

**الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وعلاقته بالإكتئاب لدى
طلاب الجامعة**

**Fear of Missing out (FOMO) and its Relationship to
Depression among University Students**

إعداد

أ.د/ محمود مغازي العطار	د/ فاطمة محمد الدمرداش
أستاذ الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ	كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ/ أحمد محمد رجب عبد الحليم الأقرع

باحث ماجستير بقسم الصحة النفسية

الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وعلاقته بالإكتئاب لدى طلاب الجامعة

إعداد / أحمد محمد رجب عبد الحليم الأقرع

ملخص البحث :-

هدف البحث الحالي إلى التحقق من طبيعة العلاقة الارتباطية بين اضطراب الخوف من تفويت الأحداث (فومو) والإكتئاب لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات على مقياس الخوف من تفويت الأحداث (فومو) المستخدم في الدراسة الحالية، والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات على مقياس الإكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من ٨٥٧ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) سنة، وقام الباحث بتطبيق المقاييس في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، واعتمد البحث على الأدوات الآتية: (أ) مقياس الخوف من تفويت الأحداث (فومو). إعداد الباحث، (ب) مقياس بيك للإكتئاب الصورة الثانية B. D. II . تعريب غريب عبد الفتاح غريب ٢٠٠٠، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الفومو والاكتئاب: كلما زاد خوف الطالب من تفويت الأحداث، ارتفعت معدلات الاكتئاب لديه. ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين: الذكور سجلوا مستويات أعلى في "الفومو" مقارنة بالإناث. الإناث أظهرن معدلات اكتئاب أعلى من الذكور.

الكلمات المفتاحية: الخوف من تفويت الأحداث - فومو - الإكتئاب - طلاب الجامعة.

Abstract:

The current research aimed to verify the nature of the correlational relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and depression among university students, to identify the differences between male and female students on the FOMO scale used in the current study, and to recognize the differences between male and female students on the depression scale used in the current study. The sample consisted of 857 male and female students from the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, aged between 18 and 23 years. The researcher applied the measures in the first semester of the academic year 2024/2025. The research relied on the following tools: (a) FOMO scale, developed by the researcher, (b) Beck Depression Inventory II, Arabic translation by Gharib Abdel Fattah Gharib, 2000. The results indicated a strong positive correlation between FOMO and depression: as students' fear of missing out increased, their levels of depression also rose. There were statistically significant differences between genders: males recorded higher levels of FOMO compared to females, and females exhibited higher depression rates than males.

Keywords: Fear of Missing Out - FOMO – Depression - University Students.

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعد التكنولوجيا الحديثة من أكبر العوامل التي تؤثر على حياة الإنسان في الآونة الأخيرة بما تستحدثه من ظواهر جديدة لم تكن موجودة من قبل، حيث نجد أن الواقع الافتراضي أصبح اليوم عالماً موازياً للواقع الفعلي الذي نعيش فيه، بل أصبح أكبر من الواقع الفعلي بما يقدمه من مميزات جديدة أتاحت للإنسان الإطلاع المستمر دون جهد يذكر أو تخطيط مسبق على كل ما يدور من حوله من أحداث وأخبار ومستجدات، بالإضافة إلى إقامة علاقات إجتماعية والحفاظ على إتصال دائم بالآخرين دون التقيد بحدود الزمان أو المكان.

وبصورة عامة فإن الإنسان يمتلك رغبة أساسية في أن يكون متصلاً إجتماعياً وفي معرفة ما يفعله الآخرون، وأن يكون جزءاً من التجارب المُجزية ومشاركتهم الأحداث والخبرات الجديدة حيث أنها حاجة إنسانية أساسية موجودة منذ الطفولة، فلقد زادت خيارات التواصل والمشاركة والحصول على تجارب وأحداث مُجزية مع المعارف بسبب إمكانية الوصول الدائم إلي وسائل التواصل الإجتماعي، حيث أنها توفر فرصة للبقاء على إتصال بغض النظر عن الزمان والمكان. (Fuster, Chamarro, & Oberst, 2017, 24) إلا أن سهولة الوصول لوسائل التواصل الحديثة قد أتاح الفرصة للجميع لمتابعة ما يدور حولهم من أحداث بصورة مستمرة (Abel, Buff, & Burr, 2016, 35).

وعلى الرغم من تسهيل وسائل التواصل الإجتماعي وصول الأفراد إلى جميع الأخبار والأحداث، إلا أنها قد تزيد من الإستخدام المفرط غير الواعي

الذي يغير في سلوكيات وعادات الأفراد اليومية (Can, et al, 2019, 1) وقد أدى الإستخدام الزائد للإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي وما توفره من سهولة وسرعة الوصول إلى الأحداث والتجارب الخاصة بالآخرين إلى ظهور ظاهرة جديدة على ساحة الصحة النفسية وهى الخوف من تفويت الأحداث والتجارب الخاصة بهذه الوسائل الحديثة تسمى (فومو) وهى مخاوف منتشرة لدى المرء من أن يكون لدى الآخرين تجارب مجزية يغيب عنها ويتميز الفومو من خلال الرغبة فى البقاء على إتصال دائم بما يفعله الآخرون (przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013, 1841).

ويعد اضطراب الخوف من تفويت الأحداث (فومو) عامل مهم في تفسير سلوكيات المراهقين في إستخدام الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي، فالمرهقين ذوي الشعور المرتفع بالفومو أكثر إستخداماً للعديد من منصات التواصل الإجتماعي في نفس الوقت. (Franchina, 2018, 15) (Abeele, Rooij, Coco, & Marez, 2018, 15)

ويتضح مما سبق أن الخوف من تفويت الأحداث (فومو) هو أحد الإضطرابات النفسية الحديثة التى ظهرت نتيجة التغيرات فى عادات وسلوكيات الأفراد للتأقلم مع ما تقدمه وسائل الإتصال الجديدة من إمكانيات، فكانت ظاهرة الفومو هى نتيجة خوف الفرد من أن تكون هناك أحداث وتجارب وخبرات لدى الآخرين لا يعلم الفرد شيئاً عنها، وفى محاولة

الفرد للتخفيف من الشعور بهذا الخوف يحافظ على البقاء على إتصال دائم بالأحداث التي يقوم بها الآخريين في الشبكة الإجتماعية للفرد.

