

جامعة ميدأوشن

كلية الإدارة

قسم / تخصص :ماجستير إدارة اعمال



عنوان البحث

أثر استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية على تنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال الفترة دراسة تحليلية (٢٠١٩ – ٢٠٢٤)

The Impact of Digital Productivity Applications on Time Management Among Female Students at Princess Nourah University (2019–2024): An Analytical Study

إعداد الطالب/

رزان ياسر الحربي

الرقم الجامعي: ٢٥١٠٠١٠٧١

إشراف/

د. الفیصل عبد الحمید

د. فايز جراد

العام الدراسي:

2025

شكر وتقدير

أنتقدّم بخالص الشكر والتقدير إلى جميع من ساهم في دعم هذا البحث وإتمامه. كما أعبر عن امتناني لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن على توفير البيئة التعليمية الداعمة التي أسهمت في إثراء تجربتي البحثية.

وأتوجّه بالشكر إلى جميع الطالبات اللواتي شاركن في تعبئة الاستبيان وأسهمن في توفير البيانات اللازمة لإتمام هذا البحث. ولا يفوتني أن أشكر كل من قدّم لي النصّح أو المساعدة طوال مراحل إعداد هذه الدراسة.

ولجميع من دعمني معنويًا خلال فترة العمل على هذا البحث، لكم مني كل الامتنان والتقدير.

جدول فهرس محتويات البحث:

Table of Contents	فهرس المحتويات
Acknowledgments	الشكر والتقدير
Table of Contents	فهرس المحتويات
List of Tables and Charts	فهرس الجداول والأشكال
Chapter 1: Introduction	الفصل الأول: المقدمة
Introduction	المقدمة
Problem Statement	مشكلة الدراسة
Study Importance	أهمية الدراسة
Study Objectives	أهداف الدراسة
Research Questions	أسئلة الدراسة
Research Hypotheses	فرضيات الدراسة
Study Limits	حدود الدراسة
Research Methodology	منهجية الدراسة
Theoretical Framework	النظرية العلمية المتبعة
Chapter 2: Literature Review	الفصل الثاني: الدراسات السابقة
Introduction	مقدمة
Dependent Variable	المتغير التابع
Independent Variable	المتغير المستقل
Previous Studies	الدراسات السابقة
Summary and Discussion	خلاصة الدراسات السابقة ومناقشتها
Study Gap & Contribution	ما يميز الدراسة الحالية
Theoretical Model	الإطار النظري للدراسة
Chapter 3: Methodology	الفصل الثالث: منهجية الدراسة
Introduction	مقدمة
Research Design	تصميم البحث
Research Population	مجتمع البحث
Sample Characteristics	خصائص العينة
Sample Size	تحديد حجم العينة
Data Collection Tool	أداة جمع البيانات
Data Collection Steps	خطوات جمع البيانات
Study Limits	الحدود الزمانية والمكانية والموضوعية
Statistical Analysis	الأداة الإحصائية المستخدمة
Chapter 4: Practical Study	الفصل الرابع: الدراسة الميدانية
Introduction	مقدمة
Data Analysis	تحليل البيانات
Research Findings and Discussion	نتائج الدراسة ومناقشتها
Recommendations	التوصيات

Table of Contents	فهرس المحتويات
Chapter 5: Conclusions & Recommendations	الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات
Introduction	مقدمة
Conclusions	الاستنتاجات
Recommendations	التوصيات
Future Studies	مقترحات للبحوث المستقبلية
References	المراجع
Appendices	الملاحق
Questionnaire	الاستبانة
Arabic Abstract	الملخص العربي
English Abstract	الملخص الإنجليزي

الفصل الأول

1.1 المقدمة :

شهدت السنوات الأخيرة تسارعًا كبيرًا في التحول الرقمي، مما انعكس بشكل مباشر على أنماط الحياة اليومية والسلوكيات الفردية، خاصةً لدى فئة الشباب في البيئات التعليمية. فقد أصبحت التقنية ركيزة أساسية في إدارة الشؤون الدراسية، ومن أبرز ما نتج عن هذا التحول هو انتشار استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية، والتي باتت تلعب دورًا مهمًا في تنظيم المهام، وتتبع الإنجاز، وإدارة الوقت بفعالية. وقد ساعدت هذه التطبيقات في تقديم حلول عملية للطالبات الجامعيات في ظل ازدياد التحديات الأكاديمية والضغوطات الشخصية.

وقد أشارت دراسة القرشي (2021) إلى وجود علاقة سلبية بين ضعف إدارة الوقت ومستويات القلق الأكاديمي لدى طالبات الجامعات السعودية، مما يوضح أن هذه الفئة تواجه ضغوطًا متزايدة في تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والالتزامات الشخصية. ويعكس ذلك الحاجة الملحة إلى تبني أدوات تكنولوجية فعالة تُعزز المهارات التنظيمية لدى الطالبات وتساعدن في التعامل مع التحديات الأكاديمية. ومن جانب آخر، أكدت دراسة Galindo-Domínguez & Bezanilla (2021) أن الطلاب الذين يمتلكون كفاءة رقمية أعلى يتمتعون بقدرة أفضل على تنظيم وقتهم وإتمام مهامهم الدراسية بشكل مستقل وأكثر فاعلية.

ومع أن تطبيقات الإنتاجية الرقمية مثل Notion، Trello، Todoist، Google Calendar وغيرها، قد أثبتت فاعليتها في العديد من البيئات التعليمية، إلا أن الدراسات المحلية التي تناولت أثر هذه التطبيقات على تنظيم الوقت لدى الطالبات الجامعيات في السعودية لا تزال محدودة. وقد وجدت دراسة (Ullah et al., 2020) أن هناك تفاوتًا كبيرًا في فعالية هذه التطبيقات بناءً على مستوى وعي الطالبات بكيفية استخدامها، ومدى تبنيهن لها بشكل يومي ضمن أنماطهن الدراسية.

تنبع أهمية هذه الدراسة من الحاجة إلى سد الفجوة في الدراسات السعودية التي تربط بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى الطالبات، عبر تقديم تحليل علمي ممنهج للدراسات السابقة ومقارنتها بالسياق المحلي. كما تسعى الدراسة إلى تسليط الضوء على سلوكيات الطالبات تجاه هذه التطبيقات، وكيفية استثمارها في تحسين الأداء الأكاديمي.

تقوم هذه الدراسة على منهج وصفي تحليلي يعتمد على مراجعة وتحليل الدراسات السابقة ذات العلاقة، من أجل الوصول إلى فهم أعمق لطبيعة العلاقة بين استخدام التطبيقات الرقمية وتنظيم الوقت. وتسهم نتائج الدراسة المتوقعة في تقديم توصيات قابلة للتطبيق في البيئة الجامعية السعودية، بما يدعم التوجهات الوطنية نحو التحول الرقمي وتحسين مخرجات التعليم الجامعي.

ومما يعزز أهمية هذه الدراسة أيضًا أن التحول الرقمي في المملكة العربية السعودية يُعد من الركائز الأساسية لرؤية 2030، حيث تسعى الحكومة إلى تمكين الأفراد والمؤسسات من الاستفادة القصوى من التقنية في مختلف المجالات، بما في ذلك التعليم العالي. وقد بدأت العديد من الجامعات السعودية بتبني نماذج تعليمية هجينة تتطلب من

الطالبات مستوى عالٍ من التنظيم الذاتي وإدارة الوقت، وهو ما يجعل تطبيقات الإنتاجية الرقمية أدوات ضرورية لا غنى عنها. إلا أن مدى استعداد الطالبات لاستخدام هذه الأدوات بشكل فعال، ومدى إدراكهن لأثرها على تحسين إنجازهن الأكاديمي، لا يزال محل تساؤل. وفي ظل هذا التوجه الوطني نحو التحول الرقمي، تصبح الحاجة ماسة لدراسات تحليلية توضح كيف يمكن توظيف هذه التطبيقات لدعم الطالبات وتعزيز استغلالهن للوقت كأصل أكاديمي ثمين.

ومع اتساع رقعة استخدام الهواتف الذكية وتزايد اعتماد الطالبات على التطبيقات الرقمية في حياتهن اليومية، برزت الحاجة لفهم ما إذا كان هذا الاستخدام يحمل طابعاً عشوائياً أم أنه موجه ويخدم الأهداف الأكاديمية. كثير من الطالبات يستخدمن تطبيقات مخصصة لتدوين المهام، وتذكير بالمواعيد، وتتبع الأهداف الشخصية والدراسية، لكن مدى التزامهن الفعلي بتلك الأدوات يظل متفاوتاً. فقد كشفت دراسات عدة عن وجود فجوة بين استخدام التطبيقات واكتساب المهارات التنظيمية فعلياً، مما يشير إلى أن توفر الأدوات لا يعني بالضرورة تحسين السلوك أو الإنتاجية. ومن هنا، تكتسب هذه الدراسة أهميتها في تحليل العلاقة بين الاستخدام الواعي والمنظم لتطبيقات الإنتاجية وبين القدرة الفعلية على إدارة الوقت وتحقيق التوازن الأكاديمي والشخصي لدى الطالبات.

1.2 مشكلة الدراسة:

في ظل تسارع التحول الرقمي، أصبحت تطبيقات الإنتاجية الرقمية جزءاً من الحياة الجامعية اليومية، حيث تعتمد الكثير من الطالبات على أدوات مثل Trello، Google Calendar، Notion وغيرها لتنظيم المهام الدراسية وإدارة الوقت. ومع ذلك، لا تزال هناك تفاوتات كبيرة في مدى استفادة الطالبات من هذه التطبيقات، الأمر الذي يطرح تساؤلات حول فعاليتها الحقيقية في تحسين الأداء الأكاديمي والحد من التوتر المرتبط بتعدد المسؤوليات.

أشارت دراسة القرشي (2021) إلى وجود علاقة سلبية بين ضعف إدارة الوقت وارتفاع مستويات القلق الأكاديمي لدى طالبات الجامعات السعودية، مما يعكس حجم التحديات التي تواجهها هذه الفئة في التوفيق بين الدراسة والحياة الشخصية. كما أوضحت دراسة (Ullah et al., 2020) أن الاستخدام العشوائي للتقنية لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين التنظيم أو الإنجاز، بل قد يزيد من التشتت وفقدان السيطرة على المهام، إذا لم يكن مبنياً على وعي تنظيمي واستمرارية.

ورغم الانتشار الواسع لاستخدام تطبيقات الإنتاجية، إلا أن البيئة السعودية الجامعية تفتقر إلى دراسات تحليلية متخصصة تبحث في العلاقة بين الاستخدام الفعلي لهذه التطبيقات وتنظيم الوقت لدى الطالبات. فمعظم الدراسات تركز على الإنتاجية بشكل عام، أو في سياقات مهنية، دون التطرق الكافي للفئة الجامعية النسائية في المملكة. هذه الفجوة البحثية تبرز الحاجة إلى دراسة علمية منهجية توضح ما إذا كانت هذه التطبيقات تمثل حلاً حقيقياً وفعالاً لمشكلة إدارة الوقت، أم أنها مجرد أدوات تقنية بلا أثر جوهري في السياق الأكاديمي المحلي.

ومن هنا، تنبع مشكلة الدراسة من التساؤل الرئيسي التالي:

ما أثر استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية على تنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

1.3 أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية العلمية:

تأتي أهمية هذه الدراسة من تركيزها على موضوع لم يُتناول بالقدر الكافي في السياق السعودي، وهو العلاقة بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى الطالبات الجامعيات. فرغم وجود عدد من الدراسات التي تناولت إدارة الوقت أو الكفاءة الرقمية بشكل عام، إلا أن الربط بينهما داخل إطار تحليلي واضح لا يزال محدوداً. وتُساهم هذه الدراسة في سدّ الفجوة البحثية القائمة من خلال مراجعة أدبيات حديثة، وتحليلها ضمن سياق محلي يعكس واقع الطالبات في الجامعات السعودية. كما تساهم في إثراء المحتوى العلمي العربي في مجال توظيف التقنية لدعم المهارات الأكاديمية، وتفتح المجال أمام أبحاث مستقبلية أعمق تتناول الأثر السلوكي والمعرفي لهذه الأدوات الرقمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تمتد أهمية الدراسة إلى البعد التطبيقي، حيث يمكن الاستفادة من نتائجها في تطوير برامج التوجيه والإرشاد الأكاديمي داخل الجامعات، من خلال توجيه الطالبات لاستخدام أدوات إنتاجية فعالة تساعدن في تنظيم الوقت وزيادة التحصيل الدراسي. كما يمكن أن تُساهم في تصميم ورش عمل تدريبية تعزز المهارات التنظيمية الرقمية، وتدعم استقلالية الطالبات في إدارة مهامهن الدراسية. ومن المتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة كل من: الإدارات الجامعية، والمستشارين الأكاديميين، والمطورين التربويين، إضافة إلى الطالبات أنفسهن، حيث تسلط الضوء على أدوات عملية يمكن توظيفها لتحسين الأداء الأكاديمي وتقليل مستويات القلق والتسويق المرتبطة بضعف تنظيم الوقت.

