

درجة مساهمة الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية سجى سليمان نزال – وزارة الصحة.

تاريخ استلام البحث: 2026/06/19	تاريخ نشر البحث: 206/07/15	المجلد: 8	العدد: 7
الملخص بالعربية: هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى درجة مساهمة الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (380) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم تطبيق مقياس الخوف من تفويت الأحداث ومقياس الهناء الرقمي، وتم استخراج الخصائص السكومترية للمقياس. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الخوف من تفويت الأحداث والهناء الرقمي جاءت بمستوى متوسط، كما وأظهرت وجود قدرة تنبؤية للخوف من تفويت الأحداث بالهناء الرقمي، ووجود علاقة عكسية بين المتغيرين. الكلمات المفتاحية: الخوف من تفويت الأحداث، الهناء الرقمي.			

The Degree to Which Fear of Missing Out Contributes to Predicting Digital Well-being Among University of Jordan Students

SAJA SULEIMAN NAZZAL

Corresponding Author: SAJA SULEIMAN NAZZAL, E-mail: Snazzal93@yahoo.com

RECEIVED: 19 June 2026

PUBLISHED: 15 July 2026

DOI: 10.32996/jhsss.2026.8.7.13

Abstract in English

The current study aimed to identify the extent to which fear of missing out contributes to predicting digital well-being among students at the University of Jordan. A descriptive-analytical approach was used. The study sample consisted of (380) students (male and female) selected randomly. The Fear of Missing Out Scale and the Digital Well-being Scale were administered, and their psychometric properties were determined. The results showed that the levels of both fear of missing out and digital well-being were moderate. The study also demonstrated that fear of missing out has a predictive power for digital well-being, and that there is an negative relationship between the two variables.

Keywords: Fear of Missing Out, Digital Well-being

المقدمة

يعيش الأفراد في عصرنا الحالي حياةً تعتمد بشكل متزايد على الوسائط الرقمية، فالتوافر الدائم للتقنيات الرقمية، كالهواتف الذكية والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، يُمكننا من التواصل مع الناس والمعلومات أينما ومتى احتجنا لذلك (Barry, & Wong, 2020). ويُعتبر توفر الاتصال على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عاملاً مهماً يُفسر شعور الناس بضرورة البقاء متصلين دائماً واستخدام التكنولوجيا حتى لا يفوتهم شيء، ومواكبة الأحداث، والتواصل مع الآخرين (Taylor, & Bazarova, 2021).

وبالرغم مما تتيحه الوسائل الرقمية للوصول الفوري إلى جميع الأخبار والمعلومات، إلا أنه لها جوانب سلبية، حيث أن الاستخدام المفرط وغير الواعي يغير العادات اليومية للأفراد، وأن الإدمان على الهواتف المحمولة قد يؤثر بشكل كبير على الطلبة، إذ يتسبب بالشعور بالتوتر وانخفاض الأداء الأكاديمي (Tullett-Prado, et al, 2023).

يمر طلاب الجامعات بفترة نمو تتسم بتفاعلات اجتماعية مكثفة، وتنافس أكاديمي، وتكوين للهوية، وخلال هذه الفترة، تُستخدم وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية بكثرة للبقاء على اتصال مع الأصدقاء، ومتابعة الأحداث، والبقاء على اطلاع بما يدور في محيطهم الاجتماعي، في هذا السياق الرقمي المُعاد تشكيله، برزت ظاهرة الخوف من تفويت الأحداث (Fear of Missing Out-FOMO)، حيث يشعر الأفراد بحاجة دائمة للبقاء متصلين بالإنترنت خشية تفويت تجارب الآخرين. وقد برزت هذه الظاهرة كمشكلة متنامية بين الشباب، ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على الحياة الاجتماعية لطلاب الجامعات، وأدائهم الأكاديمي، ورفاهيتهم بشكل عام (Hayran, & Anik, 2021).

يعتبر الخوف من تفويت الأحداث (FOMO) من الظواهر النفسية التي برزت حديثاً مع التوسع والانتشار لمواقع التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الرقمية، حيث أن الأفراد يشعرون بالتوتر والقلق من احتمال تفويت حدث اجتماعي أو نشاط ممتع يشارك فيه الآخرون، وهذه الظاهرة تشكل مصدراً للضغط النفسي والانفعالية، وخاصة لدى طلبة الجامعات الذين يعيشون مرحلة انتقالية تتضمن الحاجة إلى التفاعل الاجتماعي والاندماج (Tullett-Prado, et al, 2023).

أول من صاغ تعريف لمفهوم الخوف من تفويت الأحداث العالم برزيبيلسكي Przybylski، حيث عرفه بأنه الشعور بالخوف من أن الآخرين قد يكون لديهم تجارب ممتعة لا يرغب عنها الفرد، إلى جانب الرغبة الشديدة في البقاء على اتصال مستمر مع ما يفعله الآخرون (Przybylski, et al, 2013). وهو الحاجة إلى التفاعل مع الأفراد والبقاء على اتصال دائم بما يفعلونه، ويتربط بشكل كبير بمواقع التواصل الاجتماعي مثل الواتساب والفيس بوك وغيره (Sette, et al, 2020).

ووفقاً لبلوم (Blum 2016)، يُعرّف بأنه رؤية الفرد لصور الأصدقاء على المواقع الرقمية، وعدم رؤية نفسه فيها، مما يسبب مشاعر سلبية له. يمكن تعريفه بأنه الشعور بالخوف بعدم القدرة على مواكبة ما يحدث في حياة الآخرين، مما يدفع الأفراد إلى تصفح منصات التواصل الاجتماعي بشكل مستمر كفيس بوك وإنستغرام (Tanhan, et al, 2022).

