الدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن "دراسة حالة "

د/ نجاح رحومه أحمد

أستاذ أصول التربية المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس

مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على واقع استخدام كبار السن لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي، وجودة الحياة لديهم بأبعادها المختلفة .

وتعد فئة (كبار السن) من أهم الفئات المجتمعية حاجة إلى الدعم والاهتمام في ظل التغيرات وتداعياتها ، خاصة إذا ما أدركنا التوابع والتأثيرات السلبية لمثل هذه التغيرات عليها،حيث تعرضهم لمشكلات صحية واجتماعية ونفسية ومهنية وغيرها وسعت الدراسة للإجابة على تساؤل رئيسي هو: ما الدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي في تحقيق جودة الحياة لكبار السن ؟ ولتحقيق هدف الدراسة أعدت استبانة ، اشتملت على (42) فقرة، وزعت على سبع مجالات وهي :الصحة العامة ، العلاقات الأسرية والاجتماعية ،الحياة النفسية ، وإدارة الوقت ، والحياة الاقتصادية ، والحياة السياسية ، والمجال الديني، وتكونت عينة الدراسة (30) حالة من النوعين لكبار السن، ولقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها : يتمتع أفراد العينة بجودة حياة متوسطة ، حيث الدرجة الكلية للدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين جودة الحياة لكبار السن بلغت 1.96أي درجة متوسطة ،وقد جاءت أبعاد جودة الحياة لديهم بالترتيب التالي : أكثر الأبعاد ارتفاعا هو جودة الحياة السياسية،يلية العلاقات الأسرية والاجتماعية ،ثم المجال الديني ،ثم إدارة الوقت ،وجاءت في المرتبة قبل الأخيرة جودة الحياة الاقتصادية والنفسية بوزن نسبي واحد وهو 1.90 ،وأخيرا الصحة العامة ،وفقا لما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة النظرية والميدانية ،وقد تم وضع التصور المقترح وقد تضمن عدة عناصر منها: فلسفة التصور المقترح ، وأسس التصور المقترح الفكرية والأخلاقية والاجتماعية ، وأهداف التصور المقترح ، وأبعاد وآليات تحقيق التصور المقترح.

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة، الكبار، مواقع التواصل

The Educational Role of Social Media Platforms in Achieveing Life Quality for the Elderly: Acase study"

Nagah Rahoma Ahmed

Assistant Professor of Educational Foundations

Girls Faculty of Arts, Sciences and Education, Ain Shams University

Abstract:

The study aimed at identifying the elderly people actual use of social media platforms and their life quality with its various dimensions. Elderly people are one of the most important social categories who need support and attention in the light of the changes they are subject to as they expose elderly people to health, social, psychological, professional, other problems. The study seeks to answer a main question: what is the educational role of social media platforms in achieving life quality for the elderly? To reach this goal, a questionnaire was prepared, which includes 42 sections, distributed on 7 fields: general health, familial and social relations, psychological life, time management, economic life, political life and the religious sphere. The sample of the study consisted of 30 elderly people of both sexes. The study has reached many results, top of which are the following: the sample members enjoy an average life quality, which means it is an average degree. The dimensions of elderly people life quality are respectively as follows: the highest dimension is political life quality, followed by familial and social relationships, then the religious sphere, then time management. In the pre-final stage comes economic and psychological life quality with a similar relative weight of 1.90, and the final stage was occupied by general health. According to theoretical and study field results, the proposed perspective was figured out including several elements, such as its philosophy, its cognitive, ethical and social foundations, its aims as well as its mechanisms and dimensions.

Keys words: Quality life, Elderly, Social Media

مقدمة :

كبر السن مرحلة في غاية الأهمية في حياة الفرد نظرا لمجموعة التغيرات التي تحدث فيها ، فيصبح المسن إزاءها حساسا لحالته ويبحث دائما عن العطف والحب والرعاية النفسية والجسدية ، والجدير بالذكر إن إشباع هذه الحاجات من أجل ضمان استمرار حياته بدون مشكلات لا يتم إلا بتوجيه الرعاية لهم وتهدف إلى فهم تلك التغيرات التي تؤثر على المسنين.

وأكدت دراسة بلترن (Beltran,2015) على أهمية الكبار وأدوارهم ومسئولياتهم المجتمعية كبناء فلسفة المجتمع ، والعمل على استمرارها وتعميقها من خلال ما يتخذه هولاء الكبار من قرارات تتعلق بالقضايا السياسية ، والاقتصادية ، والاجتماعية ؛ لذا فإن جودة الحياة هي أساس لرفاهية المجتمع وتقدمه حضاريا واقتصاديا. كما أن تحسين الجودة للإنسان يعد هدفا من أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية لأ يمجتمع ،وذلك في كافة المجالات

ويعد مفهوم جودة الحياة أحد المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير ، وتعددت استخداماته بصورة المتعددة في جميع المجالات مثل : جودة الخدمات ، والتعليم ،والمستقبل، وجودة آخر العمر، هدفا للدراسة والبحث باعتبارها الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد. (هاشم، 2015، 125) .

وجودة الحياة تعكس مدى إمكانية استمتاع الفرد بحياته في إطار الالتزام المتبادل بينه وبين المجتمع ، ولا علاقة لها بالغنى أو الفقر ، بل تعتمد على مدى ما يتمتع به الفرد من خدمات صحية وتعليمية وحياتية ومشاركة مجتمعية وغيرها من الخدمات والتي يشارك في تنميتها بالفكر أو المال أو العمل أو بها جميعا.

ويري براون & فونغ . (Brown, & Fung, 2003, 207-230) جودة الحياة تنصرف إلى الخصائص والعمليات المتشابهة الموجودة لدى جميع الأفراد ، بصفة عامة فهي تنصرف إلى الأشياء الهامة لكل أفراد الجنس البشري ، ولهذا فإن قضايا مثل الصحة والتغذية والإسكان والراحة والترابط الاجتماعي وفرص تحقيق الذات ، وتطوير البرامج العلاجية والمساعدات الضرورية باعتبارها من العناصر الأساسية في جودة الحياة هي قضايا مهمة لكل الأفراد سواء أكان لديهم إعاقة أم لا ، والذين يعيشون في كل الدول عبر المراحل المختلفة في التاريخ .

شهدت الحياة المعاصرة تجاوزت شبكة الإنترنت حدود ماهو تكنولوجي إلى ما هو إنساني واجتماعي واقتصادي وسياسي ، والتي استحوذت على حيز كبير من اهتمام أفراد المجتمع في مختلف المراحل العمرية والنمائية ، حتى إن استخدامها أصبح ضرورة من الضروريات الأساسية وجزء أساسيا من حياتنا اليومية .

ويذكر (خالد ،2005، 5) إن إسهامات مواقع التواصل الاجتماعي عظيمة في تفعيل المشاركة لتحقق رغبة كل فئة مشتركة في الاهتمامات والأنشطة نفسها ، كما أن لها دورا مهما في التشبيك والمناصرة والضغط والتفاعل والتأثير بقيادات غير منظمة ، إذا ما أحسن استثمارها واستغلالها وتوجيهها بشكل جيد ، تحقق المسؤولية المجتمعية ، وقد استطاعت أن تحول الأقوال والأفكار والتوجهات إلى مشروعات عمل جاهزة للتنفيذ.

وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة التي بحثت الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي ، مثل "الفيسبوك" "وتويتر "أو تطبيقات مثل "سكايبي " أو "واتساب " من أفضل الوسائل التي ربما ميزت العصر الحديث، وعن الدور الإيجابي والمهم لمواقع التواصل الاجتماعي كما في دراسة ميشيل فانسون (Mecheel,2010) التي أظهرت أن الفيسبوك واليوتيوب مواقع تقوي العلاقات الاجتماعية وتسببت بالفعل في تغيير أنماط الحياة ، وأوضحت دراسة كيث وآخرون(Keith, et al,2011) تزايد عدد المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وأنه أثر على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وساعد على إيجاد علاقات وثيقة بينهم في أمريكا فأصبحث أكثر حميمية من قبل .

فأدت الكثير من التقنيات والوسائل المستخدمة إلى إلغاء الطرق التقليدية من المجتمع ، ويتم عقد مؤتمرات وندوات متعلقة بتأثيرات وانعكاسات وسائل الاتصال الجديده على الفرد والمجتمع ، وهذه الدراسة تحاول أن تسلط الضوء على جوانب التأثير الذي تحدثه تقنيات الاتصال على جودة الحياة لكبار السن، حيث أن التأثير يمكن أن يأخذ شكلا سلبيا أو إيجابيا ، والتي انتشر استخدامها بشكل واسع بين أفراد المجتمع.

مشكلة الدراسة :

باعتبار جودة الحياة مطلب لكل فرد من أفراد المجتمع مهما أختلفت الفئات العمرية ،ولا سيما المسنين منهم ،فتتعرض حياتهم لكثير من الأحداث في ظل التغيرات المتسارعة والتي تتطلب مزيدا من التكيف للحصول على حياة هانئة ومريحة .

وقد شهدت البشرية في العصر الحديث زيادة متنامية في أعداد كبار السن ،ويتضح ذلك من تتبع تزايد المسنين ،حيث سجلت في منتصف القرن العشرين لمن في عمر 60 عاما فأكثر 8% من سكان العالم (200 مليون شخص)، وارتفعت النسبة عام 2011إلى 11%(760 مليون شخص)،ومن المتوقع أن تصل إلى 22% (2 مليار شخص) عام 2050 . (القاسمي ،2017، 30) .

وقد اعلنت الأمم المتحدة عام 1999"عاما دوليا للمسنين "وعلى أثرة نظمت جامعة عين شمس المؤتمر الدولي للمسنين في الفترة 18–20مايو 1999، وأعقبه برنامج تدريبي متقدم في 22–26مايو 1999 في رعاية المسنين استجابة للتوجهات العالمية في تقدير الكبار.

أما على مستوى الدول العربية فقد ارتفع عدد المسنين في المنطقة من 7مليون إلى ما يقرب من 27 مليون خلال الفترة من عامي 1970 ، و2015 ومن المتوقع أن يصل عدد المسنين إلى 49.6مليون بحلول عام 2030 بنسبة 9.5%من مجموع السكان ،وسيتجاوز هذا العدد 102 مليون بحلول عام 2050 بما يقرب من 15.1% من مجموع السكان (لجنة التنمية الاجتماعية ،8–9أكتوبر 2019 ، 4)

وقد أهتمت رؤية مصر 2030 بكبار السن ،وانعكس ذلك في أهداف محور الصحة ،حيث تناول الهدف الرئيس الأول تحقيق نتائج صحية أفضل وأكثر أنصافا من أجل زيادة الرفاهية ودفع التنمية الاقتصادية ، ويهدف لتمديد سنوات الحياة الصحية بحيث يمكن للجميع التمتع بحالة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية حتى سن التاسعة والسبعون (رؤية مصر 2030للتنمية المستدامة).

وقد أوضحت دراسة (أمحمدي ،وغريب ،2018، 175) أن كبار السن في مرحلة النهاية،لأن جميع الوظائف الجسمية تضمحل ولا تستطيع الحركة بشكل مستقل بالإضافة إلى إصابتها بالعديد من الأمراض نتيجة فقدان الجسم حيويته ، وهذا يجعلهم لا يستطيعون الاستمتاع بالحياة وتؤثر على نوعية حياتهم أو كما تسمى أيضا جودة الحياة والتي تتحقق من دلائل شعور الفرد بالراحة والسعادة والرفاهية في جميع المجالات منها النفسية والصحية ،الاجتماعية .

وانبثقت مشكلة الدراسة من عدة روافد منها ما يتصل بنتائج الدراسات والبحوث السابقة ومنها ما يتصل بالمعايشة الواقعية ، وفيما يتصل بالواقع الفعلي فقد لاحظت الباحثة العديد من المشكلات والضغوط التي يعيشها كبار السن في مختلف مناحي الحياة والتي تؤثر بشكل

ملحوظ على مواجهتهم لهذه الضغوط ،فضلا عن عجزهم عن حل المشكلات بالشكل الصحيح، مما يجعلهم بعيدين عن تحقيق جودة الحياة ، والتي تعد توجه قومي لدى المجتمع في العصر الحالي ، وهدف تسعى لتحقيقة كافة أنظمته الاقتصادية والسياسية والاجتماعية .

كما ظهر في (الاستراتيجية الوطنية لحقوق الإنسان جمهورية مصر العربية 2021-2026 ، 69) أهم التحديات التي تواجه كبار السن ومنها :انخفاض مستوى الوعي بحقوق كبار السن والحاجة إلى تعزيز مشاركتهم، وفي صياغة السياسات الخاصة بهم ،ويتبين مما سبق فإن النتائج المستهدفة للاستراتيجية تمكين كبار السن من المشاركة في الحياة العامة من خلال دعم مشاركتهم في صياغة السياسات الخاصة بهم

حيث أعلن مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، التابع لرئاسة مجلس الوزراء اختيار مصر في المركز ال 69عالميا من بين 165 دولة في مؤشر أفضل الدول في جودة الحياة 2021 ، وذلك بحسب تقرير معلوماتي صادر عن مجلة " ceo world "خلال شهر يونيو ، واحتلت مصر المرتبة الثامنة عربيا في مؤشر"أفضل الدول في جودة الحياة 2021 "وجاء في المركز الأول عربيا الإمارات ، ثم قطر ، ثم الجزائر.

(مجدى ، 2021)

وبالتالي أصبحت الجودة هدفا للدراسة والبحث باعتبارها حاجة وطموح كل البشر وخاصة كبار السن وهي الهدف الاسمى نحو مستقبل أفضل للحياة. في ضوء ثورة المعلومات الحديثة وعلى رأسها مواقع وسائل التواصل الاجتماعي التي انتشر استخدامها بشكل واسع بين أفراد المجتمع بما فيهم فئة الكبار فإن الدراسة على حد علم الباحثة لم تجد بحوثا كافية عن أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لكبار السن ،أو مدى تأثير أحداهما على الآخر.

