

فاعلية الارشاد السلوكي الجدلي لخفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (fomo) لدى طلاب المرحلة المتوسطة

الباحث: مرتضى حامد عزيز / أ.د. علي محسن ياس / أ.د. ميثم عبد الكاظم هاشم

مديرية تربية بغداد/ الرصافة الثالثة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

07711137371

07706641086

07700627811

alameri.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Mortze94@gmail.com

methamhashim835@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة. ولتحقيق هدف البحث، قام الباحثون ببناء مقياس الخوف من فقدان الفرص الافتراضية، إذ تألف المقياس من (10) فقرات، وتم التحقق من خصائصه السيكمترية من حيث الصدق والثبات، كما أعد الباحثون برنامجاً إرشادياً سلوكياً جديلاً مكوناً من (12) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، واعتمد الباحثون المنهج شبه التجريبي، إذ بلغت عينة البحث (20) طالباً، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الخوف من فقدان الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وفي ضوء ذلك خرج الباحثون بعدد من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث

مع التقدم السريع في تقنيات الاتصال وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي الرقمية، ظهر ما يعرف بالخوف من فوات الفرص الافتراضية (Fear of Missing Out – FOMO) كظاهرة نفسية واجتماعية لها أثر ملموس على الأفراد، وخصوصاً فئة المراهقين، الذين تتسم حياتهم بالتقلبات النفسية والاجتماعية، وان FOMO حالة من الخوف المستمر الناتج عن الاعتقاد بأن الآخرين يعيشون تجارب مهمة أو ممتعة في غياب الفرد، ما يدفعه إلى متابعة الأحداث والأنشطة عبر الإنترنت بشكل مستمر. (Przybylski et al., 2013, p. 1842) وأن المراهقين الأكثر عرضة لمستويات عالية من FOMO يميلون إلى الاستخدام المفرط للتطبيقات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يزيد من احتمالية تعرضهم للقلق النفسي، التوتر، والاكتئاب

(Tanrikulu & Mouratidis, 2023, 210). علاوة على ذلك، فإن المراهقين الذين يعانون من FOMO يظهرون تأثيراً سلبياً على الأداء الدراسي، انخفاض التركيز، وصعوبة التكيف الاجتماعي (Giancola et al., 2025, 5). كما أن هذا الخوف يرتبط بشكل مباشر بالإدمان على الهواتف الذكية والاستخدام المفرط للتكنولوجيا، مما يزيد من احتمال شعور المراهقين بالوحدة والانعزال الاجتماعي، ويؤثر سلباً على رفاههم النفسي. (Soylemez et al., 2025, 3) ومن الجدير بالذكر

أن هذه الظاهرة ازداد تأثيرها في الآونة الأخيرة بعد الأحداث العالمية الكبرى مثل جائحة COVID 19 -، حيث زاد الاعتماد على التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي، ما جعل الفئة المراقبة أكثر عرضة للشعور بعدم الاكتفاء الرقمي والنفسي (Amran et al., 2026, 7). وكباحثين مهتمين بهذه القضية، نشعر أننا أمام مسؤولية أكاديمية وأخلاقية لتسليط الضوء على هذه المشكلة، وتقديم حلول إرشادية تساعد المراهقين في المدارس المتوسطة على التعامل مع هذا الخوف الرقمي، بما يساهم في تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية، وتعزيز قدرتهم على التكيف مع المتغيرات الرقمية الحديثة، وتكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة على تساؤل مفاده: هل الارشاد السلوكي الجدلي له فاعلية في خفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

اهمية البحث

تُعد العملية الإرشادية من أهم الممارسات الحديثة في الأنظمة التعليمية المعاصرة، حيث تهدف إلى مساعدة الطلاب على التأقلم مع البيئة المدرسية والمحيط الذي يعيشون فيه، ومن خلال هذه العملية، يُرشد الطلاب لاختيار مسارهم الدراسي والمهني بما يتوافق مع قدراتهم وإمكاناتهم الفعلية، إلى جانب ميولهم ورغباتهم ومستوى طموحاتهم، (العامري، 2022: 11). وأن البرامج الإرشادية المستندة إلى الإرشاد السلوكي الجدلي من البرامج الفعّالة في معالجة العديد من المشكلات النفسية والسلوكية، بما في ذلك صعوبات التنظيم الانفعالي، الخوف، الشعور بالفراغ النفسي، ضعف الاستقرار في المزاج والسلوك، بالإضافة إلى تحسين جودة العلاقات مع الآخرين والتقليل من القلق الاجتماعي، (لاوسون، 2023: 145). وعندما يتخلص الفرد من حالة الخوف من فوات الفرص ويقلل اعتماده على التحقق المستمر من الأحداث الرقمية، يمكن أن ينتقل إلى حالة إيجابية تُعرف بمتعة التخلي (JOMO)، وهي شعور بالرضا والسلام الداخلي الناتج عن التقدير الواعي للحاضر دون الشعور بالقلق تجاه ما يفعله الآخرون على منصات التواصل الاجتماعي، وأن JOMO إعادة ترتيب الأولويات نحو أنشطة واقعية وهادفة خارج العالم الرقمي، مما يساعد على تقليل الاعتماد المفرط على السوشيال ميديا وتعزيز التوازن بين الحياة الواقعية والرقمية، (Kantar et al., 2025, 23).

الأهمية النظرية

1. يوضح البحث كيف يؤثر الخوف من فقدان الفرص الافتراضية على سلوكيات الطلاب.
2. يقدّم دليلاً علمياً على فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في تعديل المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

الأهمية التطبيقية

1. يساعد المرشدين على تصميم برامج عملية لمساعدة الطلاب على التحكم بالخوف من فقدان الفرص الافتراضية.

2. يوفر نتائج قابلة للتطبيق في المدارس لتقليل التوتر النفسي وتنمية المهارات الذاتية والاجتماعية للطلاب.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته Research Objective and Hypotheses

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- 1- التعرف على الخوف من فقدان الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
 - 2- فاعلية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي لخفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخوف من فقدان الفرص الافتراضية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخوف من فقدان الفرص الافتراضية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الخوف من فقدان الفرص الافتراضية.
 - 3- التعرف على حجم الفاعلية التي يحدثها المتغير المستقل (برنامج الارشاد السلوكي الجدلي) في المتغير التابع (الخوف من فقدان الفرص الافتراضية) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- رابعاً: حدود البحث search limits
- يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة (الدراسة الصباحية) الموجودين في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2025 - 2026).

خامساً: تحديد المصطلحات Definition of term

- الفاعلية عرفها علي (2011): هي القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة وفق معايير محددة مسبقاً، (علي، 2011: 39).
- الارشاد السلوكي الجدلي عرفته Linehan (2015): إرشاد موجه نحو تغيير انفعالات الأفراد الذين يواجهون مشكلات مؤقتة أو دائمة، وبالتالي تغيّر اتجاهاتهم وسلوكياتهم عن طريق العمل في مجموعات صغيرة ذات اهتمامات مشتركة يتم التفاعل في ما بينهم، وتتم مساعدتهم عن طريق التعبير الذاتي، (Linehan, 2015: 13).
- التعريف النظري: استند الباحث إلى التعريف النظري الذي قدمته لينيهان (Linehan, 2015) كأساس للدراسة.
- التعريف الاجرائي: هي مجموعة من المراحل والأنشطة التي تُنفذ خلال جلسات البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة الإرشادية، مستندة إلى أسس علمية معتمدة من الإرشاد السلوكي الجدلي.