ويتضمن الخوف من تفويت الأحداث مجموعة من الأعراض وهي: السهر طوال الليل في انتظار تطورات وأخبار جديدة على الفيس بوك والواتساب، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فور الاستيقاظ من النوم أو مباشرة قبل النوم من خلال الإبقاء على الهواتف بجانبهم لتجنب فقدان أو تفويت الرسائل والأحداث (Riordan et al. 2021).

يمكن أن تُسهم المستويات العالية من الخوف من تفويت الأحداث في مشاكل نفسية مثل القلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، وتدنّي احترام الذات لدى الطلاب، فالرغبة الدائمة في متابعة حياة الآخرين قد تُقلل من الرضا عن الحياة الشخصية، وتزيد من المقارنة الاجتماعية، وتُضعف جودة العلاقات في الواقع، هذه الآثار قد تؤدي إلى تراجع الصحة النفسية للطلاب، وإضعاف قدرتهم على التكيف العاطفي، والشعور بعدم الرضا في تفاعلاتهم الاجتماعية (Sart, & Sezgin, 2025)، كما وينتج عن الخوف من تفويت الأحداث تأثيرات سلبية على الأفراد تتضمن الجوانب الجسدية والاجتماعية، حيث أفاد الأفراد بأعراض جسدية كضيق النفس والصداع وألم الصدر وجفاف الحلق، كما ويرتبط سلباً بتفاصيل الحياة اليومية للطلبة، بما في ذلك انخفاض جودة النوم وفقدان الشغف، كما يمكن أن يُقلل من التركيز نتيجة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء عملية الدراسة والتعلم، كما أنه يرتبط سلباً بالرضا عن الحياة وإشباع الحاجات النفسية والهناء (Dam, et al, 2023).

في الوقت نفسه، أصبح الاهتمام متزايد بمفهوم الهناء الرقمي (Digital Well-Being) كإطار محوري لفهم العلاقة بين استخدام التكنولوجيا وازدهار الإنسان، ويتضمن الرفاه الرقمي الرفاهية الذاتية للأفراد في بيئة اجتماعية تهيمن عليها الوسائط الرقمية (Buchi, 2024)، وهو مفهوم متعدد الجوانب، حيث يستمد رؤاه من علم النفس وعلم الاجتماع ودراسات التكنولوجيا، ما يُشكل إطاراً شاملاً لفهم أبعاده المتعددة، فمن الجانب النفسي يشير إلى الآثار النفسية والعاطفية لاستخدام التكنولوجيا، ومتنوّلاً قضايا كالقلق والتوتر والاكتئاب، والتي غالباً ما تتفاقم نتيجة الإفراط في إدمان الأجهزة الرقمية، لذا، يعد الاستخدام الواعي للتكنولوجيا أمراً بالغ الأهمية للتخفيف من هذه المخاطر النفسية وتعزيز تفاعل صحي معها (Prasetya & Wardani, 2023). أما الجانب الاجتماعي للهناء الرقمي فيشمل تأثير التكنولوجيا على العلاقات والمعايير المجتمعية وديناميكيات المجتمع، فبينما تُتيح منصات التواصل الاجتماعي والتفاعلات عبر الإنترنت فرصاً للتواصل، إلا أنها قد تُشجع أيضاً على سلوكيات غير صحية مثل التنمر الإلكتروني والمضايقات عبر الإنترنت والمقارنة الاجتماعية، ولذلك، يُعدّ تشجيع التفاعلات الصحية عبر الإنترنت جزءاً لا يتجزأ من تعزيز المشاركة الاجتماعية الإيجابية والرفاه في العالم الرقمي (Ajewumi, et al, 2024).

عند تقييمه من منظور شامل، ينبغي النظر إلى الهناء الرقمي ليس فقط للحد من الآثار السلبية لوسائل الإعلام والتكنولوجيا الرقمية أو للحصول على المتعة، بل أيضاً لإضفاء معنى على حياة الفرد اليومية وضمان تحقيق ذاته، ويتضمن حالة من المتعة التي توفرها الأدوات والتقنيات الرقمية، ومن منظور أكثر عمقاً، وعلى المدى الطويل، ويعمل على توجيه الأفراد نحو أهدافهم الشخصية والاجتماعية والمهنية وبلوغ مستوى تحقيق الذات في الحياة (Arslankara, et al, 2022).

كما أن مفهوم الهناء الرقمي من المفاهيم التي تؤكد على أهمية الصحة الجسدية والنفسية والعاطفية في تفاعل الأفراد مع التكنولوجيا، ويتضمن التخفيف من الآثار السلبية للتكنولوجيا، مع تعزيز استخدام أكثر توازناً وكفاءة التقنيات الرقمية في البيئات والسياقات الاجتماعية (De Witte, et al, 2021).

إن الهناء الرقمي في كثير من الأحيان مرادفًا لعدم فقدان السيطرة أو وجود خلل وظيفي مرتبط بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية (Durao, et al, 2021)، وتؤكد التطورات النظرية الحديثة أن التقنيات الرقمية يمكن أن توفر فوائد ملموسة، بما في ذلك التواصل الاجتماعي، ودعم الاستقلالية، والمتعة، والمساعدة الوظيفية في الحياة اليومية، ويُسهم بشكل متزايد في الرفاه العام للفرد، بأبعاده المتعة والبهجة (Huta, 2016).