وفي ضوء ذلك تحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي :

ما الدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن ؟

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية تتمثل فيما يلي :

1. ما الأسس النظرية لجودة الحياة لكبار السن ؟
2. ما الإطار الفكري الذي تقوم عليه مواقع التواصل الاجتماعي بالنسبة لكبار السن ؟
3. ما واقع تحقيق مواقع التواصل الاجتماعي لجودة الحياة لكبار السن ؟
4. ما أهم ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي بالنسبة لكبار السن ؟

5. ما التصور المقترح لتفعيل الدور التربوي لمواقع التواصل الإجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن ؟

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية :

1. الوقوف على الأسس النظرية لجودة الحياة لكبار السن .
2. تحديد أهم مواقع التواصل الاجتماعي التي يفضلها كبار السن .
3. الكشف عن واقع وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن.
4. التعرف على أبرز إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي لكبار السن.
5. وضع تصور مقترح لتفعيل الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن .

أهمية الدراسة :

نبعت أهمية الدراسة الحالية من ناحيتين :

- **الأهمية النظرية :**

- يستمد هذا الموضوع أهميته من طبيعة فئة الكبار داخل المجتمع
- تسلط الضوء على أهمية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين جودة الحياة للكبار، والتعرف على احتياجاتهم .
- إضافة معلومات تثري المكتبة التربوية لميزة البحوث في هذا المجال بما يسهم في تحقيق التراكم المعرفي والبحثي .

- **الأهمية التطبيقية :**

- قد تفيد الدراسة القائمين على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل إحداث التغيير المناسب في هذه المواقع ومحتوياتها وفق خطة مدروسة وممنهجة لتحسين جودة الحياة لكبار السن .
- يمكن أن تفيد كبار السن بما توصلت إليه الدراسة من نتائج حتى تتحقق لهم ولغيرهم في المجتمع جودة الحياة .

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة " منهج دراسة الحالة " وهو نمط من الدراسات الوصفية ويقوم على وصف الظاهرة ، بجمع البيانات عنها وتبويبها ثم تحليلها والربط بين مدلولاتها ،

للوصول إلى فهم الظاهرة المدروسة ، والمتغيرات المؤثرة تطبيقا على تحقيق جودة الحياة لكبار السن وتأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فيها باستخدام الاستبانة ،للوصول إلى استنتاجات في تطوير الواقع وتحسينه .

حدود الدراسة :

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية :

- **الحدود الموضوعية** : تقتصر الدراسة على الدور التربوي لمواقع التواصل الإجتماعي لتحسين جودة الحياة لكبار السن ، والتي تضمنت الجوانب التالية (الصحة العامة العلاقات الأسرية والاجتماعية ، النفسية ، إدارة الوقت ، الاقتصادية ، السياسية ، والمجال الديني) بتقديم احتياجاتهم الحياتية وجاءت الدراسة حسب استطلاع رأيهم أهم وسائل التواصل التي ركز عليها الكبار فيها وهي : الواتس الفسيوبك ، الماسنجر التليجرام ، التوتير .
- **الحدود البشرية** : كبار السن من النوعين الذين بلغوا سن التقاعد من الحاصلين على مؤهل عال .
- **الحدود المكانية** : تطبيق على كبار السن المتواجدين مع أسرهم بمحافظة القاهرة– بمنطقة حلوان– و لأن مجتمع حلوان يضم العديد من الطبقات الاجتماعية المختلفة وأيضا مجتمع متنوع – صناعي وزراعي وسياحي ، وأيضا منطقة حلوان مدينه وموطن الباحثة يعطي فرصة للتعامل بسهولة مع عينة الدرسة لمعايشتها إياهم ،وتتمكن الباحثة من إجراء مقابلة شخصية معهم أو من خلال أحد أقاربهم.
- **الحدود الزمانية** : خلال فترة زمنية ممتدة لعام 22/21 بدراسة استطلاعية ،وتطبيق الاستبانة خلال شهري مارس وإبريل لعام 2022 .

مصطلحات الدراسة:

تتضمن الدراسة المصطلحات والتعريفات الاجرائية التالية:

- **الدور التربوي :**

ويعرف بأنه محموعة من الأنشطة المرتبطة أو الأطر السلوكية التي تحقق ما هو متوقع في مواقف معينة، أو أنه السلوك المتوقع في موقف اجتماعي محدد (محمود ، والبحيري ،2009 ، 31)

- إجرائيا يعرف الدور : بأنه مستوى فاعلية مواقع التواصل الاجتماعي تربويا في تحقيق جودة الحياة لكبار السن

- **مواقع التواصل الاجتماعي :**

هي كل الأجهزة والمواقع التي تسمح لمستخدميها بمشاركة المعلومات عالميا وتستخدم المواقع في إزالة المسافات الافتراضية بين المشاركين للتجمع وطرح ومشاركة المعلومات ،أما الأجهزة فهي التكنولوجيا التي تستخدم لتلك المواقع (عبد الفتاح ،2017، 56).

- وتقصد الباحثة بمواقع التواصل الاجتماعي إجرائيا : المستخدمة من قبل كبار السن ، على شبكة الانترنت والمتاحة للتواصل لمستخدميها مثل فيسبوك وتويتر والواتس آب وانستجرام يتم من خلالها تبادل الاخبار والصور والفيديوهات وغيرها للتواصل طرفين مما يحقق المنفعة المتبادلة بينهم ، وتبادل للمعلومات والأفكار والأحاسيس والرسائل التي قد تفهم وقد لا تفهم بنفس الطريقة من طرف كل الأفراد المتواجدين في وضعية تواصلية.

- **جودة الحياة :**

يعرفها لونجست (Longest, 2008, 108) بأنها : قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الاقتصادي ،وقدرة الفرد على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة .

ويرى (الإنصاري،2006، 1-19) أن مفهوم جودة الحياة ترتبط بصورة وثيقة بمفهومين آخرين هما الرفاه والتنعم ،كما يرتبط بمفاهيم أخرى مثل :التنمية Development (توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان ،وحقوق الإنسان ،والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاهية الإنسان والتقدم Progress (الترقي في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي) والتحسن Betterment و إشباع الحاجات Satisfaction Of needs (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع) فضلا عن الفقر Poverty (أي فقر الدخل أو اللامساواة الاقتصادية ،وفقر التنمية الإنسانية الذي يحد من قدرات الإنسان ،والبلدان على الأستخدام الأفضل لمواردهم الإنسانية والمادية على حد سواء). مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد ،ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية .والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي عبر تحقيق ذاته.

- **تعريف جودة الحياة إجرائيا :** أنها إدراك كبار السن أن يعيش حياة سعيدة من وجهة نظره ،خالية من الاضطرابات السلوكية ،والانفعالات السلبية ،يستمتع فيها بوجوده الإنساني ويشعر بالسعادة والرفاهية،والقدرة على العيش وفق أسلوب حياة يمكنه من إشباع إحتياجاته في النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية ،وكذلك مقومات القدرة على التعامل مع التحديات المعيشية ،ورضاه وسعادته بهذه الحياة .

- **كبار السن (المسن):**

يعرف بعض الدول المسنين من (60– 65) سنة بدء التقدم في العمر وصرف المستحقات ، بينما حدد سن (60) سنة لصرف الاستحقاقات للرجل وسن 65سنة للمرأة في دول أخرى ، أما في مصر فقد أخذ بنظام (60) سنة في معاشات التأمينات الاجتماعية وفي القطاع الخاص وبعض فئات العاملين بالدولة (المركز الديموجرافي ،2005، 25)

كما يعرف المسن بأنه الانسان الذي بلغ من العمر 60 وكبر السن ليس مرضا في حد ذاته ، وإنما هو فترة من الحياة تحدث فيها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية (جسمانية وعقلية ونفسية) تشكل مشاكل لطبيعية وحياة المسن(وزارة التخطيط،2013).

ويرى (حبشي ، 1988، 11) : أن لكل إنسان عمرين ، عمرا زمنيا وعمرا فسيولوجيا ، أما العمر الزمني هو ما يعبر عن عدد سنوات حياته ،بينما العمر الفسيولوجي هو ما يعبر عن حالة الشخص الفسيولوجي ، والأخير هو المهم وليس أدل على ذلك إننا نجد رجلا في الستين أو السبعين من عمره كله نشاط وصحته وأجهزته الحيوية سليمة ،بينما نجد شابا في العشرين من عمره في حالة سيئة وغاية الكسل وعدم القدرة على الحركة والنشاط وهذا خير دليل على أهمية الحالة الفسيولوجية مهما كان العمر الزمنى .

- **وتعرف الباحثة كبار السن إجرائيا :**هو من تقاعد عن العمل من الحاصلين على مؤهلات عليا وفي مراكز عمل مرموقة من النوعين بسبب بلوغ السن القانوني.

الدراسات السابقة:

يستعرض الدراسة الحالية العديد من الدراسات السابقة للوقوف على التوجهات إزاء موضوعها ، وفق معيارين أساسيين كما يلي :

أولا : دراسات مرتبطة بجودة الحياة :

تستعرض الدراسة الحالية ؛ الدراسات الخاصة بجودة الحياة المسنين من الأحدث إلى الأقدم وذلك فيما يلي :

1- **دراسة (بوعيشة ، و عدائكة ،2020) بعنوان: "جودة الحياة لدى المسن دراسة تحليلية** " : هدفت إلى الكشف مدى شعور المسن بجودة الحياة من خلال الدراسة التحليلية للتراث النظري وبعض الدراسات السابقة التي اجري في البيئة الجزائرية العربية ، واستنتجتا أن المسن لا يشعر بجودة الحياة وخاصة في البيئة الجزائرية .

2 - **دراسة (سعيد ، و البرديسي ،2019) بعنوان:" جودة الحياة لدى المسنين في المجتمع السعودي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية دراسة ميدانية بمكة المكرمة** " والتي هدفت الوقوف على جودة الحياة لدى المسنين في المجتمع السعودي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية دراسة ميدانية على عينة عشوائية بمكة المكرمة،وتوصلت لنتائج أهمها يتمتع أفراد العينة بجودة حياة أعلى من المتوسط ، وأكثر الأبعاد ارتقاعا هو البعد الإدراكي لجودة الحياة الأسرية يلية البعد الصحي وأخيرا البعد البيئي ،كما توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بين جودة الحياة الأسرية وبعض المتغيرات الاجتماعية ولا توجد علاقة بين جودة الحياة والمتغيرات الاقتصادية (كالدخل الشهري ، وامتلاك مسكن).

3- **دراسة (أمحمدي ، و غريب ،2018) بعنوان :" المساندة الاجتماعية لمشكلات الشيخوخة ، دراسة ميدانية على عينة من المسنين لولاية أدرار نموذجا** "، وقد هدفت الدراسة التعرف على مشكلات مرحلة الشيخوخة ، ودور المساندة الاجتماعية الفاعلة في رعايتهم والتخفيف من مشكلاتهم والرعاية لهذه الفئة ، واستعان الباحثان: بمقياس مشكلات الشيخوخة ، ومقياس المساندة الاجتماعية ، وخلصت النتيجة إلى أن مشكلات الشيخوخة تختلف في الترتيب ، كما توجد فروق بين المساندة الاجتماعية ومشكلات الشيخوخة ، وتختلف بعض المشكلات بين الذكور والإناث .

4 - **دراسة سينغ وآخرون (singh et al , 2017) بعنوان : "ضعف الوعي الادراكي وجودة الحياة لدى عينة من المسنين في الهند** " ، وهدفت الدراسة معرفة أثر الضعف المعرفي بين كبار السن المقيمين مع أسرهم في الهند على جودة الحياة ، وأوضحت النتائج

أن ما يعانية المسنين من ضعف في الادراك يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية الإدراكية التي تؤثر على نوعية حياتهم وجودتها .

5- **دراسة ستنالي (stanila,2015) بعنوان : "جودة حياة المسنين في رومانيا"** جاءت نتائج الدراسة للوصول إلى جودة حياة المسنين يجب الاهتمام بالاندماج الاجتماعي عن طريق تسهيل الحصول على السلع والخدمات ، والمرافق الترفيهية ،والسكن الجيد ،مع توفير الموارد المالية يعد هدف لمفهوم الاندماج الاجتماعي لكبار السن ،كما أن المشكلة الرئيسية التي تواجه كبار السن هي المتعلقة بتدهور الصحة والدخل غير الكافي لضمان الحياة اليومية ،حيث ذلك يؤثر على جميع جوانب الحياة.

6- **دراسة (صالح ،2010) بعنوان :" مؤشرات جودة الحياة نظرة عامة على المفهوم والمدخل "**، وتوصلت أن جودة الحياة ترتبط بمستوى المعيشة مثل : الدخل والاستهلاك والخدمات الاجتماعية المتاحة ، كما ترتبط بنمط الحياة التي يعيشها الفرد وتتبدى جودة الحياة في أي مجتمع بالعديد من المؤشرات الموضوعية ، مثل : نظافة البيئة ، وسهولة المواصلات ، وتوافر السلع ، وزيادة الدخل ، وتوافر فرص التعليم والعمل ، وتوافر الخدمات الصحية المناسبة ، وحرية التعبير ، وحرية الاعتقاد وتوافر أماكن الترفيه والاستجمام ، والعدالة الاجتماعية وتكافؤ الفرص لدى كل المواطنين . وايضا تتبدى جودة الحياة من المؤشرات الذاتية للأفراد في المجتمع مثل السعادة ، الرضا عن الذات وعن الآخرين ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية ، والوعي بمشاعر الأخرين ، وضبط الانفعالات ، والضبط الداخلي للسلوك ، والمسئولية الشخصية والاجتماعية ، والمشاركة في الأعمال التعاونية ، والولاء ، والانتماء للأسرة والمدينة والوطن ، والتوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري والمهني والتفاؤل.

7- **دراسة (الشريف ،2009) بعنوان: " مستوى جودة الحياة لدى المسنين بمدنية مكة المكرمة "** ،وتوصلت إلى متطلبات تحقيق جودة حياة المسنين بعد الدراسة الميدانية ، وتمثلت بمتطلبات خاصة بجودة الحياة للمسن في الجانب الصحي والنفسي والمتمثلة في الجهود والخدمات التي يجب أن يقدمها الاخصائي الاجتماعي للمسن ومتطلبات خاصة بجودة الحياة للمسن في الجوانب الاجتماعية مثل تدعيم العلاقات الاجتماعية مع المقربين والاصدقاء ، وحث المسن على المشاركة بالمناشط الاجتماعية حوله ، وكذلك متطلبات خاصة بجودة الحياة للمسن في الجوانب الاقتصادية والمعيشية ، مثل توفير الماديات اللازمة

لحصول المسن على الأدوية اللازمة وتوسيع الخدمات والمساعدات المالية بمؤسسات خدمة المسنين ، وتشجيع الأقارب وعلى وجه الخصوص الأبناء والأقارب الملزمين بالنفقة على تقديم وتوفير النفقة المالية الواجبة للمسن ، وأخيرا متطلبات تتعلق بجودة حياة المسن في الجانب الديني .

