



تأثير استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة في منصة التيك توك على القدرة على
التركيز في المحتوى والأنشطة طويلة المدى تحليل مقارنة عبر الفئات العمرية
المختلفة لدى الموظفين في القطاعات الخاصة بالسعودية

إعداد الطالبة/ نورة أحمد جيلاني سالم

إشراف/

د. الفصيل عبد الحميد

د. فايز جراد

العام الدراسي:

2025

الشكر والتقدير

إلى العظيمة التي كان لها الفضل بعد الله بإلتحاقى بالجامعة، و كانت تسندني بكل مراحلها وتوفر لي سبل الراحة التي احتاجها لأصل الى ما أنا عليه اليوم.

(والدي حفظها الله)

الى معلمي الأول الذي لطالما رافقتني كلماته كنجوم تضيئ لي الدرب إلى من علمني ان الشهادة هي عبارة عن سلاح امتلكه في هذه الحياة لأصل الى ما أريد.

(والدي حفظه الله)

إلى داعمتي الأولى، مصدر قوتي، ورفيقة دربي، وشريكة نجاحي، من راهنت على نجاحي ونجاتي ، وذكروني دائما بمدى قوتي واستطاعتي.

(اختي حنان)

إلى My Soulmate شكرا لأنك دائما تشجعني وتحسبني بعظمة الإنجازات التي بعملها، دائما تصفلي وتفتخر بي، و تحفزني اني اجتهد اكثر.

(اخي ابراهيم)

إلى النور المشع الذي اضاء لي الدرب، الى الصديقة التي اشكر الله دائما على وجودها بحياتي، الى القدوة التي اتطلع لها دائما لأقتدي بإنجازاتها.

(صديقتي رانيا)

إلى إدارة جامعة ميداو شن و الأساتذة الأفاضل، شكرا لكم على منحنا الفرصة لتحقيق الحلم و لتيسير العلم، شكرا لوجودكم دائما معنا، مساندتكم ودعكم المستمر بدون كلل او ملل.

(إدارة جامعة ميدأوشن والأساتذة الأفاضل)

و أخيرا اهديكم هذا العمل سائلة المولى ان يجعل هذا النجاح هو خطوة لتحقيق المزيد من التقدم.

فهرس المحتويات:

الصفحة	الموضوع
ii	الشكر و التقدير
iii	فهرس المحتويات
iv	قائمة الجداول
v	فهرس الأشكال
vi	المستخلص : Abstract
1	الفصل الأول – الإطار العام للبحث
2	المقدمة
3	مشكلة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	تساؤلات الدراسة
6	فروض الدراسة
6	النظرية العلمية المتبعة لإعداد البحث
7	الفصل الثاني – الدراسات السابقة
8	مقدمة
8	الدراسات السابقة
12	الإطار النظري
15	الفصل الثالث – منهجية الدراسة
16	مقدمة
16	منهجية و طرق البحث
17	مجتمع البحث
17	حدود البحث
18	الفصل الرابع – النتائج و التوصيات
19	مقدمة
20	تحليل البيانات
26	النتائج
28	التوصيات
29	المراجع
30	المراجع العربية
30	المراجع الأجنبية
33	الملاحق
34	الإسبانة
37	المستخلص - Abstract

قائمة الجداول :

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
20	توزيع افراد العينة حسب الجنس	جدول 1
21	توزيع افراد العينة حسب الفئات العمرية	جدول 2
22	توزيع افراد العينة حسب المؤهل العلمي	جدول 3
23	توزيع افراد العينة حسب القطاع الوظيفي	جدول 4
24	توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة	جدول 5

فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
20	توزيع افراد العينة حسب الجنس	شكل 1
21	توزيع افراد العينة حسب الفئات العمرية	شكل 2
22	توزيع افراد العينة حسب المؤهل العلمي	شكل 3
23	توزيع افراد العينة حسب القطاع الوظيفي	شكل 4
24	توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة	شكل 5

المستخلص : Abstract

تهدف هذه الدراسة الى فهم و تحليل العلاقة بين استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة و تأثيرها على الموظفين في القطاع الخاص بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية، مع التركيز على الفئات العمرية المختلفة. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة و ذلك من خلال جمع البيانات عبر استبانة إلكترونية شملت (31) موظفا و موظفة من مختلف الفئات العمرية. المحاور الأساسية لهذه الاستبانة كانت: تأثير تيك توك على التركيز، تأثير تيك توك على جودة الأداء ، و الفروقات العمرية في انماط الاستخدام. و كانت النتائج تدل على وجود علاقة عكسية بين استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة على تيك توك و بين جودة أداء وتركيز الموظفين ، و ايضا أوضحت النتائج ان الفئة العمرية الأصغر سنا هم الأكثر تفاعلا مع المنصة و الأكثر تأثرا بنتائج الاستخدام داخل بيئة العمل. و قد قدمت الدراسة توصيات موجهة للأفراد و المؤسسات لتعزيز نشر الوعي و المساهمة في تقليل التأثيرات السلبية، حتى نعزز ثقافة الاستخدام الواعي لمنصات التواصل الاجتماعي داخل بيئة العمل.

الكلمات المفتاحية: تيك توك ، مقاطع الفيديو القصيرة ، التركيز ، الأداء الوظيفي ، الفروقات العمرية، القطاع الخاص

The study aims to analyze and understand the relationship between consuming short-form videos on the TikTok app and its impact on private sector employees that are based in Jeddah, Saudi Arabia, while taking age differences into account. A descriptive analytical approach was used, and data were collected through an online questionnaire distributed to 31 employees from different age groups. The three main ideas in the questionnaire were: the effect of TikTok on concentration, its influence on performance quality, and generational patterns of use. The results indicated an inverse relationship between frequent TikTok usage and both focus and productivity. In addition, younger employees showed a higher level of activity with the platform and they were more affected by its negative results in the workplace. The study suggested recommendations for both individuals and organizations to reduce negative impacts and spread awareness for mindful technology use at work.

Keywords: TikTok, short-form videos, focus, job performance, generational differences, private sector.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

المقدمة

في ظل تسارع التكنولوجيا أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية. و من بعد جائحة كورونا تصدرت منصة "تيك توك" قائمة التحميل، و ازداد عدد مستخدمي المنصة في جميع انحاء العالم وخصوصاً في المملكة العربية السعودية. تسهل المنصة على المستخدم استيعاب المعلومات و المواضيع بسرعة لكونها تعتمد على فيديوهات قصيرة و مختصرة، و تتميز بسهولة التنقل السريع بين المحتويات.

وتنافس العديد من منصات التواصل الاجتماعي مثل: تيك توك و فيسبوك و انستجرام و سناب شات و يوتيوب، على مشاركة مقاطع الفيديو القصيرة، وتحقيق نجاحات سريعة على حساب وسائل تواصل اجتماعي اخرى، على الرغم من المنافسة الشرسة في هذا القطاع عبر الانترنت. حيث يتفوق الفيديو على جميع المحتويات الأخرى في وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة الى حقيقة أن الناس يجدون مقاطع الفيديو أكثر جاذبية من النص و الصورة. و تعد مقاطع الفيديو القصيرة وهي عبارة عن ميزة تتيح إنشاء محتوى فيديو بمدة زمنية قصيرة، و مشاركته على المنصة، ظهرت أهميتها في قضاء معظم مستخدمي الانترنت وخاصة المراهقين وقتهم في مشاهدتها باستمرار، حيث تحاول منصات التواصل الاجتماعي تسهيل استهلاك المحتوى قدر الامكان، لذلك تستخدم مايعرف بإسم " التمرير اللانهائي". (د. إيمان حلبي سلامة)

هذا النوع من المحتوى يتميز بقدرته العالية على جذب انتباه المشاهد وذلك بسبب ان معظم المقاطع لا تتجاوز مدتها 60 ثانية، مما يحفز المستخدم على التمرير المستمر بين المقاطع. و على الرغم من ايجابيات التطبيق مثل الترفيه، سرعة نقل المعلومات، مساحة للإبداع و التعبير عن الذات، إلا ان هناك تساؤلات حول الآثار الناتجة عن كثرة استخدامه على المستخدمين. تشير بعض الدراسات ان هناك ارتباط سلبي بين التصفح في منصة تيك توك على قدرة الأفراد على التركيز في الأنشطة التي تتطلب التركيز والإنتاجية مثل بيئات التعليم و العمل.