يُعرّف الهناء الرقمي بأنه قدرة الأفراد على التفاعل مع التقنيات الرقمية بطرق تحافظ على صحتهم النفسية والعاطفية والاجتماعية أو تُعززها، مع تجنب الضيق أو القصور الوظيفي (Buchi, 2024). ويعرّف أسلو (Uslu, 2025) الهناء الرقمي بأنه حالة من الرفاهية الذاتية يتم المحافظة عليها في بيئة تكنولوجية وافتراضية تتسم بمستوى استخدام مفرط في التواصل عبر وسائل الإعلام. ويشير إلى التوازن الذاتي بين فوائد ومساوئ الاتصال التكنولوجي (Gómez Yepes, et al, 2025).

كما ويعرفه فاندن أبييلي (Vanden Abeele, 2021) بأنه التجربة الذاتية والفردية التي تحقق التوازن الأمثل بين فوائد الاتصال الرقمي ومساوئه، ويتضمن هذا التوازن تقييمات معرفية وعاطفية لاستخدام التكنولوجيا، ويُقَرّ بإمكانية وجود ممارسات رقمية إيجابية وسلبية معاً. وفي هذا السياق، لا يعد النهاء الرقمي حالة ثابتة، وإنما عملية ديناميكية تتشكل بفعل الخصائص الشخصية والسياقات الاجتماعية ومتطلبات الموقف.

كما يستخدم مجموعة من الاستراتيجيات لتعزيز الهناء الرقمي وهي: تحديد وقت لاستخدام الشاشة: يخفض من الآثار السلبية الناتجة عن استخدام التكنولوجيا، ويُعزز التوازن بين الأنشطة الإلكترونية وغير الإلكترونية، ويُحسّن الصحة النفسية والإنتاجية ويحمي من المشكلات الجسدية كإجهاد العين، وسوء وضعية الجسم. الاستهلاك الواعي للمحتوى الرقمي: يعزز التفاعل الهادف مع المحتوى عالي الجودة، ويخفض من استهلاك المحتوى السلبي و تنوع مصادر المحتوى. ممارسات التخلص من السموم الرقمية: وقاية من الإدمان الرقمي، وتُحسّن الصحة النفسية عن طريق تشجيع التفاعلات الاجتماعية غير الإلكترونية. برامج محو الأمية الرقمية: تساعد على ضبط النفس وتُقلل من الإجهاد الناتج عن التكنولوجيا. التطبيقات والأدوات التكنولوجية: تُساعد على إدارة وقت استخدام الشاشة، وتُعزز الإيجابية، ويقلل من التعرض للمحتوى الضار (Uslu, 2025).

الدراسات السابقة

وهدفت دراسة بوكوريكتار (Buyukbayraktar, 2020) إلى كشف العلاقات التنبؤية بين إدمان الهواتف الذكية، والخوف من تفويت الأحداث وقلق التفاعل لدى طلاب الجامعات. شملت عينة الدراسة (610) طلاب جامعيين يدرسون في مدينة قونية، تركيا. تم استخدام مقياس إدمان الهواتف الذكية، والخوف من تفويت الأحداث في البيئات الاجتماعية، وقلق التفاعل، وإدمان الهواتف الذكية. أظهرت النتائج أن هناك أثر للخوف من تفويت الأحداث بشكل كبير على إدمان الهواتف الذكية. ويؤثر في البيئات الاجتماعية بشكل كبير على قلق التفاعل، ويؤثر قلق التفاعل بشكل كبير على إدمان الهواتف الذكية.

هدفت دراسة كنوش (2023) التعرف على الخوف من تفويت الأحداث والآثار النفسية المرتبطة بها أثناء التعلم الإلكتروني لدى طلاب الجامعات/قسم العلوم التربوية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبًا وطالبة (118 طالبًا و132 طالبة). تم استخدام المنهج الوصفي، تم استخدام مقياس الخوف من تفويت الأحداث، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين جميع بنود مقياس الخوف من الضياع (FOMO) حسب الجنس (ذكور وإناث) والمرحلة الدراسية، وذلك نتيجة للإفراط في استخدام مواقع الإنترنت والتعلم الإلكتروني، وخاصة لدى بعض من يخشون خوض تجارب الآخرين والأنشطة التي يمارسونها. وأخيرًا: كلما زاد استخدامهم، زاد خوفهم من فقدانه. كما وأظهرت وجود فرق في مستوى الخوف من فقدان الدروس بسبب التعلم الإلكتروني، وتبين أن الإناث أكثر خوفًا من الذكور، وبين طالبات السنة الثالثة وطلاب السنة الأولى.

قام جرونستن وآخرون (Groenestein, et al, 2024) بدراسة هدفت إلى إجراء تحليل منهجي للعلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث والهناء الرقمي، تم دراسة المقالات البحثية المنشورة بين عامي 2016 و2024. وفرز البيانات باستخدام منهجية PRISMA، بعد عملية فرز البيانات، أظهرت النتائج للدراسة التحليلية عن ما يلي: (1) آليات نفسية، وتحديدًا المقارنة الاجتماعية، واضطراب قلق الانفصال، واضطراب التنظيم العاطفي؛ إذ وُجد أن هذه المتغيرات تتوسط تأثيرات الخوف من تفويت الأحداث على الهناء الرقمي في إحدى عشرة دراسة من أصل اثنتي عشرة دراسة؛ (2) نتائج سلبية، تشمل الاستخدام المفرط للإنترنت، والقلق، والاكتئاب، وتدني التحصيل الدراسي، في جميع الدراسات، مع تأثير المراهقين والشباب بالخوف من تفويت الأحداث (3) التدخلات؛ فقد استكشفت ست دراسات تدخلات للأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الخوف من تفويت الأحداث.

