رفاد REFAAD
www.refaad.com

Global Journal of Economics and Business (GJEB)
المجلة العالمية للاقتصاد والأعمال
Journal Homepage: https://www.refaad.com/Journal/Index/2
E-ISSN 2519-9293 | P-ISSN 2519-9285
Vol. 16, Issue 1, 2026, pp. 57 - 70

The Impact of Social Media Use on Quality of Life: An Applied Study in the Nile River State-Sudan

Eslam Hassan Mohamed[1], Osman Abdalla Elhadi[2], Mohieldin Ali Ehassan[3*]

[1] Department of Management Information Systems, College of Business and Economics, Qassim University, Kingdom of Saudi Arabia. e.mohamed@qu.edu.sa

2 Department of Management Information Systems, College of Business and Economics, Qassim University, Kingdom of Saudi Arabia. o.elhadi@qu.edu.sa

[3] Department of Economics, College of Business and Economics, Qassim University, Saudi Arabia.

[*] Corresponding Author: Mohieldin Ehassan (mo.elhassan@qu.edu.sa)

أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة: دراسة تطبيقية في ولاية نهر النيل- السودان

اسلام حسن محمد[1]، عثمان عبد الله الهادي[2]، محي الدين علي الحسن[3*]

[1] قسم نظم المعلومات الإدارية- كلية الأعمال والاقتصاد- جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية. e.mohamed@qu.edu.sa

[2] قسم نظم المعلومات الإدارية- كلية الأعمال والاقتصاد- جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية. o.elhadi@qu.edu.sa

[3] قسم الاقتصاد- كلية الاعمال والاقتصاد- جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية.

*الباحث المراسل: محي الدين الحسن (mo.elhassan@qu.edu.sa)

Received استلام البحث	Revised مراجعة البحث	Accepted قبول البحث
2025/9/26	2025/10/15	2025/11/2

DOI: https://doi.org/10.31559/GJEB2026.16.1.5

This file is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International

Abstract:

Objectives: This study aims to analyze the impact of social media use on the quality of life among individuals in the Nile River State, Sudan, considering the growing reliance on digital platforms and their social and psychological implications.

Methods: The study adopted a descriptive-analytical methodology and employed a structured questionnaire to collect data from a sample of 311 participants residing in the Nile River State. Statistical analysis was applied to test the proposed hypotheses.

Results: The findings revealed that ease of use and self-expression through social media positively contributes to improving quality of life, while excessive use negatively affects psychological and social well-being. Furthermore, technical challenges, such as weak internet connectivity and concerns over information security, limit the optimal benefits of these platforms. The study concluded that social media represents a double-edged sword: it can enhance quality of life when used moderately and effectively, but it may diminish it in cases of overuse or in the presence of technical barriers.

Conclusions: The study recommends improving digital infrastructure in Sudan, promoting awareness programs to encourage balanced use, and leveraging social media platforms in education, healthcare, and community participation.

Keywords: *Social media; Quality of Life; Moderate Use; Technical Challenges; Sudan.*

الملخص:

الأهداف: تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لدى الأفراد في ولاية نهر النيل- السودان، في ظل تزايد الاعتماد على المنصات الرقمية وما يترتب عليها من انعكاسات اجتماعية ونفسية.

المنهجية: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستندت إلى أداة الاستبانة لجمع البيانات من عينة بلغت (311) فردًا من سكان ولاية نهر النيل، وقد جرى تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار الفروض.

النتائج: أظهرت النتائج أن سهولة الاستخدام والتعبير عبر وسائل التواصل الاجتماعي يسهمان إيجابًا في تحسين جودة الحياة، بينما يؤثر الإفراط في الاستخدام سلبًا على الصحة النفسية والاجتماعية. كما بيّنت النتائج أن التحديات التقنية، مثل ضعف الإنترنت والأمان المعلوماتي، تحد من الاستفادة المثلى من هذه الوسائل. وانتهت الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل سلاحًا ذا حدين، فهي قادرة على تعزيز جودة الحياة عند الاستخدام المعتدل والفعّال، لكنها قد تضعفها عند الإفراط أو في ظل عوائق تقنية.

الخلاصة: أوصت الدراسة بضرورة تطوير البنية التحتية الرقمية في السودان، وتبني برامج توعية لترشيد الاستخدام، واستثمار المنصات الرقمية في مجالات التعليم والصحة والمشاركة المجتمعية.

الكلمات المفتاحية: *وسائل التواصل الاجتماعي؛ جودة الحياة؛ الاستخدام المعتدل؛ التحديات التقنية؛ السودان.*

الاستشهاد

Citation

محمد، اسلام، وآخرون. (2026). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة: دراسة تطبيقية في ولاية نهر النيل- السودان. *المجلة العالمية للاقتصاد والأعمال*، 16 (1)، 57-70.

Mohamed, E. H., et al. (2026). The Impact of Social Media Use on Quality of Life: An Applied Study in the Nile River State - Sudan. *Global Journal of Economics and Business*, 16(1), 57-70. https://doi.org/10.31559/GJEB2026.16.1.5 [In Arabic]

المقدمة:

شهد العالم خلال العقدين الأخيرين تحولًا جذريًا في أنماط التواصل الاجتماعي نتيجة الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، والتي أصبحت تمثل جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية لمليارات الأفراد حول العالم. وقد تجاوزت هذه الوسائل دورها التقليدي كقنوات للتواصل الشخصي لتتحول إلى منصات متعددة الاستخدامات تشمل التعليم، الاقتصاد الرقمي، الصحة النفسية، والمشاركة السياسية (Boyd, Ellison, ؛Kaplan & Haenlein, 2010) 2007 وتشير تقارير حديثة إلى أن أكثر من 70% من البالغين يستخدمون وسائل التواصل بشكل يومي، بمتوسط يتجاوز ساعتين يوميًا، مما يعكس تأثيرها العميق على أنماط الحياة (Pew Research Center, 2021) .

ورغم ما تحمله هذه الوسائل من فرص لتعزيز التفاعل الاجتماعي وتوسيع شبكات الدعم النفسي والاقتصادي (Naslund et al., 2016؛ محمد، 2020)، إلا أن الأدبيات العلمية توضح أيضًا آثارها السلبية المرتبطة بالاستخدام المفرط مثل العزلة الاجتماعية، الإدمان الرقمي، والاكتئاب (Keles et al., 202؛ عبد الرحمن، 2022). وتكتسب هذه الإشكالية أهمية أكبر في السياق السوداني، حيث يشهد المجتمع تحولات اجتماعية واقتصادية متسارعة، بينما تعاني البنية التحتية التقنية من تحديات تحدّ من الاستخدام الفعّال لهذه المنصات (الطيب، 2022). وتبرز ولاية نهر النيل كمجال ميداني مناسب لدراسة انعكاسات هذه الظاهرة على جودة الحياة في بيئة تجمع بين الحضر والريف.

مشكلة الدراسة:

شهد العالم خلال السنوات الأخيرة توسعًا كبيرًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حتى أصبحت عنصرًا أساسيًا في الحياة اليومية، مؤثرةً في أنماط التواصل والعلاقات الاجتماعية ومستويات الرضا النفسي والمعيشي (Boyd & Ellison, 2007 ؛ Kaplan & Haenlein, 2010) ورغم ما توفره هذه الوسائل من فرص للتفاعل الاجتماعي وتبادل المعرفة والدعم النفسي(Naslund et al., 2016؛ Ellison et al., 2007)، فإن الاستخدام المفرط لها يرتبط بآثار سلبية مثل العزلة الاجتماعية، اضطرابات النوم، والاكتئاب (Twenge et al., 2018.؛ Keles et al., 2020).

في السياق السوداني، يتزايد الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي في ظل تحولات اقتصادية واجتماعية متسارعة، يقابلها ضعف في البنية التحتية التقنية ومحدودية الوعي بالاستخدام الآمن، مما قد يؤثر في مدى انعكاس هذه الوسائل على جودة الحياة (الطيب، 2022). وتبرز ولاية نهر النيل نموذجًا مناسبًا لدراسة هذا التأثير، لكونها تجمع بين خصائص بيئات حضرية وريفية تعكس تنوعًا اجتماعيًا وثقافيًا فريدًا.

