الخـــــــوف مـــــن الضيـــــاع لـــــدى طلبـــــــــــــة المرحلـــــــة الاعدادية

أ.د. أمل كاظم ميرة الباحثة تبارك خلدون حامد
جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم العلوم التربوية والنفسية

استلام البحث: ٢٠٢٤/٥/٢ قبول النشر: ٢٠٢٤/٦/٩ تاريخ النشر : ٢ /١/٢٠٢٥
https://doi.org/ 10.52839/0111-000-084-009

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على الخوف من الضياع لدى طلبة المرحلة الاعدادية، ويتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية من كلا الجنسين (ذكور، اناث) والفرعين (علمي، ادبي) للعام الدراسي(٢٠٢٣-٢٠٢٤) ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان ببناء مقياس الخوف من الضياع ، وقد تألف المقياس في صيغته النهائية بعد استكمال شروط الصدق والثبات والقدرة على التمييز من (٣٠) فقرة، بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٢٩) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ، وبالأسلوب المتناسب، من مدارس الاعدادية في محافظة بغداد /الرصافة الثانية . وتحققت الباحثتان من الخصائص السيكومترية للمقياس ومن ثم تطبيقهما على عينة البحث، واستخدمت الباحثتان عددًا من الوسائل الاحصائية لتحقيق اهداف البحث منها(الاختبار التائي لعينة واحدة) (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) (معامل ارتباط بيرسون) (معادلة الفا كرونباخ)، وقد اظهرت النتائج ان طلبة البحث الحالي لديهم خوف من الضياع، وقد خرج البحث بتوصيات منها قيام المؤسسات التعليمية بتوجيه الوحدات الإرشادية على وجه الخصوص في المدارس للقيام بندوات وحلقات دراسية لغرض تحصين طلبة المرحلة الاعدادية من الخوف من الضياع، وعلى المؤسسات التربوية أن تُعيد الأنشطة غير الصفية من برامج اجتماعية وثقافية ورياضية لزيادة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة والذي بدوره يخفف الخوف من الضياع.

الكلمات المفتاحية: الخوف، الضياع، طلبة الاعدادية، تقرير المصير.

Fear of Missing Out among Preparatory School Students

Prof .Dr. Amal Kadem Meera
Department of Educational and Psychological Sciences in College of Education for Women-University of Baghdad
dr.amal1@gmail.com
Tabarak Khaldun Hamed
Department of Educational and Psychological Sciences in College of Education for Women-University of Baghdad
Tabarak.hamed2206p@coeduw.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The current research aims to identify the fear of missing out among preparatory school students. To achieve the research objective, the researchers developed a scale of fear of missing. The scale consists of 30 items that was administered to a sample of 629 male and female students, who were selected randomly from preparatory schools in Baghdad Governorate/Rusafa II for the academic year 2023-2024. The researcher used several statistical methods to achieve the research objectives, including the one-sample T-test, the T-test for two independent samples, the Pearson correlation coefficient, the Alpha-Cronbach's formula, and the Z-test. The results showed that the research sample has a fear of missing. The research came out with several recommendations regarding educational institutions' direct guidance units, particularly in schools, to conduct seminars and to protect middle school students from the fear of missing out. Educational institutions must restore extracurricular activities, including social, cultural, and sports programs, to increase the psychological and social adjustment of students, which in turn reduces the fear of missing out.

Keywords: fear of missing, Preparatory school students, Self determination

مشكلة البحث:

تعرض بلدنا إلى الكثير من الأزمات التي ألقت بظلالها على أفراد المجتمع الذين يعيشون في بيئة تتسم بخبراتها المؤلمة، والتي تضعهم تحت مستويات عالية من التوتر والضغط النفسي الذي ينعكس على سلوكياتهم وردود أفعالهم واستجاباتهم، ومدى توافقهم مع المجتمع وتكيفهم مع البيئة المحيطة بعناصرها كلها. مما أدى الى ظهور عدد من المشكلات، ومن أهم هذه المشكلات التي ظهرت على الساحة التعليمية الهدر التربوي الذي يعكس بصورة او بأخرى وجود خلل في المنظومة المعرفية، وهو ما يتجسد خاصة في بعض الظواهر السلبية في الوسط التربوي من ضعف التحصيل الدراسي، أو الفشل المدرسي، أو التأخر الدراسي(عبد الستار,٢٠١١ :٩٨)، ولاشك أنّ العالم اليوم هو عالم المعرفة تتحكم فيه تكنلوجيا الاتصالات والمعلومات وتتعقد فيه شتى المشكلات في جوانب الحياة المختلفة مما جعلَ المجتمع والمربين يواجهون مشكلات غير مسبوقة تتعلق بكيفية إعداد الاجيال لمواجهة تحديات المستقبل بالمعلومات التي يحتاجونها طول حياتهم (محمد، ٢٠١١ :١٣٢)، وربما ينعكس هذا التأثير السلبي في تعزيز شعور الطلبة بالخوف من الضياع وهو بدوره ينسحب سلباً على الفرد، إذ إن الخوف من الضياع قد يجعل الطلبة غير متمكنين من إيجاد علاقات متواصلة مع مدرسيهم بل إنّ ذلك قد يولد حساسية مع زملائه، وقد يتعدى الى أكثر من ذلك مما يُضعف ثقة الطالب بنفسه وربما تؤدي الى اضطرابات سيكولوجية حادة لدى الطالب يجعلهم يعانون من مشاعر غير مستقرة وقلق ناتج عن نقص الحاجات النفسية المتمثلة بالكفاءة والاستقلالية والارتباط، مما يؤثر ذلك على تقديرهم لذاتهم، وهذا ما اكدته دراسة (Wortham,2011:2) فإن انعدام تقدير الفرد لذاته يؤدي الى الشعور بالخوف من الضياع وعدم الكفاية وانعدام الاستقلالية، وكلما زادت مشاعر القلق يصبح الفرد اكثر عدوانية واكثر اندفاعية ومن ثم يزيد رغبة الافراد بتلبية ذلك القصور بطرق غير صحية . وتتلخص مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن السؤال الآتي : هل يشعر طلبة المرحلة الاعدادية بالخوف من الضياع؟

-أهمية البحث:

إن طلبة الاعدادية هم القلب النابض في المجتمع ، بهم يبني المجتمع مستقبله وهم ثروة الغد ومركز الطاقة البشرية ، وإن صلاحهم وتوجيههم وارشادهم الارشاد الامثل يحقق نهضة المجتمع في مختلف الجوانب الحياتية والعلمية والمادية ، وعلى العكس من ذلك فأن اهمال هؤلاء الأفراد . يؤدي الى دمار مستقبلهم ومجتمعهم. والمدرسة مؤسسة تربوية فعالة تؤثر في المجتمع وتتأثر به وهي أداة المجتمع في المجالات جميعها، حيث يجب ان تكون شخصية الطالب متوازنة وتجمع بين القيم والمعارف والمهارات المناسبة لمواجهة العقبات والتحديات، وطلبة المرحلة الاعدادية بحاجة الى الانتباه والتركيز، والصحة الجيدة، لتحقيق النجاح والتفوق. لذلك كان من الضروري دراسة كل ما يتعلق بالشباب ومشاكلهم بسبب

