

تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتطوير مهارات إدارة الذات لديهم

د. شيماء محمد كمال دحدح
مدرس بقسم الإعلام التربوي
كلية التربية النوعية - جامعة القاهرة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على كثافة مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، وأسباب ودوافع تعرضهم لها وأسباب الثقة والمصداقية في المحتوى المقدم من خلالها ، وتحديد أهم الإيجابيات والسلبيات لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة ببرامج بودكاست المسموع من وجهة نظر الشباب الجامعي (المصري والسعودي) ، كما تسعى الدراسة لتحديد أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، والتحقق من وجود علاقة بين تعرض الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم في الجوانب الستة الأساسية التي تتمثل في (التخطيط الجيد - مهارة اتخاذ القرار- الدافعية الذاتية - مهارة إدارة الوقت -مهارة حل المشكلات - الثقة بالنفس) ، وذلك من خلال دراسة ميدانية طبقت على عينة عمدية من الشباب

الجامعى بواقع 400 مفردة (ذكور - إناث) ، موزعة بالتساوى (200 مفردة) من الشباب الجامعى المصرى، (200 مفردة) من الشباب الجامعى السعودى ، وذلك من خلال الفترة من (2025/2/1) إلى (2025 /4/1)، واستخدمت الدراسة أداة استبيان ومقياس لمهارات إدارة الذات كأدوات جمع البيانات ، واعتمدت الدراسة على منهج المسح والمنهج المقارن، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين معدل تعرض الشباب الجامعى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى و تنمية مهارات إدارة الذات لديهم ، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مدى استفادة الشباب الجامعى من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم.

الكلمات المفتاحية : الشباب الجامعى - البودكاست المرئى - مواقع التواصل الاجتماعى - مهارات إدارة الذات

Exposure of Egyptian and Saudi university youth to visual podcast programs through social media and its relationship to developing their self-management skills

Dr. Shima Mohamed Kamal Dhahdah

Lecture In Department Of Educational Media– Faculty Of Specific Education -
Cairo University

Abstract :

The current study aims to identify the viewing density of Egyptian and Saudi university youth for visual podcast programs through social media platforms, The reasons and motivations for their exposure to it, the reasons for trust and credibility in the presented content, and identifying the main pros and cons of visual podcast programs via social media compared to audio podcast programs from the perspective of university youth , The study also aims to identify the patterns and methods of interaction of Egyptian and Saudi university youth with podcast programs through social media, as well as to recognize The verification of the relationship between the exposure of Egyptian and Saudi university youth to podcast programs and the level of development of their self-management skills in the six essential aspects, which are (good planning – decision-making skill – self-motivation – time management skill – problem-solving skill – self-confidence) .

This was done through a field study applied to a purposive sample of Egyptian and Saudi university youth, consisting of 400 individuals (males - females), distributed equally (200 individuals) from Egyptian university youth and (200 individuals) from Saudi university youth, during the period from (1-2-2025)to (1-4-2025).

The study used a questionnaire tool and a scale for self-management skills as data collection tools, and it relied on the survey method and the comparative approach , The study found a statistically significant correlation between the rate of university youth exposure to podcast programs through social media and the development of self-management skills among them show a statistically significant correlation between the extent to which university youth benefit from podcast programs and the level of development of their self-management skills.

Keywords : University youth - video podcast - social media - self-management skills

تشهد المجتمعات العربية والعالمية ارتفاع معدل إنتاج برامج البودكاست فى القرن الحالى ، فقد كان الأمر فى بادئ الأمر ملفات صوتية يتم الاستماع إليها من خلال تحميلها عبر الانترنت أو تشغيلها من خلال تطبيقات إلكترونية عبر الهواتف الذكية حتى أصبح حالياً معزز بالصورة ، مما جعله بودكاست مرئى ، فأصبح برامج أو مقاطع فيديو لصناعة المحتوى المرئى على شكل حلقات تعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعى ، وذلك فى كافة مجالات الحياة اليومية والعملية ، وأصبح وسيلة رائعة لمشاركة المعلومات والأفكار فى مجالات متنوعة ، مما جعله جزءاً أساسياً من الثقافة الرقمية الحديثة.

ويعود أصل البودكاست إلى أوائل العقد الأول من القرن الحادى والعشرين حيث تطورت التكنولوجيا لتتيح للأفراد إنشاء محتوى ومشاركته بشكل مباشر ، ومع تزايد شعبية الهواتف الذكية شهدت هذه الظاهرة انتشاراً واسعاً مما أدى لظهور مجموعة متنوعة من البرامج التى تغطى مواضيع متعددة بدءاً من الثقافة والفنون وصولاً للعلوم والتكنولوجيا وغيرها ، فالبودكاست نوع من المحتوى الصوتى أو المرئى الذى يمكن الاستماع أوالمشاهدة إليه عبر الإنترنت ، ويعتبر وسيلة رائعة لمشاركة المعلومات والأفكار فى مختلف مجالات ، فيتسم البودكاست بسهولة الوصول والمشاهدة له فى أى وقت وتنوع المحتوى المقدم ، مما أدى لانجذاب الجمهور له عبر مواقع التواصل الاجتماعى .

ويعتبر البودكاست وسيلة مرنة ، وممتعة لتعزيز مهارات الذات من خلال المشاهدة المنتظمة يمكن للأفراد اكتساب المعرفة ، وتحسين مهاراتهم وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية ، فأصبح بإمكان الفرد الاشتراك ، والمشاهدة لما يفضله من موضوعات مختلفة فى المحتوى المرئى عبر مواقع التواصل الاجتماعى ، وذلك يحقق توسيع مدارك ، وأفكار ، وثقافة الفرد ، وتعزيز ، وتنشيط ذاكرته ، وتغذية وإثراء فكره فى شتى المجالات ، وتعزيز التفكير النقدى من خلال الاستماع لأراء مختلفة ، وتحليل الأفكار بطرق جديدة ، فقد يكون البودكاست وسيلة قيمة لتعزيز مهارات إدارة الذات من خلال التعلم المستمر ، والتواصل مع خبرات متنوعة

ونظراً لانتشار هذه البرامج في الفترة الأخيرة وزيادة متابعيها من الشباب الذي دائماً يتابع كل ما هو جديد من التكنولوجيا الرقمية خاصة الشباب الجامعي وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها دراسة (Maha Shaher, 2025) ، ودراسة (ياسمين عطالله باكير 2025م) ، ودراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان 2024)، وكذلك دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع 2024م) ، حيث تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في حياة الفرد، لأنها تلعب دوراً محورياً في تشكيل شخصيته، ومستقبله، واكتساب المعرفة والمهارات اللازمة في حياته الشخصية، والأكاديمية ، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات مستنيرة في حياتهم ، وتمكنهم من القدرة على حل المشكلات، وتحقيق الثقة بالنفس ، والقدرة على التخطيط الجيد لمستقبلهم، والقدرة على إدارة وقتهم، وتعزيز مهارة الدافعية الذاتية لديهم ، وغيرها من مهارات إدارة الذات التي تعد استثماراً مهماً في المستقبل فمن خلال التركيز على هذه المهارات يمكن للشباب الجامعي تعزيز فرصهم في النجاح وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية .

وعلى هذا ، يستهدف البودكاست جمهوراً واسعاً مما يجعله أداة مثالية للتنقيف والتوعية وتطوير المهارات ، فإن هذا البحث يسعى للتعرف على دور برامج البودكاست التي تعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي (المصري والسعودي) .

مشكلة الدراسة

في عالم متسارع يتطلب منا التكيف مع التغيرات المستمرة ، تبرز مهارات إدارة الذات كعنصر حيوي لتحقيق النجاح الشخصي المهني ، حيث تعد هذه المهارات أساسية في تعزيز القدرة على التخطيط والتنظيم وتحقيق الأهداف ، وفي هذا السياق يظهر البودكاست كأداة فعالة ومؤثرة تساهم في تطوير هذه المهارات من خلال تقديم محتوى تعليمي ملهم ومتنوع .

وتوفر منصات البودكاست مجموعة واسعة من البرامج التي تتناول موضوعات مثل التخطيط الشخصي، إدارة الوقت ، وتحقيق الأهداف ، والتوازن بين العمل والحياة ،

وهذه البرامج ليست مجرد معلومات نظرية بل تتضمن تجارب حقيقية ونصائح عملية من خبراء وممارسين في مجالات مختلفة ، مما يساعد المستمعين على تطبيق هذه المفاهيم في حياتهم اليومية .

ويساهم البودكاست أيضاً في تعزيز الوعي الذاتي حيث يتيح للمستمعين فرصة التفكير في سلوكياتهم وأفكارهم ، وتحديد المجالات التي تحتاج لتحسين ، من خلال الاستماع لقصص وتحارب شخصية يمكن للأفراد استلهاهم الدروس والتوجيهات التي تعزز من قدرتهم على إدارة ذواتهم بفاعلية .

ومن هذا المنطلق ، تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسى التالى : ما العلاقة بين تعرض الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) لبرامج بودكاست المرئى عبر مواقع التواصل الاجتماعى وتطوير مهارات إدارة الذات ؟

أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة أهميتها من خلال النقاط التالية :

- 1- الانتشار المتزايد لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى حيث أصبح موضوع حيوى يلعب دوراً هاماً فى تشكيل القيم الثقافية والاجتماعية لدى الشباب الجامعى .
- 2- يعد البحث إضافة فى مجال البحوث الإعلامية الخاصة بالإعلام الرقمى ، خاصة فى ظل ارتفاع قدرة الشباب على التفاعل السريع مع التكنولوجيا الرقمىة .
- 3- حداثة ظاهرة البودكاست المرئى فى البيئة الإعلامية الرقمىة ، حيث يعد البودكاست من التطبيقات الرقمىة التى غيرت شكل الممارسة الإعلامية لذا وجب دراستها .
- 4- أكد الكثير من الدراسات أن تقنية البودكاست تعتبر مصدر للمعلومات والمعرفة للشباب الجامعى وتنمية القدرة على التعلم الذاتى لدى الفرد .

5- قلة وجود دراسات - على حد علم الباحثة - أهتمت بظاهرة استخدام المحتوى الرقمي المرئي عبر برامج البودكاست وتأثيرها على تنمية مهارات الذات لدى الشباب الجامعي (المصري والسعودي) .

أهداف الدراسة :

تسعى هذه الدراسة الحالية لتحقيق عدة أهداف على النحو التالي :

- 1- تحديد معدل تعرض الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- 2- التعرف على أسباب ودوافع متابعة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- 3- التعرف على أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- 4- التعرف على أسباب ثقة ومصداقية الشباب الجامعي لمحتوى بودكاست مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- 5- التعرف على إيجابيات وسلبيات برامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة ببرامج بودكاست المسموع (التدوين الصوتي) من وجهة نظر الشباب الجامعي .
- 6- التعرف على أكثر مجالات برامج البودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات التي يفضل الشباب الجامعي (المصري والسعودي) متابعتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- 7- التعرف على مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي الذي يتعرض لمشاهدة برامج البودكاست في الجوانب الستة الأساسية وهي (التخطيط

الجيد - الدافعية الذاتية - حل المشكلات - الثقة بالنفس - مهارة إدارة الوقت - مهارة اتخاذ القرار).

- 8- تحديد مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع - السن - الجنسية - طبيعة السكن) لعينة الدراسة .
- 9- التعرف على مقترحات الشباب الجامعي لتطوير برامج بودكاست مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة :

ينبثق من التساؤل الرئيس للدراسة مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- ما معدل تعرض الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- 2- ما أسباب ودوافع متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- 3- ما أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- 4- ما أسباب ثقة ومصداقية الشباب الجامعي لمحتوى بودكاست عن مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- 5- ما إيجابيات وسلبيات برامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة ببرامج بودكاست المسموع (التدوين الصوتي) من وجهة نظر الشباب الجامعي ؟
- 6- ما أكثر مجالات برامج البودكاست مهارات إدارة الذات التي يفضل الشباب الجامعي (المصري والسعودي) متابعتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

7- ما مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي الذي يتعرض لمشاهدة برامج البودكاست فى الجوانب الستة الأساسية وهى (التخطيط الجيد - الدافعية الذاتية - حل المشكلات - الثقة بالنفس - مهارة إدارة الوقت - مهارة اتخاذ القرار) ؟

8- ما مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع - السن - الجنسية - طبيعة السكن) لعينة الدراسة ؟

9- ما مقترحات الشباب الجامعي لتطوير برامج بودكاست مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

فروض الدراسة :

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصادقية للمحتوى المقدم بالبرامج .

3- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائية بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم .

4- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

5- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائية بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

6- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائية بين مدى استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

7- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى وكثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لتلك البرامج .

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات عينة الدراسة (النوع -السن - الجنسية - طبيعة السكن) وكثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات.

9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات عينة الدراسة (النوع - السن - الجنسية - طبيعة السكن) ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

المصطلحات الإجرائية للدراسة :

البودكاست المرئى Video Podcast :

هى واحدة من وسائل الإعلام الشائعة فى السنوات الأخيرة عبر مواقع التواصل الاجتماعى التى تقدم محتوى متنوعاً يناسب اهتمامات الأفراد المختلفة ، مما يجعلها وسيلة مرنة ومريحة يسهل الوصول إليها، وفى هذه الدراسة نستهدف برامج البودكاست المرئى عبر مواقع التواصل الاجتماعى ، التى تهدف لتطوير مهارات إدارة الذات لدى الأفراد من خلال تقديم نصائح وأفكار تساعد المشاهدين على تحسين حياتهم فى مختلف الجوانب الشخصية والمهنية .

مهارات إدارة الذات Self-management skills :

مهارات إدارة الذات تشير إلى مجموعة من القدرات والمعرفة التى تساعد الأفراد على تحسين وتطوير جوانب مختلفة من حياتهم الشخصية والمهنية ، وتهدف هذه المهارات إلى تعزيز الكفاءة الفردية ، وزيادة الإنتاجية ، وتحقيق الأهداف الشخصية ، فهى عملية مستمرة تسعى إلى تحسين القدرات والمهارات الذاتية ، وتركز الدراسة الحالية على هذه المهارات (التخطيط الجيد - الدافعية الذاتية - حل المشكلات - الثقة بالنفس - مهارة إدارة الوقت - مهارة اتخاذ القرار) .

المحور الأول : الدراسات السابقة :

بناء على الملامح الأساسية للمشكلة البحثية ، تم التركيز بشكل أساسى على استعراض الدراسات السابقة ، وتم تقسيمها لثلاث محاور أساسية وهما :

أولاً : الدراسات والبحوث التى تناولت برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي .

ثانياً : الدراسات والبحوث التى تناولت مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي

ثالثاً : العلاقة بين برامج البودكاست وتنمية المهارات لدى الشباب الجامعي

أولاً : الدراسات والبحوث التى تناولت برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي :

1- دراسة (Maha Shafer, 2025) تناولت الدراسة استكشاف العوامل التى تساهم فى صعود البودكاست بالشرق الأوسط والأثار المترتبة على انتشاره وتأثيره على المشهد الإعلامى التقليدى ، من خلال انتشار هذه المنصات والمحتوى المقدم ، ومشاركة الجمهور لها ، وفهم إلى أى مدى تساهم وسيلة البودكاست فى تسهيل وتمثيل وتضخيم الآراء المتنوعة داخل منطقة الشرق الأوسط خاصة المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن هناك انتشار متزايد لمنصات البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي حيث كانت المنصات فى عام 2021 كانت 6.5 مليون منصة ثم فى عام 2022 وصلت لـ 10 مليون منصة ، وكثرة تفاعل الجمهور مع المحتوى المقدم من خلال التعليق والاعجاب ومشاركتهم للبودكاست عبر صفحاتهم الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعي فأكدت الدراسة أن 15% من السكان البالغين يشاركون فى الاستماع للبودكاست بالمملكة العربية السعودية .

