



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي نخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية
و الرياضية

العنوان :

اثر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
على قلق المنافسة لدى بعض لاعبي القسم المحترف الثاني
-الفيسبوك نموذجاً-

دراسة ميدانية على بعض لاعبي كرة القدم القسم المحترف الثاني

إشراف :
أحمد شوقي حسان

من إعداد :
• محمد الصديق زريقي
• رنان عامر

الموسم الجامعي : 2018-2019



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي نخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية
و الرياضية

العنوان :

اثر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
على قلق المنافسة لدى بعض لاعبي القسم المحترف الثاني
-الفيسبوك نموذجاً-

دراسة ميدانية على بعض لاعبي كرة القدم القسم المحترف الثاني

لجنة المناقشة :

رئيسا د/فيرم الطيب
مناقشا د/حمادي عامر
مشرفا د/حسان أحمد شوقي

من إعداد :

• عامر رنان
• محمد صديق زريقي

الموسم الجامعي : 2018-2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع ، كما نتقدم بجزيل الشكر و التقدير والاحترام إلي الدكتور " شوقي احمد حسان " لتفضله للإشراف على هذا البحث ونحن نكن له كل التقدير و الاحترام لما بذله من جهد من اجلنا ، و الذي أنار لنا الطريق بتعليماته المنهجية و توجيهاته القيمة في ميدان البحث العلمي .

و إلي كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بالنصائح و الإرشادات ، و الي كل من ساهم في انجاز هذا البحث من قريب أو بعيد ، و إلي روح المرحوم الدكتور " بن يزيد عبد الله " الذي لم يبخل علينا من خلال ما يحمله من علم وخبرة خلال السنوات الماضية و نسأل الله تعالى أن يدخله فسيح جنانه .



الإهداء

إلي التي أغرقتني في بحر حنانها ...إلي التي تشرق شمسها كل يوم علي محياي ...إلي التي إن
قدمت لها كنوز الدنيا ما وفيت ذرة من فضلها علي ... إلي أمي الحنون
إلي الذي رسم لي طريقا في الحياة ...إلي الذي كان سراجا و شعاع يزرع في نفسي الراحة و
الطمأنينة أبي العزيز
إلي جدتي الغالية.....
إلي أختي الحبيبة و إخوتي الأحباء....
إلي جميع طلبة تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة زيان عاشور
إلي جميع أصدقائي ...
إلي جميع الأهل و الأقارب ...
إلي كل من ساهم في انجاز هذا البحث المتواضع من بعيد أو من قريب ولو بكلمة طيبة إلي كل
هؤلاء اهدي ثمرة عملي هذا

محمد الصديق زريقي

قائمة المحتويات

الإهداء

كلمة شكر

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة أ

الجانب التمهيدي

- 1-الإشكالية.....05
- 2-الفرضيات.....07
- 3-أهداف البحث.....07
- 4-أهمية البحث.....07
- 5-أسباب اختيار الموضوع.....08
- 6-تحديد المصطلحات والمفاهيم.....08
- 7-الدراسات السابقة والمشابهة.....12
- 8-تحليل ومناقشة الدراسات السابقة.....17

الجانب النظري:

الفصل الأول: مواقع التواصل الاجتماعي

- تمهيد.....20
- 1-تعريف مواقع التواصل الاجتماعي.....21
- 2- نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها22
- 3- أنواع شبكات التواصل الاجتماعي24
- 4- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي29

- 5- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي 32
- 6- التأثيرات الإيجابية و السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي..... 34
- 7- إدمان شبكات التواصل الاجتماعي 37
- 8- أعراض إدمان الانترنت..... 39
- 9- الآثار الضارة للإدمان 41
- 42.....خلاصة

الفصل الثاني : القلق

- تمهيد 44
- 1-القلق..... 45
- 2 -أنواع القلق..... 48
- 3 -الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق:..... 49
- 4 -مكونات القلق:..... 52
- 5 -أعراض القلق..... 53
- 6-مستويات القلق:..... 54
- 7 الأسباب المؤدية للقلق:..... 55
- 8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:..... 58
- 60.....خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاتها الميدانية

تمهيد	62
1-الدراسة الاستطلاعية.....	63
2-المنهج المتبع :	63
3-متغيرات البحث:.....	64
4- مجتمع وعينة البحث:.....	64
5- مجالات البحث:.....	65
6 -أدوات جمع البيانات :	66
7 - الأسس العلمية للاختبار:.....	68
8-الأساليب الإحصائية المستعملة:.....	69
9-الإحصاء الوصفي:	69
خاتمة.....	71

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-مناقشة الفرضية الاولى.....	107
2-مناقشة الفرضية الثانية	108
3-مناقشة الفرضية الثالثة.....	109
خاتمة.....	123

126.....قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العناوين	الرقم
73	- يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير السن	01
74	- يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير الفريق	02
75	- نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعية في الحياة اليومية	03
76	- بداية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي	04
77	- الوقت المفضل للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي	05
78	- الاشخاص المفضلين للجلوس اثناء تواصلك بشبكات التواصل	06
79	- المدة المستغرقة عند تصفح الشبكة في الجلسة الواحدة	07
80	- تصفح شبكات التواصل الاجتماعي	08
81	- ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في نهاية الاسبوع	09
82	- شكل الاقبال على شبكات التواصل الاجتماعي	10
83	- وسيلة تصفح شبكات التواصل الاجتماعي	11
84	- الخدمات المفضلة عند عملية التواصل بشبكات التواصل	12
85	- الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي	13
86	- دوافع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي	14
87	- صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون	15
88	- نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض اليها من شبكات التواصل الاجتماعي	16
89		
90	- استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع	17

91	- نوع المعلومات اذا كانت اجابتك بدائما	18
92	- التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية	19
93	- قبل اشتراكي في المنافسة اشعر انني مرتبك	20
94	- قبل اشتراكي في المنافسة اخشى عدم توفيقني في اللعب	21
95	- اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	22
96	- عندما اشترك في المنافسة اخشى عدم توفيقني في اللعب	23
97	- قبل ان اشترك في المنافسة أكون هادئا	24
98	- من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة	25
99	- قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي	26
100	- قبل الاشتراك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي سريعة	27
101	- احب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا	28
102	- قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بلاسترخاء	29
103	- قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبيا	30
104	- الألعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارة من الألعاب الفردية	31
105	- أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	32
106	- قبل ان اشترك في المنافسة أشعر بالضيق	33

قائمة الأشكال :

الرقم	الشكل	الصفحة
02	دائرة نسبية لتوزيع افراد العينة تبعا لمتغير السن	73
03	دائرة نسبية لتوزيع افراد العينة تبعا لمتغير الفريق	74

الفصل الثاني:

الفتوف

إلى جانب التتميم

الفصل الأول :

شبكات التواصل الاجتماعي

الفصل الأول:

منهجية البحث و اجراءاتها الميدانية

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الله المصطفى والمراد

الحائز للنظر

الحلقة الطرية

الخطبة

المقدمة

الفهرس

الملاحق

ملخص الدراسة :

تطرقنا في بحثنا هذا بعنوان " أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة لدى بعض لاعبي القسم المحترف الثاني -الفسبوك نموذجاً- " إلى تحقيق صحت الفرضيات الثلاث المتمثلين في :

- توجد أنماط و عادات لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.
- توجد دوافع لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية .
- توجد آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة .

ولقد تم الاعتماد على أده الاستبيان لجمع البيانات من اللاعبين المبحوثين ،وكان عدد العينة 20 لاعب من ثلاثة أندية (أمل بوسعادة ونجم شباب مقرة ،واتحاد بسكرة) ،كما اعتمدنا على المنهج الوصفي .

مقدمة:

يعيش الإنسان اليوم في عصر التكنولوجيا والمعلومات والتواصل الاجتماعي، حيث نعيش في مجتمع للمعلومات يعتمد على استثمار التكنولوجيات الحديثة في إنتاجها واستخدامها و تقديم الخدمات على نحو سريع وفعال، وبشكل التدفق المعلوماتي أساسا في التنوير والتطوير، ومن يملك المعلومة الصحيحة في الوقت المناسب فإنه يملك عناصر القوة والسيطرة، في عالم متغير يعتمد على العلم في كل شئ بعيدا عن العشوائية والارتجالية، فالتكنولوجيا المعاصرة قد اختزلت الانعزال العقلي المعرفي والجغرافي للناس إلى الحد الأدنى، وساهمت في الاسراع بنشر الأفكار والأخبار لنقف عند كلمة" ماكلوهان "وتحقيق ما يعرف بالقرية الكونية ففي المستقبل غير البعيد نتوقع أنه لن يوجد فرد أو جماعه سيكون في استطاعتها الهروب من تلك التأثيرات التي سوف تتلاحق عليها من كل حذب و صوب.

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي أو ما يعرف بالشبكات الاجتماعية، نوعا جديدا من أنواع الاتصال الذي نشأ وتبلور في بيئة الانترنت وتكنولوجيا الوسائط المتعددة، حيث تلعب دورا بارزا في عملية تحصيل وتحليل الأخبار والمعلومات وتبادلها بين المستخدمين، يكون فيها المتلقي الحلقة الأساسية في بنائها وصياغتها، وتبادلها على نطاق واسع، على اعتبار أن التواصل الاجتماعي هو استخدام شبكة الانترنت وتكنولوجيا الهواتف النقالة لتحويل عملية الاتصال إلى حوار تفاعلي، فهي منبر يقوم على تسهيل التفاعل والتعاون وتبادل المعلومات، يتم عبره تداول الصور، والفيديوهات، والأخبار، والمقالات والمدونات الصوتية بين مستخدمي الشبكة، وقد تعددت شبكات التواصل الاجتماعي على غرار يوتيوب " YOU TUBE " ، و تويتر " TWITER " ، والفايسبوك " FACEBOOK " .

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي أو الشبكات الاجتماعية مظهر من مظاهر الإعلام الجديد التي أصبحت مصدرا رئيسيا لجمع وتحليل وانتقاء المعلومات وإعادة نشرها بين المستخدمين، حيث أصبحت العديد من الوسائل الإعلامية التقليدية تعتمد على مستجدات هذه الوسائط وتزود منها بمعلومات دقيقة وذات مصداقية مباشرة من قلب الأحداث وعن طريق المواطن الذي أصبح المراسل الموهبة للعديد من الوسائل

الإعلامية، وهذا بالرجوع لأكبر مثال عاشته الدول العربية خلال السنوات الأخيرة بما يعرف بالربيع العربي والتقلبات السياسية التي كانت الوسائل الإعلامية خاصة الحكومية منها سببا فيها، لذا لا بد من عدم إغفال تأثير هذه الشبكات في المجتمع على كافة الشرائح العمرية خاصة فئة الشباب الذي يعد شريان حياة المجتمعات وسبب تطورها وازدهارها ورفقيها.

لذا سنحاول من خلال دراستنا هذه للتعرف على أثر استخدام الشبكات الاجتماعية على قلق أثناء المنافسة ، وكيفية استخدام لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني لهذه الشبكات حيث قمنا بتقسيم الموضوع إلى عدة عناصر بداية بالجانب المنهجي : حيث تناولنا من خلاله إشكالية الدراسة وأسئلتها وأسباب اختيارها وأهميتها وأهدافها والمنهج المعتمد فيها. كما تناولنا في الجانب النظري الذي قمنا بتقسيمه إلى فصلين.

الفصل الأول: تعرضنا فيه إلى ماهية الشبكات الاجتماعية ونشأتها وأنواعها وخصائصها ودوافع استخدامها وتأثيراتها وإدمان الانترنت وأعراضه .
وتطبيقاتها وإيجابياتها وسلبياتها.

الفصل الثاني : تطرقنا فيها القلق

الجانب التطبيقي : تطرقنا فيه إلى فصلين :

الفصل الأول : إجراءات البحث الميدانية

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

1- الإشكالية :

حدثت تغيرات جذرية و شاملة في الثلث الأخير من القرن 20 شهد نقلة نوعية حقيقية في الإعلام و الاتصال ،حيث انتشرت شبكة الإنترنت في كافة أرجاء المعمورة و التي ألغت حدود الزمان و المكان و قربت المسافات بين البشر ،فتعد شبكات الإنترنت إحدى وسائل الاتصال الحديثة التي ظهرت بصفة جماهيرية وهي تمتاز بمزايا وخصائص اتصالية يندر وجود مثيل لها في أي وسيلة أخرى وقد استحوذت على حيز من اهتمام لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني الجزائري لكرة القدم بمختلف سماتهم الشخصية و الاجتماعية و استخدامه بشكل متزايد ،والاعتماد عليه في حياتهم اليومية بطريقة لافتة للنظر .

هذه التطورات الهائلة في مجال تكنولوجيا الاتصال غيرت العديد من المفاهيم و الأدوار فالانترنت مثلا لم تعد تؤدي دور نقل المعلومات و إرسالها فقط و إنما أصبح لها العديد من الانعكاسات الثقافية و الاجتماعية و أصبحت أفضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الأفراد و الجماعات ،ثم ظهرت مواقع إلكترونية و المدونات الشخصية و شبكات محادثة التي غيرت مضمون وشكل الإعلام الجديد و لمواقع وبرامج التواصل الاجتماعي أهمية كبيرة ،فقط أصبحت شهرتها واسعة ،وكثر التعامل معها بين لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم ،حيث يتواصلون عبر موقع الفيسبوك للتعرف علي بعضهم و معرفة أخبار بعضهم البعض ،وإرسال رسائل وتلقي الأخبار و الموضوعات وكل ما هو جديد في الساحة الرياضية .

و إن هذا الموقع لا يوجد له ضوابط تضبط الأمور ،ولا توجد وسائل أو طرق محددة يتجنب من خلالها اللاعب المستخدم القلق الذي يصل إليه عنوة من خلال استخدامه هذا الموقع ،أو حتى لا يوجد منهج محدد لإفادته من تفادي

القلق أثناء المنافسة، وتكمن مشكلة الدراسة في انتشار برامج التواصل الاجتماعي بشكل كبير، مما أثر على حياة اللاعبين عموماً، سواء بشكل سلبي أو إيجابي. كما جعلت اللاعبين يتعلقون بالفيديو بشكل كبيراً نظراً للخدمات المتعددة التي أتاحتها و المتعلقة بالدرجة الأولى باهتماماتهم و تطلعاتهم، كما أثرت في سماتهم الشخصية خاصة سمة القلق قبل و أثناء و بعد المنافسة بشكل كبير.

إن أغلب البحوث و الدراسات في مجال التدريب الرياضي تتسم بالندرة، وتتعاوى مع الإعلام الجديد بشكل عام، ومن هنا فإن هذه الدراسة جاءت لتتخصص ولو بشكل يسير في أحد مواضيع التدريب الرياضي وتأثره بمواقع التواصل الاجتماعي وبدوره يفتح الباب أمام بحوث أكثر عمقا ودقة عن البرامج المنتشرة في الوقت الحالي ليشمل موقع الفيسبوك ضمن مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة التأثيرات السلبية و الإيجابية لهذه المواقع علي الرياضيين بصفة عامة و رياضي القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم خاصة من نواحي مختلفة، سواء كانت نفسية أو فيزيولوجية، ومعرفة مدى تأثر اللاعبين بمثل هذه المواقع، وكيفية توظيفها توظيفا إيجابيا في مجال التدريب الرياضي، وتعتبر هذه الدراسة جديدة في مجال التدريب الرياضي وتأثره بمواقع التواصل الاجتماعي على المستوى المحلي و ربما العربي لكون موقع الفيسبوك الذي احتل المركز الأول في عدد المستخدمين بغض النظر عن المواقع الأخرى الجديدة و المتوفرة في كافة الأجهزة الذكية، وتحدد هذه الدراسة مشكلتها بدراسة أثر إدمان وسائل مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة لدى لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني - الفيسبوك نموذجا -

وعليه فان التساؤل المحوري لهذه الدراسة يمكن صياغته كما يلي:

هل هناك اثر في استخدام الشبكات الاجتماعية (الفيسبوك) على قلق المنافسة ؟

-التساؤلات الفرعية:

و تتفرع عدة تساؤلات فرعية من التساؤل الرئيسي وفقا للإطار العام للدراسة وهي:

- ما هي أنماط و عادات استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية؟
- ما هي دوافع استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية ؟
- ماهي آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة ؟

2-الفرضيات:

يوجد أثر في استخدام الشبكات الاجتماعية (الفيسبوك) على قلق المنافسة .

الفرضية العامة :

- توجد أنماط و عادات لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية.
- توجد دوافع لاستخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية .
- توجد آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة .

