مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

صعوبات التنظيم الانفعالي كعامل منبئ بالخوف من ضياع الأحداث (فومو) لدى عينة من المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي.

المدرس المساعد مريوان حسن مصطفى
قسم التربية العامة، كلية التربية واللغات ، الجامعة اللبنانية الفرنسية، أربيل، اقليم كوردستان العراق،
marewan.Hasan@lfu.edu.krd

المدرس شاه زاد رمضان حسن
قسم التربية العامة، كلية التربية واللغات ، الجامعة اللبنانية الفرنسية، أربيل، اقليم كوردستان العراق،
Shazad.ramazan@lfu.edu.krd

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام:٢٠٢٣/٨/١٦
القبول:٢٠٢٣/١٠/٣٠
النشر: شتاء

الكلمات المفتاحية:
Keywords: Fear of missing events, emotional regulation difficulties, anorexia nervosa, adolescents, Secondary education.

Doi:
10.25212/lfu.qzj.8.5.35

الملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالخوف من ضياع الأحداث (فومو) من خلال عامل صعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي. وقياس الفروق تبعاً لمتغير: (الجنس). واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، استخدم الباحثان مقياس الفومو، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS). وشملت عينة البحث (176) طالباً وطالبة من طلبة التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي. وكانت نتائج البحث: يمكن التنبؤ من خلال صعوبات التنظيم الانفعالي بالخوف من ضياع الأحداث (الفومو) لدى عينة من طلبة التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس لصالح الطالبات الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الخوف من ضياع الأحداث لصالح الإناث.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

1- المقدمة:

يعيش الأفراد والطلبة اليوم في عالم افتراض وعالم رقمي إضافة إلى عالمهم الواقعي، وصار العالم الافتراضي يمتلك العديد من الأمور الإيجابية التي أتاحت للأفراد المعرفة المستمرة والاطلاع على كل جديد من حولهم، من أحداث وتطورات متسارعة وأخبار متنوعة، كما ساعدهم العالم الافتراضي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين من دول مختلفة في العالم والتواصل الاجتماعي الدائم مع الأفراد الآخرين دون تقيد بحدود الزمان أو الجغرافية المكانية، كما أشيعت وسائل التواصل في العالم الافتراضي حاجة الفرد إلى الانتماء وتقدير الذات الفردي والجماعي وحب التواصل مع الآخرين.

ونجم عن العالم الافتراضي العديد من المظاهر الاجتماعية والمفاهيم الجديدة التي من أهمها مصطلح الخوف من ضياع الأحداث "الفومو" الذي يمكن تعريفه بأنه: الخوف المصحوب بمشاعر القلق لدى الفرد من أن يكون لدى الأفراد الآخرين تجارب اجتماعية أفضل على وسائل التواصل الاجتماعي، أو يحصلون على معلومات اجتماعية أكثر فائدة من الفرد ذاته، كما يحتوي الفومو مشاعر الخوف من خسارة الخبرات الاجتماعية الجاذبة والممتعة والجيدة والجديدة، وهذا ما يعطيه شعور بضرورة البقاء متصلاً على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل التواصل المستمر مع الآخرين.

وأدى ذلك التواصل المستمر مع الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي وجود العديد من المشكلات والأخطار التي تؤثر في قرارات الفرد وتوجهاته في الحياة وسلوكياته الاجتماعية وصحتهم النفسية، إضافة إلى نشوء مشاعر الخوف والقلق من فوات الأحداث والأشياء المهمة والتواصل الاجتماعي مع الآخرين، أي يشعر الفرد بعدم الارتياح والخوف من الفقدان لما يفعله الآخرون وصعوبات في القدرة على ضبط الانفعالات، وهذا الشعور والإحساس يُسمى الفومو أي الخوف من فقدان وضياع الأحداث، والذي يدرك فيه الفرد بأن الأفراد الأخرين على شبكات التواصل الاجتماعي لديهم تجربة اجتماعية أكبر من معرفتهم هم بتلك التجربة، وتلك المشاعر السلبية قد تؤدي إلى نشوء ما يُسمى باضطرابات الأكل لدى الفرد.

ربما لا يكون من قبيل الصدفة أنه في العقدين الماضيين شُوهد اهتمام ملحوظ ومتزايد بما يعرف باضطرابات الأكل ذلك الوافد الجديد على خريطة الاضطرابات النفسية، حيث حظيت اضطرابات الأكل باهتمام علماء النفس من مختلف الميادين، وبخاصة علم النفس الإكلينيكي، والإرشاد النفسي، فضلاً عن اهتمام ذوي الاختصاص في مجالات: التغذية، والغدد الصماء، والجهاز الهضمي، والطب السيكوسوماتي (النابلسي، 2003، 52-56). وقد تجلى هذا الاهتمام في تشخيصها وعلاجها، وأخذ كل باحث يعرفها من إطار عمله، ومن إطار النظرية التي يتبناها؛ اذ تم تصنيفها وفقاً لمعايير الطب النفسي ضمن الاضطرابات النفسية المستقلة (Garner, p.8-11). اضطرابات الأكل هي أمراض عقلية غذائية تعتبر السمة الرئيسية فيها هي الارتباك والسلوكيات المزعجة للتوازن الغذائي وتسبب اضطرابات كبيرة في الأفكار وتصور الفرد للذات، خاصة الغذاء ووزن الجسم ولها آثار غذائية

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ونفسية ومشاكل كامنة مثل سوء التغذية وهشاشة العظام وانقطاع الطمث والقلق والاكتئاب، وفي حالة التأخير، يمكن أن يكون التشخيص والعلاج وسائط مثل فقدان الشهية العصبي والشره المرضي العصبي، والسريرية الشديدة. يرتبط هذا الاضطراب بتأثيراته الواسعة. وبعبارة أخرى، هذا الاضطراب بالإضافة إلى الإيذاء البدني، فإن الضرر الذي يلحق بالصحة العقلية لا يرقى إليه الشك. هذا الاضطراب له معدل انتشار مرتفع بين المراهقين وأكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في هذه الفئة العمرية الضعيفة (Borjali, et al, 2015, 26). وقد أدت الملاحظات السريرية لسلوكيات الأكل للأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي إلى البحث في أهمية الانفعالات والأبعاد العقلية ذات الصلة. وتؤكد الدراسات المتعلقة بالتنظيم الانفعالي أن الأكل هو استراتيجية أو استجابة انفعالية للضغوط الانفعالية أو لتطوّر مرض نفسي (Ciarrochi, et al, 2007). وتعد الاندفاعية والمزاج وصورة الجسم والقلق الأبعاد العقلية التي تشارك في التنظيم الانفعالي، وتكون فعالة في تحديد خصائص سلوك الأكل (EB) في تأثير متبادل ثنائي الاتجاه.