أصبح التعرض المفرط لمقاطع الفيديو القصيرة محل نقاش بين الباحثين، حيث تختلف الآثار الناتجة عن هذا النوع من المحتوى من شخص لآخر، وذلك بسبب اختلاف درجة الوعي عند الإستخدام و ايضا من فئة عمرية الى اخرى. من ابرز ما يتم النقاش عنه هو الآثار السلوكية المتوقعة مثل ضعف التركيز، ضعف القدرة على التعامل مع المهام الطويلة التي تتطلب جهداً ذهنياً، و ذلك نتيجة اعتياد الدماغ على سرعة معالجة البيانات واستقبالها و الانتقال من فكرة الى اخرى دون التعمق. في المقابل، يرى بعض الباحثين أن الأجيال الشابة لديها القدرة على الابداع و الإنجاز في أكثر من مهمة لكونهم جيل اعتاد على التكنولوجيا منذ الصغر مما يمنحهم مرونة ذهنية.

في بيئة العمل، قد يعد الاستخدام المفرط لمقاطع الفيديو القصيرة من التحديات التي قد تؤثر سلباً على إنتاجية الموظفين، خصوصاً في القطاع الخاص الذي يعتمد على الإنجاز المستمر تحت ظروف تتطلب مستويات عالية من التركيز والكفاءة. و قد تتفاقم هذه المشكلة بين الفئات العمرية المختلفة من الموظفين وذلك بسبب اختلاف التعامل مع المحتوى الرقمي.

أشارت العديد من الدراسات الى وجود علاقة محتملة بين التعرض المفرط للفيديوهات القصيرة و قدرة الفرد على التركيز، إلا ان معظم هذه الدراسات ركزت على فئة المراهقين او في البيئة الدراسية، و من هنا تنطلق هذه الدراسة لمعالجة الفجوة البحثية، وذلك من خلال تحليل تأثير استهلاك الفيديوهات القصيرة من منصة "تيك توك" على مستوى التركيز و الأداء لدى موظفي القطاع الخاص بجدة. كما سيتم إجراء مقارنة بين الفئات العمرية المختلفة بهدف فهم و تحليل العلاقة المحتملة بين هذا النوع من المحتوى و مستوى الإنتاجية في بيئة العمل.

مشكلة الدراسة

تتميز منصة تيك توك بأنها تدعم خوارزميات متطورة لتعرض محتوى يتوافق مع تفضيلات كل فرد على حدة. كما ذكر في كتاب "Stolen focus" اشار الكاتب Hari إلى ان الخوارزميات مصممة خصيصاً لجذب انتباه المستخدم لأطول فترة ممكنة عن طريق مراقبة تفاعل المستخدم مع الفيديوهات و تقوم بإقتراح فيديوهات مشابهة. تكرار هذا النمط من السلوك يعود الدماغ على الاستجابة السريعة و الانتقال السريع بين المحتويات والمواضيع، فيصبح الفرد معرض لتغيير مشاعري سريع يدوم لثواني معدودة. يخلق هذا السلوك صعوبة الأفراد على التركيز الطويل و الانتباه اثناء اداء مهام في الحياة الواقعية، في حال لم يكن هناك وعي كافي بطريقة عمل المنصات او بأثارها السلبية.

اهتمام اغلب الدراسات السابقة بالتأثيرات الأخلاقية و الاجتماعية و النفسية لهذا التطبيق ولكن نود تناول تأثيراته على درجة الانتباه و التركيز لدى مستخدميه خاصة وأن هناك إرهافات تشير الى وجود تأثيرات لهذا التطبيق على التركيز و الانتباه منها على سبيل المثال ما كشفت عنه بعض الاحصاءات: أن مقاطع الفيديو الأفضل أداء على تيك توك تتراوح مدتها بين 21 و 34 ثانية، و أن متوسط مدة الجلسة الواحدة 10.85 دقيقة، مما يعني أن متصفح تيك توك يشاهد أكثر في المتوسط أكثر من 20 مقطعاً مختلفاً في الجلسة الواحدة، فهل مشاهدة هذا الكم من المقاطع في هذا الوقت القصير يؤثر على قدرة الشخص على التركيز والانتباه أم لا ؟ و هل هذه المقاطع القصيرة يمكن أن تفيد مشاهديها بمعلومة تبقى في أذهانهم أو تنجح في توصيل فكرة تطور حياتهم أم ان كل مقطع يشاهدونه يمحو الذي قبله، فيخرج المشاهد بالنهاية دون ادنى استفادة، بل قد يؤثر ذلك على قدرته على الانتباه و التركيز ليصدق بذلك ما

افترضه ماكلوهان في نظريته الشهيرة "حتمية التكنولوجيا" والتي افترضت أن وسائل الاعلام لا تنقل لنا فقط المعلومات ولكنها ايضا تخبرنا بنوع العالم الموجود، وهذا لايجعل حواسنا فقط تتأثر ولكنها تغير في الواقع شخصياتنا. (حسنا منصور ، 2023، ص : 4)

تركز هذه الدراسة على سعيها في فهم العلاقة بين استهلاك المحتوى القصير في التيك توك و مستوى الأداء و التركيز لدى الموظفين في القطاع الخاص بجدة، مع الاخذ بالإعتبار الفئات العمرية المختلفة. و ذلك قد يساعد في تطوير استراتيجيات عملية تساعد الأفراد و المؤسسات على زيادة الوعي و الانتاجية في بيئة العمل.

أهمية الدراسة

1- الأهمية النظرية

- فهم تأثير المقاطع القصيرة في تيك توك على جودة التركيز لدى الافراد
- تسليط الضوء الفئات العمرية المختلفة من حيث التأثير
- تحليل العلاقة بين الجيل الجديد و التكنولوجيا و تأثير ذلك بالجانب الابداعي و قدرتهم على انجاز مهام متعددة
- زيادة الوعي و تقديم افكار قد تساعد الأفراد و المؤسسات لتحسين التركيز و زيادة الانتاجية

2- الأهمية التطبيقية

- تقوم الدراسة بسد فجوة بحثية حول تأثير تيك توك على قدرة الافراد على التركيز و الانتباه في الانشطة طويلة المدى و هو موضوع لم يتم تناوله بشكل كافي في الأبحاث السعودية السابقة، حسب معرفة الكاتبة.
- تبرز الحاجة لفهم تأثير منصة تيك توك بسبب تزايد اعداد مستخدمي منصة تيك توك في السعودية، لما قد يترتب عليه من اثار على المستخدمين.
- النتائج المتوقعة قد تساعد المؤسسات على تصميم برامج تدريبية مناسبة لكل فئة عمرية لتحسين جودة الأداء الوظيفي.

أهداف الدراسة

الهدف الرئيسي: تحليل العلاقة بين استهلاك مقاطع تيك توك و جودة اداء و تركيز الموظفين في القطاع الخاص بالمملكة العربية السعودية.

الأهداف الفرعية

- دراسة العلاقة بين استخدام منصة تيك توك و جودة الاداء لدى الموظفين في بيئة العمل
- رصد الفروقات بين الفئات العمرية من الموظفين مع منصة تيك توك
- التعرف على تأثير تيك توك اثناء ساعات العمل على قدرة الموظفين على الانجاز الوظيفي
- فهم الاسباب التي تجعل الموظفين يستخدمون تيك توك خلال وقت العمل
- تقديم حلول عملية قد تساعد الموظفين في رفع الوعي و ادارة استخدام منصة تيك توك

تساؤلات الدراسة

1- ما اثر استخدام منصة تيك توك على جودة الأداء و تركيز الموظفين خلال اوقات الدوام؟

- هل هناك تأثير في التركيز على المدى البعيد بسبب استهلاك المقاطع القصيرة ؟
- مامدى ادراك الموظفين بتأثير منصات التواصل الإجتماعي بأدائهم الوظيفي ؟

2- هل تختلف درجة التأثير في جودة الأداء و التركيز باختلاف الفئة العمرية ؟

- ماهي الفروقات في درجة التأثير بين الموظفين من الفئات العمرية المختلفة ؟
- كيف تختلف انماط استخدام تيك توك بين الفئات العمرية داخل بيئة العمل ؟

3- ما العلاقة بين جودة اداء موظفي القطاع الخاص و استخدام تيك توك اثناء ساعات

الدوام؟

- هل هناك اي ارتباط بين الوقت الذي يقضيه الموظف في تيك توك و ضعف جودة انتاجيته في العمل ؟
- ما مدى تأثر الموظف بمشاهدة تيك توك على الالتزام بالمهام اليومية ؟

فروض الدراسة

1. من المتوقع ان يكون هناك علاقة عكسية بين كثرة مشاهدة فيديوهات تيك توك و تركيز الموظفين خلال اوقات الدوام.
2. الموظفين الذين يستخدمون منصة تيك توك لفترات طويلة من الممكن ان يواجهوا صعوبة في التركيز خاصة عند اداء المهام المعقدة.
3. مدة مشاهدة فيديوهات التيك توك تؤثر بشكل أكبر على قدرة الفرد على التركيز في الأنشطة الذهنية مقارنة بالأنشطة البدنية
4. من المحتمل ان يكون هناك فرق في تأثير مدة مشاهدة فيديوهات تيك توك على الفئات العمرية المختلفة
5. نوع المحتوى الذي يتم التعرض له في منصة تيك توك قد يكون له تأثير على درجة التركيز في الأنشطة الطويلة

