

بناء مقياس نفسي لمستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي Face Book للرياضيين

أ.د./ عماد سمير محمود على

أ.م.د./ شيماء على محمد لولي

أ.هاني البديري محمد عبد الكريم

المقدمة ومشكلة الدراسة:

استهل القرن الحادي والعشرون إطلالته بمتغيرات جذرية طرحت العديد من التحديات والتداعيات على الصعيد الإنساني، ولم تكن هذه التحديات والتداعيات وليدة تلك الإطلالة، بل نتاج متآلف لعوامل بدت ملامحها بالظهور في النصف الثاني من القرن الماضي، فقد تركت جملة من المتغيرات العالمية المستجدة بصمات مؤثرة، وتحولات على كافة مناحي الحياة الإنسانية، ومن أبرز هذه التحديات والتداعيات التكنولوجية، مما استوجب على الدول مواجهة تلك التحديات حفاظاً على سكنها.

فقد تطورت في الفترة الأخيرة أنماط التواصل بالعالم بسرعة هائلة متماشية مع التقدم التكنولوجي الهائل الذي شهده العالم في القرنين التاسع عشر والعشرين، فاستغل الإنسان هذا الطفرة العلمية ليسخرها لخدمته ويستعملها في شتى مناحي الحياة فتغيرت الكثير من المفاهيم التي كانت سائدة قديماً وظهر بدلاً منها مفاهيم ومصطلحات تعبر عن واقع العالم، فأصبح سكان هذا العالم متقاربين أكثر من أي وقت مضى، وظهر استعمال التكنولوجيا الحديثة التي أصبحت أكثر ضرورة لكل الأمم والمجتمعات ومن بينها مواقع التواصل الاجتماعي Facebook التي ذاع استعمالها وأصبحت كالماء والهواء بالنسبة للكثيرين، حيث تسارعت رقعة عدد مستعملي هذه المواقع ومعها زادت المطالبة بمعرفة تأثير هذه المواقع على حياة الناس والمجتمعات.

كما تشير Folaranm إلي وجود ثلاثة أعراض تدل على الاستخدام الزائد لشبكات التواصل الاجتماعي و هي: سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد والانشغال المفرط بها، تصاعد المشاعر السلبية حين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على نشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته. (١١ : ٧٣).

كما تتعدد الآثار السلبية الناتجة عن الاستخدام الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي ومنها ما يلي: يقلل من مهارات التفاعل الشخصي، إضاعة الوقت، الإدمان على مواقع التواصل، ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل، انعدام

* أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

** أستاذ علم الاجتماع الرياضي المساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

*** باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

الخصوصية، الصداقات قد تكون مبالغاً فيها أو طاغية في بعض الأحيان، انتحال الشخصيات، تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية. (٥: ١٨١ - ١٨٤)

كما تبرز مشكلة البحث في ظل الواقع الذي يشهد تفجراً معرفياً كبيراً، فلم تقتصر شعبية استخدام موقع شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك على الدول المتقدمة فحسب، بل إنها تزداد في المجتمعات العربية بشكل سريع وملفت، فأصبح استخدامه ظاهرة إجتماعية سائدة بين أفراد المجتمع؛ بسبب سهولة توفير خدمات الإنترنت وإمكانية الحصول عليها بتكلفة بسيطة نوعاً ما، وتوافر الحاسوب والهواتف المحمولة كوسيلة لاستخدامه. وكأي نوع من أنواع التكنولوجيا الحديثة فهو سلاح ذو حدين، فالكثير ممن يستخدمونه لا يشعرون بالجانب السلبي له بسبب المتعة التي يحصلون عليها والتي يمكن أن تسبب لهم الإدمان عليه، فيعدُّ الاستخدام الزائد لموقع شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك، حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي لشبكات التواصل الاجتماعي، فالاستغراق في استخدامه يؤثر على حياة الفرد الاجتماعية والنفسية؛ مما يؤدي إلى شعوره بالوحدة النفسية، وتؤكد ذلك لما جاء في الدراسات التحليلية للمخاطر النفسية لمستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك ومنها دراسة "أفراح صالح الشمري، عيسى محمد البلهان" (٢٠١٩م) (١)، ودراسة "محمد محمد عبدالمنعم وآخرون" (٢٠١٨م) (٦)، ودراسة "نهال عماد عبدالرؤف محمد" (٢٠١٨م) (١٠)، ودراسة "عواطف محمود، ضرار القضاة" (٢٠١٧م) (٤)، ودراسة "علي بن حمد دغيري" (٢٠١٧م) (٣)، ودراسة "تسرين محمود النيرب" (٢٠١٦م) (٩)، ودراسة "سمية بن زايد" (٢٠١٦م) (٢)، ودراسة "تجلاء محمد بسيوني" (٢٠١٦م) (٨)، ودراسة "هشام سعيد فتحي" (٢٠١٥م) (١١)، ودراسة "مريم مراكشي" (٢٠١٤م) (٧).

ولما كان موقع شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك موقع اجتماعي يُكون الفرد من خلاله علاقات جديدة ويتعرف على أصدقاء جدد، فمن البديهي أن يجذب الطلاب إليه ويجذبوا أغلبية أصدقائهم إليه؛ ليكونوا على اتصال شبه دائم بهم بعد الدوام المدرسي أو لأغراض أخرى كثيرة تتوفر في هذا الموقع ولسهولة استخدامه وتوافره بلغات كثيرة من الأسباب الرئيسية التي أدت إلى انتشاره وزيادة عدد مستخدميه، والذي ظهر جلياً وفق إحصاءات موقع مستخدمي الإنترنت في إفريقيا. فقد تضاعف عدد المستخدمين لموقع شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك في جمهورية مصر العربية خلال الأعوام الأخيرة من (٣٣) مليون مشترك في ٣٠ يونيو ٢٠١٧م ليصل إلى (٤٨٨٣٠٠٠٠٠) مشترك في ٣٠ ديسمبر ٢٠٢٠م (١٣)، ومع هذه الأعداد المتنامية وعلى ضوء ما ذكر سابقاً؛ فأصبح من الضروري بناء مقياس نفسي لمستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي Face book للرياضيين؛ لمعرفة أثر استخدام موقع شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك على الصحة النفسية لمستخدمه الرياضي، بشكل علمي وتوضيح الجوانب السلبية والإيجابية

لاستخدامه؛ وذلك نظرًا لقلّة الدراسات التي أجريت في هذا المجال لاسيما على طلاب المرحلة الثانوية الرياضية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- ارتفاع عدد المشتركين المصريين في شبكات التواصل الاجتماعي Facebook عبر الإنترنت، فبلغ عدد المشتركين بجمهورية مصر العربية على الفيس بوك إلى أكثر من (٤٩٢٣١٤٩٣) مشترك حتى ٣١ ديسمبر ٢٠١٩ (١٣) .

- التطور التكنولوجي الدائم لشبكات التواصل الاجتماعي Facebook

- تزايد اشتراك فئة المراهقين والشباب في مواقع شبكات التواصل الاجتماعي Facebook عبر الإنترنت كنوع من مسايرة العصر أو الموضة وكوسيله لإبراز شخصيتهم للآخرين دون أي قيود أو ضوابط.

الأهمية التطبيقية:

- يستفيد من نتائج هذه الدراسة صانعي القرارات في وضع البرامج الوقائية للمراهقين مفرطي استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس نفسي لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي Face book للرياضيين.

