

أثر استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة

دراسة ميدانية على عينة من شباب منطقة القصيم

د. فهد عوض الله السلمي¹ & عبد العزيز مقبل الفريدي² & فارس عبد الهادي الازوري³

أستاذ مساعد بكلية الاتصال والإعلام بجامعة الملك عبد العزيز¹

طالبي ماجستير إعلام رقمي بكلية الاتصال والإعلام بجامعة الملك عبد العزيز^{2&3}

استلام البحث: 02-01-2026 مراجعة البحث: 22-01-2026 قبول البحث: 09-02-2026

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة لدى الشباب في منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية، في ضوء التحولات الرقمية والاجتماعية المتسارعة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستندت إلى نظرية رأس المال الاجتماعي كإطار نظري يفسر العلاقة بين أنماط الاستخدام الرقمي وأبعاد جودة الحياة. تم جمع البيانات من عينة عشوائية مكونة من (301) شاب وشابة تتراوح أعمارهم بين 18 و40 عامًا، باستخدام استبانة إلكترونية محكمة شملت محاور التعليم، التوظيف، العلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية. أظهرت النتائج أن كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مرتفعة بين الشباب، حيث يستخدم غالبية المشاركين المنصات الرقمية بشكل يومي ولساعات طويلة، مع اعتماد شبه كامل عليها في الحياة اليومية. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين النتائج التعليمية، وتطوير المهارات المهنية، وتعزيز التماسك الاجتماعي، وتقوية العلاقات الشخصية. وأشارت الدراسة إلى أن الاستخدام المعتدل لهذه المنصات يرتبط بتحسين مؤشرات الصحة النفسية والرفاهية، في حين أن الإفراط في الاستخدام قد يؤدي إلى زيادة التوتر والمشاعر السلبية. قدم المشاركون مجموعة من الاستراتيجيات لتعظيم الفوائد وتقليل الآثار السلبية، من أبرزها: دعم المبادرات الحكومية لتطوير المهارات الرقمية، وأدوات ضبط الوقت، والتثقيف حول الاستخدام الواعي، وتوجيه المحتوى التعليمي، وتنفيذ الحملات المجتمعية. وأكدت الدراسة أهمية السياق المحلي في تفسير النتائج، حيث أسهمت التحولات الرقمية والاجتماعية في منطقة القصيم، ودعم رؤية المملكة 2030، في تعظيم أثر وسائل التواصل الاجتماعي على جودة حياة الشباب. توصي الدراسة بضرورة تكامل الجهود بين الشباب، والمؤسسات التعليمية، وصناع القرار، والأسرة، لتعزيز الاستخدام الإيجابي والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي، وتطوير برامج توعوية وتنظيمية تحد من المخاطر الرقمية وتدعم جودة الحياة في المجتمع السعودي المعاصر.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، جودة الحياة، رأس المال الاجتماعي، الصحة النفسية، التحول الرقمي.

Abstract:

This study aims to analyze the impact of social media usage on enhancing the quality of life among youth in the Qassim region of Saudi Arabia, in light of rapid digital and social transformations. The research adopts a descriptive-analytical methodology and is grounded in Social Capital Theory to explain the relationship between digital usage patterns and various dimensions of quality of life. Data were collected from a random sample of 301 young men and women aged 18 to 40, using a validated electronic questionnaire covering education, employment, social relationships, and mental health. The findings reveal a high intensity of social media use among youth, with the majority engaging daily for extended hours and relying heavily on these platforms in their daily lives. Statistical analysis shows a significant positive relationship between social media use and improvements in educational outcomes, professional skill development, social cohesion, and the strengthening of personal relationships. Moderate use of these platforms is associated with better mental health and well-being, while excessive use correlates with increased stress and negative emotions. Participants proposed several strategies to maximize benefits and mitigate negative effects, including governmental initiatives for digital skill development, time management tools, awareness campaigns, educational content guidance, and community-based interventions. The study underscores the importance of local context, as digital and social transformations in the Qassim region, supported by Saudi Vision 2030, have amplified the impact of social media on youth quality of life. The study recommends integrated efforts among youth, educational institutions, policymakers, and families to promote positive and responsible social media use and to develop awareness and regulatory programs that reduce digital risks and support quality of life in contemporary Saudi society.

Keywords : social media, quality of life, social capital, mental health, digital transformation.

1.1 مقدمة:

في هذا الفصل الأول من الدراسة، استعرض الباحثون الأسس النظرية والتمهيدية للدراسة، حيث تم تقديم مقدمة عامة عن موضوع البحث، وتحديد مشكلة الدراسة وصياغة تساؤلاتها، بالإضافة إلى عرض فروض الدراسة وتوضيح أهدافها. كما تناول الفصل حدود البحث وأهميته، مع شرح المصطلحات الأساسية المستخدمة في الدراسة. تهدف هذه المعالجة إلى وضع القارئ في الإطار العام للبحث وتوضيح الخلفية العلمية التي انطلقت منها الدراسة.

2.1 خلفية البحث:

يشهد العالم اليوم تغيرات تكنولوجية عديدة، حيث أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي تستخدم في جميع مناحي الحياة، وتمثل مكوناً هاماً للعديد من الأفراد، فأصبح من السهل الحصول على المعلومات بشكل أسرع باستخدام كافة وسائل التواصل الاجتماعي. في العصر الرقمي المعاصر، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، متجاوزة كونها مجرد منصات للتواصل لتتحول إلى أدوات متعددة الأوجه للتطوير الشخصي والمهني. لا سيما بين الشباب، تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في تشكيل التصورات، والتأثير على السلوكيات، وتوفير الوصول إلى المعلومات والخدمات التي قد تعزز جودة حياتهم في المناطق التي تشهد تغيرات اجتماعية وتكنولوجية سريعة، مثل منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، حيث توفر وسائل التواصل الاجتماعي عدسة فريدة لفحص هذه الديناميكيات.

تتعدد استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة لشريحة الشباب، وترتبط تلك الاستخدامات بمجموعة من التأثيرات سواء كانت تأثيرات إيجابية أو سلبية، فوسائل التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين، من شأنها زيادة ثقافة المرء، ولكنها تعد في الوقت نفسه مكاناً لانتهاك الحياة الخاصة، ويمكن تمثيل إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي في تحديد شريحة الشباب القادرين على فهم الأخبار والأحداث الجارية من خلالها، بالإضافة إلى مشاهدة برامج ومضامين لا يتم تقديمها عبر التلفزيون، فهي تعد وسيلة مسلية تملأ أوقات الفراغ وتساهم في الشعور بالمتعة والسعادة (حلمي؛ وآخرون، 2022، ص. 81).

وفي هذا السياق، أصبحت وسائل الإعلام الرقمية لا غنى عنها، حيث تتيح للمستخدمين الوصول السريع والسهل إلى المعلومات وتبقيهم على تواصل مع الآخرين. وتعزز تبادل الأفكار بين الناس، مما يفرض تأثيرات متعددة على مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والثقافية (بلعليا، زهرة، 2022).

ولعل من أبرز هذه التأثيرات ما يتعلق بالقيم السائدة لدى الشباب، مثل المحافظة على الهوية والولاء والاعتزاز بالوطن، والقيم الثقافية العربية ككل. حيث تلعب هذه الشبكات دوراً مهماً في تشكيل وإعادة تشكيل هذه القيم (الشيتي، 2018).

وظهر مفهوم جودة الحياة ضمن مفاهيم كثيرة تم التركيز عميها من قبل علماء البيئة، والصحة، والطب النفسي، وعلم الاجتماع، والإدارة، وعلم النفس كون هذا المفهوم مهم للحياة الإنسانية، كالرضا عن الحياة، ومعنى الحياة، وذلك في سبيل

التعريف بالجانب النفسي الإيجابي التي يجب أن تتوفر في حياة الفرد في المجتمع، إذ كان التركيز في السابق على كل ما هو سلبي في سلوك الإنسان من أجل معالجته، فعلم النفس من أول العلوم التي بحثت في فيه وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد تعددت جوانب البحث في هذا المفهوم فشملت الخبرات الذاتية والسمات الإيجابية والشخصية؛ إذ إن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو الأهم (بخوش؛ وحميدي، 2016).

وباعتبار جودة الحياة، من المفاهيم الحديثة التي أطلقت على هذه الظروف كونها تشمل كل ما يتعلق بالفرد من جودة حياته على الجانب الاقتصادي والصحي والاجتماعي والثقافي والتعليمي، وهو ما يراه بور (Power, 2006) من كون هذه الأبعاد كافة تسهم في تحديد جودة الحياة، كون هذه الجودة تختلف من بيئة إلى أخرى، فيما يؤكد الغامدي (2016) أن مكونات جودة الحياة ذاتية وموضوعية، وذلك من خلال وعي الفرد بضرورة تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة، أما الإدراك الذاتي فيكون من خلال تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة أيضا كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة وهو أيضا ما أشارت إليه (الجناعي، 2014).

ولا ننسى أنه بفضل هذه التكنولوجيا أصبحنا نملك مجموعة متنوعة من المزايا التي تميزنا عن الأجيال السابقة، فنحن أكثر انفتاحاً وتواصلاً، ونتمتع بالمهارات التقنية اللازمة للتفاعل مع الوسائل الرقمية والتكنولوجيا المتقدمة (عبد المنعم؛ وآخرون، 2014).

وتشهد منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية تحولاً تقنياً ملحوظاً يؤثر على شتى جوانب الحياة بما في ذلك التعليم، والتوظيف، والتفاعلات الاجتماعية، والصحة النفسية، إذ أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي والمحتوى الرقمي جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد وتفاعلاتهم اليومية، حيث تغيرت طبيعة العلاقات الاجتماعية والثقافية، وأثرت بشكل كبير على حياة الأفراد اليومية وطريقة تفاعلهم مع العالم من حولهم، وأصبح للمحتوى الرقمي دور هام في تحسين جودة حياة الأفراد أنفسهم.