النظرية العلمية المتبعة لإعداد البحث

تعتمد هذه الدراسة على نظرية القبول التكنولوجي (TAM) التي طورها Davis في عام 1989، مفهوم هذه النظرية هي لتفسير سلوك الأفراد تجاه استخدام التقنيات الحديثة. تنص النظرية على ان قرار الفرد باستخدام تقنية معينة يتأثر بتصوره حول سهولة استخدامها، و الفائدة التي قد يحققها منها. و بما ان تطبيق تيك توك مصمم بطريقة خوارزمية تعتمد على جذب المستخدم فقد اصبح من التطبيقات الأكثر جذبا و سهولة في الاستخدام. لذلك نرى زيادة اعداد المستخدمين خلال اوقات العمل ، و هو ما قد ينعكس سلبا على الأداء و الانتاجية. هذه النظرية توفر اطارا مناسباً لفهم دوافع الاستخدام و تأثيرها ضمن بيئة العمل، و تساعد في تفسير الفروقات بين الفئات العمرية المختلفة من حيث تقبلهم للتقنية و تأثيرهم بها.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

مقدمة

الهدف من الدراسات السابقة هو بناء اساس واضح لفهم تأثير الفديوهات القصيرة في منصة تيك توك على مستوى التركيز و الانتباه لدى الأفراد. تنوعت الدراسات وكان النصيب الأكبر لطلاب الجامعات و المراهقين، سنرى ماتوصلت اليه الدراسات السابقة لرسم من خلالها الاستنتاج و الفهم الذي نود ان ندرسه و نحله في هذه الدراسة.

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

دراسة (د. حسناء منصور) : تسلط الباحثة بحثها على تأثير منصة تيك توك و درجة الانتباه و التركيز لدى الشباب السعودي وتم عمل بحثها على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. و تأكدت الباحثة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين تأثير التيك توك و ضعف التركيز لدى الشباب السعودي. وتوصلت الى ان هناك اضطرابات نفسية قد يشعر بها الفرد عند عدم تصفحه لمنصة تيك بسبب الإدمان الذي اصبح يسيطر عليه.

دراسة (إيمان حلمي سلامة) : تهدف الدراسة على التعرف على مدى تعرض المراهقين لمقاطع الفيديو القصيرة (Reels) و أهم دوافع التعرض لها. و تأثير كثافة هذا التعرض على الجانب المعرفي والسلوكي لديهم. وايضا التعرف على نوعية مقاطع الفيديو القصيرة المفضلة لدى المبحوثين ومستوى رضاهم عن المحتوى رضاهم المقدم لها. و أثبتت نتائج الفروض وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين معدل تعرض المراهقين لمقاطع الفيديو القصيرة و طبيعة الجانب المعرفي والسلوكي لديهم. تم رصد عدد الساعات التي يقضوها المراهقين في مشاهدة هذه الفيديوها لمدة تتراوح من ساعة الى ثلاثة ساعات يوما. اثبتت الدراسات ان اهم اسباب مشاهدة افراد العينة جاء للتسلية وقضاء وقت الفراغ. حيث يشكل العالم الافتراضي الذي يعيش فيه الأفراد متنفس ومجال للترويح عن النفس وشغل وقت الفراغ.

دراسة (Neil A. Bradbury) : (Attention span during lectures)

تناقش الدراسة من قبل علماء الفسيولوجيا و الفيزياء الحيوية، و موضوع الدراسة هو مدى صحة مقولة "مدة الانتباه لدى الطلاب تتراوح بين 10 الى 15 دقيقة". بعد البحث عن ادلة علمية لم تثبت صحة هذه المقولة ولكن هي جملة متوارثة و متناقلة ولكن ما استطاعوا اثباته ان المعلم او المحاضر هو المسؤول عن جذب انتباه الطلاب و جعلهم متفاعلين معه وتركيزهم عالي لمدة أطول. لذلك يجب على المحاضر ابتكار افكار جديدة بعيدة عن نهج السرد القديم والملل حتى يتمكن الطلاب من التركيز لفترة اطول.

دراسة (Ms. Premsira Rugrien) : (Social Media Trend 2023: Short-form VS. Long-form)
(Video)

تسلط هذه الدراسة الضوء على الفرق بين المحتوى القصير و المحتوى الطويل، وما هو الاكثر مشاهدة لدى المشاهدين. و لاحظت الدراسة ان المحتوى القصير انتشر سريعا في فترة جائحة كورونا حيث اصبح العديد من الأفراد متفرغين لعمل محتوى ولكن لكثرة الفيديوهات توجهوا لعمل فيديوهات قصيرة وممتعة. ولكن مع الوقت تزايد عدد الفيديوهات القصيرة واصبحت الاكثر انتشارا. نتائج الدراسة تشير الا انه بالرغم من انتشار الفيديوهات القصيرة ورغبة المشاهدين بمشاهدتها الا انه لا زال هناك جمهور وان كان قليلا يفضلون المحتوى الطويل، لذلك لا نستطيع الغاء المحتوى الطويل بشكل كامل ولكن يجب على صانع المحتوى اختيار المواضيع المناسبة لكل نوع محتوى ولكل جمهور. لكل من المقاطع القصيرة او الطويلة نقاط قوة و نقاط فريدة تميزها، لذلك النهج المتوازن الذي يجمع الاثنين يكون فعالا للجماهير.

دراسة (Mireia Montaña-Blasco & Mònika Jiménez-Morales) : (Can't stop scrolling!)

توضح هذه الدراسة نمط استخدام المراهقين لمنصة التيك توك في مدينة اسبانيا ، و دراسة فرق التأثير على ادراكهم المعرفي الصحة النفسية للجنسين. و ايضا توضح العلاقة بين وقت الاستخدام و نوع المحتوى الذي يتم استهلاكه و بالفعل كانت النتيجة انه يوجد علاقة واضحة بين هذين المتغيرين. و ايضا هناك علاقة بين التمرير المستمر للمحتوى القصير على تراجع مستوى التركيز لدى المراهقين و زيادة القلق والتوتر لديهم.

دراسة: (Muhammad Husain¹ , Dr. Nudrat Mushtaq² , Dr. Nasim Khan Mahsud³ ,
(Huda Afzal⁴ , Saliha Naseer⁵ , Dabeer Hussain⁶

(The Effect of Social Media Addiction on Attention Span and Aggression among University Students)

يدور البحث حول العلاقة بين تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مدى انتباه طلاب الجامعات. وكانت النتيجة وجود علاقة سلبية بين المتغيرين مما يعني انه من الصعب على الطلاب التركيز و الانتباه لفترات طويلة و المشاركة بالانشطة بوعي كامل بسبب المشتتات وهي منصات التواصل الاجتماعي، بحيث تصبح قدرة الفرد اصعب على الفصل بين تجاربهم الالكترونية و الواقعية.

دراسة (Cavin Macwan^{1*} , Chandni J.Vidani², Jignesh Vidani)

Exploring the Influence of Reels and Short Videos on the Reading and Listening Generation Z: A Comprehensive Study)(Habits of

في هذه الدراسة تم التركيز على الجيل Z لمعرفة انماط تفاعلهم مع الفيديوها القصيرة و علاقتها مع قلة جاذبية قراءة الكتب او الاستماع لمحتوى طويل، و توصلت الدراسة الى اهمية عرض المحتوى العلمي بشكل جديد يتلائم مع الجيل الجديد لنصل الى التأثير عميق.

دراسة (An Empirical Investigation of Personalization Factors on TikTok)

منصة تيك توك هي أكثر المنصات انتشارا الان من بين منصات التواصل الاجتماعي، يعتمد التطبيق بشكل اساسي على توزيع المحتوى على الخوارزميات بشكل كامل وهذا هو اهم سبب من اسباب نجاح و رواج التطبيق. الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثير العوامل التالية: موقع المستخدم ، اعدادات اللغة، اجراءات الإعجاب ، إجراءات المتابعة، مدة مشاهدة الفيديو، على اداء الخوارزميات لكل متصفح. وكانت النتيجة ان العامل الاكثر تأثيرا هو اجراءات المتابعة ثم مدة مشاهدة الفيديو و اخيرا الاعجاب بالمحتوى. كل هذه العوامل هي التي تميز متصفح عن متصفح اخر. و سلطت الضوء ايضا على انه من الممكن ان يتعرض المستخدمين لمحتوى متحيز او ضار بناء على سلوكياتهم في المنصة.