2- دراسة (Amjad Safori ، 2025) تستهدف الدراسة التعرف على دور البودكاست عبر الذى يعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تعزيز الوعي الثقافى بين الجمهور الأردنى والتعرف على الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية للموضوعات الثقافية ، تنتمى هذه الدراسة للمنهج الكمى النوعى لتوفير فهم شامل ودقيق لدور البودكاست فى تشكيل الوعي الثقافى ، طبقت الدراسة على عينة قدرها (498) من المشاركين تم استخدامهم بعينات الحصص من الجمهور الأردنى ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن البودكاست له دوراً كبيراً فى نقل المعرفة الثقافية للجمهور الأردنى ، وأنه يوفر محتوى غنى ومتنوع يلبي مصالح المستمعين مما يعزز المعرفة، والوعي الثقافى للجمهور مما يؤكد أن البودكاست أداة تعليمية، وإعلامية تساهم فى تعزيز التفاهم الثقافى والتفاعل المجتمعى .

3- دراسة (سهى مصطفى الرفاعى، 2025م) قدمت هذه الدراسة للتعرف على دوافع تعرض الجمهور السعودى لبودكاست ثمانية ، وتحليل عادات تعرض الجمهور لها ، وتقييم الإشباعات المتحققة من التعرض لبودكاست ثمانية ، ومعرفة تأثير العوامل الديموغرافية على مستوى التعرض ، والتعرف على العلاقة بين مستوى تعرض الجمهور ودوافعهم والإشباعات المتحققة من التعرض لبودكاست ثمانية ، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الإعلامى عن طريق استبانة الكترونية ، وزعت على عينة عمدية بلغت 102 مفردة من متابعى بودكاست (ثمانية) فى المملكة العربية السعودية، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التعرض للبودكاست ودوافع تعرض الجمهور المستخدمين للمحتوى المعروض بالبودكاست ، كما بينت الدراسة وجود ارتباط دال إحصائياً بين مستوى التعرض ، وبين الإشباعات المتحققة لدى جمهور المستخدمين لمنصة البودكاست ، وأوضحت الدراسة أن غالبية أفراد العينة يرون أن بودكاست ثمانية يساعدهم فى

توسيع أفاقهم الثقافية، والمعرفية، وبناء علاقات جديدة مع متابعين آخرين يشتركون معهم فى نفس الميول والاهتمامات .

4- دراسة (عمرو محمد محمود عبد الحميد، 2025م) تبحث الدراسة فى التعرف على دوافع تعرض الجمهور للمحتوى الرقمى الذى تبثه منصات البودكاست ، ورصد أنماط استهلاك الجمهور للبودكاست عبر المنصات والتطبيقات الرقمية المختلفة ، وتحليل رؤية الجمهور لعناصر ثراء البودكاست والأنماط المفضلة لديه ، والتعرف على مستوى ثقة الجمهور بالبودكاست كمصدر للمعلومات بالمقارنة بالوسائل الإعلامية الأخرى ، حيث اعتمد الباحث على منهج المسح من خلال أسلوب المسح لعينة من مستمعى البودكاست بالمنطقة العربية ، وبلغت 400 مفردة ذكوراً وإناثاً ، وتمثلت أدوات البحث فى استمارة استبيان ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدراك الجمهور للثراء الإعلامى للبودكاست ، وتقييمه لالتزام صناعه بالمعايير المهنية ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين وفقاً لمتغيرات (السن - النوع - كثافة التعرض للبودكاست) ، فى مستويات إدراكهم لثراء البودكاست كوسيلة إعلامية ، فى حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات المبحوثين حسب متغيرات (النوع - السن - المستوى التعليمى - مستوى التعرض للبودكاست - النطاق الجغرافى لإقامة المبحوثين) ومستوى إدراكهم لتأثير تطور البودكاست على دور الإذاعة كوسيلة تقليدية للبت الصوتى .

5- دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024م) كشفت الدراسة عن أنماط تفاعل الشباب السعودى مع البرامج الثقافية التى تبث عبر تطبيق البودكاست وثقته فى محتواه الإذاعى وهو ما يدل على إدراك الشباب السعودى لفوائد التطبيق والانتفاع من مضمونه ، والتعرف على تقييم الشباب الجامعى السعودى لمعالجة المعلومات فى برامج البودكاست ومدى ثقتهم فى المعلومات المقدمة من خلاله والتأثيرات الاتصالية المتحققة من تفاعل الشباب السعودى مع برامج البودكاست الثقافية ، اعتمدت الدراسة على منهج المسح ، واستخدم الباحث استمارة استبيان

طبقت على 400 مفردة من جمهور الشباب السعودي من (18-35 سنة من مختلف المستويات الثقافية والاجتماعية والتعليمية ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : جاء المضمون الثقافي في مقدمة المضامين التي يفضل عينة الدراسة متابعتها من خلال البودكاست يليها برامج ذات المحتوى الاجتماعي ثم المحتوى الرياضي ، وجاء من أهم دوافع متابعة الشباب عينة الدراسة لبرامج البودكاست سهولة الاستماع له في أي وقت وأي مكان ثم تنوع القضايا الثقافية المعروضة عبر برامج البودكاست ، ثم تقديم محتوى مرئي ثقافي بجانب المحتوى الصوتي مما يجعل هناك ثراء معلوماتي وبصري ، وأكدت الدراسة أن مستوى ثقة الشباب السعودي للمعلومات المقدمة من خلال برامج البودكاست كانت متوسطة ، وأظهرت النتائج تأثير برامج البودكاست على الشباب السعودي في الجوانب المعرفية تتمثل في (التعرف على القضايا الثقافية التراثية السعودية – تعزيز الجانب المعرفي المعلوماتي – فهم وتبسيط المعلومات الثقافية المعقدة) والجوانب الوجدانية تتمثل في (الشعور بالرضا والسعادة والتقبل للمحتوى الثقافي – تعزيز الشعور بالرضا عن المعلومات التي تقدم – تعزيز احترام حقوق الفرد والمجتمع الثقافية) ، والجوانب السلوكية تتمثل في (تعزيز الإيجابية الملائمة للأحداث الثقافية عن وعي ومعرفة – الوعي بأليات التواصل مع المؤسسات الثقافية في حالة الاستفسار عن كيفية المشاركة في الأحداث الثقافية) .

6- دراسة (إيمان محمود محمد أحمد ، 2024م) تناولت الدراسة رصد وتحليل أولويات القضايا التي تعكسها ملفات البودكاست عبر اليوتيوب ، وذلك من خلال تحليل القضايا التي تتناولها حلقات البودكاست عينة الدراسة ، والتعرف على الهدف من مضمون البودكاست ، واتجاه معالجة ملفات البودكاست عينة الدراسة للقضايا ، ومصادر معلومات حلقات البودكاست عينة الدراسة ، ومسارات البرهنة في حلقات البودكاست عينة الدراسة ، ومستوى التفاعل مع حلقات البودكاست عينة الدراسة ، وطبقت الدراسة على عينة من حلقات البودكاست الرائجة على اليوتيوب وهي الحلقات الأحدث والأكثر مشاهدة وتفاعل وجودة على اليوتيوب ،

وذلك لمدة ستة أشهر بالأسبوع الصناعى بداية من (أول يناير 2024 وحتى آخر يونيو 2024م)، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها : أن جاءت القضايا السياسية فى المرتبة الأولى من حيث مضمون حلقات البودكاست عينة الدراسة ، يليها المضمون الرياضى فى المرتبة الثانية ، ثم التنمية البشرية وتطوير الذات يليها قضايا الدجل والشعوذة ، ثم المضمون الاجتماعى ، كما جاءت التوعية فى المرتبة الأولى من حيث الهدف من مضمون حلقات البودكاست ثم الشرح والتفسير فالإعلام والأخبار يليه الترفية ثم النقد والتوجيه ، كما جاء اتجاه معالجة حلقات البودكاست للقضايا سلبى فى المرتبة الأولى وقد جاء الأسلوب النقدى الساخر فى المرتبة الأولى من حيث أساليب معالجة القضايا فى حلقات البودكاست عينة الدراسة يليه الأسلوب التفسيرى ، أما عن مسارات البرهنة المستخدمة فقد جاءت المسارات غير المنطقية فى المرتبة الأولى حيث تم استخدام مؤثرات عاطفية كالتشبية والنقد والسخرية والمبالغة والتهويل .

7- **دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) هدفت الدراسة رصد السلوك الاتصالى للشباب فى استخدام تقنية البودكاست ، وذلك فى إطار نموذجى قبول التكنولوجيا TAM والاستخدام والتأثيرات ، واعتمدت الدراسة على منهج المسح بالتطبيق على عينة قوامها (500) مفردة من الشباب المصرى (ذكور -إناث) من مستخدمى البودكاست الإخبارية والعامة التى تتراوح أعمارهم ما بين (18-45) عاماً ، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها : تصدر موقع يوتيوب فى مقدمة وسائل استماع الشباب إلى البودكاست بنسبه 70.0% ويليه فيس بوك فى المرتبة الثانية بنسبه 57.6%، وتصدرت الموضوعات الدينية فى مقدمة الموضوعات التى يهتم الشباب بمتابعها من خلال البودكاست بنسبه 81% يليها الموضوعات الخاصة بالتنمية البشرية والسلوك وتطوير الذات بنسبه 72.2% ، وجاء من أهم الدوافع النفعية لاستخدام الشباب لتقنية التدوين الصوتى تطوير الذات وتوسيع المعتقدات واكتساب القدرة على التفكير والابتكار ، ومن الدوافع الطقوسية شغل وقت الفراغ والتخلص من الشعور بالوحدة ، وأكدت الدراسة تحقق التأثيرات**

الاتصالية لاستخدام الشباب للبودكاست بدرجة مرتفعة بنسبه 47.2% ، أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية داله إحصائية بين الدوافع النفسية والطقوسية لاستخدام الشباب لتطبيقات البودكاست والتأثيرات الاتصالية الناتجة عن استخدامهم لها .

8- **دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، 2024)** كشفت الدراسة التعرف على مدى مصداقية برامج البودكاست كمصدر للمعلومات والأخبار لدى الجمهور المصرى ، وتحليل عناصر مصداقية برامج البودكاست ودراسة العوامل المؤثرة فيها ، واعتمدت الدراسة على النموذج البنائى للمصداقية وعلى صحيفة استقصاء وأداة تحليل مصداقية برامج البودكاست ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها : التزام برامج البودكاست عينة الدراسة بأغلب عوامل التى من شأنها تحقق مكونات المصداقية التى شملت الدقة والشمول والحالية والفورية والواقعية والموضوعية والتوازن والصدق والأهمية والتفاعلية ، وأن أغلب المبحوثين يتقنون فى البودكاست الإخبارى بنسبه (64.7%) ، وأن يوتيوب فى الترتيب الأول من بين التطبيقات التى يستخدمها الجمهور للاستماع إلى البودكاست ، يليه جوجل بودكاست ، وجاء من مؤشرات مصداقية البودكاست مؤشر الدقة فى المرتبة الأولى ، أما بالنسبة لعناصر المصداقية فى البودكاست الإخبارى ، فجاءت التفاعلية فى الترتيب الأول يليها الأهمية فى الترتيب الثانى ، ثم فى الترتيب الثالث الفورية .

9- **دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م)** كشفت الدراسة التعرف على التأثيرات الاتصالية لتفاعل الشباب المصرى مع تقنية البودكاست بما تقدمه من محتوى مرئى ومسموع فى إطار تنافسى مع أثر الإذاعة التقليدية والإذاعة عبر الانترنت على الشباب المصرى ، واعتمدت الدراسة على استمارة الاستبيان طبقت على عينة مكونه من 400 مفردة من جمهور الشباب المصرى من سن (18-35) سنة وتم تطبيقها إلكترونياً ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها : ارتفاع معدل استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست حيث جاء ما يقرب من نصف عينة

الدراسة 50.7% تستمع له بشكل منتظم ، ونسبة 28.7% من العينة تستمع له بشكل دائم ، حيث أن معدل الاستماع يكون يومياً ولا يقل عن ساعة استماع محتواه ، وأكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دوافع استخدام عينة الدراسة لتطبيق البودكاست وتقدير عينة الدراسة لتطبيق البودكاست وتحقيق التأثيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية من استخدام التطبيق.

10- **دراسة (منى هاشم ، 2023م)** تهدف الدراسة التعرف على المضامين والقيم المقدمة والأساليب واللغة المستخدمة فى برامج البودكاست بالمواقع الإخبارية العربية ، وأسباب ودوافع وانماط استخدام الجمهور لبرامج البودكاست بالمواقع الإخبارية ، حيث اعتمدت الدراسة على منهج المسح من خلال مسح عينة من الجمهور المصرى المستخدم لمواقع البودكاست الإخبارية، وطبقت الدراسة على 400 مفردة من الجمهور المصرى العام بأسلوب التوزيع المتساوى بين المحافظات من (18-60 عاماً) فى الفترة مابين (2022/6/15 وحتى 2022/10/15 م) من الجمهور المصرى من مستخدمى تقنية البودكاست الإخبارية ، ومواقع التواصل الاجتماعى ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : جاءت الموضوعات الثقافية والفنية فى برامج بودكاست المصرى اليوم بالتساوى ، بينما تنوعت برامج البودكاست بموقع العربية سكاي نيوز على التوالى بين إخبارى ، وبيئى ، رياضى ، اجتماعى ، اقتصادى ، ثقافى ، وصحى وتعليمى، واعتمدت المعالجة الإعلامية للمضامين المقدمة فى برامج البودكاست بالمواقع الإخبارية عينة الدراسة على المعالجة المختلطة بهدف خلق حالة مختلفة لجذب الجمهور ، وحازت الدوافع النفعية على أعلى إشباع متحقق بشكل دائم أعلى من الدوافع الطقوسية للتعرض لبرامج البودكاست بالمواقع الإخبارية .

11- **دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، 2023 م)** تهدف الدراسة التعرف على درجة اعتماد الشباب الجامعى المصرى على تقنية البودكاست "التدوين الصوتي" للتزود بالمعلومات ومعرفة المجالات التى يتابعها الشباب المصرى ، وأبرز القنوات والتطبيقات التى يتابعونها بالإضافة إلى محاولة التعرف على الآثار

المعرفية والعاطفية والسلوكية لاستخدام هذه التقنية لدى فئة الشباب الجامعي المصري ، واعتمدت الدراسة على المنهج المسحي ، واستخدمت الباحثة استمارة استبيان تطبق على عينة عمدية بلغت 400 مفردة من الشباب الجامعي المصري من متابعي البودكاست عبر التطبيقات المختلفة من ، **وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها** ارتفاع الدوافع النفعية لدى المبحوثين ، كان في مقدمتها اكتساب المعرفة والمعلومات التي تقدمها قنوات البودكاست وأن المعلومات المقدمة بالبودكاست تساعد على ارتفاع مستوى الوعي بالذات ، حيث يرى المبحوثين أن السبب الأول والأهم لمتابعة البودكاست يتمثل في الاستفادة من المعلومات مما يدل على أهمية البودكاست كمصدر للمعلومات في إكساب المعرفة للجمهور بشكل سريع .