التغيرات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والمؤثرات الاخرى كافة التي تؤثر في المجتمع وخاصة ما حدث من تغيرات خلال السنوات القليلة الماضية. والانسان كائن متمركز على ذاته وقد أشار هذا التمركز المحتوم اهتمام العلماء والكتاب والفلاسفة منذ زمن بعيد، حيث يبدو ان لكل انسان عالما خاصاً به(بيك، ٢٠٠٠: ٧٧). وقد اكد (Seligman) ان لكل شخص اسلوباً يفسر به أحداث الحياة، فكل فرد يتعامل مع المواقف التي تواجهه، تبعاً لفلسفته العامة وتوقعاته عن الحياة والآخرين والمستقبل (ابراهيم، ١٩٨٠ :١٩٩) . وهذه التوقعات قد تكون ايجابية، ثم تصاحبها خبرات انفعالية سارة، وقد تكون هذه التوقعات ذات طبيعة سلبية مما يؤدي الى سوء التوافق مع الموقف (بلان ، ٢٠١٥ : ٣٥٥-٣٥٧). إذ يربط الباحثون بين مفهوم الخوف من الضياع في مرحلة المراهقة وبين العمليات العقلية ومالها من تأثير في تحصيلهم الأكاديمي والتي لابد من النظر إليها بأهمية والتعامل معها بحرص ففي هذه المرحلة تتبلور الاتجاهات العقلية والخلقية ويتحدد فيها مستقبل الفرد إلى حد كبير مما يعطي إليها قدرا من الأهمية عما يحدث فيها من التنوع والتمايز في القدرة العقلية(الكعبي، ٢٠٠٨: ٤)، ومما لا شك فيه أن الإنسان يتميز عن الكائنات الأخرى في قدراته العقلية، والإدراكية مما دفعه إلى استكشاف تللك القدرات بهدف تطويرها ليتمكن من مواكبة التغيرات السريعة ويساعده على مواجهة التحديات المستمرة والمشكلات المتنوعة التي تُميز هذا العصر، فلم تعد عملية تنمية قدرات الانسان العقلية وتطويرها حاجة ملحة للفرد فحسب، إنما ضرورة تفرضها مطالب المجتمع في التقدم وبناء حياة اجتماعية سليمة، ويُقاس تقدم أي دولة بمقدار قدرتها على تنمية عقول أبنائها .(خضير ، ٢٠١١ : ٢)، لذا فأنّ الفرد يعيش حياته مدفوعاً نحو تحقيق اهدافه التي تبلور معنى الحياة عنده، ومن هنا يمكن تفسير الكثير من السلوك الانساني في ضوء دافعية الفرد، أي ان سلوك الفرد يكون مدفوعا، كما ان تباين أداء الفرد وإقباله على القيام بأعمال معينة مرهون بنوعية الدافعية لديه، ولذلك نجد أن تباين سلوك الفرد في المواقف المختلفة قد يكون سببه الأساس هو الدافعية (حلمي ، ١٩٩٥ : ١٣٧).لذا فإنّ الخوف من الضياع ينشأ من التهديدات التي يتعرض لها مفهوم الذات والحاجات غير الملباة المُتمثلة بالأفراد الذين يعانون من انعدام الاستقلالية والكفاءة والارتباط، وقد يلجأ الافراد الذين يشعرون بالخوف من الضياع الى تلبية هذا القصور بطرائق غير صحية، لذا فان الحاجة الى التنشئة الاجتماعية التي لا يتم تلبيتها بشكل صحيح يمكن ان تزيد شعور الفرد بالخوف من الضياع، ويشعرون بانهم مجبرون على التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي، ومن ثم فان نقص هذه الحاجات تزيد رغبة الفرد بالبقاء على اتصال بما يفعله الاخرون. (brzyliski, etal,2013:19)

وفي الواقع، فان الرغبة في ان تكون متصلا اجتماعيا وان تكون جزءا من تجارب ما مرضية هي حاجة انسانية اساسية موجودة منذ الطفولة، ولا تقتصر على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، نظرا لإمكانية الوصول الى وسائل التواصل الاجتماعي بشكل دائم عبر الاجهزة المحمولة، فقد زادت بشكل كبير خيارات التواصل مع المعارف، فضلا عن المشاركة والحصول على تجارب مرضية

(Fuster,2017:22)، لذا فان الفرد الذي يمتلك ذاتاً تكون عادة غير مُتطابقة مع توقعاتً الهوية الثقافية التي يعيش فيها ينجم عنها سوء تكيف بمعنى أنَّ البنى النفسية يجب أن تكون منسجمة ومتناسبة مع النظام الثقافي والاجتماعي الذي يتفاعل فيه الفرد وإلاَّ سيشعر بعدم الارتياح أو أنه في غير مكانه ومنعزل عن الآخرين وقد يلجأ إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ويجعلهم مدمنين على متابعة الأحداث، وعندما يبتعدون عن هذه الوسائل يشعرون بمزيدٍ من القلق والتوتر (Dogan,2019:155), فالأفراد يتأثرون بوسائل التواصل الاجتماعي بالجوانب الثقافية والحضارية، مما يجعلهم مختلفين في تقرير ذواتهم إذا كانت مستقلة أو مترابطة.

وأكدت دراسة كل من ماركوس وكيتاياما (Mark & Kitayama ,1995:53) الى الطرائق التي تتطور بها هوية الفرد والعوامل المرتبطة بالثقافة والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه الأفراد، فالخلفية الثقافية للفرد تؤثر في تطوره ونموه . وهذا ما أكده كل من أيرز وايرلي(Erez Early ,1993:21) هناك تأثير وطرق مختلفة لتفسير أحد الأشكال العامة لمفهوم الشخص لذاته والتي تعني الطريقة التي يرتبط بها مفهوم الذات بالأشخاص الآخرين والبيئة الاجتماعية ويعني الطريقة التي يدرك ويقرر بها الفرد بيئته، وبالمقابل يتكون سلوكه(Hamdorf, 2002:3)، وعلى وفق ذلك يجب أن يكون الطالب على وعي بكفايته ودرجة استقلاليته، وان يمتلك الرغبة في التصرف على نحو مستقل، وان يمتلك مهارات دافعية وتقرير الذات التي تشير الى ما يحتاج اليه الفرد من امكانيات وقدرات تمكنه من التحكم في أمور حياته، والتي تجعل سلوكه متحرراً من أي سيطرة خارجية، ويكون سلوكه منظمًا ذاتيا (Wohmeyer,1997:28) فالفرد المستقل ذاتيا وذو الكفاءة العالية قادر على أن ينظم سلوكه ويكون له معنى ويشكل الأساس بالرجوع إلى المخزون الداخلي الخاص به من أفكار ومشاعر وسلوكيات، Markus & Kitaymama, (1991:334)أكثر منه الرجوع إلى أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين فالفرد ذو الدافعية الداخلية وتقرير الذات المرتفع يكون أكثر استقلالية وتفردًا. أما الفرد الذي تتحكم فيه المعززات الخارجية فانه يبحث عن الارتباط أو الاعتماد المتبادل فأنه يتضمن رؤية الذات على أنها مرتبطة مع الأفراد الآخرين، وأن هذا الفهم للذات يعني أنه مرتبط ومعتمد على السياق الاجتماعي، وأنه ينظر لنفسه على أنه جزء من علاقة اجتماعية وبأن سلوكه الخاص هو محدد ومحتوم ومتوقع وإلى مدى كبير منظم عن طريق ما يدركه الفرد لتكون أفكار ومشاعر وسلوكيات الأفراد الآخرين منظمة في هذه العلاقة (markus& Gudykunst, .1991:22.

-اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على الخوف من الضياع لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

-حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة الخوف من الضياع لدى طلبة المرحلة الاعدادية لتربية الرصافة الثانية ولكلا الجنسين(ذكور-اناث) والفرعين (علمي-ادبي) للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

-تحديد المصطلحات:

الخوف من الضياع (fomo) (Fear of Missing out): عرفه

١. (Deci&Rayan,2008):هو شعور الفرد بالقلق الناتج عن اوجه القصور المتعلقة بالاحتياجات الكامنة في الاستقلالية والكفاءة والارتباط. (Deci&Rayan,2008:109)

٢.وورثام (Wortham,2011): بأنه شعور بعدم الاستقرار، والقلق، ومشاعر عدم الكفاية، يتفاقم هذا الشعور عند الدخول الى مواقع التواصل الاجتماعي، وأيضاً الغياب عنها فترة من الزمن. (**Wortham,2011:32**).

٣.هاد كنسون(Hodkinson , 2012) : بأنه شعور بعدم الارتياح في أن تفقد متابعة ما يفعله الآخرون في العمل، أو قد يكون في حوزتهم شيء أفضل من الذي يمتلكه الفرد على مواقع التواصل الاجتماعي(Hodkinson,2012:22).

التعريف النظري: تبنت الباحثتان تعريف(desi&rayan,2008) **تعريفا نظريا في البحث الحالي، لكونهما اعتمدتا نظريتهما في اعداد مقياس الخوف من الضياع ومن خلاله تمكنوا من استخراج ثلاثة مجالات هي:**

١. الاستقلالية: وتعني ضعف تمتع الفرد بحرية الاختيار الشخصي وقدرته على اتخاذ القرار.

٢. الكفاءة: ضعف قدرة الفرد على التصرف بفاعلية والتحكم في اختيار السلوكيات المناسبة لتحقيق اهدافه.

٣. الارتباط : رغبة الفرد في التفاعل والتواصل مع الآخرين.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الخوف من الضياع المعد من قبل الباحثتين.