ويعتبر الإكتئاب تجربة نفسية عامة لا يكاد ينجو منها أحد حيث أنه لابد لكل إنسان مهما كان سنه أو جنسه أن يمر بلحظات يختبر فيها مشاعر الإكتئاب، بغض النظر عما إذا كانت هذه التجربة مجرد تجربة عابرة أو مرضية، فلا وجود للصحة النفسية المطلقة، ويواجه طلاب الجامعة في عصرنا الحالي الكثير من العوامل الضاغطة كالمناهج الدراسية التي تدرس لهم دون مراعاة للفروق الفردية بينهم ودون النظر إلى ميولهم، فتصبح المناهج الدراسية وطرق التدريس عبئاً على بعض الطلاب، فضلاً عن طموحات الوالدين المتعلقة بمستقبل الأبناء ومن ثم يعيش الطالب صراعات بين رغبته في تحقيق طموحاته وبين عجزه عن تحقيق هذه الطموحات، فكل هذه الأمور تسهم في نشأة الإكتئاب والإضطراب النفسي لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من معايشة الباحث للتطورات التكنولوجية السريعة وما وجده من الطلاب الجامعيين من عدم مفارقتهم للهاتف الذكي نهائياً والحفاظ على الإتصال بشبكة الإنترنت للإستمرار في متابعة الأحداث والإشعارات والرسائل وتفقد الجديد منها دائماً مثل أحداث (التريند)، وهنا يجد الفرد نفسه مجبر على التفاعل مع هذه الأحداث والتعليق عليها وأن يشارك مع محيطه الإجتماعي من الأصدقاء والأقران

أحداثه الشخصية مثل تغيير صورة الحالة الخاصة به باستمرار وكتابة كل ما يقوم به من أحداث جديدة على وسائل التواصل الإجتماعى مثل ما يفعل الآخرون، حتى يكون مواكب للتطورات التكنولوجية الحديثة ويتمنى أن يحصل على إعجاب محيطه الإجتماعى وردود فعل إيجابية على ما ينشره من أحداث، حتى يكون له مكان داخل هذا الواقع الافتراضى الذى أصبح موازياً للواقع الفعلى الذى نعيش فيه، ومن خلال هذا الطرح يعتقد الباحث أن الخوف من تفويت الأحداث (فومو) اضطراب نفسى نشأ حديثاً يؤدى بالمرهقين والطلاب إلى دائرة متشابكة من الشعور بالاضطرابات النفسية الأخرى ومن المحتمل أن يكون له علاقة بالإكتئاب خاصة وإذا كان الكثير من العلماء يطلقون على هذا العصر عصر الإكتئاب وجميعها ظواهر نفسية تحظى بإهتمام الباحثين النفسيين.

كما أكدت الدراسات على أن الأفراد الذين يعانون من أعراض الإكتئاب بدرجة مرتفعة ليس لديهم القدرة على الانضمام مع الآخرين في الأنشطة الإجتماعية المختلفة، ومن ثم يشعرون بالخوف من تفويت تلك الأنشطة والأحداث الجيدة والقيمة مما يترتب عليه مستويات مرتفعة من (الفومو) (Yuan, Elhai, & Hall, 2021, 1).

ونظراً لقلة البحوث والدراسات العربية التى تناولت ظاهرة الخوف من تفويت الأحداث (فومو) في البيئة العربية، سعى الباحث لإجراء الدراسة الحالية وذلك للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وكذلك

التعرف على الفروق بين الجنسين في متغير الخوف من تقويت الأحداث (فومو)، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في متغير الإكتئاب.

في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

١ - هل هناك علاقة إرتباطية بين اضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو) والإكتئاب لدى طلاب الجامعة؟

٢ - ما الفروق بين الطلاب والطالبات في اضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو)؟

٣ - ما الفروق بين الطلاب والطالبات في اضطراب الإكتئاب؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١ - التحقق من طبيعة العلاقة الإرتباطية بين اضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو) والإكتئاب لدى طلاب الجامعة.

٢ - التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات على مقياس الخوف من تقويت الأحداث (فومو) المستخدم في الدراسة الحالية.

٣ - التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات على مقياس الإكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

أولاً: تتضح أهمية الدراسة الحالية على المستوى النظرى على النحو التالى:

١ - حداثة موضوع الدراسة الحالية، ويرجع ذلك لندرة الدراسات العربية عامة (فى حدود علم الباحث) التى تناولت متغير الخوف من تقويت الأحداث (فومو) إضافة إلى ندرة التأصيل النظرى لهذا المتغير، حيث يعد هذا الموضوع من الموضوعات الحديثة فى الدراسات الأجنبية بمختلف اللغات، حيث لم يتجاوز عدد الدراسات التى تطرقت إلى موضوع الخوف من تقويت الأحداث (٢٠٠) دراسة أجنبية (حتى إعداد الدراسة الحالية) كما أنه توجد أربعة دراسات عربية فقط تناولت هذا المتغير.

٢ - إثراء التراث السيكلوجى بما تقدمه الدراسة الحالية من إعداد مقياس للخوف من تقويت الأحداث (فومو) في البيئة العربية.

٣ - تسليط الضوء على ظاهره اضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو) وبيان مدى أهميتها وطرق الوقاية منها وتقديم الإرشادات المتعلقة بها.

٤ - أهمية المتغيرات التى تناولتها الدراسة الحالية حيث يعد اضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو) والإكتئاب من المشكلات النفسية التى تؤثر سلباً على جوانب الصحة النفسية والجسدية لدى الأفراد عامة والمراهقين خاصة.

٥ - أهمية الشريحة العمرية التي تناولتها الدراسة (مرحلة المراهقة) حيث تعد هذه المرحلة هي الأكثر إستخداماً وتأثراً بالتكنولوجيا الحديثة وهي أكثر المراحل العمرية تأثراً بإضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو)، كما تنتم هذه المرحلة بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية.

٦ - قد تسهم هذه الدراسة فى تقديم مقترحات إرشادية يمكن فى ضوءها علاج الخوف من تقويت الأحداث (فومو) بين طلاب الجامعة والذي من شأنه أن يؤدى إلى تخفيف الشعور بالإكتئاب لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: تتضح أهمية الدراسة الحالية على المستوى التطبيقى على النحو التالى:

١ - تصميم البرامج التى تسهم فى علاج إضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو) بين طلاب الجامعة والمراهقين.

