

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم الإعلام والاتصال



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الأكاديمي

الميدان: العلوم الإنسانية

الشعبة: علوم الإعلام والاتصال

التخصص: الاتصال جماهيري والوسائط الجديدة

مقدمة من طرف:

خاوه إيناس

بعنوان:

علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي تيك توك بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة

نوقشت وأجيزت بتاريخ 2026_06_07 أمام اللجنة المكونة من :

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
زياني غوتي	أستاذ محاضرة	جامعة ورقلة	رئيسا
زاوي محمد طيب	أستاذ مساعد	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
صانع رايح	أستاذ محاضرة "ب"	جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2026/2025

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم الإعلام والاتصال



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الأكاديمي

الميدان: العلوم الإنسانية

الشعبة: علوم الإعلام والاتصال

التخصص: الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة

مقدمة من طرف :

إيناس خاوه

بعنوان:

علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي تيك توك بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة

نوقشت وأجيزت بتاريخ 2026_06_07 أمام اللجنة المكونة من :

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
زياني غوتي	أستاذ محاضرة	جامعة ورقلة	رئيسا
زاوي محمد الطيب	أستاذ مساعد	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
صانع رابح	أستاذ محاضرة "ب"	جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2026/2025

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى نفسي...

إلى من صبرت واجتهدت، وسهرت الليالي رغم التعب،
إلى من آمنت بحلمها وسعت لتحقيقه،
أهديك هذا النجاح الذي تستحقينه بكل فخر واعتزاز.

إلى والديّ الكريمين... بلقاسم & نعيمة

إلى من كانا النور الذي أضاء طريقي،
والسند الذي لم يخذلني يوماً،
إلى من كان دعاؤهما سرّ قوتي وتوفيقي،
أهديكما ثمرة جهدي المتواضع، فلكما مني كل الحب والامتنان.

إلى أخواتي...

إلى من كنّ لي سنداً وقوة،
وشاركني لحظات الفرح والتعب،
إلى من أضفن لحياتي دفناً لا يُوصف،
أهديكنّ هذا الإنجاز بكل محبة واعتزاز.

إلى أصدقاء العمر...

إلى من كانوا رفاق الدرب في السراء والضراء،
إلى من لم تتغير قلوبهم رغم تقلبات الحياة،
أهديكم هذا العمل عربون وفاء وتقدير.

إلى أصدقاء الدراسة...

إلى من جمعتني بهم مقاعد العلم،
وتقاسمنا معاً عناء الطريق وجمال اللحظات،
أهديكم هذا الإنجاز، متمنية لكم دوام النجاح والتوفيق.

وفي الختام...

أسأل الله أن يوفقني ويوفق كل طالب علم، وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وينفع به كل من يطلع عليه.

إلى كل من ذكرهم القلب ولم يذكرهم القلم.

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى:

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

وقال رسول الله ﷺ:

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

الحمد لله عز وجل الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل، فله الحمد أولاً وآخراً.

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى أستاذي المشرف "زاوي محمد الطيب"،

شكراً تعجز الكلمات عن وصفه، ويقف اللسان عاجزاً عن التعبير عن صدقه،

لما قدمه لي من دعم متواصل، وتوجيه حكيم، وصبر كبير في متابعة هذا العمل.

لقد كان لحرصه وإخلاصه الأثر البالغ في إنجاز هذه المذكرة،

فلم يبخل عليّ بعلمه ولا بنصائحه، وكان نعم المرشد والمعين في كل مراحل هذا البحث،

فله مني كل الامتنان والعرفان، سائلةً الله أن يجزيه عني خير الجزاء.

ونعتمد الفرصة لنعبر عن تقديرنا وامتناننا مع فائق شكرنا لكل أساتذتنا الكرام بجامعة قاصدي مرباح

ورقلة الذين رافقونا طيلة مشوارنا الدراسي كل التقدير والاحترام لهم مع تمنياتنا لهم بالمزيد من

النجاحات في مجال العلم.

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر والامتنان إلى عائلتنا وأحبائنا وأصدقائنا ورفاق دربنا لمساندتهم

ودعهم المعنوي لنا.

كما نقدم شكرنا لكل من زرع فينا حب العلم وأوصانا على الصبر والاجتهاد لنيل المراد، لكل من قدم

لنا الدعم والتشجيع لكل من وقف بجانبنا إلى أن كتبنا آخر سطر في هذه الحكاية، فجزاهم الله كل خير

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وهدر الوقت لدى الطالب الجامعي، من خلال دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي تطبيق TikTok بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. وقد جاءت هذه الدراسة في ظل الانتشار الواسع للفيديوهات القصيرة عبر مختلف المنصات الرقمية الحديثة، وما تفرضه من تأثيرات متزايدة على سلوك الطلبة وعاداتهم اليومية، خاصة فيما يتعلق باستغلال الوقت وإدارته.

سعت الدراسة إلى التعرف على عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين للفيديوهات القصيرة، والكشف عن العوامل النفسية والاجتماعية التي تدفعهم إلى متابعتها، إضافة إلى معرفة مدى تأثيرها على إدارة الوقت والأنشطة اليومية والتحصيل الدراسي. كما هدفت إلى اقتراح بعض الحلول والاستراتيجيات التي تساعد الطلبة على التقليل من هدر الوقت وترشيد استخدام هذه المنصات.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، كما تم استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات من أفراد العينة. واستندت الدراسة في إطارها النظري إلى نظرية الاستخدامات والإشباع ونظرية التعلم الاجتماعي، لفهم دوافع الاستخدام والإشباع المحققة وتأثير ذلك على السلوك الزمني للطلبة.

وتوصلت الدراسة إلى أن الفيديوهات القصيرة أصبحت جزءاً من الروتين اليومي لدى الطلبة الجامعيين، وأن الاستخدام المفرط لها يؤدي إلى هدر الوقت والتأثير على تنظيم الأنشطة اليومية والأداء الأكاديمي. كما أظهرت النتائج أن عامل الترفيه وسهولة الوصول وسرعة المحتوى من أبرز أسباب الانغماس في مشاهدة هذه الفيديوهات، إضافة إلى وجود تأثيرات نفسية وسلوكية مرتبطة بالاستخدام المتكرر.

الكلمات المفتاحية: الفيديوهات القصيرة، هدر الوقت، إدارة الوقت، الطالب الجامعي، تيك توك.

Abstract :

This study aims to explore the relationship between watching short-form videos on social media platforms and time wastage among university students through a field study conducted on a sample of TikTok users at the Faculty of Humanities and Social Sciences, Kasdi Merbah University of Ouargla.

The study emerges in light of the widespread proliferation of short-form videos across modern digital platforms and the increasing influence they exert on students' behavior and daily habits, particularly regarding time management and utilization.

The research sought to identify the habits and patterns of university students' use of short-form videos, as well as to examine the psychological and social factors motivating their engagement with such content. In addition, the study investigated the extent to which these videos affect time management, daily activities, and academic achievement. It also aimed to propose a set of solutions and strategies that may help students reduce time wastage and rationalize their use of these platforms.

The study adopted the descriptive-analytical method as the most appropriate approach for the nature of the topic. A questionnaire was employed for data collection from the study sample. The theoretical framework of the study was based on the Uses and Gratifications Theory, Social Learning Theory, and Time Management Theory in order to better understand the motivations behind usage, the gratifications achieved, and their impact on students' time-related behavior.

The findings revealed that short-form videos have become an integral part of university students' daily routines and that excessive use contributes significantly to time wastage, negatively affecting the organization of daily activities and academic performance. The results also demonstrated that entertainment, ease of access, and the rapid nature of content are among the primary factors driving students' immersion in watching such videos, in addition to the psychological and behavioral effects associated with repeated use.

Keywords: Short videos, time wasting, time management, university student, TikTok.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	.I
شكر وعرفان	.IV
ملخص الدراسة بالعربية	.III
ملخص الدراسة بالإنجليزية	.IV
فهرس المحتويات	.V
فهرس الجداول	.VIII
فهرس الملاحق	.IX
مقدمة	أ
الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيد الفصل	18
إشكالية الدراسة	19
تساؤلات الدراسة	21
أسباب اختيار الموضوع	21
أهداف الدراسة	22
أهمية الدراسة	22
تحديد مصطلحات الدراسة	22
الدراسات السابقة	27
المقترح النظري	49
منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات	55
مجالات الدراسة	60
مجتمع البحث وعينة الدراسة	61
الفصل الثاني: الإطار التطبيقي للدراسة	

63	الأساليب الإحصائية
65	عرض وتحليل النتائج
102	مناقشة النتائج الجزئية للدراسة
104	مناقشة النتائج في ضوء التساؤلات
106	مناقشة النتائج على ضوء المقترح النظري
107	مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة
110	الخاتمة
112	قائمة المصادر والمراجع
120	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الأولى	29
2.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الثانية	32
3.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الثالثة	34
4.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الرابعة	37
5.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الخامسة	40
6.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة السادسة	42
7.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة السابعة	44
8.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الثامنة	46
9.	جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة التاسعة	48
10.	يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس	65
11.	يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير العمر	66
12.	يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي	67
13.	يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير قسم الانتماء	68
14.	يوضح توزيع افراد العينة حسب الوقت الذي يشاهدون فيه عادة الفيديوهات القصيرة على تيك توك	69
15.	يوضح توزيع افراد العينة حسب المدة التي يقضونها يوميا في مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك	70
16.	يوضح توزيع افراد العينة حسب مشاهدة الفيديوهات القصيرة على التيك توك بشكل متواصل ام على فترات متقطعة	72
17.	يوضح توزيع افراد العينة حسب مشاهدة الفيديوهات القصيرة على التيك توك أثناء المحاضرات أو الاعمال الموجهة أو الاعمال التطبيقية	73
18.	يوضح توزيع افراد العينة حسب مشاهدة الفيديوهات القصيرة على التيك توك خارج قاعات التدريس في الجامعة	75
19.	يوضح توزيع افراد العينة حسب مشاركة الفيديوهات القصيرة على التيك توك مع الآخرين	76

77	يوضح توزيع افراد العينة حسب الأشخاص الذين يتابعون معهم فيديوهات تيك توك القصيرة	20.
79	يوضح توزيع افراد العينة حسب المنصة التي يستخدمونها أكثر لمشاهدة الفيديوهات القصيرة	21.
80	يوضح توزيع افراد العينة حسب نوع المحتوى الذين يفضلونه في الفيديوهات التيك توك القصيرة	22.
81	يوضح توزيع افراد العينة حسب إعادة مشاهدة الفيديو القصير على تيك توك أكثر من مرة	23.
82	يوضح توزيع افراد العينة حسب مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك لرغبة في المشاهدة أم تعود على التمرير بلا وعي	24.
84	يوضح توزيع افراد العينة حسب العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة	25.
86	يوضح توزيع افراد العينة حسب استخدامهم أداة أو تطبيقاً لتنظيم الوقت	26.
88	يوضح توزيع افراد العينة حسب تأجيلهم بعض المهام الدراسية واللجوء بدلا من ذلك إلى مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك	27.
89	يوضح توزيع افراد العينة حسب وضع خطة أو قائمة مهام لإنجاز أعمالهم اليومية	28.
90	يوضح توزيع افراد العينة حسب النشاطات التي تأخذ أكبر وقت من يومهم	29.
91	يوضح توزيع افراد العينة حسب تخصيص وقت للأنشطة الرياضية	30.
92	يوضح توزيع افراد العينة حسب اعتبار أنفسهم جيدين في إدارة الوقت	31.
93	يوضح توزيع افراد العينة حسب استطاعتهم تقسيم الوقت بين الأنشطة الجامعية ومشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك بشكل مناسب	32.
94	يوضح توزيع افراد العينة حسب وجود اقتراح أو فكرة إبداعية يعتقدون أنها يمكن أن تساعد زملاءهم على استغلال الوقت بشكل أفضل	33.
95	يوضح توزيع افراد العينة حسب تخصيصهم أوقاتا للدراسة لايسمحون بتضييعها	34.
96	يوضح توزيع افراد العينة حسب التطبيقات التي يستخدمونها أو يرونها مفيدة لإدارة وقت	35.
97	يوضح توزيع افراد العينة حسب وضع استراتيجية واحدة ثابتة يعتمدون عليها لتنظيم الوقت	36.

98	يوضح توزيع افراد العينة حسب محاولتهم تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة حتى يسهل تنفيذها	37.
99	يوضح توزيع افراد العينة حسب حصولهم على تدريب أو توجيه حول كيفية إدارة الوقت بشكل فعال	38.
100	يوضح توزيع افراد العينة حسب تخصيصهم وقتا محددا لمواقع التواصل الاجتماعي بدل الاطلاع عليها طوال اليوم	39.
101	يوضح توزيع افراد العينة حسب الدراسة في أماكن هادئة مناسبة للتركيز	40.

قائمة الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
.1	قائمة الأساتذة المحكمين	60
.2	استمارة استبيان	120

مقدمة

يشهد العالم في العصر الرقمي تطوراً متسارعاً في وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة، الأمر الذي أدى إلى ظهور أشكال جديدة من المحتوى الإعلامي والتفاعلي عبر مواقع التواصل الاجتماعي. ومن بين أبرز هذه الأشكال نجد الفيديوهات القصيرة التي انتشرت بشكل واسع عبر تطبيقات ومنصات رقمية متعددة مثل TikTok وInstagram وYouTube وFacebook، حيث أصبحت تستقطب اهتمام مختلف الفئات الاجتماعية، خاصة فئة الشباب والطلبة الجامعيين، لما تتميز به من سرعة، وتنوع، وسهولة في الاستهلاك، إضافة إلى اعتمادها على عناصر الجذب البصري والتفاعل الفوري.

وقد ساهم الانتشار الكبير للهواتف الذكية وتوفر الإنترنت في جعل هذه الفيديوهات جزءاً من الروتين اليومي للأفراد، إذ يقضي المستخدم ساعات طويلة في مشاهدتها دون الشعور بمرور الوقت، نتيجة اعتماد هذه المنصات على خوارزميات ذكية تعمل على جذب الانتباه وتحفيز الاستمرار في المشاهدة. ورغم ما توفره هذه الفيديوهات من جوانب ترفيهية وتعليمية وتنشيطية، إلا أن الاستخدام المفرط لها قد يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية، من أبرزها هدر الوقت وضعف التركيز والتأثير على التحصيل الدراسي والأنشطة اليومية.

ويعد الوقت من أهم الموارد التي يمتلكها الإنسان، فهو أساس النجاح والتقدم وتحقيق الأهداف، خاصة بالنسبة للطلاب الجامعي الذي يحتاج إلى تنظيم وقته والتوفيق بين الدراسة والحياة الشخصية والأنشطة المختلفة. غير أن الانغماس المتزايد في مشاهدة الفيديوهات القصيرة أصبح يشكل تحدياً حقيقياً أمام الطلبة الجامعيين، لما يسببه من استنزاف للوقت وضعف في إدارة الأولويات.

وانطلاقاً مما سبق، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على العلاقة بين مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وهدر الوقت لدى الطالب الجامعي، من خلال دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي تطبيق تيك توك بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وذلك بهدف التعرف على عادات وأنماط الاستخدام، والكشف عن العوامل المؤثرة في الانغماس بالمشاهدة، إضافة إلى معرفة تأثير ذلك على إدارة الوقت والسلوك اليومي للطلبة، مع اقتراح بعض الحلول التي تساعد على ترشيد الاستخدام الرقمي واستثمار الوقت بشكل أفضل. وقد تم تقسيم دراستنا إلى قسمين: إطار منهجي، وإطار تطبيقي، فالإطار المنهجي اشتمل على جميع الخطوات المنهجية التي يتطلبها البحث العلمي والإطار التطبيقي الذي يتضمن خصائص عينة من مستخدمي

مقدمة

تيك توك بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة مع مناقشة النتائج المتحصل عليها من تحليل البيانات .

الجانِب المنهجي

تمهيد:

في هذا الفصل المنهجي سنتطرق لأهم الأسس التي بنينا عليها دراستنا، فكل خطوة هاته المنهجية مرتبطة بما سبقها، ومكملة لما يليها ، فعناصر البحث العلمي تعتبر الركن الأساسي لأي دراسة كانت وفي أي مجال ، وسنتناول في هذا الفصل الخطوات المنهجية الخاصة بالبحث العلمي ، المتمثلة في:

- إشكالية الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- تحديد المفاهيم
- الدراسات السابقة
- المقترح النظري
- منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات
- مجالات الدراسة
- مجتمع البحث وعينة الدراسة

1 إشكالية الدراسة:

حظيت قضية الوقت بعناية كبيرة في جميع الأديان والحضارات والثقافات، لأن الوقت أساس العمل والإنتاج والإنجاز وهو المورد الوحيد العادل الذي منحه الله للإنسان على قدم المساواة، فكل فرد منا لديه نفس الحصة من الساعات والأيام، إنه رأس المال الحقيقي في هذه الحياة. إن كل لحظة تمر لا يمكن استرجاعها ولهذا كان إدراك قيمة الوقت وتنظيمه من أهم أسباب النجاح والتقدم في الحياة.

فالوقت هو الإطار الذي تنبى فيه الأعمال وتتحقق فيه الأحلام وهو سر النجاح لكل من أدرك قيمته وهو الميزان الذي تقاس به الأعمال والإنجازات وقد حث الإسلام والأنبياء والحكماء على استغلال الوقت وعدم تضييعه لأن في تنظيمه وإدارته تنمية للذات وتحقيق للأهداف وبناء المجتمعات. قال تعالى في محكم التنزيل « والعصر »، إن الإنسان لفي خسر¹ مؤكدا أن الإنسان في خسارة مستمرة إلا من استثمر وقته في العمل الصالح كما قيل في الحكمة المأثورة "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك" وهي صورة قوية تجسد كيف أن الوقت قد يتحول من أداة في يدنا نصنع به المستقبل إلى سلاح يشهر في وجهنا إذا أضعناه. وتكمن أهمية الوقت في كونه الإطار الذي تتغمر فيه كل إنجازاتنا فهو وعاء الأعمال جميعا ففي الوقت نتعلم ونعمل ونتقدم ونتعثر ونتعلم من تعثرنا. والإنسان الناجح ليس من لديه وقت أكبر من غيره بل هو من يستثمر كل دقيقة من وقته فيما يعود عليه بالنفع والفائدة مدركا أن إضاعة الوقت هي أشد أنواع الخسارة لأنها خسارة لا يمكن تعويضها. ومن هنا ينبغي التأكيد على الاهتمام بالوقت والشعور بقيمته. بالنسبة لكل الفئات الاجتماعية ومن بينهم الطلاب الجامعيون، حيث أن الدراسة في الجامعة مختلفة كثيرا عما عهده الطلاب في مراحل التعليم السابقة. فمن أهم العوامل التي تحدد نجاح الطالب الجامعي وتميزه، هو كيفية استغلال الوقت فهو أساس تنظيم حياته الدراسية والشخصية. إن استغلال الوقت بشكل فعال يساعد الطالب على الموازنة بين المحاضرات ومراجعة مشاريعه العلمية وإنجازها

¹ القرآن الكريم. 01:103.

الجانب المنهجي

والأنشطة الجامعية، فالطالب الجامعي الذي يدرك قيمة الوقت ينجز مهامه في وقتها. ويتجنب التراكم والضغط النفسي أثناء الامتحانات. كما أن إدارة الوقت تنمي روح المسؤولية والانضباط وتعلم الطالب كيف يخطط لمستقبله بثقة ووعي. غير أن العديد من الأفراد وخاصة الطلبة الجامعيين يواجهون صعوبة في استغلال وقتهم بشكل فعال نتيجة لتعدد الملهيّات الحديثة وسهولة الوصول إلى مصادر الترفيه عبر الانترنت. ويعتبر هدر الوقت من الظواهر المتنامية التي تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، الانضباط الذاتي، والتطور الشخصي لدى الطالب الجامعي في ظل الثورة الرقمية التي يشهدها العالم. وبرزت مقاطع الفيديو القصيرة على مختلف المنصات الاجتماعية مثل الفيسبوك وشورت يوتيوب وتيك توك وريلز انستغرام... الخ ، تتميز هذه المقاطع بكونها ظاهرة ثقافية وتكنولوجية فرضت نفسها بقوة لتصبح لغة العصر الجديدة في التواصل والتعبير. لم تعد مجرد وسيلة للتسلية بل تحولت إلى أداة محورية تشكل الوعي الجماعي، وتعيد تعريف طرق استهلاك المحتوى. فأصبحت منصة خصبة لاكتشاف المواهب ونشر المعرفة بسرعة مذهلة تختزل الأفكار المعقدة في ثوان معدودة تتناسب مع إيقاع الحياة المتسارعة حيث تمثل مقاطع الفيديو القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي ديمقراطية الإبداع حيث أصبح بإمكان أي شخص يحمل هاتفاً ذكياً أن يخترق الحواجز التقليدية ويؤثر في محيطه الاجتماعي والثقافي. مقاطع الفيديو هذه رغم ما توفره من ترفيه وسرعة الوصول إلى المعلومات أصبحت في الوقت نفسه من أكثر العوامل المسببة لهدر الوقت لما تتميز به من طابع إدماني قائم على التمرير المستمر دون الوعي بالزمن. ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين هدر الوقت واستهلاك مقاطع الفيديو القصيرة باعتبارها ظاهرة اجتماعية وسلوكية تؤثر على حياة الطالب الجامعي، ومنهم طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة، من جوانب مختلفة سواء على المستوى الأكاديمي والنفسي والاجتماعي.

ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي: ما العلاقة بين مشاهدة الفيديوهات القصيرة على منصة تيك توك وهدر الوقت لدى مستخدميها من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

2 التساؤلات الفرعية:

- _ ماهي عادات وأنماط استخدام الطالب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة للفيديوهات القصيرة؟
- _ ماهي العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة في مشاهدة الفيديوهات القصيرة؟
- _ كيف يتعامل طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بولاية ورقلة مع مختلف نشاطاتهم اليومية من حيث إدارة الوقت؟
- _ ماهي الاستراتيجيات أو الحلول التي يمكن أن تساعد الطالب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة على التقليل من هدر الوقت؟
- ما طبيعة العلاقة بين استخدام الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وهدر الوقت لدى الطلبة الجامعيين؟

3 أسباب اختيار الموضوع:

- إنما دفعنا ودعانا إلى البحث في موضوع علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي بما يلي:
- أ/ الأسباب الذاتية:

_ الفضول العلمي تجاه هذا النوع من البحوث.

_ الميل والرغبة في دراسة الموضوع خاصة أنه يصب في مجال تخصصنا.

_ الميل للمواضيع التي لها علاقة بمواقع التواصل الاجتماعي.

ب/ الأسباب الموضوعية:

_ جدة الموضوع.

_ أهمية الموضوع ويظهر ذلك من خلال الدور الذي تلعبه الفيديوهات القصيرة في هدر الوقت لدى الطالب الجامعي.

_ انتشار ظاهرة استخدام الفيديوهات القصيرة في كثير من منصات التواصل الاجتماعي لهذا نسعى للبحث على علاقة هذه المسألة بهدر الوقت.

4 أهداف الدراسة:

- ❖ تحليل ظاهرة استخدام مقاطع الفيديو القصيرة وانتشارها بين الطلبة الجامعيين.
- ❖ الكشف عن العلاقة بين الإفراط في مشاهدة المقاطع الفيديو القصيرة وظهور سلوكيات هدر الوقت.
- ❖ رصد العوامل النفسية والاجتماعية التي تدفع الطلبة إلى قضاء وقت طويل أمام هذه المنصات.
- ❖ البحث عن حلول أو استراتيجيات يعتمدها الطلبة في ترشيد استخدام المقاطع الفيديو القصيرة وإدارة وقتهم بفاعلية.

5 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها لموضوع علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي فتمثلت:

الأهمية العلمية في المساهمة في إثراء الدراسات الأكاديمية التي تتناول العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة وسلوكيات الطالب الجامعي

الأهمية العملية المساهمة في توعية الطلبة بأهمية استثمار الوقت في الأنشطة المفيدة والابتعاد عن الملهيّات الرقمية. كما تساعد في توعية الطلبة الجامعيين بخطورة الإفراط في استهلاك المحتوى الرقمي القصير وما يترتب عنه من هدر الوقت وضعف التحصيل الدراسي كما يمكن أن يستفيد من نتائج هذا البحث المؤطرون والأساتذة والمؤسسات الجامعية لوضع برامج توعوية تساعد الطلبة على تنظيم وقتهم واستخدام التكنولوجيا بطريقة أكثر فعالية.

6 تحديد مصطلحات الدراسة:

تعتبر عملية تحديد المصطلحات عملية مهمة وأساسية في ضبط وتحديد موضوع الدراسة كما أن من المهم توضيح المقصود من المصطلحات المستعملة في الدراسة حتى لا يصعب فهمها ولذلك لابد من تحديد المعاني التي تتناسب وتتفق مع الدراسة وإجراءاتها، ومن هنا تتضمن الدراسة بعض المصطلحات كالتالي:

1) الفيديوهات القصيرة :

- الفيديو: لغة: هو جهاز يستخدم في تصوير الحفلات والاجتماعات واللقاءات حيث يمكن لاحقا إعادة عرضها للاستفادة مما تم تسجيله او يستخدم في مجال العلاقات العامة كوسيلة دعائية.¹

- تعريف الفيديوهات القصيرة :

أ) اصطلاحا : تعرف المقاطع القصيرة (Short-form videos) بأنها مقاطع فيديو تتراوح مدتها من بضع ثوان إلى ما لا يزيد عن دقيقتين، والتي ينشرها المستخدمون على منصات التواصل الاجتماعي مثل تيك توك (TikTok) وإنستغرام (Instagram) وسناب شات (Snapchat) ويوتيوب (YouTube) وFacebook Shorts وفيسبوك (Facebook) وغيرها؛ وتتميز بقدرتها على جذب انتباه المستخدمين بسرعة وكثافة ، ويتم تصويرها بصورة عمودية، لتتماشى مع عادات المشاهدة على الأجهزة المحمولة، وسريعة وسهلة الاستيعاب، مما يجعلها مثالية لمنصات الوسائط الاجتماعية حيث يتنقل المستخدمون عبر المحتوى بسرعة.²

ب) إجرائيا: هي محتويات سمعية بصرية رقمية يتم انتاجها ونشرها عبر منصات التواصل الاجتماعي تتراوح مدتها بين 3 ثوان و60 ثانية وقد تمتد أحيانا الى 90 ثانية حسب المنصة وتتميز بسرعة العرض وجذب الانتباه وإثارة التفاعل السريع.

2) مواقع التواصل الاجتماعي

-مواقع :لغة: مصدر وقع أي مع موقع في موقع المناسب³

-تعريف مواقع التواصل الاجتماعي :

أ) اصطلاحا: " هي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية ومثال على ذلك مواقع الفيس بوك، تويتر...".⁴

ب) إجرائيا: هي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي يستخدمها الطالب الجامعي لأغراض متعددة ومن أهم هذه المواقع الفيسبوك، الانستغرام، سناب شات...الخ.

¹ محمد جمال الفار، معجم المصطلحات الإعلامية، (عمان: دار أسامة ، 2013)، 244.

² رانيا خالد محمد أحمد، "التأثير المعرفي المقاطع الفيديو القصيرة على قيم النشء (بحث ابستمولوجي)، "مجلة كليات التربية ، العدد 1، (جويلية 2025): 431-438.

³ عبد الغني أبو العزم، معجم الغني الزاهر، 1 (الدار البيضاء: دار الغني للنشر)، مادة وق ع.

⁴ فيصل مظفر عبد الله القيصري "رأى الصحفيين الاردنيين في مواقع التواصل الاجتماعي" (ماجستير ، الشرق الأوسط، 2011) 6.