ثانيا : دراسات مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي :

تستعرض الدراسة الحالية ؛ الدراسات الخاصة بوسائل التواصل الاجتماعي من الأحدث إلى الأقدم وذلك فيما يلي :

1 – دراسة (على ،2016) بعنوان أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، والتي توصلت إلى فروق جوهرية على مقياس جودة الحياة الأسرية لصالح الجنسين ذوي المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع كانوا أكثر إدراكا لجودة الحياة.

2– **دراسة (الشربيني ، وعبد السلام،2014)بعنوان .الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي في إحداث التغير الاجتماعي من وجهة نظر طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية** " ،وقد استخدمت الدراسة الحالية الاستبانة وطبقت على عينة من الطلاب علمي وأدبي من الجنسين لمعرفة مدى تأثير شبكات التواصل الاجتماعي في إحداث تغيير اجتماعي من وجهة نظر الطلاب، والتي توصلت إلى نتائج عدة منها(89)%من أفراد العينة يشتركون في موقع أو أثنين من شبكات التواصل الاجتماعي أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي له بعض الآثار الإيجابية منها زيادة القدرة على التعبير عن الرأي وسهولة التواصل مع الأصدقاء ،والتعايش مع الأحداث الحياتية اليومية والتواصل مع الدعاة والمفكرين المؤثرين في المجتمع ،والوعي بمشكلاته ،ومتابعة الأحداث ،وزيادة معدل القراءة والاطلاع والانفتاح على ثقافة الآخرين ،أما المظاهر السلبية لاستخدام هذه الشبكات فكانت إهدار وقت الشباب وضعف مهارات التواصل .

3–**دراسة تورلي (Turley,2010) بعنوان : "وجه الخصوصية :دراسة استكشافية لمستخدمي الإنترنت الشباب والكبار** " وهدفت الدراسة إلى توضيح الفروق في استخدام الفيس بوك بين فئة الشباب والأشخاص الأكبر سنا في مجال الخصوصية والاستخدام والأصدقاء ،واعتمد الباحث على منهج الملاحظة والمقابلات شبه المفتوحة وتقصي أخبار الفيس بوك في الإعلام والحياة اليومية ، وتكونت عينة الراسة من الشباب في الفئة العمرية

بين (18–30) عاما ، وعينة الكبار سنا تتراوح أعمارهم بين (39–60) عاما ، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها تشابه الكبار مع الشباب قي اسباب استخدامهم للفيسبوك وكانت لتبادل الرسائل والصور ولعب الألعاب وتحديث أوضاعهم ،واستخدام الكبار للفيسبوك كان بالتزامن مع الهاتف والبريد الإلكتروني ، بينما كان استخدام الشباب للفيسبوك متقدما ، وذلك لسهولة استخدامه وشعبيته وتشابه الشباب مع الكبار في أن الصور هي أول ما يلفت انتباههم كما تشابهوا في موقفهم من الخصوصية على الفيسبوك واعتقدوا أن الفيسبوك يضر بالخصوصية الشخصية ، ولكن عند كلاهما لم يشكل ذلك رادع من استخدامه وللإنترنت دور في إنشاء مفاهيم جديدة للخصوصية وطرق التواصل مع الآخرين وتكوين الصداقات ، واختلف الكبار عن الشباب في أن الكبار يركزون على جودة الصديق عند اختيارهم لأصدقائهم .

التعقيب على الدراسات السابقة :

أوجه الشبه والاختلاف للدراسة الحالية والدراسات السابقة :

1. يلاحظ من الدراسات السابقة أنها هدفت تحسين جودة الحياة لدى المسنين
2. يتضح من عرض الدراسات السابقة التي تناولت وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على بعض المتغيرات ،والتي أثبتت فاعلية تلك المواقع ،مما يجعل الدراسة الحالية امتدادا لتلك الدراسات مع اختلافها في المتغير التابع المتمثل في جودة الحياة ،إضافة إلى اختلفها في بيئة الدراسة ومجتمعها .
3. اهتمت الدراسات السابقة بمتغير جودة الحياة مع متغيرات أخري غير مواقع التواصل الاجتماعي ، وفي بيئات مختلفة عن البيئة المصرية .
4. تنوعت أبعاد جودة الحياة من دراسة لأخرى ففي بعض الدراسات ركزت على جودة الحياة الأسرية ، والبعد الصحي ، والبعد البيئي مثل دراسة سعيد و البرديسي(2019) ، و الشريف (2009) واضاف الجانب المادي ، والجانب الديني ، نجد دراسات أخرى ركزت على المؤشرات الموضوعية : (البيئة ، والدخل ، والصحة ، والعدالة الاجتماعية)، والمؤشرات الذاتية : (العلاقات الاجتماعية ، والمشاركة ، الولاء ، والانتماء) كما في دراسة صالح (2010).
والجانب الادراكي المعرفي كما في دراسة سينغ وآخرون(singh et al , 2017) وهوما اتفقت مع الدراسة الحالية في تأثير الجانب التعليمي على جودة حياة المسنين

. ووضحت دراسة ستنالي (stanila,2015) أن الجانب الصحي له علاقة بجودة الحياة لدى المسنين

5. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في اختيار العينة ، حيث تم اختيار العينة من كبار السن الحاصلين على مؤهلات عليا وفي مراكز عمل مرموقة وتم تقاعدهم لبلوغ سن التقاعد ، بخلاف الدراسات السابقة التي درست جودة الحياة بصفة عامة وعلاقتها بمتغيرات متعددة كالديمغرافية والاجتماعية والمستوى الصحي والتعليمي .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

1. تحديد متغيرات الدراسة الحالية وهما : جودة الحياة ، الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي .
2. إعداد وصياغة أداة الدراسة الحالية استبانة واقع تأثير مواقع وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لعينة الدراسة من وجهة نظرهم .
3. كيفية تقنين أداة الدراسة الحالية للتأكد من صدقها وثباتها ، ثم صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة الحالية .

أوجه التفرد والتميز لهذه الدراسة :

1. في الدراسة الحالية تم ربط متغير جودة الحياة بمفهوم الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي .
2. تهتم الدراسة الحالية بدراسة المتغيرات السابقة لمرحلة كبار السن ، وهي مرحلة تحتاج إلى مزيد من الاهتمام حيث تساعد نتائج الدراسة الباحثين والتربويين والمختصين في دعم الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي
3. كما تقدم إضافة تتعلق برصد الانتشار الكبير لاستخدام التكنولوجيا الرقمية والتي طغت على الأسر بما فيهم كبار السن ،وبناء على الدراسات السابقة لمواقع التواصل الاجتماعي لا يوجد شك أن باستطاعتها تغيير حياة الأفراد وعاداتهم وتفاعلاتهم ؛ مع لفت الانتباة إلى ضرورة مواكبة ذلك التطور واستغلاله بما يخدم الرفع من جودة الحياة لكبار السن .

خطة الدراسة:

تسير الدراسة وفق الخطوات التالية :

المحور التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

- المحور الأول: جودة الحياة للكبار من المسنين .
- المحور الثاني: مواقع وسائل التواصل الاجتماعي.
- المحور الثالث: إجراءات ونتائج الدراسة الميدانية .
- المحور الرابع :التصور المقترح لتحقيق جودة الحياة لكبار السن .

المحور الأول: الاسس النظرية لجودة الحياة للكبار من المسنين :

يتناول هذا المحور النشأة وتطوير مفهوم جودة الحياة ، وأبعاد ومؤشرات جودة الحياة ، ومكونات ومجالات جودة الحياة لكبار السن ، ومعوقات جودة الحياة ، كما يلي:

1- نشأة وتطوير مفهوم جودة الحياة :

الفكرة الأولية لجودة الحياة بدأ ظهورها في المناقشات التاريخية لفلاسفة اليونان حول طبيعة جودة الحياة ومواصفاتها والتي كانت تهدف الوصول بالانسان إلى النموذج الكامل ، وزاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة من بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي ، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد ، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار ، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة .

فقد اعترفت المنظمات الدولية (United Nations Organizational,2002) ومنها الصحة العالمية و الجمعية العالمية الثانية للشيخوخة وما انبثق عنها من خطة عمل مدريد الدولية بالمشاركة الفعالة لكبار السن في المجتمع والتنمية ، فأصبحت جزء من الخطابات والسياسات الراهنة المتعلقة بالشيخوخة .وأقرتا إدماج كبار السن في الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمدنية كإطار لمقترحات السياسات ووضع برامج ترمي إلى تحسين نوعية الحياة لهم ، وتأكيدا لقيمتهم في الحياة وضرورة الاهتمام بهم .

لقد أهتمت المنظمات الدولية بموضوع كبار السن (المسنين) ورعايتهم وتوفير الحياة السعيدة ، وبدأ بمؤتمر فينيا في اجتماع الجمعية الدولية للشيخوخة عام 1982 ،وعد الأول من اكتوبر من كل عام يوما دوليا لكبار السن ، ومن ثم برامج السنة الدولية للمسنين عام

1999، ووثيقة مدريد الصادرة عام 2002عن الجمعية الثانية للشيخوخة وأهداف الألفية الثالثة كما أعلنتها عام 2004 ، واعتمدت الجمعية العامة للامم المتحدة مبادئ متعلقة بكبار السن (قرار91/46) في 16 كانون الثاني عام 1991، اذ شجعت الحكومات على ادراجها في الخطط الوطنية متى أمكن ذلك ، ومن أهم مبادئ التى وضعت لكبار السن :-

- تمكينهم من العيش في كنف الكرامة .
- يعامل معاملة منصفة بصرف النظر عن العمر أو النوع أو الخلفية العرقية أو كونهم معوقين وأن يكونوا موضع تقدير بصرف النظر عن مدى مساهمتهم الاقتصادية .

2- مفهوم جودة الحياة :

تعرف جودة الحياة بأنها : "القدرة على تبني أسلوب يشبع الرغبات والاحتياجات المختلفة (الفطرية والمكتسبة) للفرد والاستمتاع بالظروف المحيطة "(الغندور ،1999، 118-119). واتفقت معه دراستا (منصور ،2005 ، 334) و (المنسي ، و كاظم ، 2006، 63-78)

وهناك من يرى أن جودة الحياة : " شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه"(sirgy,2002, 22-25)

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHOQOL Group,1998, 23) مفهوم جودة الحياة "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه ، توقعاته وقيمه ، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية ، حالته النفسية ، مستوى استقلاليته ، علاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير الي تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته والرضا عنها والأنشطة المهنية وانشطة الحياة اليومية ، وتوافق الباحثة منظمة الصحة العالمية تعريفها لشموله جميع جوانب الشخصية من حيث التعامل الفردي في إدارة جميع جوانب الحياة المختلفة ، وذلك وفق ستخدام الثقافة العامة والانطلاق من القيم المجتمعية وربط التعريف بأهداف الأفراد وتطلعاتهم.

ومن اللافت للنظر في اطار علاقة جودة الحياة بالجوانب الصحية للإنسان أوضحت بعض الدراسات (Niv & Kreitler ,2001, 150-161) أن حياة كبار السن مع ما قد يصاحبها من مشاكل صحية لا ينبغي وصفها على أنها حياة بائسة أو غير ممتعة بسبب كبر السن أو التقدم في العمر حيث أن هناك الكثير من كبار السن الذين يتمتعون بقدر كبير من الرضا عن حياتهم وعن ظروفهم ويحاولون دائما التكيف مع مختلف التغيرات التي حدثت بسبب التقدم في العمر ، حيث أوضحت إحدى الدراسات بأن رضا كبار السن عن حياتهم ونظرتهم الذاتية للحياة ولمفهوم جودة الحياة كانت إلى حد ما عالية خاصة اذا توفرت بعض العوامل مثل القدرة على العمل والتمتع بقدر جيد من الصحة والعيش في مساكن مريحة والتمتع بحياة نشطة وتوفر علاقات اجتماعية جيدة كل ذلك من بين العوامل الهامة التي تفسر معنى الرضا بالحياة والنظرة الذاتية لجودتها .

ويتضح مما سبق أن جودة الحياة تتضمن ما يلي :

1. الصحة النفسية : الإحالة التي يشعر فيها الفرد بالرضا وحسن الحال، والإقبال على الحياة وتقبل الآخرين ، والتقدير الإيجابي للذات والإتزان الإنفعالي وتنظيم الوقت ومواجهة الصعوبات
2. الصحة الجسدية : شعور الفرد بأنه يتمتع بصحة بدنية جيدة .
3. جودة الحياة الاجتماعية : الشعور بالرضا عن العلاقات الإجتماعية والأسرية ،وكذلك الرضا عن مستوى الدعم والمساندة .
4. جودة الحياة الروحية : تطوير الفرد لنظام قيم شخصية داخلية تتضمن ممارسات عبادية تساعدة على إعطاء معنى لحياته ،وتمكنه من إيجاد نوعا من السلام الداخلي والسمو بالنفس.

جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر وينتج هذا الاختلاف من نظره الانسان للحياة حسب ما يراه من معايير تقييم حياته ، وكذلك يختلف هذا المفهوم حسب المرحلة العمرية ، فجودة حياة الصغير تختلف عن جودة (المسن) ، وتختلف الجودة من منطقة لأخرى ومن ثقافة إلى ثقافة مجتمع لأخر.

3- أبعاد ومؤشرات جودة الحياة :

أقرت منظمة الصحة العالمية أن جودة الحياة تشير على الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان أو المؤسسات في الأبعاد التالية تتمثل في : الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا

عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد ، والقدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية ، والاستفادة من المصادر البيئة المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية ، والمادية ، وتوظيفها بشكل إيجابي).

وأكد كثير من الباحثين أن جودة الحياة نظام معقد يضم عدة مجالات ومؤشرات التالية : (بهلول ، 2009 ، 51- 52) ،و(دياب ،2013، 35)

أ- البعد الروحي : يتعلق بالتدين والمعتقدات الشخصية ، ومدى الالتزام الاخلاقي ومعرفة الدين الصحيح وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.

ب – البعد الجسمي: ويتمثل في القدرة بالقيام بوظائف الجسم الديناميكية ، و كيفية التعامل مع الألم والراحة والنوم والتخلص من التعب .