٢ - الإستفادة من المقترحات التى ستسفر عنها الدراسة فى إجراء بحوث علاجية وإرشادية لاحقة تفيد المجتمع والمناخ التربوى للطلاب والمراهقين.

٣ - تقديم حلول لمواجهة إنتشار إضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو) والذي يمكن إعتباره مشكلة نتجت عن الإرتباط والتعلق الزائد بالتكنولوجيا الحديثة التى يعيشها الطلاب والمراهقين.

٤ - تصميم برامج إرشادية تهدف إلى توجيه الأفراد المستخدمين للتكنولوجيا حول الإستخدام الأمثل للإنترنت والهواتف الذكية ومواقع التواصل الإجتماعى.

خامساً: مفاهيم الدراسة الإجرائية:

التعريف الإجرائي للخوف من تفويت الأحداث (فومو)

يعرفه الباحث بأنه: بأنه خوف المرء من تفويت الأحداث والخبرات المُجزية والمُرضية التي يعيشها الآخرون، ويكون المرء غائباً عنها أو غير مشترك فيها وتزيد لدى المرء الرغبة في البقاء على إتصال وإطلاع مستمر على ما يفعله الآخرون، من خلال التفاعل الإجتماعي ومتابعة وسائل التواصل الإجتماعي المختلفة.

حيث يقاس الخوف من تفويت الأحداث (فومو) بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الخوف من تفويت الأحداث (فومو) المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد الباحث.

التعريف الإجرائي للإكتئاب:

تبنى الباحث تعريف بيك للإكتئاب حيث عرف الإكتئاب بأنه: خبرة معرفية وجدانية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم وعدم حب الذات ونقدها والأفكار الإنتحارية والتهيج والإستثارة وفقدان الإهتمام والتردد وإنعدام القيمة وفقدان الطاقة وتغيرات في نمط النوم والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية وصعوبة التركيز والإرهاق والإجهاد وفقدان الإهتمام بالجنس (غريب عبد الفتاح غريب، ٢٠٠٤، ٢٥).

حيث يقاس الإكتئاب بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس بيك للإكتئاب الصورة الثانية B. D. II تعريب غريب عبد الفتاح غريب.

التعريف الإجرائي لطلبة الجامعة:

هم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنة ويدرسون في كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

سادساً: محددات الدراسة:

١. منهج الدراسة:

يستخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي وهو المنهج الذي يهتم بتحليل الظواهر لفهمها وتفسيرها كما هي في الواقع دون إحداث تغيير متعمد فيها، وذلك من خلال التعرف علي طبيعة العلاقة الإرتباطية بين اضطراب الخوف من تقويت الأحداث (فومو)، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغير الخوف من تقويت الأحداث (فومو)، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغير الإكتئاب.

٢. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٨٥٧ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) سنة.

٣. الحدود الزمانية:

قام الباحث بتطبيق المقاييس في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م.

٤. أدوات الدراسة:

(أ) مقياس الخوف من تقويت الأحداث (فومو). إعداد الباحث.

(ب) مقياس بيك للإكتئاب الصورة الثانية B. D. II. تعريب غريب عبد الفتاح غريب ٢٠٠٠.

سابعاً: الإطار النظري:

المحور الأول: الخوف من تفويت الأحداث (فومو) Fear Of Missing Out (FOMO)

أولاً: مفهوم الخوف من تفويت الأحداث (فومو): The Concept of Fear Of Missing Out (fomo)

تعريف العلماء للخوف من تفويت الأحداث (فومو) Fear Of Missing Out (FOMO)

١. عرفه بريزيبيلسكي: بأنه مخاوف منتشرة لدى المرء من أن يكون لدى الآخرين تجارب مُجزية يغيب عنها، ويتميز الفومو من خلال الرغبة في البقاء على إتصال مستمر بما يفعله الآخرون. (przybylski, et al, 2013, 1841)

٢. وعرفه (فوستر ٢٠١٧) بأنه شعور منتشر وغير سار بأن الآخرين قد يشاركون بتجارب مُجزية لا ينتمي المرء إليها، بالإضافة إلى الرغبة في البقاء على إتصال دائم بما يفعله الآخرون. (Fuster, et al, 2017, 23)

٣. وعُرف بأنه: إنشغال الفرد بالحفاظ على اتصالات مستمره بما يفعله الآخرون ويكون نابعاً من الخوف المستمر من أن يغيب عن الفرد الخبرات الاجتماعية الجيدة (Perna, 2020, 13).

٤. وعرفه (سيت ٢٠٢٠) بأنه حاجة الفرد إلى التفاعل والإتصال مع الآخرين والبقاء على إتصال بما يفعلونه. (Sette, et al 2020, 20)
٥. ويعرفه الباحث بأنه خوف المرء من تفويت الأحداث والخبرات المُجزية والمُرضية التي يعيشها الآخرون، ويكون المرء غائباً عنها أو غير مشترك فيها وتزيد لدى المرء الرغبة فى البقاء على إتصال وإطلاع مستمر على ما يفعله الآخرون، من خلال التفاعل الإجتماعى ومتابعة وسائل التواصل الإجتماعى المختلفة.

ثانياً: النظريات المفسرة للخوف من تفويت الأحداث (فومو)

١ - نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory)

فسر العديد من الباحثين مفهوم الخوف من تفويت الأحداث (فومو) فى ضوء نظرية تقرير المصير ويعد نموذج برزيبيلسكى من أولى الدراسات النفسية التجريبية التى إعتمدت على نظرية تقرير المصير لتفسيرها حيث يسعى التنظيم الذاتى الفعال للفرد على إشباع ثلاث إحتياجات نفسية أساسية للحفاظ على الصحة النفسية السوية للفرد وهى أولاً: الكفاءة وتعنى قدرة الفرد على التصرف بفاعلية فى العالم من حوله، ثانياً: الإستقلالية وتعنى التأليف الذاتى الداخلى للفرد والمبادرة الشخصية، ثالثاً: الإرتباط والقرب ويعنى الإرتباط مع الأفراد الآخرين من حوله، فشعور الفرد بالتمتع بصحة نفسية سوية ينبع من خلال تلبية الحاجات النفسية الفطرية، وهذا ما يدفع الفرد نحو السعى إلى تشكيل روابط وعلاقات إجتماعية ناجحة مع من حوله مما يعزز مستوى الصحة النفسية السوية وتقوده إلى العمل الهادف والشعور

بتقدير الذات، وعلى العكس إذا شعر الفرد أن هناك شيئاً ما يعيق التواصل مع الآخرين ويعيق تشكيل الروابط الاجتماعية زاد خوفه لأن شعور الاستبعاد والتجاهل يتعارض مع الحاجات النفسية الأساسية للتواصل مع الآخرين (przybylski, et al . 2013, 1841-1842).