3) هدر الوقت

- **هدر: لغة:** الهدر ما يبطل من دم وغيره هدر يهدر بالكسر، ويهدر بالضم، وهدرًا بفتح الدال أي بطل، وأهدره السلطان: أبطله وأباحه. ودمائهم هدر بينهم أي مهدرة. وتهادر القوم أهدروا دماءهم. وذهب دم فلان هدرًا وهدر بالتحريك، أي باطلا ليس فيه قود ولا عقل ولم يدرك بثأره.¹

- الوقت

أ/لغة: هو مقدار من الزمان، وكل شيء قدرت له حينًا، واقدرت غايته فهو مؤقت، والوقت مقدار من الدهر المعروف.²

ب) اصطلاحًا: عرفه سلامة الوقت هو وحدة قياس لدوران الأرض حول محورها وحول الأرض، بحيث يمثل اليوم الواحد 24 ساعة والشهر الواحد 30 يوما والسنة الواحدة 12 شهرا.³

- تعريف هدر الوقت

ج) اصطلاحًا: لقد تناول موضوع إهدار الوقت العديد من الباحثين في شتى الميادين، وقد أعطوه تعريفات مختلف كل من ميدان تخصصه، فعرفه المختصون في عالم الشغل مثل الباحث اليك ماكنزي mackenzie فيرى أنه يتمثل في " كل شيء يمنع المدير أو عامل في مؤسسة ما من انجاز الأهداف بأكثر السبل المتاحة فعالية".⁴

كما يعبر عنه أيضا على أنها أخطاء تمس العمليات الإدارية، التخطيط والتنظيم والتوظيف و التوجيه والرقابة و الاتصال و اتخاذ القرارات،⁵ كذلك يفسرها على أنها عبارة عن استخدام الوقت بطريقة غير ملائمة، أو نشاطا يأخذ وقتا غير ضروري، أو عمل لا يعطي مردودا مناسباً مع الوقت المبذول من أجله ، فالتوظيف غير الملائم للوقت سبب لمضيعته، كما قد يكون سبب ضياع الوقت، وأعطى مثالا على ذلك أنت كإداري أو العاملين أو آخرون يطرقون باب المدير لزيارته بدون تخطيط مسبق ولديه

¹ جمال الدين ابن منظور الانصاري، لسان العرب. (بيروت: دار المعارف، 1999)، 37.

² جمال الدين ابن منظور الانصاري، لسان العرب، 107.

³ سلامة سهيل فهد، إدارة الوقت :منهج متطور للنجاح، (عمان :المنظمة العربية للعلوم الإدارية، 1988)، 16.

⁴ أسامة عبد الوهاب محمد إبراهيم، "إدارة الوقت على الأداء المؤسسي"، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد 21)

2تموز (2020)، 151_183، <https://2u.pw/q2GZTT>

⁵ خديجة حوجو، " دور إدارة الوقت في التخفيف من ضغوط العمل" (شهادة الماستر ،جامعة محمد خيضر بسكرة - الجزائر ، 2016-

2017)، 15.

الجانب المنهجي

أعمال هامة لإنهائها، فالوقت لا يضيع وحده بل يحتاج إلى من يضيعه ولهذا فإن إدارة الوقت مفتاحها إدارة الذات ويبقى الحل في الإداري والقائد الفعال¹.

وهناك تعريف آخر يعبر عن مهدرات الوقت على أنها عبارة عن جملة من العوامل والظروف والأحداث والمواقف التي تحدث مع العمال في أوقات عملهم الرسمي، مما تعطله وتؤخره عن انجاز المهام الموكلة إليه، والواجبات الملقة على عاتقهم².

د) إجرائيا: مقدار الزمن الذي يقضيه الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة عبر منصات التواصل الاجتماعي بشكل متكرر ودون هدف دراسي أو نفع واضح، بما يؤثر على إنجاز مهامه الأكاديمية. ويُقاس ذلك من خلال عدد الساعات اليومية التي يخصصها الطالب لهذه المشاهدة، ومدى تكرارها، وتأثيرها على تنظيم وقته وأدائه الدراسي.

الطالب الجامعي

الطالب لغة: هو ذلك الانسان المستعد للدراسة يعمل على اعداد نفسه لمهنة ملائمة إذ يمثل العملية التعليمية، ويستلزم إعداد وتوفير له الراجح الأكاديمية المناسبة له، ليتخصص في مجال معين من مجالات المعرفة ويكون ناجحا في عمله المستقبلي³.

4) الطالب الجامعي

أ) اصطلاحا: تطلق لفظة طالب على كل متعلم مسجل في معهد أو جامعة، على عكس كلمة تلميذ تطلق على المتعلم في صفوف مرحلة التعليم الأساسي⁴.

ب) إجرائيا: الطالب الجامعي هم كل طالبة او طالبات في المرحلة العمرية من 17 سنة فما فوق، الذين واصلو تحصيلهم العلمي بعد تحصيلهم على شهادة البكالوريا، أي هم الطلبة الذين يتابعون تعلمهم العالي في المؤسسات التعليمية مثل الجامعات والكليات، وهم في مرحلة حياتيه مهمة تتزامن مع اكتسابهم المعرفة

¹ صبرينة حديدان وأسماء خالد ، "قراءة في مضيعات الوقت والمنهج الملائم لأدارته"، مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية، العدد11(2018_09_10): 139_149.

² منال بومعراف وهشام بوبكر ، "مضيعات الوقت بين البيئة الداخلية والخارجية للتنظيم"، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، المجلد 17العدد01، (2023) : 770_770.

³ ريمة مشطوب، "اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الانخراط في العمل السياسي" (المايجستير، لمين محمد دباغين سطيف ، 2017)، 12-13.

⁴ هدى لعبني وعادلة جرفي "أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الهوية الثقافية لدى الطلبة الجامعيين"، (الماستر ،جامعة الصديق بن يحي جيجل، 2020)، 13.

الجانب المنهجي

والمهارات اللازمة لمستقبلهم العلمي، حيث يمكنهم أن يلعبوا دورا فاعلا في تطوير المجتمع وتحقيق التنمية الشاملة.

ويُقصد به في هذه الدراسة كل طالب أو طالبة مسجلين بصفة رسمية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة خلال السنة الجامعية التي أُجريت فيها الدراسة.

5)تيك توك

أ)اصطلاحا:

"تيك توك هو عبارة عن تطبيق اجتماعي متخصص بنشر الفيديوهات بين ر واده، حيث يقوم مستخدم المنصة بنشر فيديو او مقطع قصير مع أصدقائه لمشاركته لحظات حياته بكل سهولة .ويعرف أيضا "التيك توك" "TikTok" "هو أحد شبكات التواصل الاجتماعي على الأنترنت، يمكن استخدامه لإنشاء مقاطع فيديو قصيرة ومشاركتها، مثل مقاطع الرقص، الكوميديا، والتعليم، ونحوها، والتي تتراوح مدتها غالبا ثالث ثواني إلى دقيقة واحدة، او ثالث دقائق لبعض المستخدمين".¹

الاجرائي: هو تطبيق لمشاركة مقاطع الفيديو القصيرة المتكررة من خلال الهواتف الذكية، وهو تطبيق يهدف إلى تشجيع المستخدمين على الإبداع ومشاركة لحظاتهم المختلفة مباشرة من خلال هاتفه.

6)مشاهدة

أ)الغة: مصدر شاهدة أي مشاهدة سير الاعمال: معاينتها منظر يستحق المشاهدة.²

ب)اصطلاحا: هو ملاحظة المتعلم لكل ما يجري في الموقف التعليمي التعليمي ملاحظة دقيقة باستعمال طرائق متعددة، كتدوين الملحوظات، أو تسجيل المواقف ... وسواها، ومن ثم تليها عملية تقويم مباشرة، وتعد ضرورية لتوطيد العلاقة بين الطالب المشاهد والمشرف التدريسي من جهة، وبين الطالب وزملائه من جهة اخرى، وتتم المشاهدة من خلال مشاهدة درس متكامل في صف دراسي، او درس للاحد الطلبة، أو بعض الدروس المسجلة أو المصورة.³

ج)اجرائيا: مدى تعرض الطالب الجامعي للفيديوهات القصيرة عبر منصات التواصل الاجتماعي، ويُقاس ذلك من خلال عدد مرات المشاهدة اليومية، والمدة الزمنية التي يقضيها في المشاهدة، ودرجة التفاعل معها (مثل الإعجاب أو التعليق والمشاركة).

¹ ريان عايد ، أسماء ناصر ، "تأثير تطبيق التيك توك على سلوك المراهق" (ماستر: جامعة 8ماي 1945، قالمة ، 2021_2022)، 11.

² أبو العزم الزاهر، معجم عربي، مادة ش ه د.

³ عدي عبد شمخي، المشاهدة،(العراق، كلية التربية المفتوحة، 2025)، 2.

7) إدارة الوقت

-إدارة : لغة: مصدر أدار أي أدار الشيء أي تعاطه ومنه فالمدير هو الذي يتولى النظر في الشيء¹.

-تعريف إدارة الوقت:

أ) اصطلاحاً: يعرفها حمادي بأنها العملية المستمرة من التحليل وتقييم المهام التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية معينة، بهدف تنظيم الوقت المتاح للوصول الى أهداف محددة.²

ب) إجرائياً: قدرة الطالب الجامعي على تخطيط وتنظيم واستغلال وقته بشكل فعال لإنجاز مهامه الدراسية والشخصية، ويُقاس ذلك من خلال مدى التزامه بجدول زمني، وترتيبه لأوليّاته، وقدرته على تجنب مضيعات الوقت (مثل الإفراط في مشاهدة الفيديوهات القصيرة)، وإنجازه للمهام في الوقت المحدد.

7 الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة نهلة محمد نشأت محمد عبد المجيد(2025)³ سعت الدراسة إلى تحقيق هدف رئيسي وهو "دراسة تأثير تعرض الجمهور لمقاطع الفيديو القصيرة على توجهاتهم نحو استهلاك الأخبار"، وينبثق من هذا الهدف عدد من الأهداف الفرعية يمكن إجمالها على النحو التالي: رصد معدلات تعرض الجمهور لمقاطع الفيديو القصيرة في سياق متابعة الاخبار .و تحليل دوافع الجمهور للتعرض لمقاطع الفيديو القصيرة في سياق متابعة الأخبار و دراسة أنواع الأخبار التي يتعرض لها الجمهور من خلال مقاطع الفيديو القصيرة وكيف تؤثر على توجهاتهم الإخبارية و قياس درجة تفاعل الجمهور مع مقاطع الفيديو القصيرة في سياق متابعة الأخبار، استكشاف تأثير مقاطع الفيديو القصيرة على أنماط استهلاك الجمهور للأخبار مقارنة بالوسائل الإعلامية التقليدية و تحديد العوامل التي تؤثر في استجابة الجمهور للأخبار المقدمة عبر مقاطع الفيديو القصيرة كذلك تقييم مدى تأثير تعرض الجمهور لمقاطع الفيديو القصيرة في تشكيل توجهاتهم نحو استهلاك الأخبار . حيث اعتمد في هذه الدراسة على الدراسات الوصفية التي تعتمد على منهج المسح باعتباره الأنسب للدراسة حيث استخدمت في هذه الدراسة أداة الاستبيان للتوافق مع الأهداف البحثية ، حيث بلغ قوام العينة 400 مفردة من الجمهور العام الذين يتعرضون لمقاطع الفيديو

¹ نعمة عباس الخفاجي، صلاح الدين الهيتي، تحليل أسس الإدارة العامة: منظور معاصر، (الأردن: دار اليازوري العلمية، 2009)، 18.

² حمادي عدي عطا، مهارات إدارة وتنظيم الوقت، (الامارات المتحدة العربية: دار الكتاب الجامعي، 2014)، 57.

³ نهلة محمد نشأت محمد عبد المجيد، "تعرض الجمهور لمقاطع الفيديو القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على اتجاهاتهم نحو استهلاك الأخبار"، مجلة الاعلام والدراسات البيئية ، العدد 11، (مارس 2025): 106_160.

الجانب المنهجي

القصيرة من مختلف المستويات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية وقد تم اختيار العينة بشكل عمدي فهي العينة العمدية أظهرت نتائج الدراسة أن الغالبية العظمى من الجمهور (74) تقع ضمن فئة "التعرض المرتفع" لمقاطع الفيديو القصيرة في سياق متابعة الأخبار، وهو ما يعكس تحولاً جوهرياً في سلوكيات التلقي الإخباري نحو المنصات الرقمية. كما بينت النتائج أن أهم دوافع التعرض لهذه المقاطع كانت الحصول على ملخصات سريعة و "الإحاطة بالأخبار العاجلة"، أما فيما يتعلق بمدى الاعتماد على مقاطع الفيديو القصيرة كمصدر أساسي للأخبار، فقد أظهرت الدراسة أن أكثر من 86.5% من العينة تعتمد على هذه المقاطع بدرجات متفاوتة، ما يعكس بوضوح تحولاً في بنية العلاقة بين الجمهور ووسائل الإعلام. كما بينت الدراسة الثقة العالية التي يُظهرها الجمهور تجاه الأخبار المقدمة عبر مقاطع الفيديو القصيرة رغم كونها غير خاضعة لنفس معايير التحرير الصحفي التقليدي. كما ظهرت النتائج أن مقاطع الفيديو القصيرة تستحوذ على نسبة كبيرة من وقت المستخدمين اليومي خاصة لدى فئة الشباب مما يعزز من فرضية أن هذه المقاطع أصبحت جزءاً من روتين استهلاك الأخبار الرقمي. وأخيراً، فإن الجمهور يفضل أنواعاً معينة من الأخبار الثقافية والفنية عبر مقاطع الفيديو القصيرة مقارنة بالأخبار السياسية أو التحليلية. وبذلك، يتضح أن مقاطع الفيديو القصيرة لا تؤدي فقط دوراً تقنياً أو ترفيهياً، بل تعيد صياغة العلاقة بين الجمهور والمحتوى الإخباري، من خلال التأثير على دوافعه وسلوكياته وتصوراته، في سياق يتسم بتكامل الآليات النفسية والاجتماعية والتقنية.

أوجه التشابه:

- تشتركان الدراستان في أنهما تدرسان الفيديوهات القصيرة كظاهرة إعلامية حديثة.
- تستخدم هذه الدراسة السابقة المنهج الوصفي والاستبيان وهما اللذان اعتمدتهما الدراسة الحالية.
- تركز على التأثير السلوكي للمشاهدة.
- تشير إلى الطابع الإدماني للمحتوى القصير.
- تؤكد ارتفاع معدل التعرض والانغماس.

الجانب المنهجي

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 01: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الأولى.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
مجتمع البحث	الجمهور العام	طالبات جامعيات
مجال التأثير	استهلاك الأخبار	هدر الوقت
المتغير التابع	الاتجاهات الإعلامية	إدارة الوقت والسلوك اليومي
طبيعة التأثير	معرفي واتصالي	سلوكي وتنظيمي
الهدف التطبيقي	فهم التحول الإعلامي	ترشيد استخدام الوقت

أوجه الاستفادة:

- استفادت الدراسة الحالية من الدراسة السابقة في التأكد من الانتشار الواسع لاستخدام الفيديوهات القصيرة.
- دعم فكرة الانغماس والاعتماد السلوكي.
- مكنت الدراسة السابقة الباحثة من تفسير دوافع المشاهدة (الإشباع السريع - السرعة).
- الدراسة السابقة توضح أن المحتوى القصير يغير أنماط السلوك وهو ما يفيد الدراسة الحالية التي تبحث في علاقة استخدام التيك توك بهدر الوقت.
- دعم فكرة أن الفيديوهات أصبحت جزءاً من الروتين اليومي.

تعقيب:

توصلت الدراسة السابقة إلى أن مقاطع الفيديو القصيرة أصبحت من المصادر الأساسية لاستهلاك الأخبار لدى الجمهور، حيث أظهرت النتائج ارتفاع معدلات التعرض والاعتماد عليها لما توفره من سرعة في نقل المعلومات وإشباع فوري للحاجات المعرفية. كما بينت الدراسة أن هذه المقاطع تعزز التفاعل وتخلق نوعاً من الاعتماد السلوكي على المحتوى الرقمي السريع، وهو ما يعكس تحولاً في أنماط الاستهلاك الإعلامي. وتفيد هذه النتائج في دعم الدراسة الحالية من خلال تأكيد الانتشار الواسع للفيديوهات القصيرة وقدرتها على التأثير في سلوك المستخدمين، مما يبرر دراسة علاقتها بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي. رغم تناول الدراسات السابقة لتأثير الفيديوهات القصيرة على سلوك الجمهور

الإعلامي، إلا أن تأثيرها على إدارة الوقت لدى الطلبة الجامعيين لم يحظ بالدراسة الكافية، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته.

الدراسة الثانية:

دراسة المكرفي ميلود وسعيد عزة وسام (2024)¹¹ حيث ضمت سؤالين فرعيين وهما هل يتفاعل الجمهور -الطلبة- مع الحملات التوعوية ذات البعد الاجتماعي المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟ وهل تساهم الفيديوهات القصيرة في تدعيم العملية التعليمية للطلبة؟ ومن فرضيات الدراسة تفاعل الجمهور للحملات التوعوية ذات البعد الاجتماعي المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وكيفية مساهمة الفيديوهات القصيرة في تدعيم العملية التعليمية، وقد استندت هذه الدراسة على المنهج الوصفي لوصف مضامين الفيديوهات القصيرة الحملات التوعوية على مستوى مواقع التواصل الاجتماعي حيث يتكون مجتمع البحث للدراسة من مجموعة من طلبة جامعة لونيبي علي البليدة 2 حيث بلغ قوام العينة القصدية 82 طالبا وطالبة، واعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان ومن نتائج هذه الدراسة بخصوص الفرضية الأولى تم استنتاج أن الصورة تعتبر أدق توضيح، كما تعتبر أداة فعالة لزيادة الوعي كونها قائمة على الإبهار البصري والذهني ومخاطبة العقل والشعور في توليد كافة عناصر التفاعل المادي والمعنوي مع الحملات التوعوية الصحية. كما رأى الباحثان أيضا في الجدول 4 أن للشخصيات المستعان بها في الفيديوهات التوعوية ذات البعد الصحي دور كبير في إنجاح الحملة وتحفيز الأفراد على تغيير سلوكهم وتحسين صحتهم فالشخصيات الموثوقة والمحبوبة من الجمهور غالبا ما يكون لها تأثير كبير على تصرفات الأفراد وقراراتهم، كما أن استخدام الشخصيات المعروفة في فيديوهات التوعية الصحية يمكن أن يساعد على توضيح المعلومات وجعلها أكثر قابلية للفهم والتطبيق فالشخصيات لها دور هام في تحفيز الجمهور على تحسين سلوكهم من خلال توضيح الفوائد الصحية لتغيير السلوك والتأثير الإيجابي الذي يمكن أن يحققه على صحتهم وحياتهم كما تم استنتاج أن تكرار مشاهدة الفيديوهات القصيرة ذات البعد الصحي المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي له دور كبير في تفاعل الطلبة مع الحملات التوعوية الصحية، حيث يتم ترسيخ المعلومات في الذاكرة الطويلة الأجل، وزيادة الوعي الصحي للجمهور وذلك من خلال تحفيز الجمهور على اتخاذ الخطوات اللازمة لتحسين صحتهم والتأثير على عواطف

¹¹ المكرفي ميلود وسعيد عزة وسام، "دلالة الفيديوهات القصيرة ودورها في التفاعل مع الحملات التوعوية المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي"، مجلة التشريع الاعلامي، العدد 03 (2024_06_30): 49-68.

الجانب المنهجي

الجمهور مما يدفعهم إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة لتغيير سلوكهم بما يخدم صحتهم أما بخصوص الفرضية الثانية تم استخلاص أن متابعة الطالب للصفحات العلمية المتخصصة على مواقع التواصل الاجتماعي التي تتعلق بمجال دراسته، تمكنه من الاستفادة من الفيديوهات القصيرة في فهم بعض دروسه، فيتمكن من الحصول على المعلومات والأخبار والنصائح المتعلقة بمجاله العلمي أو تخصصه في الجامعة، وبالتالي يمكنه العثور على الفيديوهات المفيدة بطريقة أسهل والتي تتعلق بموضوع ما وتحليلها والاستفادة منها في فهم دروسه، كما يوفر للطالب رؤية لوجهات نظر مختلفة ومتنوعة حول الموضوع الذي يبحث عنه مما يساعده على فهمه من زوايا مختلفة وعلى تحليل الموضوع بشكل أفضل و مرة أخرى نجد للشخصيات المتخصصة في مجالات علمية معينة تجذب الطلبة لمشاهدة الفيديوهات القصيرة المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي والاستفادة منها في إنجاز بحوثهم الجامعية، وذلك بقيام هذه الشخصيات باعتبارها ذات خبرة ومعرفة في مجال تخصصها بتقديم المعلومات وطرحها بطريقة مفيدة وسهلة الفهم للطلبة، كما تلعب الشهرة والمصداقية التي تمتلكها هذه الشخصيات في مجال تخصصها عاملاً جذاباً ومحفزاً للاستفادة من المعلومات التي يحتويها الفيديو في إنجاز بحوثهم من خلال إعطاء ثقة أكبر للطالب بالمعلومات والمحتوى الذي يتم تقديمه في الفيديوهات القصيرة. وأخيراً نجد أن الطالب الجامعي يستفيد من مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية مهاراته في تخصصه الجامعي إذا تم استخدامها بالشكل الصحيح، خاصة تطبيق "الانستغرام" والذي يمكن استخدامه في التواصل مع خبراء في المجال ومتابعة حسابات الأشخاص المميزين في المجال والاطلاع على ما ينشرونه من محتوى مفيد ويمكن حتى التعليق على منشوراتهم والتواصل معهم للحصول على المزيد من المعلومات والاستفسارات الأمر الذي يساعد الطالب في فهم المواضيع والمفاهيم بشكل أفضل، وتصفح الصور والفيديوهات ذات الصلة بتخصص الطالب والاستفادة منها في تعزيز المعرفة وفهم الأفكار والمفاهيم بشكل أفضل وتطوير رؤيته لمجال دراسته واكتشاف المواضيع الجديدة، والبحث عن فرص للتعلم والتدريب.

أوجه التشابه:

- انصبت الدراسة الحالية والدراسة السابقة على نفس الفئة تقريباً (طلبة جامعيون).
- استخدمت الدراستان نفس الأداة (استبيان).
- اعتمدت الدراستان على نفس المنهج (وصفي).
- تناولت الدراستان نفس الظاهرة الإعلامية (الفيديوهات القصيرة).

الجانب المنهجي

- تسعى الدراسة الحالية إلى ما هدفت إليه الدراسة السابقة أي دراسة التأثير السلوكي والنفس للتيك توك.

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 02: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الثانية.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
طبيعة التأثير	إيجابي (تعليم - توعية)	سلبي محتمل (هدر الوقت)
مجال التحليل	الحملات التوعوية والتعليم	إدارة الوقت والسلوك اليومي
زاوية البحث	الفاعلية الاتصالية	السلوك التنظيمي والزمني
الهدف التطبيقي	تحسين التواصل والتعلم	ترشيد الاستخدام وتقليل الهدر

أوجه الاستفادة:

- استفادت الدراسة الحالية من إبراز قوة تأثير الفيديوهات القصيرة في سلوك الطلبة.
- دعمت فكرة التفاعل والانغماس الناتج عن تكرار المشاهدة.
- ساعدت في فهم العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في الاستخدام.
- بينت إمكانية الاستخدام الإيجابي للفيديوهات، مما يعزز الطرح المتوازن في الدراسة الحالية.
- أكدت أن الاستخدام غير المنظم قد يؤدي إلى نتائج سلبية مثل هدر الوقت..

تعقيب:

توصلت الدراسة السابقة إلى أن الفيديوهات القصيرة تمثل وسيلة فعالة في تعزيز التفاعل مع الحملات التوعوية وتنمية التحصيل المعرفي لدى الطلبة الجامعيين، لما تتميز به من جاذبية بصرية وتأثير انفعالي يسهم في ترسيخ المعلومات وتحفيز السلوك الإيجابي. كما بينت النتائج أن متابعة المحتوى العلمي المتخصص عبر مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تدعم العملية التعليمية وتنمي مهارات الطالب الأكاديمية. وتستفيد الدراسة الحالية من هذه النتائج في إبراز قوة تأثير الفيديوهات القصيرة في سلوك الطلبة، وهو ما يستدعي بحث آثارها السلبية المحتملة، خاصة ما يتعلق بهدر الوقت الناتج عن الاستخدام المفرط أو غير المنظم، رغم أن بعض الدراسات أكدت الدور التعليمي والتوعوي الإيجابي للفيديوهات

القصورة لدى الطلبة الجامعيين، إلا أن تأثير الاستخدام المفرط لها على إدارة الوقت والسلوك اليومي لم يحظ بالاهتمام الكافي، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى استكشافه .

الدراسة الثالثة:

دراسة بن عمر سعيدة وخميسات ربيعة (2022-2023)¹ التي هدفت الى معرفة عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لمقاطع الفيديو القصيرة باعتباره جمهوراً نشطاً وفهم ومعرفة الدوافع التي يتم إشباعها من خلال استخدام الطلبة للفيديوهات القصيرة. والحصول والاطلاع على النتائج التي تساعد في فهم عادات وأنماط استخدام الطلبة لمقاطع الفيديوهات القصيرة. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، إذ يتيح فهماً دقيقاً لأبعاد وجوانب الظاهرة المراد دراستها وتحليلها كما هي في الواقع. كما استندت الدراسة إلى أداتي الاستبيان والملاحظة لما لهما من ارتباط وثيق بخصائص الظواهر الاجتماعية وقدرتهما على جمع بيانات دقيقة حول سلوك الأفراد وتفاعلاتهم. وتم اختيار عينة قصدية من مجتمع البحث المتمدرس حيث بلغ قوام العينة 51 مفردة من قسم علوم الاعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح ورقلة بما ينسجم مع أهداف الدراسة ومتطلباتها. إضافة إلى ذلك، استند الإطار النظري للدراسة إلى نظرية الاستخدامات والإشباع لفهم دوافع الأفراد في استخدام الوسائط المختلفة والإشباع المتحققة منها. استهدفت هذه الدراسة إلى معرفة عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لمقاطع الفيديوهات القصيرة ريلز وبعد الدراسة الميدانية التي تم إجرائها على عينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال جامعة ورقلة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها: بالنسبة لأسئلة المحور الأول المتمثل في عادات وأنماط استخدام الطلبة لمقاطع الفيديوهات القصيرة ريلز. فقد تبين لنا أن نصف الطلبة المبحوثين يتابعون مقاطع الفيديو أحياناً. ويفضل نصف الطلبة متابعته مقاطع الفيديو في الفترة الليلية. أن أغلب أفراد العينة يفضلون المنزل لمشاهدة هذه المقاطع عبر الفايبروك. يقضي نصف الطلبة أقل من ساعة في استخدام مقاطع الفيديو القصيرة في الجلسة الواحدة. كما يقبل أغلبية الطلبة في مشاهدة مقاطع الفيديو بمستوى متوسط. يفضل أغلبية أفراد العينة مشاهدة الفيديوهات القصيرة بمفردهم. بالنسبة للمحور الثاني المتمثل في الدوافع المراد إشباعها عند استخدام الطلبة الجامعيين لمقاطع الفيديو القصيرة فقد تبين للباحثين أن نصف الطلبة المبحوثين دافعهم الأول لمتابعة الفيديو هو الترفيهية وأن ما يثير انتباه الطلبة عند المتابعة هو طبيعة الموضوع الترفيهية وأن نصف الطلبة يفضلون مشاهدة الفيديو

¹ بن عمر سعيدة وخميسات ربيعة، "عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين للفيديوهات القصيرة: ريلز فايبروك نموذجاً"، (ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2022_2023).

