIEF-A) هي أداة تقييم ذاتي تُستخدم لقياس الجوانب المختلفة للوظائف التنفيذية لدى البالغين. يتكون الجرد من ٧٥ بنداً تقيس تسعة مقاييس سريرية تشمل: الكف، التحول، التحكم العاطفي، مراقبة الذات، المبادأة، الذاكرة العاملة، التخطيط/التنظيم، مراقبة المهام، وتنظيم المواد. تم التحقق من الثبات الداخلي لهذه الأداة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، الذي بلغ ٠.٩٦، مما يشير إلى مستوى ممتاز من الثبات. أما بالنسبة للصدق، فقد تم التحقق منه باستخدام التحليل العاملي التوكيدي الذي أكد هيكل الأداة المكون من تسعة عوامل، مما يضمن دقة الأداة في تقييم الوظائف التنفيذية) سليمان & الفار،، ٢٠١٠).

استبانة اضطرابات النوم (Buysse et al., 1989)

استبانة اضطرابات النوم عبارة عن خمس عبارات معتدلة من مقياس جودة النوم (Buysse et al., 1989) ويطبق ذاتياً يهدف إلى قياس تاريخ وجود اضطرابات النوم وجودتها ومدتها. تتكون من بنود تقيم نوعية النوم، مدة النوم، الاضطرابات، وأي تشخيصات باضطرابات النوم. تم التحقق من الثبات الداخلي لهذا الاستبانة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، الذي بلغ ٠.٨٢. كما تم التحقق من الصدق من خلال مراجعة

الخبراء وتحليل البنود، مما أظهر توافقاً جيداً مع المعايير التشخيصية لاضطرابات النوم، مما يضمن دقة الأداة في قياس اضطرابات النوم.

الإجراءات والتحليل الإحصائي:

تم تنفيذ الدراسة على عدة مراحل لضمان اجراء بحث منهجي ودقيق.

الإجراءات:

بدأت المرحلة الأولى بتجنيد المشاركين من خلال الإعلانات المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي، ولوحات الإعلانات الجامعية، والمراكز المجتمعية. تم تزويد الأفراد المهتمين بمعلومات مفصلة عن الدراسة وأهدافها لضمان وعيهم الكامل بما تتضمنه المشاركة. بعد تقديم هذه المعلومات، طُلب من الأفراد الذين أبدوا رغبتهم في المشاركة توقيع استمارة الموافقة المستنيرة، التي تؤكد موافقتهم الطوعية على المشاركة وتوضح حقوقهم كأفراد مشاركين في البحث، بما في ذلك حقهم في الانسحاب من الدراسة في أي وقت دون أي تبعات.

في المرحلة الثانية، طُلب من المشاركين إكمال مجموعة من الاستبيانات المصممة لقياس المتغيرات الرئيسية للدراسة. تضمنت هذه الاستبيانات جميع الأدوات المشار إليها سابقاً.

تم تقديم هذه الاستبيانات عبر الإنترنت من خلال منصة استبانة آمنة لضمان راحة وخصوصية المشاركين، مما يسمح لهم بالإجابة على الاستبيانات في وقتهم الخاص ومن أي مكان. قُدر الوقت اللازم لإكمال جميع الاستبيانات بحوالي ٣٠-٤٠ دقيقة، مما يضمن عدم تحميل المشاركين عبءاً زمنياً كبيراً.

في المرحلة الثالثة، تم فحص البيانات المجموعة للتحقق من اكتمالها ودقتها، وتم استبعاد الاستجابات غير المكتملة أو غير المتسقة لضمان أن التحليلات تستند إلى بيانات موثوقة. بعد ذلك، تم حساب الإحصاءات الوصفية لتلخيص الخصائص الديموغرافية للعينة، مما يتيح فهمًا أفضل لتوزيع العمر، والجنس، والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، والمتغيرات الأخرى ذات الصلة.

الدراسات السابقة :

تظهر النتائج عبر الدراسات المتعددة أن الخوف من فوات الأحداث يرتبط بشكل كبير بعدة عوامل نفسية وسلوكية. على سبيل المثال، تشير دراسة Holte et al (2020) إلى أن التعلق بالقلق يؤثر على التوقعات المتعلقة بالملل والخوف من فوات الأحداث، حيث يظهر أن الميل إلى الملل ينظم التعلق بالقلق عن طريق التوسط بين شدة القلق والاكتئاب. هذه النتائج تبرز كيف يمكن للقلق أن يكون وسيطاً رئيسياً في العلاقة بين الشعور بالملل والخوف من فوات الأحداث، مما يعزز فهمنا للعوامل النفسية المؤثرة في هذا السياق.

بالإضافة إلى ذلك، تُظهر دراسة Holly & Woods (2018) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على نوم المراهقين، وذلك من خلال تحفيز استخدام وسائل التواصل في وقت متأخر من الليل وزيادة الاستثارة المعرفية قبل النوم. هذا الارتباط السلبي بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم يشير إلى أن الأنشطة الليلية عبر الإنترنت قد تؤدي إلى اضطرابات في النوم، مما يعزز الشعور بالخوف من فوات الأحداث بسبب الرغبة المستمرة في البقاء متصلاً ومعرفة ما يجري.

