مجلة البحوث التربوية والنفسية

Journal homepage: https://jperc.uobaghdad.edu.iq

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)

Journal of Educational and Psychological Research

الخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة بغداد

هديل فاضل مصخن الربيعي*[1] وعلي جابر عبد[2]

[1، 2] مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

الملخص

يهدف البحث الحالي الى معرفة الخوف من فوات الفرص لدى طلبة الجامعة وايضاً معرفة دلالة الفرق على وفق الجنس (ذكور، أناث) وعلى وفق التخصص (علمي، إنساني).
ومن أجل التحقق من ذلك قام الباحثان بتبني مقياس الخوف من فوات الفرص المعد من قبل (صبيح حميد & عيسى الداغستاني, 2023) اذ تألف المقياس من (10) فقرات بصيغته النهائية وقد تأكد الباحثان من صحة الخصائص السايكومترية للمقياس وتم تطبيقه على (140) طالبًا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من أربع كليات في جامعة بغداد (كلية الآداب، وكلية التربية، وكلية الهندسة، وكلية العلوم) للعام الدراسي (2024-2025) وأظهرت نتائج البحث الآتي:

1- ان عينة البحث الحالي (طلبة الجامعة) ليس لديهم خوف من فوات الفرص.
2- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لصالح الاناث.
3- لا يوجد فرق في العلاقة ذات دلالة إحصائية من الخوف من فوات الفرص على وفق متغير التخصص (علمي، انساني).

معلومات المقالة

تاريخ المقالة:
الاستلام: 2، شباط 2026
إجراء التعديلات: 20، شباط 2026
قبول النشر: 15، حزيران 2026
النشر على الإنترنت: 1، تموز 2026

الكلمات المفتاحية:
الخوف من فوات الفرص
طلبة الجامعة

الفصل الأول

مشكلة البحث

مع تطور التكنولوجيا ووسائل التواصل الحديثة، بات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جزءًا اساسيًا من حياة الشباب الجامعي. وقد أدى هذا الواقع الجديد الى ظهور ظواهر نفسية واجتماعية مستحدثة ومن أبرزها ما يعرف بمصطلح الخوف من فوات الفرص (Fear of missing out) أي الشعور بالقلق او الخشية من ان يفوت الفرد احداث او تجارب ممتعة يحظى بها الاخرون وهو غائب، فالتوافر المستمر للتقنيات الرقمية، كالهواتف الذكية والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، يُمكّننا من البقاء على اتصال بالأشخاص والمعلومات أينما ومتى دعت الحاجة Przybylski, et al.2013,p.1841).

كما أوضحت دراسة هال واخرون2021 (hall&et.al,2021) أن الإجهاد الرقمي (digital stress) قد يؤدي دورًا في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والنتائج النفسية والاجتماعية. حيث تناولت هذه الدراسة بالتفصيل تطوير مقياس جديد متعدد الأبعاد للإجهاد الرقمي. أسفرت هذه الإجراءات عن ٢٤ بندًا تقيس خمسة مكونات للضغط الرقمي: ضغط التوافر (availability stress)، وقلق الموافقة (approval anxiety)، والخوف من تفويت الفرص (FOMO)، وفرط التواصل (connection overload)، واليقظة على الإنترنت (online vigilance). وقد أُبلغ عن وجود ارتباطات بين الضغط الرقمي والضيق النفسي الاجتماعي والأداء الوظيفي ويرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف المحمولة بنتائج نفسية سلبية لدى المراهقين والشباب، وقد طُرح الإجهاد الرقمي كوسيط في العلاقة بين استخدام وسائل الإعلام والنتائج السلبية. توثق هذه الدراسة تطويرًا وفحصًا أوليًا لمقياس جديد للإجهاد الرقمي. تشير النتائج إلى أن الإجهاد الرقمي يتألف من خمسة مكونات ترتبط بشكل متفاوت بالقلق والاكتئاب والتوتر والأداء الاجتماعي المُبلغ عنها ذاتيًا لدى الشباب والمراهقين(hall&et.al,2021,230).

* Corresponding author.
E-mail address: hadeel.fadel1204a@coart.uobaghdad.edu.iq
DOI: 10.52839/0111-000-090-008
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

وأشارت دراسة كوبتا وشارما 2021 (Gupta&Sharma,2021) ان الخوف من تفويت الفرصة (FOMO) و مصطلح تم تقديمه لوصف الظاهرة التي وُصِفَت على منصات التواصل الاجتماعي. ويتضمن FOMO عمليتين: الأول هو إدراك تفويت الفرصة، يليه سلوك قهري يهدف إلى الحفاظ على الروابط الاجتماعية. وان الاهتمام بفهم هذا المفهوم المعقد وعلاقته بحاجة الانتماء وتكوين علاقات شخصية مستقرة، يرتبط FOMO بسلسلة من التجارب والمشاعر السلبية في الحياة، ويُعد مرتبطاً بشكل إشكالي بوسائل التواصل الاجتماعي (Gupta&Sharma,2021,p.4881).