3. أهداف الدراسة :

من المنطقي أن يكون وراء كل عمل هدف نسعى لتحقيقه و الوصول إليه حتى نستطيع أن نتخطى كل الصعوبات من أجل الوصول إليه و الأهداف التي نسعى إلي تحقيقها هي:

- *إبراز ما إذا كان موقع الفيسبوك تأثير على القلق لدى الرياضي .
- *معرفة طبيعة علاقات الرياضي في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .

4.أهمية الدراسة :

يستمد البحث أهميته باعتباره يمس مجموع كبيرة من الرياضيين وهم من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ،رأينا أن هذه الدراسة ستسهم في إثراء المكتبات الجزائرية بموضوعها وتستفيد منها بالتحديد الجهات البحثية العلمية في الدراسات الأكاديمية، وطلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بكل تخصصاتها وكذا المهتمون بمواقع التواصل

الاجتماعي ،وبما أن هذه الشبكات حديثة العهد، فإننا نأمل أن تفتح هذه الدراسة الباب واسعا أمام الدارسين و الباحثين، للخوض أكثر في غمار شبكات التواصل الاجتماعي و تأثيرها علي الرياضيين.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على القلق أثناء المنافسة لدى الرياضيين وتأثيرها بمواقع التواصل الاجتماعي مما يخلق بعض النقاط المهمة التي توضح الاستخدام الأمثل لما يتيحها التكنولوجيا الحديثة عند استخدامها من طرف الرياضيين .

نظرا لقلّة الدراسات التي تتناول مواقع التواصل الاجتماعي و تأثيرها عل الرياضيين يمكن أن تكون هذه الدراسة بمثابة إثراء لمكتبات علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

5.أسباب اختيار الموضوع :

لكل باحث رغبة فاختيار موضوع شد انتباهه ولا بد أن يكون لديه أسباب تدفعه لاختيار هذا الموضوع دون غيره في حين يكون إقناعه بهذا الموضوع محفزا ليملك القدرة و الرغبة في مواصلة البحث، والأسباب التي تدفعنا لاختيار هذا الموضوع :

1.5. الأسباب الذاتية :

*ملاحظة الرياضيين المحيطين بنا في واقعنا الاجتماعي يميلون لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة .

*رغبتنا الذاتية في دراسة هذه الظاهرة لتأثرنا الشخصي بهذه المواقع و طول الوقت الذي نقضيه في تصفحها .

2.5.الأسباب الموضوعية :

*توافد عدد هائل من الرياضيين علي هذه المواقع من خلال متابعتنا للإحصائيات حول مشتركين فيها و التنامي لظاهرة فتح حسابات خاصة بكل رياضي في هذه المواقع .

*ملاحظة الرياضيين الذين يستخدمون هذه المواقع ومعرفة إذا كان له تأثير على القلق أثناء المنافسة .

6.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعتبر عملية تحديد المفاهيم من الخطوات الأساسية ف البحث العلمي لما له من دور كبير مسار البحث، وذلك نتناول المفاهيم ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة او بعض جوانبه منها :

1.6. مواقع التواصل الاجتماعي :

هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء حساب خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات و الهوايات أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية. (وائل مبارك، 2011، ص10)
*يعرفها بالاس: **balas** على أنها برنامج يستخدم لبناء مجتمعات على شبكات الانترنت أين يمكن للأفراد أن يتصلوا ببعضهم البعض لعدد من الأسباب المتنوعة. (مريم ناريمان نومار، 2012، ص 44)

التعريف الاجرائي :

هي منظومة من المواقع الالكترونية تسمح للمستخدمين بإنشاء و تنظيم ملفات شخصية لهم كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين

2.6. تعريف القلق:

*التعريف اللغوي:

قلق : قلقا الشيء : حركه .

قلق : قلقا : اضطرب و أنزعج .

القلق : المضطرب والمنزعج .

*التعريف الاصطلاحي

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيرها مهم له؛ إلا انهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية؛ وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية؛ والأعراض النفسية. (حسن فايد، 1985، ص44).

*التعريف الإجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر؛ نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث؛ ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

*سمة القلق:

التعريف الاصطلاحي:

هي انفعالي داع يلزم الفرد في مختلف المواقف سواء كانت ذات أهمية أو أقل أهمية حيث انه تختلف من فرد لأخر تبعا للعوامل المثيرة للقلق وهي تلازم الأفراد باستمرار

والقلق بمعنى يكون سمة أساسية يتميز بها الفرد وليس حالة مؤقتة؛(مصطفى حين باهي؛2002ص77).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة المرتفعة على مقياس سمة القلق وهي ميل أو تهيؤ أو سمة ثابتة نسبيا في الشخصية.

3.6. تعريف المنافسة:

***التعريف اللغوي:**

المنافسة مصدر لفعل " نافس "؛ ونافس في الشيء أي بلغ؛ ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ؛ 2002؛ ص345).

***التعريف الاصطلاحي:**

يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية؛ وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بوصفه سمة وحالة طبقا لمفهوم "برجز" والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهددا له.(مفتي إبراهيم حمادة؛1998؛242).

***التعريف الإجرائي:**

يعرف قلق المنافسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في الأداة محل الدراسة والمتمثلة في استبيان حالة قلق المنافسة الرياضية.

4.6. تعريف الفيسبوك :

ترجع فكرة إنشاء الفيسبوك إلي صاحب هذه الفكرة و هو مارك زوكروبيرج ،الذي أطلق هذا الموقع عام 2004 ،حيث قام بتصميم موقع علي شبكة الإنترنت ليجمع أصدقائه في جامعة هارفارد الأمريكية ،ويمكنهم من تبادل الآراء و الأخبار و الصور و يساعد علي التواصل بينهم ،ولقد أطلق موقع الفيسبوك النسخة العربية في مارس 2009 ، وقد احتل هذا الموقع المركز الثاني عالميا من حيث معدلات الدخول عليه وذلك حتى فبراير 2010. (وائل مبارك خضر فضل الله؛2011؛10)

التعريف الإجرائي:

هو موقع يساعد علي تكوين علاقات بين المستخدمين يمكنهم تبادل المعلومات و الملفات و الصور الشخصية و مقاطع الفيديو و التعليقات كل هذا يتم في عالم افتراضي يقطع حاجز الزمان و المكان .

5.6. تعريف كرة القدم :

التعريف اللغوي :

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية ،أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) .(روجي جميل،1986،ص5)

التعريف الاصطلاحي :

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة ،في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف ،يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول علي نقطة (هدف) والتفوق على المنافس في إحراز النقاط .

التعريف الإجرائي

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب ،يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ،حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة 15 دقيقة ،بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع ،تستعمل كرة جلدية في الملعب ،ألبيسة الفريقين مختلفة عن بعضها .
بالإضافة إلى إختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين ،وإختلاف لباس الحكم ،وتتكون ألبيسة اللاعبين من تبان ،قميص ،جوارب ،حذاء خاص باللعبة .

7. الدراسات السابقة والمثابفة :

الدراسة الأولى : للباحثة " حمايدية سارة " تحت عنوان " الطفل الجزائري و شبكات التواصل الاجتماعي (في الاستخدامات و الاشباعات عبر الفاسبوك) و هي مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام و الاتصال تخصص إعلام واتصال نوقشت سنة 2015

وانطلقت الدراسة من إشكالية " ما هي استخدامات الطفل الجزائري للفيسبوك والاشباعات المحققة من ذلك. "

و قد هدفت في دراستنا هذه إلى:

*التعرف على شبكات التواصل الاجتماعي ، باعتبارها من احدث الإفرازات التطورات الحاصلة في مجال الاتصال وتكنولوجياه.

*معرفة اتجاهات الأطفال الجزائريين نحو شبكات التواصل الاجتماعي وكشف دور آبائهم في ترشيد هذا التوجه.

*تحديد الدوافع الكامنة وأراء اختيار الأطفال لشبكات التواصل الاجتماعي ونوع الاشباعات المحققة من خلال ذلك.

*إبراز المكانة التي تحتلها شبكات التواصل الاجتماعي في حياة الطفل اليومية وحجم الدور الذي تلعبه اجتماعيا إلى جانب مؤسسات التنشئة الاجتماعية التقليدية.

*معرفة علاقة الطفل مع هذه الشبكات ، هل يتفاعل معها أم انه مجرد متلقي سلبي.

حيث تدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية لمنهج المسح ، وقد اعتمدت على الاستبيان(الاستمارة بنوعها) استبيان مقابلة و استبيان الكتروني بالإضافة إلى الملاحظة هذا على عينة تتكون من 150 طفل ، وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

-أغلبية الأطفال يقضون أكثر من 3 ساعات في استخدام الفايسبوك أكثر من مرة في اليوم بهدف البحث عن مواضيع ترفيهية بالدرجة الأولى ن والتواصل مع الأصدقاء مع وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين.

*لم ينكر الآباء ايجابيات الموقع التي تتمثل في قدرة الأطفال على الحوار وإيجاد وقت اكبر في الترفيه و التحكم في التكنولوجيا الحديثة.

*رغم ذلك توجد سلبيات عديدة تكمن في عزلة الأطفال اجتماعيا ن كما يصبح عدوانيا أكثر ويكسب سلوكيات غريبة عن مجتمعه.

من خلال دراستنا التي قمنا بهاو وهذه الدراسة التي اعتمدنا عليها كدراسة سابقة لاحظنا عدم وجود اختلافات كبيرة بينهما حيث إن دراستنا تناولت " أثر استخدام الشبكات الاجتماعية على سلوك الشباب الجزائري "أما هذه الدراسة تناولت "الطفل الجزائري ومواقع التواصل الاجتماعي" أي وجود تشابه في متغير مواقع التواصل الاجتماعي مع اختلاف في متغير الشباب و الطفل الجزائري ، بالإضافة إلى التشابه في الأداة واختلاف في النظرية المتبعة في الدراسة.

وقد استفدنا في هذه الدراسة من حيث تحديد مراحل وخطوات دراستنا هذه بالإضافة إلى مقارنتها بنتائج المتوصل إليها في دراسة" الطفل ومواقع التواصل الاجتماعي".

الدراسة الثانية:

"استخدام مواقع التواصل الاجتماعية و تأثيره في العلاقات الاجتماعية". للباحثة" مريم

ناريمان

نومار."و هي رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير شعبة علوم الإعلام و الاتصال جامعة الحاج لخضر باتنة الجزائر.

وانطلقت الدراسة من إشكالية: "ما اثر استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية . " والذي بدوره تضمن عدة تساؤلات فرعية كان أهمها:

* ماهي عادات و أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي face book لدى الجزائريين ؟

* ماهي الدوافع والحاجات التي تكمن وراء استخدام الجزائريين لموقع face book ؟

* كيف يؤثر استخدام face book على العلاقات الاجتماعية لدى الجزائريين ؟

وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الوسائل التكنولوجية الحديثة للإعلام و الاتصال في حياة الأشخاص و أهم الخدمات التي توفرها مواقع الشبكات الاجتماعية لتحقيق هذه الأهداف.

وقد اعتمدت هذه الباحثة على استخدام المنهج المسحي الوصفي ولقد تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات وهذا على عينة قصدية تتكون من 280 مفردة وكانت النتائج كالتالي:

* تقضي النسبة الأكبر من المبحوثين أكثر من 3 ساعات في استخدام . face book "

* يستخدم اغلب افراد العينة موقع " face book " بدافع التواصل مع الأصدقاء والأهل والتتقيف ، وقد بينت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الذكور و الإناث مع الموقع.

* يؤثر استخدام هذا الموقع على الاتصال الشخصي وجها لوجه ، وفي تفاعل المبحوثين مع أسرهم وغياب التفاعل الاجتماعي.

من خلال دراستنا التي قمنا بها و هذه الدراسة التي اعتمدنا عليها في الدراسات السابقة لاحظنا عدم وجود فرق كبير بينما. حيث أن هذه الدراسة تناولت استخدام الشبكات الاجتماعية و أثرها على العلاقات الاجتماعية، و دراستنا حول اثر استخدام الشبكات الاجتماعية على سلوك الشباب الجزائري . مع اختلاف في تطبيق النظرية، والاعتماد على نفس الأداة لجمع المعلومات.

ومن حيث المعلومات فقد أفادتنا هذه الدراسة كثيرا من حيث المعلومات حيث تطرقت إلى مختلف الجوانب

الدراسة الثالثة:

دراسة زهير عابد 2012 وعنوانها " دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحو التغيير الاجتماعي و السياسي"

حيث حاول فيها الباحث التعرف على دور الشبكات الاجتماعية في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحو التغيير الاجتماعي والسياسي ، حيث انطلق في ذلك من عدة تساؤلات أهمها التساؤل الرئيسي التالي :ما دور شبكات التواصل الاجتماعية في تشكيل الرأي العام لدى جمهور طلبة الجامعات الفلسطينية نحو التغيير الاجتماعي والسياسي؟

وقد اعتمدت هذه الدراسة على مدخل الاستخدامات و الاشباعات حيث تنتمي هذه الدراسة إلى البحوث الوصفية التحليلية ، حيث قام الباحث باختيار ، عينة عشوائية طبقية من الطلبة بلغ قوامها 500 مبحوث.

وأوضحت نتائج الدراسة تفوق البريد الالكتروني عن باقي مواقع شبكات التواصل الاجتماعي من حيث الاستخدام في المرتبة الأولى ، وبنسبة 88.8 بالمائة و يليه في المرتبة الثانية الفيسبوك بنسبة 79.8 بالمائة أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعات الفلسطينية يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي في المرتبة الأولى في منازلهم

وبنسبة 89.6 بالمائة و تتراوح مدة استخدامهم لها ما بين الساعة إلى اقل من ثلاث ساعات ، و بنسبة 40.4 بالمائة وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر لغات التواصل تداولها لدى طلبة الجامعات الفلسطينية أثناء استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعي هي اللغة العربية بنسبة 66 بالمائة وأنهم يتقون بها الأدوار الذي تقوم به في تشكيل الرأي العام لديهم بدرجة متوسطة بلغت نسبتها 58.2 بالمائة وفي النهاية قد أوصت هذه الدراسة على ضرورة أن تعمل الشركات القائمة على شبكات التواصل الاجتماعي على الحفاظ على القيم والعادات و الخصوصية لبعض الشعوب وعدم الإساءة إليها من خلال دراستنا التي قمنا بها و هذه الدراسة التي اعتمدنا عليها في الدراسات السابقة لاحظنا عدم وجود فرق كبير بينما. حيث أن هذه الدراسة تناولت استخدام الشبكات الاجتماعية و أثرها على الراي العام الفلسطيني، و دراستنا حول اثر استخدام الشبكات الاجتماعية على سلوك الشباب الجزائري . مع اختلاف في العينة والمنهج ، والاعتماد على نفس المدخل النظر.

الدراسة الرابعة :

دراسة حسن العبيدي ،علي التركي 1988 "قلق سمة لدى لاعبي درجة الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم "

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وتكونت العينة من 26 لاعب موزعين على 8 أندية للدرجة الأولى و استخدام الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من 15 عبارة و أسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق دلالة إحصائية بين مجموعتي لاعبين ذوي قلق العادي ،واللاعبين ذوي القلق الواطئ. (حسن العبيدي ،علي تركي 1988)

الدراسة الخامسة :

دراسة خالدة إبراهيم أحمد 1984

أجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد بكلية التربية الرياضية وقد هدفت الدراسة على التعرف على عامل القلق وأثره على الإنجاز ،ومعرفة أسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة وافترضت الباحثة مايلي :

- لعامل القلق أثره على لاعبي كرة السلة
- معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره و تألفت عينة البحث من 96 لاعب من ضمن 08 أندية في محافظة بغداد.
- ومن النتائج التي تم التوصل إليها ما يلي :
- لعامل القلق أثر سلبي على أداء اللاعبين .
- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع إنجاز اللاعبين .
- وجود فروق بين نتائج القبلية والبعدية للإنجاز (خالدة 1984)

8.تحليل ومناقشة الدراسات السابقة و المشابهة

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات السابقة و المشابهة ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي :

1-اهتمام عدد من الدراسات بدراسة مواقع التواصل الاجتماعي و سمة القلق والمنافسة الرياضية ومصادره ومستوياته وعلاقته بالأداء.

1-تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية ومنها الأجنبية .

1- تنوعت بين الدراسات الحديثة والقديمة وقد تم الاستفادة في الدراسات السابقة :

تحديد مشكلة الدراسة

صياغة تساؤل الدراسة

تحديد المعالجات الإحصائية

ساعدتنا نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية و الاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج .

التشابه :

-تتاولها مواقع التواصل الاجتماعي و سمة القلق المنافسة الرياضية

-استخدام المنهج الوصفي

الاختلاف :

-كان الاختلاف في الأداة البحثية.

