

مقياس الخوف من الفقدان



ali.salih@qu.edu.iq

جورهان كان وسيدى أحمد ساتيشي

جامعة حسن كاليونجو كلية التربية - غازي عنتاب تركيا

ترجمة علي عبد الرحيم صالح - جامعة القادسية - العراق

يعد الخوف من فقدان أحد أنواع القلق الاجتماعي (Dossey, 2014) ويظهر نتيجة شعور الفرد بالخوف من أن الآخرين قد يعيشون حياة أكثر إرضاءً منه . ويعرف بأنه "خوف واسع النطاق من أن الآخرين قد يكون لديهم تجارب مجزية غائبة عن الفرد " و"الرغبة في البقاء على اتصال مستمر بما يفعله الآخرون" ((Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013, p. 1841) لذلك يظهر الخوف من فقدان وقال(انتلجنس، 2011)"كشعور مزعج بأنك فوت شيئاً ما ممتع ومهم يفعله أقرانك، أو يعرفون به، أو يمتلكونه بدرجة أفضل مما أنت عليه".

وقدم هذا المفهوم العالم برز بيبيلسكي وآخرون، الذي ربط الخوف من فقدان بنظريتين أساسيتين هما، نظرية تقرير المصير لديسي وريان (Deci & Ryan, 1985) ونظرية ماسلو في الحاجات، إذ يقترح برزيبيلسكي أن الخوف من فقدان يحدث بسبب الاحتياجات النفسية الأساسية غير المشبعة لدى الفرد مثل الاستقلالية والكفاءة والارتباط. كذلك يرتبط بالحاجة إلى الاحترام، لكون الفرد الذي يشعر بالخوف من فقدان شيء ممتع يشعر أنه أقل مكانة من أقرانه، وأنه مختلف عنهم، وهذا يؤثر على كيفية رؤيته لنفسه، وانخفاض درجة شعوره بتقدير الذات الايجابي.

وبهذا يفهم برزيبيلسكي وآخرون. (2013) الخوف من فقدان بأنه حالة ذاتية التنظيم ناشئة عن احتياجات الفرد التي لا يتم تلبيتها". وهذا الاشباع يتضمن أيضا استخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي، لكون الأفراد بحاجة إلى معرفة ما هو جديد، كذلك أنهم يختارون وسائل التواصل الاجتماعي ويستخدمونها بنشاط لأنهم يرغبون بالتفاعل الاجتماعي والترفيه والبحث عن المعلومات والمشاركة (Dolan, Conduit, Fahy, & Goodman, 2016; McQuail, 2010).

واتساقا مع ما سبق أشارت نتائج الأبحاث السابقة حول الخوف من فقدان إلى أنه يرتبط إيجابيا مع التجارب الاجتماعية والعاطفية السلبية، مثل الملل والوحدة والتوتر وعدم الكفاءة (Abel, Buff, & Burr, 2007; Edwards, 2017; Lampe, Ellison, & Steinfield, 2016) وأشار بعض الباحثين الآخرين أيضًا إلى أن هذا الخوف يرتبط سلبا مع السمات الإيجابية مثل الرفاهية والمزاج العام والرضا عن الحياة (Burke, Marlow, & Lento, 2010; Przybylski et al., 2013; Wortham, 2011).

أما بشأن علاقة الخوف من فقدان بالاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، فوجدت الدراسات أنه يرتبط إيجابيا مع الآتي:

1. إدمان الشبكات الاجتماعية وذلك وفقا لدراسات: (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, & Liss, 2017; Kuss & Griffiths, 2017; Tomczyk & Selmanagic-Lizde,

يعد الخوف من الفقدان أحد أنواع القلق الاجتماعي (Dossey, 2014) ويظهر نتيجة شعور الفرد بالخوف من أن الآخرين قد يعيشون حياة أكثر إرضاءً منه

يقترح برزيبيلسكي أن الخوف من فقدان يحدث بسبب الاحتياجات النفسية الأساسية غير المشبعة لدى الفرد مثل الاستقلالية والكفاءة والارتباط