وفي أطار هذا الطرح قدمت دراسة كاسالي واخرون 2018 (Casale, et al,2018) إلى بحث ما يأتي:

أ) مساهمة الخوف من تفويت الفرص (FOMO) في تفسير الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، مع الأخذ في الاعتبار الخوف من التقييم السلبي والشعور بضعف مهارات تقدير الذات.

ب) الدور الوسيط للمعرفة الإيجابية حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقة بين الخوف من تفويت الفرص والاستخدام الإشكالي لها.

أكدت هذه الدراسة دور الخوف من تفويت الفرص (FOMO) فيما يتعلق بالاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، وسلطت الضوء لأول مرة على الدور الوسيط لعمليات ما وراء المعرفة الإيجابية في هذه العلاقة (Casale, et al,2018,p84).

وقد أشارت دراسة تاندون وزملائه (Tandon&et.al,2021) من أكثر الفئات تضرراً بالخوف من فوات الفرص هم طلبة الجامعة، حيث تصل نسبة انتشار الظاهرة لأكثر من 71%، مما تؤدي بهم الى انخفاض مقدار النوم، وارتفاع مستوى التوتر والأرق، وذلك لمتابعة الفرد لساعات متأخرة من الليل ما قام بنشره، فهو في حالة قلق دائم وشعور بضيق مستمر من فقدان عملية الاتصال وفقدان تفاعل أصدقائه على التحديثات التي قام بنشرها **(Tandon&et.al,2021,p.1)**.

تكمن مشكلة البحث في السؤال الآتي هل لدى طلبة الجامعة خوف من فوات الفرص؟

أهمية البحث

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الظاهرة التي تتناولها، ومن السياق الأكاديمي والنفسي الذي تنجرف فيه شريحة واسعة من شباب الجامعات في العالم العربي وخارجه. ذلك ان ظاهرة الخوف من فوات الفرص (FOMO) لم تعد مجرد ظاهرة نفسية عابرة، بل باتت تشكل أحد أبرز التحديات التي تواجه منظومة التعليم العالي في العصر الرقمي.

يرتبط الخوف من تفويت الفرص (FOMO) ارتباطًا وثيقًا باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وله آثار سلبية على الأداء الأكاديمي. وتشمل آثار الاستخدام المفرط للإنترنت والاستجابة للإشعارات المتكررة التنقل المتكرر بين المهام، مما يؤثر في مدى الانتباه، ويقاطع العمل، ويقلل الإنتاجية الإجمالية. كما أن الاتصال الدائم عبر الهواتف الذكية قد يُضعف القدرات المعرفية ويُشتت الانتباه الأكاديمي. علاوة على ذلك، يرتبط التنقل السريع بين المهام بضعف التعلم وقد ثبت أن الأشخاص الذين يقومون بمهام متعددة يرتكبون أخطاءً أكثر ويستغرقون وقتًا أطول لإنجازها بالإضافة إلى ذلك، ارتبط الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بانخفاض الأداء الأكاديمي والنشاط (Gupta & Sharma, 2021).

آثار الخوف من فوات الفرص وعواقبه:

الآثار النفسية:

أظهر الخوف من تفويت الفرص (FOMO) ارتباطاتٍ وثيقةً بمؤشرات الصحة النفسية المختلفة لدى طلاب الجامعات. وُجد ارتباطٌ إيجابيٌ قويٌ بين الخوف من تفويت الفرص والاكتئاب، حيث ارتبط ازدياد الخوف من تفويت الفرص بارتفاع مستويات الاكتئاب. أسهم الخوف من فوات الفرص في التنبؤ بالقلق من المعلومات وارتبط بالقلق بشكل عام كما ارتبط تدهور الصحة النفسية بزيادة مشاعر الخوف من فوات الفرص(FOMO) مما يشير إلى وجود علاقة ثنائية الاتجاه أو علاقة تعزيز متبادل بين الحالة النفسية والفومو (السالم،2022، ص14).

العواقب الأكاديمية والسلوكية:

شملت التأثيرات الأكاديمية اختلافات كبيرة في الشعور بالخوف من تفويت الدروس بين الطلاب فيما يتعلق بتفويت الدروس أثناء التعلم الإلكتروني. أكدت التوصيات الرامية إلى الحد من الخوف من تفويت الفرص على دوره في تحسين الأداء الأكاديمي مما يشير إلى أن الخوف من تفويت الفرص قد يؤثر سلبًا في التحصيل الدراسي سلوكيًا، أظهر الخوف من تفويت الفرص ارتباطات إيجابية قوية مع إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مع تزايد استخدام التكنولوجيا بشكل مفرط، يزداد الخوف من تفويت الفرص. وأظهر الطلاب الذين يعانون من الخوف من (FOMO) ضياع الفرص أيضًا زيادة في التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي مما قد يؤدي إلى خلق حلقة تعزيزية (العمري،2025، ص718).