12- **دراسة (ماجد بن فهد الشيباني ، 2022م)** هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام الجمهور السعودي لراديو الإنترنت (البودكاست) وقياس الإشباع المتحققة منه ، والتعرف على أبرز العوامل المؤثرة في انتقاء المحتوى ، فاستندت الدراسة على المنهج الوصفي بطريقة المسح الإعلامي من خلال جمع وتحليل بيانات (220) استبانة وزعت على عينة من متابعي بودكاست (ثمانية) في المملكة العربية السعودية ، **وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن** الدوافع النفعية للتعرض تغلب على الدوافع الطقوسية ، وجاءت أبرز دوافع التعرض للبودكاست تمثلت في تتبع الحلقات التعليمية ، ومتابعة الأحداث ، واكتساب القدرة على التفكير والابتكار والتعلق والمشاركة في الموضوعات ، وأوضحت الدراسة أن أغلب محتوى البودكاست يميل للطابع الشخصي الذي يستهدف الوصول للمتلقى المفرد من خلال أجهزته الشخصية ، وأكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين مستوى التعرض للبودكاست وبين دوافع التعرض المستخدمين للمحتوى المعروض ، فكلما زاد التعرض زادت دوافعه ، كما بينت الدراسة وجود ارتباط دال بين متغير مستوى التعرض وبين الإشباع المتحققة لدى الجمهور ، وتنوعت هذه الإشباعات منها : التعريف

بالأحداث ومتابعتها وزيادة الإدراك والوعى بها ، واكتساب العلوم والمعارف من خلال ما يبيت من حلقات تعليمية ، وتعلم مهارات التفكير .

ثانياً : الدراسات والبحوث التى تناولت تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعى :

13- دراسة (Perna Srivastava , 2024) تناولت الدراسة التعرف على طرق تعزيز الوعى الذاتى ومهارات تحديد الأهداف لدى الشباب الجامعى ، ومدى فاعلية تقنيات تحديد الأهداف والوعى الذاتى فى تطوير صفات قيادة لدى الشباب الجامعى ، طبقت الدراسة على 100 طالب جامعى فى مختلف المجالات والمؤسسات الأكاديمية بكلّيات العلوم الإنسانية والهندسة والأعمال والعلوم الاجتماعية ، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي من خلال خمس جلسات شملت 20 ساعة لمدة خمس أسابيع ، توصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أكدت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تحديد الشباب الجامعى للأهداف وتنمية الوعى الذاتى فى تطوير وتحسين صفات القيادة لديهم فى التطبيق البعدي والقبلى لصالح التطبيق البعدي، وأيضاً أوضحت الدراسة أن تركيز الطلاب على تحقيق الأهداف يساهم فى إنجاز الطلاب مهامهم الأكاديمية بشكل أسرع .

14- دراسة (إيناس محمد سليمان ، 2024م) هدفت الدراسة التعرف على مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة ، ومعرفة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول إدارة الذات تبعاً لمتغير (نوع الكلية ، الجنس) ، اعتمدت الدراسة على منهج الوصفى واعتمدت الباحثة على مقياس مهارات إدارة الذات طبقت الدراسة على عينة قوامها (155) طالب وطالبة مقسمين إلى 61 طالبة وطالب من كلية العلوم ، 94 طالب وطالبة من كلية حقوق جامعة القاهرة من طلبة المستوى الأول الجامعى ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى طلبة جامعة القاهرة ، وعدم وجود فروق بين

عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص الدراسى (كلية الحقوق – كلية العلوم) ، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متغير النوع (ذكور – إناث) .

15- دراسة (أمل عبدالرحمن حمود ، 2020م) هدفت الدراسة التعرف على أسلوب

استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعى وعلاقته بإدارة الذات لديهم التى تتمثل فى (مهارة إدارة الوقت ، مهارة إدارة الجهد ، مهارة إدارة الدخل ، الدافعية للانجاز) ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى التحليلى ، من خلال استمارة البيانات العامة للأسرة ، استبيان أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعى وإدارة الذات لديهم ، طبقت الدراسة على عينة قوامها (365) من الشباب السعودى (ذكور – إناث) من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة من منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية ، بطريقة صدفية غرضية ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعى وكل من إدارة الوقت وإدارة الجهد ، وإدارة الدخل ، الدافعية للانجاز وإجمالى إدارة الذات ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر وكل من إجمالى أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعى وإدارة الجهد وإجمالى إدارة الذات ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمى للأب والدافعية للانجاز ، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب (ذكور وإناث) عينة البحث فى إجمالى استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعى وإجمالى إدارة الذات لديهم .

16- دراسة (يحيى مبارك خطاطبة ، 2020م) هدفت الدراسة التعرف على مستوى

امتلاك طلبة جامعة الإمام بن سعود الإسلامية لمهارات إدارة الذات ، والكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، والفروق بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس مهارات إدارة الذات تبعاً (للنوع – التخصص – المستوى الدراسى – المستوى الاقتصادى) ، تكونت عينة الدراسة من (588) طالباً وطالبة بجامعة الإمام بن سعود الإسلامية بالرياض المنتظمين بالدراسة (بكالوريوس – ماجستير

– دكتورة) ، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020م ، توصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أكدت الدراسة أن من أهم أبعاد مهارات إدارة الذات التي تتوفر لدى الطلاب بعد التفاؤل في الترتيب الأول بمتوسط حسابي 4.31 ، يليها بعد اتخاذ القرار بمتوسط حسابي 4.15 ، ثم جاء بعد التنظيم الذاتي في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي 4.11 ، وأيضا أكدت الدراسات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس مهارات إدارة الذات ، وأوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مهارات إدارة الذات لدى الطلاب وأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لديهم .

17- دراسة (Arik , S , 2019) كشفت الدراسة التعرف على دور الإدارة الذاتية لدى الطلبة في رفع مستواهم في الكفاءة الذاتية من خلال التحفيز الأكاديمي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، ومقياس التحكم الذاتي والإدارة الذاتية كأداة لها ، وبلغت عينة الدراسة (588) طالبا وطالبة من طلبة الجامعات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن : ارتفاع درجة مستوى الكفاءة الذاتية والمقدرة على إدارة الذات عند الطلبة يؤدي إلى ارتفاع في مستويات التحفيز الأكاديمي وضبط النفس ، وأكدت الدراسة ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات إدارة الذات لدى الطلاب بالجامعات لما له أهمية في حياتهم العلمية والشخصية .

18- دراسة (منيرة صالح الضحيان ، 2019م) تناولت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من إدارة الذات لدى الطالبات بأبعادها الستة (التخطيط الجيد ، التحدي والمثابرة ، المرونة، تحمل المسؤوليات ، دافعية الإنجاز ، القدرة على اتخاذ القرار) والوعي الإنفاقي والادخاري بمحوريه (الوعي الإنفاقي ، الوعي الادخاري) وبعض المتغيرات الكمية لعينة الدراسة (سن الطالبة ، عدد أفراد الأسرة ، المستوى التعليمي للأب والأم ، فئات الدخل الشهري) ، وتحديد طبيعة الفروق بين طالبات الجامعة عينة الدراسة أبناء العاملات وغير العاملات في إدارة الذات بأبعاده الستة ، والوعي الانفاقي والادخاري ، والتعرف على طبيعة التباين

بين طالبات الجامعة عينة الدراسة في كل من إدارة الذات بأبعاده الستة ، والوعى الإنفاقي والادخارى تبعا ل (عدد أفراد الأسرة ، فئات الدخل الشهري ، المستوى الدراسي ، الحالة الاجتماعية للطالبة) ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال استبيان إدارة الذات بأبعاده والوعى الإنفاقي والادخارى ، وتم تطبيقها على عينة قوامها 508 طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن ، تم اختيارهن بطريقة صدفية غرضية ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة 0.1 بين إدارة الذات بأبعاده الستة والوعى الإنفاقي والادخارى لدى عينة من طالبات الجامعة بمحوريه ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة 0.05 بين استبيان إدارة الذات وبين المستوى التعليمي للأب بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين استبيان إدارة الذات وبين كل من سن الطالبة ، وعدد أفراد الأسرة ، والمستوى التعليمي للأم ، وفئات الدخل الشهري .

19- دراسة (Munro , V, 2018) هدفت الدراسة التعرف على دور التعلم الإلكتروني في تعزيز مهارات إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الاسترالية ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، ومقياس مهارات إدارة الذات كأداة لها ، وبلغت عينة الدراسة (189) من طلاب و طالبات جامعة فليندرز الاسترالية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن : هناك تأثير كبير بتطبيق التعليم المدمج والذي يتم فيه دمج التعلم الإلكتروني مع التعليم بالتدريب الميداني ، مما يساهم في تعزيز مهارات التواصل ومهارات العمل الجماعي ، وزيادة التوجه نحو تعزيز مهارات إدارة الذات لترتيب الأولويات وتنظيم الأعباء الدراسية والعملية .

20- دراسة (مروة أحمد عبدالعزيز، 2018م) تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين استخدام الشباب الجامعي للإنترنت وبين بعض مهارات إدارة الذات التي تمثلت في مهارات (اتخاذ القرار ، الاستفادة من الوقت ، تقدير الذات ، الذكاء العاطفي والوجداني) ، تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ، طبقت الدراسة على

500 طالب وطالبة جامعية من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة تم اختيارها بطريقة غرضية من خلال المقابلة الشخصية ، استخدمت الباحثة استمارة استبيان لاستخدامات الشباب للإنترنت ، ومقياس لقياس بعض مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبه دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.1) بين كل من إجمالي استخدام الشباب الجامعي للإنترنت بمحاورة ، وبين مهارات إدارة الذات بمحاورها ، كما أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الشباب عند مستوى دلالة (0.1) بين (الذكور ، الإناث) وكل من (مهارة اتخاذ القرار ، الاستفادة من الوقت ، الذكاء العاطفي ، إجمالي محور المهارات) لصالح الذكور ، وأظهرت الدراسة وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الشباب عينة الدراسة عند مستوى دلالة (0.1) في كل من محور (استخدام الإنترنت ، سلبيات استخدام الإنترنت ، إجمالي الاستخدام) وفقاً لعدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح 5 ساعات فأكثر .

21- دراسة (Savilene Julia Gomez , 2017) هدفت الدراسة التعرف على أهم مهارات الإدارة الذاتية لطلاب الإدارة الذين يدرسون في منطقة بالهند واستكشاف كيفية تدريب الطلاب ووضع خطة لتحسين مهاراتهم وقدرتهم على تقييم أنفسهم بموضوعية ، اعتمدت الدراسة على استمارة تقييم ذاتي لمعرفة تمكن الطلاب من إجراء تقييم ذاتي جيد لمهاراتهم ، طبقت الدراسة على عينة قدرها 347 مفردة بالحرم الجامعي من عمر (21-25) سنة ، توصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : تظهر الدراسة أن الطلاب على دراية بمهارات الإدارة الذاتية المطلوبة ، وتم توجيههم وتدريبهم من قبل أعضاء هيئة التدريس ، فأكدت الدراسة أن الطلاب بحاجة لمزيد من التدريب للوصول لمستويات مقبولة في تطوير الإدارة الذاتية لديهم .

22- دراسة (رشا عبد العاطي راغب ، 2012م) تناولت الدراسة التعرف على أنماط الحوار الأسرى وأثرها على تنمية إدارة الذات لدى الأبناء من خلال تحديد أنماط

الحوار الأسرى السائدة لدى عينة البحث والكشف عن علاقتها بجوانب إدارة الذات لدى الأبناء ، طبقت الدراسة على عينة قوامها (378) شاب وفتاة فى المرحلة الجامعية من سكان القاهرة والحيزة ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة من كليات نظرية وعملية وطبقت استمارة البيانات العامة، ومقياس أنماط الحوار الأسرى ، ومقياس جوانب إدارة الذات لدى الأبناء ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث فى جوانب إدارة الذات فكانت لصالح المرحلة العمرية الأعلى ولصالح الدراسة العلمية ، بينما لا توجد فروق فى جوانب إدارة الذات بين البنين والبنات فى عينة البحث ، وأكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جوانب إدارة الذات وأنماط الحوار الإيجابي عند مستوى دلالة (0.1) ، بينما توجد علاقة سالبة بين جوانب إدارة الذات كمتغير تابع وبين أنماط الحوار السلبي عند مستوى دلالة (0.1) .

ثالثاً : الدراسات والبحوث التى تناولت العلاقة بين برامج البودكاست وتنمية المهارات لدى الشباب الجامعي

23- دراسة (Monge Martinez , 2025) هدفت الدراسة تحليل فعالية استخدام البودكاست الإعلامى لتحسين مهارات الاستماع لدى الطلاب بالجامعة من خلال برنامج تدريس اللغات الوطنية والأجنبية ، تنتمى الدراسة للمنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وطبقت الدراسة على عينة قدرها 38 طالباً جامعياً ممن تتراوح أعمارهم (18-25) عاماً ، طبقت الدراسة من خلال عشر جلسات مرة أسبوعياً ، توصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : تقدم مستوى الطلاب فى مهارات الاستماع تقدم ملحوظ مما ساهم فى زيادة الألفة والميل للاندماج فى أنشطة فهم الاستماع ، بالإضافة لاعتماد الطلاب على البودكاست كوسيلة جديدة ومحفزة ويمكن الوصول لها بسهولة ومفيدة لتعزيز الاستماع وترسيخ الكفاءات اللغوية الأساسية لدى الطلاب .

24- دراسة (Yixuan Zou , 2025) تناولت هذه الدراسة الكشف عن دور البودكاست فى تشكيل الوعى الصحى للشباب من خلال أربع أبعاد رئيسية (الوعى والفهم والمعرفة وتغيير السلوك) ، طبقت الدراسة على عينة قدرها (185) ممن يتراوح أعمارهم بين (14-26) عاماً ، طبقت الدراسة من خلال استمارة استبيان ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن البودكاست أداة فعالة يمكن الوصول لها ووسيلة جذابة لتقديم المعلومات الصحية للشباب ، وأنها تزيد بشكل فعال فى الوعى الصحى والمعرفة بين الأفراد ، وتساهم فى تغيير السلوكيات الصحية الغير صحيحة لدى الشباب عينة الدراسة .