-الاطار النظري:

النظرية التي فسرت الخوف من الضياع

نظرية تقرير المصير لـــ ((Deci&Rayan,2008)(Sdt) (Self-determintion theory)

تعد نظرية تقرير المصير من النظريات المعرفية الواسعة الانتشار والتي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين اذ بدأت بوادر هذه النظرية في بداية الثمانيات (1985) **من خلال توجه الباحثين**

(Deci & rayan) للمقارنة بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي ومن خلال الفهم المتراكم لهذه المقارنة وللدور الذي يلعبه الدافع الداخلي تشكلت نظرية تقرير الذات في التسعينات . بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جلياً . في عام (2000) ، وهي نظرية جدلية عضوية(كتلية) تصف العملية المستمرة لكيفية نمو نضج الافراد ، وحدوث الجدل بين الذات الفعالة والعوامل العديدة الداخلية والخارجية، التي يواجهها الفرد في عملية النمو، وتركز على نتائج العملية الجدلية عن الدافعية الداخلية، واستدخال القيم الاجتماعية ، وتكامل الانفعالات (Deci&Rayan,2002:68). وتم تصور الخوف من الضياع لأول مرة باستخدام نظرية تقرير المصير (SDT) التي طورها (Ryan & Deci) اذ تاكد نظرية SDT أن الدافع الداخلي (وليس الخارجي) للمكافأة ضروري لتعزيز الصحة العقلية، وأن الدافع الداخلي يتم تعزيزه بشكل أفضل عندما يشعر المرء بالارتباط الاجتماعي بالآخرين. لذلك، في المعاملة الخاصة والتفضيلية، يمكن للارتباط الاجتماعي أن يؤدي إلى دافع داخلي ، والذي بدوره يمكن أن يشجع الصحة العقلية الإيجابية. واكدت نظرية تقرير المصير ان الخوف من الضياع حالة عاطفية سلبية ناتجة عن احتياجات الارتباط الاجتماعي غير الملباة. ويدعي المنظران (Deci&Rayan) ان الافراد يستدخلون القيم التي تم تعزيزهم لأجلها والتي يلاحظونها في المحيط الاجتماعي ، وكلما تقبل الافراد قيماً خاصة بمحيطهم الاجتماعي كقيم خاصة بهم ، كلما اعتبروا السلوك المقبول اجتماعياً سلوكاً مقرراً ذاتيا (Deci&Rayan,2000:137), اذ يفترض اصحاب هذه النظرية ان الافراد مدفوعون بصورة طبيعية لتنمية ذكائهم وكفاءتهم وانهم يستمتعون بإنجازاتهم ، وبالانخراط في الانشطة التي تظهر قدراتهم المعرفية ومهارتهم في الاداء ، وتزودهم الامكانات التي تسمح لهم ان يطوروا كفاياتهم وفعالياتهم فالشعور بالفعالية والكفاية الذي يسببه النجاح ويعزو جهدهم بالإتقان ، ويرفع مستوى الدافعية الداخلية لأداء مهمة اخرى مشابهة ، والشعور بعدم الكفاءة يضعف الدافعية الداخلية ومن ثم يضعف جهدهم في الاتقان لأداء مهمة ما ، هذا وينظر لأفعال الدافعية الداخلية للطلبة في سياق الدراسة على انها ما يقرره الطلبة من سلوك نشط يتمثل في الاستغراق والتفكير والمثابرة مقابل ما يقرره من سلوك سلبي متمثل في سلوك الدافعية الخارجية مثل التجنب والتجاهل (خلال,٢٠٠٦ : ٤٥), ويرى (ديسي وريان (ان الطلبة يميلون لان يكونوا مدفوعين داخلياً لاداء مهمة ما عند توفر الشرطين الآتيين :-

١.الفعالية الذاتية العالية (**High self Efficacy**) التي تشير الى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على اداء المهمة بنجاح

٢.ادراك المحددات الذاتية (**ASSent of Self-Determination**) تشير الى ان لدى الافراد القدرة على التحكم بقدراتهم مما يجعلهم يختارون الانشطة التي يستطيعون التكيف معها ومعالجتها بنجاح وتجنب الانشطة التي تفوق قدراتهم و لا يستطيعون التكيف معها

(العلوان والعطيات ، ٢٠١٠ : ٦٨٧).

كما وترتكز هذه النظرية (Sdt) على تطوير وظائف الدافعية الانسانية والشخصية في السياقات الاجتماعية وترتكز على درجة اختيار الفرد، أو تقرير الفرد للسلوكيات الانسانية التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الافراد تقودهم الى القيام بمجموعة من الافعال والتصرفات عالية المستوى من التأمل والتعهد الواعي للاختيار الذاتي دون تدخل او فرض من قبل الآخرين ، وتستند ايضاً الى افتراض مفاده : ان الكائن الانساني جدلي ، وانه موجه بالفطرة (الغريزة) وان بذله للجهد المميز فيه تحدٍ يؤدي الى تكامل الخبرات بطريقة متماسكة ووعي بالذات ، وهذا التوجيه الغريزي لا يعمل بطريقة آلية ، اذ انه يتطلب الاستمرارية والدعم المناسب من البيئة الاجتماعية ، والسياق الاجتماعي (Miser&Ino,1996 :214), وتعد نظرية تقرير المصيرself-determination theory المفسرة للخوف من الضياع هي العمود الفقري لفهم سبب تعديل الأفراد لسلوكياتهم؛ حيث تشير النظرية إلى أنَّ النَّاس لديهم نزعة أساسية لتشكيل روابط بين أنفسهم والآخرين في عوالمهم الاجتماعية، مما يعني أنَّ الأشخاص لا يُمكن دفعهم فقط ليكونوا جزءًا من مجموعة، ولكن أيضًا ليكون لديهم علاقات قوية كجزء من مجموعة الأقران، كما أنَّ التَّقدم في التكنولوجيا وخاصة في وسائل التواصل الاجتماعي قد غَيْرَ في مجالات الترابط الاجتماعي، ومن ثم فقد تَغَيَّرَ الحافز لدى الأفراد؛ بحيث تَحَوَّلَ من العلاقات الاجتماعية في المحيط الاجتماعي القريب إلى الرغبة في أن يكون الفرد جزءًا من مجتمع أكبر يُوفِّرُه له الاتصال عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، ويركز الفهم الاساسي لنظرية تقرير المصير على دوافع الفرد والتركيز على الدوافع المستقلة والدوافع الخاضعة للرقابة؛ حيث يوجد الدافع المستقل عندما يكون الفرد مدفوعا بأهداف جوهرية وموجهة نحو الذات، مما يؤدي إلى رضا الفرد عن أفعاله بغض النظر عن آراء الآخرين، في حين يحدث الدافع الخاضع للرقابة عندما يكون الفرد مدفوعا بقوى خارجية مثل المكافأة أو العقوبة، ويمكن أن يَحْدُثَ الدَّافع الخاضع للرقابة عندما يسعى الفرد لتجنَّب العار الاجتماعي أو احترام الذات وقد يحدث الخوف من الضياع نتيجة ضغوط الدوافع الخاضعة للرقابة؛ حيث إنَّ الضغط الناتج عن العمل والتفكير فيه يؤدّي إلى خوف الأفراد من فقدان الفرص عندما لا يكونون جزءًا من مجتمع العمل، مما يؤدّي إلى توليد الشعور بالخوف من الضياع من المجموعة الاجتماعية التي يعمل معها، كما توجد ثلاثة احتياجات أساسية في نظرية تقرير المصير، تتمثل في الكفاءة والارتباط والاستقلالية التي تُوفّر بشكل مجتمعي الأساس لتصنيف جوانب البيئة على أنها داعمة أو عدائية للأداء البشري المتكامل، وقد تكون الحاجة إلى الترابط مرتبطة بشدة بالخوف من الضياع؛ لأنَّ الخوف من الخبرات والتواصل الاجتماعي يُمكنُ أنْ يُحفّز الأفراد على اتخاذ قرارات تستند إلى التوقيت أكثر من الرغبات الشخصية (Desi&Rayan:2008:37).