أجرت ياسمين وآخرون (Yasmeen, 2024) دراسة هدفت تعرف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الهوية الذاتية والصحة النفسية، والتركيز على القلق والاكتئاب لدى الشباب في باكستان. وتكونت عينة الدراسة من (300) شاب وشابة تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عامًا، وتم تطبيق مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتقدير الذات، والمقارنة الاجتماعية، والقلق، والاكتئاب. أظهرت النتائج أن الإناث يعانون من مستويات أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بالذكور، بينما يواجه المنتمون إلى خلفيات اجتماعية واقتصادية متدنية تحديات أكبر في مجال الصحة النفسية، وارتبطت عوامل مثل انخفاض تقدير الذات وزيادة المقارنة الاجتماعية بنتائج أسوأ.

أجرى جوميز وآخرون (Gómez et al, 2025) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الهناء الرقمي والخوف من تفويت الفرص والهوية الرقمية. تكونت عينة الدراسة من (895) شخصًا (55.2% منهم نساء، تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عامًا)، تم تطبيق مقياس الهناء الرقمي، ومقياس الخوف من تفويت الفرص، ومقياس الهوية الرقمية. أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الخوف من تفويت الفرص (FoMO) وتُعد الرفاهية الرقمية. في المقابل، كانت الارتباطات بين أبعاد الهوية الرقمية والرفاهية الرقمية ضعيفة، كما ارتبط الرضا الرقمي والرفاهية الرقمية بشكل ضعيف بالهوية الاجتماعية والميل إلى التماثل؛ ولم تُلاحظ أي علاقة بالسلوك الرقمي الآمن.

أجرى توفان وآخرون (Tufan, et al, 2025) بدراسة هدفت بحث العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث والصحة النفسية في سياق جماعي، تكونت عينة الدراسة من (570) طالبًا جامعيًا في علوم الرياضة في تركيا. وتم استخدام مقياس الخوف من تفويت الأحداث ومقياس الصحة النفسية، أظهرت النتائج أن الخوف من تفويت الأحداث يرتبط بانخفاض الصحة النفسية عبر ارتفاع الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي والإرهاق الرقمي.

قام دنغ وآخرون (Ding, et al, 2026) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الإجهاد المُدرّك والهناء الرقمي، ودور الخوف من تفويت الأحداث كوسيط، ودور ضبط النفس كعامل مُعدّل في هذه العلاقة، تم استخدام تصميم يوميات لمدة 14 يومًا، تكونت عينة الدراسة من (192) مراهقًا (2435) تقريبًا يوميًا). تم استخدام مقياس الإجهاد المُدرّك والهناء الرقمي والخوف من تفويت الأحداث، أظهرت النتائج أن الإجهاد المُدرّك اليومي يرتبط سلبًا بالهناء الرقمي للمراهقين، وأن الخوف من تفويت الأحداث يعمل كوسيط في هذه العلاقة. وأن ضبط النفس سمة مُعدّلة للعلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث والهناء الرقمي.

مشكلة الدراسة

تنطلق مشكلة الدراسة من مجريات العصر الرقمي، والذي بات الحفاظ فيه على التوازن بين استخدام الأجهزة الرقمية والأنشطة الحياتية الواقعية ذا أهمية متزايدة للأفراد، حيث أن المجتمع الجامعي في الأردن كغيره من المجتمعات يشهد انتشاراً متزايداً لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الطلبة، وما يصاحب ذلك من ظواهر معرفية ونفسية وسلوكية جديدة، ومن أبرزها الخوف من تفويت الأحداث، الذي يتضمن شعور بعدم الارتياح والقلق نتيجة الاعتقاد بأن الآخرين يشاركون في نشاطات وتجارب قد تفوت الفرد. حيث تشير الأدبيات الحديثة إلى أن ارتفاع مستويات

الخوف من تفويت الأحداث يرتبط بزيادة المقارنة الاجتماعية، وانخفاض الرضا عن الذات، وضعف التوازن النفسي والاجتماعي (Aslan, 2025). كما وأن التفاعل الرقمي المستمر يثير تساؤلات حول تأثير الخوف من تفويت الأحداث على الصحة النفسية لهذه الفئة، وفي المقابل ظهر مفهوم الهناء الرقمي والذي يشير إلى حالة من التوازن النفسي التي يصل إليها الطالب الجامعي نتيجة استخدامه الواعي للتكنولوجيا، حيث تسهم الأدوات الرقمية في تحقيق أهدافه الشخصية والأكاديمية دون أن تسبب له تشتتاً ذهنياً واستنزافاً انفعالياً (Vanden Abeele, 2021). لذا يُعدّ بحث العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث والصحة النفسية لدى طلاب الجامعات أمراً بالغ الأهمية لدعم وحماية الصحة النفسية لهذه الفئة الشابة

وعلى الرغم من الأهتمام المتزايدة بدراسة كل من الخوف من تفويت الأحداث والهناء الرقمي بشكل منفصل، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما لا تزال محدودة، وغير كافية لفهم طبيعة هذه العلاقة بشكل شامل، خاصة في البيئات العربية، كما أن التحولات المتسارعة في أنماط استخدام التقنيات الرقمية لدى الشباب تستدعي فهماً أعمق والكشف عن الآليات الكامنة التي تؤثر على الخبرات الرقمية والهناء الرقمي الذي يشعرون به أثناء استخدامهم للتكنولوجيا، مما يوفر رؤى قيمة لتعزيز المشاركة الرقمية الصحية ومعالجة السلوكيات غير المتكيفة في العصر الرقمي.