- الخوف من فوات الفرص الافتراضي (Fear of Missing Out – FOMO) هو القلق المستمر الناتج عن اعتقاد الفرد بأن الآخرين قد يعيشون تجارب أكثر مكافأة أو أهمية في غيابه، ما يدفعه للبقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون عبر وسائل التواصل الاجتماعي (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013,18).

- التعريف النظري: بما ان الباحث قد تبني وجهة نظر (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013,18). في الخوف من فوات الفرص الافتراضي فان التعريف النظري للبحث هو نفس التعريف المشار اليه في اعلاه.

- التعريف الاجرائي: وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) من خلال اجابته على فقرات مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضي.

❖ المرحلة المتوسطة: عرفت وزارة التربية (١٩٨١): المرحلة الدراسية التي تقع بين مرحلة الدراسة الابتدائية وبين مرحلة الدراسة الاعدادية ومدتها (٣) سنوات وتشمل الصفوف الأولى والثانية والثالثة، (وزارة التربية، 1981:45).

الفصل الثاني: الإطار النظري

أولاً: الإرشاد السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Counseling

نشأ الإرشاد السلوكي الجدلي بناءً على أفكار مارشا لينهان Marsha Linehan، وهي طبيبة نفسية وأستاذة علم النفس بجامعة واشنطن، استخدمت هذه المنهجية التي تستند إلى نظرية اجتماعية حيوية لفهم جذور المشكلات النفسية، مستفيدة من مبادئ التوجيه المستمدة من نظرية التعلم وعلم النفس الاجتماعي، بالإضافة إلى حقول أخرى من العلوم النفسية، كما أنها تأثرت بالفلسفة الجدلية، ولاحقاً تم تطبيق هذه الطريقة الإرشادية للتعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات النفسية، بما في ذلك المشكلات المزاجية مثل الاكتئاب، ومشكلات النطق، والضغط النفسي الناتج عن الصدمات، والقلق العام، ومشكلة الهلع، والقلق الاجتماعي، وأيضاً المشكلات المرتبطة بالأكل، بالإضافة إلى الإدمان وإيذاء الذات، خاصة في مرحلة المراهقة، وأيضاً قضايا وصراعات الزواج والعلاقات السلبية مع الآخرين، (محروم 2021:375).

نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory – SDT)

تُعد نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory – SDT) من أهم النظريات النفسية المعاصرة التي تفسّر الدوافع والسلوك البشري من خلال التركيز على الاحتياجات النفسية الأساسية التي تسهم في النمو النفسي والتكيف الاجتماعي، وتفترض النظرية أن الإنسان يمتلك ثلاث احتياجات نفسية أساسية: الاستقلالية (Autonomy)، الكفاءة (Competence)، والانتماء الاجتماعي (Relatedness)، وأن تحقيق هذه الاحتياجات يعزز الصحة النفسية والشعور بالرفاه، وعندما تُعطل هذه الاحتياجات أو

تنقص، فإن ذلك يخلق ضغطاً نفسياً يدفع الفرد للبحث عن مصادر خارجية للتعويض، مما قد يؤثر في سلوكه وقراراته في مختلف السياقات الحياتية. (Deci & Ryan, 2000,9) وعند تطبيق SDT على السلوك الرقمي، تبيّن أن عدم إشباع الاحتياجات الأساسية، وخصوصاً الانتماء الاجتماعي والكفاءة الذاتية، يمكن أن يجعل الأفراد أكثر اعتماداً على الوسائل الرقمية للحصول على تأكيد اجتماعي فوري أو شعور بالقيمة الشخصية، في بيئة التواصل الاجتماعي الرقمية، حيث يتم عرض تجارب الآخرين بصورة مستمرة، قد يشعر الفرد بأنه يفوت تجارب "أهم" أو "أكثر قيمة" من تجاربه، ما يؤدي إلى استمرار السعي لمراقبة المحتوى وتتبعه، وهنا يتجلى دور SDT في تفسير هذا السلوك: إن الشعور بعدم الكفاءة أو ضعف الانتماء الاجتماعي بالقرب من الأقران قد يدفع البعض إلى سلوكيات تفاعلية متكررة، كوسيلة لتعويض ذلك النقص، وهو ما يسهم في ظهور ظاهرة الخوف من فوات الفرص الافتراضية. (Ryan & Deci, 2017.21) ومقياس الذي طوره (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell 2013) يتكون من 10 فقرات تقيس درجة شعور الفرد بخوفه من فقدان الفرص الافتراضية أو الأحداث الاجتماعية التي يعيشها الآخرون، وتغطي هذه العبارات جوانب متعددة من التفاعل مع المحتوى الرقمي، مثل الخوف من عدم معرفة ما يفعله الأصدقاء، الشعور بالاستبعاد عند تفويت الأحداث، والرغبة في البقاء على اتصال دائم بالمحتوى الاجتماعي الرقمي.

(Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013, 42-43).

دراسات سابقة تناولت الإرشاد السلوكي الجدلي (DBT)

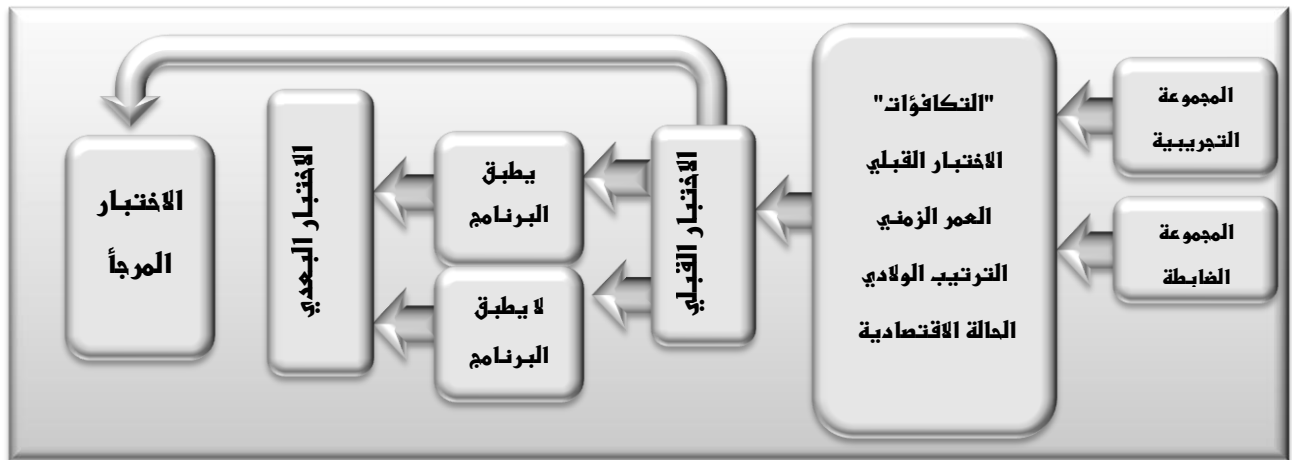
1. دراسة قاسم (2022): هدفت إلى تحسين التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض الاكتئاب لدى المراهقين، وبيّنت النتائج فروقاً دالة إحصائية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
2. دراسة العتيبي (2023): هدفت إلى خفض سلوك التمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي مقارنة بالضابطة.
3. دراسة الساعدي (2024): هدفت إلى خفض العنف الموجه ضد الآخرين لدى المراهقين، وبيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
4. دراسة الساعدي (2025): هدفت إلى خفض السلوك المندفع لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وبيّنت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض السلوك المندفع غير المخطط لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