وعليه، تسعى الدراسة إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: **ما أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لدى الأفراد في ولاية نهر النيل- السودان؟**

ويتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة:

- كيف تؤثر سهولة استخدام المنصات على مستوى رضا الأفراد عن حياتهم؟
- ما دور التعبير وتبادل الآراء في تعزيز الشعور بالمشاركة الاجتماعية؟
- إلى أي مدى يسهم الاستخدام المعتدل مقابل الإفراط في تحسين أو إضعاف الصحة النفسية والاجتماعية؟
- كيف تؤثر التحديات التقنية على استفادة الأفراد من وسائل التواصل وجودة حياتهم؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من بعدين:

- الأهمية العلمية: تسعى إلى سد فجوة معرفية في الأدبيات العربية والسودانية المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة، إذ تظل معظم الدراسات مركزة على البيئات الغربية (حسن، 2019؛ عبد الله، 2021).
- الأهمية التطبيقية: يمكن أن تسهم نتائجها في صياغة استراتيجيات عملية لصناع القرار والمؤسسات التعليمية والإعلامية لتعظيم الآثار الإيجابية لهذه المنصات والحد من سلبياتها، بما ينعكس على تعزيز الرفاه الاجتماعي والنفسي.

أهداف الدراسة:

انطلاقًا من مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحليل مستوى انتشار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين سكان ولاية نهر النيل.
- دراسة أثر سهولة الاستخدام على تعزيز جودة الحياة.
- دراسة دور وسائل التواصل كمنصات لتبادل الآراء والأفكار في تحسين الرضا عن الحياة.
- قياس تأثير الاستخدام المعتدل مقابل الإفراط في الاستخدام على الصحة النفسية والاجتماعية.
- تحديد أثر التحديات التقنية على استفادة الأفراد من هذه الوسائل وانعكاسها على جودة حياتهم.

فروض الدراسة:

تستند الفروض في هذه الدراسة إلى ما عرضته الأدبيات النظرية والدراسات السابقة من دلائل على الأثر المزدوج لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين بعض جوانب جودة الحياة أو إضعافها. وانطلاقًا من هذه النتائج، وارتباطًا بمشكلة الدراسة وأهدافها، صيغت الفروض التالية

لاختبار العلاقة بين سهولة الاستخدام، والتعبير وتبادل الآراء، والاعتدال في الاستخدام، والتحديات التقنية من جهة، وجودة الحياة لدى الأفراد في ولاية نهر النيل من جهة أخرى.

- الفرضية الأولى H1: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين جودة الحياة.
- الفرضية الثانية H2: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار وتحسين جودة الحياة.
- الفرضية الثالثة H3: الاستخدام المعتدل والمنتظم لهذه الوسائل يسهم في تحسين جودة الحياة، بينما يؤدي الإفراط إلى تراجعها.
- الفرضية الرابعة H4: التحديات التقنية (ضعف الإنترنت، الانقطاعات، مشكلات الأمان) تعيق تحسين جودة الحياة عبر هذه الوسائل.

الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة:

الإطار النظري للدراسة:

يُعد الإطار النظري الأساس العلمي الذي تستند إليه الدراسة في تفسير العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة. فهو يربط بين المفاهيم الرئيسة والنماذج التفسيرية ذات الصلة، ويُبرز آليات التأثير الإيجابية والسلبية لهذه الوسائل على الأبعاد النفسية والاجتماعية للمستخدمين، مما يوفر قاعدة معرفية لدعم الفروض واختبارها ميدانيًا.

أولًا: مفهوم جودة الحياة

يُعد مفهوم جودة الحياة (Quality of Life) من المفاهيم متعددة الأبعاد التي استحوذت على اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس، الاجتماع، الصحة العامة، والتنمية البشرية. وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية (WHOQOL Group. 1995) جودة الحياة بأنها: "إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة ضمن السياق الثقافي وأنظمة القيم التي يعيشون فيها، وعلاقتها بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم." ويشمل هذا المفهوم عدة أبعاد أساسية:

1. **البعد الصحي:**

يشمل الصحة الجسدية والعقلية ومدى تمتع الفرد بطاقة إيجابية وقدرته على ممارسة حياته اليومية دون معوقات. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن الصحة تُعدّ أحد أبرز محددات جودة الحياة لأنها ترتبط بالقدرة على العمل والإنجاز والشعور بالرضا العام (WHOQOL Group, 1995). وقد أشار عبد الرحمن (2022) إلى أن الاستخدام المتوازن للتقنيات الرقمية، بما فيها وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يسهم في تحسين الصحة النفسية من خلال تقليل الشعور بالعزلة.

2. **البعد الاجتماعي:**

يتمثل في نوعية العلاقات الاجتماعية والدعم الأسري والمجتمعي الذي يتلقاه الفرد. فكلما كانت الروابط الاجتماعية أكثر إيجابية، زادت جودة الحياة. وأكدت دراسة (Ellison et al., 2007) أن المشاركة عبر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تعزز رأس المال الاجتماعي وتدعم الشعور بالانتماء. كما أوضحت دراسة الفاتح (2021) أن العلاقات الاجتماعية النشطة في البيئات النامية ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالرضا عن الحياة.

3. **البعد الاقتصادي:**

يتضمن الاستقرار المالي وقدرة الفرد على تلبية احتياجاته الأساسية والشعور بالأمان الاقتصادي. ويشير (Diener et al., 2018) إلى أن ارتفاع الدخل وتحسن الظروف الاقتصادية ينعكسان إيجابًا على جودة الحياة من خلال تقليل الضغوط المعيشية. وفي السياق العربي، يرى عبد الله (2021) أن جودة الحياة ترتبط بالاستقرار الوظيفي والفرص الاقتصادية المتاحة للأفراد في المجتمع.

4. **البعد البيئي:**

يتعلق بمدى ملاءمة البيئة المحيطة للعيش من حيث النظافة، الخدمات العامة، البنية التحتية، وإمكانية الوصول إلى الموارد. وأكدت دراسة الطيب (2022) أن ضعف البنية التحتية الرقمية في السودان يؤثر سلبًا على جودة الحياة الرقمية والاجتماعية، ويُعد من العوامل البيئية المهمة في هذا السياق.

5. **البعد النفسي:**

يمثل جوهر مفهوم جودة الحياة، إذ يعكس مستوى الرضا العام عن الذات والحياة والشعور بالطمأنينة والاتزان العاطفي. ويشير (Keles et al, 2020) إلى أن الاستخدام المعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يرفع مستوى الرضا النفسي، بينما الإفراط في الاستخدام قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب. كما يرى الحسن حكمي (2024) أن التوازن النفسي والرضا الذاتي يشكلان محور جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

في السياق العربي، يؤكد بعض الباحثين أن جودة الحياة ترتبط بشكل وثيق بدرجة التوازن بين الاحتياجات المادية والاجتماعية والروحية، وأن أي خلل في هذه الأبعاد ينعكس مباشرة على الصحة النفسية والاجتماعية للفرد (حسن، 2019؛ عبد الله، 2021).

ثانيًا: وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة

تشير الأدبيات إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا مزدوجًا في التأثير على جودة الحياة. فمن جانب، تسهم هذه الوسائل في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتوسيع شبكات الدعم النفسي، فضلًا عن إتاحة فرص للتعلم والتعبير عن الذات (Naslund et al., 2016؛ Ellison et al., 2007) . ومن جانب

آخر، يبرز البعد السلبي المتمثل في الإفراط في الاستخدام وما يترتب عليه من عزلة اجتماعية، اضطرابات النوم، وزيادة مستويات القلق والاكتئاب (Keles et al., 2020؛ Twenge et al., 2018)

وقد أظهرت دراسات عربية أن منصات التواصل الاجتماعي تمثل أداة مهمة للتفاعل المجتمعي خاصة بين الشباب، غير أن سوء استخدامها قد يؤدي إلى ضعف التواصل الأسري، وتراجع مستويات الإنجاز الأكاديمي، وارتفاع نسب الضغوط النفسية (الفاتح، 2021؛ عبد الرحمن، 2022).