المجالات الاساسية للخوف من الضياع وفق نظرية تقرير المصير:

تفترض نظرية الخوف من الضياع ان هناك ثلاث حاجات نفسية وأساسية وشاملة لتعزيز الرفاهية والصحة ، هذه الحاجات الثلاث يمكن تطبيقها على مستوى شمولي او عالمي ، الا ان بعضها قد يكون

ابرز و اوضح من غيرها في فترات معينة من الزمن ويتم التعبير عنها بصورة مختلفة حسب الزمان ، والثقافة أو الخبرة وتسهم كل حاجة بصورة منفصلة في التقدم النفسي وان الصحة النفسية تحتاج الى اشباع الحاجات الاساسية الثلاث وهي (الاستقلالية ، الكفاءة ، الارتباط) وان واحدة أو اثنتين منها لا يكفي لتحقيق صحة نفسية جيدة ليكون الفرد ذا استقلالية (Deci&VanSteenkiste ,2004: 34)وهي على النحو الآتي : -

أ.الاستقلالية (Autonomy) :

وتشكل الاستقلالية أساساً قوياً للتنظيم السلوكي الفعال من خلال مراحل التطور ، وميادين المعرفة المتعددة ، والتي لا يمكن حصرها في مجال محدد ، وتعد الاستقلالية أول ظاهرة تبرز في حياة الفرد ، وهي تدفعه للاعتماد على النفس بدلا من الاتكالية و الاعتماد على الغير، فيبدأ الفرد بالتعرف والاهتمام بدوره في الحياة، وخصائصه التي تميزه عن غيره ، ويغتنم الفرد المستقل كل فرصة من شأنها ان تدعم استقلاليته ، وتدلل على انه قادر على التصرف وحده، ودون الاستعانة بالغير(عدس ، ١٩٩٨ : ١٤٣) وبذلك تعد الاستقلالية من السمات الرئيسة في شخصية الفرد لأنها تشكل مجموعة من الصفات الخلاقة كالشجاعة والأقدام والجراءة والصبر والمجازفة، إذ أن الاستقلالية تعد قيمة اجتماعية عليا يشجع عليها المجتمع ويحاول تنميتها، وقد لاقى مفهوم الاستقلالية اهتمام العلوم الاجتماعية لأنها احد قيمه العليا واهتمام السياسيين لأنه يمثل قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والتبعية كما اهتم علماء النفس لاسيما الإنسانيون بهذا المفهوم ولكنهم تناولوها بآراء وتفسيرات متنوعة بحسب وجهات نظرهم في الاستقلالية ألا أنهم يتفقون إلى حد ما على أهميتها في حياة الإنسان لما له من علاقة في مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها. (Deci&Rayan,2000:32), وقد أشار وايمر و زملاؤه (wehmeyer,etal,2007) إلى أن الاستقلالية تعتمد على تفرد الشخص وتشمل تصرف الفرد بناء على تفضيلاته واهتماماته وقدراته وتحرره من أي تأثير خارجي في حياته(wehmeyer,etal,2007:58).، كما يشير كل من وايمر ومارتن وساندك(Sandc& Wehmeyer&Martin ,2008) إلى اعتبار الاستقلالية كمسمى بديل عن مهارتي اتخاذ القرارات وتقديم الاختيارات المناسبة كمجموعة واحدة ، إلا أن التعريف المعتبر قد فصل بينهما لزيادة القدرة على التمييز بين المهارتين في البرامج الأكاديمية التي تستهدف الأفراد ذوي الإعاقة وزيادة القدرة على قياس كل منهما على حدة (Sandc&Wehmeyer&Martin,2008:12), وقد أورد هالفري (Halvari ,2009) أن ممارسة الشخص للاستقلالية الاختيار والحرية في النشاط الذي يقوم به فإنه ينبغي أن يتصف بعدد من الخصائص وهي :

- القدرة على اختيار ما يقوم به من إعمال.
- مسؤولية الشخص عن اختياره.
- القدرة على المبادرة في النشاطات والسلوكيات المختلفة.

- الشعور بأن السلوك الذي يقوم به نابع من داخله . (Halvari,2009:41)

ب.الكفاءة (Eficiency):

يمثل مفهوم الكفاءة Efficacy أهمية كبيرة لدى المربين على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة عالية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين ولقد أضحى أمرا جليا أن الكفاءة المرتفعة تقود إلى مزيد من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم كونه يسهم في تعديل السلوك ويؤشر إلى توقعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام المختلفة وبمستوى متميز .(Miser&Ino,1996:209) ، والحاجة الى الكفاءة تساعد الافراد الذين يتمتعون بقدر جيد من التعلم والتفتح في التكيف مع ما يواجهه من تحديات في نواحي الحياة من خلال ظهورها بشكل نموذجي في الأحداث التي تتسم بالدافعية الداخلية، ويمكن تنمية الميل للكفاءة في بداية العمر من خلال استكشاف الفرد لما يحيط به من أشياء وتبدأ النشاطات والممارسات التي ترتبط بشكل محدد مع التفاعل الاجتماعي المؤثر الذي يتمايز مع تقدم العمر، وبذلك يمكن القول بأن الأفراد الذين يمارسون الإشباع من دون حصولهم على تعزيز خارجي، اي من خلال التعلم الذاتي فأنهم يكونون قادرين على الارتباط بالمهارات والقدرات التي يكتسبونها ، قادرين على تطوير المزيد من القدرات الجديدة للتوظيف التكيفي ، على التكيف بشكل واضح مع اتجاهات الثقافة المتغيرة التي يرثها الفرد أو يتبناها ، وبذلك يكونوا قادرين على التكيف مع الظروف الجديدة ومتطلبات العالم الطبيعي.(Deci&Rayan,2002:45)

ت.الارتباط (Relatedness):

يعرف على انه الروابط المتبادلة بين افراد وجماعات المجتمع التي تنشأ عن اتصال بعضهم ببعض، وتفاعل بعضهم ببعض(شاكر مصطفى سليم, ١٩٨١: ٩٠١)، ويعرف على انه صلة بين الافراد او الجماعات ، وقد تقوم هذه الصلة على التعاون او عدمه وتكون مباشرة او غير مباشر

(مصلح صالح, ١٩٩٩: ٤٤٩)، و يعني استعداد الفرد للتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم بأسلوب تعاوني ينطوي على الاهتمام والروابط الحميمة تكيف المجموعة وبقائها من خلال الفائدة التكيفية للحاجة الى الانتماء (Deci&rayan, 2000: 209) ، ان الحاجة الى الانتماء هي من مميزات الكائنات الاجتماعية ، وليست مجرد صفة موروثة لديهم فالحاجة الى الفهم الاجتماعي يمثل اولوية لدى تلك الكائنات الاجتماعية وهناك اشكال تصنيفية محددة يمكن من خلالها التعبير عن الحاجة الى الانتماء ، وتلك الاشكال تتوافق مع التطور الثقافي والبايولوجي للإنسان ومع ما يعيشه من تحضر، رغم أن الحاجة بحد ذاتها تبقى ثابتة نسبياً خلال تلك التغيرات(Deci&rayan,2000 :253)، ويعرف(Fung,2011:28) الارتباط بالآخرين على انه الثقة والعلاقات الشخصية المرضية والاهتمام بشأن رفاهية الآخرين والقدرة

القوية على التعاطف. كما يعرفها (Sadeghi et al,2016:3)على انها متغير يتكون من عدة عناصر وتشمل هذه المكونات الرضا والالتزام والثقة.

-دراسات سابقة

وجدت الباحثتان دراسة عربية واحدة لمتغير الخوف من الضياع

ت	العنوان	التفاصيل
	دراسة عبد الرزاق, محمد مصطفى وسليمان, عمرو محمد(٢٠٢٠)	
١	مكان اجراء الدراسة	جامعة سوهاج/المملكة العربية السعودية
٢	اهداف الدراسة	هدفت الى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع ورهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المُراهِقينَ المُغتربين، وبحث الفروق بين الجنسين في كل من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، والتحقق من الإسهام النسبي للخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى عينة الدراسة.
٣	حجم العينة وجنسها	وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٤) مراهقًا مغتربًا في المملكة العربية السعودية (٣٥٢ من الذكور ، و ٢٣٢من الإناث) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) سنةً،
٤	أداة البحث	مقياس الخوف من الضياع(إعداد :Przybylski et al , 2013-تعريب الباحثين)، مقياس النوموفوبيا (إعداد الباحثين)
٥	الوسائل الاحصائية	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الاحادي، معادلة الفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار الزائي
٦	نتائج الدراسة	وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطِيَّة موجبة دالة إحصائيا بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المُراهقينَ المُغتربينَ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الخوف من الضياع، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في النوموفوبيا في اتجاه الإناث، وإسهام الخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى المراهقينَ المُغتربين. وتمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الادبيات والدراسات السابقة.

