مجلة العلوم الشاملة
المجلد (11) ملحق العدد 41 يونيو 2026
ردمد: 3014-6266

Comprehensive Journal of Science
Volume (11), Issue (41), (JUNE, 2026)
ISSN: 3014-6266

أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في فاعلية إدارة الوقت دراسة ميدانية على طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية جامعة طرابلس

سمية أبو القاسم خضر
قسم إدارة الأعمال، كلية الاقتصاد والعلوم السياسية / جامعة طرابلس – ليبيا

The Impact of Social Media Use on Time Management Effectiveness: A Field Study on Students of the Faculty of Economics and Political Science, University of Tripoli

Sumaya Abu Al-Qasim Khader
Department of Business Administration, Faculty of Economics and Political Science, University of Tripoli, Libya
S.khadhar@uot.edu.ly
https://orcid.org/0009-0006-5878-9886

تاريخ الاستلام:2026/06/30 –تاريخ المراجعة:2026/07/18– تاريخ القبول: 2026/07/28– تاريخ للنشر : 2026 /8/10

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في فاعلية الوقت لدى طلبة الجامعة بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية جامعة طرابلس ، و تركزت الدراسة بشكل رئيسي على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال عنصري مدة الإستخدام والإستخدام أثناء الدراسة (كمتغير مستقل) وأثرها على فاعلية الوقت المتمثلة في التخطيط و تحديد الأولويات والإلتزام بالمهمات و التحكم في التشتت (كمتغير تابع) ، وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت استبانة مطورة بالاستناد إلى الدراسات السابقة وبما يتوافق مع أهداف الدراسة مع التحقق من صدقها وثباتها ، ويشمل مجتمع الدراسة طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية جامعة طرابلس بجميع الاقسام العلمية وتم اختيار عينة عشوائية تمثلت في (232) طالب ويعتبر مقبول إحصائيا باستخدام (spss) ووزعت الاستبانة إلكترونيا عبر البريد الاكاديمي وأظهرت النتائج خلص الفصل إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة جدًا (ألفا كرونباخ = 0.924)، وأن الطلبة يظهرون مستوى مرتفعًا في التخطيط والتنظيم وتحديد الأولويات، فضلًا عن إدراك واضح للمنافع الأكاديمية لمواقع التواصل (المتوسط الأعلى بين الأبعاد، 4.12). ومع ذلك، جاء التحكم في التشتت وإهدار الوقت في مستوى متوسط فقط (3.35)، وهو ما يكشف عن فجوة بين إدراك قيمة الوقت وبين القدرة الفعلية على ضبط المشتتات الرقمية. ولا تتمثل المشكلة في وجود مواقع التواصل أو استخدامها في حد ذاته، بل في نمط الاستخدام ودرجة ضبطه. فالطالب قد يستفيد من المنصة نفسها في الوصول إلى معلومة أو تنسيق مهمة دراسية، ثم ينتقل في اللحظة ذاتها إلى محتوى ترفيهي أو يتعرض لسلسلة من الإشعارات والمقاطعات. ويؤدي هذا التداخل بين الاستخدام الأكاديمي والترفيهي إلى استنزاف أجزاء من وقت الدراسة وإضعاف الاستمرارية الذهنية . كما أن معرفة الطالب بما ينبغي أن يفعله لا تعني بالضرورة قدرته على مقاومة المثيرات الرقمية بصورة مستمرة، وهو ما يفتح المجال أمام تدخلات عملية تركز على إدارة البيئة الرقمية وليس فقط على تعليم مبادئ إدارة الوقت.

الكلمات المفتاحية: إدارة – الوقت – فاعلية – التواصل الاجتماعي .

Abstract

This study aims to determine the impact of social media use on time management among university students at the Faculty of Economics and Political Science, University of Tripoli. The study focused primarily on social media use, specifically the duration of use and use during the study period (as independent variables), and its impact on time management, represented by planning, prioritization, task commitment, and distraction control (as dependent variables). The study adopted a descriptive-analytical approach and used a questionnaire developed based on previous studies and in accordance with the study objectives, while verifying its validity and reliability. The study population included students from all academic departments at the Faculty of Economics and Political Science, University of Tripoli. A random sample of (232) students was selected, which is considered statistically acceptable using SPSS. The questionnaire was distributed electronically via academic email. The results showed that the study instrument has a very high degree of reliability (Cronbach's alpha = 0.924), and that students demonstrate a high level of planning, organization, and prioritization, as well as a clear awareness of the academic benefits of social media (highest mean among dimensions, 4.12). However, the ability to control distractions and wasted time was only average (3.35), revealing a gap between the perceived value of time and the actual ability to manage digital distractions. The problem isn't the existence or use of social media platforms themselves, but rather the pattern of use and the degree of control it exerts. A student might use the same platform to access information or complete a coursework assignment, then instantly switch to entertainment content or be bombarded with notifications and interruptions. This blurring of lines between academic and leisure activities drains study time and weakens mental continuity. Furthermore, knowing what to do doesn't necessarily translate into the ability to consistently resist digital stimuli, which opens the door to practical interventions focused on managing the digital environment, not just teaching time management principles.

Keywords: Time Management – Effectiveness – Social Media.

أولا : المقدمة :

تشهد الساحة الجامعية في السنوات الأخيرة تحولاً لافتاً في عادات الطلبة اليومية، إذ ارتبط حضورهم على مواقع التواصـــل الاجتماعي بجزء كبير من وقتهم، حتى غدا نادراً أن نجد طالباً لا يحمل هاتفاً ذكياً أو لا يعاود فتح حساباته على هذه المواقع عدة مرات في اليوم الواحد. ولا يخفى أن هذا الواقع يطرح سؤالاً جديراً بالبحث لم تحظ الإجابة عنه، في السياق العربي خاصة، بما يستحقه من عناية: كيف ينعكس هذا الحضور الرقمي المكثف على قدرة الطالب على إدارة وقته الدراسي؟

وليس هذا السؤال ترفاً أكاديمياً، بل هو قريب مما يلحظه أستاذ الجامعة يومياً من تأخر في تسليم التقارير، وضعف في التحضير للمحاضرات، وتشتت واضح داخل قاعة الدرس. وحين يُسأل الطلبة أنفسهم عن أسباب ذلك، يعود كثير منهم بالإشارة إلى الوقت الذي يُمضونه على منصات مثل إنستغرام وتيك توك ويوتيوب.

ومن هذا الواقع الميداني انطلقت هذه الدراسة، لا بقصد إثبات أمر معلوم سلفاً، بل بقصد قياسه وتوثيقه علمياً داخل بيئة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، والخروج بنتائج يمكن أن تُستند إليها في اتخاذ قرارات إدارية وأكاديمية مدروسة.

ثانياً: مشكلة الدراسة :

تتبلور مشكلة هذه الدراسة انطلاقاً من ملاحظة ميدانية متكررة، مفادها أن كثيراً من الطلبة يشكون ضيق الوقت وعجزهم عن إنجاز متطلباتهم الدراسية في مواعيدها، في الوقت الذي يُمضون فيه ساعات يومية طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي. والمفارقة أن هذا النمط السلوكي لم يحظ حتى الآن بدراسة كافية في البيئة الجامعية العربية، ولا سيما من زاوية "إدارة الوقت" بوصفها مهارة إدارية قابلة للقياس والتنمية.

وتزداد وجاهة هذا الطرح حين نضعه في سياق كلية الاقتصاد والعلوم السياسية على وجه التحديد، إذ تفرض طبيعة مقرراتها –من إدارة ومحاسبة واقتصاد وتمويل ومصارف وغيرها– على الطالب استثماراً زمنياً مركزاً يصعب تعويضه إن ضاع في تصفح عشوائي لا طائل منه.

وعليه، تدور مشكلة الدراسة حول التساؤل الرئيسي الآتي:

هل يؤثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي –من حيث مدة الاستخدام والاستخدام أثناء الدراسة– في فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الكلية في ضوء أنماط استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي؟
2. هل ثمة فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية إدارة الوقت تُعزى إلى مدة الاستخدام اليومي؟
3. هل يؤثر الاستخدام أثناء جلسات الدراسة في مستوى تركيز الطالب وقدرته على إنجاز مهامه في وقتها؟
4. ما طبيعة العلاقة بين أنماط الاستخدام وأبعاد إدارة الوقت: التخطيط، والأولويات، والالتزام بالمهل، والتحكم في التشتت؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة، من خلال معالجتها لمشكلة البحث آنفة الذكر، إلى تحقيق جملة من الأهداف، أبرزها:

1. الوقوف على مستوى فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، في ضوء أنماط استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.
2. تحديد أثر مدة الاستخدام اليومي في كل بُعد من أبعاد إدارة الوقت الأربعة: التخطيط، وتحديد الأولويات، والالتزام بالمهل، والتحكم في التشتت.
3. الوقوف على أثر الاستخدام أثناء جلسات الدراسة في قدرة الطالب على التركيز وإنجاز مهامه الأكاديمية.
4 صياغة توصيات إدارية تستند إلى ما تسفر عنه الدراسة الميدانية من نتائج، موجَّهة إلى إدارة الكلية وأعضاء هيئة التدريس والطلبة على حد سواء.

رابعا : أهمية البحث :

الأهمية النظرية

تنبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من كونها تُحاول أن تملأ فراغاً بحثياً حقيقياً في الأدبيات العربية، لا أن تكرر ما قيل من قبل بتغليف مختلف. فالدراسات الموجودة إما أنها تناولت أثر التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي بشكل عام، وإما أنها أجريت في بيئات ثقافية غربية بعيدة عن سياق الطالب العربي وخصائص حياته — الأكاديمية. أما التركيز على بُعدَي "مدة الاستخدام" و"الاستخدام أثناء الدراسة" كمتغيرين مستقلين أساسيين .لا مجرد عوامل ضبط هامشية — فهو ما يُميز هذه الدراسة ويمنحها إضافةً نوعية للأدب العلمي

الأهمية التطبيقية

على الصعيد التطبيقي، تُقدم هذه الدراسة للقائمين على إدارة التعليم الجامعي معطياتٍ ميدانية موثقة يمكن الاستناد إليها في رسم سياسات واضحة تُنظّم استخدام الهاتف ومواقع التواصل داخل الفضاء الأكاديمي. كما تُفيد أعضاء هيئة التدريس في فهم عوامل التشتت التي يعانيها طلابهم، وتمنح الطلبة أنفسهم مرآةً تعكس واقع استخدامهم وأثره على إنتاجيتهم الزمنية. وبصورة أشمل، تُسهم هذه الدراسة في تعزيز الوعي الأكاديمي بأهمية .الكفاءة الزمنية بوصفها مهارةً حياتية لا تقل عن المهارات المعرفية المكتسبة في قاعات الدراسة

خامسا: فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد الفرضية الرئيسية التالية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي –من حيث مدة الاستخدام والاستخدام أثناء الدراسة– في فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية.