وأشارت دراسة (Borjali, et al, 2015) إلى وجود علاقة معنوية كبيرة بين صعوبات تنظيم العواطف واضطراب صورة الجسم وسلوكيات الأكل المختلة. أيضاً، أشار تحليل الانحدار إلى أن صعوبات تنظيم العاطفة توسط في العلاقة بين اضطراب صورة الجسم وسلوكيات الأكل المختلين، وأكدت دراسة مازاهيري Mazaheri (2015) أنَّ الصعوبات في تنظيم الانفعال والعقل ترتبط ارتباطاً كبيراً بكل من الأعراض النفسية والجسدية المتزايدة. وبعض عوامل صعوبات التنظيم الانفعالي تنبأت إيجابياً بتلك الأعراض. ومن بين هذه العوامل، كان عدم وجود الوعي الوحيد يرتبط بشكل كبير مع كل من الأعراض وكذلك انخفاض اليقظة العقلية، وبينت دراسة محاميد (2017) وجود ارتباط جميع مظاهر التنمر في بعد عدم تقبل الاستجابات الانفعالية، في حين ارتبط كل من مجالي التنمر الاجتماعي وإتلاف الممتلكات في بعد عدم الوضوح الانفعالي. أما بالنسبة للاختلافات في المتغيرات وفقاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، ظهرت فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى ظهور فروق دالة إحصائياً لصالح الصف الدراسي المرتفع في صعوبات التنظيم الانفعالي. وأكدت دراسة رودجيرز Rodgers(2017) ارتباط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تركز على المظهر، بزيادة صورة الجسم وتزايد القلق والخوف من ضياع الأحداث، وسعت دراسة صقر (2021) إلى الكشف عن الخوف من تفويت الأحداث "فومو" كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" لدى طلاب الجامعة، التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الخوف من فوات الأحداث إدمان استعمال الفيسبوك/ كما بينت دراسة السالم (2022) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين سوء الحالة النفسية والشعور بالفومو، كما أثر بقوة متغير معدل متابعة المؤثرين في شبكات التواصل الاجتماعي مؤثراً في متغير المقارنة الاجتماعية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين متابعة الأفراد المؤثرين في شبكات التواصل الاجتماعي ومتغير "الفومو". ومما سبق

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

نجد أنَّ لصعوبات التنظيم الانفعالي والخوف من فقدان الأحداث لدى الطلبة الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي قد يكون لها دوراً هاماً في نظرة الفرد لذاته وجسده إيجابياً أم سلبياً، فالفرد الذي لديه بصيرة وتفكير بمستقبل زاهر وعلاقات اجتماعية طيبة مع المحيطين به، يدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة وممارسة سلوك الأكل الصحي، بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بمنظور سلبي أي أنَّ نظرته لمستقبله تكون نظرة متشائمة؛ فإنَّ ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة.

2- مشكلة البحث:

تعد حالة الخوف من ضياع الأحداث جانباً مهماً في تكوين اضطراب فقدان الشهية العصبي، ويُعد هذا الاضطراب أحد عوامل الخطر في خلق سلوك فقدان الشهية العصبي في التحكم في الوزن واضطراب الأكل واضطراب في الجسم وانخفاض الثقة بالنفس والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق (Crowell, et Al, 2014). حيث يشعر الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي والذين لديهم صورة إيجابية عن الجسم بالرضا الكافي عن أجسامهم لأنهم يقبلون العيوب الجسدية ويركزون على جوانب أخرى من ظهورهم. وتم التعرف على التنظيم الانفعالي كعامل إدراكي مهم للصحة العقلية. ومع ذلك، فإن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والخوف من فقدان الأحداث لم يتم استكشافها بالكامل. فالتنظيم الانفعالي عبارة عن مجموعة من العمليات التي تمكن الأفراد من التأثير في تحديد ما العاطفة، ومتى تظهر، وكيفية تجربتها (Fossati, et al. 2014). عندما يواجه الأشخاص المواقف الانفعالية، فإنهم يحتاجون إلى أفضل الوظائف المعرفية لتنظيم انفعالاتهم ومحاولة السيطرة عليها (Pacico, et al, 2012, 491).

يرتبط التنظيم الانفعالي بالأكل الانفعالي للأطفال والمراهقين، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية مؤخراً إلى أن فقدان الشهية العصبي بين المراهقين يُعد واحدة من "أخطر التحديات الصحية في القرن الحادي والعشرين نتيجة الإدمان على استخدام الإنترنت ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي". ويجادل خبراء الصحة العامة بأن هناك حاجة إلى إجراء بحوث متعددة التخصصات لفهم وعلاج فقدان الشهية العصبي عند المراهقين. ويتباين خصائص سلوك الأكل للأفراد المراهقين الذين لديهم انفعالات إيجابية عن الأفراد الذين لديهم انفعالات سلبية، حيث تزداد قدراتهم على ممارسة السلوك الصحي في تناول الطعام، ولـديهم ميـل لاتباع العادات الغذائية السليمة.

وغالباً ما يظهر خلل التنظيم العاطفي في مرحلة مبكرة من التطوّر وهو سمة أساسية للعديد من الحالات النفسية، والقدرة على التنظيم الانفعالي بشكل فعَّال هي الكفاءة الأساسية لنمو المراهق (Cole, 2014). وعندما تكون مهارات التنظيم الانفعالي متخلفة أو غير ذلك من المخاطر، قد يتأخر التطور الانفعالي، ويزيد خطر الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية التي تنعكس سلباً في

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

سلوك الأكل (McLaughlin, et Al, 2011). وتؤكد بعض مفاهيم التنظيم الانفعالي على التحكُّم في التجربة العاطفية والتعبير (وخاصة التحكم التعبيري للمشاعر السلبية)، والحد من الإثارة العاطفية. في المقابل، يؤكد آخرون على الطبيعة الوظيفية للعواطف في وضع تصوّر لتنظيم المشاعر، مشيرين إلى أن تنظيم المشاعر ليس مرادفاً للتحكم الانفعالي، وعلى هذا النحو، لا ينطوي بالضرورة على تقليل التأثير السلبي الفوري (Cole, et al, 1994).

وتشير هذه الأساليب الأخيرة إلى أن أوجه القصور في القدرة على تجربة (وتمييز) مجموعة كاملة من العواطف والاستجابة بشكل تلقائي قد تكون غير قادرة على التكيف تماماً مثل أوجه القصور في القدرة على تخفيف وتعديل المشاعر السلبية القوية وخاصةً لدى المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي (Cole, et. al, 1994). وبالمثل، اقترح بعض الباحثين أن التنظيم الانفعال التكيفي يتضمن مراقبة وتقييم التجربة العاطفية بالإضافة إلى تعديلها، مع إبراز أهمية الوعي وفهم العواطف (Thompson & Calkins, 1996). وأظهرت مجموعة كبيرة من الأبحاث ارتباطات إيجابية مهمة بين الدرجات على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS) (وتحديداً الدرجة الكلية) وأعراض مجموعة من الاضطرابات النفسية والجسمية، بما في ذلك اضطراب الشخصية الحدية، اضطراب القلق العام، واضطراب فقدان الشهية (Mennin, et Al, 2002)، حالة الخوف من فقدان الأحداث، والقلق الاجتماعي، وضعف الأمل الأكاديمي، والقلق الصحي، واضطراب ما بعد الصدمة، والاضطراب الثنائي القطب (Van Rheenen, et Al, 2015). وينقسم الطلاب المراهقون المعرضون لخطر صعوبات التنظيم الانفعالي بشكل عام إلى فئتين لا يستبعد أحدهما الآخر: (أ) الطلاب الذين لديهم مستوى منخفض من التحصيل الدراسي وفقاً لمتوسط نقاط الصف (GPA) أو الاختبارات الموحدة أو تصنيف الصف و (ب) الطلاب الذين يفتقدون إلى قدر كبير من الدوام المدرسي بسبب الإيقاف أو المرض وفقدان الشهية للأكل أو لأسباب أخرى. وتتعرَّض كلتا الفئتين من الطلاب لخطر كبير بسبب التسرب من المدرسة بالكامل، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى قدرة المراهق على ضبط ذاته، وانخفاض مستوى رضاه عن صورة جسمه (National Center for Education Statistics, 2001).