٢ - نظرية الانتماء (Belongingness Theory Need To Belong)

الحاجة إلى الانتماء دافع جوهري داخل النفس البشرية تدفع الإنسان إلى تأسيس روابط إيجابية اجتماعية مع المحيط الاجتماعي للفرد والعمل على الحفاظ عليها مثل العلاقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين وشركاء العمل والزملاء والأقران، ويندرج تحت نظرية الانتماء متطلبين لتلبية هذه الحاجة، أولاً: يجب أن تكون التفاعلات مع الآخرين متكررة وإيجابية بطبيعتها، ثانياً: أن يشعر الفرد بالمودة المتبادلة في العلاقة مع الآخرين ولديه القدرة على أن يكون إرتباطاً طويل الأمد وإذا لم يتم تلبيةها قد يتعرض الفرد لآثار عاطفية وجسدية سلبية، والأفراد تختلف في مدى تحفيزهم للحفاظ على الروابط الاجتماعية مع الآخرين، وهكذا تم فهم كيفية تأثير الحاجة إلى الانتماء على العوامل الاجتماعية المعرفية لإستخدام خدمات الشبكات الاجتماعية للبقاء على الإتصال والتخلص من الشعور بالفومو أى الخوف من تفويت الفرصة والحدث وقد دعم البحث فكرة الإرتباط المباشر بين الحاجة إلى الانتماء والخوف من تفويت الحدث والفرصة (فومو) (Holte, Nixon, & Cooper, 2024, 2).

٣- نظرية الدافع البشري (Human Motivation Theory)

يمكن تفسير ظاهرة الخوف من تفويت الأحداث (فومو) باستخدام هرم ماسلو للإحتياجات (نظرية الدافع البشري) وتتكون هذه النظرية من خمسة عناصر، مخطط لها على شكل هرم يمثل الإحتياجات التي يجب إشباعها لدى الفرد بدءاً من الأسفل (الإحتياجات الفسيولوجية، إحتياجات الأمان، الإلتواء الإجتماعي، التقدير، تحقيق الذات) ولا تسمح بالإننتقال إلى مستوى أعلى في حال عدم تلبية إحتياجات المستوى الأدنى، ووفقاً لماسلو فإن أعظم الإحتياجات هي تحقيق الذات والتي تشمل تحسين إمكانياتنا والوصول إليها كفرد فريد، ومع ذلك ليس من السهل أن نصبح هذا الفرد المثالي، فالأفراد الذين إستوفوا المستويين الأولين قد لبوا إحتياجاتهم الأساسية وسيشعرون بالحاجة إلى التواصل للشعور بالإنتواء الإجتماعي عند وصولهم إلى المستوى الثالث، وسيؤدي تزايد الشعور بهذه الحاجة إلى التواصل إلى ظهور أفراد يعانون من الخوف من تفويت أحداث وأفعال الآخرين (فومو) من خلال تأثير وسائل التواصل الإجتماعي، لأن تأثير الشعور بالخوف من تفويت أحداث وأفعال الآخرين لن يصبح مشكلة للفرد الذي نجح في الوصول إلى مستوى التقدير وتحقيق الذات، حيث أن تأثير الخوف من تفويت أحداث وأفعال الآخرين أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين لم تلب إحتياجاتهم النفسية الأساسية، وبين الأفراد الذين لا يعتبرون أنفسهم أكفاء ومستقلين (Argan & Ipek, 2018, 45).

٤ - نظرية الإستخدامات والإشباعات (The Uses and Gratifications Theory)

نظرية الإستخدامات والإشباعات هي نظرية مبكرة إستندت إلى أبحاث الإتصال الجماهيري لتفسير إستخدام الناس لوسائل الإتصال والإعلام، ووفقاً لهذه النظرية يستخدم الناس أنواعاً معينة من وسائل الإتصال والإعلام لتلبية إحتياجاتهم الخاصة، على سبيل المثال يمكن للأفراد الذين يشعرون بالوحدة إستخدام تطبيقات التواصل الإجتماعي لتلبية إحتياجاتهم الإجتماعية من خلال التفاعل مع الأصدقاء أو الغرباء، وفي الوقت نفسه فإن إحدى السمات المهمة للخوف من تفويت الأحداث (فومو) هي الحاجة إلى البقاء على إتصال دائم بما يفعله الآخرون، وحيث أن الشعور بالخوف من تفويت الأحداث (فومو) ينبع من نقص إشباع الحاجات، مثل الحاجة إلى التواصل الإجتماعي، وأن إستخدام الإنترنت والهواتف الذكية يتيح للناس تصفح مواقع التواصل الإجتماعي باستمرار لمعرفة حالة حياة الأشخاص الذين يتابعونهم وتحديثاتهم، ومواقع التواصل الاجتماعي تحقق الرضا من خلال ذلك، وهذا الشعور هو ما يجعل الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الخوف من تفويت الأحداث (فومو) لديهم إصرار وتأكيد على الإستمرار في الإتصال والتواصل وهذا ما يسمى في النظرية بالإستخدام، من أجل إشباع حاجته للشعور بالتفاعل والإجتماعية مع الآخرين، لذلك تكون نظرية الإستخدامات والإشباعات قادرة على تفسير ظاهرة الخوف من تفويت الأحداث (فومو) (Yang, Liu, & Fang, 2021, 2).