دراسة (The impact of TIKTOK on employees' attention span)

مجال بحث هذه الدراسة هو الأقرب لمجال بحثنا، تم عمل هذه الدراسة في السعودية في منطقة الجبيل، وتناولت اثر التيك توك على الموظفين بشكل عام اي انه لم يتم التمييز بين قطاعات العمل مما يترك لنا المجال لإجراء دراسات أكثر تخصصا. محاور هذه الدراسة كانت حول الوقت الذي يقضيه الفرد في منصة تيك توك والمحور الثاني عن الوقت الذي يقضيه الفرد في وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام والمحور الثالث هو الارتباط العاطفي باستخدام تيك توك. و من هنا نرى المحاور المختلفة من حيث المضمون و التركيز، حيث تركّز محاور دراستنا الحالية على تحليل التأثير المباشر لإستخدام منصة تيك توك أثناء ساعات العمل على أداء الموظفين و انتاجيتهم، ودراسة الفروقات العمرية في تأثر الفئات المختلفة بالتطبيق، إلى جانب تقييم انعكاس استهلاك المقاطع القصيرة على جودة الحياة بشكل عام. نتيجة دراسة Aljabr و Alghamdi (2024) كانت قد اظهرت علاقة سلبية من حيث الوقت و الارتباط.

أوجه التشابه بين هذه الدراسات:

- وجود تأثير للمحتوى القصير على الانتباه فمعظم الدراسات اكدت وجود علاقة بين استخدام المقاطع القصيرة وبين ضعف الانتباه.
- وجود اثر نفسي و سلوكي لدى الأفراد بعد تعرضهم لمحتوى الفيديوها القصيرة مثل التوتر و القلق.
- اهتمت الدراسات السابقة بفئة الجيل Z بشكل كبير و على تغيير عاداتهم بسبب استهلاك المقاطع القصيرة.
- اهتمت الدراسات السابقة معظمها على طلاب الجامعات.

أوجه الاختلاف بين هذه الدراسات:

- زوايا التركيز فالبعض ركز على الجانب النفسي و الاخر على الاداء الأكاديمي.
- منهجية الدراسة كانت مختلفة، الدراسات العربية استخدمت منهجية الاستبيان والتحليل بينما الدراسات الأجنبية استخدمت البيانات السلوكية والمعرفية و تحليلها احصائيا.
- هناك اختلاف في وجهات النظر حول المحتوى الطويل، فالبعض يرى انه اصبح اقل اهمية و الاخر يرى ان هناك فئة لا زالت تفضله.

الفجوة البحثية

بعد الاطلاع على الأبحاث السابقة لاحظت ان معظم الأبحاث ركزت على تأثير استخدام الفيديوهاات القصيرة على فئة الطلاب و خاصة طلاب الجامعات وذلك بسبب انخفاض التركيز اثناء المحاضرات الدراسية الطويلة. ولكن لم اعثر على دراسات بشكل كبير و واسع توضح العلاقة بين انخفاض التركيز لدى الموظفين وجودة ادائهم الوظيفين و بين استهلاكهم لمنصة التيك توك. لانه من المهم معرفة الاثر في حال استخدام التيك توك في اوقات الراحة هل يساعد الموظف ان يعود بنشاط لعمله او يؤثر على مدى تركيزه و انتاجيته ؟ و ايضا اسعى لمعرفة الفروقات العمرية و اختلاف التأثير لكل فئة و هل هناك فئة عمرية معرضة للتشتت اكثر من غيرها ؟ لذلك تهدف هذه الدراسة لسد فجوة معرفية لفهم العلاقة بين التيك توك في وقت العمل و جودة اداء الموظفين.

الإطار النظري

بعد الإطلاع على الابحاث و الدراسات السابقة، وجدت ان هناك توجه نحو دراسة الآثار الناجمة عن استخدام التكنولوجيا على سلوك الأفراد، بالخصوص في البيئات التعليمية و المهنية. وبما ان موضوع هذا البحث مرتبط باستخدام تطبيق التيك توك داخل بيئات العمل، فمن المهم ان استند الى نظرية علمية حتى يتم تفسير كيف و لماذا يجأ الأفراد لإستخدام هذا النوع من التطبيقات و ماهي النتائج المترتبة على ذلك الاستخدام. لهذا اعتمدت في هذا البحث على نظرية تسمى بنظرية القبول التكنولوجي (TAM). تم تقديم هذه النظرية من قبل فريد ديفيس في عام 1986 لهدف شرح كيفية قبول المستخدمين للتكنولوجيا و استخدامهم لها. وتعتمد هذه النظرية على عاملين رئيسيين: الفائدة المتوقعة ، سهولة الاستخدام.

وبناء على العاملين يتكون لدى الفرد سلوك ايجابي او سلبي حول استخدام التقنية سواء كانت للترفيه او حتى لأدوات العمل. فمثلا قد يرى الكثير من الموظفين ان استخدام التيك توك اثناء ساعات الدوام يشعرهم بالراحة و القليل من التسلية خلال ضغط العمل، ولكن هذا الاستخدام قد يكون له اثار سلبية ليست واضحة في البداية.

المفاهيم الرئيسية المرتبطة بالبحث

استخدام تيك توك أثناء ساعات العمل

يعتبر هذا السلوك شائع عند الموظفين، وخاصة عند الشعور بضغط العمل او ما بين المهام، ولكن على الرغم من انه قد يكون وسيلة للترفيه و التسلية الا ان تكرار هذا النمط قد يؤدي الى تشتت ذهني و تأخير في تسليم المهام.

التركيز والانتباه

في بيئة العمل يجب ان يكون الموظف يتمتع بقدرة عالية بالتركيز حتى يتمكن من انجاز المهام بحرفية، و خلال اجتماعات العمل الطويلة يتمكن من بناء فهم عميق لكل اجتماع. و لكن مع كثرة المشتتات و خاصة منصة تيك توك قد نرى تغير سلبي لدى الافراد على امكانية التركيز لفترات طويلة.

الأداء الوظيفي

يحدد الاداء الوظيفي دائما من خلال جودة مخرجات الموظف، ولكن في حال كان الموظف كثير التشتت او يفقد تركيزه و يتهرب من المهام بقضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي فهذا غالبا سينعكس على جودة ادائه.

الفروقات العمرية

لاحظ الكثير وجود تفاعل في منصات التواصل الاجتماعي من قبل الفئة العمرية الاصغر سنا، بينما الاكبر سنا من الممكن ان يكون قلة استخدامهم بسبب وعيهم الاكبر بأثارها الناجمة. لذلك نود معرفة الفرق الفعلي بين الفئات العمرية.

جودة الحياة

يقصد بها التوازن الي يعيشه الفرد بين حياته الشخصية والمهنية. الاستخدام الكثير للمقاطع القصيرة من الممكن ان يسبب نوع من الإدمان الخفيف أو الاستنزاف الذهني، وهذا له أثر مباشر على جودة حياة الفرد.

العلاقة بين المتغيرات

وفقا لنظرية القبول التكنولوجي، في حال وجد الفرد ان استخدام منصة تيك توك سهل وممتع، فغالبا سيستمر بالتفاعل و استخدام المنصة. ولكن الاستخدام المتكرر خاصة في اوقات العمل من الممكن ان يسبب تشتت ذهني و سنعكس هذا على اداء الموظف. و من الممكن ان يكون العمر له دور في تحديد مدى التأثير و قد تكون هناك فئات عرضة اكثر للتشتت و الادمان. بشكل عام جودة حياة الافراد قد تتأثر سلبا في حال الاستخدام المفرط.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

ستوضح الكاتبة في هذا الفصل الطريقة التي تم الاعتماد عليها في تنفيذ الدراسة، وذلك من حيث اختيار المنهج المناسب، تصميم الاداة، وتحديد العينة و تحليل البيانات. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لكونه الانسب لطبيعة الدراسة التي تركز على تأثير استخدام التيك توك على جودة اداء موظفوا القطاع الخاص. البيانات تم جمعها من خلال استبيان تم توزيعه الكترونيا على موظفين مدينة جدة، وذلك لهدف قياس مدى تأثير تركيزهم و أدائهم عند استخدام منصة تيك توك، و معرفة الفروقات بين الفئات العمرية المختلفة. يشمل هذا الفصل شرح منهج الدراسة، حدود الدراسة ، مجتمع الدراسة، بالاضافة الى تقديم معلومات عن الاداة المستخدمة وكيف يتم التأكد من مناسبتها، و ايضا عرض الاساليب الإحصائية التي سيتم استخدامها لتحليل النتائج.

