الخوف من الضياع وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة المدارس الاعدادية

م.د. ميسون عباس حمادي
Maysoon24@gmail.com
وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على ١-الخوف من الضياع لدى طلبة الأعدادية ٢-العزلة الأجتماعية لدى طلبة الأعدادية .٣- طبيعة العلاقة بين الخوف من الضياع والعزلة الأجتماعية، وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة بلغت (183) طالب وطالبة من المدارس الأعدادية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد معالجة البيانات احصائياً توصل البحث الى ١-ان عينة البحث لديهم خوف من الضياع ذات دلالة .

٢-ان طلبة الأعدادية لديهم عزلة اجتماعية ذات دلالة .

٣-وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين .

وفي ضوء النتائج خرج الباحثة بالعديد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الخوف من الضياع، العزلة الاجتماعية، طلبة المدارس الأعدادية

Fear of missing out and its relationship to social isolation among Secondary school students

Dr. Maysoon Abbas Hammadi
Ministry of Education / Open Educational College

Abstract:

The current study aimed to investigate the following: 1- Fear of missing out at secondary school students. 2- Social isolation at secondary school students. 3- The nature of the relationship between Fear of missing out and its relationship to Social isolation at secondary school students. .to achieve the research objectives, The researchers applied the two scales to a sample of (183) Male and female student

from secondary schools, who were selected randomly, The current study has came up with the following results:

1- The study sample has a significant Fear of missing out 2- The secondary schools has a significant Social isolation. 3- There is a direct statistically significant correlation between Fear of missing out and social isolation, In light of the results, the researcher presented a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Fear of Missing Out, Social isolation, secondary school students.

الفصل الاول :- الإطار العام للبحث

مشكلة البحث وتساؤلاته :- يعد الخوف من الضياع (FOMO) أحد المخرجات النفسية المرتبطة بعمليات المقارنة الاجتماعية التي يمارسها الطلبة باستمرار مع أقرانهم، سواء بالمقارنة الصاعدة أو الهابطة، الأمر الذي يعزز مشاعر الغيرة والضغط النفسي والشعور بالتخلف عن الآخرين .**(Zhang et al., 2020, p1619)** كما يرتبط هذا الخوف بالحاجة إلى الحفاظ على التواصل الاجتماعي والشعور بالأمان، خاصة في ظل ضعف التفاعل الواقعي خارج إطار الدراسة.(Milyavskaya et al., 2018, p3)

وتشير الأدبيات إلى أن عدم إشباع حاجات الانتماء وفق المرحلة العمرية قد يؤدي إلى استجابات انسحابية ومشكلات سلوكية، إذ إن الإحباط في إشباع الحاجات يدفع الفرد إلى العزلة كآلية دفاعية .**(Maslow, 1970, p345)** فالإنسان كائن اجتماعي تتشكل شخصيته عبر التفاعل مع الآخرين (عمر، ١٩٨٨، ص٢٨؛ لامبرت، ١٩٩٣، ص٢٧)، ويعد التوافق الاجتماعي مؤشراً على عمق العلاقات وجودتها (يوسف، ٢٠٠٠، ص٢٣)، وفي البيئات التعليمية، تسهم المشتتات وتعدد البدائل في إثارة القلق من تفويت الفرص، مما يضعف الإرادة ويؤثر في عادات الدراسة والصحة النفسية وصنع القرار **(Iyengar & Lepper, 2000, p996)**.كما يرتبط الخوف من الضياع ببنية نفسية متعددة الأبعاد تشمل الإحساس بالذات والتفاعل والقلق الاجتماعي**(Abel Buff & Burr, 2016)** ، وقد دعمت دراسات لاحقة البناء العاملي له وأكدت ثباته عبر بيئات مختلفة **(Zhang et al., 2020; Can & Satici, 2019, p530)**.

وتتفاقم هذه الظاهرة في ظل الضغوط الأكاديمية والمنافسة بين الأقران، مما يعزز الحساسية الاجتماعية والخوف من الفشل **(Przybylski, et al,2013,p.1842)**، كما يرتبط تدني

تقدير الذات وسوء التكيف الدراسي بارتفاع مستويات القلق والسلوكيات غير التكيفية (Wortham, 2012, p2)، وفي المرحلة الإعدادية، حيث تبرز تحديات المراهقة المبكرة، قد تقود العزلة الاجتماعية إلى ضعف التفاعل والتعلم الاجتماعي (العزة وعبد الهادي، ٢٠٠١، ص٣٢)، لا سيما لدى من يواجهون أزمات نفسية كفقدان أحد الوالدين (National Association, 2003, p9). ومع ما تمر به المجتمعات من أزمات وضغوط تؤثر في المنظومة التعليمية وتزيد من الهدر التربوي **(عبد الستار، ٢٠١١، ص٩٨)**، تتضح الحاجة إلى دراسة الخوف من الضياع بوصفه متغيراً نفسياً واجتماعياً قد يسهم في تفسير ضعف التوافق والتحصيل لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

وفقاً لذلك فإن مشكلة البحث تنبع من شعور الباحثة بما لاحظته أثناء عملها وتفاعلها مع طلبة المرحلة الإعدادية، من ظهور وتكرار أنماط سلوكية تعكس انشغالاً ملحوظاً بوسائل التواصل الاجتماعي، وحرصاً مستمراً على متابعة ما يجري في محيطهم الاجتماعي والرقمي، يقابله في بعض الأحيان ضعف في التركيز الدراسي، وتأجيل للواجبات، وتراكم للمهام، والسهر لساعات متأخرة، فضلاً عن القلق من عدم مواكبة الآخرين أو فقدان فرص وتجارب يعتقدون أن أقرانهم يعيشونها، ويبدو أن بعض الطلبة يعيشون حالة من المقارنة الاجتماعية المستمرة، مما يعزز لديهم الخوف من فوات الفرص، ويدفعهم إلى البقاء في حالة اتصال دائم، خشية الشعور بالاستبعاد أو فقدان الانتماء. وفي المقابل، قد تتجلى لدى البعض مظاهر من العزلة الاجتماعية وضعف التفاعل الواقعي داخل البيئة المدرسية، الأمر الذي يشير إلى وجود تداخل محتمل بين الخوف من فوات الفرص والعزلة الاجتماعية في هذه المرحلة العمرية.

وتزداد أهمية تناول هذه المشكلة في ظل التغيرات التكنولوجية المتسارعة، وما تفرضه من أنماط تواصل جديدة وضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر في تقدير الطلبة لذواتهم، وتوافقهم الاجتماعي، وأدائهم الدراسي. ومن هنا تسعى الباحثة إلى تقصي مستوى الخوف من فوات الفرص ومستوى العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، بما يسهم في تقديم فهم علمي يساعد في وضع برامج إرشادية وتربوية مناسبة داخل البيئة المدرسية.

وإنطلاقا مما تقدم فأن مشكلة البحث الرئيسية تتمثل في سؤال رئيسي وهو مامستوى الخوف من الضياع والعزلة الأجتماعية ؟ وهل هناك علاقة بين الخوف من الضياع والعزلة الأجتماعية لدى طلبة المدارس الأعدادية ؟

أهمية البحث:- تنبع أهمية البحث من كون طلبة المرحلة الإعدادية يمثلون ركيزة المجتمع ومستقبله، إذ يعد الاستثمار في تنميتهم النفسية والاجتماعية أساساً للبناء المستدام. فالعوامل النفسية تؤثر بصورة مباشرة في سلوكهم وتحصيلهم الدراسي، في ظل ما يشهده المجتمع من

تحولا ت اجتماعية واقتصادية وسياسية متسارعة، الأمر الذي يستدعي فهماً أعمق لذواتهم وخصائصهم النفسية؛ إذ أشار (**بيك، ٢٠٠٠، ص٧٧**) إلى أن لكل إنسان عالماً ذاتياً خاصاً به. كما أن أسلوب الفرد في التعامل مع المواقف يرتبط بتوقعاته وفلسفته الشخصية، والتي قد تكون إيجابية أو سلبية بما ينعكس على توافقه مع محيطه (**إبراهيم، ١٩٨٠، ص١٩٩؛ بلان، ٢٠١٥، ٣٥٥-٣٥٧**). وتبرز أهمية دراسة الخوف من الضياع لما له من علاقة بتقدير الذات والاستقلالية والكفاءة، وانعكاسه على التحصيل الأكاديمي (الكعبي، ٢٠٠٨، ص٤).

وتتجلى أهمية البحث أيضاً في تناول العزلة الاجتماعية، بوصفها حالة من ضعف الروابط والعجز عن بناء علاقات انفعالية سوية، مما يؤدي إلى تجنب التفاعل الاجتماعي (العيسوي، ١٩٩٨، ص٣٤). فالإنسان كائن اجتماعي لا تكتمل إنسانيته إلا من خلال شبكة العلاقات المتبادلة. وتزداد حساسية هذا الجانب لدى المراهقين، خاصة من يمرون بخبرات فقد، إذ يرتبط الشعور بالفاجعة بالوحدة والعزلة النفسية (**Horkan & Wood, 1986؛ Wenger, 1996**)، مما قد يعمق الخوف من فقدان الروابط الاجتماعية، كما أن الانتماء والهوية المشتركة عنصران أساسيان في التكيف الاجتماعي (**صن، ٢٠٠٨، ص٣٤**)، ويجب أن يكون السلوك الاجتماعي وظيفياً بما يعزز التفاعل الإيجابي مع البيئة (**الدوسري والمسيري، ٢٠٠٠، ص٤**). وفي ظل التغيرات المتسارعة، أصبح تنمية القدرات العقلية والاجتماعية ضرورة لنجاح الأفراد والمجتمعات.

وأخيراً، فإن عدم إشباع حاجات الانتماء والتقدير قد يزيد من الخوف من الضياع ويقود إلى الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كتعويض نفسي (**Brzyliski et al., 2013, p19**)، مما يبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الخوف من فوات الفرص والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

وتتحدد أهمية البحث في جانبين رئيسين:

١- **الأهمية النظرية:** يسهم البحث في إثراء الأدبيات المتعلقة بالخوف من فوات الفرص والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ويوضح طبيعة العلاقة بينهما وانعكاساتهما على التوافق النفسي والتحصيل الدراسي، بما يعزز الإطار النظري للدراسات النفسية والاجتماعية.

٢- **الأهمية التطبيقية:** يوفر البحث مؤشرات يمكن الإفادة منها في إعداد برامج إرشادية وتربوية موجهة للطلبة، تسهم في تعزيز الانتماء والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، والحد من العزلة والخوف من الضياع، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والأداء الدراسي.