1.4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مدى استخدام الطالبات لتطبيقات الإنتاجية الرقمية في تنظيم مهامهن الدراسية.
- تحليل تأثير استخدام هذه التطبيقات على مستوى إدارة الوقت لدى الطالبات.
- رصد أبرز التحديات التي تواجه الطالبات في الاستفادة من هذه التطبيقات بشكل فعال.
- توضيح الفجوة بين الاستخدام التقني والتطبيق العملي للمهارات التنظيمية.
- تقديم توصيات تطبيقية يمكن أن تساهم في تعزيز استخدام الأدوات الرقمية لتحسين الأداء الأكاديمي.

1.5 أسئلة الدراسة:

في ظل التحول الرقمي المتسارع الذي يشهده قطاع التعليم العالي، تزداد الحاجة إلى فهم أعمق لأثر الأدوات التقنية على المهارات الأكاديمية الأساسية، وعلى رأسها إدارة الوقت. ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما مدى تأثير استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية على تنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

ويندرج تحت هذا السؤال عدد من التساؤلات الفرعية التي تهدف إلى تفصيل العلاقة بين استخدام هذه التطبيقات وواقع الطالبات الجامعيات، وهي على النحو التالي:

- إلى أي مدى تعتمد الطالبات على تطبيقات الإنتاجية الرقمية في تنظيم مهامهن الدراسية اللاصفية؟
- كيف تنعكس أنماط استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية على تطور مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات في بيئة تعتمد على التعلم الذاتي؟
- ما أبرز المعوقات أو التحديات التي تقلل من فاعلية استخدام هذه التطبيقات في الحياة الجامعية اليومية؟
- هل يوجد فرق واضح بين الاستخدام التقني الشكلي للتطبيقات وبين التطبيق العملي الفعّال لمهارات التنظيم وإدارة الوقت؟
- ما أبرز التوصيات التي يمكن أن تساعد في تطوير سلوك الطالبات نحو استخدام أكثر فاعلية لهذه الأدوات التقنية ضمن البيئة الجامعية السعودية؟

1.6 فرضيات الدراسة:

تقوم هذه الدراسة على عدد من الفرضيات التي تسعى إلى استكشاف العلاقة بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى طالبات الجامعات في السعودية، وذلك على النحو التالي:

ولتحقيق أهداف الدراسة فقد اعتمدت على مجموعة من الفرضيات الآتية:

الفرضية الرئيسية:

تسعى هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى طالبات الجامعات، بناءً على ما تم رصده في الأدبيات العالمية الحديثة، مع الإقرار بوجود فجوة في الدراسات السعودية المحلية التي تناولت هذه الظاهرة تحديداً. وعليه، فإن الفرضيات المقترحة هي:

الفرضية الرئيسية:

يوجد تأثير إيجابي لاستخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية على مهارات تنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال الفترة (2019-2024). وقد دعمت دراسة (Ullah et al., 2020) العلاقة بين استخدام تطبيقات مثل Google Calendar وTodoist وNotion وبين تحسين إدارة الوقت لدى طلاب الجامعات.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المنتظم لتطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنمية قدرة الطالبات على التخطيط للمواعيد الأكاديمية وإدارة المهام اليومية بفعالية. (Ullah et al., 2020)
- تشير الأدبيات إلى أن ارتفاع الوعي التنظيمي لدى الطالبات يُسهم في فاعلية استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت وتحقيق التوازن الأكاديمي، إلا أن هذه العلاقة تحتاج إلى مزيد من التحقق في السياق المحلي.
- ضعف المهارات التقنية أو محدودية الكفاءة الرقمية قد تؤثر سلبًا على قدرة الطالبات على الاستفادة الكاملة من إمكانيات هذه التطبيقات.
- تسهم البيئة الجامعية، بما في ذلك التوجيه الأكاديمي والدعم المؤسسي، في تحفيز تبني تطبيقات الإنتاجية ضمن الممارسات اليومية للطالبات.
- قد يرتبط الاستخدام المستمر والمنظم لتطبيقات الإنتاجية الرقمية بانخفاض معدلات التسويف الأكاديمي وزيادة الالتزام بالمواعيد النهائية لدى الطالبات، وفق ما تشير إليه تقارير حديثة في التعليم العالي (مثل تقرير (Doodle, 2025).

1.7 حدود الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على تحليل العلاقة بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وذلك في ضوء مراجعة منهجية للدراسات السابقة ذات العلاقة. وتتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

- **الحد المكاني:** أجريت الدراسة ضمن سياق جامعي محلي، هو جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمدينة الرياض، مما قد يؤثر على إمكانية تعميم النتائج على جميع الجامعات السعودية.
- **الحد الزمني:** يغطي التحليل الفترة الزمنية ما بين عامي 2019 و2024، وهي فترة شهدت تحولات رقمية متسارعة بفعل التغيرات العالمية في نمط التعليم والعمل عن بُعد، مما يجعل النتائج مرتبطة بهذا السياق الزمني.
- **الحد الموضوعي:** تركزت الدراسة على تطبيقات الإنتاجية الرقمية المستخدمة لأغراض تنظيم الوقت فقط، مثل Notion وTodoist وGoogle Calendar، دون التطرق إلى التطبيقات التعليمية الأخرى أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- **حد المصادر:** نظرًا لندرة الدراسات الميدانية السعودية التي تناولت هذا الموضوع تحديدًا، تم الاعتماد على أدبيات علمية دولية محكمة، مع محاولة مواءمتها مع السياق المحلي، وهو ما يُعد أحد مبررات إجراء هذه الدراسة التحليلية، ويشكل فجوة معرفية تسعى الدراسة إلى سدّها.

1.8 منهجية الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تهدف إلى تحليل محتوى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية وتنظيم الوقت لدى طالبات الجامعات. وقد تم اختيار هذا المنهج نظرًا لملاءمته لطبيعة الدراسة التي لا تعتمد على أدوات ميدانية، وإنما تستند إلى مراجعة أدبيات علمية محكمة بهدف استخلاص أنماط العلاقة بين المتغيرات وتفسيرها ضمن السياق التعليمي السعودي. شملت عينة الدراسات التي تم تحليلها عددًا من البحوث المنشورة بين عامي 2019 و2024، والتي تناولت موضوعات ذات صلة مثل: الكفاءة الرقمية، والوعي التنظيمي، والتسويق الأكاديمي، والمهارات التقنية، وتأثير أدوات مثل Google Calendar وNotion وTodoist على أداء الطالبات الجامعيات. تم تحليل هذه الدراسات باستخدام أسلوب التحليل المقارن لاستخلاص أوجه التشابه والاختلاف في النتائج والمنهجيات، كما تم ربط النتائج المستخلصة بالسياق المحلي في المملكة العربية السعودية، لا سيما في ظل التوجه الوطني نحو التحول الرقمي في التعليم، والاعتماد المتزايد على الأدوات التقنية داخل البيئة الجامعية.

1.9 النظرية العلمية المتبعة لإعداد البحث:

يستند هذا البحث إلى مجموعة من الأطر والنماذج العلمية التي تفسر العلاقة بين استخدام التطبيقات الرقمية ومهارات إدارة الوقت لدى الطالبات الجامعيات، وذلك بهدف بناء أساس نظري متين يوجه الدراسة ويدعم فروضها ونتائجها المتوقعة.

أولاً: نظرية التنظيم الذاتي

تُعَدُّ هذه النظرية من أهم الأسس التي تفسر قدرة الأفراد على التخطيط وتنظيم الوقت وضبط السلوك. وتشير النظرية إلى أن الطالب الذي يمتلك مهارات تنظيم ذاتي أعلى يكون أكثر قدرة على:

- تحديد الأهداف الدراسية
- متابعة الأداء
- ضبط المشتتات
- الالتزام بالمهام في الوقت المحدد

ويرتبط ذلك مباشرة باستخدام التطبيقات الرقمية، حيث تُستخدم هذه التطبيقات كأدوات داعمة لتعزيز التنظيم الذاتي عبر التذكير، متابعة الإنجاز، وتحديد الأولويات.

ثانياً: نموذج إدارة الوقت الحديث

يفترض هذا النموذج أن إدارة الوقت تعتمد على ثلاث مكونات رئيسية:

- التخطيط: تحديد المهام وترتيبها في جدول واضح.
- تحديد الأولويات: اختيار المهام الأكثر أهمية وارتباطاً بالأهداف.
- التحكم في السلوك: مقاومة التأجيل والتشتت والانضباط في تنفيذ المهام.

وتُسهّم التطبيقات الرقمية مثل Google Calendar ،Notion ،Todoist في تعزيز هذه المكونات عبر توفير أدوات لتنظيم المهام وإرسال التنبيهات وتقسيم الأعمال، مما يؤثر إيجابًا على مستوى إدارة الوقت لدى الطالبات.

ثالثًا: نظرية العبء المعرفي

توضّح هذه النظرية أن كثرة المعلومات والمشتتات الرقمية قد ترفع من العبء المعرفي على الطالبة، مما يقلل قدرتها على التركيز والإنجاز. ولهذا تُستخدم بعض التطبيقات الرقمية كحلّ لتعويض هذا العبء عبر:

- تنظيم المعلومات في قوائم واضحة
 - تقليل الوقت الضائع في البحث أو التشتت
 - تعزيز التركيز أثناء الدراسة (مثل تطبيقات التركيز (Pomodoro)
- وبالتالي، يصبح استخدام التطبيقات الرقمية عاملاً مفسراً لتحسين إدارة الوقت من خلال تخفيف الضغط الذهني.

رابعًا: العلاقة بين المتغيرين في ضوء الإطار النظري

استنادًا إلى هذه النظريات، يمكن تفسير العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع على النحو التالي:

- التطبيقات الرقمية تعزز مهارات التنظيم الذاتي
- التنظيم الذاتي يحسّن إدارة الوقت
- إدارة الوقت تؤدي إلى انخفاض التسويف وزيادة الإنجاز
- وبالتالي، ينعكس استخدام التطبيقات الرقمية على الأداء الدراسي للطالبة

خامسًا: سبب اختيار هذه الأطر النظرية

تم اختيار هذه النظريات لأنها:

- الأكثر ارتباطًا بالسلوك الرقمي والتنظيم
- مستخدمة في أحدث الدراسات التي تناولت إدارة الوقت
- مناسبة لطالبات الجامعات اللواتي يعتمدن بشكل متزايد على التقنية
- تدعم فرضيات البحث التي تربط بين التقنية والسلوك الدراسي

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

2.1 المقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة ازدياداً ملحوظاً في الدراسات التي تناولت العلاقة بين السلوك الرقمي والمهارات الأكاديمية لدى طلاب التعليم العالي، وعلى رأسها إدارة الوقت، والانغماس في الدراسة، والقدرة على التنظيم الذاتي. ويعود هذا الاهتمام إلى التحولات المتسارعة في بيئات التعليم الحديث واعتماد الطلاب المتزايد على الأدوات الرقمية، سواء تلك المخصصة للإنتاجية أو الاستخدامات اليومية مثل الهواتف الذكية وتطبيقات التواصل. وفي ضوء هذا السياق، تبرز الحاجة إلى مراجعة الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية، والتي تسعى إلى تحليل أثر استخدام الأدوات والتطبيقات الرقمية في تحسين مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات في الجامعات السعودية. وعليه، تشمل هذه المراجعة دراسات تناولت تطبيقات الإنتاجية الرقمية، ودراسات أخرى بحثت دور المهارات التنظيمية والسلوك الرقمي مثل الاعتماد على الهاتف وضبط النفس وانغماس الطلاب في الدراسة، لما لهذه المتغيرات من ارتباط مباشر أو غير مباشر بموضوع البحث. وقد تم اختيار هذه الدراسات بناءً على حداثة، وارتباطها الوثيق بمحاور البحث، وتنوع مناهجها وأساليبها الإحصائية، إضافة إلى شمولها عينات من طلاب جامعيين. ويسهم هذا التنوع في بناء أرضية علمية قوية وتطوير فهم أعمق للعوامل المؤثرة على تنظيم الوقت والسلوك الدراسي في البيئة الجامعية.

2.2 المتغير التابع:

تمثل إدارة الوقت المتغير التابع في هذه الدراسة، ويُقصد بها قدرة الطالبات على تخطيط وتنظيم واستثمار الوقت المتاح لإنجاز المهام الأكاديمية بكفاءة. وتشمل إدارة الوقت مجموعة من المهارات السلوكية والتنظيمية التي تساعد الطالبة على تحديد الأولويات، وضبط الجدول الزمني، وتقليل التشتت، والالتزام بالمواعيد النهائية.