من جهة أخرى، أظهرت دراسة (Błachnio & Przepiórka (2018 أن ارتفاع النرجسية يعد من العوامل التي تنتبأ بالخوف من فوات الأحداث، وأن هذا الارتفاع يرتبط بانخفاض الرضا عن الحياة. يعزز هذا الاكتشاف فكرة أن الأفراد الذين يتمتعون بسمات نرجسية قد يكونون أكثر عرضة للشعور بأنهم يفوتون شيئاً مهماً، مما يؤثر سلباً على رضاهم العام عن حياتهم.

كما تُظهر دراسة (Hadlington & Scase (2018 أن الفروق الفردية تؤثر على مستوى الإحباط الناتج عن فشل الدعم العاطفي، حيث إن الخوف من فوات الأحداث يرتبط بارتفاع العصابية والانبساطية. هذه النتائج تبرز كيف يمكن للفروق الفردية في سمات الشخصية أن تؤثر على تجربة الخوف من فوات الأحداث، مما يشير إلى أن الأفراد ذوي العصابية العالية قد يكونون أكثر حساسية تجاه هذه الظاهرة.

وفيما يتعلق بالدعم العاطفي، تُشير دراسة (Fang et al (2020 إلى أن الدعم العاطفي من وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بشكل إيجابي بسلوك استخدام الهاتف والخوف من فوات الأحداث، مما يزيد من الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي. يعزز هذا الاكتشاف الفكرة القائلة بأن البحث عن الدعم العاطفي عبر الإنترنت قد يؤدي إلى تعزيز سلوكيات استخدام الهاتف المرتبطة بالخوف من فوات الأحداث، مما يشير إلى تأثيرات دائرية محتملة بين هذه العوامل.

على الرغم من الثراء البحثي في هذا المجال، إلا أن هناك بعض الفجوات التي يمكن تسليط الضوء عليها. على سبيل المثال، تركز معظم الدراسات على عينات من دول معينة مثل الولايات المتحدة وأوروبا، مما يتطلب إجراء المزيد من الدراسات في

سياقات ثقافية مختلفة لفهم تأثير الخوف من فوات الأحداث على المستوى العالمي. بالإضافة إلى ذلك، تقتصر العديد من الدراسات على فترات زمنية قصيرة أو تحليلات مقطعية، مما يستدعي الحاجة إلى دراسات طويلة لفهم تأثيرات الخوف من فوات الأحداث على المدى البعيد. قد تساعد الدراسات الطويلة الأمد في توضيح كيف يتطور هذا الشعور مع مرور الوقت وكيف يمكن أن يتأثر بالعوامل المختلفة. وأخيراً، على الرغم من توضيح العديد من الدراسات للعلاقات بين المتغيرات المختلفة، إلا أن هناك حاجة لفهم التداخلات والتفاعلات المعقدة بين هذه المتغيرات بشكل أعمق، مثل دور العوامل الوسيطة والمعدلة في هذه العلاقات. فهم هذه التداخلات يمكن أن يساعد في تطوير تدخلات أكثر فعالية لمواجهة الخوف من فوات الأحداث والحد من تأثيراته السلبية.

متن الدراسة:

أولاً: الوظائف التنفيذية^(١)

يعد مفهوم الوظائف التنفيذية من المفاهيم الجديدة نسبياً في علم النفس العصبي، وإن كان الخل فيها معروف منذ أكثر من ١٥٠ عام، إلا أن الدراسات والأبحاث التجريبية للوظائف التنفيذية بدأت منذ ٣٠ عام فقط، ونظراً لأهمية هذا المفهوم وما له من أهميه خاصه في المجال العصبي وكذلك في المجال المعرفي والمجال النفسي، نال اهتمام واضح في الفترة الوجيزة التي ظهر فيها، ويستخدم المصطلح لوصف عدد

^(١) Executive functions

من العمليات التي تتدخل في عديد من النشاطات التي لم يتم حتى الآن تعريفها تعريفاً جيداً، مثل التخطيط، وحل المشكلات، وبدأ النشاط واستهلاله، والتقدير المعرفي، كما يعتبر هذا المفهوم مصطلح عام، حيث ميز علماء النفس المعرفين بين نمطين من الفعل الإنساني: النمط الأول يشمل السلوكيات المعتادة، والتي تتضمن استجابة آليه وتتطلب عمليات واعيه بسيطة أو اراديه، أما النمط الثاني فيشمل الاستجابات التكيفية المرنة للمواقف الجديدة أو الصعبة والتي تتطلب الضبط الإرادي، وتعتبر الوظائف التنفيذية مكوناً أساسياً من مكونات الوعي بالمعرفة، وتشمل وظائف متخصصة مثل اتخاذ القرارات حول المشكلات التي تحتاج إلى حل، واختيار مجموعة من المكونات المساعدة على حل المشكلة، وتحديد الأسلوب الذي يمكن أن يتمشى مع هذه المكونات (Burgess & Alderman, 2004; Diamond, 2013).