المنهجية وطرق البحث

في هذه الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، كونه الأنسب لموضوع النقاش وهو تأثير استخدام منصة تيك توك على تركيز الموظفين و أدائهم في بيئة العمل. في هذا النوع من المناهج يتم وصف الظاهرة كما هي و من ثم يتم تحليلها من خلال ادوات كمية وذلك بهدف فهم العلاقة بين المتغيرات بشكل أدق. اعتمدت الدراسة على استبيان إلكتروني كأداة لجمع البيانات، وتم توزيعه على مجموعة من الموظفين في القطاع الخاص بمدينة جدة، لمعرفة مدى تأثير تركيزهم وأدائهم باستخدام تيك توك خلال وقت العمل، وهل يوجد فرق بين الفئات العمرية في طريقة التأثير أو الاستخدام. تم تصميم الاستبيان بناء على الإطار النظري للدراسة، وعدد من الدراسات السابقة ذات صلة بموضوع تأثير تيك توك على الأفراد.

تكون الاستبيان من قسمين رئيسيين:

- القسم الأول: يتناول البيانات الديموغرافية للمشاركين، مثل (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، القطاع الوظيفي، سنوات الخبرة).
- القسم الثاني: يضم (15) عبارة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية:
 1. تأثير استخدام تطبيق تيك توك على تركيز الموظفين أثناء العمل.
 2. تأثيره على الإنتاجية وجودة الأداء المهني.
 3. دور العوامل الشخصية والديموغرافية في تبين أنماط الاستخدام.

و تم التحقق من صدق الأداة (الاستبيان) من خلال الصدق الداخلي، وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه. و قد اظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى معنوية مقبول مما يشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة جيدة من الصدق الداخلي.

مجتمع البحث

مجتمع الدراسة مكون من الموظفين العاملين في القطاع الخاص بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية، تم اختيار هذا المجتمع لأنه يعكس بيئة عمل تتطلب تركيزا عاليا، وقد يتأثر فيها الأداء الوظيفي نتيجة الانشغال بمنصات وسائل التواصل الاجتماعي.

وقد تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (31) مشاركا من الذكور والإناث، لضمان تنوع في الأعمار والخبرة، مما يدعم تحقيق أهداف الدراسة بشكل أوسع. تم توزيع الاستبيان إلكترونياً، وتمت مشاركة العينة بشكل تطوعي.

حدود البحث

- المجال المكاني: طبقت هذه الدراسة على الفئات العمرية المختلفة في منطقة جدة بالمملكة العربية السعودية، وذلك لما تتميز به من تنوع سكاني مما يساهم في تحقيق تنوع في العينة المستهدفة.
- المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (30) مشاركا من الذكور و الإناث لضمان تمثيل مختلف الفئات العمرية (18 – 25 ، 26 – 35 ، 36 – 45) و تم توزيع المشاركين على الفئات العمرية بشكل متوازن في منطقة جدة.
- المجال الزمني: ستتم هذه الدراسة خلال الفترة من مارس الى أغسطس – 2025 م.
- المجال الموضوعي: اقتصرت هذه الدراسة على فهم الآثار الناجمة من استهلاك الفيديوهاات القصيرة من منصة تيك توك على جودة الاداء و التركيز لدى الموظفين في القطاع الخاص أثناء اداء المهام المعقدة و الطويلة، مع التركيز على الفئات العمرية المختلفة بين افراد العينة.

الفصل الرابع

النتائج والتوصيات

مقدمة

في هذا الفصل تستعرض نتائج الدراسة بناء على تحليل الاستبيان الذي تم جمعه من عينة الموظفين في القطاع الخاص. تم تنظيم و تحليل البيانات بطريقة تساعد على فهم سلوك المشاركين و مدى تأثير تركيزهم و أدائهم عند استخدام منصة تيك توك اثناء وقت العمل، مع ربطها بأهداف الدراسة وتساؤلاتها. وقد تم تصميم أداة الدراسة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، حيث طُلب من المشاركين تحديد مستوى اتفاقهم مع العبارات من خلال خمس درجات، وهي:

(5) أوافق بشدة، (4) أوافق، (3) محايد، (2) لا أوافق، (1) لا أوافق بشدة.

يُسهّم هذا المقياس في تحليل اتجاهات المشاركين بدقة، كما يساعد في تفسير النتائج بناءً على المتوسطات والانحرافات المعيارية. يتضمن هذا الفصل التوصيات التي تم استنتاجها بناء على النتائج و التي قد تزيد الوعي بموضوع وسائل التواصل الاجتماعي اثناء أوقات الدوام.

الأساليب الإحصائية

بعد جمع البيانات من أفراد العينة، تم تحليلها باستخدام برنامج SPSS الإصدار (24)، وقد تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، من أبرزها:

- التكرارات والنسب المئوية لتحليل الخصائص الديموغرافية للمشاركين.
 - معامل الثبات (كرونباخ ألفا) لقياس اتساق الإجابات الداخلية لمجاور الاستبيان.
 - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحليل اتجاهات العينة نحو مجاور الدراسة.
 - معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الصدق الداخلي لفقرات الاستبيان
- تم حساب معامل الثبات (كرونباخ ألفا) لكل محور من مجاور الاستبيان، وقد جاءت النتائج كما يلي:
- المحور الأول: 0.766، مما يدل على ثبات جيد
 - المحور الثاني: 0.807، مما يدل على ثبات مرتفع
 - المحور الثالث: 0.835 مما يدل على ثبات مرتفع جدًا

وتشير هذه النتائج إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والموثوقية، مما يعزز من مصداقية نتائجها.

تحليل البيانات

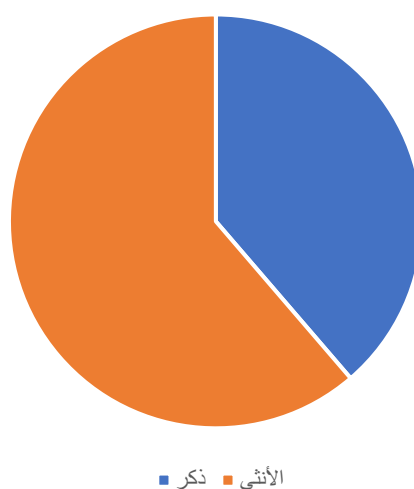
القسم الأول : المتغيرات الديموغرافية

جدول رقم (1)

(توزيع افراد العينة حسب الجنس)

المتغير	العدد	النسبة المئوية
ذكر	12	%38.7
أنثى	19	%61.3
المجموع	31	%100

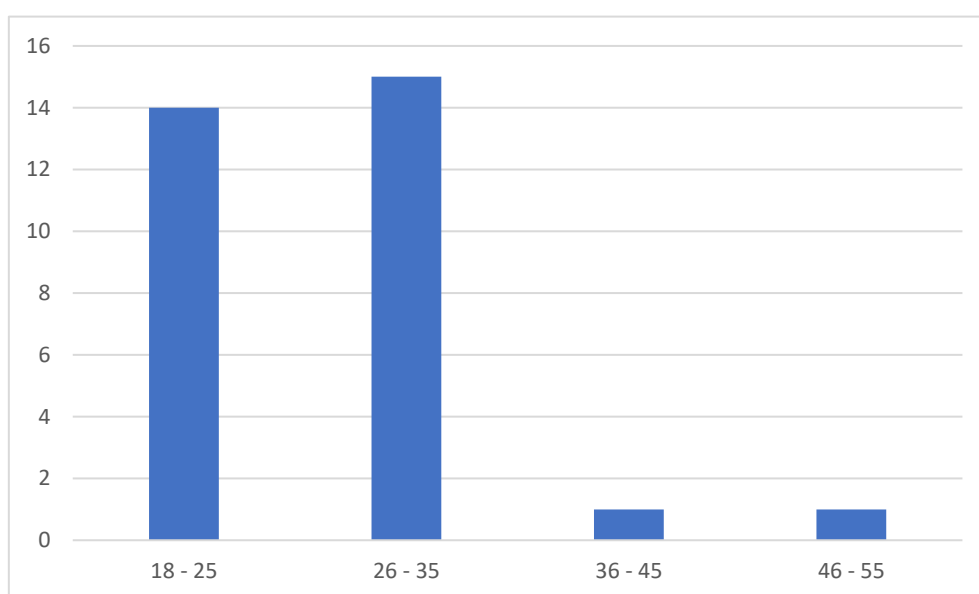
تظهر النتائج أن نسبة المشاركة من الإناث بلغت 61.3% من إجمالي عينة الدراسة، و نسبة الذكور 38.7% و كانت النسبة الاعلى للإناث بسبب محدودية الوصول إلى عدد كاف من المشاركين الذكور أثناء فترة جميع البيانات.