يساعد هذا الإطار النظري في تفسير الفرضيات الأربعة التي تبنتها الدراسة، ويربط بين البنية النظرية (جودة الحياة ووسائل التواصل الاجتماعي) والتطبيق الميداني في مجتمع ولاية نهر النيل، مما يوفر أساسًا علميًا قويًا لتحليل النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة في السياقات العربية والأجنبية.

الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات موضوع العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة، وتباينت النتائج بين من أبرز دورها الإيجابي في تعزيز التواصل والدعم النفسي(Ellison et al., 2007)، وبين من ربط الإفراط فيها بارتفاع القلق والعزلة وتراجع الرضا عن الحياة .(Keles et al., 2020) أما في السياق العربي، فقد تناولت عدة دراسات أثرها على الشباب الجامعي والأسرة، وأكدت على ازدواجية آثارها بين الفوائد والتحديات (صميلي، 2020؛ السيد علي، 2016؛ الحفني، 2022). ومن هنا يأتي استعراض هذه الأدبيات لتحديد أوجه الاتفاق والاختلاف، والكشف عن الفجوة البحثية التي تسعى الدراسة الحالية إلى معالجتها في السياق السوداني.

1. وسائل التواصل وجودة الحياة/التماسك والعلاقات

- **دراسة صميلي (2020)**، دراسة ارتباطية على (310) طالبًا، فحصت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكلٍ من التماسك الأسري وجودة الحياة الأكاديمية. استخدمت المتوسطات، معامل بيرسون، واختبار T والانحدار المتعدد. النتيجة المحورية: مستوى الاستخدام مرتفع، وظهرت علاقة سالبة دالة بين الاستخدام والتماسك الأسري، ويمكن التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من درجة الاستخدام. تُشير النتائج إلى أن الإفراط قد يتعارض مع بعض أبعاد الرفاه الأسري/الأكاديمي، ما يدعم فرضية الاعتدال مقابل الإفراط (H3).
- **دراسة السيد علي (2016)** تناولت أثر مواقع التواصل على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي. أوضحت النتائج أن كثافة الاستخدام ترتبط بأنماط تواصل أسري أقل جودة لدى بعض الفئات، مع توصيات بضبط الوقت والاستخدام الرشيد. تعزّز هذه الدراسة دلالة أن الاستخدام غير المنظم قد يخفض بعض جوانب جودة الحياة الأسرية.

2. الإفراط في الاستخدام والآثار النفسية/الاجتماعية

- **دراسة الحفني (2022)** مراجعة تحليلية عربية لاتجاهات البحوث حول الإفراط في استخدام شبكات التواصل وتأثيراته على الحالة النفسية لدى طلاب الجامعات العرب. خلاصة المراجعة: مستخدمو الشبكات المفرِطون لديهم مؤشرات أسوأ للتوافق الصحي والاجتماعي والانفعالي مقارنةً بغير المستخدمين أو المستخدمين الأقل كثافة. هذا يدعم مباشرة فرضية (H3) بشأن الآثار السلبية للإفراط، ويُسند الحاجة إلى مقاييس انضباط الاستهلاك الرقمي في دراسات الرفاه.
- **دراسة السيد (2016)** بحثت الدراسة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي في ضوء متغيرات ديموغرافية مختلفة. أظهرت النتائج علاقة سالبة بين كثافة الاستخدام وجودة الحياة الأسرية، مع فروق لصالح ذوي المستوى الاجتماعي المرتفع. خلصت إلى أن الاستخدام المفرط يقلل من جودة التواصل الأسري ويزيد من الشعور بالعزلة.

3. سهولة الاستخدام والمنفعة المتصوَّرة في البيئات التعليمية

- **دراسة عبد المقتدر (2023)** هدفت الدراسة إلى تحليل علاقة استخدام الشباب المصري لصفحات مؤثّري وسائل التواصل الاجتماعي بجودة حياتهم، من خلال عينة مكوّنة من 455 مشاركًا. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين متابعة المؤثرين ومستويات التفاعل الاجتماعي والتقدير الذاتي والرضا عن الحياة. خلصت إلى أن الاستخدام الواعي للمحتوى يسهم في تعزيز جودة الحياة النفسية والاجتماعية.
- **دراسة محمد وآخرون (2022)** دراسة وصفية على (410) طالبًا حول واقع استخدام وسائل التواصل ودورها في استمرار التعلّم عن بُعد زمن الجائحة. بُنيت الاستبانة على ثلاث مجالات، منها سهولة الاستخدام ومنفعتها. أظهرت النتائج أن السهولة والمنفعة ترتبطان بتبنّي الطلاب لأدوات المنصّات، ما يعضّد فرضية سهولة الاستخدام (H1) وأثرها في جوانب عملية من جودة الحياة التعليمية/الأكاديمية.

4. التعبيروتبادل الآراء/رأس المال الاجتماعي

دراسات سودانية في المجال العام (أمثلة قطاعية ذات صلة بالسياق المحلي):

- **دراسة بدر الدين (2021)** درست أثر الوسائط الاجتماعية في التغيير الاجتماعي/السياسي بولاية الخرطوم، وخلصت إلى قدرة المنصات على إقناع المستخدمين والتعبئة. ورغم تركيزها على الشأن العام، فإنها توحي بقوة منصات التعبير والتبادل على النتائج الاجتماعية والإدراكية، ما يثري بعد التبادل/التعبير (H2) في السياق السوداني.

- دراسات إضافية من مجلات أم درمان الإسلامية: إبراز توظيف الشبكات في البرامج والخطاب الإعلامي يعكس قنوات تعبير وتداول للمعلومات يمكن أن تُحسّن بعض مؤشرات الرفاه المعرفي والثقافي عند الاستخدام الرشيد. هذه الدلائل تُفيد في بناء أدوات قياس لبعد التبادل/التعبير.

5. التحديات التقنية وجودة الأداء/الرفاه

- على المستوى العربي، تُظهر بحوث عربية قطاعية أن العوائق التقنية (ضعف الاتصال، انقطاعات الخدمة، أمن المعلومات) تقوّض الاستفادة التعليمية/المعرفية والثقافية من الشبكات، ما يجعل جودة التجربة التقنية متغيرًا وسيطًا مؤثرًا في الرفاه. دراسات عربية تناولت جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بمحدِّدات بيئية/مؤسسية قدّمَت إطارًا يمكن إسقاطه على جودة التجربة الرقمية كجزء من البيئة التعليمية/المعرفية.

مما تقدم يمكن تلخيص الدراسات السابقة في النقاط الآتية:

- اتساق الأدلة حول الإفراط: تتوافق نتائج صميلي (2020) والحفني (2022) على أن الإفراط يرتبط بتدهور بعض مؤشرات الرفاه (أسري/نفسي/أكاديمي)، ما يدعم صياغة فرضية H3 ويستدعي قياسًا صريحًا لشدة الاستخدام.
- سهولة الاستخدام كمدخل للمنفعة والرفاه: يبرز محور سهولة الاستخدام في دراسات التعلم عن بُعد، حيث تُسهِم السهولة والمنفعة المتصوَّرة في تبنّي المنصات ونتائج تعلمية أفضل؛ وهو ما يمكن أن يتجلى كتحسن في جانب من جودة الحياة الأكاديمية، داعمًا لـ H1.
- التبادل/التعبير وديناميات المجتمع: تُظهر الأدلة السودانية أن المنصات فعّالة في بناء الرأي العام وتداول الأفكار؛ ويمكن أن يرتبط هذا البعد بتحسين بعض مؤشرات الاندماج والمشاركة الاجتماعية لدى المستخدمين، بما يثبّت منطق H2 لكن مع الحاجة إلى قياس نوعية المحتوى وحدود "النزاع/الاستقطاب."
- التحديات التقنية كمُعوِّق نوعي: توحي الأدلة العربية بأن ضعف البنية التقنية وأمن المعلومات يحدّ من العوائد الاجتماعية/المعرفية المتوقعة، ما يبرّر إدراج H4 وتحليلها كعامل مُقيِّد للتأثير الإيجابي المتوقع لسهولة الاستخدام والتعبير.