أهداف البحث :-

١- التعرف على الخوف من الضياع لدى طلبة الإعدادية.

٢- التعرف على العزلة الاجتماعية لدى طلبة الإعدادية.

٣- ايجاد العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع والعزلة الاجتماعية لدى طلبة الإعدادية.

حدود البحث:- تحدد البحث بطلبة المدارس الاعدادية في قاطع الدورة للعام ٢٠٢٥-٢٠٢٦

تحديد المصطلحات (Definition of Terms):-

اولا: الخوف من الضياع (Fear of Missing out) عرفه كل من

١- (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, p32)**

٢- (Hodkinson ,٢٠١٢) : 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, p22)**

٣- (Hadlington & Scase ,٢٠١٨): هو حالة من التوتر تضاف إلى التوازن المتكيف للفرد عند مواجهة الإحباط أو الشعور بالضغوط والذي يؤدي بدوره إلى فقدان الحافز لأداء أي نوع من السلوك، وقد يكون هذا بسبب التعزيز غير الكاف أو المتقطع **(٢٠١٨, Hadlington & Scase)**

وتتبنى الباحثة نظرية تقرير المصير بوصفها إطارا مفسرا للخوف من الضياع، إذ ينظر إلى FOMO كاستجابة انفعالية سلبية تنشأ عند عدم إشباع حاجات الكفاءة والاستقلالية والارتباط، وبخاصة الارتباط الاجتماعي.

تعريف الخوف من الضياع اجرائيا: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الخوف من الضياع المعد من قبل الباحث.

ثانيا: العزلة الاجتماعية (Isolation Social):-

تعرَّف العزلة الاجتماعية بأنها شعور الفرد بالوحدة والانفصال عن الآخرين، مع ضعف التواصل، واضطراب العلاقات، وقلة الأصدقاء، مما يؤدي إلى هشاشة شبكة علاقاته الاجتماعية.

وعرفها كلٌّ من:

١- برلمان وفان جليستلي (Vangelistli & Perlman) :- بأنها غياب العلاقات ذات المعنى والهدف، وامتلاك عدد محدود من الروابط الاجتماعية (**Vangelistli & Perlman, 2006, p490)..**

٢- وايس (Wises):- بأنها قلة أو غياب الاتصال داخل الشبكة الاجتماعية وافتقاد العلاقات القريبة والعميقة (Hall-land, 2011, p.17).

٣- بيوردي ونيكلسون (Biordi & Nicholson): بأنها ابتعاد الفرد نفسيا أو جسديا – أو كليهما – عن شبكة العلاقات المهمة(**Biordi & Nicholson, 2013, p85**).

٤- –(Elder Retrum) بأنها حالة تنعدم فيها الروابط الاجتماعية، وتنعكس سلبا على الصحة ونوعية الحياة(**Elder& Retrum, 2012, p1**) .

وتتبنى الدراسة نظرية تقرير المصير لتفسير العزلة الاجتماعية، حيث تعتبر العزلة استجابة عاطفية سلبية تنشأ عند عدم تلبية حاجات الكفاءة والاستقلالية والانتماء، وخاصة الحاجة للارتباط الاجتماعي. وبما أن العزلة الاجتماعية تعكس ضعفاً في شبكة العلاقات والتفاعل والانتماء، تتوقع الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الخوف من الضياع والعزلة الاجتماعية.

التعريف الإجرائي للعزلة الاجتماعية :هي حالة موضوعية تعرف بانخفاض حجم الشبكة الاجتماعية وتواتر التفاعل عن حد معين خلال فترة زمنية محددة، بحيث يقل عدد العلاقات وا لاتصالات والأنشطة الاجتماعية المنتظمة عن المستويات المتفق عليها مسبقاً.

الفصل الثاني / الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً:- الخوف من الضياع (النظريات والنماذج التي فسرت الخوف من الضياع) :-

أ-نظرية تقرير المصير :- تعتبر نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) التي طورها Deci & Rayan من النظريات المعرفية البارزة التي استقطبت اهتماماً كبيراً من الباحثين. بدأت هذه النظرية في الثمانينات من خلال دراسة العلاقة بين الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، مما ساهم في بلورتها خلال عام التسعينات، وتصف هذه النظرية العمليات المستمرة لنمو الأفراد، ملاحظة التأثيرات المتبادلة بين الذات الفعالة والعوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على تطور الفرد. تركز على نتائج هذه الصراعات وتأثيرها على الدافعية الداخلية ودمج القيم الاجتماعية، بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جليا في سنة ٢٠٠٠.(**Deci & Ryan, 2002, p68**)، في سياق نظرية تقرير المصير، يوصف الخوف من الضياع بأنه حالة عاطفية سلبية ناتجة عن عدم تلبية حاجات الارتباط الاجتماعي. تؤكد النظرية على أهمية الدافع الداخلي في تعزيز الصحة العقلية، حيث أن الشعور بالارتباط الاجتماعي يسهم في تقوية هذا الدافع، مما يعزز من الحالة النفسية الإيجابية، كما يشير **(Deci & Ryan 2000, p137)** إلى أن الأفراد يستمدون القيم من بيئتهم الاجتماعية، وكلما اعتبرت هذه القيم جزءاً من هويتهم، زادت احتمالية اعتبارهم للسلوكيات المقبولة اجتماعياً كخيارات ذاتية. يفترض أن الأفراد مدفوعون بالطبيعة لتنمية كفاءاتهم والاستمتاع بنجاحاتهم، مما يساهم في تعزيز شعور الفعالية لديهم.

تشير النظرية إلى شرطين أساسيين لتمكين الدافع الداخلي لدى الأفراد، وهما:

١. الفعالية الذاتية العالية: تعبر عن اعتقاد الأفراد بقدرتهم على النجاح في أداء المهام.

٢. إدراك المحددات الذاتية: حيث يمتلك الأفراد القدرة على التحكم بقدراتهم، مما يتيح لهم اختيار الأنشطة المناسبة وتجنب تلك التي تتجاوز قدراتهم. **(العلوان والعطيات، ٢٠١٠، ص ٦٨٧)**

تقوم النظرية أيضا على تطوير الدوافع الإنسانية والشخصية في سياقات اجتماعية، حيث لا بد من أن يختار الأفراد سلوكياتهم بأنفسهم، مما يقودهم إلى اتخاذ قرارات واعية خالية من الضغوط الخارجية. تستند النظرية إلى فرضية أن الكائن الإنساني جدلي بطبعه ويحتاج إلى دعم دائم من بيئته الاجتماعية. **(Miser & Ino، p214, 1996)**

وتعد نظرية تقرير المصير أساساً لفهم سلوك الأفراد، حيث تشير إلى أن لدى الأشخاص نزعة فطرية لخلق روابط مع الآخرين في مجتمعاتهم. ومع التقدم التكنولوجي، يتغير نمط الترابط الاجتماعي، حيث تتحول العلاقات من البيئات القريبة إلى الرغبة في الانتماء إلى مجتمعات أكبر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتركز النظرية أيضاً على فهم الدوافع الفردية والتمييز بين الدوافع المستقلة وتلك الخاضعة للرقابة. الدافع المستقل يرتبط بأهداف شخصية، مما يؤدي إلى رضا الفرد عن أفعاله، في حين أن الدافع الخاضع للرقابة يتأثر بالضغوط الخارجية التي قد تولد شعور الخوف من الضياع. وتتضمن النظرية ثلاثة احتياجات أساسية: الكفاءة، الارتباط، والاستقلالية، اللازمة لدعم الأداء البشري المتكامل **(الشمري، واخرون، ٢٠٢٣، ص٢٩١)**.

ومن الدراسات التي اعتمد هذه النظرية في بحثها هي دراسة (عبد الرازق، وآخرون، ٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع ورهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) لدى المراهقين المغتربين، وبحث الفروق بين الجنسين في كل من الخوف من الضياع والنوموفوبيا، والتحقق من الإسهام النسبي للخوف من الضياع في التنبؤ بالنوموفوبيا لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٤) مراهق مغترب في المملكة العربية السعودية (٣٥٢ من الذكور، و٢٣٢ من الإناث) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) **(عبد الرازق، وآخرون، ٢٠٢١، ص ١٢)** .

ب. **نظرية الوقاية (أو دافع الحماية):-** تقترح هذه النظرية أن الأفراد يحمون أنفسهم بناء على عاملين: تقييم التهديد وتقييم آليات المواجهة. يقيم تقييم التهديد مدى خطورة الموقف،**(Rogers, R. W., 1975, p93)** بينما يعنى تقييم آليات المواجهة بكيفية استجابة الفرد له. يتضمن تقييم التهديد إدراك خطورة الحدث المهدد واحتمالية وقوعه، أو مدى ضعف الفرد تجاهه. أما تقييم آليات المواجهة فيتضمن إدراك فعالية الاستجابة، أي توقع الفرد بأن تنفيذ الإجراء الموصى به سيزيل التهديد، وإدراك الكفاءة الذاتية، أي إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ الإجراءات الموصى بها بنجاح. **(Rogers, R.W., 1983, p155)**، وتعد نظرية دافعية الحماية نموذجا يفسر انخراط الأفراد في ممارسات غير صحية، ويقدم اقتراحات لتغيير هذه السلوكيات. وهي نظرية تثقيفية وتحفيزية.

١-الوقاية الأولية: اتخاذ تدابير لمكافحة خطر الإصابة بمشكلة صحية. (**Pechmann, C; Goldberg, M; Reibling, E ,2003, p4**) (مثل التحكم في الوزن للوقاية من ارتفاع ضغط الدم).

٢-الوقاية الثانوية: اتخاذ خطوات لمنع تفاقم الحالة. (**Maddux, J.E.; Rogers, R. W. ,1983, p470**) (على سبيل المثال، تذكر تناول الدواء اليومي للسيطرة على ضغط الدم).