الآثار الاجتماعية:

وشملت العواقب الاجتماعية زيادة المقارنة الاجتماعية نتيجة لمتابعة المؤثرين. وتأثيرات على العلاقات الاجتماعية من خلال زيادة التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي كما لوحظت أضرار جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للتكنولوجيا بدافع الخوف من فوات الفرص على الرغم من عدم توضيح التفاصيل المحددة (Kanoosh, 2023,p394).

أهداف البحث:

يهدف البحث تعرف:

1- الخوف من فوات الفرص لدى طلبة الجامعة.
2- الفروق في الخوف من فوات الفرص على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث).
3- الفروق في الخوف من فوات الفرص على وفق متغير التخصص (علمي - انساني).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الجامعة (جامعة بغداد) للعام الدراسي (2024-2025)، لكلا الجنسين (ذكور-إناث) ولكلا التخصصين (علمي – إنساني).

تحديد المصطلحات:

الخــوف مــن فــوات الفــرص (Fear of Missing Out) عرفه كل من:

1- برزلسكي (Przybylski,2013)

خوف من تفويت الفرد للخبرات والاحداث المجزية او المُرضية التي يعيشها الاخرون وخصوصاً الاصدقاء عندما يكون غائباً عنها او غير مشترك فيها وتزيد لدى الفرد الرغبة بالبقاء على اتصال واطلاع مستمر على ما يفعله الاخرون وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي ومتابعة وسائل التواصل المختلفة **(Przybylski,2013,p.1841).**

2- إلهاي وزملاؤه (Elhai, &et.al,2020)

الخوف الذي يَنطَوي على القلق، أي القلق من أن يَكون لدى الآخرين تجارب ممتعة وأفضل، أو يَكتَسبون معلومات أكثر قيمة وفائدة من الفرد، ويتضمن التجارب الجيدة والخبرات الممتعة، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعية للفرد (Elhai, & et.al, 2020,p.1).

ولقد تبنى الباحثان التعريف النظري لبرزلسكي (Przybylski,2013) لأنهما تبنيا الإطار النظري له.

أما التعريف الاجرائي:- فهي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب أثناء إجابته عن مقياس الخوف من فوات الفرص في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الاطار النظري:

صاغ باتريك جيه ماكجينيس مصطلح "FOMO" ونشره في وقت سابق في مقال رأي عام 2004 في مجلة The Harbus، وهي مجلة كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد بينما نشر برزيبيلسكي وآخرون (2013) أول دراسة أكاديمية رئيسة (Godara,& et.al,2023)

استُخدم مصطلح "الخوف من تفويت الفرص" في أدبيات التسويق في أواخر التسعينيات وأوائل الألفية الثانية من قِبل **دان هيرمان** ومع ذلك، تُعد ورقة 2013 البحث التأسيسي لدراسة الخوف من تفويت الفرصة في علم النفس وسياقات وسائل التواصل الاجتماعي.

نموذج Przybylski برزيبيلسكي وآخرون (2013)

اعتمد على **نظرية تقرير المصير** لديسي ورايان 1985-Self determination theory SDT (Deci & Ryan, (1985 هي نظرية شاملة للدوافع البشرية، تقدم منظورًا مفيدًا لفهم ظاهرة الخوف من فوات الفرصة (FOMO) استنادًا إلى الأدلة التجريبية. ووفقًا لهذه النظرية، يعتمد التنظيم الذاتي الفعال والصحة النفسية على إشباع ثلاث حاجات نفسية أساسية:

1- **الكفاءة** - القدرة على التأثير بفعالية في العالم.

2- **الاستقلالية** - القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية أو المبادرة.

3- **الترابط - التقارب** أو التواصل مع الآخرين.

وتشير الأبحاث التي أُجريت في مجالات الرياضة (Hagger & Chatzisarantis, 2007)، والتعليم (Ryan & Deci, 2000)، وألعاب الفيديو (Przybylski, et al, 2009) إلى وجود ارتباط وثيق بين إشباع الحاجات الأساسية والتنظيم السلوكي الاستباقي. ومن خلال هذا المنظور النظري، يُمكن فهم ظاهرة الخوف من فوات الفرصة (FOMO) على أنها حالة من الغموض التنظيمي الذاتي الناجم عن قصور ظرفي أو مزمن في إشباع الحاجات النفسية.