وقام الباحثان بدراسة استطلاعية وجَّهت فيها مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لمجموعة مؤلفة من (20) طالباً وطالبة من الطلبة الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي، منهم (10) طلاب ذكور، و(10) طالبات أنثى. وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية: أنَّ الطالب المراهق يجد صعوبة في فهم مشاعره بنسبة (95%)، وأنَّ (90%) يقول إنه عندما يكون مستاءً، يجد صعوبة في التحكم في تصرفاته، و(85%) عندما يكون مستاءً، يجد صعوبةً في التركيز على المقررات الدراسية، وأنَّ (80%) عندما يكون مستاءً، يفقد السيطرة على تصرفاته، وأنَّ (80%) عندما يكون مستاءً، يجد صعوبة في إنجاز العمل المطلوب منه. وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي:

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ـ هل يمكن التنبؤ من خلال الخوف من ضياع الأحداث (فومو) بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟

3- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية:

أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة المراهقة، وما يتخللها من تغيرات وتحولات بيولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية يمكن أن تؤثر في قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي.

3-2 قد تفيد نتائج البحث الحالي في إتاحة الفرصة للعاملين في الميدان النفسي لتصميم برامج إرشادية مستقبلاً لمساعدة طلبة التعليم الاعدادي على تحقيق مستويات مرتفعة من القدرة على تنمية مهارات التنظيم الانفعالي، لما لذلك من تأثير كبير في تحسن نظرتهم إلى الحياة، واستغلال قدراتهم وإمكاناتهم في رفع مستوى رضاهم عن صورة جسدهم.

3-3 يُمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد البرامج و الاستراتيجيات الإرشادية الفردية والجماعية لتحسين قدرة الطلبة على مواجهة صعوبات التنظيم الانفعالي لدى فئة من طلاب التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي ويعانون من كثرة الضغوط والإحباطات في كافة مجالات حياتهم.

4-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرُّف:

4-1مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي.

4-2درجة شيوع حالة الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي.

4-3إمكانية التنبؤ من خلال الخوف من ضياع الأحداث (فومو) بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي.

4-4الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وعلى مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) وفق متغير: (الجنس).

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

5-أسئلة البحث:

هدف البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

5-1ما مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟

5-2ما درجة شيوع حالة الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟

5-3هل يمكن التنبؤ من خلال حالة الخوف من ضياع الأحداث (فومو) بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟

6. فرضيات البحث:

تم اختبار الفرضيتين الآتيتين عند مستوى الدلالة (0.05):

6-1لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

6-2لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الخوف من ضياع الأحداث (فومو) وفق متغير الجنس.

7. حدود البحث:

1- الحدود البشرية: شملت عينة من طلبة التعليم الاعدادي (الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي) في المدارس الحكومية بمحافظة أربيل.

2- الحدود المكانية: تم التطبيق في مدارس التعليم الاعدادي بمحافظة أربيل.

3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث بتاريخ (2023/3/4- 2023/3/16م).

4- الحدود الموضوعية: تشمل دراسة إمكانية التنبؤ من خلال حالة الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين طلبة التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي.

8. مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

– **صعوبات التنظيم الانفعالي (Difficulties of emotional regulation):** هو عدم تمكن الطالب المراهق من استخدام إستراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية، والقائمة أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة، والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية، ومتمثلة في الإستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي تُستخدم في الزيادة، والمحافظة، أو خفض واحد أو أكثر من المكوّنات للاستجابة الانفعالية (Gross, 2003,10). ويُعرّفها الباحثان إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث من جراء إجابتهم على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المستخدم في هذا البحث.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

- الخوف من ضياع الأحداث (فومو) (FoMO): عرفه ورثام (Wortham, 2011) بأنه: "إحساس الفرد بضعف الاستقرار ومشاعر عدم الكفاية والقلق والخوف الذي يزداد عند الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي، وأيضاً عند الغياب عن التواصل مع الآخرين لفترة من الزمن". ويعرّفه الباحثان إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث من جراء إجابتهم على مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) المستخدم في هذا البحث.

- اضطراب فقدان الشهية العصبي: "هو اضطراب الأكل الذي يَتَّسِم بفقدان الوزن غير الطبيعي، والخوف الزائد من اكتساب الوزن، والإدراك المشوَّه لوزن الجسم. يُولِي الأشخاص الذين لديهم فقدان الشهية اهتمامًا كبيرًا للتحكُّم في وزنهم وشكلهم، وذلك ببذل الجهود الشديدة التي تتعارض بشكلٍ كبير مع حياتهم" (الدسوقي، 2006، 14).

9. الإطار النظري:

- النظريات التي فسرت مفهوم الخوف من ضياع الأحداث (فومو) (FoMO):

1- نظرية بيريزبيسكي (Przbylisk, 2013): يؤكد بيريزبيسكي أن الأفراد الذين يمتلكون ميل إلى الاهتمام بما يقوم به الآخرون في مواقع التواصل الاجتماعي، ويحبون أن يبقوا على اتصال مستمر مع الأفعال والسلوكيات الاجتماعية للآخرين يتولد لديهم مشاعر الخوف والقلق من ضياع الأحداث الفومو، الذي يراه بأنه قلق واسع الانتشار لدى الأفراد المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي، فأغلب مشاعر وأحاسيس الفومو تحدث مع الأفراد الذين يفتقدون للاندماج مع الآخرين ويفتقدون للعلاقات الاجتماعية الناجحة في الواقع لهذا يبدو لديهم أعراض الفومو، كما تبنت النظرية وجهة النظر التي تقول إن الفومو له ارتباط بالجذور العصبية بالدماغ، كما يوجد له علاقة بحاجة الفرد إلى الانتماء الاجتماعي والتواصل مع الآخرين لما أظهرته من تقاطع للنشاط في الفص الصدفي الجداري الأيسر من جهة الدماغ، وتلك النتيجة تؤكد حاجة الأفراد للتواصل الاجتماعي مع الآخرين في المجتمع، والإحساس بالخوف والقلق الاجتماعي عند غياب ذلك التواصل. ورغم تشخيص مشاعر الفومو بأنها سلبية وآخذة في الانتشار الواسع بين الأفراد مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، وأن فهم جذور تلك المشاعر يُساعدنا على أن نخفف من آثارها السلبية كالخوف والقلق من فقدان التواصل مع الآخرين، كون الأفراد الآخرين أكثر خبرة في عمليات التفاعل والنشاط على مواقع التواصل الاجتماعي.