ج – البعد النفسي : ويتضمن المشاعر والسلوكيات الإيجابية، وتعبير الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب ، قدرته على التحكم الذاتي، والرغبة في التعلم والتفكير والذاكرة وتقدير الذات، ومواجهة المشاعر السلبية .

د – البعد الاجتماعي : ويشمل العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعي. ويتمثل بالقدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين و احترامهم .

د- بعد الاستقلالية : وهو حيز الحركة الذي يتمتع به الفرد في حياته وأنشطة الحياة اليومية التي اعتاد القيام بها ، وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية ، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات الأخلاقية الصائبة وصنعها.

هـ – البعد البيئي : ويشمل ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي والشعور بالأمن والأمان، وتكمن في الصحة المجتمعية وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

يتضح مما سبق أن العنصر الأساسي في جودة الحياة هي العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته يمكن تمييز ثلاثة أبعاد لجودة الحياة من التعريفات المتعددة :

أ- جودة الحياة الذاتية : وهي الأكثر أهمية ويقصد بها شعور الفرد بالثقة بالنفس والشعور بالكفاءة ، ومدى الرضا الشخصي بالحياة . مما يؤدي إلى جودة الحياة .

ب- جودة الحياة الموضوعية : تعني الجوانب الاجتماعية والقدرة على التفاعل الاجتماعي، و ضبط النفس والنضج الانفعالي ، والتى يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

ج – جودة الحياة الوجودية : تعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد ، والقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مثمرة ، والتى تمكنه أن يعيش حياة متناغمة ، ويصل إلى الحد المثالي لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ، و العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (عبد المعطي ، 2005، 13-23)

5- **معوقات جودة الحياة :**

أسباب معوقات شعور الفرد بجودة الحياة ومنها: (عجاجة ،2007، 76)

- قلة الوازع الديني
- أحداث الحياة وضغوطاتها وفقد الشعور بمعنى الحياة .
- قلة الخدمات التي تقدم للفرد وعدم توفير رعاية صحية كاملة للكبار .
- قلة الذكاء الوجداني للأفراد في التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة .

وأوضحت دراسة (دياب ،2013، 48) بأن هناك ظروف داخلية وخارجية قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة مثل المرض ، والإعاقات ، والخبرات الحياتية السلبية ، ونقص المساندة الاجتماعية والانفعالية ، ويمكن التخلص من هذه المعوقات بتمكين القدرات والمهارات والخبرات الحياتية الإيجابية وتوفير مصادر مساندة اجتماعية وانفعالية وتوفير رعاية طبية جيدة ، ويرى (عكاشة ،2007) أن جودة الحياة تجعل الحياة حلوة ليست مقصورة فقط على الأغنياء والقادرين بل يستطيع أي فرد أن يعيشها بشرط أن يتبع مجموعة من النصائح منها : المشي نصف ساعة يوميا ، البوح بالمتاعب ، تعلم المهارات وهوايات جديدة ، الاندماج في الصداقات وعدم الانعزال ، ومحاولة العيش في نسيج اجتماعي صحي وتعلم الاسترخاء ولا مانع من أن يحلم.

ومما سبق يتضح وجوب إلقاء الضوء على الدور التربوي لوسائل التواصل الاجتماعي.

المحور الثاني: مواقع وسائل التواصل الاجتماعي

يتناول هذا المحور استخدام مواقع وسائل التواصل الاجتماعي لكبار السن في مصر من خلال فلسفة التواصل الاجتماعي ومفهومه وخصائصه ، وأشهر وسائله كما يلي :

1- **فلسفة التواصل الاجتماعي :**

كان لحضور التواصل في كل ما يحيط بحياة الإنسان ، أمرا في غاية الأهمية في الفلسفة التي يقوم عليها مفهوم التواصل ومنطلقاته الفكرية ، والتي مهدت بعد ذلك ليتطور إلى الشبكات الاجتماعية المعاصرة .

والتقنيات التي ظهرت في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين وهي أحد إفرازات الثورة المعلوماتية وأكثرها انتشارها ،والهدف الرئيس منها خلق جو من التواصل في مجتمع افتراضي موحود على شبكة الإنترنت والذي يتيح التواصل بين الأفراد في بيئة افتراضية يجمعهم فيها الاهتمام أو الانتماء المشترك لفكرة أو رأي أو مكان أو هواية أو فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات إلكترونيا بسرعة ودقة متناهية .

والانترنت لا يقتصر على اعتباره مجرد شبكة حاسبات ؛ حيث أن هناك جانب اجتماعي يرتبط بالناس وحياتهم واهتمامهم ، فالإنترنت يسمح لملايين البشر في مختلف أرجاء الارض بالاتصال عن طريق تبادل الرسائل وإجراء المحادثات المقروءة والمسموعة ، وكذلك المساهمة في مجموعات مناقشة ، وتزداد فاعلية مواقع التواصل في المجتمع لما تقوم به من وظائف ذات أثر بالغ ،من أهمها : وظيفة الأخبار والإعلام ؛ حيث تجعل الجماهير على وعي بما يجري حولهم من تطورات في المجالات المختلفة من خلال الأخبار والمعلومات الصادقة الدقيقة والآراء الهادفة التي تحقق التقدم والرخاء للمجتمع ، وتقوم بدور فعال في عملية الإقناع والاستمالة ، حيث تلعب دورا كبيرا في تهئية الأذهان لتقبل التغيير (عجوة ،2008، 14).

2. مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي :

أطلقت هذه التسمية على كل ما يمكن استخدامه من قبل الأفراد والجماعات على الشبكة العنكبوتية ، بما يسمح بإمكانية الالتقاء والتجمع على الإنترنت وتبادل المنافع والمعلومات : وتسمى أيضا بتقنيات الدراسة الحديثة وهي مواقع تكنولوجية فعالة بتسهيل الحياة الاجتماعية لمستخدميها بهدف الحصول على المعلومة والاتصال والتواصل بمجموعة من الأقارب الأصدقاء ، وهي تقوم على المستخدمين بالدرجة الأولى عن طريق الاتصال والقدرة على التواصل الصوتي والمرئي وتبادل الصور ،وهي شبكات اجتماعية تفاعلية تسمح لمستخدميها بالتواصل في أي وقت يرغبون وفي أي مكان من العالم .(الزيود ، وعثمان،2013، 563-584).

فهي مجموعة من تطبيقات الانترنت يتم بناؤها باستخدام تكنولوجيا الويب والتي تسمح للمستخدمين بعمل وتبادل المحتوي الاتصالي أي أنها تطبيقات تمكن المستخدمين من إنشاء صفحات وملفات شخصية تربطهم مع أصدقائهم ومعارفهم وتمكنهم من التواصل معا من خلال تبادل الرسائل الشخصية أو من خلال ترك تعليقاتهم المختلفة التي يتشارك فيها

المستخدمين ، وقد تحتوى تلك الملفات أو الصفحات الشخصية على صور أو ملفات فيديو أو ملفات صوتية(علاء الدين،2020، 11) .

و صنف (Hass,. & Katz. 2009) أستخدام شبكات التواصل الاجتماعي إلى خمس حاجات :

أ- معرفية : وهي المرتبطة بالمعلومات والمعارف ومراقبة البيئة .

ب- وجدانية : وهي المرتبطة بالنواحي العاطفية والمشاعر.

ج – التكامل النفسي : وهي المرتبطة بتدعيم المصداقية والتقدير الذاتي ، وتحقيق الاستقرار الشخصي .

د- التكامل الاجتماعي : وهي المرتبطة بالتواصل مع العائلة والأصدقاء والعالم والرغبة في التقارب مع الآخرين .

هـ – الهروب : وتعكس كل ما هو مرتبط بالترفيه والتسلية ، والتي تدخل ضمن نطاق الحاجة إلى التخلص من العزلة والإحساس بالضيق والملل والشعور بالوحدة .

ويمكن إضافة إلى الاحتياجات السابقة غايات ودوافع أخرى :- (أبو خطوة والباز ،2014، 193)

- دينية أخلاقية : وتتضح من خلال الدعوة إلى الله وتبادل النصيحة والمواد الدينية المسموعة والمكتوبة والمرئية .
- تجارية :تتضح هذه الغايات من خلال التسويق والإعلان والترويج .
- سياسية : وتتضح من خلال الدعاية .
- تعليمية :وتتضح من خلال تبادل الأفكار والمواد التعليمية وتبادل الأخبار والمعلومات والخبرات .
- أدبية : وتتضح من خلال تبادل الكتابات الأدبية وتبادل الآراء حولها إليها .
- ترفيهية : وتتضح من خلال تبادل الموسيقى والصور والمقاطع المصورة وما إلى ذلك .
- نفسية اجتماعية :خروجا من العزلة وسعيا إلى بناء علاقات اجتماعية تشبع حاجات البشر بوصفهم كائنات اجتماعية .

3-أهمية مواقع التواصل الاجتماعي :

حظيت مواقع التواصل الاجتماعي بانتشار كبير،حتى أصبح بعضها من أكثر المواقع زيارة في العالم حتى أنها أصبحت تطغى على ما كان يعرف في علم الاجتماع ب (المكان

الثالث) أي المكان الذي يلجأ إليه الإنسان بعد مكانه الأول(البيت) والثاني (العمل) ،وعليه فالمكان الثالث أصبح مكانا الكترونيا بجداره (Sean P Hagerty,2008, 93)

لقد أحدثت مواقع التواصل الاجتماعي تطورا كبيرا في تشكيل مفاهيم الناس وتصوراتهم وتزويد أفراد المجتمع بالخبرات السياسية التي من خلالها يتشكل الرأي فيه،كما أنها تقوم بدور هام في التماسك بين جميع أفراد المجتمع في المواقف السياسية المهمة وبل وتتعدي إلى مختلف الجوانب الحياتية من تبادل الآراء والأفكار والخبرات بين المشاركين حول مختلف القضايا كونها ساحات مفتوحة للحوار . (أبو خطوة ،والباز،2013 ، 190-193)

والخلاصة أن لوسائل التواصل الاجتماعي أهمية كبيرة في حياة الأفراد والجماعات ومنهم كبار السن ،وعلى جميع المستويات الثقافية والاجتماعية والسياسية ،وهو ما تحاول الدراسة الحالية من الاستفادة منها ؛في جودة الحياة لكبار السن .

4- أشهر وسائل التواصل الاجتماعي :

تتعدد شبكات التواصل الاجتماعي لتشمل مجموعة من المواقع التي يستخدمها الكبار ومنها ما يلي:

واتس آب : Whats App هو برنامج تواصل اجتماعي ومحادثة ودردشة فورية عن طريق الهاتف المحمول ويعتمد على رقم الهاتف الشخصي وهو يحل محل الرسائل القصيرة SMS وهو يدعم ارسال الرسائل النصية والصوتية والصور ومقاطع الفيديو .

اليوتيوب yutyub : هو أحد المواقع الاجتماعية الشهيرة وهو موقع لمقاطع الفيديو ومتفرع من جوجل يتيح إمكانية التحميل عليه أومنه لعدد هائل من مقاطع الفيديو كما أنه يسمح ويدعم نشاط تحميل أو تنزيل ومشاركة الأفلام بشكل مجاني .

الفيس بوك Facebook : يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم وهو يعمل على تكوين الأصدقاء ويساعدهم على تبادل المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها وإمكانية المحادثة أو الدردشة الفورية ، ويسهل إمكانية تكوين علاقات في فترة قصيرة ، وكذلك إمكانية التقاء الاصدقاء القدامى والجدد وتبادل المعلومات وأخر الانباء والتطورات معهم .

الانستجرام Instagram : تطبيق مجاني وشبكة اجتماعية لتبادل الصور ويستخدم عادة بواسطة كاميرات الهاتف المحمول .

تويتر Twitter: موقع أخذ اسمه من مصطلح (تويت) ويعني (التغريد) وهو خدمة مصغرة ، ويجوز أن يطلق عليه نصا موجزا مكثفا لتفاصيل كثيرة (العنزي ، و المجادي، 2013، 363) .

5- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي :

تتميز بالتالي :

- التعريف بالذات : يتم بإنشاء صفحة لتعريف الفرد بنفسه من خلال النص أو الصور أو الفيديوهات .
- طرق جديدة لتكوين المجتمع :تسمح بتكوين علاقات وصداقات جديدة يتبادلون الاهتمام والمحتوى .
- سهولة الاستخدام : فأى شخص يملك مهارات أساسية في الانترنت يمكنه استخدامها.
- استخدامها لأشكال متعددة من الاتصال الكتابي واللفظي والبصري والسمعي ،وذلك إثراء لعملية التواصل ويجعلها تحقق أهدافها بسهولة .
- التفاعلية : جسدت التفاعل بين أفرادها منذ بداية ظهورها ،وذلك لضمان التطور والاستمرارية .
- التوفير والاقتصاد : متاحة للجميع ومجانية .
- التزامنية : أى إرسال المعلومات بين طرفي العملية الاتصالية دون شرط تواجدها في وقت الإرسال ، وهذا يعني إمكانية تخزين المعلومات المرسلة عند استقبالها في الجهاز واستعمالها وقت الحاجة .
- الشيوع والانتشار : تستخدم من فئات وطبقات مختلفة من المجتمع .
- قابلية التحرك أو الحركية : يستطيع المستخدم بث معلومات واستقبالها من مكان إلى آخر أثناء الحركة عن طريق استخدام الهاتف النقال والحاسب الإلكتروني .
- العالمية :وتعني إمكانية تبادل المعلومات وتناقلها بين مستخدمي تلك المواقع على مستوى العالم

5- أهم إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي :

أ- يدعم العلاقات الاجتماعية:

أشارت الأبحاث أن نسبة كبيرة من الأفراد تستخدمه كبديل للتواصل والتفاعل المباشر بين الأفراد أي طغيان العلاقات الافتراضية على العلاقات الواقعية ،فقد أضحت جزءا أساسيا

من الأنشطة اليومية لمستخدميها ،بل أنها شكلت عالما موازيا للحياة العادية لدى ملايين المستخدمين مسهمه في تلبية وتعويض حاجة العديدين إلى الألفة والأنس المفقودة في العالم الواقعي

ب- وفرة المعلومات :

في مختلف ميادين العلم والمعرفة مع سرعة الوصول إليها ،حيث تنتج العقول البشرية الآن من المعارف ما يفوق ما كانت ينتج عبر عقود زمنية طويلة .

