

تشخيص واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب

الدكتور / غازي الكيلاني

كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية

الدكتور / أسامة محمود عبد الفتاح

وزارة التربية والتعليم - الأردن

الدكتورة / ريم الشمري

محاضر غير متفرغ - كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية

الدكتورة / عاصفة الطراونة

قسم التربية البدنية - وزارة التربية والتعليم - الامارات العربية المتحدة

السيد / عادل الكيلاني

معالج طبيعي - مركز ماينز للأعصاب - عُمان

مقدمة الدراسة

رافق تطور خدمات الإنترنت اهتمامًا بكيفية تحويل هذه الخدمات إلى ديناميكيات اجتماعية، وهذا التطور ساهم في الانتشار اللاحق لمواقع الشبكات الاجتماعية منذ منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين (Wellman, 2002). فشبكات التواصل الاجتماعي هي منصات تواصل شبكية يمتلك فيها المشاركون ملفات تعريفية تتكون من محتوى يقدمه المستخدم، محتوى يقدمه مستخدمون آخرون وبيانات يوفرها النظام، ويعتبر الفيسبوك أشهر مواقع التواصل الاجتماعي من حيث عدد المستخدمين حول العالم، وبالمقابل تحظى مواقع أخرى كتويتر ولينكد بشعبية كبيرة أيضاً (Ellison & Body, 2013). وعلى الرغم أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للكثيرين (Statista, 2018). فقد اظهرت الدراسات المتعددة وجود اختلافات فردية مهمة في كيفية استخدام هذه المواقع (Lai & Yang, 2014). ولرصد هذه الاختلافات تم استخدام مؤشرات قياس مختلفة مثل: الوقت المستغرق في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومعدل تكرار استخدامها يومياً (Burke & Kraut, 2013). ويشير Adnam et al. (2021) أن وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثيرات متنوعة على الجوانب المختلفة للحياة كالتعلم، الصحة والحياة الاجتماعية، كذلك لها تأثير واضح على التشتت النفسي للمنافسين من خلال التأثير السلبي على استعدادهم الذهني المثالي وتركيزهم على المهام أثناء الاداء.

ويُعد الانتشار السريع للهواتف الذكية سبباً في اعتبار شبكات التواصل الاجتماعي أداة لا غنى عنها، وذلك للحفاظ على الروابط الاجتماعية وتصفح الأخبار والترفيه ولا سيما بين الشباب. وتبعاً لمؤشر

الويب العالمي لعام ٢٠١٧ يقضي الشباب ثلث وقتهم على الإنترنت من خلال تصفح شبكات التواصل الاجتماعي (GlobalWebIndex, 2017). فإستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة قد يؤثر سلباً على تقدير الذات، التحيز اتجاه صورة الجسم ومشاكل الأكل لدى الشباب (Zheng et al., 2019). كذلك قد يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة المشاعر السلبية كالاكتئاب والقلق (Niu et al., 2018). وعليه فقد أشار DataReportal(2022) أن (58.7)% من اجمالي سكان العالم يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، وهذا يُظهر الإستخدام الهائل وعلى نطاق واسع لهذه الوسائل، وفي عام ٢٠٢١ شهد عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي نمواً كبيراً حيث انضم حوالي (٤٠٩) ملايين مستخدم جديد لهذه الشبكات.

الكاراتيه او اليد الفارغة هي رياضة قتالية تنافسية، وهي رياضة لها شكلين: هما الكوميتيه، وتتم بين متنافسين ضمن فئة وزنية واحدة يتبادلان خلالها المهارات الدفاعية والهجومية. أما الكاتا فهي سلسلة من الحركات المحددة مسبقاً في القتال ضد منافسين وهميين (Chaabene et al., 2015). فأحد العوامل التي قد تؤثر بشكل كبير على اداء الرياضيين في المنافسات هي الصحة العقلية (Rossi, 2021). وبالتالي يُعتبر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرافقه عواقب وخيمة على الصحة الاجتماعية، صحة العلاقات وتحقيق الذات، وارتبط بشكل كبير بالاكتئاب والضيق (Rahman et al., 2021). كذلك يُعتبر استخدام الهاتف قبل النوم له آثار وخيمة على صحة الأفراد كزيادة اليقظة، تأخر الساعة البيولوجية، الحرمان من النوم وانخفاض اليقظة في صباح اليوم التالي (Domoff et al., 2019; Mohamed et al., 2021). وقد يعاني البعض من العواقب الصحية الوخيمة والناجمة عن قلة النوم بسبب البقاء لفترات طويلة على الإنترنت وبشكل خاص في الأوقات المتأخرة من الليل (Yu & Shek, 2013). وتشير الدراسات أن الأفراد يعتبرون أنفسهم مدمنين على الانترنت اذا تراوح استخدامهم اسبوعياً بين (٨.٥ - ٢١.٢) ساعة. وهناك علاقة بين مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت وشدة أعراض الإدمان عليه (Widyanto & McMurrin, 2004). وهناك علاقة بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب والشعور بالوحدة (Sun et al., 2005).