2- نظرية ليتل (Laietal) في الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي: أكد الباحث "ليتل" (2012) أنه بالإمكان إدراك مشاعر الفومو بأنه قلق التفوق على التجارب والخبرات الناتجة من التواصل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية والشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذه الرغبة تأتي من حاجة الأفراد إلى الانتماء والتفاعل الاجتماعي مع الأفراد الآخرين، وهو واقع فطري وأساسي لدى الأشخاص في المجتمع، و الخوف من ضعف العلاقات الاجتماعية دور أساس في مشاعر القلق

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

والخوف الذي قد ينتج عنه غياب الانتماء الاجتماعي، كما قد يحسون بالخوف من الاستبعاد الاجتماعي، وتلك المشاعر السلبية تدفع الأفراد إلى مقارنة سلوكياتهم بسلوكيات الآخرين المنشورة على مواقع التواصل الاجتماعي، وتدفعهم لأن يكونوا أكثر متابعة لما يقوم به الآخرون على مواقع التواصل الاجتماعي والمقارنة بهم. وهذا ما أشارت إليه نتيجة دراسة (Miller, 2012) أن عوامل المزاج السلبي والقلق والخوف يظهر بسبب غياب المتابعة والمقارنة الاجتماعية التي تتم في شبكات التواصل الاجتماعي ودوافع هذه الحاجة تأتي من الانتماء والرغبة في التخلص من مشاعر القلق الاجتماعي (Miller, 2012, 252).

3- نظرية المقارنة الاجتماعية للباحث ليون فيستنجر: تعد نظرية المقارنة الاجتماعية للباحث ليون فيستنجر من أكثر المفاهيم النفسية والاجتماعية شهرة ورسوخاً في علم الاجتماع الخاص بمواقع شبكات التواصل الاجتماعي، وهي تعتمد على نتائج أعمال وأبحاث الباحث ليون فيستنجر، الذي جادل فيه بأن البشر لديهم دافع فطري لقياس آرائهم وتوجهاتهم وقدراتهم. وتؤكد نظرية المقارنة الاجتماعية للباحث ليون فيستنجر أن الفرد لديه دافع شخصي وذاتي للحصول على تقييم فردي دقيق لذاته، من خلال مقارنة قدراته وآرائه بأفكار الآخرين وقدراتهم وآرائهم، وذلك لتخفيف مستوى عدم اليقين، وسعياً لاكتساب خبرة تعريف الذات. وتتيح شبكات التواصل الاجتماعي بيئة اجتماعية مثالية وخصبة للحصول على تقييم ذاتي واضح وبدقة، من خلال مقارنة قدراته وآرائه بقدرات الآخرين وآرائهم، وذلك لتخفيف عدم اليقين لديه، وسعياً لاكتساب خبرة تعريف الذات وتقديمها للآخرين، إذ تعطي مساحة كبيرة للتفاخر والاستعراض والعرض، من خلال نشر الآراء والأفكار والمعتقدات، بالإضافة إلى نشر الأحداث اليومية والصور الشخصية، والرحلات والزيارات الاجتماعية، وهو ما ينتج عنه المقارنة بالأفراد الآخرين، وبالتالي ظهور المشاعر السلبية كالحسد والغيرة والاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض (السالم، 2022، 26).

10. إجراءات البحث:

10-1 -منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي إذ يفيد المنهج الوصفي.

10-2- المجتمع الأصلي للبحث: تكوَّن المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الصف الثاني الاعدادي في مدارس التعليم الاعدادي الحكومية في محافظة أربيل، حيث يبلغ العدد الكلي للطلبة بحسب إحصائيات وزارة التّربية للعام الدراسي /2022 –2023/ (1056) طالباً وطالبة في مدارس التعليم الاعدادي بمحافظة أربيل.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

10-3- عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحثان أسلوب العينة العشوائية في السحب، وهي العينة التي يتم اختيارها بطريقة يكون فيها لكل طالب في المجتمع فرصة الاختيار نفسها، دون ارتباط ذلك الاختيار باختيار فرد آخر من المجتمع. وتمَّ اختيار عينة البحث بطريقة الأرقام العشوائية من خلال وضع جدول يتكوَّن من مجموعة من الأرقام التي تعطى لكل فرد في المجتمع الأصلي للبحث، ثمَّ تحديد أفراد العينة من خلال تلك الأرقام واختيارهم بشكل عشوائي؛ إذ سُحبت عينة تضمَّنت (176) طالباً وطالبة من المراهقين فاقدي الشهية من طلبة مدارس التعليم الاعدادي. بعد أن طبَّق الباحثان عليهم مقياس اضطراب فقدان الشهية العصبي. وأخذت الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في إجاباتهم على المقياس (70% فأعلى)، حيث تمَّ اختيار أفراد عينة البحث باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة، وهي العينة التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع الأصلي للظهور في العينة. ويمكن توضيح توزَّع أفراد عينة البحث وفق متغير البحث من خلال الجدول الآتي:

الجدول 1؛ توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

المتغير	الفئة	عدد الطلبة	النسبة
الجنس	ذكور	80	%45.455
	إناث	96	%54.55
	المجموع الكلي	176	% 100

10-4- أدوات البحث:

10-4-1- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

استخدم الباحثان مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)، من إعداد Gratz & Roemer (2004)، وقام الباحثان بترجمته، ويتألف المقياس من (36) عبارة، صيغت وفق التقرير الذاتي، بعض عبارات المقياس سلبية، وبعضها الآخر إيجابياً. ويتكون المقياس من ستة أبعاد هي الآتية:

الجدول 2؛ توزع بنود مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي على الأبعاد الفرعية

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	عدد البنود	أرقام البنود
البعد الأول: (عدم قبول الاستجابة الانفعالية).	6	1، 2، 3، 4، 5، 6
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف أو الأهداف).	5	7، 8، 9، 10، 11
البعد الثالث: (صعوبة السيطرة على الانفعالات).	6	12، 13، 14، 15، 16، 17
البعد الرابع: (ضعف الوعي الانفعالي).	6	18، 19، 20، 21، 22، 23
البعد الخامس: (الوصول المحدود لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي).	8	24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31
البعد السادس: (عدم الوضوح الانفعالي).	5	32، 33، 34، 35، 36

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

. طريقة تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من خلال وفق مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمس احتمالات (غير موافق دائماً، غير موافق غالباً، محايد، موافق غالباً، موافق دائماً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق للبنود الإيجابية، أمَّا البنود السلبية فتعطى الإجابات الدرجات الآتية (1، 2، 3، 4، 5). وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس التنظيم الانفعالي هي (180) درجة، وأدنى درجة هي (36) درجة. البنود الإيجابية في المقياس هي: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 22، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33). البنود السلبية في المقياس هي: (18، 20، 21، 23، 35، 36)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود صعوبة في التنظيم الانفعالي، بينما الدرجة المنخفضة فتشير إلى القدرة على التنظيم الانفعالي لدى المفحوص.