جدول رقم (2)

(توزيع افراد العينة حسب الفئات العمرية)

النسبة المئوية	التكرار	الفئة العمرية
45.2%	14	25 - 18
48.4%	15	35 - 26
3.2%	1	45 - 36
3.2%	1	55 - 46
100%	31	المجموع

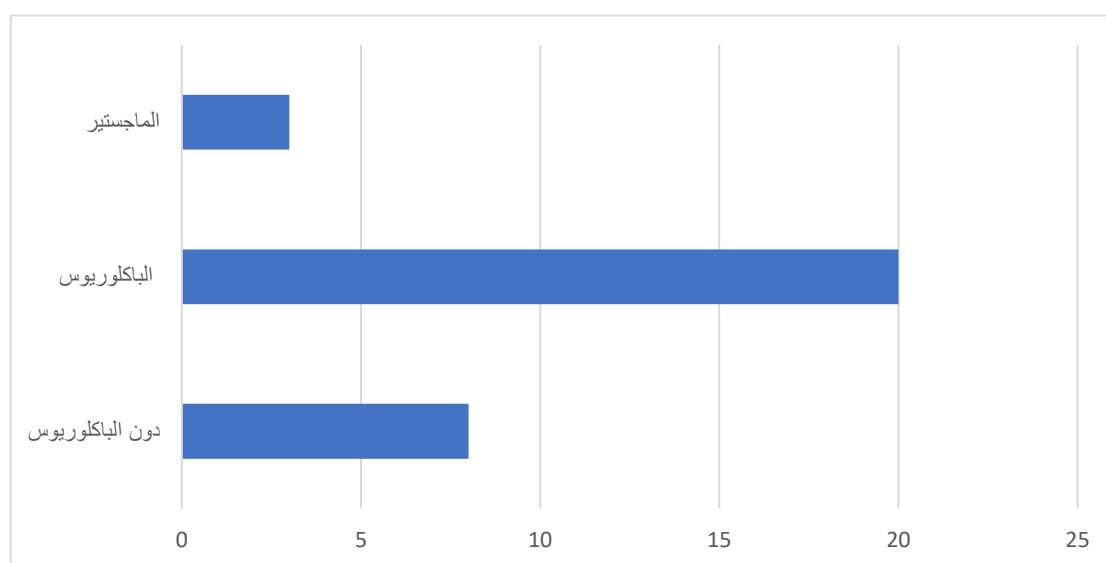


تظهر نتائج التحليل أن غالبية المشاركين تتراوح اعمارهم بين 18 و 35 سنة، حيث بلغت نسبة الفئة العمرية 25-18 ما نسبته 45.2%، تلتها الفئة العمرية 35-26 بنسبة 48.4%. في حين مثلت الفئتان 45-36 و 55-46 نسباً أقل بلغت 3.2% لكل منهما. وهذا يفسر الى ان الفئة الشابة تمثل النسبة الأكبر من مستخدمي منصة تيك توك اثناء وقت العمل.

جدول رقم (3)

(توزيع افراد العينة حسب المؤهل العلمي)

المؤهل	التكرار	النسبة المئوية
دون البكالوريوس	8	25.8%
البكالوريوس	20	64.5%
الماجستير	3	9.7%
المجموع	31	100%

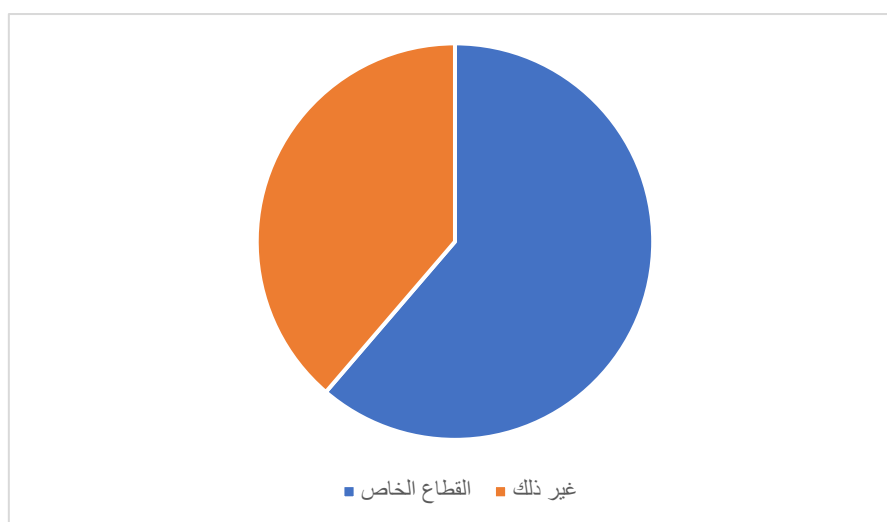


تظهر النتائج الى ان التحليل الإحصائي الى معظم افراد العينة يحملون شهادة البكالوريوس بنسبة بلغت 64.5% تليها فئة الحاصلين على مؤهل دون البكالوريوس بنسبة 25.8% ثم فئة الماجستير بنسبة 9.7%. ونستنتج أن العينة غالبيتها تمثل فئة الخريجين الجدد أو موظفين بمؤهلات جامعية.

جدول رقم (4)

(توزيع افراد العينة حسب القطاع الوظيفي)

القطاع الوظيفي	التكرار	النسبة المئوية
القطاع الخاص	19	61.3%
غير ذلك	12	38.7%
المجموع	31	100%

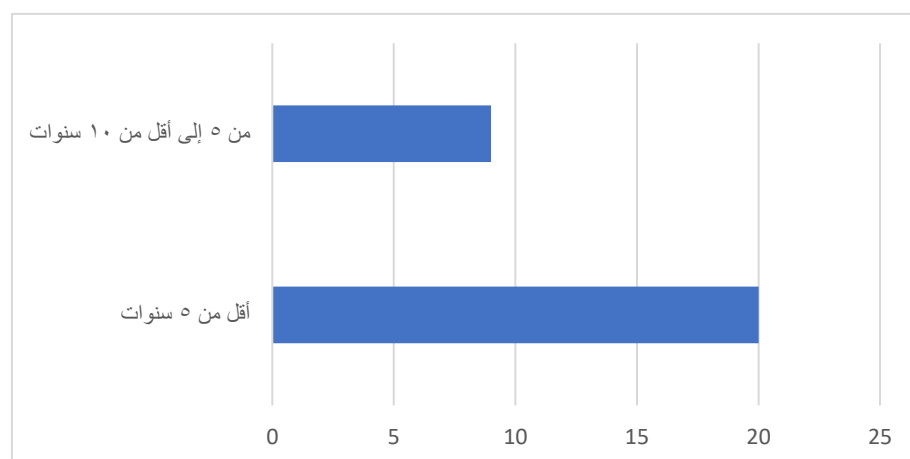


تشير النتائج الى ان غالبية المشاركين يعملون في القطاع الخاص بنسبة بلغت 61.3%، في حين بلغت نسبة المشاركين الذين يعملون في قطاعات أخرى 38.7%. و ذلك نتيجة طبيعة عينة الدراسة التي تم جمعها من خلال قنوات تستهدف موظفي القطاع الخاص بدرجة اكبر.

جدول رقم (5)

(توزيع افراد العينة حسب سنوات الخبرة)

سنوات الخبرة	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	69.0%
من 5 إلى أقل من 10 سنوات	31.0%
المجموع	100%



أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن غالبية المشاركين لديهم خبرة تقل عن خمس سنوات، بنسبة بلغت 69.0% من إجمالي العينة، في حين أن 31.0% من المشاركين لديهم خبرة تتراوح بين 5 إلى أقل من 10 سنوات. وذلك بسبب ان العينة شملت نسبة كبيرة من الموظفين الجدد او من الفئة الشابة وهي الفئات التي تظهر تفاعلا اعلى مع تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

القسم الثاني: أسئلة الإستبيان

المحور الأول: تأثير استهلاك تيك توك على تركيز الموظفين خلال ساعات العمل

المحاور	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
استخدم تطبيق تيك توك بشكل متكرر أثناء ساعات العمل	16%	13%	19%	39%	13%
اشعر بصعوبة في التركيز على المهام بعد استخدام تيك توك خلال العمل	23%	36%	16%	16%	10%
استخدام تيك توك أثناء الدوام يؤثر سلبا على قدرتي على التركيز في الاجتماعات الطويلة	29%	45%	16%	3%	7%
ألاحظ أنني أعود للعمل بتشتت ذهني بعد مشاهدة مقاطع تيك توك	16%	39%	19%	13%	13%
أجد نفسي استخدم تيك توك في العمل أكثر مما كنت أخطط له	23%	29%	16%	13%	19%

المحور الثاني: العلاقة بين استخدام تيك توك و الإنتاجية في بيئة العمل

المحاور	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الاحظ ان استخدامي لتطبيق تيك توك يؤثر على قدرتي في ترتيب أولويات المهام أثناء العمل	29%	39%	10%	13%	10%
اشعر بصعوبة في الحفاظ على وتيرة ثابتة من الإنجاز عندما أستخدم تيك توك خلال يوم العمل	26%	32%	29%	10%	3%
ألاحظ ان استخدامي لتيك توك يجعلني أخصص وقتا أقل للمهام المعقدة او التي تتطلب تركيزا عاليا	35%	29%	10%	19%	6%
أعتقد ان استخدام تيك توك خلال الدوام يؤثر سلبا على جودة المخرجات التي أقدمها في عملي	32%	19%	29%	13%	7%
أعتقد ان تقليل استخدام تيك توك خلال الدوام سيرفع من مستوى انتاجيتي	51%	19%	19%	7%	6%