الجانب المنهجي

حسب طريقة تناول الموضوع. فقد أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب الطلبة يتفاعلون أحياناً مع المقاطع التي يشاهدونها. وكشفت الدراسة أن أغلب الطلبة يتفاعلون بطريقة الإعجاب وهذا دليل على سرعة إيصال المعلومات. أما بالنسبة للمحور الثالث المتمثل في الإشباعات المحققة لاستخدام الطلبة لمقاطع الفيديو القصيرة. فقد توصلت الباحثتان إلى أن أغلب المبحوثين يشعرون بالمتعة وتحقق لهم أحياناً اشباعاً عند استخدامهم لمقاطع الريلز. أشارت نتائج الدراسة أن نصف الإشباعات الاجتماعية المحققة لمعرفة التدابير والأفكار الإبداعية. أما الإشباعات النفسية تفوق في المتعة عند استخدام مقاطع الريلز. كما أشارت الدراسة أن الإشباعات العلمية ككيفية فهم المعلومة بطريقة سريعة أكثر من نصف العينة. حيث تظهر للباحثتين أن نصف الإشباعات التي تحقّقها مقاطع الريلز دينية وهي التعمق والتفقه في الدين. أغلب الإشباعات التي تحقّقها مقاطع الريلز اشباعاً في الثقافة العامة مما يدل على أن الطالب يبحث عن التجديد في المعلومات وجمع الرصيد اللغوي والفكري. وقد خلصت نتائج الدراسة على حسب نصف أفراد العينة أن مقاطع الريلز ينقصها غياب الرقابة.

أوجه التشابه:

- أصبت الدراسة السابقة والدراسة الحالية على نفس الفئة تقريباً (طلبة جامعيون).
- تستخدم هذه الدراسة السابقة البيئة الجامعية (ورقلة) وهي التي اعتدتها في الدراسة الحالية.
- تناولت الدراستان نفس الظاهرة (الفيديوهات القصيرة).
- تشتركان الدراستان في انهما استخدمتا المنهج الوصفي والاستبيان
- استخدام نظرية الاستخدامات والإشباع.

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 03: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الثالثة.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
طبيعة التحليل	وصف عادات الاستخدام	تحليل أثر الاستخدام
المتغير الأساسي	أنماط ودوافع المشاهدة	هدر الوقت
الهدف	فهم السلوك الإعلامي	قياس الأثر الزمني والسلوكي
مستوى التحليل	وصفي سطحي نسبياً	تحليلي تفسيري

- مكنت دراسة الباحثة من تحديد أنماط الاستخدام الواقعية للطلبة (وقت المشاهدة - المكان - المدة).
- ساعدت في فهم دوافع الأساسية خاصة الترفيه (مهم لتفسير الهدر الزمني).
- فهم طبيعة التفاعل المحدود (مشاهدة أكثر من إنتاج).
- دعمت التفسير السلوك المرتبط بالاستخدام الفردي والليالي (يرتبط بضعف ضبط الوقت).
- دعم الإطار النظري (الاستخدامات والإشباعات).
- توفير مؤشرات سلوكية يمكن ربطها بهدر الوقت.

تعقيب: هدفت الدراسة السابقة إلى التعرف على عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين للفيديوهات القصيرة عبر ريلز فايسبوك، بالاعتماد على المنهج الوصفي ونظرية الاستخدامات والإشباعات. وأظهرت النتائج أن الاستخدام يتم غالباً لأغراض ترفيهية ويتركز في أوقات الفراغ، خاصة خلال الفترة الليلية، كما يحقق للمستخدمين إشباعات نفسية واجتماعية ومعرفية متعددة. وتستفيد الدراسة الحالية من هذه النتائج في فهم أنماط الاستخدام الفعلية للفيديوهات القصيرة لدى الطلبة، باعتبارها مؤشرات سلوكية يمكن أن ترتبط بدرجة هدر الوقت الناتج عن الاستهلاك المتكرر أو غير المنظم لهذا النوع من المحتوى. ركزت الدراسات السابقة على وصف عادات وأنماط استخدام الطلبة للفيديوهات القصيرة ودوافعها وإشباعاتها، إلا أنها لم تبحث بشكل مباشر في الآثار الزمنية لهذا الاستخدام، خاصة ما يتعلق بهدر الوقت وإدارة الأنشطة اليومية، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى تحليله¹.

الدراسة الرابعة:

دراسة **ناهد بلقمري و سعاد مشري (2017)**² هدفت هذه الدراسة الى محاولة معرفة هل يدير الطالب وقته في وجود ظاهرة استخدام شبكات التواصل الإلكترونية التي تعرف انتشارا واسعا والهدف من هذه الدراسة أن تكون تمهيدا لإجراء عدد من الدراسات التي تتناول موضوعات مماثلة بصورة علمية وشاملة

¹ بن عمر سعيدة وخميسات ربيعة، "عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين للفيديوهات القصيرة: ريلز فايسبوك نموذجاً"، (ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2022_2023).

² ناهد بلقمري وسعاد مشري، "إدارة الوقت لدى الشباب الجامعي في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (تويتر وفايسبوك)"، مجلة، العدد 01، (30 ديسمبر 2017).

الجانب المنهجي

بما يسهم في تحقيق التراكم المعرفي والبحثي خاصة وإن موضوع الوقت وإدارته يحظى باهتمام من طرف الباحثين في مجالات مختلفة (الإدارة الاقتصادية، علم الاجتماع ...) نظرا لأهميته في عصر التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم و التعرف على أهمية إدارة الوقت لدى الطالب أفضل طريقة لتحقيق أهدافه في ظل انتشار مواقع التواصل الاجتماعي فايسبوك، وتويتر. (والتعرف على أن تخطيط الوقت من خلال تحديد الطالب للأهداف، والأولويات والالتزام بها يساعده على اختيار المواضيع التي يناقشها مع الأفراد الذين يتواصل معهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي فايسبوك وتويتر والتعرف على ما إذا كان هذين الموقعين من مضيعات لوقت الطالب مما ينعكس سلبا على تحصيله الدراسي أم أنها تشكلان بالنسبة له أهم مصادر البحث العلمي والتعرف على مدى تحديد الأهداف والأولويات التي على الطالب تحقيقها في ظرف زمني معين قبل القيام بالردشة عبر موقعي التواصل الاجتماعي فايسبوك، وتويتر). ومحاولة وضع توصيات لترشيد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والحد من الآثار السلبية له. ومن نتائج هذه الدراسة تسهيل عملية التواصل فالتواصل من خلال هذه المواقع أسهل من التواصل وجها لوجه لأنه غير مقيد بوقت أو مكان وقليل التكلفة ويتناسب مع طبيعة عادات وتقاليد المجتمع السعودي الذي يرفض اللقاءات الشخصية بين الجنسين. كما أن شبكات التواصل الاجتماعي تنقل المعلومات وتوصلها للأفراد الآخرين المتواجدون في الأطراف الأخرى من الشبكة بسرعة شديدة وفي ظرف أني تزامني، بصرف النظر عن أماكن تواجدهم أو ما يطلق عليه عادة بظاهرة التخطي المعلوماتي، وكذلك من أهم الآثار الاستخدام الفايسبوك وتويتر الانفتاح الفكري والثقافي فالتالبات استثمرن هذين الموقعين في تعلم عادات الشعوب الأخرى والتعرف على أشخاص من خلفيات اجتماعية وثقافية مختلفة مما أغنى تجربتهن الثقافية والفكرية وأيضا كان للفايسبوك وتويتر مساهمة في العملية التعليمية للطلالت حيث استفدن منها في أبحاثهن الدراسية وفي التواصل مع زميلات الجامعة لأغراض علمية وعليه يمكن اعتبار هذه المواقع خيار ناجح لمساندة العملية التعليمية من خلال تعزيز اتصال الطالالت فيما بينهن من جهة وأداة جديدة للتواصل بين الطالبة والاستاذة من جهة أخرى و هذا يسهم في تحقيق أهداف التعليم بما يتناسب مع التقدم والتطور الذي نعيشه في ظل مجتمع المعلومات والمعرفة.

أوجه التشابه:

- تشتركان في نفس الفئة (طلبة جامعيون).
- استخدمت الدراستان نفس الظاهرة الرقمية (التأثير على الوقت).

الجانب المنهجي

- تؤكدان على أهمية الأبعاد الأكاديمية والاجتماعية.
- هدف مشابه: علاقة استخدام المنصات الرقمية بإدارة الوقت.

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 04: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الرابعة.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
نوع المحتوى الرقمي	مواقع التواصل الاجتماعي عامة (تويتر - فايسبوك)	الفيديوهات القصيرة على المنصات الحديثة (ريلز - تيك توك - شورتات)
مستوى التحليل	وصفي - تفسيري	وصفي تحليلي
الهدف التفصيلي	إدارة الوقت بشكل عام	قياس العلاقة بين المشاهدة والهدر الزمني
البيئة	جامعات سعودية	جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر

أوجه الاستفادة:

- دعم أهمية إدارة الوقت كمتغير أساسي للنجاح الأكاديمي.
 - إبراز دور وسائل التواصل الاجتماعي في التأثير على السلوك اليومي للطلبة.
 - الاستشهاد بأن الاستخدام غير المنظم قد يؤدي لهدر الوقت، ما يربط مع فرضية الدراسة الحالية.
 - دعم الجانب التطبيقي: وضع توصيات لترشيد الاستخدام.
 - ربط الدراسة الحالية بالأبحاث السابقة حول أثر التكنولوجيا على إدارة الوقت.
- تعقيب:** أشارت دراسة السابقة إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل فايسبوك وتويتر يؤثر على إدارة الوقت لدى الشباب الجامعي، حيث يمكن أن يكون وسيلة فعالة لدعم العملية التعليمية، وفي الوقت نفسه يمثل مضيعة للوقت إذا لم يُستخدم بشكل منظم. وتبرز أهمية الدراسة الحالية في التركيز على الفيديوهات القصيرة الحديثة، كمكون رقمي أكثر تأثيراً في هدر الوقت لدى الطالب الجامعي، وتقديم نتائج ميدانية دقيقة باستخدام أدوات إحصائية لتحليل العلاقة بين الاستخدام وإدارة الوقت.

دراسة خالد إبراهيم عبد العزيز العبد اللطيف (2024)¹ هدفت هذه الدراسة الى التعرف على عادات استخدام الجمهور لتطبيق مقاطع الفيديو القصيرة ومدى اعتمادهم عليه ورصد أبرز إيجابيات استخدام تطبيق مقاطع الفيديوهات القصيرة كذلك رصد أبرز سلبيات استخدام تطبيق مقاطع الفيديوهات القصيرة وتحليل أبرز الآثار النفسية الإيجابية والسلبية الناتجة عن استخدام تطبيق مقاطع الفيديوهات القصيرة وتحليل أبرز الآثار الاجتماعية الإيجابية والسلبية الناتجة عن استخدام تطبيق مقاطع الفيديوهات القصيرة ايضا اقتراح إستراتيجية لمواجهة الآثار السلبية النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام الكثيف تنتمي هذه الدراسة الى الدراسات الكيفية والكمية وقد اعتمدت على المنهج المسح لأنه يلائم طبيعة الدراسة حيث ضم مجتمع البحث في هذه الدراسة المجتمع العام (الذكور والاناث) وبلغ قوام العينة 200 شخص من مستخدمي الاعلام الرقمي كما استخدم الاستبيان الالكتروني والمقابلة عن طريق تطبيق زوم Zoom كأداتين لجمع البيانات حيث أظهرت نتائج الدراسة الحالية نشاط مستخدمي تطبيقات الهواتف الذكية، والتفاعل الكبير معها، ودعمت فاعلية نظرية الحضور الاجتماعي والتواصل عبر التطبيقات الذكية، والتفاعل مع الآخرين، ومدخل الاستخدامات والإشباع، ونشاط الجمهور في انتقاء المحتوى الذي يتفاعل معه، وذلك على النحو الآتي أولاً: في ضوء نظرية الحضور الاجتماعي بعد استعراض نتيجة مجموعات النقاش المركزة يمكن استخلاص الملامح الآتية: أظهرت نتائج الدراسة دوافع المبحوثين عينة الدراسة لاستخدام هذا التطبيق بغرض الإبداع، وابتكار محتوى للتعبير عن أنفسهم، وابتكار محتوى يعبر عن هويتهم وشخصيتهم، من خلال نشر مقاطع فيديو نابعة من تجربتهم الشخصية أو رجائهم المستقلة، ورغبتهم في إظهار أنفسهم للواقع، والحصول على اعتماد الآخرين لما يفكرون أو يقومون به، الأمر الذي يصب في استكمال بناء هويتهم النفسية الفردية، وهو ما يتفق مع دراستي Allison Lawrence و Hui Zuo, Tongyue Wang (2019) وكشفت النتائج أيضاً أن استخدام التطبيق يمس الهوية المجتمعية، والعلاقات الاجتماعية، حيث إن الهوية المجتمعية مبنية بالأساس على سلوك الفرد داخل مجتمعه، الأمر الذي يتجلى في إظهار المبحوثين رغبتهم في مشاركة المقاطع الخاصة بهم مع الآخرين في محيطهم ومجتمعهم، والعكس صحيح، حيث إن استخدام المجموعة للتطبيق يؤثر بلا شك في استخدام الفرد له، والرغبة في أن يكون في معية جماعته أو مجموعته وحيث إن التعامل

¹ خالد إبراهيم عبد العزيز العبد اللطيف، "تأثير الفيديوهات القصيرة عبر المنصات الرقمية على الصحة النفسية للجمهور"، مجلة جامعة ميديا/وشن، العدد 104، (أبريل 2024). <https://doi.org/10.33193/JALHSS.104.2024.1081>

الجانب المنهجي

والتفاعل عبر التطبيق مريح وسريع، فهو يسهل على الفرد معرفة سلوك مجموعته ورغباتها، وهو ما توصلت إليه دراسة Hue Zoo Tongue Wang (2019) التي أوضحت أن بناء الهوية المجتمعية تتعلق بقطبين الأول تصنيف الفرد في الواقع، والثاني: متعلق بتصنيف مجموعة المستخدمين في الواقع الافتراضي. ثانيا: في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباعات :أظهرت نتائج الدراسة الحالية مجموعة من الاستخدامات والإشباعات التي يسعى جمهور تطبيق Tik Tok لتحقيقها، وهي على النحو الآتي:الاستخدامات والإشباعات المعرفية وتتمثل في استكشاف كل ما هو جديد في العالم الخارجي، والرغبة في الحصول على الجديد من المعلومات في مجالات المعرفة المختلفة لفهمها وتبني المناسب منها خاصة وأنها تعرض بشكل أو أسلوب مبسط يشبع احتياجات معرفية لديهم الاستخدامات العاطفية ويندرج تحتها الرغبة في إنشاء حساب على هذا التطبيق الشيق، والتفاعل عليه وجذب انتباه الأصدقاء، ومعارف جدد، واستعراض مقاطع الفيديو ومشاركتها معهم، وتكوين عالم افتراضي مصمم بشكل انتقائي.و الاستخدامات الاجتماعية من خلال الرغبة في تحقيق التفاعل والمشاركة داخل المجتمع وتنمية المهارات الشخصية والخبرات الحياتية والاندماج في السياق الاجتماعي و الاستخدامات الترفيهية والمنسبة بشكل رئيس على تحقيق المتعة والإثارة، والمرح، وأيضا تلمس الهدوء والهروب من ضغوط الحياة اليومية. وتشير دراسة Lian Tang وآخرين (2021) إلى أن أنماط استخدام Tik Tok لم يؤثر على المشاعر الإيجابية للمبحوثين، كما أن طول فترة استخدام التطبيق أسهمت بشكل طفيف في الاتجاه الإيجابي لتأثيرات النفسية والاجتماعية يعزز استخدام تطبيقات الهواتف الذكية إحساس المبحوثين بالحضور الاجتماعي، حيث أظهرت الدراسة أهمية وجود الأصدقاء بوصفهم عاملا في تشجيع المستخدم على التفاعل بمشاركة مقاطع الفيديو، أو بابتكار مقاطع بمحتوى خاصه به -بينت النتائج تنوع المحتوى المقدم عبر تطبيقات الهواتف الذكية وتحديدا Tik Tok وهو أبرز ما يميز هذا التطبيق، حيث يفرد مجالات متنوعة ومميزة للمستخدمين للتصفح والمشاركة والتعليق مع الأصدقاء. ويستنتج البحث مدى التأثير الكبير على عقل الفرد عند دخوله تطبيقات مقاطع الفيديو القصيرة فعندها تزداد إشارات الدوبامين التي ترتبط بالناقلات العصبية المتخصصة بالمتعة في العقل لذا يتم تحديد استخدام تلك التطبيقات على أنها نشاطات يجب تكرارها خاصة بعد الشعور بمشاعر ايجابية اثنا استخدامها وهذا يعتبر نوع من أنواع التعزيز للإدمان، لذلك حين تبدأ الدوبامين بالانخفاض سيعود لاستخدام مقاطع الفيديو القصيرة مع الأخذ بالاعتبار الخوارزميات التي تستهدف اهتمامات وميول واتجاهات كل فرد على حده.

الجانب المنهجي

أوجه التشابه:

- تشترك الدراستان في تناول الفيديوهات القصيرة وتأثيرها على المستخدمين.
- تركزان على الدوافع النفسية والاجتماعية للمشاهدة.
- تشير إلى الانغماس والإدمان الرقمي.

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 05: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الخامسة.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
الفئة المستهدفة	الجمهور العام (ذكور وإناث)	طلبة جامعيون في ورقلة
نوع التحليل	نفسي - اجتماعي	سلوكي - زمني
الأبعاد	تأثير نفسي واجتماعي	هدر الوقت وإدارة النشاطات اليومية
المنهج	مختلط (كيفي + كمي)	وصفي تحليلي
المنصة	TikTok وغيره	Facebook Reels، Instagram Reels، Shorts YouTube

أوجه الاستفادة:

- استفادت الدراسة الحالية في تفسير الإدمان على الفيديوهات القصيرة.
- عمت فهم دور الدوبامين في الانغماس.
- ساعدت في تفسير الاستمرار في المشاهدة.
- دعمت العلاقة بين الاستخدام المفرط وهدر الوقت.

تعقيب: أظهرت دراسة السابقة أن الفيديوهات القصيرة عبر تطبيقات الهواتف الذكية تؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية للمستخدمين، حيث تعزز المتعة والإبداع والانغماس الاجتماعي، كما تسهم الخوارزميات المستهدفة في زيادة الإدمان الرقمي. وتستفيد الدراسة الحالية من هذه النتائج في تفسير

الجانب المنهجي

سبب انغماس الطلبة الجامعيين في مشاهدة الفيديوهات القصيرة، وما يترتب على ذلك من هدر للوقت وتأثيرات على إدارة النشاطات اليومية والأداء الأكاديمي.

الدراسة السادسة:

دراسة ضحى شمس الدين فضل محمود (2019م-2022م)¹ تهدف الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية التعرف على أثر أهداف الشباب من مشاهدة فيديوهات الإنترنت في تغير سلوكهم وتوضيح أثر عنصر الجذب في فيديوهات الإنترنت في سلوك الشباب وقياس أثر فيديوهات الإنترنت في تغير ثقافة الشباب. اعتمدت هذه الدراسة على الملاحظة والاستبيان كأداتين أساسيتين لجمع البيانات، كما اعتمدت على العينة المنتظمة في اختيار أفراد مجتمع البحث. ويتكوّن مجتمع الدراسة من أفراد بولاية الخرطوم، حيث بلغ عدد المبحوثين 150 مفردة. أما في تحليل البيانات، فقد تم توظيف عدد من الأساليب الإحصائية، تمثلت في التوزيع التكراري للإجابات، والنسب المئوية، والمتوسط المرجح، والانحراف المعياري، إضافة إلى أسلوب الانحدار البسيط بهدف معرفة تأثير المتغير المستقل في المتغيرات التابعة. أظهرت نتائج الدراسة ان الفترة التي يقضيها الشاب في مشاهدة فيديوهات الانترنت من 4 ساعات فاكثر وكانت اغلبها في الفيس بوك ثم والواتساب ويليهِ اليوتيوب ثم الإنستغرام ثم السناپ شات ثم التويتر واخيراً المدونات وأوضحت الدراسة أن هدف الشباب من مشاهدة فيديوهات الانترنت كانت نتيجة اكتساب المعلومات ثم متابعة كل ما هو جديد في العالم ثم التعرف على الأحداث واخيراً التعرف على أصدقاء جدد و بينت الدراسة إن أكثر الموضوعات مشاهدة لدى الشباب هي الموضوعات السياسية والدينية بالتساوي ثم الرياضية ويليها الفيديوهات الاجتماعية والترفيهية و أثبتت الدراسة أن أكثر عناصر نجاح فيديوهات الإنترنت هو عنصر جودة الأساليب في معالجة القضايا ويليهِ نشر الفيديو بأكثر من طريقة ثم ترتيب و وضع الخطط المطلوب تحقيقه ،كما اثرت فيديوهات الإنترنت بشكل سلبي على الشباب وذلك بسبب طمس لغة الشباب وقتل طموحهم وتغيير القيم والعادات والتأثير السلبي على المعرفة كذلك بينت الدراسة ان هنالك بعض التأثيرات الإيجابية لفيدويوهات الإنترنت متمثلة في التحفيز والابتكار بالإضافة الي الترويج عن النفس والنقليل عن ضغوط العمل واكتساب ثقافات جديدة .يعتبر عنصر الجذب في فيديوهات الانترنت عامل أساسي في التحفيز فكما كن فيديو الانترنت ممتعا كلما زاد عدد

¹ ضحى شمس الدين فضل محمود ومجذوب بخيت محمد توم، "تأثيرات فيديوهات الإنترنت على الشباب"، مجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 16، (2019-2022): 43_01.

الجانب المنهجي

المشاهدة والتحفيز على المشاهدة، واثبتت الدراسة ان هنالك علاقة طردية بين اهداف الشباب من مشاهدة فيديوهات الانترنت وفيديوهات الإنترنت وجد أن هنالك علاقة طردية بين اختيار الوسيلة المناسبة لل جذب المباشر وتعزيز عنصر الجذب الفيديوهات الإنترنت، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية بين فيديوهات الإنترنت وتغيير ثقافة وقيم الشباب.

أوجه التشابه:

- تشترك الدراستان في دراسة تأثير الفيديوهات على سلوك الشباب.
- تركزان على دوافع المشاهدة وعناصر الجذب.
- تشير إلى آثار إيجابية وسلبية للمحتوى.

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 06: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة السادسة .

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
الفئة المستهدفة	شباب عامة (150 فرد)	طلبة جامعيون في ورقلة
نوع المحتوى	فيديوهات الإنترنت عامة	الفيديوهات القصيرة على المنصات الحديثة
محور الدراسة	الثقافة والسلوك	هدر الوقت وإدارة النشاطات اليومية
أسلوب التحليل	وصفي + إحصاء بسيط	وصفي تحليلي
التركيز	عنصر الجذب وتأثيره على الثقافة	تأثير المشاهدة على الوقت والتحصيل الأكاديمي

أوجه الاستفادة:

- تدعيم الجانب السلوكي والنفسي للطلبة عند الانغماس في الفيديوهات.
- تفسير سبب استمرار المشاهدة (عوامل الجذب + الدوبامين).
- ربط الأهداف والدوافع الفردية للهدر الزمني.

الجانب المنهجي

- دعم فرضية وجود علاقة بين الفيديوهات القصيرة والإدمان الرقمي → هدر الوقت.
- يمكن تحويل بعض النتائج إلى مؤشرات كمية في SPSS .

تعقيب: أظهرت دراسة السابقة أن الفيديوهات على الإنترنت تؤثر على سلوك الشباب وثقافتهم، حيث يرتبط عنصر الجذب والمحتوى الجيد بزيادة المشاهدة والتحفيز على التفاعل، بينما يؤدي الاستخدام المفرط إلى طمس القيم وتأثير سلبي على المعرفة والطموح. وتستفيد الدراسة الحالية من هذه النتائج لتفسير هدر الوقت الناتج عن مشاهدة الفيديوهات القصيرة لدى الطلبة الجامعيين، وربط ذلك بسلوكيات الانغماس الرقمي والتأثيرات النفسية والاجتماعية.

الدراسة السابعة:

دراسة مريم عويني¹ 2018 هدفت إلى دراسة مهارات إدارة الوقت لعينة من طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة والتعرف على أهمية الوقت وكيفية الاستفادة منه وكيف نقيم استخدامك الحالي للوقت مع التعرف على القواعد العامة لإدارة الوقت وكيفية التعرف والتعامل على مضيعات الوقت بأنواعها، ومعرفة الفروق بينهم في متغيرات الجنس والعمر والتخصص. ولتحقيق هذه الأهداف، تم طرح مجموعة من التساؤلات الفرعية تمثلت في: هل تختلف مهارات إدارة الوقت لدى الطلبة باختلاف الجنس؟ وهل تختلف باختلاف التخصص؟ وهل تتباين تبعاً للعمر؟ وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي لملاءمته لطبيعة الموضوع. وتكوّن مجتمع الدراسة من طلاب الجامعة، حيث بلغ عددهم 2800 طالب، بينما تم اختيار عينة طبقية من الطلبة بلغ قوامها 150 استمارة. أما في معالجة البيانات وتحليلها، فقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري. ومن أهم نتائج هذه الدراسة: مستوى مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة ووجود مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة بمستوى مرتفع و مدى وجود فروق في مهارة إدارة الوقت باختلاف الجنس والعمر والتخصص لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة باختلاف الجنس و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة إدارة الوقت لدى طلاب

¹ مريم عويني، "مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة"، (مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2017-2018).

الجانب المنهجي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة باختلاف العمر وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة إدارة الوقت لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

أوجه التشابه:

- نفس الفئة المستهدفة: طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- دراسة مهارات إدارة الوقت → محور أساسي لبحثك حول هدر الوقت.
- استخدام أساليب إحصائية → يمكن البناء عليها في SPSS لدراستك.
- تحديد مضيعات الوقت → يمكن ربطها بمشاهدة الفيديوهات القصيرة.

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 07: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة السابعة.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
الفئة المستهدفة	طلاب جامعة قاصدي مرباح	طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
محور الدراسة	مهارات إدارة الوقت بشكل عام	هدر الوقت بسبب الفيديوهات القصيرة
المنهج	وصفي استكشافي	وصفي تحليلي مع SPSS
الأدوات	استبيان فقط	استبيان + تحليل إحصائي متقدم
التركيز	تقييم المهارات حسب الجنس، العمر، التخصص	رصد العلاقة بين الفيديوهات القصيرة وإدارة الوقت

أوجه الاستفادة:

- تدعيم أهمية إدارة الوقت كمهارة أساسية لدى الطالب الجامعي.
- ربط الدراسة بمفهوم هدر الوقت الناتج عن مشاهدة الفيديوهات القصيرة.
- استخدام البيانات الميدانية كأساس لمقارنة مستوى إدارة الوقت مع مستوى الانغماس الرقمي.

الجانب المنهجي

- دعم فرضية أن عدم وجود فروق حسب الجنس أو العمر يمكن أن يعكس أن مشكلة هدر الوقت قد تكون متشابهة لدى جميع الطلاب.

تعقيب: أظهرت دراسة أن مهارات إدارة الوقت لدى طلاب جامعة قاصدي مرياح ورقلة كانت مرتفعة بشكل عام، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس، العمر، أو التخصص. وتستفيد الدراسة الحالية من هذه النتائج في ربط مستوى إدارة الوقت بمستوى الانغماس في مشاهدة الفيديوهات القصيرة، حيث يمكن أن يؤدي الإفراط في الاستخدام الرقمي إلى هدر الوقت حتى لدى الطلاب الذين يمتلكون مهارات عالية في تنظيم وقتهم.

