

تأثير إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات

-دراسة شبه تجريبية على عينة من طلبة جامعة عباس لغرور خنشلة-

The Impact of Digital Time Management on the Academic Performance of University Students: A Quasi-Experimental Study on a Sample of Students from Abbas Laghrour University of Khenchela

بن جمعة أمينة

جامعة عباس لغرور خنشلة (الجزائر)

مخبر التنمية المستدامة، المؤسسات الناشئة والمالية

bendjema.a.mina@univ-khenchela.dz

الملخص:

معلومات المقال

هدفت هذه الدراسة إلى قياس وتحليل تأثير إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، ولمعرفة ذلك تم إعداد إستبانة إلكترونية تم توزيعها على 59 مفردة من طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة، وتم تحليلها بالاستعانة ببرنامج spss v27، ولمعالجة إشكالية الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، والمنهج التحليلي، والمنهج الشبه تجريبي، وخلصت الدراسة لوجود تأثير إيجابي دال إحصائيا لإدارة الوقت الرقمي بأبعاده المختلفة على الأداء الأكاديمي، وتوصي الدراسة إلى ضبط استخدام المشتتات الرقمية باستخدام التطبيقات الحديثة لرفع من الأداء الأكاديمي.

تاريخ الارسال:

2026/06/10

تاريخ القبول:

2026/10/27

الكلمات المفتاحية:

- ✓ إدارة الوقت الرقمي
- ✓ الأداء الأكاديمي
- ✓ طلبة الجامعة

Abstract :

Article info

This study aimed to measure and analyze the impact of digital time management on the academic performance of university students. To determine this, an electronic questionnaire was developed and distributed to 59 respondents among the students of the Faculty of Economic, Commercial, and Management Sciences at Abbas Laghrour University, Khenchela, and it was analyzed using the SPSS v.27 software. To address the research problem, the study relied on the descriptive approach, the analytical approach, and the quasi-experimental approach. The study concluded that there is a statistically significant positive impact of digital time management, across its various dimensions, on academic performance. The study recommends regulating the use of digital distractions by using modern applications to enhance academic performance.

Received

10/06/2026

Accepted

27/10/2026

Keywords:

- ✓ Digital Time Management
- ✓ Academic Performance
- ✓ University Students

حظي موضوع إدارة الوقت بإهتمام بالغ في الفكر الإداري وتباينت المقاربات النظرية المفسرة له فحسب (بوزعيب، 2020، صفحة 18) توصف إدارة الوقت من قبل المدرسة الكلاسيكية وبالتحديد في الإدارة العلمية بأنها كيفية الحصول على عمل نموذجي عن طريق اكتشاف وتطبيق الطرق الأكثر فعالية في العمل، وذلك باستخدام طريقة الحركة والزمن من خلال تحديد الحركات التي يتطلبها إنجاز عمل ما في أقصر وقت ممكن، بينما في النظرية النيوكلاسيكية (والتي من أبرز مدارسها مدرسة العلاقات الانسانية) التي استنتج من خلال تجاربها أن هناك أمور عديدة تؤثر على العامل كنظام الحوافز ونظام الرقابة والإشراف والهيكل التنظيمي، ثم أتت نظريات الفكر المعاصر في مقدمتها نظرية النظم التي تقضي بأن المنظمة تتكون من مجموعة عناصر تتبادل التأثير والتأثر فيما بينها ومع البيئة المحيطة، والكل منظم.

مايتضح من خلال هذه المدارس والنظريات التي استندت عليها الأدبيات المفسرة لإدارة الوقت، أن نظرية الإدارة العلمية تهتم بتحديد وقت إنجاز المهام بدراسة الحركة والزمن (التخطيط والرقابة)، ومدرسة العلاقات الانسانية تبين أن إنجاز المهام في الوقت المحدد يرتبط بدرجة كبيرة على الحوافز (التوجيه والرقابة)، ونظرية النظم تفسر أن الإدارة الفعالة للوقت لا تتحقق إلا بتنظيم الوقت (التنظيم). لذا يمكن القول بأن الإدارة الفعالة للوقت تكمن في حسن تسيير وظائف الإدارة (التخطيط التنظيم والتوجيه والرقابة) للوقت. وتشير العديد من الأدبيات حسب (ثامري، محمد السعيد، و راجحي، 2023، صفحة 229) إلى أن إدارة الوقت بشكل أفضل تتضمن القدرة على تحديد الأهداف القابلة للتحقق وتحديد الأولويات ومراقبة التقدم... إلخ. فالوقت هو مصدر للثروة (Time is Money) وأساس تحقيق الذات وبلوغ الأهداف لدى الفرد بشكل عام ولدى الطالب الجامعي بشكل خاص، غير أن استغلاله والاستثمار فيه يختلف من طالب لآخر حسب درجة الوعي والرشادة بأهميته وقدرته على تسييره بفعالية،

وفي ظل التحولات الرقمية ظهر مفهوم جديد يعرف بإدارة الوقت الرقمي، الذي يشير إلى منظومة متكاملة من العمليات الإدارية المتمثلة في التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة الرقمية، تهدف بشكل أساسي إلى تقليل الهدر وكبح استخدام المفرط للمشتتات الرقمية، وقد أصبحت هذه المشتتات (التي تتمثل في مختلف وسائل التواصل الاجتماعي، والمكالمات الهاتفية والتطبيقات الذكية الإشعارات) من أبرز التحديات التي تواجه بيئة التعلم الجامعية، التي تساهم حسب (Zayed, 2025, p. 71) في خلق صعوبة في التوفيق بين الواجبات الأكاديمية والحياة الشخصية وتشتت الانتباه، وانخفاض الإنتاجية، وزيادة التوتر الأكاديمي لدى الطلاب مما يؤثر بشكل مباشر على أدائهم (Fontalvo, Florentino, Mario, Tatiana, & Danie, 2025, p. 2)، فالأداء الأكاديمي يتأثر بشكل مباشر بمدى قدرة الطلبة على وقتهم الرقمي، فلم يعد النجاح في الطور الجامعي مربوطا فقد بالقدرات والمعارف التي يملكها الطلبة، بل أصبح يعتمد على أساسا على قدرة الطالب في ضبط استخدامه للمشتتات الرقمية بشكل يعزز من الأداء الأكاديمي للطلبة ويرفع مستوى تحصيلهم الجامعي. من خلال ماسبق يمكن طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هو تأثير إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة؟

وتنبثق من الإشكالية الرئيسية مجموعة من الأسئلة الفرعية تتمثل في:

- 1- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير -جامعة عباس لغرور خنشلة-.
- 2- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير -جامعة عباس لغرور خنشلة-؟

3- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-؟

4- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-؟

وللإجابة على الإشكالية الرئيسية يمكن صياغة الفرضية الرئيسية التالية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لإدارة الوقت الرقمي بأبعادها المتمثلة في التخطيط، التنظيم، التوجيه، والرقابة على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

ومن هذه الفرضية يمكن صياغة الفرضيات الفرعية التالية:

1- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-.

2- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-.

3- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-.

4- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-.

منهج الدراسة: لمعالجة إشكالية الدراسة تم الإعتماد على المنهج الشبه تجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) باعتبار أن العينة تم إخضاعها لتجربة حقيقية مدتها 10 أيام ل يتم فيها قياس أثر أبعاد إدارة الوقت الرقمي (التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة) على الأداء الأكاديمي، والمنهج الوصفي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والمنهج التحليلي لدراسة تأثير إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي على عينة الدراسة باستخدام الانحدار الخطي المتعدد والبسيط بالاعتماد على حزمة التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS 27) في معالجة البيانات وتحليلها.

أهداف الدراسة:

- قياس تأثير أبعاد إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات؛
- معرفة أثر تطبيق برنامج إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى الفئة المقصودة خلال التجربة (10أيام)؛
- تقديم جملة من الاقتراحات التي من شأنها أن تساعد الطلبة الجامعيين في إدارة وقتهم الرقمي والذي سينعكس بدوه إيجابا على أدائهم الأكاديمي والمستقبلي.

الدراسات السابقة: سيتم التطرق لمجموعة مختارة من الدراسات العربية والأجنبية، التي وإن لم تتطرق لموضوع الدراسة بشكل مباشر إلا أنها تتطرق إلى بعض جوانبه، وسيتم الاستفادة من هذه الدراسات في مناقشة نتائج الدراسة، وهي كالتالي:

- دراسة نادية القاضي (2025)، موسومة بـ: تأثير مشكلات إدارة الوقت على التحصيل الأكاديمي للطلبة: دراسة ميدانية على الطلبة الجامعيين المقيمين بجامعة البليدة 2، مقال علمي منشور بمجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 10، العدد

2، سنة 2025، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير مشكلات إدارة الوقت على التحصيل الأكاديمي لطلبة جامعة البليدة 2، حيث أجريت على عينة عشوائية مكونة من 84 طالب وطالبة وطالبة من المقيمين بالجامعة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام استبيان مغلق كأداة لجمع البيانات، وتوصلت النتائج إلى أن غياب التخطيط والتنظيم إلى جانب هدر الوقت، يسهم بشكل مباشر إلى ضعف التحصيل الأكاديمي للطلاب، وأوصت الدراسة بضرورة نشر وتعزيز ثقافة إدارة الوقت في الأوساط الأكاديمية عموماً وفي الأوساط الطلابية بالإقامات الجامعية خصوصاً، وتشجيعهم على استغلال وقتهم لرفع مستواهم الأكاديمي وتحسين أدائهم. (القاضي، 2025)