ومن هنا كان من الضروري استكشاف كيفية مساهمة هذه الأدوات الرقمية وعلاقتها في تعزيز جودة حياة الشباب في منطقة القصيم؛ لذا تم تسليط الضوء على العلاقة بين استخدام الشباب في منطقة القصيم لوسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز جودة الحياة.

3.1 مشكلة الدراسة:

على الرغم من الانتشار الواسع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب في المملكة العربية السعودية، ما تزال الدراسات الميدانية التي تفحص أثر هذا الاستخدام في جودة الحياة شحيحة، ولا سيما في منطقة القصيم. تُشير الأدبيات العالمية إلى نتائج متباينة تجمع بين الآثار الإيجابية (كالدعم الاجتماعي، وتنمية المهارات، وتوسيع الفرص التعليمية والمهنية) والآثار السلبية (مثل الإدمان الرقمي وتدهور مؤشرات الصحة النفسية). غير أن الخصوصيات الثقافية

والاجتماعية والاقتصادية لمحافظة القصيم، إضافة إلى التحولات التي أحدثتها رؤية المملكة 2030 في مجالات التحول الرقمي وتمكين الشباب، قد تجعل مسار التأثير مختلفاً عما وثّقته دراسات سابقة في سياقات أخرى.

من ثم تبرز الحاجة إلى دراسة تجريبية تُحلّل العلاقة بين أنماط استخدام شباب القصيم لمنصّات التواصل الاجتماعي وبين أبعاد جودة الحياة لديهم (التعليم، التوظيف، العلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية)، بما يقدّم قاعدة بيانات علمية تُسهم في تصميم استراتيجيات تدخّل تعظّم الاستخدام الإيجابي وتحدّ من الآثار السلبية.

4.1 تساؤلات الدراسة:

وتتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما أثر استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة في منطقة القصيم؟

تسعى الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

1. ما مستوى كثافة التعرّض اليومي والأسبوعي لوسائل التواصل الاجتماعي بين شباب منطقة القصيم؟
2. ما أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين النتائج التعليمية والمعرفية لدى شباب القصيم؟
3. ما العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتنمية المهارات المهنية والحصول على فرص العمل للشباب في القصيم؟
4. كيف يسهم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي بين الشباب في القصيم؟
5. ما تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية والرفاهية لدى شباب القصيم؟
6. ما الاستراتيجيات التي يقترحها الشباب لتعظيم الفوائد والحد من الآثار السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما يعزّز جودة حياتهم في منطقة القصيم؟

5.1 فروض الدراسة:

1. هناك علاقة ايجابية بين استخدام الشباب في منطقة القصيم لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين النتائج التعليمية.
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني للشباب في منطقة القصيم.
3. تعزيز وسائل التواصل الاجتماعي التماسك الاجتماعي وتقوية العلاقات الشخصية بين الشباب في منطقة القصيم.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتأثيرات النفسية المحتملة على الصحة النفسية والرفاهية بين الشباب في منطقة القصيم.
5. يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كأداة استراتيجية لتعزيز جودة الحياة للشباب في منطقة القصيم.

6.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة لدى شباب منطقة القصيم، وذلك من خلال التركيز على الأهداف التالية:

1. التعرف على تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على المستوى المعرفي والتعليمي للشباب بمنطقة القصيم، من حيث الوصول إلى المحتوى التعليمي وتطوير المهارات الدراسية.
2. استقصاء العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتطوير المسار المهني للشباب في القصيم، بما يشمل تنمية المهارات المهنية وبناء الشبكات والحصول على فرص العمل.
3. الكشف عن أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الجانب الاجتماعي للشباب، وتحديد دورها في تقوية العلاقات الشخصية والتماسك المجتمعي داخل منطقة القصيم.
4. تقييم تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب في القصيم، عبر مؤشرات مثل الشعور بالوحدة، والمشاعر الإيجابية، وإدارة التوتر.
5. تحديد الاستراتيجيات المقترحة من قبل الشباب لتعزيز جودة الحياة من خلال الاستخدام الإيجابي والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي في منطقة القصيم.

7.1 حدود الدراسة:

أولاً: الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز جودة الحياة.

ثانياً: الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة بتوفيق الله في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1446هـ/ 2025م.

ثالثاً: الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على النطاق الجغرافي المحدد للدراسة الميدانية بمنطقة (القصيم) بالمملكة العربية السعودية.

رابعاً الحدود البشرية: الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 40 عاماً والذين يقيمون في منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية؛ وتم أخذ عدد منهم كعينة عشوائية يقدر بحوالي (300) شاب لتطبيق الدراسة الميدانية.

8.1 أهمية الدراسة:

يمكن النظر إلى أهمية هذه الدراسة من خلال استعراض الأهمية العلمية والعملية لأهداف الدراسة، ومنها:

الأهمية العلمية:

تسد هذه الدراسة فجوة مهمة في الأدبيات الحالية من خلال التركيز على منطقة القصيم التي لم يتم دراستها بشكل كافٍ، في حين أجريت دراسات حول دور وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي في السياقات الغربية، تم إيلاء اهتمام محدود لكيفية تأثير ودور هذه المنصات على الشباب في المجتمعات الأكثر تحفظاً والتي تتطور بسرعة، مثل المملكة العربية السعودية.

من خلال تحليل السياق المحلي، تساهم هذا الدراسة في فهم أكثر تفصيلاً للتأثيرات العالمية لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يعزز الخطاب الأكاديمي حول الإعلام الرقمي وتطور الشباب.

الأهمية العملية:

1. تحسين السياسات والتدخلات: يمكن أن تساعد نتائج الدراسة صانعي السياسات والمسؤولين في منطقة القصيم على تطوير برامج تهدف إلى تحسين جودة الحياة من خلال الاستخدام الفعال والإيجابي للمحتوى الرقمي.
2. تمكين الشباب: يمثل الشباب في المملكة العربية السعودية نسبة كبيرة من السكان، ورفاههم هو جزء لا يتجزأ من نجاح البلاد في المستقبل. تقدم هذا الدراسة رؤى عملية يمكن أن يستخدمها المعلمون والمستشارون المهنيون والمتخصصون في الصحة النفسية لفهم علاقة وسائل التواصل الاجتماعي في حياة الشباب بشكل أفضل. كما تسلط الضوء على الطرق التي يمكن بها استغلال وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لتعزيز جودة حياتهم مع تقليل المخاطر المحتملة مثل التحديات النفسية والعزلة الاجتماعية.
3. زيادة الوعي: تساعد هذه الدراسة في زيادة وعي الأفراد حول كيفية تأثير وعلاقة المحتوى الرقمي على حياتهم اليومية، مما يمكنهم من اتخاذ قرارات أكثر وعياً فيما يتعلق باستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي والمحتوى الرقمي.
4. تقديم توصيات: توفر الدراسة توصيات عملية للمنظمات والمؤسسات المحلية حول كيفية تعزيز الجوانب الإيجابية وتقليل التأثيرات السلبية لاستخدام المحتوى الرقمي.

9.1 مصطلحات الدراسة:

وسائل التواصل الاجتماعي:

عرفت وسائل التواصل الإلكترونية بأنها خدمات مجانية تتم عبر الإنترنت وتعمل على تسهيل الاتصال من خلال شبكة تفاعلية (Williams, 2010).

ويمكن تعريف وسائل التواصل الاجتماعي إجرائياً في هذه الدراسة بأنها مجموعة من مواقع التواصل الفعالة على شبكة الإنترنت في ظل عالم افتراضي يتخطى فيه الفاعلون حدود الزمان والمكان، مثل فيس بوك وتويتر وواتس أب ولينكد إن وغيرها، وتشمل المنتديات الاجتماعية، ويسمح فيها ببناء علاقات وتقاسم التجارب وتبادل الأخبار والمعارف وتشارك المعلومات والأنشطة التي تستخدم لأغراض عديدة ذات تأثيرات مختلفة إيجابية وسلبية تتوقف على طبيعة الاستخدام، خاصة من قبل الشباب.

جودة الحياة:

تعرفه منظمة الصحة العالمية بأنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في الأبعاد النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والثقافية، والرياضية، والدينية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز (WHO, 1995).

وتعرف إجرائياً: بأنها متوسط الدرجات الكمية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة الخاص بهذه الدراسة.

10.1 الجانب الأخلاقي في البحث العلمي

اعتمد الباحثون في إعداد هذا البحث جميع أخلاقيات البحث العلمي، حيث التزموا بالأمانة العلمية في توثيق جميع المصادر والمراجع، وتجنب النسخ أو النقل المباشر دون الإشارة إلى المصدر. كما لم يتضمن البحث أي معلومات سرية أو بيانات شخصية تخص المشاركين في الدراسة، وتم التعامل مع جميع البيانات بسرية وموضوعية تامة، مع الالتزام بالحياد والموضوعية في جميع مراحل البحث

الاطار النظري

2.2 وسائل التواصل الاجتماعي

1.2.2 تعريف وسائل التواصل الاجتماعي

تُعرف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها مجموعة من التطبيقات والمنصات الرقمية التي تعتمد على الإنترنت وتمكّن المستخدمين من إنشاء ومشاركة المحتوى والتفاعل مع بعضهم البعض في بيئات افتراضية متنوعة (Boyd & Ellison, 2007). وقد عرّفها Williams (2010) بأنها "خدمات مجانية تتم عبر الإنترنت وتعمل على تسهيل الاتصال من خلال شبكة تفاعلية".

كما يُمكن تعريفها بشكل أكثر شمولية بأنها منصات رقمية تفاعلية تسمح للأفراد ببناء شبكات اجتماعية عبر الإنترنت، وتبادل المعلومات والآراء والخبرات، والتواصل مع الآخرين بطرق متزامنة وغير متزامنة (الشهري، 2012). وتتميز هذه المنصات بقدرتها على تجاوز الحدود الجغرافية والزمنية، مما يتيح للمستخدمين التفاعل والتواصل بغض النظر عن موقعهم الجغرافي أو الوقت (السويد، 2015).