على الرغم من وجود أعمال عربية عن جودة الحياة الأكاديمية والتوافق النفسي والعلاقات الأسرية، وتوافر دراسات سودانية عن الأثر الاجتماعي/العام للشبكات، تقلّ الأعمال العربية المحلية التي تقيس -بصورة كمية ومباشرة -العلاقة بين أبعاد الاستخدام (السهولة/ التبادل/ الاعتدال/ التقنية) ومقاييس شاملة لجودة الحياة في سياقٍ سوداني محلي (مثل ولاية نهر النيل). وهنا تأتي قيمة الدراسة الحالية لسدّ هذه الفجوة بقياسات صريحة ومؤشرات جودة حياة معتمدة .

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهجية الدراسة:

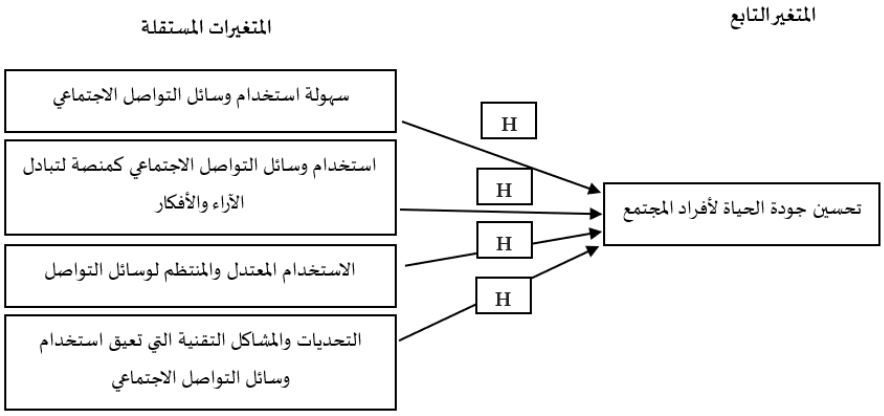
اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لدراسة الظواهر الاجتماعية والسلوكية التي تتطلب وصفًا دقيقًا وتحليلًا للعلاقات بين المتغيرات. ويستند هذا المنهج إلى جمع البيانات الميدانية وتحليلها إحصائيًا لاختبار الفروض والتحقق من مدى انطباقها على مجتمع الدراسة.

نموذج الدراسة:

انطلقت الدراسة الحالية من أربعة أبعاد رئيسة تمثل المتغيرات المستقلة والتي تعكس طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة باعتبارها المتغير التابع، وهي:

- سهولة الاستخدام: وتشير إلى مدى قدرة الأفراد على التعامل مع هذه المنصات بيسر، وهو ما يسهل انتشارها ويزيد من أثرها على تحسين التفاعل والرضا عن الحياة.
- التعبير وتبادل الآراء: إذ توفر هذه المنصات فضاءات للتواصل الحر وتبادل الأفكار، بما يعزز الإحساس بالمشاركة الاجتماعية.
- الاعتدال مقابل الإفراط: حيث تشير الأدلة إلى أن الاستخدام المعتدل يسهم في تعزيز جودة الحياة، في حين يؤدي الاستخدام المفرط إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية.
- التحديات التقنية: مثل ضعف الإنترنت، مشكلات الأمان، والانقطاعات المتكررة، والتي تمثل عائقًا أمام الاستفادة المثلى من هذه الوسائل في تحسين جودة الحياة.

تم اقتراح نموذج للدراسة كما موضح بالشكل (1):



شكل (1): أنموذج الدراسة

المصدر: إعداد فريق الدراسة.

يُوضّح النموذج المفاهيمي العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى أفراد المجتمع، من خلال أربع متغيرات مستقلة تمثل أبعاد الاستخدام هي: سهولة الاستخدام، واستخدام الوسائل كمنصة لتبادل الآراء والأفكار، والاستخدام المعتدل والمنظّم، والتحديات التقنية التي تعيق الاستخدام. ويفترض النموذج أن هذه الأبعاد تؤثر بدرجات متفاوتة في المتغير التابع المتمثل في تحسين جودة الحياة، بما يعكس الأثر المزدوج لوسائل التواصل بين الفائدة الاجتماعية والتحديات التقنية والنفسية في البيئة السودانية.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد المقيمين في ولاية نهر النيل. ونظرًا لاتساع حجم المجتمع وصعوبة الوصول إلى جميع مفرداته، تم الاعتماد على أسلوب العينة العشوائية البسيطة باعتباره أكثر الطرق ملاءمة لتقليل التحيز وضمان تمثيل المجتمع. بلغ حجم العينة (311) فرد، وهو حجم كافٍ من الناحية الإحصائية، حيث يتجاوز الحد الأدنى المطلوب في الدراسات الاجتماعية الميدانية وفقًا لصيغة كوشران. وتوزعت العينة على مختلف الفئات العمرية، النوع، والمستويات التعليمية، بما يعكس التنوع السكاني للمجتمع المحلي.

أداة جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، وقد تم تصميمها بالاعتماد على الأدبيات السابقة والنماذج النظرية ذات الصلة بجودة الحياة ووسائل التواصل الاجتماعي(WHOQOL Group. 1995؛ Kaplan & Haenlein, 2010) اشتملت الاستبانة على أربعة محاور رئيسة (سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، استخدامها كمنصات للتعبير وتبادل الآراء، أثر الاستخدام المعتدل والمنتظم مقابل الإفراط، التحديات التقنية المؤثرة على الاستخدام). وقد صُممت الأسئلة وفق مقياس "ليكرت" الخماسي (من "أوافق بشدة" = 5 إلى "لا أوافق بشدة" = 1) لقياس اتجاهات المستجيبين بدقة.

الأساليب الإحصائية:

الصدق والثبات:

تم قياس درجة الاعتمادية لاستمارة الاستقصاء باستخدام معامل كرونباخ ألفا، ويستخدم لقياس مدى اتساق وموثوقية أداة القياس (الاستبانة) ويعتبر من أكثر معاملات الثبات استخدامًا في البحوث العلمية، يعتبر معامل كرونباخ ألفا الذي يزيد عن 0.70 مقبولًا بشكل عام، وكلما زادت القيمة زادت موثوقية الأداة. كما تم قياس معامل الصدق الذاتي بالجزر التربيعي لمعامل الثبات، وهو مقياس لمدى قدرة أداة القياس على قياس ما يفترض بها قياسه فعلًا.

أساليب تحليل البيانات:

بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وفق الإجراءات الآتية:

- التحليل الوصفي: لاستخراج التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية بهدف وصف خصائص العينة ودراسة اتجاهات المستجيبين.
- اختبار الفروض: تم استخدام اختبار مربع كاي (Chi-Square) للتحقق من العلاقات بين المتغيرات المستقلة (سهولة الاستخدام، التبادل والتعبير، الاعتدال/الإفراط، التحديات التقنية) والمتغير التابع (جودة الحياة).
- التحليل الاستدلالي: للتحقق من دلالة النتائج إحصائيًا عند مستوى معنوية($\alpha \leq 0.05$) ، بما يسمح بتعميم النتائج على مجتمع الدراسة.

عرض وتحليل بيانات الدراسة:

يهدف هذا القسم إلى تقديم البيانات الميدانية بصورة منهجية، من خلال عرض النتائج الإحصائية وتحليلها بما يوضح مدى تحقق فروض الدراسة، ويسهم في تفسير العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة لدى عينة البحث.

التحليل الوصفي لعينة الدراسة:

يستعرض جدول (1) الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة من حيث المتغيرات (النوع، العمر، وسيلة التواصل الاجتماعي المستخدمة، المستوى التعليمي، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي).