أولاً : منهجية الدراسة Study Methodology

يمتاز المنهج شبه التجريبي عن غيره من المناهج البحثية بأنه لا يقتصر على الوصف المجرد للواقع القائم للظاهرة، بل يتجاوزه إلى التدخل المنظم والمقصود بهدف إحداث تغيير في هذا الواقع من خلال تطبيق إجراءات محددة، يعقبها تقويم دقيق للنتائج عبر متابعتها وتحليلها وتفسيرها (الجزاني، 2020: 70). واستناداً إلى ذلك، اعتمد الباحثون هذا المنهج لملاءمته لأهداف البحث وقدرته على الإسهام في تحقيقها.

ثانياً : تصميم شبه التجريبي Quasi-Experimental Design اعتمد الباحثون تصميماً شبه تجريبياً يقوم على تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، مع إجراء قياسين قبلي وبعدي لكلتيهما، ويُعد هذا النوع من التصميم من أكثر التصميمات انتشاراً في مجالي التربية وعلم النفس، نظراً لما يوفره من قدرة على التحقق من أثر المتغير المستقل في إحداث تغيير ملموس في المتغير التابع (الكيلاني والشريفين، 2007: 68).



شكل (1) الإطار التجريبي الذي استندت إليه الدراسة الحالية

ثالثاً: مجتمع البحث Research Population:

يُعرّف مجتمع البحث بأنه مجموع الأفراد أو الوحدات التي تدور حولها مشكلة الدراسة وتمثل مجالها الأساس (الجزاني، 2020: 79). ويتكون مجتمع الدراسة الحالية من (42,454) طالباً من طلبة المدارس المتوسطة التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2025-2026)، موزعين على (52) مدرسة.

رابعاً : عينات البحث Sample-of Research :

تُعدّ عينة البحث جزءاً محدداً يتم اختياره من مجتمع الدراسة لتمثيله بصورة مناسبة (الجزاني، 2020: 79). ويُعدّ اختيار العينة من الخطوات الدقيقة في البحث العلمي، إذ يتأثر بعدة عوامل تتصل بطبيعة القياس ودقة النتائج المتوقعة، ومع ذلك يمكن للباحث تنفيذ هذه العملية بكفاءة متى ما التزم بالإجراءات العلمية الصحيحة في اختيارها (الجابري، 2011: 89). وقام الباحثون بتقسيم العينات إلى:-

أ- العينة الاستطلاعية: أعدّ الباحثون استبانة إلكترونية تم توزيعها على (50) طالب من طلاب المدارس المتوسطة، بهدف الكشف عن مدى انتشار مشكلة الخوف من فوات الفرص الافتراضية لدى الطلبة، وقد أظهرت النتائج أن نسبة انتشار هذه المشكلة بلغت (72%).

ب- عينة التحليل الإحصائي: بهدف إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية، اختار الباحثون عينة مكونة من (400) طالب من طلبة المرحلة المتوسطة، ويُعدّ هذا الحجم ملائماً لتحليل الفقرات إحصائياً، إذ يشير هنرسون (Henrysoon) إلى أن عينة بهذا العدد تُعد كافية لأغراض التحليل الإحصائي ضمن مجتمع البحث (Henrysoon, 2010: 132).

ج- عينة الثبات :- طبقّ الباحثون مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية على عينة تجريبية مكونة من (30) طالباً من مدرسة "متوسطة التقدم"، ومن ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور أربعة عشر يوماً، بهدف التحقق من مدى ثبات النتائج ودقتها.

د- عينة التشخيص: لتحديد الطلاب الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من الخوف من فوات الفرص الافتراضية، اختار الباحثون طلاب الصف الثاني من المرحلة المتوسطة، وتم تشكيل عينة مكونة من (100) طالب تم انتقاؤهم بطريقة عشوائية لضمان تمثيلهم لمجتمع الدراسة.

هـ -عينة التجربة: بعد تطبيق الباحثين لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية على عينة مكونة من (100) طالب من الصف الثاني متوسط، تم اختيار الطلاب الواقعين ضمن الربع الأعلى من نتائج المقياس، حيث بلغ عددهم (20) طالباً، لتمثيل الفئة ذات المستوى المرتفع.

خامساً: أدوات البحث Research Tools : تتطلب طبيعة هذه الدراسة وأهدافها استخدام أداتين رئيسيتين: الأولى مقياس لقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية، والثانية برنامج إرشادي قائم على مبادئ الإرشاد السلوكي الجدلي. وفيما يلي توضيح الخطوات والإجراءات المتبعة لتصميم كل منهما:

مقياسُ الخوف من فوات الفرص الافتراضية: إنّ خطوات بناء المقياس لا بد أن تمرّ بخطوات أساسية، وهذا ما أكّد عليه ألن وين (Allen & Yen) كالآتي: أ- تحديد المتغير المراد دراسته. ب- التحقق من صدق وثبات الأداة المستخدمة.

- صياغة الفقرات: تُعدّ صياغة فقرات المقياس خطوة دقيقة وعلمية، إذ إن الفقرات المصاغة بشكل علمي ودقيق لقياس الظاهرة المستهدفة تعزز من قدرة المقياس على تحقيق أهدافه المرجوة (الزوبعي وآخرون، 1981: 69).

الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية :

أولاً: صدق المقياس The Validity of the scale:

يُعدّ الصدق أحد الخصائص الجوهرية لأي مقياس، ويُقصد به مدى قدرة المقياس على قياس الظاهرة المستهدفة حصرياً دون غيرها من الظواهر (النعيمي، 2014: 219). ولضمان دقة المقياس، اعتمد الباحثون على طريقتين لتقدير الصدق، وهما:

أ- الصدق الظاهري Face Validity: لتقييم صلاحية فقرات المقياس وصدقها الظاهري، قام الباحثون بعرض النسخة الأولية من مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية، المكوّنة من (10) فقرات، على (10) محكّمين متخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم، لجمع آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة المقياس لأهداف الدراسة، وبناءً على توصياتهم، استخدم الباحثون اختبار مربع كاي لمقارنة النتائج بالقيمة الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05)، مع اعتبار نسبة الموافقة التي بلغت (80%) فأكثر مؤشراً على قبول الفقرات، ونتيجة لذلك أصبح المقياس النهائي المستخدم في التحليل الإحصائي مكوّناً من (10) فقرات.