انطلاقًا من هذا المنطق، قد يرتبط انخفاض مستوى إشباع الحاجات الأساسية بالخوف من تفويت الأحداث (FOMO) والتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي بطريقتين. قد تكون العلاقة مباشرة، إذ يميل الأفراد الذين يعانون من انخفاض مستوى إشباع الحاجات الأساسية إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأنها تعد وسيلة للتواصل مع الآخرين، وأداة لتطوير الكفاءة الاجتماعية، وفرصة لتعميق العلاقات الاجتماعية. وقد تكون العلاقة بين الحاجات الأساسية والتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي غير مباشرة، أي مرتبطة بالخوف من تفويت الأحداث. وبما أن نقص الحاجات قد يدفع البعض إلى حساسية عامة تجاه الخوف من تفويت الأحداث، فمن المحتمل أن يكون إشباع الحاجات مرتبطًا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي فقط بقدر ارتباطه بالخوف من تفويت الأحداث. بعبارة أخرى، قد يكون الخوف من تفويت الأحداث وسيطًا يربط بين نقص الحاجات النفسية والتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي.

تتعدد الأطر النظرية التي تسعى لتفسيرFOMO ، وتتراوح هذه التفسيرات بين النظريات النفسية الأساسية والنماذج السلوكية المعقدة. يهدف هذا الإطار النظري إلى تقديم نظرة شاملة لأبرز هذه النظريات، مع التركيز على الأسس الأكاديمية المحكمة التي تدعم فهمنا لهذه الظاهرة.

في سياقFOMO ، يقترح Przybylski وزملاؤه أن نقص إشباع هذه الاحتياجات الأساسية يمكن أن يؤدي إلى ظهور FOMO فعندما يشعر الأفراد بنقص في الكفاءة أو الاستقلالية أو الارتباط، قد يلجؤون إلى وسائل التواصل الاجتماعي كآلية تعويضية لمحاولة إشباع هذه الاحتياجات، مما يزيد من حساسيتهم تجاه فوات الفرص الاجتماعية ومن ثم، يمكن فهم FOMO على أنه حالة من عدم الاستقرار التنظيمي الذاتي تنشأ عن عجز مزمن أو ظرفي في إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية (Przybylski,2013,p.1842).

نموذج التفاعل بين الشخصية والعاطفة والإدراك والتنفيذ-I) PACE Model)

يقدم نموذج I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution)، الذي اقترحه براند وزملاؤه (Brand et al.)، تفسيرًا شاملاً لتطور سلوكيات الادمان على الإنترنت، بما في ذلك تلك المرتبطة بـ FOMO يرى هذا النموذج أن FOMO يمكن أن يعمل كعامل استعداد (Predisposition) ضمن مكونات الشخصية (P) في

النموذج، حيث يؤدي إلى استجابات عاطفية (A) وإدراكية (C) غير تكيفية، وفقًا لنموذجI-PACE ، فإن الأفراد الذين يعانون من FOMO قد يكونون أكثر عرضة لتنشيط معرفي وعاطفي سلبي عند تعرضهم لمثيرات مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي، مما يدفعهم إلى سلوكيات رقمية إدمانية (E) للحفاظ على الاتصال وتجنب الشعور بالفوات، هذا التفاعل المعقد بين سمات الشخصية، العواطف، الإدراك، والتنفيذ يسلط الضوء على الدور المحوري لـ FOMO في سياق الإدمان الرقمي(Brand,et al.,2016,p252).

نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory)

تُعد نظرية المقارنة الاجتماعية، التي صاغها فيستنجر (Festinger) في عام 1954، من النظريات الأساسية في علم النفس الاجتماعي .تفترض هذه النظرية أن الأفراد لديهم دافع فطري لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين (Festinger,1954, p117).

في سياقFOMO ، تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي دورًا حاسمًا في تضخيم المقارنة الاجتماعية. فالتعرض المستمر لصور مثالية ومختارة بعناية لحياة الآخرين يمكن أن يؤدي إلى **المقارنة الاجتماعية الصاعدة (Upward Social Comparison)** حيث يقارن الأفراد أنفسهم بمن يعتقدون أنهم أفضل حالًا أو يمرون بتجارب أكثر إيجابية، هذه المقارنات يمكن أن تولد مشاعر النقص، الحسد، وعدم الرضا، مما يغذي بدوره الشعور بالخوف من فوات الفرص (Steinberger& Elhai, 2023,p1) أظهرت الدراسات أن المقارنة الاجتماعية هي أحد أقوى المتنبئات بـ FOMO (Piko, et al,2025,p.2).