2.2.2 خصائص وسائل التواصل الاجتماعي

تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بمجموعة من الخصائص الجوهرية التي تميزها عن وسائل الإعلام التقليدية. فهي تتسم بالتفاعلية، حيث تتيح للمستخدمين التفاعل المباشر مع المحتوى ومع المستخدمين الآخرين من خلال التعليقات والمشاركة وردود الأفعال (جاد، 2020). كما تتميز بسهولة الوصول والاستخدام، إذ يمكن الوصول إليها من خلال الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية في أي وقت ومكان (حلمي وآخرون، 2022).

ومن أبرز خصائصها أيضاً الفورية في التواصل، حيث تتيح إرسال واستقبال الرسائل والمعلومات في الوقت الفعلي، مما يعزز من سرعة انتشار المعلومات والأخبار (عبد المنعم وآخرون، 2020). كما تمتاز بإمكانية مشاركة المحتوى المتعدد الوسائط، بما في ذلك النصوص والصور ومقاطع الفيديو والملفات الصوتية، مما يثري تجربة التواصل (الخمشي، 2023).

3.2.2 أنواع وسائل التواصل الاجتماعي

تتنوع منصات التواصل الاجتماعي وفقاً لأغراضها ووظائفها المختلفة. فهناك المنصات العامة مثل فيسبوك وتويتر التي تركز على التواصل الاجتماعي العام وتبادل الآراء والمعلومات (السماني وأحلام، 2017). وتوجد المنصات المهنية مثل لينكد أن التي تهدف إلى بناء الشبكات المهنية وتطوير المسارات الوظيفية (السويد، 2015).

كما تشمل منصات المحتوى المرئي مثل يوتيوب وتيك توك التي تركز على مشاركة مقاطع الفيديو والمحتوى الترفيهي والتعليمي (علي، 2023). بالإضافة إلى تطبيقات المراسلة الفورية مثل واتساب وسناب شات التي تسهل التواصل المباشر والفوري بين الأفراد (الخمشي، 2023).

4.2.2 أهمية وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمع السعودي

تحتل وسائل التواصل الاجتماعي مكانة متميزة في المجتمع السعودي، حيث تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن 94.3% من السكان في المملكة العربية السعودية يستخدمون هذه المنصات (هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية، 2023). وقد أثرت هذه المنصات بشكل كبير على أنماط التفاعل الاجتماعي والثقافي في المجتمع السعودي، حيث ساهمت في تعزيز التواصل بين أفراد المجتمع وتسهيل تبادل المعلومات والمعرفة (الشيتي، 2018).

كما تلعب دوراً مهماً في دعم رؤية المملكة 2030، خاصة في مجالات التحول الرقمي وتمكين الشباب وتطوير القطاعات المختلفة (بلعيا، 2022). وتسهم في تعزيز المشاركة المجتمعية والتفاعل مع القضايا المحلية والعالمية، مما يعكس أهميتها المتزايدة في الحياة اليومية للمواطنين (عبد الأنام، 2022).

3.2 جودة الحياة

1.3.2 مفهوم جودة الحياة

يُعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المعاصرة التي نالت اهتماماً واسعاً في مختلف التخصصات العلمية. وقد عرّفته منظمة الصحة العالمية بأنه "درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في الأبعاد النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز". (WHO, 1995)

ويشير (Power (2006 إلى أن جودة الحياة تشمل كل ما يتعلق بالفرد من جودة حياته على الجانب الاقتصادي والصحي، والاجتماعي، والثقافي، والتعليمي. كما يؤكد الغامدي (2016) أن مكونات جودة الحياة ذاتية وموضوعية، وذلك من خلال وعي الفرد بضرورة تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة.

2.3.2 أبعاد جودة الحياة

تتضمن جودة الحياة أبعاداً متعددة ومتداخلة تؤثر على رفاهية الفرد وسعادته. ففي البعد التعليمي والمعرفي، تشمل جودة الحياة قدرة الفرد على الوصول إلى فرص التعلم المتنوعة وتطوير مهاراته ومعارفه، وتحقيق التحصيل الأكاديمي المرغوب (القحطاني، 2024). كما تتضمن القدرة على الاستفادة من التقنيات الحديثة في التعلم والتطوير الذاتي (السماني وأحلام، 2017).

أما البعد المهني والوظيفي، فيشمل رضا الفرد عن عمله ومساره المهني، وقدرته على تحقيق طموحاته الوظيفية، والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية (ثابت وثابت، 2024). ويتضمن أيضاً الفرص المتاحة للتطوير المهني وبناء الشبكات المهنية (السويد، 2015).

والبعد الاجتماعي والعلاقات يتضمن جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية، والشعور بالانتماء للمجتمع، والقدرة على التواصل الفعال مع الآخرين (الشيبي، 2018). كما يشمل الدعم الاجتماعي المتاح والمشاركة في الأنشطة المجتمعية (هياجنة، 2024).

أما البعد النفسي والصحي، فيتضمن الصحة النفسية والجسدية للفرد، والشعور بالرضا والسعادة، والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات (ضميري، 2018). ويشمل أيضاً تقدير الذات والثقة بالنفس والتعاؤل تجاه المستقبل (اليامي، 2021).

3.3.2 أهمية دراسة جودة الحياة

اكتسبت دراسة جودة الحياة أهمية متزايدة في العلوم الاجتماعية والنفسية، خاصة في سياق التغيرات التكنولوجية والاجتماعية المعاصرة. فهي تساعد في فهم العوامل المؤثرة على رفاهية الأفراد والمجتمعات، وتوجيه جهود التطوير والتحسين نحو الجوانب الأكثر أهمية (بخوش وحמידاني، 2016).

كما تسهم في تطوير السياسات والبرامج التي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة، وتوجيه الاستثمارات نحو المجالات التي تحقق أكبر أثر إيجابي على المجتمع (هياجنة، 2024). وفي سياق التحول الرقمي، تساعد دراسة جودة الحياة في فهم تأثير التقنيات الحديثة على حياة الأفراد وتوجيه استخدامها بطريقة إيجابية (جاد، 2020).

4.4.2 تطبيق النظرية على وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة:

تتيح منصات التواصل الاجتماعي بناء رأس المال الاجتماعي بنوعيه:

- فمن خلال مجموعات العائلة والأصدقاء على "واتساب" و"سناپ شات" مثلاً، يعزز الشباب الروابط الترابطية، ويحصلون على الدعم العاطفي والهوية الثقافية.
- أما من خلال "لينكد إن" و"تويتر" و"تيك توك"، فيمكنهم توسيع شبكاتهم المهنية والاجتماعية، والوصول إلى فرص تعليمية ومهنية جديدة، وهو ما يمثل رأس المال الجسري.

وقد أظهرت دراسات حديثة أن تعزيز رأس المال الاجتماعي عبر وسائل التواصل يرتبط بتحسين جودة الحياة، خاصة في المجتمعات النامية أو ذات التغيرات السريعة، مثل منطقة القصيم.

5.4.2 أهمية النظرية في تفسير العلاقة بين المتغيرات في سياق منطقة القصيم:

تبرز أهمية النظرية في هذه الدراسة لأنها تفسر كيف يمكن للشباب في منطقة القصيم، في ظل التحولات الرقمية والاجتماعية، أن يستفيدوا من المنصات الرقمية لتعزيز التماسك الأسري والاجتماعي (الترابطي)، وفي الوقت نفسه توسيع آفاقهم التعليمية والمهنية (الجسري). كما تساعد النظرية في تفسير الفروق بين الأفراد في مدى استفادتهم من وسائل التواصل، بناءً على نوعية شبكاتهم الاجتماعية.

6.4.2 انتقادات نظرية رأس المال الاجتماعي:

رغم الانتشار الواسع للنظرية، إلا أنها تعرضت لانتقادات، منها:

- صعوبة القياس الكمي الدقيق لمفهوم "رأس المال الاجتماعي" وتنوع تعريفاته.

• الجدل حول اعتبار العلاقات الاجتماعية "رأس مال" بالمعنى الاقتصادي، خاصة وأنها قد تفرز آثارًا سلبية مثل الإقصاء أو تعزيز القيم الضيقة.

• إمكانية وجود آثار سلبية لرأس المال الاجتماعي، مثل تعزيز العزلة أو مقاومة التغيير، وهو ما يتطلب الحذر عند تطبيق النظرية في السياقات المجتمعية المختلفة.

5.2 الدراسات السابقة:

يستعرض هذا القسم الأبحاث السابقة والمفاهيم النظرية المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها في تعزيز جودة الحياة، مع التركيز على فئة الشباب. وتوفر أساسًا تجريبيًا ومفاهيميًا لفهم كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مختلف أبعاد الحياة، مثل العلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية، والتعليم، والفرص الاقتصادية. ووفقًا لما سبق تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين كالتالي:

1.5.2 المحور الأول: الدراسات السابقة التي تتعلق بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب

سلطت العديد من الدراسات الضوء على إمكانية وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين النتائج التعليمية من خلال توفير الوصول إلى مجموعة واسعة من موارد التعلم وفرص التعاون. على سبيل المثال، وُجد أن منصات التواصل الاجتماعي مثل يوتيوب، ولينكد إن، وتويتر تقدم محتوى تعليميًا للطلاب يُكمل التعليم الرسمي (غرينهو وليوين، 2016). وبشكل خاص، تعزز وسائل التواصل الاجتماعي تفاعل الطلاب، وتشجع التعلم بين الأقران، وتوفر أدوات للتعاون القائم على المشاريع، ومن هذه الدراسات ما يلي:

1. **دراسة السمانى وأحلام (2017):** سلطت هذه الدراسة الضوء على أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لدى الطالبات الجامعيات في كلية الآداب بجامعة الملك سعود وبلغت عينة الدراسة (181) طالبة حيث تم جمع البيانات عن طريق استبيان للطالبات. وأبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي:
أ- تأثير تويتر واليوتيوب على التحصيل الدراسي: استخدمت الطالبات منصتي تويتر واليوتيوب بشكل مكثف، وأظهرت أن هذه المنصات قدمت معلومات مفيدة ومساهمة في تطوير المهارات الدراسية العلمية لديهن، كما أثرت على تحسين أدائهن الأكاديمي.
ب- العلاقات الاجتماعية والتحصيل الدراسي: أظهرت الدراسة أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ساعد في تكوين علاقات اجتماعية بين الطالبات في المجال الأكاديمي. هذا أثر إيجابيًا على مستوى تحصيلهن الدراسي وزاد من التعاون الأكاديمي بينهن.
ج- المشاركة في الفعاليات الأكاديمية: استخدمت الطالبات شبكات التواصل الاجتماعي للمشاركة في الندوات والمحاضرات والمعارض الأكاديمية. هذا أثر إيجابيًا على توسيع دائرة معرفتهن وتفاعلهن مع الأحداث الأكاديمية.
د- فيسبوك والتحصيل الدراسي: لم يظهر أي تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي للطالبات في هذه الدراسة.