طُورت نظرية دافع الحماية على يد (**Rogers, R. W., 1975, p93**) بهدف فهم أساليب التخويف وكيفية تعامل الناس معها. لاحقاً، وسع الدكتور روجرز نطاق النظرية عام ١٩٨٣ لتصبح نظريةً أعم في التواصل الإقناعي. استندت النظرية في الأصل إلى أعمال ريتشارد لازاروس، الذي بحث في سلوك الناس وكيفية تعاملهم مع المواقف الضاغطة. في كتابه " الضغط النفسي، والتقييم، والتكيف"، يناقش لازاروس فكرة عمليات التقييم المعرفي وعلاقتها بالتكيف مع الضغط النفسي. ويذكر أن الناس "يختلفون في حساسيتهم وتأثرهم بأنواع معينة من الأحداث، وكذلك في تفسيراتهم وردود أفعالهم". **Monat, A, & Lazarus, R, 1991, (p65)**

في العصر الحديث، تقدم هذه النظرية تفسيراً لفكرة أن الدافع نحو الوقاية أو مقاومة الشعور ناتج عن تهديد محتمل، والرغبة في تجنب النتيجة السلبية المحتملة (**Teodor ., a 2015, p2 et al**). وتعمل هذه النظرية على تفسير نداءات الخوف، واتخاذ سلوكيات وقائية لتفادي الاخطار البيئية، تتم عملية المواجهة أو الوقاية من التهديدات عبر عمليتين رئيسيتين:

١. تقييم التهديد:

- يتمثل في فحص مدى ضعف الفرد وشدة التهديد في سياق معين.
- يؤثر هذا التهديد في الجوانب الانفعالية، مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات.
- يدرك الفرد التهديد كخوف من الفشل، وقد يكون أيضا نتيجة لفقدان الوقت أثناء أداء المهام. **(Joseph, 2016, p13).**

٢. استجابة لمواجهة التهديدات: تكمن أهمية كفاءة الذات كمؤشر على القدرة على التنظيم الذاتي.

يمكن للفرد تنظيم سلوكه من خلال تحسين هاتين العمليتين، مما يسهم في تعزيز فعالية المواجهة.

وقد اشارت دراسة (**Pechmann, C et al. ,2003**) إلى تبني هذه النظرية وقد تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير مواضيع الرسائل في الإعلانات المضادة للتدخين على نوايا المراهقين لعدم التدخين. من خلال تصنيف ١٩٤ إعلانا، سيتم تحديد المواضيع الشائعة واختبار فرضيات مستندة إلى نظرية الدافع الحماية في تجربة تشمل ١٦٦٧ مراهقاً. ستركز الدراسة على

كيفية تأثير هذه المواضيع على إدراكات المخاطر الاجتماعية والصحية لدى المراهقين، وكيف يمكن أن تؤثر على نواياهم المتعلقة بالتدخين. **(Pechmann, C; Goldberg, M; Reibling, E ,2003, p4) .**

ثانيا: النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية :-

١- نظرية يونغ (١٩٥٣):- تشير هذه النظرية إلى أن الطاقة النفسية للفرد، الموجهة نحو النمو، تتأثر بالظروف الاجتماعية المحيطة به. يميز يونغ بين نموذجين للعلاقة بين الفرد والمجتمع: النموذج الانفتاحي الذي ينطوي على اهتمام الفرد بالأحداث الخارجية، ونموذج الانطواء الذي يتمركز حول الذات، مما يؤدي إلى سلبية وعزلة الفرد في تفاعلاته مع المجتمع. كما يؤكد أدلر أن شعور العزلة قد ينتج عن فشل الوالدين في تربية المراهق وإمداده بالحب والدعم، مما يتسبب في شعور الفرد بالنقص لعدم توفر الخبرات الاجتماعية الكافية. **(Keneth et al., 1999, p. 95).**

وقد اشارت دراسة (الطراد، الشريفين، ٢٠٢٠) إلى نظرية الشخصية عند كارل يونج (Carl Jung) وقد هدفت الدراسة إلى بيان معالم نظرية الشخصية عند عالم النفس العربي كارل يونج ونقدها من المنظور النفسي، والتحقيق ذلك النبع الباحثان المنهج الاستقرائي لتتبع معالم الشخصية وأنماطها عند يونج، والمنهج النقدي لبيان أبرز أوجه النقد المتعلقة بما تم التوصل إليه، وتوصلت الدراسة إلى عدة استنتاجات أهمها أن كارل يونج يصف الشخصية مستخدمة العديد من المصطلحات النفسية أبرزها مفهومي الواعية والخافية، الأنا والأسيوس، اللاشعور العربي واللاشعور الجمعي، وأن أنماط الشخصية التي توصل إليها يونج ثمانية نتجت عن المقاطع بعد الانطواء الانبساط مع الوظائف الأربع التي تقوم. بها الشخصية، وهي: الكثير، والوجدان، والإحساس، والعدس، وأن نظرية كارل يونج تحمل عددا من أوجه النقد المتعلق بالمنهجية العلمية المتبعة فيها. ركتك بالعلاجات التي توصلت إليها. **(الطراد، الشريفين، ٢٠٢٠، ص٤٠٤)**

أما دراسة (الفتلاوي، ٢٠٠٩) تهدف هذه الدراسة إلى قياس مستوى العزلة الاجتماعية لدى المهجرين العراقيين، والتحقق من دلالة الفروق الإحصائية في هذا المستوى تبعا لمتغير الجنس (الذكور والإناث). كما تهدف إلى التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية تبعا لمتغير العمر، وذلك ضمن الفئات العمرية (٢٥-٣٥) سنة و(٣٥-٤٥) سنة. **(الفتلاوي، ٢٠٠٩، ص٣٨٧)**

٢- نظرية وايس WIES 1973 في الوحدة والعزلة الاجتماعية

يوضح وايس في نظريته المشاعر التي ترتبط بالعزلة الاجتماعية في المراهقة حيث يوضح اختلافا في المفاهيم فقد أشار الى تجربة العزلة العاطفية وتجربة العزلة الاجتماعية وهي تجربة منفصلة الوحدة الاجتماعية والوحدة العاطفية في نظريته . **(Savikko , 2008,p13)**

تشير العزلة الاجتماعية الى القلة الفعلية من الأصدقاء أو غياب الشبكة الاجتماعية، يمثل هذا المفهوم الجانب الواضح والمرئي لمشاعر العزلة الاجتماعية ويمثل الجزء الخارجي من العزلة الاجتماعية الذي يعكس قله وغياب الأصدقاء والشبكة الاجتماعية حيث يؤكد على الحاجات الاجتماعية للأ فراد والتي ستكون جزء من مجموعه مربوطة من الأقران التي تشترك في المصالح العامة والنشاطات أما العزلة العاطفية (الداخلية) فتنشا من قله العلاقات القريبة وذات المعنى والهدف الواضح وايس يصف هذا النوع من العزلة بضعف الإحساس بالارتباط الوثيق أو الغياب او إنهاء علاقة عاطفيه كان فيها الفرد يشعر بأنه مقبول ومحط اهتمام ولديه إحساس بأنه يوجد من يفهمه. **(Tiwari& Ruhela, 2012, p253)**، ويوكد وايس ايضا أهمية التكامل في شبكة العلاقات الاجتماعية وكذلك أهمية، **(Ouellette, 2001,p10)** الاطمئنان الذي يمكن الفرد من القيام بدوره الاجتماعي، كما يرى وايس ان الفرد لديه حاجه أساسية للارتباط وغياب هذا الارتباط ينتج عنه نوع من أنواع العزلة كما يؤكد أن مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية تصبح بارزة أكثر أثناء فترة المراهقة حيث أن المراهقة وقت الحاجة المتزايدة للدعم الاجتماعي والارتباطات بالأقران والحاجة الى الالفة ضمن سياق العلاقات الاجتماعية. **(Hall-Land, 2011, p10).**

ويتفق كثير من المتخصصين مع وايس في أن تقيم مستوى العزلة الاجتماعية يتضمن تقييم العزلة الداخلية والعزلة الخارجية أمثال فاين وسبنسر. **(Fine & Spencer, 2009, p4)** وايو ورانغ **(WU&ZHANGE, 2011, p12)**، وزافاليتا **(Zavaleta,et.al, 2014, p6)**

اذ يرى زفاليتا في أن العزلة الاجتماعية للفرد يجب ان تكون مقيمة بكلتا الخصائص الداخلية والخارجية، تشمل الخصائص الخارجية الخصائص القابلة للملاحظة (الخصائص الموضوعية) مثل قلة أو غياب العلاقات الاجتماعية مع الناس أما الخصائص الداخلية للعزلة هي خصائص غير ظاهرة وغير قابلة للقياس بالملاحظة مثل الوحدة، الثقة، الرضا عن العلاقات. **(Zavaleta,et.al, 2014, p14)**، ومن الدراسات التي اشارت الى هذه النظرية (عبد الوهاب، ٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة واستخدم الباحث المنهج الوصفي . وبلغت عينة الدراسة ٤٧ طالب وطالبة من قسم علم النفس بجامعة تلمسان. **(عبد الوهاب، ٢٠٢١، ص١٥٦)** .

٣- نظرية الذات :- ظهرت مناهج متعددة تحاول فهم السلوك الإنساني من خلال معايير داخلية تؤثر في علاقة الشخص بالبيئة المحيطة به، ومن بين هذه المفاهيم كان مفهوم الذات الذي قدمه وليام جيمس (١٨٩٠)، والذي أطلق عليه "الأنا العملية" (Empirical Me). برى ويليام جيمس وهو رائد في علم النفس الأمريكي أن تقديرنا لذواتنا يعتمد تماشا على ما تطمح أن تكون وأن تفعل، وقدم هذا المفهوم في كتابه " مبادئ علم النفس " ووضع جيمس الأساس القيم تقدير الذات كعلاقة بين الطموحات والإنجازات والفعلية. **(عمروش، مجاهد، ٢٠٢٤، ص٣)**

يتضمن هذا المفهوم كل ما يملكه الفرد، مثل جسده وسماته وقدراته، بالإضافة إلى أسرته وأصدقائه وأعدائه ومهنته **(القاضي، ١٩٨١، ص. ٢٢٧)**.

يعتبر أصحاب مفهوم الذات أن السلوك الإنساني يعكس طبيعة اجتماعية، حيث يمكن للفرد أن يبقى نشطًا حتى في ظل إشباع حاجاته البيولوجية. يشير أنصار نظرية الذات إلى أن سلوك الأفراد يستند إلى عقلانيتهم، وبالتالي تكون ردود أفعالهم منطقية إذا ما أخذنا بعين الاعتبار إدراكهم للعالم المحيط. ويؤكد (Wegrocki, 1939) على أهمية الإرادة الحرة والفرص المتاحة للفرد في اتخاذ قراراته.

