

الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين

تاريخ القبول	تاريخ استلام البحث
2026/3/10	2026/2/21

م.م سارة صباح هادي

وزارة التربية - مديرية تربية بغداد الرصافة الأولى

sarah.sabah21@ec.edu.iq

المستخلص:

هدفت الدراسة الى معرفة الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، ومعرفة دلالة الفروق الاحصائية في الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس، اذ تكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة من طلبة المدارس المتوسطة لمحافظة بغداد مديرية تربية الرصافة الاولى، اذ تم بناء مقياس الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد اطلاع الباحثة على العديد من المقياس التي تخص موضوع البحث وعرضه على المحكمين، وتم جمع البيانات و معالجتها احصائياً واكدت النتائج بانه يعاني المراهقين مستويات عالية من الاحباط نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، و لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية : الاحباط- مواقع التواصل الاجتماعي - المراهقين.

Frustration resulting from the use of social media among a sample of teenagers

Asst. inst. Sarah Sabah Hadi

Ministry of Education / Baghdad Governorate / Al-Rusafa First Education Directorate

Abstract:

This study aimed to identify the frustration resulting from social media use among a sample of adolescents and to determine the statistical significance of differences in frustration resulting from social media use according to the gender variable. The study sample consisted of 100 male and female students from middle schools in Baghdad Governorate, Al-Rusafa First Education Directorate. A scale for frustration resulting from social media use was constructed after the researcher reviewed several scales related to the research topic and presented it to experts. Data were collected and statistically analyzed. The results confirmed that adolescents experience high levels of frustration as a result of social media use, and there were no statistically significant differences between males and females in the level of frustration resulting from social media use among adolescents.

Keywords: Frustration, social media, adolescents.

مشكلة البحث وأهميته

مشكلة البحث:

خلق الله تعالى الانسان اجتماعياً بطبعه وان التواصل يعد حاجة اساسية لتحقيق حاجته الاجتماعية، وقد تطورت وسائل التواصل عبر مختلف القرون الى ان شهد مطلع هذا القرن على ثورة في مجال الاتصال والتواصل الاجتماعي واصبح انتشاره على مستوى العالم واصبح التواصل على شكل شبكات تواصل اجتماعي او مواقع تواصل اجتماعي وغيرها وما لهذه المواقع من امكانات هائلة وجذابة التي لامست فطرة الانسان الاجتماعية التي خلق عليها حتى اصبح لها تأثير كبير في عمليات التفاعل الاجتماعي على مستوى المجتمع والفرد والاسرة. (الدهشان، 2019: 57). فمواقع التواصل الاجتماعي هي تطبيقات تعمل على شبكة الانترنت ، مكنت العديد من ان يصبحوا صانعي محتوى من خلال انشاء حساب او صفحة شخصية وتحولوا من مستمعين سلبيين الى منشئي محتوى نشطين من خلال تطبيقات الجهاز المحمول (Sahin,2018:169)

ويمكن القول ان مواقع التواصل الاجتماعي قد جذبت العديد من المراهقين لما وجدوه من محتوى يحقق دوافعهم ويشبع حاجاتهم النفسية والاجتماعية، اذ لا يوجد مراهق لا يمتلك الجهاز المحمول او لا يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي، اذ يتم استخدام 80% من وسائل التواصل عبر تطبيقات الجوال. (Griffiths &Kuss, 2017:51)

والمراهقين ليسوا في منأى عن هذه الظاهرة خاصة ان الانستغرام والفيسبوك والسناپ شات اصبحوا جزءاً من حياتهم، لذا نجد ان اغلبهم يبقى على هذه التطبيقات طوال الليل مما يؤدي الى سوء تنظيم الوقت والبقاء متصلاً بالانترنت بدل الاهتمام بالدروس والذاكرة، وبالتالي يأتي متعباً الى المدرسة وقد ينام في الدرس مما يعرضه للمشكلات والضغط النفسية منها الاحباط والاحساس بالضيق والتوتر والغضب بسبب ضياع الوقت مما يجعلهم عاجزين عن مواجهة مشاكلهم اضافة الى الشعور بالوحدة والانعزال عن العالم الخارجي مما يسبب تناقض حيث ان المراهقين في هذه الفترة يسعون للبحث عن هويتهم وتكوين شخصيتهم من خلال القيم الموجودة في المجتمع والقيم الدخيلة على المجتمع وربما يؤدي به الى التمرد على وضعه والشعور بالاغتراب وبالتالي الشعور باليأس والعجز عن مجارات تطورات الحياة مما يجعله يشعر بأن حياته بلا هدف (رسلان وسعادة، 2017: 87). وتكمن مشكلة البحث الحالي بالاجابة على التساؤل التالي: -هل يعاني المراهقون من الاحباط نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

