# الخوف من ضياع الأشياء وعلاقته بالتفسير الذاتي

**أ.د. سناء عيسى محمد الداغستاني أ.م. د. ياسمين جرجيس يونس الربيعي**

جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس

**المستخلص:**

الخوف من الضياع (الفومو) وعلاقته بالتفسير الذاتي لدى طلبة الجامعة يعد شعور الخوف من الضياع أو فوات الأشياء لنشر المواضيع المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي احذ المشاعر التي تنشأ لدى الأفراد الذين يغيبون عن هذه المواقع الاجتماعية لأنهم يعتقدون بأن هذا الغياب أو الانقطاع سوف يجعلهم يفقدون معلومات مهمة قد تنشر من الأصدقاء أو قد يكون احد من المقربين اكثر خبرة منه على هذه المواقع التواصلية مما يجعل الأفراد يتولد لديهم شعور الخوف من الضياع (fomo) وهذا الشعور ارتبط ارتباط مباشر بتقييم وتفسير الفرد لذاته سواء كانت مرتبطة أو معتمدة على الآخرين أو مستقله وهذا التفسير الذاتي للفرد يتأثر بالمواقف الاجتماعية والثقافية للأفراد ضمن البيئة التي تتشكل فيها هواياتهم التي تتأثر بالثقافة الاجتماعية.

وقد طبق البحث على طلبة الجامعة للدراسات الصباحية للعينة التي بلغت (204) وبعد بناء المقياس على وفق نظرية (بريزبيلسكي przybylski؛2013) وتبني مقياس (النقشبندي،2005) علي وفق نظرية ماركس وكيتاياما وكانت النتائج كالاتي :

1- انخفاض مشاعر الفومو الخوف من الضياع لدى طلبة الجامعة.

2- يوجد تفسير ذاتي مرتفع لدى طلبة الجامعة.

3- يوجد فروق للخوف من الضياع الفومو علي وفق متغير الجنس ولصالح الذكور.

4- لايوجد فروق للتفسير الذاتي على وفق متغير الجنس ذكور اناث.

5- العلاقة الارتباطية بين الخوف من الضياع وبالتفسير الذاتي علاقة عكسية دالة.

# Fear of loss (FOMO) and its relationship to self-interpretation among university students

## Abstract:

The feeling of fear of losing or missing things to publish various topics on social networking sites is one of the feelings that arise for individuals who are absent from these social sites because they believe that this absence or interruption will make them lose important information that may be published from friends or one of those close to them may be more Experience from him on these communicative sites, which causes individuals to have a feeling of fear of loss (fomo, and this feeling is directly related to the individual's evaluation and interpretation of himself, whether linked, dependent on others or independent, and this self-interpretation of the individual is affected by the social and cultural attitudes of individuals within the environment in which their hobbies are formed that are affected social culture The research was applied to university students for morning studies for a sample of (204).

After building the scale according to the theory of Pvbbyisk; 2013) and adopting the scale (Al-Naqshbandi '2005) according to the theory of Marx and Katayama, and the results were as follows:

1- Decreased feelings of FOMO, fear of losing among university students
2- There is a high self-interpretation of university students
3- There are differences for the fear of losing the FOMO according to the gender variable and in favor of males
4- There are no differences for self-interpretation according to the gender variable, males, females
5- The correlation between fear of loss and self-interpretation is a significant inverse relationship.

**مشكلة البحث:**

يربط أغلب الناس ما يرونه أو يقرأونه على مواقع التواصل الاجتماعي بحياتهم الاجتماعية وهذا قد يشكل خطراً كبيراً على القرارات الشخصية للأفراد وسلوكهم بشكل عام، وقد إلى يدفعهم متابعة الأحداث والأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل يشير القلق والخوف الكبير من ضياع الأشياء وفوات الأحداث منهم، أي يتولد لدى الأفراد شعور بعدم الارتياح ومشاعر من الفقدان لما يفعله الآخرون وهذا الشعور يسمى بـ الفومو (Fomo ) أي الخوف من ضياع الأشياء (2.Yan, 2012, P). والذي يتصور فيه الأفراد بأن الآخرين لديهم تجربة أكبر من معرفتهم هم بها..

إذن الأفراد الذين لديهم مشاعر الفومو (Fear of Missing (Fomo)) يعانون من مشاعر غير مستقرة وقلق اتجاه الأحداث. مما يؤثر ذلك في تقدير الشخص لذاته، وهذا ما أشارت إليه دراسة ورثام (2.Wortham, 2011, P) كون احترام الفرد لذاته قد يؤدي على مستوى الشعور من الفقدان أو الضياع والاستياء وعدم الكفاية والقصور وانعدام الأمن والإجهاد وكلما زادت مشاعر القلق يصبح الفرد أكثر عدوانية وأكثر اندفاعية ويميل للانفجار بمشاعر سلبية مع كم هائل من الغرور والفظاظة مما يميل الأفراد بالأفراد إلى أستخدام مواقع التواصل الاجتماعي مع مشاعر النبذ والخوف والانعزال من الآخرين. (523.Horn, Gould, 1983, P)

فالفرد الذي يمتلك ذات تكون عادة غير متطابقة مع توقعات الهوية الثقافية التي يعيش فيها ينجم عنها سوء تكيف بمعنى أن البنى النفسية يجب أن تكون منسجمة ومتناسبة مع النظام الثقافي والاجتماعي الذي يتفاعل فيه الفرد وإلا سيشعر بعدم الارتياح أو أنه في غير مكانه ومنعزل عن الآخرين وقد يلجأ إلى أستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ويجعلهم مدمنين على متابعة الأحداث وعندما يبتعدون عن هذه الوسائل يشعرون بمزيد من القلق والتوتر (155.Dogan, 1999, 2019, P) وفي دراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغت (566) مشاركاً من أمريكا توصلوا فيها أن الخوف من

الضياع الفومو (Fomo) كان مرتبطاً بشكل إيجابي مع التفسير الذاتي المترابط أكثر من المستقل لأن الأفراد الذين لديهم تفسير ذاتي مترابط للأحداث قد يكون لديهم أكثر شعور بالفومو (Fomo) من الذين لديهم تفسير ذاتي مستقل.

فتفسير الذات المستقل (Independent self-Construal) وتفسير الذات المعتمد (dependent self-Construal) نتاج أنماط ثقافية ينشأ فيها الفر ولها تأثير كبير في تحديد تفسير الفرد لذاته وللأحداث، حيث أشارت ماركوس (Morkus) إلى أن الثقافة هي التي تشكل القيم والاتجاهات ومفاهيم الذات وأن هذه الفروق الفردية تؤثر على كل السلوك (64.Morka, 1977, P).

ومن هنا تتجلى مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1- هل لدى الأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لديهم الشعور بالخوف من الضياع (الفومو).
2- هل لديهم تفسير ذات مستقل أم مترابط.
3- هل هناك علاقة ارتباطية بين الخوف من ضياع الأشياء (FOMO) مع تفسير الذات المستقل أم المترابط.