الدراسة الثامنة:

دراسة Huda Rahman, Noor Azlina وآخرون سنة 2025¹ بجامعة university of technology malaysia ماليزيا بعنوان: الميول الإدماني والآثار السلوكية لاستهلاك الفيديوهات القصيرة بيم مستخدمي الهاتف الذكي ("Addictive tendencies and behavioural impacts of short-form video consumption among smartphone users") هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر مشاهدة الفيديوهات القصيرة على السلوك والإنتاجية والتركيز ومظاهر الإدمان الرقمي ، وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 160 طالبا جامعيًا من مستخدمي الهواتف الذكية الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 22 سنة. واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبيان .

توصلت الدراسة إلى أن الإفراط في مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة أدت إلى ضعف في التركيز وانخفاض في الإنتاجية الأكاديمية، رغم مساهمتها المؤقتة في تحسين المزاج. وأكدت النتائج وجود علاقة دالة بين الاستخدام المفرط للمقاطع القصيرة وارتفاع مستويات الإدمان الرقمي، وأوصت ببرامج توعية للحد من الإطار السلبية لهذه الظاهرة.

•أوجه التشابه:

- تشترك الدراستان في تناولهما للفيديوهات القصيرة كظاهرة رقمية حديثة مرتبطة بالاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي.
- تركز كلتا الدراستين على التأثيرات السلوكية الناتجة عن مشاهدة الفيديوهات القصيرة.

¹ Huda Rahman, Noor Azlina' Addictive tendencies and behavioural impacts of short-form video consumption among smartphone users('maliziya: university of technology'2025)

الجانب المنهجي

- تعتمد الدراسات على المنهج الوصفي وأداة الاستبيان في جمع البيانات وتحليلها.
- تؤكد الدراسات على ارتفاع معدلات التعرض والانغماس لدى فئة الشباب والطلبة الجامعيين

أوجه الاختلاف:

الجدول رقم 08: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الثامنة.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
موضوع الدراسة	النزعات الإدمانية والتأثيرات السلوكية للفيديوهات القصيرة	علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة بهدر الوقت
الفئة المستهدفة	مستخدمو الهواتف الذكية	طالبات جامعات
المجال الجغرافي	ماليزيا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
طبيعة التأثير	نفسي وسلوكي	سلوكي وتنظيمي
الهدف التطبيقي	تقليل الإدمان الرقمي	ترشيد استخدام الوقت

أوجه الاستفادة:

- استفادت الدراسة الحالية من الدراسة السابقة في إبراز الطابع الإدماني للفيديوهات القصيرة.
- دعمت الدراسة السابقة فكرة الانغماس الرقمي الناتج عن المشاهدة المستمرة للمحتوى القصير.
- ساعدت في تفسير العلاقة بين الاستخدام المكثف للفيديوهات القصيرة وتراجع الإنتاجية الأكاديمية.
- بينت الدراسة السابقة أن الإفراط في مشاهدة الفيديوهات القصيرة يؤدي إلى ضعف التركيز، وهو ما يرتبط بهدر الوقت لدى الطلبة الجامعيين.
- أكدت الدراسة السابقة أهمية التوعية الرقمية والحد من الاستخدام المفرط، وهو ما يدعم الجانب التطبيقي للدراسة الحالية.

التعقيب:

توصلت الدراسة السابقة إلى أن الإفراط في مشاهدة الفيديوهات القصيرة يؤدي إلى ظهور نزعات إدمانية وتأثيرات سلوكية سلبية لدى مستخدمي الهواتف الذكية، خاصة فئة الشباب الجامعي، حيث أظهرت

الجانب المنهجي

النتائج وجود علاقة دالة بين كثافة الاستخدام وانخفاض التركيز والإنتاجية الأكاديمية. كما أكدت الدراسة أن طبيعة المحتوى القصير والسريع تساهم في تعزيز الانغماس الرقمي والاستمرار في المشاهدة لفترات طويلة.

وتفيد هذه النتائج في دعم الدراسة الحالية من خلال تأكيد التأثير السلبي للفيدوهات القصيرة على سلوك الأفراد وتنظيمهم لوقتهم، مما يبرر دراسة علاقتها بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي.

ورغم أهمية الدراسة السابقة في تناولها للجوانب الإدمانية والسلوكية، إلا أنها لم تركز بشكل مباشر على إدارة الوقت وهدره لدى الطلبة الجامعيين، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته.

الدراسة التاسعة :

دراسة Sadikaj Besim , Haliti Sylejman سنة 2024¹ بجامعة University for and technology موسوفو بعنوان تأثير الريلز مدى الانتباه والأداء الأكاديمي للطلاب التدرج الجامعي « impact of short reels on attention span and academic performance of » undergraduate students هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة (réels) ومدى الانتباه والأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين. أجريت على عينة مكونة من 150 طالب جامعي من تخصصات مختلفة. استخدمت منهج الوصفي التحليلي واداة الاستبيان .توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين مدة مشاهدة المقاطع ومستوى الانتباه، كما تبين أن الإفراط في استخدام تطبيقات المقاطع القصيرة يؤدي إلى انخفاض التحصيل الإحصائي أن استهلاك الفيدوهات القصيرة أحد أهم العوامل المؤثرة سلباً في المعدل العام GPA، مما يشير إلى أثرها السلبي على التحصيل الدراسي.

أوجه التشابه :

- تتشترك الدراستان في تناولهما للفيدوهات القصيرة كظاهرة رقمية حديثة منتشرة بين الطلبة الجامعيين.
- تتركز كلتا الدراستين على التأثيرات السلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط للفيدوهات القصيرة.

¹ Sadikaj Besim , Haliti Sylejman' impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate students(Malizya: University for and technology2024.)

الجانب المنهجي

- تعتمد الدراستان على المنهج الوصفي وأداة الاستبيان في جمع البيانات.
 - تشير الدراسة السابقة إلى أن الإفراط في مشاهدة الريلز يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والانتباه، وهو ما يرتبط بموضوع الدراسة الحالية حول هدر الوقت.
- أوجه الاختلاف:**

الجدول رقم 09: جدول للمقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة التاسعة.

مجال المقارنة	الدراسة السابقة	الدراسة الحالية
موضوع الدراسة	تأثير الريلز على الانتباه والأداء الأكاديمي	علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة بهدر الوقت
الفئة المستهدفة	طلبة جامعيون من تخصصات مختلفة	طالبات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
طبيعة التأثير	أكاديمي ومعرفي	سلوكي وتنظيمي
المتغير التابع	مستوى الانتباه والتحصيل الدراسي	إدارة الوقت وهدره
الهدف التطبيقي	تحسين الأداء الأكاديمي	ترشيد استخدام الوقت

أوجه الاستفادة:

- استقادت الدراسة الحالية من الدراسة السابقة في إبراز التأثير السلبي للفيديوهات القصيرة على التركيز والانتباه.
 - دعمت فكرة أن الإفراط في مشاهدة الريلز يؤدي إلى انخفاض التحصيل الأكاديمي.
 - ساعدت في تفسير العلاقة بين كثافة الاستخدام وضعف استغلال الوقت بشكل فعال.
 - أكدت الدراسة السابقة أن الفيديوهات القصيرة أصبحت من العوامل المؤثرة سلباً على السلوك الدراسي للطلبة.
 - دعمت فكرة أن الاستخدام المفرط للمحتوى القصير ينعكس على الحياة اليومية والتنظيم الشخصي للطالب الجامعي.
- التعقيب:**

الجانب المنهجي

توصلت الدراسة السابقة إلى وجود علاقة عكسية بين مشاهدة مقاطع الريلز ومستوى الانتباه والأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، حيث بينت النتائج أن الإفراط في استخدام تطبيقات الفيديوهاات القصيرة يؤدي إلى انخفاض التركيز والتحصيل الدراسي. كما أكدت الدراسة أن الاستهلاك المفرط لهذا النوع من المحتوى يؤثر سلباً على المعدل الأكاديمي للطلبة.

8. المقرب النظري للدراسة:

يعد المدخل النظري أو منظور الدراسة بمثابة المؤثر، الذي يحدد اتجاه الباحث وتوجهه وفق اتجاه معين ، ويسير الباحث في إطاره حتى يتسنى له استفادة من بعض الجوانب بمشكلة البحث ، والمفاهيم المساعدة ، وفي الدراسة الحالية تبنت الى نظرتين اجتماعيتين وهما نظرية التعلم الاجتماعي ونظرية إدارة الوقت والأخرى إعلامية هي نظرية الاستخدامات والاشباع ، والذين سنعرض لهم فيما يلي مع توضيح أوجه الاستفادة منهم.

1.8. نظرية الاستخدامات والاشباع:

لكن قبل التطرق الى تعريف نظرية الاستخدامات والاشباع يجب التطرق الى تعريف النظرية والاستخدام والاشباع.

1.8.1. التعريف اللغوي:

النظرية: يعرفها لسان العرب لابن المنظور على انها ترتيب أمور المعلومة على وجه يؤدي الى استعمال ما ليس بمعلوم وقيل النظر طلب علم عن علم¹.

الاستخدام: لغة: الاستخدام من استخدم استخداماً، أي اتخذ الشخص خادماً، ومنه يخدمه خدمة فهو خادم وخدام.²

استخدمت أستخدم، استخدم، استخدام استخدمها في بيته: اتخذها خادمة، استخدمه دون مقابل. استخدم آلة جديدة استعملها، بدأ العمال يستخدمون أجهزة إلكترونية. لا يستخدم كل طاقاته الفعلية: لا يستغلها³.

الإشباع:

¹ منال هلال المزاهرة، نظريات الاتصال ، (الأردن: دار المسيرة ، 2012)، 162.

² منال هلال المزاهرة، نظريات الاتصال، (عمان: دار المسيرة ، 2018)، 170.

³ د/ رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية، لبنان: دار الفكر المعاصر ، 2000)، 103.

الجانب المنهجي

هي مأخوذة من الشيع ، وتدل على امتلاء في أكل وغيره، وامرأة شيعي الذراع من النساء هي ضخمتها، وثوب شيع الغزل أي كثير ، وشيع العقل أي وافر ، والتشيع من يرى أنه شيعان، ويعني أيضا : التوفية وبلوغ حد الكمال ¹.

2.8. مفهوم نظرية الاستخدامات والإشباع:

انطلق مفهوم النظرية من خلال تعرض الجمهور للمنتج الإعلامي لإشباع رغبات كامنة معينة استجابة لدوافع الحاجات الفردية².

3.8. نشأة نظرية الاستخدامات والإشباع:

إن البداية الحقيقية لمدخل الاستخدامات والإشباع جاءت نتيجة البحوث والدراسات التي أجريت في بدايات القرن العشرين على أسباب التعرض واستخدام الوسائل من مختلف فئات الجمهور، محاولة للربط ما بين الأسباب والاستخدام، حيث تم صياغة هذه الأسباب في عدة إطارات، أهمها الدوافع النفسية التي تؤدي بالآفراد لتلبية حاجات معينة في وقت معين، وأصبحت رغبة الأفراد في إشباع حاجات معينة من التعرض لهذه الوسائل في الإطار العام، بين تعرض الأفراد لوسائل الإعلام ومحتواها، ومدى ما يحققه هذا التعرض من إشباع للحاجات المتعددة وتلبيتها، حيث أطلق عليه الاستخدامات والإشباع³. فخلال أربعينيات القرن العشرين أدى إدراك عواقب الفروقات الفردية والتباين الاجتماعي، وإدراك السلوك المرتبط بوسائل الاعلام إلى بداية منظور جديد للعلاقة بين الجمهور ووسائل الاعلام وكان ذلك تحولا من رأي الجمهور على أنه عنصر سلبي إلى أنه عنصر فاعل في انتقاء الرسائل والمضامين المفضلة من وسائل الإعلام، وكان ذلك ردة فعل لمفهوم قوة وسائل الإعلام التي جاءت بها نظرية الرصاصة، ونظرية انتقال المعلومات على مرحلتين، حيث بدأ الباحثون بدراسة هذه المداخل للوصول إلى نموذج أو نظرية شاملة، للعلاقة ما بين الاستخدام والإشباع⁴.

4.8. رواد نظرية الاستخدامات والإشباع:

- ويرنر وتانكرد (Tankard & Werner)

- عالمة الاجتماع الأمريكية هيوتا هيرتزوغ (Harzog)

- بيرلسون (Berlson)

¹ المنجد في اللغة والاعلام ، مادة ش ب ع ،

² بسام عبد الرحمن المشاقبة، نظريات الاعلام، (الأردن: دار أسامة ، 2010)، 84.

³ المشاقبة، نظريات الاعلام ، 84.

⁴ المزهرة، نظريات الاتصال، 172.

- ولف وفيسك (Wolf and Fisk)

- كاتز (katz)

- دينيس ماكويل (macquail)¹

5.8. افتراضات نظرية الاستخدامات والإشباع:

وضع الباحثون الأسس العلمية والفرضيات الأساسية التي انطلقت من النظرية نفسها، وذلك بعد أن اتضحت المداخل الرئيسة للنظرية عند هؤلاء الباحثين، وشكلت هذه الأسس والعناصر المداخل العلمية للنظرية. ولأن نظرية الاستخدامات والإشباع قامت على افتراض الجمهور النشط على العكس من نظريات التأثير السابقة، التي قالت بقوة تأثير وسائل الإعلام في الجمهور مثل نظرية الرصاصة، فقد اضعفت هذه النظرية بذلك صفة الإيجابية على الجمهور، فلم يعد الجمهور من خلال هذا المنظور متلقياً سلبياً، بل أصبح ينظر إليه على أنه ينتقي بوعي ما يرغب في التعرض له من الوسائل، والمضامين التي تلبي حاجاته النفسية والاجتماعية. لذا وضع الياهو كاتز (Elihu Katz) وزملاؤه خمسة افتراضات رئيسية تتعلق بكيفية استخدام الأفراد لوسائل الاتصال والإشباع التي يسعون إلى تحقيقها من وراء هذا الاستخدام وهي :

1/- إن أعضاء الجمهور مشاركون فعالون في عملية الاتصال الجماهيري يستخدمون وسائل الاتصال لتحقيق أهداف مقصودة تلبي توقعاتهم .

2/- يعبر استخدام وسائل الاتصال عن الحاجات التي يدركها أعضاء الجمهور ويتحكم في ذلك عوامل الفروق الفردية.

3/- إن أعضاء الجمهور هم الذين يختارون الرسائل والمضمون الذي يشبع حاجاتهم، وأن وسائل الإعلام تتنافس مع مصادر الإشباع الأخرى في تلبية هذه الحاجات.

4/- إن أفراد الجمهور لديهم القدرة على تحديد دوافع تعرضهم وحاجتهم التي يسعون إلى تلبيتها، لذا فهم يختارون الوسائل المناسبة لإشباع هذه الحاجات.

5/- يمكن الاستدلال على المعايير الثقافية السائدة في المجتمع من خلال استخدام الجمهور لوسائل الاتصال، وليس من خلال محتواها فقط.

¹ هلال المزاهرة ،نظريات الاتصال، 172 _ 175.

الجانب المنهجي

وهذه الافتراضات طرحت عديدا من التساؤلات حول العوامل التي يتأثر بها جمهور المتلقين في إدراك حاجاته، وتحديد نشاطه، وكذلك العوامل البيئية التي تؤثر على نشوء الحاجات ودعمها، وقرار الجمهور بالاستخدام لإشباع هذه الحاجات¹.

6.8. أهداف نظرية الاستخدامات والإشباع:

- تسعى نظرية الاستخدامات والإشباع من خلال الفروض السابقة إلى تحقيق الأهداف التالية:
- الكشف عن كيفية استخدام الأفراد لوسائل الإعلام وذلك بالنظر إلى الجمهور النشط الذي يستطيع أن يختار ويستخدم الوسائل التي تشبع حاجاته وتوقعاته.
 - الكشف عن دوافع الاستخدام لوسيلة معينة، والتفاعل الذي يحدث نتيجة هذا التعرض.
 - الفهم العميق لعملية الاتصال من خلال النتائج التي يتم التوصل إليها.
 - الكشف عن الإشباعات المطلوبة التي يسعى الفرد إلى تلبيتها من خلال استخدامه لوسائل الاتصال والإشباعات المختلفة من وراء هذا الاستخدام.
 - الكشف عن العلاقات المتبادلة بين دوافع الاستخدام وأنماط التعرض لوسائل الإعلام والإشباعات الناتجة عن ذلك.
 - معرفة دور المتغيرات الوسيطة من حيث مدى تأثيرها في كل من استخدامات الوسائل وإشباعاتها.
- واستنادا إلى افتراضات مدخل الاستخدامات والإشباعات فإن الجمهور المتلقي يقوم باختيار المادة الإعلامية التي يرى أنها تشبع احتياجه، ومن ثم يتم اختيار الوسائل أو الرسائل الإعلامية التي تشبع تلك الاحتياجات، ويمكن الاستدلال على المستوى والمعايير الثقافية السائدة في مجتمع ما من خلال التعرف على استخدامات الجمهور لوسائل الاتصال وليس من خلال مضمون الرسالة الإعلامية التي تؤديها هذه الوسائل².

7.8. اسقاط النظرية

ويتجلى ذلك من خلال افتراضات النظرية كما يلي:

¹ هلال المزاهرة، نظريات الاعلام ، 182.

² هلال المزاهرة، نظريات الاعلام ، 186، 187.

الجانب المنهجي

1/- يفترض أن الطلبة الجامعيين يستخدمون تطبيق TikTok بصورة واعية وهادفة من أجل تحقيق اشباعات متعددة، مثل الترفيه، تضيية وقت الفراغ، الهروب من الضغوط الدراسية، أو التفاعل الاجتماعي.

2/- يرتبط استخدام الطلبة للفيديوهات القصيرة بحاجات نفسية واجتماعية تختلف من طالب لآخر، تبعاً للفروق الفردية واهتماماتهم الشخصية، وهو ما يفسر اختلاف مدة المشاهدة ودوافع الاستخدام بينهم.

3/- يختار الطلبة نوعية الفيديوهات والمضامين التي تحقق لهم أكبر قدر من الإشباع، الأمر الذي يجعل تطبيق TikTok منافساً لوسائل وأنشطة أخرى كالدراسة، المطالعة، والأنشطة الاجتماعية.

4/- يمتلك الطلبة القدرة على تحديد أسباب تعرضهم للفيديوهات القصيرة، سواء كان ذلك بهدف التسلية أو التخلص من الملل أو متابعة المحتويات الرائجة، وهو ما يساعد الدراسة الحالية على فهم دوافع الاستخدام لدى أفراد العينة.

5/- يمكن من خلال أنماط استخدام الطلبة للفيديوهات القصيرة الكشف عن بعض التغيرات الثقافية والسلوكية السائدة داخل الوسط الجامعي، خاصة ما يتعلق بطريقة قضاء الوقت وتأثير الوسائط الرقمية الحديثة على إدارة الوقت لدى الطالب الجامعي.

ومن خلال ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين مشاهدة الفيديوهات القصيرة والإشباع التي يحققها الطلبة الجامعيون من استخدامها، ومدى انعكاس ذلك على هدر الوقت لديهم.

2.8. نظرية التعلم الاجتماعي

يعد التعلم المحور الأساسي لنظرية التعلم الاجتماعي، ومن المعلوم أن الإنسان هو اقدر المخلوقات على التعلم، وأكثرها حاجة إليه وذلك لما للتعلم من أهمية في حياته ووجوده واستمراره بعامة والتنشئة الاجتماعية بخاصة، فالتعلم هو تغيير شبه دائم في أداء المتعلم نتيجة ظروف الخبرة والممارسة والتدريب وما دامت البيئة التي يعيش فيها الإنسان دائمة التغير والتقلب، فإنه سيضطر إلى تغيير سلوكه تغييراً طفيفاً أو كبيراً حتى يستطيع التكيف معها، ويكون هذا التكيف من أجل هدف معين أو قد يكون من أجل اكتساب مهارة أو معرفة أو تعلم من أجل حل المشكلات أو تعلم لاستخدام الأسلوب العلمي في التفكير ، أو تعلم لكسب عادات وقيم اجتماعية وتنطلق هذه النظرية من افتراض رئيسي مفاده أن الإنسان

الجانب المنهجي

كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات يؤثر فيها ويتأثر بها، حيث يلاحظ سلوكيات الآخرين ويتعلم الكثير من الخبرات والمعارف والاتجاهات وأنماط السلوك الأخرى من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين ومحاكاة هذه السلوكيات، وتلعب إجراءات التعزيز أو العقاب البديل دورا في احتمالية تعلم مثل هذه السلوكيات أو عدمه.

تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا من النظريات التي تقوم على النمذجة والتقليد والمحاكاة وتعلم المهارات والسلوكيات من خلال مشاهدة سلوكيات النموذج الصحيح والتأثر به والتعلم منه مع استخدام التعزيز للسلوك الصحيح.¹

كما تشير نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن الكثير من التعلم يحدث أثرا اجتماعيا من خلال عمليات غير متضمنة في التعلم الإجرائي فالأفراد يتعلمون الكثير من الأشياء من خلال تفاعلهم الاجتماعي، فهم يتعلمون اجتماعيا دون حاجة إلى تلقى معززات مباشرة، فنحن نكتسب الكثير من السلوكيات من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين وقراءة المجالات ومشاهدة البرامج التليفزيونية.

اهتم باندورا (Bandura) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي بالأبحاث التقليدية محاولا تطبيق مبادئها على التعلم الإنساني، ومن وجهة نظره فإن التعلم المعرفي الاجتماعي يعني أن المعلومات التي تحصل عليها من خلال ملاحظة الأشياء وسلوك من هم حولنا تؤثر في طريقة.

يندرج مفهوم نموذج التعلم بالملاحظة ضمن حقل سوسيولوجيا التربية، ويقوم على افتراض مفاده أن الإنسان ككائن اجتماعي، يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكياتهم، أي أن باستطاعته التعلم منهم عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقليدها وإمكانية التأثير بالثواب والعقاب على نحو بديلي

(غير مباشر) وهذا ما يعطي التعليم طابعا تربويا لأن التعلم لا يتم في فراغ بل في محيط اجتماعي.

وتعرف هذه النظرية بأسماء أخرى مثل نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد، أو نظرية التعلم بالنمذجة، أو نظرية التعلم الاجتماعي، وهي من النظريات التوفيقية؛ لأنها حلقة وصل بين النظريات السلوكية والنظريات المعرفية، ففي التعلم الاجتماعي يتم استخدام كل من التعزيز الخارجي والتفسير الداخلي للتعلم.²

¹ محمد المعتز أبو حسيبة محمد، "فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم"، مجلة الارشاد النفسي؛ العدد 76، (2023): 1_39.

² أبو حسيبة محمد، فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي، 6.

1.8 إسقاط النظرية

تم الاعتماد على نظرية التعلم الاجتماعي في هذه الدراسة لأنها تعد من أكثر النظريات ملاءمة لتفسير السلوكيات المكتسبة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، حيث توضح أن الفرد يتعلم من خلال الملاحظة والتقليد والتفاعل مع الآخرين. فالطالب الجامعي أثناء مشاهدته للفيديوهات القصيرة يتأثر بالمحتوى الذي يتابعه وبسلوك المستخدمين والمؤثرين، مما يجعله يقلد أنماط الاستخدام المتكرر لهذه المنصات.

كما تساعد هذه النظرية في تفسير الكيفية التي تتحول بها مشاهدة الفيديوهات القصيرة إلى سلوك يومي يؤدي إلى هدر الوقت، نتيجة التعزيز المستمر الذي توفره المنصات الرقمية من خلال الترفيه والتفاعل وجذب الانتباه. لذلك تم الاعتماد عليها لكونها تفسر العلاقة بين التعرض المتكرر للمحتوى الرقمي واكتساب سلوك الاستخدام المفرط لدى الطلبة الجامعيين.

9 منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات:

1_نوع الدراسة ومنهجها:

أنواع الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي الذي يندرج ضمن البحوث الوصفية. كما تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تستهدف تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين. حيث يغلب على الدراسة صفة التحرير فإن الدراسة الوصفية تقوم على وصف ما هو كائن عن طريق جمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة وجدولتها وتبويبها وتفسير تلك البيانات واستخلاص التعميمات والاستنتاجات واعتمدنا على الدراسة الوصفية لأنها تتميز بالخصائص التالية:

- تبحث عن العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعة لم تسبق دراستها من قبل فيتحير الباحث المعلومات التي تخدم بدرسته لتحليل العلاقة بينها.
- استخدام الطريقة المنطقية الاستقرائية والاستنتاجية للوصول إلى القاعدة العامة.
- وصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحث فيما بعد.¹

¹ هناء قاسمي، آخرون، "استخدامات الفيديو في البيئة الإعلامية"، (الماستر، جامعة 8 ماي 1945، قالمة، 2016)، 92.

الجانب المنهجي

وتعرفها منال هلال المزاهر بأنها " الطريقة أو مجموعة الطرق التي يتمكن الباحثون من خلالها، وصف الظواهر العلمية والظروف المحيطة بها في بيئتها والمجال العلمي الذي تنتمي إليه، وتصور العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المؤثر والمتأثر فيها، كما تصور شكل العلاقة بين متغيراتها، باستخدام أساليب وأدوات البحث العلمي، التي تلائم الأهداف التي يسعى الباحثون إلى تحقيقها من وراء استخدام هذه البحوث".¹

تم إنجاز البحث اعتماداً على الإجراءات والاعتبارات المنهجية التي تستند إلى معالجة المشكلة البحثية باتباع المنهج الوصفي التحليلي.

بـ المنهج البحث:

المنهج هو الطريق أو الأسلوب الذي يعتمد عليه الباحث للوصول الى نتائجه² . وكذلك يقول هويتي أن المنهج يرتبط بالعمليات العقلية نفسها، اللازمة لحل مشكلة من المشاكل³ . - يعد المنهج أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة وهو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العقل.⁴ كما يُعرف المنهج على أنه "مصدر بمعنى طريق أو سلوك، وهي مشتقة من فعل نهج بمعنى طرق أو سلك"⁵، فهو تتبع فكري واعي به تتزن المعلومة حتى تأخذ مكانها الذي يليق بها بين المعلومات السابقة لها والمعلومات اللاحقة لها⁶.

تعريف المنهج الوصفي التحليلي:

المنهج الوصفي هو محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة، للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها.

¹ منال هلال المزاهرة، مناهج البحث الإعلامي، (عمان: دار المسيرة، 2014)، 308-309.

² محمد جاسم العبيدي وآخرون، طرق البحث العلمي، (عمان: دار ديونو، 2010)، 16.

³ أمين محمد سلام المناسية، قواعد البحث العلمي ومناهجه، (عمان: المكتبة الوطنية، 1995)، 44.

⁴ سعد سليمان المشهداني، منهجية البحث العلمي، (الأردن: دار أسامة، 2019)، 114.

⁵ سعد سلمان، المشهداني، مناهج البحث الإعلامي، (دار الكتاب الجامعي، 2017)، 19.

⁶ عقيل حسين عقيل، خطوات البحث العلمي من تحديد المشكلة إلى تفسير النتيجة، (دار ابن كثير (د، بن)، (د، س، ن)، (د، ص)).

الجانب المنهجي

يعرف المنهج الوصفي على أنه رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول الى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطور.¹

يقوم هذا المنهج على وصف ظاهرة من الظواهر، للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة، والعوامل التي تتحكم فيها، واستخلاص النتائج لتعميمها. ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة، وذلك من خلال تجميع البيانات، وتنظيمها، وتحليلها.²

- يساعدنا المنهج الوصفي التحليلي في دراستنا من خلال إسهامه في تقديم المعلومات حول مشاهدة الطالب الجامعي للفيديوهات القصيرة وعلاقته بهدر الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي بصفحاتهم وحساباتهم المختلفة، وكذلك تفسير العلاقة بين استخدام مشاهدة الفيديوهات القصيرة وهدر الوقت ومن ثم الوصول إلى استنتاجات تتعلق بموضوع الدراسة.