من ناحية أخرى، يوضح (Roger's, 1951) أن بنية الذات تتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة. يستجيب الأفراد للبيئة بناء على تصورهم الشخصي، وليس كما هي في الحقيقة. تنمو الذات المدركة (Percieved Self Concept) تدريجيا من خلال الخبرات الشخصية وأنماط السلوك، وتتشكل كذلك الذات الاجتماعية من خلال النضج والتعلم، مما يجعلها مركزا لجميع الخبرات، كما أشار إلى أن مفهوم الذات هو الذي يحدد السلوك كله، وأن معظم السلوك ينتظم حول الجهود التي تبذل لحفظ الذات وتعزيزها. **(كريمة، ٢٠١٥، ص ٣٥)**.

من جانب آخر، انتقد ماسلو (١٩٠٨-١٩٧٠) النهج الذي يركز على نقاط الضعف في الفرد بدلاً من تقدير قوته. فقد أشار إلى أن دراسة الصراع والقلق والعدوان لم تحظ بالاهتمام نفسه الذي نالته مشاعر مثل السعادة والحب، لذا طور نظرية لدراسة الأشخاص الأسوياء والمبدعين. توصل إلى وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات والتوافق، وأوضح زهران أن مفهوم الذات الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية والتوافق، وأن تقبل الذات يرتبط بتقبل الآخرين **(خديجة، ٢٠١٩، ص٨٢)**

بذلك، تنظر نظرية الذات إلى الإنسان باعتباره كائنا متكاملاً يتصرف الكلي بهدف تحقيق ذاته، حيث تسعى الذات لتبني سلوكيات تتلقى قبولاً من الآخرين، بينما تسعى لتجنب السلوكيات المرفوضة. تؤثر تقييمات الآخرين على شعور الأفراد بأنفسهم، وعندما يواجهون مواقف تفتقر للعوامل التي تساهم في التكيف الإيجابي، تبدأ مشاعر القلق والتوتر، مما يؤدي إلى الانطواء والعزلة. كما يظهر سلوكهم بشكل غير منطقي **(الجنابي، ١٩٨٩، ص. ٦٤)**.

يؤكد مفهوم الذات أن الأفراد يعيشون وفقاً لإدراكاتهم الذاتية، ويتشكل هذا المفهوم من خلال التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين. يتأثر مفهوم الذات بالوالدين، والمعلمين، والأقران، فضلاً عن النضج والتعلم. تلعب الحاجات والقيم والمبادئ الأخلاقية دورا مهما في تشكيل هذا المفهوم، الذي يعتبر مجموع إدراكات الفرد حول نفسه. ويشكل هذا المفهوم صورة مركبة تشمل تفكير الفرد عن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية، بالإضافة إلى اتجاهاته نحو نفسه وتصوراته لما يفكر به الآخرون عنه. بمعنى آخر، فإن مفهوم الذات هو ما يعبر عنه الفرد عن ذاته ضمن إطار معرفي منظم، يتأثر بتوجهات الآخرين. **(قهار، ٢٠١٠، ص ١١٢).**

ومن الدراسات التي اشارت إلى نظرية الذات دراسة (شمل، ٢٠١٦) هدفت الدراسة قياس العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، و دلالة الفرق في العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة بحسب متغير الجنس. **(شمل، ٢٠١٦، ص٤١٣)**

الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته

أولاً:-تصميم البحث :- اعتمدت الدراسة تصميما وصفيا ارتباطيا مقطعيا لفحص العلاقة بين الخوف من الضياع (FOMO) والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المدارس الإعدادية في قاطع الدورة ببغداد، حيث يتيح هذا التصميم دراسة قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرين في بيئة مدرسية طبيعية وإجراء مقارنات ثانوية حسب الجنس والصف. كان مجتمع البحث طلبة المدارس الإعدادية ضمن حدود القاطع، واُختيرت عينة طبقية عشوائية على مستويين (مدرسة/صف) لضمان تمثيل مناسب للصفوف والجنس، مع وضع معايير إدراج تشمل الانتظام والموافقة على المشاركة، واستبعاد الاستجابات غير المكتملة أو المكررة، مع تحديد حجم العينة وفق القوة الإحصائية والتوافر الميداني.

استخدمت الدراسة أداتين مقننتين: مقياس عربي للخوف من الضياع ثبتت خصائصه السيكومترية سابقاً، ومقياس للعزلة الاجتماعية تم التحقق من صدقه وموثوقيته وإعادة اختباره، مع موافقات إدارية وأخلاقية وضمان سرية المشاركة، وتوفير وقت كاف للإجابة في أجواء هادئة.

ثانياً:- مجتمع البحث:- تم تحديد مجتمع الدراسة بطلبة المدارس الاعدادية ضمن حدود بغداد قاطع الدورة. وتم اتخاذ سجل المدارس الاعدادية المعتمد في القاطع اطارا للمعاينة، وشمل المجتمع جميع الطلبة المنتظمين في الدوام خلال فترة التنفيذ. وتمت مراعاة التوزيع بحسب المدرسة والصف والجنس لضمان شمول طيف واقعي من الخصائص الديموغرافية في سياق القاطع. جرى اعتماد اسلوب السحب العشوائي الطبقي على مستويين مدرسة ثم صف لضمان تمثيل نسبي لطبقات المجتمع. وتم البدء بتقسيم المجتمع الى طبقات وفقا للمدارس، ثم الى طبقات فرعية بحسب الصفوف، ثم سحبت مفردات بطريقة عشوائية بسيطة من كل طبقة بما

يتناسب مع حجمها. وتم التنسيق مع ادارات المدارس لتيسير الوصول الى المفردات واستلام الاستجابات، كما جرى استبعاد الاستجابات غير المكتملة او المكررة، حيث بلغ حجم العينة ١٨٣ مشاركا، وتم تحديده بما يحقق متطلبات القوة الاحصائية لفحص الارتباط بين الخوف من الضياع والعزلة الاجتماعية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، مع مراعاة القيود الميدانية وامكانية الفقد في الاستجابات. واعتمد التقدير النهائي للحجم على التمثيل الكافي للمدارس والصفوف والجنس لضمان استقرار التقديرات الاحصائية، وتم توزيع المشاركين على ١٤ مجموعة فرعية تمثل طبقات الاطار العيني داخل قاطع الدورة.

ثالثاً:-معايير الأدراج والأستبعاد:- تم اعتماد معايير إدراج لضمان تمثيل دقيق لعينة الدراسة ضمن مدارس الإعدادية بقاطع الدورة في بغداد، شملت الطلبة المنتظمين في الدوام والمنتمين إلى الصفوف المشمولة بالإطار الإداري، والقادرين على القراءة والكتابة باللغة العربية، مع الحصول على موافقة مستنيرة من الطالب وولي الأمر حسب الفئة العمرية. قُبلت الاستجابات المكتملة فقط بعد التحقق من اكتمال البيانات، وتم اعتماد التطبيق الورقي أو الإلكتروني وفق التنسيق مع إدارات المدارس.

لتعزيز صلاحية قياس الخوف من الضياع (FOMO)، اشترطت الدراسة تعرضا كافيا للوسائط الرقمية ومنصات التواصل، مثل امتلاك هاتف ذكي أو استخدام المنصات خلال الأشهر الأخيرة. تم تضمين متغيرات ديموغرافية أساسية (الجنس، الصف، المدرسة) لأغراض الوصف والتحليل المقارن، تم استبعاد الطلبة غير المنتظمين، الاستجابات غير المكتملة أو المكررة، أو التي أظهرت مؤشرات عدم صلاحية مثل نمط إجابة موحد أو زمن إكمال غير منطقي، وكذلك من لم يتح لهم موافقة مستنيرة أو بيئة تطبيق سرية. كما استبعدت الحالات التي قد تؤثر على صدقية القياس أو سلامة المشاركين، بما في ذلك الإعاقات المعرفية أو اللغوية الشديدة، التدخل العلاجي المكثف للعزلة الاجتماعية، أو عدم استخدام الوسائط الرقمية عند ارتباط المقياس بذلك، إضافة إلى الحالات المرتبطة بالعوامل الميدانية مثل الانتقال أو الغياب أثناء جمع البيانات.

رابعاً:- أدوات المقياس :-

أ- مقياس الخوف من الضيا

ب- FOMO) :- تم تعريب مقياس FOMOالأصلي من دراسة Jamal Al-Menayes (2016)وتحكيمه من قبل ٢٤ محكما، مع الحفاظ على البنية والمعنى الأصلي للمقياس وضبطه ليتناسب مع سياق طلبة المدارس الإعدادية في بغداد قاطع الدورة. هدفت التعديلات إلى تحقيق تكافؤ دلالي ومفاهيمي، مع تعزيز الصلاحية السياقية من خلال تبسيط الصياغات الاصطلاحية وتوضيح الجهات المرجعية الاجتماعية، مثل توسيع الإشارة من "الأصدقاء فقط"

لتشمل "الأصدقاء والزملاء" في الفقرات ١ و٢ و٣ و٤ و٦ و٩ و١٠، بما يعكس الواقع المدرسي المحلي، تم تعديل التعابير الاصطلاحية لتكون مألوفة بالعربية الفصيحة، مثل استبدال in-jokes بـ"مزحات خاصة"، و keep tabs بـ"أواصل متابعة"، و vacation بـ"إجازة/عطلة"، مع الحفاظ على جوهر المعنى الأصلي للمقياس. كما عززت الفقرة ٧ الصلاحية الرقمية بإضافة "على شبكات التواصل"، لتحديد الوسيط الذي يتجلى من خلاله السلوك الرصدي المرتبط بالخوف من الضياع، دون التأثير على قطبية الفقرات أو اتجاه القياس، مع بقاء الفقرتين ٣ و٩ متطابقتين مع النسخة الأصلية لدعم الاتساق الداخلي والمقارنة السيكومترية.

وتم التأكد من صدق المقياس عبر دمج ملاحظات المحكمين في التبسيط اللغوي، توحيد الأسلوب، وإزالة العبارات المربكة، مع الحفاظ على الحيادية الثقافية، ما أسفر عن نسخة عربية واضحة وملائمة لسياق الطلبة، مع بقاء المحتوى المفاهيمي مكافئًا للنسخة الإنجليزية الأصلية.

جدول رقم (١). نسبة الاتفاق وقيم كاي-تربيع لفقرات المقياس في الدراسة الاستطلاعية للتحقق من ثبات المقياس (df=1، α=0.05).