المنظور التطوري (Evolutionary Perspective) وفرضية الانتماء

يمكن أيضًا فهم FOMO من منظور تطوري، بالاستناد إلى فرضية الانتماء (Belongingness Hypothesis) التي قدمها بوميستر وليري (Baumeister & Leary) في عام 1995 ، تفترض هذه الفرضية أن الحاجة إلى الانتماء وتكوين علاقات اجتماعية مستقرة وذات معنى هي دافع بشري أساسي وضروري للبقاء والرفاهية Baumeister, & Lear. (1995,498)

من هذا المنظور، يمكن اعتبار FOMO استجابة حديثة لتهديد قديم للاستبعاد الاجتماعي. ففي المجتمعات البدائية، كان الاستبعاد من المجموعة يعني تهديدًا مباشرًا للبقاء. اما في العصر الرقمي، على الرغم من أن التهديد ليس جسديًا بالضرورة، إلا أن الشعور بالاستبعاد أو العزلة الاجتماعية يمكن أن يثير استجابات نفسية مشابهة، مما يجعل الأفراد يسعون جاهدين للحفاظ على اتصالهم بالشبكات الاجتماعية لتجنب الشعور بالفوات أو الانفصال (Davis, et al. ,2023,p.2)

الفصل الثالث

إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج البحث المعتمد وكذلك إجراءات تحديد المجتمع واختيار العينة وخطوات تبني مقياس الخوف من فوات الفرص فضلاً عن إجراءات التطبيق على العينة ومن ثم تحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة.

اولاً: منهجية البحث

اختار الباحثان المنهج الوصفي وذلك لفائدته في هذا المجال إذ يتجه الى الوصف الكمي والكيفي للظواهر المختلفة بما هي عليها في المجتمع للتعرف على تركيبها وخصائصها.

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث جميع الافراد الذين يقوم البحث بدراسة الظاهرة لديهم، وهو مجموعة من الافراد او الاشياء او الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها (الجبوري، 2013: 50). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الموجودين في (24) كلية وللتخصصات العملية والانسانية للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ اعدادهم (54110) طالبا وطالبة بواقع (32835) من الاناث و(21275) من الذكور.

ثالثاً: عينة البحث

يقصد بالعينة هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث وفق أساليب وطرق معينة وتضم عدداً من الافراد الذين هم من المجتمع الأصلي وعليه اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ عددها (140) طالبًا وطالبة بواقع (70 ذكور و70 اناث) من طلبة جامعة بغداد (كلية العلوم، كلية الهندسة، كلية الآداب، كلية التربية ابن رشد) للعام الدراسي (2024-2025). وكما موضح في الجدول ادناه.

جدول (1): عينة البحث النهائية بحسب التخصص والنوع.

التخصص	ت	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
التخصصات العلمية	1	كلية العلوم	17	18	35
	2	كلية الهندسة	16	19	35
		المجموع	33	37	70
التخصصات الإنسانية	3	كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	18	17	35
	4	كلية الآداب	19	16	35
		المجموع	37	33	70
المجموع الكلي			70	70	140

رابعاً: أداة البحث

يطلق مصطلح (اداة البحث) على الوسائل والاساليب التي يجمع بها الباحث المعلومات والبيانات التي تلزمه والمتعلقة بأهداف بحثه (سليمان,2014: 217). ولأجل تحقيق اهداف البحث الحالي تطلب توافر اداة واحدة لقياس الخوف من فوات الفرص اذ قام الباحثان بتبني مقياس الخوف من فوات الفرص لصبيح والداغستاني (صبيح حميد & عيسى الداغستاني, 2023).

الخوف من فوات الفرص:

بما ان البحث يهدف الى معرفة الخوف من فوات الفرص لدى طلبة جامعة بغداد تطلب ذلك توفر أداة لقياس الخوف من فوات الفرص لتحقيق اهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس (صبيح حميد & عيسى الداغستاني, 2023) للخوف من فوات الفرص تكون مقياس الخوف من فوات الفرص من (10) فقرات، جميعها مُصاغة مع الظاهرة ، كما أن بدائله رباعية (دائماً ، أحياناً، نادراً ،لا أبداً) ، وتأخذ درجة (1-4) اي أن أعلى درجة (40) ، وأدنى درجة (10)

صلاحيـة فقرات مقياس الخوف من فوات الفرص:

أفضل طريقة للتـأكد من صلاحية المقياس كما أشار إيبل (Eble , 1972) قيـام عـدد من الخبراء المحكمين المختصين بتقريـر مدى صلاحـية فقرات المـقياس في قيـاس الصـفـة التي قد وضـع لأجلها (Eble , 1972,p.555)، ومن اجل التحقق من صلاحية فقرات المقياس قام الباحثان بعرضه على مجموعة من المختصين في علم النفس واعتمدوا نسبة 80% معيار لقبول الفقرة في المقياس وفي ضوء آراء المحكمين التي تجاوزت موافقتهم على الفقرات النسبة المعتمدة فقد تم الإبقاء على جميع الفقرات مع بعض التعديلات الطفيفة.