2 أدوات جمع البيانات:

تعد عملية جمع البيانات العامل الأساسي لإثراء البحث بمختلف المعلومات والحقائق التي يغفل عنها الباحث، وأكثر من هذا، قد تحدد الجمال الذي يجري فيه البحث، فأدوات جمع البيانات لا تخرج عن هذه القاعدة في البحوث الإعلامية والاتصالية، لارتباطها الوثيق بخصائص الظواهر الإعلامية والاتصالية.³

إن الهدف الأساسي للبحث العلمي هو الإجابة عن مجموعة من التساؤلات المطروحة ضمن مشكلة البحث، كما أن نجاح هذا البحث مرتبط بمدى فعالية الأدوات التي تستخدم في جمع البيانات، فهذه الأدوات تمثل الوسائل المختلفة التي يستخدمها الباحث في جمع المعلومات والبيانات المستهدفة في البحث ضمن استخدامه لمنهج معين، تعد أداة البحث الوسيلة التي تكشف عن بيانات كمية أو كيفية، وليس هناك تصنيف موحد لهذه الأدوات حيث تتحكم طبيعة فرضية البحث في اختيار الأدوات التي سوف يستعملها الباحث.⁴

¹ ربحي مصطفى عليان وآخرون ، مناهج وأساليب البحث العلمي، تطبيقاته في التخطيط والإدارة، (عمان: دار الصفاء، 2008)، 44.

² محمد الصاوي محمد مبارك، البحث العلمي أسسه وطريقته كتابته، (القاهرة: الاهرام للنشر والتوزيع، 1998)، 30.

³ ذهبية سيدهم، "الأساليب الإقناعية في الصحافة المكتوبة"، (ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة، 2005)، 145.

⁴ رجاء وحيد الدويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية، (دمشق: دار الفكر، 2000)، 305.

الجانب المنهجي

وفي الدراسة الحالية استخدمنا أداة الاستبيان الإلكتروني لجمع البيانات الضرورية لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

أ_ تعريف الاستبيان:

وقد استخدمنا في دراستنا أداة الاستبيان الذي يعد كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، حيث يعتبر الاستبيان مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة، والمرتبطة بعضها ببعض الآخر بشكل يحقق الهدف، أو الأهداف التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه.¹ فالاستبيان هو "أداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل".² كذلك يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة ترسل للمبحوثين بطريقة البريد أو تسليمه باليد.³ يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية، خاصة في علوم الاتصال، حيث يستخدم في الحصول على معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في مجال البحوث لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها قب غيرة على البوح بها.⁴ - ويحتاج الاستبيان لكثير من الجهد والوقت ليتم تصميمه بصورة تمكن من الحصول على معلومات دقيقة وموضوعية، وللحصول عليها في صورتها النهائية.

_الاستبيان الإلكتروني:

هو أداة لجمع البيانات من السياقات الافتراضية، والذي يصمم الباحث استثماره وتوضع على أحد مواقع الشبكات الاجتماعية. ويرسل الباحث الرابط الى الأفراد عبر الشبكة أو بريدهم الإلكتروني. ثم يتولى المبحوث ردها الى نفس الموقع أو البريد الإلكتروني الذي يحدده الباحث.⁵ وهناك عدة تعريفات المصطلح الاستبيان الإلكتروني أو كما يصطلح الاستبيان عبر البريد يعرفه محمود تيشوش الاستبيان على الانترنت يخص جميع أنواع الاستبيانات المعبأة ذاتيا والتي يرسل المبحوث من خلالها المعلومات عبر الانترنت بواسطة جهاز الكتروني يفى بهذا الغرض.⁶

¹ محمد سرحان علي المحمودي، مناهج البحث العلمي، (صنعاء: دار الكتب، 2019)، 126.

² طه عبد العاطي نجم، مناهج البحث الإعلامي، (الإسكندرية: دار الكلمة ، 2015)، 335.

³ محي محمد مسعد، كيفية كتابة الأبحاث والاعداد والمحاضرات، (الإسكندرية، 1994)، 33.

⁴ احمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، (الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ، 2010)، 220.

⁵ محمد مصطفى رفعت، الراي العام في الواقع الافتراضي وقوة التعبئة الافتراضية . (القاهرة: دار العربي لنشر والتوزيع ، 2018)، 32.

⁶ محمود تيشوش وصباح غربي، "الاستبيان الإلكتروني كأداة لجمع البيانات من المجتمع الافتراضي"، مجلة الحوار الثقافي ، العدد 03 (2023): 41_51.

الجانب المنهجي

كذلك هناك تعريف آخر: "هي استبانة يتم تصميمها عبر الانترنت وارسالها للمفحوصين عن طريق البريد الالكتروني بغرض سرعة الحصول على البيانات وتخضع لنفس شروط وقواعد تقنين الاستبانة الورقية قبل تصميمها ونشرها على الانترنت بشكل يحقق الهدف الذي يسعى اليه الباحث من خلال المشكلة التي يطرحها بحثه ويرسل الاستبيان بالبريد لمجموعة من الأفراد او المؤسسات التي اختارها الباحث لبحثه لكي يتم تعبئتها ثم اعادتها للباحث".¹

بـ بناء واختيار الاستبيان:

لقد قمنا بتصميم استبانة انطلاقا من رؤيتنا الشخصية، إضافة للاعتماد على ما توفر من دراسات سابقة، وراعيينا عند وضع اسئلتها موافقتها لغرض الدراسة وأهدافها، كما حاولنا قدر المستطاع أن تكون أسئلة هذا الاستبيان واضحة ومعبرة عن إشكالية الدراسة وتسألاتها، بحيث تحقق قدرًا من التوازن في تغطية التساؤلات وقد تضمنت الاستبانة في صورتها الأولية 35 سؤالًا بالإضافة إلى البيانات الشخصية للمبحوثين، ليتم عرضها على الأستاذ المشرف، بهدف معرفة مدى وضوح الأسئلة ودقتها وشموليتها للموضوع، وأيضا قابلية هذه الأسئلة للاستجابة من طرف المبحوثين حسب التسلسل والبناء الذي وضعت عليه. ثم عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين ليقوموا بتوجيه ملاحظاتهم حول الاستبيان في صورته المنقحة من طرف الأستاذ المشرف. لنصل في الأخير إلى بناء الاستبيان في صورته النهائية، وقد قسمنا هذا الاستبيان إلى أربع محاور وهي كالآتي:

- المحور الأول: عادات وانماط استخدام الطالب الجامعي للفيديوهات القصيرة. 11 سؤال

- المحور الثاني: العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة. 9 أسئلة

- المحور الثالث: كيفية تعامل طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية مع مختلف نشاطاتهم اليومية من حيث إدارة الوقت. 7 أسئلة

- المحور الرابع: الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الطلبة على التقليل من هدر الوقت. 8 أسئلة

جـ صدق وثبات أدوات جمع البيانات:

¹ محمد عبده عاشة، تصميم الاستبانة الالكترونية، (الرس : كلية العلوم والآداب بالرس ،1434)، 09.

الجانب المنهجي

اعددنا الاستمارة الخاصة بهذا الموضوع المكونة من مجموعة من الأسئلة، من اجل فحص صدق الأداة استخدمنا الصدق الظاهري بتوزيع الاستبيان على الأساتذة من ذوي الاختصاص بالكلية والمبجوثين الذين أجابوا عليها حيث كانت الأسئلة والفقرات واضحة بالنسبة لهم. وتم توزيعه يوم الأربعاء 4 مارس 2026 الى غاية يوم الثلاثاء 14أفريل 2026.

قائمة الأساتذة المحكمين:

الاسم ولقب الأستاذ	الرتبة
قندوز عبد القادر	أستاذ محاضرة "ب"
سعداوي فاطمة الزهراء	أستاذة محاضرة
صانع راجح	أستاذ محاضرة "ب"
عمر احمد الباي	أستاذ محاضر
شलगوم جميلة	أستاذ مساعد
فاطمة الزهراء الأسود	أستاذ محاضرة "ب"

10 مجالات الدراسة:

تعتبر مجالات الدراسة خطوة مهمة وأساسية في البناء المنهجي لأي دراسة. ذلك أنها تساعد على تحقق المعارف النظرية في الميدان، وتتمثل مجالات دراستنا في ثلاث حدود أساسية هي:

1/- المجال المكاني: وتتمثل في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالقطب الجامعي الثاني لجامعة قاصدي مرباح الواقع بحي النصر ببلدية ورقلة والتي تشكل الحدود المكانية لهذه الدراسة.

2/- المجال البشري: يتمثل في الطلاب الجامعيين بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة الذين يستخدمون موقع تيك توك من كلا الجنسين وفئات عمرية متباينة. وتخصصات مختلفة.

3/- المجال الزمني: امتد المجال الزمني لهذه الدراسة ما بين شهر أكتوبر 2025 وأفريل 2026، حيث تم إنجاز الجانب المنهجي والجانب النظري أولا ثم الانتقال الى الجانب التطبيقي ثانيا الذي تم فيه إعداد استمارة الاستبيان التي تم تحكيمها من طرف الاستاذ المشرف، وأساتذة قسم علوم الاعلام والاتصال ليأتي بعدها توزيع الاستمارات على المبجوثين وأخيرا معالجة البيانات وتحليلها واستخلاص نتائج الدراسة.

4/_المجال الموضوعي : تندرج هذه الدراسة ضمن مجال علوم الإعلام والاتصال، وبالتحديد في حقل الإعلام الجديد والإعلام الرقمي، حيث تتناول ظاهرة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، وتركز على دراسة علاقتها بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي، من خلال التعرف على أنماط الاستخدام ودوافعه وآثاره على إدارة الوقت.

11 مجتمع البحث وعينة الدراسة:

مجتمع البحث

يعد المجتمع البحث محل الدراسة أحد المكونات الأساسية في البحث العلمي، حيث يضم جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المرتبطة بموضوع الدراسة.

"ويقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث فقد يكون المجتمع مكونا من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموعة العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة من الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول ان المجتمع الاحصائي هو مجموعة من الوحدات التي يتم اختيارها بصورة واضحة. بحيث تميز الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع عن غيره".¹ ويتمثل مجتمع دراستنا في طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، المسجلين خلال الموسم الجامعي 2025-2026 في مختلف المستويات والتخصصات ومن الجنسين، ويشترط فيهم استخدام مشاهدة الفيديوهات القصيرة عبر تيك توك.

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولا شك أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ ان يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة وتعرف العينة

" هي عدد قليل من أفراد أو مفردات مجتمع البحث، إذا أراد الباحث تعميم النتائج التي يحصل عليها على بقية المجتمع فهذا يتطلب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع [المجتمع] تمثيلا حقيقيا".²

¹ محمد عبد العال النعيمي وعبد الجبار توفيق البيانين وغاوي جمال خليفة، طرق ومناهج البحث العلمي، (الأردن: الوراق للنشر والتوزيع، 2015)، 77.

² حامد سواوي عطية، إدارة وتنظيم ، 57.

الجانب المنهجي

وتعرف أيضاً: "هي مجموعة من الأشخاص الذين ينتمون لمجتمع البحث وتكون العينة التي يتم اختيارها وفقاً لمعايير دقيقة وعلمية".¹

كما تعرف: بأنها مجموعة جزئية من المجتمع، ويلاحظ أن مصطلح عينة لا يضع أية قيود على طريقة الحصول على العينة، فالعينة ببساطة هي مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة.² ولتحديد مفردات عينة دراستنا قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية، أو ما تسمى بالعينة العرضية والتي يقصد بها: العينة التي يستخدم فيها الباحث الحكم الشخصي على أساس أنها هي الأفضل لتحقيق أهداف الدراسة ومنه يلتقي الباحث أفراد عينته بما يخدم أهداف دراسته وبناء على معرفته، دون أن يكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث الكفاءة أو المؤهل العلمي أو الاختصاص أو غيرها.

تعرف العينة القصدية تحت أسماء متعددة مثل العينة النمطية أو العمدية وهي أسماء تشير كلها إلى العينة التي يقوم الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكمية لا مجال لها للصدفة بل يقوم هو شخصياً بانتقاء المفردات الممثلة أكثر من غيرها مما يبحث عنه من معلومات وبيانات وهذا لإدراكه المسبق ومعرفته الجيدة لمجتمع البحث ولعناصره الهامة التي تمثله تمثيل صحيحاً وبالتالي لا يجد صعوبة في سحب مفرداتها بطريقة مباشرة.³

وكذلك تعرف العينة القصدية بأنها: هي التي يعتمد الباحث فيها أن تتكون من وحدات معينة اعتقاداً منه أنها تمثل المجتمع الأصلي خير تمثيل، فالباحث في هذه الحالة قد يختار مناطق محددة تتميز بخصائص ومزايا إحصائية تمثله للمجتمع وهذه تعطى نتائج أقرب ما تكون إلى النتائج التي يمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله.⁴

"ويكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة".⁵

¹ عمار بوحوش وآخرون، منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية، (ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية، 2019)، 68-69.

² رجاء محمود بوعلام، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، (القاهرة: دار النشر للجامعات، 2007)، 162.

³ احمد مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، (الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2003)، 280-382.

⁴ فاطمة عوض صابر وآخرون، أسس ومبادئ البحث العلمي، (الإسكندرية: مكتبة الاشعاع، 2002)، 78.

⁵ عامر قنديلجي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، (عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 1999)، 147.

الجانب المنهجي

وهذه عينة ممثلة لكافة وجهات النظر ولكنها تعتبر أساسا متينا للتحليل العلمي ومصدرا ثريا للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة.¹ تم الاعتماد على العينة القصدية في اختيار مفردات الدراسة حيث تم انتقاء الطلبة الذين تتوفر فيهم الخصائص مرتبطة بموضوع البحث. وقد بلغ قوام حجم مجتمع الدراسة 2675 طالبا بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة وتم تحديد حجم العينة ب 100 مفردة.

12 الأساليب الإحصائية:

بالنسبة إلى البرنامج الإحصائي المستخدم فقد استخدمنا spss إصدار رقم 30. في تحليل الاستبيان من أجل جمع وعرض البيانات. أما الأساليب الإحصائية المستخدمة ، هي التكرارات والنسب المئوية.

¹ نادية سعيد عاشور، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، (قسنطينة: مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والطباعة، 2017)، 240.

الجانِب التطبيقِي

الجانب التطبيقي

تحليل نتائج الدراسة الميدانية:

البيانات الشخصية:

الجدول رقم (10): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	21	21%
انثى	79	79%
المجموع	100	100%

يبين الجدول (10) المتعلق بتوزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس أن العينة تتكون من 100 مفردة، حيث بلغت نسبة الإناث 79 % مقابل 21 % للذكور. ويظهر من خلال هذه النتائج أن الإناث هن الفئة الغالبة في العينة مقارنة بالذكور، وهو ما يعكس في الغالب طبيعة التخصصات الإنسانية والاجتماعية التي تعرف إقبالا أكبر من طرف الإناث، خاصة في مجال علوم الإعلام والاتصال.

وعليه يمكن القول أن هذا التوزيع يبرز هيمنة واضحة للعنصر النسوي داخل مجتمع الدراسة، مما قد يعكس كذلك طبيعة الاهتمامات البحثية والسلوكيات الاتصالية التي تختلف نسبيا بين الجنسين في استخدام وسائل الإعلام الرقمي.

الجدول رقم (11) : توزيع أفراد العينة حسب العمر

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
من 17 الى 22 سنة	32	32%
من 23 الى 28 سنة	42	42%
من 29 الى 34 سنة	13	13%
أكثر من 35 سنة	14	14%
المجموع	100	100%

الجدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد العينة حسب العمر، فيبين أن الفئة العمرية من 23 الى 28 سنة جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 42 %، تليها الفئة من 17 الى 22 سنة بنسبة 32 %، ثم الفئة من 29 الى 34 سنة بنسبة 13 %، وأخيرا فئة أكثر من 35 سنة بنسبة 14 %. ويظهر من هذه النتائج أن أغلب أفراد العينة ينتمون إلى الفئة الشبابية، وهو ما ينسجم مع طبيعة المجتمع الجامعي الذي يغلب عليه عنصر الشباب، وهي فئة مستخدمة لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، باعتبارهم من مواليد العصر الرقمي (مولودون رقميون).

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (12): توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس	22	22%
ماستر	72	72%
دكتوراه	6	6%
المجموع	100	100%

يوضح الجدول رقم (12) الخاص بالمستوى التعليمي لعينة الدراسة، أن نسبة الدارسين في مستوى الماستر بلغت 72%، في حين بلغت نسبة طلبة الليسانس 22%، بينما سجلت فئة الدكتوراه 6%. وهذا يدل على أن أغلب أفراد العينة هم من طلبة الماستر، وهو ما يعكس مستوى دراسي متقدم نسبياً لدى المبحوثين في عينة الدراسة.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (13): توزيع أفراد العينة حسب متغير قسم الانتماء

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
قسم العلوم الإنسانية	8	8%
قسم علوم الإعلام والاتصال	55	55%
قسم علوم التربية والفلسفة	5	5%
قسم علم الاجتماع والديمقراطية	10	10%
قسم علم النفس والأرطوفونيا	22	22%
المجموع	100	100%

الجدول رقم 13 المتعلق بتوزيع أفراد العينة حسب قسم الانتماء، فيظهر أن قسم علوم الإعلام والاتصال يحتل المرتبة الأولى بنسبة 55 %، يليه قسم علم النفس والأرطوفونيا بنسبة 22 %، ثم علم الاجتماع والديمقراطية بنسبة 10 %، وقسم العلوم الإنسانية بنسبة 8 %، وأخيرا قسم علوم التربية والفلسفة بنسبة 5 %. ويعكس هذا التوزيع تنوع التخصصات داخل العينة مع هيمنة واضحة لطلبة علوم الإعلام والاتصال، وهو ما يتماشى مع موضوع الدراسة المرتبط بالمجال الاتصالي والإعلامي، مما يعزز ملاءمة العينة لأهداف البحث، كما تعكس النسب في الجدول توزيع عناصر البحث في مجتمع البحث الكلي.

الجانب التطبيقي

المحور الأول: عادات وأنماط استخدام الطالب الجامعي للفيديوهات القصيرة.

الجدول رقم (14) : توزيع أفراد العينة حسب الوقت الذي يشاهدون فيه عادة الفيديوهات القصيرة على تيك توك

البدائل	نعم		لا		المجموع	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
الصباح	10	10	90	90	100	100
الظهيرة	27	27	73	73	100	100
الليل	82	82	18	18	100	100

يبين الجدول رقم (14) المتعلق بالوقت الذي يفضل فيه أفراد العينة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك أن نسبة 82 % تفضل المشاهدة في الليل، تليها نسبة 27 % في الظهيرة، ثم نسبة 10 % في الصباح. وتوضح هذه النتائج أن الفترة الليلية هي التي تستخدم فيها الفيديوهات القصيرة بكثرة.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن أغلب الطلبة يميلون إلى استخدام تطبيق تيك توك خلال الفترة الليلية بشكل واضح، وهو ما يعكس نمطا سلوكيا مرتبطا بتنظيم الوقت اليومي لديهم، حيث تعد هذه الفترة مساحة زمنية مخصصة للراحة بعد الانتهاء من الالتزامات الدراسية، والمحاضرات، والواجبات الأكاديمية، إضافة إلى مختلف الأنشطة اليومية الأخرى.

يمكن تفسير هذا التوجه بكون الفترة الليلية تمثل وقتا أكثر هدوءا واستقرارا نفسيا لدى الطالب، مما يجعله أكثر قابلية للتفاعل مع المحتوى الرقمي بشكل حر ودون ضغوط زمنية أو أكاديمية. هذا الاستخدام المكثف في الليل قد يرتبط كذلك برغبة الطلبة في الترفيه والتخلص من التوتر والضغط الدراسي، خاصة مع طبيعة المحتوى السريع والجاذب الذي يقدمه تطبيق تيك توك.

ومن جهة أخرى، فإن هذا النمط في الاستخدام قد يعكس نوعاً من إعادة ترتيب الأولويات الزمنية لدى الطالب الجامعي، حيث يتم تأجيل الأنشطة الترفيهية إلى ما بعد إنجاز المهام الدراسية، وهو ما يدل على وجود وعي نسبي بأهمية تنظيم الوقت، رغم أن هذا التنظيم قد يؤدي أحياناً إلى السهر المتأخر، وما يترتب عنه من تأثيرات محتملة على جودة النوم والتركيز في اليوم الموالي.

وبالتالي، فإن ارتباط استخدام تيك توك بالفترة الليلية لا يعكس فقط تفضيلاً وقتياً، بل يكشف أيضاً عن تداخل بين الحاجة إلى الترفيه وإدارة الضغوط الدراسية، إضافة إلى تأثير طبيعة الحياة الجامعية على أنماط الاستهلاك الرقمي لدى الطلبة.

الجدول رقم (15): توزيع أفراد العينة حسب المدة التي يقضونها يومياً في مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ساعة	49	49%
من ساعة إلى ساعتين	33	33%
من ساعتين إلى 3 ساعات	9	9%
أكثر من 3 ساعات	9	9%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (15) أن 49 % من أفراد العينة يقضون أقل من ساعة في مشاهدة الفيديوهات القصيرة يومياً، بينما 33 % يقضون من ساعة إلى ساعتين، و 9 % من ساعتين إلى ثلاث ساعات، و 9 % أكثر من ثلاث ساعات. وتشير هذه النتائج إلى تباين في مدة الاستخدام بين أفراد العينة.

الجانب التطبيقي

نستنتج من معطيات الجدول أن أغلب الطلبة يكتفون باستخدام الفيديوهات القصيرة على تطبيق تيك توك لمدة زمنية محدودة نسبياً، وهو ما قد يشير إلى طابع استهلاكي سريع وعرضي للمحتوى الرقمي، يرتبط غالباً بالرغبة في الترفيه الخفيف أو ملء أوقات الفراغ دون الانخراط العميق في الاستخدام المطول.

وإن وجود فئة من الطلبة تقضي أكثر من ساعتين يومياً على التطبيق يعكس مستوى مختلفاً من التفاعل، حيث يدل ذلك على وجود تعلق أكبر بالمحتوى الرقمي، وربما اعتماد شبه يومي على التطبيق كوسيلة أساسية للترفيه أو قضاء الوقت. هذا التفاوت في مدة الاستخدام يكشف عن اختلاف واضح في أنماط الاستهلاك الرقمي بين الطلبة، حيث يمكن التمييز بين استخدام ترفيهي محدود يقوم على التصفح السريع، واستخدام آخر أكثر كثافة قد يصل إلى درجة شبه اعتمادية على التطبيق.

كما يمكن تفسير هذا الاختلاف بعوامل متعددة، من بينها اختلاف التنظيم الذاتي للوقت لدى الطلبة، وتباين مستويات الانشغال بالدراسة أو الالتزامات اليومية، إضافة إلى اختلاف الدوافع النفسية والاجتماعية التي تدفع بعض الطلبة إلى قضاء وقت أطول في التفاعل مع المحتوى الرقمي.

وبناء على ذلك، فإن هذه النتائج تعكس وجود تباين في درجة التعلق بتطبيق تيك توك، ما بين استخدام معتدل يظل في حدود الترفيه، واستخدام مكثف قد يقترب من النمط الإدماني أو الاعتمادي، وهو ما يستدعي فهماً أعمق لتأثير هذه الأنماط على حياة الطالب الجامعي اليومية.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (16) : توزيع أفراد العينة حسب مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك بشكل متواصل أم على فترات متقطعة

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
متواصل	17	17%
فترات متقطعة	83	83%
المجموع	100	100%

الجدول رقم (16) يوضح أن 83 % من أفراد العينة يشاهدون الفيديوهات القصيرة بشكل متقطع مقابل 17 % بشكل متواصل، مما يدل على أن نمط الاستخدام يغلب عليه الطابع غير المستمر.

وبناء على ذلك نستنتج أن مشاهدة الفيديوهات القصيرة لدى الطلبة لا تتم في إطار زمني واحد متصل، بل تتوزع بشكل متقطع عبر فترات مختلفة من اليوم، وهو ما يعكس طبيعة الاستخدام المرتبطة بمنصات الفيديوهات القصيرة مثل تيك توك، التي تقوم أساساً على التصفح السريع والاستهلاك الفوري للمحتوى.

يشير هذا إلى أن الطلبة لا يتعاملون مع التطبيق كوسيلة مشاهدة طويلة ومركزة، بقدر ما هو وسيلة لملء الفراغات الزمنية القصيرة التي تتخلل يومهم، مثل فترات الانتظار، الاستراحة بين الحصص، أو أوقات التنقل. وبالتالي، فإن الاستهلاك الرقمي هنا يتسم بالانقسام والتجزئة بدل الاستمرارية، وهو ما يعكس طبيعة الحياة اليومية السريعة والمتغيرة لدى الطالب الجامعي.

كما أن هذا السلوك يعكس أيضاً تأثير تصميم هذه المنصات القائمة على التمرير المستمر والمحتوى القصير، مما يجعل المستخدم في حالة تفاعل متكرر ولكن غير عميق، حيث يتم الانتقال من فيديو إلى آخر بشكل سريع دون تخصيص وقت طويل لمحتوى واحد.

وبناء على ذلك، فإن المشاهدة المتقطعة تؤكد أن استخدام الطلبة للفيديوهات القصيرة يرتبط أكثر باللحظات الزمنية القصيرة والفراغات اليومية، وليس بنية مشاهدة منظمة أو طويلة المدى، مما يعكس طبيعة الاستهلاك الرقمي الحديث القائم على السرعة والتجزئة. الجدول رقم (17): توزيع أفراد العينة حسب مشاهد الفيديوهات القصيرة على تيك توك أثناء المحاضرات أو الأعمال الموجهة أو الأعمال التطبيقية.

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
دائماً	5	5%
أحياناً	20	20%
نادراً	24	24%
أبداً	51	51%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (17) أن 51 % من أفراد العينة لا يشاهدون الفيديوهات القصيرة أثناء المحاضرات أو الأعمال التطبيقية أو الموجهة، مقابل 24 % نادراً، و 20 % أحياناً، و 5 % دائماً.

نستنتج أن أغلب الطلبة يلتزمون بعدم استخدام تطبيق تيك توك خلال أوقات الدراسة، وهو ما يعكس في جوهره وجود وعي نسبي لديهم بأهمية الفصل بين وقت التحصيل العلمي ووقت الترفيه الرقمي، باعتبار أن البيئة الدراسية تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه الذهني المستمر.

ويشير هذا السلوك إلى أن الطلبة يدركون بشكل ضمني تأثير التطبيقات الرقمية، خاصة تلك القائمة على المحتوى القصير والسريع، على مستوى التركيز والاستيعاب، مما يدفعهم إلى تبني نوع من التنظيم الذاتي لاستخدامهم اليومي. حيث يتم إرجاء التفاعل مع

الجانب التطبيقي

التطبيق إلى الفترات التي لا تتطلب جهدا معرفيا مكثفا، مثل أوقات الراحة أو ما بعد الانتهاء من الدراسة.

كما يمكن تفسير هذا الالتزام بكونه ناتجا عن طبيعة الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطالب الجامعي، والتي تجعله أكثر حرصا على تجنب مصادر التشتت أثناء المحاضرات أو أثناء المراجعة الفردية. فوجود محتوى تفاعلي سريع ومتنوع على تيك توك قد يؤدي إلى تقليل مستوى التركيز إذا تم استخدامه في غير وقته المناسب، وهو ما يجعل الطلبة يتبنون سلوك التجنب المؤقت خلال فترات الدراسة.