جـ- كوسيلة إعلام :

مكنت مواقع التواصل الاجتماعي مستخدميها من مشاهدة كافة القنوات التليفزيونية والاستماع إلى الاذاعات والتعرف على كل ما يحدث في العالم في وقت الحدوث مباشرة ،كما مكنتهم من إنشاء صفحات متخصصة لموضوع أو مؤسسة ما ، ونشر الأخبار ومشاركة الأحداث مع الآخرين .(الزبيدي ،2004 ، 7)

د- تنوع التطبيقات :

التطبيقات والخدمات التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي تبلغ سعة الحياة كلها ،وهي متنوعة في شتى المجالات وتغطي كل اهتمامات المستخدمين لها

6- أهم سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي :

أ- يؤثر سلبا على العلاقات الاجتماعية :

تشير بعض الدراسات إلى أن الانترنت له دور كبير في عزل الأفراد اجتماعيا ،وتفكيك العلاقات بينهم نظرا لتعاملهم لوقت طويل مع الإنترنت ،بما ينطوي عليه حاجة إلى العزلة الاجتماعية ،وبالتالي إيجاد نوع من التفكك الاجتماعي ،هذا إلى جانب الدخول إلى الأنترنت يعرض المعلومات الشخصية إلى الخطر .

ومن ثم يمكن القول بأن العلاقة بين استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية هي علاقة تأثير سلبي دائما وأن هذا الدور السلبي مرتبط بكل المجتمعات والثقافات (نومار ،2012).

ب-انتشار الشائعات :

نتيجة عدم وجود آلية دقيقة للتأكد من مصادر الأخبار والمعلومات على مواقع التواصل الاجتماعي ،ويلاحظ في كثير من الأحوال أن متصفحيها يعتقدون أن هذه

المعلومات دائما صحيحة ويمكن الأخذ بها دون التأكد من صحتها ومصدرها ،مما يؤدي إلى وجود شائعات في المجتمع ليس لها أساس من الصحة .

جـ- التزيف والتزوير الإلكتروني :

نظرا للتطور التقنى الهائل فى أجهزة الكمبيوتر والطابعات الملونة والمسح الضوئى وبرامج معالجة الصور المنتشرة على الانترنت ، توسع مجال التزوير والتزييف بحيث تكاد تتطابق مع الأصل ثم ابتزاز أصحابها ، كما يتم تزييف توقيعات الأفراد على الشبكات والمستندات والعقود والاستيلاء على أموالهم وممتلكاتهم (اللبان ، 2000، 133).

د-المخاطر الصحية والنفسية :

ينتج عن طول الفترة التي يمضيها الفرد في استخدام الكمبيوتر في ظهور أعراض الآلام والصداع وضعف الإبصار وفي العنق ووالظهر واليدين والرسغ ، كما أن مستخدم مواقع التواصل يستطيع إخفاء اسمه وشكله وردود افعاله أثناء استخدام خدمات الإنترنت ، مما يؤدي بهم للتعبير عن أدق أسرارهم ومشاعرهم الدفينة ، مما يؤدي بهم إلى توهمهم الحميمية والألفة ، ولكن حين يصطدمون بحقيقة المجتمع الأفتراضي لا يستطيع تحقيق الحب والاهتمام اللذن يحققهما المجتمع الحقيقي يتعرض هولاء الأفراد لخيبة أمل وشعور بالألم حقيقين ويصابون بأمراض نفسية (حلاوة ، وعبد العاطي، 2011 ، 67).

ومما سبق، فإن مواقع التواصل الاجتماعي تمثل حالة مستحدثة من التكنولوجيا متنوعة الأنماط والخصائص: كخاصية الفردية Individuality d ، والتخصص Customization ، المكتسبتين من ميزة رئيسة لها هي التفاعلية لقد طرأ تغير جذري على النموذج الاتصالي الكلاسيكي الموروث، الذي يتصف بأنه كان اتصالا خطيا يسير من أعلى إلى أسفل ،وأصبح النموذج الاتصالي الجديد فرديا ،تفاعليا يسمح للفرد العادي ايصال رسالته إلى من يريد في الوقت الذي يريد ،وبطريقة واسعة الاتجاهات وتجاوزه لمفهوم الدولة الوطنية والحدود الدولية(رحومة ،2008، 61-70)

7-آداب استخدام وسائل التواصل الحديثة بشكل عام والانترنت بشكل خاص :

أبرز تلك الآداب: (نواهضة ، و إسماعيل، 2014 ، 8)

أ- أن يستشعر المرء أن تلك الوسائل نعمة من نعم الله تعالى ، تستوجب الشكر وأن يستخدمها المرء فيما يرضي الله تعالى وأباحه ،ويتخنب أن يستخدمها في معصيته

ب- أن يتذكر الانسان المستخدم مسؤوليته عما تجترحه جوارحه من أفعال وأقوال .

ج – أن يكون المستخدم لتلك الوسائل مشعل خير وهداية وإصلاح ، فيكون له من الأجر والثواب بقدر ما انتفع به من تواصل معهم ونشر الخير بينهم .

وفي النهاية يمكن القول أن مواقع التواصل الاجتماعي قد تفكك ما هو متلاحم وتجمع ما هو متباعد ويختلف التأثير من مستخدم لآخر حسب السن والنوع والثقافة التي ينتمي إليها .

المحور الثالث:إجراءات ونتائج الدراسة الميدانية :

يتصدى هذا المحور لإجراءات الدراسة الميدانية ثم عرض أهم نتائج الدراسة وتفسيرها وتحليلها ،تمهيدا لوضع مجموعة من المقترحات الخاصة لتحقيق جودة الحياة لكبار السن موضوع الدراسة .

أولا :إجراءات الدراسة الميدانية :

يتناول هذا الجزء أهداف الدراسة الميدانية ،وأدواتها وتصميم الأداة ، وتحديد عينة الدراسة ، وخطة التحليل الإحصائي .

1– أهداف الدراسة الميدانية :

تهدف الدراسة الميدانية إلى :

- التعرف على واقع تأثير مواقع وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لكبار السن من النوعين من وجهة نظرهم .
- وضع تصور مقترح للدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن .

2– تصميم أداة الدراسة الميدانية :

تحقيقا لأهداف الدراسة الميدانية ؛تم الاعتماد على الاستبانة التي قام بتصميمها مقياس منظمة الصحة العالمية (WHOQOL)(تعريب بشرى إسماعيل ،2012)

–مقياس جودة الحياة لدى لطلبة الجامعة (منسي، و كاظم ، 2010) تم صياغة عبارات الاستبيانة لتتماشي مع طبيعة الدراسة وتخدم أهدافها

- الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة .
- الإطار النظري للدراسة
- عرض الاستبانة في صورتها المبدئية على عدد من المحكمين ، وقد أسفر هذا التحكيم عن إجراء التعديلات منها :

- تعديل الصياغة اللغوية لبعض عبارات الاستبانة .
- دمج عبارات الاستبانة التي تحمل نفس المعنى فأصبحت عبارات الاستبانة (42) بدلا من (49).
- الصياغة النهائية للاستبانة : تكونت الاستبانة من سبع أبعاد وهي جودة (الصحة العامة ، الحياة الأسرية والاجتماعية ، الصحة النفسية ، إدارة الوقت ، الحياة الاقتصادية ، الحياة السياسية ، الجانب الديني) وصيغت العبارات حتى تتناسب مع الفئة التي صمم من أجلها .

3. **صدق وثبات الاستبانة:**

قامت الباحثة بقياس صدق وثبات الاستبانة قبل توزيعها على عينة الدراسة كالتالي:

أ- **الصدق** : تم التحقق من صدق الاستبانة من خلال صدق المحتوى وذلك بعرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين في مجال التربية .

ب - الثبات : تم التحقق من ثبات الاستبانة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لجميع فقرات الدراسة لكل مجال من مجالات الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من عشرة من كبار السن. كما يتضح في الجدول التالي

جدول (1) يوضح معامل ثبات الاستبانة بإستخدام ألفا كرنباخ لمجالات الاستبانة

الرقم	المجال	العبارات	معامل الثبات
1	جودة الصحة العامة	6 – 1	0.776
2	دور وسائل التواصل على العلاقات الأسرية والاجتماعية	12 – 7	0.728
3	دور وسائل التواصل على الحياة النفسية	18 – 13	0.800
4	دور وسائل التواصل على إدارة الوقت	24 – 19	0.792
5	دور وسائل التواصل على الحياة الاقتصادية	30 – 25	0.688
6	دور وسائل التواصل على جودة الحياة السياسية	36 – 31	0.728
7	دور وسائل التواصل على المجال الديني	42 – 37	0.970
8	الاستبانة ككل	42 – 1	0.783

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات بإستخدام ألفا كرنباخ يتراوح بين 0.688-0.970في أبعاد جودة الحياة السبعة ،وكذلك الاستبانة ككل مما يدل على ثبات الاستبانة .

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) من كبار السن الحاصلين على مؤهل عال ومتقاعدين في نفس محل سكن الباحثة ، واختيار عينة عشوائية مقصودة وتطبيق الاستبانة

خلال المقابلة معهم، أو مع أقارب لهم في منازلهم (20) رجال و(10) سيدات ، وتم التطبيق خلال شهري مارس وابريل 2022.

جدول (2)يوضح توزيع أفراد العينة وفق متغير النوع

المتغير		العدد	النسبة%
النوع	رجال	20	%66.66
	سيدات	10	%33.33
المجموع الكلي		30	%100

ويلاحظ أن نسبة الرجال أكبر بالضعف وذلك لتقبل الرجال الاجابة للاستبانة والتعامل مع الباحثة أو من خلال معارف وأقارب لهم .

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- حساب التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات أفراد العينة ،حيث تعتبر النسبة المئوية أكثر تعبيرا عن الدرجات الخام .
- التقدير الرقمي =(ك1×3)+(ك2×2)+(ك3×1).حيث :

ك1: مجموعة تكرارات تتحقق بدرجة عالية .

ك2: مجموعة تكرارات تتحقق بدرجة متوسطة .

ك3: مجموعة تكرارات تتحقق بدرجة منخفضة .

- الوزن النسبي= $\frac{\text{التقديرالرقمي}}{\text{ن}} \times 100$ حيث ن عدد أفراد العينة

- الوزن النسبي لتحديد مستوى الإجابة عن كل عبارة من عبارات الاستبانة وترتيب العبارات في كل محور تبعا للأهمية النسبية لكل منها .
- تم تصحيح الاستجابات وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي على النحو التالي:

درجة الموافقه (غالبا ، أحيانا ، نادرا) وتم تحديد القيم (1,2,3) لتقابل القديرات السابقة لكل عبارة من عبارات الاستبانة ، وكان تصحيحها بطريقة ايجابية كما يلي:

جدول (3) يوضح مستوى الموافقة ومداها

الاستجابة	الاتجاه العام	القيمة (الوزن)	درجة الموافقة	
			من	إلى
غالبا	اتفاق كلي	3	2,34	3
أحيانا	اتفاق جزئي	2	1,67	2,33
نادرا	عدم الاتفاق	1	1	1,66

-، واختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-Test لتعرف مدى اختلاف استجابات أفراد عينة الدراسة(السيدات ، ورجال) حول الدور التربوي لمواقع وسائل الاتصال في تحقيق جودة الحياة لكبار السن من وجهة نظرهم .

ثانيا :نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها

1. دور وسائل التواصل الاجتماعي في جودة الصحة العامة

رأى أفراد العينة في جودة الصحة العامة : لسلامتهم البدنية وتمتعهم بصحة جيدة ودور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز هذا المفهوم، كما يلي:

جدول (4)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محورالصحة العامة

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	اكتساب خبرات جديدة للتخفيف من بعض الآلام الجسمية	2	% 6.66	20	%6.66	8	%26.66	1.8	2	محايدة
2	تحسين مستوى النوم	4	13.33 %	10	33.33 %	16	%53.33	1.6	3	عدم موافقة
3	تقليل الشعور بالقلق من الادوية المتناوله .	4	13.33 %	18	%60.0	8	%26.66	1.86	1	محايدة
4	زيادة الاحساس بالحيوية والنشاط	4	13.33 %	16	53.33 %	10	%33.33	1.8	2	محايدة
5	تخفيف حدة الصداع	2	%6.66	14	46.66 %	14	%46.66	1.6	3	عدم موافقة
6	التخفيف من آثار بعض الأمراض المزمنة	4	13.33 %	16	53.33 %	10	%33.33	1.8	**2**	محايدة
	المتوسط المرجح للمحور الأول							1.74		محايدة

يتبين من الجدول :

- جاءت جميع العبارات جاءت محايدة ما عدا العبارتان ذات ترتيب 3 وهما: تحسين مستوى النوم ،وتخفيف حدة الصداع بعدم موافقة ، وربما يرجع ذلك إلى أمور فسيولوجية مرتبطة بكبار السن.
- المتوسط المرجح للمحور الأول الخاص بدور وسائل التواصل وجودة الصحة العامة 1.74 والذي يمثل في ميزان ليكرت الثلاثي : المحايدة وهو أقل الابعاد، ويعني أنه لا يوجد بوسائل التواصل الاجتماعي معلومات طبية واضحة دقيقة مبسطه تفي باحتياجات كبار السن ، وهذا يدل على ضرورة الاهتمام بالصحة العامة وخاصة لكبار السن والعمل

على نشر المعلومات الصحية بمختلف الطرق الإعلامية والإرشادية والوسائل التواصل الحديثة مما يعمل على نمو الوعي الصحي لديهم والعمل على جودة الصحة لدي أفراد المجتمع عامة وللكبار خاصة وهو ما اتفق مع دراسة (الشريف ،2009) لتحقيق جودة الحياة الوفاء بمتطلبات الجانب الصحي والخدمات المقدمة لهم.