**أهمية البحث:**

يعد الفومو (Fomo) أو الخوف من ضياع الأشياء والأحداث ليس بمفهوماً جديداً وإنما ظهر بشكل كبير مع تطور وسائل التواصل الاجتماعي إذ اقترح ورثان (Worthan، 2011) بأنه موجود على مر التاريخ في أي قناة اتصال تسمح للأفراد بأكتساب معرفة بأصدقائهم أو أفراد أسرهم أو حتى حياة الغرباء، وتشمل قنوات الاتصال هذه الصحف والرسائل والصور والنشرات الاخبارية السنوية ورسائل البريد الإلكتروني( Worthan, 111.2011, P)

فالتطور الإلكتروني جعل ادمان هذه الوسائل أسهل بكثير من كل وقت وذات ضرر كبير فبدلاً من تلقي الأخبار على الصحف الأسبوعية أو اليومية بدأ بتلقي المعلومات الكترونياً على الفور من خلال أداة الهاتف الذكي أو جهاز الكومبيوتر...الخ) وبهذا يمكن أن نصل وبسهولة إلى المعلومات عبر التكنولوجيا الحديثة وهذا يحفز الأفراد إلى مقارنة حياتهم مع الآخرين عبر وسائل الانترنت مما يجرهم إلى التوتر والمقارنة عند أنفصالهم بعض الوقت من متابعة هذه المواقع وهنا يتولد لديهم مشاعر الفومو (Fomo) لهذا تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دوراً أساسياً في نشوء مشاعر ( Feare of Fomo) (Massing) فمن الممكن وجود الفومو طالما وسائل التواصل الاجتماعي موجودة في حياتنا وهذا ضاعف من مشاعر الرغبة لمعرفة ما يفعله الآخرون والإدمان على المعلومات المتاحة من خلال هذه الوسائل وهذا ما أكدته دراسة نيلسون ( Nielsen, 321.2011, P) على عينة من الطلبة الأمريكيان الذين يقضون وقت أطول على الفيسبوك Facebook أكثر من أي موقع آخر وكانوا أكثر خوف من ضياع الأشياء والأحداث وأكثرهم إدمان في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للبحث عن المتعة والترفيه والتعبير عن الذات (432.ee & deong, kim, 2010, P).

فمواقع التواصل الأكثر شعبية هي ( Facebook, Linkedin, Instegram, Twitter, Pinterest) (Duggan, Smith، 2013). والإفراد لديهم دوافع مختلفة لاستخدام هذه المواقع وإمكانيات وعروض فريدة ترضي المستخدمين وتشجيعهم على الكشف بين المعلومات الشخصية ومشاركتها مع الآخرين ولا يمكننا التغاضي عن هذه البرامج وهذا ما أكدته دراسة سميث ودنكن (Smith & Dngnn، 2013) أن (70%) من البالغين يستخدمون (Twitter و Facebook) حيث أن تويتر أكثر عمومية وعدد المستخدمين شهرياً بلغ (225) مليون مستخدم في الولايات المتحدة و(29%) منهم يستخدمون الصور الاجتماعية والتي تتروح أعمارهم من (15-34) سنة وكانت النساء

أكثر استخدام من الرجال للانستاغرام وهي أيضاً منصة لمشاركة الصور ولها شعبية كبيرة (Smith, 2014, P.114).

فالأفراد يتأثرون بوسائل التواصل الاجتماعي بالجوانب الثقافية والحضارية مما يجعلهم مختلفين في تفسير ذواتهم إذا كانت مستقلة أو مترابطة وأكد كل من ماركوس وكيتاياما (Marku & Kitayama،1995) إلى الطرق 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، 1193) أنه 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 ويفسر بها الفرد بيئته وبالمقابل يتشكل سلوكه ( Hamdorf, 2002, P.3)

ويتضمن مفهوم التفسير الذاتي المستقل على أن الفرد ينظم سلوكه ويكون له معنى ويشكل الأساس بالرجوع إلى المخزون الداخلي الخاص به من أفكار ومشاعر وسلوكيات أكثر منه الرجوع إلى أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين ( Markus & Kitaymama, P 226.1991) فالثقافات التي تعزز التفسير الذاتي المستقل يصبح فيها الفرد أكثر استقلالية وتفرد، أما مفهوم التفسير الذاتي المترابط أو يسمى ذو 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 & Kitayamay, 1991, P.227) كما أكدت دراسة كودي نست (Gudykunst) (1996) بأن التفسير الذاتي المستقل سائد في الثقافات الأوربية بينما التفسير الذاتي المترابط سائد في الثقافات الآسيوية والأفريقية ( Gudykumst & et.al, 1996,

520.P) وهناك دراسات تثير أن مشاعر الفومو مرتبطة أكثر مع تفسير الذات المترابط لأن الأفراد يشعرون بالقلق ويتولد لديهم خوف من السؤال عن الجماعة التي ينتمون إليها أو خوفهم من النبذ الاجتماعي وهذا يدفعهم إلى الشعور بعدم القيمة لذواتهم ومقارنة أنفسهم بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي لتقييم ذواتهم وأيضاً أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر لهم إمكانية مواكبة ما يفعله أقرانهم وما ينشرون من أحداث وتجارب حياة الآخرين مما يتولد لديهم قلق الفومو من ضياع خبره أو تجربة عدم المتابعة وقد يبدو أن التفسير الذاتي المترابط هو جزء من إدراك الفرد بأنه ضمن علاقاته الاجتماعية وقد يكون مرتبط بالفومو أكثر من التفسير الذاتي المستقل وهذا ما أكدت عليه دراسة دوكان (Dogan, 2019, P.1-15) وأيضاً دراسة فرينهام(Furnham, 1979, P.522).

وفي هذه الدراسة نسعى إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين على عينة من طلبة الجامعة في العراق وضمن عينات المجتمعات الشرقية.

أهداف البحث:

1- التعرف على الخوف من الضياع الفومو (Fomo) لدى طلبة الجامعة.
2- التعرف على التفسير الذاتي لدى طلبة الجامعة.
3- إيجاد الفرق في الخوف من الضياع (الفومو) (Fomo) على وفق متغير الجنس: (ذكور، إناث).
4- إيجاد الفرق في التفسير الذاتي على وفق متغير الجنس: (ذكور، إناث).
5- إيجاد العلاقة الارتباطية بين الفومو (Fomo) والتفسير الذاتي لدى طلبة الجامعة.

**حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2020-2021).

**تحديد المصطلحات:**

**أولاً: الخوف من ضياع الأشياء (الفومو) (Fomo)**

1- عرفه ووثام(Wortham، 2011): بأنه شعور بعدم الاستقرار والقلق ومشاعر عدم الكفاية يتفاقم هذا الشعور عند الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي وأيضاً الغياب عنها فترة من الزمن. (Wrthim, 2011, P)

2- عرفه هادكنسون (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,P).

3- عرفه بيريزيبلسكي (Przbyisk،2013): بأنه الشعور بتخوف كبير من أن الآخرين قد يكون لديهم تجارب مجزية على مواقع التواصل الاجتماعي(Przbyisk،2013، ).