تساؤل البحث:

ما المقياس النفسي لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي Face book للرياضيين؟

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

- الفيس بوك: Face book

ويعرف على انه موقع تواصل اجتماعي تابع لشركة فيس بوك يستطيع أي شخص الوصول إليه عبر الإنترنت والتسجيل به مجاناً، ويقوم بالاتصال مع الآخرين والتفاعل معهم. (٦:٥)

طرق وإجراءات البحث

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

٢/٣ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية الرياضية بمحافظة سوهاج وبلغ عددهم (١١٠) طالب.

٣/٣ عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من ٣٤ طالب من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة الكوثر الثانوية الرياضية، وتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالب من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي بمدرسة الكوثر الثانوية الرياضية من خارج عينة البحث الأساسية، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية، النحو التالي:

أدوات جمع البيانات:

- استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور المقياس النفسي لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي Face book للرياضيين.

- استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء حول عبارات محاور المقياس النفسي لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي Face book للرياضيين.

خطوات بناء مقياس استخدام التواصل الاجتماعي:

١- تحديد الهدف من المقياس:

وهو الوصول إلى أداة علمية مقننة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم في قياس استخدام التواصل الاجتماعي.

جدول (١) التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء

في المحاور الافتراضية لقياس استخدام التواصل الاجتماعي قيد الدراسة (ن = ١٥)

م	محاور الاستبيان	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	الاستخدام الفائض	١٣	%٨٦.٦٧
٢	التواصل الاجتماعي	١٥	%١٠٠
٣	الأعراض المزاجية الإيجابية	١٥	%١٠٠
٤	الأعراض الإنسحابية	١١	%٧٣.٣٣
٥	المشكلات المهنية	١٢	%٨٠
٦	المشكلات الصحية	١٣	%٨٦.٦٧
٧	المشكلات الاجتماعية	١٥	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن نسبة موافقة السادة الخبراء على المحاور الافتراضية لمقياس استخدام التواصل الاجتماعي قيد الدراسة قد تراوحت ما بين (٧٣.٣٣% : ١٠٠%)، وقد إرتضى الباحث بالمحاور التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من موافقة السادة الخبراء وعلى ذلك تم إختيار جميع المحاور المقترحة.

- صياغة مفردات المقياس:

بعد أن توصل الباحث لمحاور المقياس من خلال آراء السادة الخبراء قام بتحليل بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في علم النفس مثل كل من (مقياس إيمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين إعداد محمد النبوي (٢٠١٠)، مقياس بيرغ لقياس إيمان الفيس بوك من إعداد مجموعة باحثين في جامعة بيرغن تترأسهم المختصة في علم النفس "سيسيلاند رسون" (2012)، مقياس إيمان الإنترنت إعداد بشرى إسماعيل (٢٠١٣)، مقياس إيمان الفيس بوك إعداد برزان صابر خالد (٢٠١٤)، ومقياس إيمان الإنترنت إعداد ايمان مصطفى (٢٠١٥)، مقياس إيمان التواصل الاجتماعي لجمال المنيس (٢٠١٥)، مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد أسماء بنت فراج بن خليوي (٢٠١٧)، (إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين) علي بن حمد بن أحمد دغيري (٢٠١٧))، بهدف صياغة مفردات المقياس حيث بلغ عددها (٦١) مفردة موزعه على المحاور السبعة بواقع (١٠) مفردة لمحور الاستخدام الفائق و(٩) مفردة لمحور التواصل الاجتماعي و(٩) مفردة لمحور الأعراض المزاجية الإعتمادية و(١٢) مفردة لمحور الأعراض الإنسحابية و(٦) مفردة لمحور المشكلات المهنية، و(١٠) مفردة لمحور المشكلات الصحية و(٨) مفردة لمحور المشكلات الإجتماعية، ثم قام الباحث بعرض المقياس بصورته المبدئية على (١٥) من المتخصصين في مجال علم النفس وبذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المفردات للمقياس ومدى كفاية كل محور وكفاية المقياس ككل ومدى وضوح المفردات ومناسبتها لعينة الدراسة وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار المفردات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) النسبة المئوية لموافقة

السادة الخبراء على مفردات مقياس استخدام التواصل الاجتماعي (ن=١٥)

المشكلات الاجتماعية		المشكلات الصحية		المشكلات المهنية		الأعراض الإنسحابية		الأعراض المزاجية الإعتيادية		التواصل الاجتماعي		الاستخدام الفائض	
النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة
٩٣.٣٣	١	٨٦.٦٧	١	٩٣.٣٣	١	٨٦.٦٧	١	١٠٠	١	٧٣.٣٣	١	٨٦.٦٧	١
٩٣.٣٣	٢	٧٣.٣٣	٢	١٠٠	٢	١٠٠	٢	٧٣.٣٣	٢	١٠٠	٢	٨٦.٦٧	٢
٩٣.٣٣	٣	٧٣.٣٣	٣	٨٦.٦٧	٣	٨٦.٦٧	٣	٨٦.٦٧	٣	٨٦.٦٧	٣	٧٣.٣٣	٣
٧٣.٣٣	٤	٩٣.٣٣	٤	٥٣.٣٣	٤	١٠٠	٤	٧٣.٣٣	٤	٩٣.٣٣	٤	٩٣.٣٣	٤
١٠٠	٥	٩٣.٣٣	٥	٧٣.٣٣	٥	٩٣.٣٣	٥	٩٣.٣٣	٥	٦٠	٥	٨٦.٦٧	٥
٩٣.٣٣	٦	١٠٠	٦	٧٣.٣٣	٦	٧٣.٣٣	٦	١٠٠	٦	٧٣.٣٣	٦	٨٦.٦٧	٦
٦٠	٧	٨٦.٦٧	٧			٧٣.٣٣	٧	٨٦.٦٧	٧	٧٣.٣٣	٧	٨٦.٦٧	٧
٨٦.٦٧	٨	٩٣.٣٣	٨			٩٣.٣٣	٨	٨٦.٦٧	٨	١٠٠	٨	٩٣.٣٣	٨
		٧٣.٣٣	٩			٩٣.٣٣	٩	٧٣.٣٣	٩	٨٦.٦٧	٩	١٠٠	٩
		٧٣.٣٣	١٠			١٠٠	١٠					٩٣.٣٣	١٠
						٨٦.٦٧	١١						
						٨٦.٦٧	١٢						

يتضح من جدول (٢) أن النسب المئوية للمفردات التي تمت الموافقة عليها من السادة الخبراء تراوحت ما بين (٥٣.٣٣% : ١٠٠%)، وعلى ذلك تم استبعاد عدد (٣) مفردات تراوحت ما بين (٥٣.٣٣% : ٦٠%) ففي المحور الثاني المفردة (٥)، المحور الخامس المفردة (٤)، المحور السابع المفردة (٧) وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٦١) مفردة.

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء في مفردات المقياس (ن=١٥)

المجموع	المفردات المعادة صياغتها	المفردات المحذوفة	المفردات قبل الحذف	المحاور	
١٠	١	٠	١٠	الاستخدام الفائض	١
٨	٠	١	٩	التواصل الاجتماعي	٢
٩	٠	٠	٩	الأعراض المزاجية الإعتيادية	٣
١٢	١	٠	١٢	الأعراض الإنسحابية	٤
٥	٠	١	٦	المشكلات المهنية	٥
١٠	١	٠	١٠	المشكلات الصحية	٦
٧	٠	١	٨	المشكلات الاجتماعية	٧
٦١	٣	٣	٦٤	المجموع	

يتضح من جداول (١، ٢، ٣) أنه قد بلغ عدد العبارات قبل العرض على الخبراء في المقياس (٦٤) مفردة وعدد (٣) محذوفة وعدد (٣) مفردة معاد صياغتها، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٦١) مفردة.