اهمية البحث:

-الاهمية النظرية:

- 1-تسليط الضوء على هذه الظاهرة النفسية وهي الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين
 - 2-معرفة الاسباب التي تدفع الطلاب الى اللجوء الى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وادمان استخدامها
- #### -الاهمية التطبيقية:

- 1-الاستفادة من نتائج البحث في عمل برامج علاجية ووقائية لمواجهة ظاهرة الاحباط الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
- 2-زيادة التوعية المراهقين حول مخاطر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة وما قد تسبب لهن من اضطرابات نفسية للعمل على تفاديها
- 3-تتبيه المراهقين من اثار مواقع التواصل على تغيير القيم والانجراف على القيم الدخيلة على مجتمعاتنا الاسلامية

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1-الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين
- 2- دلالة الفروق الاحصائية بين الطلبة والطالبات المراهقين في الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

حدود البحث:

الحدود المكانية: محافظة بغداد مديرية تربية الرصافة الاولى

الحدود البشرية: طلاب وطالبات المدارس المتوسطة الدراسة الصباحية ضمن المديرية

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2024-2025

تحديد المصطلحات:

- الاحباط :

-محمد (2004): "هو حالة يشعر فيها الفرد باعاقه تحقيق او اشباع او تأجيل دافع او هدف وهو حالة انفعالية غير سارة ناجمة عن اعاقه السلوك او الهدف" (محمد،2004: 159).

-Bertus & Odilia (2017): "هو شعور سلبي ينبع من خيبة أمل شديدة او ضيق شديد بعد اصطدام الرغبة بواقع صعب". (Bertus & Odilia,2017: 1)

- مواقع التواصل الاجتماعي:

-اسماعيل (2003):

"هي مواقع الكترونية تيرمجها وتؤسسها شركات كبرى على الانترنت هدفها جمع المستخدمين والاصدقاء لمشاركة النشاطات والاهتمامات التي يقومون بها وللبحث عن صداقات وتكوين علاقات ذات الاهتمامات المشتركة" (اسماعيل، 2003: 9).

-اللبان (2011):

"وهي شبكات اجتماعية تتيح للأفراد ان يقوموا بخلق ملامح شخصية من خلال البيانات التي يكتسبونها وعرض الصور والاتصال بالاصدقاء الواقعيين او الذين التقوا بهم على البعد الافتراضي الانترنت ، ومشاهدة المعلومات الشخصية للاخرين، وعرض قائمة الاصدقاء والاتصال بهم والتفاعل معهم بشكل عام وعلني ، وبالتالي فان هذه المواقع تدعم التفاعل حتى لو اختلفت وتنوعت المواقع" (اللبان، 2011: 10).

-هميسي وكامل (2018):

"هي مواقع الكترونية تستخدم للاتصال بالغير والتفاعل معهم بطريقة غير مباشرة وبالاعتماد المباشر على شبكة الانترنت" (هميسي وكامل، 2018: 260).

تعرف الباحثة الإحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً: بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الذي أعدته الباحثة وذلك خلال فترة زمنية محددة ويعكس هذا المتغير مستوى المشاعر السلبية المرتبطة باستخدام تلك المواقع، مثل الشعور بالضيق أو التوتر بعد التصفح، وخيبة الأمل نتيجة انخفاض التفاعل مع المحتوى المنشور، والميل إلى إجراء مقارنات اجتماعية سلبية، والشعور بعدم الرضا عن الذات أو الإنجازات الشخصية عقب الاستخدام. ويتم قياسه من خلال استجابات أفراد العينة على فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت الرباعي، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى أعلى من الإحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الإطار النظري ودراسات سابقة

مفهوم الاحباط:

ان الاحباط هو حالة من الفشل التي يشعر بها الفرد نتيجة عدم اشباع حاجاته او تحقيق رغباته محدثة بذلك عدم التكيف او عدم التوافق النفسي، بشكل عام ان الاحباط اساسه وراثي بنسبة 50% ويظهر في السنين الاولى للطفل ويبلغ الذروة في سن المراهقة ويخف تدريجياً خلال التقدم بالعمر، و يظهر بشكل اكبر لدى الذكور مقارنةً بالاناث لا سيما في فترة المراهقة المبكرة حتى سن 16 عاماً. (Buss,2011: 15).