رقم الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	نسبة الاتفاق %	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية (df=1, α=0.05)	مستوى الدلالة
1، 2، 3، 4، 5	24	0	100.0	24.00	3.84	دالّة
6، 7، 8	23	1	95.8	20.16	3.84	دالّة
9، 10	22	2	91.7	16.67	3.84	دالّة

ثبات المقياس: اجريت دراسة استطلاعية قبل التطبيق الرئيس للتحقق من خصائصه السيكومترية. بلغ معامل كرونباخ الفا للاتساق الداخلي ٠.٨٠، وبلغ معامل الارتباط بين الاختبار واعادة الاختبار بعد اسبوعين على عينة من ٣٠ طالبة ٠.٨٤، مما يشير الى مستوى ثبات جيد ويدعم صلاحية استخدام الادوات على العينة الرئيسة.

ب) مقياس العزلة الاجتماعية :- مقياس العزلة الاجتماعية، المستند إلى دراسة الجبوري (٢٠١٤)، صمم لقياس مستوى انسحاب الفرد من محيطه الاجتماعي وضعف تواصله الأسري والمدرسي، ومشاعر الرفض والوحدة، ويستخدم لأغراض البحث والتقويم التربوي دون كونه تشخيصا سريريا. يتكون المقياس من 24فقرة موزعة على أربعة مجالات: علاقات الأسرة والتواصل معها، علاقات الأقران والمدرسة، المشاعر والتصورات الذاتية، والسلوكيات الانسحابية. صيغت العبارات بصيغة تقرير ذاتي واضحة ومناسبة لفئة المراهقين، يعتمد المقياس على مقياس ثلاثي للاستجابة :دائما – أحيانا – أبدا، مع ترميز رقمي للدرجات. تعطى الفقرات المعبرة عن العزلة قيما تصاعدية (دائما=٣، أحيانا=٢، أبدا=١)، بينما تعكس الدرجات في

الفقرات الإيجابية لتعكس التفاعل الاجتماعي (دائما=١، أحيانا=٢، أبدا=٣)، ثم تجمع للحصول على الدرجة الكلية.

يتراوح المجموع الكلي من ٢٤ إلى ٧٢، حيث تعكس الدرجة الأعلى مستوى أعلى من العزلة الاجتماعية.

صدق وثبات المقياس :- يعد الصدق من أهم خصائص القياس، ويقصد به قدرة الأداة على قياس ما صممت لقياسه فعليا **(الجبوري، ٢٠١٤)**. للتحقق من صدق مقياس العزلة الاجتماعية، تم استخدام الصدق الظاهري عبر عرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وتقييم درجة التوافق في تقديراتهم **(عودة، ٢٠٠٢)**. أظهرت الدراسة الاستطلاعية نسب اتفاق مرتفعة بين المحكمين، مع قيم مربع كاي دالة إحصائيا لجميع الفقرات ($df=1, \alpha=0.05$)، كما هو موضح في الجدول:

رقم الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	نسبة الاتفاق %	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية ($df=1, \alpha=0.05$)	مستوى الدلالة
1، 2، 3، 4، 5	24	0	100.0	24.00	3.84	دالّة
6، 7، 8	23	1	95.8	20.16	3.84	دالّة
9، 10، 11	22	2	91.6	16.66	3.84	دالّة
12، 13، 14	21	3	87.5	13.50	3.84	دالّة

وقد تم التحقق من ثبات المقياس عبر دراسة استطلاعية قبل التطبيق الرئيس، فبلغ معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي ٠.٨٥، وبلغ معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين ٠.٨٦ على عينة من ٣٠ طالبة، مما يشير إلى مستوى ثبات جيد ويؤكد صلاحية استخدام الأداة على العينة الرئيسة.

خامساً:- **مقياس ليكرت الثلاثي لمقياسي الخوف من الضياع والعزلة الاجتماعية**

مقياس الخوف من الضياع يتكون من ١٠ عناصر (فقرات) موزعة على بند واحد متكامل يقيس مستوى القلق والخوف من فقدان تجارب ومناسبات مهمة. كل عنصر يصحح على مقياس ليكرت ثلاثي (١-٣)، حيث تمثل الدرجة ١ عدم الموافقة والدرجة ٣ الموافقة الكاملة، أعلى درجة ٣٠ (عندما يجيب الطالب بـ ٣ على جميع العناصر العشرة)، وأدنى درجة: ١٠ (عندما يجيب بـ ١ على جميع العناصر)، اما المتوسط الفرضي ٢.٠ (وهو المنتصف بين الحد الأدنى والأقصى).

مقياس العزلة الاجتماعية يضم ٢٤ عنصراً (فقرة) موزعة على أربع مجالات أو أبعاد تقيس جوانب مختلفة من الشعور بالوحدة والانقطاع عن المجتمع المدرسي والاجتماعي. كل فقرة تصحح على مقياس ليكرت ثلاثي (١–٣)، حيث أعلى درجة ٧٢ (عندما يجيب الطالب بـ ٣ على جميع العناصر الـ ٢٤)، وأدنى درجة: ٢٤ (عندما يجيب بـ ١ على جميع العناصر)، اما المتوسط الفرضي: ٤٨ (وهو المنتصف بين الحد الأدنى والأقصى).

جدول رقم (٣)مستويات التفسير على مقياس ليكرت الثلاثي لمقياسي الخوف من الضياع والعزلة الاجتماعية

المستوى	المدى العددي(M)	التفسير المختصر
منخفض	1.00–1.66	مستوى منخفض
متوسط	1.67–2.33	مستوى متوسط
مرتفع	2.34–3.00	مستوى مرتفع

الفصل الرابع / عرض النتائج ومناقشتها :-

اولا: تقييم مقياس الخوف من الضياع

تكشف بيانات جدول (٤) عن نمط مرتفع عموماً عبر معظم فقرات مقياس الخوف من الضياع، إذ جاءت استجابة "دائما" بنسب عالية وبمتوسطات قريبة من الحد الأعلى لمقياس ثلاثي النقاط. فعلى سبيل المثال، بلغت فقرة "أثق بالناس في غاية الصعوبة" نسبة ٧١.٥٨% لفئة "دائماً" وبمتوسط مرتفع$M=2.61$ ، كما سجلت فقرة "أفسر المواقف وفق وجهة نظري الوحيدة" ٦٨.٣١ .($M=2.59$) %وبالمثل، ظهرت النزعة إلى "التفوق على الآخرين في العلاقات الاجتماعية" بنسب ٦٦.١٢%–٦٣.٩٣($M\approx2.59–2.60$) %، فيما حققت فقرة "أهتم بمشكلاتي دون الخوض بمشكلات الآخرين" ٦٢.٨٤ .($M=2.60$) %وقد اقترنت هذه النتائج بانحرافات معيارية صغيرة إلى متوسطة($SD\approx0.54–0.75$) ، بما يشير إلى تجانس نسبي في استجابات العينة ويعزز ثبات الاتجاه العام للدرجات.

في المقابل، برزت فقرات قليلة بتقييم متوسط، مثل "أعتقد أن رأيي غير خاضع للمناقشة " ($M=2.14$)، ($SD=0.61$و"أرمي بمبادئي كل ما يعيقني بأي شكل من الأشكال$M=1.75$) "، ($SD=0.83$).يعكس ذلك أن الميل إلى الصرامة المطلقة في الرأي أو الاستعداد للتضحية بالمبادئ ليس هو السمة الغالبة لدى الطلبة مقارنة بسمات أخرى أكثر حضوراً. فسمات كتفسير المواقف من زاوية واحدة، والتمركز حول الذات، وصعوبة منح الثقة للآخرين جاءت أوضح وأشد تجلياً في نمط الاستجابات.

وتقود هذه الصورة الوصفية إلى ملامح نفسية–اجتماعية تتلاقى مع FOMO من حيث الحساسية للمقارنات الاجتماعية، والسعي الدائم لضبط ما يجري في دوائر الآخرين، خشية تفويت خبرات مجزية. هذا القلق الضمني من "فقدان التحكم بما يحدث" يرتبط وظيفياً بالرغبة

المستمرة في البقاء على اتصال بما يفعله الآخرون، ما يدعم تفسير الارتفاع الملحوظ في مؤشرات الخوف من الضياع ضمن هذه العينة.

تتسق هذه النتائج مع الإطار المفاهيمي لـ FOMOومع الأدلة السيكومترية العربية؛ إذ تؤكد دراسة التحقق العربية لمقياس الخوف من الضياع سلامة خصائصه القياسية، وبيان بنيته العاملية الثنائية، وملاءمة اتساقه الداخلي، إلى جانب صدق تقاربي واضح عبر الارتباط الدال مع إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. ويعني ذلك أن الارتفاع الملحوظ في درجات العينة الراهنة يعبر عن تمثّل حقيقي لبنى FOMO المقاسة، وليس مجرد أثر صدفة أو انحياز قياسي **(Al-Menayes, 2016).**

كما تضيف دراسة المراهقين المغتربين في السعودية بعداً سلوكياً تفسيرياً؛ إذ وجدت ارتباطاً موجباً دالاً بين FOMO ورهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)، مع قدرة FOMO على التنبؤ بمستويات هذا الرهاب، وعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في FOMO مقابل فروق لصالح الإناث في النوموفوبيا. وإذا أُسقط هذا المنطق على طلبة الإعدادية في بغداد، فإن مستويات FOMO المرتفعة قد تنعكس على هيئة تعلق أكبر بالهواتف الذكية وتواصل دائم مع التطبيقات الاجتماعية، وما يصاحبه من نمط "التحقق المستمر" والتنبيه المفرط **(سليمان وعبدالرزاق، ٢٠٢١).**

وعلى صعيد العزلة الاجتماعية، تشير الأدبيات العربية إلى أن الإفراط في التواصل الافتراضي والارتباط غير السوي بالأجهزة الذكية يقترن بصعوبات في التفاعل الوجاهي ويغذّي مشاعر الوحدة، لا سيما لدى من يسعون لتعويض احتياجات نفسية واجتماعية عبر البيئات الرقمية. بهذه الكيفية، يغدو الارتفاع في FOMO محركاً لدورة سلبية: قلق التفويت يدفع إلى اتصال رقمي مكثف، ينال من جودة العلاقات المباشرة، فيفاقم الشعور بالوحدة، ثم يعيد تغذية FOMOذاته **(سليمان وعبدالرزاق، ٢٠٢١ ؛ انظر أيضاً الدعم غير المباشر لسياق العزلة لدى طلبة المتوسطة النازحين: محمود، ٢٠٢٢).**