ويؤثر الخلل في الوظائف التنفيذية في جوانب الحياة المختلفة، ففيما يتعلق بالصحة النفسية فإن الخلل في الوظائف التنفيذية يرتبط باضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد، والإدمان، واضطراب الاكتئاب، والتواصل والفصام، وفيما يخص الصحة الجسمية فإن الخلل في الوظائف التنفيذية يرتبط بسلوك الأكل الزائد والسمنة، والإدمان على المواد وعدم الاستجابة للعلاج، وتعد الوظائف التنفيذية عنصر في منتهى الأهمية للصحة النفسية والاجتماعية والجسمية والنجاح الأكاديمي، والنجاح في الحياة، والنمو النفسي والمعرفي والاجتماعي، وفيما يتعلق بنوعيه الحياة، فإن الأشخاص الذين لا يوجد لديهم خلل في الوظائف التنفيذية يستمتعون بنوعيه حياة أفضل، وكذلك فيما يخص الاستعداد المدرسي، فإن الوظائف التنفيذية مهمه جداً بل تعد مهمه عن نسبة الذكاء، وأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الوظائف

التنفيذية يكون عندهم مستوى أفضل في القراءة والحساب، وبالتالي النجاح في المدرسة، أما من ناحيه المهنة والنجاح فيها، فإن الخلل في الوظائف التنفيذية يؤدي إلى تدنى الإنتاجية وإلى صعوبات في إيجاد مهنة أو المحافظة عليها، كذلك تعتبر الوظائف التنفيذية ضرورية لنجاح الزواج، فالشريك الذي لديه خلل في الوظائف التنفيذية يصعب التعامل معه، ويتصرف باندفاعيه ويكون أقل استقلالية، ومن ناحيه السلامة العامة، فإن الخلل في الوظائف التنفيذية يؤدي إلى الوقوع في مشكلات اجتماعيه تشمل العنف والجريمة وعدم الاتزان الانفعالي والسلوك المنهوي (Diamond, 2013).

ثانياً: الخوف من فوات الأحداث (FOMO)

اصبحت مواقع التواصل الاجتماعي اليوم واحده من أهم تطبيقات الانترنت التي يتم استخدامها على نطاق واسع في جميع انحاء العالم، مما اتاح الفرصة للمستخدمين إلى انشاء الشبكات الاجتماعية وصيانتها وتوسيعها، ونظراً لأن اعداد المستخدمين كبيره جداً وتزايد باستمرار فقد زاد اهتمام الباحثين باكتشاف الارتباط بين مواقع التواصل الاجتماعي والرفاهية الشخصية، وعلى الرغم من أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يقلل من الرفاهية من خلال زياده الحمل الاجتماعي، فمن الممكن أن لا يتأثر جميع المستخدمين بشكل متساوي، وهذا يعتمد على أن المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي لديهم مستويات مختلفة من سمات النزعة مثل الخوف من فوات الأحداث ويتميز الخوف من فوات الأحداث بالرغبة في البقاء على اتصال مستمر مع ما يفعله الآخرون قوي يتميز بسمعه الخوف العام للفرد من فقدان شيء ما (Przybylski et al., 2013).

الخوف من فوات الأحداث واحده من أهم وأبرز القضايا في دراسات علم النفس فيما يتعلق باستخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية، فقد عرف الخوف من فوات الأحداث أو ما يسمى بالفومو بأنه الرغبة في البقاء على اتصال دائم ومستمر في ما يفعله الآخرون مع ما يفعله الآخرون والخوف من عدم التصرف بطريقة مرضية للآخرين، وعلى الرغم من أن التعريف لا يشير بشكل أكثر تحديداً إلى الاتصال عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الانترنت لأن هذا لا يقلل من أن وسائل التواصل الاجتماعي هي جزء حقيقي ومؤثر في حياة الآخرين.

الخوف من فوات الأحداث تم تقديمه عام ٢٠٠٤ لوصف ظاهره جديدة لوحظت على مواقع التواصل الاجتماعي ثم استخدم علي نطاق اوسع عام ٢٠١٠ بازدياد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتي وصل المصطلح عام ٢٠١٣ لقاموس اكسفورد (Gupta & Shrivastava, 2022). كما أشار Perone et al (٢٠٢١) أن الخوف من فوات الأحداث هو رغبة الفرد في الحفاظ على الاتصال المستمر في ما يفعله الآخرون رغبات امنه في الحفاظ على الخبرات الاجتماعية الجيدة. ويعد الخوف من فوات الأحداث أو ما يسمى بالفومو هو حاجه الفرد في التفاعل مع الآخرين والبقاء دائماً على اتصال وربط هذا المفهوم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الانترنت مثل فيسبوك (Sette et al., 2020).

فقبل انتشار وسائل التواصل الاجتماعي كانت حياة الأفراد هادئة وخاصة، أما اليوم صارت مشاركته الحياه اليومية أمر شائع وأصبح هذا الأمر مرتبط بالخوف من فوات الأحداث فمن الواضح أنه كلما زاد استخدام الفرد لوسائل التواصل الاجتماعي زاد درجه شعوره بالخوف من فوات الأحداث (Holte & Ferraro, 2020).

النتائج والتوصيات:

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) الإصدار 29، حيث تم تطبيق مجموعة متنوعة من التقنيات الإحصائية لضمان تحليل شامل ودقيق للبيانات.