المحور الثاني: الاكتئاب Depression:

أولاً: تعريف الاكتئاب:

عرف بيك الاكتئاب على أنه اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطراب في الوجدان حيث يرجع الاكتئاب إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات والعالم والمستقبل وينتج من جراء ذلك التشويه ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية السالبة وهي ليست أعراض وجدانية فقط وإنما أيضاً معرفية دافعية وفيزيائية. (Beck, Rush, Shaw, 12, 1979, Emery &)

وعرف (حامد زهران) الاكتئاب: بأنه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة، وتعبّر عن شيء مفقود وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه (حامد زهران، ١٩٧٧، ٥١٤).

كما عُرف الاكتئاب: بأنه حالة من الحزن والكدر والشعور بالذنب، وقد لا يعرف المريض سبباً لهذه المشاعر، ويصاحبها فقدان القدرة على النوم وفقدان الشهية وصعوبة وبطء في التفكير والكلام، ونقص في النشاط الحركي ورغبة المريض في معاقبة نفسه (طارق كمال، ٢٠٠٥، ٨٨).

ونستخلص مما سبق أن الاكتئاب هو حالة من الحزن المستمر التي لا يدرك الفرد مصدرها على الرغم من أنها تتجمّع عن خبرات أليمة وأحداث مؤثرة إنفعالياً قد مر بها الفرد، تتميز هذه الحالة بهبوط في الطاقة النفسية والحركية والشعور بالإعياء من أقل مجهود، وبالفلق وعدم الارتياح وفقدان

الإهتمام بالأشخاص والأشياء والأحداث والنشاطات وعدم المقدرة على الإستمتاع بالحياة، كما تتميز بسيادة مشاعر اليأس والذنب وفقدان القيمة والثقة بالنفس وفقدان المقدرة على التركيز والتحكم، كما تشيع لدى الحالات الحادة أفكاراً أكثر سوداوية تدور حول الموت والرغبة في الإنتحار.

ثانياً: أسباب الإكتئاب:

تتعدد الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى ظهور حالات الإكتئاب عند الإنسان ومنها:

أولاً- العوامل البيولوجية: وتتضمن الآتي:

١. الجينات الوراثية:

كشفت الدراسات الأسرية ودراسات التوائم عن أدلة تشير إلى وجود عامل جيني له دور مهم في ظهور حالات الإكتئاب، فقد لوحظ أن الإكتئاب ينتشر في عائلات معينة وإستنتج من ذلك أهمية الأصول الجينية في حدوث الإكتئاب، والتفسير الوراثي للإكتئاب يظهر وجود علاقة بين الإستدعاء الوراثي للإصابة بالإكتئاب ومدى إستعداد الفرد لذلك أى توفر المكونات الوراثية المحفزة للإصابة به.

٢. نقص الأمينات الحيوية:

ينتج عنه مرض الإكتئاب، أى نقص الناقل العصبي (السيروتونين) كما في حالة تعاطي العقاقير المهدئة أو الأدوية المثبطة للسيروتونين الذي يؤدي تناولها إلى الإرتخاء الجسمي، والرغبة في النوم وهي مضادات لزيادة السيروتونين مما يؤدي إلى الإصابة بالإكتئاب، ويحدث الإكتئاب عند

حالات مدمني الكحول أحياناً بعد ترك التعاطي ويعرف بالحالات الإنسحابية، وهناك حالات إكتئابية أخرى تنتج من تعاطي المخدرات.

ثانياً- العوامل النفسية: وتتضمن:

١. التوتر الإنفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والحرمان والكوارث القاسية (مثل موت عزيز أو طلاق) والإنهزام أمام هذه الشدائد.
٢. الحرمان (ويكون الإكتئاب إستجابة لذلك) وفقد الحب والمساندة العاطفية وفقد حبيب أو فراقه أو فقد وظيفة أو ثروة أو فقد المكانة الإجتماعية أو فقد الكرامة أو فقد الشرف أو فقد الصحة.
٣. الصراعات اللاشعورية.
٤. ضعف الأنا الأعلى وإتهام الذات والشعور بالذنب الذى لا يغتفر بالنسبة لسلوك سابق وسن القعود.
٥. الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق.
٦. الخبرات الصادمة والتفسير الخاطيء غير الواقعى للخبرات.
٧. التربية الخاطئة (التفرقة فى المعاملة والتسلط والإهمال) (حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٧، ٥١٥-٥١٦).

ثالثاً- العوامل الإجتماعية:

الطلاق والتفكك الأسري وإنشغال الوالدين بشؤونهم الخاصة، والإنفصال بين الوالدين (يعيشون في نفس البيت ولكن منفصلين نفسياً) تعرض الفرد للعنف في المدرسة، تصلب الأم أو الأب في المعاملة، الظروف الإقتصادية السيئة، وتعاطي الكحول والمخدرات بشراهة. (طارق كمال، ٢٠٠٥، ٩٩)

ثالثاً: نظريات تفسير الإكتئاب:

١. النظرية المعرفية:

تفسر النظرية المعرفية وعلى رأسها Beck حيث صنف المظاهر المعرفية للمكتئبين في الثلاث المعرفي، فالإكتئاب عنده ينتج بشكل أساسي من ميل الفرد للنظر إلى نفسه والمستقبل والعالم بنظرة تشاؤمية غير معقولة، وهذه النظرة المشوهة للنفس والمستقبل والعالم يطلق عليها الثلاث المعرفي السلبي الذي كلما كان أكثر سيطرة كان الفرد أكثر إكتئاباً، وينظر الشخص المتشائم إلى نفسه على أنه ليس كفئاً وغير مرغوب فيه، وهو يتوقع الفشل والنبذ وعدم الرضا، وعلى هذا الأساس يدرك كل خبراته على أنها تؤكد توقعاته السلبية تلك، وكل أعراض اضطراب الإكتئاب من معرفية ودافعية وإنفعالية وجسدية كلها ينظر إليها على أنها نتيجة مباشرة لذلك التنظيم المعرفي السلبي، ويصنف آرون بيك أعراض الإكتئاب في المظاهر التالية:

- (أ) المظاهر المعرفية: التقليل من قيمة الذات، الشعور باليأس، الشعور بالعجز، تضخيم المشكلات.
- (ب) المظاهر الدافعية: نقص الإرادة، الإتكالية، الرغبة في الهروب والموت، فقدان الدافعية.
- (ت) المظاهر الإنفعالية: فقدان القدرة على الشعور بالإستمتاع والإبتهاج.
- (ث) المظاهر الجسدية: سرعة التعب، الأرق، إرتخاء العضلات، فقدان الرغبة الجنسية (حسن إبراهيم عبد اللطيف، ١٩٩٧، ٤٥).