• دراسة أ.م. إسماء حسين محمد (2024)، موسومة بـ: **مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، منشور بمجلة كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية، المجلد 30، العدد 125، سنة 2024**، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الوقت والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ولتحقق من ذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبيان كأداة لقياس إدارة الوقت والأداء الأكاديمي على عينة بلغت 400 طالب وطالبة الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة من كلا الجنسين يتمتعون بمهارات لإدارة وقتهم والذي جعل أداءهم الأكاديمي يلي طموحاتهم المستقبلية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين مهارات إدارة الوقت والأداء الأكاديمي عند الطلبة، وفي الأخير توصي الدراسة بالعمل على تطوير العملية التعليمية بالوسائل والتقنيات الحديثة وتدريب الكوادر التدريسية لمعرفة مضيعات الوقت التي تؤثر على الطلبة. (محمد، 2025)

• دراسة Premalatha و Jayaprakash (2026)، موسومة بـ **Digital Time Management in Education for SDG 4: A Systematic Review**، منشورة في مجلة Istoria Journal، المجلد 9، العدد 1، سنة 2026 تهدف الدراسة إلى تقديم مراجعة منهجية لأدوات إدارة الوقت الرقمية، خاصة تقنية البومودورو (Pomodoro) والتطبيقات المشابهة، ودورها في دعم تحقيق الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة (SDG 4) المتعلق بضمان واستدامة التعليم الجيد الشامل والعاقل، اعتمدت الدراسة على منهجية المراجعة والدراسات التجريبية المنشورة منذ سنة 2020 في خمس قواعد بيانات علمية، حيث توصلت إلى مجموعة من النتائج أبرزها: أن تقنية البومودورو تسهم بوضوح في تحسين التركيز، والحد من الإرهاق المعرفي، ورفع كفاءة استرجاع المعلومات، كما حددت الدراسة المشتتات الرقمية المستمرة، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والتوتر التكنولوجي كأبرز المعوقات التي تواجه هذه الأنظمة، وخلصت الدراسة إلى أن تقنيات إدارة الوقت الرقمي كتقنيات بومودورو يمكن أن تحقق نتائج إيجابية قصيرة الأجل في سياقات تعليمية متنوعة، إلا أن آثارها طويلة الأجل، وتوصي الدراسة بضرورة إجراء المزيد من البحوث حول الاختلافات بين الثقافات، وتأثيرات السلوك، وعدالة دعم الذكاء الاصطناعي، وغيرها من القضايا المماثلة. (Jayaprakash & T Premalatha, 2026)

• دراسة Styslo وآخرون (2025)، علمي موسوم بـ **The impact of digital tools on the development of students' time management skills**، مقال منشور في Revista EDaPECI، المجلد 25، سنة 2025، حيث هدفت إلى تحليل أثر استخدام الأدوات الرقمية على تطوير مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب، لعينة شملت 200 طالب وطالبة من السنة الثانية إلى الرابعة، حيث تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وتم تطبيق برنامج تدريبي عليهم ضم عدة تطبيقات وأدوات رقمية، توصلت الدراسة إلى أن تطبيق إدارة الوقت قد ساهم في تحسين مهارات الطلاب وقدراتهم التنظيمية، وأثبت أن استخدام الأدوات الرقمية ساهم في تحسين التخطيط وأداء المهام، وتعزيز الحافز، وتقليل التوتر. حيث لاحظ 85% من المشاركين تحسناً في قدرتهم على تقسيم الوقت بين الدراسة والأمور الشخصية. (Taras Styslo, Nataliia, Oleksandr, & Inna, 2025)

• الفروق الجوهرية بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

✓ من حيث موضوع ومتغيرات الدراسة: تتلقى الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار متغيري الدراسة المتمثلة في إدارة الوقت والأداء الأكاديمي في دراسة كل من (بلقاضي 2025)، (إسراء حسين محمد 2024)، دراسة (Styslo وآخرون 2025)، دراسة (Jayaprakash و Premalatha 2026)، لكن الدراسة الحالية تتجه أكثر لإدارة الوقت الرقمي، ولكنها تختلف عن هذه الدراسة في المتغير التابع (الأداء الأكاديمي).

✓ من حيث المنهج، الأدوات، العينة، البيئة الرقمية: تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اعتمادها على المنهج الوصفي في وصف متغيرات الدراسة، والتركيز على وصف الفروق والعلاقة بين المتغيرات وتبيان أثر المتغير التابع على المتغير المستقل وتحليلها، لكن الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة اختلافاً منهجياً جدياً مهم يتمثل في تبني الدراسة الحالية لمنهج شبه تجريبي قائم على إخضاع الطلبة لفترة تجربة مدتها عشرة أيام، لدراسة واكتشاف التغيرات بعد تطبيق ممارسات إدارة الوقت الرقمي. وهي تشترك في ذلك مع دراسة Jayaprakash و Premalatha (2026) بشكل غير مباشر في المنهج شبه التجريبي على أن هذا الأخير اختار أن تكون لديه مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية لقياس أثر استخدام الأدوات الرقمية على مهارات إدارة الوقت لدى الطلاب، أما بالنسبة للأدوات وعينة الدراسة تقريباً جل الدراسات التي تم عرضها مع الدراسة السابقة تم الاعتماد على الاستبيان كأداة، وطلبة الجامعات كثرة مبحوثة، غير أن بيئة الدراسة الحالية تتمثل بالتحديد في الجامعة وفي طلبة كلية العلوم الاقتصادية بجامعة عباس لغرور خنشلة. وبالنسبة للبيئة الرقمية تقريباً معظم الدراسات إهتمت بالأدوات والتطبيقات التي يستخدمها الطالب لتنظيم وقته، كما أن الدراسة الحالية لا تركز فقط على توظيف الأدوات الرقمية بل تركز على إدارة وقت استخدام المشتتات الرقمي بما يتناسب والهدف الأكاديمي.

✓ من حيث أبعاد إدارة الوقت وقياس الأداء الأكاديمي: ركزت الدراسات السابقة على إدارة الوقت بشكل عام وعلى مهارات تنظيم الوقت باستخدام الأدوات الرقمية ودراسات السلوكيات (وهي تقترب أكثر للمنظور النفسي)، لكن الدراسة الحالية ستتطرق لمتغير إدارة الوقت الرقمي من خلال أبعاده التسييرية (منظور تسييري) الأربعة: التخطيط (من خلال تحديد الأهداف، والتسقيف الزمني...)، التنظيم (ترتيب الأولويات وتعطيل التنبيهات)، التوجيه (قيادة السلوك الرقمي، والتحفيز)، الرقابة (تتبع الاستخدام). كما أن الدراسة الحالية لم تنظر للأداء الأكاديمي باعتباره تحصيلاً مجرداً، بل ستقيسه من خلال بعدي الكفاءة بالاعتماد على بعض المؤشرات (إنجاز المهام في وقتها، استثمار الوقت المتاح، تطوير المهارات، تخفيض التوتر الأكاديمي) والفعالية (من خلال تحسن فهم المادة، وزيادة التفاعل والمشاركة، وتحسين جودة المخرجات الأكاديمية).

2- مفاهيم الدراسة والتعريفات الإجرائية:

- إدارة الوقت الرقمي: إدارة الوقت هي علم وفن الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة، (بلعيد، 2017، صفحة 113) أما إدارة الوقت الرقمي يقصد بها تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة استخدام الأدوات الرقمية بما يضمن كبح الاستخدام المفرط للمشتتات الرقمية مما يساهم في تحقيق الأهداف.
- ❖ التعريف الإجرائي لإدارة الوقت الرقمي: يقصد به قدرة الطالب الجامعي على التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة للوقت المخصص لاستخدام المشتتات الرقمية (وسائل التواصل الاجتماعي، المكالمات الهاتفية، الإشعارات، التطبيقات...)، وإعادة تخصيصه لصالح الأنشطة الدراسية والراحة وتطوير المهارات، وتوظيفه بصورة أكثر كفاءة وفعالية لتحقيق الهدف الأكاديمي.

- **التخطيط:** فالتخطيط هو عمل ذهني يتعلق بالتفكير في حل المشكلات من خلال تحديد ما يجب أداؤه وكيفية الأداء ومكانه والمسؤول عنه، ووظيفة التخطيط تحدد السياسات والبرامج والجدول الزمني والإجراءات والطرق التي تكفل تحقيق الأهداف. (الطراونة، 2012، صفحة 105).

❖ **التعريف الإجرائي للتخطيط:** يشير التخطيط الرقمي إلى قدرة طالب الجامعة على تحديد أهدافه قبل استخدام المشتتات الرقمية، ووضع حدود زمنية لاستخدامها، ووضع قواعد شخصية لتقليل استخدامها، مما يساعده على التحكم في وقته الرقمي ومنعه من التعارض مع أهدافه الأكاديمية.

- **التنظيم:** توزيع المهام والواجبات بطريقة تضمن تحقيق أقصى درجة ممكنة من التنسيق والكفاءة في تحقيق أهداف التنظيم. (عباس، 2014، صفحة 127)

❖ **التعريف الإجرائي للتنظيم:** هو قدرة الطالب على توزيع وقته بين الدراسة والاستخدام الرقمي، وترتيب أولوياته بين الدراسة والمشتتات الرقمية، واتخاذ إجراءات تنظيمية للحد من المشتتات، مثل تعطيل الإشعارات أثناء أوقات الدراسة.

- **التوجيه:** يقصد به بشكل عام هو توجيه الجهود نحو تنفيذ الأعمال ويشمل الإتصال والقيادة والتحفيز بما يضمن تحقيق أهداف المطلوبة.