تمهيد:

لقد ساهم التطور المعاصر في تبادل الأفكار والمعلومات بصورة رسخت لنشأة شبكة التواصل الاجتماعي، التي ازدادت أهميتها بعد ظهور الجيل الثاني من الانترنت وأكثر هذه المواقع انتشارا هو موقع الفيسبوك، الذي من شأنه أن يحدث سلوكيات مقبولة وغير مقبول، في جميع المجالات التي تتعلق بالفرد والمجتمع. وقد يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع، إلى تدني المنظومة القيمية نتيجة للتأثر بالثقافات المفتوحة، وقد يفرز الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، من أضرارها الإدمان، في ضوء كل هذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى ماهية الانترنت، والإدمان عامة، ثم نحدد مصطلح موقع التواصل الاجتماعي لتبين تعريفها، وأهم مراحل نشأتها وخصائصها، وإيجابياتها وسلبياتها، وماهية الإدمان عليها، وعلى وجه التخصيص تطرقنا إلى ماهية موقع الفيسبوك، وخصائصه ونسب انتشاره، آثار استخدامه، وفي الأخير الإدمان على موقع الفيسبوك وأهم أعراض الإدمان عليه.

1. تعريف شبكات التواصل الاجتماعي :

هي عملية التواصل مع عدد من الناس (أقارب ، زملاء ، أصدقاء ، ...) عن طريق مواقع و خدمات إلكترونية ، توفر سرعة توصيل المعلومات عن نطاق واسع فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط ، بل تتزامن و تتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات و بذلك تكون أسلوبا لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الانترنت (المقدادي ، 2013 : 24).

شبكة التواصل الاجتماعي هي مواقع الكترونية اجتماعية على الانترنت و تعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد و الجماعات التواصل في ما بينهم عبر الفضاء الافتراضي (صادق ، 2008 : 218) .

و تعرف شبكات التواصل الاجتماعي أيضا بأنها :شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون و في أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات و تمكنهم أيضا من التواصل المرئي و الصوتي و تبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم (الدليمي ، 2011 : 183) .

و يعرفها الباحثان بويد و أليسون (Boyd , D.M &Ellison , N.B) أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء و إنشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد ، و يمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال و رؤية قوائمهم أيضا بهم و تلك القوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام (Boyd, D.M , 2013) .

و شبكات التواصل الاجتماعي هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء خاص به و من ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع

أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات و الهوايات أو جمع مع اصدقاء الجامعة أو الثانوية (فضل الله ، 2010 : 6) .

تصنف هذه المواقع ضمن مواقع الجيل الثاني للويب و سميت اجتماعية لأنها أتت من مفهوم بناء المجتمعات بهذه الطريقة يستطيع المستخدم التعرف إلى أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة في شبكة الانترنت و التعرف على المزيد من المواقع و المجالات التي تهمة و مشاركة صوره و ملفاته مع العائلة و الأصدقاء و زملاء العمل (مرجع سابق : 6) .

مواقع الشبكات الاجتماعية هي صفحات الويب التي يمكن أن تسهل التفاعل النشط بين الأعضاء المشتركين في هذه الشبكة الاجتماعية الموجودة بالفعل على الانترنت و تهدف إلى توفير مختلف الوسائل الاهتمام و التي من شأنها تساعد على التفاعل بين الأعضاء بعضهم بعض و يمكن أن تشمل هذه الميزات (المراسلة الفورية ، الفيديو ، الدردشة ، تبادل الملفات ، مجموعات النقاش البريد الالكتروني المدونات) (فضل الله ، 2010 : 6) .

2.نشأة شبكات التواصل الاجتماعي و تطورها :

المرحلة الأولى :

بدأت مجموعة من المواقع الاجتماعية في الظهور في أواخر التسعينات مثل (ميتس) عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة و موقع (دجريزس) عام 1997 حيث ركز الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص و كانت تقوم فكرته أساسا على فكرة بسيطة يطلق عليها الدرجات الست للانفصال ، و ظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين و خدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء و ظهر أيضا عدة مواقع أخرى مثل (لايف جورنال) و موقع (كايوورد) الذي أنشئ في كوريا

سنة 1999 ، و كان أبرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة و الخاصة بالأصدقاء.
([http://eleagyp.com/downloads/2009/amina heba .doc.2019/1/3](http://eleagyp.com/downloads/2009/amina_heba.doc.2019/1/3))

المرحلة الثانية :

و يشير شبكات التواصل الاجتماعي إلى مجموعة من التطبيقات على الويب (مدونات ، مواقع المشاركة ، الوسائط المتعددة و غيرها ...)

اهتمت بتطوير التجمعات الافتراضية مركزة على درجة كبيرة من التفاعل و الاندماج و التعاون ، و لقد ارتبطت هذه المرحلة بشكل أساسي بتطوير خدمات شبكة الانترنت ، و تعتبر مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية ، و يمكن أن نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاقة موقعي سماي سبايس و هو الموقع الأمريكي المشهور ، ثم موقع الفيس بوك ، و تشهد المرحلة الثانية من تكوير الشبكات الاجتماعية على الإقبال المتزايد من طرف المستخدمين لمواقع الشبكات العالمية، و يتناسب ذلك مع تزايد مستخدمي الانترنت على مستوى العالم. و أن الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان مع بداية عام 2002 ،حيث ظهر موقع فرندستر (frindster) الذي حقق نجاحا دفع جوجل google إلى محاولة شرائه سنة 2003 ، و في النصف الثاني من العام ظهر في فرنسا موقع سكاى روك (sky rock) تحقيق كمنصة للتدوين ثم تحول بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007 ، و قد استطاع موقع سكاى روك انتشار واسع ليصل في جانفي 2008 إلى المركز السابع في ترتيب المواقع الاجتماعية وفقا لعدد المشتركين ، و مع بداية 2005 ظهر موقع ماي سبايس الأمريكي الشهير الذي تفوق على جوجل في عدد مشاهدات صفحاته ، و يعتبر موقع ماي سبايس من أوائل الشبكات الاجتماعية و أكبرها على مستوى العالم و معه منافسه الشهير فيس بوك (facebook)و الذي كان قد بدأ في الانتشار المتوازي مع ماي

سبايس ، حتى قام فيس بوك في 2007 بإتاحة تكوين تطبيقات للمتطوعين ، و هذا أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي فيس بوك بشكل كبير ، و على مستوى العالم ، و نجح بالتفوق ، و في عام 2008 ، أيضا ظهرت عدة مواقع أخرى تويتر (twitter) يوتيوب (youtube) ، لتستمر ظاهرة الشبكات الاجتماعية في التنوع و التطور. (رامي ، 2003 : 23)

3.أنواع مواقع التواصل الاجتماعي :

منذ الظهور الأول لمواقع التواصل الاجتماعي تعددت و تعددت و تنوعت بين شبكات شخصية و عامة تطمح لتحقيق أهداف محددة تجارية مثلا و منذ بدايتها اختلفت المواقع التي تصدر القائمة بين سنة و أخرى ، و مع تطور مواقع التواصل الاجتماعي أصبح تصنيفها يأتي بالنظر إلى الجماعية بحيث تصدر القائمة عدد من الشبكات أهمها : الفيس بوك ،تويتر ،يوتيوب ،جوجل بلس ،الواتس أب ،الاستغرام و هي المواقع التي نتحدث عنها باعتبارها أهم مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي و ذلك بالنظر إلى اختلاف تخصص كل موقع .

أولا : الفيس بوك Facebook:

يعد الفيس بوك facebook موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا و تديره شركة فيس بوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها ، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أوجهة العمل المدرسة أو الإقليم ، و ذلك من أجل الاتصال بالآخرين و التفاعل معهم . كذلك يمكن المستخدمين إضافة الأصدقاء و إرسال الرسائل لهم ، و أيضا تحديث ملفاتهم الشخصية و تعريف الأصدقاء بأنفسهم ، و يشير اسم الموقع إلى دليل الصور هيئة التدريس و الطلبة الجدد ، و الذي يتضمن وصفا لأعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعرف إليهم .

و قد قام مارك زوكربيرج بتأسيس الفيس بوك بالاشتراك مع كل من داستين موسكوفيتز و كريس هوز الذين تخصصوا في دراسة علوم الحاسب و كان رفيقي زوكربيرج في سكن الجامعة عندما كان طالبا في جامعة هارفارد . كانت عضوية الموقع مقتصرة في بداية الأمر على طلبة جامعة هارفارد ، و لكنها إمتدت بعد ذلك لتشمل الكليات الأخرى في مدينة واشنطن و جامعة آيفي ليغ و جامعة ستانفورد . ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل أي طالب جامعي ، ثم طلبة المدارس الثانوية و أخيرا أي شخص يبلغ 13 عاما فأكثر . يضم الموقع حاليا أكثر من 350 مليون مستخدم على مستوى العالم . (عامر ، 2011 : 203-204)

ثانيا اليتيوب You tube:

اختلفت الآراء حول موقع اليوتيوب و ما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا، حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاهدة الفيديو ، إن تصنيفه كنوع من مواقع التواصل الاجتماعي نصرا لاشتراكه معها في عدة من الخصائص جعلنا نتحدث عنه كأهم هذه المواقع نظرا لأهميته الكبيرة التي يقوم بها في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها و نشرها بشكل واسع .

أي أن اليوتيوب موقع الكتروني يسمح بدعم نشاط التحميل و تنزيل و مشاركة الأفلام بشكل عام و مجاني ، هو يسمح بالتدرج في تحميل و عرض الأفلام القصيرة من أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلا الأفلام الخاصة يسمح فقط لمجموعة معينة بمشاهدتها . (ساري، 2008 : 302)

و هو أحد أشهر المواقع الالكترونية على شبك الانترنت و تقوم فكرة الموقع على إمكانية إرفاق أي ملفات تتكون من مواقع الفيديو على شبكة الانترنت دون أي تكلفة مالية ،فبمجرد أن يقوم المستخدم بتسجيل في الموقع يتمكن من إرفاق أي عدد من

الملفات ليراها ملايين الأشخاص حول العالم ، كما يتمكن المشاهدون من إدارة الحوار الجماعي حول مواقع الفيديو من خلال إضافة التعليقات المصاحبة فضلا عن تقييم ملف الفيديو من خلال إعطائه قيمة نسبية مكونة من 5 درجات تعبر عن مدى أهمية ملف الفيديو من وجهة نظر مستخدم الموقع . (حسونة ، 2014 : 7)

و قد تأسس هذا لموقع سنة 2005 بواسطة ثلاثة موظفين سابقين في شركة باي بال (pay pal) و هم تشاد هيرلي ، و ستيف تشين ، و جاود كريم في مدينة كاليفورنيا ، و يستخدم الموقع تقنية الأديوي فلاش لعرض المواقع المتحركة ، حيث أن محتوى الموقع يتنوع بين مواقع الأفلام و التلفزيون و مواقع الموسيقى و فيديو المنتج من قبل الهواة و غيرها . و يعد الفيديو المرفوع من جاود كريم بعنوان (أنا في حديقة الحيوان) أول فيديو يتم رفعه على موقع اليوتيوب ، و كان بتاريخ 23 أبريل 2005 و تبلغ مدته (0:19) ثانية و منذ ذلك الوقت تم رفع المليارات من الأفلام القصيرة و شاهدها الملايين من أبناء المعمورة ، و بكل اللغات، ليصبح الموقع أكثر مشاهدة على الانترنت و لتشرية شركة جوجل عام 2006 و تضمه لها ، و قد أصبح اليوتيوب اليوم موقعا رئيسيا للفنانين و السياسيين و للهواة على حد سواء لبث مقاطع الأفلام الخاصة بترويج أفلامهم و أغانيهم و منتجاتهم للعامة و مجانا ، بل تطور اليوتيوب لتستخدمه الجامعات الحكومية لبث برامج نوعية أ، الحصص الالكترونية عبره . (ساري، 2008: 302)

ثالثا : جوجل بلس (google+) :

يعتبر موقع جوجل بلس منافسا قويا لشبكات التواصل الاجتماعي الشهيرة بحيث يحتل مكانة رفيعة بين شبكات التواصل الاجتماعي الأخرى مثل الفيس بوك و التويتر و لكنه في حقيقة الأمر مختلف عنها ، أطلقت شركة جوجل موقع جوجل بلس في يونيو

2011 ومنذ بداية انطلاقه تخطى عدد مستخدميه 25 مليون شخص خلال شهره الأول و ذلك لم يحققه الفيس بوك في بداية الانطلاق. (فتحي، 2014 : 96)

رابعاً : الأنستغرام Instagram:

هو تطبيق مجاني لتبادل الصور و الفيديو و مشاركتها إما علناً أو سرا و هي شبكة اجتماعية أيضا أطلق في أكتوبر عام 2010 وبيّح للمستخدمين النقاط صورة و إضافة فلتر رقمي إليها، ومن ثم مشاركتها في مجموعة متنوعة من خدمات الشبكات الاجتماعية مثل الفيس بوك و التويتر و شبكة الأنستغرام نفسها. و تضاف الصور على شكل مربع على غرار كوداك و صور بولارويد تستخدم عادة بواسطة كاميرات الهاتف المحمول ففي البداية كان دعم الأنستغرام على الأيفون و أيباد ، و الآي بود تاتش في أبريل 2012 إضافة الأنستغرام دعم لمنصة الأندرويد ، و في يونيو 2013 جرى وضع تطبيق تصوير الفيديو بشكل متقطع للمستخدمين .
(<https://ar.wikipedia.org/wiki/إنستغرام>)

خامساً : الواتس آب WhatsApp:

هو تطبيق تراسل فوري ،محتكر و متعدد المنصات للهواتف الذكية و يمكن بإضافة إلى الرسائل الأساسية لمستخدمي إرسال الصور،الرسائل الصوتية و الوسائط .
تأسس الوتس آب في عام 2009 من قبل الأمريكي بريان أكتون و الاوكراني جان كوم (المدير التنفيذي أيضا) ، و كلاهما من الموظفين السابقين لموقع ياهو و يقع مقرها في سانتا كلارا ، كاليفورنيا ، كما زادت مليارين من نسيان 2012 و مليار في أكتوبر الماضي ،وفي 13 يونيو 2013 ، أعلنت واتس آب على توتير أنها قد وصلت سجلاتهم اليومية الجديدة إلى 27مليار رسالة .