2. دور وسائل التواصل الاجتماعي على جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية

درجة موافقة العينة على دور وسائل التواصل الاجتماعي على جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية : توضح شعور كبير السن بالرضا عن علاقاته الأسرية وتقبلهم له وتتمثل في الآتي :

جدول (5)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محور العلاقات الأسرية والاجتماعية

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	زيادة الصلة مع أفراد الأسرة .	14	46.66 %	8	%26.66	8	26.66 %	2.20	2	محايدة
2	الميل للانسحاب من المواقف الاجتماعية	2	%6.66	16	%53.33	12	%40.0	1.66	6	عدم موافقة
3	تواجد الأصدقاء المخلصين.	10	33.33 %	14	%46.66	6	%20.0	2.13	3	محايدة
4	الدعم العاطفي من أفراد الأسرة	10	33.33 %	12	%40.0	8	26.66 %	2.06	4	محايدة
5	أفتقاد التقبل من الآخرين لضعف السمع	2	%6.66	18	%60.0	10	33.33 %	1.73	5	محايدة
6	تزيد القدرة على إسعاد من حولى	14	46.66 %	10	%33.33	6	%20.0	2.26	1	محايدة
المتوسط المرجح للمحور الثاني								2.01		محايدة

يتبين من الجدول السابق :

- جاء ت العبارتان : تزيد القدرة على إسعاد من حولي ، و زيادة الصلة مع أفراد الأسرة في الترتيب الأول والثاني وهو ما اتفق مع دراسة (الشريف ،2009) أن لجودة الحياة للمسن متطلبات تدعيم العلاقات الاجتماعية مع المقربين والاصدقاء .
- كما جاءت العبارة : الميل للانسحاب من المواقف الاجتماعية في الترتيب الأخير بنسبة (1.66) وهذا يدل على أن كبار السن يهتمون بأحوال أسرهم والمحيطين بالرغم من قدرتهم من استعمال وسائل التواصل الاجتماعية الحديثة متوسطة

– المتوسط المرجح للمحور الثاني الخاص برأي العينة في وسائل التواصل على جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية وهو (2.01) المحايدة ويدل على اتجاه عام لدى كبار السن في دور وسائل التواصل على العلاقات الاسرية والاجتماعية .وهو ما اتفق جزئيا مع دراسة (الشربيني، وعبد السلام،2014) في أن مواقع التواصل الاجتماعي تحقق إشباعات اجتماعية من خلال التواصل مع الأهل والأقارب والزملاء.

3. دور وسائل التواصل في **جودة الحياة النفسية لكبير السن:**

تعنى أدراك كبير السن الذاتي لمشاعره واحساسه والرضا عن حياته ودور وسائل التواصل الاجتماعي فيها وتتمثل في الآتي :

جدول (6)

يبين التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محورالحياة النفسية

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	الترتيب	نسبة الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	تزيد من العصبية	4	%13.33	18	%60.0	8	26.66 %	1.86	3	محايدة
2	التفاءل في معظم المواقف	10	%33.33	14	%46.66	6	% 20	2.13	2	محايدة
3	إنكار الأخطاء وألقاء اللوم على الآخرين	2	%6.66	4	%13.33	24	%80.0	1.26	5	عدم موافقة
4	الشعور بالوحدة	**8**	**%26.66**	**4**	**%13.33**	**18**	**%60.0**	1.66	4	عدم موافقة
5	الشعور بالرضا عن الحياة	10	%33.33	14	**%46.66**	6	**%20**	2.13	2	محايدة
6	تزيد القدرة على التكيف مع الأمور الجديدة بسهولة	14	%46.66	14	%46.66	2	%6.66	2.4	1	موافقة
المتوسط المرجح للمحور الثالث								1.90		محايدة

يتضح من الجدول السابق

–جاءت العبارات رقم (6) تزيد القدرة على التكيف مع الأمور الجديدة بسهولة ، في الترتيب الأول بدرجة موافقه بوزن{2.4} وهذا يعني استخدام الكبار لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل فعال في رفع الروح المعنويه له وتكيفه مع الحياة الجديدة بعد التقاعد ومواءمتة مع المواقف الجديده.

- وجاءت العبارتان (2,5) والشعور بالرضا عن الحياة ، والتفاءل في معظم المواقف ، في الترتيب الثاني مكرر بوزن واحد { 2.13} هو ما اتفق مع دراسة(الشريف،2009) لجودة الحياة توفير المتطلبات الخاصة بالجانب النفسي .
- جاءت العبارة رقم (3) إنكار الأخطاء وألقاء اللوم على الآخرين في الترتيب الأخير بوزن (1.26) وهو ما يدل على إيجابية كبار السن وهو ما يتفق مع ما جاء في المحور السابق والفقرة الميل للانسحاب من المواقف الاجتماعية في الترتيب الأخير بنسبة (1.66).

- المتوسط المرجح للمحور الثالث لجودة الحياة النفسية 1.90والذي يمثل في تقدير ليكرت الثلاثي :المحايدة .

4. جودة إدارة الوقت

رأي العينة حول دور وسائل التواصل وإدارة الوقت :وتبين قدرة كبير السن على اداء مهامه فى وقت ملائم والرضا عن حياته اليومية وتتمثل في الآتي :

جدول (7)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محورإدارة الوقت

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	تحفز على الاستمرار في أداء عمل ما حتى الانتهاء منه	6	%20	**18**	%60	**6**	%20	2.0	4	محايد ة
2	تزيد من الترويح عن النفس	12	%40	**14**	46.66 %	**4**	13.3 %3	2.26	1	محايدة
3	صعوبة استثمار الوقت بأشياء كثيرة	8	**26**.66 %	**18**	%60	**4**	13.3 %3	2.13	2	محايدة
4	تزيد من فقدان قيمة الوقت.	8	**26**.66 %	**16**	53.33 %	**6**	%20	2.06	3	محايدة
5	تدعم انجاز المهام في الوقت المحدد	2	6.66 %	**14**	46.66 %	**14**	46.6 %6	1.6	5	عدم موافقة
6	توفر الوقت للقيام بالأنشطة الاجتماعية	2	6.66 %	**12**	%40	**16**	53.3 %3	1.53	6	عدم موافقة
المتوسط المرجح للمحور الرابع								1.93		محايدة

يتضح من الجدول السابق :

- جاءت العبارة رقم (2) تزيد من الترويح عن النفس من وجهة نظر العينة في الترتيب الأول بوزن 2.26 وهو ما يؤكد على أهمية وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في جودة الحياة لدى كبار السن ، وهو ما اتفق مع دراسة (الدليمي ،2014) حيث تساعد مواقع التواصل الاجتماعي الطلاب ، وحظي الإشباع الترفيهي والإخباري كذلك على نسبة مرتفعة .
- جاءت العبارتان رقم (6,5) تدعم انجاز المهام في الوقت المحدد ، توفر الوقت للقيام بالأنشطة الاجتماعية وفي الترتيب الأخير بوزن نسبي {1.6، 1.53} وهو عدم موافقة العينة ، ويتبين مما سبق أهمية المراقبة الذاتية لأنفسنا أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، لأنها مجرد تقنيات ،وتوظيفها الإيجابي يتوقف على

طبيعة مستخدمها ، فإن استخدمها في الأمور الإيجابية تعود عليه بالإيجاب ، والعكس صحيح .

- وجاءت العبارة رقم (4,2) صعوبة استثمار الوقت بأشياء كثيرة ، تزيد من فقدان الوقت بوزن النسبي { 2.13 ، 2.06} محايدة ، وهوتأثير وسائل التواصل على جميع فئات المجتمع مما يوجب عمل رابطة لكبار السن المتقاعدين حسب تخصصاتهم لأعطاء خبراتهم عبر السنوت الطوال وعدم ترك مواقع التواصل خالية لكل من يريد حب الظهور بدون ثقافة ولا علم وله تأثير على الرأي.
- أن المتوسط المرجح للمحورالرابع الخاص بدور وسائل التواصل وجودة إدارة الوقت 1.93والذي يمثل في ميزان ليكرت الثلاثي :المحايدة .

5. جودة الحياة الإقتصادية لكبير السن:

تتمثل دور وسائل التواصل الاجتماعي لمساعدة كبير السن فى تنمية الحالة الاقتصادية في الآتي:

جدول (8)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محور الحياة الاقتصادية

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	التر تيب	مستوى الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	استمرار صلتي بنفس المهنة.	14	%46.66	10	%33.33	6	%20	2.26	2	محايدة
2	ارتباطي بزملاء المهنة السابقين	14	%46.66	12	%40	4	%13.33	2.33	1	محايدة
3	بقضاء الوقت بمهنة أخرى.	8	%26.66	10	%33.33	12	%46.37	1.86	4	محايدة
4	تتيح البحث عن أمور جديدة بالعمل الحالي الذي اعمل به	8	%26.66	12	%40	10	%33.33	1.93	3	محايدة
5	تزيد قدراتي بقضاء وقت ممتع عن أشياء متعلقة بالعمل	6	%20	10	%33.33	14	%46.66	1.73	5	محايدة
6	تزيد من دخل الأسرة .	-		10	%33.33	20	%66.66	1.33	6	عدم موافقة
	المتوسط المرجح للمحور الخامس							1.90		محايدة

يتضح من الجدول السابق :

- جاءت العبارتان رقم (1,2) ارتباطي بزملاء المهنة السابقين ، و استمرار صلتي بنفس المهنة في الترتيب الأول والثاني بوزن{ 2.33، 2.26} .

- وقد جاءت العبارة رقم (6) تزيد من دخل الأسرة في الترتيب الأخير بوزن 1.33حيث لم يوافق أحد من أفراد العينة .وقد ذكر لي أحد أفراد العينة في مقابلة معه أثناء تطبيق الاستبانه و يطلق عليه شيخ النقاد أنه لا يستفيد من وسائل التواصل الاجتماعي برغم كتاباته الأدبية والنقدية بينما أحد المشهورين عن أغاني في تويتر لدقائق معدودة يصل ثروته إلى ملايين الجنيهات وأحيانا بالدولار.
- المتوسط المرجح لجودة الحياة الاقتصادية هو (1.90) يمثل في ميزان تقدير ليكرت الثلاثي:المحايدة هو ما اتفق بشكل جزئي مع دراسة (على ،2016) المستوى الاقتصادي المرتفع يزيد من جودة الحياة .لذا وجب تطبيق مبدأ المرونة في ممارسات وسياسات التقاعد لكبار السن بتأخير سن التقاعد حتى سن الخامسة والستين نظرا لتمتع هذه الفئة العمرية بحالة صحية، مع توفر جهات العمل خطط مرنة للعمل فترة أخرى بعد سن التقاعد إذا ما توفرت الرغبة لدى المسن .

جودة الحياة السياسية لكبير السن:

تعني ارتباط كبير السن بالجانب السياسي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وتتمثل في الآتي:

جدول (9)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محور الحياة السياسية

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	الاعتماد عليها في الأخبار أكثر من وسائل الإعلام التقليدية.	2	%6.66	18	%60	10	%33.33	1.73	5	محايدة
2	احد أهم مصادر التثقيف السياسي في المجتمع.	2	%6.66	18	%60	10	%33.33	1.73	5	محايدة
3	تعد المكان المناسب لطرح قضايا الساعة.	-		16	%53.33	14	%46.66	2.00	4	محايدة
4	تعميق المسئوولية تجاه قضايا المجتمع .	-		20	%66.66	10	%33.33	2.47	2	موافقة
5	تدفع للمشاركة بالرأي في بعض قضايا السياسية .	4	%13.33	16	%53.33	10	%33.33	2.57	1	موافقة
6	تنقل الصورة الحقيقية للأوضاع السياسية .	-		20	%66.66	10	%33.33	2.10	3	محايدة
	المتوسط المرجح للمحور السادس							2.1		محايدة

يتضح من الجدول السابق :

- وقد جاءت العبارة رقم (5) تدفع للمشاركة بالرأي في بعض قضايا السياسية بالموافقة من وجهة نظر العينة والترتيب الأول بوزن نسبي 2.57ويدل على اتجاه عام لدى كبار السن بالاهتمام بقضايا المجتمع .
- وجاءت العبارتان رقم (2,1) احد أهم مصادر التثقيف السياسي في المجتمع والاعتماد عليها في الأخبار أكثر من وسائل الإعلام التقليدية وبوزن نسبي واحد 1.73 في الترتيب الخامس.
- المتوسط المرجح للمحور السادس جودة الحياة السياسية (2.1) الذي يمثل في ميزان ليكرت الثلاثي : المحايدة.

6. المجال الديني

مفهوم كبير السن عن دور وسائل التواصل الاجتماعي فى مساعدته على تنمية الوعي الديني لديه وتخطي العقبات التي تواجه وتتمثل في الآتي

جدول (10)

يوضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات العينة حول محورالمجال الديني

ت	عبارات المحور	غالبا		أحيانا		نادرا		الوزن النسبي	الترتيب	مستوى الموافقة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة			
1	تساعد على الاستزادة من الثقافة الدينية.	8	% 26.66	20	%66.66	2	%6.66	2.2	2	محايدة
2	تصحح بعض المفاهيم الدينية الخاطئة.	6	%20	16	%53.33	8	% 26.66	1.93	3	محايدة
3	تعتبر مصدر هام للفتوى.	4	%13.33	8	% 26.66	18	%60	1.53	5	عدم الموافقة
4	تتيح الوصول لجميع الأفكار والتوجهات الدينية والمذهبية بيسر	8	% 26.66	10	%33.33	12	%40	1.86	4	محايدة
5	تخلق حالة من البلبلة والتشويش وسوء الفهم .	16	%53.33	8	% 26.66	6	%20	2.33	1	محايدة
6	تطرح حلول دينية لقضايا المجتمع	8	% 26.66	12	%40	10	%33.33	1.93	**3**	محايدة
	المتوسط المرجح للمحور السادس							1.96		محايدة

يتضح من الجدول السابق :

- وقد جاءت العبارة رقم (5) تخلق حالة من البلبلة والتشويش وسوء الفهم في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح 2.33 وهو يمثل في ميزان ليكرت الثلاثي محايدة من وجهة نظر العينة .

- وجاءت العبارة رقم (3) في المرتبة الأخيرة تعتبر مصدر هام للفتوى بمتوسط نسبي1.53ويمثل في ميزان ليكرت الثلاثي عدم الموافقة.

- المتوسط المرجح للمجال الديني (1.96) ويمثل في ميزان ليكرت الثلاثي : المحايدة.