وبناءً على ما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن درجة مساهمة الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، وتسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة

- ما مستوى الخوف من تفويت الأحداث لدى طلبة الجامعة الأردنية ؟
- ما مستوى الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟
- ما درجة اسهام الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟

أهداف الدراسة

- معرفة مستوى الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية.
- الكشف عن درجة إسهم الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية ؟

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية:

- تساعد هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية بفهم العلاقة بين الخوف من تفويت الأحداث والهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة.
- تساعد في بناء إطار نظري متكامل يربط بين المفهومين، مما يوفر قاعدة معلومات ومعرفة لدراسات مستقبلية في مجالات الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، وعلوم التواصل الرقمي.

ثانياً:

ثانياً: الأهمية العملية:

- تقدم الدراسة نتائج حول مفاهيم معاصرين، لهما تأثير كبير في جوانب شخصية الطلبة، مما يساعد الجامعات والجهات الإرشادية من تطوير برامج وقائية وتطويرية ودعم نفسي موجهة تساعد الطلبة في إدارة سلوكهم الرقمي بشكل إيجابي.
- تسهم الدراسة في توجيه السياسات التعليمية لتعزيز الاستخدام الواعي للتكنولوجيا الرقمية، بما يعزز تحسين الهناء الرقمي للطلبة، وخفض مستوى المشكلات النفسية المرتبطة بالضغوطات الرقمية والاجتماعية.

حدود الدراسة

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في الجامعة الأردنية – الأردن.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة الجامعة الأردنية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام 2026\2027.

محددات الدراسة: تحددت نتائج هذه الدراسة بمدى صدق أدوات الدراسة وثباتها، وبالمجتمع الذي سحبت منه العينة، وجدية استجابة أفراد عينة الدراسة على الأدوات المعدة لذلك.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

الخوف من تفويت الأحداث (Fear of Missing Out-FOMO): هو الشعور بتفويت الحياة والأحداث التي يشاركها الآخرون على وسائل التواصل الاجتماعي والتي تستحق المشاهدة (Riordan et al. 2021). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الخوف من تفويت الأحداث.

الهناء الرقمي (Digital Well-Being): ويشير إلى استخدام الوسائل الرقمية بطريقة تعزز الصحة النفسية والاجتماعية، والجسدية، مما يحقق حالة من التوازن بين الواقع والأنشطة الرقمية (Cao, 2023). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الهناء الرقمي.

منهجية الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التنبؤي، كونه الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2026/ 2027، والبالغ عددهم (46837) طالباً وطالبة حسب البيانات الصادرة عن دائرة القبول والتسجيل.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (380) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، والجدول (1)، يبين وصف العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	مستويات المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	134	35.3
	إناث	246	64.7
الكلية	صحية	114	30.0
	علمية	127	33.4
	إنسانية	139	36.6
المجموع		380	100.0

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الخوف من تفويت الأحداث

تم تطوير مقياس الخوف من تفويت الأحداث (FoMOS) وذلك بالرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة (غند، 2026)، ودراسة (Przybylski, et al, 2013)، وتكون المقياس من (17) فقرات، مُصمَّم على أساس استجاباتٍ من نوع ليكرت خماسية النقاط، ويقاس مدى خوف الشخص من تفويت المناسبات الاجتماعية، لا سيما تلك التي تشمل الأصدقاء، وغالباً ما يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصالٍ مُفرط.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس المكون من (17) فقرة على (10) محكماً من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية، وذلك لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه، ودرجة وضوحها، وتم اقتراح التعديلات المناسبة، ثم تم اعتماد الفقرات التي حققت نسبة اتفاق 80% من المحكمين، وتم إجراء تعديلات على بعض الفقرات وفقاً لملاحظاتهم.

دلالات التمييز للفقرات: تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (30) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع. كما هو مبين في الجدول رقم (2)

جدول (2)

معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الخوف من تفويت الأحداث

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.491**	10	.693**
2	.591**	11	.755**
3	.628**	12	.702**
4	.715**	13	.676**
5	.548**	14	.825**
6	.670**	15	.754**
7	.708**	16	.666**
8	.717**	17	.707**
9	.749**		

ويتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات مقياس الخوف من تفويت الأحداث مع الدرجة الكلية تراوحت بين (.491 – .825)، هي ذات دلالة إحصائية.

التيّات: تمّ التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتمّ حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، وبلغ معامل الثبات (932)، وهو معامل ثبات مرتفع.

تصحيح المقياس: تمّ اعتماد تدريج ليكرت الخماسي، حيث تمّ إعطاء الإجابة دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة واحدة، ويعكس التصحيح للفقرات السلبية، ولغايات الدراسة الحالية تمّ تقسيم الدرجات إلى مستويات حسب الآتي:

- من (1 - 2.33) منخفض.
- من (2.34 - 3.66) متوسط.
- من (3.67 - 5) مرتفعة.

مقياس الهناء الرقمي:

تمّ تطوير مقياس الهناء الرقمي بالرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة لأرسلارا وآخرون (Arslankara, et al, 2022)، ودراسة تورك كورتاس (Türk Kurtça, 2026)، وتكون المقياس من (15) فقرة.

الصدق الظاهري: تمّ التحقق من صدق المقياس عن طريق عرضه بصورته الأولى على (10) من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في الإشاد النفسي وعلم النفس والقياس في الجامعات الأردنية، وذلك لتقييم مدى ملاءمة الفقرات لما وضعت لقياسه، وانتمائها للبعد الذي أدرجت ضمنه، ودرجة وضوح صياغتها، واقتراح التعديلات المناسبة، وبناءً على إجماع (80%) من مجموعة المحكمين تمّ اعتماد الاستبانة بصورتها الأولى.