-منهج البحث:

وقد اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي بوصفه انسب المناهج ويعد اسلوبا دقيقا ومنظما لوصف المشكلة والظاهرة موضوع البحث عن طريقة منهجية صادقة وموضوعية، ولتحقيق اهداف البحث لا بد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له واعداد ادواته، واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ولأجل تحقيق اهدافه والايفاء بمتطلباته.(دويدار، ١٩٩٩: ١٨٤)

-مجتمع البحث وعيناته:

-مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الاعدادية من كلا الجنسين (ذكور واناث) ومن كلا الفرعين (علمي/ادبي) الموجودين في(٧٣) مدرسة تابعة للمديرية العامة لتربية محافظة بغداد/ الرصافة الثانية و للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ،اذ بلغ مجموعهم الكلي (٦٢٩٩٥) طالبا وطالبة، منهم ذكور (٣٨٣٣٠) واناث (٢٤٦٦٥)، الجدول(١) يوضح ذلك

جدول(١): مجتمع البحث لمدارس الاعدادية في بغداد/الرصافة الثانية

عدد المدارس	ذكور	اناث	المجموع
٧٣	٣٨٣٣٠	٢٤٦٦٥	٦٢٩٩٥

-عينات البحث:

١.عينة التحليل الاحصائي: وقد تكونت عينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، بواقع (٢٠٠) طالب و(٢٠٠) طالبة، الجـــدول(٢) يوضح ذلك

جدول(٢):عينة التحليل الاحصائي موزعة حسب الجنس والمدرسة

ت	المدرسة	ذكور	اناث	المجموع
١	ع النضال للبنين	٥٠	--	٥٠
٢	ع الهدى للبنات	--	٥٠	٥٠
٣	ع عقبة بن نافع للبنين	٥٠	--	٥٠
٤	ع صنعاء للبنين	٥٠	--	٥٠
٥	ع الفرح للبنات	--	٥٠	٥٠
٦	ع المهج للبنات	--	٥٠	٥٠
٧	ع النظامية للبنين	٥٠	--	٥٠
٨	ع التسامح للبنات	--	٥٠	٥٠
المجموع		٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠

٢.عينة التطبيق النهائي:

اختيرت عينة التطبيق بالأسلوب الطبقي العشوائي ويستعمل هذا الأسلوب عندما يكون مجتمع الدراسة غير متجانس ويمكن تقسيمه إلى طبقات منفصلة على وفق متغيرات الدراسة واعتبار كل وحدة واحدة (ملحم، ٢٠٠٠: ١٢٦)، تم اختيار عينة البحث الحالي بالأسلوب المتناسب اذ بلغت عينة البحث النهائية (٦٢٩) طالبا وطالبة من المرحلة الاعدادية، منهم (٣٨٣) ذكور و(٢٤٦) اناث. والجدول(٣) يوضح ذلك:

جدول(٣):عينة التطبيق النهائي موزعة حسب متغيري الجنس والفرع

ت	المدرسة	ذكور		اناث		مجموع
		علمي	ادبي	علمي	ادبي	
١	ع العقيدة للبنات	--	--	٣١	١٨	٤٩
٢	ع فدك للبنات	--	--	١٩	٣١	٥٠
٣	ع الكرامة للبنات	--	--	٣٠	١٩	٤٩
٤	ث الشرقية للبنات	--	--	٣٥	١٤	٤٩
٥	ث دجلة للبنات			٣٧	١٢	٤٩
٦	ع الشهيد عبدالله الموسوي للبنين	٤١	٣٦	--	--	٧٧
٧	ث الشرقية للبنين	٣٦	٤٠	--	--	٧٦
٨	ع الجمهورية للبنين	٤٠	٣٧	--	--	٧٧
٩	ع الشهيد احمد الحسيني للبنين	٤٧	٣٠	--	--	٧٧
١٠	ع دار الحكمة للبنين	٤٠	٣٦	--	--	٧٦
	مجموع	٢٠٤	١٧٩	١٥٢	٩٤	٦٢٩

-اداة البحث:

مقياس الخوف من الضياع

تختلف ادوات البحث باختلاف البيانات المطلوب الحصول عليها وطبيعتها، وتحقيقا لأهداف البحث الحالي كان لابد من بناء اداة لقياس (الخوف من الضياع) لدى طلبة المرحلة الاعدادية، اذ تم تطبيق الاجراءات المنهجية المتبعة في اعداد الاختبارات والمقاييس النفسية للتأكد من صدقها وثباتها، اذ قامت الباحثتان ببناء مقياس (الخوف من الضياع) بالاعتماد على نظرية تقرير المصير ل (Deci&Rayan,2008) كإطار نظري والذي يعرفاه بانه (شعور الفرد بالقلق الناتج عن اوجه القصور المتعلقة بالاحتياجات الكامنة في (الاستقلالية، الكفاءة، الارتباط)(Deci&Rayan,2008:109).

-اعداد المقياس بصورته الاولية:

تكون المقياس من(٣٥) فقرة بصيغته الاولية موزع على ثلاث مجالات وهي (الاستقلالية، الكفاءة، الارتباط) وفق النحو الاتي:

المجال الاول الاستقلالية (١٢) فقرة، المجال الثاني الكفاءة(١١)، المجال الثالث الارتباط (١٢) فقرة، واجرت الباحثتان الخصائص السايكومترية للمقياس، وعلى النحو الاتي:

-الصدق الظاهري: للتحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس الخوف من الضياع وتعليماته والبدائل الخاصة به اعتمدت الباحثتان الصدق الظاهري وقد اشار ايبل (Ebel,1972) الى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس هو ان يقوم عدد من المحكمين, والمختصين بتقرير مدى تمثيل الفقرات للظاهرة المراد قياسها (Ebel,1972:555) لذا قامت الباحثتان بعرض المقياس بصيغته الاولية في الملحق(٤) على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم(١٠) محكمين في الملحق(٥) لتقريره، ما إذا كانت الفقرات صالحة او غير صالحة او تحتاج الى تعديل مع ذكر الملحوظات ان وجدت، اذ يعد التحليل المنطقي لفقرات المقياس ضروريا في بداية اعداده لأنه يشير الى مدى تمثيل الفقرة ظاهريا للسمة التي اعدت لقياسها فالفقرة الجيدة في صياغتها التي ترتبط بسمة موضوع الدراسة تسهم في رفع قوتها التمثيلية ومعامل صدقها (الكبيسي, ٢٠٠٢: ١٧١) وقد اعتمدت الباحثتان على نسبة(٨٠%) فاكثر لكي تكون صالحة، ويتم الإبقاء عليها في المقياس واعتمادا على رأي الخبراء والمحكمين حذفت بعض الفقرات في الملحق (٦) وعدلت بعض الفقرات في الملحق(٧) واكد المحكمون ان فقرات المقياس تلائم مجتمع البحث الحالي، واجمع المحكمون ان الميزان المناسب يكون(ثلاثياً)، والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول(٤): نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الخوف من الضياع

المجال	رقم الفقرة	الموافقون		التعديل		الحذف		الحكم
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	
الاستقلالية	٢ , ٥ , ٦ , ١٠	١٠	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%	تقبل
	٧ , ١١	٩	٩٠%	١	١٠%	٠	٠%	تقبل
	١ , ٣ , ٤ , ٨	١	١٠%	٩	٩٠%	٠	٠%	تعدل
	٩ , ١٢	٠	٠%	٠	٠%	١٠	١٠٠%	تحذف
الكفاءة	١ , ٢ , ٣ , ٨ , ١١	١٠	١٠٠%	٠	٠%	٠	٠%	تقبل

	١٠ , ٤	١	%١٠	٩	%٩٠	٠	%٠	تعدل
	٥	٠	%٠	١	%١٠	٩	%٩٠	تحذف
الارتباط	١ , ٣ , ٦ , ٧	١٠	%١٠٠	٠	%٠	٠	%٠	تقبل
	٢ , ٤ , ٥	٩	%٩٠	١	%١٠	٠	%٠	تقبل
	٨ , ٩	١	%١٠	٩	%٩٠	٠	%٠	تعدل
	١١ , ١٢	٠	%٠	١	%١٠	٩	%٩٠	نحذف

وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس(٣٠) فقرة، واصبح المقياس جاهزا للإجراءات الاحصائية.

-وضوح التعليمات والفقرات (التجربة الاستطلاعية):

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراتهِ لعينة البحث طُبّق المقياس على عينة استطلاعية بالغ عددها (٦٠) طالباً وطالبة، وأُعطي لهم منها مثال يبين كيفية الاجابة عن اختيار البديل المناسب والذي يعبر عن الاجابة، وتمت الاشارة الى الطلبة ان المقياس معد لأغراض البحث العلمي، وانه ليس هناك داعٍ لذكر الاسم، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عنها، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة في تعليمات المقياس، وتبين من خلال هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحةً وليس هناك حاجة لتعديل أي منها، إذ تُشير الادبيات السابقة الى ضرورة التعرف على مدى فهم افراد العينة المستهدفة في الدراسة لتعليمات المقياس وعلى مدى وضوح فقراته لديهم (فرج, ١٩٨٠ : ١٩٦).

-القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من الضياع:

تعد القوة التمييزية للفقرات جانبا مهما في التحليل الاحصائي, لان من الخصائص السيكومترية التي ينبغي ان تتوافر خاصية التمييز، والتي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرات في قياس السمة المُراد قياسها، لأنهّا تميز بين الافراد ذوي المستويات العليا من الدرجات والافراد ذوي المستويات الدنيا منها في السمة نفسها التي تقيسها فقرات المقياس (Shaw,1967,97) أي قدرة الفقرات على التمييز بين الافراد الذين يملكون السمة والافراد الذين لا يملكونها، ولأجل التحقق من ذلك استخدمت الباحثة القوة التمييزية للفقرات المكونة لمقياس الخوف من الضياع

-أسلوب المجموعتين المتطرفتين :

لقد اشار أيبل (Ebel)الى أن الغرض من استخدام هذا الاسلوب هو الابقاء على الفقرات ذات التمييز العالي، لأنها تعد فقرات جيدة في المقياس(Ebel, 1972:392) واهمية ابقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة، وتشير آنستازي الى ان القياس النفسي يفضل ان يكون عينة التحليل الاحصائي للفقرات ما لا يقل عن (٤٠٠) فرد يتم اختيارهم من

المجتمع الاصلي للبحث، وكما موضح في الجدول (٢)، و لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

١.تطبيق مقياس الخوف من الضياع على عينة بلغ عدد افرادها (٤٠٠) طالب وطالبة .

٢.تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات استجابات عينة التحليل الاحصائي.

٣.ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٤.تعيين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا اذ تعطينا هذه النسبة اكبر حجماً وأقصى تمايزاً ممكنين معاً (Stanley & Hopkins, 1972:265).وبما أن عدد أفراد عينة التحليل بلغ (٤٠٠) استمارة فانَّ نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا هي (١٠٨) استمارة وعدد استمارات المجموعة الدنيا (١٠٨) استمارة اي ان عدد الاستمارات للمجموعتين (٢١٦) استمارة، ومن ثَّم طبق الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا، والدنيا في كل فقرة، وعدّت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها مع القيمة الجدولية، وكانت جميع الفقرات مميزة، أذ إنَّ القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا البالغة أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) والبالغة (١،٩٦)، كما مُوضح في الجدول (٥)، وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس الخوف من الضياع بعد التمييز (٣٠) فقرة .

جدول(٥):القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من الضياع

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
.١	٢،٢٥٩٣	٠،٦٦٠٩٣	١،٧٥٩٣	٠،٦٥٣٨٢	٥،٥٨٩
.٢	٢،٤١٦٧	٠،٥٨٢٠٥	١،٧٩٦٣	٠،٦٨٠٢٩	٧،٢٠١
.٣	٢،١٥٧٤	٠،٦٧٢٠٣	١،٦٧٥٩	٠،٦٥٣٢٣	٥،٣٣٩
.٤	٢،١٢٩٦	٠،٦٨٤٨٥	١،٧١٣٠	٠،٦٥٦٤٠	٤،٥٦٥
.٥	٢،١٩٤٤	٠،٦١٨٣٨	١،٦٩٤٤	٠،٦٤٧٩١	٥،٨٨٢
.٦	١،٩٤٤٤	٠،٧٣٤١٣	١،٧١٣٠	٠،٦١٢٢٠	٢،٥١٧
.٧	٢،٤١٦٧	٠،٥٨٢٠٥	١،٨٥١٩	٠،٧٤٦٥٢	٦،٢٠١

.٨	٢،٣١٨٤	٠،٦٣٦١١	١،٨٤٢٦	٠،٧٥٠٨٥	٤،٩٨٧
.٩	٢،٥٦٤٨	٠،٥٦٨٢١	١،٧٠٣٧	٠،٧٥٢٠٦	٩،٤٩٤
.١٠	٢،٣٨٨٩	٠،٦٥٣٢٩	١،٦٨٥٢	٠،٧٣١٧٦	٧،٤٥٥
.١١	٢،٢٣١٥	٠،٦٥٠٠٤	١،٧٧٧٨	٠،٧٢٧٧٣	٤،٨٣٢
.١٢	٢،٢٥٠٠	٠،٦٥٧٤٥	١،٧٧٧٨	٠،٧٢٧٧٣	٥،٠٠٤
.١٣	٢،٤٧٢٢	٠،٥٨٧٣٨	١،٧٨٧٠	٠،٧٤٩٤٧	٧،٤٧٨
.١٤	٢،٣٦١١	٠،٦٤٧٩١	١،٧٥٩٣	٠،٧٣٤٦٠	٦،٣٨٦
.١٥	٢،٣٢٤١	٠،٦٨١٢٤	١،٨١٤٨	٠،٦٧١٨٤	٥،٥٣١
.١٦	٢،٢٣١٥	٠،٦٥٠٠٤	١،٨٤٢٦	٠،٦٥٧٩٨	٤،٣٦٩
.١٧	٢،٣١٤٨	٠،٦٦٤٨٥	١،٧٧٧٨	٠،٦٦٠٤١	٥،٩٥٦
.١٨	٢،٣٢٤١	٠،٦٦٧٣٨	١،٧١٣٠	٠،٧٤٩٤٧	٦،٣٢٨
.١٩	٢،٤٤٤٤	٠،٦٦٠٤١	١،٦٧٥٩	٠،٧٥٩١٠	٧،٩٣٨
.٢٠	٢،٣٦١١	٠،٦٦٢١٧	١،٧٢٢٢	٠،٧٨٣٣٩	٦،٤٧٣
.٢١	٢،٤٧٢٢	٠،٦٣٧٧٤	١،٦٨٥٢	٠،٧٣١٧٦	٨،٥٣٧
.٢٢	٢،٢٠٣٧	٠،٦٣٧٧٤	١،٦٧٥٩	٠،٦٥٣٢٣	٦،٠٠٨
.٢٣	٢،١٥٧٤	٠،٦٤٣٦٢	١،٧٠٣٧	٠،٦٥٩٣٦	٥،١١٧
.٢٤	٢،٢٣١٥	٠،٦٥٠٠٤	١،٨٢٤١	٠،٧٤٦٦٩	٤،٢٧٧
٢٥	٢،٣١٤٨	٠،٦٦٤٨٥	١،٧٧٧٨	٠،٧٢٧٧٣	٥،٦٦٢
٢٦	٢،٣٧٩٦	٠،٦٦٥٨٢	١،٧٥٩٣	٠،٧٣٤٦٠	٦،٥٠٣
٢٧	٢،٣٠٥٦	٠،٦٧٦١٤	١،٧٤٠٧	٠،٧٤٠٩٢	٥،٨٥٢
٢٨	٢،٣٢٤١	٠،٦٦٧٣٨	١،٧٥٠٠	٠،٧٧٤٩٠	٥،٨٣٤
٢٩	٢،٤٣٥٢	٠،٦٣٠٥٨	١،٧٥٠٠	٠،٧٣٧٨٣	٧،٣٣٧
٣٠	٢،٣٧٩٦	٠،٦٧٩٧١	١،٧٧٧٨	٠،٧٥٢٩٨	٦،١٦٦

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وبالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

بعد تطبيق المقياس على العينة وتصحيح الاجابات، حسبت الباحثتان معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، فتبين ان قيم معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة احصائياً، لأن قيم معامل ارتباطها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠،٠٩٨) عند مستوى دلالة

(٠،٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) ، وتم حساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، وكما مبين في جدول (٦).