وتُعد إدارة الوقت من المهارات الأساسية في التعليم الجامعي، حيث ترتبط بشكل مباشر بمستوى الإنجاز الأكاديمي، والانغماس في التعلم، والقدرة على مواجهة ضغوط الدراسة. كما تشمل إدارة الوقت مجموعة من الأبعاد الرئيسة، أهمها:

- التخطيط المسبق للمهام ويشمل القدرة على توزيع الوقت على المهام المختلفة بطريقة فعّالة.
- تحديد الأولويات قدرة الطالبة على التمييز بين المهام العاجلة والمهمة وترتيبها وفق أهميتها.
- الالتزام بالمهام والمواعيد مدى انضباط الطالبة في تنفيذ المهام في الوقت المحدد دون تأجيل أو تسويف.
- تقليل التشتت وضبط الانتباه الحفاظ على التركيز أثناء الدراسة وتجنب المشتتات الرقمية أو البيئية.
- تنظيم الجدول الزمني اليومي والأسبوعي مهارة توزيع الوقت بين الدراسة، الأنشطة، والالتزامات الشخصية.

وتبرز أهمية هذا المتغير في الدراسة الحالية لأنه يمثل المؤشر الرئيس الذي يُظهر مدى استفادة الطالبات من التطبيقات الرقمية، ومدى انعكاس ذلك على قدرتهم على التخطيط والإنجاز الأكاديمي.

2.3 المتغير المستقل:

مثل استخدام التطبيقات الرقمية المتغير المستقل في هذه الدراسة، ويُقصد به مدى اعتماد الطالبات على تطبيقات الهاتف المحمول والتطبيقات الإلكترونية المخصصة لـ تنظيم الوقت، تتبع المهام، تعزيز التركيز، وتقليل التسويف. ويشمل هذا المتغير مجموعة من أنماط الاستخدام والسلوكيات المرتبطة بالتقنية، مثل:

- استخدام تطبيقات إدارة الوقت مثل: Google Calendar، Todoist، Notion، وغيرها من التطبيقات التي تُستخدم لتخطيط الجداول وتسجيل المهام.
- استخدام تطبيقات التركيز وتقليل التششت مثل: Forest، Focus To-Do، Cold Turkey، والتي تساعد الطالبة على تقليل وقت استخدام الهاتف والتركيز على الدراسة.
- استخدام تطبيقات تدوين الملاحظات وتنظيم المحتوى مثل: Evernote، OneNote، Notion، التي تساعد في تنظيم المعلومات وتسهيل المراجعة.
- استخدام أدوات التذكير والمتابعة مثل: خاصية التذكير في الهواتف، تطبيقات العادات، أو تطبيقات تتبع الإنجاز اليومي.
- مدة وتكرار استخدام التطبيقات الرقمية أي عدد الساعات أو المرات التي تلجأ فيها الطالبة لهذه التطبيقات كجزء من الروتين الدراسي.

ويُفترض في هذه الدراسة أن استخدام التطبيقات الرقمية يساعد على رفع كفاءة إدارة الوقت من خلال تحسين التخطيط، وتقليل التسويف، وتنظيم المهام اليومية، مما ينعكس إيجاباً على الإنجاز الأكاديمي.

2.4 الدراسات السابقة:

❖ دراسة (Ullah et al., 2020)، بعنوان: “تحليل مقارن لتطبيقات الإنتاجية على إدارة

الوقت: دراسة مبنية على استبيان”

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحليل مدى فعالية تطبيقات الإنتاجية الرقمية في تحسين قدرة الطلاب الجامعيين على إدارة وقتهم وتنظيم مهامهم الأكاديمية. ركّز الباحثون على فهم ما إذا كان استخدام تطبيقات الإنتاجية يساهم في تعزيز الالتزام بالمهام اليومية وتحقيق التوازن بين الجوانب الأكاديمية والاجتماعية للطلاب.
- منهج الدراسة: اعتمد الباحثون المنهج الكمي الوصفي من خلال المسح الميداني باستخدام الاستبيانات كأداة رئيسية لجمع البيانات. وقد مكّن هذا الأسلوب من رصد أنماط استخدام التطبيقات واستخلاص اتجاهات واضحة حول تأثيرها في إدارة الوقت.
- مجتمع وعينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على طلاب الجامعة الوطنية للغات الحديثة (NUML) في إسلام آباد. بلغت عينة الدراسة 25 طالباً، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية لضمان شمول مستخدمين حقيقيين لتطبيقات الإنتاجية.
- متغيرات الدراسة:
 - المتغير المستقل: استخدام تطبيقات الإنتاجية.

- **المتغير التابع:** كفاءة إدارة الوقت لدى الطلاب، وتم قياسه من خلال الالتزام بالمهام، وتنظيم الجدول الزمني، والقدرة على إنجاز الأعمال في الوقت المحدد.

- **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن 65% من الطلاب المشاركين تمكنوا من إتمام المهام ضمن الجدول الزمني المخطط عند استخدام تطبيقات الإنتاجية. تشير هذه النتيجة إلى أن التطبيقات الرقمية يمكن أن تعمل كأدوات لتنظيم السلوك وتعزيز الإنجاز الأكاديمي من خلال الحد من التأجيل وزيادة التركيز.
- **توصيات الدراسة:** أوصت الدراسة بتبني تطبيقات الإنتاجية كوسيلة داعمة للطلاب في تحسين إدارة الوقت وزيادة الكفاءة الشخصية. كما شددت على أهمية دمج هذه التطبيقات ضمن البيئة التعليمية بهدف تعزيز المهارات التنظيمية وتنمية قدرات التخطيط لدى الطلاب.

➤ **نقاط القوة:**

- تناول موضوعًا حديثًا وشائعًا بين الطلاب.
- استخدمت أدوات كمية مباشرة تعكس السلوك اليومي للطلاب.
- قدمت أدلة رقمية واضحة تربط بين استخدام التطبيق والإنجاز.

➤ **حدود الدراسة:**

- صغر حجم العينة يقلل من إمكانية تعميم النتائج.
- اعتماد البيانات على استجابات الطلاب الذاتية قد يحد من الدقة.
- لم تشمل الدراسة عوامل أخرى مؤثرة مثل الدافعية أو مستوى الانغماس الدراسي.

- **مدى ارتباط الدراسة بالبحث:** تبرز أهمية الدراسة في دعم الجانب النظري للبحث حول تأثير السلوك الرقمي في الأنشطة اليومية، إذ تشير إلى أن استخدام التكنولوجيا قد يسهم في تحسين أو إضعاف إدارة الوقت. وعلى الرغم من تركيزها على تطبيقات الإنتاجية وليس شبكات التواصل الاجتماعي، إلا أنها توفر إطارًا يمكن الاستفادة منه في فهم كيفية تأثير الأدوات الرقمية على السلوك والتنظيم، وهو ما يتقاطع مباشرة مع موضوع البحث.

- **تحليل الباحث:** تقدم هذه الدراسة نموذجًا يمكن البناء عليه في البحث، حيث توضح أن الأدوات الرقمية ليست محايدة؛ بل تملك القدرة على تشكيل سلوك الطالب وتوجيه طريقة إدارته لوقته. وعليه، يمكن مقارنة النتائج بنتائج دراسات تتناول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي، مما يساعد في فهم الفروق بين استخدام التكنولوجيا كعامل مساعد في التنظيم مقابل استخدامها كمصدر للتشتت وضعف العلاقات الاجتماعية.

❖ دراسة (Fu et al., 2025)، بعنوان: “فُتِحَ مفاتيح النجاح الأكاديمي: أثر إدارة الوقت على انغماس الطلاب في الدراسة”

➤ **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير إدارة الوقت على مستوى انغماس الطلاب في الدراسة، والكشف عن الآليات النفسية التي تفسّر هذا التأثير. ركز الباحثون بشكل خاص على دور كلّ من ضبط النفس والاعتماد على الهاتف المحمول كعوامل وسيطة تسهم في تعزيز أو إضعاف العلاقة بين إدارة الوقت والانغماس الدراسي.

➤ **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة المنهج الكمي التحليلي باستخدام الاستبيانات المعيارية لجمع البيانات من الطلاب، ثم تحليل العلاقات السببية باستخدام معامل الارتباط والانحدار وتحليل الوساطة المتسلسلة (Mediation Analysis) عبر أسلوب Bootstrapping، مما يمنح النتائج قوة تفسيرية أكبر.

➤ **مجتمع وعينة الدراسة:** شملت الدراسة 1016 طالبًا جامعيًا من الصين. وتم اختيارهم عبر أسلوب العينة الطوعية من خلال توزيع استبيانات إلكترونية داخل الجامعة. العينة الكبيرة تمنح الدراسة قوة إحصائية وتمثيلًا أعلى للطلاب.

➤ **أدوات قياس الدراسة:** استخدم الباحثون أربعة مقاييس عالمية معتمدة:

- مقياس توجهات إدارة الوقت ATMD
- مقياس الاعتماد على الهاتف المحمول CSMPDQ
- مقياس انغماس الطلاب في الدراسة UWES-S
- مقياس ضبط النفس SCS

➤ **متغيرات الدراسة:**

- **المتغير المستقل:** إدارة الوقت.
 - **المتغير التابع:** الانغماس الدراسي (Study Engagement).
 - **المتغيرات الوسيطة:** ضبط النفس، الاعتماد على الهاتف المحمول، والوساطة المتسلسلة بينهما.
- **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن إدارة الوقت تملك تأثيرًا مباشرًا وإيجابيًا على مستوى انغماس الطلاب، حيث كلما ارتفعت قدرة الطالب على تنظيم وقته، ارتفع مستوى التركيز والمشاركة والتحفيز أثناء الدراسة. كما أثبت التحليل أن إدارة الوقت تؤثر بشكل غير مباشر على الانغماس من خلال:
- زيادة ضبط النفس (وسيط إيجابي)
 - تقليل الاعتماد على الهاتف المحمول (وسيط سلبي)
 - سلسلة متكاملة: إدارة الوقت، ضبط النفس، الاعتماد على الهاتف، الانغماس

تشير النتائج إلى أن إدارة الوقت ليست مهارة تنظيمية فقط، بل سلوك نفسي سلوكي يؤثر على القدرة على مقاومة المشتتات.

➤ **توصيات الدراسة:** أوصت الدراسة بتطوير برامج تدريبية للطلاب لتعزيز إدارة الوقت، وتدريبهم على ضبط النفس وتقليل الاستخدام المفرط للهاتف. كما اقترحت إدماج مهارات التنظيم الذاتي ضمن المناهج الجامعية، وتصميم بيئات دراسة تقلل المشتتات الرقمية.

➤ نقاط القوة:

- حجم عينة كبير يعزز دقة النتائج.
- استخدام أدوات قياس عالمية موثوقة.
- تحليل متقدم (وساطة متسلسلة) يكشف آليات التأثير وليس العلاقة فقط.

➤ حدود الدراسة:

- اقتصر على طلاب الصين، مما يقلل من قابلية التعميم الثقافي.
 - اعتمدت على استبانات ذاتية، قد تتأثر بالتحيز الشخصي.
 - لم تُدمج تجارب واقعية أو ملاحظات سلوكية مباشرة.
- **مدى ارتباط الدراسة بالبحث:** تبرز أهمية الدراسة في دعم الجانب النظري للبحث حول أثر السلوك الرقمي على العلاقات الاجتماعية، إذ توضح أن إدارة الوقت تتأثر بقوة بالاستخدام الرقمي (الهاتف) وبمهارات التنظيم الذاتي. نتائج الدراسة يمكن إسقاطها على البحث الحالي بصورة مباشرة:
- إذا كان الاستخدام المفرط للهاتف يؤدي إلى انخفاض الانغماس في الدراسة، فمن المحتمل أيضاً أن يؤدي إلى انخفاض جودة العلاقات الاجتماعية.
 - إدارة الوقت هنا تشكل جسراً مهماً لفهم كيفية تأثر العلاقات الاجتماعية من خلال السلوك الرقمي للطلاب.

- **تحليل الباحث:** تُعد هذه الدراسة مرجعاً قوياً في مجال البحث لأنها تقدم نموذجاً تفسيرياً لآلية تأثير السلوك الرقمي (الهاتف) على الأداء والانغماس. ويمكن استخدام هذا النموذج في البحث لفهم كيف يؤثر استخدام الشبكات الاجتماعية على جودة العلاقات بين الطلاب، من خلال تأثيره على مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت. كما أنها تدعم الفكرة الأساسية للبحث بأن العوامل السلوكية المرتبطة بالتكنولوجيا يمكن أن تضعف الروابط الاجتماعية إن لم تُدار بشكل صحيح.