صدق البناء: تمّ التحقق من صدق البناء للمقياس عن طريق تطبيقها على عين استطلاعية بلغت (30) طالب وطالبة من داخل المجتمع وخارج عينة الدراسة واستخراج معامل ارتباط الفقرة مع البعد الدرجة الكلية، والجدول (3) يوضح النتائج:

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.694**	9	.776**
2	.801**	10	.744**
3	.725**	11	.786**
4	.687**	12	.676**
5	.724**	13	.742**
6	.714**	14	.691**
7	.768**	15	.503**
8	.738**		

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية تراوحت (687 - 801)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق مرتفع.

التيّات: تمّ التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتمّ حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، وبلغ معامل الثبات (928)، وهو معامل ثبات مرتفع.

تصحيح المقياس: تمّ اعتماد تدريج ليكرت الخماسي، حيث تمّ إعطاء الإجابة دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة واحدة، ويعكس التصحيح للفقرات السلبية، ولغايات الدراسة الحالية تمّ تقسيم الدرجات إلى مستويات حسب الآتي:

- من (1 - 2.33) منخفض.
- من (2.34 - 3.66) متوسط.
- من (3.67 - 5) مرتفعة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الخوف من تفويت الأحداث لدى طلبة الجامعة الأردنية ؟

تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الخوف من تفويت الأحداث، والجدول (4) يبين النتائج:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجات فقرات مقياس الخوف من تفويت الأحداث

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
10	أشعر بوحدة شديدة عندما يحضر أصدقائي مناسبة اجتماعية بدوني.	1	3.86	1.06	مرتفع
1	أشعر بالقلق عندما لا أكون على دراية بالأحداث.	2	3.82	1.12	مرتفع
13	ينتابني الفضول عندما لا أكون على اطلاع بمحادثات أصدقائي	3	3.79	1.12	مرتفع
8	أشعر بالندم عندما تفوتني الأحداث.	4	3.78	1.02	مرتفع
11	أشعر بالتجاهل/النسيان من قبل أصدقائي عندما أغيب عن مناسبة اجتماعية	5	3.72	1.11	مرتفع
5	عندما أختار إحدى الفرص الجذابة، أندم على عدم اختيار الفرص الأخرى	6	3.64	1.07	متوسط
6	أشعر بالهوس عندما تفوتني الأحداث/الفرص.	7	3.58	1.16	متوسط
12	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع متابعة خطط أصدقائي وأنشطتهم.	8	3.56	1.23	متوسط
7	أشعر بالتخلف عن الركب عندما تفوتني الأحداث.	9	3.55	1.17	متوسط
3	أشعر بالضيق عندما تكثر الأحداث	10	3.42	1.13	متوسط
4	أشعر بعدم الارتياح عندما لا ألاحظ الفرص التي كان بإمكانني اغتنامها	11	3.38	1.10	متوسط
2	أشعر بالحزن على نفسي عندما تفوتني الأحداث.	12	3.34	1.19	متوسط
14	أشعر بألم شديد عندما أتخيل أصدقائي يستمتعون بوقتهم بدوني	13	3.23	1.24	متوسط
15	يزعجني عندما يشاركوني أصدقائي تجاربهم حول مناسبة اجتماعية لم أتمكن من حضورها.	14	3.11	1.23	متوسط
9	أشعر بالذنب عندما أغيب عن مناسبة اجتماعية كنت أخطط لحضورها.	15	3.01	1.28	متوسط
17	أشعر بالحرج حتى لو رفضت دعوة لأسباب وجيهة.	16	3.00	1.24	متوسط
16	أشعر بالغيرة بين أصدقائي عندما أرفض دعوتهم	17	2.39	1.32	متوسط
	الدرجة الكلية		3.42	0.80	متوسط

يتضح من الجدول (4) أن درجات فقرات مقياس الخوف من تفويت الأحداث تراوحت ما بين (3.39-3.86)، وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة (10) التي تنص على " أشعر بوحدة شديدة عندما يحضر أصدقائي مناسبة اجتماعية بدوني." بمتوسط حسابي (3.86) وبمستوى "مرتفع"، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة (16) التي تنص على " أشعر بالغيرة بين أصدقائي عندما أرفض دعوتهم " بمتوسط حسابي (3.39) وبمستوى "متوسط"، وقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس (3.42) بانحراف معياري (0.80) وبمستوى "متوسط".

ويمكن تفسير النتيجة بأن الطلبة يسعون للبقاء على تصفح وإطلاع بما يحدث في محيطهم الأكاديمي والاجتماعي، إلا أنهم يمتلكون في نفس الوقت قدرًا من الوعي والقدرة على تنظيم استخدام الوسائط الرقمية، الأمر الذي يحد من تحول هذا الشعور إلى حالة حالة مرتفعة من القلق أو الانشغال المفرط، كما وقد يعزى المستوى المتوسط إلى تنوع خبرات الطلبة واختلاف أولياتهم؛ فبينما يشعر بعضهم بحالة من القلق تجاه تفويت الأحداث، يتسم آخرون بدرجة مرتفعة من الرضا والاستقلالية عن تجاربهم الشخصية.