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

. دراسة الصدق لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي:

1 ـ صدق البناء الداخلي: حيث قام الباحثان بإجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية، كما يظهر في الجدول (3):

الجدول 3؛ معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والأبعاد الفرعية

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (عدم قبول الاستجابة الانفعالية).	0.853**	0.000	دال عند (0.01)
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف أو الأهداف).	0.847**	0.000	دال عند (0.01)
البعد الثالث: (صعوبة السيطرة على الانفعالات).	0.889**	0.000	دال عند (0.01)
البعد الرابع: (ضعف الوعي الانفعالي).	0.853**	0.000	دال عند (0.01)
البعد الخامس: (الوصول المحدود لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي).	0.839**	0.000	دال عند (0.01)
البعد السادس: (عدم الوضوح الانفعالي).	0.876**	0.000	دال عند (0.01)

يلاحظ من الجدول (3) أنَّ ارتباط الدرجة الكلية مع الأبعاد الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنَّ مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ـ دراسة الثبات لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي: تمَّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين بفارق اثنا عشر يوماً، وتمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (4):

الجدول 4؛ ثبات الإعادة وسبيرمان براون وألفا كرونباخ لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	ثبات الإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
البعد الأول: (عدم قبول الاستجابة الانفعالية).	0.819	0.824	0.736
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف).	0.833	0.837	0.766
البعد الثالث: (صعوبة السيطرة على الانفعالات).	0.821	0.825	0.712
البعد الرابع: (ضعف الوعي الانفعالي).	0.799	0.803	0.770
البعد الخامس: (الوصول المحدود لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي).	0.850	0.857	0.748
البعد السادس: (عدم الوضوح الانفعالي).	0.806	0.811	0.743
الدرجة الكلية	0.861	0.837	0.779

يلاحظ من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات الثبات بالإعادة بلغت (0.861) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (0.837)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.779)، وهي دالة إحصائياً وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

10-4-2-مقياس الخوف من ضياع الأحداث:

-مرحلة الاطلاع واختيار المقياس: استخدم الباحثان مقياس الخوف من ضياع الأحداث من إعداد "بريرنيلسكي(Przybylski,2013) " ، ويتألف من (21) بنداً.

-طريقة تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) وفق مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمس احتمالات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق للبنود. وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) هي (105) درجة، وأدنى درجة هي (21) درجة.

ـ التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو):

ـ دراسة الصدق لمقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو):

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

1 ـ صدق المحتوى لمقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) (صدق المحكمين):

اعتمد الباحثان في التحقق من صدق المقياس طريقة صدق المحكمين إذ عرض المقياس بشكلها الأولي على مجموعة من السادة المحكمين المختصين، إذ بلغ عددهم (5) محكمين، وذلك للأخذ بآرائهم حول ما تضمنه مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)، ومدى مناسبة الفقرات للأهداف، وطولها وصياغتها. بعد ذلك قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عرضية من (40) طالباً وطالبة من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات.

2 ـ صدق البناء الداخلي: تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالبنود الفرعية – لعدم وجود أبعاد في المقياس- وجاءت النتائج:

الجدول 5؛ معاملات الارتباطات (بيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) والبنود الفرعية

رقم البند	معامل بيرسون	رقم البند	معامل بيرسون
.1	**0.758	.11	**0.694
.2	**0.483	.12	**0.531
.3	**0.530	.13	**0.741
.4	**0.456	.14	**0.506
.5	**0.769	.15	**0.519
.6	**0.501	.16	**0.738
.7	**0.492	.17	**0.665
.8	**0.557	.18	**0.415
.9	**0.409	.19	**0.520
.10	**0.648	.20	**0.426
11	**0.557	.21	**0.575

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

يلاحظ من الجدول (5) أنَّ ارتباط المجموع الكلي مع البنود الفرعية دالة إحصائياً، ما يدل على أنَّ مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

ـ دراسة الثبات لمقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو):

ـ الثبات بالإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ: جاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (6):

الجدول 6 ثبات الإعادة وسبيرمان وألفا كرونباخ لمقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)

مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)	ثبات الإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية	0.878	0.853	0.802

يلاحظ من الجدول (6) أنَّ قيم معاملات الثبات بالإعادة بلغت (0.878) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (0.853)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.802)، وهي دالة إحصائياً وتدل على ثبات مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)، وتسمح بإجراء البحث.

11. مناقشة نتائج أسئلة البحث وفرضياته:

11-1- نتائج أسئلة البحث:

1 - ما مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟ استناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول 7؛ تقدير مستوى /صعوبات التنظيم الانفعالي/ و /شيوع ظاهرة الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)/ لدى أفراد عينة البحث

المتوسط الحسابي	التقدير
1 – 1.8	ضعيف جداً
1.81 – 2.60	ضعيف
2.61 – 3.40	متوسط

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

4.20 – 3.41	مرتفع
5 – 4.21	مرتفع جداً

وتمَّ ذلك بالاعتماد على استجابات الاستبانة 5-1 ÷ 5 = 0.8 وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول 8؛ نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي لاستجابات أفراد عينة البحث في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

م.	مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	مجموع المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	الرتبة	التقدير
.1	البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية)	20.68	3.256	4	3.44	مرتفع
.2	البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف)	18.66	3.885	2	3.73	مرتفع
.3	البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع)	20.25	3.760	5	3.37	متوسط
.4	البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي)	20.90	3.966	3	3.48	مرتفع
.5	البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة)	29.96	4.754	1	3.74	مرتفع
.6	البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي)	16.38	4.017	6	3.27	متوسط
	الدّرجة الكلية	126.93	14.100		3.52	مرتفع

يلاحظ من الجدول (8) أنَّ مجموع البنود كلّها، يُشير إلى وجود مستوى مرتفع لصعوبات التنظيم الانفعالي وفق تقدير أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث (3.52). وقد تعود تلك النتيجة إلى تأثر مشاعر الطلبة المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي بالظروف الصعبة المحيطة بهم، التي أدَّت إلى افتقارهم إلى مهارات التنظيم الانفعالي، كانوا يجدون صعوبة في الاستجابة العاطفية في المواقف الاجتماعية، وبالتالي قد يجدون صعوبةً في تحقيق أهدافهم، نظراً لأن العجز في هذه القدرة في الاستجابة العاطفية يرتبط باضطرابات نفسية مختلفة، كما تؤدي صعوبات التنظيم الانفعالي بأشكالها المختلفة إلى الاضطرابات النفسية لدى المراهقين مثل: اضطرابات الأكل، وإدمان الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، والقلق، والمزاج واضطرابات الشخصية، وانخفاض الأمل لديهم.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

2-ما درجة شيوع حالة الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين في التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات طلبة التعليم الاعدادي الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي في مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)، وكانت النتائج:

الجدول 9؛ نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث في مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)

مقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو)	مجموع المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	التقدير
الدّرجة الكلية	85.42	19.648	4.06	مرتفع

يلاحظ من الجدول (9) أنَّ مجموع البنود كلّها، يُشير إلى وجود مستوى مرتفع لحالة الخوف من ضياع الأحداث (الفومو) وفق تقدير أفراد عينة البحث من الطلبة المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث (4.06).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى الاستعمال المفرط لتلك المواقع الاجتماعية والحرص على الدخول المستمر إليها قد ينجم عنه العديد من الآثار السلبية، التي قد تؤدي في نهاية الأمر الوصول بالفرد إلى الإدمان. ومن أبرز تلك الآثار السلبية للأفراد الذي يحرصون على الاستعمال المستمر لشبكات التواصل الاجتماعي هو ظهور ما يُسمى بـ "الفومو" الذي ينطوي على الخوف والقلق من أن يكون لدى الأشخاص الآخرين تجارب وخبرات أفضل على شبكات التواصل الاجتماعي، أو يكتسبون معلومات ومهارات أكثر من الفرد نفسه، كما يتضمن أعراض الفومو القلق الاجتماعي والخوف من عدم اكتساب الخبرات الجديدة والممتعة اجتماعياً، وهذا يؤدي بالفرد إلى الرغبة في الاستمرار بالاتصال على شبكات التواصل الاجتماعي. وسبب تلك الرغبة الملحة لدى الفرد هو الحاجات الاجتماعية غير المحققة والملقاة على أرض الواقع، والتي تدفع الفرد إلى البحث في العالم الافتراضي لإشباع حاجاته في التواصل الاجتماعي مع الآخرين والحصول على الدعم والإشباع العاطفي من قبل الآخرين كالإعجابات والتعليقات الاجتماعية الإيجابية من قبل أصدقائهم وزملائهم، لذلك ينشأ شعور الخوف والقلق لدى هؤلاء الأفراد من أنهم إذا غادروا شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مؤقت من أن يفوتهم هذا الدعم الاجتماعي والعاطفي الفوري من قبل زملائهم وأصدقائهم، وبالتالي ارتفاع مستوى الفومو لديهم إلى أعلى مستوى. وأكَّدت دراسة عبد النبي (2020) أن ظاهرة الفومو ترتبط بمستويات عليا من استعمال شبكات التواصل الاجتماعي، والهواتف الذكية، تختلف