الفرضيات الفرعية:

H1: يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لمدة الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي في فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الكلية.

H2: يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) للاستخدام أثناء جلسات الدراسة في فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الكلية.

H3: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاد فاعلية إدارة الوقت الأربعة.

سادسا: متغيرات الدراسة :

تشتمل الدراسة على المتغيرات الآتية:

الأبعاد	نوع المتغير
مدة الاستخدام اليومي الاستخدام أثناء الدراسة	المستقل: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
التخطيط تحديد الأولويات الالتزام بالمهمات التحكم في التشتت	التابع: فاعلية إدارة الوقت

سابعاً: منهجية الدراسة :

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بوصفه المنهج الأنسب لطبيعة موضوعها؛ فهو يقوم في مرحلة أولى على وصف الظاهرة موضع البحث –أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في فاعلية إدارة الوقت– كما هي قائمة فعلاً لدى طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية، وقد تم جمع البيانات من المصادر الثانوية مثل الكتب والبحوث و الدراسات السابقة ومن الممارسة الفعلية لعملية تدريس طلبة الجامعة ثم ينتقل في مرحلة ثانية استناداً إلى بيانات ميدانية تم جمعها من خلال استمارة الاستبيان ثم تحليل العلاقة بين متغيراتها تحليلاً احصائيا باستخدام التحليل الاحصائي (spss) للتحقق من صحة الفرضيات و وصولاً إلى نتائج يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة.

ثامناً: مجتمع الدراسة والعينة المختارة :

تمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية المقيَّدين للدراسة خلال العام الجامعي الحالي، بمختلف مستوياتهم الدراسية وتخصصاتهم (إدارة الأعمال، والمحاسبة، والاقتصاد، والتمويل والمصارف، والعلوم السياسية ، الاقتصاد الاحصائي ، التخطيط المالي)، أما عينة الدراسة فعددهم 232 طالب وطالبة حيث وزعت الاستبانة إلكترونيا عبر البريد الاكاديمي

تاسعا: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات الليبية

1. أطبيقة ومصباح (2017) — "الآثار الاجتماعية لمواقع التواصل الاجتماعي على طلاب الجامعات الليبية: دراسة ميدانية لطلبة كلية الآداب بجامعة سرت"، منشورة في مجلة بحوث الاتصال (جامعة سرت). دراسة ميدانية بيّنت الآثار الاجتماعية لمواقع التواصل على الطلاب الليبيين.

2. الجعفري (2026) — دراسة بعنوان "أثر مواقع التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية لدى الشباب الليبي" أجريت على طلاب كلية الآداب بجامعة سرت، منشورة في المجلة العلمية لكلية التربية. استخدمت المنهج الوصفي التحليلي باستبانة مقننة على عينة من 128 طالباً. توصلت إلى أن الاستخدام المعتدل لمواقع التواصل يعزز قيماً إيجابية كالتعاون والانفتاح الثقافي، بينما يرتبط الاستخدام المفرط بضعف الروابط الأسرية وتراجع الالتزام الأكاديمي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي

3. دراسة كلية التربية زوارة — جامعة الزاوية — بعنوان "أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لدى الشباب الجامعي"، أجريت على طلبة قسم الخدمة الاجتماعية، منشورة في مجلة العلوم الإنسانية. اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي القائم على المسح الاجتماعي، بعينة من 50 طالباً وطالبة باستمارة من 26 سؤالاً، وحُللت بياناتها إحصائياً

4. جامعة طرابلس — دراسة بعنوان "دور مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية"، تناولت تأثير الانشغال بمواقع التواصل أثناء المحاضرة على المستوى الدراسي

ثانياً: الدراسات العربية

5. دراسة جامعتي زايد (أبوظبي) والخليج (الكويت) — منشورة في مجلة ASJP بعنوان "فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي". اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 409 طلاب، باستبانة من ثلاثة محاور: تطبيق مهارات إدارة الوقت، الوعي بأهميتها، وأسباب هدر الوقت. توصلت إلى وجود

علاقة إيجابية بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي، مع تطبيق متوسط لمهارات إدارة الوقت رغم وجود وعي جيد بأهميتها

6. الغراز (2009) — "الضـــغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتهما بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية – جامعة بورســـعيد. ركزت على العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والضـــغوط الأكاديمية، وأهمية إدارة الوقت كمورد يُدار بكفاءة وفاعلية

7. دراســة جامعة الحدود الشــمالية (الســعودية) — "أثر اسـتخدام مواقع التواصـل الاجتماعي على أداء طلبة الجامعات"، تناولت أثر منصات التواصل على الأداء الدراسي للطلبة خلال العقد الأخير.

8. دراســة جامعة إب (اليمن) — حول واقع اسـتخدام شـبكات التواصـل الاجتماعي في التعليم، أشـارت إلى أن الاستخدام المطوّل لهذه الشبكات يؤدي إلى إهدار الوقت وتأثير سلبي على الحياة الشخصية والاجتماعية

9. دراســات جزائرية (جامعة قالمة، جامعة البويرة، جامعة الجلفة) — تناولت دوافع اســتخدام مواقع التواصــل والإشباعات المحققة لدى الطلبة الجامعيين، وأثرها على السلوك والتحصيل، بمناهج وصفية تحليلية مشابهة.

ب. الدراسات الأجنبية

أكدت دراسة Rosen وآخرون (2013) أن مجرد وجود الهاتف على مكتب الدراسة، حتى دون استخدامه فعلياً، يقلل من جودة التركيز لدى الطالب.

وفي الســياق نفســه، توصــل Lim و Newby (2023) إلى أن طبيعة الاســتخدام أكثر أهمية من حجمه؛ فالاستخدام الهادف لا يضر بإدارة الوقت، في حين أن التصفح العشوائي غير الموجه هو ما يُضعفها فعلياً.

وفي دراســة أجراها Al-Menayes (2015) في بيئة خليجية، ظهر ارتباط ســلبي دال إحصــائياً بين عدد ســاعات اسـتخدام مواقع التواصـل الاجتماعي يومياً والتحصـيل الأكاديمي، وهي نتيجة يمكن مقارنتها بالسـياق الليبي نظراً للتقارب الثقافي والاجتماعي بين البيئتين.

ج. ما تضيفه هذه الدراسة

تتميز هذه الدراســة عما ســبقها من دراســات في ثلاثة جوانب رئيســية: يتمثل أولها في تركيزها على بُعدَي مدة الاسـتخدام وتوقيته بوصـفهما متغيرين مسـتقلين أسـاسـيين، لا مجرد عاملين ضـابطين كما جرت عليه دراسـات سـابقة. ويتمثل ثانيها في توجهها إلى بيئة كلية الاقتصـاد والعلوم السـياسـية تحديداً، بما تنفرد به من خصـائص أكاديمية. أما ثالثها فيكمن في كونها، في حدود ما اطلعت عليه الباحثة، من الدراســـات القليلة التي تربط بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وإدارة الوقت في السياق الجامعي الليبي تحديداً.

عاشرا : مصطلحات الدراسة

1-مواقع التواصـل الاجتماعي: يُقصـد بها إجرائياً في هذه الدراسـة المنصـات الإلكترونية التي يسـتخدمها طالب كلية الاقتصـاد والعلوم السياسية للتواصـل ومتابعة المحتوى، وفي مقدمتها فيسبوك وإنستغرام وتيك توك وواتساب ويوتيوب، وذلك بصرف النظر عن الغرض من الاستخدام (اجتماعياً كان أم دراسياً أم ترفيهياً).

2-مدة الاســتخدام اليومي: متوســط عدد الســاعات التي يقضــيها الطالب يومياً في تصــفح مواقع التواصــل الاجتماعي بمختلف أنواعها، مجتمعة لا منفردة، كما يفيد بها الطالب نفسه عبر أداة الدراسة.

3-**الاســتخدام أثناء الدراســة:** لجوء الطالب إلى فتح إحدى مواقع التواصــل الاجتماعي أو تصــفحها خلال فترة مخصـصـة أصـلاً للمذاكرة أو إنجاز تكليف دراسـي أو التحضـير لمحاضـرة، بصـرف النظر عن مدة هذا الفتح أو تكراره.

4-فاعلية إدارة الوقت: الدرجة التي يحققها الطالب على أداة الدراســـة في الأبعاد الأربعة مجتمعة (التخطيط، وتحديد الأولويات، والالتزام بالمهل، والتحكم في التشتت)، بحيث تعكس هذه الدرجة مستوى قدرته على استثمار وقته الدراسي المتاح استثماراً منظماً.

5-التخطيط : قيام الطالب، إجرائياً، بتحديد مهامه الدراسية مسبقاً ووضعها ضمن جدول أو تصور زمني واضح قبل الشروع في تنفيذها، كما تقيسه فقرات هذا البُعد في أداة الدراسة.

6-**تحديد الأولويات:** قدرة الطالب، كما تقيسها أداة الدراسة، على ترتيب مهامه الدراسية بحسب أهميتها وإلحاحها، وتوجيه جهده أولاً إلى الأكثر أهمية بدل الأسهل أو الأكثر إلحاحاً ظاهرياً فقط.

7-الالتزام بالمهمات: مدى انضباط الطالب في تسليم متطلباته الدراسية (تكليفات، تقارير، بحوث) في مواعيدها النهائية المحددة من قبل عضو هيئة التدريس، دون تأجيل متكرر، كما يفيد بها الطالب عن نفسه.

8-التحكم في التشتت: قدرة الطالب على مواصلة التركيز في مهمته الدراسية دون انقطاع متكرر بفعل إشعارات الهاتف أو مواقع التواصل الاجتماعي أو غيرها من مصادر المقاطعة الداخلية والخارجية، كما تقيسه فقرات هذا البُعد في أداة الدراسة.

الجانب النظري

عند دراسة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة يجب توضيح المفاهيمي والنظريات التي يقوم عليها كل من المتغيرين، إذ إن الربط بينهما، وإن بدا في الوهلة الأولى ربطاً بديهياً تسنده الملاحظة اليومية، يظل بحاجة إلى سند نظري يوضح الآلية التي يتحول من خلالها الحضور المكثف على هذه المواقع إلى أثر ملموس في قدرة الطالب على تخطيط وقته وترتيب أولوياته والالتزام بمواعيده وضبط تشتته. وتحاول هذه الدراسة في هذا الجانب أن تعرض بداية مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي ونشأتها وخصائصها، ثم ننتقل إلى مفهوم إدارة الوقت وأبعادها الأربعة كما حددتها هذه الدراسة، قبل أن تصل في المبحث الأخير إلى الأساس النظري الذي يُفسر العلاقة بين المتغيرين، مستندة في ذلك إلى أربعة أطر نظرية رئيسية: نظرية الاستخدامات والإشباعات، ونموذج قبول التقنية لديفيز، ومصفوفة كوفي لإدارة الوقت، ونموذج بريتون وتيسر في قياس ممارسات إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الأكاديمي.