ب. صدق البناء Construct Validity: يشير الصدق البنائي إلى مدى ملائمة درجات المقياس مع البناء النفسي للخاصية المستهدفة أو وفقاً لمفهوم نفسي محدد، ويُبيّن هذا النوع من الصدق مدى قدرة المقياس على قياس بنية نظرية أو خاصية معينة تم تطوير الأداة من أجلها (Anastasi, 1976: 151). وبما أن المقياس صُمم لقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، يتحقق الصدق البنائي من خلال صياغة فقرات المفهوم بدقة وقد تم التأكد من ذلك عبر استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام الطرق التالية: أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين. ب- طريقة الاتساق الداخلي.

أ- القوة التمييزية للفقرات: لتحديد القوة التمييزية لفقرات المقياس، طبق الباحثون الأداة على عينة مكوّنة من (400) طالب، ثم قاموا بتحليل استجاباتهم وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة، بعد ذلك رتبوا الدرجات ترتيباً تنازلياً، وحددوا المجموعتين المتطرفتين بناءً على (27%) من أعلى الدرجات و(27%) من أدناها، وفقاً لما أشار إليه (Anastasi & Urbana, 1988)، حيث تمثل هذه النسبة أكبر حجم ممكن مع أقصى تباين بين المجموعتين. بناءً على ذلك تم اختيار (108) طالباً من المجموعة العليا و(108) من المجموعة الدنيا، بعد ذلك استخدم الباحثون اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لتحديد دلالة الاختلاف بين متوسطات المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، وكانت قيمة (t-test) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (1.96) بدرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0.05)، مما أظهر أن جميع الفقرات تتميز تمييزاً إحصائياً.

ب- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية (صدق الفقرات):

اعتمد الباحثون على معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للتحقق من وجود دلالة إحصائية للعلاقات، حيث تم مقارنة قيمة (T-Test) لارتباط بيرسون المحسوبة بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) والجدول رقم (1) يوضح ذلك:-

جدول (1) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية

رقم الفقرة	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	قيمة t لمعامل بيرسون
1	0.427**	9.31
2	0.508**	11.76
3	0.519**	11.99
4	0.495**	11.42
5	0.466**	10.28
6	0.462**	10.18
7	0.555**	13.16
8	0.598**	14.82
9	0.633**	15.93
10	0.563**	13.57

كشفت النتائج أن جميع البنود أظهرت دلالة إحصائية عند مقارنة القيم (T-Test) المحسوبة لمعامل ارتباط بيرسون مع القيمة الجدولية التي تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).
ثانياً: الثبات (Reliability): مدى دقة وموثوقية الأداة، وقدرتها على إنتاج نتائج متسقة ومستقرة عند تطبيقها أكثر من مرة على نفس الخاصية وتحت ظروف متشابهة (معمرية، 2009: 174).
وتم حساب الثبات بطريقتين:

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test Retest (الاتساق الخارجي): تستند هذه الطريقة إلى إعادة تطبيق الاختبار أو المقياس على نفس العينة، ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين، حيث يُعدّ هذا المعامل مؤشراً على ثبات الأداة عبر الزمن (Anastasi, 1988, 116). ولتقدير الثبات بهذه الطريقة، طبق الباحثون الاختبار على عينة مكونة من (30) طالباً، ثم أعيد تطبيقه بعد مرور (14) يوماً، فبلغ معامل الارتباط (0.84)، مما يشير إلى مستوى عالٍ جداً من ثبات المقياس.
ب- الفاكرونباخ (الاتساق الداخلي): يُعدّ الاتساق الداخلي وسيلة إحصائية دقيقة لتقييم مدى تجانس المقياس وفقراته، وفي هذا الإطار تم اختيار (100) استبانة من عينة التحليل الإحصائي، وأسفر حساب معامل ألفا-كرونباخ عن قيمة (0.81)، مما يدل على مستوى عالٍ من اتساق الفقرات وتجانسها (Anastasi, 1988: 126).

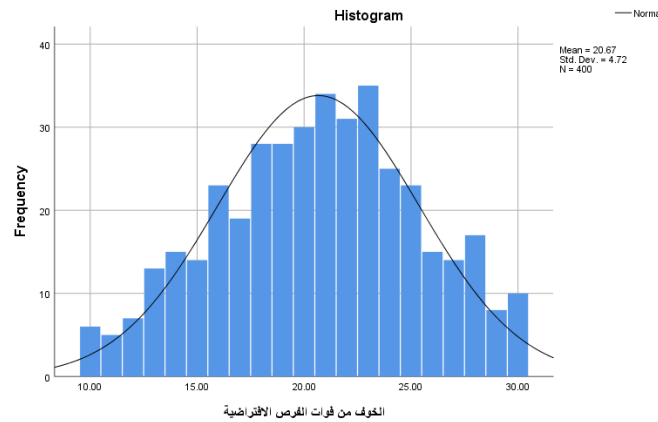
سابعاً: المؤشرات الإحصائية لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية
اعتمد الباحثون على برنامج SPSS لتحليل البيانات الإحصائية المتعلقة بمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية، وذلك باستخدام عينة مكونة من (400) طالب في المرحلة المتوسطة، ويوضح الجدول (2) النتائج المتعلقة بهذه التحليلات:

جدول (2)

"المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية"

0.109	Skewness	الالتواء	400	Sample Size	حجم العينة
0.581-	Kurtosis	التفرطح	20.6675	Mean	الوسط الحسابي
20.00	Range	مدى	20.8438	Median	الوسيط
10	Minimum	ادنى قيمة	21.00	Mode	النوال
30	Maximum	اعلى قيمة	4.72045	Std. Deviation	الانحراف المعياري
			22.283	Variance	التباين

يوضح الجدول أعلاه أن معظم المؤشرات الإحصائية لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية اتسمت بالتوزيع الطبيعي، مما يعكس تماثل عينة الدراسة مع مجتمع البحث بشكل جيد ويتيح إمكانية تعميم النتائج على دراسات أخرى. فقد بلغت قيمة التفرطح (-0.581)، وهي قريبة من القيمة المعيارية للتوزيع الطبيعي، وبلغت قيمة الالتواء (0.109). أما مقاييس النزعة المركزية، فقد سجل المتوسط الحسابي (20.6675)، والوسيط (20.8438)، بينما بلغ النوال (21.00)، بما يتوافق مع ما هو شائع في مؤشرات المقاييس النفسية. ويوضح الشكل (2) هذه النتائج بشكل بياني.