2. **دراسة جواهر بنت الخمشي (2023):** أجرت الباحثة هذه الدراسة لقياس تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الشباب في المجتمع السعودي. وكانت عينة الدراسة عبارة عن طلبة الجامعة وبلغت (4270) شخصا، واستخدمت الاستبيان كطريقة لجمع البيانات وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج مهمة. أظهرت هذه الدراسة أن أكبر دافع لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين الشباب السعودي هو توفير التسلية والمتعة، بالإضافة إلى التواصل مع الأصدقاء وملاء أوقات الفراغ. كما أشارت الدراسة إلى أن واتساب ويوتيوب هما الشبكتان الاجتماعيتان المفضلتان بين المستخدمين فيما يتعلق بنوعية المشاركة، يكفي الشباب بوضع علامة الإعجاب، والرد على الأسئلة، والتعبير عن الرأي بالرموز التفاعلية، بالإضافة إلى المشاركة النشطة في المجموعات. وبالرغم من الآثار الإيجابية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي مثل زيادة الوعي وتطوير الشخصية، إلا أن الدراسة أشارت أيضًا إلى بعض الآثار السلبية مثل الاستياء عند مشاهدة أشخاص يتصرفون بطرق مخالفة للقيم الإسلامية، وهي تساعد في ضياع جزء من الوقت بشكل كبير.

3. **دراسة سحر علي (2023):** هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما أفرزته وسائل التواصل الاجتماعي من أبعاد تفاعلية على الشباب في محافظة عدن باليمن، وذلك من خلال معرفة طبيعة استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي مع محاولة إبراز مدى أبعادها وانعكاساتها على علاقاتهم الاجتماعية وثقافتهم، حيث طبقت الدراسة على عينة قصدية من الشباب المستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي التي تراوحت أعمارهم بين (15 - 29) عام في مديريات المنصورة - الشيخ عثمان - دار سعد - البريقة، حيث بلغ قوام العينة (300) مفردة كان عدد الذكور (180) شاب والإناث (120) شابة، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي والتاريخي من خلال استخدام أداة الاستبانة والمقابلة لجمع المعلومات، وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج كان من أبرزها الكشف عن وجود أبعاد تفاعلية اجتماعية وثقافية (إيجابية وسلبية) لوسائل التواصل الاجتماعي على الشباب في محافظة عدن بنسبة قدرها (78%) فهي سلاح ذو حدين، وتوصلت الدراسة إلى توصيات كان من أهمها: تنظيم الشباب لعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها والتنوعية بخاطرها الصحية والنفسية والاجتماعية وذلك من خلال تفعيل دور المؤسسات التربوية والأسرية والإعلامية.

4. **دراسة سالي جاد (2020):** أجرت الباحثة هذه الدراسة الميدانية لاستكشاف التأثيرات النفسية والاجتماعية لوسائل الإعلام التقليدية والرقمية على الجمهور المصري. تناولت الدراسة التأثيرات الاجتماعية والنفسية لوسائل الإعلام، واعتمدت على المنهج المسح الاجتماعي والمنهج المقارن لتحقيق أهدافها. تم جمع البيانات باستخدام استبيان، وبلغ عدد العينة 300 فرد من محافظتي القاهرة والجيزة، تتراوح أعمارهم من 15 سنة فما فوق. وظهرت النتائج للدراسة ان مستخدمي الاعلام الحديث او منصات التواصل الاجتماعي بالعادة يقضون عليها أكثر من خمسة أيام في الأسبوع، بسبب رغبتهم بتقليل التوتر، وهناك من يتابع القضايا المطروحة. ولكن هناك جانب سلبي منها وهو ان هذه المواقع تتسبب في اختراق خصوصية الافراد، وتسبب عدم اخذ القسط الكافي من النوم، وساهمت هذه الرسائل في التحرشات وما الى ذلك. ومن نتائج دراسة الآثار النفسية وجدت الباحثة أنها تساعدهم على تقليل الغضب لديهم، وانهم يحصلون على مستوى من التشجيع من تلك المنصات. واخيراً أوصت الدراسة بضرورة التوعية المستمرة لأولياء الأمور بخطورة وسائل الإعلام التقليدية والحديثة، وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي، وأثرها السلبي على الأطفال، وكيفية توجيههم نحو الاستخدام الأمثل لها.

2.5.2 المحور الثاني: الدراسات السابقة التي تتعلق بجودة الحياة

1. دراسة أنس هياجنة (2024): سعت هذه الدراسة إلى معرفة دور الخدمات العامة في تحسين جودة الحياة الحضرية في الأردن تكشف عن تحديات توزيع غير متساوي للخدمات، حيث يشير الدراسة إلى تطور سريع في المناطق الحضرية مقابل تأخر في أماكن أخرى، يسط التحليل الضوء على أهمية تحسين جودة الخدمات التعليمية والصحية والبنية التحتية في جميع المناطق، مع التركيز على توجيه الاستثمارات نحو المناطق ذات الاحتياجات العالية. التوصيات تشير إلى ضرورة وضع سياسات توزيع عادل وتعزيز المشاركة المجتمعية لتحقيق تطوير مستدام وتحسين جودة الحياة في المدن الأردنية.
2. دراسة بسمه ثابت ورزيقة ثابت (2024): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى النازحين في محافظة تعز، والكشف عن دلالة الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغيرات: النوع، والعمر، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والعمل، ومكان النزوح. وتكونت العينة من (262) نازح ونازحة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وطبق عليهم مقياس جودة الحياة النفسية إعداد الباحثان بعد التأكد من معاملي الصدق والثبات. وحللت البيانات إحصائي توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى النازحين في محافظة تعز مرتفع، كما توصلت إلى وجود فروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير: المستوى التعليمي إذ ظهر أن متوسط الحاصلين على التعليم الجامعي أعلى من أقرانهم الأميين، وبالنسبة لمتغير العمل ظهرت الفروق لصالح فئة الموظفين عن أقرانهم العاطلين عن العمل. كما ظهرت فروق في متغير مكان النزوح لصالح المقيمين لدى الأقارب، وفيما يتعلق بمتغير: النوع، والعمر، والحالة الاجتماعية لم تظهر فروق بين المتوسطات. وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات.
3. دراسة بدر القحطاني (2024): سلطت هذه الدراسة الضوء للتعرف على جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى الطلاب الصم وضعاف السمع ببرنامج السنة التأهيلية بجامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (61) طالباً وطالبة من الصم وضعاف السمع في برنامج السنة التأهيلية بجامعة الملك سعود منهم (26) طالباً و(53) طالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وطبق على العينة مقياس جودة الحياة الجامعية من (إعداد الباحث)، ومقياس الدافعية للتعلم من (إعداد الباحث). ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى (0.03) فاقل بين جودة الحياة في الجامعة والدافعية للتعلم لدى الطلاب الصم وضعاف السمع، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في بعد "طرق التدريس المستخدمة"، والعمر، فيما كانت دالة إحصائياً في بعد "البيئة الجامعية" لصالح الإناث، ونوع الإعاقة "صمم- ضعف سمعي" لصالح ضعاف السمع، وفي "الدافعية للتعلم لنوع الإعاقة" لم تكن الفروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس. والعمر، فيما كانت دالة إحصائياً لصالح ضعاف السمع.
4. دراسة محمد اليامي (2021): سعى الباحث في دراسته إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وطبق مقياس جودة الحياة المختصر تعريب (أحمد، 2008) على عينة بلغت (500) طالباً وطالبة من جامعة نجران، فاستجاب منهم (418) طالباً وطالبة، وتم استخلاص مؤشرات الصدق والثبات، وتبين أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي وبنائي جيد لدى عينة من طلبة جامعة نجران، ويتمتع بقدرات تمييز مرتفعة، وأظهرت النتائج أن جميع مؤشرات الثبات باستخدام معاملات كرونباخ ألفا وطريقة

التجزئة النصفية جاءت مرتفعة، وتبين أن درجات الطلبة على مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية جاءت للذكور بوزن نسبي (74%)، وللإناث (72%)، وتبين عدم وجود فروق على الدرجة الكلية للمقياس بين الذكور والإناث.

2.3 منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي بهدف قياس العلاقة بين أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأبعاد جودة الحياة لدى الشباب في منطقة القصيم.

3.3 مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع المستهدف لهذه الدراسة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 40 عاماً والذين يقيمون في منطقة القصيم. تم اختيار هذه الفئة العمرية لأنها تمثل شريحة ديموغرافية تشارك بشكل كبير في وسائل التواصل الاجتماعي وتخوض تحولات حياتية حاسمة في التعليم، والمهنة، والعلاقات الاجتماعية.

4.3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية ممثلة للمجتمع تقدر بحوالي (301) شاب من شباب منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية. وللتعرف على الخصائص الديموغرافية، تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة كما هو مبين في الجدول (1-3).