جدول (1): الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة

المتغيرات الديموغرافية		التكرار	النسبة %
النوع	ذكر	255	72.3
	أنثى	86	27.7
العمر	أقل من 20 سنة	22	7.1
	من 20 سنة وأقل من 30 سنة	73	23.5
	من 30 سنة وأقل من 40 سنة	87	28
	من 40 سنة وأقل من 50 سنة	70	22.5
	من 50 سنة فأكثر	59	19
مستوى التعليم	فوق الجامعي	92	29.6
	بكالوريوس	141	45.3
	دبلوم وسيط	7	2.3
	ثانوي	59	19
	دون الثانوي	12	3.9
عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا	اقل من 3 ساعات في اليوم	83	26.7
	من 3 إلى أقل من 6 ساعات في اليوم	140	45
	من 6 إلى أقل من 9 ساعات في اليوم	63	20.3
	من 9 ساعات وأكثر يوميًا	25	8

المصدر: إعداد فريق الدراسة من بيانات الدراسة، مارس 2025.

يُظهر الجدول أعلاه توزيعًا لخصائص أفراد عينة الدراسة بناءً على متغيرات الجنس، الفئة العمرية، وسيلة التواصل الاجتماعي المستخدمة، مستوى التعليم وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا.

- **الجنس**

الذكور يشكلون النسبة الأكبر من العينة (72.3%)، حيث بلغ عددهم 255 فردًا. مقابل (27.3%) إناث وبلغ عددهم 86 فردًا. يشير هذا إلى أن نسبة المشاركة في الدراسة تميل نحو الذكور.

- **الفئة العمرية**

أغلبية أفراد العينة في الفئة العمرية 30 وأقل من 40 بنسبة 28% وكان عددهم 87، تليها الفئة العمرية 20 وأقل من 30 بنسبة 23.5% وعددهم 73 فرد ثم الفئة العمرية 40 وأقل من 50 بنسبة 22.5% وبلغ عددهم 70 فردا، يلي ذلك الفئة العمرية 50 فأكثر بنسبة 19% وعددهم 59 فردًا، وأخيرًا الفئة العمرية أقل من 20 سنة بنسبة 7.1% وعددهم 22 فردًا.

- **مستوى التعليم**

يتضح من جدول (2) أعلاه أن المشاركين في الدراسة لديهم مستوى تعليم جيد، حيث أن هناك مجموعة كبيرة لديها مستوى تعليم فوق الجامعي بنسبة 29.6% وبلغ عددهم 92 فردا ثم الحاصلين دجة البكالوريوس بنسبة 45.33 وعددهم 141 فردًا، الحاصلين على درجة الدبلوم الوسيط بنسبة 2.3% وعددهم 7 أفراد، خريجي الثانوية العامة بنسبة 19% وعددهم 59، ثم أخيرًا دون الثانوية العامة بنسبة 3.9% وعددهم 12 فردًا.

- **ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا**

يتضح من جدول (2) أعلاه أن المشاركين في الدراسة غالبيتهم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لمدة تزيد عن إلى 3 ساعات يوميًا وتقل عن 6 ساعات حيث بلغ عددهم 140 فردًا وبنسبة 45%، تليهم الفئة الذين يستخدمون وسائل التواصل لمدة تقل عن إلى 3 ساعات يوميًا بعدد 83 فرد ونسبتهم 26.7%، يلي ذلك الفئة التي تستخدم وسائل التواصل من 6 إلى أقل من 9 ساعات يوميًا بنسبة 20.3% وعددهم 63 فرد وأخيرًا الفئة 9 ساعات وأكثر بنسبة 8% وعددهم 25 فرد.

بشكل عام من بيانات الجدول أعلاه نجد أن هناك تمثيل جيد للنوع ولمختلف الفئات العمرية والمستوى التعليمي، وتوزيع استخدام ساعات التواصل الاجتماعي يوميًا مما يعطي نتائج الدراسة رؤية شاملة.

قياس الصدق والثبات لأداة الدراسة:

يبين جدول (2) معامل الصدق والثبات المقياس المستخدم في الاستبانة عن طريق معادلة كرونباخ ألفا.

جدول (2): نتائج قياس الصدق والثبات لأداة الدراسة

المحور	عدد العبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
المحور الأول	9	0.839	0.916
المحور الثاني	7	0.867	0.931
المحور الثالث	10	0.880	0.938
المحور الرابع	9	0.905	0.951
الثبات العام للاستبانة	**35**	**0.952**	**0.975**

المصدر: إعداد فريق الدراسة من بيانات الدراسة، مارس 2025.

في هذا الجدول نلاحظ أن جميع معاملات كرونباخ الفا للمحاور والثبات العام للاستبانة تتجاوز 0.80، مما يشير الى أن الاستبانة تتمتع بموثوقية عالية، وان بنوده متسقة ومتجانسة بشكل كبير. كما نلاحظ أن جميع معاملات الصدق الذاتي لجميع المحاور والمحور العام تتجاوز 0.91، مما يدل على أن الاستبانة تتمتع بصدق عال. وبشكل عام نتائج الجدول تشير إلى أن الاستبانة المستخدمة في الدراسة تتمتع بموثوقية وصدق عاليين، مما يعني أنها أداة قياس جيدة ومناسبة للدراسة.

مناقشة وتحليل محاور وفروض الدراسة:

لمناقشة محاور وفرضيات الدراسة تم تحويل متغيرات الدراسة النوعية إلى متغيرات كمية تمثل متوسط استجابات المبحوثين عن متغيرات الدراسة كل محور على حدة، أما الأسلوب الإحصائي المستخدم حسب طبيعية البيانات هو الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمناقشة محاور الدراسة. ولاختبار الفرضيات (الأولى، الثانية، الثالثة والرابعة) تم استخدام مربع كاي لكل فرضية على حدة، ذلك لاختبار وجود العلاقة المعنوية بين المتغير التابع والمتغير المستقل كل على حدة أي لاختبار ما إذا كان (سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار، الاستخدام المعتدل والمنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي والتحديات والمشاكل التقنية التي تعيق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) تؤثر علي تحسين مستوى جودة الحياة.

عرض ومناقشة الفرض الأول:

بناءً على البيانات في جدول (3) يمكننا التحقق من الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين مستوى جودة الحياة لأفراد المجتمع على النحو التالي أولًا المتوسطات الحسابية نجد أن جميع العبارات المتعلقة بسهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حصلت على متوسطات حسابية مرتفعة تراوحت بين 3.84 و 4.53 وهذا يقع في الفئتين الأولى والثانية (أوافق بشدة و أوافق) وفق مقياس ليكرت الخماسي ، مما يشير إلى موافقة عالية من المستجيبين على سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ونجد أن المحور العام للمحور الأول حصل على متوسط حسابي 4.26، مما يؤكد على سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام. ثانيًا نجد أن قيم الانحراف المعياري لكل عبارات المحور محصورة بين 0.632 و1.076 والانحراف المعياري للمحور العام كان 0.818 وهذا يعكس تجانس واتساق أراء المستجيبين حول عبارات المحور. ثالثًا قيم مربع كاي لجميع عبارات المحور الأول والمحور العام مرتفعة جدًا مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات. رابعًا مستوى المعنوية نجد أن جميع قيم مستوى المعنوية (P-value) تساوي 0.000، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. وبناءً على النتائج في الجدول، يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين مستوى جودة الحياة لأفراد المجتمع، حيث تؤكد البيانات أن وسائل التواصل الاجتماعي تسهم في تسهيل الحياة اليومية، تعزيز التفاعل الاجتماعي، وتوفير فرص مهنية وتعليمية، مما ينعكس إيجابًا على جودة الحياة.