فإن هذا الاستخدام يعكس نوعا من التوازن السلوكي بين متطلبات الدراسة والحاجة إلى الترفيه الرقمي، حيث لا يتم رفض استخدام التطبيق بشكل كلي، وإنما يتم تنظيمه وفق سياق زمني محدد. وهذا يدل على أن العلاقة بين الطالب والتطبيق ليست علاقة انقطاع أو منع، بل علاقة ضبط وتكييف حسب الظروف اليومية.

كما يمكن القول إن هذا السلوك يعكس درجة من النضج الرقمي لدى شريحة من الطلبة، من خلال قدرتهم على التحكم في استخدام المنصات الاجتماعية وعدم السماح لها بالتدخل مع الأداء الأكاديمي. غير أن هذا لا ينفي احتمال وجود حالات فردية قد لا تلتزم بهذا الفصل، وهو ما قد يؤثر على التحصيل الدراسي في بعض الحالات.

وبناء على ذلك، فإن الالتزام بعدم استخدام تيك توك خلال أوقات الدراسة يعكس نمطا من الاستخدام المنظم والوظيفي للتطبيق، يقوم على الموازنة بين متطلبات التعلم الجامعي والاحتياجات الترفيهية، في إطار إدارة زمنية أكثر وعيا وتنظيما للحياة اليومية للطالب.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (18) توزيع أفراد العينة حسب مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك خارج قاعات التدريس في الجامعة

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
دائما	34	34%
أحيانا	39	39%
نادرا	16	16%
أبدا	11	11%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (18) أن 39 % من أفراد العينة يشاهدون الفيديوهات أحيانا خارج قاعات التدريس، و 34 % دائما، و 16 % نادرا، و 11 % أبدا. وتوضح هذه النتائج أن الاستخدام خارج الجامعة وخارج قاعات الدرس في الجامعة أكثر انتشارا.

وبناء على ذلك نستنتج أن الطلبة يميلون بشكل واضح إلى استخدام الفيديوهات القصيرة خارج البيئة الدراسية، وهو ما يعكس وجود فصل بين المجال العلمي والمجال الترفيهي في ممارساتهم الرقمية اليومية.

ويفهم من هذا التوجه أن البيئة الدراسية تُعتبر لدى الطلبة فضاء مخصصا للتحصيل العلمي والانشغال بالمهام الأكاديمية، مما يدفعهم إلى تأجيل استخدام تطبيقات الترفيه، وعلى رأسها منصات الفيديوهات القصيرة، إلى ما بعد انتهاء الدروس أو المحاضرات هذا الفصل الزمني يعكس نوعا من التنظيم الذاتي في إدارة الوقت، حيث يتم توزيع الاستخدام الرقمي بما يتناسب مع طبيعة السياق اليومي.

كما يشير هذا السلوك إلى أن الطلبة يربطون استخدام الفيديوهات القصيرة بالراحة النفسية والترفيه أكثر من ارتباطه بالأنشطة التعليمية، إذ تُستعمل هذه المقاطع كوسيلة للترفيه والتخفيف من الضغط الدراسي بعد الانتهاء من الالتزامات الأكاديمية. وبالتالي، فإن

الجانب التطبيقي

الاستخدام خارج البيئة الدراسية يعكس وظيفة تعويضية لهذا النوع من المحتوى، باعتباره أداة للاسترخاء وإعادة الشحن الذهني.

ومن جهة أخرى، يمكن اعتبار هذا النمط من الاستخدام مؤشرا على وعي نسبي بأهمية الحفاظ على التركيز داخل القسم أو أثناء الدراسة، رغم أن هذا لا ينفي وجود تأثيرات محتملة للاستخدام المفرط خارج أوقات الدراسة، خاصة إذا امتد إلى ساعات متأخرة من اليوم. وبناء على ذلك، فإن ميل الطلبة إلى استخدام الفيديوهات القصيرة خارج البيئة الدراسية يعكس توازنا بين متطلبات التحصيل العلمي والحاجات الترفيهية، حيث يتم توظيف هذه المنصات في إطار زمني منفصل عن السياق الأكاديمي، بما يضمن عدم تعارضها المباشر مع العملية التعليمية.

الجدول رقم (19): توزيع أفراد العينة حسب مشاركة فيديوهات تيك توك القصيرة مع الآخرين

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	55	55%
لا	45	45%
المجموع	100	100%

الجدول رقم (19) يبين أن 55 % من أفراد العينة يشاركون فيديوهات تيك توك مع الآخرين مقابل 45 % لا يشاركونها. وتوضح هذه النتائج وجود بعد اجتماعي في استخدام التطبيق. ومن خلال ذلك نستنتج أن استخدام تطبيق تيك توك لا يقتصر على عملية المشاهدة السلبية للفيديوهات فقط، بل يتجاوز ذلك إلى أشكال متعددة من التفاعل، مثل الإعجاب، التعليق، إعادة النشر، ومشاركة المحتوى، إضافة إلى إمكانية إنشاء ونشر فيديوهات خاصة بالمستخدمين أنفسهم. وهذا ما يعكس الطابع التفاعلي العميق الذي تقوم عليه هذه المنصات الرقمية الحديثة.

الجانب التطبيقي

كما يدل هذا على أن الطلبة لا يتعاملون مع تيك توك كمجرد وسيلة استهلاك للمحتوى، بل كفضاء اجتماعي رقمي يسمح بالتواصل والتعبير عن الذات والتفاعل مع الآخرين، سواء من داخل الدائرة الاجتماعية القريبة أو مع جمهور أوسع. وبذلك تتحول المنصة من مجرد أداة ترفيه إلى بيئة تواصلية قائمة على المشاركة وتبادل المحتوى.

ومن هذا المنطلق، فإن طبيعة الاستخدام التفاعلي تعكس التحول الذي عرفته وسائل الإعلام الرقمية، حيث لم يعد المستخدم متلقيا فقط، بل أصبح عنصرا فاعلا في إنتاج المحتوى وتوجيهه وانتشاره. وهذا ما يعزز فكرة "المستخدم المنتج" داخل المنصات الاجتماعية. كما يمكن الإشارة إلى أن هذا النوع من التفاعل قد يسهم في تعزيز الشعور بالانتماء الرقمي لدى الطلبة، من خلال بناء علاقات افتراضية وتبادل الآراء والتجارب، مما يمنحهم إحساسا بالمشاركة داخل مجتمع رقمي واسع ومتنوع.

وبناء على ذلك، فإن استخدام تيك توك لدى الطلبة يعكس طبيعة المنصات الرقمية الحديثة القائمة على التفاعل الاجتماعي والمشاركة في إنتاج ونشر المحتوى، وليس فقط على الاستهلاك السلبي، مما يؤكد تحول المستخدم من متلق إلى فاعل داخل الفضاء الرقمي. الجدول رقم (20): توزيع أفراد العينة حسب الأشخاص الذين يتابعون معهم فيديوهات تيك توك القصيرة.

البدائل	نعم		لا		المجموع	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
مع الزملاء	11	11	89	89	100	100
مع أفراد العائلة	16	16	84	84	100	100
مع الأصدقاء	45	45	55	55	100	100
بمفردك	53	53	47	47	100	100

الجانب التطبيقي

يوضح الجدول رقم (20) أن 53 % من أفراد العينة يشاهدون الفيديوهات على تيك توك بمفردهم، و45 % مع الأصدقاء، و16 % مع العائلة، و11 % مع الزملاء. وتبين هذه النتائج أن الاستخدام الفردي هو الغالب.

من خلال معطيات الجدول نستنتج أن مشاهدة الفيديوهات القصيرة تتم غالبا بشكل فردي لدى الطلبة، وهو ما يعكس الطابع الشخصي للاستخدام الرقمي داخل المنصات الاجتماعية، حيث يفضل المستخدم التفاعل مع المحتوى بشكل مستقل دون الحاجة إلى وجود جماعي أو مشاركة مباشرة مع الآخرين.

ويشير هذا السلوك إلى أن استهلاك الفيديوهات القصيرة يرتبط بدرجة كبيرة بالخصوصية، إذ يتم عادة عبر الهاتف الذكي في فضاءات فردية مثل الغرفة أو أثناء التنقل أو في أوقات الفراغ، مما يجعل التجربة الرقمية تجربة ذاتية تعتمد على اهتمامات كل مستخدم على حدة. كما يعكس هذا النمط من الاستخدام طبيعة المنصات الرقمية الحديثة التي تتيح محتوى مخصصا وسريع الاستهلاك، يجعل الفرد منغمسا في التصفح الشخصي دون الحاجة إلى تفاعل اجتماعي مباشر أثناء المشاهدة، رغم إمكانية التفاعل الافتراضي عبر الإعجابات والتعليقات.

ومن جهة أخرى، فإن الطابع الفردي للمشاهدة قد يدل أيضا على أن الفيديوهات القصيرة أصبحت وسيلة شخصية للترفيه أو التخلص من الضغط، حيث يلجأ إليها الطالب بشكل فردي لملء أوقات الفراغ أو الاسترخاء بعيدا عن التفاعل الجماعي.

وبناء على ذلك، فإن مشاهدة الفيديوهات القصيرة بشكل فردي تعكس الطابع الذاتي للاستخدام الرقمي لدى الطلبة، وتؤكد أن هذه المنصات تستهلك في الغالب كفضاء شخصي قائم على الاختيار الفردي والتجربة الخاصة لكل مستخدم.

الجدول رقم (21): توزيع أفراد العينة حسب المنصة التي يستخدمونها أكثر لمشاهدة الفيديوهات القصيرة

البدايل	التكرار	النسبة المئوية
فيسبوك	26	26%
إنستغرام	38	38%
سناپ شات	2	2%
يوتيوب	3	3%
Likee	00	00%
Kawai	00	00%
تيك توك	31	31%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (21) أن إنستغرام يأتي في المرتبة الأولى بنسبة 38 %، يليه تيك توك بنسبة 31 %، ثم فيسبوك بنسبة 26 %، بينما جاءت باقي المنصات بنسب ضعيفة. وتوضح هذه النتائج تعدد المنصات المستخدمة في مشاهدة الفيديوهات القصيرة. وبناء على ما سبق نستنتج أن الطلبة لا يعتمدون على منصة رقمية واحدة بشكل حصري، بل يميلون إلى التنقل بين عدة منصات اجتماعية وفق احتياجاتهم وتفضيلاتهم اليومية، وهو ما يعكس تنوع أنماط الاستخدام الرقمي لديهم ومرونتها. كما يبرز من خلال هذه المعطيات أن منصتي إنستغرام وتيك توك تحظيان بالنصيب الأكبر من الاستخدام مقارنة ببقية المنصات، وهو ما يدل على جاذبيتهما لدى الطلبة، خاصة لما توفرانه من محتوى بصري سريع ومتنوع وسهل الاستهلاك، يتماشى مع طبيعة الإيقاع اليومي السريع للحياة الجامعية.

ويعكس هذا التنقل بين المنصات سلوكاً رقمياً قائماً على الانتقائية، حيث لا يلتزم الطالب بمنصة واحدة، بل يختار المنصة حسب نوع المحتوى المرغوب فيه أو الحالة المزاجية أو الوقت المتاح، مما يدل على وجود وعي نسبي بكيفية توظيف الفضاء الرقمي بشكل وظيفي. كما يمكن تفسير بروز إنستغرام وتيك توك بشكل خاص بكونهما يعتمدان على المحتوى المرئي القصير والتفاعلي، وهو ما يتماشى مع تفضيلات فئة الشباب الجامعي التي تميل إلى المحتوى السريع والجاذب بصرياً، مقارنة بالمنصات الأخرى التي قد تكون أقل جاذبية من حيث الشكل والتفاعل.

الجدول رقم (22): توزيع أفراد العينة حسب نوع المحتوى الذي يفضلونه في فيديوهات تيك توك القصيرة

البدائل	التكرار	النسبة المئوية من حجم العينة
إخباري	25	25%
تعليمي	38	38%
كوميدي	55	55%
يوميّات	35	35%
تحديات	19	19%
إشهاري	11	11%
ديني	2	2%
المجموع	185	100%

يتناول الجدول رقم (22) نوع المحتوى المفضل فيبين أن المحتوى الكوميدي جاء بنسبة 55 %، يليه التعليمي بنسبة 38 %، ثم اليوميّات بنسبة 35 %، والإخباري بنسبة 25 %

الجانب التطبيقي

، والتحديات بنسبة 19 %، والإشهاد بنسبة 11 %، والديني بنسبة 2 % . وتوضح هذه النتائج تنوع تفضيلات الطلبة.

الجدول رقم (23): توزيع افراد العينة حسب إعادة مشاهدة الفيديو القصير على تيك توك أكثر من مرة

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	68	68%
لا	32	32%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (23) أن 68 % من أفراد العينة يعيدون مشاهدة الفيديوهات القصيرة أكثر من مرة مقابل 32 % لا يعيدون المشاهدة. وتوضح هذه النتائج وجود تفاعل متكرر مع بعض المحتويات.

ومن خلال ذلك نستنتج أن إعادة مشاهدة بعض الفيديوهات لدى الطلبة تعكس درجة الجاذبية التي تتميز بها بعض المضامين الرقمية، أو أهميتها بالنسبة لهم، وهو ما يدل على وجود تأثير قوي لبعض المحتويات في استقطاب الانتباه وإثارة الاهتمام.

ويشير هذا السلوك إلى أن الفيديوهات القصيرة لا تُستهلك دائما بشكل عابر أو سريع، بل قد تترك انطبعا لدى المستخدم يدفعه إلى إعادة مشاهدتها أكثر من مرة، سواء بهدف الفهم الأفضل، أو الاستمتاع بالمحتوى، أو حتى مشاركته لاحقا مع الآخرين.

كما يعكس هذا التكرار في المشاهدة طبيعة المحتوى المؤثر داخل المنصات الرقمية، حيث تلعب عناصر مثل الإبداع، الفكاهة، أو الطابع العاطفي دورا مهما في جذب انتباه الطلبة وإحداث نوع من الارتباط بالمادة المعروضة. وبالتالي فإن بعض الفيديوهات تتجاوز حدود الترفيه اللحظي لتصبح محتوى ذا قيمة إدراكية أو وجدانية لدى المتلقي.

الجانب التطبيقي

ومن جهة أخرى، فإن إعادة المشاهدة قد تدل أيضا على رغبة الطلبة في تثبيت المعلومة أو إعادة عيش التجربة الرقمية، خاصة عندما يتعلق الأمر بمحتوى مميز أو ملفت يصعب تجاوزه من المشاهدة الأولى.

الجدول رقم (24): توزيع أفراد العينة حسب مشاهد الفيديوهات القصيرة على تيك توك لرغبة في المشاهدة أم تعود على التمرير بلا وعي.

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
الرغبة في المشاهدة	68	68%
التمرير بلا وعي	32	32%
المجموع	100	100%

يوضح الجدول رقم (24) أن 68 % من أفراد العينة يشاهدون الفيديوهات بدافع الرغبة في المشاهدة، مقابل 32 % يقومون بالتمرير بلا وعي. وتوضح هذه النتائج أن الاستخدام الغالب ما يزال واعيا نسبيا.

وبناء على ذلك نستنتج أن تفاعل أغلب الطلبة مع الفيديوهات القصيرة يرتبط أساسا بدافع الرغبة في المشاهدة، أي أن الدافع الأساسي لاستخدامهم يتمثل في الاستهلاك البصري للمحتوى والترفيه الفوري الذي تقدمه هذه المقاطع.

ويعكس هذا السلوك أن الفيديوهات القصيرة تلبي حاجة لدى الطلبة إلى الترفيه السريع وسهولة الوصول إلى محتوى متجدد باستمرار، دون الحاجة إلى مجهود كبير أو وقت طويل، وهو ما يتماشى مع طبيعة هذه المنصات القائمة على التمرير المستمر والاستهلاك الفوري.

كما يدل هذا المعطى على أن التفاعل مع المحتوى لا يكون بالضرورة مدفوعا دائما بالرغبة في المشاركة أو الإنتاج، بل غالبا ما ينطلق من رغبة أولية في المشاهدة والاستكشاف، قبل الانتقال أحيانا إلى أشكال أخرى من التفاعل مثل الإعجاب أو التعليق.

ومن جهة أخرى، فإن هذا النمط من الدوافع يعكس الطابع الاستهلاكي للمنصات الرقمية لدى فئة من الطلبة، حيث تصبح المشاهدة وسيلة أساسية لملء أوقات الفراغ أو التخلص من الضغط اليومي، أكثر من كونها نشاطا تفاعليا عميقا.

المحور الثاني: العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (25): توزيع أفراد العينة حسب العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة.

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
أشاهد الفيديوهات القصيرة عندما أشعر بالملل	2.61	0.69	موافق
أشاهد الفيديوهات القصيرة عندما أشعر بالتوتر	1.90	0.81	محايد
أعتبر مشاهدة الفيديوهات القصيرة وسيلة للهروب من ضغط الدراسة أو الظروف الشخصية.	2.05	0.84	محايد
أشاهد الفيديوهات القصيرة مع الآخرين لتعزيز التواصل الاجتماعي.	2.02	0.81	محايد
أشاهد الفيديوهات القصيرة لأناقش محتواها مع الآخرين لاحقاً.	1.95	0.82	محايد
أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنها تمنحني شعور بالمتعة السريعة.	2.45	0.78	موافق
أخاف أن أفوت شيئاً مهماً إذ لم أشاهد الفيديوهات القصيرة.	1.81	0.78	محايد
أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنها أصبحت جزءاً من نمط الحياة السائدة بين الطلبة.	2.18	0.84	محايد
أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنني لا أريد تفويت الترنندات المنتشرة.	1.78	0.82	محايد
الاتجاه العام	2.08	0.41	محايد

الجانب التطبيقي

يبين الجدول رقم (25) الخاص بتوزيع أفراد العينة حسب العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة أن الاتجاه العام جاء في مستوى محايد بمتوسط حسابي قدره (2.08) وانحراف معياري (0.41)، وهو ما يدل على أن تأثير هذه العوامل ليس قويا بشكل حاسم، بل يتراوح بين القبول الجزئي وعدم التحديد. وعند تحليل العبارات بشكل تفصيلي، يتضح أن أبرز دافع نفسي يساهم في استخدام الفيديوهات القصيرة يتمثل في الشعور بالملل، حيث جاءت عبارة "أشاهد الفيديوهات القصيرة عندما أشعر بالملل" في اتجاه موافق بمتوسط (2.61)، مما يعكس أن الملل يُعد عاملا محفزا أساسيا يدفع الطلبة إلى هذا النوع من المحتوى باعتباره وسيلة لملء الفراغ الزمني وتجاوز الرتابة اليومية.

كما جاءت عبارة "أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنها تمنحني شعورا بالمتعة السريعة" في اتجاه موافق بمتوسط (2.45)، وهو ما يؤكد أن عنصر المتعة الفورية والسريعة يمثل دافعا مهما في جذب الطلبة نحو هذه المنصات، بما يتماشى مع طبيعة المحتوى القصير القائم على الإبهار السريع والتنوع المستمر.

في المقابل، نجد أن باقي العبارات جاءت في اتجاه محايد، مثل الشعور بالتوتر، الهروب من ضغط الدراسة، تعزيز التواصل الاجتماعي، أو متابعة الترنادات، حيث تراوحت متوسطاتها بين (1.78) و (2.18)، ما يشير إلى أن هذه الدوافع لا تمثل عوامل قوية أو مباشرة في انغماس الطلبة، وإنما تبقى تأثيراتها محدودة أو غير مستقرة.

كما أن العبارات المرتبطة بالبعد الاجتماعي، مثل استخدام الفيديوهات للتواصل أو مناقشة المحتوى مع الآخرين، سجلت مستويات محايدة، وهو ما يدل على أن استخدام الفيديوهات القصيرة لدى الطلبة يغلب عليه الطابع الفردي أكثر من كونه نشاطا اجتماعيا تفاعليا.

الجانب التطبيقي

وحسب نتائج الجدول لأعلاه نستنتج أن انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة لا تحدده عوامل نفسية واجتماعية قوية أو حاسمة، بل تحكمه دوافع بسيطة ومحدودة التأثير، ما يعكس أن هذا السلوك الرقمي هو سلوك ظرفي أكثر منه سلوكاً دائماً أو موجهها باعتبارات نفسية واجتماعية عميقة. إذ يظهر أن الاستخدام يرتبط أساساً بحالة الملل والرغبة في الترفيه السريع، حيث يلجأ الطلبة إلى هذا النوع من المحتوى كوسيلة لملء أوقات الفراغ وكسر الروتين اليومي وهو ما يدل على أن هذا النشاط يؤدي وظيفة ترفيهية آنية أكثر من كونه استجابة لحاجات نفسية معقدة. كما تشير النتائج إلى أن عنصر المتعة السريعة يمثل أحد أهم الدوافع، بما يعكس طبيعة الفيديوهات القصيرة القائمة على الإبهار اللحظي والتنوع السريع في المحتوى، الأمر الذي يجعلها جذابة وسهلة الاستهلاك. في المقابل، فإن باقي العوامل النفسية مثل التوتر وضغط الدراسة، والعوامل الاجتماعية مثل التواصل مع الآخرين أو متابعة الترنندات، جاءت في مستويات محايدة، ما يدل على أن تأثيرها محدود وغير مباشر في تشكيل هذا السلوك، وأنها لا تشكل دوافع أساسية لدى أغلب الطلبة. وبناءً على ذلك، يمكن استنتاج أن انغماس الطلبة في مشاهدة الفيديوهات القصيرة يغلب عليه الطابع الفردي والاستهلاكي، حيث يُمارس كوسيلة ترفيهية سريعة أكثر من كونه نشاطاً اجتماعياً تفاعلياً أو أداة للتكيف النفسي والاجتماعي.

المحور الثالث: كيفية تعامل طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مع مختلف نشاطاتهم اليومية من حيث إدارة الوقت.

الجدول رقم (26): توزيع أفراد العينة حسب استخدامهم أداة أو تطبيقاً لتنظيم الوقت

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	77	77%
لا	23	23%
المجموع	100	100%

الجانب التطبيقي

يبين الجدول رقم (26) توزيع أفراد العينة حسب استخدامهم أداة أو تطبيقاً لتنظيم الوقت حيث نلاحظ أن نسبة 77% من أفراد العينة يستعملون وسائل تنظيم الوقت، مقابل 23% لا يستخدمونها. وتوضح هذه النتائج وجود وعي معتبر لدى الطلبة بأهمية تنظيم الوقت في حياتهم اليومية.

حسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن تنظيم الوقت من خلال استخدام الأدوات أو التطبيقات الرقمية يساهم بشكل كبير في تحسين كفاءة الفرد وزيادة إنتاجيته خاصة في ظل تعدد الالتزامات اليومية حيث تتيح هذه الأدوات إمكانية التخطيط المسبق للمهام وتحديد الأولويات بشكل منظم مما يقلل من العشوائية ويساعد على استغلال الوقت بطريقة مثلى كما تساعد على التركيز وتقليل التشتت من خلال توزيع المهام على فترات زمنية محددة وهو ما ينعكس إيجاباً على جودة الأداء إلى جانب ذلك تساهم هذه التطبيقات في التقليل من الضغط والتوتر الناتج عن تراكم الأعمال من خلال تقديم تذكيرات مستمرة بالمواعيد والواجبات كما تعزز الانضباط الذاتي لدى المستخدم وتكسبه مهارة الالتزام بالوقت إضافة إلى إمكانية تتبع الإنجازات وتقييم مستوى الأداء مما يسمح بتحسين طرق إدارة الوقت مستقبلاً وبالتالي يمكن اعتبار هذه الأدوات وسيلة فعالة لدعم النجاح الأكاديمي وتنظيم الحياة اليومية بشكل أكثر توازناً وكفاءة.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (27): توزيع أفراد العينة حسب تأجيلهم بعض المهام الدراسية واللجوء بدلا من ذلك إلى مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
دائما	8	8%
أحيانا	47	47%
نادرا	26	26%
أبدا	19	19%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (27) أن نسبة 47 % من الطلبة يؤجلون مهامهم الدراسية "أحيانا" للجوء إلى مشاهدة الفيديوهات القصيرة، و 26 % نادرا، و 19 % أبدا، و 8 % دائما. وتوضح هذه النتائج وجود سلوك تأجيل مرتبط باستخدام المنصات الرقمية.

ومن خلال هذه المعطيات نستنتج أن الفيديوهات القصيرة تمثل عاملا مشتتا لدى نسبة معتبرة من الطلبة حيث تؤدي في كثير من الأحيان إلى استهلاك وقت طويل دون شعور مما يدفعهم إلى تأجيل التزاماتهم الدراسية وعدم الالتزام بالمهام في أوقاتها المحددة وهو ما يعكس تأثيرا سلبيا نسبيا على إدارة الوقت ويضعف من مستوى الانضباط الدراسي لديهم كما يدل ذلك على صعوبة التحكم في الاستخدام المفرط لهذه المنصات الرقمية خاصة في ظل جاذبية محتواها وسهولة الوصول إليه الأمر الذي يستدعي تنمية الوعي الرقمي لدى الطلبة وتعزيز مهارات تنظيم الوقت من أجل الحد من هذا التأثير السلبي وتحقيق توازن أفضل بين الترفيه والدراسة.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (28): توزيع أفراد العينة حسب وضع خطة أو قائمة مهام لإنجاز أعمالهم اليومية

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
دائما	10	10%
أحيانا	48	48%
نادرا	25	25%
أبدا	17	17%
المجموع	100	100%

الجدول رقم (28) يوضح أن 48 % من أفراد العينة يضعون خطة أو قائمة مهام أحيانا، مقابل 25 % نادرا، و 17 % أبدا، و 10 % دائما. وتبين هذه النتائج أن التخطيط اليومي ليس سلوكا ثابتا لدى جميع الطلبة.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن: وضع خطة أو قائمة مهام لإنجاز الأعمال اليومية تعد من الأساليب الفعالة في تنظيم الوقت وتحسين الأداء حيث تساعد الفرد على تحديد ما يجب القيام به بشكل واضح ودقيق وفق ترتيب الأولويات، مما يقلل من التشتت ويمنع نسيان المهام كما يساهم في استغلال الوقت بطريقة أكثر كفاءة من خلال توزيع الأعمال على فترات زمنية مناسبة بما يتماشى مع قدرات الفرد وظروفه اليومية. كما يمنح الشعور بالسيطرة على مجريات اليوم ويقلل من الضغط الناتج عن تراكم المسؤوليات، إلى جانب ذلك يعزز هذا الأسلوب الانضباط الذاتي، ويحفز على الاستمرارية في الإنجاز خاصة عند متابعة التقدم المحقق وشطب المهام المنجزة وهو ما ينعكس إيجابا على التوازن بين مختلف جوانب الحياة اليومية سواء الدراسية أو الشخصية.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (29): توزيع أفراد العينة حسب النشاطات التي تأخذ أكبر وقت من يومهم.