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٥٠) طالب من خارج عينة الدراسة الأساسية بهدف:

١- التعرف على مدى مناسبة صياغة المفردات.

٢- التأكد من عدم وجود أي مفردات يصعب فهمها.

٣- التعرف على أي صعوبة في عملية التطبيق.

وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

- مناسبة المقياس من حيث الصياغة واللغة.

- عدم وجود أي مفردة يصعب فهمها.

تم حساب مدى صلاحية المفردات وفقاً لتقدير الصعوبة ومعامل التمييز واستخدمت المعادلة التالية لحساب معامل الصعوبة:

$$\text{معامل الصعوبة} = \frac{\text{خ}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

ص = الإجابات الصحيحة. خ = الإجابات الخاطئة.

ولحساب معامل التمييز رتبت درجات العينة تنازلياً لتحديد ال ٢٥% العليا وكذلك السفلى بهدف تحديد معامل التمييز لكل عبارة باستخدام المعادلة التالية:
معامل التمييز =

عدد الإجابات الصحيحة في المجموعة العليا - عدد الإجابات الصحيحة في المجموعة السفلى

عدد المفحوصين في إحدى المجموعتين

وقد قبل الباحث المفردات التي توافر فيها الشرطين التاليين:

- معامل الصعوبة ما بين (٠.٣ ، ٠.٧)

- معامل التمييز أكبر من (٠.٣) ويوضح جدول (٤) معامل الصعوبة ومعامل التمييز

جدول (٤) معامل الصعوبة والتمييز لمفردات المقياس (ن=٥٠)

معامل التمييز	معامل الصعوبة	العبارة									
٠.٦٠	٠.٥٠	٤٩	٠.٦٠	٠.٥٠	٣٣	٠.٦٠	٠.٥٠	١٧	٠.٤٠	٠.٥٠	١
٠.٤٠	٠.٧٠	٥٠	٠.٤٠	٠.٧٠	٣٤	٠.٤٠	٠.٧٠	١٨	٠.٦٠	٠.٤٠	٢
٠.٤٠	٠.٦٠	٥١	٠.٦٠	٠.٥٠	٣٥	٠.٤٠	٠.٦٠	١٩	٠.٤٠	٠.٥٠	٣
٠.٨٠	٠.٧٠	٥٢	٠.٦٠	٠.٤٠	٣٦	٠.٦٠	٠.٤٠	٢٠	٠.٤٠	٠.٣٠	٤
٠.٨٠	٠.٣٠	٥٣	٠.٤٠	٠.٧٠	٣٧	٠.٤٠	٠.٦٠	٢١	٠.٤٠	٠.٥٠	٥
٠.٤٠	٠.٣٠	٥٤	٠.٤٠	٠.٥٠	٣٨	٠.٦٠	٠.٥٠	٢٢	٠.٦٠	٠.٤٠	٦
٠.٦٠	٠.٥٠	٥٥	٠.٤٠	٠.٤٠	٣٩	٠.٤٠	٠.٣٠	٢٣	٠.٤٠	٠.٥٠	٧
٠.٤٠	٠.٤٠	٥٦	٠.٦٠	٠.٦٠	٤٠	٠.٦٠	٠.٥٠	٢٤	٠.٦٠	٠.٧٠	٨
٠.٦٠	٠.٣٠	٥٧	٠.٦٠	٠.٤٠	٤١	٠.٤٠	٠.٥٠	٢٥	٠.٦٠	٠.٥٠	٩
٠.٤٠	٠.٧٠	٥٨	٠.٤٠	٠.٥٠	٤٢	٠.٦٠	٠.٦٠	٢٦	٠.٤٠	٠.٦٠	١٠
٠.٤٠	٠.٥٠	٥٩	٠.٦٠	٠.٥٠	٤٣	٠.٨٠	٠.٣٠	٢٧	٠.٤٠	٠.٤٠	١١
٠.٦٠	٠.٧٠	٦٠	٠.٤٠	٠.٦٠	٤٤	٠.٦٠	٠.٣٠	٢٨	٠.٦٠	٠.٣٠	١٢
٠.٦٠	٠.٣٠	٦١	٠.٦٠	٠.٦٠	٤٥	٠.٤٠	٠.٦٠	٢٩	٠.٤٠	٠.٣٠	١٣
			٠.٤٠	٠.٤٠	٤٦	٠.٦٠	٠.٧٠	٣٠	٠.٦٠	٠.٥٠	١٤
			٠.٤٠	٠.٣٠	٤٧	٠.٦٠	٠.٥٠	٣١	٠.٧٠	٠.٣٠	١٥
			٠.٦٠	٠.٥٠	٤٨	٠.٤٠	٠.٤٠	٣٢	٠.٦٠	٠.٥٠	١٦

يتضح من جدول (٤) أن معامل صعوبة المفردات المختارة لبناء المقياس تراوح ما بين (٠.٣٠ ، ٠.٧٠)، ومعامل التمييز تراوح ما بين (٠.٣٠ ، ٠.٨٠) وبذلك لم يتم حذف أيًا من مفردات المقياس وبذلك يكون عدد مفردات المقياس (٦١) مفردة.

المعاملات العلمية للمقياس:

صدق المحكمين:

استخدم الباحث صدق المحكمين حيث تم عرض محاور ومفردات المقياس على مجموعة من الخبراء وعددهم (١٥) خبيراً في مجال علم النفس .

صدق التحليل العاملي للمقياس التواصل الاجتماعي:

أجرى الباحث التحليل العاملي لمقياس التواصل الاجتماعي، وذلك بطريقة المكونات الأساسية مع استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل التي يتم إستخراجها، ثم إجراء التدوير المتعامد بطريقة Varimax وإعتبار التشعب المقبول الدال هو الذي يبلغ ٠.٣٠، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن إستخلاص سبعة عوامل موضحة بالجدول التالي:

جدول (٥)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس التواصل الاجتماعي وفقا للعوامل التي تم إستخراجها (ن=٥٠)

العوامل													
المفردة	١	المفردة	٢	المفردة	٣	المفردة	٤	المفردة	٥	المفردة	٦	المفردة	٧
٣١	٠.٨٢	١٦	٠.٧٣	٥٠	٠.٨١	٣٥	٠.٧٩	٤٠	٠.٧٠	٤٣	٠.٧٣	٣٦	٠.٧٧
٢٢	٠.٧٧	٥٣	٠.٧١	١٠	٠.٧٨	٤٢	٠.٧٦	٢٨	٠.٦٨	٢٩	٠.٧٠	١٤	٠.٧٢
١٥	٠.٧٤	٣٩	٠.٧٠	٣	٠.٧٥	٥٤	٠.٦٨	٥	٠.٦٥	١٣	٠.٦٧	٣٠	٠.٦٧
٤٥	٠.٧١	٩	٠.٦٨	٢٤	٠.٦٨	٢٠	٠.٦٥	١٢	٠.٦١	٦	٠.٦٤	٧	٠.٦٣
٤٤	٠.٦٩	٢	٠.٦٦	١٩	٠.٦٣	٤	٠.٦١	٤٨	٠.٥٧	٥٨	٠.٥٩	٥٩	٠.٦١
٥٥	٠.٦٩	٣٢	٠.٦٤	٢٦	٠.٥٧	٣٨	٠.٥٨			٣٧	٠.٥٥	٥١	٠.٥٦
٦٠	٠.٥٦	٤٦	٠.٥٨	٣٣	٠.٥٤	٤١	٠.٥٦			٥٦	٠.٤٧	٥٧	٠.٤٦
٥٢	٠.٤٣	٢٥	٠.٥٥	٤٩	٠.٤٦	٢١	٠.٥٣			٣٤	٠.٣٦		
١	٠.٣٧			٦١	٠.٣٦	٢٧	٠.٤٩			١٧	٠.٣٣		
٨	٠.٣٧					١١	٠.٤٧			٢٣	٠.٣٠		
						١٨	٠.٤٣						
						٤٧	٠.٣٨						
الجذر الكامن	٥.٤٧	٤.٦٢		٣.٥٠		٤.٨٣		٣.٨١		٥.٩٤		٢.٨٤	
نسب التباين المفسر للعوامل	١٠.٦١	٨.٢٢		٧.٧٣		٧.٤٠		٤.٦٤		٩.٧٨		٤.٢٥	