شكل (2)

التمثيل الاعتدالي لدرجات العينة على مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية

التكافؤ بين درجات الطلبة على مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية: لتقييم تكافؤ المتغير التابع في أداة قياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية، استخدم الباحثون اختبار Mann-Whitney على عينتين متوسطي الحجم. وقد أظهرت النتائج عند مستوى دلالة (0.05) أن قيم الاختبار المحسوبة بلغت (44)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (23)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ونظرائهم في المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي، ويؤكد ذلك تكافؤ أفراد المجموعتين في مستوى المتغير قبل بدء تطبيق البرنامج الإرشادي، كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3) القيمة الاحصائية لـ (Mann-Whitney U) للتكافؤ في متغير الخوف من فوات الفرص الافتراضية

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الخوف من فوات الفرص الافتراضية	التجريبية	10	11.10	111	44	23	غير دالة
	الضابطة	10	9.90	99			

- **العمر الزمني:** لتحديد تكافؤ الأعمار بين أفراد العينة في المجموعتين، قام الباحثون أولاً بحساب أعمار الطلاب وتحويلها إلى أشهر، ثم استخدموا اختبار مان-ويتني للعينات متوسطة الحجم لفحص دلالة الاختلاف في رتب الأعمار بين المجموعتين، وأظهرت النتائج أن المجموعتين متكافئتان إحصائياً، حيث بلغت قيمة الاختبار المحسوبة (42.500) وهي أعلى من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) قيم اختبار (Mann-Whitney U) المحسوبة والجدولية للمتغير العمر الزمني لطلاب المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
العمر الزمني	التجريبية	10	11.25	112.50	42.500	23	غير دالة
	الضابطة	10	9.75	97.50			

الترتيب الولادي: للتحقق من تكافؤ متغير ترتيب الولادة بين أفراد المجموعتين، استخدم الباحثون اختبار سميرونوف، حيث بلغت القيمة المحسوبة (0.408) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.36)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، ويعكس ذلك تكافؤهما في هذا المتغير، كما يوضح الجدول (5).

جدول (5) القيم الاحصائية لاختبار (كولموغوروف - سميرونوف) في متغير الترتيب الولادي لطلاب المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	الترتيب الولادي			قيم كولموغوروف - سميرونوف		الدلالة الاحصائية
			الأول	الوسط	الآخر	المحسوبة	الجدولية	
الترتيب الولادي	التجريبية	10	2	6	2	0.408	1.36	غير دالة
	الضابطة	10	4	5	1			

- **الوضع الاقتصادي:** للتحقق من تكافؤ الوضع الاقتصادي بين المجموعتين، استخدم الباحثون اختبار كولموغوروف-سميرونوف، حيث بلغت القيمة المحسوبة (0.408) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.36)، مما يشير إلى وجود تكافؤ إحصائي بين المجموعتين في متغير الوضع الاقتصادي، كما يوضح الجدول (6).

جدول (6) القيم الاحصائية لاختبار (كولموغوروف - سميرونوف) للتكافؤ في متغير الوضع الاقتصادي لطلاب المجموعتين

المتغير	المجموعة	الوضع الاقتصادي			قيمة كولموغوروف - سميرونوف		الدلالة الاحصائية
		جيدة	متوسطة	ضعيفة	المحسوبة	الجدولية	
الوضع الاقتصادي	التجريبية	4	4	2	0.408	1.36	غير دالة
	الضابطة	3	5	2			

تاسعاً: الوسائل الاحصائية اعتمد الباحثون في دراستهم الحالية على مجموعة من الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج SPSS المخصص للعلوم الاجتماعية، وجاءت كالتالي:

1. اختبار مربع كاي (Chi-Square) لتحديد دلالة آراء المحكّمين فيما يتعلق بصلاحية فقرات المقياس.
2. اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين: لتقدير القدرة التمييزية لفقرات المقياس.
3. اختبار (t-test) لارتباط بيرسون: لفحص العلاقة بين درجات الفقرات والدرجة الكلية، وعلاقة الفقرة بالمجال، وعلاقة المجال بدرجة المجال، ولتقدير ثبات أداة مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية.
4. معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتقييم الاستقرار والثبات الداخلي للفقرات.

5. معادلة ألفا كرونباخ: (Cronbach's Alpha) لتحديد مستوى الاتساق الداخلي لثبات المقياس .
6. اختبار مان-ويتني: (Mann-Whitney) للكشف عن تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي للمقياس ومتغير العمر الزمني .
7. اختبار كولموغوروف-سميرنوف: (Kolmogorov-Smirnov) للتحقق من التكافؤ في متغير ترتيب الولادة، والوضع الاقتصادي، وكذلك تحصيل الأب والأم .
8. اختبار ويلكوكسن: (Wilcoxon Test) لغرض اختبار الفرضيتين الأولى والثانية للدراسة .
9. مؤشر ماك-جوجيان: (McGawian) لتقدير فاعلية البرنامج الإرشادي .
10. الكسب المعدل لبلاك: (Blake's Adjusted Gain) كمؤشر إضافي للفاعلية التي يحققها البرنامج الإرشادي.

الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي (Counseling Program): تتمثل أهمية البرامج الإرشادية في العملية الإرشادية في كونها تتضمن مراحل متعددة تهدف إلى تقديم خدمات إرشادية فعّالة للأفراد، تشمل بناء العلاقة الإرشادية، والتقييم، وإعداد الخطة، ثم تطبيقها ومتابعتها بالتقييم، ويُنظر إلى البرنامج الإرشادي على أنه سلسلة متكاملة من الإجراءات المترابطة، حيث يؤثر كل إجراء في ما سبقه ويعزز فاعلية الإجراءات التالية (العاسمي، 2015: 3). وتتخلص خطوات بناء هذا النموذج في الآتي:

1. تقرير حاجات الأفراد وتحديدها: يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة منظمة من الخطوات والإجراءات التي يقوم بإعدادها معدّو البرنامج، وتشمل تحديد الأهداف والمتطلبات الأساسية الهادفة إلى معالجة المشكلة المتعلقة بالخوف من فوات الفرص الافتراضية (صالح، 2016: 122). وبناءً على نتائج المقياس الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة المشار إليها في الفصل الثالث، جرى ترتيب فقرات المقياس ترتيباً تنازلياً وفق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتعد هذه الفقرات بمثابة الاحتياجات الأساسية، التي تُستخلص وتحوّل إلى مواضيع قابلة للتطبيق على شكل أهداف سلوكية محددة.

2. كتابة أهداف البرنامج وغاياته وإعدادها: تُعدّ صياغة الأهداف السلوكية خطوة أساسية ومحورية في تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي، إذ توفر تصوراً واضحاً ودقيقاً لمحتوى البرنامج وتمكّن المرشد من تحديد الأداء المرغوب تحقيقه، كما تساعد هذه الأهداف المرشد في اختيار الأساليب الأنسب لمعالجة المشكلة وتحديد الخطوط العريضة للتدخل الإرشادي (العزة وعبد الهادي، 2001: 21).

*الهدف العام: هو خفض الخوف من فوات الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
* الهدف الخاص: الهدف المراد تحقيقه في الجلسة الارشادية.

*الأهداف السلوكية: من خلال الهدف العام للبحث اشتقت الأهداف السلوكية الخاصة لكل جلسة إرشادية تتناسب مع عنوان الجلسة، بحيث تؤدي الى تحقيق الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض الخوف من فوات الفرص الافتراضية لدى طلاب المتوسطة.