المبحث الأول: مواقع التواصل الاجتماعي

أولاً: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي ونشأتها

من أكثر التعريفات استقراراً في الأدبيات الأجنبية، ذلك الذي قدمه Boyd و Ellison (2007)، حين وصفا مواقع التواصل الاجتماعي بأنها خدمات إلكترونية قائمة على شبكة الإنترنت تُمكّن الفرد من إنشاء ملف تعريفي عام أو شبه عام ضمن نظام محدد، وتكوين قائمة من الروابط مع مستخدمين آخرين يشاركهم النظام نفسه. أما في الأدبيات العربية، فقد عرّفها الشرعة بأنها «مجموعة من الشبكات الإلكترونية تسمح للمستخدم بإنشاء حساب أو صفحة خاصة به» يتم من خلالها تبادل الخبرات والمعلومات والقيم بسهولة وسرعة (الشرعة، 2015، ص117؛ نقلاً عن سعيد وكاظم وفرمان، 2020، ص268). وبمقارنة التعريفين نلحظ أن كليهما يلتقي عند فكرة الملف الشخصي وشبكة الروابط، وإن كان التعريف العربي أكثر تركيزاً على وظيفة تبادل المحتوى والقيم، وهو ما يهمنا أكثر في سياق دراسة أثره على وقت الطالب.

ثانياً: أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في حياة الطالب الجامعي

لا تنبع أهمية دراسة مواقع التواصل الاجتماعي من كونها ظاهرة تقنية حديثة فحسب، بل من موقعها المركزي في يوم الطالب الجامعي تحديداً. فهذه المواقع لم تعد وسيلة اختيارية بجانب أنشطته الأخرى، بل غدت الفضاء الذي

يجري فيه جزء كبير من تواصله الاجتماعي، وتنسيقه لمجموعات العمل الدراسي، وحتى متابعته لإعلانات القسم والمحاضرين، وهو ما يجعل قطع الصلة بها كلياً خياراً غير واقعي ولا مرغوباً فيه بالضرورة. وتكمن الأهمية العملية لدراستها، في السياق الجامعي خاصة، في أن الطالب لا يمكن أن يُطلب منه الامتناع عنها بوصفها عاملاً ضاراً بإطلاق، وإنما الأجدى أن يُفهم نمط استخدامه لها بدقة تمكّن من التمييز بين الاستخدام الوظيفي الذي يخدم حياته الأكاديمية والاستخدام الذي يستنزف وقته دون مقابل حقيقي.

ومن زاوية أخرى، تكتسب هذه المواقع أهمية بحثية إضافية كونها تمثل، من حيث حجم الوقت الذي تستوعبه يومياً، أحد أكبر المنافسين الفعليين لوقت الدراسة الفردي؛ فخلافاً لعوامل التشتت التقليدية –كالضوضاء أو الزيارات الاجتماعية– التي تقع خارج إرادة الطالب غالباً، فإن مواقع التواصل الاجتماعي حاضرة في جيبه على الدوام، وقرار فتحها أو تجاهلها يتكرر عشرات المرات في اليوم الواحد، وهو ما يجعل دراسة أثرها على إدارة الوقت أكثر إلحاحاً من دراسة أي عامل تشتت آخر.

ثالثاً: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي وأنماط استخدامها الجامعي

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بجملة من الخصائص التي تفرّقها عن وسائل الاتصال التقليدية، من أبرزها: التفاعلية التي تتيح للمستخدم أن يكون منتجاً للمحتوى لا مجرد متلقٍ له، والفورية التي تختصر الزمن الفاصل بين الحدث ومعرفة الجمهور به، وسهولة الوصول عبر الهاتف الذكي الذي بات مرافقاً دائماً للطالب في قاعة الدرس وخارجها، إضافة إلى خاصية التخصيص التي تجعل كل مستخدم يرى محتوى مختلفاً عن غيره وفق نمط تفاعله السابق. وهذه الخصائص مجتمعة هي التي تفسر، من وجهة نظر الباحثة، لماذا يصعب على كثير من الطلبة ضبط مدة استخدامهم لهذه المواقع رغم إدراكهم لضررها على تحصيلهم؛ فالتصميم نفسه موجّه أصلاً لإطالة زمن البقاء، لا لتقصيره.

أما على مستوى نمط الاستخدام، فتُظهر أدبيات عربية عدة أن طلبة الجامعة يمثلون الفئة الأكثر اعتماداً على هذه المواقع مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، إذ يندر أن نجد بينهم من لا يملك حساباً واحداً على الأقل على إحدى منصات التواصل الرئيسية. ومما يؤكد هذا الطرح ما توصلت إليه دراسة ميدانية على طلبة الجامعة، إذ لاحظت الباحثات أن الوقت الذي يُنفق على متابعة هذه المواقع «يزيد عن الفائدة المرجوة منها إذ إنها تأتي على حساب أنشطة أخرى اجتماعية ومعرفية» (سعيد وكاظم وفرمان، 2020، ص271). وهذه الملاحظة تحديداً هي ما يهمنا في هذه الدراسة؛ إذ إنها تنقل النقاش من مجرد وصف كثافة الاستخدام إلى ما هو أهم بالنسبة لموضوعنا: أثر هذه الكثافة على الأنشطة البديلة التي كان يفترض أن يؤديها الطالب في الوقت ذاته، وفي مقدمتها التحضير الدراسي.

رابعاً: نظرية الاستخدامات والإشباعات كإطار مفسِّر

تُعد نظرية الاستخدامات والإشباعات، التي أرسى دعائمها كاتز وبلومر وجورفيتش (Katz, Blumler & Gurevitch, 1974)، من أكثر الأطر ملاءمة لتفسير سلوك الطالب في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي؛ ذلك أنها لا تنظر إلى الجمهور بوصفه متلقياً سلبياً تفرض عليه الوسيلة محتواها، بل بوصفه طرفاً فاعلاً يختار الوسيلة التي تشبع حاجاته النفسية والاجتماعية، سواء كانت هذه الحاجات معرفية كطلب المعلومة، أم ترفيهية كالتسلية، أم اجتماعية كالانتماء إلى جماعة والبقاء على تواصل معها. وتفترض النظرية أن الفرد يعي، إلى حد ما، دوافعه من استخدام الوسيلة، وأنه قادر على تقييم مدى ما تحققه له من إشباع.

وتكمن أهمية هذا الإطار بالنسبة لموضوع هذه الدراسة في أنه يفتح الباب لتفسير أحد أهم متغيراتها المستقلة، وهو الاستخدام أثناء جلسات الدراسة تحديداً؛ وهو ما يقودنا إلى ضرورة النظر في الإطار المفاهيمي لإدارة الوقت ذاتها.

المبحث الثاني: إدارة الوقت –

أولاً: مفهوم إدارة الوقت وأهميتها في الحياة الجامعية

تتفق أغلب التعريفات الإدارية على أن إدارة الوقت ليست إدارة للوقت بذاته، بوصفه مورداً ثابتاً لا يزيد ولا ينقص، بل هي إدارة لسلوك الفرد إزاء هذا المورد المحدود؛ فالوقت –خلافاً لبقية الموارد– لا يمكن ادخاره ولا استرجاعه ولا تعويضه إن ضاع، وكل ما بمقدور الفرد فعله هو أن يحسن توزيع أنشطته ضمن الإطار الزمني المتاح له. وفي هذا السياق أشار منصور إلى أن تنظيم وإدارة وقت العمل يُعد «أحد المداخل الفاعلة في دفع عمليات التنمية والتطوير الإداري» ونجاح المؤسسات في تحقيق أهدافها (منصور، 1993، ص90). وقد صيغت هذه العبارة أصلاً لوصف وقت العمل المؤسسي، إلا أنها تصلح بالقدر نفسه لوصف وقت الطالب الجامعي؛ فكلاهما محكوم بمخرجات محددة يجب تحقيقها ضمن إطار زمني لا يقبل التمديد.

ولإدارة الوقت في السياق الجامعي أهمية خاصة تتجاوز أهميتها في السياقات الأخرى؛ فالطالب لا يواجه التزاماً واحداً بل مجموعة من الالتزامات المتزامنة –محاضرات وتكليفات وامتحانات وأنشطة اجتماعية– يفرض عليها التقويم الأكاديمي مواعيد نهائية صارمة لا مجال للتفاوض بشأنها. ومن هنا فإن ضعف مهارة إدارة الوقت لدى الطالب لا ينعكس فقط على تحصيله الدراسي، بل يمتد أثره إلى مستوى توتره النفسي وشعوره بالسيطرة –أو فقدانها– على مجريات حياته الأكاديمية.

أما على مستوى الأدوات العملية لإدارة الوقت، فيشير الجريسي إلى أن «تقنيات العصر أهم الوسائل التي يمكن للمدير استخدامها بفعالية في سبيل تنظيم وقت عمله وإدارته» (الجريسي، إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري، ص147)، وهي ملاحظة تنسحب على الطالب الجامعي بصورة مزدوجة ومتناقضة في آن واحد: فالهاتف الذكي والتطبيقات نفسها التي يقصدها الجريسي بوصفها أداة تنظيمية –كالمفكرة الإلكترونية والتقويم الرقمي– هي ذاتها البوابة التي تُدخل الطالب إلى مواقع التواصل الاجتماعي، بحيث تتحول الأداة الواحدة من وسيلة ضبط إلى مصدر تشتت بحسب طريقة استخدامها.

ثانياً: أبعاد فاعلية إدارة الوقت: اعتمدت هذه الدراسة تفعيل متغيرها التابع عبر أربعة أبعاد رئيسية، يمثل كل منها وظيفة إدارية متكاملة مع الأخرى، وتشير االدراسة إلى أن هذا التصنيف الرباعي ليس اجتهاداً منعزلاً، بل هو امتداد لما استقر عليه الأدب الإداري منذ عقود من كون إدارة الوقت وظيفة تتكامل فيها عمليات التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة، وقد أعيدت صياغتها هنا بما يلائم طبيعة السلوك الدراسي للطالب الجامعي تحديداً. ونعرض فيما يلي لكل بُعد من هذه الأبعاد على حدة، من حيث مفهومه وأهميته الخاصة في السياق الجامعي، تمهيداً لقياسه لاحقاً بصورة منفصلة في الجانب الميداني.