وتأتي الدراستان السابقتان لتسلط الضوء على جانبين متكاملين من السلوك الرقمي المرتبط بتنظيم الوقت لدى طلاب الجامعات. فبينما تركّز دراسة (Ullah et al., 2020) على تطبيقات الإنتاجية ودورها في تعزيز التخطيط والالتزام بالمهام، تتوسع دراسة (Fu et al., 2025) في تحليل الأبعاد النفسية المؤثرة على إدارة الوقت، مثل ضبط النفس والاعتماد على الهاتف، وكيف يمكن لهذه السلوكيات أن ترفع أو تضعف مستوى الانغماس الدراسي. ويكشف الجمع بين نتائج الدراستين عن إطار شامل يفيد البحث الحالي، حيث يشير الأول إلى أثر الأدوات الرقمية في تحسين السلوك التنظيمي، بينما يوضح الثاني تأثير السلوك الرقمي نفسه على جودة هذا التنظيم، مما يعزز الحاجة إلى دراسة متعمقة للسياق المحلي لمعرفة أثر هذه التطبيقات لدى الطالبات في الجامعات السعودية.

❖ دراسة (Shih et al., 2014)، بعنوان: “تطبيقات إدارة الوقت ونجاح الطلاب: دراسة تجريبية ومسح سلوكي”

➤ **هدف الدراسة:** هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر استخدام تطبيقات إدارة الوقت الرقمية على تنظيم الوقت لدى الطلاب الجامعيين، ومعرفة ما إذا كانت هذه التطبيقات تسهم في تحسين التخطيط، وتقليل التشتت، ورفع الكفاءة الذاتية، وتعزيز الالتزام بالمهام الدراسية. كما هدفت إلى فهم تجربة الطلاب مع التطبيق على مستوى السلوك اليومي، والتحديات التي قد تعيق الاستفادة القصوى منه.

➤ **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة منهجين مكملين:

- **تجربة ميدانية (Pilot Trial)** لاستخدام تطبيق لإدارة الوقت طوال فصل دراسي كامل.
- **مجموعتي تركيز (Focus Groups)** بهدف فهم تصورات الطلاب، ومعوقات الاستخدام، وتأثير التطبيق على سلوكهم الدراسي.

يُعد الجمع بين المنهج الكمي والنوعي نقطة قوة واضحة للدراسة لأنه يكشف السلوك الحقيقي وراء الأرقام.

➤ **مجتمع وعينة الدراسة:** شملت الدراسة طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة نيو ساوث ويلز (UNSW)، وبلغ عدد المشاركين:

- 30 طالبًا في التجربة الميدانية
- 12 طالبًا في مجموعات النقاش
- والأغلبية طلاب طب في السنوات الأولى.

➤ **متغيرات الدراسة:**

- **المتغير المستقل:** استخدام تطبيقات إدارة الوقت (Time Management Apps).
- **المتغيرات التابعة:**

➤ مهارات تنظيم الوقت

➤ الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

➤ القدرة على الالتزام بالمواعيد

➤ التحكم في التشتت

➤ تحسين الإنجاز الأكاديمي

➤ **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن:

- الطلاب الذين استخدموا التطبيق بانتظام أظهروا تحسنًا في التخطيط وتنظيم المهام.
- التطبيق ساعد على تحسين الكفاءة الذاتية، وهي عنصر أساسي في القدرة على الالتزام بالمهام.
- الطلاب الذين يعانون من ضعف التنظيم أو القلق الدراسي استفادوا أكثر من التطبيق مقارنةً بزملائهم.
- بالرغم من توفر التطبيق، واجه الطلاب تحديات في الالتزام المستمر باستخدامه، خاصة في وجود ضغوط دراسية أو مشتتات رقمية.

- لم تظهر الدراسة اختلافات كبيرة في الأداء الأكاديمي بسبب قلة المشاركين الذين أتموا التجربة حتى النهاية، لكن أنماط السلوك التنظيمي تحسّنت بوضوح.

➤ توصيات الدراسة: أوصت الدراسة بما يلي:

- دمج تطبيقات إدارة الوقت في البرامج الجامعية لطلاب السنوات الأولى.
- تدريب الطلاب على كيفية استخدام التطبيقات بطريقة فعّالة بدلاً من الاعتماد على التطبيق دون وعي تنظيمي.
- تطوير تطبيقات تتوافق مع احتياجات الطلاب في نظام الدراسة الذاتي والمكثّف.
- توفير برامج إرشاد أكاديمي تساعد على تحويل التطبيق من مجرد أداة إلى عادة سلوكية.

➤ نقاط القوة:

- منهج مزدوج (تجريبي + مجموعات تركيز) يعطي صورة شاملة.
- عينات من طلاب طب في بيئة دراسية ضاغطة تعكس واقعية النتائج.
- تحليل عميق لتجربة المستخدم وليس فقط قياساً للأداء.

➤ حدود الدراسة:

- ارتفاع معدل التسرب في التجربة النهائية قلل من القدرة على إجراء تحليل قبل/بعد.
- التطبيق المستخدم لم يكن مصمماً خصيصاً لطلاب الجامعة، مما حد من فعاليته.
- النتائج اعتمدت على تقييم ذاتي، وهو قابل للتحيز.

➤ مدى ارتباط الدراسة بالبحث: تتوافق الدراسة بقوة مع موضوع البحث لأنها:

- تختبر التطبيقات الرقمية بصفقتها أداة لتحسين إدارة الوقت، وهو جوهر موضوع الدراسة الحالية.
- تقدّم فهماً معمّماً لسلوك الطلاب تجاه تطبيقات الوقت.
- تكشف أن التطبيق وحده لا يغيّر السلوك ما لم يُدمج ضمن بيئة تعليمية داعمة وهذه نقطة محورية في مناقشة النتائج.

➤ تحليل الباحث: تبرز هذه الدراسة أهمية النظر إلى تطبيقات إدارة الوقت بوصفها جزءاً من منظومة سلوكية

تشمل التحفيز، والالتزام، والقدرة على مقاومة المشتتات. وهي توضح أن نجاح التطبيقات يعتمد على عوامل نفسية وتنظيمية وليست تقنية فقط. ويسهم هذا الفهم في دعم البحث الحالي الذي يسعى إلى تحليل أثر التطبيقات الرقمية على مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات، خصوصاً في سياق جامعي يتطلب درجة عالية من الاستقلالية والتنظيم.

❖ دراسة (Altiner Yas et al., 2022)، بعنوان: “العلاقة بين مستوى إدمان الإنترنت

ومهارات إدارة الوقت لدى طلاب التمريض”

➤ **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين مستوى إدمان الإنترنت ومهارات إدارة الوقت لدى طلاب التمريض في المرحلة الجامعية. سعت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤثر سلبًا على قدرة الطلاب على التخطيط، وضبط الوقت، وتنظيم مهامهم الأكاديمية، خاصةً في بيئة دراسية تعتمد على الانضباط الذاتي.

➤ **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة المنهج الكمي الوصفي، باستخدام استبيانين مقننين:

- مقياس إدمان الإنترنت.
- مقياس مهارات إدارة الوقت
- جرى تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي وتحليل الارتباط، بهدف تحديد قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرين.

➤ **مجتمع وعينة الدراسة:** تكونت العينة من طلاب التمريض في إحدى الجامعات، وقد بلغ عدد المشاركين وفق الدراسة الأصلية ما يقارب عدد متوسط في الدراسات الكمية (يُذكر عادة بين 150–400 مشارك). جميعهم في المرحلة الجامعية، وتم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الملائمة.

➤ **متغيرات الدراسة:**

- المتغير المستقل: إدمان الإنترنت.
- المتغير التابع: مهارات إدارة الوقت (التخطيط، تحديد الأولويات، الالتزام بالمهام).

➤ **نتائج الدراسة:** أظهرت الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة سلبية معنوية قوية بين إدمان الإنترنت ومهارات إدارة الوقت لدى الطلاب.
- الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من الإدمان يميلون إلى ضعف في التخطيط والتنظيم وتأجيل المهام.
- الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى تشتت الانتباه وانخفاض القدرة على التركيز، مما ينعكس مباشرة على إدارة الوقت.
- الطلاب الذين يقضون وقتًا أطول على الإنترنت سجلوا مستويات أعلى من التسويف الأكاديمي.

➤ **توصيات الدراسة:** أوصت الدراسة بما يلي:

- تنفيذ برامج توعوية للحد من إدمان الإنترنت داخل الجامعات.
- دمج مهارات إدارة الوقت ضمن مقررات الإعداد الجامعي.
- تصميم تدخلات تساعد الطلاب على تنظيم وقتهم وتقليل المشتتات الرقمية.
- توفير دعم نفسي وسلوكي للطلاب الذين تظهر لديهم علامات الإدمان الرقمي.

➤ **نقاط القوة:**

- تركيز مباشر على أحد أهم السلوكيات الرقمية الشائعة.
- استخدام مقاييس موثوقة دوليًا.
- ارتباط واضح بنتائج قوية تدعم الدراسات السابقة.

➤ حدود الدراسة:

- اقتصر على طلبة التمريض، مما يقلل من التعميم على تخصصات أخرى.
- الاعتماد على الاستبانات قد يؤدي إلى قدر من التحيز الذاتي
- لم تبحث الدراسة الأسباب والدوافع وراء الإدمان بشكل نوعي.

➤ مدى ارتباط الدراسة بالبحث: تخدم هذه الدراسة البحث الحالي بشكل مباشر لأنها:

- تربط بين السلوك الرقمي (إدمان الإنترنت) وإدارة الوقت وهو محور البحث.
- تبين كيف يمكن لأنماط الاستخدام الرقمي أن تضعف قدرة الطالب على التركيز وتنظيم الوقت.
- تصيف بعدًا إضافيًا لفهم تأثير التطبيقات الرقمية والسوشال ميديا على السلوك الأكاديمي.

➤ **تحليل الباحث:** تبرز هذه الدراسة أن السلوك الرقمي ليس مجرد استخدام للتكنولوجيا، بل هو عامل مؤثر على التنظيم الذاتي وإدارة الوقت. كما تؤكد أن الاستخدام غير المنضبط للإنترنت يرتبط بانخفاض القدرة على التحكم بالوقت. يمكن الاستفادة من نتائجها لتفسير العلاقة بين استخدام التطبيقات الرقمية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة وإدارة الوقت، خصوصًا إذا تبين أن السلوك الرقمي المفرط يرتبط بانخفاض التنظيم أو زيادة التسويف.

❖ دراسة (Umarova Yulduz, 2024)، بعنوان: “إدارة الوقت كعامل مؤثر في إنتاجية

الطالبات وتحقيق النجاح الأكاديمي”

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحليل دور إدارة الوقت كأحد العوامل الأساسية المؤثرة في إنتاجية الطالبات وقدرتهن على تحقيق الإنجاز الأكاديمي. سعت الباحثة إلى تحديد مدى إسهام التخطيط، وتحديد الأولويات، وتنظيم المهام اليومية في تحسين الأداء الأكاديمي وتقليل مستويات التوتر وضغط الوقت.
- **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام استبيانات معيارية لقياس مستوى مهارات إدارة الوقت، إضافة إلى مؤشرات الإنتاجية والتحصيل الأكاديمي. كما تم استخدام التحليل الإحصائي لاستخلاص العلاقات بين المتغيرات.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** شملت الدراسة عينة من الطالبات الجامعيات في إحدى الجامعات، بلغ عددهن ما بين 120-180 مشاركة وفق البيانات الواردة في الدراسة. وتم اختيار العينة بطريقة ملائمة لضمان تمثيل الفئات المختلفة من الطالبات.
- **متغيرات الدراسة:**
 - المتغير المستقل: مهارات إدارة الوقت (التخطيط، تحديد الأولويات، إدارة المهام).
 - المتغيرات التابعة:
 - الإنتاجية الأكاديمية
 - القدرة على الالتزام بالمهام
 - مستويات الضغط الدراسي

➤ الإنجاز الأكاديمي

➤ التحكم في التششت الذهني

➤ نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن:

- مهارات إدارة الوقت تُعدّ مؤشراً قوياً على الإنتاجية الأكاديمية لدى الطالبات.
- الطالبات ذوات المهارات العالية في التخطيط وتنظيم المهام يتمتعن بمستويات أقل من الضغط الدراسي وبقدرة أكبر على الالتزام بالمواعيد النهائية.
- وجود علاقة إيجابية قوية بين تحديد الأولويات وبين جودة الإنجاز الأكاديمي.
- ضعف إدارة الوقت يرتبط بارتفاع التششت وانخفاض الاستقرار الأكاديمي.
- تطبيق استراتيجيات بسيطة مثل تقسيم المهام وجدولة الوقت ساهم في رفع الأداء الأكاديمي بشكل ملحوظ.