٢. النظرية البيولوجية:

إن الإهتمام بمعرفة دور العوامل البيولوجية فى الإكتئاب قديم، لكن التفسير البيولوجى الدقيق للإكتئاب تأخر بسبب نقص المعرفة بفسولوجيا المخ عند الأسوياء ولم يعد الأمر ممكناً إلا فى بداية الخمسينات والستينات من هذا القرن، ويرى أصحاب النظرية البيولوجية أن الخبرات الإنفعالية تؤثر على النشاط الكيميائي للمخ، وفى المقابل فإن الافكار والمشاعر والسلوك يمكن أن تتبدل نتيجة التغيرات الكيميائية فى المخ، حيث هناك بلايين الخلايا العصبية التى ترسل الرسائل الكهربائية عن طريق الموصلات العصبية المتمثلة فى المواد الكيميائية، وهناك أشياء كثيرة يمكن أن تحدث مثل خلل فى الخلايا العصبية أو نقص فى المقدار المنقول أو المسحوب من المادة الكيميائية أو خلل وظيفى فى عمل خلايا الإستقبال، والخلل فى كل تلك الأمور يسهم بشكل رئيسى فى الإصابة بالإكتئاب، ويفترض الباحثون أنه فى حالة الإكتئاب فإن المواد الكيميائية العصبية مثل Norepinephrine, Serotonin, Dopamine تكون ناقصة فى المخ وبناء عليه ترسل المادتان Norepinephrine, Serotonin رسائل إلى مناطق متعلقة بوظائف حيوية مثل الشهية والنوم وحتى الرغبة فى الحياة فتؤثر عليها سلباً (بشير معمرية، ٢٠٠٠، ١٣٠).

٣. نظرية التحليل النفسى:

تعد نظرية التحليل النفسى من أوائل النظريات النفسية التى شغلت بتفسير الإكتئاب وعلى رأسها فرويد أن الإكتئاب يحدث نتيجة لفقدان موضوع الحب سواء بالموت أو الهجر أو الخسارة، فالخبرات الضاغطة الصدمية التى يواجهها الفرد فى السنوات المبكرة من عمره، قد تجعله مستهدفاً بشكل أساسى للإكتئاب، إذ تتتاب الفرد نوبات من الإكتئاب جراء

الشعور بالذنب الذي يصيبه، وكأن الكراهية اللاوعية هي السبب في فقدان مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالإكتئاب والحنق الداخلي وإتهام الذات، ونرى الأحداث الصدمية التي يواجهها الفرد في السنوات المبكرة من عمره تجعل الأطفال مستهدفين بشكل أساسي للإصابة بالإكتئاب، ومن ثم إذا واجه الفرد بعد ذلك ضغوطاً مشابهة لضغوط الطفولة فإنه ينهار وتظهر عليه أعراض الإكتئاب، وهذا يظهر في الفرق بين الحزن العادي والإكتئاب حيث أن فقدان الشخص لعزیز لديه أو شيء ثمين أمر عادي أن يشعر بالحزن والحداد عليه، ولكن الإكتئاب هو حداد غير عادي في الشدة والمدة التي يستغرقها، فالإكتئاب يستمد طاقته من الحب أو الغضب والشخص المكتئب لابد أنه واجه ضربة قوية لتقديره لذاته ولشعوره بالأمن، ويقدم فرويد تفسيره للإكتئاب حين قارن بين الحزن والإكتئاب، حيث لاحظ أن هناك كثيراً من أوجه التشابه بين الحزن والإكتئاب فكلاهما يتضمن قدراً كبيراً من الغم والكر والإنسحاب عن العالم والنقص في الإهتمامات وفي الأنشطة وفقدان القدرة على الحب، ولكن في حالة الإكتئاب نجد المشاعر تتضمن تقديراً متدنياً للذات ورغبة في عقابها (نجوى يحيى اليعفوني، ٢٠٠٣، ١٢٨).

ثامناً: نتائج البحث:

ينص الفرض الأول على أنه يوجد ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الخوف من تقوية الأحداث (فومو) ومقياس الإكتئاب، وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين أبعاد اضطراب الخوف من

تقويت الأحداث (فومو) والإكتئاب والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض.

الإكتئاب (قيم معاملات الارتباط)	الخوف من تقويت الأحداث (فومو)
**٠.١٩١	البعد الأول: الخوف من تقويت الحدث والفرصة المُجزية
**٠.١٣٢	البعد الثاني: الخوف من فقدان الإتصال بما يفعله الآخرون
**٠.١٦٢	البعد الثالث: الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الإجتماعي
**٠.١٧٩	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين الخوف من تقويت الأحداث (فومو) وأبعاده (الخوف من تقويت الحدث والفرصة المُجزية- الخوف من فقدان الإتصال بما يفعله الآخرون- الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الإجتماعي) وبين الإكتئاب عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يعني قبول الفرض الأول.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Ibrahim, Pauzi, Dahlan, & Vetrayan, 2022, 233) حيث أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من تقويت الأحداث (فومو) والإكتئاب لدى طلاب المرحلة الجامعية، وأظهرت النتائج أيضاً إختلافات كبيرة بين الجنسين في الشعور بظاهرة الخوف من تقويت الأحداث (فومو). وينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة وفقاً للنوع (ذكور- إناث) على مقياس الخوف من تقويت الأحداث (فومو) وإختبار صحة الفرض إستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