❖ **التعريف الإجرائي للتوجيه:** يعني قدرة الطالب على استخدام التعليمات والإرشادات المتعلقة بإدارة وقته الرقمي، والتحكم في تنظيمه اليومي بدلا من الاستخدام بشكل عشوائي للمشتتات الرقمية، مع وجود دافع أو حافز يشجعه على الالتزام بخطته الزمنية.

- **الرقابة:** ويقصد بها التعرف على تنفيذ أهداف المنظمة أي مدى نجاحها في الوصول إلى أهدافها وغاياتها، وذلك من خلال مقارنة ماتم تنفيذه فعلا ما هو مخطط باستخدام مختلف الأدوات الرقابية. (السكارنة، 2010، صفحة 306).

❖ **التعريف الإجرائي للرقابة:** يقصد بها قدرة الطالب على تتبع ومراقبة التزامه بالوقت المخطط له لاستخدام المشتتات الرقمية، من خلال استخدام الأدوات الرقمية أو غير الرقمية لتتبع الاستخدام، مع مراجعة الجدول الزمني وتقارير الاستخدام اليومية من أجل تقييم مستوى انضباطه.

- **الأداء الأكاديمي:** هو مستوى من النشاط يمكن الفرد من إنجاز المهام وتحقيق الأهداف المحددة له بنجاح باستخدام قدراته المختلفة. (البياتي و صالح، 2022، صفحة 542)

❖ **التعريف الإجرائي للأداء الأكاديمي:** يقصد بالأداء الأكاديمي في هذه الدراسة مستوى التحسن الذي يحققه الطالب في إنجاز مهامه الأكاديمية، وفهم مادته الدراسية، والتركيز، والمشاركة، والانخراط الأكاديمي، إلى جانب استغلاله الأمثل للوقت المتاح في تحسين جودة مخرجاته الأكاديمية والحفاظ على إنتاجيته الأكاديمية. التي تقاس في هذه الدراسة من خلال بعدي الكفاءة والفعالية.

3. الدراسة الميدانية:

1.3 مجتمع عينة الدراسة الميدانية:

أولاً: مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

ثانياً: عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في طلبة من كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة، سنة ثانية ليسانس تخصص مالية ومحاسبة حيث بلغ حجم العينة 59 طالب وطالبة، وهم الطلبة الذين طبقوا وقاموا بالالتزام بتجربة 10 أيام (من 09 مارس 2026 إلى 18 مارس 2026) والتي تم الإختيار خلالها عينة قصدية خاضت تجربة تحدي كبح إستخدام المشتتات الرقمية (المتثلة في وسائل التواصل الاجتماعي، والاتصالات والتطبيقات) التي يمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي لديهم، وقاموا تطبيق

أبعاد إدارة الوقت الرقمي عليها، علما أنه كان هناك طلبة آخرين طبقوا التجربة لكنهم لم يلتزموا بالمدة المقبولة فتم استبعاد إجاباتهم. وقد تم توزيع الاستبيان الإلكتروني على أفراد العينة وجمع البيانات اللازمة لتحليل أثر إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة محل الدراسة.

2.3 أداة الدراسة:

لجمع بيانات الدراسة تم الاعتماد على استبيان وزع بشكل إلكتروني على أفراد عينة الدراسة، والمتمثلة في طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة. حيث قسم الاستبيان إلى جزئين يتعلق الجزء الأول بالبيانات الشخصية والمعلومات العامة (التي تتعلق بالتجربة)، والجزء الثاني يتعلق بمحاور الدراسة الذي وزعت عباراته حسب أبعاد متغيرات الدراسة كما يلي:

الجدول 1: توزيع عبارات الاستبيان حسب المحاور والأبعاد

المحور	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
إدارة الوقت الرقمي (المتغير المستقل)	التخطيط	3-1	3
	التنظيم	6-4	3
	التوجيه	9-7	3
	الرقابة	12-10	3
الأداء الأكاديمي (المتغير التابع)	الكفاءة	4-1	4
	الفعالية	8-5	4
المجموع			20

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على الاستبيان.

يوضح الجدول أعلاه توزيع عبارات الاستبيان حسب محاور وأبعاد الدراسة، حيث يضم محور إدارة الوقت الرقمي (المتغير المستقل) 12 عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: التخطيط، التنظيم، التوجيه، والرقابة، بشكل متساو أي ثلاث عبارات لكل بعد. كما تضمن محور الأداء الأكاديمي (المتغير التابع) 08 عبارات موزعة على بعدي الكفاءة والفعالية، بأربع عبارات لكل بعد، ليصل إجمالي عبارات الاستبيان إلى 20 عبارة، تم تصميمها لقياس متغيرات الدراسة واختبار فرضياتها.

وقد استخدم سلم ليكرت الخماسي لقياس آراء عينة الدراسة المستجوبة بإعطاء كل تقدير الدرجة المناسبة له كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول 2: درجة مقياس سلم ليكرت الخماسي

التقدير	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على الدراسات السابقة

أ-صدق الأداة:

للتحقق من صدق الأداة، تم حساب كل من معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الدراسة والدرجة الكلية للمتغير الذي ينتمي إليه، والتي يوضحها الجدول الموالي:

الجدول 3: الصديق البنائي لمتغيرات الدراسة

المتغير	الأبعاد	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة Sig	النتيجة
المستقل (إدارة الوقت الرقمي)	التخطيط	0.719	0.001	دال إحصائيا
	التنظيم	0.791	0.001	دال إحصائيا
	التوجيه	0.719	0.001	دال إحصائيا
	الرقابة	0.808	0.001	دال إحصائيا
التابع (الأداء الأكاديمي)	الكفاءة	0.922	0.001	دال إحصائيا
	الفعالية	0.927	0.001	دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول رقم 3 نتائج اختبار الصديق البنائي لمتغير إدارة الوقت الرقمي والأداء الأكاديمي من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المتغير والدرجة الكلية له. حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبة وقوية بين جميع الأبعاد والمتغير الكلي، حيث بلغت معاملات الارتباط للمتغير المستقل إدارة الوقت الرقمي كما يلي: بعد التخطيط (0.719)، التنظيم (0.791)، التوجيه (0.719)، وسجل بعد الرقابة أعلى قيمة ارتباط بلغت (0.808)، في حين بلغت معاملات الارتباط للمتغير التابع الأداء الأكاديمي كما يلي: بعد الكفاءة (0.922)، بعد الفعالية (0.927).

كما تبين أن جميع قيم الدلالة الإحصائية بلغت (0.001)، وهي أقل من مستوى المعنوية المعتمد (0.05)، مما يدل على أن معاملات الارتباط دالة إحصائيا. وعليه يمكن القول إن أبعاد إدارة الوقت الرقمي والأداء الأكاديمي تقيس المفهوم المراد قياسه بدقة، مما يؤكد صلاحية الأداة للاستخدام في التحليل الإحصائي واختبار فرضيات الدراسة.

ب: ثبات الاستبيان

ومن أجل التحقق من ثبات الاستبيان في الدراسة الحالية، تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، الذي يعد من أكثر الأساليب الإحصائية استخداما لقياس الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان.

الجدول 4: قياس ثبات أداة الدراسة بواسطة معامل ألفا كرونباخ

عدد البنود	الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
12	محور إدارة الوقت الرقمي (المتغير المستقل)	0.818
3	بعد التخطيط	0.638
3	بعد التنظيم	0.565
3	بعد التوجيه	0.642
3	بعد الرقابة	0.747
8	محور الأداء الأكاديمي (المتغير التابع)	0.774
4	بعد الكفاءة	0.535
4	بعد الفعالية	0.656
أداة الدراسة		0.885

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول 4 نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث أظهرت النتائج أن معامل ألفا كرونباخ لمحور إدارة الوقت الرقمي بلغ (0.818)، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمحور الأداء الأكاديمي (0.774)، وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع هذا المحاور بدرجة عالية من الثبات. أما بالنسبة لأداة الدراسة ككل، فقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.885)، وهي قيمة مرتفعة جدا تعكس مستوى عالي من الاتساق الداخلي بين فقرات الاستبيان، وتؤكد تمتع الأداة بدرجة ممتازة من الثبات.

وبناء على ذلك، يمكن القول بأن أداة الدراسة تتمتع بدرجات ثبات مقبولة إلى مرتفعة، مما يؤكد صلاحيتها للاستخدام في التحليل الإحصائي واختبار فرضيات الدراسة، ويعزز الثقة في النتائج التي سيتم التوصل إليها.

3.3 اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

وللتحقق من طبيعة توزيع البيانات في الدراسة الحالية، تم الاعتماد على اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) واختبار شابيرو-ويلك (Shapiro-Wilk)، باعتبارهما من أكثر الاختبارات استخداما في الكشف عن مدى خضوع البيانات للتوزيع الطبيعي. فكانت النتائج كمايلي:

جدول 5: نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

المتغير	Kolmogorov-Smirnov Statistic	Kolmogorov-Smirnov Sig	Shapiro-Wilk Statistic	Shapiro-Wilk Sig
إدارة الوقت الرقمي	0.100	0.200	0.975	0.253
الأداء الأكاديمي	0.095	0.200	0.972	0.198

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27

من خلال الجدول 5 الذي يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة باستخدام اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) وشابيرو-ويلك (Shapiro-Wilk). نجد أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير إدارة الوقت الرقمي بلغت (0.200) في اختبار كولموغوروف-سميرنوف وفي اختبار شابيرو-ويلك (0.253)، وهي قيم أكبر من مستوى المعنوية (0.05). كما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الأداء الأكاديمي (0.200) في اختبار كولموغوروف-سميرنوف و(0.198) في اختبار شابيرو-ويلك، وهي كذلك أكبر من مستوى المعنوية المعتمد (0.05).