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
الدراسة	28	28%
العمل	21	21%
مشاهدة التلفزيون	5	5%
ممارسة الرياضة	3	3%
استخدام موقع التواصل الاجتماعي	46	46%
المجموع	100	100%

يبين الجدول رقم (29) أن 46 % من أفراد العينة يقضون معظم وقتهم يوميا في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مقابل 28 % في الدراسة، و21 % في العمل، و5 % في مشاهدة التلفزيون، و3 % في ممارسة الرياضة. وتوضح هذه النتائج هيمنة الاستخدام الرقمي على الوقت اليومي.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن مواقع التواصل الاجتماعي تستحوذ على الجزء الأكبر من وقت الطلبة حيث يقضون ساعات طويلة في تصفح المحتوى والتفاعل معه على حساب الأنشطة الأكاديمية والواجبات الدراسية وهو ما يعكس درجة عالية من الارتباط بهذه المنصات الرقمية كما يدل على تحولها إلى جزء أساسي من الحياة اليومية لديهم الأمر الذي قد يؤدي إلى تراجع مستوى التركيز وضعف إدارة الوقت خاصة في حال الاستخدام المفرط وغير المنظم كما يمكن أن يسهم ذلك في تأجيل المهام الدراسية وتراكمها مما يؤثر سلبا على الانضباط والتحصيل العلمي وبالتالي تبرز الحاجة إلى ترشيد استخدام هذه الوسائل وتعزيز الوعي بأهمية استثمار الوقت بشكل متوازن بين الترفيه والالتزامات الدراسية.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (30): توزيع أفراد العينة حسب تخصيص وقت للأنشطة الرياضية

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	44	44%
لا	56	56%
المجموع	100	100%

يوضح الجدول رقم (30) أن 56 % من أفراد العينة لا يخصصون وقتاً للأنشطة الرياضية، مقابل 44 % يخصصون وقتاً لها. وتبين هذه النتائج ضعف الاهتمام النسبي بالنشاط البدني.

ومن خلال ذلك نستنتج أن أغلب الطلبة لا يولون اهتماماً كافياً للأنشطة الرياضية وهو ما يعكس اختلالاً في نمط حياتهم اليومية وقد يكون ذلك مرتبطاً بسيطرة الأنشطة الرقمية التي تستحوذ على جزء كبير من وقتهم إضافة إلى ضعف مهارات تنظيم الوقت وعدم القدرة على توزيع الأنشطة بشكل متوازن كما أن غياب الممارسة الرياضية قد يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية مثل الشعور بالتعب وقلة النشاط وزيادة التوتر والضغط مما ينعكس بدوره على مستوى التركيز والتحصيل الدراسي وعليه تبرز ضرورة توعية الطلبة بأهمية إدماج النشاط البدني ضمن روتينهم اليومي والعمل على تحقيق توازن بين استخدام الوسائل الرقمية والأنشطة الصحية بما يضمن تحسين جودة حياتهم العامة.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (31): توزيع أفراد العينة حسب اعتبار أنفسهم جيدين في إدارة الوقت.

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	52	52%
لا	48	48%
المجموع	100	100%

الجدول رقم (31) يبين أن 52% من الطلبة يعتبرون أنفسهم جيدين في إدارة الوقت، مقابل 48 % يرون أنهم ليسوا جيدين في إدارة الوقت.

ومن خلال هذه المعطيات نستنتج أن إدارة الوقت من بين أهم المحاور التي تحظى باهتمام كبير في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية، وذلك نظرا للحضور القوي لهذا الموضوع في كل مناحي النشاط الإنساني، من عمل، ودراسة، وتكوين، وتعليم، وتسيير، وإدارة...، ولهذا السبب أصبحت إدارة الوقت مصدراً هاماً وموضوعاً محورياً يتجاوز مجال إدارة الموارد البشرية، إلى إدارة المنشآت الصناعية للربوت الآلي، وإدارة الأبحاث، وكل ما تعلق بالتخطيط الاستراتيجي، فإدارة الوقت أصبحت ترتبط بالهدف لا بالفواعل. لقد أكدت مختلف المقاربات والنظريات المتعلقة بإدارة الوقت أن محددات النجاح الحقيقي في مختلف المجالات إنما تتوقف بالدرجة الأولى على إدارة الوقت وتنظيمه وحسن استغلاله¹

¹ بن بختي عبد الحكيم، أهمية إدارة الوقت في عملية التخطيط الاستراتيجي، مجلة، الدراسات الإستراتيجية والبحوث السياسية، المجلد 08، جامعة محمد ملين دباغين سطيف 2، 2017، ص62.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (32): توزيع أفراد العينة حسب استطاعتهم تقسيم الوقت بين الأنشطة الجامعية ومشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك بشكل مناسب

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	72	72%
لا	28	28%
المجموع	100	100%

يوضح الجدول رقم (32) أن 72 % من أفراد العينة يرون أنهم قادرون على تقسيم وقتهم بين الأنشطة الجامعية ومشاهدة الفيديوهات القصيرة بشكل مناسب، مقابل 28 % لا يستطيعون ذلك. وتوضح هذه النتائج وجود نوع من التوازن النسبي، لدى غالبية المبحوثين. وبناء على ذلك نستنتج وجود تقسيم للوقت بين الأنشطة الجامعية ومشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك بشكل مناسب يساهم في تحقيق التوازن الضروري بين متطلبات الدراسة ووسائل الترفيه حيث يسمح هذا التقسيم بتخصيص وقت كاف لإنجاز الواجبات والمراجعة دون الوقوع في فخ التأجيل أو التراكم كما يحد من الاستهلاك المفرط للمحتوى الرقمي الذي قد يؤدي إلى تضيق الوقت والتشتت وضعف التركيز وفي المقابل يتيح أيضا مساحة للراحة والترفيه بشكل منظم يساعد على تجديد الطاقة الذهنية دون التأثير على الأداء الأكاديمي كما يعزز هذا التوازن مهارات الانضباط الذاتي والقدرة على التحكم في الاستخدام اليومي للتطبيقات الرقمية مما ينعكس إيجابا على إدارة الوقت وتحسين التحصيل الدراسي والحفاظ على استقرار نفسي أفضل لدى الطلبة.

المحور الرابع: الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الطلبة على التقليل من هدر الوقت.
الجدول رقم (33): توزيع أفراد العينة حسب وجود اقتراح أو فكرة إبداعية يعتقدون أنها يمكن أن تساعدهم وزملاءهم على استغلال الوقت بشكل أفضل

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	58	58%
لا	42	42%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (33) أن 58% من الطلبة لديهم اقتراحات أو أفكار إبداعية يمكن أن تساعدهم وزملاءهم على استغلال الوقت بشكل أفضل، بينما 42% من الطلبة لا يمتلكون مثل هذه الأفكار.

وحسب نتائج الجدول نستنتج أن الطلبة يمتلكون أفكاراً واقتراحات إبداعية تساعد على استغلال الوقت بشكل أفضل، وهو ما يعكس وجود وعي نسبي لديهم بأهمية التنظيم الذاتي والبحث عن طرق عملية للحد من هدر الوقت وتحويله إلى وقت منتج، سواء في السياق الدراسي أو الحياتي اليومي. في المقابل، يظهر أن هناك فئة أخرى من الطلبة لا تمتلك مثل هذه الأفكار مما يشير إلى تفاوت في مستوى المبادرة والتفكير الإبداعي المرتبط بإدارة الوقت، وقد يعكس ذلك ضعفاً نسبياً في مهارات التخطيط أو محدودية الوعي بأساليب الاستغلال الفعال للوقت. وبناءً على ذلك، يمكن استنتاج أن الطلبة يختلفون في درجة امتلاكهم لثقافة تنظيم الوقت من منظور إبداعي، بين فئة تسعى إلى اقتراح بدائل وأساليب لتحسين استثماره، وفئة تحتاج إلى تعزيز قدراتها في هذا المجال من خلال التوجيه والتوعية وتنمية مهارات التنظيم الذاتي.

الجانب التطبيقي

الجدول رقم (34): توزيع أفراد العينة حسب تخصيصهم أوقاتا للدراسة لا يسمحون بتضييعها

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	64	64%
لا	36	36%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (34) أن 64% من الطلبة يخصصون أوقاتا للدراسة لا يسمحون بتضييعها، بينما 36% لا يعتمدون هذا الأسلوب.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن تنظيم الوقت الدراسي من العوامل الحاسمة التي تساهم في رفع مستوى التحصيل العلمي وتحسين جودة التعلم، حيث يسمح للطلاب بتخصيص فترات زمنية مناسبة لكل مادة دراسية وفقا لأهميتها وصعوبتها، مما يساعد على فهم الدروس بشكل أعمق واستيعابها بطريقة أفضل، كما يحد من ظاهرة تراكم الدروس التي غالبا ما تؤدي إلى الشعور بالضغط والإرهاق. ويساهم تنظيم الوقت أيضا في ترسيخ المعلومات في الذاكرة من خلال المراجعة المنتظمة بدل الاعتماد على الحفظ المؤقت قبل الامتحانات.

إضافة إلى ذلك، يساعد تنظيم الوقت الدراسي على التقليل من التوتر والقلق، إذ يشعر الطالب بالتحكم في مهامه وقدرته على إنجازها في الوقت المحدد، مما يعزز ثقته بنفسه ويزيد من دافعيته نحو الدراسة. كما ينمي هذا التنظيم مهارات الانضباط الذاتي والالتزام، ويعلم الطالب كيفية تحديد الأولويات والتخطيط المسبق، وهي مهارات أساسية تمتد فائدتها إلى مختلف مجالات الحياة.

ومن جهة أخرى، يساهم تنظيم الوقت في تحقيق التوازن بين الدراسة وباقي الأنشطة اليومية مثل الراحة وممارسة الرياضة والتفاعل الاجتماعي، الأمر الذي يحافظ على الصحة النفسية

الجانب التطبيقي

والجسدية للطالب. وبالتالي، فإن حسن تنظيم الوقت الدراسي لا يقتصر فقط على تحسين النتائج الأكاديمية، بل يتعدى ذلك ليشمل بناء شخصية متوازنة وقادرة على التكيف مع متطلبات الحياة الدراسية والمهنية مستقبلاً.

الجدول رقم (35): توزيع أفراد العينة حسب التطبيقات التي يستخدمونها أو يرونها مفيدة لإدارة وقت

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
NOTION	23	23%
TO DO	50	50%
DOIST TO	27	27%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (35) أن 50% من الطلبة يستخدمون تطبيق TO DO أو يرونه مفيداً في إدارة الوقت، بينما 27% يستخدمون TO DOIST أو يرونه مفيداً في إدارة الوقت، و23% يستخدمون NOTION أو يرونه مفيداً في إدارة الوقت.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن أغلبية الطلبة يفضلون استخدام التطبيقات البسيطة التي تقوم على تسجيل المهام اليومية، وهو اختيار يعكس توجههم نحو الأدوات السهلة والعملية التي لا تتطلب تعقيداً في الاستخدام، حيث تمكنهم هذه التطبيقات من تدوين واجباتهم وتنظيم أنشطتهم بشكل واضح ومباشر، مما يسهل عليهم متابعة ما يجب إنجازه يومياً. كما أن هذه البساطة تزيد من قابلية الالتزام باستخدامها بشكل مستمر، على عكس التطبيقات المعقدة التي قد تؤدي إلى العزوف عنها.

ويدل هذا التفضيل على تنامي اعتماد الطلبة على الوسائل الرقمية في إدارة أنشطتهم اليومية، سواء الدراسية أو الشخصية، وهو ما يعكس اندماجهم في البيئة الرقمية واستثمارهم للتكنولوجيا في تحسين أدائهم وتنظيم وقتهم. كما تسهم هذه التطبيقات في تعزيز مهارات

الجانب التطبيقي

التخطيط وتحديد الأولويات، وتوفر نوعاً من التذكير المستمر بالمهام، مما يقلل من احتمالية النسيان ويساعد على استغلال الوقت بشكل أكثر فعالية. وبالتالي، يمكن اعتبار هذه الأدوات الرقمية وسيلة داعمة تساهم في ترسيخ سلوك التنظيم والانضباط لدى الطلبة، وتحسين مردودهم الدراسي بشكل عام.

الجدول رقم (36): توزيع أفراد العينة حسب وضع استراتيجية واحدة ثابتة يعتمدون عليها لتنظيم الوقت

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	62	62%
لا	38	38%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (36) أن 62% من الطلبة يعتمدون على استراتيجية واحدة ثابتة لتنظيم وقتهم، بينما 38% لا يعتمدون ذلك.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن تنظيم الوقت من الأساسيات الجوهرية التي يقوم عليها النجاح في مختلف مجالات الحياة، وخاصة في المجال الدراسي، حيث يساعد الطالب على استثمار يومه بشكل عقلائي ومنظم، من خلال توزيع المهام الدراسية والأنشطة اليومية بطريقة متوازنة، مما يضمن إنجاز الواجبات في وقتها المحدد دون تأخير أو تراكم. كما يساهم تنظيم الوقت في تحسين مستوى التحصيل العلمي، إذ يتيح للطالب فرصة المراجعة المستمرة والفهم التدريجي للدروس بدل الاعتماد على الدراسة العشوائية أو الحفظ في اللحظات الأخيرة.

إضافة إلى ذلك، يعمل تنظيم الوقت على تقليل الضغط النفسي والتوتر الذي قد يرافق فترات الامتحانات، حيث يشعر الطالب بالراحة والثقة نتيجة معرفته المسبقة بمهامه وقدرته على التحكم في وقته. كما ينمي هذا التنظيم مهارات مهمة مثل الانضباط الذاتي، وتحمل

الجانب التطبيقي

المسؤولية، واتخاذ القرار، وهي مهارات ضرورية في الحياة الجامعية والمهنية على حد سواء.

ومن جهة أخرى، يساهم تنظيم الوقت في تحقيق التوازن بين الدراسة وباقي جوانب الحياة مثل الراحة والترفيه والنشاطات الاجتماعية، مما يحافظ على الصحة النفسية والجسدية للطلاب ويمنع الإرهاق. كما يساعد على استغلال الوسائل الحديثة والتطبيقات الرقمية بشكل فعال في تتبع المهام وتذكير الطالب بالواجبات اليومية، مما يعزز من كفاءته في إدارة وقته.

الجدول رقم (37): توزيع أفراد العينة حسب محاولتهم تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة حتى يسهل تنفيذها

البدايل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	83	83%
لا	17	17%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (37) أن 83% من الطلبة يحاولون تقسيم مهامهم الكبيرة إلى مهام صغيرة، بينما 17% لا يقومون بذلك.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن أغلبية الطلبة يعتمدون على أسلوب فعال في إنجاز المهام الدراسية أو غيرها، يتمثل في تقسيم الأعمال إلى مهام صغيرة ومراحل متدرجة، وهو أسلوب تنظيمي يساعد بشكل كبير على تسهيل عملية التنفيذ وجعلها أكثر وضوحاً ومرونة، حيث يتم التعامل مع كل جزء من المهمة بشكل مستقل بدل النظر إليها كعبء كلي كبير قد يسبب التردد أو التسويف ويساهم هذا التقسيم في تحسين القدرة على التركيز، إذ يصبح الطالب أكثر قدرة على الانتباه لكل خطوة على حدة دون تشتيت.

الجانب التطبيقي

كما يساهم هذا الأسلوب في تقليل الضغط النفسي والإرهاق الذهني، لأن الطالب يشعر بأن حجم العمل أصبح قابلاً للإنجاز تدريجياً، مما يقلل من الشعور بالقلق المرتبط بكثرة المهام أو ضيق الوقت. إضافة إلى ذلك، يعزز تقسيم الأعمال من روح الإنجاز المستمر، حيث يحقق الطالب تقدماً تدريجياً يرفع من دافعيته للاستمرار، ويمنحه إحساساً بالنجاح في كل مرحلة ينجزها.

كما يساعد هذا الأسلوب على تحسين مهارات التخطيط وتحديد الأولويات، إذ يضطر الطالب إلى ترتيب المهام حسب الأهمية والمدة الزمنية، مما ينعكس إيجاباً على جودة تنظيم وقته واستغلاله بشكل فعال.

الجدول رقم (38): توزيع أفراد العينة حسب حصولهم على تدريب أو توجيه حول كيفية إدارة الوقت بشكل فعال

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	59	59%
لا	41	41%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (38) أن 59% من الطلبة تلقوا تدريباً أو توجيهاً حول كيفية إدارة الوقت، بينما 41% لم يتلقوا ذلك.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن التدريب أو التوجيه حول كيفية إدارة الوقت بشكل فعال من العوامل المهمة التي تساهم في تحسين أداء الطلبة وتنظيم حياتهم الدراسية واليومية، حيث يساعدهم على اكتساب مهارات عملية في التخطيط وتحديد الأولويات واستثمار الوقت بطريقة عقلانية. ويقوم هذا النوع من التوجيه على تعريف الطلبة بأساليب متعددة مثل إعداد جداول يومية أو أسبوعية، وتحديد الأهداف قصيرة وطويلة المدى، وتقسيم

الجانب التطبيقي

المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة قابلة للإنجاز، مما يسهل عملية التنفيذ ويجعلها أكثر وضوحاً وتنظيماً.

كما يساهم هذا التدريب في تنمية وعي الطلبة بأهمية الوقت وقيمه، ويجعلهم أكثر قدرة على التحكم في أنشطتهم بدل الانسياق وراء العشوائية أو التسويف. إضافة إلى ذلك، يتعلم الطلبة من خلاله كيفية التوازن بين الدراسة والراحة والأنشطة الأخرى، مما يحد من الضغط النفسي والإرهاق ويعزز الصحة النفسية والجسدية.

ومن جهة أخرى، يساعد التوجيه الفعال في استخدام الوسائل الحديثة مثل التطبيقات الرقمية الخاصة بتنظيم المهام والتذكير بالمواعيد، وهو ما يزيد من دقة الالتزام بالخطط اليومية. كما يساهم في تعزيز الانضباط الذاتي وتحمل المسؤولية، حيث يصبح الطالب أكثر وعياً بواجباته وأكثر قدرة على الالتزام ببرنامجه الزمني.

الجدول رقم (39): توزيع أفراد العينة حسب تخصيصهم وقتاً محدداً لمواقع التواصل الاجتماعي بدل الاطلاع عليها طوال اليوم.

البدايل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	47	47%
لا	53	53%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (39) أن 47% من الطلبة يخصصون وقتاً محدداً لمواقع التواصل الاجتماعي، بينما 53% لا يفعلون ذلك.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن النتائج تشير إلى أن أغلبية الطلبة لا يتمكنون من التحكم في الوقت الذي يقضونه على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يميلون إلى الاستخدام غير المنظم والمفرط لهذه المنصات، مما يؤدي إلى استهلاك جزء كبير من وقتهم اليومي دون وعي أو تخطيط مسبق. ويعود ذلك في كثير من الحالات إلى طبيعة

الجانب التطبيقي

المحتوى الجذاب والسريع الذي تقدمه هذه التطبيقات، والذي يجعل من الصعب على المستخدم تحديد وقت محدد للتوقف.

ويترتب عن هذا السلوك هدر واضح للوقت كان من الممكن استثماره في الدراسة أو إنجاز المهام الأكاديمية، كما يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز، مما ينعكس سلباً على التحصيل العلمي وجودة الإنجاز. إضافة إلى ذلك، قد يساهم الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي في خلق نوع من الإدمان الرقمي، حيث يصبح الطالب مرتبطاً بشكل دائم بمتابعة الإشعارات والمحتويات الجديدة، وهو ما يضعف قدرته على تنظيم وقته والتحكم في أولوياته اليومية.

وبالتالي، فإن غياب التحكم في استخدام هذه المنصات يعد من العوامل المؤثرة سلباً على إدارة الوقت لدى الطلبة، ويبرز الحاجة إلى تعزيز الوعي الرقمي لديهم وتبني استراتيجيات فعالة للحد من الاستخدام المفرط واستغلال الوقت بشكل أكثر فاعلية.

الجدول رقم (40): توزيع أفراد العينة حسب الدراسة في أماكن هادئة مناسبة للتركيز

البدائل	التكرار	النسبة المئوية
نعم	85	85%
لا	15	15%
المجموع	100	100%

يوضح هذا الجدول رقم (40) أن 85% من الطلبة يفضلون الدراسة في أماكن هادئة مناسبة للتركيز، بينما 15% لا يهتمون بذلك.

وحسب نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن النتائج تشير إلى أن أغلبية الطلبة يدركون أهمية البيئة الدراسية في تحسين مستوى التركيز، حيث يعتبرون أن توفر مكان مناسب للمذاكرة يساهم بشكل كبير في زيادة القدرة على الفهم والاستيعاب وتقليل التشتت. فكلما كانت البيئة

الجانب التطبيقي

الدراسية هادئة ومنظمة وتتوفر على ظروف ملائمة مثل الإضاءة الجيدة والابتعاد عن المشتتات، كلما زادت فعالية التعلم لدى الطالب.

كما أن هذا الإدراك ينعكس إيجابا على طريقة استغلالهم للوقت، إذ يساعدهم على استثمار فترات الدراسة بشكل أفضل وتجنب تضييع الوقت في أنشطة غير ضرورية أثناء المراجعة. إضافة إلى ذلك، تساهم البيئة الدراسية الجيدة في رفع مستوى الانتباه وتقليل الإجهاد الذهني، مما يتيح للطالب إنجاز مهامه في وقت أقصر وبجودة أعلى.

وبالتالي، فإن وعي الطلبة بأهمية البيئة الدراسية يعزز من قدرتهم على تحقيق نتائج دراسية جيدة، ويؤكد على أن تنظيم المكان لا يقل أهمية عن تنظيم الوقت، باعتبارهما عنصرين مترابطين في تحسين الأداء العلمي.

النتائج الجزئية للدراسة

- أكدت الدراسة أن أغلب أفراد العينة يفضلون مشاهدة الفيديوهات القصيرة على تيك توك خلال الفترة الليلية، ما يعكس ارتباط هذا السلوك بأوقات الراحة وانتهاء الالتزامات اليومية، ويبين أن الاستخدام الرقمي يركز أساسا على أوقات الفراغ .
- أوضحت الدراسة أن الطلبة يستخدمون الفيديوهات القصيرة بمدة زمنية غالبا قصيرة (أقل من ساعة يوميا)، مما يدل على أن الاستعمال يتم بشكل محدود نسبيا، رغم وجود فئة تقضي وقتا أطول بشكل يومي .
- أكدت الدراسة أن نمط مشاهدة الفيديوهات القصيرة لدى الطلبة يتم بشكل متقطع أكثر من كونه متواصلا، وهو ما يعكس طبيعة التصفح السريع الذي يميز منصات المحتوى القصير .
- دلت الدراسة أن أغلب الطلبة لا يشاهدون الفيديوهات القصيرة أثناء المحاضرات أو الأعمال التطبيقية، مما يشير إلى وجود درجة من الالتزام الأكاديمي، رغم وجود نسبة محدودة تستخدمها أحيانا داخل القاعات .
- أظهرت الدراسة أن استخدام الفيديوهات القصيرة خارج القاعات الجامعية أكثر انتشارا، وهو ما يعكس ارتباط هذا النوع من المحتوى بفترات الفراغ خارج أوقات الدراسة .

الجانب التطبيقي

- بينت الدراسة أن جزءا معتبرا من الطلبة يشارك الفيديوهات القصيرة مع الآخرين، مما يدل على أن استخدام تيك توك لا يقتصر على الاستهلاك الفردي بل يتعداه إلى التفاعل والمشاركة الاجتماعية .
- أكدت الدراسة أن أغلب الطلبة يشاهدون الفيديوهات القصيرة بشكل فردي، مع حضور أقل للمشاهدة مع الأصدقاء أو العائلة، مما يعكس الطابع الشخصي للاستخدام الرقمي .
- أوضحت الدراسة أن إنستغرام وتيك توك يعدان من أكثر المنصات استخداما لمشاهدة الفيديوهات القصيرة، مما يعكس تنوع مصادر المحتوى الرقمي لدى الطلبة وعدم اعتمادهم على منصة واحدة فقط .
- بينت الدراسة أن المحتوى الكوميدي هو الأكثر تفضيلا لدى الطلبة، يليه المحتوى التعليمي، مما يدل على وجود توازن نسبي بين الترفيه والاستخدام المعرفي .
- أكدت الدراسة أن أغلب الطلبة يعيدون مشاهدة الفيديوهات القصيرة أكثر من مرة، وهو ما يعكس جاذبية بعض المحتويات وتأثيرها في استقطاب انتباه المستخدمين .
- دلت الدراسة أن معظم الطلبة يشاهدون الفيديوهات القصيرة بدافع الرغبة في المشاهدة وليس التمرير غير الواعي، مما يشير إلى أن الاستخدام ما يزال في جزء كبير منه واعيا ومقصودا .
- أظهرت الدراسة أن أغلب الطلبة يستخدمون أدوات أو تطبيقات لتنظيم الوقت، مما يعكس وجود وعي نسبي بأهمية إدارة الوقت رغم اختلاف مستويات التطبيق الفعلي لهذا التنظيم .
- بينت الدراسة أن نسبة معتبرة من الطلبة تؤجل مهامها الدراسية أحيانا لصالح مشاهدة الفيديوهات القصيرة، مما يدل على تأثير هذه المنصات في خلق نوع من التشتت وإعادة ترتيب الأولويات .
- أكدت الدراسة أن التخطيط اليومي (إعداد قائمة مهام) لا يمارس بشكل منتظم لدى أغلب الطلبة، بل يتم بشكل متقطع، مما يؤثر نسبيا على فعالية تنظيم الوقت .
- أوضحت الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي تستحوذ على أكبر جزء من وقت الطلبة اليومي، مما يعكس هيمنة النشاط الرقمي على باقي الأنشطة الجامعية واليومية .
- دلت الدراسة أن أغلب الطلبة لا يخصصون وقتا كافيا للأنشطة الرياضية، وهو ما يشير إلى ضعف التوازن بين الاستخدام الرقمي والنشاط البدني .
- بينت الدراسة أن جزءا كبيرا من الطلبة لا يعتبر نفسه جيدا في إدارة الوقت، مما يعكس وجود صعوبات حقيقية في تنظيم الأنشطة اليومية .

الجانب التطبيقي

- أكدت الدراسة أن أغلب الطلبة يعتقدون أنهم قادرون على تقسيم الوقت بين الدراسة ومشاهدة الفيديوهات القصيرة، رغم وجود مؤشرات سابقة على صعوبة الالتزام الفعلي بهذا التوازن، مما يدل على وجود فجوة بين الإدراك والسلوك الفعلي.
- أظهرت النتائج أن أغلبية الطلبة لديهم وعي نسبي بأهمية استغلال الوقت، حيث عبرت نسبة معتبرة منهم عن امتلاكهم لأفكار أو اقتراحات إبداعية تساعد في تحسين إدارة الوقت، رغم وجود فئة لا تزال تفتقر إلى هذا الجانب .
- تبين أن معظم الطلبة يعتمدون على تخصيص أوقات محددة للدراسة، وهو ما يعكس وجود درجة من الانضباط الذاتي لديهم، في حين لا تزال نسبة غير قليلة غير ملتزمة بهذا التنظيم، مما يؤدي إلى تشتت الوقت وهدره .
- كشفت النتائج أن الطلبة يميلون بشكل واضح إلى استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت، خاصة تطبيق TO DO الذي جاء في المرتبة الأولى، يليه TO DOIST ثم NATION ، وهو ما يدل على انتشار الثقافة الرقمية في تنظيم المهام اليومية .
- أظهرت الدراسة أن أغلبية الطلبة تعتمد على استراتيجية ثابتة لتنظيم الوقت، مما يعكس نوعاً من الاستقرار في السلوك التنظيمي، رغم وجود فئة لا تمتلك خطة واضحة لإدارة وقتها .
- بينت النتائج أن النسبة الكبرى من الطلبة تعتمد على تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة، وهو أسلوب فعال يساعد على تحسين الإنجاز وتقليل الضغط النفسي .
- كما أظهرت الدراسة أن نسبة معتبرة من الطلبة تلقوا توجيهاً أو تدريباً حول إدارة الوقت، إلا أن فئة أخرى ما زالت تفتقر إلى التأطير والتكوين في هذا المجال .
- توصلت النتائج أيضاً إلى أن أكثر من نصف الطلبة لا يخصصون وقتاً محدداً لمواقع التواصل الاجتماعي، مما يشير إلى ضعف التحكم في استخدامها واستغلالها بشكل قد يؤدي إلى هدر الوقت .
- بينت الدراسة أن أغلبية الطلبة يفضلون الدراسة في أماكن هادئة، وهو ما يعكس وعيهم بأهمية البيئة الدراسية في تحسين التركيز وزيادة الفعالية.