جدول (3): الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة مربع كاي ومستوى المعنوية لعبارات الفرضية الأولى

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مربع كاي	مستوى المعنوية
1	أستطيع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكل سهولة ويسر	4.44	0.629	409.820	0.000
2	سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت في انتشار استخدامها بين افراد المجتمع	4.43	0.673	401.235	0.000
3	تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تسهيل التفاعل اليومي بين أفراد المجتمع	4.46	0.665	409.347	0.000
4	وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت علي تقليل الفجوة الاجتماعية بين الافراد	3.90	1.076	174.386	0.000
5	وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت أفراد المجتمع على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بشكل أكبر	4.28	0.796	350.334	0.000
6	سهلت وسائل التواصل الاجتماعي في إنجاز كثير من الأنشطة للأفراد (مثل البحث عن وظائف، التعليم عن بعد والتسوق الالكتروني .... الخ)	4.53	0.594	295.264	0.000
7	وسائل التواصل الاجتماعي أثرت بشكل إيجابي على تحسين العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع	3.84	1.022	153.743	0.000
8	وسائل التواصل الاجتماعي أثرت بشكل إيجابي على حياة الفرد المهنية والشخصية	4.05	0.785	296.286	0.000
9	سهلت وسائل التواصل الاجتماعي على تبادل الثقافات من خلال سهولة التواصل محليا، إقليميًا وعالميًا	4.39	0.632	393.164	0.000
	المحور العام للمحور الأول	**4.26**	**0.818**	**727.2802**	**0.000**

المصدر: إعداد فريق الدراسة من بيانات الدراسة، مارس 2025.

عرض ومناقشة الفرض الثاني:

بناءً على البيانات في جدول (4) ولاختبار الفرضية الثانية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار وتحسين مستوى جودة الحياة لأفراد المجتمع نجد أن أولًا: المتوسطات الحسابية لجميع عبارات هذا المحور المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار تراوحت بين 3.84 و 4.39 وهذا يقع في الفئتين الأولى والثانية (أوافق بشدة و أوافق) وفق مقياس ليكرت الخماسي وبدوره يشير إلى موافقة عالية من المشاركين على أهمية وسائل التواصل الاجتماعي في تبادل الآراء والأفكار. ونجد أن المحور العام للمحور الثاني حصل على متوسط حسابي 4.22، مما يؤكد على أهمية وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار بشكل عام. ثانيًا نجد أن قيم الانحراف المعياري لكل عبارات المحور محصورة بين 0.576 و0.964 والانحراف المعياري للمحور العام كان 0.731 وهذا يعكس تجانس واتساق آراء المستجيبين حول عبارات المحور. ثالثًا قيم مربع كاي لجميع عبارات المحور الثاني والمحور العام للمحور الثاني مرتفعة جدًا مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات. رابعًا مستوى المعنوية نجد أن جميع قيم مستوى المعنوية (P-value) تساوي 0.000، مما يعني أن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الأفكار وتحسين جودة الحياة علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 وبناءً على النتائج في الجدول أعلاه، يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار وتحسين مستوى جودة الحياة لأفراد المجتمع.

جدول (4): الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة مربع كاي ومستوى المعنوية لعبارات الفرضية الثانية

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مربع كاي	مستوى المعنوية
1	توفر وسائل التواصل الاجتماعي منصة فعّالة للأفراد للتعبير عن أفكارهم وآرائهم	4.38	0.576	279.161	0.000
2	من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن للأفراد تبادل الأفكار مع الآخرين في مختلف أنحاء العالم	4.39	0.567	277.412	0.000
3	وسائل التواصل الاجتماعي تساعد الأفراد على تبادل المعلومات التي تساهم في تحسين جودة حياتهم اليومية	4.25	0.678	214.723	0.000
4	وسائل التواصل الاجتماعي عززت الثقة بالنفس لدى الأفراد من خلال تمكينهم من التعبير عن آرائهم	4.13	0.766	185.167	0.000
5	وسائل التواصل الاجتماعي تتيح الفرصة للاستفادة من الأفكار الإيجابية التي يتشاركها أفراد المجتمع، مما يساهم في تحسين جودة الحياة	4.22	0.665	229.900	0.000
6	يعتمد أفراد المجتمع على الأخبار والمعلومات التي تقدمها وسائل التواصل الاجتماعي، مما اظهر تأثير إيجابي على جودة الحياة.	3.84	0.964	86.698	0.000
7	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يساعد الأفراد على اكتساب مهارات جديدة تسهم في تحسين جودة الحياة (مثل تعلم اللغات، تنمية المهارات الاجتماعية، التسوق الرقمي وإدارة الوقت ....الخ)	4.33	0.654	244.434	0.000
	المحور العام للمحور الثاني	**4.22**	**0.731**	**1451.970**	**0.000**

المصدر: إعداد فريق الدراسة من بيانات الدراسة، مارس 2025.

عرض ومناقشة الفرض الثالث:

بناءً على البيانات في جدول (5) ولاختبار الفرضية الثالثة القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المعتدل والمنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين مستوى جودة الحياة نجد أن أولًا: المتوسطات الحسابية لجميع عبارات هذا المحور المتعلقة بالاستخدام المعتدل والمنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي تراوحت بين 3.78 و 4.39 وهذا يقع في الفئتين الأولى والثانية (أوافق بشدة و أوافق) وفق مقياس ليكرت الخماسي وبدوره يشير إلى موافقة عالية من المستجيبين على أهمية الاستخدام المعتدل والمنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي. ونجد أن المحور العام للمحور الثالث حصل على متوسط حسابي 4.21، مما يؤكد على أهمية الاستخدام المنتظم والمعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام. ثانيًا أن قيم الانحراف المعياري لكل عبارات المحور محصورة بين 0.698 و0.978 والانحراف المعياري للمحور العام كان 0.806 وهذا يعكس تجانس واتساق آراء المستجيبين حول عبارات المحور. ثالثا قيم مربع كاي لجميع عبارات المحور الثالث والمحور العام للمحور الثالث مرتفعة جدًا مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات. رابعًا مستوى المعنوية نجد أن جميع قيم مستوى المعنوية (P-value) تساوي 0.000، مما يعني أن العلاقة بين الاستخدام المنتظم والمعتدل لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين جودة الحياة علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 وبناءً على النتائج في الجدول أعلاه، يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المعتدل والمنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين مستوى جودة الحياة. وبشكل عام من النتائج يمكننا استنتاج أن العبارات التي تتعلق بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حصلت على أعلى المتوسطات الحسابية، مما يدل على اتفاق قوي على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلبًا على جودة الحياة.

جدول (5): الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة مربع كاي ومستوى المعنوية لعبارات الفرضية الثالثة

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مربع كاي	مستوى المعنوية
1	الاستخدام المنتظم للمحتوى الإيجابي على وسائل التواصل الاجتماعي يساهم في تحسين جودة الحياة	4.24	0.754	333.1	0.000
2	تنظيم الوقت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل معتدل يعزز من رفع مستوى جودة الحياة	4.27	0.698	353.29	0.000
3	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل معتدل يساهم في تحسين التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، مما يؤدي إلى تعزيز جودة الحياة	4.21	0.722	351.84	0.000
4	يساهم الوقت الذي يقضيه الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الرفاهية الشخصية والصحة النفسية مما يحسن جودة الحياة	3.78	0.978	168.14	0.000
5	الاستخدام المنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز من قدرة الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية والمهنية مما يؤثر إيجابا على جودة الحياة	4.00	0.833	252.77	0.000
6	يساهم الاستخدام المنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي في تطوير العلاقات الاجتماعية من خلال اللقاءات الافتراضية وتبادل المعارف مما يسهم في رفع مستوى جودة الحياة	4.08	0.809	322.68	0.000
7	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تدهور جودة الحياة بسبب تأثيره السلبي على العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية	4.39	0.732	341.29	0.000
8	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يسبب صعوبة للأفراد في التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية مما يؤثر سلبا على جودة الحياة	4.38	0.731	346.76	0.000
9	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يعطل قدرة الفرد على أداء الأنشطة اليومية التي تحسن من جودة الحياة	4.38	0.781	348.01	0.000
10	الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة أو العزلة مما يؤثر سلبا على جودة الحياة	4.33	0.777	332.51	0.000
	المحور العام للمحور الثالث	**4.21**	**0.806**	**2909.4**	**0.000**

المصدر: إعداد فريق الدراسة من بيانات الدراسة، مارس 2025.