ويحدث الاحباط نتيجة الكثير من العوائق الخارجية منها عوائق بيئية او اقتصادية او اجتماعية ويمكن ان ينشأ من عوائق شخصية وهي:

-عوائق مادية: ومنها التي تحول دون الوصول الى شئ ما مثل الحوادث التي تعيق وصول شخص الى جهة مهمة بالنسبة اليه ،كذلك الكوارث الطبيعية وحالة الطقس ، وتكون خارج ارادة الفرد لا يستطيع السيطرة عليها، فالانسان في حياته اليومية معرض للكثير من هذه العوائق (عبد الغني، 2001: 132)

-عوائق اقتصادية: ان للناحية الاقتصادية دور كبير في حدوث الاحباط، فكثير من الناس لا يستطيعون الحصول على الغذاء الكافي او السكن الجيد بسبب محدودية الدخل لديهم وبالتالي يصعب عليهم توفير وسائل الراحة والترفيه والتسلية لابنائهم مما يجعلهم يشعرون بالحرمان (فرغلي، 2015: 90).

-عوائق اجتماعية: وهي التنافس الذي يؤدي الى اشباع حاجة معينة، والقيود والتقاليد التي تمنع من الحصول على هذه الحاجة مثل صعوبة الامتحانات مما يؤدي الى صعوبة حصول الطالب على درجات عليا والدخول الى مدارس المتفوقين او اكمال الدراسة الجامعية التي يرغب بها. (دحماني، 2017: 11).

يمكن القول ان الانسان يختلف في مواجهته المواقف الاحباطية فمنهم من يتغلب على هذه المشكلات بسهولة وقوة على عكس بعض الاشخاص الذين يؤثر عليهم الاحباط بقوة ، وان ادراك الشخص للموقف الاحباطي يعتمد على ثقته بالبيئة المحيطة به فالمحيط الذي يسوده الامان الاقتصادي والعدالة الاجتماعية والسياسية يمنح الفرد شعوراً بالثقة فيستطيع التغلب على المواقف الاحباطية بقوة (مزعل وكبن، 2014: 355).

النظريات المفسرة للاحباط:

-نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد ان حالات سوء التوافق الناجمة عن ضعف الانا نتيجة لضعف الليبدو وتثبيت قوتها في مرحلة الطفولة، وعلى ذلك لا تستطيع الانا التغلب على الامر فيجعل الانا تستجيب للاحباطات الخارجية، بالسماح لطاقة الليبدو للعودة الى نقطة ابكر فنتج عملية التثبيت واناوية الطفولة والنرجسية، وربما يسيطر على الفرد ضمير عنيف وقاسي فيستخدم الانا لمختلف الحيل الدفاعية (مزعل وكين، 2014: 353)

ويمكن القول إن هذه المنصات قد تثير لدى المراهقين العديد من الرغبات مثل الحاجة إلى القبول الاجتماعي، والحصول على الاهتمام والتقدير من الآخرين. وعندما لا تتحقق هذه التوقعات بالشكل الذي يرغب فيه المراهق، وعدم الحصول على التفاعل الكافي أو المقارنة مع الآخرين الذين يظهرون بصورة أكثر نجاحاً أو سعادة، فإن ذلك قد يولد لديه شعوراً بالاحباط والتوتر النفسي وبذلك تعزو نظرية التحليل النفسي الاحباط تجربة اساسية للانا لتطوره ونموه، لانها تسمح له بالتكيف مع الواقع (بلحسيني، 2002: 65)..

كما أن مرحلة المراهقة تعد مرحلة حساسة من مراحل النمو النفسي، إذ تكون الأنا ما تزال في طور النمو والتشكل، لذلك قد يجد المراهق صعوبة في التوفيق بين رغباته الداخلية ومتطلبات الواقع الاجتماعي، مما يجعله أكثر عرضة للشعور بالاحباط عند مواجهة مواقف غير مرضية في التفاعل عبر مواقع التواصل.
(Hall & Lindzey, 1978:34).

-النظرية السلوكية:

ترى أن الإحباط يحدث عندما يُحرم الفرد من التعزيز المتوقع واعتبر واحداً من الدوافع الاولية(دحمانى، 2017: 16) واخضعت فرض (الاحباط- العدوان) الى حد القول ان العدوان يحدث نتيجة الاحباط، وان الاحباط يؤدي الى العدوان بينما اشار دولارد الى ان الطاقة العدوانية لا تفرغ بالضرورة تجاه منبع الاحباط، بل يمكن ان توجه الى اهداف اقل خطورة خاصة اذا توقع العقاب من منبع الاحباط الاساسي. (Dollard et al, 1939:20).