ويعتقد معظم الرياضيين أن شبكات التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في تشكيل الصورة العامة للجسم بشكل إيجابي، كذلك توفر هذه الشبكات منصات للرياضيين لعرض انجازاتهم، مشاركة قصصهم الشخصية والتفاعل مع الجمهور بشكل واسع، إلا أن هناك أيضاً مخاوف بشأن تأثيرها حيث يشير الرياضيين أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تؤدي أحياناً إلى الانتقادات السلبية وزيادة الضغوطات النفسية والاجتماعية عليهم (Amir & Junaid, 2024). وفي هذا المجال اشارت الدراسات أن منصة التواصل الاجتماعي الأكثر شيوعاً والتي يستخدمها رياضيو الفنون القتالية النخبة هي

الفيسبوك، ودافعهم الأكبر لإستخدام هذه المنصة هو تحقيق الشهرة، كذلك (٦١.٣) % من لاعبي الفنون القتالية النخبة يقضون من (١-٣) ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي، بينما يقضي (٣٩.٧) % من (٣-٥) ساعات يومياً، كذلك يستخدم (٥٠) % من رياضيي النخبة وسائل التواصل الاجتماعي في وقت متأخر من الليل، وبالتالي كان لإستخدام وسائل التواصل الاجتماعي تأثيراً على التركيز، الثقة، التحكم والالتزام لدى رياضيي النخبة في الفنون القتالية (Arsalan, 2021). وعليه فاستخدام رياضيي النخبة وسائل التواصل الاجتماعي له ايجابيات وسلبيات يمكن أن تؤثر على تقديرهم لذاتهم بشكل مباشر سواء كان ذلك بشكل ايجابي او سلبي (Jang et al., 2020). وقد تشكل وسائل التواصل الاجتماعي ضغوطات تؤثر على الاداء الرياضي حيث تُعد تلك الوسائل المصدر الأول للضغوطات على اللاعبين المحترفين (Zoe, 2021).

مشكلة الدراسة

في عالمنا اليوم المتصل بشبكة الانترنت يواجه الرياضيون بشكل عام ولاعبي الكاراتيه الشباب بشكل خاص ضغوطات هائلة ليس فقط في الملعب بل في المجال الرقمي لشبكات التواصل الاجتماعي حيث يخضع أداؤهم لتدقيق مستمر، وهذا يسبب لهم ارهاق نفسي وعاطفي، التعليقات السلبية والانتقادات. وتشير الدراسات أيضاً أن الإستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي له عواقب وخيمة على الصحة الاجتماعية، صحة العلاقات وتحقيق الذات، وارتبط بشكل كبير بالاكئاب والضيقة (Rahman et al., 2021)، وهذا يؤثر سلباً على أداء اللاعبين بشكل عام ولاعبي الكاراتيه بشكل خاص. ومن خلال ملاحظات الباحثين وجدوا أن تركيز المدربين ينصب على الاعداد البدني والفني للاعبي الكاراتيه مع اهتمام ضعيف جداً بالآثار السلبية للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي عليهم كاضطرابات النوم. كذلك وجد الباحثون أن هناك محدودية في الدراسات التي اهتمت بالبحث عن واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى لاعبي الكاراتيه. وفي ظل الانتشار المتزايد لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، تبرز الحاجة لفهم كيفية استخدام لاعبي الكاراتيه لهذه الوسائل، ومدى تأثيرها على ممارستهم الرياضية. ولمثل هذه الأسباب وغيرها قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة.

أهمية الدراسة

اصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للكثيرين، كذلك لها تأثير واضح على أداء اللاعبين من خلال تأثيرها السلبي على الاستعدادات الذهنية المثالية للاعبين وتركيزهم، وبالتالي تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال الجوانب الآتية:

- ١- قد تساهم نتائج الدراسة في رفع الوعي لدى اللاعبين والقائمين على رعاية رياضة الكاراتيه بأهمية الاستخدام المثالي لشبكات التواصل الاجتماعي. ويمكن أن تساعد المدربين والاتحادات الرياضية في فهم سلوك اللاعبين الرقمي.
- ٢- قد تساعد نتائج الدراسة في التأسيس لبرامج توعوية للحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ٣- رفد المكتبة العربية بدراسات علمية في هذا المجال.
- ٤- تناولت هذه الدراسة فئة رياضية لها خصوصيتها، كذلك يمكن أن توجه اللاعبين نحو الاستخدام الإيجابي لشبكات التواصل.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية للتعرف إلى:

- ١- دوافع لاعبي الكاراتيه لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي
- ٢- عدد شبكات التواصل الاجتماعي التي يستخدمها لاعبي الكاراتيه
- ٣- عدد مرات استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي يوميًا
- ٤- الوقت الذي يقضيه لاعبي الكاراتيه على شبكات التواصل الاجتماعي يوميًا
- ٥- استكشاف واقع استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي (مدمنين أو غير مدمنين)

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما دوافع لاعبي الكاراتيه لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟
- ٢- ما عدد شبكات التواصل الاجتماعي التي يستخدمها لاعبي الكاراتيه؟
- ٣- كم عدد مرات استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي يوميًا؟
- ٤- كم يبلغ الوقت الذي يقضيه لاعبي الكاراتيه على شبكات التواصل الاجتماعي يوميًا؟
- ٥- هل لاعبي الكاراتيه مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي أم لا؟

مصطلحات الدراسة

* **شبكات التواصل الاجتماعي:** هي منصات تواصل شبكية يمتلك فيها المشاركون ملفات تعريفية تتكون من محتوى يقدمه المستخدم، محتوى يقدمه مستخدمون آخرون وبيانات يوفرها النظام (Ellison & Body, 2013).