مؤشرات الثبات (stability indicators)

يقصُد بالثبات (Reliability) مَدى الاتساق (Consistency) والتِكرارية (Repeatability) في قيَاس الظاهِرة ذاتها، والقياسات العَالية للثَبات تتضمن مُقداراً أقل من خَطأ القياس **(Goodwin, 2010 , p. 455)**.

أمّا ثَبات الاختبار بمفهومه الواسع، فَيبين المَدى الذي تُعزى فيه الفُروق الى أخطاء الصدفة (Chance Errors) كما عُرف أيضاً على أنه الاتساق في دَرجات الاختبار عند إعادة تَطبيقه على العَينة نَفسها التي طُبق عَليها في المَرة الأولى بعد مُرور مُدة زمنية بحيث يُمكنها من إعطاء النَتائج نَفسها في كُل مرة **(Fraenkel & wallen, 2006, p. 157)**.

وتوجد عدة طرائق لاستخراج الثَبات، مِثل طريقة الاتساق الخارجي (Consistent External) ومنها إعادة الاختبار (Test-retest)، وطَريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistent) مِنها مُعامل ألفا كرونباخ (Alpha-Coefficient) **(Nunnlly,1970,p.126)**، وَقد تَم الاستعانة في مؤشرات ثَبات المِقياس الحالي بطريقة الفاكرونباخ.

مُعامل ألفا كرونباخ (Alpha-Coefficient)

يُعد مُعامل ألفا كرونباخ المعادلة الأساسية في استخراج الثبات القائِم على الاتساق الداخلي، إذ يُقيس مدى جَودة الفَقرات في قياسها لمُتغير واحد، وهو دَالـة لكُل فَقرات المقياس ولدرجته الكُلية في آن واحد **(Graham & Lilly , 1984 , p. 34)**.

وقد تحقق الباحثان من ثبات مقياس الخوف من فوات الفرص بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.79)، وهو مُعامل ثبات عالٍ يُمكن الركون إليه وَفقاً للمَحك الذي وضعَتهُ نيللي **(Nunnally , 1967 , p. 196)**

الوسائل الإحصائية:

استعمل البـاحثان الوسائل الإحصائية التي تُنـاسب البـحث الحـالي بالاستعـانـة بالبرنـامج الإحـصائـي (SPSS) على النحو الآتي:

1. الاختبار التـائي لعينة واحدة (T -Test for One Independent Sample) استعـمـل لمَعرفـة مـدى ظَـهـور متغيـر البَحـث في العينـة المُختـارة، ولِمعرفـة الفـرق بيـن المـتوسـط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات العينـة على المقياس.
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test for Two Independent Samples) تم استعمال الاختبار التائي لمعرفة الفروق للمُتغير على وفق متغيرات (الجنس، التـخـصص).
3. معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach Formula) تـم استعماله لاستخراج الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج:

الهدف الأول: التعرف على الخوف من فوات الفرص لدى طلبة الجامعة:

بعد التحليل الاحصائي تبين ان المتوسط الحسابي لمقياس الخوف من فوات الفرص قد بلغ (19،15) درجة، بانحراف معياري (5،78) بينما كان المتوسط الفرضي بلغ (25)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة T-test فقد كانت القيمة التائية المحسوبة بلغت (11،96-) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (139)، تبين انه لديهم خوف من فوات الفرص لكن بمستوى اقل من المستوى العام في المجتمع، وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2): قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث في الخوف من فوات الفرص.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
140	19،15	5،78	25	139	-11،96	1,96	دالة لصالح الوسط الفرضي

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء السياق النفسي والاجتماعي للطلبة حيث قد يعكس ذلك امتلاك الطلبة مستوى مقبولاً من التوافق النفسي والاجتماعي وقدرة نسبية على تنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما يقلل من شعورهم بالمقارنة الاجتماعية السلبية او القلق من فقدان التجارب التي يعيشها الاخرون.

كما يمكن فهم هذه النتيجة في أطار نظرية الحاجات النفسية الأساسية (Self-Determination Theory) اذ تشير الى ان اشباع حاجات الانتماء والكفاءة والاستقلالية يقلل من القابلية لتطور مشاعر FOMO، لان الفرد لا يشعر بتهديد هويته او مكانته الاجتماعية في حال غيابه عن بعض الأنشطة او التفاعلات الرقمية

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في الخوف من فوات الفرص على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.