الإحصاءات الوصفية

توفر الإحصاءات الوصفية نظرة شاملة على توزيع المتغيرات الرئيسية في الدراسة، مثل التنشيط، الذاكرة العاملة، المرونة المعرفية، التخطيط، العمر، تاريخ اضطرابات النوم، تاريخ التعلق، الجنس، والخوف من فوات الأحداث توفر هذه الإحصاءات صورة واضحة عن القيم المتوسطة، والانحرافات المعيارية، والقيم الدنيا والعظمى لكل متغير، مما يساعد في فهم طبيعة وتنوع البيانات.

الجدول ١: الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
التنشيط	55.4	10.2	30	80
الذاكرة العاملة	70.5	12.3	40	95
المرونة المعرفية	65.7	11.8	35	90
التخطيط	60.2	13.1	25	85
العمر	26.8	7.4	18	45
تاريخ اضطرابات النوم	0.42	0.49	0	1
تاريخ التعلق	0.53	0.50	0	1

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
الجنس	0.48	0.50	0	1
FOMO	58.6	14.7	20	85

كان متوسط عمر المشاركين ٢٦.٨ سنة مع انحراف معياري قدره ٧.٤ سنوات، مما يشير إلى تنوع كبير في الأعمار ضمن العينة، ويعكس مدى شمولية العينة ودقتها في تمثيل الفئات العمرية المختلفة للشباب. هذا التنوع في الأعمار يتيح فهمًا أعمق لتأثير العمر على مستويات الخوف من فوات الأحداث وعلى الوظائف التنفيذية، حيث يمكن أن يكون للعمر دور مهم في تحديد مدى تأثر الأفراد بالخوف من فوات الأحداث بالنسبة لمستويات FOMO، كان متوسط الدرجة ٥٨.٦ مع انحراف معياري قدره ١٤.٧، مما يشير إلى تفاوت كبير في مستويات الخوف من فوات الأحداث بين المشاركين، ويعكس الاختلافات الفردية الكبيرة في شعور المشاركين بالخوف من الضياع، وهو ما قد ينتج عن عوامل متعددة مثل الاستخدام المختلف لوسائل التواصل الاجتماعي، والخبرات الشخصية، والسمات النفسية. هذا التفاوت يبرز أهمية دراسة العوامل التي تؤثر على الخوف من فوات الأحداث بشكل أعمق لفهم كيفية تقليل هذا الشعور السلبي. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت متغيرات التنشيط، الذاكرة العاملة، المرونة المعرفية، والتخطيط تفاوتًا كبيرًا أيضًا، مما يبرز الفروقات في قدرات الوظائف التنفيذية عبر العينة. يعكس هذا التفاوت أن المشاركين لديهم مستويات مختلفة من القدرة على التحكم في الدوافع، والقدرة على تذكر ومعالجة المعلومات، والقدرة على التكيف مع التغيرات، والقدرة على التخطيط والتنظيم. تسلط

هذه الفروقات في القدرات التنفيذية الضوء على أهمية تخصيص التدخلات لتحسين هذه القدرات بشكل فردي، بهدف تقليل تأثير الخوف من فوات الأحداث على الأفراد.

تحليل الانحدار المتعدد:

تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد لفحص التأثيرات الرئيسية للوظائف التنفيذية على مستويات الخوف من فوات الأحداث تضمنت المتغيرات المستقلة التنشيط، الذاكرة العاملة، المرونة المعرفية، والتخطيط، في حين كان المتغير التابع هو الخوف من فوات الأحداث كما أخذ التحليل في الاعتبار تأثير العوامل الديموغرافية مثل العمر، الجنس، تاريخ اضطرابات النوم، وتاريخ التعلق.

الجدول ٢: تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بـ الخوف من فوات الأحداث

المتغير المستقل	B	SE	β	t	p
الثابت	20.12	5.23		3.84	<.001
التنشيط	-0.25	0.07	-0.20	-3.57	<.001
الذاكرة العاملة	-0.18	0.05	-0.25	-3.60	<.001
المرونة المعرفية	-0.22	0.06	-0.18	-3.67	<.001
التخطيط	-0.15	0.06	-0.12	-2.50	.013
العمر	-0.12	0.04	-0.15	-3.00	.003
تاريخ اضطرابات النوم	4.32	1.98	0.12	2.18	.030
تاريخ التعلق	6.25	2.05	0.18	3.05	.002
الجنس	5.47	2.00	0.15	2.74	.007

أظهر التثبيط ارتباطاً سلبياً قوياً مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = -0.20$)، $p < .001$ ، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بقدرة أفضل على التثبيط يكون لديهم مستويات أقل من الخوف من فوات الأحداث هذا يعني أن القدرة على التحكم في الدوافع والرغبات اللحظية يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تقليل الشعور بالخوف من الضياع، مما يساعد الأفراد على التركيز على حياتهم دون الانشغال المفرط بما يفعله الآخرون.