وتتلاقى ملامح الاستجابات في جدول (٤) كالتمركز حول الذات، وصعوبة منح الثقة، والتفسير الأحادي—مع آليات معروفة في أدبيات FOMO مثل المقارنة الاجتماعية، والحاجة المعيقة للتقبل والانتماء، ومسارات التعويض الرقمي. وبرغم أن هذه الفقرات ليست صيغ FOMO الكلاسيكية حرفياً، فإن نمطها العام ينسجم وظيفياً مع الاستعداد للمراقبة والمتابعة الزائدة، وهو ما وثقته الدراسة العربية المحقّقة للمقياس وعلاقته بإدمان شبكات التواصل **(Al-Menayes, 2016).**

جدول رقم (٤)توزيع الاستجابات والقيم الإحصائية لفقرات مقياس الخوف من الضياع لدى طلبة الإعدادية

ت	الفقرة	الاجابة	F	%	M	SD	التقييم
١	اعتبر أفكاري أكثر حكمة من أفكار الآخرين	دائماً	123	67.21	2.51	0.75	مرتفع
		أحياناً	31	16.94			
		أبداً	29	15.85			
٢	التنازل عن وجهة نظري أمر مستحيل مهما كانت الضغوط	دائماً	119	65.03	2.51	0.73	مرتفع
		أحياناً	39	21.31			
		أبداً	25	13.66			
٣	احترم نفسي أولاً مهما كانت قدراتي	دائماً	127	69.4	2.58	0.69	مرتفع
		أحياناً	35	19.13			
		أبداً	21	11.48			
٤	اعتقد أن رأي غير خاضع للمناقشة	دائماً	49	26.78	2.14	0.61	متوسط
		أحياناً	111	60.66			
		أبداً	23	12.57			
٥	أثق بالناس في غاية الصعوبة	دائماً	131	71.58	2.61	0.67	مرتفع
		أحياناً	33	18.03			
		أبداً	19	10.38			
٦	أفسر المواقف وفق وجهة نظري الوحيدة	دائماً	125	68.31	2.59	0.66	مرتفع
		أحياناً	41	22.4			
		أبداً	17	9.29			
٧	أرى بأنني متفوق على الآخرين في علاقاتي الاجتماعية	دائماً	121	66.12	2.6	0.6	مرتفع
		أحياناً	51	27.87			
		أبداً	11	6.01			
٨	أرى بأنني متفوق على الآخرين في علاقاتي الاجتماعية	دائماً	117	63.93	2.59	0.58	مرتفع
		أحياناً	57	31.15			
		أبداً	9	4.92			
٩	أهتم بمشكلاتي دون الخوض بمشكلات الآخرين	دائماً	115	62.84	2.6	0.54	مرتفع
		أحياناً	63	34.43			
		أبداً	5	2.73			
١٠	أرمي بمبادئي كل ما يعيقني بأي شكل من الأشكال	دائماً	45	24.59	1.75	0.83	متوسط
		أحياناً	47	25.68			
		أبداً	91	49.73			

تشير نتائج جدول (٤) إلى أن متوسط درجات طلبة الإعدادية في بغداد على مقياس الخوف من الضياع بلغ \(١٢.٥٨) بانحراف معياري \(١٠.٦٨)، وهو أعلى دال إحصائياً من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ \(١٢.٠٠)، حيث سجلت قيمة \(t) المحسوبة \(١٧.٤٥) عند درجة حرية \(١١٨٢) ودلالة إحصائية عند مستوى أقل من \(١٠.٠٠٥). يتسق هذا الارتفاع الكمي مع الصورة الوصفية الواردة في جدول (٤)، التي أظهرت سيادة استجابة "دائماً" في معظم الفقرات، مثل صعوبة الوثوق بالآخرين، وتفسير المواقف من زاوية ذاتية ضيقة، والشعور بالتفوق في العلاقات الاجتماعية، وهي سمات تعكس حساسية عالية للمقارنة الاجتماعية وتمركزاً حول الذات وسعياً متوتراً للحفاظ على السيطرة على ما يجري في محيط الأقران. ويدعم ذلك ما توصلت إليه دراسة التحقق العربية لمقياس الخوف من الضياع من أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة وصدق تقاربي واضح مع إدمان استخدام شبكات التواصل، ما يعني أن ارتفاع الدرجات لا يعكس خطأً قياسياً بل تمثّلاً حقيقياً لبنى FOMO في البيئة العربية الجامعية والمدرسية **(Al-Menayes, 2016)**. كما تنسجم هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسات عربية على المراهقين من ارتباط موجب بين الخوف من الضياع ورهاب فقدان الهاتف المحمول، وقدرة FOMO على التنبؤ بمستويات النوموفوبيا، بما يشير إلى أن هذا المستوى المرتفع لدى طلبة الإعدادية يمكن أن يرتبط بأنماط استخدام مكثفة للهواتف الذكية والتطبيقات الاجتماعية، ونزعة دائمة للتحقق والمتابعة وما يصاحبها من توتر وقلق **(سليمان وعبدالرزاق، ٢٠٢١)**. وبذلك تؤكد نتيجة الاختبار التائي أن الخوف من الضياع لدى العينة ليس مجرد ظاهرة عابرة أو ضمن المتوسط النظري، بل يمثّل اتجاهاً مرتفعاً نسبياً يستدعي انتباهاً تربوياً ونفسياً في ضوء ما تقترحه الأدبيات من آثاره المحتملة في العزلة الاجتماعية وجودة التفاعل الوجاهي لدى المراهقين **(محمود، ٢٠٢٢)**.

جدول رقم (٥) اختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات طلبة الإعدادية على مقياس الخوف من الضياع والمتوسط الفرضي باستخدام اختبار t لعينة واحدة.

المتغير	عدد العينة n	المتوسط الرقمي	الانحراف المعياري SD	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	df	مغايرة عند مستوى دلالة ٠.٠٥
الخوف من الضياع (الدرجة الكلية)	183	2.58	0.68	2.00	7.45	182	دال (>,0.05)

ثانيا :- تقييم مقياس العزلة الاجتماعية :- أظهرت نتائج مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلبة الإعدادية في بغداد (جدول ٦) نمطًا دالًا على ارتفاع مؤشرات الانسحاب والتمركز حول الذات، خاصة في الفقرات المتعلقة بصعوبة الثقة بالآخرين(M=2.59) ، تفسير المواقف من منظور واحد(M=2.56) ، التركيز على المشكلات الذاتية(M=2.67) ، رؤية التفوق على الآخرين (M=2.54)، واحترام الذات أولًا .(M=2.48) تعكس هذه القيم عزلة وظيفية تتمثل في تباعد وجداني، محدودية الانخراط، وانحياز إدراكي نحو الذات **(سكر، ٢٠٠٦؛ محمود، ٢٠٢٢)**.

ان تفسير هذه النتائج يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية وجودة التفاعلات، ما يؤدي إلى انسحاب سلوكي وعاطفي، ويعزز نمطًا معرفيا انغلاقيا ودفاعيا **(محمود، ٢٠٢٢؛ شمل، ٢٠٢١)**. بالمقابل، أظهرت بعض الفقرات مثل «أرمي بمبادئي (M=1.86) «...و«لكل حادثة تفسير واحد فقط (M=1.95) «حدًّا معياريا يقي من الانغلاق الكامل، ما يشير إلى بقاء مستوى من المرونة المعرفية والضبط القيمي **(شمل، ٢٠٢١)**.

تتوافق هذه النتائج مع الدراسات المحلية؛ فبينما أظهرت بعض الدراسات انخفاضا عاما في العزلة **(شمل، ٢٠٢١)**، سجلت دراسات أخرى ارتفاعا في سياقات ضاغطة مثل النزوح، مع علاقة قوية بين الضغط النفسي والعزلة **(محمود، ٢٠٢٢)**. كما أظهرت برامج علاجية وجودية فاعلية في خفض سلوك العزلة لدى طالبات الإعدادية **(مصطفى، ٢٠١٢)**.

وترتبط العزلة الاجتماعية بـ الخوف من الضياع (FOMO) وفق نظرية تقرير المصير، إذ يغذّيه نقص الاحتياجات الأساسية للارتباط والكفاءة والاستقلالية، مما يدفع الطلبة إلى اتصال دائم ومقارنات اجتماعية مستنزفة نفسيا **(المنيس، ٢٠١٦)**. ويبدو أن نمط العزلة الظاهر (صعوبة الثقة، التمركز حول الذات، التحيز الإدراكي) يمكن أن يتعايش تناقضياً مع :FOMO حضور رقمي قهر ي مقابل انسحاب وجداني من التفاعل الواقعي، ما يوسع فجوة الانتماء ويترك الحاجة للارتباط غير ملباة **(المنيس، ٢٠١٦؛ حامد وميرة، ٢٠٢٥)**.

دراسات داعمة أظهرت ارتباطًا بين FOMO و«النوموفوبيا» (قلق فقدان الهاتف)، ما يعكس زيادة الاعتماد الرقمي مع ضعف المهارات والعلاقات الواقعية، وبالتالي تعزيز خبرة العزلة لدى المراهقين **(سليمان وعبدالرزاق، ٢٠٢١)**.

توضح النتائج وجود مستوى مرتفع نسبيا من العزلة في المحاور الأكثر حساسية: الثقة، التفسير الأحادي، والتمركز حول الذات، مع وجود «صمامات» قيمية تحد من الانغلاق الكامل. ومع حضورFOMO ، تتعزز الحاجة إلى تدخلات مدرسية منظمة لإعادة وصل الطلبة بالبيئات الاجتماعية الواقعية وتقليص الحلقة المفرغة بين العزلة والاعتماد الرقمي **(المنيس، ٢٠١٦؛ حامد وميرة، ٢٠٢٥؛ سليمان وعبدالرزاق، ٢٠٢١)**.

جدول رقم (٦)توزيع الاستجابات والقيم الإحصائية لفقرات مقياس العزلة الاجتماعية لدى طلبة الإعدادية.