وبناء على هذه النتائج فإن بيانات متغيري الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي. وعليه، يمكن الاعتماد على الاختبارات الإحصائية المعلمية، وعلى رأسها معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد، لاختبار فرضيات الدراسة.

4.3 الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على برنامج SPSSv27 في معالجة البيانات الإحصائية، حيث تم استخدام مجموعة من الأساليب التي تتناسب مع طبيعة البيانات وأهداف الدراسة تتمثل في:

- ✓ التكرارات والنسب المئوية.
- ✓ معامل الارتباط.
- ✓ معامل الثبات ألفا كرونباخ.

✓ التكرارات.

✓ اختبار التوزيع الطبيعي.

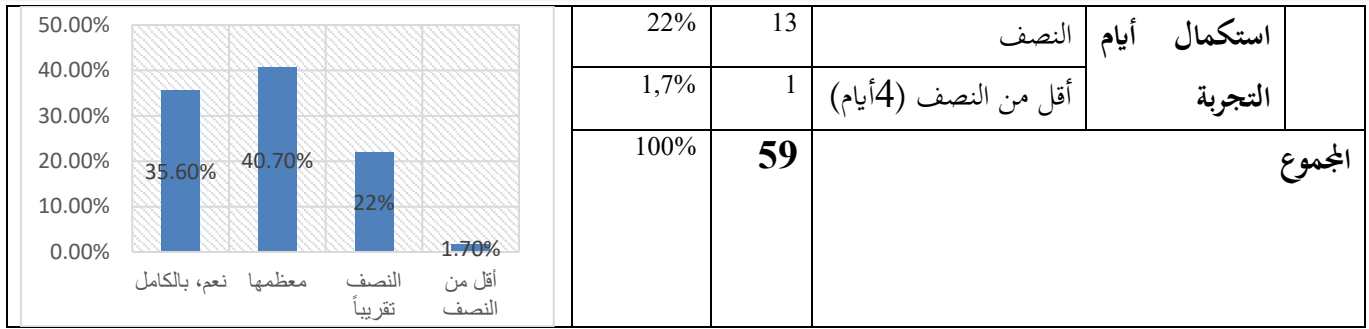
✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

✓ اختبار الانحدار الخطي البسيط والمتعدد.

5.3 التحليل الوصفي لبيانات الدراسة:

الجدول 6: خصائص العينة وبعض المعلومات التي تخص التجربة

الرقم	المتغيرات	البيان	التكرار	النسبة	الشكل												
01	الجنس	ذكر	15	25,4%	<table><tr><td>ذكر</td><td>25.40%</td></tr><tr><td>انثى</td><td>74.60%</td></tr></table>	ذكر	25.40%	انثى	74.60%								
		ذكر	25.40%														
	انثى	74.60%															
انثى	44	74,6%															
المجموع			59	100%													
02	المعدل السنوي	أقل من 10:00	1	1,7%	<table><tr><td>قل من 10:00</td><td>1.70%</td></tr><tr><td>10:00-11:59</td><td>40.70%</td></tr><tr><td>12:00-13:59</td><td>30.50%</td></tr><tr><td>13:59-14:00</td><td>13.60%</td></tr><tr><td>15:59-14:00</td><td>6.80%</td></tr><tr><td>17.99-16.00</td><td>6.80%</td></tr></table>	قل من 10:00	1.70%	10:00-11:59	40.70%	12:00-13:59	30.50%	13:59-14:00	13.60%	15:59-14:00	6.80%	17.99-16.00	6.80%
		قل من 10:00	1.70%														
		10:00-11:59	40.70%														
		12:00-13:59	30.50%														
		13:59-14:00	13.60%														
		15:59-14:00	6.80%														
	17.99-16.00	6.80%															
من 10:00-11:59	24	40,7%															
من 13:59-12:00	18	30,5%															
من 15:59-14:00	8	13,6%															
من 17.99-16.00	4	6,8%															
أكبر أو يساوي 18	4	6,8%															
المجموع			59	100%													
03	عدد ساعات الدراسة اليومية قبل التجربة	أقل من ساعة	12	20,3%	<table><tr><td>أقل من ساعة</td><td>20.30%</td></tr><tr><td>من 1- إلى أقل من 2 ساعة</td><td>40.70%</td></tr><tr><td>أكثر من 04 ساعات</td><td>11.90%</td></tr><tr><td>من 2- إلى أقل من 4 ساعات</td><td>27.10%</td></tr></table>	أقل من ساعة	20.30%	من 1- إلى أقل من 2 ساعة	40.70%	أكثر من 04 ساعات	11.90%	من 2- إلى أقل من 4 ساعات	27.10%				
		أقل من ساعة	20.30%														
		من 1- إلى أقل من 2 ساعة	40.70%														
		أكثر من 04 ساعات	11.90%														
	من 2- إلى أقل من 4 ساعات	27.10%															
من 1 إلى أقل من 2 سا	24	40,7%															
من 2 إلى أقل من 4 سا	16	27,1%															
أكثر من 04 ساعات	7	11,9%															
المجموع			59	100%													
04	مدة استخدام المشتتات الرقمية	أقل من ساعة	2	3,4%	<table><tr><td>أقل من ساعة</td><td>3.40%</td></tr><tr><td>من 1- إلى أقل من 3 ساعات</td><td>35.60%</td></tr><tr><td>أكثر من 5 ساعات</td><td>16.90%</td></tr><tr><td>من 3 إلى أقل من 5 ساعات</td><td>44.10%</td></tr></table>	أقل من ساعة	3.40%	من 1- إلى أقل من 3 ساعات	35.60%	أكثر من 5 ساعات	16.90%	من 3 إلى أقل من 5 ساعات	44.10%				
		أقل من ساعة	3.40%														
		من 1- إلى أقل من 3 ساعات	35.60%														
		أكثر من 5 ساعات	16.90%														
	من 3 إلى أقل من 5 ساعات	44.10%															
من 1- إلى أقل من 3 سا	21	35,6%															
من 3 إلى أقل من 5 سا	26	44,1%															
أكثر من 5 ساعات	10	16,9%															
المجموع			59	100%													
05		نعم، بالكامل	21	35,6%													
		معظمها	24	40,7%													



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول رقم 6 مايلي:

- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، حيث يتضح أن عدد الإناث بلغ 44 مفردة، أي بنسبة 74,6% من إجمالي أفراد العينة، بينما بلغ عدد الذكور 15 مفردة أي بنسبة 25,4%. علماً أن إجمالي أفراد العينة 59 مفردة بنسبة 100%. وتشير هذه النتائج إلى هيمنة فئة الإناث على عينة الدراسة مقارنة بفئة الذكور، نظراً إلى أن عدد الإناث المتدربين في القسم هو أكثر عدداً تقريباً (أكثر من الضعف). وقد يساهم هذا التفاوت في إعطاء صورة أوضح عن آراء واتجاهات الإناث تجاه موضوع الدراسة، مع الإبقاء على تمثيل الذكور ضمن العينة المدروسة. وبالتالي فالعينة بشكل عام تتميز بتنوعها من حيث الجنس، رغم الميل الواضح لفئة الإناث.
- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المعدل السنوي، وتظهر النتائج أن أكبر نسبة من أفراد العينة تقع ضمن فئة المعدل من 10.00 إلى 11.99 بنسبة 40,7%، تليها فئة المعدل من 12.00 إلى 13.99 بنسبة 30,5%، أما فئة المعدل من 14.00 إلى 15.99 بنسبة 13,6% بينما سجلت فئة المعدل من 16.00 إلى 17.99 وأكبر أو يساوي 18 العدد نفسه وبنفس النسبة أي 6,8% لكل فئة. في حين جاءت فئة المعدل أقل من 10.00 في المرتبة الأخيرة بفرد واحد فقط، بنسبة 1,7%. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يتمركزون ضمن فئة المعدلات المتوسطة بين 10.00 و 13.99 ما نسبته 71,2% من إجمالي العينة، وهو ما يعكس مستوى أكاديمياً متوسطاً لدى أغلب المبحوثين. وبشكل عام يساهم هذا التوزيع في تقديم صورة واقعية عن المستوى الأكاديمي السائد لدى أفراد عينة الدراسة.
- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد ساعات الدراسة اليومية قبل التجربة. وتظهر النتائج أن أكبر نسبة من أفراد العينة كانت ضمن فئة الدراسة من ساعة إلى أقل من ساعتين يومياً، حيث بلغ عددهم 24 طالباً بنسبة 40,7%. تليها فئة الدراسة من ساعتين إلى أقل من أربع ساعات بعدد 16 طالباً بنسبة 27,1%، ثم فئة أقل من ساعة يومياً بعدد 12 طالباً بنسبة 20,3%. أما فئة الطلبة الذين يدرسون أكثر من أربع ساعات يومياً قبل التجربة فقد سجلت أدنى نسبة، حيث بلغ عددهم 7 طلاب فقط بنسبة 11,9% من إجمالي العينة. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة كانوا يخصصون وقتاً محدوداً نسبياً للدراسة اليومية قبل تطبيق التجربة، إذ إن 61,0% منهم كانوا يدرسون أقل من ساعتين يومياً. ويعكس ذلك وجود هامش زمني يمكن استثماره بشكل أفضل من خلال التحكم في استخدام المشتتات الرقمية وإدارة الوقت بفعالية أكبر. كما توضح النتائج أن نسبة الطلبة الذين يخصصون وقتاً طويلاً للدراسة كانت منخفضة وعددهم تقريباً يتساوى مع عدد الطلاب المتفوقين والحائزين على درجة الامتياز، مما يبرز أهمية إدارة الوقت الرقمي كأداة قد تساهم في تحسين استغلال الوقت المتاحة ورفع مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلبة.
- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة استخدام المشتتات الرقمية (والتي يقصد بها استخدام مختلف وسائل التواصل الاجتماعي والمكالمات الهاتفية والتطبيقات التي تشتت إنتباه وتركيز الطالب وتساهم في هدر وقته وعدم استثماره بشكل صحيح) قبل التجربة. وتبين النتائج أن