كما يمكن تفسير النتيجة من خلال الساق الجامعي، فقد يرتبط بانتشار استخدام منصات التواصل الاجتماعي بين الطلبة لمتابعة الأحداث والأنشطة الجامعية، إلى جانب وجود مسؤوليات أكاديمية وأسرية تسهم في تحقيق نوع من التوازن بين الحياة الافتراضية والواقعية، كما أن البيئات الاجتماعية توفر بيئة للتفاعل الاجتماعي المباشر، مما قد يخفف من الاعتماد الكلي على الوسائط الرقمية لإشباع الاحتياجات الاجتماعية، وبالتالي قد يحد من ارتفاع من مستوى الخوف من تفويت الأحداث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Buyukbayraktar, 2020)، ودراسة (كنوش، 2023)

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟
تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الخوف من تفويت الأحداث، والجدول (5) يبين النتائج:

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات لدرجات فقرات مقياس الهناء الرقمي

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
10	يسعدني أن تحظى منشوراتي/قصصي/حالاتي التي أشاركها بالإعجاب	1	4.04	1.04	مرتفع
6	أحرص على عدم إظهار سلوكيات تُزعج المستخدمين الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي.	2	3.89	1.00	مرتفع
11	. أعتقد أنني أتقبل من الأشخاص إذا عبّرت عن نفسي بحرية على وسائل التواصل الاجتماعي.	3	3.84	1.08	مرتفع
7	أستخدم التكنولوجيا الرقمية بطرق هادفة ومفيدة.	4	3.81	1.08	مرتفع
8	أتصرف دائماً بحذر لتجنب أي ضرر قد يلحق بي في العالم الرقمي.	5	3.80	1.05	مرتفع
9	أشعر بالراحة عندما أعلم أن منشوراتي على وسائل التواصل الاجتماعي ستُشاهد.	6	3.72	1.12	مرتفع
5	أهتم بسمعتي الرقمية عند استخدام المنصات الإلكترونية.	7	3.69	1.09	مرتفع
12	أشعر بالإنتاجية عندما أكون متصلاً بالإنترنت	8	3.66	1.13	متوسط
4	أشعر بالانسجام مع من حولي فيما يتعلق بالمهارات الرقمية.	9	3.59	1.07	متوسط
13	أجد أن مهاراتي في حل المشكلات قد تحسنت منذ أن بدأت استخدام العالم الرقمي.	10	3.49	1.03	متوسط
2	أستمتع بقضاء الوقت مع التقنيات الرقمية.	11	3.43	1.12	متوسط
14	يجعلني الوصول إلى موارد الإنترنت أشعر بالتفاؤل بشأن مستقبلي.	12	3.25	1.13	متوسط
3	أهتم بالتجارب الرقمية الجديدة التي تُثري تجاربي.	13	3.24	1.14	متوسط
1	أستطيع التكيف بسهولة مع التقنيات الجديدة	14	3.19	1.16	متوسط
15	جعلني التواجد على الإنترنت مهتماً بأشياء جديدة	15	3.12	1.18	متوسط
	الدرجة الكلية		3.59	0.79	متوسط

يتضح من الجدول (5) أن درجات فقرات مقياس الهناء الرقمي تراوحت ما بين (3.12-4.04)، وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة (10) التي تنص على " يسعدني أن تحظى منشوراتي/قصصي/حالاتي التي أشاركها بالإعجاب " بمتوسط حسابي (4.04) وبمستوى "مرتفع"، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة (15) التي تنص على " جعلني التواجد على الإنترنت مهتماً بأشياء جديدة " بمتوسط حسابي (3.12) وبمستوى "متوسط"، وقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس (3.59) بانحراف معياري (0.79) وبمستوى "متوسط".

ويمكن تفسير النتيجة بأن الطلبة يتمتعون بدرجة من التوازن والرضا في تفاعلهم مع البيئات الرقمية، حيث يحققون الكثير من الفوائد التي توفرها وسائل التواصل والتقنيات الرقمية في المجالات الأكاديمية والترفيهية والاجتماعية، إلا أن هذه الفوائد لا تصل إلى مستوى مرتفع يعكس تحقيق أقصى درجات الهناء والرضا الرقمي. كما وقد تفسر من خلال طبيعة الحياة الجامعية والتي تعتمد على التكنولوجيا في التعليم وإنجاز المهام والتواصل، مما يمنح الطلبة فرصاً واسعة للوصول إلى المعلومات وبناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز المشاركة التعليمية، ومن جهة أخرى قد يواجه الطلبة تحديات متعلقة باستخدام المكثف للتقنيات الرقمية، كالتشتت الذهني، والإرهاق الناتج عن كثرة التعرض للشاشات، الأمر الذي يحد من ارتفاع مستوى الهناء الرقمي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما درجة اسهام الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من نسبة التباين الذي يفسره الخوف من تفويت الأحداث بالتنبؤ الهناء الرقمي لدى طلبة الجامعة الأردنية باستخدام تحليل الانحدار، وكانت النتائج كما في الجدول (6):

الجدول (6)

نتائج تحليل الانحدار

المتغير المستقل	ملخص النموذج		تحليل التباين الاحادي		جدول المعاملات		Coefficient
	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة F	مستوى الدلالة	Beta	t	
الخوف من تفويت الأحداث	.709	0.502	381.695	.000	-0.709	-19.537	0.000

يبين الجدول (6) أن هناك قدرة تنبؤية للخوف من تفويت الأحداث بالهنااء الرقمي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (.709)، وبلغت قيمة معامل التحديد (0.502)، حيث فسر ما نسبته (50.2%) من من التباين المفسر للهنااء الرقمي لدى الطلبة، وبلغت قيمة بيتا (-0.709)، أي أن العلاقة عكسية بين المتغيرين.