2. التوتر الذي يتعرض له المستخدم على مواقع الشبكات الاجتماعية وفقا لدراسة (Beyens, Frison & Eggermont, 2016)
3. استخدام الهواتف المحمولة أثناء القيادة / التعلم وفقا لدراسة: (Przybylski et al 2013).
4. الإرهاق الناتج عن وسائل التواصل الاجتماعي وفقا لدراسة: (Bright & Logan 2018).
5. المشكلات النفسية وتدني الصحة النفسية مثل انخفاض احترام الذات (Buglass, Binder,) (Betts, & Underwood, 2017)، وقلة النوم (Adams et al., 2016)، وإدمان الهواتف الذكية (Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks, & Elhai, 2018)، والعصابية والاكنتاب (Blackwell et al. 2017)،، والأعراض السلبية المرتبطة بالكحول (Elhai et al. 2016).
- ويعد مقياس الخوف من فقدان الذي طوره برزيبيلسكي وزملاؤه من أكثر المقاييس شيوعا وشعبية في جميع أنحاء العالم، وهو مقياس ذو عامل واحد، وبسيط ومريح نسبيا عند الإجابة عليه لكونه يحتوي على عشرة فقرات فقط.
- وتم تكييف هذا المقياس إلى لغات وثقافات عديدة، مثل الثقافة التركية والإسبانية والإنجليزية، وقد وجدت الدراسات أن هذا المقياس يمتلك بنية صادقة في ضوء النمذجة العاملية، كذلك حقق درجات ثبات عالية بواسطة طريقة الفاكرونباخ تراوحت بين (0.72 إلى 0.93).
- ويتم الإجابة على المقياس فقط بطريقة ليكرت في القياس، وذلك وفق مدرج خماسي النقاط: (غير صحيح على الإطلاق بالنسبة لي = 1 درجة) و (صحيح قليلا بالنسبة لي = 2 درجة) و (صحيح إلى حد ما = 3 درجات) و (صحيح بالنسبة لي = 4 درجات) و (صحيح جدا بالنسبة لي = 5 درجات). وتتراوح الدرجات الإجمالية للإجابة على المقياس بين (10) درجات بوصفها أدنى درجة يحصل عليها المستجيب، و(50) درجة بوصفها أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب، وبمتوسط فرضي يبلغ (30) درجة، وهي تدل على أتسام الفرد بالخوف من فقدان.
- المقياس:**
1. أخشى أن يكون لدى الآخرين تجارب مجزية أكثر مني.
 2. أخشى أن يتمتع أصدقائي بتجارب مجزية أكثر مني.
 3. أشعر بالقلق عندما أعلم أن أصدقائي يستمتعون بدوني.
 4. أشعر بالقلق عندما لا أعرف ما الذي يفعله أصدقائي.
 5. من المهم أن أفهم النكات التي يلقونها أصدقائي .
 6. أتساءل في بعض الأحيان، عما إذا كنت أقضي الكثير من الوقت في متابعة ما يجري.
 7. يزعجني عندما أضيع فرصة للقاء أصدقائي.
 8. من المهم بالنسبة لي عندما أقضي وقتا ممتعا، ومشاركة هذه التفاصيل عبر الإنترنت (مثل تحديث الحالة).
 9. أشعر بالانزعاج عندما يفوتني لقاء مخطط له.
 10. عندما أذهب في إجازة، أستمر في متابعة ما يفعله أصدقائي.

يفهم برزيبيلسكي وآخرون.
(2013) الخوف من فقدان
بأنه حالة ذاتية التنظيم ناشئة عن
احتياجات الفرد التي لا يتم
تلبيةها

أشارته نتائج الأبحاث السابقة حول
الخوف من فقدان إلى أنه
يرتبط إيجابيا مع التجارب
الاجتماعية والعاطفية السلبية، مثل
الملل والوحدة والتوتر وعدم
الصفاء

1. Abel JP, Buff CL, Burr SA. Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*. 2016;14(1):33-44.
2. Adams SK, Williford DN, Vaccaro A, Kisler TS, Francis A, Newman B. The young and the restless: socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *Int J Adolesc Youth*. 2016;22(3):337-348.
3. Alt D. Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Curr Psychol*. 2018;37(1):128-138.
4. Beyens I, Frison E, Eggermont S. "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. *Comput Hum Behav*. 2016;64:1-8.
5. Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personal Individ Differ*. 2017;116:69-72.
6. Bright LF, Logan K. Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Res*. 2018;28(5):1213-1227.
7. Buglass SL, Binder JF, Betts LR, Underwood JD. Motivators of online vulnerability: the impact of social network site use and FOMO. *Comput Hum Behav*. 2017;66:248-255.
8. Burke M, Marlow C, Lento T. Social network activity and social wellbeing. *Postgrad Med J*. 2010;85:455-459.
9. Deci E, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press; 1985.
10. Dolan R, Conduit J, Fahy J, Goodman S. Social media engagement behaviour: a uses and gratifications perspective. *J Strateg Mark*. 2016;24(3-4):261-277. doi: 10.1080/0965254X.2015.1095222.
11. Dossey L. FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore (NY)* 2014;10(2):69-73.
12. Edwards F. An investigation of attention-seeking behavior through social media post framing. *Athens Journal of Mass Media and Communications*. 2017;3(1):25-44. doi: 10.30958/ajmmc.3.1.2. [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall BJ. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Comput Hum Behav*. 2016;63:509-516. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.079. [[CrossRef](#)] [[Google](#)]

يعد مقياس الخوف من الفقدان الذي طوره برزيبيلسكي وزملائه من أكثر المقاييس شيوعاً وشعبية في جميع أنحاء العالم

تتراوح الدرجات الإجمالية الإجابة على المقياس بين (10) درجات بوصفها أدنى درجة يحصل عليها المستجيب، و(50) درجة بوصفها أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب

[Scholar\]](#)

14. Intelligence JWT. *Fear of missing out (FOMO)* 2011. [[Google Scholar\]](#)

15. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14(3):E311.

16. Lampe C, Ellison N, Steinfield C. *CHI 2007 proceedings*. New York: ACM; 2007. A familiar face (book): profile elements as signals in an online social network.

17. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943;50(4):370-396. McQuail D. *McQuail's mass communication theory*. California: Sage publications; 2010.

18. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav*. 2013;29(4):1841-1848.

19. Tomczyk L, Selmanagic-Lizde E. Fear of missing out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—scale and selected mechanisms. *Child Youth Serv. Rev*. 2018;88:541-549.

20. Wang P, Xie X, Wang X, Wang X, Zhao F, Chu X, et al. The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: a moderated mediation model involving FOMO and perceived social support. *Personal Individ Differ*. 2018;128:133-138. doi: 10.1016/j.paid.2018.02.035.

21. Wolniewicz CA, Tiamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Res*. 2018;262:618-623.

22. Wortham J. *Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall*. New York: The New York Times; 2011.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAli-FearOfLossScale.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية
نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس
الموقع العلمي
<http://www.arabpsynet.com/>
المتجر الإلكتروني
<http://www.arabpsyfound.com>
جائزة البحث العلمي سداد جواد التميمي
لشبكة العلوم النفسية العربية 2023
العام 2023 : منصة في الطب النفسي
دعوة للترشح للجائزة
<http://www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2023/APNprize2023.pdf>