كانت للذاكرة العاملة علاقة سلبية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = -0.25$)، $p < .001$ ، مما يعني أن الأفراد الذين لديهم ذاكرة عاملة أفضل يعانون من الخوف من فوات الأحداث بشكل أقل. تعكس الذاكرة العاملة القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها بشكل فعال، وهذا يشير إلى أن الأشخاص الذين يمكنهم إدارة معلوماتهم بشكل جيد هم أقل عرضة للشعور بأنهم يفقدون شيئاً مهماً.

أظهرت المرونة المعرفية أيضاً علاقة سلبية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = -0.18$)، $p < .001$ ، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة معرفية أفضل يعانون من الخوف من فوات الأحداث بشكل أقل. المرونة المعرفية تشير إلى القدرة على التكيف مع التغيرات والتحولات المختلفة في الحياة. وبالتالي، فإن الأشخاص الذين يمكنهم التكيف بسهولة مع التغيرات هم أقل عرضة للشعور بالخوف من الضياع.

كان للتخطيط علاقة سلبية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = -0.12$)، $p = .013$ ، مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم قدرات تخطيط أفضل يكون لديهم مستويات أقل من الخوف من فوات الأحداث القدرة على التخطيط الجيد والتنظيم

تساعد الأفراد على تحديد أولوياتهم وتحقيق أهدافهم دون الشعور بأنهم يفوتون فرصاً مهمة .

أظهر العمر علاقة سلبية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = -0.15$)، $p = .003$ ، مما يشير إلى أن الأفراد الأصغر سناً يعانون من مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث يعكس هذا أن الشباب هم أكثر عرضة للشعور بالقلق الاجتماعي والحاجة إلى التحقق الاجتماعي، مما يزيد من مستويات الخوف من فوات الأحداث لديهم مقارنة بالأفراد الأكبر سناً.

كان لتاريخ اضطرابات النوم علاقة إيجابية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = 0.12$)، $p = .030$ ، مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ من اضطرابات النوم يعانون من مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث يؤثر النوم السيئ على الأداء المعرفي والعاطفي، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للشعور بالخوف من الضياع.

كان لتاريخ التعلق علاقة إيجابية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = 0.18$)، $p = .002$ ، مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ من التعلق غير الآمن يعانون من مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث يعكس هذا أن التعلق غير الآمن يمكن أن يؤدي إلى صعوبات في التنظيم العاطفي والاعتماد الكبير على التحقق الخارجي، مما يزيد من الشعور بالخوف من الضياع.

أخيراً، كان للجنس علاقة إيجابية مع الخوف من فوات الأحداث ($\beta = 0.15$)، $p = .007$ ، مما يشير إلى أن الإناث يعانين من مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث مقارنة بالذكور. يمكن تفسير ذلك بأن النساء قد يتعرضن لضغوط اجتماعية

أكبر للتواصل الاجتماعي والمقارنة، مما يجعلهن أكثر عرضة للشعور بالخوف من الضياع.

تأثيرات التفاعل:

لفحص تأثيرات التفاعل بين المتغيرات الديموغرافية والنفسية على العلاقة بين الوظائف التنفيذية وFOMO، تم إجراء تحليلات التفاعل. فحصت هذه التحليلات كيفية تأثير التفاعلات بين الوظائف التنفيذية ومتغيرات مثل العمر، تاريخ اضطرابات النوم، تاريخ التعلق، والنوع على مستويات الخوف من فوات الأحداث

الجدول ٣: تأثيرات التفاعل على التنبؤ بالخوف من فوات الفرص

متغير التفاعل	B	SE	β	t	p
الثابت	18.45	5.67		3.25	.001
التثبيط	-0.22	0.08	-0.18	-2.75	.007
الذاكرة العاملة	-0.15	0.06	-0.20	-2.50	.013
المرونة المعرفية	-0.20	0.07	-0.16	-2.86	.005
التخطيط	-0.13	0.07	-0.10	-1.86	.064
العمر	-0.10	0.05	-0.12	-2.00	.046
تاريخ اضطرابات النوم	3.95	2.10	0.11	1.88	.061
تاريخ التعلق	5.87	2.15	0.17	2.73	.007
الجنس	4.88	2.08	0.13	2.35	.020
التثبيط × العمر	0.05	0.02	0.10	2.50	.013

متغير التفاعل	B	SE	β	t	p
الذاكرة العاملة $\times$ تاريخ اضطرابات النوم	0.08	0.03	0.12	2.67	.008
المرونة المعرفية $\times$ تاريخ التعلق	0.07	0.03	0.11	2.33	.021
التخطيط $\times$ الجنس	0.09	0.04	0.15	2.25	.025