التخطيط: يُقصد بالتخطيط، في سياق هذه الدراسة، تحديد الطالب لما ينبغي إنجازه من مهام دراسية ووضعه ضمن إطار زمني واضح قبل الشروع في التنفيذ الفعلي، سواء تعلق الأمر بمذاكرة مقرر أو إعداد بحث أو التحضير لامتحان. وتكمن أهمية هذا البُعد تحديداً في كونه نقطة البداية التي تُبنى عليها بقية الأبعاد؛ فالطالب الذي لا يملك خطة زمنية مسبقة لا يكون أمامه معيار واضح يقيس عليه لاحقاً ما إذا كان قد أحسن ترتيب أولوياته أو التزم بمواعيده، إذ إن غياب التخطيط يجعل من هذين الأمرين مسألة عشوائية لا مسألة قابلة للتقييم.

ب. تحديد الأولويات: أما تحديد الأولويات فيُقصـــد به قدرة الطالب على التمييز بين ما هو عاجل وما هو مهم من بين المهام المطروحة أمامه في وقت واحد، وترتيبها تبعاً لذلك بدل التعامل معها بالترتيب الذي تُطرح فيه أو بحسـب سـهولتها. وتتجلى أهمية هذا البُعد بوضـوح حين يواجه الطالب أكثر من التزام دراسـي في الفترة الزمنية نفسـها إذ يحدد هذا البُعد تحديداً ما إذا كان سـيوجّه جهده إلى الأهم أولاً أم سـيسـتجيب لما يبدو أكثر إلحاحاً في لحظته فقط. ومن زاوية علاقته بمواقع التواصـــل الاجتماعي، فإن هذا البُعد هو الأكثر تأثراً بمنطق الإشـــعارات الفورية التي تصـــمم أصـــلاً لتبدو «عاجلة» حتى حين لا تحمل أي أهمية حقيقية، وهو ما يربك ترتيب أولويات الطالب دون أن يشعر.

ج. الالتزام بالمهمات

ويُقصـد بالالتزام بالمهمات انضـباط الطالب في تسـليم متطلباته الدراسـية في مواعيدها المحددة دون تسـويف أو تأجيل متكرر، وهو البُعد الذي يترجم عملياً ما تم التخطيط لـه وترتيبه من أولويات إلى إنجاز فعلي ملموس. وتنبع أهميته من أن التقويم الأكاديمي، خلافاً لكثير من مجالات الحياة الأخرى، لا يمنح الطالب هامشـاً واسـعاً للتفاوض بشـــأن المواعيد؛ فموعد تســـليم التكليف أو أداء الامتحان ثابت لا يتغير بحســـب اســـتعداد الطالب الشخصي. ومن هنا فإن ضعف هذا البُعد تحديداً هو الأكثر وضوحاً في نتائجه المباشرة على تحصيل الطالب، إذ يترجم إلى درجات مخصومة أو فرص ضائعة لا يمكن تعويضها لاحقاً، خلافاً لضعف التخطيط الذي قد يظل أثره كامناً لفترة قبل أن يظهر.

د. التحكم في التشتت

أما التحكم في التشـتت فيُقصـد به قدرة الطالب على حماية وقته المخصـص للدراسـة من المقاطعات الخارجية والداخلية على حد سواء، وفي مقدمتها إشعارات الهاتف ومنصات التواصل الاجتماعي، بحيث يظل تركيزه منصباً على المهمة التي شـرع فيها دون انجراف متكرر نحو غيرها. وتكتسـب أهمية هذا البُعد تحديداً، من بين الأبعاد الأربعة، طابعاً خاصـاً في هذه الدراسـة؛ ذلك أنه البُعد الأكثر التصـاقاً المباشـر بمتغيرها المسـتقل الثاني – الاستخدام أثناء جلسات الدراسة–

ثالثاً: مصفوفة كوفي كأداة تحليلية لفهم أولويات الوقت

من الأطر الكلاسيكية التي لا تزال حاضرة بقوة في أدبيات إدارة الوقت، مصـفوفة سـتيفن كوفي التي طرحها في كتابه "العادات السـبع للناس الأكثر فعالية" (Covey, 1989)، والتي تصـنف مهام الفرد ضـمن أربعة مربعات وفق بُعدين: الأهمية والإلحاح. فهناك ما هو مهم وعاجل في آن واحد، وهناك ما هو مهم لكنه غير عاجل، وهناك ما هو عاجل دون أن يكون مهماً، وأخيراً ما لا يحمل صـــفة الأهمية ولا الإلحاح معاً. ويرى كوفي أن الأفراد الأكثر فعالية هم من ينجحون في تخصـــيص الجزء الأكبر من وقتهم للمربع الثاني –المهم غير العاجل– لأنه المربع الذي يضـــم التخطيط والتطوير الذاتي والوقاية من الأزمات قبل وقوعها، بدل الانجرار الدائم وراء ما هو عاجل فحسب.

وتكتسب هذه المصفوفة أهمية إجرائية في سياق هذه الدراسة كونها تمنحنا تفسيراً مباشراً لما يحدث حين ينشغل الطالب بمواقع التواصل الاجتماعي أثناء وقت مخصص أصلاً للدراسة

المبحث الثالث: الأساس النظري للعلاقة بين متغيري الدراسة

يُسـتند في تفسـير العلاقة بين متغيري الدراسـة إلى نموذج قبول التقنية لـــ Davis (1989)، الذي يفسـر ميل الطالب إلى الانزلاق نحو مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة نظراً لسهولة استخدامها وسرعة إشباعها مقارنة بالمهمة الدراسـية. كما يُسـتفاد من نموذج بريتون وتيسـر (Tesser, 1991 & Britton) في قياس إدارة الوقت

عبر أبعاد التخطيط قصـــير المدى والتخطيط طويل المدى والاتجاه نحو الوقت، وقد أثبتت دراســـتهما أن هذه الأبعاد من أقوى المتنبئات بالأداء الأكاديمي. وبالجمع بين هذه الأطر مع نظرية الاســـتخدامات والإشـــباعات ومصـفوفة كوفي، يتشكل تصـور نظري مفاده أن الاسـتخدام أثناء جلسـات الدراسـة يرتبط بشـكل مباشـر بضـعف التحكم في التشـتت والالتزام بالمهل، في حين ترتبط مدة الاسـتخدام اليومي الإجمالية بشـكل أعم بأبعاد التخطيط وتحديد الأولويات، بما يعكس نمط حياة الطالب ككل.

وهذا بالضـبط ما تسـعى الدراسـة الميدانية إلى اختباره لاحقاً، مسـتندة إلى هذا الإطار النظري في صـياغة فقرات الاستبيان وفي تفسير ما ستسفر عنه من نتائج.

الفصل الرابع

عرض وتحليل نتائج الدراســة: يتناول هذا الفصــل عرض النتائج الميدانية للدراســة المتعلقة بأثر اســتخدام مواقع التواصـل الاجتماعي في إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، اعتمادًا على استجابات عينة بلغت 232 مفردة. وقد تم تحليل البيانات باسـتخدام الأسـاليب الإحصـائية الوصـفية والاسـتدلالية الملائمة لطبيعة متغيرات الدراسـة، بما في ذلك التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، وتحليل الانحدار الخطي، ومعاملي ارتباط بيرســون وســبيرمان، واختبار كروســكال–واليس اللامعلمي لمقارنة متوسطات إدارة الوقت بين فئات متغيرات الاستخدام.

وقد اعتمد تفســير المتوســطات على مقياس ليكرت الخماســي، بحيث اعتُبر المتوســط من 1.00 إلى 1.80 منخفضًــا جدًا، ومن 1.81 إلى 2.60 منخفضًــا، ومن 2.61 إلى 3.40 متوســطًا، ومن 3.41 إلى 4.20 مرتفعًا، ومن 4.21 إلى 5.00 مرتفعًا جدًا. ويُراعى عند تفســير النتائج أن التصــميم المقطعي للدراســة يســمح بالكشف عن العلاقات والارتباطات الإحصائية، لكنه لا يكفي بمفرده لإثبات السببية بصورة قاطعة.

أولًا: وصف عينة الدراسة

1. الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
أنثى	124	%53.4
ذكر	108	%46.6

اضـهرت النتائج في الجدول أن العينة شبه متوازنة بين الجنسين مع زيادة طفيفة للإناث (53.4%)، وهو توازن كافٍ لإجراء مقارنات إحصائية موثوقة بين المجموعتين دون أن يُحدث خللاً في قوة أي اختبار مستقبلي.

2. الفئة العمرية

الفئة العمرية	التكرار	النسبة %
أقل من 20 سنة	21	%9.1
من 20 إلى 25 سنة	168	%72.4
25 سنة فما فوق	43	%18.5

: اضــهرت النتائج في الجدول أن تتركز العينة بشـكل كثيف (72.4%) في الفئة العمرية 20–25 سـنة، وهي الفئة العمرية النمطية لطلبة المرحلة الجامعية الأساسية، ما يجعل العينة ممثلة جيدًا للمجتمع المستهدف.

3. المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة %
السنة الأولى	13	%5.6
السنة الثانية	54	%23.3
السنة الثالثة	52	%22.4
السنة الرابعة	50	%21.6
أخرى	63	%27.1

اضهرت النتائج في الجدول أن توزيع مقبول عبر المستويات الدراسية باستثناء انخفاض واضح في تمثيل السنة الأولى (5.6% فقط)، وهو ما يستدعي الحذر عند تعميم أي نتيجة تخص هذا المستوى تحديدًا نظرًا لصغر حجمه النسبي.

4. التخصص الأكاديمي

التخصص	التكرار	النسبة %
إدارة أعمال	106	%45.7
المحاسبة	67	%28.9
التمويل والمصارف	20	%8.6
القسم العام	13	%5.6
التجارة الإلكترونية	10	%4.3
العلوم السياسية	10	%4.3
التخطيط المالي	3	%1.3
الاقتصاد	2	%0.9
الإحصاء والاقتصاد القياسي	1	%0.4

اضهرت النتائج في الجدول تفاوت كبير في أحجام فئات التخصص، من مفردة واحدة فقط إلى 106 مفردة، وتهيمن إدارة الأعمال والمحاسبة معًا على 74.6% من العينة، بما يعكس الوزن النسبي الفعلي للأقسام داخل الكلية أكثر مما يعكس خللاً في أسلوب أخذ العينة.

5. المعدل التراكمي

المعدل التراكمي	التكرار	النسبة %
مقبول	18	%7.8
جيد	87	%37.5

المعدل التراكمي	التكرار	النسبة %
جيد جدًا	83	%35.8
ممتاز	44	%19.0

اضـهرت النتائج في الجدول أن غالبية العينة (92.3%) في فئتي «جيد» فما فوق، ما يعكس مسـتوى أكاديميًا جيدًا نسـبيًا، وقد يحد قليلاً من قدرة الدراسـة على رصـد فروق حادة مرتبطة بضـعف التحصـيل الدراسـي تحديدًا بسبب قلة تمثيل فئة «مقبول».