أكبر نسبة من أفراد العينة كانت ضمن فئة الاستخدام من 3 إلى أقل من 5 ساعات يوميا، حيث بلغ عددهم 26 طالبا بنسبة 44,1%. تليها فئة من 01 إلى أقل من 3 ساعات يوميا بنسبة 35,6%، أما فئة الطلبة الذين يستخدمون المشتتات الرقمية لأكثر من 5 ساعات يوميا فقد بلغ عددهم 10 طلاب بنسبة 16,9%، في حين سجلت فئة أقل من ساعة يوميا أدنى نسبة حيث بلغ عدد أفرادها طالين فقط بنسبة 3,4%. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يقضون فترات زمنية طويلة نسبيا في استخدام المشتتات الرقمية، حيث بلغت نسبة الذين يستخدمونها أكثر من 3 ساعات يوميا ما مجموعه 61,0% من إجمالي العينة. ويعكس ذلك ارتفاع مستوى استخدام المشتتات الرقمية لدى الطلبة، الأمر الذي قد يؤثر على استغلال الوقت المخصص للدراسة والأنشطة الأكاديمية. كما تؤكد هذه النتائج أهمية موضوع الدراسة، إذ تبرز الحاجة إلى تطبيق آليات وممارسات فعالة لإدارة الوقت الرقمي من أجل الحد أو تقليل سلبيات أثر الاستخدام المفرط للمشتتات الرقمية لدى الطلبة والذي قد يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي.

- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدى استكمالهم للأيام التجريبية المخصصة للدراسة، حيث تظهر النتائج المحصل عليها أن أكبر نسبة من أفراد العينة استكملت معظم أيام التجربة، حيث بلغت نسبة الطلبة الذين أكملوا التجربة بالكامل أو معظمها 76,3% من إجمالي العينة، و22% منهم استكملوا نصف فترة التجربة (5 أيام)، وطالب واحد فقط أي بنسبة 1,7% لم يكمل فترة التجربة كاملة (4 أيام) قد يعود ذلك إلى أن هذا الطالب إنظم متأخرا للفئة المبحوثة، وبشكل عام تشير هذه النتائج إلى درجة الجدية والانضباط والتفاعل مع متطلبات الدراسة من قبل فئة الدراسة، الأمر الذي يعزز من موثوقية البيانات المتحصل عليها، والنسبة المنخفضة التي تتعلق بالطلبة الذين لم يكملوا فترة التجربة فهي محدودة التأثير على نتائج الدراسة.

6.3 تحليل إجابات أفراد العينة حول محاور الدراسة

أ. تحليل محور إدارة الوقت الرقمي (المتغير المستقل)

الجدول 7: تحليل إجابات أفراد العينة حول بعد التخطيط

أبعاد المتغير المستقل (إدارة الوقت الرقمي)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بعد التخطيط	3,881356	0,870466
بعد التنظيم	4,033898	0,762918
بعد التوجيه	3,779661	0,81708
بعد الرقابة	4,090395	0,685836

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27

من خلال الجدول 7 نجد أن:

- المتوسط الحسابي الكلي لبعده التخطيط بلغ (3,8814) بانحراف معياري قدره (0,87047) ويشير ذلك إلى أن أفراد العينة أظهروا مستوى مرتفعا (نظرا لدرجات الموافقة المرتفعة) من الاهتمام بممارسات التخطيط المرتبطة بإدارة الوقت الرقمي، من خلال تحديد أهداف واضحة، والالتزام بتحديد سقف زمني يومي ووضع أوقات حضر شخصية صارمة لاستخدام المشتتات الرقمية، مما يعكس الدور الإيجابي للتخطيط في تحسين التحكم بالوقت وتعزيز الانضباط الذاتي لدى الطلبة خلال فترة التجربة.
- المتوسط الحسابي الكلي لبعده التنظيم بلغ (4,0339) بانحراف معياري قدره (0,76292)، درجات إجابات مرتفع، ويشير ذلك إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التنظيم في إدارة الوقت الرقمي خلال فترة التجربة (10 أيام)، حيث ظهر ذلك من خلال وضع خطط يومية لتوزيع الوقت بين الأنشطة الدراسية والاستخدام الرقمي، ترتيب الأولويات بين الدراسة واستخدام

المشتتات، والالتزام بقرار تعطيل التنبيهات (Notifications) لتقليل مصادر التشيت، ، وهذا ما يعكس أهمية التنظيم في تعزيز الاستفادة من الوقت وتحسين الأداء الأكاديمي.

- المتوسط الحسابي الكلي لبعده التوجيه بلغ (3,7797) بانحراف معياري قدره (0,81708)، وباتجاه إجابات مرتفع، ويشير ذلك لاتفاق أفراد العينة على أهمية التوجيه في إدارة الوقت الرقمي، سواء من خلال وضوح التعليمات والإرشادات (التي تخص التجربة والتي قدمت من قبل الأستاذة) أو من خلال الدوافع التحفيزية التي شجعتهم على الالتزام بخطتهم الزمنية (حيث قامت الأستاذة بوضع تحفيز مادي ومعنوي للفائز الأول والثاني والذي يحصل على أقل فترة استخدام للمشتتات الرقمية) كما تؤكد هذه النتيجة أن التوجيه يمثل أحد العناصر المهمة في تعزيز السلوك المنظم والحد من التأثيرات السلبية للمشتتات الرقمية لدى الطلبة.

- بلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعده الرقابة (4,0904) بانحراف معياري قدره (0,68584) وباتجاه إجابات مرتفع، ويشير ذلك إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرقابة على استخدامهم للمشتتات الرقمية، من خلال استخدامهم أثناء التجربة لأدوات رقمية وغير رقمية لمراقبة وتتبع وقت استخدام المشتتات الرقمية، ومتابعة الالتزام بالخطط الموضوعة طوال التجربة، ومراجعة تقارير الاستخدام اليومي. ويؤكد ذلك على أهمية الرقابة باعتبارها أحد الأبعاد الأساسية لإدارة الوقت الرقمي، ومالها من دور في تعزيز الانضباط الذاتي وتحسين استغلال الوقت بما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي.

ب. تحليل محور الأداء الأكاديمي (المتغير التابع)

الجدول 8 : تحليل إجابات أفراد العينة حول أبعاد الأداء الأكاديمي

أبعاد المتغير التابع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الكفاءة	4,033898	0,832357
الفعالية	3,970339	0,792413

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي الكلي لبعده الكفاءة بلغ (4,0339) بانحراف معياري قدره (0,83236)، وباتجاه إجابات مرتفع. ويعكس ذلك اتفاق أفراد العينة على أن إدارة الوقت الرقمي أسهمت بدرجة كبيرة في تعزيز كفاءتهم الأكاديمية بعد التجربة، من خلال ارتفاع مستوى إنجازهم للمهام الدراسية في وقتها المحدد نتيجة إعادة تخصيص الوقت، ورفع مستوى التركيز (الذي يعزى بقضاء بفترات راحة أكبر والنوم المبكر)، استثمار الوقت في تطوير مهارات أخرى، والتقليل من التوتر الأكاديمي نتيجة للإدارة الفعالة للوقت المسترد، مما يؤكد الدور الإيجابي لإدارة الوقت الرقمي في دعم الأداء الأكاديمي للطلبة.

والمتوسط الحسابي الكلي لبعده الفعالية بلغ (3,9703) بانحراف معياري قدره (0,79241)، وباتجاه إجابات مرتفع. ويعكس ذلك اتفاق أفراد العينة على أن إدارة الوقت الرقمي كان لها أثر إيجابي في تعزيز فعالية أدائهم الأكاديمي بعد التجربة، من خلال تحسين جودة فهم المادة العلمية، وزيادة التفاعل والتركيز والمشاركة داخل القاعة الدراسية، الاقتناع بأن إدارة الوقت الرقمي هو الضامن الوحيد لتحسين جودة المخرجات الأكاديمية والعزم على مواصلة والاستمرار بنمط تسيير الوقت الرقمي بعد فترة التجربة. وتؤكد هذه النتيجة إجمالاً أن الممارسات المرتبطة بإدارة الوقت الرقمي تمثل أداة فعالة لدعم التحصيل الأكاديمي والوصول إلى هدف تحقيق نتائج دراسية أفضل.

7.3 اختبار الفرضيات والارتباطات وتحليل النتائج

أولا - اختبار الفرضية الرئيسية

ومن أجل اختبار الفرضية الرئيسية، تمت صياغة الفرضيتين الإحصائيتين على النحو الآتي:

الفرضية الصفرية: (H₀)

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لإدارة الوقت الرقمي بأبعادها المتمثلة في التخطيط، التنظيم، التوجيه، والرقابة على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الفرضية البديلة: (H₁)

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لإدارة الوقت الرقمي بأبعادها المتمثلة في التخطيط، التنظيم، التوجيه، والرقابة على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

وقبل التحقق من صحة هذه الفرضية الرئيسية تم التحقق أولاً لما تمت الإشارة له أعلاه بأن متغيرات الدراسة تتبع توزيعاً طبيعياً، وفحص للقيم المتطرفة باستخدام Z-scores الذي يعد من الافتراضات الأساسية الواجب التحقق منها قبل تطبيق تحليل الانحدار المتعدد (بالاعتبار أنه سيتم دراسة أثر الأبعاد الأربعة لمتغير إدارة الوقت على الأداء الأكاديمي) وتبين أن جميع هذه القيم تقع ضمن الحدود المقبولة إحصائياً والبالغة ± 3.29 ، لذا يمكن التأكيد على عدم وجود قيم متطرفة في بيانات الدراسة.