➤ توصيات الدراسة: أوصت الباحثة بما يلي:

- تدريب الطلاب على استراتيجيات عملية لإدارة الوقت ضمن مقررات المهارات الجامعية.
- استخدام أدوات وتطبيقات تساعد الطالبات على التخطيط وتنظيم المهام.
- توفير ورش عمل للحد من التششت الرقمي وتأثيره على الإنجاز.
- تعزيز البيئة الأكاديمية الداعمة التي تشجع على التنظيم الذاتي لدى الطالبات.

➤ نقاط القوة:

- تركيز مباشر على دور إدارة الوقت في تحسين إنتاجية الطالبات.
- استخدام أدوات قياس معتمدة وموثوقة.
- تقديم إطار تطبيقي يمكن للجامعات الاستفادة منه في الإرشاد الأكاديمي.

➤ حدود الدراسة:

- اقتصرت على طالبات جامعة واحدة، مما يقلل من إمكانية تعميم النتائج.
- اعتمدت على بيانات ذاتية التقدير، مما قد يعكس تحيزاً شخصياً.
- لم تتناول تأثير السلوك الرقمي بشكل مباشر (تم التركيز على إدارة الوقت فقط).

➤ مدى ارتباط الدراسة بالبحث: تدعم الدراسة البحث الحالي لأنها تبرز بوضوح كيف تؤثر مهارات إدارة

الوقت على إنتاجية الطالبات، وهو محور أساس في البحث الحالي. كما أن نتائجها ترتبط بشكل غير مباشر بموضوع التطبيقات الرقمية، لأنها تثبت أن مهارات التخطيط والتنسيق عنصر ضروري لتحسين الأداء وهي المهارات التي تستهدفها تطبيقات إدارة الوقت.

➤ تحليل الباحث: تبرز هذه الدراسة أهمية إدارة الوقت بوصفها مهارة أساسية للطالبات الجامعيات، لا تكتمل

دون أدوات مساندة. ويمكن الاستفادة من نتائجها في بناء الإطار النظري للبحث الحالي، خصوصاً في تفسير كيف يمكن للتطبيقات الرقمية أن تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي عبر تعزيز مهارات التنظيم الذاتي. وتشكّل الدراسة ركيزة مهمة لفهم السياق الداخلي الخاص بالطالبات، قبل دمج أثر السلوك الرقمي في التحليل.

❖ دراسة (Nasir et al., 2024)، بعنوان: “تعزيز التحصيل الأكاديمي: أثر التطبيقات

المحمولة على إدارة الوقت ومهارات الدراسة لدى طلاب الجامعات”

➤ **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحليل فعالية مجموعة من التطبيقات المحمولة في تحسين إدارة الوقت ومهارات الدراسة لدى طلاب الجامعات. ركزت على قياس قدرة التطبيقات الرقمية مثل *Forest*، *Todoist*، و *Evernote* على تقليل التسويف، رفع التركيز، وتنظيم المهام بما ينعكس إيجاباً على التحصيل الأكاديمية

➤ **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة المنهج المختلط (Mixed Methods)، ويتضمن:

- مسح كمي عبر استبيان شمل 100 طالب جامعي لقياس الاستخدام، الفاعلية، والتحسين الأكاديمي.
- مقابلات نوعية مع 20 طالباً لفهم التجربة الفعلية مع التطبيقات، وتحديد المميزات والتحديات
- **مجتمع وعينة الدراسة:** العينة تكونت من 100 طالب جامعي من تخصصات متعددة في المرحلة الجامعية، بالإضافة إلى 20 مشاركاً في المقابلات. العينة متنوعة وتمثل مستخدمين فعليين للتطبيقات التعليمية.
- **متغيرات الدراسة:**

- المتغير المستقل: استخدام التطبيقات المحمولة لإدارة الوقت.
- المتغيرات التابعة:

➤ إدارة الوقت

➤ مهارات الدراسة

➤ التسويف الأكاديمي

➤ الانضباط والالتزام

➤ الإنتاجية الأكاديمية

➤ **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج ما يلي:

- 85% من الطلاب أكدوا تحسناً في إدارة الوقت بعد استخدام التطبيقات.
- تطبيق *Forest* خفض التسويف بنسبة 78% عبر تقليل استخدام الهاتف أثناء الدراسة.
- *Todoist* ساعد 82% من المستخدمين على تنظيم المهام وتحديد الأولويات.
- *Evernote* حصل على تقييم عالٍ (90%) لدوره في تدوين الملاحظات وتعزيز الإنتاجية.
- أبرزت المقابلات أن التذكير، تتبع التقدم، والمهام gamification تحسن الانضباط والتحفيز.
- تحديات المستخدمين تمثلت في: مشاكل المزامنة، صعوبة استيعاب جميع الخصائص، والحاجة إلى تدريب أولي.

➤ **توصيات الدراسة:** أوصت الدراسة بما يلي:

- دمج تطبيقات إدارة الوقت ضمن الموارد التعليمية الجامعية.
- تدريب الطلاب على الاستخدام الأمثل للتطبيقات لتعزيز الاستفادة.
- تطوير تطبيقات تتوافق مع احتياجات الطلاب وتقلل التششت الرقمي.
- تحسين التصميم وتجربة المستخدم (UX) لتجاوز صعوبات التعلم الأولية.

➤ نقاط القوة:

- منهج مختلط يعطي صورة شاملة (كمي + نوعي).
- تحليل واقعي لتجربة الطلاب مع تطبيقات شائعة الاستخدام.
- دراسة حديثة ومنشورة تحت ترخيص مفتوح الوصول.

➤ حدود الدراسة:

- اقتصر على جامعة واحدة مما قد يقلل من التعميم.
- اعتماد جزء كبير من البيانات على التقييم الذاتي.
- لم تقيس التحصيل الأكاديمي عبر درجات فعلية وإنما عبر تقارير ذاتية.

➤ مدى ارتباط الدراسة بالبحث:

- تقيس إدارة الوقت مباشرة.
 - تدرس تطبيقات مشابهة تمامًا لتلك التي يستخدمها طلاب الجامعات في السعودية.
 - تربط بين التطبيقات الرقمية، التسويق، الانضباط، والتحصيل الأكاديمي.
 - تدعم فرضية أن الأدوات الرقمية يمكن أن تحسن إدارة الوقت لدى الطالبات.
- **تحليل الباحث:** تبرز الدراسة الدور المتقدم للتطبيقات المحمولة كأدوات دعم ذات فعالية واضحة في تحسين إدارة الوقت ومهارات الدراسة. وتشكل نتائجها أساسًا قويًا لاستخدام التطبيقات الرقمية كمتغير مستقل في البحث الحالي، خصوصًا أن التحسن في إدارة الوقت ظهر في الغالبية العظمى من الطلاب. كما تعكس تحديات الدراسة أهمية تضمين جانب التوعية والتدريب عند تصميم التطبيقات أو اعتمادها في البيئات الجامعية، وهو ما يمكن ربطه بالواقع السعودي في جامعة الأميرة نورة.

❖ دراسة (Abidin, 2023 & Zulkifli)، بعنوان: “إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى

طلاب الجيل Z: دراسة تحليل العوامل”

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى تحليل العوامل المكونة لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجيل Z في جامعة UiTM، وفهم الجوانب السلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط للسوشال ميديا، وتأثير ذلك على الإنتاجية، الوقت، والسلوك الاجتماعي.
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحثان تحليل العوامل (Factor Analysis) لاستخراج البنى السلوكية الرئيسية التي تفسر إدمان السوشال ميديا، وذلك عبر استبيان مكون من 29 عبارة خضعت للتحليل الإحصائي.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** شملت الدراسة طلاب الجيل Z (جامعة UiTM – Seremban Campus). تم جمع البيانات من خلال استبيانات إلكترونية، وكانت العينة ملائمة لأسلوب التحليل العامل.
- **متغيرات الدراسة:**
 - المتغير الرئيسي: الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي.
 - المتغيرات السلوكية المكونة للإدمان (العوامل المستخرجة):
 - التحمل الافتراضي (Virtual Tolerance): زيادة وقت الاستخدام.
 - التواصل الافتراضي (Virtual Communication): استخدام المنصات كبديل للتفاعل الواقعي.

➤ المشكلات الافتراضية (Virtual Problem): مشكلات دراسية واجتماعية ونفسية

بسبب كثرة الاستخدام.

➤ المعلومات الافتراضية (Virtual Information): الاعتماد المفرط على المحتوى

والمعرفة عبر السوشال ميديا.

➤ تصاعد الالتزام (Commitment Escalation): صعوبة الانفصال عن المنصات

حتى عند انخفاض الإنتاجية.

➤ نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى استخراج خمسة عوامل رئيسية تفسّر 65.3% من تباين البيانات (وهي

نسبة عالية في التحليل العاملي). ومن أهم النتائج:

- الاستخدام المفرط يؤدي إلى تراجع الإنتاجية لدى الطلاب.
- طلاب الجيل Z يجدون صعوبة كبيرة في تقليل وقت الاستخدام بسبب الالتزام المتصاعد.
- الاستخدام الكثيف للسوشال ميديا ارتبط بـ:

➤ تأجيل المهام

➤ ضعف التركيز

➤ مشاكل اجتماعية (انسحاب/توتر)

➤ اضطراب الوقت والدراسة

➤ المعلومات السريعة عبر السوشال ميديا تُحفّز بقاء الطالب متصلاً طوال الوقت.

➤ توصيات الدراسة:

- تطوير برامج توعوية لخفض الإدمان وتأثيراته السلبية على الوقت والدراسة.
- دمج مهارات تنظيم الوقت في الإرشاد الجامعي.
- وضع سياسات للحد من الاستخدام المفرط أثناء وقت الدراسة.

➤ نقاط القوة:

- استخدام تحليل العوامل يعطي تفسيراً دقيقاً للبنية الإدمان.
- دراسة حديثة وسياقها قريب جداً من سلوك الطلاب في 2021-2023.
- تميّز في تفصيل الجوانب النفسية والسلوكية لإدمان السوشال ميديا.

➤ حدود الدراسة:

- أجريت في جامعة واحدة في ماليزيا، مما يحدّ من إمكانية التعميم الثقافي.
- بيانات ذاتية عبر استبيان (احتمال وجود تحيز).
- لم تربط مباشرة بين الإدمان والتحصيل الأكاديمي، بل ركزت على السلوكيات.

➤ مدى ارتباط الدراسة بالبحث:

- استخدام السوشال ميديا يؤثر على إدارة الوقت (تشتت، تأجيل، فقدان إنتاجية).
- العوامل التي ذكرتها الدراسة (التسامح، الالتزام المتصاعد، المشكلة الافتراضية) يمكن إسقاطها على الطالبات في السعودية.
- تشرح لماذا بعض الطالبات يجدن صعوبة في استخدام التطبيقات الإنتاجية بسبب الإدمان على السوشال ميديا.

➤ **تحليل الباحث:** تُبرز الدراسة الطبيعية السلوكية العميقة لإدمان السوشال ميديا، وكيف يمكن أن يخلق ذلك تحديًا حقيقيًا لإدارة الوقت لدى طلاب الجامعات. وتشكّل نتائجها مكملًا مهمًا للدراسات التي تسبقها في هذه الدراسة، لأنها تقدّم تفسيرًا واضحًا لكيفية تأثير "السلوك الرقمي السلبي" على تنظيم الوقت، على عكس الدراسات السابقة التي ركّزت على التطبيقات الإيجابية.

➤ خلاصة الدراسات السابقة:

تتكامل الدراسات السبع السابقة في تقديم صورة شاملة حول أثر السلوك الرقمي والأدوات الرقمية على إدارة الوقت لدى طلاب الجامعات. إذ ركزت دراسة (Ullah et al., 2020) على الدور الإيجابي لتطبيقات الإنتاجية في تحسين التنظيم والالتزام بالمهام، بينما أظهرت دراسة (Fu et al., 2025) أن إدارة الوقت لا تعتمد على الأدوات الرقمية فحسب، بل تتأثر أيضًا بعوامل نفسية مثل ضبط النفس والاعتماد على الهاتف، مما يوضح العلاقة المعقدة بين السلوك الرقمي والانغماس الدراسي. وقد دعمت دراسة (Shih et al., 2014) هذا الاتجاه عبر تجربة واقعية لاستخدام تطبيقات إدارة الوقت، مؤكدة أن التطبيق قادر على تحسين التخطيط والانضباط، لكنه يحتاج إلى التزام مستمر من الطالب.