25- دراسة (إيمان حلمى على سلامة، 2025) هدفت الدراسة التعرف على معدل تعرض المرأة المصرية للبودكاست ، وأهم القضايا المجتمعية التى تتابعها عبره ، ومدى تأثير هذا التعرض على مستوى وعيها بالقضايا المجتمعية ، وكذلك التعرف على مدى اعتماد المرأة المصرية على البودكاست كمصدر للمعلومات عن القضايا المجتمعية والتأثيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الناتجة عن هذا الاعتماد ، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الإعلامى ، وتم جمع بيانات الدراسة من خلال استمارة استبيان تم تطبيقها على عينة عمدية من متابعي البودكاست قوامها 409 مفردة من جمهور المرأة المصرية من الفئات العمرية ما بين (18 عاماً حتى 50 عاماً) فأكثر ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : جاء معدل تعرض المرأة المصرية لبرامج البودكاست متوسطاً بنسبه 62.1% من عينة الدراسة ، وأن أهم المضامين التى يفضل أفراد العينة متابعتها عبر البودكاست هى المضامين الدينية يليها المضامين الاجتماعية ثم الثقافية ، وجاء من أبرز دوافع متابعة البودكاست لدى أفراد العينة فى الترتيب الأول دافع " تزويد المستمعين بمعلومات جديدة تساعد على فهم المجتمع " ، كما أوضحت النتائج أن الاعتماد على البودكاست كمصدر للمعلومات عن القضايا المجتمعية جاء بدرجة متوسطة فى المرتبة الأولى ، وأن من أهم إذاعات البودكاست التى يفضل أفراد العينة متابعتها من خلالها القضايا المجتمعية " بودكاست الدحيح " ، " بودكاست

فنجان" ، " بودكاست وعي" ، كما أثبتت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين معدل تعرض أفراد العينة للبودكاست ومستوى الوعي بالقضايا المجتمعية .

26- دراسة (Munisaxon Axrorova , 2025) تستهدف هذه الدراسة

التعرف على فعالية البودكاست كأداة مبتكرة لتحسين مهارات الاستماع لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية ، اعتمدت الدراسة على منهج متعدد الأساليب والمنهج التجريبي ، استخدم الباحث استطلاعات الرأي والمقابلات ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن التعرض المنتظم لمواد التعلم القائمة على البودكاست يعزز بشكل كبير قدرة المتعلمين على فهم اللغة الإنجليزية المنطوقة من حيث التعرف على اللهجات ، والفهم السياقي ، بالإضافة إلى أن أكدت الدراسة أن البودكاست يعزز التعليم الذاتي من خلال السماح للطلاب بالتحكم في وتيرة دراستهم واختيار المواضيع بناء على اهتماماتهم ، وأوضحت الدراسة أيضا أن دمج البودكاست في التعليم يساهم بفعالية في سد الفجوة بين التدريس الصفّي واستخدام اللغة في الواقع .

27- دراسة (غادة عثمان ، 2025م) تستكشف الدراسة التعرف على دور البودكاست

على طلاب الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة في تشكيل الجوانب المعرفية، والمهارية، والعاطفية، والسلوكية ، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الإعلامي ، وطبقت الدراسة على عينة عمدية تكونت من 124 طالبًا ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أظهرت النتائج أن البودكاست يُعزز الوظائف المعرفية، مثل اكتساب المعلومات والتفكير النقدي والوعي الثقافي ، كما يُسهم في تنمية مهارات، مثل الاستماع، وحل المشكلات، والذكاء العاطفي. وشملت الأدوار السلوكية الإيجابية تحسين مهارات التواصل والعمل الجماعي واتخاذ القرار، وأكدت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثيرات البودكاست بناءً على الجنس والعمر والانتماء الجامعي .

28- دراسة (ياسمين عطاء الله باكير ، 2025م) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير

البرامج الثقافية في تطبيق البودكاست على الجمهور المصري ، وتحديد مستوى

تفاعل الجمهور مع هذه البرامج ، والكشف عن الأسباب والدوافع التي تدفعهم للتفاعل وتأثيرها على تعزيز المعرفة الثقافية وتغيير المواقف ، وتقييم دور البودكاست في تعزيز الوعي الثقافي لدى الجمهور ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام المسح الإعلامي ، طبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 400 مفردة من (الذكور والإناث) من خلال استبيان إلكتروني ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أثبتت الدراسة أن نسبة كبيرة من العينة تتكون من الشباب المتعلم بنسبة (77%) ، وأن أغلب المشاركين تتراوح أعمارهم بين (18-35 عاماً) مما يعكس انفتاح هذه الفئة للوسائط الرقمية ، كما تبين أن الجمهور المصري يتابع برامج البودكاست أحياناً في المرتبة الأولى بنسبة 41% من عينة الدراسة ، وأكدت الدراسة أن الموضوعات الثقافية كانت الأكثر جذباً للجمهور المصري بنسبة 60.25% ، وأن برامج البودكاست تساهم في تعزيز الوعي الثقافي بشكل كبير جداً بإحراف معياري 0.653 ووزن نسبي 78.3% .

29- دراسة (Donabel S Macasandag , 2024) هدفت الدراسة إلى تطوير مواد بودكاست كتدخل لتعزيز مهارات الاستماع لديهم ، اعتمدت الدراسة على منهج الشبة التجريبي لمجموعة واحدة بالتطبيق القبلي والبعدي ، طبقت الدراسة على 24 طالباً من طلاب الصف الثامن في مدينة أوزامير بالفلبين لمدة شهر في نوفمبر 2024 ، توصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن البودكاست وسيلة لتعزيز تعلم اللغة الإنجليزية لدى الطلاب ، حيث أكدت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي حيث أن متوسط درجات المبحوثين تحسنت بعد التعرض للبودكاست .

30- دراسة (زياد تيسير إبراهيم نصيرات ، 2024م) تهدف الدراسة الكشف على التأثيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية لتفاعل الشباب الأردني مع تقنية البودكاست بما يقدمه من محتوى مسموع متنوع الموضوعات والأفكار ، والتعرف على أشكال التفاعل مع المحتوى الرقمي الصوتي وهو مايؤثر على عادات الشباب الأردني الاتصالية في التفاعل مع هذه التقنيات الرقمية الصوتية ، واعتمدت

الدراسة على نظريتي البيئة الإعلامية والتفاعلية الرمزية، وتم سحب عينة من الشباب الأردني حجمها (400) مفردة ، والتي تتفاعل مع تطبيق البودكاست الصوتي ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها : أن 50% من الشباب الأردني عينة الدراسة تهتم بسماع تطبيق البودكاست بشكل دائم ، وجاء بنسبه 32.3% من عينة الدراسة تستمع له يومياً أى أن الاستماع له يكون مرتفعاً طوال أيام الأسبوع ويتم الاعتماد عليه في تمضية الوقت على مدار اليوم ، كما أثبتت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دوافع استماع الشباب الأردني للمحتوى الصوتي على تطبيق البودكاست وثقة عينة الدراسة في المحتوى الصوتي المقدم في البودكاست ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أشكال التفاعل مع الموضوعات التي يتم الاستماع لها عبر تطبيق البودكاست والعوامل المؤثرة في متابعة المحتوى الصوتي المقدم على قنوات تطبيق البودكاست.

31- دراسة (صفاء قديرى ، 2024م) تناولت هذه الدراسة تحديد مدى فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه من خلال دراسة الاهتمامات والتفضيلات لمستمعي البودكاست الصحي من جهة ، ومن جهة أخرى معرفة مدى مساهمته في نشر المعارف الصحية، وتكوين المشاعر والاتجاهات الصحية ، واكتساب السلوكيات الصحية لدى مستمعيه ، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الإعلامي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 100 مفردة من مستمعي البودكاست الصحي ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها: جاء معدل تعرض عينة الدراسة للبودكاست الصحي دائماً بنسبه 52% في الترتيب الأول ، وأكثر منصات يستمع من خلالها عينة الدراسة للبودكاست الصحي منصات التواصل الاجتماعي بنسبه 46% من إجمالي عينة الدراسة ، وأكدت الدراسة أن البودكاست الصحي يساهم في تكوين المعارف الصحية لدى مستمعيه ، وأن هناك بعض التغييرات على مستوى المعرفة وفهم المواضيع الصحية بعد الاستماع للبودكاست الصحي .

32- **دراسة (H. C. Yeh , 2021)** هدفت الدراسة التعرف على دور البودكاست فى تحسين مهارات الاستماع وتطوير كفاءتهم فى التحدث لدى الشباب بالجامعة التايوانية ، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي من خلال جلسات لمدة 6 أسابيع ، طبقت على عينة من الشباب الجامعى فى الجامعة التايوانية فى السنة الأولى بالجامعة ، **توصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها :** أن بعد إنشاء البودكاست كان لدى الطلاب طلاقة ودقة أفضل فى التحدث حيث أظهروا بعض التغييرات الهامة مثل وجود عدد أقل من التوقفات والكلمات التى تم نطقها بشكل خاطئ ، وأن للبودكاست دور هام فى تحسين مهارات التحدث والاستماع للشباب الجامعى عينة الدراسة التجريبية .

33- **دراسة (Sartika Dewi Harahap , 2020)** تناولت الدراسة التعرف على تأثيرات البودكاست على مهارة الاستماع لطلاب الجامعات كمهارة لغوية ، والتعرف على مدى ثقتهم فى المحتوى المقدم ببرامج البودكاست ، طبقت الدراسة على 14 طالباً فى الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى 2020 ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى الميدانى ، وطبقت الدراسة من خلال استبيان ومقابلة لجمع البيانات ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : أن البودكاست ساهم فى تعلم اللغة الإنجليزية للشباب الجامعى ، وأن البودكاست قد مواضيع مهمة وأنشطة هائلة جعلت كلا من المعلمين والطلاب يطورون معارفهم ومهاراتهم.

التعليق على الدراسات السابقة :

- تناولت أغلب الدراسات السابقة تأثير البودكاست (التدوين الصوتي) على الشباب الجامعى سواء كان مصرى أو سعودى ، ولم تركز على البودكاست المرئى بمواقع التواصل الاجتماعى .
- اهتمت أغلب الدراسات على فئة الشباب لأنها الأكثر استخداماً لهذه التقنية الحديثة ، حيث أكدت الكثير من الدراسات ارتفاع معدل اعتماد الشباب المصرى الجامعى

على تقنية البودكاست كمصدر للمعلومات والمعرفة لديهم فى مجالات مختلفة وكذلك التسلية والترفيه.

- أوضحت الدراسات أن أغلب الدوافع النفعية للتعرض للبودكاست كانت تطوير الذات وتوسيع المعتقدات واكتساب القدرة على التفكير والابتكار والحصول على المعلومات والحقائق ، ومن أهم الدوافع الطقوسية شغل وقت الفراغ والتخلص من الشعور بالوحدة والتسلية والترفيه .

- تركزت أغلب الدراسات على تأثير البودكاست على الشباب الجامعى المصرى فقط والبعض ركز على تأثيرها على الشباب الجامعى السعودى فقط ، ولا توجد دراسة تناولت مقارنة بين تأثير برامج البودكاست على الشباب المصرى والسعودى فى تطوير مهارات الذات لديهم كدراسة مقارنة .

- أكدت الدراسات أن أكثر الموضوعات التى يفضل الشباب الجامعى متابعتها فى برامج البودكاست كانت موضوعات اجتماعية وثقافية وتنمية بشرية والسلوك وتطوير الذات .

- اعتمدت أغلب الدراسات على البودكاست الإخبارى كمصدر للمعرفة والمعلومات للشباب الجامعى ولم تهتم بمضمون البودكاست الذى يهدف لتطوير مهارات الذات .

- اهتمت أغلب الدراسات بأهمية تطبيق البودكاست فى التعليم ، وأكدت أنها وسيلة فعالة فى تنمية المهارات والتعلم الذاتى لدى الطلاب وضرورة استغلالها فى المناهج الدراسية .

- أكدت الدراسات على تنوع وسائل اعتماد الشباب على مواقع التواصل الاجتماعى لاستماع ومشاهدة برامج البودكاست خاصة اليوتيوب و منصة جوجل بودكاست .

- أغلب الدراسات الأجنبية التى تناولت تأثير برامج البودكاست على تنمية المهارات للشباب الجامعى كانت أكثر تركيزاً على مهارات التحدث والاستماع باللغة الإنجليزية .

- بعد الإطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية - على حد علم الباحثة - لا توجد دراسة أجريت بهدف التعرف على تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي على برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

الإطار المعرفي للدراسة :

أولا : تقنية البودكاست :

عرفت منال البلقاسي أنه : نوع من وسائل الإعلام الرقمية يتمثل في ملفات صوتية أو فيديو يتم توزيعها عبر الإنترنت للاستماع أو المشاهدة عندما يختار الشخص ذلك ، ويمكن للأفراد الاشتراك في البودكاست وتنزيل الحلقات الجديدة تلقائياً أو يمكنهم الاستماع إليها أو مشاهدتها عبر منصات البودكاست المختلفة مثل Spotify ، Apple Podcasts ، Google Podcasts ، وغيرها ، ويتنوع محتوى البودكاست بشكل كبير حيث يمكن أن يغطي مجموعة واسعة من المواضيع بما في ذلك الأخبار ، الثقافة ، التكنولوجيا ، التعليم ، الترفيه ، الصحة والعديد من المجالات الأخرى ، فهي أداة رائعة للتعلم والتواصل مع المحتوى المفضل في أي وقت ومن أي مكان (منال البلقاسي ، 2024 ، ص 22) .

أوضحت رشا محمد عاطف الشيخ تعريف البودكاست أنه : سلسلة من الملفات الصوتية والمرئية التي يتم بثها عبر المدونات الرقمية الصوتية ، والتي تتعدد أنواعها ، وتناقش هذه الملفات القضايا المجتمعية من زوايا مختلفة ، بهدف التأثير في الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي للجمهور المتابع لهذه التطبيقات الصوتية المرئية (رشا محمد عاطف ، 2023 ، ص 40) .

عرفت ولاء إبراهيم عبد الحميد حسان أنه : وسيلة جديدة من وسائل الإعلام الرقمي وهي عبارة عن ملفات صوتية تنتجها قنوات إخبارية فضائية وتنتجها للاستماع الرقمي ويتلقاها المستمع في أي وقت وفي أي مكان ، وتختص هذه الملفات بالمحتوى ذات الطبيعة الوثائقية من خلال تسجيل وتوثيق أحداث واقعية حدثت بالفعل أو مازالت

تحدث ومحاولة معالجتها في إطار من الموضوعية والواقعية والبعد عن الخيال (ولاء إبراهيم عبد الحميد ، 2024 ، ص 530) .

عرفت أسماء سعيد حسين عبد الحميد البودكاست أنه : ملف وسائط رقمي (صوتي أو فيديو) يتم الترويج له عبر الإنترنت من خلال موجز RSS ، يعرف مؤلف أو مضيف البودكاست باسم مشغل البودكاست ، بمجرد توفرها عبر الإنترنت ، يمكن تنزيل ملفات البودكاست للاستماع إليها على أجهزة الوسائط المحمولة (مشغلات MP3 وأقراص الجيب المضغوطة والهواتف المحمولة)، وأجهزة الكمبيوتر الشخصية (أسماء سعيد حسين ، 2024 ، ص 15).