جدول رقم (1-3): توزيع أفراد العينة

| المتغير | الفئة | التكرار | النسبة المئوية |
|------------------|------------------|---------|----------------|
| الجنس | ذكر | 217 | 72.1% |
| | أنثى | 84 | 27.9% |
| العمر | 18 - 24 سنة | 40 | 13.3% |
| | 25 - 29 سنة | 38 | 12.6% |
| | 30 - 34 سنة | 53 | 17.6% |
| | 35 - 39 سنة | 54 | 17.9% |
| | 40 سنة فأكثر | 116 | 38.5% |
| المستوى التعليمي | ثانوية عامة فأقل | 56 | 18.6% |
| | دبلوم/معهد متوسط | 43 | 14.3% |

| المتغير | الفئة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|------------------|----------------|
| متوسط عدد ساعات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي | بكالوريوس | 136 | 45.2% |
| | دراسات عليا (دبلوم عالٍ/ماجستير/دكتوراه) | 66 | 21.9% |
| | أقل من ساعة | 12 | 4% |
| | من ساعة واحدة إلى أقل من ثلاث ساعات | 74 | 24.6% |
| | من ثلاث ساعات إلى أقل من ست ساعات | 130 | 43.2% |
| | ست ساعات فأكثر | 85 | 28.2% |
| نمط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي | طوال ايام الاسبوع غالبا | 283 | 94% |
| | نهاية اجازة الاسبوع | 18 | 6% |
| المنصة الأكثر استخداماً | واتساب | 78 | 25.9% |
| | تلغرام | 4 | 1.3% |
| | تويتر (منصة X) | 40 | 13.3% |
| | سناب شات | 79 | 26.2% |
| | يوتيوب | 15 | 5% |
| | إنستغرام | 11 | 3.7% |
| | تيك توك | 73 | 24.3% |
| | فيسبوك | 1 | 0.3% |
| | الهدف الرئيس من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي | التسلية والترفيه | 154 |
| التعليم والتعلم | 81 | 26.9% | |
| التواصل وبناء العلاقات | 46 | 15.3% | |
| البحث عن فرص عمل | 7 | 2.3% | |

| المتغير | الفئة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|----------------------------|---------|----------------|
| | الأعمال التجارية / التسويق | 13 | %4.3 |

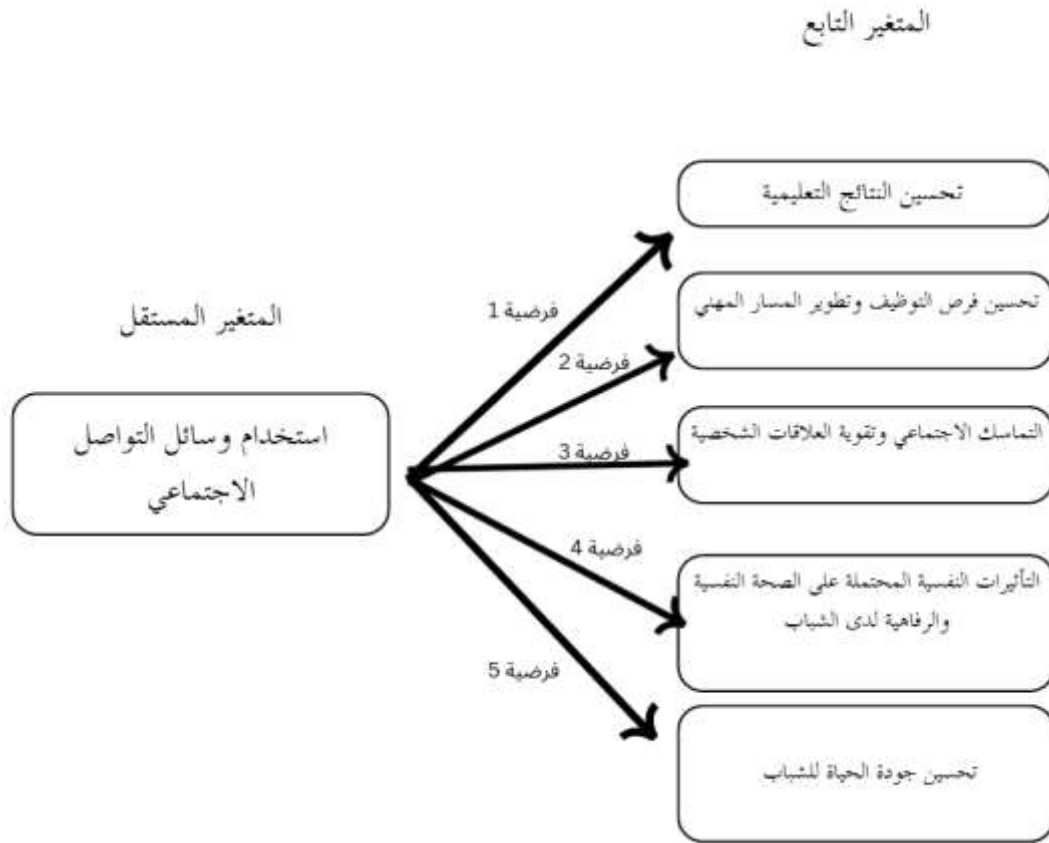
يبين الجدول رقم (3-1) أن معظم أفراد العينة هم من الذكور، حيث بلغت بنسبتهم (72.1%) من عينة الدراسة، بينما بلغت نسبة الإناث (27.9%) من العينة. أما فيما يتعلق بالفئة العمرية للمشاركين في الدراسة، فقد جاءت نسبة المشاركين من الفئة العمرية (40 سنة فأكثر) الأعلى وبقية (38.5%) من حجم العينة، وهي الفئة التي تركز عليها الدراسة الحالية، تلاها المشاركون في الفئات العمرية (35 - 39 سنة) و (30 - 34 سنة) بنسب (17.9%) و (17.6%) على الترتيب، في حين بلغت نسبة المشاركين من الفئة العمرية (25 - 29 سنة) (12.6%).

فيما يتعلق بالمستوى التعليمي للمشاركين، فقد جاءت نسبة المشاركين ممن يحملون درجة البكالوريوس الأعلى تمثيلاً في عينة الدراسة بنسبة بلغت (45.2%)، تليها فئة من يحملون درجة الدراسات العليا (دبلوم عالٍ/ماجستير/دكتوراه) بنسبة (21.9%) من حجم العينة، والذي يعكس بدوره ارتفاع مستوى التعليم في العينة، في حين بلغت نسبة المشاركين من حملة الدبلوم/معهد متوسط (14.3%).

تبين النتائج في الجدول أن (43.2%) من المشاركين في الدراسة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط يومي من ثلاث ساعات إلى أقل من ست ساعات، وأن نسبة المشاركين الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط يومي ست ساعات فأكثر (28.2%)، وهذا يدل على ارتفاع معدل الاستخدام اليومي لدى المشاركين، بينما بلغت نسبة المشاركين الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط يومي أقل من ساعة (4%). تبين النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركين في الدراسة وبنسبة (94%) يستخدمون غالباً وسائل التواصل الاجتماعي طوال أيام الأسبوع، والذي يؤثر إلى اعتماد عينة الدراسة بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي في حياتهم اليومية، في حين يستخدم (6%) من المشاركين في الدراسة وسائل التواصل الاجتماعي في نهاية اجازة الأسبوع.

5.3 نموذج البحث

استند نموذج البحث في هذه الدراسة إلى نظرية رأس المال الاجتماعي، حيث افترض وجود علاقات تأثيرية بين المتغير المستقل المتمثل في "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي" والمتغيرات التابعة المرتبطة بجودة الحياة بأبعادها المختلفة لدى الشباب. وقد تمثلت هذه الأبعاد في: تحسين النتائج التعليمية، وتحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني، وتعزيز التماسك الاجتماعي وتقوية العلاقات الشخصية، إضافة إلى التأثيرات النفسية على الصحة النفسية والرفاهية، وأخيراً تحسين جودة الحياة بشكل عام. ولتوضيح هذه العلاقات، تم تصميم نموذج بحثي يُبين كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على كل بعد من أبعاد جودة الحياة من خلال مجموعة من الفروض الرئيسية، كما هو موضح في الشكل (3-1) أدناه، الذي يربط بين المتغير المستقل والمتغيرات التابعة عبر أسهم توضح مسارات التأثير المفترضة في الدراسة.



الشكل (3-1): نموذج البحث الذي يوضح العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى الشباب.

6.3 أدوات الدراسة:

أعدت استبانة إلكترونية مكونة من خمسة أقسام:

جدول رقم (3-2): أدوات الدراسة

| القسم | المحتوى | نوع البنود |
|-----------------------------|---|---------------------|
| البيانات الديموغرافية | الجنس، العمر (ابتداءً من 18 سنة)، المستوى التعليمي | أسئلة مغلقة |
| أنماط الاستخدام | عدد الساعات اليومية، عدد أيام الاستخدام أسبوعياً، ترتيب المنصات المفضلة | أسئلة اختيار وترتيب |
| النتائج التعليمية | 6 بنود | ليكرت خماسي |
| التوظيف والمسار المهني | 6 بنود (مع بند عن الحصول الفعلي على فرصة عمل) | ليكرت خماسي |
| العلاقات والتماسك الاجتماعي | 6 بنود | ليكرت خماسي |

| | | |
|----------------------------|--|--------------------------------------|
| الصحة النفسية والرفاهية | 6 بنود، أُضيف بند عكسي لضبط الانحياز | ليكرت خماسي |
| الاستراتيجيات المقترحة | 5 بنود ليكرت لقياس استعداد المستجيب لتبني استراتيجيات الاستخدام الإيجابي | مقترح تحويل السؤال المفتوح إلى ليكرت |

7.3 اختبار الصدق والثبات للأداة

1.7.3 أولاً: صدق الأداة

1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم التحقق من الصدق الظاهري لأداة الدراسة ؛ من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة القصيم (انظر الى الملحق) ؛ لإبداء الرأي حول أداة الدراسة، وأية ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، من إضافة أو حذف أو تعديل ، وقد تم الأخذ بغالبية ملاحظات المحكمين وبنسبة (80%) ، والتي كانت في معظمها تركز على إعادة صياغة بعض الفقرات ، وقد تم تعديل الاستبيان قبل توزيعه على عينات الدراسة (الاستطلاعية والرئيسية) ، حيث ظهر بصورته النهائية كما هو مبين في الملحق ، مكوناً من خمسة محاور و (29) عبارة.