ثانيًا: أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة

1. عدد ساعات الاستخدام يوميًا

عدد الساعات	التكرار	النسبة %
أقل من ساعة	1	%0.4
من 1 إلى 2 ساعة	26	%11.2
من 2 إلى 3 ساعات	45	%19.4
أكثر من 3 ساعات	160	%69.0

: اضـهرت النتائج في الجدول أن نسبة 69.0% من الطلبة يستخدمون المواقع أكثر من 3 ساعات يوميًا، وهي نسـبة مرتفعة تجعل «الاسـتخدام المكثّف» هو النمط السـائد في العينة لا الاسـتثناء، وهذا يمنح متغير مدة الاستخدام تباينًا كافيًا لرصد أثره إحصائيًا في أقسام الاختبار الاستدلالي لاحقًا.

2. مدة استخدام مواقع التواصل (بالسنوات)

الفئة	التكرار	النسبة %
أقل من سنة	2	%0.9
من 1 إلى 2 سنة	11	%4.7
من 2 إلى 3 سنوات	15	%6.5
أكثر من 3 سنوات	204	%87.9

ا **اضـهرت النتائج في الجدول أن** لغالبية الساحقة من الطلبة (87.9%) لديهم خبرة استخدام تتجاوز 3 سنوات، ما يعني أن العينة متجانسة من حيث الألفة بهذه المنصات، وأن أي فروق تُرصد لاحقًا في الدراسة لا تُعزى إلى فارق خبرة تقنية بين الطلبة، بل إلى نمط الاستخدام الحالي نفسه.

3. أكثر التطبيقات استخدامًا

التطبيق	التكرار	النسبة %
فيسبوك	95	%40.9
تيك توك	71	%30.6
إنستغرام	39	%16.8
سناب شات	14	%6.0
يوتيوب	12	%5.2
تويتر	1	%0.4

اضـهرت النتائج في الجدول أن يهيمن فيسـبوك وتيك توك معًا على أكثر من 71% من إجابات العينة. وتفوق تيك توك تحديدًا، وهو منصـة قائمة على الفيديوهات القصـيرة، له دلالة مهمة عند مناقشـة نتائج بُعد التحكم في التشـتت لاحقًا، إذ تُعرف هذه الصـيغة من المحتوى بارتفاع قابليتها لاسـتهلاك وقت أطول مما يخطط له المستخدم.

4. أكثر أوقات الاستخدام خلال اليوم

الوقت	التكرار	النسبة %
طوال اليوم	85	%36.6
الليل	79	%34.1
المساء	55	%23.7
الظهيرة	10	%4.3
الصباح	3	%1.3

اضـهرت النتائج في الجدول أن أكثر من ثلثي العينة (70.7%) يسـتخدمون هذه المواقع إما طوال اليوم أو ليلًا تحديدًا، وهو نمط استخدام يتقاطع زمنيًا مع أوقات المذاكرة المعتادة لدى طلبة الجامعة، ما يرجّح تفسيرًا إضـافيًا لضعف بُعد التحكم في التشتت وإهدار الوقت الذي سيظهر في التحليل الوصفي البندي.

5. الغرض الأساسي من الاستخدام أثناء الدراسة

الغرض	التكرار	النسبة %
البحث الدراسي	63	%27.2
التسلية	60	%25.9
التواصل مع الزملاء	38	%16.4
بدون قصد	36	%15.5
التعلم عبر المحتوى	35	%15.1

اضـــهرت النتائج في الجدول أن يتوزع الغرض من الاســتخدام أثناء الدراســة توزيعًا شــبه متســاوٍ بين أغراض أكاديمية (البحث الدراسـي + التعلم عبر المحتوى = 42.3%) وأغراض غير أكاديمية أو غير مقصـودة (التسـلية + بدون قصد = 41.4%)، وهو مؤشر مبكر يفسر لاحقًا سبب عدم ارتباط بُعد الأثر الإيجابي بزمن الاستخدام: فالاستخدام أثناء الدراسة مزيج متوازن من الفائدة والتشتت في آن واحد، لا أحدهما فقط.

6. عدد مرات تفقّد الهاتف أثناء الدراسة

عدد المرات	التكرار	النسبة %
مرة واحدة أو أقل	31	%13.4
من 2 إلى 3 مرات	92	%39.7
من 4 إلى 5 مرات	51	%22.0
أكثر من 5 مرات	58	%25.0

اضهرت النتائج في الجدول أن قرابة نصف العينة (47.0%) تتفقّد هاتفها أربع مرات فأكثر خلال جلسة الدراسة الواحدة، وهو مؤشـر سـلوكي مباشـر على شـدة المقاطعة الرقمية التي سـيتضـح أثرها بوضـوح أكبر في تحليل الانحدار والارتباط لاحقًا في هذا التقرير.

ثالثًا: ثبات أداة الدراسة (Cronbach's Alpha)

البُعد	المتوسط	الانحراف المعياري	ألفا كرونباخ	التقدير
التخطيط والتنظيم الزمني	3.811	0.740	0.850	مرتفع
تحديد الأولويات والالتزام بالمهام	3.749	0.722	0.828	مرتفع
التحكم في التشتت وإهدار الوقت	3.351	0.838	0.850	متوسط
الأثر الإيجابي لمواقع التواصل	4.117	0.575	0.743	مرتفع
المقياس ككل (24 فقرة)	3.757	–	0.924	ثبات مرتفع جدًا

اضـــهرت النتائج في الجدول أن بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.924، وهو معامل مرتفع جدًا يتجاوز الحد الأدنى المقبول (0.60) بفارق كبير ويشير إلى اتساق داخلي قوي بين فقرات الأداة. كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين 0.743 و0.850، وهي قيم مقبولة إلى مرتفعة. وهذا يعني أن أي فروق أو علاقات

تُرصد لاحقًا بين متغيرات الدراسة تعكس تباينًا حقيقيًا في استجابات الطلبة وليست ناتجة عن ضعف في صياغة فقرات الاستبانة، بما يمنح جميع النتائج اللاحقة في هذا التقرير مصداقية إضافية.

رابعًا: التحليل الوصفي التفصيلي لعبارات أبعاد إدارة الوقت

يعرض هذا القسم متوسطات وانحرافات كل عبارة من العبارات الأربع والعشرين، موزعة على الأبعاد الأربعة، مع نسبة الموافقة (استجابات «موافق» و«موافق بشدة» مجتمعة) ورتبة كل عبارة داخل بُعدها.

1. البعد الأول: التخطيط والتنظيم الزمني

العبارة	المتوسط	الانحراف	الموافقة %	الرتبة
أضع خطة زمنية واضحة لمهامي الدراسية اليومية.	3.97	0.97	69.8	2
أحدد أهدافًا دراسية وأسعى لإنجازها في الوقت المحدد.	4.02	0.89	78.9	1
أستطيع تنظيم وقتي بين الدراسة واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	3.76	1.00	61.6	3
أراجع جدولي الدراسي بصورة منتظمة.	3.60	1.03	61.2	6
أُقدّر الوقت اللازم لإنجاز المهام الدراسية بدقة.	3.76	1.01	64.2	4
أستطيع الموازنة بين استخدام مواقع التواصل ومتطلبات الدراسة.	3.75	0.96	62.1	5

اضهرت النتائج في الجدول أن بلغ المتوسط العام لهذا البعد 3.81 وبمستوى مرتفع. جاءت عبارة «أحدد أهدافًا دراسية وأسعى لإنجازها في الوقت المحدد» في المرتبة الأولى بمتوسط 4.02، تلتها عبارة وضع خطة زمنية واضحة بمتوسط 3.97. أما العبارة الأقل فكانت «أراجع جدولي الدراسي بصورة منتظمة» بمتوسط 3.60. وتشير النتيجة إلى امتلاك أفراد العينة توجهًا إيجابيًا نحو التخطيط ووضع الأهداف، مع وجود ضعف نسبي في المراجعة المنتظمة للجداول وفي الموازنة العملية بين الدراسة والاستخدام الرقمي.

2. البعد الثاني: تحديد الأولويات والالتزام بالمهام

العبارة	المتوسط	الانحراف	الموافقة %	الرتبة
أرتب المهام الدراسية حسب أهميتها.	4.07	0.81	81.9	2
أُنجز المهام ذات الأولوية قبل الأنشطة الترفيهية.	3.82	1.03	69.0	3
ألتزم بمواعيد تسليم الواجبات والتقارير الدراسية.	4.19	0.86	83.6	1
أبدأ الاستعداد للامتحانات مبكرًا.	3.43	1.17	50.9	5
أخصص وقتًا كافيًا للمهام الدراسية اليومية.	3.41	1.07	52.2	6

العبارة	المتوسط	الانحراف	الموافقة %	الرتبة
أحرص على استثمار وقتي الدراسي بصورة فعالة.	3.57	0.92	56.9	4

اضـهرت النتائج في الجدول أن بلغ المتوسـط العام لهذا البُعد 3.75 وبمسـتوى مرتفع. تصـدرت عبارة «ألتزم بمواعيد تسليم الواجبات والتقارير الدراسية» الترتيب بمتوسط 4.19، وهي أعلى عبارة في هذا البُعد، تلتها «أرتب المهام الدراسية حسب أهميتها» بمتوسط 4.07. في المقابل، جاءت عبارتا «أبدأ الاستعداد للامتحانات مبكرًا» و«أخصص وقتًا كافيًا للمهام الدراسية اليومية» في أدنى مرتبتين بمتوسطي 3.43 و3.41. ويكشف هذا التباين أن الطلبة أكثر التزامًا بالمواعيد الصارمة (تسليم الواجبات) مقارنة بالمهام ذات الأفق الزمني الأطول (الاستعداد المبكر للامتحانات)، وهو نمط سلوكي مألوف في أدبيات التسويف الأكاديمي.

3. البعد الثالث: التحكم في التشتت وإهدار الوقت

العبارة	المتوسط	الانحراف	الموافقة %	الرتبة
أستطيع التركيز أثناء الدراسة دون التأثر بإشعارات الهاتف.	3.17	1.15	40.1	5
أضع هاتفي بعيدًا أثناء المذاكرة.	3.16	1.26	41.8	6
أتحكم في الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.	3.18	1.14	42.2	4
أعود سريعًا للتركيز بعد استخدام الهاتف أثناء الدراسة.	3.59	1.03	59.5	1
أتجنب استخدام مواقع التواصل أثناء إنجاز المهام الدراسية المهمة.	3.49	1.07	54.7	3
أستطيع تقليل المشتتات الرقمية أثناء الدراسة.	3.50	0.98	54.7	2

: اضـهرت النتائج في الجدول أن بلغ المتوسـط العام لهذا البعد 3.35، وهو أدنى الأبعاد الأربعة، وجاء عند المستوى المتوسط فقط. وكانت أقل العبارات «أضع هاتفي بعيدًا أثناء المذاكرة» بمتوسط 3.16، تلتها «أستطيع التركيز أثناء الدراسة دون التأثر بإشعارات الهاتف» بمتوسط 3.17، ثم «أتحكم في الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل» بمتوسط 3.18 — أي أن العبارات الثلاث الأضعف جميعها ذات طابع سلوكي مباشر (فعل ملموس) لا معرفي، بخلاف عبارة «أعود سريعًا للتركيز» الأعلى نسبيًا (3.59) التي تصف استرجاع التركيز بعد وقوع المقاطعة لا منعها أصلًا. وهذا الفارق يكشف بدقة موضع الضعف الحقيقي: الطلبة يدركون قيمة الوقت (كما اتضح في البُعدين الأول والثاني)، لكنهم يواجهون صعوبة في اتخاذ الإجراء الوقائي الفعلي (إبعاد الهاتف، إيقاف الإشعارات) قبل وقوع التشتت.