و قد قامت شركة الفيس بوك بشراء الواتس آب في 19 فبراير من عام 2014 بمبلغ 19 مليار دولار أمريكي و الواتس آب متاح لكل نظام الأندرويد و يتزامن مع جهاز الاتصال في الهاتف لذلك لا يحتاج المستخدم لإضافة الأسماء في سجل منفصل .
(<https://ar.m.wikipedia.org/wiki/whatsapp>)

سادسا : شبكة التويتر **twitter**:

و كلمة **twitter** بالانجليزية تعني (مغرد) و هو ما يظهر في شكل الطائر الأزرق و اتخذ من و العصفورة رمزا له و هو خدمة مصغرة تسمح للمغردين بإرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة و يجوز للشخص أن يمسه نصا مكثفا لتفاصيل كثيرة ،ويمكن لمن لديه حساب في موقع التويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة ،المصغرة ،وتتيح شبكة التويتر خدمات التدوين و إمكانية الردوج و التحديثات عبر البريد الإلكتروني .(رابحي، 2012)

و قد ظهر موقع في أوائل عام 2006 كمشروع بحثي قامت به شركة Obvious الأمريكية و ذلك على نطاق ضيق و غير متاح للجميع ، لكن بعد ذلك تم إطلاقه رسميا في أكتوبر 2006 ، و في عام 2009 أدرت جمعية الأمريكية قائمتها السنوية للكلمات الجديدة ، و قد اختارت كلمة تويتر و ضمنيتها بمعنى جديد يختلف على المعنى الحرفي المعروف و هو التغريد و المعنى الجديد باللغة الانجليزية هو ((the ability to encapsulate human thou in 140 characters)) و باللغة العربية (القدرة على احتواء خواطر الإنسان في 140 حرفا ، و لعل المعنى الجديد للكلمة يعبر عن الدور المتزايد و الخطير في تطور دور الموقع على مستوى العالم .
(ريان ، 2012 : 50)

لم يتوقف الموقع عند اللغة الانجليزية فقط ففي أبريل 2008 قام الموقع بإطلاق نسخته اليابانية وذلك لكثرة عدد مستخدميه من اليابان ونشاطهم البارز على الموقع و لقيت النسخة اليابانية استحسان المستخدمين في اليابان بل تفوقت بشكل أكبر على النسخة الانجليزية ،حيث أصبح في الإمكان وضع الإعلانات في النسخة اليابانية على عكس النسخة الانجليزية التي تدعم نظام الإعلانات حتى الآن ، كما تم إطلاق موقع باللغات الأخرى بينها العربية . (شمس الدين ، 2013 : 78)

4. خصائص مواقع التواصل الاجتماعي :

تتشارك المواقع الاجتماعية في الخصائص الاساسية أبرزها :

1.4. الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية (profile page):

و من خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص المعلومات الأساسية عنه كالجنس و تاريخ الميلاد واهتمامات و الصور الشخصية ، فمن خلال الصفحة الرئيسية للملف الشخصي يمكن مشاهدة نشاط الشخص مؤخرًا، و معرفة من هم أصدقاؤه و ما هي الصور الجديدة التي وضعها إلى غير ذلك نشاطات . (جرار ، 2011 : 37)

2.4. المشاركة :

وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات و ردود الفعل من الأشخاص حيث أنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور . (المقدادي ، 2013 : 26-27)

3.4. الانفتاح (apenness):

معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل ومشاركة أو إنشاء تعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويت

والتعليقات وتبادل المعلومات ، بل نادرا ما توجد أي حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى . (مرجع سابق ، 28)

4.4. المحادثة (conversation):

حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الاجتماعي عن التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة في اتجاهين ، أي المشاركة والتفاعل عن الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة . (مرجع سابق ، 27 - 28)

5.4. الأصدقاء / العلاقات (friends / connections):

و هي بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين ، حيث تطلق المواقع الاجتماعية مسمى (الصديق) على الشخص المضاف لقائمة الأصدقاء بما تطلق بعض المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمى اتصال أو علاقة على الشخص المضاف للقائمة . (جرار ، 2012 : 42 - 43)

6.4. إرسال الرسائل :

تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أم لم يكن . (مرجع سابق : 41)

7.4. البومات الصور :

تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لا نهائي من الألبومات و رفع مئات الصور عليها ، و إتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاطلاع و التعليق عليها . (مرجع سابق : 42)

8.4. المجتمع (communitiy):

وسائل الإعلام الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية بتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح أو اهتمامات مشتركة مثل حب التصوير الفوتوغرافي ،أو قضية سياسية أو برنامج تلفزيوني مفضل ،ويصبح العالم بالفعل قرية صغيرة تحتوي مجتمعا الكترونيا متقاربا . (المقداوي 2013 : 27)

9.4. المجتمعات (groups):

تتيح الكثير من المواقع الاجتماعية خاصية إنشاء مجموعة اهتمام ، حيث يمكن إنشاء مجموعة بمسمى محدد ،ويوفر الموقع الاجتماعي لمالك المجموعة و المنضمين إليها من ساحة أشبه ما تكون بمنندى حوار مصغر و اليوم صور مصغر ،كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات أو الأحداث ودعوة أعضاء تلك المجموعة له و تحديد عدد الحاضرين و الغائبين . (مرجع سابق)

10.4. الترابط (connecteness):

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربط بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل خبر ما على مدونة فيعجبك فترسل إلى معارفك على الفيس بوك وهكذا مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات . (مرجع سابق)

11.4. الصفحات (page):

ابتدع هذه الفكرة موقع الفيسبوك واستخدمها تجاريا بطريقة فعالة ،حيث يعمل حاليا على إنشاء حملات إعلامية موجهة ،تتيح لأصحاب المنتجات التجارية أو الفعالية

توجيه صفحاتهم وإظهارها لفئة يحددونها من المستخدمين ،ويقوم الفيسبوك باستقطاع مبلغ عن كل نقرة يتم الوصول لها من قبل أي على مستخدم قام بالنقر على الإعلان إذ تقوم فكرة الصفحات على إنشاء صفحة يتم فيها وضع معلومات عن المنتج أو الشخصية أو الحدث ،ويقوم المستخدمون بعد ذلك بتصفح تلك الصفحات عن طريق تقسيمات محددة ،ثم إن وجدوا اهتماما بتلك الصفحة يقومون بإضافتها إلى ملفهم الشخصي . (جرار ، 2012 : 42)

5. دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

توجد عدة دوافع تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي وينشأ حسابا واحدا له على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي ،ومن أهم الدوافع التي تدفع الأفراد و خصوصا الشباب لاستخدام هذه المواقع هي ما يلي :

1.5. المشاكل الأسرية :

تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية لكن في حال افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري . (مرسي، 2012 : 157)

2.5. الفراغ :

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي تنتجه شركة الفيسبوك لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور و الملفات الصوتية يجعل

الفيسبوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد وسائل ملء الفراغ و بالتالي يصبح كوسيلة للتسلية و تضييع الوقت عند البعض منهم. (مرسي ، 2012 : 157)

3.5. البطالة :

تعبّر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج الاجتماعي والنفسي ومنه إلى الإقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق والانقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الفرد الذي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه الحلول افتراضية ، فهناك من تجعل منه البطالة واستمرارها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته كيربط علاقات مع أشخاص افتراضيين من اجل الاحتيال النصب .

(<http://www.kanakji.com/figh/fhles//c.d/7830/doc2019/3/12>)

4.5. الفضول :

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتعددة التي تستهوي الفرد لتجربتها واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية فمواقع التواصل الاجتماعي تقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفر ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر . (الطيب ، 2013)

5.5. التعارف و تكوين الصداقات :

سهلت مواقع التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات حيث تجمع هذه الشبكات الصداقات الواقعية والصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد. (الطيب ، 2013)

6. التأثيرات الايجابية و السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي :

أولا / التأثيرات الايجابية :

لاشك أن تكنولوجيا الشبكات الاجتماعية ومواقع التواصل الاجتماعي لها بعدا اجتماعيا في حياة الملايين من البشر وفي أحداث التغييرات الاجتماعية والثقافية والسياسية والنفسية في حياة الأفراد والمجتمعات ومن أهم الآثار الايجابية :

* **نافذة مظة على العالم:** حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره . (معتوق و كريم ، 2012)

* **فرصة لتعزيز الذات :** فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته ، فإنه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية يصبح لك كيان مستقلا وعلى الصعيد العالمي .

* **أكثر انفتاحا على الآخر :** إن التواصل مع الغير سواء كان ذلك الغير مختلفا عنك في الدين والعقيدة والثقافة والعادات والتقاليد ، فإنك قد اكتسبت صديقا ذا هوة مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو على بعد آلاف الأميال في قارة أخرى .

* **منبر للرأي و الرأي الآخر :** إن من خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفحاتها ، وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك والتي قد تتعارض مع الغير فالمجال مفتوح أمام حرية التعبير مما جعل مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية للتعبير عن الميول والاتجاهات والتوجيهات الشخصية تجاه قضايا الأمة المصيرية . (معتوق و كريم ، 2012)

* **التقليل من صراع الحضارات :** فقد تعزز مواقع التواصل الاجتماعي من ظاهرة العولمة الثقافية ،ولكنها في الآن ذاته تعمل على جسر الهوة الثقافية والحضارية ،وذلك من خلال ثقافة التواصل المشتركة بين مستعملي تلك المواقع وكذلك تبيان وتوضيح الهموم العربية للغرب بدون زيف إعلام ونفاق السياسة ،مما يقضي في النهاية على تقارب فكري على صعيد الأشخاص والجماعات والدول.

* **تزيد من تقارب العائلة الواحدة :** فاليوم مع تطور تكنولوجيا التواصل فإنه أصبح أيسر على العائلات متابعة أخبار بعضهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي خاصة وإنها أرخص من نظيراتها الأخرى من وسائل الاتصال المختلفة .

* **تقدم فرصة رائعة لاعادة روابط الصداقة القديمة :** حيث بإمكانك من خلال هذه المواقع أن تبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة ،وقد ساعدت هذه المواقع في بعض الحالات عائلات فقدت أبناءها إما بسبب التبنى أو الاختطاف أو الهجرة السرية ،فيتم العثور على الأبناء . (الموسومي و اخرون ، 2011 : 47)

ثانيا / التأثيرات السلبية :

لقد ذكرنا ايجابيات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي فمثلا يوجد ايجابيات في المقابل له آثار سلبية فانه سلاح ذو حدين ومن أهم هذه السلبيات :

* **يقلل من مهارات التفاعل الشخصي :** فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فان ذلك من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للإفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع ،وكما هو معروف فان مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الالكتروني ،ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فورا وأن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر.(فضل الله،2011: 20)

* **اضاعة الوقت :** حيث أنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمستخدمين ،قد تكون جذابة جدا لدرجة تنسى معها الوقت .

***الادمان على مواقع التواصل :** إن استخدامها خاصة من قبل الشباب بسبب الفراغ يجعله أحد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمر صعبا للغاية خاصة وأنها تعد مثالية الترفيه لملئ وقت الفراغ الطويل .

* **قلة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغير الترفيه من قبل مجتمعاتنا العربية .**

* **ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل:**

حيث أن العولمة الثقافية هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين .

* **انعدام الخصوصية :** تواجه أغلبية المواقع الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية مما تتسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية ،فملف المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير .

* **الصدقات** قد تكون مبالغا فيها أو طاغية في بعض الأحيان : فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق لان الصداقة تتشكل مع الزمن و ليس فورا ، ففيه نوع من النفاق . (عجم ، 2011 :12)

***انتحال الشخصيات :** تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعها أحيانا إلى استخدامها في الابتزاز وانتحال الشخصية

ونشر المعلومات المضللة وتشويه السمعة ،أو في الجريمة كالدعارة أو السرقة أو الاختطاف . (عجم ، 2011 :12)

7. إدمان شبكات التواصل الاجتماعي :

جوهر أي إدمان خطير هو السعي وراء المتعة والبحث عن (علو) لا تستطيع الحياة العادية أن تعطينا إياه .إن ما يثر القلق بحق هو عدم القدرة على القيام بالعمل من دون المادة المسببة للإدمان ،واعتماد الجسم على تجربة معينة والعجز المتزايد عن ممارسة العمل بصورة طبيعية من دونها ،ويختلف الإدمان الخطر عن السعي غير المؤذي فيطلب المتعة من حيث جوانبه المدمرة بصورة واضحة .فمدمنو الهيروين ،مثلا يعيشون حياة محطمة : إن حاجتهم المتزايدة إلى الهيروين بجرعات أكبر تعيقهم عن العمل ،والاحتفاظ بالعلاقات والتطور في اتجاهات انسانية.(الصبي ، 1999 :36) .

2.7. تعريف الإدمان :

يعرف الإدمان على انه عادة قهرية للانخراط في أنشطة عديدة مثل استخدام العقاقير بصرف النظر عن مردود ذلك على حياة الفرد الاجتماعية و الروحية و العقلية وعلى السعادة الشخصية ،فبدلاً من مجابهة مشكلات الحياة وضغوطها والتخلص من أحداث الماضي فإن المدمن يستجيب لهذه الأحداث استجابة غير توافقية من اللجوء إلى ميكانزمات مواجهة زائفة. (أبو حمزة و هلال ، 2014 :19) .

و الإدمان هو المداومة على تعادي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب ولم يقتصر على تعاطي مواد بعينها بل يشمل إدمانات أخرى غير العقاقير. (عزب، 2003 :117)

و الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء على شيء ما ،بصرف النظر عن هذا

الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه . (نجم، 2012: 117)

و الإدمان : هو مرض مثل الإدمان المعروف والمصنف وسط أنواع الإدمان الأخرى وإدمان الانترنت من الإدمان السلوكي والذي يتعرض فيه الشخص للانترنت لمدة تبدأ من 10 إلى 18 ساعة يوميا.(مرجع سابق : 118)

3.7. تعريف إدمان الانترنت :

هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الحاسوب بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه في البداية ،ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق ،الجلوس في البيت والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي ويتحول جهاز الحاسوب إلى صديق له، إهمال الواجبات الأسرية وما يعقبه من خلافات ومشاكل ستؤثر على حياتهم العادية ،هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق للاتصال كما أدي البعض لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية وتأخر وظيفي والانطواء والعزوف عن المجتمع. (المقداي ، 2006 : 45)

و جميع الإدمانات إنما هي محاولات فاشلة للسيطرة على مشاعر الإثم أو القلق وذلك عن طريق النشاط الإدماني الذي يقوم به المدمن ،وإنما تتصل بالاتجاهات المضادة للمخاوف . (عزب ، 2001 : 289)

4.7. تعريف ادمان شبكات التواصل الاجتماعي :

يعرف إدمان شبكات التواصل الاجتماعي أنها الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الإفراط في استخدام هذا العالم

الافتراضي وعد الشعور يهدر الوقت إما هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل والاستغناء عن أداء عوامل أخرى في حياة الفرد . (مرجع سابق: 291)

8. أعراض إدمان الانترنت :

إجمالاً يمكن تحديد أعراض الإدمان فيما يلي :

- 1- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد.
- 2- التوتر و القلق الشديديان في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول ،والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- 3- التكلم على الانترنت في الحياة اليومية ،بالحاح ممل على الآخرين .
- 4- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية وربما العمل الوظيفي .
- 5- استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل .
- 6- الرغبة في الجلوس على الكمبيوتر، وفتحها في أوقات غير مناسبة حتى الاستيقاظ من النوم أو أثناء العمل العادي ،أي يبقي المدمن وكأنه في حالة ترقب دائم . (نجم، 2012 : 119)

*و لقد رصد الخبراء أعراض الإدمان على الانترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي حيث يمكن تلخيصها فيما يلي :

- 1- **فقدان العلاقات الاجتماعية:** عندما تمنع شبكات التواصل الاجتماعي مستخدميها في الخروج مع الناس في الحياة الحقيقية ويفضلون قضاء بعض الوقت على الشبكة الاجتماعية ،فإن السلوك يشير إلى وجود مشكلة في التواصل الاجتماعي لدى الفرد .

2- **فقدان القدرة على النوم:** هو التحقق للمرة الأخيرة قبل النوم لشبكات التواصل الاجتماعي للحفاظ على الدردشة والتصفح على شبكة الانترنت وتجاوز الوقت المحدد لاستخدام الانترنت.

3- **التعب الجسدي أو الذهني على الشباب:** السماح لشبكات التواصل الاجتماعي أن تؤثر في وقت الراحة الذي يكون الفرد في الحاجة إليه فإن ذلك يؤثر سلبا في مستويات الطاقة والإنتاجية لديه حيث يجبر الفرد نفسه على البقاء مستيقظا طوال الليل للتواصل الاجتماعي على الانترنت يؤثر في المزاج ويجعله سريع الغضب .

4- **انخفاض المستوى الدراسي:** أي التراجع على المستوى العام ،ذلك لأن هناك وقتا مقتطعا من الدراسة والتحصيل العلمي لحساب شبكات التواصل الاجتماعي وتوزيع الاهتمام بين الدراسة وغيرها .

5- **فقدان الاهتمام بالهوايات السابقة.**

6- **الشعور بالاضطراب و القلق عند الابتعاد على الأنترنت.**

7- **ضعف مهارات التواصل:** حيث يفقد المستخدمين الكثير من مهارات التواصل مع المجتمع و مع الناس من حولهم .

8- **هدر الوقت:** حيث الوقت المهدور يحل مكان المهمات التي يجب على الفرد تنفيذها .

http://www.almaaref.org/books/contentimages/books/zad_almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/lesson15.htm

9. الآثار الضارة للإدمان:

1- المضار الجسمانية : منها الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة، أضرار تصيب العين نتيجة لإشعاع شاشة الكمبيوتر، أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب. أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت، ثم الأضرار المترافقة مثل البدانة وما تشبهه من أعراض مختلفة . (نجم، 2012: 121)

2- المضار النفسية: يتحدث العلماء النفسيون عن علم وهمي بديل تقدمه الانترنت و تطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثار نفسية هائلة خصوصاً على الفئات العمرية الصغيرة ، حيث يختلط الواقع بالوهم و حيث تخلق علاقات و ارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي ، قد تؤدي إلى مقدرة الفرد على أن يجد شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش .

أما عن الآثار النفسية لإدمان الانترنت فيقول أن أي مدمن للانترنت يحدث له حالة من القلق والاكتئاب والإفراط في تناول الطعام كما يشعر بالوحدة والانطواء ويتسبب إدمان الانترنت في عدم قدرته على المواجهة اجتماعياً وهو ما يعكس نقص في البناء والنضج النفسي لديه، فنقل لديه مهارات التواصل ولا يستطيع أن يدخل في علاقات حميمة مع الآخرين، ولا يمكنه التعبير عن نفسه بسهولة وتقل قدرته على اتخاذ القرار . (نجم، 2012: 121)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكن القول أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت ظاهرة تكنولوجية جليلة سيطرت على مختلف منظومات الحياة الإنسانية النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، لها وعليها الكثير من السلبيات وقد يصل خطرها إلى حد الإدمان، وعلى وجه الخصوص موقع الفيسبوك الذي لم يعد أكثر هذه المواقع انتشار على الإطلاق وما أفرزه من آثار، أخطرها الإدمان وما قد يفرزه من مشكلات نفسية واجتماعية لدى المراهقين والشباب على وجه الخصوص.