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة الداغستاني والربيعي (2021) التي أشارت إلى أن مستوى الشعور بالفومو لدى أفراد عينة الدراسة منخفض لديها.

3-هل يمكن التنبؤ من خلال حالة الخوف من ضياع الأحداث (فومو) بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين الذين لديهم اضطراب فاقدي الشهية العصبي؟

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ استخدام تحليل التباين المتعدّد وفقاً للطريقة التّدريجيّة (stepwise)، والجدول الآتي يبيّن نتائج هذا الاختبار لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس الخوف من ضياع الأحداث (الفومو):

الجدول 10؛ قيمة معامل الانحدار المتعدد

النموذج	ر	ر2
1	0.68	0.046

حيث أدخلت متغيرات صعوبات التنظيم الانفعالي، والخوف من ضياع الأحداث "الفومو"، وأشارت النتائج إلى أنَّ هناك مرحلة واحدة هي: التنظيم الانفعالي؛ والخوف من ضياع الأحداث (الفومو) وقيمة ر2 له هي (0.046).

الجدول 11؛ نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لصعوبات التنظيم الانفعالي والخوف من ضياع الأحداث (الفومو)

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية			
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	ت	مستوى الدلالة	القرار
المرحلة الأولى						
القيمة الثابتة	120.165	8.105		14.826	0.000	دال
صعوبات التنظيم* والفومو	0.330	0.061	0.139	2.480	0.021	دال

يتبين من الجدول (11) أن متغير (صعوبات التنظيم الانفعالي * والخوف من ضياع الأحداث) قيمة مستوى الدلالة فيه دالة، حيث كانت قيمة بيتا (0.139) عند مستوى الدلالة (0.05). وبهذا يمكن التنبؤ بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالب المراهق من خلال حالة الخوف من ضياع الأحداث (فومو). وأشارت قيمة معامل الانحدار إلى أنَّ حالة الخوف من ضياع الأحداث (فومو) تستطيع أن تؤثر بنسبة (0.046) في

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالب المراهق؛ أما الباقي تُسهم وتؤثر فيه متغيرات أخرى لها دور مهم في تحديد مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالب المراهق الذي لديه اضطراب فقدان الشهية العصبي لم يتطرق إليها البحث الحالي. ويمكن تفسير ذلك أيضاً بأنَّ صعوبات التنظيم العاطفي تعدُّ من السمات الأساسية للاضطرابات النفسية الناجمة عن اضطراب فقدان الشهية العصبي وحالة الخوف من فقدان الأحداث التي تمتد إلى أطياف داخلية وخارجية (Beauchaine and Thayer, 2015).

1-11 -نتائج فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمَّ استخدام اختبار ت ستيودنت(t-test) ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول:(12)

الجدول 12؛ نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
البعد الأول: (عدم قبول الردود العاطفية)	ذكور	80	20.36	3.578	174	2.678	0.000	دالة عند (0.05)
	إناث	96	22.72	3.037				
البعد الثاني: (صعوبات الانخراط في الأهداف)	ذكور	80	18.56	3.735	174	2.634	0.000	دالة عند (0.05)
	إناث	96	20.72	3.998				
البعد الثالث: (صعوبات التحكم في الدافع)	ذكور	80	19.95	3.836	174	2.720	0.000	دالة عند (0.05)
	إناث	96	22.28	3.725				
البعد الرابع: (قلة الوعي العاطفي)	ذكور	80	21.31	3.862	174	3.539	0.005	دالة عند (0.05)
	إناث	96	22.46	4.018				
البعد الخامس: (محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم العاطفة)	ذكور	80	30.39	4.758	174	2.776	0.000	دالة عند (0.05)
	إناث	96	31.68	4.755				
البعد السادس: (نقص الوضوح العاطفي)	ذكور	80	16.36	4.099	174	2.428	0.009	دالة عند (0.05)
	إناث	96	18.40	3.984				
الدرجة الكلية	ذكور	80	126.93	13.143	174	8.554	0.000	دالة عند (0.05)
	إناث	96	138.26	14.758				

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (12) يُلاحظ أن قيمة (ت) قد بلغت (8.554)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.000)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تُعزى إلى متغير الجنس لصالح الطالبات الإناث.

وتعزى تلك الفروق إلى أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة مع الذكور والإناث، التي تدعم استقلالية الذكور ونضجه العاطفي والانفعالي عن طريق فرض القليل من القيود عليه، وتشجيعه على استطلاع واستكشاف البيئة الخارجية، وتشجيعه أكثر على تحقيق أهدافه، وتقبُّل ردوده الانفعالية أياً كانت، مما يجعله أكثر كفاية وثقة وتقديراً لذاته وقدرةً على مواجهة صعوبات التنظيم الانفعالي.

ويمكن أن تفسر وجهة النظر البيولوجية جزئياً انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي عند الإناث "بأنها تعود إلى تمتعهن بمستوى مرتفع من الحساسية العاطفية، إضافة إلى التغيرات الهرمونية التي يتعرضن لها والإفرازات الغددية التي تجعلهن أكثر عصبية وقلقاً في بعض الأحيان". يضاف إلى ما سبق ما تتعرض له الإناث في هذه المرحلة من ضغوط اجتماعية، واقتصادية تفوق تلك التي يتعرض لها الذكور، وغالباً ما ترتبط هذه الضغوط بموضوعات كالزواج، وإيجاد العمل المناسب، والقدرة الحرة على اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة. والتوجه الثاني يتضمن وجهة نظر علم النفس الاجتماعي والذي يشير إلى أنَّ الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي يعود إلى الفروق الثقافية في أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحدد قواعد السلوك المناسب والمتوقع للذكور والإناث (Costa, et. Al, 2001, 323- 324).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الخوف من ضياع الأحداث "الفومو" وفق متغير الجنس.
للتحقق من صحة هذه الفرضية تمَّ حساب الفروق وذلك باستخدام اختبار ت ستيودنت (t-test)، وجاءت النتائج:

الجدول 13؛ نتائج اختبار (ت ستيودنت) لدلالة الفروق بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الخوف من ضياع الأحداث تبعاً لمتغير الجنس

مقياس الخوف من ضياع الأحداث "الفومو"	متغير الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	ذكور	80	77.25	3.25	174	8.561	0.000	دال عند (0.05)
	إناث	96	89.19	3.285				

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (13) نلاحظ أن قيمة (ت) في الدرجة الكلية قد بلغت (8.561)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي تُقبل الفرضية الصفرية لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

على مقياس الخوف من ضياع الأحداث "الفومو" تُعزى إلى متغير الجنس لصالح الطالبات الإناث. **ويمكن تفسير ذلك** بأنَّ الطالبات الإناث غير قادرات على ضبط سلوكهن في الإدمان على مواقع التوصل الاجتماعي وقد سبب ذلك معاناة من اضطراب فقدان الشهية العصبي، فزادت لديهم معدلات التوتر والضغط النفسي والمشقَّة والخوف والقلق، التي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية لتحول دون توافق الفرد السليم، ودون قدرتهن على ضبط سلوكياتهن في المواقف الاجتماعية، فتؤثر في شخصيتهن، مما يؤدي إلى خلل في نمو سمات الشخصية لدى الفرد، كما تؤثر في أفكار المراهقة ومعتقداتها، وضعف قدرتها على السيطرة على نفسها وبيئتها.