4. البعد الرابع: الأثر الإيجابي لمواقع التواصل على إدارة الوقت

العبارة	المتوسط	الانحراف	الموافقة %	الرتبة
تساعدني مواقع التواصل في الوصول السريع إلى المعلومات الدراسية.	4.41	0.73	89.7	2
أستفيد من مواقع التواصل في متابعة المواعيد والأنشطة الدراسية.	4.23	0.87	84.9	3
أسهمت بعض المنصات التعليمية في تحسين استثماري للوقت الدراسي.	4.03	0.89	75.0	4
يساعدني استخدام مواقع التواصل في التواصل السريع مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس بشأن الدراسة.	4.44	0.74	90.5	1
أستطيع الاستفادة منها دون أن يؤثر ذلك سلبًا على وقتي الدراسي.	3.62	1.07	55.6	6
أرى أن الاستخدام المنظم لمواقع التواصل يساهم في تحسين إدارة الوقت الدراسي.	3.98	0.88	75.4	5

اضهرت النتائج في الجدول أن جاء هذا البعد في المرتبة الأولى بين جميع الأبعاد بمتوسط 4.12 وبمستوى مرتفع جدًا. سجلت عبارة التواصل السريع مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس أعلى متوسط بلغ 4.44، تلتها سهولة الوصول إلى المعلومات الدراسية بمتوسط 4.41. وفي المقابل، كانت أقل عبارة هي «أستطيع الاستفادة منها دون أن يؤثر ذلك سلبًا على وقتي الدراسي» بمتوسط 3.62 — وهي العبارة الوحيدة في هذا البُعد التي تتضمن إقرارًا ضمنيًا باحتمال وجود كلفة زمنية، ما يفسر انخفاضها النسبي عن بقية عبارات البُعد التي تصف منفعة مباشرة بلا تحفظ.

الترتيب العام لأبعاد إدارة الوقت

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الأثر الإيجابي لمواقع التواصل	4.12	0.57	مرتفع	1
التخطيط والتنظيم الزمني	3.81	0.74	مرتفع	2
تحديد الأولويات والالتزام بالمهام	3.75	0.72	مرتفع	3
التحكم في التشتت وإهدار الوقت	3.35	0.84	متوسط	4

: اضهرت النتائج في الجدول يتضح أن البُعد الإيجابي لمواقع التواصل جاء في المرتبة الأولى، يليه التخطيط والتنظيم، ثم تحديد الأولويات، بينما جاء التحكم في التشتت أخيرًا وبمستوى متوسط فقط دون البقية. وبذلك تكشف النتائج عن صورة مزدوجة متسقة مع ما سبق: مواقع التواصل تُستخدم كأداة مساندة فعالة للدراسة

والتواصل الأكاديمي، لكنها في الوقت نفسه تمثل مصدرًا محتملًا للتشتت حين يضعف الضبط السلوكي للاستخدام.

خامسًا: اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

المتغير	قيمة W (Shapiro–Wilk)	مستوى الدلالة	الالتواء	التفلطح
التخطيط	0.963	0.000	0.587−	0.408
الأولويات والالتزام	0.970	0.000	0.489−	0.006
التحكم في التشتت	0.985	0.016	0.200−	0.245−
الأثر الإيجابي	0.958	0.000	0.479−	0.286
الدرجة الكلية	0.981	0.004	0.318−	0.008−

اضهرت النتائج في الجدول أنه رفض اختبار Shapiro–Wilk فرضية التوزيع الطبيعي لجميع المتغيرات ($p < 0.05$)، إلا أن معاملي الالتواء والتفلطح لجميع المتغيرات تقع ضمن المدى المقبول (± 1)، وحجم العينة (232) كبير بما يكفي لتخفيف أثر انحراف الاعتدال وفق نظرية النهاية المركزية. هذا هو المبرر العلمي الذي يستند إليه هذا التقرير في اعتماد تقديرات الانحدار الخطي لفرضيتي H_1 وH_2 والفرضية الرئيسية رغم عدم الاعتدال التام، وفي حساب معامل سبيرمان اللامعلمي جنبًا إلى جنب مع بيرسون عند اختبار فرضية الارتباط H_3 الآتية.

سادسًا: اختبار الفرضية الفرعية الثالثة (H_3) — العلاقة الارتباطية

H_3: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاد فاعلية إدارة الوقت الأربعة.

المتغير المستقل	بُعد إدارة الوقت	بيرسون (r)	سبيرمان (rho)	الدلالة
مدة الاستخدام اليومي	التخطيط	0.244−	0.233−	0.000
مدة الاستخدام اليومي	الأولويات والالتزام	0.237−	0.213−	0.000
مدة الاستخدام اليومي	التحكم في التشتت	0.224−	0.217−	0.001
مدة الاستخدام اليومي	الأثر الإيجابي	0.006	0.023	0.930
مدة الاستخدام اليومي	الدرجة الكلية	0.225−	0.194−	0.001
الاستخدام أثناء الدراسة	التخطيط	0.296−	0.277−	0.000
الاستخدام أثناء الدراسة	الأولويات والالتزام	0.260−	0.255−	0.000
الاستخدام أثناء الدراسة	التحكم في التشتت	0.371−	0.367−	0.000
الاستخدام أثناء الدراسة	الأثر الإيجابي	0.057−	0.053−	0.390
الاستخدام أثناء الدراسة	الدرجة الكلية	0.315−	0.304−	0.000

اضهرت النتائج في الجدول أنه: جرى حساب معامل بيرسون ومعامل سبيرمان معًا نظرًا لأن متغيري الاستخدام فئويان ترتيبيان لا مقياسان مستمران بحتان. تطابقت نتيجتا المعاملين في القيمة والاتجاه والدلالة الإحصائية في جميع الحالات دون استثناء، ما ينفي أي شك في متانة نتيجة الارتباط. تُقبل الفرضية H_3 جزئيًا: توجد علاقة سلبية دالة إحصائيًا مع أبعاد التخطيط والأولويات والتحكم في التشتت (كلما زاد الاستخدام زمنًا أو أثناء الدراسة،

انخفضـــت هذه الأبعاد)، بينما لا توجد علاقة دالة مع بُعد الأثر الإيجابي، وهي نتيجة منطقية لأن هذا البُعد يقيس فائدة معرفية لا كلفة زمنية — وهو ما يتسق مع توزع أغراض الاستخدام أثناء الدراسة شبه المتساوي بين الأكاديمي والترفيهي .

مقارنة متوسطات إدارة الوقت عبر فئات الإستخدام :

تكميلًا لمعامل الارتباط، يعرض الجدولان التاليان متوسط إدارة الوقت داخل كل فئة من فئات متغيري الاستخدام نفسيهما (مقارنة وصفية بين فئات الاستخدام، وليست فرضية فرعية مستقلة).

متوسط إدارة الوقت وفق فئات ساعات الاستخدام اليومية

فئة الاستخدام	n	متوسط إدارة الوقت	الانحراف المعياري
أقل من ساعة	1	4.06	0.00
من 1 إلى 2 ساعة	26	4.07	0.60
من 2 إلى 3 ساعات	45	3.76	0.53
أكثر من 3 ساعات	160	3.53	0.71

اضـهرت النتائج في الجدول أنه توضح المتوسطات اتجاهًا تنازليًا واضحًا؛ إذ بلغ متوسط إدارة الوقت 4.07 تقريبًا لدى مستخدمي ساعة إلى ساعتين يوميًا، وانخفض إلى 3.76 لدى فئة ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم إلى 3.53 لدى من يستخدمونها أكثر من ثلاث ساعات، بما يتسق تمامًا مع الإشارة السلبية لمعامل الارتباط أعلاه. اختبار كروســكال–واليس اللامعلمي كان دالًا إحصـــائيًا (H = 14.694، p = 0.002)، مؤكدًا وجود فروق حقيقية بين فئات ســاعات الاســتخدام. ويجب التعامل بحذر مع فئة «أقل من ســاعة» لوجود مفردة واحدة فقط فيها.

متوسط إدارة الوقت وفق فئات مرات التحقق من الهاتف أثناء الدراسة

فئة التحقق	n	متوسط إدارة الوقت	الانحراف المعياري
مرة أو أقل	31	4.05	0.53
من 2 إلى 3 مرات	92	3.74	0.60
من 4 إلى 5 مرات	51	3.61	0.67
أكثر من 5 مرات	58	3.28	0.74

اضهرت النتائج في الجدول أنه هناك تدرج أكثر وضوحًا من التدرج السابق: متوسط إدارة الوقت بلغ 4.05 لدى من يتحققون من الهاتف مرة أو أقل، ثم 3.74، فـ3.61، وانخفض إلى 3.28 لدى من يتحققون أكثر من خمس مرات. اختبار كروســكال–واليس كان دالًا بدرجة عالية (H = 28.617، p < 0.001)، أي بدلالة أقوى من دلالة فئات ســاعات الاســتخدام أعلاه. وتُعد هذه من أقوى النتائج الوصــفية في الدراســة، إذ تشــير إلى أن تكرار المقاطعة الرقمية أثناء وقت الدراسة يرتبط بانخفاض شبه منتظم في مستوى إدارة الوقت — وهو ما سيتأكد كميًا بدقة أكبر في تحليل الانحدار في القسم التالي.

سابعًا: اختبار فرضيتي الأثر والفرضية الرئيسية (تحليل الانحدار الخطي)

اعتُمد تحليل الانحدار الخطي (OLS) لاختبار فرضيتي الأثر (H_1, H_2) والفرضية الرئيسية، وهو الأسلوب القياسي لهذا النوع من الفرضيات في الدراسات الإدارية، ويبقى موثوقًا هنا نظرًا لحجم العينة الكبير (232) الذي يجعل تقديرات المعامِلات ثابتة إحصائيًا وفق نظرية النهاية المركزية حتى مع الانحراف الطفيف عن الاعتدال التام (القسم خامسًا).