تاريخ البودكاست العربي :

يعد البودكاست منصة إعلامية جديدة ، إذ ظهر كمصطلح لأول مرة في مقالة للصحفي البريطاني هامرسل على عام 2024 (Jonathan B. Singer , 2025, p 3304) ، بعنوان ثورة مسموعة ، وبدأ البودكاست ينتشر عربياً في أواخر 2008 مع ظهور مجتمعات التدوين والألعاب ومن أشهر بودكاست تلك الحقبة بودكاست أطياف ، سعودي جيمر ، ولكن في 2011 أخذ البودكاست العربي المقعد الخلفي مع بزوخ نجم اليوتيوب واكتساح شبكات التواصل الاجتماعي والثورات العربية ، واستمر ضعف البودكاست العربي حتى 2015 ، حيث شعر الكثير أن المحتوى العربي يفتقر إلى العمق والتنوع وأدت سياسات اليوتيوب العربي إلى خروج العديد من صناع المحتوى من المنصة ، ثم بدأت موجه البودكاست العربي الثانية والتي انطلق فيها العديد من برامج البودكاست بث الفيديو كوسيلة للتميز والوصول إلى جمهور كبير ، ووفقاً لآخر استطلاع أجرته مبادرة بودكاست بالعربي لدعم المحتوى الصوتي العربي عام 2019 والذي شمل 661 مشاركاً ، أكد أن تتراوح أعمار مستمعي البودكاست العرب بين 18-34 عاماً ، وبنسبة متساوية تقريباً بين الذكور بنسبة (50.8%) والإناث بنسبة (49.2%) ، وكانت الأغلبية من حاملي شهادات البكالوريوس وما أعلى بنسبة 80% (يوسيتينا يوسف ، 2023 ، ص 995) .

وأصبحت برامج البودكاست تبتث على كافة أنواع المنصات المرئية والصوتية، وبدأ البودكاست العربى يتوهج فى كافة التخصصات والمجالات وانطلقت المئات من برامج البودكاست الجديدة وتضاعف انتاج تلك البرامج إلى أشار إلى أن المستقبل للبودكاست (إيمان محمود محمد ، 2024 ، ص 180).

ويتميز البودكاست كوسيط تقنى مستحدث فى مجال الإعلام ، بالعديد من المزايا النسبية التى تميزه عن الوسائط الإعلامية الأخرى ، والتى تتحدد فى العوامل التقنية وحدثة ومرونة الوسيلة ، وتعدد منصات البث وخاصة الاستخدام عند الطلب والنقاء الصوتى والمؤثرات السمعية والبصرية ، وتوظيف الألوان ووسائل الإيضاح ، استخدام الفيديو ، وإمكانية المتابعة على أكثر من جهاز ، ومتابعة المحتوى فى الوقت والمكان المن 180اسبب للمستخدم ، وإمكانية تحميل البرامج وحفظها ومتابعتها دون الحاجة للإنترنت ، وحصرية وتنوع المحتوى والتفاعلية ، وتدعم هذه المزايا دور البودكاست بصيغته المسموعة والمرئية فى تلبية الاحتياجات الأساسية للمستخدمين (دعاء أحمد إلينا ، 2025 ، ص 177).

عوامل انتشار وتطور البودكاست :

يوجد العديد من العوامل التى ساعدت على انتشار تطبيق البودكاست تتمثل فى :

- 1- خلق ارتباط شخصى بين الجمهور والمقدم .
- 2- سهولة الوصول إلى عالم جديد من المستمعين.
- 3- يتيح فرصة السرد القصصى عبر الوسائط الرقمية .
- 4- اهتمام وسائل الإعلام بتجارب البث الصوتى .
- 5- قدرة البودكاست على جذب المستمعين وسهولة استخدام تقنية الإنتاج والاستماع.
- 6- أصبحت تقنية الإنتاج والاستماع أسهل كثيراً فى الاستخدام .
- 7- سهولة الوصول إلى الصوت عبر الإنترنت أكثر سهولة (إنجى لطفى عبدالعزيز، 2023 ، ص 148) .

الأشكال والقوالب الفنية لإنتاج البودكاست :

- 1- **بودكاست الأخبار :** حيث يتم تقديم الأخبار اليومية على شكل بودكاست ، ويشمل هذا الأسلوب استخدام المقابلات المسجلة والتحليلات الصوتية .
- 2- **الحوارات المسجلة :** حيث يتم تسجيل حوار بين شخصين أو أكثر حول موضوع محدد ويتم إضافة مؤثرات صوتية وموسيقى لإضفاء جو مناسب على الحلقة .
- 3- **القصص المسموعة :** حيث يتم إعداد قصة محكية بشكل صوتي ، ويشمل هذا الأسلوب الرواية الصوتية والأداء الصوتي .
- 4- **التقارير المسجلة :** حيث يتم تحضير تقرير صحفي أو تحليل لأحداث معينة ، ويشمل هذا الأسلوب استخدام المؤثرات الصوتية والمقابلات المسجلة .
- 5- **بودكاست المناظرات :** حيث يشارك فيه عدة أشخاص في مناظرة حول موضوع معين ، وهذا الأسلوب يستخدم في البودكاست التفاعلي .
- 6- **بودكاست المؤتمرات :** حيث يتم تسجيل محاضرات أو مؤتمرات ونشرها على شكل بودكاست (مروة محمود ، 2023 ، ص 180).

يتنوع البودكاست وفقاً لثلاثة أنواع وهى :

1- بودكاست مرئي Video podcast :

يعد هذا النوع من أكبر الأنواع حجماً ، وفي الغالب يزيد عن 100 ميجابايت ، ويحتاج وقتاً لإنتاجه وتخطيطه ، وصيغة ملفاته تكون MP3 , M4V .

2- بودكاست معزز Enhanced Podcast :

يعد هذا النوع الأكثر استخداماً للأغراض التعليمية ، وببساطة ملف صوتي مدمج مع شرائح البوربوينت أو صور وروابط متزامنة الظهور حسب مايتحدث عنه منشأ البودكاست .

3- تسجيل الشاشات Screen Casct :

هى تسجيل كل حركة تدور حول جهاز الحاسب الألى باستخدام برامج تسجيل الشاشات (رشا محمد عاطف ، 2023 ، ص 47) .

أهمية البودكاست :

ترى منال البلقاسى أن للبودكاست أهمية كبيرة فى العديد من النواحي ، ومن بين هذه الأسباب :

- 1- **تعلم مستمر :** توفر البودكاست مصادر تعلم مستمرة ومتنوعة فى مختلف المجالات ، مما يساعد الأفراد على تطوير مهاراتهم ومعرفتهم فى المواضيع التى يهتمون بها ،
- 2- **الترفيه والتسلية :** توفر البودكاست محتوى مسلى ومثير للاهتمام ، حيث يمكن للأفراد الاستماع بالمحادثات والمقابلات والقصص التى تقدمها مجموعة من المضيفين والمتحدثين .
- 3- **الوصول للمعلومات بسهولة :** يمكن للوصول للبودكاست بسهولة عبر الإنترنت ، مما يتيح للأفراد الاستماع إلى المحتوى فى أى وقت وفى أى مكان ، حتى أثناء القيادة أو ممارسة الرياضة أو العمل .
- 4- **التواصل والتفاعل :** يمكن للمستمعين التفاعل مع المحتوى عبر تقديم التعليقات وإرسال الرسائل إلى المضيفين ، مما يعزز التواصل ويسمح بتبادل الآراء والأفكار .
- 5- **تنوع الصوت :** يتيح البودكاست للأفراد الذين يعملون فى مجال الإعلام الصوتى فرصة لتنوع صوته وتقديم محتوى يعكس اهتماماتهم وخبراتهم (منال البلقاسى ، 2024 ، ص 26) .

- وترى الباحثة أن البودكاست المرئى وسيلة فعالة لنقل المعلومات وترفيه الجمهور ، مما يجعله أداة مهمة فى عالم الإعلام الحديث ، للأسباب الآتية :

- 1- **توفير تفاعل أعلى :** البودكاست المرئى يجمع بين الصوت والصورة ، مما يزيد من تفاعل المشاهدين ويجعل المحتوى أكثر جذباً .
- 2- **توضيح المفاهيم والمعلومات :** حيث تسهل العناصر المرئية (كالرسوم البيانية والعروض التقديمية) فهم المفاهيم والموضوعات المعقدة .
- 3- **تحفيز الإبداع :** يوفر فرصاً للتعبير الإبداعي من خلال التصوير ، والتصميم ، والتعديل للمحتوى المقدم .
- 4- **تعزيز التواصل الشخصي :** حيث يشعر المشاهدون بارتباط أكبر بالمقدمين عند رؤيتهم .
- 5- **توسيع الجمهور :** يساهم البودكاست المرئى فى جذب جمهور واسع ، حيث يفضل البعض المحتوى المرئى على الصوتى .

ثانيا : إدارة الذات :

تعرف مروة أحمد عبدالعزيز لإدارة الذات أنها " الطرق والوسائل التى تعين الفرد على تحقيق أقصى استفادة من إمكانياته وقدراته لإنجاز الأهداف المطلوبة وليس فقط الوقوف عند هذه القدرات والإمكانيات (مروة أحمد عبدالعزيز ، 2028 ، ص 597).

وتعرفها ضحى إبراهيم أحمد أحمد أنها " مجموعة من المهارات (مهارات اتخاذ القرار ، مهارات القيادة الفعالة ، مهارات العمل الجماعى ، مهارة إدارة الوقت) التى تساعد الطالبة على إدارة ذاتها من خلال الاستغلال الأمثل للقدرات والطاقات وذلك بتوجيه مشاعرها وأفكارها وإمكانياتها نحو الأهداف التى تصبوا إليها (ضحى إبراهيم أحمد ، 2025 ، ص 165) .

وتعرف الباحثة إدارة الذات أنها " هى عملية تنظيم وإدارة الفرد لنفسه بطريقة فعالة تمكنه من التعامل مع الآخرين من خلال التحكم فى العواطف ، والتغلب على التحديات التى تواجهه ، وتعزز كفاءته الشخصية وتساعد فى تحقيق النجاح فى مختلف مجالات الحياة"

- مهارات إدارة الذات :

تعتبر مهارات إدارة الذات من المهارات الاجتماعية التي تساعد الفرد على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وحل المشكلات بكفاءة والاستمتاع بالحياة حيث تقوم هذه المهارات بتطوير عواطف الآخرين وتشمل القدرة على معرفة مشاعر الآخرين ، والتصرف بطريقة تتلاءم مع هذه المشاعر وتتطلب المهارات الاجتماعية وجود مهارات إدارة الذات والتحكم في الانفعالات ، فيجب على الفرد أن يعرف كيف ومتى يعبر عن انفعالاته ومشاعره أمام الآخرين؟

- وتتحدد مهارات إدارة الذات في ثلاث فئات أساسية وهي :

- 1- مهارات تقدير الذات ، والوعي الذاتي ، تحديد الأهداف ، تقييم الذات .
- 2- مهارات إدارة الغضب ، التعامل مع الحوادث والأحزان ، والتعامل مع الصدمات والآخرين.
- 3- مهارات إدارة الوقت ، التفكير الإيجابي ، الأساليب الخاصة بالاسترخاء (أمل عبدالرحمن حمود ، 2020 ، ص 80).

- وترى الباحثة أن مهارات إدارة الذات هي " مجموعة من القدرات التي تساعد الأفراد على تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم بشكل أفضل وتحقيق النجاح الشخصي والمهني " ومن هذه المهارات الآتي :

- **مهارة التخطيط الجيد :** هي قدرة الشباب على تحديد الأهداف وتطوير الاستراتيجيات للوصول إليها ، وقدرتهم على توجيه جهودهم لتحقيق أهداف محددة لمستقبل أفضل

- **مهارة اتخاذ القرار :** قدرة الشباب الجامعي على البحث والدقة قبل اتخاذ القرارات ، وإيجاد حلول وبدائل لاتخاذ قرار صحيح ، والقدرة على تحمل مسؤولية الفشل عند اتخاذ القرارات الخاطئة .

- **مهارة الدافعية الذاتية :** قدرة الفرد على تحفيز ذاته واستثارة الهامه لتحقيق أهدافه، مواجهة الصعوبات فى الحياة العملية ، والإصرار على تحقيق الطموحات المستقبلية ، وعدم الاستسلام عند الوقوع فى الأخطاء والقدرة على بناء خطط مستقبلية ناجحة .
- **مهارة إدارة الوقت :** قدرة الشباب على إدارة الوقت بكفاءة وتحديد أولوياتهم بوضوح ، والبحث عن معلومات وطرق للاستفادة من الوقت وإدراك قيمة وأهمية الوقت ، والقدرة على إنجاز المهام فى الوقت المحدد .
- **مهارة حل المشكلات :** القدرة على تحديد المشكلات التى تواجه الشباب بوضوح ودقة ، وجمع المعلومات لحل المشكلة والتدقيق فى تفاصيلها ، والقدرة على طرح حلول مناسبة وتحديد الأنسب لهم .
- **مهارة الثقة بالنفس :** هى قدرة الشباب على التعبير عن آراءهم فى الموضوعات المختلفة وإبداء وجهات نظرهم ، وقدرتهم على التعامل فى المواقف المختلفة التى تواجههم.

بعض النظريات المفسرة لإدارة الذات :

- نظرية الذات لكارل روجرز Carol Rogers :

افترض روجرز أن الفرد يسعى نحو تحقيق صورة الذات والخبرة ، فالذات عندما تدرك الخبرات على إنها متسقة ومتوافقة معها فإنها تدخلها دائرة الوعى وتستدمجها فى بنيتها ، بينما تنكر الخبرات غير المتسقة أى التى تبدو مهددة للذات ولا تتسق مع صورتها ، حيث تحول دون بلوغها مرتبة الوعى ، وربما تشوه بعض هذه الخبرات إدراكياً أى تعطيها صورة رمزية محرفة لكى تصبح على وفاق مع الذات .

- نظرية فاعلية الذات :

يرى بندورا (1977م) أن فاعلية الذات تعبر عن قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذى يحقق النتائج المرغوبة فى موقف ما ، والتحكم فى الأحداث والمواقف المؤثرة فى حياته وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة عن قدرة الفرد

على القيام بمهام وأنشطة معينة والتنبؤ بمدى الجهد ومدى المثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك العمل والنشاط ، الأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم فعالية ذات مرتفعة أكثر إصراراً على مواجهة المعوقات والخبرات المنفردة ، حيث يعتقد أن سلوكياتنا وتفضيلاتنا تتأثر بالطريقة التي تدرك بها فاعلياتنا المحتملة في مواجهة ضغوط ومتطلبات البيئة .

- النظرية السلوكية :

يرجع سلوك الفرد إلى الاشراف وأن الذات ماهي إلا مجموعة ثابتة من السلوكيات التي تم نقلها بواسطة مجموعة منظمة من إمكانيات التعزيز وبإمكان الشخص أن يستخدم قوة إرادته أو يضبط ذاته من خلال تعلم أساليب مناسبة ، والسلوك وفقاً للنظرية متعلم وينطبق ذلك على السلوك المناسب والغير مناسب أيضاً (فاطمة الزهراء عبدالباسط ، 2021 ، ص 180) .

المحور الثاني : الإجراءات المنهجية للدراسة :

1- نوع الدراسة :

تتنمى هذه الدراسة إلى الدراسات والبحوث الوصفية التي تسعى إلى وصف مجموعة من الظواهر أو الأحداث المعاصرة أو الراهنة ، بهدف جمع المعلومات عنها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى ، وفي هذا الإطار تقوم الباحثة بإجراء دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي المصري والسعودي بهدف الوصول إلى دوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

2- منهج الدراسة :

تعتمد هذه الدراسة على :

- **منهج المسح بالعينة :** الذي يعد جهداً علمياً منظماً للحصول على بيانات ومعلومات واضحة تساعد على تفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو بيئة معينة أو مؤسسة

أو مجتمع معين ، ويعد هذا المنهج من أنسب المناهج العلمية لهذه الدراسة ، لأنها تستهدف التعرف على دوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتنمية مهارات إدارة الذات لديهم .