وتعتمد النظرية على الفرضيات التالية :

- الاحباط يؤدي الى عدوان تجاه منبع الاحباط الاساسي: فقد يكون سبب احباط اشباع حاجات الفرد ودوافعه هو شخص او جماعة او اشياء من الواقع الاجتماعي، فيتجه الفرد في عدوانه الى الفرد او الجماعة او الواقع الاجتماعي (طه، 1989: 277).

-امكانية كف فعل العدوان المباشر: حيث ان توقع العقاب يحدث كفاً مباشراً للعدوان خاصة اذا كانت العقوبة اكثر ضرراً من الدافع المحبط، اذ ان درجة الكف تتناسب طردياً مع العقاب المتوقع من العدوان (الرفاعي، 1976: 310).

-تغيير موضوع العدوان (الازاحة): ويعني بالازاحة توجيه الانفعالات او الاستجابات الى مثيرات غير اصلية، ويحدث ذلك كلما كان الفرد عاجزاً عن الوصول الى مصدر الاحباط او غير قادر على الاعتداء عليه، فالعدوانية المزاحة لا تظهر مباشرة وتكون غير مفهومه وتظهر باشكال عديدة فقد تتجه نحو الذات.

-تغيير شكل العدوان: اننا نتعلم ان تكون استجابتنا للاحباط استجابة مقبولة اجتماعياً، فالثقافة تفرض دائماً تغيير شكل العدوان واكسابه طابعاً مقبولاً، فالطالب قد يرسم صورة كاريكاتورية مضحكة للاستاذ الذي تسبب في احباطه تنفسياً عن رغبته العدوانية.

-العدوانية الذاتية: ان العدوان الموجه نحو الخارج قد يترتب عليه شعور بالذنب مما قد يؤدي بالفرد الى الحاق الاذى والضرر بنفسه (الرفاعي، 1976: 316).

- التطهير: تؤكد كارن هورني انه من الخطا كبت المشاعر العدوانية و اوضحت ان على الفرد ان يعبر عن مشاعره العدوانية و العدائية بين الحين والآخر حتى يزيح ذلك من على نفسه ، ويمكن تسميه ذلك بتطهير العدوان (الشرقاوي، 1996: 261).

ويتطبيق ذلك على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، فإن هذه المواقع تقوم على نظام التعزيز الاجتماعي مثل الإعجابات والتعليقات والمتابعين، والتي تمثل نوعاً من التعزيز النفسي والاجتماعي للفرد، وعندما لا يحصل المراهق على مستوى التعزيز الذي يتوقعه، أو عندما يشعر بالتجاهل أو المقارنة السلبية مع الآخرين، فإن ذلك قد يؤدي إلى شعوره بالاحباط، وتشير النظرية السلوكية إلى أن العدوان الناتج عن الاحباط قد لا يتجه دائماً نحو مصدر الاحباط نفسه، بل قد يظهر في صور أخرى مثل الانسحاب الاجتماعي أو توجيه العدوان نحو الذات أو التعبير عنه بطرق غير مباشرة، وهذا قد يفسر بعض السلوكيات التي قد تظهر لدى المراهقين نتيجة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي مثل التوتر، الغضب، أو الشعور بعدم الرضا عن الذات.

-مواقع التواصل الاجتماعي (السوشل ميديا):

بالرغم من وجود ايجابيات كثيرة لمواقع التواصل الاجتماعي في المقابل لها تأثيرات سلبية كثيرة منها اضاءة الوقت وتقليل مهارات التفاعل الشخصي وضياع الهوية العربية واستبدالها بالهوية العالمية والصداقات الكثيرة جداً والمبالغ فيها والادمان واضعاف التواصل ويعتبر هذا من اهم الاثار السلبية التي يتأثر بها المراهقين فأن قضاء وقت طويل على الانترنت وهدره في تصفح المواقع يؤدي الى عزلهم عن واقعهم الاسري وعن مشاركتهم في الفعاليات الاجتماعية، وان التواصل مع الناس يؤدي الى تطوير المهارات الاجتماعية مما ينمي عندهم حس المسؤولية الاجتماعية وتقوية سرعة البديهة لديهم فيستطيعون التعامل مع المواقف بذكاء وحنكة وهو ما لا توفره مواقع التواصل الاجتماعي (فضل الله، 2011: 20) واطهرت الدراسات ان استخدام هذه المواقع بكثرة يؤدي الى ادمان وادمانها يفوق الحاجة للنوم والراحة بالاضافة الى تأثيرها على الحالة المزاجية للمراهق وردود الفعل الجسدية والقلق والمشاكل النفسية. (Hou et al,2019: 30)