يتضح من نتائج جدول (٥) جاءت كالتالي:

- العامل الأول وجذره الكامن (٥.٤٧) وفسر حوالي (١٠.٦١%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١٠) مفردة من مفردات مقياس التواصل الاجتماعي وهي "٣١، ٢٢، ١٥، ٤٥، ٤٤، ٥٥، ٦٠، ٥٢، ١، ٨" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الاستخدام الفائض وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل الاستخدام الفائض.
- العامل الثاني وجذره الكامن (٤.٦٢) وفسر حوالي (٨.٢٢%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (٨) مفردة من مفردات مقياس التواصل الاجتماعي وهي "١٦، ٥٣، ٣٩، ٩، ٢، ٣٢، ٤٦، ٢٥" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول التواصل الاجتماعي وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل التواصل الاجتماعي.
- العامل الثالث وجذره الكامن (٣.٥٠) وفسر حوالي (٧.٧٣%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (٩) مفردة من مفردات مقياس التواصل الاجتماعي وهي "٥٠، ١٠، ٣، ٢٤، ١٩، ٢٦، ٣٣، ٤٩، ٦١" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الأعراض المزاجية الإعتمادية وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل الأعراض المزاجية الإعتمادية.

- العامل الرابع وجذره الكامن (٤.٨٣) وفسر حوالي (٧.٤٠%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١٢) مفردة من مفردات مقياس التواصل الإجتماعي وهي "٣٥، ٤٢، ٥٤، ٢٠، ٤، ٣٨، ٤١، ٢١، ٢٧، ١١، ١٨، ٤٧" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الأعراض الإنسحابية وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل الأعراض الإنسحابية.

- العامل الخامس وجذره الكامن (٣.٨١) وفسر حوالي (٤.٦٤%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (٥) مفردة من مفردات مقياس التواصل الإجتماعي وهي "٤٠، ٢٨، ٥، ١٢، ٤٨" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول المهنة ومشكلاتها وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل المشكلات المهنية.

- العامل السادس وجذره الكامن (٥.٩٤) وفسر حوالي (٩.٧٨%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (١٠) مفردة من مفردات مقياس التواصل الإجتماعي وهي "٤٣، ٢٩، ١٣، ٦، ٥٨، ٣٧، ٥٦، ٣٤، ١٧، ٢٣" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول الصحة ومشكلاتها وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل المشكلات الصحية.

- العامل السابع وجذره الكامن (٢.٨٤) وفسر حوالي (٤.٢٥%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع موجبا بعدد (٧) مفردة من مفردات مقياس التواصل الإجتماعي وهي "٣٦، ١٤، ٣٠، ٧، ٥٩، ٥١، ٥٧" ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول المشكلات الإجتماعية وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل المشكلات الإجتماعية، ويخلص الباحث من ذلك إلى أن عوامل المقياس تشبعت بمفرادته الدالة عليه، وكانت العوامل متمايزة بمفرداتها، وهذا يعطي تشابهاً متقارباً إلى حد ما بين هذه العوامل وبين أبعاد المقياس، وهذا يؤكد على صدق المقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عدد (٥٠) طالب وذلك في الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠١٨ م إلى ١٦ / ١٠ / ٢٠١٨ م، وجدول من (٦) توضح ذلك.

جدول (٦)

صدق الإتساق الداخلي بين المفردات ومجموع المحور لمقياس استخدام التواصل الإجتماعي قيد الدراسة (ن=٥٠)

المشكلات الإجتماعية		المشكلات الصحية		المشكلات المهنية		الأعراض الإنسحابية		الأعراض المزاجية الإعتيادية		التواصل الإجتماعي		الاستخدام الفاضل	
معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة	معامل الإرتباط	رقم المفردة
*.٠٩٥	١	*.٠٧٥	١	*.٠٩٠	١	*.٠٧٩	١	*.٠٩٥	١	*.٠٨٧	١	*.٠٧١	١
*.٠٨٢	٢	*.٠٩٤	٢	*.٠٩٥	٢	*.٠٦٨	٢	*.٠٧٧	٢	*.٠٩٤	٢	*.٠٨٨	٢
*.٠٨٠	٣	*.٠٨٣	٣	*.٠٨٣	٣	*.٠٩١	٣	*.٠٧٤	٣	*.٠٧٦	٣	*.٠٩٠	٣
*.٠٧٦	٤	*.٠٧٠	٤	*.٠٧٩	٤	*.٠٩٦	٤	*.٠٨٩	٤	*.٠٨٢	٤	*.٠٧٣	٤
*.٠٧٩	٥	*.٠٨٢	٥	*.٠٨٦	٥	*.٠٨٥	٥	*.٠٩٠	٥	*.٠٧٩	٥	*.٠٧٦	٥
*.٠٨١	٦	*.٠٩٠	٦			*.٠٧٢	٦	*.٠٨٥	٦	*.٠٩٢	٦	*.٠٨٢	٦
*.٠٩٥	٧	*.٠٨٨	٧			*.٠٨٣	٧	*.٠٧٦	٧	*.٠٦٩	٧	*.٠٨٠	٧
		*.٠٧٢	٨			*.٠٨٧	٨	*.٠٧٠	٨	*.٠٧٤	٨	*.٠٧١	٨
		*.٠٨٥	٩			*.٠٩٤	٩	*.٠٨٠	٩			*.٠٨٥	٩
		*.٠٨٩	١٠			*.٠٩٢	١٠					*.٠٩١	١٠
						*.٠٨٠	١١						
						*.٠٧٨	١٢						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧ * دالة

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين مفردات مقياس استخدام التواصل الإجتماعي ومحاورها قد تراوحت ما بين (٠.٦٨ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

جدول (٧)

صدق الإتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس استخدام التواصل الإجتماعي قيد الدراسة (ن=٥٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
١	الاستخدام الفاضل	٣.٥٢	٠.٨٩	٠.٨٦
٢	التواصل الإجتماعي	٢.٨٤	٠.٥٢	٠.٨٨
٣	الأعراض المزاجية الإعتيادية	٣.٦٩	٠.٧١	٠.٩٥
٤	الأعراض الإنسحابية	٣.٩٨	٠.٦٢	٠.٩٢
٥	المشكلات المهنية	٢.٨٨	٠.٥٠	٠.٨٩
٦	المشكلات الصحية	٣.١٠	٠.٣١	٠.٧٨
٧	المشكلات الإجتماعية	٣.٤٦	٠.١٤	٠.٩٣

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس استخدام التواصل الإجتماعي قيد الدراسة تراوحت ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

- إستخدم الباحث أربعة طرق لحساب الثبات من خلال الدرجة الكلية للمقياس وهم :
- ١- طريقة ألفا كرونباخ: Alpha Cronbach.
 - ٢- طريقة التجزئة النصفية: Split. وللتصحيح من أثر التجزئة النصفية تم استخدام :
 - ٣- معادلة التصحيح لسبيرمان براون Spearman Brown
 - ٤- معادلة جيتومان: Guttman