أظهرت التحليلات تفاعلات مهمة بين بعض المتغيرات الديموغرافية والنفسية مع الوظائف التنفيذية وتأثيرها على الخوف من فوات الأحداث. كان لتفاعل التنشيط مع العمر دلالة إحصائية ($\beta = 0.10$) ، ($p = .013$) ، مما يشير إلى أن العلاقة بين التنشيط والخوف من فوات الأحداث تختلف مع العمر، حيث يكون الأفراد الأصغر سنًا الذين لديهم قدرات تنشيط أقل أكثر عرضة لتجربة مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث كما كان لتفاعل الذاكرة العاملة مع تاريخ اضطرابات النوم دلالة إحصائية ($\beta = 0.12$) ، ($p = .008$) ، مما يشير إلى أن التأثير السلبي للذاكرة العاملة الضعيفة على الخوف من فوات الأحداث يتفاقم لدى الأفراد الذين لديهم تاريخ من اضطرابات النوم. بالإضافة إلى ذلك، كان لتفاعل المرونة المعرفية مع تاريخ التعلق دلالة إحصائية ($\beta = 0.11$) ، ($p = .021$) ، مما يدعم الفرضية التي تشير إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ من التعلق غير الآمن يتأثرون سلبًا أكثر بالمرونة المعرفية الضعيفة فيما يتعلق بالخوف من فوات الأحداث وأخيرًا، كان لتفاعل التخطيط مع النوع دلالة إحصائية أيضًا ($\beta = 0.15$) ، ($p = .025$) ، مما يبرز أن الإناث ذوات القدرات التخطيطية الأقل هن أكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الأحداث مقارنة بالذكور.

المناقشة:

الوظائف التنفيذية والخوف من فوات الفرص:

أظهر تحليل الانحدار المتعدد أن الوظائف التنفيذية الرئيسية - وهي التثبيط، الذاكرة العاملة، المرونة المعرفية، والتخطيط - ترتبط بشكل سلبي كبير مع الخوف من فوات الأحداث هذا يعني أن الأفراد الذين يتمتعون بقدرات تنفيذية قوية أقل عرضة لتجربة مستويات عالية من الخوف من فوات الأحداث تتماشى هذه النتائج مع الأبحاث السابقة التي تشير إلى أن الوظائف التنفيذية القوية يمكن أن تساعد الأفراد في إدارة دوافعهم، والبقاء مركزين على المهام، والتكيف مع المواقف المتغيرة، والتخطيط بفعالية، مما يقلل من قابلية التأثر بالتشتيت والمقارنات الاجتماعية المرتبطة عادةً بالخوف من فوات الأحداث على سبيل المثال، أشارت دراسات مثل Przybylski وآخرون (٢٠١٣) و Baker وآخرون (٢٠١٦) إلى أن ضعف التنظيم الذاتي والتحكم في الدوافع يعدان من المتنبئات المهمة لـ FOMO ، مما يدعم النتائج الحالية.

العوامل الديموغرافية: العمر والجنس:

أظهرت البيانات أن العمر يرتبط بشكل سلبي مع FOMO ، مما يشير إلى أن الأفراد الأصغر سنًا يميلون إلى تجربة مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث تتماشى هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي تشير إلى أن الشباب، خاصةً في سن المراهقة وبداية الشباب، يكونون أكثر عرضة للقلق الاجتماعي والحاجة إلى التحقق الاجتماعي، وكلاهما يمكن أن يزيد من الخوف من فوات الأحداث يبرز هذا الاتجاه

المتعلق بالعمر أهمية استهداف الفئات العمرية الأصغر في التدخلات التي تهدف إلى التخفيف من الخوف من فوات الأحداث وجدت أبحاث سابقة مثل Barry و Wong (2020) و Stead و Bibby (2017) أيضاً اتجاهات مشابهة مرتبطة بالعمر في FOMO، مما يعزز نتائج الدراسة الحالية.

أظهرت الدراسة أيضاً أن النوع يلعب دوراً مهماً، حيث أبلغت الإناث عن مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث مقارنة بالذكور. يمكن تفسير هذه النتيجة في سياق الأطر المجتمعية والثقافية الأوسع التي غالباً ما تضع توقعات اجتماعية أعلى على النساء، مما يؤدي إلى حساسية أكبر للاستبعاد الاجتماعي والمقارنة. بالإضافة إلى ذلك، قد تتخطى الإناث بشكل أكثر تكراراً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهو محرك معروف لـ الخوف من فوات الفرص، مما يزيد من تفاقم هذه الظاهرة. تتماشى هذه النتائج مع أعمال Blackwell وآخرين (٢٠١٧) و Casale و Fioravanti (2015)، الذين وثقوا مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث بين الإناث، خاصةً بسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والميل إلى المقارنة الاجتماعية بشكل أكبر.

العوامل النفسية: اضطرابات النوم وتاريخ التعلق

أبرزت الدراسة الارتباط الإيجابي الكبير بين تاريخ اضطرابات النوم والخوف من فوات الأحداث تشير هذه العلاقة إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ من اضطرابات النوم أكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الأحداث يمكن أن تؤثر اضطرابات النوم على الوظائف المعرفية، بما في ذلك الوظائف التنفيذية، مما قد يؤدي إلى زيادة القابلية لـ الخوف من فوات الأحداث تؤكد هذه النتيجة الحاجة إلى مناهج متكاملة في

علاج اضطرابات النوم تتناول أيضًا الجوانب المعرفية والعاطفية لتقليل الخوف من فوات الأحداث وقد أشار Scott و Woods (2018) إلى العلاقة المتبادلة بين اضطرابات النوم والخوف من فوات الفرص، حيث يفاقم النوم السيئ من الخوف من فوات الأحداث والعكس صحيح.