**ثانياً: التفسير الذاتي:**

1- عرفها ماركوس وكيتاياما (Markus & Kitytama، 1991): الطريقة التي ينظر بها الفرد لذاته وإلى العالم من حوله في كونه مستقل معتمد على الآخرين. (298.Marus & Kitayama,1991, P)

**الإطار النظري:**

**أولاً: الخوف من ضياع الأشياء:**

أ- نظرية بريزيبلسكي (Przybylski، 2013) للفومو (Fomo):

يرى بريزيلسكي أن الناس لديهم ميل إلى الاهتمام بما يفعله الآخرون في كل مكان وأغلب البشر يرغبون البقاء على اتصال مع ما يفعله الآخرون لذلك يتولد لديهم مشاعر الفومو (Fomo) الذي أعده بأنه تخوف واسع الانتشار في الآخرين وقد يجنون تجارب مجزية أكثر من الفرد نفسه فأغلب مشاعر الفومو تحدث مع

الأصدقاء ويفتقدون للاندماج الاجتماعي الواقعي والإلكتروني لهذا تظهر لديهم مشاعر الفومو (Fomo) وبحسب الموقف كما أكد ذلك دراسة هامدروفا (Hamdrof، 2002) عندما درس على طلاب يدرسون في الخارج حيث أكد أن الفومو قد يكون له جذور عصبية في الدماغ حيث أكد أن الخوف من الضياع والفقدان له علاقة بالحاجة إلى الانتماء وأنماط النشاط في الدماغ حيث أكدت دراسة أخرى (Przybylski) بارتباط الخوف من الضياع بالحاجة إلى الانتماء لما وجدته من تقاطع للنشاط في الفص الصدفي الجداري الأيسر للدماغ وهذا ما يؤكد ان الناس بحاجة إلى البقاء على اتصال مع الآخرين ونقص هذا الاتصال يؤدي إلى الخوف من الضياع وبالتالي فإن البشر له حاجة أساسية للتواصل مع الأخرين (Hamdrof, 2002, P). (711.Przybyiski)

كما أكدت دراسة وورثام (Wortham،2011) أن تجربة الخوف من ضياع الأشياء مرتبطة مع زيادة الضغوط وعامل الوقت تؤثر على الحالة العاطفية للناس أي أن الأشخاص الذين لديهم شعور الفومو قد يتعرضون إلى الإدمان أكثر من غيرهم وشرب الكحول أيضاً وهذا ما أكدته الدراسة، كما أكدت دراسة بوغلاس ان الفومو مرتبط بشكل إيجابي مع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (بيكرت اب ال، 2016) وسلبي مع احترام الذات وخاصة عندما يستعمل الفرد شبكات التواصل الاجتماعي.

وعلى الرغم من أن مشاعر الفومو سلبية إلا أنها أصبحت واسعة الانتشار وأن فهم هذه المشاعر تجعلنا نحد من خطر سلبيتها لذلك أن إدراك الفرد بأنه يضيع تجربة مهمة يجعله يخاف من الضياع في كون الآخرين أكثر منه جدارة في أو أن الآخرين ينشرون شيء ما من نشاط على مواقع التواصل الاجتماعي يخاف فقدان متابعتها.

وأكثر الأبحاث والدراسات السابقة أشارت بأن الفومو Fomo يعني مشاعر قلق وعدم استقرار وعدم كفاية وهذه المشاعر تزداد وتتفاقم عندما يقوم الفرد بتسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي (Wortham،2011) ويميل الفرد هنا إلى الشراء أكثر من مواقع التواصل نتيجة المتابعة المستمرة خوفاً من أن يفقد شيء مهم في حالة غيابه عن متابعة مواقع التواصل الاجتماعي لذلك سيكون الفرد أكثر قلقاً ويكون أكثر متابعة وأكثر خوفاً من الاستبعاد الاجتماعي ويكون تحت ضغط القيود الاجتماعية.(Hetz & Cullcn, 2015, P.259-272)

ووفقاً لاستطلاع أجرته مؤسسة (Jwtintelligence، 2012) توصلت إلى أن ما يقارب من (40%) من الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (14-67) عام لديهم خوف من الضياع أي فومو (Fomo) بنسبة (8%) فقط وأن (70%) منهم أي من عمر (18-34) عام لديهم هذا الخوف كلما كانت هناك زيادة في متابعة منصات التواصل الاجتماعي.

ب-نظرية ليتل Laietal في الحاجة إلى الانتماء:

أشار ليتل (Laietal، 2012) بالإمكان فهم Fomo بأنه قلق التغلب على التجارب الناتجة من العلاقات الاجتماعية والارتباطات الشخصية وهذه الرغبة تأتي من حاجة الناس إلى الانتماء إلى الآخرين وهو واقع فطري وأساسي لدى الأفراد ويتبع الأفراد هذه الحاجة من خلال الانتماء إلا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت والتطبيقات الأخرى والتي تتيح انتشار وتبادل الآراء والأفكار بين الأفراد ويلعب الخوف من الابتعاد الاجتماعي دور أساس في مشاعر القلق الذي قد ينتج عنه فقدان الانتماء ويسبب في الوصول إلى حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بهم وقد يشعرون بالقلق نتيجة خوفهم من الاستبعاد الاجتماعي وهذه المشاعر تدفع الناس إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي تجعلهم أكثر مواكبة وإطلاع على ما يفعله الآخرين مقارنة

بأقرانهم على مواقع التواصل الاجتماعي وهذا الاطلاع والمتابعة تساعد في خفض مشاعر الخوف من الضياع الفومو وتقليل القلق لديهم.

وهذا ما أكدته دراسة (Miller، 2012) أن أسباب القلق والمزاج السلبي يظهر بسبب انقطاع المتابعة والمقارنة الاجتماعية التي تحدث في وسائل التواصل وهذه الحاجة تأتي من الانتماء والتخلص من القلق الاجتماعي. ( Miller, 2012, P.252)

**ثانياً: التفسير الذاتي:**

أ- نظرية التفسير الذاتي لـ ماركوس وكيتاياما (Markus & Kikayamal, 1991):

يفترض كل من ماركوس وكيتاياما أن تفسيرات الذات وتفسير الأفراد لذوات الآخرين والعلاقة بين الذات والآخرين قد تكون قوية وأن أثرها ينعكس بوضوح في الاختلاف بين الثقافات خصوصاً بعد مقارنة الذات المستقلة مع أخرى مختلفة عنها وهي الذات المترابطة أو المعتمدة على الآخرين.( Markus & Kikayamal, 1991, P.994)

وأن الفكرة التي تتمثل بأن الذات على أنها كينونة أو وجود يشتمل على خصائص تنظيمية مهمة وأنها منفصلة عن السياق، وتفسيرات أخرى ينظر إلى الذات على أنها مترابطة أو معتمدة على السياق وأن الذات في علاقتها بالآخر تشكل البؤرة أو المركز في خبرة الفرد، وأن النتيجة لهذا التباعد في تفسيرات الذات هي عندما تكون العمليات النفسية على درجة من الوضوح أو حتى أن كانت كامنة فأن الذات تتضمن هدف أو مرجع لذا فأن طبيعة هذه العمليات سوف تتباين طبقاً للتنظيم أو الشكل الدقيق للذات المتأصلة في تفسير معين .(Markus & Kikayamal, 1991, P.995)

فالأفراد ذو التفسير الذاتي المترابط أو المعتمد يكون تمثيل بعض العمليات المشتركة في التفكير الاجتماعي وغير الاجتماعي متأثراً بالانتباه الموجه للآخرين

ذوي الصلة بالسياق الاجتماعي ولهذا فأن نشاطات الفرد تبدو مقيدة موقفياً وخصائص الفرد تتضمن في ذلك السياق فضلاً عن ذلك فأن كل من التعبير عن الانفعالات والتحكم بها عن طريق ردود أفعال الآخرين مثلاً بعض الانفعالات مثل الغضب (Anger) الذي ينشأ ويعزز ضمن النظرة المستقلة للذات وقد يكون أقل انتشاراً بين الأفراد ذوي الذوات المترابطة أو المعتمدة ( Markus & Kikayamal, 995.1991,P).