ت	الفقرة	الإجابة	F	%	M	SD	التقييم
1	اعتبر أفكاري أكثر حكمة من أفكار الآخرين	دائماً	101	55.19	2.39	0.75	مرتفع
		أحياناً	53	28.96			
		أبداً	29	15.85			
2	التنازل عن وجهة نظري أمر مستحيل مهما كانت الضغوط	دائماً	77	42.08	2.33	0.64	متوسط
		أحياناً	89	48.63			
		أبداً	17	9.29			
3	احترم نفسي أولاً مهما كانت قدراتي	دائماً	109	59.56	2.48	0.69	مرتفع
		أحياناً	53	28.96			
		أبداً	21	11.48			
4	اعتقد أن رأي غير خاضع للمناقشة	دائماً	57	31.15	2.22	0.60	متوسط
		أحياناً	109	59.56			
		أبداً	17	9.29			
5	أثق بالناس في غاية الصعوبة	دائماً	129	70.49	2.59	0.69	مرتفع
		أحياناً	33	18.03			
		أبداً	21	11.48			
6	أفسر المواقف وفق وجهة نظري الوحيدة	دائماً	121	66.12	2.56	0.68	مرتفع
		أحياناً	43	23.50			
		أبداً	19	10.38			
7	أرى بأنني متفوق على الآخرين في علاقاتي الاجتماعية	دائماً	113	61.75	2.54	0.64	مرتفع
		أحياناً	55	30.05			
		أبداً	15	8.20			
8	أرى بأنني متفوق على الآخرين في علاقاتي الاجتماعية	دائماً	71	38.80	2.31	0.62	متوسط
		أحياناً	97	53.01			
		أبداً	15	8.20			
9	أهتم بمشكلاتي دون الخوض بمشكلات الآخرين	دائماً	137	74.86	2.67	0.62	مرتفع
		أحياناً	31	16.94			
		أبداً	15	8.20			
10	أرمي بمبادئي كل ما يعيقني بأي شكل من الأشكال	دائماً	53	28.96	1.86	0.84	متوسط
		أحياناً	51	27.87			
		أبداً	79	43.17			
11	أبيح لنفسي كل شيء أرغب به	دائماً	89	48.63	2.36	0.70	مرتفع
		أحياناً	71	38.80			

		أبداً	23	12.57			
12	أشعر أني خير من الآخرين	دائماً	61	33.33	2.21	0.65	متوسط
		أحياناً	99	54.10			
		أبداً	23	12.57			
13	أعتقد برأيي دون الرجوع إلى الآخرين	دائماً	65	35.52	2.30	0.57	متوسط
		أحياناً	107	58.47			
		أبداً	11	6.01			
14	أعتقد أن لكل حادثة تفسير واحد فقط	دائماً	55	30.05	1.95	0.81	متوسط
		أحياناً	63	34.43			
		أبداً	65	35.52			

تشير نتائج جدول رقم (٧) إلى أن متوسط درجات طلبة الإعدادية على مقياس العزلة الاجتماعية بلغ \(١٢.٤٧) بانحراف معياري \(١٠.٦٢)، وهو أعلى دال إحصائياً من المتوسط الفرضي للمقياس (٢.٠٠) وفق قيمة \(t=10.25\) عند درجة حرية \(١١٨٢) ودلالة أقل من \(١٠.٠٥)، ما يعني أن الطلبة لا يقفون عند مستوى عزلة «متوسط» نظرياً بل يتجاوزونه إلى مستوى مرتفع نسبياً في الخبرة اليومية. يتكامل هذا المؤشر الكلي مع ما أظهرته الفقرات التفصيلية لمقياس العزلة من ارتفاع في بنود تعكس الانسحاب والتوجه نحو الذات مثل: الاهتمام بالمشكلات الشخصية دون مشكلات الآخرين، وصعوبة الثقة بالناس، وتفسير المواقف من منظور واحد، والشعور بالتفوق على الآخرين في العلاقات الاجتماعية؛ وهي سمات تمثل عزلة «وظيفية» قوامها ضعف الروابط، محدودية الانخراط، والتحيز الإدراكي لصالح الذات على حساب التبادل الاجتماعي **(سكر، ٢٠٠٦؛ محمود، ٢٠٢٢)**. في الوقت نفسه، تكشف بعض الفقرات متوسطة أو منخفضة نسبياً (مثل الاستعداد لرمي المبادئ أو الإيمان بتفسير واحد لكل حادثة) عن وجود «صمامات» قيمية ومعرفية تحول دون الانغلاق التام، فتجعل العزلة حالة مرتفعة لكنها غير مطلقة؛ أي أن الطلبة ما زالوا يحتفظون بقدر من المرونة والضبط القيمي يمكن البناء عليه في التدخلات **(شمل، ٢٠٢١)**. وتتقاطع هذه النتيجة مع الإطار الأوسع للدراسة الذي يربط العزلة بالخوف من الضياع في ضوء نظرية تقرير المصير؛ فالعجز عن إشباع حاجات الارتباط والانتماء يدفع بعض الطلبة إلى تعويض رقمي عبر حضور مكثف في البيئات الافتراضية، فيظهر تناقض بين اتصال رقمي دائم وخبرة عالية من الانسحاب الوجاهي والعلاقات الهشة، وهي حلقة معززة للعزلة سبق أن دلّت عليها دراسات عربية في سياقات ضاغطة وأكدت في الوقت نفسه قابلية هذه المؤشرات للتعديل عبر برامج إرشادية وأنشطة لاصفية تعيد بناء شبكات الدعم الاجتماعي داخل المدرسة.

جدول رقم (٧) اختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات طلبة الإعدادية على مقياس العزلة الاجتماعية والمتوسط الفرضي باستخدام اختبار t لعينة واحدة.

المتغير	عدد العينةn	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري SD	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	df	مغايرة عند مستوى دلالة ٠.٠٥
العزلة الاجتماعية (الدرجة الكلية)	183	2.47	0.62	48	10.25	182	دال (α<0.05)

ثالثا: العلاقة الارتباطية بين المتغيرين :- أظهرت نتائج التحليل الارتباطي (بيرسون) لعينة طلبة الإعدادية في بغداد (N=183) وجود علاقة موجبة كبيرة بين الخوف من الضياع والعزلة الاجتماعية، حيث بلغ معامل الارتباط r=0.57 وكان دالاً إحصائياً بقيمة t(181)=9.34 ومستوى معنويةp<0.001 ، مع فاصل ثقة ٩٥% بين [٠.٤٦، ٠.٦٦]. يشير ذلك إلى أنه كلما ارتفعت درجات الخوف من الضياع لدى الطلبة ارتفعت معها درجات العزلة الاجتماعية، وبحجم أثر كبير وفق الأعراف الإحصائية في العلوم السلوكية وهذا يرجح شرط الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للخوف من الضياع (FOMO) والدرجة الكلية للعزلة الاجتماعية لدى طلبة الإعدادية في بغداد عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥. كما توضح قيمة R^2=0.33 أن نحو ٣٣% من التباين في العزلة الاجتماعية يمكن تفسيره بتباين الخوف من الضياع ضمن هذا النموذج الارتباطي، مع التأكيد أن هذا تفسير تباييني لا يستلزم سببية، إذ قد تتأثر العلاقة بعوامل وسيطة أو ضابطة غير مقاسة في الدراسة.

تنسجم هذه النتيجة مع الواقع المحلي وما عرضته دراسة حامد ومرية (٢٠٢٥) من مستويات مرتفعة نسبياً للخوف من الضياع لدى طلبة الإعدادية في بغداد، وقد فسرت الظاهرة ضمن إطار نظرية تقرير المصير؛ إذ ينظر إلى الخوف من الضياع (FOMO) بوصفه انعكاساً لنقص إشباع حاجات الاستقلالية والكفاءة والارتباط. هذا النقص قد يدفع الطلبة إلى أنماط تعويضية في التواجد الرقمي والسعي المحموم للبقاء على صلة دائمة بالمجتمع الافتراضي، بما يخلق توتراً في التفاعل الوجاهي ويضعف الثقة بالنفس، فتتراجع جودة الخبرات الاجتماعية المدرسية وتتزايد مشاعر الانسحاب والعزلة **(حامد ومرية، ٢٠٢٥)**.

وتسند الأدلة السيكومترية والسلوكية هذا التفسير؛ فقد قدم Al-Menayes (2016) دعماً لصلاحية النسخة العربية من مقياس الخوف من الضياع وأظهر ارتباطه القوي بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. ورغم أن الدراسة لم تقس العزلة الاجتماعية مباشرة، فإن اقتران FOMO بالنزعة إلى الاستخدام القهري والتفضيل المتكرر للتفاعل الافتراضي على حساب الوجاهي يوفّر

مساراً تفسيرياً معقولاً لارتفاع العزلة الاجتماعية لدى الطلبة، بما يتماشى مع الاتجاه الموجب الكبير لعلاقتنا الارتباطية.(**Al-Menayes, 2016**)

وتتوافق هذه الصورة مع شواهد العلاقة بين FOMO واضطرابات الاستخدام الرقمي؛ إذ وجدت دراسة سليمان وعبدالرزاق (٢٠٢١) علاقة موجبة دالة بين الخوف من الضياع والنوموفوبيا لدى المراهقين المغتربين، وناقشت أن الإفراط في استخدام الأجهزة واليقظة الاجتماعية المفرطة والخشية المستمرة من فوات الفرص تضعف مهارات التواصل وتعقّد بناء علاقات فعالة. هذه الآليات يمكن أن تظهر لدى طلبة الإعدادية على هيئة انسحاب نسبي من التفاعل الاجتماعي الواقعي، فتزداد خبرة العزلة لديهم بصورة تتسق مع نتائجنا (**سليمان وعبدالرزاق، ٢٠٢١**).

جدول رقم (٨)معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للخوف من الضياع والدرجة الكلية للعزلة الاجتماعية لدى طلبة الإعدادية (N=183)

المتغيران محل الارتباط	بيرسون r	N	R^2	t (df=181)	p	95% rCI	الدلالة	التفسير
الخوف من الضياع (الدرجة الكلية) × العزلة الاجتماعية (الدرجة الكلية)	0.7	183	0.33	9.34	<0.001	[0.46، 0.66]	دال إحصائياً	علاقة طردية قوية (كبيرة)

الاستنتاجات :- نتائج الدراسة الوصفية الارتباطية على طلبة المدارس الاعدادية في قاطع الدورة – بغداد أن الخوف من الضياع FOMO يتجاور مع ملامح عزلة اجتماعية وظيفية تتمثّل في صعوبة منح الثقة، والتفسير الأحادي للمواقف، وتمركز الاهتمام بالمشكلات الذاتية. وقد بدا أن مؤشرات FOMO والعزلة مرتفعة نسبيا في العينة، وتتساند معا في حلقة تتغذّى بالتواصل الرقمي المكثّف على حساب التفاعل الوجاهي. أظهرت التحليلات وجود علاقة طردية كبيرة بين المتغيرين ($r=0.57$، $p<0.001$)، بما يفسر نحو ثلث تباين العزلة الاجتماعية ($R^2\approx0.33$)، مع التأكيد على أن التصميم المقطعي لا يسمح باستدلال سببي مباشر. تفسَّر هذه النتيجة في ضوء نظرية تقرير المصير؛ إذ يعكس FOMO نقص إشباع حاجات الارتباط والكفاءة، ما يدفع إلى مراقبة دائمة لمستجدّات الأقران ويضعف جودة العلاقات الواقعية. وعليه، تتبدى حاجة المدرسة إلى مقاربات تربوية–نفسية تعيد وصل الطلبة بشبكات دعم حقيقية وتحد من الحلقة المفرغة بين الخوف من التفويت والعزلة. وتشير خصائص القياس وثبات الأدوات في السياق المحلي إلى أن النمط المرصود يعكس بناءات نفسية حقيقية لا أثراً عارضاً.