تمهيد

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لاستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي؛ الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه؛ بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه إجتماعيا؛ وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي؛ بحيث يبقى محافظا على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي؛ و أنه يكون محافظا على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة وإذا كان العلم بمعناه العام سرد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتمثلة للوصول إلى النظرية أي أن علم النفس الرياضي قد إختار لنفسه الأسلوب ذاته؛ حيث رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسيري واحد ألا وهو الشخصية.

1-القلق**1-1 تعريف القلق:**

يعتبر القلق من المواضيع المهمة؛ حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام؛ كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم؛ الرياضة الأكثر شعبية في العالم؛ وهذا لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على إختلال الوظائف(الجهاز النفسي) والوظائف الجسمية أو كلاهما.

وفي هذا الصدد يشير فوزي أحمد إلى أن القلق: هو عبارة عن حالة من الإستثارة التي يستعد الفرد ا للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها؛ وتظهر عملية الإستثارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره

إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية(المعرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر.(فوزي أحمد؛2003؛ص132).

1- 2 القلق في المجال الرياضي:

إن القلق هو من أكثر الإنفعالات إرتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كإستجابة للمخاوف والصراعات التي تتجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل اليه من دوافع وحوافز كما ينظر إلى القلق على أنه إستجابة إنفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب بإثارة العديد

من الأجهزة كالقلب والجهاز التنفسي في شكل رد فعل الحالة الخطر؛ ينتج القلق عن سوء تكيف بين الدوافع الفرد وواقعه المعيش. وهنا يشير (أسامة كامل؛ 2002؛ ص102).

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه حالة انفعالية غير سارة مقترحة بالإستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر. والقلق من خلال هذا التعريف هو حالة الإستثارة التي يستعد لها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد

بحالة الإستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر (أحمد أمين فوزي؛ ص243)

وبمختلف القلق عن الإستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط؛ حالة إنفعالية غير سارة؛ لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الإنفعال؛ واتجاهها لإنفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل راتب؛ ص157).

ويعرف القلق كذلك على أنه: إستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تتجم عن الإحباط الفعلي؛ أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم؛ لك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة

وغامضة؛ وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق.(أسامة كامل راتب؛1990؛ص112.)

والقلق هو: إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة إنفعالية يدركها الفرد كالشيء ينبعث من داخله."

وفي القلق الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية؛ وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.(محمد حسن علاوي؛2002؛ ص ص 379-402)

2- أنواع القلق

1-2 القلق الموضوعي

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي؛ وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن علاوي؛ 1992؛ ص278)

2-2 القلق العصابي:

وهو أعقد أنواع القلق؛ حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت؛ ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه؛ إذ أن رد فعل غريزي داخلي؛ أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

1-القلق الهائم الطليق

2-قلق المخاوف الشادة.

3-قلق الهستيريا.

2-3-القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً؛ كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

2-4 -قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة إنفعالية متغيرة تعترى بالإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

2-5-قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق؛ أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الإستجابة اتجاه المواقف التي يدركوا كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق

(محمد السيد عبد الرحمان؛ 1985؛ ص389)

3 -الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق:

3-1الأعراض المعرفية:

-الوعي الشعوري بإنفعالات غير سارة.

- التحدث عن الأفكار مزعجة والإنشغال ا.

- عدم القدرة على التركيز؛ حيث يشعر الفرد بأن خبراته السابقة.

-تشتت الإنتباه وشرود الذهن.

-إنخفاض مستوى الإدراك والتفكير والتغذية الراجعة.

- عدم القدرة على التحكم والسيطرة وظهور أخطاء بدائية في الأداء.

- التوقع السلبي لمستوى الأداء وتصور الفشل ونتائجه.

- الميل للشعور بالذنب والإستعداد للإعتراف بالخطأ.

3-2- الأعراض الفسيولوجية (البدنية):

وهي مرتبطة بإحدى الأنظمة النظام العضلي؛ الجهاز العصبي اللاإرادي

(مارتينز؛ فيلي؛ 1990 ص 58)

وتتمثل هذه الأعراض في:

3-2-1 المؤشرات النفسية والقلبية: وتتضمن:

- زيادة معدل النبض.

- إرتفاع ضغط الدم.

- زيادة معدل التنفس.

3-2-1 المؤشرات البيوكيميائية: وتتضمن:

- زيادة كمية الأدرينالين (Adrenaline) نتيجة التوتر الجسدي (STRESS

) PHYSICAL

- زيادة كذلك في كمية النور ادرينال (NOADRENALINE) نتيجة التوتر المعرفي.

-تغير في مستوى الأس الهيدروجيني لللعاب PH والذي يؤثر في زيادة حموضة اللعاب.

-بلازما عالية في الدم مع زيادة انساب الدم في الجلد.

- زيادة في حمض الهيبيوريك (أحماض البول) (محمد أحمد غالي 1977؛ ص90).

3-2-3 الأعراض الكهروفسولوجية: وتتضمن:

-إرتفاع درجة حرارة الجسم زيادة نشاط الموجات الخية.

- زيادة النشاط الكهربائي لسطح الجلد وكذا العضلات.

-الشعور بالإنقباض في المعدة وإعاقة الحركة الدورية للأمعاء

(p60 ,1990,Vealey.Martens)

-وهناك بعض الأعراض والتي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة وتتضمن:

-زيادة إفراز العرق.

- إتساع حدقة العين.

-قضم الأظافر.

-الحركات المفاجئة

- زيادة التقلصات الغير إرادية.

-رغبة في الأطراف كاليدين والشفنتين -الحاجة الماسة للتبول وتكراره زيادة التقلصات العضلية.

-فقد الشهية للطعام.

-عبوس الوجه وتغير لون الجلد.

وقد أكد الدكتور محمد حسن علاوة بأن اللاعب الرياضي قد تتنابه أعراض القلق المعرفي أو سرعة الإنفعال؛ أو قد تتنا أعراض القلق البدني في بعض المنافسات الرياضية؛ كما قد يظهر لديه الأعراض الثلاثة مجتمع؛ و في بعض المنافسات الرياضية وذلك طبق لتنوع طبيعة المنافسات وظروفها.

4 -مكونات القلق:

4-1 مكونات إنفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف؛ الفزع الإنزعاج والهلع الذاتي.

4-2مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والإنبتاه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الإنشغال بالذات والريب في

مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3-4 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن علاوي؛ ص 280).

5- أعراض القلق

5-1 أعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين؛ ارتفاع ضغط الدم؛ توتر العضلات؛ النشاط الحركي الزائد؛ الدوار الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج؛ فقدان الشهية؛ وعسر الهضم جفاف الفم؛ اضطراب في النوم؛ التعب والصداع المستمر؛ الأزمات العصبية مثل مص وقصم الأصابع؛ تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه؛ وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الظاهر الطيب: -

ص 386)

5-2 الأعراض النفسية

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه؛ مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل؛ ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان حمود؛ 1991ص236).

6- مستويات القلق:**6-1 المستوى المنخفض:**

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية؛ كما تزداد درجة إستعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها؛ ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

6-2 المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة؛ حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على إستجابة الفرد من المواقف المختلفة؛ ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

6-3 المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية؛ أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير الضارة؛ ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

7 الاسباب المؤدية للقلق:**7-1 أسباب وراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام ا علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10 % من الآباء المنتشرة تصل إلى 50%؛ وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق؛ وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط؛ أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات و هذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن

الوراثة تلعب دورا في استعداد للمرضى (مصطفى غالب؛ ص 87).

7-2 أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبرسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبتوتلاموس وهو وسط داخل الاليف العصبية الخاصة بالإنقال؛ هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (كاضم ولي آغا 1996 ص 11)

7-3 تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه؛ كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح؛ بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو دور في خلق هذا القلق.

7-4 أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات؛ التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار انها مكروهة او محرمة؛ حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية؛ وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه او ثقل فعاليته وإنتاجه (حامد عبد السلام زهران؛ 1979؛ ص 397).

7-5 عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق؛ فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالإستقرار أو الحرج الإجتماعي وخصوصا عند مقابله للجنس

الآخر (بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق ' سيناء للنشر ط1مصر 1993ص76).

7-7 حالات القلق الشعور بالذنب:

الأرق والقلق؛ وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنوبيا تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية: فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر

الذهني (نوري حافظ؛ 1995ص190).

7-8 حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم؛ وبما انها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي (ج شعبان ص24).

8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء؛ يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ-يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لإرتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

8-1 التعرف على نوع القلق «جسمي- معرفي» المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي.Somaticausciety :

- القلق المعرفي Cognitiveausciety :

المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة؛ زيادة العرق؛ نبضات القلب...إلخ.

أما المظاهر المميزة للقلق

المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي؛
ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف

يؤثر أكثر على الأداء البدني؛ بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات
الذهنية.

8-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد إختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور
إنفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه؛ ولكن الإستفهام يبحث عن الإجابة
دائماً وهي: كيف تؤثر إنفعالات الرياضي على أدائه؟

يتوقف توجيه إنفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف (فاروق السيد عثمان ؛ ص199).

خلاصة

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه؛ فما هو إلا مفهوم خاطئ ؛ قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة. فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة لا للتفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب؛ قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء؛ لذا يجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمتها في بداية الدراسة، لذا استوجب القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانياً إذ كان قابلاً للدراسة.

هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، وهذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1. الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى الإحاطة أكثر بمشكلة البحث، وكذا التعرف على ميدان الدراسة، حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم منها فريق أمل بوسعادة وفريق نجم شباب مقرة وفريق إتحاد بسكرة وذلك من خلال إجراء بعض المقابلات مع اللاعبين والمدربين، كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات عن ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي للاعبين و عن ظاهرة القلق ومن ثم الاتصال بالمسؤولين إعطاء شروحات وافية تساعدنا في دراستنا.

كما تم هذه الدراسة التأكد من الدقة العملية لأدوات الدراسة من خلال حساب ثابت وصدق كل أداة على حدى، لا بد التأكد من أن لأدوات الدراسة نقل علمي، وبالتالي يعول عليها من أجل جمع بيانات يوثق فيها.

2. المنهج المتبع :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة.

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجعلها.

ويتم الوصول للحقيقة عن طريق البحث والاستقصاء، كما إن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن "محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته

باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج الوصفي يشمل وصف الظاهرة كما هي في الواقع .

3. متغيرات البحث:

1.3. المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) ويتمثل في دراستنا في مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك)

2.3. المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في سمة القلق.

4. مجتمع وعينة البحث :

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحثان، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في بعض لاعبي القسم الثاني المحترف فريق أمل بوسعادة 23 لاعب و فرين نجم شباب مقرة 23 لاعب و إتحاد بسكرة 23 لاعب أي 69 لاعب كان مجتمع الدراسة من القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم .

فالباحثان يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا

1.4. اختيار نوع العينة:

العينة العشوائية: تم اختيار نوع العينة لملائمتها للدراسة "العينة الاحتمالية"

2.4. عينة البحث:

لقد اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة، ويقدر حجم العينة 20 لاعب من الفرق التالي (أمل بوسعادة ، نجم شباب مقرة، واتحاد بسكرة)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بطريقة غير مباشرة .

5. مجالات البحث:

1.5. المجال البشري:

تمت توزيع الاستبيان على بعض لاعبي القسم المحترف الثاني للموسم الرياضي
2019/2018

2.5. المجال المكاني:

بعض فرق القسم المحترف الثاني

- امل بوسعادة : اخترنا 8 لاعبين
- نجم شباب مقرة: اخترنا 6 لاعبين
- اتحاد بسكرة: اخترنا 6 لاعبين

3.5. المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أواخر شهر جانفي 2019 وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، وقبله للخطة الأولية المرسومة للعمل وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في شهر مارس 2019، وهذا بعد عرض استمارات الاستبيان على الأستاذ المشرف ومجموع أساتذة مختصين في التربية البدنية والرياضية وهذا من أجل الاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكد من صدق وثبات الأداة.

وتم توزيع الأداة على بعض لاعبي القسم المحترف الثاني لكرة القدم وقدراتهم في الحصة التعليمية وهذا من أجل تسهيل المهمة للبحث، ثم قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها انتهاء بمرحلة مناقشتها وقد امتدت في بحثنا إلى غاية نهاية شهر ماي .

6. أدوات جمع البيانات :

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

*تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.

*تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي:

*أولا : استمارة استبيان : اعتمد الباحثان على أداة استبيان إيمان شبكات الاتصال : يتكون من 31 عبارة وأمام كل عبارة من الاختبارات خيارات مختلفة ، ويتكون الاستبيان من أربع محاور:

المحور الأول : أسئلة متعلقة بالبيانات الشخصية

المحور الثاني : أسئلة متعلقة أنماط وعادات استخدام لاعبي كرة القدم لمضامين الشبكات الاجتماعية

المحور الثالث: أسئلة متعلقة دوافع استخدام لاعبي كرة القدم للشبكات الاجتماعية

ثانيا : إختبار قلق المنافسة الرياضية: صممه راينر مارتنز Martens تحت عنوان competition Sport(SCAT(Test Anxiety بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعته نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

ويعتبر هذا الإختبار صورة مقتبسة من إختبار القلق كسمة وكحالة الذي أعده تشارلز سبيلبرجر مع تحويله وتعديله لكي يتناسب التطبيق في المجال الرياضي وليصبح مقياسا نوعيا specific Situation بالمجال الرياضي بدلا من مقياس "سبيلبرجر" الذي يرتبط بالمجال العام.

ويتكون الإختبار من 15 عبارة منها 10 عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، 5 عبارات تم وضعها لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة

الإختبار-أي لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الإختبار- وبالتالي إمكانية الإقلال من تحيز إستجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشرة الأساسية للإختبار.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإستجابة على جميع عبارات الإختبار طبقا لمقياس ثلاثي التدرج(نادرا، أحيانا، غالبا) ويراعي كتابة عنوان الإختبار كما يلي: قائمة المنافسة الرياضية.

7. الأسس العلمية للاختبار:

1.7. ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار "هو أن يعطي الاختبار نفس نتائج إذا ما أعيد عل نفس الأفراد وفي نفس الظروف"

معامل الفا كرومباخ	عدد العبارات	
0,641	17	ادمان مواقع التواصل
0,841	15	قلق المنافسة

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان معامل الثبات جاء عالي مما يسمح بتطبيقه في دراستنا.

2.7. صدق الاختبار: للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

3.7. موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه. حيث إن التسجيل يتم باستخدام وحدات والمسافة وعدد مرات تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

8. الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد: اختبار الدلالة الإحصائية (x^2)، نسبة التقدم progress ratios، والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

أ/ النسبة المئوية: استخدم الباحث قانون النسبة المئوية لمعرفة مقدار التحسن:

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\bar{X}_{\text{قبلي}} - \bar{X}_{\text{بعدي}}}{\bar{X}_{\text{بعدي}}} \times 100$$

حيث: \bar{X} : المتوسط الحسابي

9. الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{N}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum_{i=1}^n x_i$: المجموع الكلي لعلامات العينة كلها أي مجموع عدد المفردات.

N: مجموع العينة .