* **رياضة الكاراتيه:** هي رياضة لها شكلين: هما الكوميتيه، وتتم بين متنافسين ضمن فئة وزنية واحدة يتبادلان خلالها المهارات الدفاعية والهجومية. أما الكاتا فهي سلسلة من الحركات المحددة مسبقاً في القتال ضد منافسين وهميين (Chaabene et al., 2015).

مجالات الدراسة

* **المجال البشري:** تم اجراء الدراسة على لاعبي مراكز الكاراتيه المعتمدة من الاتحاد الأردني للكاراتيه.

* **المجال المكاني:** تم اجراء الدراسة في مراكز الكاراتيه المعتمدة من الاتحاد الأردني للكاراتيه - الأردن

* **المجال الزمني:** تم اجراء الدراسة خلال الفترة بين ١٠/١ - ١٢/١٥ / ٢٠٢٤

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الكاراتيه الشباب المنتسبين لمراكز الكاراتيه المعتمدة من الاتحاد الأردني للكاراتيه، وعلى الطرف الآخر تم اجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٠) لاعب ممن وافقوا على المشاركة في هذه الدراسة.

أداة الدراسة

مقياس دوافعية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

تكون هذا المقياس من (١٩) فقرة متعلقة بدوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. كذلك استخدم هذا المقياس سلم ليكرت الخماسي بهدف قياس استجابات عينة الدراسة، وتم إعطاء درجة (١) (أبداً)، درجتان (٢) (نادراً)، ثلاث درجات (٣) (أحياناً)، أربع درجات (٤) (غالباً)، وخمس درجات (٥) (دائماً)، وهو مقياس يمتاز بصدق وثبات مرتفع، وتم تطبيقه على الرياضيين في العاين مختلف (Savita & Liyaqat, 2018). كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة:

- أقل من ٢.٣٣ مستوى منخفض

- ٢.٣٣ - أقل من ٣.٦٧ مستوى متوسط

- ٣.٦٧ - ٥ مستوى مرتفع

الإجراءات المتبعة في الدراسة:

١- تم الحصول على الموافقات الإدارية من إدارات مراكز الكاراتيه المعتمدة من الاتحاد الأردني للكاراتيه.

٢- تم توزيع العمل على الفريق البحثي.

٣- تم التواصل مع مدربي لاعبي الكاراتيه بهدف شرح اهداف البحث وضمان تعاون اللاعبين في هذه الدراسة.

٤- تمت ترجمة جميع فقرات أداتي الدراسة إلى اللغة العربية للتغلب على الحواجز اللغوية، وإزالة أي غموض في المعنى، وتجنب سوء الفهم بين المشاركين. كما تم التحقق من محتوى أداة الدراسة من قبل خبيرين باللغة الإنجليزية ومتخصص في علم الاجتماع قبل ارسال اداة الدراسة للمشاركين.

٥- تم وضع فقرات اداة الدراسة في استبانة الكترونية عبر تطبيق جوجل فورم من أجل تسهيل استجابة عينة الدراسة، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية لأداة الدراسة (الصدق والثبات).

٦- تم ارسال رابط اداة الدراسة إلى اللاعبين من خلال تطبيق الواتس آب.

٧- بعد انتهاء المدة المقررة لتلقي استجابات عينة الدراسة (ثلاثة أسابيع) تم تحويل استجابات عينة الدراسة من جوجل فورم إلى ملف اكسل لتسهيل معالجتها احصائياً.

٨- تم إرسال إستجابات عينة الدراسة للمعالجة الإحصائية بهدف الحصول على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها.

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

* الصدق:

بهدف التأكد من الصدق الظاهري لأداتي الدراسة والذي يشير إلى أن الأداة تقيس بشكل مناسب ما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرض اداة الدراسة على مجموعة من المحكمين وعددهم (٥) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجالي علم الاجتماع ورياضة الكاراتيه من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية. وذلك للتحقق من سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، ومدى انتماء الفقرات لموضوع الدراسة.

* الثبات

بهدف التأكد من ثبات أداة الدراسة، تم استخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach alpha coefficients) لجميع فقرات أداة الدراسة وللمقياس ككل، وظهرت النتائج أن معامل كرونباخ ألفا بلغ (٩٢.٥٠)، وتقرب هذه القيمة من (١) وبالتالي يمكن القول أن هذه النتيجة موثوقة تمامًا وفقاً (Karagöz, 2017, p.26).

متغيرات الدراسة

* دافعية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

* عدد مرات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يومياً

* عدد شبكات التواصل الاجتماعي المستخدمة

* مدة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يوميًا

* الإدمان أو غير الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي

المعالجات الإحصائية

لمعالجة بيانات استجابات عينة الدراسة قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، التكرارات، الالتواء، معامل كروبناخ الفا بواسطة برنامج SPSS الإصدار (٢٩)، ومستوى ثقة ٩٥% ($p < 0.05$).