3. تحديد الأولويات: أوضح الباحثون أهمية إدراج جميع فقرات المقياس في جلسات البرنامج الإرشادي، سواء تلك التي تجاوزت درجة القطع أو لم تصل إليها، وبناءً على ذلك تم تحديد عناوين الجلسات الإرشادية وعرضها على الخبراء للاستفادة من ملاحظاتهم وإجراء التعديلات اللازمة، حتى الوصول إلى الصيغة النهائية للبرنامج، كما قام الباحثون باستخراج الأوساط الحسابية للفقرات المرتبطة بكل جلسة عن طريق جمع الأوساط الحسابية للفقرات وقسمتها على عددها، ثم ترتيب الجلسات من الأعلى إلى الأدنى بحسب المتوسط، ويوضح الجدول (7) هذه البيانات.

جدول (7) تحويل الفقرات الى عناوين للجلسات

تسلسل الجلسة	تسلسل الفقرات	محتوى الفقرة	الوسط الحسابي	عنوان الجلسة
الجلسة الثانية	4	أشعر أنني أفوت تجارب أصدقائي على الهاتف.	2.3433	الوعي بالفرص Opportunity Awareness
الجلسة الثالثة	2	أقلق إذا لم أعرف ما يفعله أصدقائي على الهاتف.	2.3433	القلق الاجتماعي الرقمي Digital Social Anxiety
الجلسة الرابعة	1	أشعر بالتوتر إذا لم أتابع أخبار أصدقائي الرقمية.	2.2567	تنظيم الانتباه Attention Regulation
الجلسة الخامسة	6	أشعر بالقلق إذا لم أتابع ما ينشره أصدقائي على الهاتف، حتى لا أفوت شيئاً مهماً.	2.2467	أولوية المعلومات Information Prioritization
الجلسة السادسة	8	أحياناً أتابع أصدقائي على الهاتف أكثر من حياتي.	2.2367	توازن الحياة الرقمية Digital-Life Balance
الجلسة السابعة	10	يزعجني أن أفوت فرصة التواصل مع أصدقائي على الهاتف.	2.1967	الحاجات الأساسية Basic Needs
الجلسة الثامنة	9	حتى في الاوقات المهمة، أتحقق من الهاتف لمعرفة أخبار أصدقائي رغم لا يوجد امر ضروري.	2.1567	التخطيط المتأن Careful planning
الجلسة التاسعة	7	أشعر أنني أفوت شيئاً مهماً إذا لم أشارك في محادثات الهاتف.	2.1467	اختيار المشاركة الواعية Mindful Participation
الجلسة العاشرة	5	أتحقق من الهاتف لمعرفة الفعاليات أو المحادثات الممتعة.	2.0867	الأنشطة الواقعية Real-Life Engagement
الحادية عشرة	3	أحتاج للبقاء متصلاً دائماً لأعرف كل أخبار أصدقائي المهمة.	2.0233	الاستقلالية الرقمية Digital Autonomy

4. الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج:
- اليقظة العقلية: (Mindfulness) الوعي التام باللحظة الحالية بدون أحكام يساعد على تقليل التفاعلات الانفعالية السلبية وتحسين التركيز النفسي، (Linehan, 2020:67).
 - صرف الانتباه (الإلهاء): (تحويل الانتباه لنشاطات ممتعة أو مفيدة يقلل من تأثير الأفكار والمشاعر المؤلمة، (لاوسون، 2023:204).
 - الفاعلية بين الشخصية: (Interpersonal Effectiveness) التعبير الواضح عن الاحتياجات بطرق محترمة يزيد من جودة العلاقات والتواصل، (Stanley & Brodsky, 2013:76).
 - تنظيم المشاعر: (Emotion Regulation) التعرف على المشاعر وإدارتها بطريقة مناسبة يخفف من الاستجابات العاطفية الشديدة، (Linehan & Wilks, 2015:110).
 - التسامح مع الضيق: (Distress Tolerance) قبول التجارب الصعبة والتعامل معها بطرق بناءة يساعد على تقليل السلوكيات الضارة، (Linehan, 2020:392).
 - التفكير العكسي: (Reverse Thinking) التصرف عكس الدافع الانفعالي يساعد في كسر أنماط التفكير السلبي وتحسين المرونة النفسية، (سوالز وهيرد، 2017:126).
 - التوقف الذهني: (Stop) إيقاف الأفكار السلبية مؤقتاً وتقييم الموقف بوعي يؤدي لاتخاذ قرارات أكثر توازناً، (Linehan, 2020:393-394).
5. تقويم مدى كفاءة البرنامج وتقديره: تُعدّ عملية تحديد فعاليات البرنامج الإرشادي خطوة أساسية لضمان تحقيق أهدافه، وتكون أكثر فاعلية عند إنجازها وفق مبادئ وأسس واضحة ومنظمة (الساعدي، 2002: 8). أما صدق البرنامج، فقد تم التحقق منه بعرض النسخة النهائية من البرنامج الإرشادي على مجموعة من خمسة محكمين مختصين في الإرشاد النفسي، وتمت مراعاة ملاحظاتهم وإجراء التعديلات اللازمة، ما جعل البرنامج جاهزاً للتطبيق بشكل نهائي.

نموذج جلسة ارشادية	التخطيط المتأنّي Careful planning	مدة الجلسة (45) دقيقة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدين لتعزيز مهارات التخطيط الواعي	
هدف الجلسة	تمكين المسترشدين من تنمية قدراتهم على التخطيط المتأنّي بشكل منهجي ومنظم، بما يعزز قدرتهم على تحقيق أهدافهم بكفاءة وفعالية في مختلف مجالات حياتهم.	
الأهداف السلوكية	❖ تمكين المسترشدين من إدراك أهمية التخطيط المتأنّي كأداة لتحقيق التوازن بين الأولويات، بما يدعم قدرتهم على التعامل مع المواقف المختلفة بفعالية. ❖ تطوير قدرة المسترشدين على استخدام التخطيط المتأنّي لتحديد خطوات واضحة ومنظمة تسهم في الوصول إلى أهدافهم طويلة المدى.	
الاستراتيجيات والفنيات	الحوار، التوضيح، التوقف الذهني، اليقظة العقلية.	
الأنشطة والفعاليات المقدمة	❖ الترحيب بالمسترشدين وتقدير حضورهم ومشاركتهم الفعّالة. ❖ مراجعة الواجبات أو التدريب المنزلي السابق لتعزيز الاستيعاب والمتابعة. ❖ عرض تقديمي باستخدام جهاز العرض (Data Show) لتوضيح المحاور الأساسية. ❖ شرح مفهوم التخطيط المتأنّي وأهميته في تحقيق الأهداف بكفاءة وفعالية. ❖ استخدام الحوار والمناقشة لتوضيح كيفية تطبيق التخطيط المتأنّي في الحياة اليومية. ❖ تقديم أمثلة عملية على التخطيط المدروس لتحقيق نتائج ملموسة وفعّالة. ❖ تدريب المسترشدين على فنية التوقف الذهني وتحليل المواقف قبل وضع الخطط. ❖ ممارسة اليقظة العقلية لتحديد الأولويات أثناء عملية التخطيط. ❖ تنظيم نشاط تطبيقي لتعزيز مهارات المسترشدين في التخطيط المتأنّي بشكل عملي. ❖ فتح حوار جماعي حول كيفية مساهمة التخطيط المتأنّي في تحسين النتائج الشخصية والدراسية.	
التقويم البنائي	سؤال للمسترشدين: كيف يمكنك تطبيق خطوات التخطيط المتأنّي في مواقف حياتك اليومية لضمان أن كل قرار تتخذه مبني على تحليل شامل ويؤدي إلى نتائج أفضل؟	
التدريب البيئي	طلب من المسترشدين كتابة: ما هي الطريقة التي تتبعها لتنظيم أفكارك ووضع خطة مدروسة قبل اتخاذ أي خطوة هامة، وكيف يساعدك ذلك في تحقيق أهدافك بشكل أكثر فعالية؟	