وان ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك، الانستغرام، سناب جات، توتير، يوتيوب.. الخ) يؤدي الى:

- 1- حب السيطرة والبروز: من خلال الهيمنة على السلوك والتفكير.
 - 2- التأثير على المزاج: فهو يعدل ويغير المزاج.
 - 3- الصراع: فيشعر الفرد باختلال التوازن الخارجي والداخلي وصراعات على مستوى الاسرة والتعليم والعمل.
 - 4- الانسحاب: الشعور بالاحباط نتيجة كثرة الاخبار وظهور الاشخاص بمظهر الحياة المثالية.
 - 5- الانتكاس: العودة الى انماط سابقة من السلوكيات (Cecilie,2012: 503)
- دراسات سابقة:

1-دراسة فتيحة (2011): بعنوان "اثر ادمان الانترنت على التحصيل الدراسي والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس"

هدفت هذه الدراسة الى البحث عن مدى تأثير الانترنت على المراهقين من ناحية التحصيل الدراسي والسلوك العدواني ومعرفة مدى تأثير الانترنت على تدني المستوى الدراسي و تنمية السلوك العدواني المادي واللفظي حيث اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التحصيل الدراسي بين المراهقين المدمنين مقارنة بغير المدمنين ، وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك العدواني اللفظي والمادي بين الطلبة المدمنين وغير المدمنين (فتيحة، 2011: 5)

2-دراسة آل سعود (2014): بعنوان "علاقة شبكات التواصل الالكتروني بالاغتراب الاجتماعي لدى المراهقين في المجتمع السعودي"

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاغتراب لدى المراهقين في السعودية واطهرت النتائج ان 88% من المراهقين السعوديين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي وان فيسبوك وتويتر هم اكثر المواقع استخداماً، وانه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب الاجتماعي لدى افراد العينة وفروق ذات دلالة احصائية بين دوافع استخدام المراهقين الطقوسية والنفعية لشبكات التواصل الاجتماعي والاغتراب الاجتماعي لديهم وبين التعرض للنشط لشبكات التواصل الاجتماعي والغتراب لديهم كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاغتراب الاجتماعي وفقاً للخصائص الديمغرافية(النوع، المستوى الاجتماعي والاقتصادي) وللذكور اكثر من الاناث (آل سعود،2014: 4)

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولاً: منهج البحث: هي مجموعة الطرق والإجراءات العلمية المنظمة التي اعتمدها الباحثة لدراسة مشكلة البحث وجمع البيانات وتحليلها من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها. و اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في البحث اذ يعد الملائم لطبيعة الدراسة واهدافها.

ثانياً: اجراءات البحث:

- 1- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة وطالبات المدارس المتوسطة في تربية الرصافة الاولى في بغداد لسنة (2024_2025) البالغ عددهم 7550 طالب وطالبة موزعين بين الذكور والاناث.
- 2- عينة البحث: وزعت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) عينة البحث من المدارس المتوسطة

ت	المدرسة	العدد
1	متوسطة التقوى للبنات	25
2	ثانوية الفوز للبنات	25
3	متوسطة الحارث للبنين	25
4	ثانوية القادة المتفوقين	25
	المجموع	100

3-أدوات البحث:

مقياس الاحباط الناتج عن استخدام السوشيل ميديا: بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والمصادر ودراسات سابقة تناولت موضوع البحث منها:

- مقياس مزعل وكبن (2014) اذ قام الباحثان ببناء مقياس للاحباط من 31 فقرة

-مقياس محمد (2023) الذي تناول الخصائص السايكوسوماتية للاحباط لدى المراهقين مكون من 60 فقرة

ان المقاييس التي تم الاطلاع عليها كانت لعينات مختلفة لذا قامت الباحثة ببناء مقياس للاحباط الناتج عن استخدام السوشل ميديا وفق عينة البحث ،اذ تم تقسيم المقياس الى اربع مجالات هي:

أولاً: مشاعر الإحباط والإرهاق الرقمي (6 فقرات)، ثانياً: التوتر والانفعال (6 فقرات)، ثالثاً: انخفاض الرضا عن الذات (4 فقرات)، رابعاً: تراجع الإنتاجية والاندماج في الحياة الواقعية (4 فقرات).