جدول (٨)

قيم معاملات الثبات لمقياس التواصل الاجتماعي (ن=٥٠)

معايير الثبات جيتومان	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات ألفا كرونباخ	محاور المقياس
٠.٨٦	٠.٩٧	٠.٩٤ - ٠.٩٠	٠.٧٦	الاستخدام الفاض
٠.٨٢	٠.٩٥	٠.٩٢ - ٠.٨٥	٠.٧٤	التواصل الإجتماعي
٠.٩٥	٠.٩٥	٠.٩٠ - ٠.٨٢	٠.٧٩	الأعراض المزاجية الإعتماضية
٠.٩٧	٠.٨٤	٠.٩٣ - ٠.٨٧	٠.٨١	الأعراض الإنسحابية
٠.٩٦	٠.٩١	٠.٩١ - ٠.٨٤	٠.٨٣	المشكلات المهنية
٠.٩٢	٠.٩٠	٠.٩٦ - ٠.٩٠	٠.٧١	المشكلات الصحية
٠.٩١	٠.٨٩	٠.٩٢ - ٠.٨٤	٠.٧٠	المشكلات الإجتماعية
٠.٨٨	٠.٩٨	٠.٩٨ - ٠.٨١	٠.٨٧	ثبات المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.27$

يتضح من جدول (٨) أن قيم معامل الثبات كانت مرتفعة، ومقبولة لهذا النوع من حساب معاملات الثبات وحيث أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على إمكانية استخدام هذا المقياس مما يؤكد أن المقياس الحالي ومكوناته يتميز بدرجة عالية من الثبات.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية:

- معاملي الصعوبة والتمييز.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء
- اختبار T-Test
- التحليل العاملي والتدوير المتعامد بطريقة Varimax
- طريقة ألفا كرونباخ: Alpha Cronbach. - طريقة التجزئة النصفية: Split.
- معادلة التصحيح لسبيرمان براون Spearman Brown - معادلة جيتومان: Guttman

٣/٤ عرض ومناقشة نتائج تساؤل البحث:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج، مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة للتحقق من صحة التساؤل والذي ينص على: "ما المقياس النفسي لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي Face book للرياضيين؟"

جدول (٩) النسبة المئوية لموافقة

السادة الخبراء على مفردات مقياس استخدام التواصل الاجتماعي (ن=١٥)

الاستخدام الفانض		التواصل الإجتماعي		الأعراض المزاجية الإعتيادية		الأعراض الإنسحابية		المشكلات المهنية		المشكلات الصحية		المشكلات الإجتماعية	
رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية
١	٨٦.٦٧	١	٧٣.٣٣	١	١٠٠	١	٨٦.٦٧	١	٩٣.٣٣	١	٨٦.٦٧	١	٩٣.٣٣
٢	٨٦.٦٧	٢	١٠٠	٢	٧٣.٣٣	٢	١٠٠	٢	١٠٠	٢	٧٣.٣٣	٢	٩٣.٣٣
٣	٧٣.٣٣	٣	٨٦.٦٧	٣	٨٦.٦٧	٣	٨٦.٦٧	٣	٨٦.٦٧	٣	٧٣.٣٣	٣	٩٣.٣٣
٤	٩٣.٣٣	٤	٩٣.٣٣	٤	٧٣.٣٣	٤	١٠٠	٤	٥٣.٣٣	٤	٩٣.٣٣	٤	٧٣.٣٣
٥	٨٦.٦٧	٥	٦٠	٥	٩٣.٣٣	٥	٩٣.٣٣	٥	٧٣.٣٣	٥	٩٣.٣٣	٥	١٠٠
٦	٨٦.٦٧	٦	٧٣.٣٣	٦	١٠٠	٦	٧٣.٣٣	٦	٧٣.٣٣	٦	٧٣.٣٣	٦	٩٣.٣٣
٧	٨٦.٦٧	٧	٧٣.٣٣	٧	٨٦.٦٧	٧	٧٣.٣٣	٧	٧٣.٣٣	٧	٨٦.٦٧	٧	٦٠
٨	٩٣.٣٣	٨	١٠٠	٨	٨٦.٦٧	٨	٨٦.٦٧	٨	٩٣.٣٣	٨	٩٣.٣٣	٨	٨٦.٦٧
٩	١٠٠	٩	٨٦.٦٧	٩	٧٣.٣٣	٩	٩٣.٣٣	٩	٧٣.٣٣	٩	٧٣.٣٣	٩	٧٣.٣٣
١٠	٩٣.٣٣	١٠	٩٣.٣٣	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	٧٣.٣٣	١٠	٧٣.٣٣	١٠	٧٣.٣٣
							٨٦.٦٧						
							٨٦.٦٧						

يتضح من جدول (٩) أن النسب المئوية للمفردات التي تمت الموافقة عليها من السادة الخبراء تراوحت ما بين (٥٣.٣٣% : ١٠٠%)، وعلى ذلك تم استبعاد عدد (٣) مفردات تراوحت ما بين (٥٣.٣٣% : ٦٠%) ففي المحور الثاني المفردة (٥)، المحور الخامس المفردة (٤)، المحور السابع المفردة (٧) وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٦١) مفردة.

الاستنتاجات:

١- التوصل لإعداد مقياس نفسي لمستخدمي موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك للرياضيين
التوصيات:

- ١- دراسة الآثار السلبية للتطور التكنولوجي لموقع التواصل الاجتماعي فيس بوك خاصة ومواقع التواصل الاجتماعي المستحدثة عامة على الرياضيين والعمل على معالجتها
- ٢- تفعيل دور الرقابة الوالدية باستخدام أفراد الأسرة اسم مستخدم واحد في استخدامهم لموقع التواصل الاجتماعي فيس بوك

٣- تفعيل دور الرقابة الوالدية باستخدام التكنولوجيا الحديثة كبرنامج الأندرويد Family Link
٤- الاستمرار في وضع البرامج الإرشادية للحد من الآثار السلبية الناجمة عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي المستحدثة التي تظهر بعد Face Book لفئات المجتمع وخاصة المراهقين منهم.

المراجع العربية:

١. أفراح صالح الشمري، عيسى محمد البلهان: المخاطر النفسية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الأطفال في دولة الكويت من وجهة نظر أولياء أمورهم، مؤتمراً للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الرابع والثلاثون، العدد الخامس، ٢٠١٩م.
٢. سمية بن زايد: الاغتراب الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك نموذجاً)، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصد مراح، الجزائر، ٢٠١٦م.
٣. علي بن حمد بن أحمد دغيري: إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث غزة، المجلد ١، العدد ١، ٢٠١٧م.
٤. عواطف محمود الشديفات، ضرار محمد القضاة: الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية في الأردن، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، المجلد الخامس، العدد (١٤)، الأردن، ٢٠١٧م.
٥. ماهر عرفات وآخرون: الأثر الاجتماعي والتعليمي في استخدام الشبكات الاجتماعية الفيس بوك على طلاب كلية التكنولوجيا المعلومات بجامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، غزة، فلسطين، ٢٠١١م.
٦. محمد محمد عبدالمنعم وآخرون: أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، المجلة الدولية للأداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، العدد ١٦، المجلد الأول، ٢٠١٨م.
٧. مريم ماركشي: استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين الفيس بوك: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بسكرة رسالة ماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير بسكرة، الجزائر ٢٠١٤م.