عرض ومناقشة النتائج

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على: ما دوافع لاعبي الكاراتيه لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟ استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدوافع استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل

الاجتماعي (ن=٣٠)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	الالتواء	المستوى
١	لأصبح إجتماعيًا أكثر	2.4	1.45	٠.54	متوسط
٢	للبقاء على اتصال مع أقاربي	2.9	1.32	-٠.09	متوسط
٣	لطلب المساعدة من مدربي	2.7	1.36	٠.85	متوسط
٤	للحصول على معلومات متعلقة برياضتي	4.10	٠.95	-٠.21	مرتفع
٥	لمشاركة أفكار جديدة زملائي	3.50	1.30	-٠.15	متوسط
٦	لإنشاء هويتي الاجتماعية	3.10	1.66	-٠.17	متوسط
٧	لإنجاز المناسبات الاجتماعية	1.60	٠.49	-٠.43	منخفض
٨	للحصول على معلومات حول الأحداث الاجتماعية الحالية	2.70	1.11	-٠.30	متوسط
٩	لمناقشة الجوانب الأكاديمية عبر الإنترنت	2.70	1.02	٠.04	متوسط
١٠	لقراءة الأخبار	3.30	1.11	-٠.65	متوسط
١١	لمشاركة الصور	3.40	٠.93	-٠.10	متوسط
١٢	للقيام بأعمال بحثية	3.20	٠.88	٠.53	متوسط
١٣	للتعرف على الجوانب المتعلقة بدراستي	3.80	٠.61	٠.12	مرتفع
١٤	للتواصل مع أصدقائي وذلك للتخضير للتدريبات والمنافسات	3.10	1.24	-٠.20	متوسط
١٥	للتخلص من الضغوط الدراسية	3	1.36	٠.26	متوسط
١٦	لمشاهدة الأفلام	3	٠.90	٠.88	متوسط

١٧	للتعلم التعاوني	3.10	٠.95	٠.54	متوسط
١٨	لحل بعض المشاكل الدراسية	3.10	1.15	-٠.21	متوسط
١٩	لمشاهدة المشاركات المضحكة	3	٠.78	٠.00	متوسط
	المتوسط الكلي للمقياس ككل	3.04	٠.64	-٠.17	متوسط

* مستوى منخفض : أقل من ٢.٣٣، مستوى متوسط: ٢.٣٣- أقل من ٣.٦٧، مستوى مرتفع: ٣.٦٧- ٥

يُبين الجدول (١) أن دوافع لاعبي الكاراتيه لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترواحت بين (١.٦٠ - ٤.١٠)، وبمتوسط بلغ (٣.٠٤). كذلك أظهرت استجابات عينة الدراسة أن الدافع الأعلى لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي كان للحصول على المعلومات المتعلقة برياضتهم (٤.١٠)، وبالمرتبة الثانية للتعرف على الجوانب المتعلقة بدراساتهم (٣.٨٠). وهذه النتيجة لا تتفق ودراسة (Arsalan (2021 التي اشارت نتائجها أن الدافع الأكبر للاعبين الفنون القتالية النخبة لإستخدام منصات التواصل الاجتماعي هو تحقيق الشهرة. كذلك يشير Adnam et al.(2021 أن وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثيرات متنوعة على الجوانب المختلفة للحياة كالتعلم.

ومن الملفت للنظر أن الدافع المتعلق بإنجاز المناسبات الاجتماعية من خلال شبكات التواصل الاجتماعي حصل على اقل متوسط حسابي (١.٦٠) وجاء بدرجة منخفضة، وهذا لا يتفق مع ما أشار اليه (Rahman et al. (2021 أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي له عواقب وخيمة على الصحة الاجتماعية، وصحة العلاقات. وهذه النتائج تعتبر مؤشر جيد للتوظيف الفعال لشبكات التواصل الاجتماعي في خدمة عملية التعليم والأداء الرياضي. وهذا يتماشى مع اعتقاد معظم الرياضيين بأن شبكات التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في تشكيل الصورة العامة للجسم بشكل إيجابي، كذلك توفر هذه الشبكات منصات للرياضيين لعرض انجازاتهم، مشاركة قصصهم الشخصية والتفاعل مع الجمهور بشكل واسع (Amir & Junaid, 2024). وعليه فاستخدام رياضي النخبة وسائل التواصل الاجتماعي له ايجابيات وسلبيات يمكن أن تؤثر على تقديرهم لذاتهم بشكل مباشر سواء كان ذلك بشكل ايجابي او سلبي (Jang et al., 2020).