واعتمدت الباحثة في بناء فقرات المقياس على التقرير الذاتي في اعداد فقراته ذلك لان هذا الاسلوب الملائم للدراسة وتم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة والخبراء المتخصصين في المجالات النفسية والارشاد النفسي في الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (8) لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس وقد حصلت الموافقة على الفقرات بنسبة 100%

تصحيح المقياس: اعدت الباحثة مقياس الاحباط الناتج عن السوشل ميديا ومع كل فقرة (4) بدائل متدرجة الاجابة وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي باعتدال، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي) تعطى عند التصحيح على الدرجات (4، 3، 2، 1) لبدائل الاجابة.

ثالثاً: التحليل الاحصائي للفقرات:

تميز الفقرات تعد القوة التمييزية للفقرات إحدى الخصائص السيكومترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها، لأنها تميز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في السمة المقاسة عن الذين يحصلون على درجات منخفضة، وجدول 2 يوضح ذلك :

جدول (2) تمييز الفقرات

الدالة	القيمة التائية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	1.96	7.201	1.497	2.370	0.395	3.814	1ف
دالة		4.330	0.423	1.222	1.465	3.023	2ف
دالة		2.961	1.476	2.111	1.644	3.370	3ف
دالة		5.121	1.337	2.407	1.035	3.074	4ف
دالة		1.964	1.641	2.814	1.544	3.666	5ف
دالة		2.829	1.739	3.222	1.308	2.407	6ف
دالة	1.96	2.678	1.615	2.925	1.427	1.037	7ف
دالة		3.172	1.640	2.666	1.441	2.012	8ف
دالة		3.034	1.654	2.740	1.480	2.037	9ف
دالة		2.999	1.652	3.037	1.219	3.222	10ف
دالة		3.632	1.695	2.481	1.358	2.201	11ف
دالة		3.267	1.601	2.777	1.298	3.074	12ف
دالة	1.96	5.087	1.648	3.111	0.577	3.814	13ف
دالة		2.281	1.558	3.259	1.292	3.148	14ف
دالة		2.969	1.671	2.444	1.534	3.740	15ف
دالة		3.130	1.628	2.963	1.210	3.185	16ف
دالة		3.922	1.692	2.592	1.339	2.222	17ف
دالة		3.824	1.757	2.629	1.347	2.259	18ف
دالة		3.730	1.366	2.407	1.258	3.740	19ف
دالة		4.316	1.718	2.518	1.120	2.222	20ف

القيمة الجدولية تساوي 1.96 وبدرجة حرية (52) عند مستوى دلالة (0.05).

-ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بوصفها محكماً داخلياً لصدق الفقرة.

جدول (3)

قيم معاملات صدق فقرات مقياس الاحباط الناتج عن مواقع التواصل الاجتماعي

رقم الفقرة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدالة
1	0.660	دالة	11	0.529	دالة
2	0.615	دالة	12	0.504	دالة
3	0.569	دالة	13	0.526	دالة
4	0.480	دالة	14	0.471	دالة
5	0.460	دالة	15	0.470	دالة
6	0.476	دالة	16	0.486	دالة
7	0.489	دالة	17	0.613	دالة
8	0.535	دالة	18	0.590	دالة
9	0.473	دالة	19	0.544	دالة
10	0.338	دالة	20	0.574	دالة

-ثبات المقياس: بعد ثبات المقياس من اهم الخطوات لانه يشير الى دقة المقياس في قياس الصفة المراد قياسها قامت الباحثة باستعمال طريقة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (0.87) وهو معامل ثبات جيد.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

- الهدف الاول: التعرف على الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين

بعد تفرغ البيانات تبين ان المتوسط الحسابي للعينة بلغ (68.970) وبانحراف معياري (16.267) ولحساب الفروق استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.514) وهي اكبر من القيمة

التائية الجدولية البالغة (1.96) وبدرجة حرية (99) عند مستوى دلالة (0.05) اذ يمتلك المراهقين مستويات عالية من الاحباط نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الدالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	5.514	99	16.267	50	68.970	100

تشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة من المراهقين يعانون من مستوى مرتفع نسبياً من الإحباط نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. ويمكن تفسير ذلك بأن الاستخدام المفرط لهذه المواقع قد يعرض المراهقين إلى ضغوط نفسية متعددة مثل المقارنة الاجتماعية مع الآخرين، والتعرض للتعليقات السلبية أو التمر الإلكتروني، إضافة إلى قضاء وقت طويل على هذه المنصات مما قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة أو ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية. كما أن طبيعة مرحلة المراهقة التي تتسم بالحساسية الانفعالية والبحث عن القبول الاجتماعي قد تجعل المراهقين أكثر عرضة للشعور بالإحباط عند التفاعل مع محتوى مواقع التواصل الاجتماعي.