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج The results raising :-

أ- التعرف على الخوف من فقدان الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

أوضحت نتائج الدراسة الحالية على مستوى الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة المشاركين في البحث أن المتوسط الحسابي للدرجات بلغ (23.2275) درجة، مع انحراف معياري قدره (5.91890) درجة، في حين كان المتوسط الفرضي (20) درجة، وللتحقق من وجود فرق بين المتوسطين، تم استخدام اختبار "t لعينة واحدة"، حيث كانت قيمة "t" المحسوبة (10.906)، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). وتعكس هذه النتائج أن طلاب المرحلة المتوسطة يعانون من ارتفاع في مستوى الخوف من فقدان الفرص الافتراضية، كما يوضح الجدول (9) ذلك.

جدول (9) دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t-test		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الخوف من فقدان الفرص الافتراضية	400	23.2275	5.91890	20	10.906	1,96	دالة

تشير نتائج الدراسة إلى أن طلاب المرحلة المتوسطة المشاركين يعانون من مستويات مرتفعة من الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory - SDT)، التي ترى أن تحقيق الاحتياجات النفسية الأساسية – الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء – يلعب دوراً محورياً في تنظيم سلوكيات الأفراد واستجاباتهم العاطفية، فعندما يشعر الطلاب بنقص في هذه الاحتياجات، مثل ضعف القدرة على التحكم في استخدام الأجهزة الرقمية أو شعورهم بعدم الكفاءة في متابعة الأنشطة الافتراضية لأقرانهم، يزداد لديهم الخوف من تفويت الفرص، ما يدفعهم لمراقبة كل ما يحدث افتراضياً بشكل مستمر، كما أن غياب شعور بالانتماء أو الدعم الاجتماعي يعزز شعورهم بالضغط لمواكبة الأحداث الافتراضية، مما يزيد من شدة تجربة FOMO لديهم ويؤثر على شعورهم بالرضا والتحكم الذاتي أثناء التفاعل مع الوسائط الرقمية.

الهدف الاول: فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي لخفض الخوف من فوات الفرص الافتراضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية.

تم استخدام اختبار ويلكوسون للعينات المقترنة لتحليل البيانات، حيث كانت القيمة المحسوبة (0) أقل من القيمة الجدولية (8) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق معنوي لصالح القياس البعدي، وبناءً على ذلك تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، ما يشير الى ان البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي يخفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

جدول (10)

نتائج اختبار (Wilcoxon test) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة	العدد	الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوسون		الدلالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
التجريبية	15	السالبة	0.00	0.00	صفر	8	دالة
	15	الموجبة	8.00	120.00			

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية. أجري اختبار ويلكوسون للعينات المقترنة على المجموعة الضابطة، حيث بلغت القيمة المحسوبة (32) وهي أكبر من القيمة الجدولية (8) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، وهو ما يعكس ثبات مستوى الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة في المجموعة الضابطة دون تدخل البرنامج الإرشادي.

جدول (11) قيم اختبار (Wilcoxon test) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المجموعة	العدد	الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوسون		الدلالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
الضابطة	15	السالبة	8.83	26.50	26.50	8	غير دالة
	15	الموجبة	7.14	78.50			

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الخوف من فوات الفرص الافتراضية .

تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney) لمقارنة نتائج المجموعتين، حيث كانت القيمة المحسوبة (0) أقل من القيمة الجدولية (23) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، وبناءً على ذلك تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

جدول (12) قيم اختبار (Mann-Whitney U test)

الاختبار	المجموعة	العدد	مجموعة الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	
					جدولية	محسوبة
البعدي	الضابطة	15	23.00	345.00	23	صفر
	تجريبية	15	8.00	120.00		

ثانياً:- التعرف على حجم الفاعلية التي يحدثها المتغير المستقل (برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي) في المتغير التابع (الخوف من فوات الفرص الافتراضية) لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وللكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي، تم استخدام معادلتَي ماك جويجان وبلاك في كل من مرحلتَي القياس القبلي والتقويم المرجعي، وذلك لتحديد الفروق المحتملة الناتجة عن تأثير البرنامج، وتوضح النتائج هذه الفروق في الجدول (13)، بما يعكس أثر البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

جدول (13) معدل الكسب المعدل وفقاً لطريقة (جويجان وبلاك)

المتغير	المجموعة	التطبيق	المتوسط الحسابي	الدرجة النهائية	نسبة جويجان	النسبة المعدلة للكسب لبلاك
الخوف من فوات الفرص الافتراضية	التجريبية	القبلي	78.90	90	0.78	1.22
		المرجأ	39.20			

- يرى ماك جويجان أن الكسب يُعد فعالاً عندما تكون نسبته $0.60 \leq$
- نسبة الكسب المعدلة لبلاك (فعالة) $1,2 \leq$

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج Discuss and interpret the results

أثبت البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي الجدلي فاعليته في خفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة، من خلال تعزيز مهارات تنظيم الانفعالات والوعي الذاتي لديهم، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، كما أكدت مؤشرات الفعالية المستمدة من معادلتَي ماك جوجيان وبلاك هذه النتائج، واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، إذ أظهرت فاعلية البرامج الإرشادية في إحداث تغييرات إيجابية لدى الأفراد، فقد بينت دراسة قاسم (2022) فاعلية البرنامج في خفض الاكتئاب، كما أكدت دراسة العتيبي (2023) نجاح البرنامج في خفض سلوك التمر المدرسي، وأشارت دراسة الساعدي (2024) إلى فاعليته في خفض العنف الموجه ضد الآخرين، في حين أوضحت دراسة الساعدي (2025) قدرته على خفض السلوك المندفع غير المخطط لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وهذا يتسق مع نتائج الدراسة الحالية التي أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الخوف من فوات الفرص الافتراضية.

ثالثاً: الاستنتاجات Concisions:

في ضوء نتائج البحث الحالي، استنتج الباحثون ما يأتي:

- أظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في تقليل مستوى الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- يُشير البحث إلى حاجة الطلاب الملحة إلى برامج إرشادية تساهم في تنمية المهارات الذاتية والتكيفية لديهم، بما يدعم قدرتهم على مواجهة التحديات اليومية في البيئة المدرسية والاجتماعية.
- ساهم تفاعل المرشدين بشكل فعال في تعزيز نجاح البرنامج، حيث أظهرت التزاماً واستجابة إيجابية خلال جلسات التطبيق.
- يعمل الإرشاد السلوكي الجدلي على تعزيز التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطلاب، مما يمكنهم من التعامل بفعالية مع مشاعر الخوف المرتبطة بالفقدان الافتراضي للفرص.