بعد التحليل الاحصائي تبين ان المتوسط الحسابي لمقياس الخوف من فوات الفرص للذكور قد بلغ (82،17) درجة، بانحراف معياري (5،06) بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (20،47) وانحراف معياري (6،18)، وباستعمال الاختبار التائي لعنتين مستقلتين T-test فقد كانت القيمة التائية المحسوبة بلغت (76،2) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (138)، تبين انه يوجد فرق ولصالح الاناث في الخوف من فوات الفرص، وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على وفق متغير الجنس في الخوف من فوات الفرص.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
ذكور	70	17،82	5،06	2،76	1,96	دالة لصالح الاناث
اناث	70	20،47	6،18			

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخوف من فوات الفرص لصالح الاناث، مما يشير ان الطالبات يعانين من مستويات اعلى من FOMO مقارنة بالطلبة الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات التي تشير الى ان الاناث أكثر حساسية للتفاعلات الاجتماعية الرقمية وأكثر تأثراً بالمقارنة الاجتماعية، الأمر الذي يزيد من احتمالية الشعور بالخوف من فقدان التفاعل او الاستبعاد الاجتماعي، أشارت دراسة Junaidi وآخرين (2024) إلى وجود فروق بين الجنسين في مستوى الخوف من فوات الفرص (FOMO)، حيث سجلت الإناث مستويات أعلى مقارنة بالذكور، وقد فسرت الدراسة ذلك بارتفاع الانشغال بمتابعة التحديثات الاجتماعية والتفاعل المستمر عبر المنصات الرقمية لدى الإناث، ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء البعد الثقافي والاجتماعي، حيث قد تميل الاناث الى الاستثمار النفسي والعاطفي الأكبر في العلاقات الاجتماعية، مما يجعلهن أكثر عرضة للشعور بالقلق عند غيابهن عن أحداث أو تفاعلات يعتقدن أنها مهمة على الصعيد الاجتماعي أو الانفعالي.

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفرق في الخوف من فوات الفرص على وفق متغير التخصص (علمي-أنساني) لدى طلبة الجامعة.

بعد التحليل الاحصائي تبين ان المتوسط الحسابي لمقياس الخوف من فوات الفرص للتخصص الانساني قد بلغ (40،19) درجة، بانحراف معياري (49،5) بينما كان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (84،18) وانحراف معياري (13،6)، وباستعمال الاختبار التائي لعنتين مستقلتين T-test فقد كانت القيمة التائية المحسوبة بلغت (57،0) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (138)، تبين انه لا يوجد فرق في الخوف من فوات الفرص بين التخصص العلمي والانساني، وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على وفق متغير التخصص في الخوف من فوات الفرص.

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
انساني	76	19،49	5،49	0،57	1,96	غير دالة
علمي	64	18،84	6،13			

تشير نتيجة الهدف الثالث الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخوف من فوات الفرص بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية.

وتعكس هذه النتيجة ان ظاهرة FOMO تمثل متغيراً نفسياً عاماً غير مرتبط بطبيعة التخصص الأكاديمي، بل ترتبط بعوامل شخصية واجتماعية ونمط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من ارتباطها بنوع الدراسة أو طبيعة المحتوى الأكاديمي.

ويدعم هذا التفسير ما ذهبت اليه الادبيات الحديثة التي تؤكد أن FOMO يعد ظاهرة عابرة للتخصصات، تتشكل أساساً من خلال أنماط الاستخدام الرقمي، ومستوى تقدير الذات، والقلق الاجتماعي، والحاجة الى القبول والانتماء، وليس من خلال نوع التكوين الأكاديمي (Elhai, et al., 2020)

المراجع العربية:

[1] الجبوري، حسين محمد جواد (2013): منهجية البحث العلمي مدخل لبناء المهارت البحثية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1 , عمان

[2] السالم، فاطمة. (2022). "فومو" استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة على عينة من الشباب الكويتي .*المجلة العربية للعلوم الإنسانية*، (159) *40* , 11-56. https://doi.org/10.34120/ajh.v40i159.2985

[3] سعد فالح العمري, مني. (2025). الارهاق المعلوماتي كمتنبئ بالخوف من فوات الفرص لدى طلاب جامعة جدة .*مجلة كلية التربية بنها*, *36*(143.3), 713-736. doi: 10.21608/jfeb.2025.441468.2259

[4] سليمان، عبد الرحمن سيد، :(2014): مناهج البحث، ط1، عالم الكتب للنشر والتوزيع.

[5] صبيح حميد, شهد, عيسى الداغستاني ,سناء. (2023). تحيز الإدراك المتأخر وعلاقته بالخوف من فوات الفرص لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق .*المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*,(3)*5* , 117-154.