1.9. الإحصاء الاستدلالي:

1.1.9. الانحراف المعياري: الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالاً في علم الإحصاء ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان تمهيد العمل بإعداد استبيان خاص يتعلق بالفرضيات ، اختيار العينة ونوعها ، وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ،يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ،بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها وهذا من جهة ، ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في أسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

-تفريغ البيانات:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

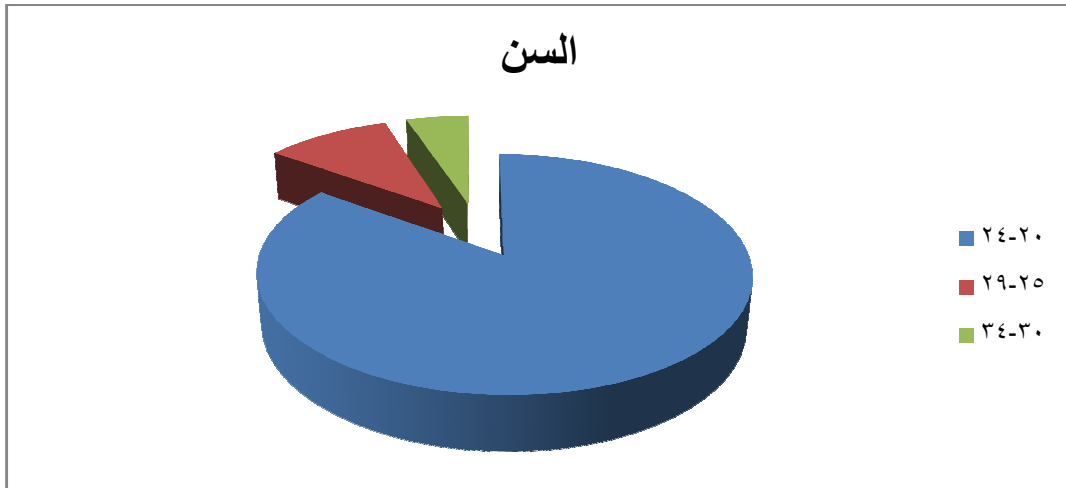
1-السن:

جدول رقم : 1 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

التكرار	النسبة المئوية	
17	85,0	20-24 سنة
2	10,0	25-29 سنة
1	5,0	30-34 سنة
20	100,0	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ن نسبة الفئة 20-24 بلغت 85% بينما الفئة 25-29 بلغت نسبة 10.0% أمل الفئة العمرية 30-34 بلغت 5.0%

الشكل رقم (01): دائرة نسبية تمثل أفراد العينة حسب السن



02-الفريق :

جدول رقم : 02 يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الفريق.

النسبة المئوية	التكرار	
40	8	أمل بوسعادة
30	6	نجم شباب مقرة
30	6	اتحاد بسكرة
100,0	20	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 40% كانت للفريق أمل بوسعادة، يليه الفريق نجم شباب مقرة واتحاد بسكرة بنسبة 30%.



الشكل رقم (02):دائرة نسبية تمثل افراد العينة حسب الفريق

المحور الثاني: أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني لمضامين الشبكات الاجتماعية .

03- هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
غالباً	75,0	15	16.30	0.00	0.05	دال
احياناً	5,0	1				
نادراً	20,0	4				
المجموع	100,0	20				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 75% من اللاعبين غالباً ما يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعية في حياتهم اليومية .،ونسبة 05% من اللاعبين احياناً ،بينما نسبة 20 % نادراً ما يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي . وجاءت قيمة كاف تربيع 16.30 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.00 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائياً .

04- منذ متى وأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	10,0	12.40	02	0.002	0.05	دال
4	20,0					
14	70,0					
20	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 10 % من اللاعبين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي اقل من سنة ،ونسبة 20 % من سنة إلى سنتين ،بينما نسبة 70% أكثر من سنتين.

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.40 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.02 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا.

05- ما هو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي:

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
صباحا	6	30,0	3.6	03	0.30	غير دال
ظهرا	3	15,0				
ليلا	3	15,0				
حسب الظروف	8	40,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 30 % من اللاعبين وقتهم المفضل للتواصل بشبكات التواصل الاجتماعي صباحا ونسبة 15 % يتواصلون ظهرا ،ونسبة 15 % يتواصلون ليلا ،ونسبة 40% يتواصلون حسب الظروف .

وجاءت قيمة كاف تربع 3.6 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.308 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا غير دال إحصائيا

06- من هم الأشخاص المفضلين للجلوس معك أثناء تواصلك بشبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
3	15,0	9.8	01	0.002	0.05	دال
لا احد	85,0					
المجموع	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 15% من اللاعبين يفضلون الجلوس مع الاصدقاء اثناء تواصلهم بشبكات التواصل الاجتماعي ونسبة 85% لا يجلسون مع احد اثناء تواصلهم في شبكات التواصل.

وجاءت قيمة كاف تربيع 9.8 عند درجة حرية 01 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.002 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

07- كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
من 4	20,0	9.1	02	0.11	0.05	دال
ساعة الى ساعتين	13	65,0				
اكثر من 3	15,0					
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 20 % من اللاعبين يستغرقون اقل من ساعة في الجلسة الواحدة ، ونسبة 65% يستغرقون من ساعة الى ساعتين ، بينما نسبة 15 % اكثر من ساعتين .

وجاءت قيمة كاف تربيع 9.1 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.011 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

08-تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
يومي	7	35,0	02	0.011	0.05	دال
نهاية اسبوع	1	5,0				
حسب الظروف	12	60,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 35% من اللاعبين تصفحهم لشبكات التواصل الاجتماعي بشكل يومي ،ونسبة 05 % من اللاعبين يتصفحون نهاية الاسبوع ، ونسبة 60% من الطلبة حسب الظروف.

وجاءت قيمة كاف تربيع 9.1 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.011 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

09- إذا كانت الإجابة في نهاية الأسبوع فأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
ساعتين	15	75,0	02	0.00	0.05	دال
ثلاث ساعات	1	5,0				
اكثر من 3 ساعات	4	20,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 75% من اللاعبين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي ساعتين ،ونسبة 05% لثلاث ساعات ونسبة 20 % من اللاعبين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي كان اكثر من 3 ساعات .

وجاءت قيمة كاف تربيع 16.3 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.00 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

10- إقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون شكل

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
1	5,0	19.90	02	0.00	0.05	دال
16	80,0					
3	15,0					
20	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 05 % من اللاعبين كان اقبالهم على شبكات التواصل الاجتماعي ضعيف ،ونسبة 80% من اللاعبين كان اقبالهم متوسط ،بينما نسبة 15 % من اللاعبين كان اقبالهم مكثف .

وجاءت قيمة كاف تربيع 19.90 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.00 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

11- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
6	30,0	0.40	02	0.81	0.05	غير دال
6	30,0					
8	40,0					
المجموع	100,0	20				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 30 % من اللاعبين يتصفحون شبكات التواصل الاجتماعي في المنزل ونسبة 30 % من اللاعبين في النادي ،ونسبة 40 % في اقامة النادي .

وجاءت قيمة كاف تربيع 0.40 عند درجة حرية

02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.81 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig

اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا غير دال إحصائيا

12- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في:

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
جهاز حاسوب مكتبي	2	10,0	26.80	03	0.00	0.05
حاسوب محمول	2	10,0				
هاتف ذكي	15	75,0				
لوحة الكترونية	1	5,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 10% من اللاعبين يتصفحون شبكات التواصل الاجتماعي عن طريق جهاز حاسوب مكتبي ونسبة 10% من اللاعبين عن طريق حاسوب محمول ونسبة 75% عن طريق الهاتف الذكي ، ونسبة 05% من اللاعبين عن طريق لوحة الكترونية .

وجاءت قيمة كاف تربيع 26.80 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.00 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

المحور الثالث : دوافع استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني للشبكات الاجتماعية :

13- ما هي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة	الدلالة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاحصائية	الحرية	المعنوية	الدلالة	الاحصائية	الاحصائية	الاحصائية
1	5,0	13.30	02	0.001	0.05	دال
14	70,0					
5	25,0					
20	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 5% من اللاعبين كانت الخدمات المفضلة لديهم هي الالعاب ونسبة 70 % كانت للدرشة ونسبة 25% كانت لمشاهدة الفيديوهات .

وجاءت قيمة كاغ تربيع 13.30 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.001 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

14- ما هو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
11	55,0	11.20	03	0.11	0.05	دال
3	15,0					
1	5,0					
5	25,0					
20	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 55 % من اللاعبين كان دافعهم وراء استخدام لشبكات التواصل الاجتماعي لانها مجانية ،ونسبة 15% للتفاعل السريع مع الاصدقاء ،ونسبة 5% لشهرة المواقع الاجتماعية ،ونسبة 25% من اللاعبين ملء وقت الفراغ.

وجاءت قيمة كاغ تربيع 11.20 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.011 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

16- هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
شخصية	5	25,0	2.80	03	0.05	غير دال
متاحة	2	10,0				
لأفراد						
العائلة						
الإصدقاء	7	35,0				
للجميع	6	30,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 25 % من اللاعبين صفحتهم على شبكات التواصل الاجتماعي شخصية ونسبة 10 % صفحتهم متاحة لأفراد العائلة ،ونسبة 35% صفحتهم للإصدقاء ،ونسبة 30 % من اللاعبين كانت صفحتهم على شبكات التواصل الاجتماعي للجميع .

وجاءت قيمة كاغ تربيع 2.80 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.423 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

17- ما هي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض إليها من شبكات التواصل الاجتماعي

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
10	50,0	5.20	02	0.07	0.05	غير دال
2	10,0					
8	40,0					
20	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 50 % من اللاعبين كانت نتيجة تفاعلهم حول مختلف المواضيع ايجابية ،بينما نسبة 10 % من اللاعبين كانت نتيجة تفاعلهم حول مختل فالمواضيع سلبية ،بينما نسبة 40% من اللاعبين كانت نتيجة تفاعلهم مابين ايجابية وسلبية في مختلف المواضيع التي تتعرض اليها شبكات التواصل الاجتماعي.

وجاءت قيمة كاغ تربيع 5.2 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.07 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

18- هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
احيانا	3	15,0	02	0.00	0.05	دال
نادرا	1	5,0				
دائما	16	80,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 15% من اللاعبين باستخدامهم احيانا لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلهم يشاركون في نشر المعلومات عبر هذه المواقع، ونسبة 05 % من اللاعبين باستخدامهم النادر لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلهم يشاركون في نشر المعلومات عبر هذه المواقع، بينما نسبة 80 % باستخدامهم الدائم لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلهم يشاركون في نشر المعلومات عبر هذه المواقع.

وجاءت قيمة كاغ تربيع 19.90 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.00 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

19- إذا كانت إجابتك بدائما ما نوع المعلومات

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
13	65,0	1.8	01	0.18	0.05	غير دال
7	35,0					
20	100,0					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 65% من اللاعبين نوع المعلومات التي يطلعون عليها ثقافية ،بينما نسبة 35 % معلومات علمية .

وجاءت قيمة كاغ تربيع 1.8 عند درجة حرية 01 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.18 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

المحور الرابع : قائمة قلق المنافسة الرياضية:

20-التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نادرا	10	50,0	02	0.157	0.05	دال
احيانا	3	15,0				
ابدا	7	35,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 50% من اللاعبين كانت نادرا ما تشعر بالمتعة الاجتماعية في التنافس مع الاخرين في حين ان نسبة 15 % كانت لعبارة احيانا ما تشعر بالمتعة ،وشكلت عبارة ابدا نسبة 35.0% .

وجاءت قيمة كاف تربيع 3.70 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.157 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

21- قبل اشتراكي في المنافسة اشعر أنني مرتبك :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		2.80	02	0.247	0.05	دال
نادرا	6	30,0				
أحيانا	10	50,0				
أبدا	4	20,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 30 % من اللاعبين يشعرون بلا ارتباك في الاشتراك في المنافسة ،ونسبة 50% أحيانا ما يشعرون بلا ارتباك ،ونسبة 20% لا يشعرون أبدا بلا ارتباك .

وجاءت قيمة كاف تربيع 11.20 عند درجة حرية 03 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.011 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا .

22- قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيقى في اللعب :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نادرا	2	10,0	02	0.074	0.05	دال
أحيانا	8	40,0				
أبدا	10	50,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلا الجدول أعلاه أن نسبة 10% من اللاعبين يخشون عدم التوفيق في اللعب أثناء المنافسة ، بينما نسبة 40 % من اللاعبين أحيانا ما يخشون عدم التوفيق ، ونسبة 50% لا يخشون أبدا من عدم التوفيق منه نستنتج أن أغلبية العينة أحيانا ما يخشون عدم التوفيق .

وجاءت قيمة كاف تربيع 5.20 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.074 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig أكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا .

23- أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نادرا	4	2.80	02	0.247	0.05	غير دال
أحيانا	10	50,0				
أبدا	6	30,0				
المجموع	20	100.0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 10 % من اللاعبين يتمتعون بروح رياضية عالية عند الاشتراك في المنافسة ونسبة 50 أحيانا ما يتمتعون بالروح الرياضية، ونسبة 30 لا يتمتعون أبدا بالروح الرياضية ومنه يمكننا أن نستنتج أن أغلبية العينة لا يتمتعون بالروح الرياضية العالية عند الاشتراك في المنافسة .

وجاءت قيمة كاف تربيع 2.80 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.24 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا

24- عندما اشترك في المنافسة أخشى عدم توفيقى في اللعب

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نادرا	16	80,0	12.20	02	0.05	غير دال
أحيانا	3	15,0				
أبدا	1	5,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 80 % نادرا من اللاعبين يخشون عدم التوفيق في اللعب ،بينما نسبة 15 % من اللاعبين أحيانا يخشون عدم التوفيق ،بينما نسبة 5% من اللاعبين كانت لا يخشون أبدا عدم التوفيق.

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.2 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.02 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا

25- قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئا :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
احيانا	60,0	12	02	0.00	0.05	دال
نادرا	35,0	7				
ابدا	5,0	1				
المجموع	100,0	20				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 60% من اللاعبين يكونون احيانا هادئون قبل الاشتراك في المنافسة ،ونسبة 35 % من اللاعبين نادرا يكونون هادئون قبل الاشتراك ،بينما نسبة 5 % لا يكونون أبدا هادئين قبل الاشتراك في المنافسة ومنه نستج ان أغلبية العينة تتمتع احيانا بالهدوء .

وجاءت قيمة كاف تربيع 19.90 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.00 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

26- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نادرا	9	45,0	02	0.011	0.05	غير دال
أحيانا	8	40,0				
ابدا	3	15.0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 45% من اللاعبين نادرا ما يكون هناك هدف ،بينما نسبة 40 % احيانا ما يكون هناك هدف اثناء المنافسة بينما شكلت ابدا نسبة 15% ومنه نستنتج ان اغلبية العينة نادرا ما يكون لهم هدف قبل المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربيع 9.10 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.11 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

27- قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نادرا	9	45,0	3.100	02	0.05	غير دال
احيانا	3	40.0				
ابدا	8	15,0				
المجموع	20	100,0				

من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 55 % من اللاعبين يشعرون باضطراب في المعدة قبل المنافسة ، ونسبة 40 % احيانا ما يشعرون باضطراب في المعدة قبل الاشتراك في المنافسة ،بينما نسبة 15 % من اللاعبين لا يشعرون أبدا باضطراب في المعدة .

وجاءت قيمة كاف تربيع 3.1 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.212 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا

28- قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نادرا	9	45,0	02	0.116	0.05	دال
احيانا	8	40,0				
ابدا	3	15,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 45% من اللاعبين لا يشعرون ابدا بتزايد ضربات في القلب عن المعتاد ،ونسبة 40% من اللاعبين احيانا ما يشعرون بتزايد ضربات القلب ،بينما نسبة 15% لا يشعرون ابدا بتزايد ضربات القلب ومنه نستنتج ان اغلبية اللاعبين لا يشعرون بتزايد ضربات القلب .

وجاءت قيمة كاف تربيع 4.3 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.116 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

29-أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نادرا	4	20,0	02	0.212	0.05	دالة
أحيانا	10	50,0				
أبدا	6	30,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 20 % من اللاعبين نادرا ما يتنافسون في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا ،ونسبة 50 % من اللاعبين أحيانا يحبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا ،وشكلت عبارة أبدا 30.0% لا يحبون التنافس في الأنشطة ذات جهد البدني ومنه نستنتج أن أغلبية العينة أحيانا ما تحب المشاركة في المنافسات ذات جهد بدني.

وجاءت قيمة كاف تربيع 3.1 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.212 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا .

30 - قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نادرا	16	80,0	02	0.074	0.05	غير دالة
احيانا	3	15,0				
ابدا	1	5,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان نسبة 80% من اللاعبين يشعرون بالاسترخاء قبل المنافسة ، بينما نسبة 15% من اللاعبين احيانا ما يشعرون بالاسترخاء بينما 5% لا يشعرون أبدا بالاسترخاء ومنه نستنتج أن أغلبية العينة نادرا ما يشعرون بالاسترخاء .