وللتحقق من عدم وجود مشكلة التعددية الخطية في الدراسة الحالية (باعتبارها كذلك من أهم الخطوات المستحسن اتباعها لإجراء اختبار الانحدار المتعدد والتي يتم الرجوع إليها خاصة في حالة عدم وجود معنوية لأحد متغيرات المتغير المستقل على المتغير التابع)، تم الاعتماد على مؤشري معامل تضخم التباين (Variance Inflation Factor - VIF) ومعامل السماحية (Tolerance)، حيث تشير النتائج إلى أن قيم التباين المسموح (Tolerance) تراوحت بين (0.575) و(0.733)، وهي جميعها أكبر من الحد الأدنى المقبول إحصائياً والمقدر بـ(0.10). كما تراوحت قيم معامل تضخم التباين (VIF) بين (1.365) و(1.738) (أنظر الملحق)، وهي قيم أقل بكثير من الحد الأقصى المقبول البالغ (10)، وهذه ما يدل على عدم وجود مشكلة تعددية خطية بين أبعاد إدارة الوقت الرقمي المتمثلة في التخطيط، التنظيم، التوجيه، والرقابة، مما يؤكد استقلالية هذه الأبعاد عن بعضها البعض، ويعكس سلامة نموذج الدراسة من هذه المشكلة الإحصائية ولاختبار مدى تأثير كل متغير مستقل على المتغير التابع بشكل منفرد مع تثبيت بقية المتغيرات الموجودة في النموذج، سيتم إجراء المعنوية الجزئية لنموذج الانحدار الذي يوضحه الجدول التالي:

الجدول 9: المعنوية الجزئية لنموذج الانحدار المتعدد

المعنوية الجزئية لنموذج الانحدار المتعدد					
قيمة B	الانحراف المعياري	Beta	قيمة T	SigT	
4,592	3,023		1,519	0,135	الثابت
0,797	0,202	0,388	3,953	0,001	التخطيط
0,642	0,262	0,262	2,450	0,018	التنظيم
0,261	0,221	0,119	1,177	0,244	التوجيه
0,605	0,271	0,247	2,234	0,030	الرقابة

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

الجدول 10: نتائج اختبار الانحدار المتعدد للفرضية الرئيسية

المعنوية الكلية لنموذج الانحدار المتعدد							القيمة التفسيرية	
Durbin-Watson	sig _F	قيمة المحسوبة F	Sig _T	قيمة T	قيمة B	Beta	R ²	R
2.034	0.001	21.999	0.001	1,519	4,592	-	0.620	0.787

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول 10 نتائج تحليل الانحدار المتعدد المستخدم لقياس أثر أبعاد إدارة الوقت الرقمي المتمثلة في التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية مالية ومحاسبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشة. حيث أظهرت نتائج المعنوية الكلية للنموذج أن قيمة معامل الارتباط المتعدد (R) بلغت (0.787)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين أبعاد إدارة الوقت الرقمي (التخطيط، التنظيم، التوجيه، الرقابة) والأداء الأكاديمي. كما بلغ معامل التحديد (R^2) قيمة (0.620)، وهو ما يعني أن أبعاد إدارة الوقت الرقمي تفسر ما نسبته 62% من التغيرات الحاصلة في الأداء الأكاديمي، بينما تعزى النسبة المتبقية البالغة 38% إلى عوامل أخرى لم يتضمنها النموذج.

كما بلغت قيمة (F) المحسوبة (21.999) عند مستوى دلالة إحصائية (Sig = 0.001)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على أن نموذج الانحدار المتعدد ككل معنوي إحصائياً وصالح للتفسير والتنبؤ. إضافة إلى ذلك، بلغت قيمة دورين واتسون (Durbin-Watson) (1.902)، وهي قيمة تقع ضمن المجال المقبول إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود مشكلة ارتباط ذاتي بين الأخطاء.

أما بالنسبة للمعنوية الجزئية لأبعاد إدارة الوقت الرقمي، فقد أظهرت النتائج أن بعد التخطيط والتنظيم والرقابة يؤثر إيجابياً في الأداء الأكاديمي، حيث بلغت قيمة (Beta = 0.388)، (Beta = 0.262)، (Beta = 0.388) على التوالي، وقيمة الدلالة لهذه الأبعاد جميعها وهي أقل من (0.05)، مما يدل على وجود أثر معنوي لهذا الأبعاد (التخطيط والتنظيم، الرقابة) في حين لم يظهر بعد التوجيه أثراً معنوياً على الأداء الأكاديمي، إذ بلغت قيمة الدلالة الخاصة به (0.244)، وهي أكبر من مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على عدم معنوية تأثيره في النموذج، بالرغم أنه تم إثبات سابقاً بوجود ارتباط موجب ووجود علاقة قوية بين التوجيه والأداء الأكاديمي (Beta = 0.261)، وإثبات عدم وجود مشكلة تعددية خطية بين أبعاد إدارة الوقت الرقمي باستخدام مؤشري معامل تضخم التباين (Variance Inflation Factor - VIF) ومعامل السماحية (Tolerance)، وهذا ما يمكن أن يفسر بأن الأداء الأكاديمي يتأثر أكثر بالممارسات التطبيقية المتعلقة بالتخطيط والتنظيم والرقابة أكثر من التوجيه بناء على بيانات العينة.

ويمكن صياغة نموذج الانحدار الخطي المتعدد كما يلي:

$$Y = 4.592 + 0.797X_1 + 0.642X_2 + 0.261X_3 + 0.605X_4$$

حيث:

Y: الأداء الأكاديمي.

X₁: التخطيط.X₂: التنظيم.X₃: التوجيه.X₄: الرقابة.

تبين معادلة الانحدار المتعدد أن الأداء الأكاديمي يتأثر إيجابياً بأبعاد إدارة الوقت الرقمي، حيث تشير معاملات الانحدار إلى أن زيادة درجة التخطيط بوحدة واحدة تؤدي إلى زيادة الأداء الأكاديمي بمقدار (0.797)، مع ثبات بقية المتغيرات. كما تؤدي زيادة التنظيم

بوحدة واحدة إلى زيادة الأداء الأكاديمي بمقدار (0.642)، وزيادة التوجيه بوحدة واحدة إلى زيادة الأداء الأكاديمي بمقدار (0.261)، في حين تؤدي زيادة الرقابة بوحدة واحدة إلى زيادة الأداء الأكاديمي بمقدار (0.605)، مع افتراض ثبات العوامل الأخرى. وتجدر الإشارة إلى أن التأثير المعنوي إحصائيا ثبت لكل من التخطيط والتنظيم والرقابة، بينما لم يثبت لبعده التوجيه عند مستوى معنوية 0.05.

قرار الفرضية الرئيسية

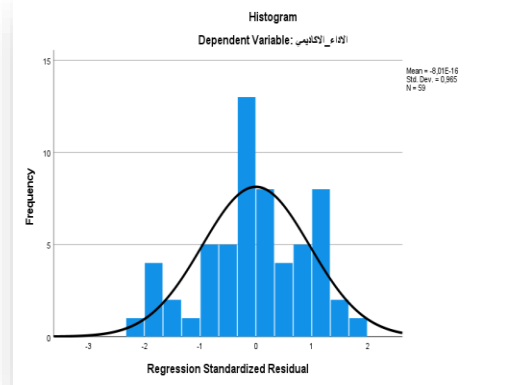
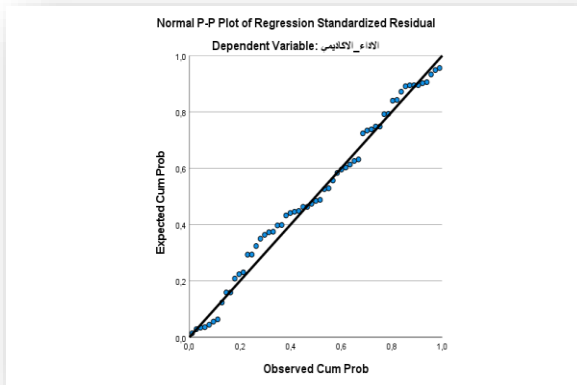
بما أن قيمة الدلالة الإحصائية للنموذج ككل بلغت (0.001) وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، فإنه يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1).

نتيجة الفرضية الرئيسية

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) لإدارة الوقت الرقمي بأبعادها المتمثلة في التخطيط، التنظيم، التوجيه، والرقابة على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشة. كما تبين أن الأبعاد الأكثر تأثيرا هي التخطيط، يليه التنظيم، ثم الرقابة، في حين لم يثبت وجود أثر معنوي لبعده التوجيه.