العدد (ن)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفرقة	النوع	البعد الأول: الخوف من تفويت الحدث والفرصة المجزية
٢٥	٨.٠٦٣٩١	٣٢.٨٨٠٠	الفرقة الأولى	الذكور	
٣٠	٨.٤٧١٤٥	٢٩.٦٠٠٠	الفرقة الثانية		
٢	٢.٨٢٨٤٣	٣٢.٠٠٠٠	الفرقة الثالثة		
١٢	٨.٣٠٦١٧	٣٠.٠٨٣٣	الفرقة الرابعة		
٦٩	٨.١٩٥٩٢	٣٠.٩٤٢٠	الدرجة الكلية		
٢٤٦	٦.٩٨١٤٥	٣٠.٤٨٧٨	الفرقة الأولى	الإناث	
٤٥٠	٧.٧٤١٣٥	٣٠.٦٥٣٣	الفرقة الثانية		
٤	٧.٠٨٨٧٢	٢٠.٧٥٠٠	الفرقة الثالثة		
٨٤	٧.٧٥١٦٣	٢٨.٦٤٢٩	الفرقة الرابعة		
٧٨٤	٧.٥٥١١٧	٣٠.٣٣٥٥	الدرجة الكلية		
٢٧١	٧.١٠٥٥٥	٣٠.٧٠٨٥	الفرقة الأولى	الكلية	
٤٨٠	٧.٧٨٣٦٥	٣٠.٥٨٧٥	الفرقة الثانية		
٦	٨.٠٩٣٢١	٢٤.٥٠٠٠	الفرقة الثالثة		
٩٦	٧.٧٩٢٠٣	٢٨.٨٢٢٩	الفرقة الرابعة		
٨٥٣	٧.٦٠٢٠٣	٣٠.٣٨٤٥	الدرجة الكلية		
٢٥	٧.٣٧١١١	٣٥.٢٠٠٠	الفرقة الأولى	الذكور	البعد الثاني: الخوف من فقدان الإتصال بما يفعله الآخرون
٣٠	٧.٩٨٨٥٧	٣٠.١٠٠٠	الفرقة الثانية		
٢	٥.٦٥٦٨٥	٣٤.٠٠٠٠	الفرقة الثالثة		
١٢	٧.٣١٦٩٦	٣١.٥٨٣٣	الفرقة الرابعة		
٦٩	٧.٨٠٥٥٣	٣٢.٣١٨٨	الدرجة الكلية		
٢٤٦	٧.٣٧١٢٧	٣١.٣٥٣٧	الفرقة الأولى	الإناث	
٤٥٠	٨.١٦١٨٣	٣١.٥١٧٨	الفرقة الثانية		
٤	٤.١١٢٩٩	٢١.٢٥٠٠	الفرقة الثالثة		
٨٤	٧.٣٩٠١٥	٢٩.١٥٤٨	الفرقة الرابعة		
٧٨٤	٧.٨٧٨٦٩	٣١.١٦٠٧	الدرجة الكلية		
٢٧١	٧.٤٤١٦٢	٣١.٧٠٨٥	الفرقة الأولى	الكلية	
٤٨٠	٨.١٥٠١٦	٣١.٤٢٩٢	الفرقة الثانية		
٦	٧.٧٣٩٥١	٢٥.٥٠٠٠	الفرقة الثالثة		
٩٦	٧.٣٨٦٩٣	٢٩.٤٥٨٣	الفرقة الرابعة		

٨٥٣	٧.٨٧٤٥٩	٣١.٢٥٤٤	الدرجة الكلية		
٢٥	٧.٤٨٥٩٩	٣٣.٠٤٠٠	الفرقة الأولى	الذكور	البعد الثالث:
٣٠	٩.٢٣٧٦٧	٢٧.١٠٠٠	الفرقة الثانية		الخوف من
٢	٨.٤٨٥٢٨	٣٥.٠٠٠٠	الفرقة الثالثة		فقدان متابعة
١٢	٧.٧٩٨١٢	٢٩.٩١٦٧	الفرقة الرابعة		وسائل
٦٩	٨.٦٥٥١١	٢٩.٩٧١٠	الدرجة الكلية		التواصل
٢٤٦	٧.٧٧٢٥٦	٢٧.١٢٦٠	الفرقة الأولى	الإناث	الإجتماعي
٤٥٠	٩.٠٠٧٩٠	٢٧.٦٩٧٨	الفرقة الثانية		
٤	٥.٩٤٤١٨	١٦.٠٠٠٠	الفرقة الثالثة		
٨٤	٧.٨٨٧٩٥	٢٥.٧٣٨١	الفرقة الرابعة		
٧٨٤	٨.٥٥٤٢٧	٢٧.٢٤٨٧	الدرجة الكلية		
٢٧١	٧.٩٢٠٨٥	٢٧.٦٧١٦	الفرقة الأولى	الكلية	
٤٨٠	٩.٠١٣٧٥	٢٧.٦٦٠٤	الفرقة الثانية		
٦	١١.٤٨٣٣٢	٢٢.٣٣٣٣	الفرقة الثالثة		
٩٦	٧.٩٥٨١١	٢٦.٢٦٠٤	الفرقة الرابعة		
٨٥٣	٨.٥٨٩٥٢	٢٧.٤٦٨٩	الدرجة الكلية		
٢٥	٢١.٠٩٧٦٣	١٠١.١٢٠٠	الفرقة الأولى	الذكور	الدرجة
٣٠	٢٣.٣٨٠٥١	٨٦.٨٠٠٠	الفرقة الثانية		الكلية
٢	١٦.٩٧٠٥٦	١٠١.٠٠٠٠	الفرقة الثالثة		لمقياس
١٢	٢١.٨٩٨٣٥	٩١.٥٨٣٣	الفرقة الرابعة		الخوف من
٦٩	٢٢.٧٠٢٧٨	٩٣.٢٣١٩	الدرجة الكلية		تفويت
٢٤٦	١٩.٤٥٦٢٦	٨٨.٩٦٧٥	الفرقة الأولى	الإناث	الأحداث
٤٥٠	٢٢.٥٧٨٥١	٨٩.٨٦٨٩	الفرقة الثانية		(فومو)
٤	١٣.٧٨٤٠٥	٥٨.٠٠٠٠	الفرقة الثالثة		
٨٤	٢٠.٥٨٧٤٣	٨٣.٥٣٥٧	الفرقة الرابعة		
٧٨٤	٢١.٥٦١٩٠	٨٨.٧٤٤٩	الدرجة الكلية		
٢٧١	١٩.٨٨٦٥٢	٩٠.٠٨٨٦	الفرقة الأولى	الكلية	
٤٨٠	٢٢.٦١٦٥٧	٨٩.٦٧٧١	الفرقة الثانية		
٦	٢٥.٧٨١١٣	٧٢.٣٣٣٣	الفرقة الثالثة		
٩٦	٢٠.٨٠٨٣٦	٨٤.٥٤١٧	الفرقة الرابعة		
٨٥٣	٢١.٦٧٧١٦	٨٩.١٠٧٩	الدرجة الكلية		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة وفقاً للنوع (الذكور-الإناث) على مقياس الخوف من تقوية الأحداث (فومو) بأبعاده (الخوف من فقدان الإتصال بما يفعله الآخرون-الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي-الدرجة الكلية) في إتجاه الذكور، وعدم وجود فروق بينهم في بعد (الخوف من تقوية الحدث والفرصة المجزية) حيث أظهرت نتائج الفرض الثاني أن الذكور أعلى من الإناث في الخوف من تقوية الأحداث (فومو) في الأبعاد التالية (الخوف من فقدان الإتصال بما يفعله الآخرون- الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي- الدرجة الكلية).

حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Brailovskaia, Ozimek, Rohmann, & Bierhoff, 2023, 144) والتي كشفت نتائجها على أن المشاركين الذكور لديهم شعور بالخوف من تقوية الأحداث (فومو) أعلى من الإناث لدى طلاب الجامعة، ويرى الباحث مما سبق أن الطلاب الذين يعانون من الخوف من تقوية الأحداث (فومو) يتابعون بجد وبعثق آخر مستجدات الأحداث مع الآخرين عبر الإنترنت ووسائل الإتصال المتعددة من الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من وسائل الإتصال، وذلك تلبية لإحتياجاتهم في التواصل وشعورهم بتقديرهم لذاتهم، حيث يستخدمون منصات التواصل الاجتماعي لبناء علاقات جديدة والانتماء إلى فئة إجتماعية معينة والبقاء على إطلاع كامل بما يحدث حولهم وتلبية إحتياجاتهم الإنتمائية وزيادة قضاء الوقت على مواقع التواصل، ومقارنة إنجازاتهم الحياتية مع الآخرين من الأقران.

وينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور- إناث) على مقياس

الإكتئاب ولإختبار صحة الفرض السابق إستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

النوع	الفرقة	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد (ن)
الذكور	الفرقة الأولى	١٧.٢٨٠٠	٩.٣٣٨٦٣	٢٥
	الفرقة الثانية	١٤.٤٠٠٠	١١.٥١١٩١	٣٠
	الفرقة الثالثة	٥.٠٠٠٠	٤.٢٤٢٦٤	٢
	الفرقة الرابعة	١٣.٦٦٦٧	٨.٤٨٨٨٥	١٢
	الدرجة الكلية	١٥.٠٤٣٥	١٠.٢٢٤٥٩	٦٩
الإناث	الفرقة الأولى	١٨.٢٦٤٢	١١.١٥٩٣٠	٢٤٦
	الفرقة الثانية	١٨.٤٤٤٤	١١.٤٧٣٩١	٤٥٠
	الفرقة الثالثة	٢٤.٢٥٠٠	١٣.٩٦١٢٦	٤
	الفرقة الرابعة	١٩.٥٢٣٨	١١.٢٤٤٧٩	٨٤
	الدرجة الكلية	١٨.٥٣٣٢	١١.٣٥٣٧٨	٧٨٤
الكل	الفرقة الأولى	١٨.١٧٣٤	١٠.٩٩٢٤٠	٢٧١
	الفرقة الثانية	١٨.١٩١٧	١١.٥٠٦٠٥	٤٨٠
	الفرقة الثالثة	١٧.٨٣٣٣	١٤.٨١١٠٣	٦
	الفرقة الرابعة	١٨.٧٩١٧	١١.٠٧٢٨٨	٩٦
	الدرجة الكلية	١٨.٢٥٠٩	١١.٣٠١٢٧	٨٥٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة وفقاً للنوع (الذكور-الإناث) على مقياس الإكتئاب في اتجاه الإناث، حيث أظهرت نتائج الفرض الثالث أن الإناث أعلى من الذكور في الشعور بالإكتئاب وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Girgus & Yang, 2015, 53) والتي أكدت على أن الإناث أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب بمرتين من الذكور، ويظهرن ضعف عدد أعراض الإكتئاب مقارنة بالذكور.

قائمة المراجع:

١. بشير معمريّة (٢٠٠٠). مدى إنتشار الإكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٤ (٥٣)، ١٢٢-١٤٧.
٢. حسن إبراهيم عبد اللطيف (١٩٩٧). الإكتئاب النفسي دراسة للفروق بين حضارتين وبين جنسين، مجلة دراسات نفسية، ٧ (١)، ٦٥-٣٩.
٣. حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، ط٢، عالم الكتب، القاهرة مصر.
٤. غريب عبد الفتاح (٢٠٠٤). الموصفات السيكمترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب في البيئة المصرية في غريب عبد الفتاح غريب (محرر) بحوث في الصحة النفسية: الجزء الثالث القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٥. طارق كمال (٢٠٠٥). الصحة النفسية للأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.
٦. نجوى يحيى اليحفوني (٢٠٠٣). الإكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الإجتماعية- الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، مجلس النشر العلمي جامعة الكويت، المجلة التربوية، ١٨ (٦٩)، ١٢٠-١٥٥.

7. Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44
Doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554
8. Argan, M., Argan, M. T., & İpek, G. (2018). I Wish I Were! Anatomy of a fomsumer. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 9(1), 43-57.
9. Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G, (1979) Cognitive therapy of depression. New York : the Guilford.
10. Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H. W. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725.
11. Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 3.
doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4

12. Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30.
13. Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319. doi.org/10.3390/ijerph15102319
14. Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology*, 4, 53-60.
15. Holte, A. J., Nixon, A., & Cooper, J. (2024). Attachment anxiety mediates the relationship of need to belong and Fear of Missing Out (FoMO). *Discover Psychology*, 4(1), 1-13.
16. Ibrahim, S. A. S., Pauzi, N. W. M., Dahlan, A., & Vetrayan, J. (2022). Fear of missing out (FoMO) and its relation with depression and anxiety among university students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 7(20), 233-238.

17. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
18. Perna, L. K. (2020). Need to belong, fear of missing out, and social media use: Predictors of perceived social rejection (Doctoral dissertation, Walden University).
19. Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29.
20. Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors*, 112, 106648.
21. Yang, H., Liu, B., & Fang, J. (2021). Stress and problematic smartphone use severity: smartphone use frequency and fear of missing out as mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 659288.