- للإجابة على سؤال خاص : هل يختلف الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي في تحقيق جودة الحياة لكبار السن يعزى لمتغير النوع ؟

جدول رقم (11)

نتائج الدور التربوي لوسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لكبار السن

الاستبانه	الحالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبه	قيمة sig	مستوى الدلالة
فقرات الاستبانة ككل	سيدات	10	32.83	0.47	0.63	0.52	غير دالة عند مستوى 0.05
	رجال	20	30.08	0.43			

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن قيمة ت (0.63) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) ويتضح ذلك من خلال التقارب بين المتوسطين بين درجات عينة الإناث (32.83)،ودرجات عينة الرجال (30.08)،وهذا يدل على اتفاق نسبي بين النوعين على إجمالي استبانة الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة

ثالثا:خلاصة نتائج الدراسة الميدانية

جدول رقم (12)

نتائج الدور التربوي لوسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لكبار السن

الرقم	المجال	الوزن النسبي	الترتيب
1	جودة الصحة العامة	1.74	6
2	دور وسائل التواصل على العلاقات الأسرية والاجتماعية	2.01	2
3	دور وسائل التواصل على الحياة النفسية	1.90	5
4	دور وسائل التواصل على إدارة الوقت	1.93	4
5	دور وسائل التواصل على الحياة الاقتصادية	1.90	5
6	دور وسائل التواصل على جودة الحياة السياسية	2.1	1

7	دور وسائل التواصل على المجال الديني	1.96	3
	الدرجة الكلية لاستبانة جودة الحياة	1.93	

يتضح من الجدول السابق النتائج التالية :

- هناك اتفاق جزئي من عينة الدراسة لجميع مكونات أستبانه الدور التربوي لوسائل الاتصال لتحسين جودة الحياة لكبار السن حيث جاءت بمتوسط (1.93) ما تعارض مع دراسة (بوعيشة ، و عدائكة،2020) من أن المسن لا يشعر بجودة الحياة خاصة في البيئة الجزائرية.
- البعد السادس : "دور وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة السياسية" حصل على المرتبة الأولي بوزن نسبي (2.1) وترى الباحثة ذلك بطبيعة المرحلة التي نعيشها الآن وأن كبار السن أصبحت السياسة من اهتماماتهم والوسيلة لذلك هي وسائل التواصل الاجتماعي ، وهو ما اتفق مع درسة (الشربيني ، وعبد السلام ،2014) في أن مواقع التواصل الاجتماعي حقق الاشباع الإخباري.
- البعد الثاني : " دور وسائل التواصل على العلاقات الأسرية والاجتماعية " حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (2.01) ؛ وهو ما اتفق إلى حد ما مع دراسة (سعيد، و البرديسي ، 2019) من أن عينة الدراسة من المسنين بمكة المكرمة أكثر الأبعاد ارتفاعا هو البعد الادراكي لجودة الحياة الأسرية.
- البعد السابع : "دور وسائل التواصل على المجال الديني" حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (96. 1) وهو ما اختلف مع دراسة (الشريف ، 2009) في أن مستوى جودة الحياة للمسنين ومتطلبات الجانب الديني لهم جاءت في المرتبة الأخيرة .
- البعد الرابع : "دور وسائل التواصل على إدارة الوقت" حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي(1.93).

البعد الثالث والسادس : "دور وسائل التواصل على الحياة الاقتصادية والحياة النفسية" حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (1.90) بمستوى موافقة محايد هو ما اتفق مع دراسة ستنالي (Stanila,2015) إلى أن المشكلة الرئيسية التي تواجه المسنين (المتقاعدين)هي تلك المتعلقة بجانب الدخل غير الكافي لضمان الحياة اليومية وأن ذلك يؤثر على جميع جوانب الحياة اليومية ؛ لذا وجب دعم الأمن الاقتصادي لكبار السن رفع المعاشات التقاعدية لكبار السن بما يتلاءم مع احتياجاتهم ومتطلبات الحياة .،مع توفر

جهات العمل خطط مرنة للعمل فترة أخرى بعد سن التقاعد إذا ما توفرت الرغبة لدى المسن . ويتفق مع دراسة(صالح ،2010) في أن جودة الحياة ترتبط بمستوى المعيشة مثل : الدخل والاستهلاك وتوافر السلع ؛ كما تتبدى جودة الحياة من خلال المؤشرات الذاتية للأفراد في المجتمع مثل : السعادة ، الرضا عن الذات وعن الآخرين ، وضبط الانفالات .

- البعد الأول : دور وسائل التواصل على جودة الصحة العامة جاء في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي(1.74) هو ما اتفق مع دراسة ستتالي (Stanila,2015) أن المشكلة الرئيسية التي تواجه المسنين (المتقاعدين) هي تلك المتعلقة بتدهور الصحة وأنه كلما تحسنت الحالة الصحية كلما ارتفعت جودة حياة الفرد ، ويتفق أيضا مع دراسة (صالح ،2010) أن جودة الحياة : تتبدى من خلال العديد من المؤشرات الموضوعية ومنها توافر الخدمات الصحية ؛ وهو ما تتفق معه الباحثة ولتحقيق جودة الحياة فلابد من الاهتمام بالصحة العامة أولا ولجميع أفراد المجتمع عامة وللكبار السن خاصة ، وهذا توجه من الدولة للأهتمام بالصحة العامة من خلال منظومة التأمين الصحي الشامل ؛ "ويهدف نظام التامين الصحي الشامل الجديد إلى تغطية جميع المواطنين ، مع تكفل الدولة بتوفير الحماية المالية لغير القادرين وتوفير حماية من الأعباء المالية للأسر ، والمبدأ الأساسي للقانون هو التضامن والتشاركية " (غنام ،2021، 1-6) .

ويفسر ذلك بأن الاهتمام في مرحلة التقدم في العمر يكون للصحة بالدرجة الأولى لأنها أساس ممارسة كبار السن لباقي الأنشطة .

المحور الرابع : التصور المقترح لدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن :

تأسيسا على نتائج ما توصلت إليه الدراسة في شقيها النظري والميداني يمكن وضع ملامح لتصور مقترح لتحقيق جودة الحياة لكبار السن ويمكن تقسيم هذا التصور إلى ما يلي:

أولا: فلسفة التصور المقترح :

يستند التصور المقترح إلى فلسفة إجراء المزيد من الدراسات التي تسعى للكشف عن جودة حياة كبار السن باختلاف ظروفهم وحالاتهم الاجتماعية نتيجة ازياد أعدادهم في جميع أنحاء العالم بما فيهم مصر ، كما تشير الإحصاءات بارتفاع متوسط الحياة الناتج من التقدم العالمي على الصعيدين الصحي والبيئي ، أدى إلى الاهتمام بكبار السن ليس لاعتبارات إنسانية فقط بل يتعداه إلى اعتبارات تتعلق بعملية التنمية ، فهم طاقة بناءة ،إذا ما أحسن

استثمارها والاستفادة منها ، فإنهم يمكنهم الإسهام بشكل إيجابي في إسعاد أنفسهم ،وأسرهم ، ومجتمعهم ، ويتقلص عبء إعالتهم .

ثانيا: منطلقات التصور المقترح :

يرتكز التصور المقترح على مجموعة من المنطلقات وهي :

- في ظل التقدم التكنولوجي وتطور الحياة الإنسانية وتعقدها ، والاستخدام الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي من جهة لأخرى ، صارت هذه الوسائل والمواقع جزءا لا يتجزأ في حياة الأفراد والمجتمعات .
- توفير مساحة كافية بوسائل الإعلام المختلفة ، لنشر ثقافة احترام كبار السن التي تجعل من المسن شخصا مقبولا ومرغوبا فيه من قبل أسرته وأقاربه وجيرانه ومجتمعه ، وتقدير وتنسيق الجهود بما يكفل تحقيق هذا الهدف .
- إقامة علاقة شراكة مع مؤسسات المجتمع يستفاد منها في تحقيق جودة الحياة لكبار السن .
- رعاية المسن حق أساسي له على المجتمع الذي يعيش فيه.

ثالثا:أسس التصور المقترح :

يقصد به تلك الأبعاد الأساسية أو المبادئ الرئيسة للدور التربوي لمواقع وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق جودة الحياة لكبار السن ممثله فيما يلي :

1. **الأساس الفكري أو الفلسفي :**

- أن مواقع التواصل الاجتماعي تعد من الإصدارات الإلكترونية مفتوحة المصدر أي الانتفاع منها ومن تطبيقاتها مجانية وهو ما يضمن أن ينتفع بخدماتها أكبر عدد ممكن من جميع الأعمار وبخاصة كبار السن بغض النظر عن مستوياتهم الاجتماعية .
- التزايد المستمر في أعداد المسنين وهذة الزيادة قد تؤدي إلى مشكلات خطيرة إذا لم تواكبها خطط تستهدف الاستفادة من خبرات المسنين وتلبية احتياجاتهم وتحقيق جودة الحياة لديهم بما يكفل لهم حياة كريمة مستقرة .

2. **الأساس الأخلاقي :**

- الارتقاء بالقيم التي تحكم العلاقة بين كبار السن والفئات العمرية الأخرى في المجتمع مثل ، ضرورة تركيز الاهتمام بكبار السن وتوجيه الرعاية المختلفة

من المحيطين بهم داخل الأسرة و الدولة، وأن الأديان السماوية دعت بإحترام وتوقير ورعاية وطاعة كبير السن .

3. **الأساس الاجتماعي :**

- تفعيل المشاركة المجتمعية والاستفادة من الأطراف المختلفة . لتحقيق جودة الحياة بما يحقق لكبار السن حياة كريمة ويستفاد منهم في تحقيق التنمية المستدامة.

رابعا:أهداف التصور المقترح :

إن الهدف الرئيس من التصور المقترح هو تحقيق جودة الحياة لكبار السن بأبعادها السبعة جودة (الصحة العامة ، الحياة الأسرية والاجتماعية ، الصحة النفسية إدارة الوقت ، الحياة الاقتصادية ، الحياة السياسية ، الجانب الديني) لتلبية احتياجات كبار السن ، ويوجد مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل فيما يلي :

- مراعاة أبعاد جودة الحياة لكبار السن في مواقع وسائل التواصل الاجتماعي .
- استثمار إمكانات مواقع وسائل التواصل الاجتماعي استثمارا جيدا من أجل تحقيق جودة الحياة لكبار السن .
- تدعيم الثقافة العامة لدى المجتمع بأن كبار السن لديهم من الحكمة والخبرة بما يمكن الاستفادة منهم أكثر من غيرهم في المراحل العمرية الأصغر .
- توفير المتطلبات اللازمة لتحقيق جودة الحياة لكبار السن .
- تقديم مجموعة من المقترحات لمساعدة متخذي القرار بشأن تحقيق أبعاد جودة الحياة لكبار السن عبر مواقع وسائل التواصل الاجتماعي .

خامسا :ابعاد التصور المقترح :

يمكن وضع الأبعاد السبعة لمكونات الاستبانه في ثلاث أبعاد رئيسية وهي :

1. **أبعاد ذاتية** :وتتمثل في جودة(الصحة العامة ، والحياة النفسية ، والعلاقات الأسرية والاجتماعية) ، وقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية لعينة الدراسة بالترتيب التالي : جانب الصحة العامة احتلت المرتبة الأخيرة ، والحياةالنفسية احتلت المرتبة قبل الأخيرة (الخامسة) ، بينما احتلت العلاقات الأسرية على المرتبة الثانية .
2. **أبعاد وجودية** : ويمثلها (المجال الديني ، وإدارة الوقت) ، وقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية بالترتيب التالي لعينة الدراسة على التوالي المرتبة الثالثة للمجال الديني

،وإدارة الوقت في المرتبة الرابعة لبيان دور وسائل التواصل الاجتماعي في جودة للحياة للبعدين المذكورين .

3. **أبعاد موضوعية** :وتتمثل في جانبي جودة (الحياة السياسية والاقتصادية) ، وقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية لعينة الدراسة المجال السياسي في المرتبة الأولى وتوصلت الدراسة إلى أن مواقع الانترنت وتطبيقاتها الاجتماعية زودت كبار السن بالمعلومات حول القضايا السياسية وزيادة قدرتهم على مناقشة الأحداث ،أن لديهم من الوعي السياسي بدرجة كبيرة ، بينما الحياة الاقتصادية جاءت في المرتبة قبل الأخيرة في الترتيب الخامس مكرر.

سادسا : آليات تنفيذ ابعاد التصور المقترح:

في ضوء النتائج السابقة تقترح الدراسة بعض الآليات من خلال مايلي:

تمثل آليات التنفيذ أو(إجراءات تطبيق) التصور المقترح الأعمال والأنشطة والبرامج العملية والتي يمكن تفعيلها من قبل الدولة ومؤسسات المجتمع المدني وهيئة الاتصالات وتقنية المعلومات لتحقيق جودة الحياة لكبار السن في مصر ، ويمكن تحديد إجراءات تطبيق التصور المقترح على النحو التالي :

أولا: مقترحات تتعلق بتنمية البعد الذاتي لدى كبار السن :

نظرا لما يحققه البعد الذاتي بمكوناته الثلاثة (الصحة العامة ، والحياة النفسية والعلاقات الأسرية) في تحقيق جودة الحياة لكبار السن ،تتمثل مقترحات تحقيقه فيما يلي :

- دعوة الجهات التي تعمل من أجل خدمة كبار السن بالدولة لإعادة صياغة أو التعديل على الخطط الاستراتيجية والتنفيذية بحيث تتضمن جميع الحقوق المتعلقة بكبار السن .
- توفير قاعدة بيانات دقيقة تشمل معلومات بلوغ سن المعاش والتقاعد بكل المحافظات والمشكلات التي تواجههم ، وأعداد من هم في حاجة إلى الرعاية وأماكن تواجدهم .
- الاهتمام بالفحص الطبي الدوري لكبار السن ، وتدريب القائمين بالعمل فيها مع الخدمات التشخيصية والعلاجية .
- إقامة برامج إرشادية حول سبل تحسين جودة الحياة الأسرية لكافة فئات المجتمع وبالأخص الفئات الخاصة لكبار السن باختلاف حالاتهم الاجتماعية.

- إنشاء مواقع وصفحات رسمية على شبكات التواصل الاجتماعي لتقديم كافة الاستشارات الصحية والنفسية والاجتماعية لكبار السن، وتعريفهم بالخدمات وتيسير استخدامهم للتطبيقات التكنولوجية ،والتي من شأنها رفع مستوى جودة الحياة لديهم.
- التأكيد على الدور التثقيفي والتوعوي بأهمية وايجابيات وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها في كافة العلاقات الاجتماعية .
- توفير جهات خاصة لكبار السن بالحق في طلب المساعده والدعم عند تعرضه لأي ممارسة تنطوي على الاهمال أو إساءة المعاملة .
- تقديم تخفيضات لكبار السن فيما يتعلق باحتياجاتهم في المجالات المختلفة كالخدمات الصحية والاجتماعية والترفيهية وغيره لما له من دور في جودة الحياة لديهم .
- بنشر ثقافة الحوار الفعال بين الآباء والأبناء ؛ حيث يؤدي الحوار الى الاحترام المتبادل وتعزيز الثقة ، فهم الأبناء مشكلات الشيخوخة والحاجات التي تتطلبها المرحلة وتقديم الرعاية لهم .