ويمكن تفسير النتيجة بأن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الخوف من تفويت الأحداث يميلون إلى الاستخدام والمتابعة المستمرة لمنصات التواصل الاجتماعي والتحقق بشكل متكرر من الاشعارات والمستجدات الرقمية، مما يزيد من تعرضهم للضغوطات النفسية والشعور بعدم الرضا عن تجاربهم الشخصية والمقارنات الاجتماعية، كما وإن هذا النمط من الاستخدام قد يؤثر سلباً في قدرتهم على تحقيق الاستخدام الصحي والمتوازن للتكنولوجيا، والذي يعد أحد مكونات الهناء الرقمي. كما وقد تعكس هذه العلاقة أن الخوف من تفويت الأحداث ترتبط بحاجات اجتماعية ونفسية غير مشبعة، كالحاجة إلى التقدير والقبول الاجتماعي والانتماء، الأمر الذي يدفع الطلبة إلى البقاء متصلين بشكل دائم بالبيئة الرقمية، مما قد يؤدي إلى الشعور بالتشتت والإرهاق الرقمي وضعف الاستمتاع بالأنشطة الواقعية، وهذا بدوره ينعكس سلباً على مستويات الهناء الرقمي لديهم.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Groenestein, et al, 2024).

التوصيات:

- 1- تطوير برامج إرشادية تستهدف تعزيز الوعي بالمقارنة الاجتماعية، وتنمية مهارات تنظيم استخدام مواقع التواصل، للحد من الخوف من تفويت الأحداث.
- 2- تعزيز مهارات الهناء الرقمي لدى الطلبة من خلال تنظيم ورش تدريبية على التخطيط، وتحديد الأولويات، وتنظيم الدراسة بما يقلل من التشتت الرقمي.
- 3- تنمية الوعي الرقمي لدى الطلبة عبر حملات توعوية داخل الجامعات توضح مخاطر الإفراط في متابعة تجارب الآخرين، وتعلم الطلبة كيفية استخدام وسائل التواصل بشكل متوازن.

المراجع

- [1]. غند، ياسين (2026). الخوف من تفويت الأحداث وعلاته بالخرف الرقمي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الأساسية، (36)، 340 – 371.
- [2]. كنوش، مظهر (2023) متلازمة "الفومو" FOMO في ظل التعليم الالكتروني لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، (10) 30، 392 – 411.

- [1]. Ajewumi, O. E., Magbagbeola, V., Kalu, O. C., Ike, R. A., Folajimi, O., & Diyaolu, C. O. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(1), 107-121.
- [2]. Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & Usta, E. (2022). Digital well-being scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 263-274.
- [3]. Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966.
- [4]. Blum A (2016) FOMO, bad for our society. Available from [http:// alexlum7thgradecomet.blogspot.com](http://alexlum7thgradecomet.blogspot.com) (Accessed 12.04.2021)
- [5]. Buchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>

- [6]. Cao, S., & Li, H. (2023). A scoping review of digital well-being in early childhood: Definitions, measurements, contributors, and interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3510.
- [7]. Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., ... & Zhang, M. W. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PloS one*, 18(6), e0286766.
- [8]. De Witte, N. A., Joris, S., Van Assche, E., & Van Daele, T. (2021). Technological and digital interventions for mental health and wellbeing: an overview of systematic reviews. *Frontiers in digital health*, 3, 754337.
- [9]. Ding, Z., Wang, Z., & Chen, X. (2026). Individual differences in adolescents' digital well-being: How perceived stress, fear of missing out, and self-control interact in daily life. *Personality and Individual Differences*, 255, 113713.
- [10]. Gómez Yepes, T., Etchezahar, E., Ungaretti, J., & Sánchez Pujalte, M. L. (2025). Psychometric Properties of the Digital Well-Being Scale and Its Links to Fear of Missing Out and Digital Identity. *Behavioral Sciences*, 16(1), 50.
- [11]. Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *Plos one*, 19(10), e0308643.
- [12]. Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1974
- [13]. Huta, V. (2016). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. *The Routledge handbook of media use and well-being*, 14-33.
- [14]. Kaya, Y., Yıldırım Kurtuluş, H., Taşkın, S., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2026). Adaptation of the Joy of Missing Out (JoMO) Scale: its association with fear of missing out (FoMO), social media use, mental well-being, mindfulness, and self-compassion. *Educational and Developmental Psychologist*, 43(1), 58-69.
- [15]. Prasetya, T. A. E., & Wardani, R. W. K. (2023). Systematic review of social media addiction among health workers during the pandemic Covid-19. *Heliyon*, 9(6).
- [16]. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Fear of missing out scale. *Computers in human behavior*.
- [17]. Riordan BC, Flett JA, Cody LM, Conner TS, Scarf D (2021) The fear of missingout (fomo) and event-specific drinking: the relationship between fomo and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Curr Psychol*, 40:3691–3701.
- [18]. Sart, g., & Sezgin, f. h. (2025). the relationship between fear of missing out (fomo) and psychological well-being in university students. in *iceri2025 proceedings* (pp. 9183-9188). iated. [https:// doi: 10.21125/iceri.2025.2585](https://doi.org/10.21125/iceri.2025.2585)
- [19]. Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20-29
- [20]. Tanhan, F., Özok, H. I., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 14(1), 74-85.
- [21]. Taylor, S. H., & Bazarova, N. N. (2021). Always available, always attached: A relational perspective on the effects of mobile phones and social media on subjective well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(4), 187-206: <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab004>
- [22]. Tufan, C., Köksal, K., Griffiths, M. D., & Terzioğlu, Z. A. (2025). Fear of missing out and psychological well-being: Examining the dual pathways of problematic social media use and digital burnout. *Psychology, Health & Medicine*, 1-20.
- [23]. Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *Bmc Psychiatry*, 23(1), 509.
- [24]. Türk Kurtça, T. (2026). Digital Well-Being Scale for Young Adults: Validity and Reliability Study. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-21.
- [25]. Uslu, O. (2025). *Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. Discov Soc Sci Health* 5, 145 (2025).
- [26]. Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.
- [27]. Yasmeen, K., Imran, H., & Ahmad, T. (2024). Exploring the Profound Impact of Social Media, Self-Identity and Mental Health in Today's Digital Age. *Annals of Human and Social Sciences*, 5(3), 615-623.