- **المنهج المقارن :** لإجراء المقارنات بين المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (النوع – السن – الجنسية – طبيعة مكان السكن) وتأثير ذلك على تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

3- مجتمع وعينة الدراسة :

- يتمثل مجتمع الدراسة الميدانية في الشباب الجامعي بالجامعات المصرية والسعودية ، وفي إطار هذا المجتمع تم سحب عينة عمدية متاحة مكونة من (400) مفردة من الشباب الجامعي المقيدين بالجامعات المصرية تمثلت في (جامعة القاهرة) والجامعات السعودية تمثلت في (جامعة القصيم) الذين يشاهدون برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، في الفترة من (2025/2/1) إلى (4/1/2025) ، والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

جدول (1) يوضح توزيع خصائص عينة الدراسة

المتغيرات الديموغرافية		ك	%
النوع	إناث	200	50
	ذكوراً	200	50
	الإجمالي	400	
الجنسية	مصري	200	50
	سعودي	200	50
	الإجمالي	400	
السن	من سن 18 إلى أقل من 20 سنة	138	34.5
	من سن 20 إلى أقل من 23 سنة	206	54.5
	من سن 23 إلى أقل من 26 سنة	56	14
	الإجمالي	400	
طبيعة مكان السكن	كميوند	199	49.7
	أماكن متوسطة	143	35.8
	أماكن شعبية	58	14.5

400	الإجمالي	
-----	----------	--

4- متغيرات الدراسة :

تسعى الدراسة إلى اختبار العلاقة بين عدد من المتغيرات التي تتضمنها فروض الدراسة وتتمثل في الآتي :

- **المتغير المستقل :** يتمثل في تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- **المتغيرات الوسيطة :** يتمثل في بعض المتغيرات الديموجرافية للشباب الجامعي (النوع – الجنسية – السن – طبيعة مكان السكن) .
- **المتغير التابع :** يتمثل في متغير تطوير مهارات إدارة الذات الناتج عن تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي .

5- أدوات جمع البيانات :

(1) **استمارة الاستبيان :** قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بالدراسة ، وتمكنت الباحثة من وضع النقاط الرئيسية لاستمارة الاستبيان حيث تضمنت مجموعة من الأسئلة لقياس موضوع الدراسة ، مع مراعاة التسلسل المنطقي للأسئلة ووضوح المعنى ، وشملت الاستمارة 18 سؤالاً من أجل التعرف على مدى تأثير برامج البودكاست التي تعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب الجامعي المصري والسعودي في تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

(2) **مقياس مهارات إدارة الذات :** قامت الباحثة بتصميم مقياس مهارات إدارة الذات لطلاب التعليم الجامعي ، وقد مر بناء المقياس بمجموعة من الخطوات كالتالي :

- الهدف العام من المقياس :

يتمثل الهدف الأساسي للدراسة في التعرف على العلاقة بين تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي

وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، ولذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس لتحديد مستوى مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي الذي يتعرض لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي .

- بناء المقياس :

من أجل صياغة عبارات مقياس الدراسة ، قامت الباحثة بالخطوات الآتية :

قامت الباحثة بإعداد مقياس مهارات إدارة الذات في صورته الأولية اعتمادا على مجموعة من الإجراءات والتي تمثلت فيما يلي :

- **الاطلاع على الدراسات السابقة :** قامت الباحثة بالاطلاع على الكتب والدراسات والأبحاث السابقة العربية والأجنبية في مجال مهارات إدارة الذات والتي استفادت منها الباحثة في إعداد مقياس هذه المهارات من عبارات تلائم كل مهارة من مهارات إدارة الذات بالمقياس ، ومن هذه الدراسات : دراسة Gilber Chura (2025) ، Zhiqiang Zhao (2024) ، دراسة إيناس محمد سليمان (2024) ، دراسة سناء جمل على (2023) ، دراسة أمل عبدالرحمن حمود (2020) ، ودراسة منيرة صالح الضحيان (2019) ، ودراسة مروة أحمد عبدالعزيز (2018) ، وتم الاستعانة ببعض بنود المقاييس المناسبة فقط والتعديل بها بما يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية والمرحلة العمرية لعينة هذه الدراسة .

- **تحديد المهارات المكونة للمقياس :** حددت الباحثة مهارات إدارة الذات محل الدراسة في 6 مهارات أساسية هي : (مهارة التخطيط الجيد - مهارة اتخاذ القرار - مهارة الدافعية الذاتية - مهارة إدارة الوقت - مهارة حل المشكلات - مهارة الثقة بالنفس) وبعد أن حددت الباحثة المهارات ، قامت الباحثة بتصميم مقياس خاص بكل مهارة في عدة عبارات للتعرف على مستوى كل مهارة على حدى لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي.

- **تحديد الاستجابات على المقياس :** قامت الباحثة بتصميم مقياس مهارات إدارة الذات في صورته الأولية والذي تكون من 45 عبارة تم صياغتها بصيغة المتكلم ، وتم مراعاة

أن تكون العبارة لها معنى واحد فقط على أن يجيب الطالب عن كل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت ثلاثي الاستجابات (دائما - أحيانا - نادرا) على أن يكون تقدير الاستجابات بإعطائها (3 درجات - درجتان - درجة واحدة) لكل عبارة، وسيتم إعداد تعليمات الإجابة للطلاب على العبارات بوضع علامة (صح) أمام العبارات التي تنطبق على المبحوثين ، وإذا كانت الاستجابات ليكرت الثلاثي المدى (3-1/0.67=3، أى أن: من 1 إلى أقل 1.67 يكون تقدير الاستجابة (معارض) ، ومن 1.67 إلى أقل من 2.34 يكون تقدير الاستجابة (محايد) ومن 2.34 إلى 3 يكون تقدير الاستجابة (موافق) .

6 - اختبارات الصدق والثبات :

مرت مرحلة تقنين وضبط المقياس بعدة مراحل وخطوات وهى كالاتى :

• أولا : صدق المقياس :

يقصد بصدق المقياس صحته فى قياس ما يدعى أن يقيسه والمقياس الصادق يقيس ما وضع لقياسه وللتحقق من صدق المقياس اتبعت الباحثة طرق الصدق التالية : الصدق المنطقى (صدق المحتوى) والصدق الظاهرى (صدق المحكمين) .

1- الصدق المنطقى (صدق المحتوى) :

اعتمدت الباحثة فى بناء هذا الاستبيان والمقياس واختيار العبارات المكونة لأبعاده على الدراسات والبحوث السابقة التى اتخذت من مهارات إدارة الذات موضوعا لها كما اشتقت بعض عبارات المقياس من بعض المقاييس الخاصة بالدراسات السابقة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر وأجريت عليها بعض التعديلات لتناسب موضوع الدراسة الحالية فى إطار مهارات إدارة الذات ، ويشير هذا الاعتماد على المصادر السابقة على تمتع المقياس بقدر معقول ومقبول من الصدق المنطقى وأن المقياس صالح للتطبيق .

2- الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

يقصد به المظهر العام للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ، وتعليمات الاختبار ومدى دقته ودرجته وما يتمتع به من موضوعية ، حيث يركز الصدق الظاهري على ما إذا كانت الإجراءات المستخدمة مقبولة ومضمونة ويمكن أن تقيس بشكل صحيح (عبدالرحيم درويش ، 2022 ، ص7) ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بعرض الاستبيان ومقياس مهارات إدارة الذات على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجالات الإعلام والتربية والإعلام التربوي في الجامعات المصرية ، وذلك بهدف مراجعة الشكل العام للاستبيان و المقياس ومراجعة العبارات للتأكد من مدى صحتها، وقام المحكمون :

أ.د/ اعتماد خلف معبد	أستاذ بقسم الإعلام وثقافة الأطفال كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس.
أ.د/ حسن محمد خليل	أستاذ الإذاعة والتلفزيون بقسم الإعلام التربوي كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.
أ.د/ حنان محمد إسماعيل	أستاذ الإذاعة والتلفزيون بقسم الإعلام التربوي ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب بكلية التربية النوعية جامعة القاهرة
أ.د/ سهير صالح	أستاذ الإذاعة والتلفزيون بكلية التربية النوعية جامعة القاهرة وعميد المعهد الدولي للإعلام بالشروق.
أ.د/ ماجدة مراد	أستاذ الإذاعة والتلفزيون بقسم الإعلام التربوي كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.

بتعديل صياغة بعض العبارات ، وإضافة بدائل وحذف بدائل ، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة في ضوء الملاحظات التي أبدتها المحكمون وبذلك أصبح الاستبيان والمقياس صالحاً للتطبيق على العينة العمدية.

3 - صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل عبارة من عبارات المحاور والدرجة الكلية لجميع عبارات المحاور التي تنتمي إليها، للتأكد من صدق الاستمارة، وأنها تقيس ما صممت من أجله كما يوضح الجدول التالي:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستمارة والدرجة الكلية لجميع العبارات التي تنتمي إليها

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	**0.678	23	**0.419	45	**0.375	67	**0.363
2	**0.580	24	**0.483	46	**0.391	68	**0.582
3	**0.629	25	0.092	47	**0.470	69	**0.564
4	**0.169	26	**0.508	48	**0.134	70	**0.639
5	0.023	27	**0.440	49	**0.366	71	**0.649
6	**0.145	28	**0.458	50	**0.383	72	**0.195
7	**0.423	29	**0.426	51	**0.141	73	**0.430
8	0.059	30	**0.359	52	**0.158	74	*0.124
9	*0.104	31	**0.139	53	**0.383	75	**0.562
10	**0.153	32	**0.394	54	0.014	76	**0.399
11	**0.558	33	0.50	55	**0.685	77	**0.223
12	0.053	34	**0.230	56	**0.185	78	**0.670
13	**0.482	35	0.059	57	**0.572	79	**0.499
14	**0.322	36	**0.267	58	**0.367	80	**0.328
15	**0.464	37	*0.115	59	**0.587	81	**0.472
16	**0.319	38	**0.685	60	**0.543	82	**0.378
17	**0.470	39	0.066	61	**0.593	83	**0.511
18	**0.435	40	**0.322	62	**0.724	84	**0.364
19	**0.248	41	**0.349	63	**0.640	85	**0.394
20	**0.176	42	**0.462	64	**0.587	86	**0.189
21	**0.554	43	**0.350	65	**0.196	87	**0.376
22	**0.390	44	**0.229	66	**0.541	88	**0.474
89	**0.396	90	**0.427	91	**0.571	92	**0.552

ويتضح من بيانات الجدول السابق أن نتائج حساب معامل ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه كانت دالة وعالية إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.00) ، مما يدل على أن الاستمارة تتمتع بقدر كبير من الاتساق الداخلي.

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية لجميع أبعاد المقياس، للتأكد من صدق المقياس، وأنه يقيس ما صمم من أجله كما يوضح الجدول التالي :

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية لجميع أبعاد المقياس

الابعاد	قيمة معامل الارتباط
مهارة التخطيط الجيد	0.616**
مهارة اتخاذ القرار	0.479**
مهارة الدافعية الذاتية	0.727**
مهارة إدارة الوقت	0.813**
مهارة حل المشكلات	0.599**
مهارة الثقة بالنفس	0.907**

ويتضح من بيانات الجدول السابق أن نتائج حساب معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه كانت دالة وعالية إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.00) ، مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الاتساق الداخلي.

• ثانياً : اختبار الثبات:

أ- ثبات ألفا كرونباخ:

وتم قياس درجة الثبات لقائمة الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ من خلال استخدام تطبيق بعض الأساليب الإحصائية الواردة بمجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science SPSS) لقياس درجة مصداقية النتائج المحققة لكل بنود الاستمارة، حيث جاءت قيمة ألفا كرونباخ = 0.924 مما يعكس ثبات الاستمارة بدرجة عالية، وبالتالي يمكن الاعتماد على النتائج والوثوق بها.

7- الأساليب الإحصائية :

بعد الانتهاء من جمع بيانات الدراسة الميدانية، تم ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي، ثم معالجتها وتحليلها واستخراج النتائج الإحصائية باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (Statistical Package Science) For Social" والمعروف اختصاراً بـ (SPSS) حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، تم اللجوء إلى المعاملات والاختبارات الإحصائية التالية في تحليل بيانات الدراسة :

1. **الجداول التكرارية :** وقد استخدمت الباحثة الجداول التكرارية البسيطة والتي تتكون من التكرارات والنسب لمعرفة عدد ونسبة كل حالة من حالات المتغير وكذلك الجداول التكرارية المزدوجة المركبة لمتغيرين لمعرفة التكرارات والنسب المشتركة، بالإضافة إلى المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي.
2. **اختبار كاي² (Chi Square Test)** يستخدم لقياس العلاقة بين المتغيرات الوصفية حيث إذا كانت قيمة الدلالة **P-Value** أقل من 0.05 فإنه توجد علاقة معنوية بين المتغيرات أى أنه يوجد اختلافات معنوية بين المتغيرات. أما إذا كانت قيمة الدلالة **P-Value** أكبر من 0.05 ، فإن ذلك يعنى أنه لا توجد فروق معنوية بين المتغيرات، ويتم حساب ما يسمى بمستوى المعنوية حيث إذا كانت قيمة المعنوية أكبر من 0.05 يكون هناك توافق بين الآراء.
3. **اختبار (T-Test)** لدراسة الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين من المبحوثين فى أحد متغيرات الفئة أو النسبة (Interval Or Ratio).
4. **تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد (Oneway Analysis of Variance)** المعروف اختصاراً باسم (ANOVA) لدراسة الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لأكثر من مجموعتين من المبحوثين فى أحد المتغيرات من نوع المسافة أو النسبة .

5. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدراسة شدة واتجاه العلاقة الارتباطية بين متغيرين من مستوى المسافة أو النسبة.

6. الاختبارات البعدية (Post Hoc Test) بطريقة أقل فرق معنوى (LSD).

7. معامل ألفا كرو نباخ لقياس ثبات الاستمارة.

- وقد تم قبول نتائج الاختبارات الإحصائية عند درجة ثقة (95%) فأكثر، أى عند مستوى معنوية (0.05) فأقل.

- مع ملاحظة أنه أتيح للمبحوثين فى معظم الأسئلة فى استمارة الاستبيان اختيار أكثر من بديل للتعبير عن آرائهم، وفى هذه الحالات كان إجمالى الإجابات يفوق إجمالى عدد مفردات العينة (400) مفردة.

المحور الثالث : نتائج الدراسة :

1. مشاهدة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (4) مدى مشاهدة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

الاتجاه العبارة	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعى مدى التعرض
	%	ك	%	ك	%	ك	
دائماً	32.2	129	30	60	34.5	69	دائماً
	57.8	231	61.5	123	54	108	أحياناً
	10	40	8.5	17	11.5	23	نادراً
قيمة ك ² = 2.502 درجة الحرية = 2 مستوى المعنوية = 0.05 الدلالة = 0.286							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- إن مشاهدة الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي جاءت (أحياناً) فى المرتبة الأولى بنسبة (57.8%) ، بينما

جاء (دائماً) فى المرتبة الثانية بنسبة (32.2) ، وفى المرتبة الأخيرة (نادراً) بنسبة (10%) ، وتبين أن اتجاه العبارة لمدى مشاهدة الشباب الجامعى لبرامج البودكاست جاءت (أحياناً).