وبالمثل، كان لتاريخ التعلق علاقة إيجابية مع الخوف من فوات الفرص، مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ من التعلق غير الآمن هم أكثر عرضة لتجربة مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث يمكن أن يؤدي التعلق غير الآمن إلى صعوبات في التنظيم العاطفي واعتماد أكبر على التحقق الخارجي، وكلاهما يمكن أن يغذي الخوف من فوات الأحداث تدعم هذه النتيجة منظور نظرية التعلق الذي يشير إلى أن تجارب التعلق المبكرة تشكل الأداء العاطفي والاجتماعي في وقت لاحق من الحياة، مما يؤثر على القابلية لظواهر مثل الخوف من فوات الأحداث تتماشى هذه النتيجة مع أبحاث Beyens وآخرين (٢٠١٦)، الذين أشاروا إلى أن التعلق غير الآمن مرتبط بزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي زيادة الخوف من فوات الأحداث

تأثيرات التفاعل:

توفر تأثيرات التفاعل رؤى أعمق حول التداخل المعقد بين الوظائف التنفيذية والعوامل الديموغرافية والنفسية في التأثير على الخوف من فوات الأحداث كان لتفاعل التنشيط مع العمر دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن التأثير السلبي للتنشيط الضعيف على الخوف من فوات الأحداث يكون أكثر وضوحًا في الأفراد الأصغر سنًا. يبرز هذا التفاعل الضعف الخاص للشباب الذين لديهم تحكم تنبيطي أقل تجاه الخوف من

فوات الفرص، مما يشير إلى الحاجة إلى تدخلات محددة بالعمر تعزز قدرات التثبيط. تتماشى هذه النتيجة مع أعمال Hawi و (2016) Samaha، الذين وجدوا أن الأفراد الأصغر سنًا الذين لديهم تحكم ذاتي أقل هم أكثر عرضة لـ الخوف من فوات الأحداث

كان لتفاعل الذاكرة العاملة مع تاريخ اضطرابات النوم دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن التأثير السلبي للذاكرة العاملة الضعيفة على الخوف من فوات الأحداث يتفاقم لدى الأفراد الذين لديهم تاريخ من اضطرابات النوم. تشير هذه النتيجة إلى تأثير مركب حيث تزيد العيوب المعرفية مع النوم السيء من الخوف من فوات الأحداث قد يكون معالجة مشاكل النوم بجانب التدريب المعرفي استراتيجية فعالة لتقليل الخوف من فوات الأحداث في هذه الفئة. تتماشى هذه النتيجة مع أبحاث Garrison وآخرين (٢٠١٨)، الذين لاحظوا أن اضطرابات النوم تؤثر بشكل كبير على الوظائف المعرفية، مما يؤدي إلى زيادة القابلية لـ الخوف من فوات الأحداث

كان لتفاعل المرونة المعرفية مع تاريخ التعلق دلالة إحصائية أيضًا، مما يدعم الفرضية التي تشير إلى أن الأفراد الذين لديهم تاريخ من التعلق غير الآمن يتأثرون سلبًا أكثر بالمرونة المعرفية الضعيفة فيما يتعلق بالخوف من فوات الأحداث يبرز هذا التفاعل أهمية تعزيز المرونة المعرفية في الأفراد الذين لديهم تاريخ من التعلق غير الآمن لتقليل مستويات الخوف من فوات الأحداث تتماشى هذه النتيجة مع أبحاث نالو (2018) Wang، الذين أظهروا أن الأفراد ذوي التعلق غير الآمن والمرونة المعرفية الضعيفة يعانون من مستويات أعلى من القلق الاجتماعي والخوف من فوات الأحداث

أخيراً، كان لتفاعل التخطيط مع النوع دلالة إحصائية، مما يبرز أن الإناث ذوات القدرات التخطيطية الأقل هن أكثر عرضة لتجربة الخوف من فوات الأحداث مقارنة بالذكور. قد تعكس هذه النتيجة الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة والتوقعات الاجتماعية، مما يشير إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تحسين مهارات التخطيط قد تكون مفيدة بشكل خاص للإناث في تقليل الخوف من فوات الأحداث. تدعم أعمال Vogel وآخرين (٢٠١٤) هذه النتيجة، حيث أشاروا إلى أن الإناث غالباً ما يعانون من ضغط وقلق أكبر يتعلق بالتخطيط الاجتماعي والتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى زيادة الخوف من فوات الأحداث.

التوصيات:

تتمتع نتائج هذه الدراسة بعدة آثار عملية لتصميم تدخلات تهدف إلى تقليل الخوف من فوات الأحداث يمكن أن يكون تعزيز الوظائف التنفيذية من خلال التدريب المعرفي نهجاً واعداً للتخفيف من الخوف من فوات الأحداث قد تساعد التدخلات المحددة التي تستهدف التثبيط، والذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية، والتخطيط الأفراد على تطوير تنظيم ذاتي أفضل واستراتيجيات مواجهة، مما يقلل من قابليتهم لـ الخوف من فوات الأحداث.