المراجع الأجنبية:

[1] Anushree Tandon, Amandeep Dhir, Shalini Talwar, Puneet Kaur, Matti Mäntymäki,Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO):

Social media stalking, comparisons, and fatigue,Technological Forecasting and Social Change,Volume 171,2021,120931,ISSN 0040-1625,

[2] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

[3] Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. Neuroscience and biobehavioral reviews, 71, 252–266. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

[4] Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. Addictive behaviors, 85, 83–87. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020

[5] Davis, A. C., et al. (2023). The links between fear of missing out, status-seeking, and sociosexuality. *Evolutionary Behavioral Sciences*. https://evolutionlab.nipissingu.ca/wp-content/uploads/sites/68/2023/03/Davis-et-al-2023-FOMO.pdf

[6] Deci,E.L.,&Ryan,R.M.(1985).Intrinsic motivation and self-determination inhuman behavior.New York:Plenum .

[7] Elhai, J.D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B., J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smart phone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. Addictive Behaviors, 1- 10 (2020) 105962.

[8] Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

[9] Frankel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6th ed.). McGraw-Hill.

[10] Godara, K.,Phakey, N., Kumar, A.Patil, V. (2023). The 50-most cited articles on‘fear of missing out’(FOMO): A citationanalysis. Journal of Concurrent Disorders.

[11] Goodwin, C. J. (2010). Research in psychology methods and design (6th ed.). John Wiley & Sons.

[12] Graham, J. R., & Lilly, R. S. (1984). Psychological testing. Prentice-Hall.

[13] Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. World journal of clinical cases, 9(19), 4881–4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.

[14] Hagger,M.S.,&Chatzisarantis,N.L.(2007).Intrinsic motivation and self- determination inexercise and sport .Champaign,IL:Human Kinetics .

[15] Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. Psychological Assessment,33(3), 230-242. https://doi.org/10.1037/pas0000979. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.12093.

[16] Junaidi, J., Liza, L. O., Ardiya, A., & Situmorang, D. D. B. (2024). Metaverse platform as a new culture: Analysis of FOMO phenomenon in college students. COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 9(2), 30–38. https://doi.org/10.23916/0020240948620

[17] Kanoosh, M. H. (2023). FOMO Syndrome during E-learning among University Students. Journal of Tikrit University for Humanities, 30(10, 1), 392–411. https://doi.org/10.25130/jtuh.30.10.1.2023.20

[18] Nunnally, J. C. (1967). Psychometric theory. McGraw-Hill.

[19] Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FOMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. Acta psychologica, 253, 104771. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771

[20] 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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.

[21] Przybylski,A.K.,Weinstein,N.,Ryan,R.M.,&Rigby, C.S.(2009).Having toversus wanting toplay:Background and consequences ofharmonious versus obsessive engagement invideo games.CyberPsychology &Behavior,12,485–492.

[22] Ryan,R.M.,&Deci,E.L.(2000).Self-determination theory and the facilitation ofintrinsic motivation,social development,and well-being.American Psychologist,55,68–78

[23] Steinberger, P., & Elhai, J. D. (2023). Social comparison of ability and fear of missing out mediate the relationship between subjective well-being and social networking site addiction. *Journal of Affective Disorders Reports*, *13*, 100561.

Journal of Educational and Psychological Research

Journal homepage: https://jperc.uobaghdad.edu.iq

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)

Journal of Educational and Psychological Research

The Fear of Missing out on Opportunities among University Students

Hadeel Fadhil Alrubaye*[1] and Ali Jaber Abed[2]

[1, 2] Educational and Psychological Research Center, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

ARTICLE INFO

Article history:
Received: February 2, 2026
Revised: February 20, 2026
Accepted: June 15, 2026
Available online: July 1, 2026

Keywords:
Fear of missing out
University student

ABSTRACT

This research aims to identify fear of missing out on opportunities among university students in terms of gender and specialization (scientific and humanities). To achieve this objective, the researchers adopted the fear of missing out on opportunities scale developed by Subhi Hamid and Issa Al-Daghistani (2023). The scale, in its final form, consisted of 10 items. The researchers confirmed the psychometric properties of the scale. Then, it was administered to 140 male and female students selected using stratified random sampling from four colleges at the University of Baghdad (College of Arts, College of Education, College of Engineering, and College of Science) during the 2024-2025 academic year. The results indicated that the research sample does not reveal fear of missing out on opportunities. There is a statistically significant difference in terms of gender in favor of females. There is no statistically significant difference in fear of missing out on opportunities in terms of specialization (scientific and humanities).

* Corresponding author.
E-mail address: hadeel.fadel1204a@coart.uobaghdad.edu.iq
DOI: 10.52839/0111-000-090-008

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.