2. صدق الاتساق الداخلي:

من أجل تقليل الأخطاء عند توزيع الإستبيان في شكله النهائي على العينة الرئيسية، تم توزيع الاستبانة بصورته الاولية بعد التحقق من الصدق الظاهري على عينة استطلاعية قوامها (30) شاب من شباب منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، من خارج عينة الدراسة الرئيسية للتحقق مما إذا كان الإستبيان يقيس فقط الأهداف التي من بنائه من أجلها. ويقاس صدق الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه هذه العبارة من محاور الاستبانة، أنظر الجدول (3-3).

جدول رقم (3-3): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه العبارة

| تحسين النتائج التعليمية | | تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني | | تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي | |
|-------------------------|----------------|--|----------------|---|----------------|
| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| 1 | 0**620. | 1 | 0**841. | 1 | 0**652. |
| 2 | 0**624. | 2 | 0**827. | 2 | 0**785. |
| 3 | 0**567. | 3 | 0**870. | 3 | 0**824. |
| 4 | 0**872. | 4 | 0**808. | 4 | 0**828. |
| 5 | 0**872. | 5 | 0**916. | 5 | 0**813. |
| 6 | 0**796. | 6 | 0**709. | 6 | 0**624. |

| استراتيجيات مقترحة لتعزيز جودة الحياة | | تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب | |
|---------------------------------------|-------------|--|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| 0**915. | 1 | 0**501. | 1 |
| 0**858. | 2 | 0**859. | 2 |
| 0**876. | 3 | 0**750. | 3 |
| 0**859. | 4 | 0**835. | 4 |
| 0**865. | 5 | 0**901. | 5 |
| | | 0**315. | 6 |

**** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).**

يتبين من نتائج الجدول (3-3) أن قيم معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات الأداة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة قد تراوحت بين (0.916-501.0) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)، هذا يؤكد أن جميع فقرات الأداة تتمتع بدرجة صدق اتساق داخلي مقبول وتبين قابليتها للتطبيق على أفراد العينة الرئيسية.

3. الصدق البنائي العام لمحاور الاستبانة

تم التحقق من الصدق البنائي العام لمحاور الاستبانة بعد توزيعها على العينة الاستطلاعية من خلال إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبانة بشكل عام، انظر النتائج في الجدول (3-4).

جدول رقم (3-4): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل محور مع الدرجة الكلية للاستبانة

| م | المحور | معامل ارتباط بيرسون |
|---|---|---------------------|
| 1 | تحسين النتائج التعليمية | 0.822** |
| 2 | تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني | 0.870** |
| 3 | تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي | 0.764** |
| 4 | تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب | 0.606** |
| 5 | استراتيجيات مقترحة لتعزيز جودة الحياة | 0.634** |

**** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).**

تبين النتائج في الجدول (3-4)، أن قيم معاملات الارتباط لمحاو الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة جاءت ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01). وتراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون (0.606 - 0.870). مما يدل على توفر درجة جيدة من الصدق البنائي لمحاو الاستبانة.

4 نتائج الدراسة وتفسيرها

هدفت الدراسة الى تحليل أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة لدى شباب منطقة القصيم. من اجل ذلك تم استخدام الاختبارات الاحصائية المبينة سابقا للتحقق من صحة فروض الدراسة والاجابة على تساؤلاتها كالتالي:

1.2.4 التحقق من صحة فروض الدراسة

التحقق من صحة فرض الدراسة الأول: "هناك علاقة ايجابية بين استخدام الشباب في منطقة القصيم لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين النتائج التعليمية "

للتحقق من صحة فرض الدراسة الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور الدراسة (تحسين النتائج التعليمية) ثم ترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي للعبارة، مع مراقبة قيم الانحراف المعياري كما هو مبين في الجدول (4-1).

جدول (4-1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور (تحسين النتائج التعليمية) وترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي لعبارات المحور

| م | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | درجة الاستجابة |
|---|---|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| 1 | يساعدني استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الوصول إلى مصادر تعليمية | 4.25 | 0.821 | 1 | مرتفعة جداً |
| 6 | تنوع المحتوى التعليمي ساهم في تحصيلي | 4.01 | 0.904 | 2 | مرتفعة |
| 2 | أستخدم وسائل التواصل لتبادل المعرفة مع الزملاء | 3.97 | 0.983 | 3 | مرتفعة |
| 4 | وسائل التواصل طورت مهاراتي الدراسية | 3.95 | 1.004 | 4 | مرتفعة |
| 5 | تحسن أدائي الأكاديمي بفضل وسائل التواصل | 3.94 | 0.971 | 5 | مرتفعة |
| 3 | أتابع محتوى تعليمي مرتبط بتخصصي | 3.89 | 0.998 | 6 | مرتفعة |

| | | | |
|--------|-------|------|--------------------------------|
| مرتفعة | 0.751 | 4.00 | محور (تحسين النتائج التعليمية) |
|--------|-------|------|--------------------------------|

يوضح الجدول (4-1) ان الشباب في منطقة القصيم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين النتائج التعليمية بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي (4.00) وانحراف معياري (0.751) وفقاً لاستجابات عينة الدراسة. وقد جاءت العبارة التي نصها (يساعدني استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الوصول إلى مصادر تعليمية) في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (4.25) وانحراف معياري (0.821) باستجابة مرتفعة جداً من قبل عينة الدراسة ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة التي نصها (تنوع المحتوى التعليمي ساهم في تحصيلي) بمتوسط حسابي (4.01) وانحراف معياري (0.904) باستجابة مرتفعة ، أما في المرتبة السادسة والاخيرة ، جاءت العبارة التي نصها (أتابع محتوى تعليمي مرتبط بتخصصي) بمتوسط حسابي (3.89) وانحراف معياري (0.998) باستجابة مرتفعة أيضاً.

للتحقق من أن هذه النتيجة ذات دلالة احصائية، بمعنى أن "النتيجة لن تتغير بتغير عينة الدراسة"، تم إجراء اختبار "ت" للعينات الاحادية (One-Sample t Test) كما هو مبين في الجدول (4-2).

جدول (4-2): نتائج اختبار ت للعينات الأحادية للمتوسطات الحسابية لفقرات محور (تحسين النتائج التعليمية)

| القيمة الاختبارية = 3.40 | | | | | |
|--------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|--------------|--------|
| 95% فترة الثقة | | فروق المتوسطات الحسابية | القيمة الاحتمالية | درجات الحرية | قيمة ت |
| الحد الاعلى | الحد الادنى | | | | |
| 0.688 | 0.518 | 0.603 | 0.000* | 300 | 13.923 |

*مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha < 0.05$) .

يتبين من الجدول (4-2) أن المتوسط الحسابي لمحور (تحسين النتائج التعليمية) والبالغ 4.00 دال احصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha > 0.05$) حيث ان القيمة الاحتمالية في الجدول (0.000) أقل من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي هو 4.00 أكبر من القيمة الاختبارية 3.40، يتبين من ذلك ان النتيجة (هناك علاقة ايجابية بين استخدام الشباب في منطقة القصيم لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين النتائج التعليمية) ثابتة عند تغيير عينة الدراسة، ويمكن تعميمها على المجتمع الاحصائي كاملاً.

التحقق من صحة فرض الدراسة الثاني: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني للشباب في منطقة القصيم."

للتحقق من صحة فرض الدراسة الثاني، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور الدراسة (تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني) ثم ترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي للعبارة، مع مراقبة قيم الانحراف المعياري كما هو مبين في الجدول (3-4).

جدول (3-4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور (تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني) وترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي لعبارات المحور

| م | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | درجة الاستجابة |
|--|---|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| 2 | أستخدمها لتطوير المهارات المهنية | 4.07 | 0.884 | 1 | مرتفعة |
| 4 | أستفيد من المحتوى التدريبي المهني | 4.07 | 0.822 | 1 | مرتفعة |
| 3 | تساعدني في بناء شبكات مهنية | 4.01 | 0.900 | 3 | مرتفعة |
| 1 | أتابع إعلانات التوظيف عبر وسائل التواصل | 4.00 | 0.931 | 4 | مرتفعة |
| 5 | وسائل التواصل أداة لتحسين المسار المهني | 3.92 | 0.878 | 5 | مرتفعة |
| 6 | ساهمت في حصولي على وظيفة | 3.52 | 1.133 | 6 | مرتفعة |
| محور (تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني) | | 3.93 | .714 | | مرتفعة |

يوضح الجدول (3-4) ان الشباب في منطقة القصيم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.93) وانحراف معياري (0.714) وفقاً لاستجابات عينة الدراسة. وقد جاءت العبارات التي نصها (أستخدمها لتطوير المهارات المهنية) و (أستفيد من المحتوى التدريبي المهني) في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (4.07) وانحرافات معياري (0.884 و 0.822) على التوالي باستجابة مرتفعة من قبل عينة الدراسة ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة التي نصها (تساعدني في بناء شبكات مهنية) بمتوسط حسابي (4.01) وانحراف معياري (0.9) باستجابة مرتفعة ، أما في المرتبة السادسة والاخيرة ، فقد جاءت العبارة التي نصها (ساهمت في حصولي على وظيفة) بمتوسط حسابي (3.52) وانحراف معياري (1.133) باستجابة مرتفعة أيضاً.

للتحقق من أن هذه النتيجة ذات دلالة احصائية، تم إجراء اختبار "ت" للعينات الاحادية (One-Sample t Test) كما هو مبين في الجدول (4-4).