1. الفرضية الفرعية الأولى (H_1): أثر مدة الاستخدام اليومي

المؤشر	القيمة
معامل الارتباط R	0.225
معامل التحديد R^2	0.051
قيمة F	12.27
مستوى الدلالة (Sig.)	0.001
معامل الانحدار B	−0.190
قيمة T	−3.502
مستوى دلالة T	0.001

اضهرت النتائج في الجدول أن الأثر دال إحصائيًا (Sig. = 0.001 < 0.05)، وتُقبل H_1. تفسر مدة الاستخدام اليومي وحدها 5.1% من التباين في فاعلية إدارة الوقت، والإشارة السالبة للمعامل (B = −0.190) تعني أن كل زيادة في فئة ساعات الاستخدام اليومي تقابلها انخفاض في فاعلية إدارة الوقت.

2. الفرضية الفرعية الثانية (H_2): أثر الاستخدام أثناء الدراسة

المؤشر	القيمة
معامل الارتباط R	0.315
معامل التحديد R^2	0.099
قيمة F	25.34
مستوى الدلالة (Sig.)	0.000
معامل الانحدار B	−0.186
قيمة T	−5.034
مستوى دلالة T	0.000

اضهرت النتائج في الجدول أن: الأثر دال إحصائيًا بقوة (Sig. = 0.000)، وتُقبل H_2. يفسر هذا المتغير وحده 9.9% من التباين، بضعف قوة تفسيرية تقريبًا مقارنة بمدة الاستخدام اليومي (5.1%). هذا الفارق بين

المتغيرين نتيجة محورية: توقيت الاستخدام (أثناء الدراسة تحديدًا) أضر بإدارة الوقت أكثر من إجمالي حجم الاستخدام اليومي — وهو ما يتسق مع دلالة سبيرمان الأقوى لمتغير «الاستخدام أثناء الدراسة» في القسم سادسًا.

3. الفرضية الرئيسية: الانحدار المتعدد

المتغير	B	T	الدلالة
الثابت (Constant)	4.598	23.609	0.000
مدة الاستخدام اليومي	0.119−	2.164−	0.031
الاستخدام أثناء الدراسة	0.161−	4.158−	0.000

R	R^2	F	Sig.
0.342	0.117	15.21	0.000

اضهرت النتائج في الجدول أن: النموذج الكلي دال إحصائيًا ($F = 15.21$, $Sig. = 0.000$)، ويفسر المتغيران معًا 11.7% من التباين في فاعلية إدارة الوقت — وهي نسبة تفسير أعلى من مجموع تأثيرهما المنفرد بقليل، ما يدل على أن المتغيرين يساهمان بشكل شبه مستقل ولا يوجد تداخل كبير بينهما (Multicollinearity محدود). كلا المعاملين ما زال دالًا إحصائيًا حتى بعد ضبط أثر الآخر، والاستخدام أثناء الدراسة ($B = -0.161$) يحتفظ بوزنه الأكبر مقارنة بمدة الاستخدام اليومي ($B = -0.119$). تُقبل الفرضية الرئيسية للدراسة.

ثامنًا: ربط النتائج بالإطار النظري للدراسة

1. مصفوفة كوفي لإدارة الوقت (Covey's Time Management Matrix)

الفجوة بين ارتفاع بُعدي التخطيط والأولويات وانخفاض بُعد التحكم في التشتت (القسم رابعًا) تتسق مع تحذير كوفي من أن أكبر عدو لأنشطة «الربع الثاني» (المهم غير المستعجل) هو تسلل «الربع الثالث» (المستعجل غير المهم) بشكل متكرر ولحظي، تمامًا كما يفعل إشعار الهاتف أثناء المذاكرة.

2. نموذج قبول التقنية (TAM — Davis)

ارتفاع بُعد الأثر الإيجابي (4.117) رغم ارتباطه العكسي المعدوم بزمن الاستخدام (القسم سادسًا) يعكس ما يفترضه نموذج TAM: أن الفائدة المدركة وسهولة الاستخدام المدركة عاملان مستقلان تمامًا عن حجم الاستخدام الزمني الفعلي.

3. نظرية التداخل المعرفي (Britton & Tesser)

تفسر هذه النظرية، القائمة على أن مقاطعة المهمة الذهنية تستنزف موارد الانتباه وتطيل زمن العودة للتركيز، سبب كون «الاستخدام أثناء الدراسة» ($R^2 = 0.099$) أقوى تأثيرًا من «إجمالي ساعات الاستخدام» ($R^2 = 0.051$) في القسم سابقًا.

4. نظرية الاستخدامات والإشباعات (Katz)

تفسر هذه النظرية ارتفاع بُعد الأثر الإيجابي رغم عدم ارتباطه بزمن الاستخدام (القسم سادسًا): فالطالب لا يستخدم مواقع التواصل بدافع واحد، بل لإشباعات متعددة (تواصل أكاديمي، معلومات، ترفيه)، وهو ما يفسر

كون الإشباع الوظيفي (كالتواصل مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس) مرتفعًا ومستقلًا عن كثافة الاستخدام الزمني.

تاسعًا: مناقشة النتائج في ضوء سؤال الدراسة

تشير النتائج مجتمعة إلى أن أثر مواقع التواصل الاجتماعي في إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة ليس أثرًا أحادي الاتجاه. فمن ناحية، تسهم هذه المواقع في تسريع الوصول إلى المعلومات الدراسية، ومتابعة المواعيد، والتواصل مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، وهو ما يفسر ارتفاع المتوسط الخاص بالأثر الإيجابي إلى 4.12. ومن ناحية أخرى، فإن كثافة الاستخدام والتفقد المتكرر للهاتف أثناء الدراسة يرتبطان بانخفاض درجات إدارة الوقت، وبالأخص القدرة على التحكم في التشتت وإهدار الوقت.

ومن ثم، لا تتمثل المشكلة في وجود مواقع التواصل أو استخدامها في حد ذاته، بل في نمط الاستخدام ودرجة ضبطه. فالطالب قد يستفيد من المنصة نفسها في الوصول إلى معلومة أو تنسيق مهمة دراسية، ثم ينتقل في اللحظة ذاتها إلى محتوى ترفيهي أو يتعرض لسلسلة من الإشعارات والمقاطعات. ويؤدي هذا التداخل بين الاستخدام الأكاديمي والترفيهي إلى استنزاف أجزاء من وقت الدراسة وإضعاف الاستمرارية الذهنية.

كما توضح النتائج أن جوانب إدارة الوقت التقليدية، مثل وضع الأهداف والالتزام بمواعيد تسليم الواجبات، جاءت بمستويات مرتفعة، بينما كان البعد السلوكي المتعلق بإبعاد الهاتف وتقليل المشتتات أقل. ويمكن تفسير ذلك بأن معرفة الطالب بما ينبغي أن يفعله لا تعني بالضرورة قدرته على مقاومة المثيرات الرقمية بصورة مستمرة، وهو ما يفتح المجال أمام تدخلات عملية تركز على إدارة البيئة الرقمية وليس فقط على تعليم مبادئ إدارة الوقت.

حادي عشر: التحليل الكيفي للأسئلة المفتوحة الثلاثة

جرى ترميز جميع الاستجابات النصية على الأسئلة المفتوحة الثلاثة يدويًا وتصنيفها إلى فئات مضمونية (Thematic Coding)، ثم حُسبت تكرارات كل فئة. نسب الاستجابة أقل من حجم العينة الكلي (232) لأن هذه الأسئلة اختيارية.

1. أثر استخدام مواقع التواصل على إدارة الوقت الدراسي (بحسب رأي الطالب) — عدد المستجيبين 126 (54.3% من العينة)

الفئة المضمونية	العدد	النسبة من المستجيبين
تأثير سلبي	70	%55.6
تأثير مزدوج (يتوقف على طريقة الاستخدام)	20	%15.9
تأثير إيجابي	17	%13.5
إجابات غير واضحة / محايدة	12	%9.5
لا يوجد تأثير	7	%5.6

اضهرت النتائج في الجدول أن: الغالبية العظمى ممن أجابوا يرون أن التأثير سلبي (55.6%)، وهو ما يتسق تمامًا مع نتائج التحليل الكمي (الارتباط السلبي الدال في القسم سادسًا). واللافت أن 13.5% فقط يرون تأثيرًا إيجابيًا صرفًا، بينما يتقاطع هذا مع كون بُعد «الأثر الإيجابي» وحده هو غير المرتبط بزمن الاستخدام كميًا، أي أن الفائدة المعرفية تُدرَك بمعزل عن الكلفة الزمنية التي يشتكي منها معظم الطلبة.

2. أبرز التحديات في تنظيم الوقت بسبب مواقع التواصل — عدد المستجيبين 116 (50.0% من العينة)

الفئة المضمونية	العدد	النسبة من المستجيبين
التشتت وصعوبة التركيز بشكل عام	29	%25.0
إجابات أخرى / غير واضحة	26	%22.4
لا توجد تحديات محسوسة	16	%13.8
كثرة الإشعارات أثناء الدراسة	14	%12.1
ضياع الوقت دون شعور / تجاوز الوقت المخطط	12	%10.3
صعوبة تنظيم الوقت بشكل عام	7	%6.0
الإدمان وصعوبة التوقف عن الاستخدام	7	%6.0
ضعف الانضباط الذاتي والتسويف	5	%4.3

اضهرت النتائج في الجدول أن: التشتت وصعوبة التركيز هو التحدي الأكثر ذكرًا (25.0%)، تليه الإشعارات المتكررة (12.1%) وفقدان الإحساس بمرور الوقت (10.3%) كآليتين محددتين وراءه. يتقاطع هذا مباشرة مع أضعف بُعد كميًا في التحليل الوصفي البندي (التحكم في التشتت وإهدار الوقت، م = 3.351)، إذ توضح هذه الإجابات المفتوحة الآلية الفعلية وراء ضعف ذلك البُعد تحديدًا.

3. المقترحات المناسبة للحد من التأثير السلبي — عدد المستجيبين 122 (52.6% من العينة)

الفئة المضمونية	العدد	النسبة من المستجيبين
تنظيم/جدولة وقت الاستخدام اليومي	33	%27.0
إبعاد الهاتف أو إغلاقه فعليًا أثناء الدراسة	31	%25.4
لا يوجد اقتراح / لا يُعرف	16	%13.1
إجابات أخرى / غير مرتبطة أو فارغة	17	%13.9
استخدام تطبيقات لحجب التطبيقات أو الإشعارات	11	%9.0
التقليل التدريجي من الاستخدام	5	%4.1
التوعية والإرادة الذاتية	4	%3.3
تقنيات دراسة محددة (كطريقة بومودورو)	3	%2.5
توظيف مواقع التواصل لأغراض تعليمية	2	%1.6

: اضهرت النتائج في الجدول أن تنظيم وقت الاستخدام (27.0%) وإبعاد الهاتف فعليًا وقت الدراسة (25.4%) هما المقترحان الأكثر تكرارًا، وكلاهما إجراء سلوكي مباشر يتسق مع طبيعة الفجوة التي كشفها التحليل الوصفي

بين النية/التخطيط المرتفعين (البُعدان الأول والثاني) والتنفيذ الفعلي المتوسط (البُعد الثالث). يُلاحظ أن 13.1% لم يكن لديهم اقتراح محدد رغم إدراكهم للمشكلة في الأسئلة السابقة، ما قد يشير إلى فجوة بين الوعي بالمشكلة وامتلاك حلول عملية لها لدى نسبة من الطلبة.