وجاءت قيمة كاف تربيع 5.2 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.074 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا

31- قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصبيا :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نادرا	16	2.80	02	0.247	0.05	دالة
احيانا	3	15,0				
ابدا	1	5.0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 80 % من اللاعبين يكونون عصبين قبل الاشتراك في المنافسة ،بينما نسبة 15% من اللاعبين احيانا يكونون عصبين قبل المنافسة و5% من اللاعبين لا يكونون عصبين قبل الاشتراك في المنافسة ومنه نستنتج ان اغلبية العينة نادرا ما يشعرون بالعصبية قبل الاشتراك في المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربيع 2.80 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.247 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

32- الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نادرا	14	70,0	12.40	02	0.05	دالة
أحيانا	2	10,0				
ابدا	4	20.00				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان 70 % نادرا ما يرى اللاعبون ان الالعاب الرياضية الجماعية اكثر اثاره من الفردية بينما نسبة 10% من اللاعبين احيانا يروا ان الالعاب الجماعية اكثر اثاره من الفردية في حين سجلت ابدا نسبة 20% ومنه نستنج ان اغلبية الطلبة نادرا ما يروا الألعاب الجماعية اكثر اثاره من الفردية.

وجاءت قيمة كاف تربيع 12.40 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.02 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

33-أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نادرا	14	70,0	02	0.00	0.05	دالة
احيانا	2	10,0				
ابدا	4	20,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان نسبة 70% من اللاعبين نادرا ما يتوترون عند انتظار بدء المنافسة بينما نسبة 10 % احيانا ما يتوترون عند بدء المنافسة ونسبة 20 % لا يشعرون ابدا بالتوتر ونستج من ذلك ان اغلبية العينة لا يشعرون بالتوتر عند انتظار بدء المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربيع 19.90 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب 0.000 عند مستوى دلالة 0.05 وبما ان قيمة sig اكبر او اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا

34- قبل ان اشترك في المنافسة أشعر بالضيق :

التكرار	النسبة	كا	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نادرا	12	60,0	02	0.011	0.05	دالة
أحيانا	7	35,0				
أبدا	1	5,0				
المجموع	20	100,0				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 60% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالضيق أثناء الاشتراك في المنافسة ونسبة 35 % أحيانا يعانون بالضيق أثناء الاشتراك في المنافسة ، ونسبة 5 % لا يشعرون أبدا بالضيق أثناء الاشتراك ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يشعرون أبدا بالضيق أثناء الاشتراك في المنافسة.

وجاءت قيمة كاف تربع 9.1 عند درجة حرية 02 بينما الدلالة المعنوية قدرت ب0.011 عند مستوى دلالة 0.05 وبما أن قيمة sig اكبر أو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائية.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

بعد عرض النتائج المحصل عليها من الأسئلة والتي حددت من الرقم (04) إلى الرقم (13) و الخاصة بالفرضية الأولى و التي تقول " توجد أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني لمضامين الشبكات الاجتماعية " حيث نلاحظ من الجداول السابقة أن اغلب الطلبة كانت نسبة إجاباتهم إيجابية ومتفاعلة نحو الأسئلة المطروحة عليهم، وهذا راجع لوجود لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل دائم، فيما جاءت إجابات أقل اقل يخص الاختيار الثاني و الثالث للأسئلة المطروحة عليهم ، وهذا راجع إلى أن بعض اللاعبين لا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي ، كما أن قيمة كاف تربيع K^2 جاءت متوسطة وأحيانا ضعيفة ، وبما إن قيمة الاحتمال المعنوي في جميع العبارات تراوح بين (0.00 و 0.02 و 0.03) ، ماعدا السؤال رقم 06 فقد قدرت ب 0.30 و بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05) نجد أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوي وهذا يدل على أن الفرضية الأولى قد تحققت وهذا يبين لنا أنه توجد أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني لمضامين الشبكات الاجتماعية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

بعد عرض النتائج المحصل عليها من الأسئلة والتي حددت من الرقم (14) إلى الرقم (19) و الخاصة بالفرضية الثانية و التي تقول " هناك واقع استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني للشبكات الاجتماعية" حيث نلاحظ من الجداول السابقة أن اغلب اللاعبين كانت نسبة إجاباتهم إيجابية ومتفاعلة نحو الأسئلة المطروحة عليهم، وهذا راجع لاستحسانهم ورضاهم بالخدمات التي تقدمها شبكات التواصل الاجتماعي بشكل دائم، فيما جاءت إجابات أقل اقل يخص الاختيار الثاني و الثالث للأسئلة المطروحة عليهم ، وهذا راجع إلى أن بعض اللاعبين لا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي ، أو أن الخدمات المتاحة عبر مواقع التواصل الاجتماعي لا تخدم مصالحهم ولا تروغ إلى تطلعاتهم ، كما أن قيمة كاف تربيع K^2 جاءت متوسطة وأحيانا ضعيفة ، وبما إن قيمة الاحتمال المعنوي في جميع العبارات تراوح بين (0.00 و0.01 و0.001) ، ماعدا السؤال رقم 17، 18 ، 20، فقد قدرت ب0.423 ، 0.07 ، 0.18، على التوالي، و بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05) نجد أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوي وهذا يدل على أن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا يبين لنا أن هناك واقع استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني للشبكات الاجتماعية.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

بعد عرض النتائج المحصل عليها من الأسئلة والتي حددت من الرقم (22) إلى الرقم (37) و الخاصة بالفرضية الثالثة و التي تقول " إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر على القلق " حيث نلاحظ من الجداول السابقة أن اغلب اللاعبين كانت نسبة إجاباتهم إيجابية ومتفاعلة نحو الأسئلة المطروحة عليهم، وهذا راجع لاحساسهم وتأكدهم بأن الإدمان يسبب ضغط نفسي في كل أعضاء الجسم ، وخاصة القلق الذي يحسون بيه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ورضاهم بأن الاستهلاك المفرط للخدمات التي تقدمها شبكات التواصل الاجتماعي بشكل دائم يسبب القلق أثناء المنافسة ، فيما جاءت إجابات أقل اقل يخص الاختيار الثاني و الثالث للأسئلة المطروحة عليهم ، وهذا راجع إلى أن بعض الطلبة لا يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بشكل دائم، كما أن قيمة كاف تربيع K^2 جاءت متوسطة وأحيانا ضعيفة ، وبما إن قيمة الاحتمال المعنوي في جميع العبارات تراوح بين (0.00 و 0.01 و 0.025 و 0.035 و 0.03) ، ما عدا السؤال رقم 21، 24، فقد قدرت ب 0.11 في كلتا السؤالين، و بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05) نجد أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوي وهذا يدل على أن الفرضية الثالثة قد تحققت وهذا يبين لنا أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر على القلق أثناء المنافسة.

-الاستنتاج العام : نتائج الدراسة

من خلال الدراسة النظرية لمواقع التواصل الاجتماعي توصلنا إلى أن هذه المواقع لقيت قبولا وتجاوبا كبيرا من قبل لاعبي القسم المحترف الثاني لكرة القدم، كما عملت على طرح العديد من القضايا من خلال فتحها فضاء للتفاعل بين اللاعبين المستخدمين ضمن مجتمع افتراضي يعمل على التأثير في القلق لدى اللاعبين وقد يؤثر عليهم أثناء المنافسة، ومن المعروف أن موقع الفيسبوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي الذي يتمحور حول فكرة جمع الأصدقاء وتكوين صداقات جدد والتشارك في الأفكار والمعلومات مع بعضهم البعض حيث تختلف وتتعدد استخدامات الموقع كما يختلف الأثر الذي ينجر عن طبيعة الاستخدام على القلق أثناء المنافسة، ولقد أجمعت نتائج الدراسة على أن :

* توجد علاقة ارتباطيه بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره في القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي القسم الوطني المحترف الثاني لكرة القدم.

2- الاقتراحات:

- وفي ضوء النتائج التي توصلنا لها أقترح الباحثين مجموعة من الدراسات و البحوث يخصص هذا المجال :
- * تصميم برامج إرشادية ومعرفية مكثفة للتخفيف من حدة القلق الناجمة عن استخدام الانترنت المفرط للاعبين .
 - * القيام ببحوث ودراسات حول ظاهرة الإدمان على الإنترنت من طرف لاعبي النخبة.
 - * إجراء دراسات مقارنة بين اللاعبين المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي و اللاعبين الغير مدمنين في الأقسام الوطنية الأخرى و الرابطات الجهوية.
 - * اقتراح برنامج تدريبي لتخفيف من الضغوط النفسية المتولدة عن المنافسة الرياضية وعلاقة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
 - * دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة
 - * مدى توفر الكفاءات التدريبية لدى مدربي لعبة كرة القدم للتقليل من ضغوط المنافسة.

خاتمة:

تعتبر تقنية الإنترنت أحد أهم التقنيات التي غمرت العالم و أصبحت في متناول الجميع دون استثناء حيث اختصرت المسافات وحطمت الحدود الجغرافية ،وتحمل كم ثقافي هائل وفيض معلوماتي كون هذه التقنية هي الأكثر إطلاعا علي ما تحتويه من ثقافات مختلفة و متنوعة ومواقع علمية وترفيهية و غيرها مما لا يستطيع اللسان تعدادها ،هذا كله جعل منها وسيلة هيمنة وسيطرة أكثر من كل الوسائل التكنولوجية الأخرى ،كما أن لهذه التقنية محاسنها التي ذكرناها وأيضا تعتبر سلاحا ذا حدين ،بمعنى أنها تترتب عليها مساوئ قد تتجم في أوساط المستخدمين خاصة اللاعبين النخبة بحيث تؤثر عليهم من خلال تلك الثقافة العالمية و الحاملة لقيم تتنافى مع قيمهم .

لقد أفضى التقدم الهائل في تكنولوجيا الاتصال إلى إنتاج وسائل اتصال جديدة عملت على تأثير علي السمات الشخصية للاعبين منها سمة القلق و كذا أشكال التفاعل مع بعضهم البعض ،فأصبح اللاعب يستغني عن اللقاءات المباشرة و يستسلم لتصفحاته لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع الفيسبوك فيقضي وقتا طويلا في تفاعل افتراضي من شأنه أن يختزل الوقت المخصص لزملائه و عائلته .

لقد سعينا من خلال هذه الدراسة إلى تناول موضوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و أثر هذا الاستخدام في القلق أثناء المنافسة لرياضي النخبة القسم المحترف الثاني لكرة القدم ،محاولين الكشف عن هذا الأثر انطلاقا من الدلالات الاجتماعية التي أظهرت الدور الكبير الذي أصبح يقوم به الاتصال الوسائطي في حياة اللاعبين من خلال الوقت المخصص لهم ،ومن جانب آخر يلاحظ أن اللاعبين يتعاملون بسرعة باستعمال الهواتف ومختلف الأجهزة الإلكترونية كما أن المحادثات الإلكترونية حول الإعلام الآلي الذي أصبح جزءا مشكلا من الحياة الاجتماعية

والنفسية للاعبين شأنها شأن التلفزيون و الراديو وتفضيلهم الانعزال مع التفاعلات الافتراضية التي تتيحها الإنترنت عموما ومواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك .

فلذا وكما سبق في استنتاج هذه الدراسة لاحظنا أن هذه التقنية ،بالرغم من تأثيراتها الإيجابية المتعددة ،إلا أنه لا يمنع من تأثيرها السلبي علي سماتهم الشخصية خاصة على قلق أثناء المنافسة .

وكشفت الدراسة أيضا عن بعد الاجتماعي مهم من أبعاد الاتصال عن طريق الفيسبوك حيث تبين أن استخدام هذا الموقع يؤثر على اللاعب ،فقضاء وقت طويل في تصفح الموقع ووضع المشاركات مع عائلته و أصدقائه و معارفه و الرد على التعليقات يجعل اللاعب ينسى نفسه أمام شاشة الهاتف.

تبقى هذه الدراسة في الختام حلقة من حلقات البحث المتواصلة لاستكشاف العلاقة الجدلية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و قلق المنافسة ،لا ندعي بأننا بلغنا لنتائج تعبر عن كل ما يتعلق باللاعبين المستخدمين للفيسبوك كما لا يمكننا القول بأننا كشفنا كل آثار القلق أثناء المنافسة من جراء استخدام الشبكات الاجتماعية ،لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة فقط استجلاء بعض جوانب تأثير إدمان الفيسبوك على قلق المنافسة ،ممهدين السبيل لباحثين آخرين لاستكشاف مقاربات أخرى لم تتعرض لها هذه الدراسة.

قائمة المراجع:

قائمة الكتب:

1- علي بيك . اسس اعداد لاعب كرة القدم والالعاب الجماعية ، القاهرة ، دار

الفكر العربي 1979.

2- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 القاهرة 1979'.

3- أحمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي" دار الحكمة للطباعة

والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق 1980.

4- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، القياس في كرة اليد، القاهرة ، دار

الفكر العربي، 1980.

5- مصطفى حين باهي، 2002. الإسكندرية، مصر، 1985.

6- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار

قبا ط1 القاهرة 1985.

7- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1 ،بيروت، لبنان، 1986.

8- قاسم حسن المندلوي وحمود عبد الله الشاطي، التدريب الرياضي والارقام

القياسية، الموصل، دار الكتب، 1987.

9- قاسم حسن المندلوي وحمود عبد الله الشاطي، التدريب الرياضي والارقام

القياسية، الموصل، دار الكتب، 1987.

- 10- سعد محسن واخرون، وعلاقة بعض القياسات الجسمية بالقدرة العضلية
للاطراف العليا والسفلى لحراس المرمى في كرة اليد ، المؤتمر العلمي الرياضي
الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ، 1989،
- 11- الشيخ عبد اهلل البستاني . الوافي: معجم وسيط للغة العربية . مكتبة
لبنان . د ط . سنة 1990.
- 12- محمد عبد الرحمان حمودة:الطفلة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج،
مركز طب النفسي العصبي، ب ط، 1991
- 13- حسن علاوي: علم النفس الرياضي 'دار المعارف، ط8، القاهرة ، مصر
، 1992.
- 14- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق ' سيناء للنشر ط1 مصر 1993.
- 15- نوري حافظ: المراهق ' المؤسسة للدراسات والنشر ط2، 1995.
- 16- ج شعبان: التغلب على الخوف الموسوعة النفسية، ب ط بيروت.
- 17- فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق.
- 18- د/أحمد أمين فوزي، د/طارق محمد بدر الدين-سيكولوجية الفريق
الرياضي-دار الفكر العربي-ط1
- 19- كاضم ولي آغا: علم النفس الفزيولوجي، دار الأفاق
الجديدة، ط11 بيروت 1996.

- 20- فيصل رشيد عباس الدليمي. لحر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية-مستغانم1997.
- 21- الفيروز أبادي: ، 1998 .،العربي، القاهرة1998.
- 22- مأمور بن حسن السلطان،كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية دار ابن حزم،بيروت،لبنان1998.
- 23- قاسم حسن حسين ،علم التدريب الرياضي في الاعمال المختلفة،عمان، دار الفكر، 1998.
- 24- اثير عبد الله اللامي.القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب في منطقة الزاوية بكرة اليد،رسالة ماجستير، جامعة بابل،كلية التربية الرياضية ،1999.
- 25- فيصل محمد الزراد: القدرات العصائية 'دار الفكر العربي'ط2'القاهرة'2000.
- 26- د/محمد عادل رشدي-علم النفس التجريبي الرياضي-الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع-ط1-1986ليبيا. القاهرة،2001.
- 27- نيرس عوديشو انويا؛دليل الرياضي للإعداد النفسي،دار وائل،الأردن،2002.
- 28- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبا ا)، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، ،

- 29- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، 2002.
- 30- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002 محمد
- 31- فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة. أسس ومبادئ البحث العلمي . مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية. الاسكندرية مصر . ط1 . 2002.
- 32- فضيل دليو :الاتصال :مفاهيمه-نظرياته-وسائله،ط5، دار الفجر، القاهرة-مصر، 2002م.
- 33- فوزي أحمد أمين، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ط1 القاهرة، مصر، 2003،
- 34- مرزوق عبد الحكم العادلي :الاعلانات الصحفية :دراسة في الاستخدامات والاشعاع ،ط5، دار الفجر، القاهرة-مصر 2003.
- 35- محمد حسن علاوي؛الإعداد النفسي في كرة اليد،مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 2003.
- 36- سامية الساعاتي، الشباب العربي والتغير الاجتماعي، الدار اللبنانية المصرية، القاهرة، مصر، ط1، . 2003
- 37- صالح خليل أبو أصبع :الاتصال والاعلام في المجتمعات المعاصرة، ط2 ، دار الاهرام ،الاردن. 2003.