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: ما عدد شبكات التواصل الاجتماعي التي يستخدمها لاعبي الكاراتيه؟ استخدم الباحثون التكرارات، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢) يوضح دوافع استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير عدد شبكات التواصل

الاجتماعي التي يستخدمها لاعبي الكاراتيه (ن=٣٠)

عدد المنصات المستخدمة	التكرارات	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية
منصتان	6	20	2.94	٠.74
ثلاث منصات	15	50	2.85	٠.59
اربع منصات	9	30	3.40	٠.55

* مستوى منخفض : أقل من ٢.٣٣، مستوى متوسط: ٢.٣٣- أقل من ٣.٦٧، مستوى مرتفع: ٣.٦٧- ٥

يُظهر الجدول (٢) أن ٥٠% من عينة الدراسة يستخدمون اربع منصات للتواصل الاجتماعي، بينما يستخدم ٣٠% ثلاث منصات، ويستخدم ٢٠% منصة واحدة فقط. ويعتقد الباحثون أن عدد المنصات المستخدمة له تأثير وارتباط بعدد مرات الدخول لتلك المنصات يومياً، والزمن الذي يقضيه اللاعب على شبكات التواصل الاجتماعي يومياً. ويعتقد الباحثون أن تنوع منصات التواصل الاجتماعي المستخدمة يرجع إلى اختلاف مميزات تلك المنصات والجمهور المستهدف، وبالتالي هذا يتيح للرياضي أن يصل إلى شرائح مختلفة من المتابعين بطرق تتناسب مع كل جمهور. مما قد يساهم في زيادة من فرص الشهرة، والرعاية، والتعاون مع العلامات التجارية. كذلك يعتقد الباحثون أن تعدد المنصات المستخدمة نابعة من حاجة الرياضيين إلى التعبير عن أنفسهم بطرق مختلفة: صور، نصوص، فيديوهات تعليمية، بث مباشر، ولا توجد منصة واحدة تجمع كل هذه الأشكال بكفاءة وفاعلية.

بالإضافة إلى ذلك يُعرض اعتماد الرياضي على منصة واحدة لمخاطر انخفاض التفاعل بسبب تغير الخوارزميات أو تعطل المنصة، وبالتالي فإن توزيع النشاط على منصات متعددة يقلل هذا الخطر. إضافة إلى ذلك يفضل بعض الرعاية منصات معينة للوصول لجمهورهم، وبالتالي وجود الرياضي على أكثر من منصة يُسهم في تحسين فرص تسويقه. ويمكن أن يساهم وجودهم على أكثر من منصة في زيادة فرص تلقي تعليقات إيجابية وتشجيع، ما يرفع من الروح المعنوية لديهم. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يساعد استخدام عدة منصات في توثيق الرياضي لمسيرته الرياضية رقمياً وبأشكال متعددة: صور، فيديو، منشورات إعلامية. ويرى الباحثون أن المنصات المختلفة تتيح للرياضيين الوصول إلى جماهير مختلفة من دول وثقافات أخرى، ما يُسهم في بناء شبكة علاقات دولية، خصوصاً في بطولات العالم أو الدورات التدريبية.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص على: كم عدد مرات استخدام لاعبي الكاراتيه شبكات التواصل الاجتماعي يومياً؟ استخدم الباحثون التكرارات، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) يوضح دوافع استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير عدد مرات الدخول على شبكات التواصل الاجتماعي يومياً (ن=٣٠)

عدد مرات الدخول يومياً	التكرارات	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية
مرة واحدة	9	30	2.22	٠.05
٢-٥ مرات	12	40	3.3٢	٠.39
٦-١٠ مرات	3	10	3.٩٠	٠.00
أكثر من ١٠ مرات	6	20	3.26	٠.40

* مستوى منخفض : أقل من ٢.٣٣، مستوى متوسط: ٢.٣٣- أقل من ٣.٦٧، مستوى مرتفع: ٣.٦٧- ٥

تُشير البيانات الواردة في الجدول (٣) أن ٤٠% من عينة الدراسة يدخلون على منصات للتواصل الاجتماعي من ٢-٥ مرات، بينما يدخل ٣٠% مرة واحدة، كذلك ٢٠% من عينة الدراسة ثلاث منصات، ويستخدم ٢٠% يدخلون على منصات للتواصل الاجتماعي أكثر من ١٠ مرات يومياً. ويعتقد الباحثون أن عدد المنصات المستخدمة له تأثير وارتباط بعدد مرات الدخول لتلك المنصات يومياً. ويعتقد الباحثون أن زيادة عدد مرات الدخول لمنصات التواصل الاجتماعي نابع من رغبة الرياضيين في التفاعل المستمر ومعرفة التفاعل اللحظي (إجابات، تعليقات، إعادة نشر)، وظهور عادة التحقق المستمر لمراقبة أثر المنشور أو التفاعل مع الجمهور. وبعض الرياضيين يهتمون بالتواصل اللحظي مع المتابعين. بالإضافة إلى ذلك هناك اهتمام من الرياضيين بمتابعة أخبار البطولات، القرعة، أو حتى منشورات المنافسين والبقاء في قلب الأحداث الرياضية. وفي بعض الأحيان يسعى الرياضي للبحث عن محتوى رياضي جديد كالنصائح التغذوية، التمارين الجديدة أو مقاطع تحفيزية. وحسب طبيعة الحياة الحديثة، أصبح الدخول المتكرر عادة شبه يومية عند الرياضيين وغيرهم. فالرياضي هو أيضاً مستخدم طبيعي يعيش في بيئة مشبعة بالسوشيال ميديا.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الرابع والذي ينص على: كم يبلغ الوقت الذي يقضيه لاعبي الكاراتيه على شبكات التواصل الاجتماعي يومياً؟ استخدم الباحثون التكرارات، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) يوضح دوافع استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الوقت الذي يقضيه اللاعب على شبكات التواصل الاجتماعي يومياً (ن=٣٠)