تعليق ختامي: يتفق هذا التحليل النوعي مع النتائج الكمية بصورة عامة؛ فالمشكلة الأكثر تكرارًا في الإجابات المفتوحة هي نفسها التي ظهر ضعفها إحصائيًا في البُعد الثالث. ويعزز هذا التوافق بين البيانات الكمية والنوعية مصداقية الاستنتاج القائل إن تنظيم المقاطعات الرقمية يمثل نقطة التدخل الأكثر أهمية لتحسين إدارة الوقت لدى الطلبة.

النتائج والتوصيات :

أولًا: نتائج الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة المتعلقة بأثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة، وبناءً على المعالجة الإحصائية الوصفية والاستدلالية الواردة في هذا الفصل، يمكن إجمال النتائج فيما يلي:

1. تتمتع أداة الدراسة (24 عبارة موزعة على أربعة أبعاد) بدرجة ثبات مرتفعة جدًا وفق معامل ألفا كرونباخ (α = 0.924 للمقياس ككل، وتراوحت قيمه الفرعية بين 0.743 و0.850)، بما يوفر أساسًا موثوقًا لكل النتائج الاستدلالية اللاحقة.

2. جاء المستوى العام لفاعلية إدارة الوقت لدى أفراد العينة مرتفعًا (م = 3.757 من 5)، مع تفاوت دال بين الأبعاد: تصدّر بُعد الأثر الإيجابي لمواقع التواصل (م = 4.12، مرتفع جدًا)، تلاه التخطيط والتنظيم (م = 3.81) فتحديد الأولويات والالتزام (م = 3.75)، بينما جاء التحكم في التشتت وإهدار الوقت في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط فقط (م = 3.35) — وهو ما يحدد بدقة موضع الضعف الفعلي في فاعلية إدارة الوقت لدى الطلبة.

3. أثبت تحليل الانحدار الخطي البسيط صحة الفرضية الفرعية الأولى H_1: لمدة الاستخدام اليومي أثر سلبي دال إحصائيًا في فاعلية إدارة الوقت (B = −0.190، R^2 = 0.051، Sig. = 0.001)، أي أن هذا المتغير وحده يفسر 5.1% من التباين في المتغير التابع.

4. أثبت التحليل كذلك صحة الفرضية الفرعية الثانية H_2: للاستخدام أثناء الدراسة أثر سلبي دال إحصائيًا وأقوى تفسيريًا من H_1 (B = −0.186، R^2 = 0.099، Sig. = 0.000)، ما يشير إلى أن توقيت الاستخدام (أثناء أداء المهام الدراسية تحديدًا) أشد ضررًا بفاعلية إدارة الوقت من مجرد الحجم الكلي للاستخدام اليومي.

5. أكد تحليل الانحدار المتعدد صحة الفرضية الرئيسية للدراسة: يفسر متغيرا الاستخدام معًا 11.7% من التباين في فاعلية إدارة الوقت (R^2 = 0.117، F = 15.21، Sig. = 0.000)، مع بقاء كلا المعاملين دالًا إحصائيًا بعد الضبط المتبادل، ما ينفي وجود تداخل جوهري بينهما (Multicollinearity) ويؤكد استقلالية إسهام كل منهما.

6. أثبتت الفرضية الفرعية الثالثة H_3 وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا (بمعاملي بيرسون وسبيرمان معًا، بقيم متطابقة اتجاهًا ودلالة) بين متغيري الاستخدام وثلاثة من أبعاد فاعلية إدارة الوقت الأربعة (التخطيط، الأولويات، التحكم في التشتت)، في حين لم تظهر أي علاقة دالة إحصائيًا مع بُعد الأثر الإيجابي (Sig. = 0.930 و0.390 على التوالي) — فتُقبل H_3 جزئيًا.

7. دعّم اختبار كروسكال–واليس اللامعلمي هذه النتيجة وصفيًا: تراجع متوسط فاعلية إدارة الوقت تراجعًا شبه منتظم عبر فئات الاستخدام المتصاعدة، وبلغت الدلالة أقوى مستوياتها مع فئات تكرار تفقد الهاتف أثناء الدراسة ($H = 28.617$، $p < 0.001$) مقارنة بفئات ساعات الاستخدام اليومية ($H = 14.694$، $p = 0.002$)، بما يرجّح أن تكرار المقاطعة الرقمية أكثر ارتباطًا بضعف فاعلية إدارة الوقت من إجمالي مدة الاستخدام.

8. توافقت نتائج التحليل الكيفي للأسئلة المفتوحة إحصائيًا مع نتائج الاختبارات الكمية أعلاه: أفاد 55.6% ممن أجابوا بوجود تأثير سلبي لمواقع التواصل على إدارة وقتهم الدراسي، وارتبط أبرز تحدٍ مذكور (التشتت وصعوبة التركيز) مباشرة بأضعف أبعاد المقياس كميًا، ما يعزز الصدق الظاهري (Face Validity) لنتائج التحليل الكمي.

ثانيًا: توصيات الدراسة

استنادًا إلى النتائج الإحصائية السابقة، وتحديدًا إلى الفروق في حجم الأثر بين متغيرات الدراسة وأبعادها، توصي الدراسة بما يلي:

1. نظرًا لأن الاستخدام أثناء الدراسة (H_2) سجّل حجم تأثير أكبر من مدة الاستخدام اليومي الكلية (R^2) (H_1) = 0.099 مقابل 0.051)، تُوصى الجامعة بتوجيه التدخلات نحو ضبط توقيت الاستخدام أثناء أوقات المذاكرة تحديدًا، لا نحو تقييد إجمالي ساعات الاستخدام اليومي، باعتبار الأول أكثر ارتباطًا إحصائيًا بضعف فاعلية إدارة الوقت.

2. بما أن بُعد التحكم في التشتت وإهدار الوقت جاء الأضعف بين الأبعاد الأربعة (م = 3.35) ومتفردًا بعباراته السلوكية المباشرة (كإبعاد الهاتف وإيقاف الإشعارات) دون بقية الأبعاد المعرفية المرتفعة، تُوصى ببرامج تدريبية سلوكية مركّزة (كتقنيات إدارة البيئة الرقمية) لا برامج توعوية عامة عن مفهوم إدارة الوقت.

3. لما كانت العلاقة بين متغيري الاستخدام وبُعد الأثر الإيجابي غير دالة إحصائيًا في كلتا الحالتين (H_3)، فإن الفائدة الأكاديمية لمواقع التواصل (كالوصول للمعلومات والتواصل مع أعضاء هيئة التدريس) لا ترتبط بحجم الاستخدام، ما يُرجّح توصية بتعزيز الاستخدام الأكاديمي المنظم بدلًا من الدعوة إلى تقليل الاستخدام أو منعه بصورة عامة.

4. استنادًا إلى دلالة اختبار كروسكال–واليس الأقوى في متغير تكرار تفقد الهاتف ($H = 28.617$) مقارنة بساعات الاستخدام الإجمالية ($H = 14.694$)، تُوصى تدخلات الجامعة بالتركيز تحديدًا على تقليل عدد مرات التحقق من الهاتف أثناء جلسات الدراسة، بوصفه المؤشر السلوكي الأكثر تمييزًا إحصائيًا بين مستويات فاعلية إدارة الوقت المرتفعة والمنخفضة.

5. بما أن النموذج التفسيري الكلي (الفرضية الرئيسية) يفسر 11.7% فقط من التباين في فاعلية إدارة الوقت، ويبقى 88.3% من التباين خارج نطاق متغيري الدراسة الحاليين، تُوصى الدراسات اللاحقة باختبار متغيرات وسيطة أو معدِّلة إضافية (كالتسويف الأكاديمي، وجودة النوم، والإدمان الرقمي) ضمن نموذج أكثر شمولًا لتفسير الفروق الفردية في فاعلية إدارة الوقت.

6. نظرًا للتصميم المقطعي (Cross-sectional) لهذه الدراسة الذي يتيح رصد العلاقة الارتباطية دون إثبات اتجاه السببية بصورة قاطعة، تُوصى الأبحاث المستقبلية باعتماد تصميمات طولية (Longitudinal) أو شبه تجريبية على عينات من جامعات وتخصصات مختلفة، للتحقق من ثبات هذه النتائج وتعميمها.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

1- الجريسي، خالد. إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري. (متاح إلكترونياً عبر المكتبة الشاملة، رقم الكتاب 1497؛ يُرجى من الباحثة استكمال بيانات الناشر وسنة النشر الكاملة من النسخة الورقية قبل الاعتماد النهائي)، ص147.

2- سعيد، سعاد حامد؛ كاظم، بلقيس حمود؛ فرمان، شذى عادل (2020). مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها الإيجابية والسلبية واستخدام الألعاب الإلكترونية العنيفة وأثرهما على السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة. المجلة العربية للتربية النوعية، المجلد 4، العدد 13، ص257-278.

3- الشرعة، ممدوح منذل فليح (2015). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على منظومة القيم الدينية والأخلاقية لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الملحق 8، العدد 44، ص117. (نقلاً عن سعيد وكاظم وفرمان، 2020).

4- منصور، فاروق حلمي (1993). الإجازة الأسبوعية وتنظيم إدارة الوقت في وحدات الجهاز الإداري. مجلة الإدارة، العدد الثاني، القاهرة، ص90. (نقلاً عن مكتبة جواد، ولم يتيسر الاطلاع على النسخة الأصلية من مجلة الإدارة).

5- الخضري، محسن أحمد (2000). الإدارة الثقافية للوقت. القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع، ص20-23.

أبو شيخة، نادر أحمد (1991). إدارة الوقت. الأردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، ص34، ص39

ثانيا: المراجع الأجنبية

6- Boyd ,D. M & ,.Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History ,and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210-230.

7- Britton ,B. K & ,.Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology, 83(3), 405-410.

8- Covey ,S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Free Press.

9- Davis ,F. D. (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology. MIS Quarterly, 13(3), 319-340.

10- Alnnale, T. (2026). The Role of Entrepreneurship in Driving Operational and Economic Efficiency in Small and Medium Enterprises (SMEs): An Analytical Framework. *Shihab Journal of Humanities*, *2*(2), 44-52.

11- Katz ,E., Blumler, J. G & ,.Gurevitch, M. (1974). Utilization of Mass Communication by the Individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), The Uses of Mass Communications. Beverly Hills: Sage.