12- مقترحات البحث:

بناءً على نتائج البحث خلُص الباحثان إلى المقترحات الآتية:

1) الحاجة إلى القيام بأبحاث ودراسات حول الظاهرة النفسية "الفومو" وعلاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى.
2) دراسة خطط علاجية لخفض وتقليل مستوى الفومو واستعمال الهاتف الذكي عن طريق البرامج النفسية العلاجية والإرشادية والوقائية والتربوية.
3) العمل على إرشاد أسر المراهقين والمراهقات على طبيعة التغيرات الجسمية والنفسية التي يمر فيها كل من المراهقين والمراهقات الذين يعانون من أفكار ومشاعر سلبية حول صورة الجسم لديهم، ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات النفسية التي تواجههم خلال هذه الفترة.
4) تحسين استخدام المراهقين لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي ذات الآثار الإيجابية، كإعادة التركيز الإيجابي والمشاركة الاجتماعية لما لها من آثار ايجابية على الصحة النفسية للمراهق.
5) أن يتم تنظيم ندوات علمية حول طبيعة اضطراب فقدان الشهية العصبي واضطراب الشره العصبي، وذلك لتوعية المجتمع بمختلف شرائحه بمخاطر هذين الاضطرابين، والذي يبدو أنه في ازدياد خاصة في ظل التحولات الحضارية والانفتاح الثقافي الكبير الذي نعيشه.
6) يجب تسليط الضوء على حالة الخوف من فقدان الأحداث وربطها بمتغيرات أخرى مهمة.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

المصادر:

-المصادر العربية:

1. الجبوري، نداء؛ الجبوري، علي محمود. (2016). فرط فقدان الشهية العصبي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد (25)، ص. ص: 638- 650.
2. الداغستاني، سناء عيسى؛ الربيعي، ياسمين جرجس. (2021). الخوف من ضياع الأشياء وعلاقته بالتفسير الذاتي. مركز البحوث النفسية، المجلد (32)، العدد (4)، العراق، ص. ص: 535- 570.
3. الدسوقي، مجدي. (2006). فقدان الشهية العصبي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
4. السالم، فاطمة سعود عبد العزيز. (2022). "فومو" استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "دراسة على عينة من الشباب الكويتي". المجلة العربية للعلوم الإنسانية، المجلد (40)، العدد (159)، ص. ص: 11- 56.
5. صقر، هالة أحمد. (2021). الخوف من تفويت الأحداث "فومو" كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، العدد (34)، مصر، ص. ص: 492- 525.
6. عباس، محمد؛ نوفل، محمد؛ العبسي، محمد؛ أبو عواد، فريال. (2007). مدخل إلى منهاج البحث في التربية وعلم النفس. ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
7. عبد النبي، سامية محمد. (2021). الخوف من فوات شيء ما "الفومو Fomo" واستخدام الهاتف الذكي المشكل. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر، المجلد (82)، ص. ص: 1-9.
8. محاميد، مرام فهمي. (2017). أنماط التعلق وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المتنمرين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن.

- المصادر الأجنبية:

1. Abdulkarim, S. Factors Affecting Higher Education Te Beauchaine, T. P; Thayer, J. F. (2015). Heart rate variability as a transdiagnostic biomarker of psychopathology. International Journal if Psychophysiology. doi:10.1016/j.ijpsycho.2015.08.004.
2. Beauchaine, T. P; Thayer, J. F. (2015). Heart rate variability as a transdiagnostic biomarker of psychopathology. International Journal if Psychophysiology. doi:10.1016/j.ijpsycho.2015.08.004.
3. Borjali, A; Sohrabi, F; Farrokhi, N. (2015). The Role of Emotion Regulation Difficulties as a Mediator of the Relationship between Body Image Disturbance and Disordered Eating Behavior, *International Joyrnal of Pediatries,* V (3), I (1), p. p: 23- 32.
4. Ciarrochi, J; Heaven, P. C. L; Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and

emotional well-being: A longitudinal study. Journal of Research in Personality, 41(6), 1161-1178.

5. Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. International Journal of Behavioral Development, 38, 203–207. doi:10.1177/0165025414522170.
6. Cole, P. M; Michel, M. K; & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (Serial No. 240), 73–100.
7. Costa, P; Terracciano, A; Mccrae, R. (2001). Gender Differences in Personality Traits across Culture: robust and Surprising Findings. *Journal of Personality and Social Psychology,* 81(2), p. p: 322- 331.
8. Crowell, S. E; Baucom, B. R; Yaptangco, M; Bride, D; Hsiao, R; McCauley, E; & Beauchaine, T. P. (2014). Emotion dysregulation and dyadic conflict in depressed and typical adolescents: evaluating concordance across psychophysiological and observational measures. Biological Psychology. doi:10.1016/j.biopsycho.2014.02.009.
9. Dvorak, R. D; Sargent, E. M; Kilwein, T. M; Stevenson, B. L; Kuvaas, N. J; & Williams, T. J. (2014). Alcohol use and alcohol-related consequences: associations with emotion regulation difficulties. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 40, 125–130. doi:10.3109/00952990.2013.877920.
10. Fossati, A; Feeney, J; Maffei, C; & Borroni, S. (2014). Thinking about feelings: affective state mentalization, attachment styles, and borderline personality disorder features among Italian nonclinical adolescents. Psychoanalytic Psychology, 31, 41–67. doi:10.1037/a0033960.
11. Gratz, K; Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* Vol. 26, No. 1, March 2004.
12. Gross, J. J. (2003). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice,* 2, 151–164.
13. Hasan, S. (2019). Max Weber's theory of personal charisma. QALAAI ZANIST JOURNAL, 4(3), 408-434.
14. Hasan, S. R. (2023). Psychological Absence of The Father and Its Relationship to The Social Adjustment Among the Children Residing in The

Orphanage in Erbil City. QALAAI ZANIST JOURNAL, 8(3),1211–1238. ttps://doi.org/10.25212/lfu.qzj.8.3.50