جدول (4-4): نتائج اختبار ت للعينات الأحادية للمتوسطات الحسابية لفقرات محور (تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني)

| |
|--------------------------|
| القيمة الاختبارية = 3.40 |
|--------------------------|

| 95% فترة الثقة | | فروق المتوسطات الحسابية | القيمة الاحتمالية | درجات الحرية | قيمة ت | |
|----------------|-------------|-------------------------------|----------------------|-----------------|--------|---|
| الحد الاعلى | الحد الادنى | | | | | |
| 0.612 | 0.450 | 0.531 | *0.000 | 300 | 12.901 | الشباب في منطقة القصيم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني |

* مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha < 0.05$) .

يتبين من الجدول (4-4) أن المتوسط الحسابي لمحور (تحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني) والبالغ 3.93 دال احصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha > 0.05$) حيث ان القيمة الاحتمالية في الجدول (0.000) أقل من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي هو 3.93 أكبر من القيمة الاختبارية 3.40، يتبين من ذلك امكانية تعميم النتيجة (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين فرص التوظيف وتطوير المسار المهني للشباب في منطقة القصيم) على المجتمع الاحصائي كاملاً.

التحقق من صحة فرض الدراسة الثالث: "تعزيز وسائل التواصل الاجتماعي التماسك الاجتماعي وتقوية العلاقات الشخصية بين الشباب في منطقة القصيم."

للتحقق من صحة فرض الدراسة الثالث، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور الدراسة (تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي) ثم ترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي للعبارة، مع مراقبة قيم الانحراف المعياري كما هو مبين في الجدول (4-5).

جدول (4-5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور (تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي) وترتيبها تنازلياً بناءً على المتوسط الحسابي لعبارات المحور

| م | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | درجة الاستجابة |
|---|------------------------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| 2 | البقاء على تواصل مع العائلة | 4.29 | 0.882 | 1 | مرتفعة جدا |
| 3 | تعزيز الروابط الاجتماعية | 4.18 | 0.906 | 2 | مرتفعة |
| 4 | توسيع دائرة العلاقات الشخصية | 4.10 | 0.906 | 3 | مرتفعة |
| 1 | تحسين العلاقات مع الأصدقاء | 4.02 | 0.943 | 4 | مرتفعة |
| 5 | الحصول على الدعم والمساندة | 3.90 | 1.038 | 5 | مرتفعة |

| | | | |
|--------|-------|-----|--|
| مرتفعة | 0.728 | 4.1 | محور (تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي) |
|--------|-------|-----|--|

تبين النتائج في الجدول (4-5) ان الشباب في منطقة القصيم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي (4.1) وبانحراف معياري (0.714) وفقاً لاستجابات عينة الدراسة. وقد جاءت العبارة التي نصها (البقاء على تواصل مع العائلة) في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي (4.29) وبانحراف معياري (0.882) باستجابة مرتفعة جداً من قبل عينة الدراسة، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة التي نصها (تعزيز الروابط الاجتماعية) بمتوسط حسابي (4.18) وبانحراف معياري (0.906) باستجابة مرتفعة، أما في المرتبة الخامسة والاخيرة، فقد جاءت العبارة التي نصها (الحصول على الدعم والمساندة) بمتوسط حسابي (3.9) وبانحراف معياري (1.038) باستجابة مرتفعة أيضاً.

للتحقق من أن هذه النتيجة ذات دلالة احصائية، تم اجراء اختبار "ت" للعينات الاحادية (One-Sample t Test) كما هو مبين في الجدول (4-6).

جدول (4-6): نتائج اختبار ت للعينات الأحادية للمتوسطات الحسابية لفقرات محور (تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي)

| القيمة الاختبارية = 3.40 | | | | | | |
|--------------------------|----------------|--|-------------------------|-------------------|--------------|--------|
| الحد الاعلى | 95% فترة الثقة | | فروق المتوسطات الحسابية | القيمة الاحتمالية | درجات الحرية | قيمة ت |
| | الحد الادنى | | | | | |
| 0.778 | 0.613 | | 0.696 | *0.000 | 300 | 16.587 |

*مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha < 0.05$) .

يتبين من الجدول (4-6) أن المتوسط الحسابي لمحور (تقوية العلاقات الشخصية والتماسك الاجتماعي) والبالغ 4.1 دال احصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha > 0.05$) حيث ان القيمة الاحتمالية في الجدول (0.000) أقل من قيمة مستوى الدلالة الاحصائية، وبما أن المتوسط الحسابي هو 4.1 أكبر من القيمة الاختبارية 3.40، يتبين من ذلك امكانية

تعميم النتيجة (تعزز وسائل التواصل الاجتماعي التماسك الاجتماعي وتقوية العلاقات الشخصية بين الشباب في منطقة القصيم) على المجتمع الاحصائي كاملاً.

6.5 التوصيات

استناداً إلى نتائج البحث وتحليل البيانات الميدانية حول أثر استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة في منطقة القصيم، يوصي الباحثون بمجموعة من التوصيات العملية الموجهة إلى الفئات المستفيدة، وذلك لتعظيم الفوائد وتقليل الآثار السلبية وتعزيز الاستخدام الإيجابي والمسؤول لهذه المنصات الرقمية:

أولاً: توصيات موجهة للشباب

- ضرورة الاعتدال في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتخصيص أوقات محددة للاستخدام اليومي بما لا يؤثر على الأنشطة الحياتية الأخرى مثل الدراسة، والعمل، والتواصل الأسري.
- الاستفادة من المنصات الرقمية في تطوير المهارات التعليمية والمهنية، والبحث عن محتوى هادف يعزز من فرص التعلم الذاتي والتطوير الشخصي.
- تعزيز التفاعل الواقعي مع الأسرة والأصدقاء، وعدم الاكتفاء بالتواصل الافتراضي، لما لذلك من أثر إيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية.
- الانتباه إلى مخاطر الإفراط في الاستخدام، مثل الإدمان الرقمي أو التعرض لمحتوى سلبي أو ضار، وطلب الدعم عند الحاجة من الأسرة أو المختصين.
- حماية الخصوصية الرقمية من خلال ضبط إعدادات الأمان وعدم مشاركة المعلومات الشخصية مع الغرباء.

ثانياً: توصيات للمؤسسات التعليمية

- دمج التوعية الرقمية ضمن المناهج الدراسية، وتثقيف الطلاب حول الاستخدام الآمن والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي.
- توظيف المنصات الرقمية كوسائل تعليمية تفاعلية لتعزيز التعلم التعاوني، وتطوير مهارات البحث والتواصل لدى الطلاب.

- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمعلمين حول أفضل الممارسات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التعليم، وكيفية التعامل مع التحديات المرتبطة بها.

ثالثاً: توصيات لصناع القرار والجهات الحكومية

- إطلاق حملات توعوية وطنية حول الاستخدام الآمن والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي، مع التركيز على الفئات الشابة والأسر.
- دعم المبادرات الحكومية والمجتمعية التي تهدف إلى تطوير المهارات الرقمية، وتعزيز الصحة النفسية، وتوفير الدعم الفني والاستشاري للشباب.
- سن تشريعات وسياسات واضحة للحد من الجرائم الإلكترونية، وحماية الخصوصية الرقمية، وضبط المحتوى غير المناسب أو الضار على المنصات الرقمية.
- تشجيع الشراكات بين القطاعين العام والخاص لتطوير حلول رقمية مبتكرة تخدم جودة الحياة لدى الشباب.

رابعاً: توصيات للباحثين والمهتمين بالدراسات المستقبلية

- إجراء دراسات طولية ومقارنة لرصد التغيرات في أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على جودة الحياة عبر الزمن وبين المناطق المختلفة.
- دراسة الفروق بين الجنسين والفئات العمرية في علاقة الاستخدام الرقمي بجودة الحياة، وتحليل أثر المنصات الرقمية المتنوعة بشكل منفصل.
- تطوير أدوات قياس محلية دقيقة لقياس جودة الحياة الرقمية وتأثير التفاعل الاجتماعي الافتراضي على الصحة النفسية والتعليم والعمل.
- دراسة التحديات الأخلاقية المرتبطة بجمع البيانات الرقمية واستخدامها في البحوث الاجتماعية.

خامساً: توصيات للأسرة والمجتمع

- تشجيع التواصل المباشر بين أفراد الأسرة، وتخصيص أوقات خالية من الأجهزة الرقمية لتعزيز الروابط الأسرية.
- مراقبة استخدام الأبناء للمواقع والمنصات الرقمية، وتوجيههم نحو الاستخدام الإيجابي، مع احترام خصوصيتهم وتشجيعهم على التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.

• تعزيز الوعي المجتمعي حول مخاطر المعلومات الزائفة، وأهمية التحقق من مصادر الأخبار والمحتوى قبل مشاركته أو تداوله.

تؤكد هذه التوصيات أهمية تكامل الجهود بين الشباب، والمؤسسات التعليمية، وصناع القرار، والأسرة، والمجتمع، لتعزيز الفوائد المتحققة من وسائل التواصل الاجتماعي، والحد من آثارها السلبية، بما يساهم في تعزيز جودة الحياة وتحقيق التنمية المستدامة في المجتمع السعودي، ويدعم أهداف رؤية المملكة 2030.

7.5 الخاتمة

في ختام هذا البحث، وبعد استعراض وتحليل النتائج المتحصلة من الدراسة الميدانية حول أثر استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز جودة الحياة في منطقة القصيم، يتضح أن البحث قد نجح في تحقيق أهدافه والإجابة على تساؤلاته الرئيسية. فقد أظهرت النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي باتت جزءًا محوريًا في حياة الشباب، وأسهمت بشكل ملحوظ في تطوير الجوانب التعليمية والمهنية والاجتماعية، مع وجود تأثيرات إيجابية واضحة على الصحة النفسية والرفاهية، شريطة الاعتدال والوعي في الاستخدام.