فالثقافات الغربية ترى بأن الفرد مستقل عن الآخرين ويسعى إلى أن يكون متفرد وأن النظرة لهذه الذات تنشأ من الاعتقاد بالكلية والتفرد وأن هذه النظرة تعطى دافعاً لعمليات أخرى مثل تحقيق الذات وإدراك الفرد لنفسه أي التعبير عن الصورة المنفردة في القدرة والحاجات وهذا معناه أن الأفراد يكونون ذو شخصية مستقلة وهذا ما يسمى بالتفسير المستقل للذات.(917.Sampson, 1989, P)

أما التفسير المترابط أو المعتمد فهو الفرد ينتمي في علاقاته مع الآخرين والتأكيد على الانتماء للآخر وأن الاعتماد على الآخرين يتبعه رؤية الفرد لنفسه على أنها جزء من علاقة اجتماعية شاملة ويدرك أن سلوك الفرد هو محدد ومنظم بدرجة كبيرة بما يدركه من قام بالفعل أو الفاعل بمعنى ان الفرد معتمد ومترابط بوحدة اجتماعية كبيرة أي أن الفرد غير منفصل عن الخصائص أو السياق الاجتماعي. (915.Sampson, 1989, P)

وقد أكدت دراسة دوكان (Dogan، 2019) ان الأفراد الذين يكون تفسيرهم لذواتهم مترابط أكثر إيجابية بمشاعر الخوف من الضياع من الأفراد الذين يفسرون ذواتهم مستقلة. (538-524.Dogan. 2019, P)

ب- نظرية كروس ومادسون (Cross & Madson، 1997):

يعد هذا المنظور أساس في تفسير الذات وخاصة للفروق التي تكون بين الجنس أي أن الإناث والذكور يختلفون في الطرق التي ينظرون بها لأنفسهم

وتضع هذه التفسيرات للذات الأسس الرئيسة في التنظيم والتأثير في سلوكهم (6.Cross & Madson, 1997, P)

وأشار كيم وآخرون (Kim & et.al، 199) إلى أنه كما تستطيع ثقافة الفرد الأساسية في أن تؤثر على الطريقة التي يفسر بها الفرد ذاته فأن لثقافة الجنس تأثيراً على هذا التفسير حيث يطور الذكور والإنسان إحساسات مختلفة للذات فلدى الذكور تكون خريطة الذات (Self-mapping) متركزة على النظرة الغريبة المتمثلة بـ(التحكم الذاتي والاستقلالية وكفاءة الذات) في حين ان خريطة الذات عند الإناث أقرب إلى النظرة الشرقية المتمثلة بـ(التأثير بالقيم التي تتمحور على المجموعة والانسجام وعلى الاتكال أو الاعتماد المتبادل) (6.Cross& Madson, 1997, P)

فالذات من وجهة نظر كروس ومادسون تؤدي وظيفة تنظيمية وتكاملية ترتبط بإظهار العديد من الفروقات بين الجنسين واتسق نقاشهم هذا مع العديد من التفسير النظرية الأخرى في أدبيات التنشئة الاجتماعية عموماً (Socialization) وفي التنشئة الجنسية بشكل خاص، وأن كلا أسلوبي التنشئة تعمل على التشجيع والنمذجة للسلوكيات المرغوبة مع الهدف النهائي لهذه القيم في أن تصبح مستقلة ذاتياً وتصبح دليلاً للسلوك من غير الحاجة للرجوع إلى المحددات الخارجية والمستمرة (46.Martin & Ruble, 1997, P)

وناقش كولبرك (Gohlber، 1996) فكرة أنه بعد أن ينظر الأفراد إلى أنفسهم على أنهم ينتمون لأحد الجنسين بشكل مستقر ونهائي وليس للجنس الآخر المختلف عنهم يصبحون مدفوعين لتحديد خصائص جنسهم ومراقبة سلوكهم ليكون متسقاً مع النتائج التي حصلوا عليها(9.Cross & Madson, 1997, P)

ولهذا فقد يتسائل بعض الباحثين عن طبيعة العلاقة بين تفسيرات الذات والمعايير والصور النمطية الخاصة بالجنس والتي يتعلمها الأطفال مبكراً نسبياً في

حياتهم، وأوضح كل من كروس ومادسون أن الاستقلال والاتكال أو الترابط وتفسيرات الذات والمعايير والصور النمطية الخاصة بالجنس والتي يتعلمها الأفراد منذ المراحل الأولى من حياتهم أي مرحلة الطفولة تنشأ من معايير الجنس ولكنها فيما بعد تمارس تأثيراً يتمايز تماماً عن هذه المعايير( Cross & Madson,1997, P.10).

فالدور الاجتماعي والفروق بين الجنسين ومخطط الجنس ( Gender Schemata) تقدم تفسيراً بديلاً للأثر الذي يناقشه كروس ومادسون (1997) بأنه يعزى للفروق بين الجنسين في تفسيرات الذات، وأشار دامون (Damon) إلى التناقض في أن الناس هم كائنات فردية واجتماعية في آن واحد فهم يرتبطون بطرق هائلة مع الآخرين ومع ذلك فهم في النهاية وحيدون أيضاً فالذات تتأثر في التنشئة الاجتماعية والعوامل الثقافية والتنشئة الجنسية في جعل الفرد في الكيفية التي يدرك ويفسر ذاته سواء كانت فردية مستقلة أو معتمدة أي مترابطة مع الآخرين وهذا ما أكدته (Martin & Ruble, 1997, P.47) وأيضاً ( Cross & Madson،1997 ) بأن الفروق بين الجنسين نتيجة التنشئة الاجتماعية مما يجعلهم يختلفون في تفسير ذواتهم.

## إجراءات البحث

### أولاً. مجتمع البحث وعينته:

يتحدد مجتمع البحث بطلاب جامعة بغداد للدراسات الصباحية للعام الدراسي 2020-2021 وقد اقتصر على طلاب كلية الآداب وكلية اللغات وقد تم اختيار العينة الممثلة بأسلوب الطبقي العشوائي وقد بلغت عينة البحث (204) طالب وطالبة والجدول (1) يوضح ذلك.

**جدول (1)**

**عينة البحث موزعة بحسب الكلية والجنس (ذكور – إناث)**

| الكلية | الجنس | | المجموع |
|---|---|---|---|
| | ذكور | إناث | |
| الآداب | 51 | 51 | 102 |
| اللغات | 51 | 51 | 102 |
| المجموع | 102 | 102 | 204 |

### ثانياً. أداتا البحث:

تطلب البحث الحالي أداتين أحداهما لقياس الخوف من الضياع (الفومو) والآخر لقياس التفسير الذاتي وقد قامتا الباحثتان باتباع الخطوات الآتية:

1- بناء مقياس الخوف من الضياع (الفومو) (Fomo) بعد الاعتماد على الإطار النظري المتين لـ(بريرنيلسكي) (Przybylski،2013) وأيضاً الاطلاع على الدراسات السابقة ملحق (1).