عدد مرات الدخول يومياً	التكرارات	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية
أقل من ٣٠ دقيقة	6	20	2.21	٠.05
٣٠ - أقل من ٩٠ دقيقة	15	50	3.16	٠.59
٩٠ - أقل من ١٨٠ دقيقة	6	20	3.63	٠.28
ثلاثة ساعات فأكثر	3	10	2.90	٠.00

* مستوى منخفض : أقل من ٢.٣٣، مستوى متوسط: ٢.٣٣ - أقل من ٣.٦٧، مستوى مرتفع: ٣.٦٧ - ٥

توضح البيانات الواردة في الجدول (4) أن ١٠% من عينة الدراسة يقضون على منصات للتواصل الاجتماعي ثلاث ساعات فأكثر، بينما يقضي ٢٠% بين ٩٠ - أقل من ١٨٠ دقيقة يومياً، كذلك ٢٠% يقضي ٥٠% من عينة الدراسة بين ٣٠ - ٩٠ دقيقة، ويقضي فقط ٢٠% أقل من ٣٠ دقيقة يومياً. ويعزو الباحثون زيادة الزمن الذي يقضيه اللاعب على منصات التواصل الاجتماعي إلى أن الرياضيين يُدركون أهمية بناء علاقة قوية مع جمهورهم، وهذا يحتاج إلى وقتاً أطول للرد على التعليقات، والرسائل، ونشر محتوى متجدد. كذلك يقضي اللاعب وقتاً في تصفح أداء زملائه أو منافسيه أو متابعة أحدث التمارين والبطولات، وبشكل خاصة إذا لم تُبث عبر التلفاز. كذلك بعض الرياضيين يجدون في منصات التواصل متنفساً نفسياً، خصوصاً في فترات الإصابة أو بعد الخسائر من خلال التفاعل مع المتابعين أو الزملاء.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الخامس والذي ينص على: هل لاعبي الكاراتيه مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي أم لا؟ استخدم الباحثون التكرارات، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥) يوضح واقع استخدام لاعبي الكاراتيه لشبكات التواصل الاجتماعي (مدمنين أو غير مدمنين)

واقع الاستخدام	التكرارات	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية
مدمن	9	30	3.07	٠.43
غير مدمن	21	70	3.02	٠.72

* مستوى منخفض : أقل من ٢.٣٣، مستوى متوسط: ٢.٣٣ - أقل من ٣.٦٧، مستوى مرتفع: ٣.٦٧ - ٥

تُظهر البيانات الواردة في الجدول (٥) أن ٣٠% من عينة الدراسة يعتبرون أنفسهم مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي، بينما يعتبر ٧٠% من العينة بأنهم غير مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي. ويشير (Arsalan 2021) أن (٦١.٣%) من لاعبي الفنون القتالية النخبة يقضون من

(٣-١) ساعات يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي، بينما يقضي (٣٩.٧%) من (٣-٥) ساعات يوميًا. وهناك علاقة بين مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت وشدة أعراض الإدمان على الإنترنت (Widyanto & McMurrin, 2004). كذلك يوجد علاقة بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب والشعور بالوحدة (Sun et al., 2005).

وتكمن المشكلة في أن استخدام الهاتف قبل النوم له آثار وخيمة على صحة الأفراد كزيادة اليقظة، تأخر الساعة البيولوجية، الحرمان من النوم وانخفاض اليقظة في صباح اليوم التالي (Domoff et al., 2021; Mohamed et al., 2019). وقد يعاني البعض من العواقب الصحية الوخيمة والناجمة عن قلة النوم بسبب البقاء لفترات طويلة على الإنترنت وبشكل خاص في الأوقات المتأخرة من الليل (Yu & Shek, 2013). ويعتقد الباحثون أن مبررات الإدمان على الإنترنت كثيرة منها: التفاعل المستمر والتغذية الراجعة، الرغبة في الشهرة وفي بعض الحالات، يسعى الرياضيون للحصول على دعم معنوي، خاصة بعد أداء رياضي جيد أو في حال فوزهم في البطولات. وبالرغم من وجود مبررات منطقية، فإن الإفراط في قضاء الوقت على منصات التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى: تشتت ذهني، التأثير السلبي على التركيز والأداء الرياضي واضطرابات النوم أو العلاقات الاجتماعية الواقعية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة يمكن استنتاج الآتي:

- ١- تعتبر دوافع لاعبي الكاراتيه نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إيجابية، وظهر ذلك جليًا من خلال تحقيق دافعي الحصول على المعلومات المتعلقة برياضتهم وخدمة الجوانب المتعلقة بدراساتهم على أعلى متوسط حسابي.
- ٢- بالرغم من استخدام لاعبي الكاراتيه لمنصات التواصل الاجتماعي إلا أنها لم تؤثر على إنجاز المناسبات الاجتماعية.