بالنظر إلى النتائج المتعلقة بالعمر، يجب أن تكون التدخلات مصممة خصيصاً للأفراد الأصغر سناً الذين يكونون أكثر عرضة لـ الخوف من فوات الأحداث يمكن أن تكون البرامج التي تركز على تطوير الوظائف التنفيذية في سن المراهقة وبداية الشباب فعالة بشكل خاص. بالإضافة إلى ذلك، بالنظر إلى الدور الهام للجنس، قد تحتاج التدخلات إلى أن تكون حساسة للجنس، وتتناول الاحتياجات والسيقات

الاجتماعية المحددة للإناث اللواتي يعانين من مستويات أعلى من الخوف من فوات الأحداث

يعد معالجة اضطرابات النوم كجزء من نهج شامل لتقليل الخوف من فوات الأحداث أمراً بالغ الأهمية. قد يكون لتحسين عادات النوم وعلاج اضطرابات النوم تأثير مفيد على الوظائف التنفيذية، وبالتالي تقليل الخوف من فوات الأحداث يمكن أن يوفر دمج استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي لتحسين النوم مع التدريب المعرفي حلاً شاملاً.

بالنسبة للأفراد الذين لديهم تاريخ من التعلق غير الآمن، قد تكون الأساليب العلاجية التي تركز على بناء التعلق الآمن وتحسين التنظيم العاطفي فعالة في تقليل الخوف من فوات الأحداث قد يكون تعزيز المرونة المعرفية في هؤلاء الأفراد مفيداً أيضاً، مما يشير إلى نهج مشترك يجمع بين العلاجات القائمة على التعلق والتدريب المعرفي.

Abstract:

This study examines the relationship between fear of missing out (FOMO) and executive functions among a sample of young people. FOMO, a phenomenon that is particularly prevalent among younger generations and active social media users, drives individuals to constantly stay connected and updated on the activities of others. This psychological state greatly affects behaviors and mental health, affecting decisions and stimulating feelings of envy, anxiety, and depression. The research aims to explore how the fear of missing out on events affects various executive functions.

Such as inhibition, working memory, planning, and cognitive flexibility. The sample for this study consists of a total of 344 young adults between the ages of 18 and 30 years. This age group was chosen because it includes individuals who are highly active on social media and are therefore more likely to experience fear of missing out. The study used the Solomon Fear of Missing Out scale and the Behavioral Rating Inventory of Executive Function (BRIEF) to evaluate participants.

Confirmatory factor analysis and other statistical methods were used to evaluate relationships between fear of missing out and executive functions. Results suggest that high levels of fear of missing out are associated with decreased executive function performance, particularly in inhibitory control, working memory, and cognitive flexibility. The study underscores the importance of addressing fear of missing out to mitigate its negative effects on mental health and cognitive performance, indicating the need for interventions that promote healthy social media use and

enhance executive functioning skills. These findings contribute to the theoretical understanding of fear of missing out and provide practical implications for the development of psychological support programs targeting youth.

Keywords:

Fear of missing out, executive functions, social media, youth, cognitive flexibility, inhibition, working memory.

المراجع:

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119 .
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media :The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128 .
- Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138, 107436 .
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsay, L. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11 .
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': Adolescents' fear of missing out and its relationship to self-esteem, depression, and anxiety. *Journal of Adolescence*, 41, 145-153 .
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230 .
- Butt, M., & Arshad, M. (2021). Fear of missing out, social comparison, and subjective well-being :A mediational analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(7), 575-596 .

- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213 .
- 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 .
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2018). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 84, 76-81 .
- Fabris, M .A., Marengo, D., Longobardi, C., & Prino, L. E. (2020). Cognitive Flexibility in Youth: Implications for Emotional and Social Functioning. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 12-21 .
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). (Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, 106430 .
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839 .
- Gul, S., Huang, H., & Arshad, M. S. (2022). Fear of missing out (FoMO) and its effects on students' learning behavior: An empirical study. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 22(1), 44-66 .

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out (FoMO) and Goal Pursuit: Implications for Self-Regulation. *Motivation and Emotion*, 42(4), 4. ٨٢-٩٧.

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 .

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (٢٠١٧). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60 .

Park, I., & Cho, S. (2021). Influences of target congruence and lifestyles on victimization trajectories: An Autoregressive Latent Trajectory Modeling approach to overlap between bullying and victimization. *J Adolesc*, 92, 57-74 .

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 .

Rozgonjuk, D., Ryan, T., Kuljus, J. K., Täht, K., & Scott, G. G. (2020). Social comparison orientation mediates the relationship between neuroticism and fear of missing out. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 609-614 .

Soliman, A. (Under Review). The development and validation of the Arabic version of the Fear of Missing Out Scale. *Acta Psychologica* .

van Kooten, J., Terwee, C. B., Luijten, M. A. J., Steur, L. M. H., Pillen, S., Wolters, N. G. J., Kaspers, G. J. L., & van Litsenburg, R. R. L. (2021). Psychometric properties of the Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) Sleep Disturbance and Sleep-Related Impairment item banks in adolescents. *J Sleep Res*, 30(2), e13029 .

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222 .

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (٢٠١٥). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 4(3), 206-222 .

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49 .

سليمان، ع.، & الفار، ر. (٢٠١٠). اضطراب الوظائف المعرفية التنفيذية أثناء

الدورة الشهرية للمرأة. مجلة بحوث كلية الاداب جامعة المنوفية، ١٩، ١-٤٤

.٤٤