-الهدف الثاني: التعرف على الفروق بين الذكور والاناث على مقياس الاحباط الناتج عن السوشل ميديا

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.141) والقيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) اظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات (المراهقين) في المدارس المتوسطة، وان كلا الجنسين يعانون من الاحباط . كما موضح في الجدول (6):

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفرق في التكتم الانفعالي بين الذكور والاناث

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	ستوى الدلالة
الذكور	50	69.200	16.473	0.141	1.96	98	دالة
الاناث	50	68.740	16.222				

وتشير هذه النتيجة بأن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً أساسياً من حياة المراهقين من كلا الجنسين، حيث يستخدمها الذكور والإناث بدرجات متقاربة ولأغراض متشابهة مثل التواصل مع الأصدقاء ومتابعة المحتوى الترفيهي أو التعليمي. لذلك فإن التأثيرات النفسية الناتجة عن استخدامها، ومنها الإحباط، قد تكون متشابهة لدى الجنسين. كما أن الظروف المدرسية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة والطالبات في هذه المرحلة العمرية قد تكون متقاربة، مما يؤدي إلى تشابه في مستوى الإحباط لديهم.

التوصيات:

- 1- معرفة الطلاب الذين يعانون من الإحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال قياسه لديهم والعمل على رصد الحالات المبكرة.
- 2- زيادة النشاطات التفاعلية في مناهج وزارة التربية للحد من الإحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.
- 3- العمل على زيادة الوعي بمخاطر الاستخدام المتواصل لمواقع التواصل وما ينتج عنها من اضطرابات وامراض نفسية كالأحباط والاكنتاب والتوتر والقلق لدى المراهقين.
- 4- عقد ندوات و ورش للتوعية بمخاطر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وما لها من تأثير على القيم الاجتماعية والعادات والتقاليد وتنبيه المراهقين على عدم التأثر بها.
- 5- عقد اجتماعات مع اولياء الامور لحث المراهقين على استغلال الوقت في تنمية هوايات ومهارات تفيدهم في حياتهم العملية والعلمية وعدم قضاء الوقت في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والانجرار مع تقاهاتها.

المقترحات:

- 1- اجراء المزيد من البحوث في البيئة العراقية على الاحباط الناتج عن السوشل ميديا لعينات مختلفة ومراحل دراسية مختلفة.
- 2- دراسة علاقة السوشل ميديا على بعض المتغيرات مثل القيم الاخلاقية والفشل الدراسي وتوكيد الذات.
- 3- دراسة علاقة الاحباط مع متغيرات اخرى مثل فقدان الثقة والمعاملة الوالدية.

المصادر:

- اسماعيل ، محمود حسن(2003): مبادئ علم الاتصال ونظريات التأثير، دار العالمية للنشر والتوزيع، ط1.
- اشرف، محمد عبد الغني (2001): المدخل الى الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الازرطية.
- آل سعود، نايف بن ثنيان (2014): علاقة شبكات التواصل الالكتروني بالاغتراب الاجتماعي لدى المراهقين في المجتمع السعودي، دراسة ميدانية، المجلة العربية للاعلام والاتصال، العدد 11، ص 11-