٣- يستخدم جزء كبير من لاعبي الكاراتيه منصات اجتماعية متعددة

٤- يقضي جزء كبير من لاعبي الكاراتيه وقت طويل على شبكات التواصل الاجتماعي

٥- يُعتبر بعض لاعبي الكاراتيه مدمنين على الإنترنت

التوصيات

في ضوء استنتاجات الدراسة يمكن التوصية بالآتي:

- ١- ضرورة اطلاع القائمين على رياضة الكاراتيه على نتائج هذه الدراسة
- ٢- ضرورة تطوير مستوى الضبط الذاتي للاعبين من خلال إيجاد توازن بين التفاعل الرقمي والواقع الميداني

٣- العمل على اجراء دراسات مستقبلية في هذا المجال وتناول متغيرات أخرى كالجنس ومستوى الإنجاز الرياضي

قائمة المصادر والمراجع

المراجع الأجنبية

- 1- Adnan, M., Mehmood, F., & Ahmad, B. (2021). Pattern of Facebook Usage and its Impacts on Physical Activity. THE SKY-International Journal of Physical Education and Sports Sciences (IJPESS), 5(1), 44-60. <https://doi.org/10.51846/the-sky.v5i1.1040>
- 2- Amir, H., & Junaid, J. (2024). The influence of social media on sports personalities' social image. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(4), 190-192.
- 3- Arsalan, A. (2021). The Impact of Social Media and its Different Motivations on Elite Athlete Performances: Special reference to elite martial arts athletes of Pakistan. Master's Thesis of Global Sport Management, Department of Physical Education. The Graduate School Seoul National University.
- 4- Burke, M., & Kraut, R. (2013). Using Facebook after losing a job: Differential benefits of strong and weak ties. Proceedings of the 2013 conference on computer supported cooperative work <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid%2-s2.0-84874824661&partnerID%2-s2.0-1c70ff4219d7c28f7717d556dc9507d1>.
- 5- Chaabène, H., Franchini, E., Sterkowicz, S., Tabben, M., Hachana, Y., & Chamarid K. (2015). Physiological responses to karate specific activities. *Science Sports*, 30(4):179-187. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2015.03.002>
- 6- DataReportal, Digital 2022: global overview report —DataRe portal—global digital insights, DataReportal—Global Digital Insights, 2022, <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>.
- 7- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Kim, S. J., & Emond, J. A. (2021). Prevalence and predictors of children's persistent screen time requests: A national sample of parents. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 700-709. <https://doi.org/10.1002/hbe2.322>
- 8- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *Oxford handbook of Internet studies* (pp. 151-172). Oxford, United Kingdom: Oxford University.
- 9- GlobalWebIndex(2017). Trends 17: The trend to watch in 2017 [Online]. Available: <https://www.globalwebindex.com/hubfs/Downloads/Trends-17-report.pdf> (accessed June 26 2024).
- 10- Jang, W., Lee, J. S., Cho, J., & Lee, J.-H. (2020). I Still Support My Favorite Team: The Effects of an Athlete's Transgression and Post Response Strategy Using Visual Cues In-Group Bias. *Sport Marketing Quarterly*, 29(2). <https://doi.org/10.32731/smq.292.062020.06>
- 11- Karagöz, Y. (2017). *SPSS and AMOS applied qualitative-quantitative-mixed scientific research methods and publication ethics* (1st Edition). Istanbul: Nobel Bookstore.
- 12- Lai, C. Y., & Yang, H. L. (2014). Determinants and consequences of Facebook feature use. *New Media & Society*, 18(7), 1310-1330. <https://doi.org/10.1177/1461444814555959>.
- 13- Mohamed T., Javad, P., A Kadar Bashah, S., Paulraj, P., Chandramohan, M., Sajeesh, P., P Sajna, K., & Ketharin, T. (2019). Association of Salivary Cortisol Level and Social media networking usage. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(4.14), 72-76. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i4.14.27474>
- 14- Niu, G., Luo, Y., Sun, X., and Zhou, Z. (2018). Qzone use and depression among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *J. Affect. Disord.* 231, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.013>

- 15- Rahman, M. A., Duradoni, M., & Guazzini, A. (2021). Identification and prediction of phubbing behavior: A data-driven approach. *Neural Computing and Applications*, 34(5), 3885–3894. <https://doi.org/10.1007/s00521-021-06649-5>
- 16- Rossi L.(2021). Bioimpedance to assess the body composition of high-performance karate athletes : applications, advantages and perspectives. *J Electr Bioimpedancedance*, 12, 69–72.
- 17- Savita, G., & Liyaqat, B.(2018). Social Networking Usage Questionnaire: Development and Validation in an Indian Higher Education Context. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 19(4), 214-227. <https://doi.org/10.17718/tojde.471918>
- 18- Statista. (2018). Most famous social network sites 2017, by active users. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.
- 19- Sun, P., Unger, J. B., Palmer, P. H., Gallaher, P., Chou, C.-P., Baezconde-Garbanati, L., Sussman, S., & Johnson, C. A. (2005). Internet accessibility and usage among urban adolescents in Southern California: Implications for web-based health research. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 441–453. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.441>
- 20- Wellman, B. (2002). Little boxes, glocalization, and networked individualism. In M. Tanabe, P. V. D. Besselaar, & T. Ishida (Eds.), *Digital cities II: Computational & sociological approaches* (pp. 10e25). Berlin, Germany: Springer.
- 21- Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- 22- Yu, L., & Shek, D. T. L. (2013). Internet addiction in hong kong adolescents: A three-year longitudinal study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(3), S10–S17. <https://doi.org/10.1016/j.jpjg.2013.03.010>
- 23- Zheng, D., Ni, X., and Luo, Y. (2019). Selfie posting on social networking sites and female adolescents' self-objectification: the moderating role of imaginary audience ideation. *Sex. Role* 80, 325–331. doi: 10.1007/s11199-018-0937-931
- 24- Zoe George. 2021. How social media is taking a toll on elite athletes. <https://www.stuff.co.nz/sport/women-in-sport/300312925/how-social-media-is-taking-a-toll-on-elite-athletes> Section: sport.