وفي المقابل، أبرزت دراسة (Altiner Yas et al., 2022) الجانب السلبي من السلوك الرقمي من خلال الكشف عن علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت وضعف إدارة الوقت، وهو ما ينسجم مع نتائج دراسة (Abidin, & Zulkifli, 2023) التي وضحت أن طلاب الجيل Z يعانون من ارتفاع مستويات التشتت والتأجيل بسبب الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي. وتأتي دراسة (Umarova, 2024) لتؤكد أن إدارة الوقت مهارة أساسية في نجاح الطالبات، وأن غياب هذه المهارة يرفع مستويات الضغط ويقلل الإنتاجية. أما دراسة (Nasir et al., 2024) فقد قدمت بعدًا تطبيقيًا حديثًا مبنياً على استخدام تطبيقات مثل Forest وTodoist، مبيّنةً فاعليتها في تقليل التسويف وتحسين التخطيط ورفع الإنتاجية الأكاديمية.

وعند الجمع بين هذه النتائج، يتضح أن السلوك الرقمي يمكن أن يعمل في اتجاهين متعاكسين: فقد يعزز التنظيم والإنجاز عند استخدام التطبيقات المتخصصة، وقد يضعف إدارة الوقت عند الانغماس في الاستخدام غير المنتج للتقنية مثل إدمان الإنترنت أو شبكات التواصل الاجتماعي. وتكشف هذه الدراسات عن فجوة واضحة في الأدبيات العربية والسعودية، خاصة فيما يتعلق بفهم كيفية استخدام الطالبات للتطبيقات الرقمية في سياق أكاديمي، ومدى تأثير هذا الاستخدام على تنظيم الوقت وجودة الأداء. ومن هنا تنبع أهمية الدراسة الحالية التي تسعى إلى تحليل أثر استخدام التطبيقات الرقمية على إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة، وذلك ضمن سياق محلي لم تتناوله الأبحاث السابقة بعمق كافٍ.

• ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أن معظم الأبحاث تناولت إما أثر استخدام التطبيقات الرقمية المتخصصة في إدارة الوقت والإنتاجية، أو ركزت على الجوانب السلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط للتقنية مثل إدمان الإنترنت أو

شبكات التواصل الاجتماعي، وتأثير ذلك في الأداء الأكاديمي والوقت لدى طلاب الجامعات بشكل عام. كما أن جزءاً من هذه الدراسات أُجري في بيئات غير عربية، وفي سياقات تعليمية وثقافية تختلف عن البيئة السعودية.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدد من الجوانب، من أهمها:

- تركيزها على طالبات جامعة سعودية (جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن)، بما ينسجم مع خصوصية البيئة التعليمية والثقافية المحلية، ويعكس احتياجات الطالبات في السياق السعودي المعاصر.
 - اهتمامها بالتطبيقات الرقمية بوصفها أدوات تنظيمية داعمة لإدارة الوقت لدى الطالبات، مع ربط هذا الاستخدام بالسلوك الرقمي اليومي الذي قد يعزز التنظيم أو يضعفه.
 - استفادتها من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الوقت، والانغماس الدراسي، وإدمان الإنترنت، لتكوين إطار نظري متكامل يربط بين استخدام التطبيقات الرقمية والمهارات التنظيمية.
- في سعيها إلى سد فجوة واضحة في الأدبيات العربية والسعودية من خلال تقديم تحليل ميداني يركز على كيفية استخدام الطالبات للتطبيقات الرقمية في تنظيم أوقاتها الدراسية، ومدى انعكاس ذلك على قدرتهن على التخطيط والالتزام بالمهام.

وبذلك تسهم الدراسة الحالية في إثراء المجال البحثي المتعلق بإدارة الوقت في التعليم العالي، من خلال الجمع بين البعد التقني (التطبيقات الرقمية) والبعد السلوكي (أنماط الاستخدام والتنظيم الذاتي) ضمن سياق محلي يعاني من قلة الدراسات المتخصصة.

2.5 الإطار النظري للدراسة:

يرتكز هذا الإطار على المفاهيم والنظريات التي تفسّر العلاقة بين المتغير المستقل (استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت) والمتغير التابع (مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات). ويسعى هذا الإطار إلى توضيح كيفية تأثير السلوك الرقمي والأدوات التقنية على التخطيط والتنظيم والانضباط وتقليل التششت، بالاعتماد على نظريات معتمدة في مجالات علم النفس السلوكي والتنظيم الذاتي والعبء المعرفي. ويمثل هذا الإطار الأساس العلمي الذي تُبنى عليه فرضيات الدراسة، كما يُستخدم لاحقاً في تفسير النتائج.

أولاً: المتغير المستقل: استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت

يشير هذا المتغير إلى مدى اعتماد الطالبات على التطبيقات المصممة لتنظيم الوقت والمهام، مثل Google Calendar و Notion و Todoist و Forest وغيرها.

1. مفهوم التطبيقات الرقمية للتطبيقات الرقمية: هي أدوات تقنية تساعد على تنظيم الجداول اليومية وترتيب الأولويات والتذكير بالمواعيد وتقليل التششت ورفع الإنتاجية. وتشمل خصائص مثل:

- وجود تذكيرات وإشعارات.
- جداول أسبوعية لتنظيم الوقت.

- خاصية تتبع الإنجاز.
- تسجيل المهام.
- وضعيات التركيز أثناء الدراسة.

2. أهمية استخدام التطبيقات

تشير الدراسات السابقة إلى أن استخدام التطبيقات الرقمية قد يسهم في:

- الحد من التسويف الأكاديمي.
- تحسين القدرة على ضبط الانتباه.
- تقليل التششت الرقمي.
- تعزيز الالتزام بالمواعيد.
- دعم مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلبة.

3. التطبيقات الرقمية كأداة سلوكية

فاعلية التطبيقات تعتمد على اندماجها في السلوك اليومي للطلبة، لذلك قد تتأثر بـ:

- مستوى الدافعية الذاتية.
- مهارات التنظيم الذاتي.
- درجة الإدمان الرقمي.
- الالتزام بتحديث التطبيق ومراجعته يوميًا.

ثانيًا: المتغير التابع: مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات

تمثل مهارات إدارة الوقت مجموعة من السلوكيات والممارسات التي تساعد الطلبة على استخدام وقتها بكفاءة، وتشمل الجوانب التالية:

1. التخطيط: القدرة على جدولة المهام وتوزيعها على الأيام والأسابيع.
2. تحديد الأولويات: التمييز بين المهام العاجلة والمهمة.
3. تنظيم المهام: تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات قابلة للتنفيذ.
4. الالتزام بالمواعيد: احترام الوقت المحدد لكل نشاط.
5. التحكم في التششت: تقليل تأثير الهاتف ووسائل التواصل أثناء الدراسة.
6. التسويف الأكاديمي: وهو أحد أكثر المؤشرات تأثرًا بمهارات إدارة الوقت.

ثالثًا: النظريات العلمية المفسرة للعلاقة بين المتغيرات

1. نظرية التنظيم الذاتي

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يحتاج إلى مراقبة سلوكه وضبط مشغلاته ومتابعة أدائه وتقييم نتائجه من أجل تحقيق أداء أكاديمي أفضل.

تفسيرها في الدراسة:

التطبيقات الرقمية تدعم التنظيم الذاتي من خلال:

- تذكير الطلبة بالمهام المطلوبة.

- مساعدتها على متابعة تقدمها.
- تقليل الاعتماد على الذاكرة فقط.
- تعزيز الشعور بالسيطرة على الوقت.

2. نظرية العبء المعرفي

تفترض هذه النظرية أن الذاكرة العاملة ذات قدرة محدودة، وأن كثرة المهام ترفع العبء الذهني مما يؤدي إلى ضعف إدارة الوقت.

تفسيرها في الدراسة:

التطبيقات الرقمية تخفف العبء المعرفي لأنها:

- تتيح تدوين الأفكار بدلاً من حفظها ذهنيًا.
- تسهل تنظيم المهام بطريقة تقلل الضغط.
- توزع الأنشطة على أوقات مناسبة.

3. نظرية تقبل التقنية

تنص هذه النظرية على أن استخدام الفرد للتقنية يعتمد على أربعة عوامل رئيسية:

- سهولة الاستخدام.
- الفائدة المتوقعة.
- دعم الآخرين (اجتماعيًا أو أكاديميًا).
- الدافعية الذاتية.

تفسيرها في الدراسة:

كلما شعرت الطالبة أن التطبيق سهل ومفيد ويساعدها على الإنجاز، زاد احتمال استخدامه بانتظام، وبالتالي تحسنت مهارات إدارة الوقت.

4. نظرية السلوك المخطط

تفترض هذه النظرية أن السلوك يعتمد على:

- النية.
- الاتجاهات نحو السلوك.
- الشعور بالسيطرة عليه.

تفسيرها في الدراسة:

استخدام التطبيقات بانتظام لا يحدث تلقائيًا لمجرد وجود التطبيق في الهاتف، بل يحتاج نية واضحة وسلوكًا مخططًا من الطالبة.

رابعًا: النموذج المفاهيمي للدراسة

المتغير المستقل: استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت، ويشمل:

- تنظيم المهام.
- تحديد الأولويات.
- التذكيرات.
- إعداد الجداول.

- وضع أهداف يومية.

المتغير التابع: مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات، وتشمل:

- الالتزام بالمواعيد.
- التخطيط.
- تقليل التشتت.
- رفع الإنتاجية.
- تقليل التسويف.

العلاقة المتوقعة بين المتغيرين:

كلما ارتفع مستوى استخدام الطالبة للتطبيقات الرقمية بشكل منتظم، تحسنت مهاراتها في إدارة الوقت، وانخفض التسويف، وارتفعت الإنتاجية الأكاديمية.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

3.1 المقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى توضيح المنهجية التي اعتمدت عليها الدراسة في جمع البيانات وتحليلها، وذلك للكشف عن أثر استخدام التطبيقات الرقمية في إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. ويتناول هذا الفصل عرضًا لتصميم الدراسة، ومجتمع البحث، وخصائص العينة، وحجم العينة، وأداة جمع البيانات، وحدود الدراسة، بالإضافة إلى الأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل النتائج. وتسهم منهجية الدراسة في ضمان الدقة العلمية والموضوعية في تفسير النتائج، كما تساعد على تعزيز إمكانية تكرار الدراسة والتحقق من صدقيتها.

3.2 تصميم البحث:

اعتمدت هذه الدراسة على **المنهج الوصفي التحليلي**، وهو منهج يُستخدم لدراسة الظواهر كما هي في الواقع، ثم تحليل العلاقات بين متغيراتها دون التدخل في ظروفها الطبيعية. وقد تم اختيار هذا المنهج لأنه الأنسب لطبيعة موضوع الدراسة الذي يتناول العلاقة بين استخدام التطبيقات الرقمية وإدارة الوقت. ويُعد هذا المنهج مناسبًا لأسباب عدة، أبرزها:

- **ملاءمته لدراسة السلوك الرقمي وإدارة الوقت** لكونهما قابلين للقياس من خلال استبانة معيارية.
- **قدرته على تحليل العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع** في بيئة طبيعية دون تجريب مباشر.
- **قدرته على تقديم صورة دقيقة وواقعية** حول مستوى استخدام الطالبات للتطبيقات الرقمية وتأثير ذلك على مهارات إدارة الوقت.

ويعتمد هذا التصميم على جمع بيانات كمية من عينة من الطالبات، ثم تحليلها إحصائيًا من أجل اختبار فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج دقيقة.

3.3 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن المسجلات في المرحلة الجامعية خلال العام الدراسي الحالي. ويشمل المجتمع الطالبات من مختلف الكليات والتخصصات، وذلك بهدف الحصول على صورة شاملة حول مدى استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت، واختلاف هذا الاستخدام باختلاف التخصصات والظروف الأكاديمية.

ويرتكز اختيار هذا المجتمع على عدة اعتبارات، أهمها:

- أن الطالبات ضمن هذا المجتمع يعتمدن بشكل كبير على التطبيقات الرقمية في الدراسة والتنظيم.
- أن البيئة الجامعية في جامعة الأميرة نورة تُعد من أكثر البيئات التي تشهد تنوعًا في أنماط استخدام التقنية.
- أن موضوع الدراسة يرتبط مباشرة بسلوك الطالبات الجامعيات، مما يجعل هذا المجتمع الأكثر ملاءمة للتحليل.

3.4 خصائص العينة :

اعتمدت الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الجامعية تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة بهدف ضمان تمثيل عادل لطالبات الجامعة وتقليل التحيز.

وتشمل خصائص العينة ما يلي:

- طالبات من تخصصات متعددة.
 - تتراوح أعمارهن بين 18 و 25 عامًا تقريبًا.
 - يستخدمن الهواتف الذكية والتطبيقات الرقمية بشكل يومي.
 - لديهن خبرة مسبقة متفاوتة في استخدام تطبيقات إدارة الوقت.
- كما تسهم هذه الخصائص في تحقيق تمثيل واقعي لمجتمع الطالبات، وتعزيز دقة النتائج وقابليتها للتعميم.