15. Hasan, S., & Abdulkarim, S. (2022). A study on the influence of place and education on muslim women empowerment. Social Sciences, Humanities and Education Journal (SHE Journal), 3(2), 89-95.
16. Hasan, S., & Abdulkarim, S. (2022). John Dewey's Intellectual Form Of Educational Philosophy In Contemporary Era. Journal of Positive School Psychology, 4110-4118.
17. Abdulkarim, S. A., & Hasan, S. R. (2023). Teachers and Students Attitude and Challenges on Applications of ICT Tools. QALAAI ZANIST JOURNAL, 8(2), 1253-1265.
18. Hasan, S., & Galety, M. G. (2023). EXISTENTIAL ALIENATION AND ITS RELATIONSHIP TO THE LEVEL OF OPTIMISM AMONG. FAN, TA'LIM VA AMALIYOTNING INTEGRASIYASI, 444-457.
19. Hasan, S. (2017). The role of private universities in the Kurdistan Region in developing the values of citizenship at the student Field study on a sample of Lebanese Lebanese University students. QALAAI ZANIST JOURNAL, 2(5), 635-660.
20. Hasan, S. R. (2022). Experiences of Applying Electronic School Management in A Number of Countries and the Possibility of Benefiting from Them. QALAAI ZANIST JOURNAL, 7(2), 754-773.
21. Kaufman, E. A; Cundiff, J. M; Crowell, S. E. (2015). The development, factor structure, and validation of the self-concept and identity measure (SCIM): A self-report assessment of clinical identity disturbance. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 9, 122–133. doi:10.1007/s10862-014-9441-2.
22. Khalil, A. & Hasan, S. (2018). Social support and its relationship to the ability to solve social problems In middle school students in Erbil governorate schools. Qalaai Zanist Journal, 3(3), 334-362.
23. Mazaheri, M. (2015). Difficulties in Emotion Regulation and Mindfulness in Psychological and Somatic Symptoms of Functional Gastrointestinal Disorders. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2015 December; 9(4): e954.
24. McLaughlin, K. A; Hatzenbuehler, M. L; Mennin, D. S; & NolenHoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. Behaviour Research and Therapy, 49, 544–554. doi:10.1016/j.brat.2011.06.003.

25. Mennin, D. S; Heimberg, R. G; Turk, C. L; & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. Clinical Psychology: Science and Practice, 9, 85–90.
26. 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?
27. National Center for Education Statistics. (2001). Dropout rates in the United States: 2000. Washington, DC: Author. Retrieved from https://nces.ed.gov/pubs2002/2002114.pdf.
28. Nithyanantham, V., Paulmony, R., & Hasan, S. R. (2019). Self-perspective of 21st century educators: a challenge in the globalised educational world. International Journal of Educational Research Review, 4(3), 325-333.
29. Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. Aging & Mental Health, 13, 818– 826. d oi:10.1080/ 13607860902989661.
30. Pacico, J; Bastianello, M; Zanon, C; Hutz, C. (2012). Adaptation and Validation of the Dispositional Hope Scale for Adolescents. Psicologia: Reflexão e Crítica, 26(3), 488-492.
31. Reddy, P. J. K., Thirumoorthy, G., Arun, A., & Hasan, S. R. (2023). Awareness On Light Pollution Among Teacher Educators. Social Sciences, Humanities and Education Journal (SHE Journal), 4(1), 155-164.
32. Rodgers, Rachel F. (2017). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolescent Research Review,* 1(2), p. p: 95- 119.
33. Thompson, R. A; Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. Development and Psychopathology, 8, 163–182.
34. Van Rheenen, T. E., Murray, G., and Rossell, S. L. (2015). Emotion regulation in bipolar disorder: profile and utility in predicting trait mania and depression propensity. Psychiatry Res. 225, 425–432. doi: 10.1016/j.psychres.2014.12.001.
35. Wortham, J. (2011). *Feel Like a Wall Flower? Maybe it's Your Facebook Wall.* The New York Times, Retrieve from: http://www.nytime.com/2011/04/10/html.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

کێشەکانی ڕێکخستنی سۆزداری وەک پێشبینیکەری ترس لە لەدەستدانی لە نمونەیەکی هەرزەکارانی تووشبوو بە نەخۆشی (FOMO) ڕووداوەکان بێئاگایی لە خواردن.

پـوختـه:

ئامانجی ئەم تۆێژینەوەیە خستنەڕووی ئەگەری پێشبینیکردنی ترس لە لەدەستدانی ڕووداوەکان (FOMO) لە ڕێگەی فاکتەری کێشەکانی ڕێکخستنی هەڵچونەکان لەڕیگەی نمونەیەك لە هەرزەکارانی تووشبوو بە کەمبوونەوەی ئارەزوی خواردن. وە پێوانەکردنی جیاوازییەکان بەپێی گۆڕاوی (ڕەگەز). تۆێژینەوەکە پشتی بە شێوازی وەسفکردنی شیکاری بەستووە، تۆێژەرەکە پێوەرەکانی FOMO و پێوەرەکانی سەختییەکانی ڕێکخستنی سۆزداری (DERS)ی بەکارهێناوە. نمونەی تۆێژینەوەکە (176) خوێندکاری قۆناغی ناوەندی لەخۆگرتبوو کە تووشی نەخۆشی کەمبونەوە یان نەمانی ئارەزوی خواردن بوون. ئەنجامی تۆێژینەوەکە بریتی بوون لە: دەتوانرێت لە ڕێگەی ئالەنگارییەکانی ڕێکخستنی سۆزداریەوە پێشبینی ترسی لەدەستدانی ڕووداوەکان (FOMO) بکرێت لە نمونەیەک لە خوێندکارانی قۆناغی ناوەندی کە تووشی نەخۆشی کەمبوونەوەی ئارەزوی خواردن بوون. وە جیاوازییەکی ژمارویی بەرچاو لە نێوان مامناوەندی ڕێژەی وەڵامەکانی نمونەی تۆێژینەوەکەدا هەیە لەڕووی پێوەرەکانی کێشەکانی ڕێکخستنی سۆزداری بەپێی گۆڕاوە ڕەگەزییەکە لە بەرژەوەندی خوێندکارانی مێینە. جیاوازییەکی بەرچاو لە ڕووی ژمارییەوە لەسەر پێوەرەکانی ترس لە لەدەستدانی نەوجەوانان لە بەرژەوەندی مێینەکاندا هەیە.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد(٨) – العدد (٥)، شتاء٢٠٢٣
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

Difficulties in emotional regulation as a predictor of fear of missing out on events (FOMO) in a sample of adolescents with anorexia nervosa disorder

Marewan Hasan Mustafa
Department of General Education, College of Languages and Education, Lebanese French University, Erbil, Kurdistan Region, Iraq.
marewan.hasan@lfu.edu.krd.

Shahzad Ramadan Hasan
Department of General Education, College of Languages and Education, Lebanese French University, Erbil, Kurdistan Region, Iraq.
Shazad.ramazan@lfu.edu.krd.

Keywords: Fear of missing events, emotional regulation difficulties, anorexia nervosa, adolescents, Secondary education.

Abstract

The aim of this current research is to reveal the possibility of predicting fear of missing out on events (FOMO) through the factor of emotional regulation difficulties in a sample of adolescents with anorexia nervosa disorder. And measure the differences according to the variable: (sex). The research relied on the analytical descriptive approach. The researcher used the FOMO scale and the Difficulty Emotional Regulation Scale (DERS). The research sample included (176) male and female general secondary students who have anorexia nervosa disorder. The results of the research were: It is possible to predict through the difficulties of emotional regulation the fear of missing out on events (FOMO) in a sample of adolescent high school students who have anorexia nervosa disorder. And there are statistically significant differences between the mean scores of the research sample's answers on the emotional regulation difficulties scale according to the gender variable in favor of female students. There are significant differences on the scale of fear of losing juveniles in favor of females.