جدول(٦):معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الخوف من الضياع

	الاستقلالية			الكفاءة			الارتباط	
ت	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المقياس	ت	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المقياس	ت	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المقياس
١	٠،٦٢٤	٠،٥١١	١	٠،٦٥٠	٠،٠١٧	١	٠،٦٠٤	٠،٤٣٢
٢	٠،٦٩٠	٠،٣١٥	٢	٠،٦٥٧	٠،٣٩٣	٢	٠،٤٢٦	٠،٠٥٨
٣	٠،٥٦٨	٠،٤٣٦	٣	٠،٦٩٨	٠،٠٥٨	٣	٠،٥٥٨	٠،٤٧١
٤	٠،٦٦٥	٠،٥٦٢	٤	٠،٥٠٥	٠،٥٧٤	٤	٠،٥٩٩	٠،٣٧٢
٥	٠،٦٩٢	٠،٥١٥	٥	٠،٦٠٤	٠،٥٥٨	٥	٠،٣٨٧	٠،٣٢٥
٦	٠،٥٤٦	٠،٤٦٨	٦	٠،٦٤٩	٠،٤٨٣	٦	٠،٤١٩	٠،٣٧٢
٧	٠،٥٥٢	٠،٥٤١	٧	٠،٢٧٧	٠،٥٧٣	٧	٠،٦٢٥	٠،٥٥١
٨	٠،٧٠٢	٠،٤٢٤	٨	٠،٤٨٣	٠،٥٥٢	٨	٠،٤٧٧	٠،٤٨٣
٩	٠،٣٥٦	٠،٤٦٣	٩	٠،٥٠٤	٠،٤٥٦	٩	٠،٣٩٤	٠،٥٣٨
١٠	٠،٥٥٢	٠،٥٣٨	١٠	٠،٥١٨	٠،٢٤١	١٠	٠،٣٧٢	٠،٣٧٢

-علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس وبالمجالات الاخرى:

بعد استخدام معامل ارتباط بيرسون تبين أن قيم معاملات ارتباط المجالات جميعها دالة احصائياً لكونها أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠،٠٩٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، والجدول (٧) يوضح ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس وارتباطها مع بعض .

جدول(٧):علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجالات الاخرى

مجالات الخوف من الضياع	الاستقلالية	الكفاءة	الارتباط	الخوف من الضياع
الاستقلالية	١	٠،٣٧١	٠،٤٦٠	٠،٧٩٢
الكفاءة	–	١	٠،٥١٣	٠،٧٧٨
الارتباط	–	–	١	٠،٨١٢
الخوف من الضياع	–	–	–	١

-ثبات المقياس:

اتبعت الباحثتان طريقتين لاستخراج الثبات وعلى النحو الآتي:

أ.الطريقة الأولى: اعادة الاختبار : لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثتان بإعادة تطبيق المقياس على عينة متكونة من (٦٠) طالبًا وطالبة تم اختيارهم من عينة التحليل الاحصائي، وبعد مرور اسبوعين من تطبيق الأول ، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون (Bearson) بين الدرجات في التطبيقين وقد بلغ معامل ثبات إعادة الاختبار وبلغ (٠,٧٠) وهو معامل ثبات مقبول بالنسبة إلى مثل هذا الاختبار.

ب.الطريقة الأولى: معادلة الفاكرونباخ تقوم هذه الطريقة على تطبيق الاختبار مرة واحدة على الافراد، ومن ثم حساب تباين الفقرات، أي تباين استجابات الافراد على كل فقرة من فقرات المقياس، وعلى تباين استجابات الافراد على الاختبار ككل (الجابري، ٢٠١١ :٢٣٥)، اذ تعتمد هذه الطريقة على الاتساق الداخلي او اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى، وهو يعطى فكرة عن اتساق الفقرات مع بعضها، ومع كل فقرة بصفة عامة اي انه يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (Thorndike&hagenm, 1977:78) لاستخراج الثبات بهذه الطريقة اعتمدت الباحثتان على بيانات العينة الكلية لاستمارات التحليل الاحصائي، طبقت معادلة الفا كرونباخ ، وبلغ معامل الثبات (٠,٨١) وهو ثبات جيد لذلك عد المقياس متسقاً داخلياً ويتمتع بثبات عال .

-الصيغة النهائية لمقياس الخوف من الضياع:

يتكون مقياس الخوف من الضياع بصيغته النهائية من(٣٠) فقرة، وامام كل واحدة منها تدرج ثلاثي للإجابة (تنطبق علي دائما، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي قليلا) يطلب من افراد العينه اختيار احد هذه البدائل عند الاجابة، وموزع وفق (٣) مجالات مرتبة بشكل مقصود وبالتوالي فأعطيت الفقرة من (١-١٠) لمجال الاستقلالية، والفقرات من (١٠-٢٠) لمجال الكفاءة، والفقرات من (٢٠-٣٠) لمجال الارتباط، وبذلك فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس (٩٠)، واقل درجة يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس(٣٠)، وان الوسط الفرضي (٦٠) درجة، وبهذا اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة البحث النهائية المكونة من(٦٢٩) ، وتم تطبيقها وتوزيعها على الطلبة ولكلا الجنسين(ذكور-اناث) والفرعين (علمي-ادبي).

الوسائل الاحصائية:

استعملت الباحثتان وسائل احصائية متعددة تتفق مع ما يرمي اليه البحث الحالي، وذلك بوساطة البرنامج الاحصائي (SPSS) الذي طبق بتوظيف الحاسب الآلي، والوسائل الاحصائية المستعملة في البحث الحالي، هي:

١. **الاختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لمقياس البحث.**
٢. **معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لاستخراج قيمة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ولاستخراج قيمة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه، واستخراج قيمة ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس، ولاستخراج ثبات المقياس .**
٣. **الاختبار التائي (t - test) لعينة واحدة لاستخراج دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس .**
٤. **معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Cronback Coefficient for Internal Consistency لاستخراج الثبات لفقرات المقياس.**

-عرض النتائج وتفسيرها:

التعرف على الخوف من الضياع لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس(الخوف من الضياع)على عينة البحث البالغ عددها(٦٢٩) طالبا وطالبة ،وأشارت النتائج بأن الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث بلغ (٦٢،١٦) ، وانحراف معياري قدره (٨،١٥) وللتعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٦٠)، تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي للعينة يتفوق على الوسط الفرضي،

وعند اختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٦،٦٦) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٦٢٨), وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨):المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس الخوف من الضياع

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
٦٢٩	٦٢،١٦	٨،١٥	٦٠	٦٢٨	٦،٦٦	١،٩٦	دالة

يتبين من الجدول أعلاه ان القيمة التائية المحسوبة (٦،٦٦) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١،٩٦) وان متوسط العينة (٦٢،١٦) اكبر من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان افراد العينة لديهم الخوف من الضياع، إذ تعزو الباحثتان النتيجة على وفق نظرية(Deci&Rayan,2008) حيث ان الخوف من الضياع ينشأ من خلال التهديدات التي يتعرض لها مفهوم الذات والاحتياجات غير الملباة والافراد الذين يعانون من ضعف الاستقلالية وضعف الكفاءة ورغبة الارتباط بالآخرين وقد يلجأ الافراد الذين يشعرون بالخوف من الضياع الى تلبية هذا القصور والاحتياجات بطرق غير صحيحة، لذا فان الشعور بعدم الاستقلالية وانعدام الكفاءة يضعف الدافعية الداخلية ومن ثم يضعف جهدهم في الاتقان لأداء مهمة ما ، هذا وينظر لأفعال الدافعية الداخلية للطلبة في سياق الدراسة على انها ما يقرره الطلبة من سلوك نشط والذي يتمثل في الاستغراق والتفكير والمثابرة ومقابل ما يقرره من سلوك سلبي والمتمثل في سلوك الدافعية الخارجية مثل التجنب والتجاهل،(Deci&Rayan,2008: 22).

-الاستنتاجات:

١. إن طلبة مدارس المرحلة الاعدادية لديهم خوف من الضياع في ظل الظروف التعليمية والاجتماعية والاقتصادية التي تمر على بلدنا عامة وعلى الطالب العراقي لاسيما الذي يؤدي به الى البحث عن تلبية حاجاته غير الملباة المتمثلة بالكفاءة والاستقلالية والارتباط بطرق غير صحية.

Conclusions:

1. The students of the preparatory schools have fear of loss under educational, social and economic conditions that pass on our country and on the Iraqi student, especially leading to the search to meet their unequivocal needs of efficiency and independence And the link in unhealthy ways.

-التوصيات:

١. على المؤسسات التربوية أن تُعيد الأنشطة غير الصفية من برامج اجتماعية وثقافية ورياضية لزيادة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة والذي بدوره يخفف من الخوف من الضياع.

٢. على وزارة التربية توجيه المدارس والاساتذة للعمل على اقامة دورات وندوات تحرص على توعية الطلبة بمفهوم الخوف من الضياع وكيفية التخلص منه، وتشجيع الطلبة على الاستقلالية والكفاءة.

٣. قيام المؤسسات التربوية بتوجيه الوحدات الإرشادية على وجه الخصوص في المدارس للقيام بندوات وحلقات دراسية لغرض تحصين طلبة المرحلة الاعدادية من الخوف من الضياع.