الملخص

تشخيص واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب

الدكتور غازي الكيلاني

كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية - الجامعة الأردنية

الدكتور أسامة محمود عبد الفتاح

وزارة التربية والتعليم، الأردن

الدكتور ريم الشمري

محاضر غير متفرغ - كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية - الجامعة الأردنية

الدكتور عاصفة الطراونة

قسم التربية البدنية - وزارة التربية والتعليم - الامارات العربية المتحدة

السيد عادل الكيلاني

معالج طبيعي - مركز ماينز للأعصاب - عمان

هدفت الدراسة التعرف إلى تشخيص واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب (دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، عدد شبكات التواصل الاجتماعي، عدد مرات الاستخدام يوميًا، الوقت الذي يقضيه اللاعب على شبكات التواصل الاجتماعي يوميًا واستكشاف هل لاعبي الكاراتيه الشباب مدمنين أو غير مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي). ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، والتي تكونت من (٣٠) لاعب. وللحصول على بيانات الدراسة تم استخدام الاستبانة كأداة والتي تكونت من مقياس دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، والذي تكون بصورته النهائية من (١٩) فقرة. ولمعالجة استجابات عينة الدراسة قام الباحثون باستخدام التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية ومعامل كروناخ الفا بواسطة برنامج SPSS الإصدار (٢٩)، ومستوى ثقة ٩٥% ($p < 0.05$). وكشفت نتائج الدراسة أن دوافع لاعبي الكاراتيه لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي ترواحت بين (١.٦٠ - ٤.١٠)، وبمتوسط بلغ (٣.٠٤). كذلك يعتبر الدافع الأعلى لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي هو للحصول على المعلومات المتعلقة برياضتهم (٤.١٠). وكشفت الدراسة أيضًا أن ٥٠% من عينة الدراسة يستخدمون أربع منصات للتواصل الاجتماعي، ويدخل ٢٠% من عينة الدراسة على منصات للتواصل الاجتماعي أكثر من ١٠ مرات يوميًا. بالإضافة إلى ذلك يقضي ١٠% من عينة الدراسة ثلاث ساعات فأكثر يوميًا على منصات للتواصل الاجتماعي. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بتطوير مستوى الضبط الذاتي للاعبين من خلال إيجاد توازن بين التفاعل الرقمي والواقع الميداني.

الكلمات المفتاحية: الدوافع، شبكات التواصل الاجتماعي، الكاراتيه، واقع، تشخيص.

Abstract

Diagnosing the reality of social media use among Young karate players

Ghazi El Kailani

Associate Professor, School of Sports Science, University of Jordan

Osama Abdel Fattah

Ministry of Education, Jordan

Reem Alshammary

Dr, lecturer at School of Sports Science, University of Jordan

Assefa Tarawneh

Departments of Physical Education, Ministry of Education, United Arab Emirates

Adel El Kailani

Physical therapist at MAINZ Neurosurgical center - Jordan

Abstract

The study aimed to identify the diagnosis of the reality of social network use among young karate players (karate players' motives for using social networks, the number of social networks used, the number of times karate players use social networks daily, the time spent on social networks daily, and to explore whether young karate players are addicted to social networks or not). To achieve this, the researchers used the descriptive approach with its survey style on a randomly selected sample of (30) players. To obtain the study data, the questionnaire was used as a tool, which consisted of a scale of motives for using social networks, which in its final form consisted of (19) items. To process the responses of the study sample, the researchers used frequencies, means, standard deviations, percentages, and Cronbach's alpha coefficient using the SPSS version (29), with a confidence level of 95% ($p < 0.05$). The study revealed that karate players' motivations for using social media ranged from 1.60 to 4.10, with an average of 3.04. Furthermore, the highest motivation for using social media was obtaining information about their sport (4.10). The study also revealed that 50% of the study sample used four social media platforms, and 20% accessed social media platforms more than 10 times daily. Additionally, 10% of the study sample spent three or more hours daily on social media platforms. In light of the study results, the researchers recommend developing players' self-control by striking a balance between digital interaction and real-world situations.

Keywords: Motivation, Social media, Karate, Reality, Diagnosis.