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمى على سلامة 2025م)** حيث أدلت الدراسة أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يتابعون برامج البودكاست (أحياناً) فى المرتبة الأولى بنسبة 62.1% .

- **اتفقت أيضاً مع دراسة (إيمان محمود محمد 2024م)** ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن متوسط إعجاب الجمهور لحقات البودكاست أقل من 10 ألف بنسبة 52.6% ، ثم من 10 آلاف إلى 50 ألف بنسبة 28.2% .

- **وكذلك اتفقت مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان 2024م)** حيث أوضحت الدراسة أن نسبة 43,5% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست بشكل غير منتظم (أحياناً) فى الترتيب الأول.

- **واتفقت أيضاً مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ 2023م)** ، حيث أدلت الدراسة أن معدل استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست ما يقرب من نص العينة 50.7% أحياناً ، يليها دائماً بنسبة 28.7% .

- **وأيضاً اتفقت مع دراسة (ماجد بن فهد الشيباني 2022م)** ، حيث أكدت الدراسة أن مستوى تعرض أفراد العينة لإذاعات الانترنت (البودكاست) جاءت أحياناً بنسبة 53% فى الترتيب الأول ، يليها دائماً بنسبة 47% .

- **اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير إبراهيم نصيرات 2024 م)** ، حيث أكدت عينة الدراسة من الشباب الأردنى أنهم يتابعون برامج البودكاست فى المرتبة الأولى (دائماً) بنسبه 50% ، يليها (أحياناً) بنسبه 32% ، ثم (نادراً) بنسبه 18%.

- كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع 2024م) ، حيث أكدت الدراسة تعرض الشباب الجامعي عينة الدراسة لبرامج البودكاست (بانتظام) بنسبة 55% يليها (أتعرض إلى حد ما) بنسبة 25.8% ، ثم (أتعرض إلى حد قليل) بنسبة 19.2% .
- وكذلك دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد 2023م) حيث أوضحت الدراسة ارتفاع مدى متابعة المبحوثين للبودكاست له دائما بنسبة 47.3% ، ثم أحيانا بنسبة 46% ، يليها نادرا بنسبه 6.7% .
- وترى الباحثة اتفاق العديد من الدراسات مع الدراسة الحالية على ارتفاع كثافة مشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، مما يؤكد أهمية هذه البرامج واهتمام الجمهور بالمحتوى المقدم عبر برامج البودكاست ، فالمشاهدون يجدون قيمة حقيقية في تلك البرامج ، وقد يكون هذا اتجاهاً قوياً في كيفية استهلاك المعلومات والترفيه في العصر الرقمي.
- وبحساب قيمة χ^2 بلغت (2.502)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.286 وهي أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في مدى مشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

2. المعدل الأسبوعي لمشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (5) يوضح معدل مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي أسبوعياً

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي المعدل الأسبوعي
	%	ك	%	ك	%	ك	

الأسبوع 3-5	25	80	24	48	16	32	من 1-3 أيام فى الأسبوع
	55	220	57.5	115	52.5	105	من 3-5 أيام فى الأسبوع
	20	100	18.5	37	31.5	63	جميع أيام فى الأسبوع
قيمة كا ² = 10.415 درجة الحرية = 2 مستوى المعنوية = 0.05 الدلالة 0.005=							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- أن المعدل الأسبوعى لمشاهدة الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى المركز الأول (من 3-5 أيام فى الأسبوع) بنسبة (55%) ، يليها فى المركز الثانى (1-3 أيام فى الأسبوع) بنسبة (25%) ، فى حين جاء فى المركز الثالث (جميع أيام فى الأسبوع) فى المركز الأخير بنسبة (20%) ، وتبين أن اتجاه العبارة للمعدل الأسبوعى لمشاهدة الشباب الجامعى لبرامج البودكاست جاءت (3-5 أيام فى الأسبوع).
- **تختلف هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، 2025)م** ، حيث أكدت الدراسة أن عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست بمعدل من يوم إلى أقل من ثلاثة أيام بنسبة 56% ، بينما 27.5% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من ثلاثة أيام إلى أقل من ستة أيام بنسبة 16.6% .
- **وأيضاً تختلف هذه الدراسة مع دراسة (صفاء قديرى ، 2024) 9**، حيث أظهرت الدراسة متابعة عينة الدراسة للبودكاست الصحى (حسب وقت الفراغ) بنسبة 54% ، يليها (كل يوم)، (مرة فى الأسبوع) بنسبة 16% ، ثم (أكثر من مرة فى الأسبوع) بنسبة 14% .
- **وتختلف أيضاً مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024) ،** حيث أكدت الدراسة أن نسبة 56% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من يوم لأقل من ثلاث أيام فى المقابل نسبته 27.5% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من ثلاث لأقل من ست أيام ، وجاء نسبة 16.5% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست يومياً .

- كذلك تختلف مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م) ، حيث أوضحت نتائج الدراسة أن عدد أيام استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست جاء بنسبة 50.7% تستمع لبرامج البودكاست من يوم لأقل من ثلاثة أيام ، فى حين يستمع بنسبه 25.3% من عين الدراسة للبرامج يومياً ، فى حين يستمع لها من ثلاثة أيام لأقل من ستة أيام بنسبه 24% .

- وتشير هذه النتائج إلى أن عينة الدراسة (الشباب الجامعى المصرى والسعودى) تظهر اهتماماً بالتفاعل مع المحتوى الذى يقدم عبر البودكاست بوجه عام هناك من يتابعه بشكل يومى ، وآخرون يفضلون الاستماع له أياماً محدداً مما يعكس تفضيلهم للمحتوى المقدم من خلاله .

- وبحساب قيمة كا² بلغت (10.415)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.005 وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى المعدل الأسبوعى لمشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

3. المعدل اليومي لمشاهدة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (6) يوضح مشاهدة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي يومياً

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعى المعدل اليومي
	%	ك	%	ك	%	ك	
من ساعة أقل من ساعتين	18.8	75	15.5	31	22	44	من ساعة أقل من ساعتين
	57	228	71.5	143	42.5	85	من ساعتين إلى أقل من 3 ساعات
	24.2	97	13	26	35.5	71	3 ساعات فأكثر

قيمة كا² = 37.884 درجة الحرية=2 مستوى المعنوية=0.05 الدلالة =0.000

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن المعدل اليومي لمشاهدة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في المركز الأول (من ساعتين إلى أقل من 3 ساعات) بنسبة (57%) ، يليها في المركز الثاني (3 ساعات فأكثر) بنسبة (24.2%) ، في حين جاء في المركز الثالث (من ساعة لأقل من ساعتين) بنسبة (18.8%) ، وتبين أن اتجاه العبارة للمعدل اليومي لمشاهدة الشباب الجامعي لبرامج البودكاست جاءت (من ساعتين لأقل من 3 ساعات).
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) ، حيث أكدت عينة الدراسة على الاستماع لبرامج البودكاست (من ساعة لأقل من 3 ساعات) بنسبة 48% ، ثم جاءت (أقل من ساعة) بنسبة 41.8% ، ثم الاستماع (3 ساعات فأكثر) بنسبة 10.2% .
- وأيضا تتفق مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024م) ، حيث أوضحت الدراسة أن نسبة 49% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من ساعة لأقل من ثلاث ساعات في مقابل نسبة 43% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست لأقل من ساعة وجاء نسبة 8% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست لأكثر من ثلاث ساعات .
- وتتفق أيضا مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، 2022م) ، حيث أكدت الدراسة أن مدة تعرض المستخدمين السعوديين للبودكاست من ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا بنسبة 47% ، وأقل من ساعة بنسبة 39% ، وأكثر من ثلاث ساعات بنسبه 14% .
- تختلف هذه النتيجة مع (سهى مصطفى الرفاعي ، 2025م) ، حيث أكدت عينة الدراسة أنهم يقضون وقتاً في الاستماع إلى برامج البودكاست حيث جاء (يستمعون

لأقل من ساعة) بنسبة 56.9% ، و 28.4% يستمعون لمدة تتراوح بين ساعة إلى ساعتين ، ثم (الاستماع لأكثر من 3 ساعات) بنسبة 8.8% .

- **كما تختلف مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ، 2025م) ،** حيث أدلت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الدراسة يتابعون البودكاست (أقل من ساعة يومياً) بنسبه 64.8% ، فى حين يتابعونها (من ساعة إلى ثلاث ساعات) بنسبه 30.6% بينما بنسبة 4.6% يتابعونها (من ثلاث ساعات فأكثر) .

- **وتختلف أيضاً هذه النتيجة مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م) ،** حيث أوضحت نتائج الدراسة أن عدد ساعات استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست فى الترتيب الأول أقل من ساعة بنسبه 50.7% ، يليها من ساعة لأقل من ثلاثة ساعات بنسبة 38% ، ثم أكثر من ثلاثة ساعات بنسبة 11.3% .

- **وكذلك تختلف مع دراسة منية إسحاق إبراهيم محمد ، 2023م) ،** حيث أدلت الدراسة أن معدل متابعة عينة الدراسة لبرامج البودكاست أقل من ساعتين يومياً بنسبة 67% ، ومتابعتهم من ساعتين لأقل من 4 ساعات بنسبه 30%، يليها من 4 ساعات فأكثر بنسبه 3% .

- **ترى الباحثة تنوع فى الوقت المخصص لاستماع الشباب الجامعى لبرامج البودكاست مما يعكس اختلافاً فى الاهتمامات الشخصية لكل فرد ، مما يؤثر على مدى تفضيلهم لمحتوى معين وعدد الساعات التى يقضونها فى مشاهدته .**

- **وبحساب قيمة كاسى² بلغت (37.884)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000 وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى المعدل اليومي لمشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي**

4. الوسيلة التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي مشاهدة برامج

البودكاست من خلالها:

جدول (7) الوسيلة التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي مشاهدة برامج البودكاست من خلالها

الترتيب	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي الوسائل
	%	ك	%	ك	%	ك	
1	70	280	65.5	131	74.5	149	الهاتف المحمول
2	18	72	18	36	18	36	جهاز الحاسوب
3	12	48	16.5	33	7.5	15	تابلت
قيمة $\chi^2 = 7.907$ درجة الحرية = 2 مستوى المعنوية = 0.05 الدلالة = 0.019							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- جاء (الهاتف المحمول) في مقدمة الوسائل التي يفضل الشباب الجامعي (المصري والسعودي) مشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلالها بنسبة (70%)، يليها في المرتبة الثانية (جهاز الحاسوب) بنسبة (18%) ، في حين جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة (تابلت) بنسبة (12%) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير نصرات ، 2024م) ، حيث أكدت الدراسة أن عينة الدراسة تتابع تطبيق بودكاست عبر الهاتف المحمول في الترتيب الأول بنسبة (55%) يليها الجهاز اللوحى فى الترتيب الثانى بنسبه (29.8%) ، وفى الترتيب الأخير الكمبيوتر المحمول بنسبه (15.3%) .
- وأيضا مع دراسة (منى هاشم ، 2024م) حيث أدلت الدراسة تعرض عينة الدراسة لملفات البودكاست من خلال الهاتف المحمول فى المرتبة الأولى بنسبة (40%) ، يليها جهاز كمبيوتر شخصى بنسبة (32%) ، ثم التابلت بنسبة (15.8%) .

- وكذلك اتفقت مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م) ، حيث أوضحت الدراسة أن نسبة 88.8% من عينة الدراسة تتابع تطبيق البودكاست عبر (الهاتف الذكي) فى المقدمة من إجمالي الوسائط التكنولوجية التى يتم متابعة موقع البودكاست من خلالها ، يليه نسبة 14% من عينة الدراسة تتابع التطبيق عبر (الحاسوب) .
- وأيضا دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، 2023م) ، كشفت الدراسة أن من الوسائط التكنولوجية التى يتم متابعة عينة الدراسة برامج البودكاست من خلالها (الهاتف الذكي) بنسبة 94.5% .
- وكذلك اتفقت مع دراسة (فهد بن ماجد الشيبانى ، 2022م) ، حيث كشفت الدراسة أن أفراد العينة يتابعون برامج البودكاست من خلال (الهاتف المحمول) بنسبه 75% ، يليها (جهاز الحاسوب) بنسبه 13%.
- تشير هذه النتيجة أن الجهاز المحمول هو الوسيلة الأكثر استخداماً من قبل الشباب الجامعى لمتابعة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى ، وقد يرجع ذلك أن الهاتف المحمول أصبح جزءاً أساسياً من حياة الشباب اليومية لسهولة الاستخدام وتوافره معهم بشكل دائم وهذا ما اتفقت عليه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية .
- وبحساب قيمة كا² بلغت (7.907)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.019 وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى الوسيلة التى يفضل من خلالها مشاهدة برامج البودكاست.

5. الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مشاهدة برامج

البودكاست من خلالها:

جدول (8) الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مشاهدة برامج البودكاست من خلالها

الاشكال	الشباب الجامعى		المصري		السعودى		الإجمالي		قيمة ك	ترتبة الترتيب	المستوى المعرفى	الدالة	ترتبة
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%					
البرامج الحوارية	163	81.5	106	53	269	67.2	36.880	36.880	1	0.05	1	0.000	1
أحاديث مباشرة	106	53	122	61	228	57	2.611	2.611	2			0.106	2
القصص الحياتية	104	52	100	50	204	51	0.160	0.160	3			0.689	3
التحقيقات الصحفية	15	7.5	46	23	61	15.2	18.589	18.589	4			0.000	4

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- أن الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) مشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى من خلالها جاء فى المرتبة الأولى (البرامج الحوارية) بنسبة (67.2 %)، يليها فى المرتبة الثانية (أحاديث مباشرة) بنسبة (57%) ، فى حين جاء فى المرتبة الثالثة (القصص الحياتية) بنسبة (51%) ، وفى المرتبة الأخيرة (التحقيقات الصحفية) بنسبة (15.2%) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان محمود محمد ، 2024م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن القالب المستخدم فى حلقات البودكاست محل الدراسة جاء (القالب الحوارى) فى المرتبة الأولى بنسبة 25.7% ، يليها القالب السردى فى المرتبة الثانية بنسبة 24.3% ، ثم قالب الحديث المباشر بنسبة 19.4% .
- وكذلك دراسة (منى هاشم ، 2024م) حيث أوضحت أن من أكثر القوالب المستخدمة فى برامج البودكاست بالمواقع الإخبارية عينة الدراسة (القالب الحوارى) بنسبة 50.5% ، يليها القالب السردى بنسبه (22.4%) .

- اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (وداد هارون أحمد محمد أرباب ، 2023م) ، حيث أكدت الدراسة تصدر الفنون الاتصالية لبرامج البودكاست هي (الأحاديث والحوارات الإعلامية) على أعلى نسبة 31% .
- وأيضاً مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، 2022م) ، حيث أدلت الدراسة أن طبيعة الشكل البرامجي لبرامج البودكاست التي يفضل الشباب السعودي متابعتها كانت البرامج الحوارية بنسبة 61% .
- ترى الباحثة تنوع إعجاب الشباب الجامعي عينة الدراسة للأشكال التي يقدم البودكاست من خلالها ، ولكن في المقدمة جاءت البرامج الحوارية ، وقد يرجع ذلك لأن الأشكال الحوارية تضيف طابعاً إنسانياً مما يجعل الشباب يشعر بالاتصال العاطفي مع المضيفين والضيوف ، بالإضافة لتنوع الآراء بالبرامج الحوارية ووجهات نظر متعددة حول موضوعات مختلفة مما يثرى البرامج ويحفز على التفكير .
- وبحساب قيمة كا² لأفضل الأشكال التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي مشاهدة برامج البودكاست من خلالها تبين أن :
- قيمة كا² (البرامج الحوارية) بلغت (36.880)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم للبرامج الحوارية.
- وقيمة كا² (أحاديث مباشرة) بلغت (2.611)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.106، وهي أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم للأحاديث المباشرة
- وقيمة كا² (القصص الحياتية) بلغت (0.160)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.689، وهي أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من

القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم للقصاص الحياتية.