المحور الثالث: الاختلافات بين الأجيال في استخدام تيك توك وتأثيرها على الأداء الوظيفي

المحاور	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
تختلف مدة استخدام تيك توك بين الموظفين بحسب فئتهم العمرية	29%	36%	16%	19%	0%
الاحظ ان الموظفين الاصغر سنا يتصفحون تيك توك خلال ساعات الدوام بشكل أكثر من غيرهم	45%	23%	16%	16%	0%
اعتقد ان تأثير تيك توك على الاداء الوظيفي يختلف باختلاف الفئة العمرية	29%	36%	16%	19%	0%
اعتقد ان الموظفين من الجيل الأصغر يعتمدون على تيك توك كمصدر رئيسي للتسلية خلال اوقات العمل أكثر من الموظفين الأكبر سنا	45%	29%	13%	6%	6%
اعتقد ان الفروقات العمرية تؤثر على مدى وعي الموظف بتأثير استخدام تيك توك على أدائه في العمل	55%	35%	3%	6%	0%

النتائج

بعد تحليل البيانات المستنتجة من الاسبيان، يمكن ان نلخص النتائج التالية حول تأثير استخدام تيك توك على جودة اداء الموظفين و تركيزهم خلال اوقات العمل:

المحور الأول : تأثير استهلاك تطبيق التيك توك على تركيز الموظفين خلال ساعات العمل

1. ضعف التركيز في الاجتماعات الطويلة: أشار 74% من المشاركين إلى أن استخدام تيك توك يؤثر على قدرتهم في التركيز أثناء الاجتماعات.
2. صعوبة الحفاظ على وتيرة الإنجاز: ذكر 62% أنهم يواجهون صعوبة في الحفاظ على أداء ثابت عند استخدام التطبيق خلال ساعات العمل.
3. التشتت بعد مشاهدة المحتوى: أفاد 55% بأنهم يعودون للعمل بتشتت ذهني بعد مشاهدة مقاطع تيك توك.
4. الاستخدام غير المخطط للتطبيق: أقر 52% بأنهم يستخدمون تيك توك أثناء الدوام أكثر مما كانوا ينوون.
5. خلل في ترتيب المهام: يرى 68% من المشاركين أن التطبيق يؤثر على قدرتهم في ترتيب أولوياتهم خلال يوم العمل.

المحور الثاني : العلاقة بين استخدام تيك توك والإنتاجية في بيئة العمل

1. ارتباط بين تقليل الاستخدام ورفع الإنتاجية: أفاد 68% من المشاركين بأن تقليل استخدام تيك توك خلال الدوام قد يساهم في رفع مستوى إنتاجيتهم.
2. انخفاض جودة المخرجات: أشار 51% إلى أن استخدام التطبيق يؤثر سلبًا على جودة المخرجات التي يقدمونها في العمل.
3. ضعف في إدارة المهام المعقدة: ذكر 64% أنهم يخصصون وقتًا أقل للمهام التي تتطلب تركيزًا عاليًا بسبب استخدامهم لتطبيق تيك توك.
4. تأثير على ترتيب الأولويات: أفاد 68% بأن استخدام تيك توك يربك ترتيب مهامهم خلال اليوم الوظيفي.
5. بطء في وتيرة الإنجاز: أقر 58% بأنهم يواجهون صعوبة في الحفاظ على وتيرة إنجاز ثابتة عند استخدامهم للتطبيق خلال العمل.

المحور الثالث : الاختلافات بين الأجيال في استخدام تيك توك وتأثيرها على الأداء الوظيفي

1. الفئة العمرية الأصغر تستخدم تيك توك أكثر: أفاد 68% من المشاركين أن الموظفين الأصغر سنًا يتصفحون التطبيق خلال ساعات الدوام أكثر من غيرهم.
2. الاعتماد على تيك توك كمصدر ترفيه: أشار 74% إلى أن الجيل الأصغر يعتمد على تيك توك كمصدر رئيسي للتسلية أثناء وقت العمل.
3. تأثير الفئة العمرية على الأداء الوظيفي: ذكر 65% من المشاركين أن تأثير تيك توك على الأداء يختلف باختلاف الفئة العمرية.
4. وعي أكبر لدى الفئات الأكبر سنًا: يرى 90% من المشاركين أن الفروقات العمرية تؤثر على وعي الموظف بتأثير استخدام تيك توك على أدائه في العمل.
5. اختلاف في مدة الاستخدام حسب العمر: أشار 65% إلى أن مدة استخدام التطبيق تختلف بين الموظفين بحسب فئاتهم العمرية.

التوصيات

بناء على النتائج المستخلصة من هذه الدراسة ، نوصي بما يلي:

أولاً: توصيات موجهة إلى الأفراد (الموظفين)

- تنظيم وقت استخدام منصة تيك توك اثناء وقت العمل ، و ذلك عن طريق تطبيقات تحديد وقت الاستخدام حتى نحد من وقت الاستهلاك.
- الوعي بتأثير الفيديوهاات القصيرة على التركيز، و تجنب الاستخدام في حال كان هناك مهام تتطلب جهد و تركيز عالي.
- الاستفادة من المحتوى الإيجابي على المنصة، مثل مقاطع التحفيز والتطوير الذاتي، واستغلالها في فترات الاستراحة بدلاً من المحتوى المشتت أو الترفيهي البحت.

ثانياً: توصيات موجهة إلى الشركات الخاصة

- تقديم برامج توعوية داخلية حول تأثير المحتوى الرقمي السريع على التركيز والإنتاجية، وتشجيع الموظفين على الاستخدام الواعي للتقنية.
- تصميم بيئة عمل محفزة تقل فيها المشتتات الرقمية، من خلال تنظيم أوقات الراحة وتوفير بدائل للترفيه المفيد داخل بيئة العمل.
- دراسة أنماط الاستخدام الرقمي داخل المؤسسة بشكل دوري، وتحليل علاقتها بالأداء العام للموظفين، للمساهمة في تحسين السياسات الإدارية والموارد البشرية.

مع هذه التوصيات، من الممكن ان تساهم نتيجة الدراسة على رفع الوعي بتأثير الفيديوهاات القصيرة على سلوكيات الأفراد، حتى يتمكن الأفراد و المؤسسات بحد سواء على تعزيز ممارسات ايجابية داخل بيئة العمل لرفع مستوى التركيز و الانتاجية. حتى يتم خلق توازن صحي بين استخدام الترفيه و متطلبات الحياة الواقعية

المراجع

المراجع العربية

- 1- حسناء منصور. (2023). تأثير تصفح تطبيق تيك توك على درجة الانتباه والتركيز لدى الشباب السعودي. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، 22(1)، 381-345. <https://doi.org/10.21608/joa.2023.292494>
- 2- حلمي علي سلامة، & إيمان. (2023). تعرض المراهقين لمقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالجانب المعرفي والسلوكي لديهم. مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، 29(2)، 523-479. https://journals.ekb.eg/article_331330.html

المراجع الأجنبية

- 1- Alghamdi, R., & Aljabr, N. (2024). The impact of tiktok on employees' attention span. International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev., 9(11), 31.
- 2- Asif, M., & Kazi, S. (2024). Examining the influence of short videos on attention span and its relationship with academic performance. International Journal of Science and Research, 13(4), 1877-1883.
- 3- Boeker, M., & Urman, A. (2022, April). An empirical investigation of personalization factors on TikTok. In Proceedings of the ACM web conference 2022 (pp. 2298-2309).
- 4- Bradbury, N. A. (2016). Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more?. Advances in physiology education.
- 5- Bulut, D. (2023). The association between attention impairments and the internet and social media usage among adolescents and young adults with potential consequences: A review of literature. Psychology, 14(8), 1310-1321.
- 6- Crouch, A. (2017). The tech-wise family: Everyday steps for putting technology in its place. Baker Books. كتاب
- 7- Fisher, M. (2022). The Chaos Machine: The Inside Story of How Social Media Rewired Our Minds and Our World. Little, Brown and Company. كتاب
- 8- Fung, I. C.-H., Dissanayake, N., & Ott, M. A. (2024). Exploring how youth use TikTok for mental health information in British Columbia: Semistructured interview study with

youth. JMIR Infodemiology, 4, e38967966.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11259762/>