- بلحسيني، وردة (2002): علاقة الرضا عن التوجيه المدرسي بالاحباط، جامعة ورقلة.
- دحماني، رمضان (2017): قياس الاحباط لدى المراهقين باستخدام رايكس للاحباط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، تخصص قياس نفسي وبناء الروايز، جامعة محمد بومضياف، المسيلة.
- الدهشان، جمال علي(2019): توظيف شبكات التواصل الاجتماعي في خدمة العملية التربوية والتعليمية لماذا؟ في ماذا؟ وكيف؟، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية ، المجلد 2، عدد1، ص 51-85، استونيا.
- رسلان، نجلاء محمد وسعادة، سامح احمد (2017): ضغوط التكنولوجيا وعلاقتها بالاغتراب في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، عدد (172)، جزء 1، ص 707-753
- الرفاعي، نعيم (1976): الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، ط2، دار طريبين، دمشق.
- الشراوي، مصطفى خليل (1996): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- طه، فرج عبد القادر (1989): معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- فتيحة، سحاب (2011): اثر ادمان الانترنت على التحصيل الدراسي وظهور السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة الجزائر.
- فرغلي، علاء (2015): الاحباط اسبابه وعلاجه، مجلة النفس المطمئنة، عدد11.
- فضل الله، وائل مبارك خضر (2011): اثر الفيس بوك على المجتمع، مدونة شمس النهضة، ط1، الخرطوم.
- اللبان، شريف درويش (2011): مداخلات في الاعلام البديل والنشر الالكتروني على الانترنت، دار العالم العربي، ط1.
- محمد، جاسم محمد (2004): مشكلات الصحة النفسية، امراضها، علاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، دار العالم العربي، ط1.
- مزعل، فاضل عبد الزهرة وكبن ، هناء عبد النبي (2014): الاحباط دراسة نفسية تفسيرية، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، المجلد السابع عشر، العدد2.
- هميسي، نور وكامل، نجيب (2018): الويب 0.2 وتأثيراته على بنيه الخبر الصحفي عبر شبكات التواصل الاجتماعي، مجلة الدراسات الاعلامية، المركز الديمقراطي العربي، 254_282، برلين.
- Bertus.f. Jeronimus & Odilia. LaCelle (2017): **Frustrate Encyclopedia of personality and Individual differences frustraration**,1-815.
- Buss, A.H (2011): **Pathways to individuality Evolution and development of personality traits**, Washington DC, American psychological Association.

- Cecilie, Schou, Anderson (2012): **Development of a Facebook addiction scale department of psychosocial science**, Norway, University of Bergen chimic foundation.
- Griffiths, Mark & Kuss, Daria (2017): **Adolescent Social media addiction (revisited)**, Education and health Journal, 35(3), 49-52.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1978). **Theories of Personality** (3rd ed.). New York, John Wiley & Sons.
- Hou, Youbo, Jiang, Tanglin, Dam, Xiong, Song, Lily & Wang, Qi (2019): **Social media addiction: It is impact mediation and intervention**, Cyberpsychology, 13(1).
- John Dollard, Doob, L. W. ,Neal E. Miller ,Mowrer, O. H. ,& Sears, R. R. (1939). **Frustration and Aggression**, New Haven, Yale University Press.
- Sahin, Genghis (2018): **social media Addiction Scale student from: The Reliability and Validity study**, The Turkish online of educational technology ,17(1), 169-182.

ملحق (1)

مقياس الاحباط الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

ت	الفقرات	طبق علي دائماً	تطبق علي باعتدال	طبق علي احياناً	لا تنطبق علي
1	اشعر بالارهاق عند قضاء وقت طويل على مواقع التواصل				
2	أنني وأشعر التطبيق من أخرج فائدة بلا وقتي أضعت				
3	أشعر بالضيق عندما لا أحصل على تفاعل على منشوراتي				
4	أقارن نفسي بالآخرين وأشعر بالإحباط				
5	أحاول التوقف عن استخدام مواقع التواصل، لكنني أعود بسرعة				
6	أشعر بالملل أثناء التصفح، لكنني أستمر				
7	أتوتر من كمية الأخبار السلبية التي أتعرض لها				
8	أستقر من بعض المنشورات أو النقاشات ولا أستطيع تجاهلها				
9	عند الانقطاع عن التطبيقات اشعر بالقلق من تفويت شيئاً ما				
10	أتوتر بسبب صور أو إنجازات اصدقائي أشعر أنني لا أستطيع الوصول إليها				

				11	أشعر بالحزن عندما أرى أصدقاءً يقضون وقتاً معاً بدوني
				12	أتوتر من فكرة أنني قد أتلقى تعليقات سلبية
				13	أشعر أنني أقل من أصدقائي عند مشاهدة حياتهم على مواقع التواصل
				14	أشكك في قدراتي بعد رؤية نجاحات الآخرين
				15	أشعر بعدم الرضا عن حياتي بعد تصفح هذه التطبيقات
				16	أشعر أنني لا أملك ما أقدمه مقارنة بما أراه من الآخر
				17	أعاني من ضعف التركيز الدراسي بعد استخدام التطبيقات
				18	أقضي وقتاً على مواقع التواصل بدلاً من أداء واجبات المدرسية
				19	أفضل التصفح بدلاً من التفاعل مع من حولي
				20	ألاحظ أنني لا أتكلم كثيراً مع أهلي أو أصدقائي بسبب الهاتف