- 38- حسن عماد مكاوي، ليلي حسين السيد :لاتصال ونظرياته المعاصرة، ط5، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة-مصر 2003.
- 39- السيد الشريف أبي الحسن علي بن الحسيني الجرجاني الحنفي . التعريفات . دار الكتابة العلمية للنشر لبنان ط2 2003.
- 40- احمد بن مرسلني : "مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام و الاتصال " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط2، 2005.
- 41- السيد محمد عبد المجيد و آخرون . السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، دار المسيرة للنشر. عمان ط1 2005 .
- 42- خليل عبد الرحمان المعايطه، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر للنشر، عمان، الاردن، ط2، 2007.
- 43- رشيد زرواتي، مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ط1، الجزائر، 2007.
- 44- زكريا الشربيني، الشباب بين صراع الاجيال المعاصر والهدى الاسلامي، دار الفكر المعرفي، الاردن، ط1، 2007.
- 45- حمد.جميل بني عطا، الشباب الجامعي وآفة المخدرات، دار المعرفة للنشر والتوزيع، الاردن، ط1، 2008..
- 46- صادق، عباس (2008) الإعلام الجديد المفاهيم والوسائل و التطبيقات دار الشروق للنشر و الطباعة .

- 47- فاروق عبيده فليه، السيد محمود عبد المجيد، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية. دار الميسرة للنشر والتوزيع عمان الاردن، ط2، 2009
- 48- جمال محمد الخطيب، تعديل السلوك الانساني، دار الفجر للنشر، الاردن، عمان، ط5، 33.2012. جعفر عبد كاظم الامامي، دوافع السلوك- دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان - الاردن، ط1، 2010.
- 49- فالح فرنيس واخرون، علم التشريح ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010.
- 50- ابراهيم بن عبد العزيز الدعيلي ، مناهج وطرق البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع . عمان الاردن . ط1 2010 . 30. خالد عز الدين، السلوك العدوانى عند الاطفال، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ط1 ، 2010.
- 51- أحمد محمد موسى، الشباب بين التهميش والتشخيص، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع - مصر، ط1. 2011.
- 52- جودت عزت عطوي . أساليب البحث العلمي . مفاهيمه وأدواته . دار الثقافة للنشر والتوزيع . الاردن ط4 سنة 2011.
- 53- أحمد عبد اللطيف أبو سعد، تعديل السلوك الانساني، النظرية والتطبيق، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ط1، 2011 .

- 54- احمد عبد اللطيف أبو اسعد. تعديل السلوك الانساني : النظرية والتطبيق . دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة . ط 1 . 2011.
- 55- أسامة فروق مصطفى . مدخل إلى الاضطرابات السلوكية و الانفعالية : الاسباب التشخيص . العلاج . دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ط1 .2011
- 56- محمد صاحب سلطان، وسائل الاعلام والاتصال، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ط1، 2012 .
- 57- سليم إبراهيم الحسنية- السلوك التنظيمي والعلوم السلوكية، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 25-27ص، 2013، ط1
- 58- المقدادي، خالد غسان 2013 . ثورة الشبكة الاجتماعية ، الطبعة الأولى دار النفائس للنشر ،الأردن .
- 59- حسين شفيق . نظريات الاعلام . دار فكر وفن الطباعة و النشر و التوزيع . ط 2014 .
- قائمة المعاجم والقواميس:
- 60- محمد منير حجاب : الموسوعة الاعلامية . المجلد 2. دار الفجر .2003.

قائمة المذكرات:

- 61- عبد الهلال محمود الرعود، دو شبكات التواصل الاجتماعي في التغيير السياسي في تونس و مصر من وجهة نظر الاردنيين، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الاوسط.
- 62- حمايدية سارة، الطفل وشبكات التواصل الاجتماعي، دراسة في الاستخدامات والاشعاعات عبر الفيسبوك، رسالة ماجستير.
- 63- قيوم فله "اثر استخدام الانترنت لدى الشباب الجامعي .رسالة ماجستير في علوم الاعلام والاتصال غير منشورة جامعة الجزائر . الجزائر 2009.
- 64- مريم نومار : استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأشيرة في العالقات الاجتماعية، مذكرة مقدمة استكمال لمتطلبات الحصول على شهادة الماجستير في علوم الاعلام والاتصال، تخصص اعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة، جامعة الحاج لخضر باتنة، 2012
- 65- ر امي حسين حسن الصرافي : دور الاعلام التفاعلي في تشكيل الثقافة السياسية لدى الشباب الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية الاداب والعلوم الانسانية، جامعة الازهر، غزة، 2012.
- 66- (http://eleagyp.com/downloads/2009/amina_heba .doc.2019/1/3)

(<https://ar.m.wikipedia.org/wiki/whatsapp10/03/20> -67

[19](#))

(<http://www.kanakji> -68

[.com/figh/fhles//c.d/7830/doc2019/3/12\)](http://www.kanakji.com/figh/fhles//c.d/7830/doc2019/3/12)

<http://www.almaaref.org/books/contentsimages/bo> -69

[oks/zad_almobalegh/zad_alrahma_shahr_allah/page/les](http://www.almaaref.org/books/contentsimages/bo)
[son15.htm](http://www.almaaref.org/books/contentsimages/bo)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الاستبيان

عزيزي اللاعب:

تحية طيبة ...

بين يديك عدد من الفقرات يرجى قراءتها بدقة والإجابة عنها من خلال اختيار البديل المناسب الذي يعبر عن ما تشعر به حيال الفقرات التي تعرض عليك بوضع علامة (X) أمام البديل المناسب لك ،لذا نأمل منك الإجابة عن جميع الفقرات ،علما انه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ،كما أن إجابتك سوف لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لإغراض البحث العلمي لذلك لا حاجة لذكر الاسم .

المحور الأول: البيانات الشخصية:

1-السن :

02-اسم الفريق

أمل بوسعادة نجم شباب مقرة اتحاد بسكرة

المحور الثاني: أنماط وعادات استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني لمضامين الشبكات الاجتماعية .

03-هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية

غالبا أحيانا نادرا

04- منذ متى وأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

اقل من سنة من سنة إلى سنتين أكثر من سنتين

05- ما هو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي:

صباحا ظهرا حسب الظروف

06- من هم الأشخاص المفضلين للجلوس معك أثناء تواصلك بشبكات التواصل

الاجتماعي

الأصدقاء لا احد

07- كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة

اقل من ساعة ساعة إلى ساعتين أكثر من ساعتين

08- تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي

يومي نهاية أسبوع حسب الظروف

09- إذا كانت الإجابة في نهاية الأسبوع فأنت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

ساعتين ثلاث ساعات أكثر من 3 ساعات

10- إقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون شكل

ضعيف متوسط مكثف

11- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي

المنزل النادي إقامة النادي

12- هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في:

جهاز حاسوب مكتبي

حاسوب محمول

هاتف ذكي

لوحة الكترونية

المحور الثالث : دوافع استخدام لاعبي القسم المحترف الثاني للشبكات الاجتماعية :

13- ما هي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي

الألعاب الدردشة مشاهدة الفيديوهات

14- ما هو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

لأنها مجانية

التفاعل السريع مع الأصدقاء

شهرة المواقع الاجتماعية

مل وقت الفراغ

15- ما هي دوافع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

التعرف على أصدقاء جدد

مناقشة الأحداث اليومية

زيادة الرصيد المعرفي

16- هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون

شخصية

متاحة لأفراد العائلة

الأصدقاء

للجميع

17- ما هي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض إليها من شبكات التواصل

الاجتماعي

معا

سلبية

ايجابية

18- هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر

هذه المواقع

دائماً

نادراً

أحياناً

علمية

ثقافية

19- إذا كانت إجابتك بدائماً ما نوع المعلومات

المحور الرابع : قائمة قلق المنافسة الرياضية:

دائماً

نادراً

أحياناً

20- التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية. أحياناً نادراً دائماً

دائماً

نادراً

أحياناً

21- قبل اشتراكك في المنافسة أشعر أنني مرتبك. أحياناً نادراً دائماً

- 22- قبل اشتري في المنافسة أخشى عدم توفيقى في اللعب. أحيانا نادرا دائما
- 23- أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة. أحيانا نادرا دائما
- 24- عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء. أحيانا نادرا دائما
- 25- قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا. أحيانا نادرا دائما
- 26- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة. أحيانا نادرا دائما
- 27- قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي. أحيانا نادرا دائما
- 28- قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد. أحيانا نادرا دائما
- 29- أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا. أحيانا نادرا دائما
- 30- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء. أحيانا نادرا دائما
- 31- قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا. أحيانا نادرا دائما
- 32- الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية. أحيانا نادرا دائما
- 33- أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة. أحيانا نادرا دائما
- 34- قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق. أحيانا نادرا دائما

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,641	17

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,841	15

Table de fréquences

السن

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنة 20-24	17	85.0	85.0	85.0
	سنة 25-29	2	10.0	10.0	95.0
	سنة 30-34	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

الفريق

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1	17	85.0	85.0	85.0
	2	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide غالبا	15	75.0	75.0	75.0
احيانا	1	5.0	5.0	80.0
نادرا	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

منذ متى وانت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide اقل من سنة	2	10.0	10.0	10.0
من سنة الى سنتين	4	20.0	20.0	30.0
اكثر من سنتين	14	70.0	70.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

ماهو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide صباحا	6	30.0	30.0	30.0
ظهرا	3	15.0	15.0	45.0
ليلا	3	15.0	15.0	60.0
حسب الظروف	8	40.0	40.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

من هم الاشخاص المفضلين للجلوس معك اثناء تواصلك بشبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide الاصدقاء	3	15.0	15.0	15.0
لا احد	17	85.0	85.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide اقل من ساعة	4	20.0	20.0	20.0
ساعة الى ساعتين	13	65.0	65.0	85.0
اكثر من ساعتين	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide شومي	7	35.0	35.0	35.0
نهاية اسبوع	1	5.0	5.0	40.0
حسب الظروف	12	60.0	60.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

اذا كانت الاجابة في نهاية الاسبوع فانت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ساعتين	15	75.0	75.0	75.0
ثلاث ساعات	1	5.0	5.0	80.0
اكثر من 3 ساعات	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

اقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون شكل

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ضعيف	1	5.0	5.0	5.0
متوسط	16	80.0	80.0	85.0
مكثف	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide المنزل	6	30.0	30.0	30.0
الجامعة	6	30.0	30.0	60.0
الاقامة الجامعية	8	40.0	40.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide جهاز حاسوب مكتبي	2	10.0	10.0	10.0
حاسوب محمول	2	10.0	10.0	20.0
هاتف ذكي	15	75.0	75.0	95.0
لوحة الكترونية	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

ماهي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide الالعاب	1	5.0	5.0	5.0
الدرشة	14	70.0	70.0	75.0
مشاهدة الفيديوهات	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

ماهو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide لانها مجانية	11	55.0	55.0	55.0
التفاعل السريع مع الاصدقاء	3	15.0	15.0	70.0
شهرة المواقع الاجتماعية	1	5.0	5.0	75.0
مل وقت الفراغ	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

ماهي دوفع استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide التعرف على اصدقاء جدد	2	10.0	10.0	10.0
مناقشة الاحداث اليومية	17	85.0	85.0	95.0
زيادة الرصيد المعرفي	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي تكون

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide شخصية	5	25.0	25.0	25.0
متاحة لافراد العائلة	2	10.0	10.0	35.0
الاصدقاء	7	35.0	35.0	70.0
لجميع	6	30.0	30.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

ماهي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض اليها من شبكات التواصل الاجتماعي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ايجابية	10	50.0	50.0	50.0
سلبية	2	10.0	10.0	60.0
معا	8	40.0	40.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي يجعلك تشارك في نشر المعلومات عبر هذه المواقع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide احيانا	3	15.0	15.0	15.0
نادرا	1	5.0	5.0	20.0
دائما	16	80.0	80.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

إذا كانت اجابتك بدائما مانوع المعلومات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ثقافية	13	65.0	65.0	65.0
	علمية	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

1ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	10	50.0	50.0	50.0
	احيانا	3	15.0	15.0	65.0
	ابدا	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

2ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	6	30.0	30.0	30.0
	احيانا	10	50.0	50.0	80.0
	ابدا	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

3ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	2	10.0	10.0	10.0
	احيانا	8	40.0	40.0	50.0
	ابدا	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

4ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé

ملاحق

Valide	نادرا	4	20.0	20.0	20.0
	احيانا	10	50.0	50.0	70.0
	ابدا	6	30.0	30.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

5ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	14	70.0	70.0	70.0
	احيانا	2	10.0	10.0	80.0
	ابدا	4	20.0	20.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

6ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	16	80.0	80.0	80.0
	احيانا	3	15.0	15.0	95.0
	ابدا	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

7ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	12	60.0	60.0	60.0
	احيانا	7	35.0	35.0	95.0
	ابدا	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

8ع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نادرا	9	45.0	45.0	45.0
	احيانا	8	40.0	40.0	85.0

ملاحق

ابدا	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

9ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides نادرا	11	55.0	55.0	55.0
احيانا	4	20.0	20.0	75.0
ابدا	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

10ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides نادرا	9	45.0	45.0	45.0
احيانا	8	40.0	40.0	85.0
ابدا	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

11ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides نادرا	2	10.0	10.0	10.0
احيانا	8	40.0	40.0	50.0
ابدا	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

12ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides نادرا	4	20.0	20.0	20.0
احيانا	10	50.0	50.0	70.0
ابدا	6	30.0	30.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

13ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نادرا	14	70.0	70.0	70.0
احيانا	2	10.0	10.0	80.0
ابدا	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

14ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نادرا	16	80.0	80.0	80.0
احيانا	3	15.0	15.0	95.0
ابدا	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

15ع

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نادرا	12	60.0	60.0	60.0
احيانا	7	35.0	35.0	95.0
ابدا	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tests statistiques

	Khi-deux	ddl	Sig. asymptotique
هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعية في حياتك اليومية	16.300 ^a	2	.000
منذ متى وانت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي	12.400 ^a	2	.002
ماهو الوقت المفضل لديك للاتصال بشبكات التواصل الاجتماعي	3.600 ^b	3	.308

ملاحق

من هم الاشخاص المفضلين للجلوس معك اثناء تواصلك بشبكات التواصل الاجتماعي	9.800 ^c	1	.002
كم تستغرق عند تصفحك لشبكات التواصل الاجتماعي في الجلسة الواحدة	9.100 ^a	2	.011
تصفحك للشبكات التواصل الاجتماعي اذا كانت الاجابة في نهاية الاسبوع فانت تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي اقبالك على شبكات التواصل الاجتماعي يكون شكل	9.100 ^a	2	.011
هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في	16.300 ^a	2	.000
ماهي الخدمات المفضلة لديك عملية التواصل بشبكات التواصل الاجتماعي	19.900 ^a	2	.000
هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في	.400 ^a	2	.819
ماهو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي	26.800 ^b	3	.000
هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في	13.300 ^a	2	.001
ماهو الدافع وراء استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في	11.200 ^b	3	.011
هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي هل تتصفح شبكات التواصل الاجتماعي في	24.100 ^a	2	.000
هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي هل صفحتك على شبكات التواصل الاجتماعي في	2.800 ^b	3	.423
ماهي نتيجة تفاعلك حول مختلف المواضيع التي تتعرض اليها من شبكات التواصل الاجتماعي	5.200 ^a	2	.074
هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي هل استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي في	19.900 ^a	2	.000
المعلومات عبر هذه المواقع اذا كانت اجابتك بدائما مانوع المعلومات	1.800 ^c	1	.180
1ع	3.700 ^a	2	.157
2ع	2.800 ^a	2	.247
3ع	5.200 ^a	2	.074
4ع	2.800 ^a	2	.247
5ع	12.400 ^a	2	.002
6ع	19.900 ^a	2	.000
7ع	9.100 ^a	2	.011
8ع	3.100 ^a	2	.212
9ع	4.300 ^a	2	.116
10ع	3.100 ^a	2	.212
11ع	5.200 ^a	2	.074
12ع	2.800 ^a	2	.247
13ع	12.400 ^a	2	.002
14ع	19.900 ^a	2	.000
15ع	9.100 ^a	2	.011

- a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 6.7.
- b. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 5.0.
- c. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10.0.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة

قسم التدريب الرياضي النخبوي

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة الدكاترة المحترمون ، أن الطالبين زرقي محمد الصديق و رنان عامر، تخصص تدريب رياضي نخبوي ، قد حكما أداة بحثهما (استمارة) موجهة إلي الرياضيين المحترفين وخبراء في التخصص، و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة الماستر خلال الموسم الجامعي 2019/2018، تحت عنوان : " اثر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على قلق المنافسة لدى بعض لاعبي القسم المحترف الثاني-الفيسبوك نموذجاً- " و عليه وبعد التزامهما بالملاحظات الموجهة لهما ، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين) .

-قائمة الأساتذة المحكمين -

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
1	عيسى الهادي	بروفيسور	الجلفة
2	كمال رعاش	دكتور	الجلفة
3	صالح خاضر	دكتور	الجلفة
4			
5			
6			
7			

السنة الجامعية: 2019/2018