٨. نجلاء محمد بسيوني: بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الأردن، العدد ٢، ٢٠١٦م.

٩. نسرين محمود محمد النيرب: الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة ٢٠١٦م.

١٠. نهال عماد عبدالرؤف محمد: العلاقة بين الاستخدام المكثف للإنترنت ومعدل الانطواء لدى المراهقين رسالة ماجستير، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، ٢٠١٨م

١١. هشام سعيد فتحي عمر البرجي: تأثير استخدام تكنولوجيا شبكات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت على العلاقات الاجتماعية للأسرة المصرية رسالة ماجستير، كلية الاعلام جامعة القاهرة، ٢٠١٥م

المراجع الاجنبية:

12. - Folaranmi, Alabi Oluwole (٢٠٠١٣). A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates. New Media and Mass Communication. P ٧٠-٨٠, vol. ١٠, ٢٠١٣

مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

13. <http://www.internetworldstats.com/stats1.htm>

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

الدرجة العلمية	السادة الخبراء	م
أستاذ القياس النفسي والاحصاء ورئيس قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة اسيوط	أ.د/احمد كمال البهنساوي	١
أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ - كلية التربية الرياضية - جامعة القاهرة	أ.د/أحمد محمد عبدالمعز السنتريسي	٢
أستاذ علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة اسيوط	أ.د/امام مصطفى سيد	٣
أستاذ علم الاجتماع المتفرغ - كلية الآداب - جامعة اسيوط	أ.د/ايمان عباس عبدالمعز	٤
أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة اسيوط	أ.د/رجب احمد علي	٥
أستاذ علم الاجتماع المتفرغ - كلية الآداب - جامعة اسيوط	أ.د/رقية عبداللاه جردان	٦
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة اسيوط	أ.د/صموئيل تامر بشرى	٧
أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة اسيوط	أ.د/عبدالحكيم رزق عبدالحكيم	٨
أستاذ أصول التربية الرياضية ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد	أ.د/عبدالله فرغلى أحمد خميس	٩
أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة اسيوط	أ.د/عفاف عجلان محمود عجلان	١٠
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ - كلية التربية - جامعة اسيوط	أ.د/عفاف محمد احمد محمود جعيص	١١
أستاذ علم النفس التربوي ووكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة اسيوط	أ.د/عماد احمد حسن على	١٢
مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة اسيوط	د/سميرة محمد احمد	١٣
مدرس علم النفس الشخصية - كلية الآداب - جامعة اسيوط	د/سناء محمد محمد خليل	١٤
أستاذ علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة اسيوط	أ.د/محمد شعبان فرغلي	١٥

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً



كلية التربية الرياضية
قسم العلوم التربوية النفسية الرياضية

مرفق (٢) مقياس استخدام شبكة التواصل الاجتماعي Face book لطلاب
المرحلة الثانوية الرياضية في صورته الأولى
استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محتوى مقياس استخدام شبكة التواصل الاجتماعي
الفييس بوك لطلاب المرحلة الثانوية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد ،

يقوم الباحث هانى البدرى محمد عبدالكريم ... باستطلاع رأي الخبراء حول محتوى مقياس
استخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفييس بوك لطلاب المرحلة الثانوية، وذلك ضمن فعاليات
بحث ماجستير، بعنوان " تأثير برنامج إرشادي نفسي في تخفيف أعراض الوحدة النفسية
لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي الرياضيين".

ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة بهذا المجال؛ لذا يأمل الباحث أن يتعرف
على آرائكم بصدد محتوى المقياس المقترح.

وأرجو من سيادتكم إبداء رأيكم في:

١- وضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة لكل بعد.

٢- إضافة أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه العبارات.

ونشكر لسيادتكم حسن التعاون لإثراء البحث

الاسم:

الوظيفة:

الدرجة العلمية:

الباحث

البعد الأول: الاستخدام الفاضل :-

سيطرة وشيوع استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book على مجمل أنشطة الفرد اليومية.

م	محتوى العبارات	مناسب	غير مناسب
١	أمضي وقتاً طويلاً في ممارسة الأنشطة المرتبطة بشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book		
٢	أمضي فترات زمنية كبيرة في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٣	أرغب في قضاء المزيد من الوقت في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book		
٤	إذا جلست استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book فليس من السهل تركها.		
٥	أتجنب الحديث عن شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما أقابل الأصدقاء.		
٦	يشغل استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book حيزاً صغيراً من اهتماماتي اليومية.		
٧	يصعب عليّ الاستغناء عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ولو ليوم واحد.		
٨	حياتي بدون استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ستكون مملة.		
٩	أشعر بأنني مفرط في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book		
١٠	أحاول إخفاء مقدار الوقت الذي أقضيه في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عن أفراد أسرتي.		

البعد الثاني: التواصل الاجتماعي :-

تفضيل الفرد للتواصل بالأصدقاء عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .

م	محتوى العبارات	مناسب	غير مناسب
١	أحصل على احترام الأصدقاء عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أكثر من الحياة الواقعية.		
٢	التجاوب الذي يحدث أثناء تكوين العلاقات عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أقل من تلك العلاقات التي تحدث وجهًا لوجه.		
٣	يفهمني أصدقاؤني عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book بصورة أفضل من الاتصال وجهًا لوجه.		
٤	أشعر بالانفتاح في التواصل مع الأصدقاء وجهًا لوجه أكثر من التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٥	أنجذب كثيرًا للتواصل مع الأصدقاء عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book		
٦	أعلن عن أسراري لأصدقاؤني عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٧	تعرفت على أناسًا جذابين أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٨	أفضل التواصل وجهًا لوجه عن التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٩	أستعين بأصدقاؤني عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book في حل مشكلاتي الشخصية.		

البعد الثالث: الأعراض المزاجية الاعتمادية لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book :-

مجموعة من المشاعر الوجدانية المصاحبة للاعتماد على شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .

م	المحتوى	مناسب	غير مناسب
١	استمتع باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٢	استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما أشعر بالملل.		
٣	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يساعدني		

		في التخلص من الافكار اللاعقلانية.	
٤		أنسى مشاكل اليومية باستخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٥		أشعر بالراحة عندما أكون مجهول الهوية عبر استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book باسمي المستعار.	
٦		أستمتع بالوقت الذي أمضيه في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٧		استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يحقق ذاتي.	
٨		أشعر السعادة وارتفاع روحي المعنوية باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٩		يعيد إليّ استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book الاحساس بالحياة.	

البعد الرابع: الأعراض الانسحابية :-

مجموعة المظاهر النفسية والفسيولوجية المصاحبة للانقطاع عن الاستخدام الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي
فيس بوك Face book.

م	المحتوى	مناسب	غير مناسب
١	أتضايق كثيراً عند انقطاع الإنترنت أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٢	من كثرة حبي لاستخدامي شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أحلم بها عندما لا استخدمها بباقي يومي.		
٣	أغضب عند انتهاء باقة استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٤	أفقد أعصابي إذا حدث عطل بالكمبيوتر أو التليفون أو التابلت الذي استخدمه في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٥	من الصعب عليّ ضبط نفسي إذا توقفت عن استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٦	التفكير في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يسيطر عليّ أغلب الوقت		
٧	احتفظ بالتفكير في الأشياء التي جربتها عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book بعد انقطاع اتصالي بشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٨	أجد نفسي مندفعاً عندما أقدم على استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book مرة أخرى.		
٩	قلما أشعر بالزمن عندما استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
١٠	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يعطيني قيمة نفسية ومعنوية كبيرة.		
١١	أشعر بضيق في التنفس عندما لا استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
١٢	لا أشعر بالجوع والعطش أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book		

البعد الخامس : المشكلات المهنية :-

مجموعة المعوقات الحياتية والصعوبات التي يواجهها الفرد نتيجة استخدامه الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .

م	المحتوى	مناسب	غير مناسب
١	أعاني من متاعب في استيعابي لدروسي بسبب استخدامي الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٢	تأخرت عن الوفاء بتكليفات والدي لي بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٣	ابتعد عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما يكون لدي أشياء أعتقد أنه يتوجب علي القيام بأدائها .		
٤	أحب التواصل مع الأصدقاء عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أكثر من مذاكرة دروسي .		
٥	يشغلني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عن أداء تكليفاتي الدراسية .		
٦	أهتم بمذاكرة دروسي قبل استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		

البعد السادس : المشكلات الصحية :-

مجموعة المعوقات الصحية التي يعاني منها الفرد نتيجة استخدامه الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك .Face book

م	المحتوى	مناسب	غير مناسب
١	أعاني من ضعف نظري بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٢	أعاني من اضطرابات في مواعيد نومي واستيقاظي بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٣	انخفض معدل نومي الطبيعي بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٤	أعاني من آلام في الرقبة بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٥	أعاني من آلام في الرأس بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٦	أعاني من صعوبات في التذكر وقلة التركيز بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٧	أثر استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book على شهيتي .		
٨	أعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب استخدامي الطويل لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
٩	أعاني من آلام أو تنميل في الذراعين بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		
١٠	أعاني من آلام أو تنميل في الرجلين بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .		

البعد السابع: المشكلات الاجتماعية :-

مجموعة الآثار السلبية التي تلحق بالواقع الاجتماعي للفرد نتيجة استخدامه الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.

م	المحتوى	مناسب	غير مناسب
١	أتخلص من الفجوة بيني وبين الآخرين بالحديث مع اسرتي دون الحاجة لاستخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٢	أجد من يسمعي ويهتم بي ولا احتاج إلى البحث عن علاقات زائفة عبر استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book		
٣	أعتقد أنه بدون استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لن أكون ناجحًا في تعاملتي مع من حولي.		
٤	أشعر بأنني مقبول فقط من أصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٥	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لم يؤثر على اتصالي بأفراد اسرتي.		
٦	تبادل الزيارات مع أصدقائي حرمني من متعة التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.		
٧	يمنعني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book من الالتزام بواجباتي الاجتماعية		
٨	يمنعني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book من ممارسة أي نشاط آخر.		

مرفق (٣)

مقياس استخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك Face book
لطلاب المرحلة الثانوية الرياضية في صورته النهائية



Assut University

Faculty Of Physical Education



جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

مقياس استخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك Face book لطلاب المرحلة الثانوية
الرياضية

البيانات الأولية:-			الرقم الكودي
الاسم	الجنس :	ذكر	أنثى
الشعبة:	الفصل :		
	الصف الدراسي:		
تاريخ الميلاد:	السن :	منذ متى تستخدم	
	الفيس بوك:		

التعليمات: عزيزي الطالب:

فيما يلي تجد مجموعة من العبارات لوصف استخدامك لشبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك Face book ،
نأمل أن تقرأ كلاً منها بتمعن لتحديد مدى انطباقها عليك لتضع علامة صح (✓) تحت نعم اذا كانت تنطبق
عليك العبارة، وتضع علامة صح (✓) تحت أحيانا إذا كانت تنطبق عليك في بعض الأحيان ولا تنطبق في
أحيان أخرى، وتضع علامة صح (✓) تحت لا إذا كانت لا تنطبق عليك العبارة نهائياً.
ولا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة، علماً أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعد
صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك واتجاهاتك وآرائك. والمطلوب منك أن تجيب على جميع
العبارات علماً أن استجاباتك ستتمتع بالسرية الكاملة.

نأمل أن تجيب على الاستبيان فيما لو مضى على استخدامك لشبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك Face
book أكثر من ٦ أشهر.

م	العبارة	بدائل الاستجابة	
		نعم	أحيانا لا
®	أشعر بالسعادة عند استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك	✓	

الباحث

نشكركم لحسن تعاونكم معنا،،

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أمضي وقتاً طويلاً في ممارسة الأنشطة المرتبطة بشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book			
٢	أحصل على احترام الأصدقاء عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أكثر من الحياة الواقعية.			
٣	استمتع باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
٤	أتضايق كثيراً عند انقطاع الإنترنت أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
٥	أعاني من متاعب في استيعابي لدروسي بسبب استخدامي الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
٦	بدأ نظري يضعف بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
٧	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لم يؤثر على اتصالي بأفراد أسرتي.			
٨	أمضي فترات زمنية كبيرة في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .			
٩	التجاوب الذي يحدث أثناء تكوين العلاقات عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أقل من تلك العلاقات التي تحدث وجهاً لوجه.			
١٠	استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما أشعر بالملل.			
١١	من كثرة حبي لاستخدامي شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أحلم بها عندما لا استخدمها بباقي يومي.			
١٢	تأخرت عن الوفاء بالتزاماتي استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
١٣	انخفض معدل نمي الطبيعي بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
١٤	أشعر بأنني مقبول فقط من أصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.			
١٥	أرغب في قضاء المزيد من الوقت في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book			
١٦	يفهمني أصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book بصورة أفضل من الاتصال وجهاً لوجه.			

١٧	أعاني من آلام أو تتميل في الذراعين بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
١٨	أغضب عند انتهاء باقة استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
١٩	استخدمت لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يحقق ذاتي.
٢٠	أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لا أشعر بالجوع والعطش.
٢١	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يعطيني قيمة نفسية ومعنوية كبيرة.
٢٢	يصعب عليّ الاستغناء عن استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book حتى في ميعاد تناولي مع أسرتي الغذاء والعشاء.
٢٣	أعاني من آلام أو تتميل في الرجلين بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
٢٤	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يساعدني في التخلص من الأفكار اللاعقلانية.
٢٥	أشعر بالانفتاح في التواصل مع الأصدقاء وجهاً لوجه أكثر من التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
٢٦	أنسى مشاكلي اليومية باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
٢٧	أفقد أعصابي إذا حدث عطل بالكمبيوتر أو التليفون أو التابلت الذي استخدمه في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
٢٨	ابتعد عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما يكون لدي أشياء أعتقد أنه يتوجب عليّ القيام بأدائها.
٢٩	أثر استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book على شهيتي.
٣٠	تبادل الزيارات مع أصدقائي حرمني من متعة التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
٣١	أتجنب الحديث عن شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما أقابل الأصدقاء.
٣٢	أعلن عن أسراري لأصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.

			.Face book	
٣٣			أشعر بالراحة عندما أكون مجهول الهوية عبر استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book باسمي المستعار.	
٣٤			أعاني من آلام في الرأس بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٣٥			من الصعب عليّ ضبط نفسي إذا توقفت عن استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٣٦			يمنعني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book من ممارسة أي نشاط آخر.	
٣٧			أعاني من اضطرابات في مواعيد نومي واستيقاظي بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٣٨			قلما أشعر بالزمن عندما استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٣٩			تعرفت على أناساً جذابين أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٤٠			يشغلني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عن أداء تكليفتي الدراسية.	
٤١			يسيطر عليّ التفكير أغلب الوقت في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٤٢			أشعر بضيق في التنفس عندما لا استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٤٣			أعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب استخدامي الطويل لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٤٤			يشغل استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book حيزاً صغيراً من اهتماماتي اليومية.	
٤٥			يصعب عليّ الاستغناء عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ولو ليوم واحد.	
٤٦			أفضل التواصل وجهاً لوجه عن التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	
٤٧			احتفظ بالتفكير في الأشياء التي جربتها عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book بعد انقطاع اتصالي بها.	