عرض ومناقشة الفرض الرابع:

بناءً على البيانات في جدول (6) ولاختبار الفرضية الثالثة القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحديات والمشاكل التقنية التي تعيق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين جودة حياة أفراد المجتمع نجد أن أولا: المتوسطات الحسابية لجميع عبارات هذا المحور المتعلقة بالتحديات والمشاكل التقنية التي تعيق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تراوحت بين 3.99 و 4.24 وهذا يقع في الفئتين الأولى والثانية (أوافق بشدة و أوافق) وفق مقياس ليكرت الخماسي وبدوره يشير إلى موافقة عالية من المستجيبين على تأثير التحديات والمشاكل التقنية علي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ونجد أن المحور العام للمحور الرابع حصل على متوسط حسابي 4.14، مما يؤكد على تأثير المشاكل التقنية على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام. ثانيًا نجد أن قيم الانحراف المعياري لعبارات هذا المحور محصورة بين 0.727 و0.989 والانحراف المعياري للمحور العام كان 0.845 وهذا يعكس تجانس واتساق آراء المستجيبين حول عبارات المحور. ثالثًا قيم مربع كاي لجميع عبارات المحور الرابع والمحور العام للمحور الرابع مرتفعة جدًا مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات. رابعًا مستوى المعنوية نجد أن جميع قيم مستوى المعنوية (P-value) تساوي 0.000، مما يعني أن العلاقة بين التحديات والمشاكل التقنية التي تعيق وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين جودة الحياة علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية 0.05 وبناءً على النتائج في الجدول أعلاه، يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحديات والمشاكل التقنية التي تعيق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين جودة حياة أفراد المجتمع. بشكل عام يمكن القول إن المشاكل التقنية تشكل عائقًا كبيرًا أمام تحقيق الفوائد الكاملة لوسائل التواصل الاجتماعي في تحسين جودة الحياة .

جدول (6): الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة مربع كاي ومستوى المعنوية لعبارات الفرضية الرابعة

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مربع كاي	مستوى المعنوية
1	الانقطاع المتكرر للإنترنت يؤثر سلبًا على جودة الحياة اليومية للفرد	4.11	0.989	213.71	0.000
2	ضعف تغطية الإنترنت يؤثر على قدرة الفرد في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	4.23	0.865	314.7	0.000
3	صعوبة الوصول إلى الإنترنت يقلل من التفاعل مع الأصدقاء والعائلة عبر وسائل التواصل الاجتماعي	4.16	0.855	293.4	0.000
4	توجد مشاكل تقنية تؤثر على مدى الاستفادة من المحتوى الموجود على وسائل التواصل الاجتماعي	4.18	0.727	354.7	0.000
5	مشكلات السرعة في تحميل المحتوي تحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	4.12	0.845	286.2	0.000
6	هنالك مشاكل تقنية تحد من استفادة الفرد من التطبيقات التعليمية والترفيهية التي تؤثر إيجابيًا على جودة الحياة	4.08	0.785	281.7	0.000
7	تؤثر المشاكل التقنية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على قدرة الفرد على إدارة وقته بشكل فعال	3.99	0.898	267.1	0.000
8	بطء الإنترنت من التحديات التقنية التي يواجها الفرد عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستفادة من المحتوى في الوقت المناسب	4.24	0.775	333.6	0.000
9	تؤثر مشكلات الحماية من الاختراقات أو فقدان البيانات على شعور الأفراد بالأمان أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	4.16	0.819	287.3	0.000
	المحور العام للمحور الرابع	**4.14**	**0.845**	**2551.2**	**0.000**

المصدر: إعداد فريق الدراسة من بيانات الدراسة، مارس 2025.

وبذلك يوفّر هذا التحليل وصفًا كميًا دقيقًا لخصائص العينة ومحاور وفروض الدراسة، مما يمهّد لعرض النتائج النهائية واستخلاص دلالاتها العلمية.

مناقشة النتائج:

استنادًا إلى فروض الدراسة، وتحليل محاورها، ونتائج تحليل البيانات، يمكن تلخيص النتائج العلمية التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

1. سهولة الاستخدام وجودة الحياة:(H1)

أكدت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سهولة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين جودة الحياة. فقد حصل المحور على متوسط حسابي مرتفع (4.26)، مما يشير إلى أن هذه الوسائل ساهمت في تسهيل التفاعل الاجتماعي، إنجاز الأنشطة اليومية، وتقليل الفجوة الاجتماعية بين الأفراد. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد وآخرون (2022) التي بينت أن سهولة الاستخدام والمنفعة المتصورة ترتبط إيجابيًا باستمرار التعلم عن بُعد، وكذلك مع دراسة الحسن حكمي (2024) التي أوضحت أن تيسير الأدوات الرقمية يعزز جودة الحياة الجامعية.

2. التعبيروتبادل الآراء:(H2)

أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة لتبادل الآراء والأفكار وجودة الحياة (المتوسط العام = 4.22). فقد أتاحت هذه المنصات فرصًا للتعبير الحر، اكتساب مهارات جديدة، وتعزيز الثقة بالنفس. وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة بدر الدين (2021) التي أثبتت دور وسائل التواصل في التعبئة والتغيير الاجتماعي في السودان، كما تتسق مع نتائج الفاتح (2021) التي أشارت إلى دورها في تعزيز المشاركة المجتمعية في البيئات النامية.

3. الاعتدال مقابل الإفراط في الاستخدام:(H3)

أكدت النتائج أن الاستخدام المعتدل والمنتظم لوسائل التواصل يسهم في تحسين جودة الحياة (المتوسط العام = 4.21)، بينما يؤثر الإفراط سلبًا على الصحة النفسية والاجتماعية. فقد أظهر المستجيبون اتفاقًا قويًا على أن الإفراط يسبب العزلة وضعف العلاقات الواقعية. وتدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة صميلي (2020) حول العلاقة السلبية بين الإفراط وجودة التماسك الأسري، وكذلك دراسة الحفني (2022) التي بيّنت الآثار السلبية للإفراط على التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعيين.

4. التحديات التقنية:(H4)

أظهرت النتائج أن التحديات التقنية مثل ضعف تغطية الإنترنت، بطء السرعة، والانقطاعات المتكررة، تعيق الاستفادة المثلى من وسائل التواصل الاجتماعي، حيث بلغ المتوسط العام (4.14). وقد أكد المشاركون أن هذه التحديات تحد من فرص التعلم، إدارة الوقت، والشعور بالأمان الرقمي. وتنسجم هذه النتيجة مع دراسة الطيب (2022) التي أبرزت أثر ضعف البنية التحتية التقنية على الاستخدام الفعّال في السودان، وكذلك مع نتائج عبد الله (2021)التي أشارت إلى أن محدودية الدعم التقني تؤثر سلبًا على الصحة النفسية وجودة الحياة.

تؤكد النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي في ولاية نهر النيل تمثل سلاحًا ذا حدين؛ فهي تدعم جودة الحياة عند الاستخدام المعتدل والفعّال، وتضعفها عند الإفراط أو عند مواجهة عوائق تقنية. هذه النتائج تتقاطع مع الأدبيات العربية الحديثة التي تبرز الأثر المزدوج لوسائل التواصل، وتؤكد الحاجة إلى برامج توعية وتطوير للبنية التحتية التقنية لتعظيم الفوائد والحد من السلبيات.

التوصيات:

تستند التوصيات إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، وتهدف إلى تقديم حلول عملية ومقترحات بنّاءة تسهم في تعزيز الأثر الإيجابي لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والحد من انعكاساته السلبية، بما يدعم جودة الحياة في المجتمع محل الدراسة.

1. تعزيز الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي:

توصي الدراسة بضرورة تصميم برامج توعوية وتثقيفية تستهدف مختلف الفئات العمرية، لبيان كيفية الاستفادة من سهولة استخدام المنصات الرقمية بما يحقق تحسين جودة الحياة، مع التركيز على الاستخدام الفعّال في مجالات التعليم، العمل، والتواصل الاجتماعي.