التوصيات :-

١- تعزيز الانتماء المدرسي عبر أنشطة لاصفية اجتماعية/ثقافية/رياضية منتظمة تلبي حاجة الارتباط وتوسع شبكات الأقران الداعمة.

٢- تطبيق برامج إرشاد نفسي جماعي قصيرة المدى تركّز على بناء الثقة، إعادة التأطير المعرفي، وتنمية مهارات التواصل الوجاهي.

٣- رصد الضغوط الأكاديمية/الأسرية ووضع مسارات دعم نفسي–تربوي وقائي (متابعة إرشادية، إحالات متخصصة عند الحاجة).

المصادر العربية والأنكليزية :-

اولا: المصادر العربية :-

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

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

٣. 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.

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

٥. ابراهيم وجيه محمود (١٩٨٠)، التعلم، اسسه ونظرياته وتطبيقاته، مكتبة الانجلو المصرية.

٦. شلتز، داون (١٩٨٣)، نظريات الشخصية، ت: حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، العراق.

٧. عمر ماهر محمود (١٩٨٨) : سيكولوجية العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر

٨. يوسف، جمعة (٢٠٠٠) : الاضطرابات السلوكية وعلاجها، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .

٩. لامبرت، وليم، وولاس لامبرت (١٩٩٣) : علم النفس الاجتماعي، ترجمة سلوى الملا، دار الشروق للطباعة والنشر. الطبعة الثانية القاهرة، مصر .

١٠. العزة، سعيد حسني، وعبد الهادي، جودت عزت (٢٠٠١) : الإرشاد النفسي وأساليبه وفنياته، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة السادسة، عمان.

١١. الدوسري سلمى والمسيري نوال (٢٠٠٠) : جهود الخدمات الاجتماعية في توجيه ودعم السلوك الاجتماعي للطالبات الجامعيات مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، الجزء ((٢)، عدد ١٤

١٢. صن، أمارتيا (٢٠٠٨) : الهوية والعنف، ترجمة سحر توفيق، سلسلة عالم المعرفة ٣٥٢، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

١٣. الشمري، علي سعد حسون، العتابي، عبد الله مجيد حميد، الدافعية الاخلاقية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية (٥٢)، ٢٠٢٣ .

١٤. القاضي، يوسف مصطفى واخرون، (١٩٨١) : الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، ٢٥، دار المريخ، الرياض – السعودية.

١٥. الجنابي، يحيى داود (١٩٨٩) : اثر الارشاد المباشر في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد الرابع عشر، السنة الخامسة عشرة، بغداد .

١٦. عمروش، محمد، مجاهد، فاطمة الزهراء، (٢٠٢٤): تقدير الذات مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ١٢ / العدد ٠٣.

١٧. خديجة، خنيف، (٢٠١٩) : تحقيق الذات من وجهة نظر علماء النفس، مجلة دفاتر البحوث العلمية، المجلد٧/ العدد١.

١٨. شمل، شيماء عباس، (٢٠١٦): العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة الأستاذ، العدد ٢١٨ – المجلد الثاني.

١٩. كريمة، بن صغير، (٢٠١٥): مفهوم الذات – مقاربة نفسية –، حوليات جامعة قائمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية العدد ١٣.

٢٠. قهار، صبرية، (٢٠١٠): مفهوم الذات، مجلة التربية والصحة النفسية، المجلد ٣/ العدد الثاني.

٢١. عبد الرزاق، محمد مصطفى، سلمان، عمرو محمد، محمود، أحمد علي طلب، (٢٠٢١): الخوف من الضياع وعلاقته برهاب فقدان الهاتف المحمول "النوموفوبيا" لدى المراهقين المغتربين، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، المجلد١، العدد٨٢.

٢٢. الطراد، نسرين محمد أحمد، الشريفين، عماد عبد الله، (٢٠٢١): نظرية الشخصية عند كارل يونج (Carl Jung). دراسة نفسية نقدية، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية – المجلد الواحد والعشرون – العدد الثاني.

٢٣. عبد الوهاب، صوفي، (٢٠٢١): الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على طلاب جامعة تلمسان، مجلة العلوم التربوية والإنسانية، العدد (٧).

٢٤. الفتلاوي، علي شاكر عبد الأئمة، (٢٠٠٩): العزلة الاجتماعية لدى المهجرين العراقيين، مجلة كلية الآداب / العدد ٩١.

ثانيا: المصادر الأجنبية :-

25. Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. Current Psychology, 37(1), 128-138.

26. Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 27(12), 2091-2102.

27. Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FOMOs):Turkish version validity and reliability study. Psicologia: Reflexão e Crítica, 32.

28. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing:"Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. Computers in Human Behavior, 64, 1-8

29. Hodkinson, C. (2016). "Fear of Missing Out (FOMO marketing appeals: A conceptual model. VOL. XX, NO. XX, 1-23.

30. Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?. Journal of personality and social psychology. 79(6), 995.

31. Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Motivation and Emotion, 42(5), 725-737.

32. 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, 1841-1848 .

33. Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. Psychology & Marketing, 37(11), 1619-1634 .

34. Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. Journal of Business & Economics Research (JBER), 14(1), 33-44.

35. Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. Journal of Brand Management, 7, 330-340,

36. Deci, E. L., & Ryan, R. (2002). Handbook of self-determination research. NY. Rochester: University of Rochester Press.

37. .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.

38. Rogers, R. W. (1975). "A protection motivation theory of fear appeals and attitude change". Journal of Psychology 91 (1): 93–114. https://doi.org/10.1080/00223980.1975.9915803

39. Rogers, R.W. (1983). Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: A Revised theory of protection motivation. In J. Cacioppo & R. Petty (Eds.), Social Psychophysiology. New York: Guilford Press.

40. Pechmann, C; Goldberg, M; Reibling, E (2003). "What to convey in antismoking advertisements for adolescents: The Use of protection motivation theory to identify effective message themes". Journal of Marketing 67 (2): 1–18. https://doi.org/10.1509/jmkg.67.2.1.18607

41. Maddux, J.E.; Rogers, R. W. (1983). "Protection motivation theory and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change". Journal of Experimental Social Psychology 19 (5): 469–479. Doi:10.1016/0022-1031(83)90023-9.

42. Monat, A, & Lazarus, R (1991). Stress and coping: an anthology .New York: Columbia University Press .

43. Joseph, J. G. (2016). A Correlational study of academic procrastination, academic self-efficacy, and academic performance among Chinese General Hospital College students .

44. Keneth, etal (1999) Social Psychology Theories and Measurement McGraw Hill ,New York.

45. Maslow, A. H (1970) Motivation and Personality ,Second ed. Harper and Pablishers, New York, Evanston & London.

46. National Association of school Psychologists(2003):434 East west highway ,Bethesda ,MD: (20) 8 – 14.

47. Horkan, M. and Woods, A., 1986. This is Our World :Perspectives of Some Elderly People on Life in Suburban Dublin. Dublin: National Council for the Aged.

48. Wenger, G., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A .(1996). Social isolation and loneliness in old age: Review and model refinement. Aging and Loneliness in old age: Review and model refinement. Aging and Society, 16, 333-358.

49. Vangelisti A. and Perlman D., 2nd eds. 2006 .Cambridge handbook of personal relationships. Cambridge: Cambridge University Press.

50. Biordi, D. L., & Nicholson, N.R. (2013). Social Isolation. In I. M. Lubkin and P.D. Larsen (Eds.), Chronic illness: Impact and intervention (pp. 85–115). Sudbury, MA: Jones and Bartlett

51. Elder, K,& Retrum, J.(2012): Framework for isolation in8Devloped for AArp Foundation Strategk marketing & Communication research.

52. Heitzmann, CA and Kaplan, RM (1988) Assessment Methods for measuring social support. Health Psychology. Vol. 7, pp. 75-109.

53. Savikko, N., 2008. Loneliness of older people and Elements of an intervention for its alleviation. Ph. D. University of Turku.

54. Ouellette, David M.(2001): The Social Network and Attachment Bases of Loneliness University of Virginia Press Tiwari, Priyanka & Ruhela, Sonakshi(2012) Social Isolation & Depression among Adolescent: A Comparative Perspective International Conference .

55. Zavaleta, D., Samuel, K. & Mills, C. (2014). Social Isolation: A conceptual and measurement Proposal. OPHI Working Papers 67

56. WU, Y & ZHANG,C(2011) The Impact of Isolation And Loneliness on Elderly Well-being, Novia Unversity Of APPLIED SCIENCES

57. Hall-Lande, Jennifer (2011) Social Isolation as a Predictor of Future Risk: A Longitudinal Study A Dissertation Submitted to the Faculty of the graduate School of the university of minnesota ,Augus.

58. Hodikinson, C. (2012): Fear of Missing Out (FOMO Marketing Appeals: A Conceptual Model, Journal of Marketing Communications, V.(5).

59. Hadlington, L., & Scase, M. O. (2018). End-user frustrations and failures in digital technology: exploring the role of Fear of Missing Out, Internet addiction and personality. Heliyon, 4(11), e00872.

60. Teodor Sommestad, Henrik Karlzén, Jonas Hallberg, (2015), A Meta-Analysis of Studies on Protection Motivation Theory and Information Security Behaviour, International Journal of Information Security and Privacy, 9(1), 26-46, January-March.

61. Cornelia Pechmafin, Guafigzhi Zhao, Maivifi E. Goldberg& ,Ellen Thomas Reibling, (2003) What to Convey in Antismoking Advertisements for Adolescents: The Use of Protection Motivation Theory To Identify Effective Message Themes, Journal of Marketing Vol. 67, 1-18