- 9- Hari, J. (2022). Stolen focus: Why you can't pay attention—and how to think deeply again. Bloomsbury Publishing. کتاب
- 10- Husain, M., Mushtaq, N., Mahsud, N. K., Afzal, H., Naseer, S., & Hussain, D. (2024). The Effect of Social Media Addiction on Attention Span and Aggression among University Students.
- 11- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. Teaching and Teacher education, 67, 135-142.
- 12- Mariyati, L. I., & Wilmar, M. P. (2024). Examining the Negative Impact of TikTok Usage on Elementary Students' Learning Motivation. Indonesian Journal of Education Methods Development, 19(3), 10-21070.
- 13- Mekler, A. (2021). The effects of TikTok use on college student learning. Undergraduate Review, 16, 145-153. https://vc.bridgew.edu/undergrad_rev/vol16/iss1/19
- 14- Vidani, J. (2024). Exploring the Influence of Reels and Short Videos on the Reading and Listening Habits of Generation Z: A Comprehensive Study. Available at SSRN 4889495.
- 15- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. Frontiers in Public Health, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- 16- Newport, C. (2019). Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world. Penguin Random House. کتاب
- 17- Obasi, H. U. (2024). The effect of TikTok on the academic performance of students in tertiary institutions in Nigeria. ISRG Journal of Arts, Humanities and Social Sciences (ISRGJAHSS), 2(2), 298-304.
- 18- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. Pediatrics, 135(1), 1-3.
- 19- Rugrien, M. P., & Funk, S. (2022). Social Media Trend 2023: Short-form VS. Long-form Video (No. 308246). Thammasat University. Faculty of Journalism and Mass Communication.

- 20-Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11, 1-11.
- 21-Varshaa, H. S., Shreya, K., & Ghosh, M. S. Impact of Instagram reels on the attention span of creative and analytic thinkers.
- 22-Violot, C., Elmas, T., Bilogrevic, I., & Humbert, M. (2024, May). Shorts vs. regular videos on YouTube: a comparative analysis of user engagement and content creation trends. In *Proceedings of the 16th ACM Web Science Conference* (pp. 213-223).
- 23-Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-11.
- 24-Wilmer, H. H., & Chein, J. M. (2016). Mobile technology habits: patterns of association among device usage, intertemporal preference, impulse control, and reward sensitivity. *Psychonomic bulletin & review*, 23(5), 1607-1614.
- 25-Xu, S. (2024). Exploring Short-Form Videos Binge-Scrolling Behaviors Among College Students (Master's thesis, Tufts University).

الملاحق

الاستبانة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

تقوم الباحثة بإعداد مشروع تخرج مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في إدارة الأعمال، بعنوان "تأثير استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة في منصة التيك توك على القدرة على التركيز في المحتوى و الأنشطة طويلة المدى تحليل مقارنة عبر الفئات العمرية المختلفة لدى الموظفين في القطاعات الخاصة بالسعودية" ونظراً لطبيعة الدراسة، فقد تطلب تحقيق أهدافها إعداد استبيان لجمع البيانات ولذا أتشرف بأن اعرض على سعادتكم هذا الاستبيان المكون من أربعة أقسام رئيسية، القسم الأول يتناول البيانات العامة، أما القسم الثاني يتناول أسئلة الدراسة.

أمل من سعادتكم الإجابة عن جميع أسئلة الاستبانة بموضوعية، و بما يعكس وجهة نظركم تجاه ما تتضمنه الاستبانة، علماً بأن اجابتكم ستعامل بسرية تامة، و لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط و أشكر لكم مقدماً تعبئة الاستبانة، و اعتذر عن استقطاع جزء من وقتكم الثمين. سائلة المولى القدير أن يجعل ذلك في موازين عملكم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

القسم الأول: المتغيرات الديمغرافية:

1- النوع

- ذكر
- انثى

2- العمر

- 25-18
- 35-26
- 45-36
- 55-46
- Older than 56

3- المؤهل الجامعي

- القطاع الخاص
- القطاع الحكومي
- غير ذلك

4- سنوات الخبرة

- أقل من 5 سنوات
- من 5 – أقل من 10 سنوات
- من 10 أقل من 15 سنة
- أكثر من 15 سنة

المحاور	أوافق بشدة	أوافق	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
المحور الأول : تأثير استهلاك تطبيق التيك توك على تركيز الموظفين خلال ساعات العمل						
استخدم تطبيق تيك توك بشكل متكرر أثناء ساعات العمل						
اشعر بصعوبة في التركيز على المهام بعد استخدام تيك توك خلال العمل						
استخدام تيك توك أثناء الدوام يؤثر سلبا على قدرتي على التركيز في الاجتماعات الطويلة						
ألاحظ أنني أعود للعمل بتشتت ذهني بعد مشاهدة مقاطع تيك توك						
أجد نفسي استخدم تيك توك في العمل أكثر مما كنت أخطط له						

المحاور	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة
المحور الثاني : العلاقة بين استخدام تيك توك و الإنتاجية في بيئة العمل				
الاحظ ان استخدامي لتطبيق تيك توك يؤثر على قدرتي في ترتيب أولويات المهام أثناء العمل				
اشعر بصعوبة في الحفاظ على وتيرة ثابتة من الإنجاز عندما أستخدم تيك توك خلال يوم العمل				
ألاحظ ان استخدامي لتيك توك يجعلني أخصص وقتا أقل للمهام المعقدة او التي تتطلب تركيزا عاليا				
أعتقد ان استخدام تيك توك خلال الدوام يؤثر سلبا على جودة المخرجات التي أقدمها في عملي				
اعتقد ان تقليل استخدام تيك توك خلال الدوام سيرفع من مستوى انتاجيتي				

المحاور	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة
المحور الثالث : تختلف مدة استخدام تيك توك بين الموظفين بحسب فئتهم العمرية				
تختلف مدة استخدام تيك توك بين الموظفين بحسب فئتهم العمرية				
الاحظ ان الموظفين الاصغر سنا يتصفحون تيك توك خلال ساعات الدوام بشكل اكثر من غيرهم				
اعتقد ان تأثير تيك توك على الاداء الوظيفي يختلف باختلاف الفئة العمرية				
اعتقد ان الموظفين من الجيل الأصغر يعتمدون على تيك توك كمصدر رئيسي للتسلية خلال اوقات العمل اكثر من الموظفين الأكبر سنا				
اعتقد ان الفروقات العمرية تؤثر على مدى وعي الموظف بتأثير استخدام تيك توك على أدائه في العمل				

المستخلص : Abstract

تهدف هذه الدراسة الى فهم و تحليل العلاقة بين استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة و تأثيرها على الموظفين في القطاع الخاص بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية، مع التركيز على الفئات العمرية المختلفة. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة و ذلك من خلال جمع البيانات عبر استبانة إلكترونية شملت (31) موظفا و موظفة من مختلف الفئات العمرية. المحاور الأساسية لهذه الاستبانة كانت: تأثير تيك توك على التركيز، تأثير تيك توك على جودة الأداء ، و الفروقات العمرية في انماط الاستخدام. و كانت النتائج تدل على وجود علاقة عكسية بين استهلاك مقاطع الفيديو القصيرة على تيك توك و بين جودة أداء و تركيز الموظفين ، و ايضا أوضحت النتائج ان الفئة العمرية الأصغر سنا هم الأكثر تفاعلا مع المنصة و الأكثر تأثرا بنتائج الاستخدام داخل بيئة العمل. و قد قدمت الدراسة توصيات موجهة للأفراد و المؤسسات لتعزيز نشر الوعي و المساهمة في تقليل التأثيرات السلبية، حتى نعزز ثقافة الاستخدام الواعي لمنصات التواصل الاجتماعي داخل بيئة العمل.

الكلمات المفتاحية: تيك توك ، مقاطع الفيديو القصيرة ، التركيز ، الأداء الوظيفي ، الفروقات العمرية، القطاع الخاص

The study aims to analyze and understand the relationship between consuming short-form videos on the TikTok app and its impact on private sector employees that are based in Jeddah, Saudi Arabia, while taking age differences into account. A descriptive analytical approach was used, and data were collected through an online questionnaire distributed to 31 employees from different age groups. The three main ideas in the questionnaire were: the effect of TikTok on concentration, its influence on performance quality, and generational patterns of use. The results indicated an inverse relationship between frequent TikTok usage and both focus and productivity. In addition, younger employees showed a higher level of activity with the platform and they were more affected by its negative results in the workplace. The study suggested recommendations for both individuals and organizations to reduce negative impacts and spread awareness for mindful technology use at work.

Keywords: TikTok, short-form videos, focus, job performance, generational differences, private sector.

Midocean University

College of Management

Department of Master of Business Administration



**The Effect of consuming TikTok short-form videos on the
Ability to Focus on Long-Form Content and Activities a
Comparative Analysis Across Different Age Groups Among
Employees in the Private Sector in Saudi Arabia.**

Prepared by:

Norah Ahmed Jilani Salem

Supervised by:

Prof. Dr. Alfaisel Abd Elhameed

Dr. Fayez Grad

Year: 2025