أكدت الدراسة أن الاستخدام الإيجابي والمنظم لهذه المنصات الرقمية يمكن أن يكون أداة استراتيجية لتعزيز جودة الحياة، من خلال دعم التعلم الذاتي، وتوسيع شبكات العلاقات، وتوفير فرص مهنية جديدة، إلى جانب تعزيز التماسك الاجتماعي والدعم النفسي. كما كشفت النتائج عن وعي متزايد لدى الشباب بأهمية الاستراتيجيات الوقائية، مثل ضبط الوقت، والتثقيف الرقمي، والانخراط في المبادرات الحكومية والمجتمعية ذات الصلة.

تتسجم هذه النتائج مع الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الإعلام الرقمي وجودة الحياة، وتبرز أهمية السياق المحلي في فهم وتحليل هذه العلاقة، خاصة في ظل التحولات الرقمية والاجتماعية التي تشهدها المملكة العربية السعودية. كما تبرز الدراسة الحاجة إلى استمرار البحث في هذا المجال، مع التوصية بتوسيع نطاق الدراسات المستقبلية لتشمل فئات عمرية ومناطق جغرافية متنوعة، واستخدام مناهج بحثية متنوعة لمزيد من التعمق في فهم التأثيرات المتبادلة بين الإعلام الرقمي وجودة الحياة.

وبذلك، يؤكد هذا البحث أهميته العلمية والعملية في إثراء الأدبيات المحلية والعربية، ويدعم جهود صناع القرار والمؤسسات التعليمية والمجتمعية في تطوير سياسات وبرامج تعزز من جودة الحياة لدى الشباب في المجتمع السعودي الرقمي المعاصر.

. قائمة المراجع

1.6 المراجع العربية

- الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله. (2023). التفاعل الاجتماعي في ضوء استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب القصيم والرياض. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 9(2)، 123-140.
- بخوش، نورس، وحميداني، خرفية. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيدان عاشور: دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة زياف عاشور، الجزائر.
- بلعليا، زهرة. (2022). التكنولوجيا الرقمية والهوية الثقافية: دراسة في القيم الثقافية العربية. *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية*، 10(2)، 319-328.
- ثابت، بسمة علي عبده، وثابت، عبد المجيد السيد رزيقة. (2024). مستوى جودة الحياة لدى النازحين في محافظة تعز كمؤشر للصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، 6(3)، 44-74.
- جاد، سالي أحمد. (2020). التأثيرات النفسية والاجتماعية لوسائل الإعلام التقليدية والرقمية على الجمهور المصري: دراسة ميدانية مقارنة. *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون*، 20، 67-155.
- الجناعي، منى بدر. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 3(15)، 23-60.
- حلمي، رنا محمد فتحي محمد، ونحلة، عمرو محمد عبد الله، وعبد المطلب، نادر محمد علي. (2022). تعرض المراهقين للمضامين العلمية بمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بثقافتهم العلمية. *مجلة دراسات الطفولة*، 25(96)، 79-84.
- الخمشي، جواهر بنت صالح. (2023). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الشباب في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب. *مجلة البحوث والدراسات الاجتماعية*، 3(1)، 3-1.
- خيرا لله، هشام رشدي. (د.س.ن). محاضرات في نظريات الإعلام. كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية.
- زينوني، خ. (2021). الحقيبة تحت الجلد (الطلقة السحرية) [رسالة ماجستير]. جامعة محمد بن دباغين - سطيف 2، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم الإعلام والاتصال. إشراف: عكران.
- سليمان، ن. م.، إبراهيم، م. م.، وعبد الحميد، م. ع. (2018). دور الإعلام في مواجهة المشكلات الاقتصادية والاجتماعية بمحافظة شمال سيناء. *مجلة الدراسات الاقتصادية والبيئية*، 3(3)، 283.

السماني، عبد السلام حاج أحمد، وأحلام العطا محمد عمر. (2017). أثر شبكات التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لدى الطالبات الجامعيات في كلية الآداب بجامعة الملك سعود. مجلة جامعة القصيم للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 34(1)، 511-536.

السويد، محمد بن علي بن محمد. (2015). استخدامات الشباب السعودي لموقع التواصل الاجتماعي (تويتر) وتأثيرها على درجة علاقتهم بوسائل الإعلام التقليدية [بحث مقدم في مؤتمر]. مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعي: التطبيقات والإشكالات المهنية، كلية الإعلام والاتصال، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

شكور، ل. (2018). بين الطلقة السحرية وإشباع الحاجات: كيف تؤثر وسائل الإعلام في الجمهور. جامعة قطر <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10803.27681>.

الشهري، حنان بنت شعشوع. (2012). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية "الغيس بوك" وتويتر نموذجا" [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز.

الشيبي، إيناس محمد إبراهيم. (2018). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على القيم لدى الشباب: دراسة ميدانية على طالبات جامعة القصيم. مجلة البحوث التجارية، 40(4)، 1-47.

ضميري، مهند ياسر صالح. (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

عبد المنعم، محمد محمد، عبدا لله، زينب عبد الرازق غريب، والبيبي، الرشيد إسماعيل الطاهر. (2020). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 45، 11-68.

عبد الأتام، عارف. (2022). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تحفيز الشباب اليمني على المشاركة بالتنمية: دراسة مسحية في إطار نظرية رأس المال الاجتماعي. مجلة البحوث الإعلامية، 61(4)، 2417-2470.

علي، سحر نجيب عبده. (2023). وسائل التواصل الاجتماعي وأبعادها التفاعلية على الشباب: دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في محافظة عدن. مجلة جامعة عدن للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(3)، 534-553.

الغامدي، محمد عبدا لله. (2016). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 27(108)، 183-235.

القحطاني، بدر بن ناصر. (2024). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى الطلاب الصم وضعاف السمع ببرنامح السنة التأهيلية. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 6(1)، 91-130.

هياجنة، أنس موسى محمد. (2024). دور الخدمات العامة في تحسين جودة الحياة الحضرية: دراسة حالة في الأردن. مجلة المجتمع العربي لنشر الدراسات العلمية، 33، 554-567.

اليامي، محمد حسين فهيد. (2021). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية على عينة من طلبة جامعة نجران بالمملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(2)، 201-217.

هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية. (2023). تقرير إنترنت السعودية. منتدى مؤشرات الاتصالات والتقنية. <https://www.citc.gov.sa/ar/reportsandstudies/Reports/Pages/internet-report.aspx>.

عكاظ. (2023). البحث العلمي استثمار المستقبل لجودة الحياة. صحيفة عكاظ. <https://www.okaz.com.sa/article/5731231>.

مجلة رواد الإبداع. (2023). دور البحث العلمي في تطوير وتجويد العملية التعليمية.

2.6 المراجع الأجنبية

Al-Fayez, W., & Alanzi, T. (2020). Social media use for health reasons among health information management and technology graduates from Imam Abdulrahman bin Faisal University. *2020 19th International Symposium on Distributed Computing and Applications for Business Engineering and Science (DCABES)*, 312–317. <https://doi.org/10.1109/DCABES50732.2020.00087>

Asuncion, E. (2024). *The impact of social media usage on adolescent mental health* [Unpublished master's thesis]. California State University.

Bekalu, M. A., & McCloud, R. F. (2020). *Social media use and health-related outcomes*. Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>

- Dam, V., Dao, N., Nguyen, D., Vu, T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R., Ho, C., & Zhang, M. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18(3), e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- FasterCapital. (2024). Future directions in social media research. <https://fastercapital.com/topics/future-directions-in-social-media-research.html>
- Iwamoto, D., & Chun, H. (2020). The emotional impact of social media on higher education. *The International Journal of Higher Education*, 9(2), 239–247. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n2p239>
- Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., & Hassan, M. (2020). Relationship between problematic social media usage and employee depression: A moderated mediation model of mindfulness and fear of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 557987. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.557987>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Barre, L., & Bartels, S. J. (2017). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e7785056. <https://doi.org/10.2196/7785>
- Orben, A., et al. (2025). Teens with anxiety and depression spend more time on social media. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01500-7>
- Power, M. (2006). Cross cultural analyses determinants of quality of life and mental health: Results from the Eurobis study. *Social Indicators Research*, 77(1), 95–138. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-8>
- Power, M. (2006). Quality of life: Theoretical and methodological issues. In S. R. Walker & R. M. Rosser (Eds.), *Quality of life assessment: Key issues in the 1990s* (pp. 3–22). Springer.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- ReachOut Schools. (2024). Benefits of internet and social media. <https://schools.au.reachout.com/online-behaviour-and-social-media/benefits-of-internet-and-social-media>
- Skogen, J., Hjetland, G., Bøe, T., Hella, R., & Knudsen, A. (2020). Through the looking glass of social media: Focus on self-presentation and association with mental health and quality of life. A cross-sectional survey-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3319. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063319>

- Social Capital Theory (SCT) - TheoryHub. (2024). <https://open.ncl.ac.uk/theories/16/social-capital-theory/>
- Tammisalo, K., et al. (2024). Social media use, depression and quality of life: A brief review. *Journal of Mental Health*, 33(1), 22–37. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2241234>
- UK Research and Innovation. (2025). The benefits of social media. <https://www.ukri.org/councils/esrc/impact-toolkit-for-economic-and-social-sciences/how-to-use-social-media/the-benefits-of-social-media/>
- U.S. Surgeon General’s Advisory on Social Media and Youth Mental Health. (2023). U.S. Department of Health & Human Services. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/social-media-youth-mental-health/index.html>
- Von Lieres, B., & Cauvery, N. (2022). Social media use and quality of life. *Journal of Digital Society*, 8(2), 45–59.
- Wang, Y., et al. (2022). Social networking use, mental health, and quality of life of Hong Kong adolescents. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.875647>
- WHO. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
- Williams, J. (2010). Social networking applications in health care: Threats to the privacy and security of health information. In *Proceedings of 2010, ICSE Workshop on Software Engineering in Health Care* (pp. 39–49). ACM.