ثانيا: مقترحات تتعلق بتنمية البعد الوجودي لدى كبار السن :

نظرا لما يحققه البعد الوجودي بمكونيه (المجال الديني ، وإدارة الوقت) في تحقيق جودة الحياة لكبار السن ، تتمثل مقترحات تحسينه فيما يلي:

- تبني سياسة اعلامية تثقيفية تعمل على تأسيس وعي اجتماعي ونفسي جديد بقضايا كبار السن،تتفاعل مع التحولات التي يمر بها المجتمع بحيث تبلور أي عمل يؤكد على تحسين جودة الحياة لكبار السن.
- البعد عن المساس بالثوابت الدينية والأخلاقية وثقافة المجتمع الأصلية ومنع أي محتويات أو صور بها مخالفات دينية أو أخلاقية يتم نشرها عبر مواقع وسائل التواصل الاجتماعي ، والايمان بقضاء الله وقدرة .
- تخصيص مكان على مواقع التواصل الاجتماعي ، يتم من خلاله التعريف بالمؤسسات المعنية بكبار السن ، وقائمة بأسماء من لديهم خبرات متميزة يمكن الاستفادة منها .
- توعية كبار السن بالاستخدام الآمن لشبكات التواصل بما يلبي احتياجاتهم ويتوافق مع اهتماماتهم.

- ربط كبار السن بدور الرعاية للكبار والايتام لإيجاد التواصل بينهم ، وفي نفس الوقت أشباع غريزه الابوة ، والطفل واحتياجاته للأسرة من خلال مايسمى بالجد ولجدة البديلة .
- تخصيص برنامج لكبار السن يساعدهم على تقبل الذات والتغيرات الجسمية والضعف الذي يطرأ على بدنه ، والشعور بأهمية النشاط الذي يؤديه المسن وتقبل مساعدة الآخرين له ، وحثهم على الذهاب للأندية للترفية عن أنفسهم مع غيرهم ممن في نفس ظروفهم ، والتأكيد على القيم الاجتماعية مثل صلة الرحم ، والتعاون ، والاحترام المتبادل.
- ترسيخ القيم الاسلامية في التعامل على مستوى الأسرة.

ثالثا: مقترحات تتعلق بتنمية البعد الموضوعي لدى كبار السن :

نظرا لما يحققه البعد الموضوعي بمكونيه (الحياة السياسية ، والحياة الاقتصادية) في تحقيق جودة الحياة لكبار السن ، وتقترح الدراسة تحسين هذا البعد من خلال ما يلي:

- العمل على تحسن الظروف االمادية من خلال تحسين الرواتب والمعاشات لرفع من مستوى جودة الحياة لدى المسنين .
- الدعوة إلى إعداد مشروع قانون متكامل لحماية المسنين مع تحديد القواعد والأحكام التي تدعم حمايتهم وصون كرامتهم وتوفير الأمن الاقتصادي والنفسي والصحي والجسدي والعقلي على غرار قانون حماية ذوي الاحتياجات الخاصة بالتعاون مع وزارة العمل أو الشؤون الاجتماعية .
- توحيد رقم للتواصل يمثل كود سنتر على مستوى الجمهورية يقدم الخدمات عامة ولكبار السن (أصحاب المعاش) خاصة في جميع المجالات على سبيل المثال (المواصلات – العلاج والصحة – التأمينات – والارشادات في النواحي النفسية – وتقديم الخدمة مجانية أو بأجور رمزية في جميع النوادي التابعة للمؤسسات المختلفة الخاصة والعامة على مستوى الدولة) .
- تعزيز سياسات زيادة نسبة المعاشات من خلال القوانين والقرارات المنظمة لها.

البحوث المقترحة :

- برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لكبار السن .
- جودة الحياة لكبار السن في مصر وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية .
- العلاقة بين جودة الحياة لكبار السن وجودة الحياة الأسرية والوظيفية للأبناء.

قائمة المراجع :

أولا: المراجع العربية :

أبو خطوة ،السيد عبد المولى السيد و الباز ،أحمد نصحي أنيس الشربيني(2014) شبكة التواصل الاجتماعي وآثارها على الأمن الفكري لدى طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين ، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي ،المجلد السابع العدد(15)

إسماعيل ، بشري (2012): مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة "،إعداد منظمة الصحة العالمية ،1996،القاهرة ،الانجلو المصرية .

الاستراتيجية الوطنية لحقوق الإنسان جمهورية مصر العربية 2021-2026 اللجنة العليا الدائمة لحقوق الإنسان.

الأنصاري ، بدر محمد (2006).استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية ،وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس – سلطنة عمان ،17-19 ديسمبر.

الزيود ، محمود سلامة وعثمان ، فاطمة (2013). أثر استخدام تقنية الاتصال الحديثة على القيم الاجتماعية من خلال التواصل الاجتماعي بين جيل الابناء والأباء ، مجلة كلية التربية ،جامعة الأزهر العدد(154)،ج2 يوليو.

الشريف، خالد بن سعود ،(2009). مستوى جودة الحياة لدى المسنين بمدنية مكة المكرمة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية –الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة – مصر ،كلية الخدمة الاجتماعية ،جامعة حلوان ،المجلد 7.

الزبيدي ، ماجد(2004). الإنترنت والتدريب في علوم المعلومات والمكتبات، رسالة مكتبية ،المجلد 34،العدد الأول والثاني.

القاسمي ،أحلام راشد (يوليو 2017).الشيخوخة النشطة :التحديات ،والمؤشرات والتجارب الناجحة وتطبيقاتها في دول مجلس التعاون الخليجي ،سلسلة الدراسات الاجتماعية والعمالية ،المكتب التنفيذي لمكتب وزراء العمل ومجلس الشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

العنزي ، يوسف عبد المجيد، و المجادي ، حياة عبد الرسول (2013): واقع استخدام وسائل مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك ،التويتر "لطالبات كلية التربية الأساسية

بدولة الكويت نحو مادة الرياضيات ،المجلة العلمية لكلية التربية ،جامعة أسيوط ،المجلد (29)،العدد (2)،أبريل.

الغندور ، العارف بالله محمد (1999):أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة – دراسة نظرية ،المؤتمر الدولي السادس لمركزالإرشاد النفسي "جودة الحياة " توجه قومي للقرن الحادي والعشرون ،جامعة عين شمس ،مركز الإرشاد النفسي.

اللبان ،شريف درويش يناير 2000.تكنولوجيا الاتصال :المخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية ،الدار المصرية اللبنانية ،القاهرة.

المركز الديموجرافي بالقاهرة (2005).المسنون في مصر ديموجرافيا واجتماعيا واقتصاديا ،أوراق في ديمو جرافية مصر ،رقم 5 .

أمحمدي، على ، غريب ، العربي (2018). المساندة الاجتماعية لمشكلات الشيخوخة ،دراسة ميدانية على عينة من المسنين لولاية أدرار نموذجا، مجلة العلوم النفسية والتربوية، ديسمبر .

بهلول ، سارة أشواق (2009).سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين ، الكحول ، سلوك قيادة السيارات والبدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية ، رسالة ماجستير جامعة الحاج الخضر ، باتنة ، الجزائر.

بوعيشة، أمال ، وعدائكة ، سامية (2020).جودة الحياة لدى المسن (دراسة تحليلية) ، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، مجلد 4 ،عدد3 .

حبشي ، محمد مصطفى (1988).تخطيط جهود المسنين لتنمية المجتمعات المحلية ،المؤتمر الإقليمي الأول للمسنين ،محافظة بني سويف ،مديرية الشئون الاجتماعية ،جمعية رعاية المسنين.

حلاوة ، محمد السيد ، وعبد العاطي ، رجاء (2011). العلاقات الاجتماعية للشباب بين دردشة الإنترنت والفيسبوك، دار المعرفة الجامعية.

خالد، سليم (2005). ثقافة مواقع التواصل الاجتماعي والمجتمعات المحلية ،،دار المتنبي للنشر والتوزيع ، قطر ،.

دياب ، محمد أحمد (2013).علم النفس الإيجابي ،الرياض ،دار الزهراء ،ط1 ،ص 35.

رحومة ، على محمد (2008). علم الاجتماع الآلي ،مقاربة في علم الاجتماع

العربي والاتصال عبر الحاسوب ،سلسلة عالم المعرفة ،العدد 347،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ،الكويت .

رضوان ، حنان أحمد ،وصلاح أحمد رمضان ،وإيمان جمعه عبد الوهاب (2010). دور تكنولزجيا الاتصال الحديثة في تنمية حرية التعبير عن الرأي لدى طلاب الجامعة في ضوء مجتمع ما بعد الحداثة ،بحث مقدم للمؤتمر العلمي الأول لقسم أصول التربية ،التربية في المجتمع ما بعد الحداثة ،21–22 يوليو ،كلية التربية ،جامعة بنها.

سعيد ، إكرام بنت بكر، والبرديسي ، مرضية بنت محمد (2019).جودة الحياة لدى المسنين في المجتمع السعودي وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية دراسة ميدانية بمكة المكرمة، أفاق جديدة في تعليم الكبار ،جامعة عين شمس ،مركز تعليم الكبار ،عدد25.

الشربيني ،غادة حمزة ،وعبد السلام ،وفاء حافظ (2014).الدور التربوي لمواقع التواصل الاجتماعي في إحداث التغير الاجتماعي من وجهة نظر طلاب جامعة الملك خالد ،مجلة التربية ،جامعة الأزهر ،العد157،الجزء الأول .

صالح ، ناهد (2010).مؤشرات جودة الحياة نظرة عامة على المفهوم والمدخل ،القاهرة ،المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية ،المجلة الاجتماعية القومية ،العد39 .

عبد الفتاح ، عاصم سيد (2017).وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع ،القاهرة ،المجموعة العربية للتدريب والنشر.

عبد المعطي، حسن مصطفى (2005) : الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ،جامعة الزقازيق ، مصر .

عجوة ، على (2008).الإعلام وقضايا التنمية ،ط2،القاهرة ،عالم الكتب.

عكاشة ، أحمد (2007). جودة الحياة والنسيج الاجتماعي ،ورقة مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر السنوي للمركز المصري للعلوم البيئية بالاشتراك مع جامعة الأزهر، المنعقد 3–4 مايو 2007.

علاء الدين ، نرمين (2020).إدارة استراتيجيات وسائل التواصل المنظمات عبر وسائل التواصل الاجتماعي ،القاهرة ، العربي للنشر والتوزيع.

على ، هناء السيد (2016). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتليفزيون،العدد السابع.

غنام ، علاء (2021): نظام التأمين الصحي الشامل وبناء الإنسان المصري "، آفاق استراتيجية،مركزالمعلومات ودعم اتخاذ القرار ، العدد(3)،يونيو. https://www.idsc.gov.eg تاريخ الدخول 2022/6/10

لجنة التنمية الاجتماعية ،(8–9أكتوبر 2019).ادماج المسنين :الإجراءات على مستوى السياسات في المنطقة العربية،الأمم المتحدة ،المجلس الاقتصادي والاجتماعي ،الدورة الثانية عشر ،بيروت.

مجدي ، محمد :الوطن ،الاثنين 26/يوليو 2021الساعة 48و2:m.elwatannews.com

محمود ، محمد صبري حافظ ،و البحيري ، السيد السيد محمود (2009) . اتجاهات معاصرة في إدارة المؤسسات التربوية ،عالم الكتب ، القاهرة .

منسي، محمود عبد الحليم،وكاظم ، على مهدي (2006).مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة .وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس – سلطنة عمان ،17–19 ديسمبر .

منصور، طلعت (2005).الصحة النفسية كسياسة اجتماعية من أجل جودة الحياة ،المؤتمر الدولي الثالث الصحة النفسية ،الكويت ،المنعقد في الفترة من 1–4 أبريل 2005.

نواهضة ، إسماعيل أمين ، و إسماعيل ، مأمون (2014). ضوابط استخدام وسائل الاتصال الحديثة.

نومار ، مريم نريمان (2012). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايسبوك في الجزائر ، رسالة ماجستير .جامعة الحاج لخضر،علوم الإعلام والاتصال وتكنولوجيا الاتصال الحديثة – باتنة – الجزائر.

هاشم ، سامي محمد موسى 2001(2015). جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة ،مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،مصر ، مجلد9، ع (13).

وزارة التخطيط (2013). نتائج مسح تقييم الوضع الاجتماعي والصحي لكبار السن في دور رعاية المسنين ،الجهاز المركزي للاحصاء ،قسم احصاءات التنمية البشرية مصر .

ثانيا :المراجع الأجنبية :

Beltran,Aragones (2015)."Organizational Development and Applications in Basic Education Prgrams for Adults",Available At: http//gseweb.Harvard.edu/ncsall annv/vol-html,AccessDate:16/2/2015

Brown, I., Anand, S., Isaacs, B., Baum, N., & Fung, W. L. (2003). Family quality of life: Canadian results from an international study. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 15(3) .

Keith, N and et al.(2011),"social networking sites and our lives", PewResearch Center's Internet & American Life Project

Longest J. (2008). Quality of life impact in mental health needs, New York, Institute of Education Sciences.

Mecheel,Vansoon,(2010). Facebook and the invasion of technological communities .N.Ywyurk .

Niv, D., & Kreitler, S. (2001). Pain and Quality of life. Pain Practice, 1(2).

Hass,S., Gurovtch,D. & Katz,M. (2009). The relational ship of the impact of Internet use and the growing of psychological ond social identity Humanities and social scial,54(4) .

Sean P Hagerty,(2008) .An Examination of Uses and Gratiations of YOUTUBE, ,Unpublished Master thesis ,Department of Communication,Villanova Oniversety .,

singh,P,Govil,D.Kumar,V.Kuma, J. (2017).Cognitive Impairment and Quality Of Life among Elderly in India , The Elderly In Romania. Journal of Community Positive Practices, XV(2) 2015.

Sirgy, M.Joseph (2002).The Psychology Of Quality of life,social indicators research series,vol(12),Kluwer Academic Publishers.

Turley ,Nathan William.(2010).The Face Privacy :An Exploratory Study of Young and Older Facebook Users,Athesis submitted to the faculty graduate studies in partial fulfillment of requirements for the degreeof master of arts,department of sociology,CANADA

United Nations Organizational,Madrid Internatational Plan Of Action On Ageing ,United Nations Organization,New York,2002.