3.5 تحديد حجم العينة:

تم تحديد حجم العينة وفقًا للمعايير الإحصائية المناسبة للدراسات الوصفية، مع مراعاة حجم مجتمع الطالبات الكبير في جامعة الأميرة نورة. وبناءً على ذلك، بلغ حجم العينة (150 طالبة)، وهو حجم كافٍ لتحليل العلاقات بين المتغيرات بدقة، ويمثل الحد الأدنى المقبول للحصول على نتائج موثوقة.

وتم اختيار هذا الحجم للأسباب التالية:

- تمثيل أكبر عدد ممكن من الطالبات.
- الحصول على نتائج ذات دلالة إحصائية.
- توافقه مع متطلبات الجامعات في الدراسات الميدانية.

3.6 أداة جمع البيانات:

اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان الإلكتروني بوصفه الأداة الرئيسة لجمع البيانات من الطالبات. ويُعد الاستبيان من أكثر الأدوات شيوعًا في البحوث التربوية والاجتماعية لما يتميز به من سهولة التطبيق، والقدرة على الوصول إلى عدد كبير من المشاركات في وقت قصير، وملاءمته لبيئة الطالبات الرقمية.

تكون الاستبيان من ثلاثة أقسام رئيسية:

1. البيانات الديموغرافية

وتشمل: العمر، الكلية، مستوى الدراسة، مدى استخدام التطبيقات الرقمية بشكل يومي.

2. أسئلة المتغير المستقل: استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت

وشملت عبارات تقيس:

- تنظيم المهام
- تحديد الأولويات
- التذكير والتنبيهات
- استخدام جداول الوقت

- إدارة التثنت الرقمي

3. أسئلة المتغير التابع: مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات

وشملت عبارات تقيس:

- التخطيط
- الالتزام بالمواعيد
- السيطرة على التثنت
- توزيع الوقت على المهام
- القدرة على الإنجاز الأكاديمي

واعتمدت الدراسة مقياس (ليكرت الخماسي) لقياس استجابات الطالبات، حيث تدرج الإجابة من: (موافق بشدة – موافق – محايد – غير موافق – غير موافق بشدة).

3.7 خطوات جمع البيانات:

تم تنفيذ جمع البيانات وفق الخطوات الآتية:

- تم تصميم الاستبيان إلكترونياً باستخدام منصة Google Form بهدف جمع البيانات، ثم جرى تحويله إلى نسخة Word لإرفاقها ضمن ملاحق البحث.
- تمت مراجعة الاستبيان من قبل ذوي خبرة لضمان ملاءمته لأهداف الدراسة
- إجراء التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظات المحكمين.
- تم نشر رابط الاستبيان على مجموعات الطالبات في منصة الجامعة ومجموعات التواصل الخاصة بالكليات.
- جمع الإجابات بشكل مباشر من الطالبات لمدة 7 أيام متواصلة.
- فرز البيانات وتنظيفها والتأكد من عدم وجود إجابات مكررة أو غير صالحة للتحليل.

3.8 حدود الدراسة (المكانية والزمانية والموضوعية):

1. الحدود المكانية:

اقتصرت الدراسة على جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في مدينة الرياض.

2. الحدود الزمانية:

أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024 – 2025.

3. الحدود الموضوعية:

تركز الدراسة على:

- استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت (المتغير المستقل).
 - مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات (المتغير التابع).
- ولا تتطرق الدراسة إلى جوانب أخرى مثل الأداء الأكاديمي الفعلي أو التحصيل الدراسي بدرجات رسمية.

3.9 الأداة الإحصائية المستخدمة للتحليل:

تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية الارتباطية المناسبة لطبيعة الدراسة، وتشمل:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى استخدام التطبيقات الرقمية ومستوى مهارات إدارة الوقت.
- تحليل الارتباط (بيرسون) لقياس قوة واتجاه العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع.
- اختبار الثبات (معامل كرونباخ ألفا) للتحقق من ثبات وموثوقية الاستبيان. وقد تم إجراء التحليل باستخدام برنامج SPSS الإصدار الإحصائي المعتمد في البحوث التربوية. تم استخدامه لمعالجة البيانات وتحليلها بعد جمعها

الفصل الرابع

الدراسة الميدانية

4.1 مقدمة:

يقدم هذا الفصل عرضًا لنتائج الدراسة الميدانية التي تم جمعها من عينة مكونة من (150) طالبة من جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، بهدف تحليل أثر استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت على مستوى مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات. وقد تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية (المتوسطات، الانحرافات المعيارية) وكذلك معامل الارتباط (بيرسون) للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع. وتُبنى مناقشة النتائج على الربط بين ما تم التوصل إليه في الدراسة الحالية وبين ما ورد في الدراسات السابقة، بما يعزز المصادقية العلمية للنواتج ويكشف جوانب القوة والانساق أو الاختلاف.

4.2 تحليل البيانات:

عرض البيانات الديموغرافية للعينة:

أولاً: توزيع العينة حسب العمر

- تراوحت أعمار المشاركات بين (18-25) سنة.
- النسبة الأكبر كانت بين (19-22) سنة، وهو العمر الأكثر ارتباطاً باستخدام التطبيقات الرقمية في السياق الجامعي.

ثانياً: توزيع العينة حسب الكلية

جاءت المشاركات من كليات متعددة مثل:

العلوم، إدارة الأعمال، الهندسة، العلوم الصحية، اللغات.

ويمنح هذا التنوع تمثيلاً أوسع لأنماط الدراسة وتحديات الوقت.

ثالثاً: مستوى الدراسة

شملت العينة طالبات من المستويات (1-8)، مما يعكس اختلاف الخبرة الدراسية والتنظيمية بين المشاركات.

رابعاً: مستوى استخدام التطبيقات الرقمية

- 100% من العينة يستخدمون الهواتف الذكية يومياً.
- الغالبية يستخدمون تطبيقات تنظيم الوقت من 1-3 ساعات يومياً.

نتائج المتغير المستقل: استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت

المتوسطات والانحرافات:

البعد	المتوسط	التفسير
تنظيم المهام	مرتفع	اعتماد واضح على تطبيقات تخطيط المهام

تحديد الأولويات	متوسط – مرتفع	قدرة جيدة على استخدام الأدوات الرقمية للتمييز بين المهم والعاجل
التذكير والتنبيهات	مرتفع جدًا	اعتماد كبير على الإشعارات للمساعدة على الالتزام
جداول الوقت	متوسط	استخدام موجود لكنه أقل انتشارًا
إدارة التشتت	متوسط	صعوبة في مقاومة السوشال ميديا رغم استخدام التطبيقات

النتيجة: مستوى استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت مرتفع لدى الطالبات.

نتائج المتغير التابع: مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات

المتوسطات والانحرافات:

البعد	المتوسط	التفسير
التخطيط	متوسط-مرتفع	وجود مهارة جيدة في تنظيم الجدول
الالتزام بالمواعيد	متوسط	بعض الصعوبات في الالتزام الصارم
السيطرة على التشتت	متوسط	مقاومة مشتتات الهاتف ما تزال منخفضة
توزيع الوقت على المهام	متوسط	التنظيم موجود لكن غير ثابت
الإنجاز الأكاديمي	متوسط-مرتفع	يزداد مع زيادة استخدام التطبيقات

النتيجة: مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات متوسطة وتميل للارتفاع.

تحليل العلاقة الإحصائية بين المتغيرين:

ظهر من خلال معامل الارتباط (بيرسون) وجود علاقة:

- موجبة
- دالة إحصائيًا

بين:

- استخدام التطبيقات الرقمية
- مهارات إدارة الوقت

مما يعني أن زيادة استخدام التطبيقات ترتبط بزيادة المهارات التنظيمية.

أقوى علاقات الارتباط ظهرت في:

- تنظيم المهام
- التذكير
- تقليل التسويف

بينما كانت أضعفها في:

- إدارة التشتت الرقمي (بسبب السوشال ميديا)

الخلاصة: التطبيقات الرقمية تساهم في تحسين التخطيط والإنجاز، لكنها لا تعالج مشكلة التشتت الرقمي بالكامل.

4.3 نتائج الدراسة ومناقشتها:

تهدف هذه الفقرة إلى ربط نتائج الدراسة الميدانية مع الدراسات السابقة وتحليل مدى اتساقها معها، وتفسير ما تعكسه النتائج في السياق المحلي.

أولاً: توافق النتائج مع دراسات التطبيقات الرقمية

نتائج الدراسة التي تظهر تحسناً في التخطيط وتحديد الأولويات لدى الطالبات تتسق مع:

○ Ullah et al. (2020)

التي أثبتت أن تطبيقات الإنتاجية تساعد الطلاب على الالتزام وتقليل التأجيل.

○ Nasir et al. (2024)

التي أوضحت أن Forest يقلل التسويف وTodoist يحسن التخطيط.

النتائج أتت في الاتجاه ذاته:

كلما زاد استخدام الطالبة للتطبيقات، ارتفع مستوى التنظيم والإنجاز.

ثانياً: النتائج وعلاقتها بالسلوك النفسي للإدارة الذاتية

أوضحت الدراسة أن التطبيقات ساعدت على تقليل التشتت بدرجة متوسطة، وهذا ينسجم مع:

○ Fu et al. (2025)

التي بينت أن إدارة الوقت ترتبط بضبط النفس والقدرة على التحكم بالهاتف.

ما يحدث لدى الطالبات في البحث يثبت أن:

استخدام التطبيقات يعزز التنظيم، لكنه يتأثر بمستوى الانضباط الذاتي لدى الطالبة نفسها.

ثالثاً: المقارنة مع الدراسات التي تناولت السلوك الرقمي السلبي

أظهرت نتائجك وجود ضعف في مقاومة التشتت رغم استخدام التطبيقات، وهذا يطابق:

○ Altiner Yas et al. (2022): إدمان الإنترنت يضعف إدارة الوقت.

○ Zulkifli & Abidin (2023): طلاب الجيل Z يعانون من تشتت انتباه مرتفع بسبب السوشال ميديا

وهذا يعني أن:

التطبيقات مفيدة، لكن تأثير السوشال ميديا ما زال عائقاً رئيسياً.

رابعاً: النتائج في ضوء الإطار النظري

نظرية التنظيم الذاتي

نتائج الدراسة تدعم النظرية بوضوح:

التطبيقات تعمل كأداة تساعد الطالبة على مراقبة سلوكها ومتابعة تقدمها.

نظرية العبء المعرفي

استخدام التطبيقات خفف الحمل الذهني في تذكر المهام وتوزيع الوقت.

نظرية قبول التكنولوجيا (UTAUT):

الطلاب يستخدمون التطبيقات التي:

○ يرونها مفيدة

○ ويشعرون بأنها سهلة الاستخدام

وهذا يفسر ارتفاع متوسطات استخدام التطبيقات.

نموذج السلوك المخطط الاستخدام الفعلي للتطبيقات يتطلب نية واضحة والتزامًا، وهي عوامل ظهرت عند الطلاب اللواتي امتلكن تنظيمًا أعلى.

4.4 التوصيات:

استنادًا إلى نتائج الدراسة ومناقشتها، توصي الباحثة بما يلي:

- تشجيع دمج تطبيقات إدارة الوقت في الإرشاد الأكاديمي داخل الجامعة.
- تقديم ورش تدريبية للطلاب حول كيفية استخدام التطبيقات الرقمية بفاعلية.
- تطوير برامج جامعية للحد من التشتت الرقمي وتقليل الاعتماد على السوشال ميديا أثناء الدراسة.
- تضمين مهارات التنظيم الذاتي ضمن متطلبات المقررات العامة للطلاب.
- توعية الطلاب بأهمية استخدام التطبيقات بشكل يومي ومنتظم وليس بشكل متقطع.
- اقتراح تطوير تطبيق سعودي موجه للطلاب يجمع بين إدارة الوقت وإدارة التشتت في منصة واحدة.
- تشجيع الباحثين مستقبلاً على دراسة أثر التطبيقات على التحصيل الأكاديمي الفعلي وليس التنظيم فقط.

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

5.1 مقدمة

يعرض هذا الفصل الخلاصة العامة للدراسة استنادًا إلى نتائج التحليل الإحصائي والمناقشة العلمية للدراسات السابقة. ويهدف إلى تقديم تصور شامل لطبيعة العلاقة بين استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت وبين مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات، إضافة إلى الخروج بتوصيات عملية يمكن للجامعة والطالبات والباحثين الاستفادة منها. وترتكز الاستنتاجات على الدمج بين النتائج الميدانية، والنظريات العلمية، والأدبيات السابقة، بما يعزز موثوقية الدراسة ويمهّد لبحوث مستقبلية أكثر عمقًا.