		أهتم بمذاكرة دروسي قبل استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٤٨
		أستمتع بالوقت الذي أمضيه في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٤٩
		يعيد إليّ استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book الإحساس بالحياة.	٥٠
		أجد من يسمعي ويهتم بي ولا احتاج إلى البحث عن علاقات زائفة عبر استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book	٥١
		أحاول اخفاء مقدار الوقت الذي أقضيه في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عن أفراد أسرتي.	٥٢
		أستعين بأصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book في حل مشكلاتي الشخصية.	٥٣
		أجد نفسي مندفعاً عندما أقدم على استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book مرة أخرى.	٥٤

			55	حياتي بدون استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ستكون مملة.
			56	أعاني من صعوبات في التذكر وقلة التركيز بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
			57	أعتقد أنه بدون استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لن أكون ناجحًا في تعاملي مع من حولي.
			58	أعاني من آلام في الرقبة بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
			59	أتخلص من الفجوة بيني وبين الآخرين بالحديث مع أسرتي دون الحاجة لاستخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.
			60	أشعر بأنني مفرط في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book
			61	أشعر السعادة وارتفاع روعي المعنوية باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.

مرفق (٦)

مفتاح تصحيح مقياس استخدام شبكة التواصل الاجتماعي Face book لطلاب المرحلة الثانوية الرياضية

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أمضي وقتاً طويلاً في ممارسة الأنشطة المرتبطة بشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book	٥	٣	١
٢	أحصل على احترام الأصدقاء عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أكثر من الحياة الواقعية.	٥	٣	١
٣	استمتع باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٤	أتضيق كثيراً عند انقطاع الإنترنت أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٥	أعاني من متاعب في استيعابي لدروسي بسبب استخدامي الزائد لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٦	بدأ نظري يضعف بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٧	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لم يؤثر على اتصالي بأفراد أسرتي.	١	٣	٥
٨	أمضي فترات زمنية كبيرة في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book .	٥	٣	١
٩	التجاوب الذي يحدث أثناء تكوين العلاقات عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أقل من تلك العلاقات التي تحدث وجهًا لوجه.	١	٣	٥
١٠	استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما أشعر بالملل.	٥	٣	١
١١	من كثرة حبي لاستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book أحلم بها عندما لا أستخدمها بباقي يومي.	٥	٣	١
١٢	تأخرت عن الوفاء بالتزاماتي استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
١٣	انخفض معدل نمي الطبيعي بسبب استخدامي لشبكة التواصل	٥	٣	١

الاجتماعي فيس بوك Face book.			
م	العبارة	نعم	أحياناً
لا			
١٤	أشعر بأنني مقبول فقط من أصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣
١٥	أرغب في قضاء المزيد من الوقت في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book	٥	٣
١٦	يفهمني أصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book بصورة أفضل من الاتصال وجهًا لوجه.	٥	٣
١٧	أعاني من آلام أو تنميل في الذراعين بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣
١٨	أغضب عند انتهاء باقة استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣
١٩	استخدمي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يحقق ذاتي.	٥	٣
٢٠	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ينسيني الإحساس بالجوع والعطش.	٥	٣
٢١	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يعطيني قيمة نفسية ومعنوية كبيرة.	٥	٣
٢٢	يصعب عليّ الاستغناء عن استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book حتى في ميعاد تناولي مع أسرتي الغذاء والعشاء.	٥	٣
٢٣	أعاني من آلام أو تنميل في الرجلين بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣
٢٤	استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book يساعدني في التخلص من الأفكار اللاعقلانية.	٥	٣
٢٥	أشعر بالانفتاح في التواصل مع الأصدقاء وجهًا لوجه أكثر من التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	١	٣
٢٦	أنسى مشاكلي اليومية باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
٢٧	أفقد أعصابي إذا حدث عطل بالكمبيوتر أو التليفون أو التابلت الذي استخدمه في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٢٨	ابتعد عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما يكون لدي أشياء أعتقد أنه يتوجب عليّ القيام بأدائها.	١	٣	٥
٢٩	أثر استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book على شهيتي.	٥	٣	١
٣٠	تبادل الزيارات مع أصدقائي حرمني من متعة التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	١	٣	٥
٣١	أتجنب الحديث عن شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عندما أقابل الأصدقاء.	٥	٣	١
٣٢	أعلن عن أسراري لأصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٣٣	أشعر بالراحة عندما أكون مجهول الهوية عبر استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book باسمي المستعار.	٥	٣	١
٣٤	أعاني من آلام في الرأس بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٣٥	من الصعب عليّ ضبط نفسي إذا توقفت عن استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٣٦	يمنعني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book من ممارسة أي نشاط آخر.	٥	٣	١
٣٧	أعاني من اضطرابات في مواعيد نومي واستيقاظي بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٣٨	قلما أشعر بالزمن عندما استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
٣٩	تعرفت على أناساً جذابين أثناء استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٤٠	يشغلني استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عن أداء تكليفاتي الدراسية.	٥	٣	١
٤١	يسيطر عليّ التفكير أغلب الوقت في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٤٢	أشعر بضيق في التنفس عندما لا استخدم شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٤٣	أعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب استخدامي الطويل لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٤٤	يشغل استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book حيزاً صغيراً من اهتماماتي اليومية.	١	٣	٥
٤٥	يصعب عليّ الاستغناء عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ولو ليوم واحد.	٥	٣	١
٤٦	أفضل التواصل وجهاً لوجه عن التواصل عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	١	٣	٥
٤٧	احتفظ بالتفكير في الأشياء التي جربتها عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book بعد انقطاع اتصالي بها.	٥	٣	١
٤٨	أهتم بمذاكرة دروسي قبل استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	١	٣	٥
٤٩	أستمتع بالوقت الذي أمضيه في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٥٠	يعيد إليّ استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book الإحساس بالحياة.	٥	٣	١
٥١	أجد من يسمعونني ويهتم بي ولا احتاج إلى البحث عن علاقات زائفة عبر استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	١	٣	٥

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
٥٢	أحاول إخفاء مقدار الوقت الذي أقضيه في استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book عن أفراد أسرتي.	٥	٣	١
٥٣	أستعين بأصدقائي عبر شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book في حل مشكلاتي الشخصية.	٥	٣	١
٥٤	أجد نفسي مندفعاً عندما أقدم على استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book مرة أخرى.	٥	٣	١
٥٥	حياتي بدون استخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book ستكون مملة.	٥	٣	١
٥٦	أعاني من صعوبات في التنكر وقلة التركيز بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٥٧	أعتقد أنه بدون استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book لن أكون ناجحاً في تعاملي مع من حولي.	٥	٣	١
٥٨	أعاني من آلام في الرقبة بسبب استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١
٥٩	أتخلص من الفجوة بيني وبين الآخرين بالحديث مع أسرتي دون الحاجة لاستخدام شبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	١	٣	٥
٦٠	أشعر بأنني مفرط في استخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book	٥	٣	١
٦١	أشعر السعادة وارتفاع روعي المعنوية باستخدامي لشبكة التواصل الاجتماعي فيس بوك Face book.	٥	٣	١