مناقشة النتائج في ضوء التساؤلات :

تبين من خلال نتائج الدراسة أن عادات وأنماط استخدام الطالب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة للفيديوهات القصيرة تتسم بالاستخدام اليومي المتكرر، مع تفضيل واضح للمشاهدة خلال الفترة الليلية،

الجانب التطبيقي

واعتماد مدة استخدام غالبا قصيرة لا تتجاوز ساعة يوميا لدى أغلب الطلبة. كما أن نمط المشاهدة يغلب عليه الطابع المنقطع أكثر من المتواصل، مع حضور الاستخدام الفردي بشكل أكبر من الاستخدام الجماعي، واعتماد ملحوظ على منصات متعددة في مقدمتها إنستغرام وتيك توك. كما يميل الطلبة إلى استهلاك محتوى ترفيهي بالدرجة الأولى خاصة الكوميدي، مع وجود اهتمام بالمحتوى التعليمي بدرجة أقل .

أوضحت الدراسة أن العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب في مشاهدة الفيديوهات القصيرة تتمثل أساسا في البحث عن الترفيه والترويح عن النفس، إضافة إلى تأثير المحيط الاجتماعي الرقمي من خلال التفاعل مع المحتوى ومشاركته مع الآخرين. كما يسهم الشعور بالملل وضغط الدراسة وتوفر وقت الفراغ في زيادة الإقبال على هذه الفيديوهات، إلى جانب طبيعة المنصات نفسها التي تعتمد على الإشعارات والمحتوى السريع الجذاب الذي يعزز الاستمرار في المشاهدة .

أظهرت النتائج أن طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية يتعاملون مع مختلف نشاطاتهم اليومية من حيث إدارة الوقت بشكل متفاوت، حيث يوجد وعي نسبي بأهمية تنظيم الوقت من خلال استخدام تطبيقات أو أدوات مساعدة، إلا أن هذا الوعي لا ينعكس دائما على السلوك الفعلي. كما تبين أن مواقع التواصل الاجتماعي تستحوذ على جزء كبير من وقت الطلبة، مع وجود مظاهر تأجيل للمهام الدراسية أحيانا، وضعف نسبي في ممارسة الأنشطة الرياضية، مما يعكس صعوبات في تحقيق توازن فعلي بين الدراسة والاستخدام الرقمي .

بينت الدراسة أن الاستراتيجيات أو الحلول التي يمكن أن تساعد الطالب على التقليل من هدر الوقت تتمثل في تعزيز الوعي الرقمي بخطورة الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة، وتشجيع الطلبة على التخطيط المسبق لليوم وتنظيم المهام بشكل واضح، إلى جانب استعمال التطبيقات المساعدة على إدارة الوقت وتحديد مدة الاستخدام اليومي للمنصات الرقمية. كما يمكن أن تساهم الأنشطة البديلة مثل الرياضة والمشاركة في الأنشطة الجامعية في تقليل وقت الفراغ الذي يتم استغلاله في التصفح العشوائي . كشفت نتائج الدراسة أن هناك علاقة واضحة بين استخدام الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وهدر الوقت لدى الطلبة الجامعيين، حيث يؤدي الاستعمال المتكرر والمطول لهذه الفيديوهات إلى إضاعة جزء مهم من الوقت اليومي، وتأجيل بعض المهام الدراسية، وتقليل التركيز على الأنشطة الأكاديمية. كما أن طبيعة هذه الفيديوهات القائمة على التمرير السريع والمحتوى الجذاب تسهم في خلق

الجانب التطبيقي

نوع من التشتت وصعوبة التحكم في زمن الاستخدام، مما يجعلها أحد العوامل المؤثرة في استنزاف الوقت لدى الطلبة.

مناقشة النتائج في ضوء المقرب النظري.

أولاً: نظرية التعلم الاجتماعي

في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي يمكن تفسير نتائج الدراسة المتعلقة باستخدام الطالب الجامعي للفيديوهات القصيرة على منصات التواصل الاجتماعي من خلال اعتبار هذا السلوك مكتسباً يتشكل عبر التكرار والتعزيز والملاحظة الاجتماعية، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة يقبلون بشكل كبير على مشاهدة الفيديوهات القصيرة بشكل يومي وخاصة في الفترة الليلية، وهو ما يعكس أن هذا السلوك يتعزز تدريجياً نتيجة الشعور بالمتعة والإشباع الفوري الذي توفره هذه الفيديوهات، مما يدفع إلى إعادة استخدامه بشكل مستمر. كما يمكن تفسير الاعتماد المكثف على منصات مثل تيك توك وإنستغرام في إطار التعلم بالملاحظة، حيث يتعرض الطالب باستمرار لنماذج سلوكية من مؤثرين وزملاء يقومون بالمشاهدة والمشاركة والتفاعل، مما يرسخ هذا السلوك كأمر طبيعي داخل بيئته الرقمية.

إضافة إلى ذلك فإن إعادة مشاهدة الفيديوهات ومشاركتها مع الآخرين يعزز عملية التعلم الاجتماعي ويقوي هذا النمط من الاستخدام، في حين أن تأجيل المهام الدراسية لصالح التصفح يمكن تفسيره بضعف التعزيز الفوري للسلوك الأكاديمي مقابل قوة التعزيز الفوري الذي توفره الفيديوهات القصيرة، وهو ما يؤدي إلى ترسيخ عادة التصفح السريع والانتقال المستمر بين المحتويات. وبذلك تؤكد النتائج أن استخدام الفيديوهات القصيرة لدى الطلبة الجامعيين يمثل سلوكاً متعلماً يتشكل ويتعزز عبر آليات التعلم المختلفة داخل البيئة الرقمية.

ثانياً: الاستخدامات والاشباكات

في ضوء نظرية الاستخدامات والاشباكات يمكن تفسير نتائج الدراسة من خلال اعتبار الطالب الجامعي مستخدماً نشطاً يلجأ إلى الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل تحقيق مجموعة من الحاجات والرغبات النفسية والاجتماعية والمعرفية، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة يفضلون مشاهدة الفيديوهات القصيرة خلال الفترة الليلية وفي أوقات الفراغ، وهو ما يعكس سعيهم إلى الترفيه والتخلص من الضغوط الدراسية واليومية. كما بينت النتائج أن المحتوى الكوميدي جاء في مقدمة المحتويات المفضلة، يليه المحتوى التعليمي، مما يدل على أن الطلبة يستخدمون هذه المنصات لتحقيق اشباكات متعددة تجمع بين التسلية واكتساب المعرفة. كذلك فإن مشاركة الفيديوهات مع الآخرين وإعادة مشاهدتها

الجانب التطبيقي

يعكس رغبة الطلبة في التفاعل الاجتماعي وتقوية العلاقات مع المحيط الرقمي، إضافة إلى تحقيق نوع من الاندماج داخل البيئة الافتراضية. كما توضح النتائج أن الاستعمال المتكرر للفيديوهات القصيرة وتأجيل بعض المهام الدراسية لصالح مشاهدتها يعكس قدرة هذه المنصات على إشباع حاجات فورية لدى الطلبة تجعلهم يفضلونها على بعض الأنشطة الأخرى. ومن هذا المنطلق تؤكد نتائج الدراسة أن استخدام الفيديوهات القصيرة لا يتم بشكل عشوائي، بل يرتبط بحاجات ودوافع يسعى الطلبة إلى تحقيقها من خلال هذه الوسائط الرقمية، وهو ما يتوافق مع الطرح الأساسي لنظرية الاستخدامات والاشباع التي ترى أن الجمهور يختار الوسيلة الإعلامية القادرة على تلبية احتياجاته المختلفة. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة:

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة بين مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وهدر الوقت لدى الطلبة الجامعيين، حيث تبين أن الإفراط في متابعة هذا النوع من المحتوى يؤدي إلى استهلاك جزء كبير من الوقت عكسية بين مشاهدة الريلز ومستوى الانتباه والأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، حيث يؤدي الإفراط في استخدام الفيديوهات القصيرة إلى انخفاض التركيز والتحصيل الدراسي، وهو ما يفسر أيضاً ضعف استغلال الوقت بشكل فعال لدى بعض الطلبة.

وتتسجم نتائج الدراسة اليومي للطالب، وهو ما ينعكس سلباً على تنظيمه لنشاطاته الأكاديمية والشخصية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **Huda Rahman Noor Azlina (2025)** التي توصلت إلى أن الاستهلاك المفرط للفيديوهات القصيرة يؤدي إلى ظهور نزعات إدمانية وتأثيرات سلوكية سلبية، نتيجة الانغماس المستمر في المحتوى الرقمي السريع.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **Sadikaj Besim و Haliti Syleiman (2024)** التي أكدت وجود علاقة

الحالية كذلك مع دراسة **بن عمر سعيدة وخميسات ربيعة (2022-2023)** التي أظهرت أن الدافع الترفيهي يمثل العامل الأساسي في متابعة الفيديوهات القصيرة، وأن الطلبة يقضون جزءاً مهماً من أوقات

الجانب التطبيقي

فراغهم في مشاهدة الريلز، وهو ما يعزز فكرة أن هذه الفيديوهات أصبحت جزءاً من الروتين اليومي للطلبة الجامعيين.

كما دعمت دراسة **خالد إبراهيم العبد اللطيف (2024)** نتائج الدراسة الحالية، حيث أكدت أن الفيديوهات القصيرة تخلق نوعاً من الاعتماد السلوكي والإدمان الرقمي نتيجة التحفيز المستمر الذي تسببه الخوارزميات، مما يؤدي إلى الاستمرار في المشاهدة لفترات طويلة دون الشعور بالوقت.

ومن جهة أخرى، تتفق الدراسة الحالية مع دراسة **ناهد بلقمري وسعاد مشري (2017)** التي أوضحت أن مواقع التواصل الاجتماعي قد تتحول إلى مضيعات للوقت إذا لم يتم استخدامها بشكل منظم، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين يحتاجون إلى إدارة فعالة للوقت لتحقيق النجاح الأكاديمي.

وعلى الرغم من اتفاق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في التأكيد على التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة، إلا أنها تختلف عنها في تركيزها المباشر على العلاقة بين مشاهدة الفيديوهات القصيرة وهدر الوقت لدى طالبات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وهو ما منح الدراسة الحالية خصوصيتها من حيث البيئة الجامعية والفئة المستهدفة.

وبناءً على ذلك، تؤكد نتائج الدراسة الحالية أن الفيديوهات القصيرة، رغم ما توفره من ترفيه وسرعة في الوصول إلى المعلومات، أصبحت من أبرز العوامل التي تؤثر على استغلال الوقت لدى الطالب الجامعي، مما يستدعي ضرورة نشر الوعي بأهمية إدارة الوقت وترشيد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الخاتمة

الخاتمة

في ختام هذه الدراسة التي تناولت علاقة مشاهدة الفيديوهاات القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي، ومن خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة ورقلة، يمكن القول إن هذه الظاهرة أصبحت جزءاً أساسياً من الممارسات الرقمية اليومية لدى الطلبة، لما توفره منصات مثل تيك توك وإنستغرام من محتوى سريع وجذاب وسهل الاستهلاك.

تبين أن هذا الاستخدام، رغم ما يوفره من ترفيه وتفاعل اجتماعي، يساهم بدرجات متفاوتة في إعادة تشكيل نمط استغلال الوقت لدى الطالب الجامعي، حيث يظهر تأثيره بشكل أوضح في فترات الفراغ وفي تنظيم الأولويات اليومية. كما يبرز من خلال الدراسة وجود تداخل بين الاستخدام الواعي أحياناً والاستخدام العفوي أو غير المنظم في أحيان أخرى، وهو ما ينعكس على مستوى التحكم في الزمن اليومي.

ومن جهة أخرى، تشير المعطيات إلى أن الطلبة يعيشون حالة من التوازن غير المستقر بين متطلبات الدراسة وإغراءات المحتوى الرقمي، إذ تتأثر الإنتاجية العلمية في بعض الحالات بتزايد الانشغال بالمحتوى السريع، رغم وجود محاولات فردية لتنظيم الوقت واعتماد أدوات رقمية مساعدة. كما أن هذا السلوك يعكس تحولاً في أنماط الترفيه والتواصل داخل الوسط الجامعي نحو الفضاءات الرقمية بشكل متسارع.

قائمة المصادر والمراجع

1. لقرآن الكريم.
2. أبو العزم، عبد الغني. معجم الغني الزاهر. ج1، الدار البيضاء: دار الغني للنشر.
3. أبو حسيبة، محمد المعتز محمد. "فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم". مجلة الإرشاد النفسي، العدد 86، 2024.
4. إبراهيم، أسامة عبد الوهاب محمد. "إدارة الوقت على الأداء المؤسسي". المجلة العربية للنشر العلمي، العدد 21، تموز 2020.
5. ابن منظور الأنصاري، جمال الدين. لسان العرب. بيروت: دار المعارف، 1999.
6. أحمد، رانيا خالد محمد. "التأثير المعرفي لمقاطع الفيديو القصيرة على قيم النشء (بحث إبستمولوجي)". مجلة كليات التربية، العدد 1، جويلية 2025.
7. بن بختي، عبد الحكيم. "أهمية إدارة الوقت في عملية التخطيط الاستراتيجي". مجلة الدراسات الإستراتيجية والبحوث السياسية، المجلد 08، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، 2017.
8. بن مرسلي، أحمد. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2003.
9. بن مرسلي، أحمد. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.

قائمة المصادر والمراجع

10. بن عمر، سعيدة، وخميسات، ربيعة. "عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين للفيديوهات القصيرة: ريلز فايسبوك نموذجًا". مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2022-2023.
11. بوحوش، عمار، وآخرون. منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية. ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية، 2019.
12. بوعلام، رجاء محمود. مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للجامعات، 2007.
13. بومعراف، منال، وبوبكر، هشام. "مضيعات الوقت بين البيئة الداخلية والخارجية للتنظيم". مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، المجلد 17، العدد 01، 2023.
14. تيشوش، محمود، وغربي، صباح. "الاستبيان الإلكتروني كأداة لجمع البيانات من المجتمع الافتراضي". مجلة الحوار الثقافي، العدد 03، 2023.
15. حديدان، صبرينة، وخالد، أسماء. "قراءة في مضيعات الوقت والمنهج الملائم لإدارته". مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد 11.
16. حوحو، خديجة. "دور إدارة الوقت في التخفيف من ضغوط العمل". شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2016-2017.
17. حسين المندلاوي، علاء عبد الخالق. "نظرية التعلم الاجتماعي وتطبيقاتها التربوية". مؤسسة العراق للثقافة والتنمية، العدد 03، 2024.
18. الخضري، محسن أحمد، وآخرون. المرجع السابق.

قائمة المصادر والمراجع

19. الخفاجي، نعمة عباس، والهييتي، صلاح الدين. تحليل أسس الإدارة العامة: منظور معاصر. الأردن: دار اليازوري العلمية، 2009.
20. دويدري، رجاء وحيد. البحث العلمي: أساسياته النظرية وممارسته العلمية. لبنان: دار الفكر المعاصر، 2000.
21. دويدري، رجاء وحيد. البحث العلمي: أساسياته النظرية وممارساته العملية. دمشق: دار الفكر، 2000.
22. رفعت، محمد مصطفى. الرأي العام في الواقع الافتراضي وقوة التعبئة الافتراضية. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع، 2018.
23. سوادى عطية، حامد. مرجع سبق ذكره.
24. سلام المناسبة، أمين محمد. قواعد البحث العلمي ومناهجه. عمان: المكتبة الوطنية، 1995.
25. سلمان، سعد المشهداني. مناهج البحث الإعلامي. دار الكتاب الجامعي، 2017.
26. سليمان المشهداني، سعد. منهجية البحث العلمي. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، 2019.
27. سهيل فهد، سلامة. إدارة الوقت (منهج متطور للنجاح). عمان: المنظمة العربية للعلوم الإدارية، 1988.
28. سيدهم، ذهبية. "الأساليب الإقناعية في الصحافة المكتوبة". شهادة ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة، 2005.
29. شمس الدين فضل محمود، ضحى، وتوم، مجذوب بخيت محمد. "تأثيرات فيديو هات الإنترنت على الشباب". 2019-2022.

قائمة المصادر والمراجع

30. شمخي، عدي عبد. المشاهدة. الكلية التربوية المفتوحة، 2025.
31. عاشور، نادية سعيد. منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة: مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والطباعة، 2017.
32. عبد الله القيصري، فيصل مظفر. "رأي الصحفيين الأردنيين في مواقع التواصل الاجتماعي". رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، 2011.
33. عبد المجيد، نهلة محمد نشأت محمد. "تعرض الجمهور لمقاطع الفيديو القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على اتجاهاتهم نحو استهلاك الأخبار". العدد 11، مارس 2025.
34. عبد العزيز العبد اللطيف، خالد إبراهيم. "تأثير الفيديوهات القصيرة عبر المنصات الرقمية على الصحة النفسية للجمهور". مجلة جامعة ميداوشن، العدد 104، أبريل 2024.
35. عبده عماشة، محمد. تصميم الاستبانة الإلكترونية. كلية العلوم والآداب بالرس، 2012.
36. العبيدي، محمد جاسم، وآخرون. طرق البحث العلمي. عمان: دار ديونو، 2010.
37. عطا، حمادي عدي. مهارات إدارة وتنظيم الوقت. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي، 2014.
38. عقيل، عقيل حسين. خطوات البحث العلمي من تحديد المشكلة إلى تفسير النتيجة. دار ابن كثير.
39. عليان، ربحي مصطفى، وآخرون. مناهج وأساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة. عمان: دار الصفاء، 2008.

قائمة المصادر والمراجع

40. عويني، مريم. "مهاراة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة". مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2017-2018.
41. عايد، ريان، وناصر، أسماء. "تأثير تطبيق التيك توك على سلوك المراهق". شهادة ماستر، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، 2021-2022.
42. عوض صابر، فطمة، وآخرون. أسس ومبادئ البحث العلمي. بحري: مكتبة الإشعاع، 2002.
43. عاشور، نادية سعيد. منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة: مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والطباعة، 2017.
44. الفار، محمد جمال. معجم المصطلحات الإعلامية. عمان: دار أسامة، 2013.
45. قنديلجي، عامر. البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 1999.
46. قاسمي، هناء، وآخرون. "استخدامات الفيديو في البيئة الإعلامية". مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، 2016.
47. المبارك، محمد الصاوي محمد. البحث العلمي: أسسه وطريقة كتابته. القاهرة: الأهرام للنشر والتوزيع، 1998.
48. المحمودي، محمد سرحان علي. مناهج البحث العلمي. صنعاء: دار الكتب، 2019.
49. مشطوب، ريمة. "اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الانخراط في العمل السياسي". شهادة ماجستير، جامعة لمين محمد دباغين سطيف، 2017.

قائمة المصادر والمراجع

50. مشري، سعاد، وبلقمري، ناهد. "إدارة الوقت لدى الشباب الجامعي في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (تويتر وفيسبوك)". العدد 01، ديسمبر 2017.
51. المشاقبة، بسام عبد الرحمن. نظريات الإعلام. الأردن: دار أسامة، 2010.
52. المكرفي، ميلود، وعزة وسام، سعيد. "دلالة الفيديوهات القصيرة ودورها في التفاعل مع الحملات التوعوية المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي". مجلة التشريع الإعلامي، العدد 03، 2024.
53. محمودي، محي محمد مسعد. كيفية كتابة الأبحاث والإعداد والمحاضرات. الإسكندرية، 1994.
54. المزاهرة، منال هلال. نظريات الاتصال. عمان: دار المسيرة، 2012.
55. المزاهرة، منال هلال. نظريات الاتصال. عمان: دار المسيرة، 2018.
56. المزاهرة، منال هلال. مناهج البحث الإعلامي. عمان: دار المسيرة، 2014.
57. محمد عبد العال النعيمي، وعبد الجبار توفيق البيانين، وغازي جمال خليفة. طرق ومناهج البحث العلمي. الأردن: الورق للنشر والتوزيع، 2015.
58. المنجد في اللغة والأعلام. بيروت: دار المشرق، 1986.
59. نجم، طه عبد العاطي. مناهج البحث الإعلامي. الإسكندرية: دار الكلمة، 2015.

قائمة المصادر والمراجع

60. لعبني، هدى، وجرفي، عادلة. "أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الهوية الثقافية لدى الطلبة الجامعيين". شهادة ماستر، جامعة الصديق بن يحي جيجل، 2020.

61 .¹ Huda Rahman, Noor Azlina. Addictive tendencies and behavioural impacts of short-form video consumption among smartphone user.,maliziya, university of technology,2025

62 Sadikaj Besim , Haliti Sylejman.'impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate student.Malizya ; University for and technology,2024

.

الملاحق



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علوم الاعلام والاتصال

تخصص: الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة
استمارة استبيان

علاقة مشاهدة الفيديوهات القصيرة على مواقع التواصل الإجتماعي بهدر الوقت لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي تيك توك بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبانة بوضع علامة (+)

إن معلومات هذه الاستمارة سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي لذا نرجو

منكم الإجابة بكل موضوعية باختيار الخانة الموافقة لإجاباتكم أو استخدام عباراتكم

الخاصة في الأسئلة التي تتطلب ذلك

إشراف الأستاذ

اعداد الطلبة:

زاوي محمد الطيب

إيناس خاوة

السنة الجامعية: 2026/2025

البيانات الشخصية

1. الجنس:

☐ ذكر ☐ أنثى

2. العمر

☐ من 17 إلى 22 سنة ☐ من 23 إلى 28 سنة ☐ من 29 إلى 34 سنة

☐ أكثر من 35 سنة

3. المستوى التعليمي:

☐ ليسانس ☐ ماستر ☐ دكتوراه

4. قسم الانتماء:

- ☐ -قسم العلوم الإنسانية.
- ☐ -قسم علوم الإعلام والاتصال.
- ☐ -قسم علوم التربية والفلسفة.
- ☐ -قسم علم الاجتماع والديموغرافيا.
- ☐ - قسم علم النفس والأرطوفونيا.

المحور الأول: عادات وأنماط استخدام الطالب الجامعي للفيديوهات القصيرة.

5. في أي وقت من اليوم تشاهد عادة الفيديوهات القصيرة؟

☐ الصباح ☐ الظهيرة ☐ ليلا

6. ما المدة التي تقضيها يوميا في مشاهدة الفيديوهات القصيرة؟

أقل من ساعة ☐ من ساعة الى ساعتين ☐ من ساعتين الى 3 ساعات ☐
أكثر من 3 ساعات ☐

7. في العادة هل تشاهد الفيديوهات القصيرة بشكل متواصل أم على فترات متقطعة؟

متواصل ☐ فترات متقطعة ☐

8. هل تشاهد الفيديوهات القصيرة أثناء المحاضرات أو الأعمال الموجهة أو الأعمال التطبيقية؟

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

9. هل تشاهد الفيديوهات القصيرة خارج قاعة التدريس؟

دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

10. هل تشارك الفيديوهات القصيرة مع الآخرين؟

نعم ☐ لا ☐

11. من هم الأشخاص الذين تتابع معهم الفيديوهات القصيرة؟

مع الزملاء الدراسة ☐ مع العائلة ☐ مع الأصدقاء ☐

بمفردك ☐ مع شخص آخر ☐ أذكره ☐

.....

12. ما المنصة التي تستخدمها أكثر لمشاهدة الفيديوهات القصيرة؟

فيسبوك ☐ إنستغرام ☐ سنابشات ☐ يوتيوب ☐

KAWAI ☐ LIKEE ☐

☐ أخرى أذكرها:

.....

13. ما نوع المحتوى الذي تفضله في مشاهدة الفيديوهات القصيرة؟

☐ تعليمي ☐ إخباري ☐ كوميدي ☐ يوميات ☐ تحديات

☐ إشهاري ☐ أخرى أذكرها:

.....

14. في العادة هل تعيد مشاهدة الفيديو القصير أكثر من مرة؟

☐ نعم ☐ لا

15. هل تشاهد الفيديوهات القصيرة لأنك ترغب في المشاهدة أم لأنك تتعود على

التمرير بلا وعي؟

☐ الرغبة في المشاهدة ☐ التمرير دون وعي

المحور الثاني: العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على انغماس الطالب الجامعي في مشاهدة الفيديوهات القصيرة.

16. أشاهد الفيديوهات القصيرة عندما أشعر بالملل؟

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

17. أشاهد الفيديوهات القصيرة عندما أشعر بالتوتر؟

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

18. أعتبر مشاهدة الفيديوهات القصيرة وسيلة للهروب من ضغط الدراسة أو الظروف الشخصية.

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

19. أشاهد الفيديوهات القصيرة مع الآخرين لتعزيز التواصل الاجتماعي.

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

20. أشاهد الفيديوهات القصيرة لأناقش محتواها مع الآخرين لاحقاً .

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

21. أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنها تمنحني شعور بالمتعة السريعة.

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

22. أخاف أن أفوت شيئاً مهماً إذ لم أشاهد الفيديوهات القصيرة.

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

23. أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنها أصبحت جزءاً من نمط الحياة السائدة بين الطلبة.

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

24. أشاهد الفيديوهات القصيرة لأنني لا أريد تفويت الترنادات المنتشرة.

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

25. المحور الثالث: كيفية تعامل طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مع

مختلف نشاطاتهم اليومية من حيث إدارة الوقت.

26. هل تستخدم أي أداة أو تطبيق لتنظيم وقتك؟

☐ نعم ☐ لا

27. هل تؤجل بعض المهام الدراسية وتلجأ بدلا من ذلك الى مشاهدة فيديوهات

القصيرة؟

☐ دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

28. هل تضع خطة أو قائمة مهام لإنجاز أعمالك اليومية؟

☐ دائما ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

29. ماهي النشاطات التي تأخذ أكبر وقت من يومك؟

الدراسة ☐ العمل ☐ التلفزيون ☐ الرياضة ☐ موقع التواصل الاجتماعي ☐

أخرى أذكرها:

30. هل عندك وقت مخصص للأنشطة الرياضية؟

☐ نعم ☐ لا

31. هل تعتبر نفسك جيدا في إدارة الوقت؟

☐ نعم ☐ لا

32. هل تستطيع تقسيم الوقت بين الأنشطة الجامعية ومشاهدة الفيديوهات القصيرة

بشكل مناسب؟

☐ نعم ☐ لا

المحور الرابع: الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الطلبة على تقليل من هدر الوقت.

33. هل لديك أي اقتراح أو فكرة إبداعية تعتقد أنها يمكن أن تساعدك وزملاءك

على استغلال الوقت بشكل أفضل؟

☐ نعم ☐ لا

34. هل تخصص أوقات للدراسة لا تسمح بتضييعها؟

☐ نعم ☐ لا

35. ما هي التطبيقات التي تستخدمها أوتراها مفيدة لإدارة وقتك؟

☐ TO DOIST ☐ TO DO ☐ NATION

أخرى أذكرها:

36. هل لديك استراتيجية واحدة ثابتة تعتمد عليها لتنظيم وقتك؟

☐ نعم ☐ لا

37. أحاول تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة حتى يسهل تنفيذها؟

☐ موافق ☐ معارض ☐ محايد

38. هل تحتاج إلى تدريب أو توجيه حول كيفية إدارة الوقت بشكل فعال؟

☐ نعم ☐ لا

39. هل تفضل تقسيم الوقت الى فترات لإنجاز المهام؟

☐ نعم ☐ لا

40. هل تخصص وقتا محددا لمواقع التواصل الاجتماعي بدل الاطلاع عليها

طوال اليوم؟

☐ نعم ☐ لا

41. هل تدرس في أماكن هادئة مناسبة للتركيز؟

☐ نعم ☐ لا