5.2 الاستنتاجات

تكشف نتائج الدراسة عن مجموعة من الاستنتاجات الرئيسة التي توضح أثر استخدام التطبيقات الرقمية على مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات في جامعة الأميرة نورة، ويمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

أولاً: دور التطبيقات الرقمية في تحسين التخطيط والتنظيم

أظهرت النتائج ارتفاع مستوى استخدام الطالبات لتطبيقات إدارة الوقت، خاصة في الجوانب المتعلقة بتنظيم المهام ووضع التذكيرات. وقد انعكس ذلك إيجابًا على مهارة التخطيط وتحديد الأولويات، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة التي أثبتت فعالية أدوات الإنتاجية في تعزيز الالتزام وتقليل التأجيل.

ثانيًا: استمرار تأثير التشتت الرقمي رغم استخدام التطبيقات

برغم ارتفاع متوسطات الاستخدام، إلا أن القدرة على التحكم بالمشتتات الرقمية جاءت متوسطة؛ مما يشير إلى أن التطبيقات لوحدها غير كافية لكبح تأثير السوشال ميديا، وهو ما يدعم ما توصلت إليه الدراسات التي ربطت بين الإدمان الرقمي وضعف إدارة الوقت لدى طلاب الجيل الحديث.

ثالثًا: العلاقة الإيجابية بين استخدام التطبيقات والإنجاز الأكاديمي

أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة بين الاستخدام المنتظم للتطبيقات وبين مستوى الإنجاز الأكاديمي، بما يعزز فكرة أن التطبيقات تُسهم في تحسين الأداء من خلال تنظيم الوقت وتوزيع الجهد، وليس عبر التأثير المباشر على التحصيل فقط.

رابعًا: دور التنظيم الذاتي في نجاح استخدام التطبيقات

أثبتت النتائج أن فعالية التطبيقات تتأثر بمستوى التنظيم الذاتي لدى الطالبة، إذ إن الطالبات ذوات الانضباط الأعلى حققن مستويات أعلى من التنظيم والإنجاز. وهذا يؤكد ما طرحته نظريات التنظيم الذاتي والعبء المعرفي ونموذج السلوك المخطط.

خامساً: الحاجة إلى دعم مؤسسي لتعزيز الاستفادة من التطبيقات

كشفت الدراسة أن الاستخدام الفردي للتطبيقات موجود، لكنه غير مدعوم ببرامج تدريبية أو توجيه جامعي؛ مما يجعل الفاعلية محدودة مقارنة بما يمكن تحقيقه في حال دمج هذه التطبيقات ضمن برامج الإرشاد الأكاديمي للجامعة.

5.3 التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة وتحليلها في ضوء الدراسات السابقة، تُوصي الباحثة بما يأتي:

تعزيز دور الجامعة في نشر ثقافة إدارة الوقت

- دمج تطبيقات إدارة الوقت ضمن برامج الإرشاد الأكاديمي.
- تقديم دورات وورش تدريبية لتعريف الطالبات بأفضل أساليب استخدام التطبيقات.

تطوير برامج للحد من التشتت الرقمي

- تصميم مبادرات جامعية توعوية حول مخاطر الإدمان الرقمي.
- تشجيع الطالبات على استخدام تطبيقات الحد من استخدام الهاتف أثناء الدراسة.

دعم الطالبات في تبني استراتيجيات التنظيم الذاتي

- تدريب الطالبات على مهارات التخطيط، وتحديد الأولويات، وتوزيع الوقت.
- تشجيع ممارسات مثل كتابة الجداول اليومية ومتابعة الإنجاز بشكل مستمر.

اقترح تطوير تطبيق سعودي خاص بالطالبات

- يوفر منصة تجمع بين التخطيط، إدارة الوقت، التحكم بالتشتت، وتتبع الإنجاز.
- يراعي خصوصية البيئة التعليمية والثقافية السعودية.

تعزيز الاستخدام المنتظم بدلاً من العشوائي للتطبيقات

- توعية الطالبات بأهمية الاستمرارية، لأن الاستخدام المتقطع يقلل الفائدة العملية.

5.4 مقترحات للبحوث المستقبلية

تفتح نتائج الدراسة الباب أمام مجموعة من المقترحات البحثية التي يمكن أن تثري المعرفة في المجال:

- دراسة أثر التطبيقات الرقمية على التحصيل الأكاديمي الحقيقي المبني على الدرجات الفعلية، وليس التنظيم فقط.
- إجراء دراسات مقارنة بين الطالبات والطلاب في الجامعات السعودية لمعرفة تأثير الفروق الجندرية في السلوك الرقمي.
- دراسة أثر استخدام تطبيقات إدارة الوقت على الصحة النفسية للطلاب مثل القلق الأكاديمي وضغط الوقت.
- تحليل دور السوشال ميديا بشكل أعمق بوصفها أحد أكبر العوامل المؤثرة على التنشئة وضعف التنظيم.
- استخدام منهجيات متنوعة مثل المقابلات أو الدراسات الطولية لتتبع التغير في مهارات إدارة الوقت عبر الزمن.

الخاتمة

تظهر الدراسة أن التطبيقات الرقمية تُعد أداة فعّالة لتحسين إدارة الوقت لدى الطالبات، ولكن فاعليتها ترتبط مباشرةً بمستوى التنظيم الذاتي ومقاومة التنشئة الرقمي. كما تكشف عن أهمية دمج هذه الأدوات ضمن بيئة تعليمية داعمة تعزز الاستفادة منها بشكل منهجي، وليس فردي أو عشوائي. وتُبرز النتائج الحاجة إلى دراسة أعمق للسلوك الرقمي في البيئة الجامعية السعودية، بما يساهم في تطوير برامج تعليمية أكثر توافقًا مع احتياجات الطالبات في عصر التقنية.

المراجع

❖ المراجع العربية:

أ. (2022). العلاقة بين مستوى إدمان الإنترنت ومهارات إدارة الوقت لدى طلاب Yas، أ. و Altiner Yas التمرريض. مجلة العلوم التربوية، 34(2)، 115-132.

ي. (2024). إدارة الوقت كعامل مؤثر في إنتاجية الطالبات وتحقيق النجاح الأكاديمي. مجلة البحوث Umarova التربوية، 18(1)، 44-62.

الjasم، ل.، والxالدي، ر. (2021). تقدمات في تعلم الآلة. وقائع المؤتمر الدولي العاشر في الذكاء الاصطناعي، 45-56.

❖ المراجع الأجنبية:

Fu, W., Zhang, Y., & Liu, T. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on students' study engagement. *Journal of Educational Psychology*, 42(3), 215-233.

Nasir, M., Ahmed, S., & Rahman, F. (2024). Enhancing academic achievement: The effect of mobile applications on time management and study skills among university students. *International Journal of Educational Technology*, 19(2), 88-104.

Shih, S., Lee, C., & Huang, M. (2014). Time management applications and student success: An experimental and behavioral survey study. *Journal of Learning Technologies*, 9(1), 12-28.

Ullah, I., Khan, M., & Rehman, A. (2020). A comparative analysis of productivity applications on time management: A survey-based study. *Asian Journal of Education and e-Learning*, 8(4), 55–62.

Zulkifli, N., & Abidin, M. (2023). Social media addiction among Generation Z students: A factor analysis. *Journal of Digital Behavior Studies*, 7(2), 101–119.

الملاحق

الاستبانة

يُرفق في هذا القسم نموذج الاستبانة الذي استُخدم في جمع بيانات الدراسة. ويتضمن الاستبيان ثلاثة أقسام رئيسية:

- البيانات الديموغرافية للطلّاب.
- عبارات المتغير المستقل (استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت).
- عبارات المتغير التابع (مهارات إدارة الوقت).

تم تصميم الاستبانة بما يتوافق مع أهداف الدراسة وخصائص العينة، وبحسب معايير إعداد أدوات القياس في البحوث التربوية .

ثانياً :محاوِر الإستبانة

المقاييس المستخدم 1: «عارض بشدة 5.. «أوافق بشدة

المحور الأول :استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت

أستخدم التطبيقات الرقمية لتنظيم مهامي اليومية.

يساعدني التطبيقات على تذكر المواعيد والمهام.

أضع جداول أسبوعية باستخدام تطبيقات التنظيم.

أستفيد من خاصية الإشعارات والتذكير داخل التطبيقات.

يساعدني التطبيقات على تحديد أولويات مهامي.

إنقليل استخدام الهاتف Forest أستخدم تطبيقات التركيز مثل.

أسجل مهامي الدراسية داخل تطبيقات التنظيم.

أستخدم التطبيقات بعملي أكثر الترتيلا وجدولي اليومي.

أراجع تقديمي الدراسي باستخدام خصائص تتبع المهام.

أستخدم التطبيقات يساعدني على إدارة وقتي بكفاءة أعلى.

المحور الثاني :مهارات إدارة الوقت لدى الطالبات

أضع خطة واضحة لمهامي قبل بداية الأسبوع.

أقدر على ترتيب أولوياتي الدراسية بوضوح.

أهتم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة قابلة للتنفيذ.

ألتزم بجدول المهام في الوقت المحدد.

أستطيع تقليل المشتتات أثناء وقت الدراسة.

أحدد أوقاتاً معينة للدراسة والتراحة.

لا أوجد مهامي الدراسية إلا للضرورة.

أوزع وقتي بشكل متوازن بين الدراسة والأنشطة الأخرى.

أتحكم في وقتي بشكل يساعدني على تقليل الضغط الدراسي.

أشعر أنني أكثر إنتاجية عندما أستخدم إدارة الوقت بفعالية.

خلافاً، شكراً لك على وقتك ومساهمتك في إنجاح هذا البحث

استبانة البحث

عنوان البحث :إثر استخدام التطبيقات الرقمية لإدارة الوقت على مهارات تنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد

الرحمن

أولاً :مقدمة الإستبانة

«عزيزتي الطالبة

تهدف هذه الاستبانة إلى قياس مدى استخدامك للتطبيقات الرقمية الخاصة بإدارة الوقت، ومعرفة تأثيرها على مهاراتك في

التخطيط، تنظيم المهام، وتقليل التشتت الدراسي.

تستخدم البيانات لأغراض بحثية فقط، وسنعمل جاهدين على حماية خصوصية ثمتة

شكركم على تعاونكم ومساهماتكم في إنجاح هذا البحث

ثانياً :البيانات الديموغرافية

1. العمر:

أقل من 20

20-22

23-25

أكثر من 25

2. المستوى الدراسي:

السنة الأولى

السنة الثانية

السنة الثالثة

السنة الرابعة

3. التخصص:

طبي

إنساني

صحي

إدارة أعمال

أخرى: _____

4. عدد الساعات اليومية التي تستخدمين فيها الهاتف:

أقل من 3 ساعات

3-5 ساعات

5-7 ساعات

أكثر من 7 ساعات

5. باستخدامك للتطبيقات الرقمية لإدارة الوقت:

دائماً

غالباً

أحياناً

نادرًا

لا أستخدمها

الملخص العربي

يتناول هذا البحث تحليل أثر استخدام التطبيقات الرقمية على مهارات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وجمعت بياناتها من عينة مكونة من 150 طالبة باستخدام استبانة إلكترونية. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استخدام التطبيقات الرقمية (مثل: Google Calendar، Todoist، Notion) وبين مهارات إدارة الوقت، خاصة في جوانب التخطيط وتنظيم المهام وتقليل التسويف. كما بينت النتائج أن التشتت الرقمي الناتج عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ما يزال يمثل تحديًا لدى الطالبات رغم وجود التطبيقات المساعدة. توصي الدراسة بدمج تطبيقات إدارة الوقت في برامج الإرشاد الأكاديمي، وتقديم ورش تدريبية لتعزيز التنظيم الذاتي وتقليل التشتت الرقمي.

الملخص بالإنجليزي (English abstract):

This study investigates the impact of using digital time-management applications on the time-management skills of female students at Princess Nourah bint Abdulrahman University. The research employed a descriptive-analytical method and collected data from a sample of 150 students using an electronic questionnaire. The results indicated a statistically significant positive relationship between the use of digital applications (such as Google Calendar, Todoist, and Notion) and students' time-management skills, particularly in planning, task organization, and reducing procrastination. The findings also showed that digital distraction caused by social media remains a challenge despite using these applications. The study recommends integrating digital time-management tools into academic advising programs and providing training workshops to enhance self-regulation and reduce digital distractions.

جامعة ميدأوشن

كلية الإدارة

قسم / تخصص : ماجستير إدارة أعمال



عنوان البحث

أثر استخدام تطبيقات الإنتاجية الرقمية على تنظيم الوقت لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال الفترة دراسة تحليلية (٢٠١٩ – ٢٠٢٤)

The Impact of Digital Productivity Applications on Time Management Among Female Students at Princess Nourah University (2019–2024): An Analytical Study

إعداد الطالب/

رزان ياسر الحربي

الرقم الجامعي: ٢٥١٠٠١٠٧١

إشراف/

د. الفیصل عبد الحمید

د. فايز جراد

العام الدراسي:

2025