Recommendations:

1.Educational institutions direct guidance units, particularly in schools, to conduct seminars and seminars for the purpose of protecting middle school students from the fear of missing out.

2.Educational institutions must restore extracurricular activities, including social, cultural, and sports programs, to increase the psychological and social adjustment of students, which in turn reduces the fear of missing out**.**

3.The Ministry of Education, through schools and teachers, should hold courses and seminars that are keen to educate students about the concept of fear of missing out and how to get rid of it, and encourage students to be independent and competent.

-المقترحات:

١.إجراء دراسة لربط متغير الخوف من الضياع بمتغيرات أخرى (كأساليب التنشئة الاسرية، فاعلية الذات الاكاديمية).

٢.اجراء دراسة مقارنة بين كل مرتفعي ومنخفضي الخوف من الضياع لدى عينات من مختلف المراحل الدراسية من مدارس الاعدادية ومدارس المتميزين.

٣.اجراء دراسة حول فاعلية برنامج ارشادي قائم على كيفية التخلص و الحد من شعور الخوف من الضياع.

Suggestions:

1. Conducting studies to link the variable of fear of loss to other variables such as family upbringing methods and self-efficacy academy).
2. Conducting studies to link the variable of cognitive failure with other variables (such as personality types (A, B) or creativity, social intelligence, self-awareness, and thinking).

المصادر العربية:

١.المصادر ابراهيم وجيه محمود (١٩٨٠) ، التعلم ، اسسه ونظرياته و تطبيقاته ، مكتبة الانجلو المصرية

٢.أرون، بيك، (٢٠٠٠) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى ، دار الآفاق ، القاهرة

٣.بلان كمال يوسف (٢٠١٥)،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي/كلية التربية، جامعة دمشق

٤.الجابري، كاظم كريم رضا (٢٠١١) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الكتب والوثائق ببغداد العراق.

٥.حلمي ، فاطمة (١٩٩٥) : الدافعية الداخلية للدراسة لدى تلاميذ الثاني اعدادي ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (٢٤)

٦.خضير ، بسمة هاشم (٢٠١١) : فاعلية برنامج تعليمي في تنمية الذكاء اللغوي لدى أطفال الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية.

٧.خلال ، نبيلة (٢٠٠٦) : سمات الشخصية وعلاقتها بالدافعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الانسانية

٨.دويدار ، عبد الفتاح ، (١٩٩٩) : مناهج البحث في علم النفس، ط٢, الاسكندرية ، دار المعرفة.

٩.سليمان محمد ,مصطفى عبد الرزاق ،(٢٠٢٠)،الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول النوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين ،كلية التربية – جامعة الوادي الجديد

١٠.شاكر مصطفى سليم، قاموس الانثروبولوجيا (إنكليزي – عربي)، ط١، جامعة الكويت، ١٩٨١م .

١١.عبد الستار, مهند محمد عبد (٢٠١١) . دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي,ط١, دار غيداء للنشر والتوزيع ,عمان, الاردن

١٢.عدس ، عبد الرحمن (١٩٩٨) ، علم النفس التربوي – نظرة معاصرة ط ٢ ، دار الفكر للنشر والتوزيع و الطباعة، عمان .

١٣.العلوان ، احمد فلاح والعطيات ، خالد عبد الرحمن (٢٠١٠) : العلاقة بين الدافعية الداخلية والأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة معان في الأردن ،

مجلة العلوم الأسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد (١٨)) ، العدد (٢) ، تموز ، كلية العلوم التربوية ، جامعة الحسين بن طلال.

١٤.فرج، صفوت (١٩٨٠) ، القياس النفسي، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

١٥.الكبيسي، كامل ثامر (٢٠٠٢) : العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية، جامعة بغداد، كلية التربية، مجلة الاستاذ, العدد(٢٥).

١٦.الكعبي، كاظم محسن (٢٠٠٨) : التفضيلات البيئية لدى طلبة المرحلة الاعدادية رسالة دبلوم عالي في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية

١٧.محمد، شذى عبد الباقي(٢٠١١): اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي ،الطبعة الاولى، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن.

١٨.مصلح صالح أحمد، قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية، ط١، دار عالم الكتب .للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، ١٩٩٩م .

١٩.ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

الاجنبية:

1.Dogan, V. (2019), Why Do People Experience The Fear of Missing Out (FOMO)? Exposing The Link Between The Self and The FOMO Trough Self-Construal, Journal of Cross-Cultural Psychology

2.Deci, E.L., & Vansteenkiste, M. (2004): theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. Ricerche di psichologia, 27, PP. 17-34.

3.Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008): Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains, Canadian psychology, 49, 14 23.

4.Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne https://doi.org/10.1037/a0012801 49(3), 182-185

5.Deci, E., & Ryan, R. 2000, The what and whay of goal pursuits: Human needs and the Self- determination of behavior, Psychological Inquiry

6.Deci, E., & Ryan, R. (Eds). (2002): Handbook of self- determination research. Rochester, NY. University of Rochester press

7.Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. Aloma: Revista of Psicologia, Ciències of Education and Sports,.from:http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/310/ 217

8.Fung, M.F. integrative social competence Adolescent Research, 2011, PP. 207-213

9.Halvari A. (2009). Differential Effectiveness of Selected Treatment Approaches to Procrastination. Doctor of Philosophy. McGill University. Philosophy. McGill University Library of Canada

10.Miser &ion .M, (1996): children who do well in school: individual differences in perceived competence and autonomy in above children journal of educational psychology, vol.88.no.2,p.p203 214.

11.Markus, H.R., & GudykuntS. (1991), Culture and The Self: Implications emotion and Psychological Review.

12.Marks, H. R. & Kitayama, S. (1991), Culture and Self: Implications For Cognition Emotion, and Motivation, Psychological Review, N. (98).

13.Marks, H. R. & Kitayama, S. (1995), Culture and Self: Implications For Cognition Emotion, andMotivation, Psychological Review, N. (23).

14.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

15.Sadeghi, H. (2016). The Study of Relationship between Meta Cognition Beliefs and Procrastination Among Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabil Universities. Procedia- Social and Behavioral Sciences, Vol. (30).

16.Sandc&?Wheymer&Martin, C.L., & Ruble, D.N (2008): ADevelopmental Perspective of Self-Contrauals and Sex differences: Comment on cross and Madson, Psychological Bulletin, V. (122), N. (1)
17.Thorndike, R.L.Hagen, P(1977) : Measurement and Evaluation in Psychology education, Newyork: John wilyson.
18.Wehymeyer , M.L.C (1997): Student-directed learning and self- determination. In M.Agran (Ed), Student directed earning: Teaching self-determination skills. pp.28-59.
19.Wang, X. Xie, X. Wang et al., "The need to belong and ado- lescent authentic self-presentation on SNSs: a moderated mediation model involving FoMO and perceived social sup- port," Personality and Individual Differences, vol. 128, pp. 133-138, 2018.
20.Dogan, V. (2019), Why Do People Experience The Fear of Missing Out (FOMO)? Exposing The LinkBetween The Self and The FOMO Trough Self-Construal, Journal of Cross-Cultural Psychology.
21.Ebel , R L. (1972): Essentials of educational Measurement. New Jersey: Prentice Hall.
22.Erez Early, B.J. & Martinez Pones, M. (1993): Student differences in Self-Regulated learning: Journal ofeducational psychology. Vol.82.
23.Hamdr of D., (2002): Towards Managing Diversity: Cultural aspects of Conflict Management inOrganizations,Available,online Httpe://www.ub.uni-konstanz-de/kops/volltexte/2003/9741.
24.Hodikinson, C. (2012): Fear of Missing Out (FOMO) Marketing Appeals:AConceptual Model, Journal ofMarketing Communications, V.(5).
25.Shaw, M.E, (1967): Scales for the measurement of Attitude, New York, Mc Grw-Hall, USA.
26.Stanley, C. J., and Hopkins, K. D., (2002): Educational and Psychological Measurement andevaluation, New Jersey.
27.Stanley, C.J. , and Hopkins, K.D., (1972): Educational and Psychological Measurement andevaluation, New Jersey.
28.Stanley, J.C & Hopkins, K.D(1974): Educational and psychological measurement andevaluation, new jersey prentice- HALL-Inc. 179.
29.Wortham , J., (2011), Feel Like a Wall Flower? May be it's Your Facebook Wall, The New YorkTimes, Retrieve from: http://www.nytime.com/2011/04/10/html.