2- تبني قياس (النقشبندي) للعام (2005) والاعتماد على الإطار النظري (ماركوس وكيتاياما) ملحق (2).

3- وقد تم إعداد الفقرات على وفق طريقة ليكرت واعداد التعليمات والإجابة عنها فضلاً عن بدائل الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس، وكانت البدائل المقياس الخوف من الضياع (5) بدائل أي خماسية وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) أما بدائل مقياس التفسير الذاتي (7) أي سباعية وهي (لا أوافق، أوافق إلى حد ما، بين الموافقة وعدمها، أوافق إلى حد ما، أوافق، أوافق تماماً) وكان تصحيح المقياسين بالتسلسل من (7-1) إذا كانت الفقرة مع الموضوع المقاس وهو تفسير الذات المستقل ومن (1-7) إذا كانت الفقرة ضد الموضوع المقياس (تفسير الذات المترابط).

4- قامت الباحثتان عرض المقياسان على مجموعة من المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري له كما استخرجت الباحثتان تميز الفقرات للمقياس وذلك من خلال استعمال الطرق الآتية وهي:

1- طريقة المقارنة الطرفية:

وفيها استخدم أسلوب المجموعة العليا والمجموعة الدنيا حيث تم تحديد نسبة 27% العليا و27% الدنيا وذلك للحصول على مجموعتين بأكبر تباين وطبق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعة العليا والدنيا ولكل فقرة. (3Edward, 1957, P)

اتضح أن كل فقرات مقياس الخوف من الضياع مميزة وكذلك لمقياس التفسير الذاتي كل فقراته مميزة وجدول (2) يوضح ذلك.

**جدول (2)**

**يوضح الفقرة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من الضياع (الفومو)(Fomo) بأسلوب العينتين المتطرفتين**

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | القيمة التائية المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|
| | متوسط حسابي | انحراف معياري | متوسط حسابي | انحراف معياري | |
| 1 | 3,56 | 1,977 | 2,5 | 1,129 | 5,79 |
| 2 | 3,64 | 1,112 | 1,82 | 1,156 | 7,28 |
| 3 | 4,02 | 972 | 2,93 | 1,168 | 8,28 |
| 4 | 3,76 | 1,071 | 1,56 | 0,788 | 11,52 |
| 5 | 3,64 | 1,128 | 1,96 | 1,122 | 11,85 |
| 6 | 3,47 | 1,120 | 2,44 | 1,170 | 9,72 |
| 7 | 4,22 | 937 | 2,05 | 1,129 | 10,89 |
| 8 | 3,58 | 0,956 | 1,38 | 0,805 | 7,10 |
| 9 | 4,13 | 862 | 2,35 | 1,322 | 11,44 |
| 10 | 4,77 | 3,84 | 1,95 | 1,161 | 11,44 |
| 11 | 3,84 | 1,067 | 1,53 | 584 | 9,44 |
| 12 | 4,11 | 0,975 | 1,58 | 1,113 | 3,33 |
| 13 | 3,89 | 854 | 1,53 | 0,766 | 8,45 |
| 14 | 3,89 | 0,936 | 1,26 | 0,620 | 10,42 |
| 15 | 3,848 | 4,15 | 1,67 | 1,001 | 12,94 |
| 16 | 3,932 | 4,27 | 1,959 | 1,93 | 9,78 |
| 17 | 2,96 | 860 | 1,014 | 1,84 | 13,32 |
| 18 | 3,816 | 4,23 | 1,89 | 1,397 | 9,57 |
| 19 | 3,71 | 896 | 1,16 | 373 | 8,09 |
| 20 | 3,73 | 1,027 | 1,39 | 0,677 | 8,29 |
| 21 | 3,78 | 0,975 | 1,56 | 0,811 | 9,78 |

اتضح أن جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية (106) وقيمة جدولية (1,98).

أما جدول (3) يوضح علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس.

**جدول (3)**

**علاقة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس التخوف من الضياع (الفومو)**

| ت | معامل الارتباط | ت | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|
| 1 | 0,204 | 12 | 0,305 |
| 2 | 0,356 | 13 | 0,585 |
| 3 | 0,596 | 14 | 0,402 |
| 4 | 0,371 | 15 | 0,126 |
| 5 | 0,485 | 16 | 0,315 |
| 6 | 0,459 | 17 | 0,204 |
| 7 | 0,333 | 18 | 0,460 |
| 8 | 0,521 | 19 | 0,221 |
| 9 | 0,546 | 20 | 0,432 |
| 10 | 0,168 | 21 | 0,210 |
| 11 | 0,328 | | |

وكذلك استخرجت الباحثتان القوة التمييزية لمقياس التفسير الذاتي والجدول (4) يوضح ذلك.

## جدول (4)

### القوة التمييزية لفقرات مقياس التفسير الذاتي بأسلوب العينتين المتطرفتين

| ت | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| | متوسط حسابي | انحراف معياري | متوسط حسابي | انحراف معياري | |
| 1 | 5,56 | 1,500 | 3,27 | 1,880 | 12,294 |
| 2 | 6,13 | 1,187 | 3,11 | 1,873 | 16,736 |
| 3 | 6,55 | 0,603 | 3,51 | 1,783 | 12,19 |
| 4 | 5,29 | 1,410 | 2,64 | 1,296 | 13,915 |
| 5 | 5,73 | 1,367 | 2,80 | 1,353 | 16,828 |
| 6 | 6,53 | 879 | 3,45 | 1,709 | 14,244 |
| 7 | 2,536 | 1,495 | 2,64 | 1,338 | 5,151 |
| 8 | 6,25 | 730 | 3,11 | 1,583 | 4,077 |
| 9 | 2,585 | 1,079 | 2,89 | 1,436 | 11,581 |
| 10 | 2,629 | 658 | 2,76 | 1,453 | 10,891 |
| 11 | 3,625 | 799 | 2,76 | 1,365 | 6,875 |
| 12 | 2,580 | 1,145 | 2,71 | 1,423 | 12,160 |
| 13 | 3,620 | 1,043 | 2,64 | 1,470 | 14,411 |
| 14 | 2,633 | 840 | 2,80 | 1,532 | 13,529 |
| 15 | 3,645 | 622 | 2,98 | 1,472 | 14,411 |
| 16 | 3,658 | 686 | 2,71 | 1,523 | 13,529 |
| 17 | 6,62 | 707 | 2,82 | 1,588 | 13,601 |
| 18 | 3,591 | 1041 | 3,5 | 1,508 | 14,082 |
| 19 | 2,565 | 1336 | 2,96 | 1,387 | 22,633 |
| 20 | 3,638 | 6,38 | 2,75 | 1,430 | 14,097 |
| 21 | 6,56 | 5,70 | 2,76 | 1,360 | 5,760 |
| 22 | 3,90 | 6,31 | 2,87 | 1,334 | 4,475 |
| 23 | 3,89 | 2,315 | 2,56 | 1,463 | 11,615 |
| 24 | 6,5 | 1,161 | 2,89 | 1,560 | 15,023 |
| 25 | 5,40 | 1,749 | 2,89 | 1,499 | 11,126 |
| 26 | 6,9 | 1,506 | 2,80 | 1,353 | 15,973 |
| 27 | 6,47 | 2,575 | 289 | 1,583 | 11,213 |
| 28 | 6,27 | 1,062 | 2,76 | 1,305 | 12,131 |

وكذلك استخرجت علاقة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس التفسير الذاتي باستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، كما اتضح أن كل الفقرات مميزة والجدول (5) يوضح ذلك.