وللتأكد من أن النتائج التي تم التوصل إليها أعلاه أنها صحيحة وموثوقة إحصائيا تم اختبار فروض النموذج المتعلقة بـ: عدم وجود ارتباط ذاتي بين الأخطاء الذي سيتم اختباره بـ Durbin-Watson حيث بلغت قيمته (1.902)، وهي قيمة تقع ضمن المجال المقبول إحصائيا (1.5 - 2.5)، مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي بين بواقي الانحدار (Autocorrelation)، واختبار التوزيع الطبيعي للبواقي للتحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي للبواقي تم الاعتماد على المدرج التكراري (Histogram) ومنحنى التوزيع الطبيعي للبواقي المعيارية، بالإضافة إلى المخطط الاحتمالي الطبيعي (Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual)، والتي ظهرت كما يلي:

الشكل 5: المدرج التكراري للبواقي المعيارية لنموذج الانحدار المتعدد الشكل 6: مخطط الاحتمال الطبيعي للبواقي المعيارية لنموذج الانحدار المتعدد

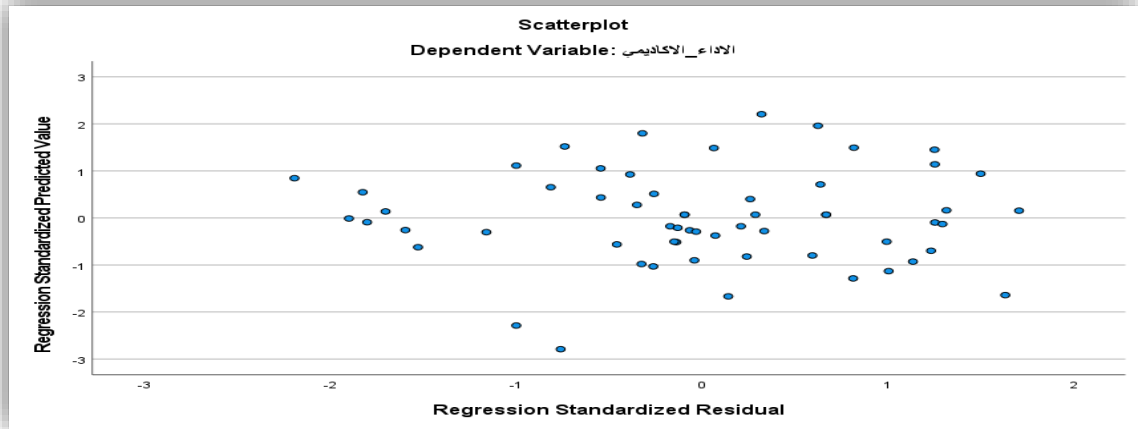


المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27

يمكن الاستنتاج من الشكلين أعلاه أن نموذج الانحدار المتعدد يحقق شرط التوزيع الطبيعي للبواقي، مما يساهم في موثوقية النتائج المتحصل عليها وصلاحيه هذا النموذج في تفسير أثر أبعاد إدارة الوقت الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة، وأن افتراض التوزيع الطبيعي للبواقي بدوروه متحقق، الأمر الذي يسمح بالاعتماد على نتائج تحليل الانحدار والثقة في دقة التقديرات والاستنتاجات المستخلصة من هذا النموذج.

كما تم الإعتماد كذلك إختبار تجانس التباين الذي يوضحه المخطط أدناه:

الشكل 6: مخطط الانتشار للبواقي المعيارية والقيم المتنبأ بها المعيارية لنموذج الانحدار المتعدد



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

ما يمكن استنتاجه من المخطط أعلاه هو أن بيانات الدراسة أن شرط تجانس التباين محقق (لأن النقاط تتوزع بصورة عشوائية حول مركز التوزيع، وعدم ظهور وجود تزايد أو تناقص منتظم في انتشار النقاط...) وهذا ما يدعم صلاحية دراسة نموذج الانحدار المتعدد في دراسة أثر إدارة الوقت الرقمي بأبعاده على الأداء الأكاديمي، ويعزز ثقة النتائج المتحصل عليها.

ثانياً-إختبار الفرضيات الفرعية:

أ-إختبار الفرضية الفرعية الاولى

ومن أجل اختبار الفرضية الفرعية الأولى، تمت صياغة الفرضيتين الإحصائيتين على النحو الآتي:

الفرضية الصفرية: (H_0)

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الفرضية البديلة: (H_1)

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الجدول 11: نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط للفرضية الفرعية الاولى

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي								القيمة التفسيرية	
Durbin-Watson	sig _F	قيمة F المحسوبة	Sig _T	قيمة T	قيمة B	Beta		R ²	R
1.885	0.001	40.282	0.001	6.374	1.323	0.643	التخطيط الرقمي	0.414	0.643

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول 11 نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط لقياس أثر التخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة. حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (R) بلغت (0.643)، وهي تدل على وجود علاقة ارتباط موجبة وقوية نسبياً بين التخطيط الرقمي والأداء الأكاديمي. كما بلغ معامل التحديد (R^2) قيمة (0.414)، وهو ما

يعني أن التخطيط الرقمي يفسر ما نسبته 41.4% من التغيرات الحاصلة في الأداء الأكاديمي، في حين تعزى النسبة المتبقية البالغة 58.6% إلى عوامل أخرى لم يتضمنها النموذج.

كما بلغت قيمة (F) المحسوبة (40.282) عند مستوى دلالة إحصائية (Sig = 0.001)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار وصلاحيته للتفسير. وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.374) عند مستوى دلالة (0.001)، وهي قيمة دالة إحصائية.

أما معامل الانحدار (B) فقد بلغ (1.323)، بينما بلغت قيمة معامل التأثير المعياري (Beta) (0.643)، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي، حيث إن زيادة مستوى التخطيط الرقمي تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء الأكاديمي. كما بلغت قيمة دورين واتسون (Durbin-Watson) (1.885)، وهي قيمة تقع ضمن المجال المقبول إحصائياً، مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي بين الأخطاء العشوائية، ويؤكد صلاحية نموذج الانحدار المستخدم.

قرار الفرضية:

بما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.001) أقل من مستوى المعنوية (0.05)، فإنه يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1).
نتيجة الفرضية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

ب- اختبار الفرضية الفرعية الثانية

ومن أجل اختبار الفرضية الفرعية الأولى، تمت صياغة الفرضيتين الإحصائيتين على النحو الآتي:
الفرضية الصفرية: (H_0)

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.
الفرضية البديلة: (H_1)

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الجدول 12: نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط للفرضية الفرعية الثانية

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي							القيمة التفسيرية	
Durbin-Watson	sig _F	قيمة المحسوبة F	Sig _T	قيمة T	قيمة B	Beta	R ²	R
1.844	0.001	36.506	0.001	4.368	1.529	0.625	0.390	0.625

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27

يبين الجدول 12 نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط لقياس أثر التنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة. حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (R) بلغت (0.625)، كما بلغ معامل التحديد (R^2) قيمة (0.390)، كما بلغت قيمة (F) المحسوبة (36.506) عند مستوى دلالة إحصائية (Sig = 0.001)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.368) عند مستوى دلالة (0.001)، وهي قيمة دالة إحصائية.

أما معامل الانحدار (B) فقد بلغ (1.529)، بينما بلغت قيمة معامل التأثير المعياري (Beta) (0.625)، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي، حيث إن تحسن مستوى التنظيم الرقمي يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة. كما بلغت قيمة دوربن واتسون (Durbin-Watson) (1.844)، وهي قيمة تقع ضمن المجال المقبول إحصائياً، مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي بين الأخطاء العشوائية، ويؤكد صلاحية نموذج الانحدار المستخدم.

قرار الفرضية:

بما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.001) أقل من مستوى المعنوية (0.05)، فإنه يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1) التي تنص بأنه:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

ج- اختبار الفرضية الفرعية الثالثة

نص الفرضية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

ومن أجل اختبار الفرضية الفرعية الثالثة، تمت صياغة الفرضيتين الإحصائيتين على النحو الآتي:

الفرضية الصفرية: (H_0)

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الفرضية البديلة: (H_1)

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الجدول 13: نتائج اختبار الانحدار البسيط للفرضية الفرعية الثالثة

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي								القيمة التفسيرية	
Durbin-Watson	Sig _F	قيمة المحسوبة F	Sig _T	قيمة T	قيمة B	Beta		R ²	R
2.012	0.001	14.463	0.001	3.803	20.821	0.450	التوجيه الرقمي	0.202	0.450

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول 13 نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط لقياس أثر التوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة. حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (R) بلغت (0.450)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة متوسطة بين التوجيه الرقمي والأداء الأكاديمي. كما بلغ معامل التحديد (R^2) قيمة (0.202)، كما بلغت قيمة (F) المحسوبة (14.463) عند مستوى دلالة إحصائية (Sig = 0.001)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار وصلاحيته للتفسير. وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.803) عند مستوى دلالة (0.001)، وهي قيمة دالة إحصائياً.

أما معامل الانحدار (B) فقد بلغ (0.987)، بينما بلغت قيمة معامل التأثير المعياري (Beta) (0.450)، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي، حيث أن زيادة مستوى التوجيه الرقمي بوحدة واحدة تؤدي إلى زيادة مستوى الأداء الأكاديمي بمقدار (0.987) وحدة، مع بقاء العوامل الأخرى ثابتة.

كما بلغت قيمة دورين واتسون (Durbin-Watson) (2.012)، وهي قيمة قريبة من (2)، مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي بين الأخطاء العشوائية، ويؤكد صلاحية نموذج الانحدار المستخدم.