2. تشجيع المشاركة المجتمعية عبر المنصات الرقمية:

توصي الدراسة بدعم المبادرات الشبابية والمجتمعية التي تستثمر وسائل التواصل كأداة للتعبير البنّاء وتبادل الآراء، بما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والاندماج الاجتماعي، ويحد من الاستخدام السلبي.

3. الحد من الإفراط في الاستخدام وتعزيز الاعتدال:

بناءً على ما أظهرته النتائج من أثر سلبي للإفراط، توصي الدراسة بوضع استراتيجيات إرشادية من خلال الأسرة والمؤسسات التعليمية لترشيد الاستخدام، وتشجيع الأنشطة البديلة (الثقافية، الرياضية، التطوعية) التي تقلل من الاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية.

4. تطوير البنية التحتية التقنية:

تشدد الدراسة على ضرورة تحسين خدمات الإنترنت وتوسيع تغطية الشبكات في ولاية نهر النيل وبقية الولايات، لما لذلك من دور مباشر في تعظيم الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز جودة الحياة الرقمية، بما يتوافق مع أولويات التنمية الرقمية في السودان.

5. توجيه صانعي السياسات:

توصي الدراسة بأن تؤخذ نتائجها في الاعتبار عند صياغة السياسات الرقمية والاجتماعية، وذلك بتبني خطط متكاملة تعالج التحديات التقنية، وتوظف المنصات الرقمية في تحسين التعليم والصحة والخدمات العامة، بما يعزز من جودة الحياة للمجتمع السوداني.

تمثل نتائج هذه الدراسة إضافة علمية يمكن البناء عليها في أبحاث مستقبلية تهدف إلى اختبار مدى انطباق العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة في بيئات عربية وإفريقية أخرى تشترك في الخصائص التقنية والاجتماعية ذاتها. كما يمكن توظيف النموذج المقترح في مجالات أوسع مثل التعليم الإلكتروني، والتنمية المجتمعية، والتحول الرقمي لتعزيز الاستفادة من المنصات الاجتماعية في تحسين جودة الحياة العامة.

المراجع:

أولًا: المراجع العربية

بدر الدين، ع .ح .م .(2021) .تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في التغيير الاجتماعي والسياسي :دراسة ميدانية على عينة من ولاية الخرطوم .*مجلة كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية*، 14(2)، 78–55 .

توفيق، .(2018) ...شبكات التواصل الاجتماعي: النشأة والتأثير .*مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس*.

الحسن حكمي، .(2024) ...جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة الطائف .*مجلة البحوث التربوية*.

الحسن حكمي، م .(2024) .أثر التطبيقات الرقمية في تحسين جودة الحياة الجامعية .*مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية*، 10(2)، 72–55 .

حسن، س. (2019). التفاعل الاجتماعي الرقمي وتأثيره على رضا الأفراد .*المجلة العربية لعلم النفس*، 7(2)، 5-18.

الحفني، أ .(2022) .التوجهات الحديثة للدراسات التي تناولت وسائل التواصل الاجتماعي وأثر الإفراط في استخدامها على الحالة النفسية للطالب الجامعي العربي .*مجلة جامعة السويس للعلوم الإنسانية*، 5(2)، 40–15 .

السيد علي، هناء. (2016). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي. *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتليفزيون، جامعة المنوفية*، (7)، 181-234.

صميلي، ح .ب .إ .(2020) .وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بكل من التماسك الأسري وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب جامعة جازان . *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*،64(1) ،301–272 .

الطيب، س. (2022). البنية التحتية الرقمية وأثرها على الاستخدام الفعّال لوسائل التواصل الاجتماعي في السودان. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة النيلين، 6(1)، 77–95.

عبد الرحمن، ل. (2022). الآثار النفسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي .*المجلة الدولية للصحة النفسية*، 9(4)، 30-45.

عبد الله، ن .(2021) .التحديات التقنية وجودة الحياة الرقمية لدى الشباب الجامعي .*مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية*،13(2) ،120–101 .

عبد المقتدر جمال الدين، وفاء. (2023). استخدام الشباب المصري لصفحات مؤثّري مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لديهم. *مجلة الدراسات الأفروآسيوية*، 2(6)، 367-403.

الفاتح، م .(2021) .دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز المشاركة المجتمعية في البيئات النامية .*مجلة جامعة الخرطوم للعلوم الاجتماعية*،8(1) ، 51–33.

محمد، ع. (2020). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب السوداني .*المجلة السودانية للدراسات الاجتماعية*، 8(1)، 16-22.

محمد، ع.، وآخرون .(2022) .واقع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها في استمرار التعلّم عن بُعد في ضوء جائحة كوفيد -19.*المجلة الفلسطينية للبحوث التربوية*،7(1) ،10–88 .

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Auxier, B., & Anderson, M. (2021). *Social media use in 2021*. Pew Research Center, 1(1), 1-4.

Bowling, A. (2017). *Measuring health: A review of quality-of-life measurement scales*. Open University Press.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. [CrossRef]

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. [CrossRef]

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. [CrossRef]

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. [CrossRef]

Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. [CrossRef]

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms and suicide-related outcomes among adolescents after 2010. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. [CrossRef]

Veenhoven, R. (2009). Well-being in nations and well-being of nations: Is there a conflict between individual and society? *Social Indicators Research*, 91(1), 5–21. [CrossRef]

WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [CrossRef]

ثالثًا: ترجمة المراجع العربية

Abdel Rahman, L. (2022). Psychological effects of social media use. *International Journal of Mental Health*, 9(4), 30–45. [In Arabic]

Abdelmuqtadir Jamal Al-Din, W. (2023). Egyptian youth's use of social media influencers' pages and its relationship to their quality of life. *Afro-Asian Studies Journal*, 2(6), 367–403. [In Arabic]

Abdullah, N. (2021). Technical challenges and digital quality of life among university youth. *Umm Al-Qura University Journal of Social Sciences*, 13(2), 101–120. [In Arabic]

Al-Fateh, M. (2021). The role of social media in enhancing community participation in developing environments. *University of Khartoum Journal of Social Sciences*, 8(1), 33–51. [In Arabic]

Al-Hassan Hakami, M. (2024). The impact of digital applications on improving university quality of life. *Jazan University Journal of Humanities*, 10(2), 55–72. [In Arabic]

Al-Hassan Hakami. (2024). University quality of life and its relationship to learning motivation among Taif University students. *Journal of Educational Research.* [In Arabic]

Al-Hifni, A. (2022). Recent trends in studies addressing social media and the effects of excessive use on the psychological state of Arab university students. *Suez University Journal of Humanities*, 5(2), 15–40. [In Arabic]

Al-Tayeb, S. (2022). Digital infrastructure and its impact on the effective use of social media in Sudan. *Journal of Humanities and Social Sciences*, *Nilein University*, 6(1), 77–95. [In Arabic]

Badr Al-Din, A. H. M. (2021). The impact of social media on social and political change: A field study on a sample from Khartoum State. *Journal of the Faculty of Arts, Omdurman Islamic University,* 14(2), 55–78. [In Arabic]

El-Sayed Ali, H. (2016). The impact of using social networking sites on family quality of life among university youth. *Scientific Journal of Radio and Television Research, Menoufia University*, 7, 181–234. [In Arabic]

Hassan, S. (2019). Digital social interaction and its impact on individuals' satisfaction. *Arab Journal of Psychology*, 7(2), 5–18. [In Arabic]

Mohamed, A. (2020). The impact of social media on Sudanese youth. *Sudanese Journal of Social Studies,* 8(1), 16–22. [In Arabic]

Mohamed, A., et al. (2022). The reality of social media use and its impact on the continuity of distance learning in light of the COVID-19 pandemic. *Palestinian Journal of Educational Research,* 7(1), 88–110. [In Arabic]

Sumaily, H. B. I. (2020). Social media and its relationship to family cohesion and academic quality of life among Jazan University students. *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University,* 64(1), 272–301. [In Arabic]

Tawfiq, A. (2018). Social networking sites: Emergence and impact. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University.* [In Arabic]