**الجدول (5)**

**يوضح علاقة الفقرة بالمجموع الكلي بمقياس التفسير الذاتي**

| ت | معامل الارتباط | ت | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|
| 1 | 0,420 | 15 | 0,663 |
| 2 | 0,634 | 16 | 0,745 |
| 3 | 0,611 | 17 | 0,625 |
| 4 | 0,612 | 18 | 0,693 |
| 5 | 0,632 | 19 | 0,593 |
| 6 | 0,499 | 20 | 0,655 |
| 7 | 0,696 | 21 | 0,661 |
| 8 | 0,962 | 22 | 0,672 |
| 9 | 0,719 | 23 | 0,653 |
| 10 | 0,693 | 24 | 0,649 |
| 11 | 0,794 | 25 | 0,720 |
| 12 | 0,832 | 26 | 0,572 |
| 13 | 0,442 | 27 | 0,465 |
| 14 | 0,417 | 28 | 0,493 |

كما تم استخراج معامل الثبات لمقياس (الفومو) (Fomo) الخوف من الضياع (الفومو) بطريقة معامل الفاكرونباخ وبلغ (0,92) وهو ثبات عالٍ.

وأيضاً استخرج معامل ثبات لمقياس التفسير الذاتي وبلغت قيمته (0,85) وهو معامل ثبات عالٍ أيضاً وبنفس الطريقة أيضاً معامل الفاكرونباخ.

**الوسائل الإحصائية:**

1- الاختبار التائي لعينة واحدة T.Test Sample Case وقد استخدم لقياس الخوف من الضياع (الفومو) لدى أفراد العينة.
2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test Tow Independent لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من الضياع والتفسير الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور – إناث).
3- معامل ارتباط بيرسون (Correlation Coefficient Pearson) استخدم لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس (الفومو) وأيضاً التفسير الذاتي والدرجة الكلية لها.
4- استخدام طريقة الفاكرونباخ للمقياس لاستخراج الثبات.

## مناقشة النتائج وتفسيرها

**أولاً. التعرف على الخوف من الضياع (الفومو)( Fomo):**

وللتعرف على الخوف من الضياع وجد أن المتوسط الحسابي يبلغ (60,254) والانحراف المعياري (36,339) والوسط الفرضي(63) والتائية المحسوبة (2,287) والتائية الجدولية بلغت (1,98) بمستوى دلالة (0,05) والجدول (6) يوضح ذلك.

**جدول (6)**

**التعرف على الخوف من الضياع الفومو (Fomo)**

| العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 204 | 60,254 | 36,339 | 63 | 2,287 | 1,981 | 0,05 |

ويتضح من الجدول أعلاه أن الوسط الفرضي أكبر من الوسط الحسابي والقيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية أذن العينة يمكن أن نقول بأن شعور الفومو (Fomo) أو الخوف من الضياع الأشياء منخفض لديها وهذا يمكن تفسيره وعلى وفق ما جاء بالنظرية المتبناة لـ بريزبيلسكي (Przybyiski،2013) بأن الأفراد وأن كان لديهم خوف من ضياع الفرص والأشياء والمواضيع المنشورة على مواقع التواصل الاجتماعي ولكن هذا لا يعني أن الخوف لديهم متجذر وإنما مكتسب وبحسب الفروق الفردية من فرد إلى آخر بمعنى آخر ليس كل الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لديهم الخوف من الضياع (الفومو Fomo) لذلك جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (هيبتز داوس، 2015) أيضاً أن الفومو ممكن أن يحدث عند الأفراد الذين تكون حاجاتهم مشبعة، ولاسيما الحاجة إلى الانتماء وهذا ما جاء ضمن دراسة (Przybyiski) التي اختلفت مع النتيجة، لأن الأفراد كان لديهم شعور مرتفع بالخوف من الضياع.

ثانياً. التعرف على التفسير الذاتي لدى طلبة الجامعة:

للتعرف على التفسير الذاتي كان الوسط الحسابي (133,30) والانحراف المعياري (36,33) والوسط الفرضي (112) والقيمة التائية المحسوبة (8,373) والقيمة التائية الجدولية (1,98) والجدول (7) يوضح ذلك.

**جدول (7)**

**التعرف على التفسير الذاتي لدى طلبة الجامعة**

| العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 204 | 133,3033 | 36,34 | 112 | 8,373 | 1,98 | 0,05 |

ويتضح من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي وأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن الأفراد لديهم تفسير ذاتي مستقل

وذلك بعني أن أفراد العينة وبحسب النظرية المتبناة لماركوس وكيتاياما (Markus & Kitatana،1991) أن لديهم استقلالية من أداء في النظرة للحياة وإلى الآخرين ومنا ضمنها وسائل التواصل(كيتاياما، 1991).

**ثالثاً. التعرف على الفروق للخوف من الضياع (الفومو) (Fomo) على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)**

يبلغ الوسط الحسابي للذكور (64,5) والانحراف المعياري (16,84) والقيمة التائية المحسوبة (2,653) أما الوسط الحسابي للإناث (57,9624) والانحراف المعياري (16,91) والقيمة التائية المحسوبة (2,65) حيث كان عدد الذكور (71) وعدد الإناث (133) والجدول (8) يوضح ذلك.

**جدول (8)**

**التعرف على الفروق للخوف من الضياع (الفومو) على وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)**

| الجنس | حجم المجموعة | المتوسط | الانحراف المعياري | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ذكور | 71 | 64,54 | 16,84 | 2,65 | 1,98 | 0,05 |
| إناث | 133 | 57,96 | 16,91 | | | |

ويتضح من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية لكل من الذكور والإناث ولكن بحسب الأوساط الحسابية تفسر النتيجة بأن الذكور أكثر خوف من الإناث على الرغم أن أفراد العينة من كلا الجنسين لديهم وخوف من الضياع ولصالح الذكور وهذا يعني أن الذكور يكونوا علاقات مع الآخرين ولديهم حاجات اجتماعية لتثبيت ذواتهم فالمواقع التواصل دور في ذلك مما يجعلهم يخافون من أن تفوتهم شيء أو موضوع ما على مواقع التواصل الاجتماعي.

**رابعاً: التعرف على الفروق للتفسير الذاتي وعلى وفق متغير الجنس (ذكور– إناث):**

حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (128,369) وبحجم (71) فرد من العينة وانحراف معياري (37,06606) والقيمة التائية المحسوبة بلغت (1,422) أما الإناث بلغ المتوسط الحسابي (135,939) وبحجم (133) فرد من العينة وبانحراف معياري (35,80709) وقيمة تائية محسوبة (1,407) وقيمة جدولية (1,98) والجدول (9) يوضح ذلك.