رابعاً: التوصيات Recommendation:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثون ما يأتي:-

- تدريب المرشدين التربويين على فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي تحت إشراف مختصين لضمان تطبيقها بشكل فعال.
- اعتماد برامج الإرشاد السلوكي الجدلي لخفض الخوف من فقدان الفرص الافتراضية (FOMO).
- إعداد دليل شامل لفنيات الإرشاد السلوكي الجدلي وتوزيعه على المرشدين لتسهيل تطبيق الاستراتيجيات الإرشادية بشكل منظم وموحد.
- تشجيع تبادل الخبرات بين المرشدين وتقديم الدعم المستمر لهم لتعزيز كفاءتهم العملية في تطبيق البرنامج.

- عقد ورش عمل للمعلمين لرفع مستوى فهمهم لاحتياجات الطلاب النفسية، وتمكينهم من دعمهم بفعالية داخل البيئة المدرسية.
 - تنظيم جلسات إرشاد جماعي سنوية للطلاب لتدريبهم على فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي وتطوير مهاراتهم الذاتية والانفعالية.
 - خامساً: المقترحات Suggestions:
في ضوء نتائج البحث الحالي، اقترح الباحثون ما يأتي:
 - إجراء دراسة مشابهة للبحث الحالي على عينة من الأشخاص المدمنين لتقييم فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في سياق مختلف.
 - تطبيق الإرشاد السلوكي الجدلي لدراسة تأثيره على متغيرات نفسية أخرى مثل: شعور اليأس، النقد الذاتي.
 - تنفيذ دراسة على طلاب المرحلة المتوسطة تتناول نفس البرنامج، مع إجراء مقارنة بين نتائجها ونتائج البحث الحالي لاستكشاف أوجه التشابه والاختلاف في الفاعلية.
- المصادر العربية**
- البليطي، أسماء مسعود محمد أحمد (2021): فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر.
 - الجابري، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام (2013): مناهج البحث العلمي، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
 - الحيزاني، محمد كاظم جاسم (2020): مناهج البحث للعلوم التربوية والنفسية، مكتبة زكي للطباعة، بغداد، العراق.
 - الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم وبكر، محمد ألياس والكناني، إبراهيم الحسن (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
 - الساعدي، سلوى محمد (2002): اثر برنامج ارشادي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
 - سواز، ميشيلا، وهيرد، هايدي (2017): العلاج الجدلي السلوكي الفلسفة والاساليب، ترجمة (محمود عيد مصطفى) ط1، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
 - صالح، عبد الكريم محمود (2016): تخطيط البرامج الإرشادية، ط1، دار المصادر للتحرير الطباعي، بغداد، العراق.
 - العاسمي، رياض نايل (2015): التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، الإعصار للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
 - العامري، علي محسن ياس (2022): الإرشاد المدرسي، ط1، مكتب زكي، بغداد، العراق.

- العتيبي، محمد بن حوال (2023): فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض سلوك التتمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة عفيف، أستاذ علم النفس المشارك - كلية العلوم والدراسات الإنسانية - جامعة شقراء، السعودية.
 - العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت (2001): الارشاد النفسي أساليب وتقنياته، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
 - علي، اية مجدي (2020): فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض المهارات الحركية لخفض الاندفاعية لدى عينة من الاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، مصر.
 - علي، عبد الفتاح (2011): الفروق في الاندفاعية لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد في ضوء متغير الذكاء، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، مصر.
 - قاسم، سالي صلاح عنتر (2022): فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين، أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة قناة السويس، مصر.
 - الكيلاني، عبد الله زيد والشريفين، نضال كمال (2007): مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية أساسياته - مناهجه - تصاميمه - أساليبه الإحصائية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
 - لاوسون، ديفيد (2023): الدليل العملي للصحة النفسية - العلاج الجدلي السلوكي، ترجمة (احمد صابر الشركسي واحمد عمرو عبد الله ومي صلاح الدين حلمي) ط1، المكتب العربي للمعارف، مصر.
 - محروم، مريم حسني حمد، والخوالدة، صالح (2021): العلاج الجدلي السلوكي مدخل علاجي واعد، مجلة علوم الانسان والمجتمع، جامعة العلوم الاسلامية العالمية، الاردن.
 - معمري، بشير (2009): مدخل لدراسة القياس النفسي، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
 - النعيمي، مهند عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
 - وزارة التربية (1981): المديرية العامة للتخطيط التربوي، الإحصاء، العراق.
- المصادر الاجنبية**
- Amran, M. S., Kutty, F. M., Nasir, M. K. M., & Roslan, M. Z. (2026). Assessing fear of missing out (FoMO): An early indication digital mental health among adolescents. International Journal of Adolescent Medicine and Health, advance online publication.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

- Anastasi, A. (1988): Psychological Testing, New York: Mac Milan Co.
- Anastasi, A. (1997): Psychological testing: Prentice Hall, New Jersey.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry.
- Giancola, M., Mari, E., Palmiero, M., et al. (2025). Adolescence and online vulnerability: The role of fear of missing out (FoMO). PLOS ONE.
- Henrysoon, S. (2010): Correction of item-total correlation in Item Analysis psychometric.
- Linehan M. M. (2020): DBT Skills to Manage Your Emotions, New York, NY: Random House Publishing Group.
- Linehan M. M., & Wilks, C. R. (2015): The course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy, American Journal of Psychotherapy
- 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.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Soylemez, E., Atılgan, Y. O., Karakaya, C., et al. (2025). Fear of missing out (FoMO) and smartphone addiction among adolescents. International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology.
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. Current Psychology.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Reducing Fear of Virtual Missing Out (FOMO) Among Middle School Students

Researcher: Murtadha Hamed Aziz, Supervisor: Prof. Dr. Ali Mohsen

Yass, Supervisor: Prof. Dr. Maitham Abdul Kadhim Hashim

Directorate of Education, Baghdad/Al-Rusafa Third District,

Al-Mustansiriya University/College of Basic Education

07700627811/ 07706641086/ 07711137371

Mortze94@gmail.com

alameri.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

methamhashim835@gmail.com

Abstract

The present study aims to examine the effectiveness of a counseling program based on Dialectical Behavior Therapy (DBT) in reducing the Fear of Missing Out (FOMO) among middle school students. To achieve the study objective, the researchers developed a FOMO scale consisting of (10) items, and its psychometric properties were verified in terms of validity and reliability. In addition, the researchers designed a DBT-based counseling program composed of (12) sessions, conducted twice a week. The study adopted a quasi-experimental design, with a sample of (20) students. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results indicated the effectiveness of the counseling program in reducing the level of FOMO among middle school students. Based on these findings, the researchers presented a number of recommendations and suggestions