قرار الفرضية:

بما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.001) أقل من مستوى المعنوية (0.05)، فإنه يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1).
نتيجة الفرضية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

د- اختبار الفرضية الفرعية الرابعة

نص الفرضية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

ومن أجل اختبار الفرضية الفرعية الرابعة، تمت صياغة الفرضيتين الإحصائيتين على النحو الآتي:

الفرضية الصفرية: (H_0)

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الفرضية البديلة: (H_1)

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

الجدول 14: نتائج اختبار الانحدار البسيط للفرضية الفرعية الرابعة

القيمة التفسيرية								نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي	
R	R ²	Beta	قيمة B	قيمة T	SigT	قيمة المحسوبة F	sigF	Durbin-Watson	
0.619	0.383	0.619	1.514	5.949	0.001	35.387	0.001	1.905	الرقابة الرقمية

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V27.

يبين الجدول 14 نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط لقياس أثر الرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة. حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (R) بلغت (0.619)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة وقوية نسبياً بين الرقابة الرقمية والأداء الأكاديمي. كما بلغ معامل التحديد (R^2) قيمة (0.383)، وهو ما يعني أن الرقابة الرقمية تفسر ما نسبته 38.3% من التغيرات الحاصلة في الأداء الأكاديمي، بينما تعزى النسبة المتبقية البالغة 61.7% إلى عوامل أخرى لم يتضمنها النموذج.

كما بلغت قيمة (F) المحسوبة (35.387) عند مستوى دلالة إحصائية (Sig = 0.001) ، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار وصلاحيته للتفسير . وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.949) عند مستوى دلالة (0.001)، وهي قيمة دالة إحصائية.

أما معامل الانحدار (B) فقد بلغ (1.514)، بينما بلغت قيمة معامل التأثير المعياري (Beta) (0.619) ، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي، حيث إن زيادة مستوى الرقابة الرقمية بوحدة واحدة تؤدي إلى زيادة مستوى الأداء الأكاديمي بمقدار (1.514) وحدة.

كما بلغت قيمة دورين واتسون (Durbin-Watson) (1.905) ، وهي قيمة تقع ضمن المجال المقبول إحصائياً، مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي بين الأخطاء العشوائية، ويؤكد صلاحية نموذج الانحدار المستخدم.

قرار الفرضية:

بما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.001) أقل من مستوى المعنوية (0.05)، فإنه يتم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1).

نتيجة الفرضية:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة.

4. خاتمة: من خلال تحليل نتائج الدراسة النظرية والتطبيقية يمكن استنتاج مايلي:

✓ بينت الدراسة الشبه تجريبية أن أبعاد إدارة الوقت الرقمي تؤثر إيجابياً على الأداء الأكاديمي من وجهة نظر طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة عباس لغرور خنشلة، وأن التخطيط والتنظيم والرقابة الأكثر تأثيراً على الأداء الأكاديمي مقارنة بالتوجيه، والذي لم يتم ربطه والتطرق له بشكل مباشر والتفصيل في أثره على الأداء الأكاديمي حتى في الدراسات السابقة التي تم الإعتماد عليها.

✓ يساهم تحديد الأهداف ووضع خطط، وتوزيع الوقت بين الدراسة واستخدام المشتتات، ترتيب الأولويات ووضوح التعليمات والتحفيز، مراقبة وتتبع استخدام المشتتات وضبطه، إلى الوصول للأهداف (الرفع من مستوى الأداء الأكاديمي وتجويده وبهذا تتحقق الفعالية) بأقل تكلفة (وبهذا تتحقق الكفاءة عملاً بمقولة: Time is Money).

✓ يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-، أي يوجد تأثير إيجابي للتخطيط الرقمي على الأداء الأكاديمي، وهذا مايتوافق مع دراسة بلقاضي نادية (2025) التي توصلت إلى أن غياب التخطيط يؤدي إلى هدر الوقت والذي يؤثر على الأداء الأكاديمي، كما توصلت دراسة Styslo وآخرون (2025) أن استخدام الأدوات الرقمية في إدارة الوقت ساهم تحسين التخطيط والذي ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي.

✓ يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة- . أي يوجد تأثير إيجابي للتنظيم الرقمي على الأداء الأكاديمي، حيث أوضحت دراسة Styslo وآخرون (2025) مهارات الطلاب تحسنت قدراتهم التنظيمية، وأثبت أن استخدام الأدوات الرقمية ساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي. حيث وجدت أن 85% من المشاركين تحسنت قدرتهم في تقسيم الوقت بين

الدراسة والأمور الشخصية، كما أن دراسة Jayaprakash & Premalatha (2026) خلصت إلى أن استراتيجيات إدارة الوقت الرقمي كالتنظيم يمكن أن تدعم الانتباه والإنتاجية والأداء.

✓ يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-، أي يوجد تأثير إيجابي للتوجيه الرقمي على الأداء الأكاديمي.

✓ يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الثانية تخصص مالية ومحاسبة بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير - جامعة عباس لغرور خنشلة-، أي يوجد تأثير إيجابي للرقابة الرقمية على الأداء الأكاديمي، وهذا ما يمكن ربط نتائجك مباشرة بما ذكرته دراسة Styslo وآخرون (2025) حول استخدام تتبع الوقت، حيث توصلت إلى أن أدوات تتبع الوقت والتخطيط بالتقويم كانت من الأدوات الأكثر فاعلية والتي تؤثر إيجاباً على الأداء.

5. التوصيات والاقتراحات:

- القيام بتطبيق برامج تتماشى مع تنظيم الدروس المقدمة في الحصة بشكل يجعل الطلاب لا يفضلون استخدام المشتتات الرقمية أثناء الحصة، مثلاً استخدام تقنية بومودورو (تقسيم العمل أو الدرس إلى فترات قصيرة 25 دقيقة يفصل بينها استراحة 05 دقائق، وبعد أربع فترات تؤخذ استراحة أطول) هذا ما سيساهم تعزيز مشاركتهم واندماجهم وتحقيق فعاليتهم في القسم دون أي تشتت، وبالتالي تصبح لديهم عادة يمكن أن تستمر حتى خارج الحصة المبرمجة؛

- تنظيم برامج توعوية وتحسيسية يتم تسليط الضوء فيها على أضرار الاستخدام للمشتتات الرقمية على الأداء الأكاديمي وجودة الحياة الطلابية العلمية والعملية؛

- خلق بيئة جامعية تشجيعية تدعم فترات خالية من الأجهزة الرقمية، من خلال خلق أنشطة تفاعلية هادفة؛

- إدراج استراتيجيات إدارة الوقت الرقمي ضمن المناهج الجامعية، بتدريب الطلاب على كيفية تطبيق التخطيط والتنظيم والرقابة في حياتهم اليومية والجامعية. والتي يمكن قياس فعاليتها على المتوسط والبعيد.

- ضبط استخدام المشتتات الرقمية باستخدام التطبيقات الحديثة (مثل تقنية وضع التركيز التي توفرها غوغل، التي تساعد الأشخاص على منع الإفراط في استخدام التطبيقات لأوقات طويلة) التي ستنعكس إيجاباً على كفاءة وفعالية الأداء الأكاديمي.

6. قائمة المراجع:

بالعربية:

• الكتب

1. إبراهيم عبد الله عبد الرؤوف محمد. (2017). *الطاقات المتجددة والتنمية المستدامة (دراسات تحليلية تطبيقية)* (ط. 1). الإسكندرية، مصر: دار الجامعة الجديدة.
2. بلال خلف السكارنة. (2010). *التخطيط الاستراتيجي* (ط. 1). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
3. علي عباس. (2014). *أساسيات علم الإدارة* (ط. 8). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
4. عمر الطراونة. (2012). *الإدارة الاحترافية للموارد البشرية* (ط. 1). عمان، الأردن: دار البداية ناشرون وموزعون.

• المقالات

1. أحلام ثامري، جوال محمد السعيد، ومختار راجحي. (2023). تأثير إدارة الوقت على التسويق الأكاديمي لدى طلبة الدكتوراه في ظل التمكين النفسي. *مجلة الامتياز لبحوث الاقتصاد والإدارة*، 7(1).
2. بريزة بوزعيب. (2020). إدارة الوقت بين البدائل المفاهيمية والافتراضات النظرية. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 22(01)، 13-26.
3. سماح بلعيد. (2017). الموارد الخفية في نجاح أداء المنظمات - إدارة الوقت نظرياً وتطبيقياً، *مجلة الباحث للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 05(01)، 1-26.
4. إسراء حسين محمد. (2025). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية*، 30(125).
5. عثمان صالح البياتي، وعامر مهدي صالح. (2022). الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الآداب الفراهيدي*، 14(49).
6. نادية القاضي. (2025). تأثير مشكلات إدارة الوقت على التحصيل الأكاديمي للطلبة: دراسة ميدانية على الطلبة الجامعيين المقيمين بجامعة البليدة 2. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 10(02).

باللغة الأجنبية:

1. Fontalvo, H. R., Florentino, R., Mario, d., Tatiana, L., & Danie. (2025). Digital task management platform enhances student academic achievement in economic development education. *Discover Education*, (4).
2. Jayaprakash, S. A., & T Premalatha. (2026). Digital Time Management in Education for SDG 4: A Systematic Review. *Istoria Journal*, 9(1).
3. Premalatha, T., & Jayaprakash, S. (2026). Digital Time Management in Education for SDG 4: A Systematic Review. *Istoria Journal*, 9(1), 2079-8784.
4. Taras Styslo, Nataliia, H., Oleksandr, I., & Inna, V. (2025). The impact of digital tools on the development of students' time management skills. *Revista EDaPECI*, 25(2).
5. Zayed, A. M. (2025). The Mediating Role of Self-Regulated Learning and Digital Wisdom in the Relationship Between Digital Stress and Academic Flourishing Among Undergraduate Students. *Sohag University International Journal of Educational Research*, 11, 69-10