**الجدول (9)**

**التعرف على الفروق للتفسير الذاتي وعلى وفق متغير الجنس (ذكور– إناث)**

| الجنس | حجم المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ذكور | 71 | 128,366 | 37,06606 | 1,422 | 1,98 | 0,05 |
| إناث | 133 | 135,939 | 35,80709 | | | |

ويتضح من الجدول أعلاه أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في التفسير الذاتي لأن القيمة التائية المحسوبة أصغر من الجدولية وهذا يفسر على أساس أن الأفراد جميعهم يتأثرون بالعوامل الثقافية لبيئتهم وبحسب طبيعة الموقف أيضاً الذي يفسرون به المواقف وهذا يحدد نظرتهم لذواتهم للآخرين ومن خلاله يحددون طبيعة علاقاتهم مع الآخرين ونظرتهم لذواتهم وطبيعة تقويمها سواء كانت مستقلة أو مترابطة ومعتمدة على الآخرين.

**الهدف الخامس: معرفة طبيعة العلاقة بين الخوف من الضياع الفومو (Fomo) والتفسيرالذاتي**

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين الخوف من الضياع (الفومو) والتفسير الذاتي استعملت الباحثتان طريقة معامل ارتباط بيرسون والجدول (10) يوضح ذلك.

**الجدول (10)**

**معرفة طبيعة العلاقة بين الخوف من الضياع الفومو (Fomo) والتفسير الذاتي**

| الخوف من الضياع (الفومو) / التفسير الذاتي | معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|
| | - 0,351 | دالة عسكية |

واتضح من الجدول أن العلاقة بين المتغيرين عكسية والتي تعني أن الخوف من ضياع الأشياء يرتبط بشكل عكسي مع التفسير الذاتي وبما أن مقياس التفسير الذاتي باتجاه المستقل إذاً الأفراد الذين لديهم خوف من ضياع الأشياء هم أفراد معتمدون ويميلون للانتماء ولهذا فهم في حالة مستمرة ومباشرة مع وسائل التواصل الاجتماعي وعقد مقارنات اجتماعية لكل ما يحصل وسيحصل ومن ثم يدخل الأفراد في حالة من إدمان الاتصال بغية الاعتماد على المعلومات المطروحة في وسائل التواصل الاجتماعي.

**المصادر العربية:**

1- النقشبندي، بشرى عثمان أحمد، (2005)، السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوجس من الاتصال وتفسيرات الذات، أطروحة دكتوراه، فلسفة علم النفس، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

**المصادر الأجنبية:**

2- Baker, Z., Krieger, H., & Le Roy A. (2016), Fear of Missing Out: Relation ships with Depression mind Fullness and Physical Symptoms, APA Psycnet.

3- Cross, S.E & Mason, L. (1997) Models of The self: Self construals and gender, Psychological Bulletin, V. (129).

4- 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.
5- Furnham, A. (1977): Assertiveness in Three Cultures: Multidimensionality and Cultures differences, Journal of Clinical Psychology, V. (35).
6- Gould, D. Horn, T.S, & Spree man, J, (1983), Sport Psychology Sources of Stress in 8 Junior elite wrestler, Journal of Sport & Emeries Psychology V. (5), N. (2).
7- Gudykunts, W.B. Matsumoto, Ting Toomey, S. Nishida, T., Kim, K.S. & Heyman, S. (1996)L The Influence of Cultural Individualism Collectivism, Self – Construals and Values on Communication Styles Across Cultures, Human Communication Research, V.(22).
8- Hamdr of D.,(2002):Towards Managing Diversity: Cultural aspects of Conflict Management in Organizations, Available Online. Httpe://www.ub.uni-konstanz-de/kops/volltexte/2003/9741.
9- Herz, P.R. Dawson C.L., & Cullen, T.A, (2015): Social Media Use and The Fear of Missing Out (FOMO) While Studying Abrad, Journal of Research on Technology Indication V.(47).
10- Hodikinson, C. (2012): Fear of Missing Out (FOMO) Marketing Appeals: A Conceptual Model, Journal of Marketing Communications, V.(54).
11- Kim, M.S, & Sharkey, W.F. (1995): Independent and interdependent patterns of interpersonal Communication in Mulli-Cultural organization communication Quarterly, V.(43).
12- Lee, S. W. & Kimi W. Jeong O. R. (2010), On Social Web Sites, in formation Systems, V. (35).
13- Marks, H. R. & Kitayama, S. (1991), Culture and Self: Implications For Cognition Emotion, and Motivation, Psychological Review, N. (98).
14- Markus, H.R., & Kitayama, S. (1991), Culture and The Self: Implications emotion and Psychological Review, V(98).

15- Martin, C.L., & Ruble, D.N (1997): A Developmental Perspective of Self-Contrauals and Sex differences: Comment on cross and Madson, Psychological Bulletin, V. (122), N. (1).

16- Miller, S. (2012) Fear of Missing Out: Are You a slave to FOMO? Retrieved From ABC News: Http://abcnews.go.com/haath/wellnwss/dear-missing-slave-fomo/story?

17- Niclsen, (2011) State of The Media: The Social Media Report.

18- Przybylski, A.K. Murayama, K., Dehaan, C.R. & Glawell, V., (2013) Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out, Computers in Human Behavior, N. (29).

19- Sampson, E.E., (1989): The Challenge of Social Change For Psychology: Globalization and Psychology Theory of The Person, American Psychologist, V.(44), N.)91).

20- Smith, R.H, & Kim, S,H, (2007), Comprehending Envy, Psychological Bulletin, V(133), N.(1).

21- Wortham, J., (2011), Feel Like a Wall Flower? May be it's Your Facebook Wall, The New York Times, Retrieve from: http://www.nytime.com/2011/04/10/html.

22- Yen, C.H, Hsu, M. H., & Chang C.M. (2013), Exploring The Online Bidder's Repurchase intention: A cost and Benefit Perspective Information Systems and E-Business Management V.II, N. (2).

## ملحق (1)

### مقياس الفومو

جامعة بغداد

كلية الآداب

عزيزتي الطالبة .....عزيزي الطالب

نضع بين ايديكم استبانة تتضمن عدد من الفقرات الرجاء قرائتها بتمعن والاجابة عليها بدقة وصدق من خلال التأشير بعلامة (صح )في الحقل المختار من قبلك لذا ارجوا عدم ترك أي فقرة بدن اجابة علما ان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث، ولاداعي لذكر الاسم حيث انها مخصصة لاغراض البحث العلمي فقط

مع الشكر الامتنان

يرجى ذكر المعلومات الاتية

الجنس : ذكر ..... انثى .....

| ت | الفقرات | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | اشعر ان نظرتي اتجاه نفسي سلبية في تفاعلاتي على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 2 | ليس لدي ماافتخر به امام الاخرين على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 3 | اشعر بالرضا عن نفسي لأني متواجد مع الاصدقاء بكثرةعلى الانترنيت | | | | | |
| 4 | اهرب من مواجهة المشكلات في الواقع واشغل وقتي في الحديث مع الاصدقاء على الفيس بوك | | | | | |
| 5 | اشعر بالخجل عندما اتفاعل مع الاخرين حتى وان كانت على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 6 | انزعج عندما التقي مع اشخاص جدد على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 7 | اشعر بالقلق الشديد اذا لم ادخل على حسابي الشخصي فترة طويلة من الوقت | | | | | |
| 8 | اخشى ان يكون لدى اصدقائي تجارب عميقة في متابعة منشورات الاخرين اكثر مني | | | | | |
| 9 | احاول تجديد علاقاتي مع الناس بأضافتهم على حسابي الشخصي لمعرفة افكارهم وتفاصيل حياتهم | | | | | |

| ت | الفقرات | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | استمر في متابعة الاصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي حتى عندما اكون خارج المنزل | | | | | |
| 11 | اجد صعوبة في ترك متابعة منشورات الاقارب والاصدقاء وتتبع الاحداث على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 12 | يخبرني افراد اسرتي ان اقلل ساعات تواجدي على الانترنيت | | | | | |
| 13 | اتثاقل من اداء واجباتي لأنها تمنعني من قضاء وقت اطول مع الاصدقاء على الانترنت | | | | | |
| 14 | اشعر بأن ساعات نومي غير كافية لأراحة جسدي بسبب شغفي على تقصي اخبار الاخرين على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 15 | استعمل الهاتف بشكل متكرر كي لايفوتني شيء وضمان توفير الاتصال بالانترنيت | | | | | |
| 16 | اراجع حسابي الشخصي بكثرة خشية من وصول رسائل من اصدقائي | | | | | |
| 17 | اجد راحتي بوجودي المستمر على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |
| 18 | ارى ان مواقع التواصل الاجتماعي اسهل وادق في معرفة الاحداث والتفاعل مع الاخرين مقارنة بالواقع الحقيقي | | | | | |

| ت | الفقرات | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 19 | اشعر بالتوتر اذا يفوتني حدث ما لم اتابعه على تويتر والفيس بك ومواقع التواصل الاخرى | | | | | |
| 20 | اسعى ان اكون ضمن حلقات كثيرة من المجموعات أي (الكروبات)على مواقع التواصل الاجتماعي المتنوعة لكي اضمن معرفة كل مايدور من حولي | | | | | |
| 21 | اعتزل عن اسرتي في اكثر المرات كي اكون مع اصدقائي على مواقع التواصل الاجتماعي | | | | | |

## ملحق (2)

## مقياس التفسير الذاتي

جامعه بغداد
كلية الآداب/ قسم علم النفس

عزيزتي الطالبة ...
عزيزي الطالب ...

تحيه طيبه :

تضع الباحثة بين يديك مجموعه من الفقرات التي تعبر عن ردود فعلك تجاه عدد من المواقف المختلفة، راجيه منك قراءه كل عباره بدقه والاجابة عنها بضع علامه ( √ ) تحت احد البدائل السبعة الموجودة امام كل فقره و الذي ترى انه ينطبق عليك ، لاسيما ان الاجابة ستكون سريه ولن يطلع عليها احد ، ولن تستخدم الا لاغراض البحث العلمي ... ولا حاجه لذكر الاسم .

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم ...

يرجى ذكر المعلومات الاتية

الجنس : ذكر ..... انثى .....

| ت | الفقرات | لا اوافق تماما | لا اوافق | لا اوافق الى حد ما | بين الموافقة وعدمها | اوافق الى حد ما | اوافق | اوافق تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | يجب ان اقيم وفقا لما استحقه | | | | | | | |
| 2 | قدرتي على الاهتمام بنفسي هي المهمه الرئيسيه بالنسبه لي | | | | | | | |
| 3 | هويتي الشخصيه مهمه بالنسبه لي | | | | | | | |
| 4 | استشير الاخرين قبل اتخاذ القرارات المهمه | | | | | | | |
| 5 | استشير العاملين معي دائما في قضايا العمل | | | | | | | |
| 6 | افضل الاعتماد على نفسي على ان اعتمد على الاخرين | | | | | | | |
| 7 | اضحي بمصلحتي الشخصيه من اجل مصلحه المجموعه التي انتمي اليها | | | | | | | |
| 8 | اتمسك بمجموعتي حتى في اوقات المحن. | | | | | | | |
| 9 | احترم القرارات التي تتخذها المجموعه التي انتمي اليها | | | | | | | |
| 10 | ابقى في المجموعه التي لنتمي اليها اذا | | | | | | | |

| ت | الفقرات | لا اوافق تماما | لا اوافق | لا اوافق الى حد ما | بين الموافقة وعدمها | اوافق الى حد ما | اوافق | اوافق تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | كانت بحاجه لي حتى وان كنت غير سعيد فيها | | | | | | | |
| 11 | احافظ على الانسجام في المجموعات التي انا عضو فيها | | | | | | | |
| 12 | احترم رغبات الاغلبيه في المجموعات التي اكون عضوا فيها | | | | | | | |
| 13 | ابقى في المجموعات التي انا عضو فيها عندما يحتاجونني حتى لو كنت غير راض معهم . | | | | | | | |
| 14 | انا شخص مميز منفصل عن الاخرين . | | | | | | | |
| 15 | اذا كان هناك صراع بين قيمتي وقيم الجماعات التي انا عضو فيها ، ساتبع قيمتي . | | | | | | | |
| 16 | احاول ان التزم بعاداتي وتقاليدي من خلال العمل . | | | | | | | |
| 17 | احاول ان لا اعتمد على الاخرين . | | | | | | | |

| ت | الفقرات | لا اوافق تماما | لا اوافق | لا اوافق الى حد ما | بين الموافقة وعدمها | اوافق الى حد ما | اوافق | اوافق تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | اتخذ على عاتقي مسؤوليه افعالي الشخصيه . | | | | | | | |
| 19 | اعطي اعتبارا خاصا لمواقف الاخرين الشخصيه من اجل ان اكون فاعلا في العمل . | | | | | | | |
| 20 | من الافضل اشاره الاخرين والحصول على وجهات نظرهم قبل القيام بفعل أي شيء . | | | | | | | |
| 21 | من المهم عندي اشاره المقربين والحصول على افكارهم قبل اتخاذ القرار . | | | | | | | |
| 22 | من المهم بالنسبة لي التصرف على اني شخص مستقل . | | | | | | | |
| 23 | يجب ان لقرر مستقبلي الشخصي لوحدي . | | | | | | | |
| 24 | ما يحدث لي هو بفعل عملي الشخصي . | | | | | | | |

| ت | الفقرات | لا اوافق تماما | لا اوافق | لا اوافق الى حد ما | بين الموافقة وعدمها | اوافق الى حد ما | اوافق | اوافق تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | علاقتي مع الاخرين اكثر اهمية بالنسبه لي من انجازاتي . | | | | | | | |
| 26 | اشعر بالمتعه كوني فريدا ومختلفا عن الاخرين . | | | | | | | |
| 27 | اشعر بالراحه عندما اكون الوحيد الذي يحصل على الاطراء والمكافات . | | | | | | | |
| 28 | ارفض قرار الجماعه عندما يكون القرار خاطئا | | | | | | | |