- وقيمة كا² (التحقيقات الصحفية) بلغت (18.589)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم للتحقيقات الصحفية.

6. مواقع التواصل الاجتماعي التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعة البودكاست من خلالها:

جدول (9) يوضح مواقع التواصل الاجتماعي التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعة البودكاست من خلالها

الترتيب	الدلالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كا ²	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي مواقع التواصل الاجتماعي
					%	ك	%	ك	%	ك	
1	0.545	0.05	1	0.366	87.5	350	86.8	173	88.8	177	منصة يوتيوب YouTube
2	0.000			12.460	67.8	271	76	152	59.5	119	منصة فيسبوك Facebook
4	0.012			6.268	30.2	121	24.5	49	36	72	منصة إنستغرام Instagram
5	0.017			5.735	22.5	90	17.5	35	27.5	55	منصة تيك توك TikTok
6	0.156			2.010	0.5	2	1	2	-	-	منصة سناب شات Snapchat
3	0.615			0.253	44.2	177	43	86	45.5	91	منصة جوجل بودكاست Google Podcast

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- جاء (منصة اليوتيوب) فى مقدمة مواقع التواصل الاجتماعى التى يفضل الشباب الجامعى (المصرى والسعودي) مشاهدة برامج البودكاست من خلالها بنسبة (87.5 %)، يليها فى المرتبة الثانية (الفيديوك) بنسبة (67.8%) ، فى حين جاء (جوجل بودكاست) فى المرتبة الثالثة بنسبة (44.2%) ، يليها فى المرتبة الرابعة (إنستغرام) بنسبة (30.2%) ، ثم بنسبة (22.5%) منصة (تيك توك) فى المرتبة الخامسة ، ثم جاء منصة (سناب شات) فى المرتبة الأخيرة بنسبة (0.5%) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمى على سلامة ، 2025م) ، حيث أدلت الدراسة أن منصة (اليوتيوب) هى المنصة الأكثر تفضيلاً لمتابعة البودكاست بنسبة 74.3% من قبل أفراد عينة الدراسة .
- واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) ، حيث أكدت الدراسة أن منصة (اليوتيوب) فى مقدمة المنصات التى يستمع الشباب من خلالها للبودكاست بنسبة 70.2% ، يليها (الفيديوك) بنسبة 57.6% .
- وكذلك دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، 2024م) ، حيث أوضحت الدراسة أن منصة اليوتيوب فى مقدمة التطبيقات التى يستخدمها المبحوثين فى الاستماع لبرامج البودكاست الإخبارية بنسبة 26.2% .
- وأيضاً مع دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد، 2023م) حيث أكدت عينة الدراسة أن منصة اليوتيوب فى مقدمة المنصات التى يتابعوا من خلالها البرامج الصوتية والمرئية الحديثة (البودكاست) بنسبة 85.3% .
- يؤكد ما سبق تصدر منصة اليوتيوب لمشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى ، وقد يرجع ذلك لأنها منصة تتسم بسهولة الوصول لها فاليوتيوب متاح على معظم الأجهزة ، مما يسهل الوصول للمحتوى فى أى وقت وأى مكان ، بالإضافة لإمكانية التفاعل مع المحتوى من خلال التعليقات مما يعزز

تجربة المشاهدة ويخلق مجتمعاً حول المحتوى مما يجعل اليوتيوب منصة مفضلة للشباب الجامعي للاستماع للبودكاست من خلالها .

- **وبحساب قيمة كا² مواقع التواصل الاجتماعي التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعة البودكاست من خلالها تبين أن:**

- **قيمة كا² (منصة يوتيوب YouTube) بلغت (0.366)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.05، وهي أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم لمنصة اليوتيوب YouTube.**

- **قيمة كا² (منصة فيسبوك Facebook) بلغت (12.460)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم لمنصة الفيسبوك Facebook.**

- **قيمة كا² (منصة جوجل بودكاست Google Podcast) بلغت (0.253)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.615، وهي أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم منصة جوجل بودكاست Google Podcast**

- **قيمة كا² (منصة إنستغرام Instagram) بلغت (6.286)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.012، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في تفضيلهم لمنصة الإنستغرام Instagram.**

- وقيمة كا2 (منصة تيك توك TikTok) بلغت (5.735)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.017، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم منصة تيك توك TikTok.
- وقيمة كا2 (منصة سناب شات Snapchat) بلغت (2.010)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.156، وهى أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم منصة سناب شات Snapchat

7. أسباب متابعة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (10) أسباب متابعة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

الأسباب	الشباب الجامعى		المصري ن=200		السعودي ن=200		الإجمالي ن=400		القيمة حسوبة	الدرجة الاحتمالية	المتغير مستوى	الدلالة	النتيجة
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%					
يساعد التسلية والترفيه وشغل وقت الفراغ	97	48.5	104	52	201	50.2	0.490		1	0.05	0.484	5	
يساهم فى توسيع الأفق من خلال التعرف على وجهات نظر وآراء مختلفة	145	72.5	85	42.5	230	57.5	36.829						
الاطلاع على كل جديد ومواكبة التطورات	122	61	96	48	218	54.5	6.815						
تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع بمختلف المجالات	124	62	102	51	226	56.5	4.923						

3	000		18.783	56.2	225	67	134	45.5	91	الستعلم المستمر وتعزز معرفتى بموضوعات جديدة
---	-----	--	--------	------	-----	----	-----	------	----	---

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- أن من أسباب متابعة الشباب الجامعى (المصرى والسعودي) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى جاء فى المرتبة الأولى (يساهم فى توسيع الأفق) بنسبة (57.5 %)، يليها فى المرتبة الثانية (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع فى مختلف المجالات) بنسبة (56.5%) ، فى حين جاء فى المرتبة الثالثة (التعلم المستمر وتعزز المعرفة بمعلومات جديدة) بنسبة (56.2%) ، يليها فى المرتبة الرابعة (الاطلاع على كل ما هو جديد ومواكبة التطورات) بنسبة (54.5%) ، ثم بنسبة (50.2%) (يساعد على التسلية والترفيه) فى المرتبة الخامسة والأخيرة .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (سهى مصطفى الرفاعى ، 2025م) ، حيث أكد أفراد عينة الدراسة أن من أسباب ودوافع متابعتهم لبرامج البودكاست توسيع الأفق الثقافية والمعرفية بنسبة 73.5% ، يليها التسلية والترفيه بنسبة 52% ، ثم التزود بالمعلومات بنسبة 46.1% .
- واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (إيمان محمود محمد ، 2024م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن من أهداف حلقات البودكاست كانت التوعية بنسبة 16.7% ثم الشرح والتفسير بنسبة 13.4% ، فالإعلام والأخبار بنسبة 12.2% ، يليها الترفيه بنسبة 11.1% .
- وأيضاً مع دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، 2023م) ، حيث أكدت الدراسة أن من دوافع متابعة المبحوثين عينة الدراسة لبرامج البودكاست أنها (استفيد من كم المعلومات التى تقدمها قنوات البودكاست) بوزن نسبى 93 ، ثم (تساعدنى المعلومات المقدمة على ارتفاع مستوى الوعى بذاتى واحتياجاتها) بوزن نسبى 89.7 .

- **واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، 2025م)** ، حيث أكدت الدراسة أن من دوافع تعرض أفراد عينة الدراسة لبرامج البودكاست (ملء أوقات الفراغ) بنسبه 76.8%، (اكتساب القدرة على التفكير والابتكار) بنسبه 56.8% .
- **وأيضاً اختلفت مع دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيوني ، 2023م) حيث** أوضحت عينة الدراسة أن من أسباب ودوافع تعرضهم لبرامج البودكاست التسلية والمتعة واكتساب القدرة على التفكير والابتكار بمتوسط 2.13 .
- **وترى الباحثة** تنوع أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وكان من الدوافع في المرتبة الأولى هو توسيع المعرفة والأفق من خلال تقديم محتوى متنوع بمجالات متعددة، مما يساعد على تعزيز معرفتهم ، وتبادل الأفكار من خلال النقاشات حول مواضيع مهمه مثل إدارة الوقت والتواصل والتفكير النقدي وغيرها قد تساهم في تطوير آراءهم واستنتاجاتهم .
- **وبحساب قيمة كا² لأسباب متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي تبين أن:**
- **قيمة كا² لعبارة (يساعد التسلية والترفيه وشغل وقت الفراغ) بلغت (0.490) ،** وبما أن الدلالة عند مستوى 0.484، وهي أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في عبارة (يساعد التسلية والترفيه وشغل وقت الفراغ).
- **وقيمة كا² لعبارة (يساهم في توسيع الأفق من خلال التعرف على وجهات نظر وآراء مختلفة) بلغت (36.829)،** وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في عبارة (يساهم في توسيع الأفق من خلال التعرف على وجهات نظر وآراء مختلفة) .

- وقيمة كا² لعبارة (الاطلاع على كل جديد ومواكبة التطورات) بلغت (6.815)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى عبارة (الاطلاع على كل جديد ومواكبة التطورات)
- وقيمة كا² لعبارة (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع بمختلف المجالات) بلغت (4.923)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.026، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى عبارة (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع بمختلف المجالات).
- وقيمة كا² لعبارة (التعلم المستمر وتعزز معرفتى بموضوعات جديدة) بلغت (18.783)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى عبارة (التعلم المستمر وتعزز معرفتى بموضوعات جديدة)

8. مميزات برامج البودكاست المرئى عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتى) الذى يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى:

جدول (11) أهم ما يميز برامج البودكاست المرئى عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتى) الذى يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى من وجهة نظر الشباب الجامعى المصرى والسعودي

المميزات		الشباب الجامعى		المصري ن=200		السعودي ن=200		الإجمالى ن=400	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
المحتوى المرئى يوضح المشاعر والتعبيرات مما يعزز الرسالة التى يتم نقلها		139	69.5	152	76	291	72.8		
يمكن الاحتفاظ بالروابط الإلكترونية للبرامج ومشاهدته أكثر من مرة		60	30	56	28	116	29		
يمكن إبداء الإعجاب ووجهات النظر على الحلقات من خلال		56	28	69	34.5	125	31.2		

التعليقات .					
72.9	288	74.8	146	71	142
57.2	229	59	118	55.5	111
81.5	326	80.5	161	82.5	165
40.2	161	41.5	83	39	78
62.8	251	62	124	63.5	127
72.5	290	74	148	71	142
17	68	19	38	15	30
70.8	283	67.5	135	74	148

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- جاء (يساهم في جذب الانتباه من خلال توظيف الألوان ووسائل الإيضاح في الفيديو) في مقدمة أهم ما يميز برامج البودكاست المرئي عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذى يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الشباب الجامعى المصرى والسعودى بنسبة (81.5%) ، يليها فى المرتبة الثانية (ساعدت التكنولوجيا الرقمية على تطوير المحتوى والمضمون المقدم) بنسبه (72.9) ، ثم فى المرتبة الثالثة (المحتوى المرئى يوضح المشاعر والتعبيرات مما يعزز الرسالة التى يتم نقلها) بنسبة (72.8%) ، وفى المرتبة الرابعة (يجعل فهم المعلومات أسهل من خلال نقاء الصوت والصورة معاً) بنسبة (72.5%) ، فى حين جاء فى المرتبة الخامسة (تنوع المحتوى المقدم مما يتيح استكشاف اهتمامات جديدة) بنسبه (70.8) ، يليها (يقدم فرص تسويقية من خلال دمج الإعلانات المرئية والمنتجات بشكل أفضل) فى المرتبة السادسة بنسبه

(40.2%)، يليها (يمكن إبداء الإعجاب ووجهات النظر على الحلقات من خلال التعليقات) فى المرتبة السابعة بنسبه (31.2%) ، بينما جاء فى المرتبة الثامنة (يمكن الاحتفاظ بالروابط الإلكترونية للبرامج ومشاهدته أكثر من مرة) بنسبه (29%) ، وجاء فى المرتبة التاسعة والأخيرة (يقدم معلومات أكثر وضوحاً وإثارة باستخدام الرسوم المتحركة والبيانية) بنسبه (17%) .

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، 2025)** ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أهم ما يميز دوافع تعرضهم لبرامج البودكاست الثقافية عبر مواقع التواصل الاجتماعى (تنوع القضايا الثقافية المنشورة عبر برامج البودكاست بالمجالات المختلفة) بوزن نسبى (78.0) ، فى حين جاء (إمكانية تقديم محتوى مرئى ثقافى بجانب المحتوى الصوتى مما يجعل هناك ثراء معلوماتياً وصوتياً) بوزن نسبى (75.5) ، وجاء (تنوع المحتوى المعلوماتى الثقافى الصوتى المقدم عبر برامج البودكاست) بوزن نسبى (67.7) .

- **وكذلك دراسة (فهد بن ماجد الشيبانى ، 2025)** ، حيث أظهرت الدراسة أن انطباعات المستخدمين لبرامج البودكاست من سمات ومميزات الاستخام أنها (تتناول القضايا بطرق مبتكرة) بوزن نسبى 76.8 ، وجاء (يستخدمه كثيرون بديلاً للراديو التقليدى) بوزن نسبى 86.8 .

- **وأيضاً دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيونى ، 2023)** ، حيث أوضحت عينة الدراسة أن من أهم مميزات برامج البودكاست عن الراديو التقليدى جاءت (استطيع تحميل الحلقات وحفظها) بنسبة 67.5% ، ثم لأنه (يواكب التطورات التكنولوجية الحديثة) بنسبه 51.3% ، وأيضاً (سهولة الوصول إلى المحتوى المفضل بالنسبة إلى) بنسبة 44.4% .

- **تشير هذه النتيجة أن تفضيل الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست المرئى عن التدوين الصوتى وقد يرجع ذلك لان يتيح البودكاست**

المرئي التفاعل البصري من خلال رؤية الضيوف والمشاهدين مما يعزز تجربة المشاهدة ، حيث رؤية الوجه ولغة الجسد تساعد على فهم الرسائل بشكل أفضل وتخلق شعوراً أكبر بالاتصال مع الجمهور المستهدف، وهذا ما أكدته نتيجة الدراسة الحالية حيث جاء يساهم في جذب الانتباه من خلال توظيف الألوان ووسائل الإيضاح في الفيديو في مقدمة أسباب تفضيل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست المرئية بنسبة 81.5% .

9. عيوب برامج البودكاست المرئي عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذي يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (12) أهم عيوب برامج البودكاست المرئي عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذي يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الشباب الجامعي المصري والسعودي

العيوب		الشباب الجامعي		المصري ن=200		السعودي ن=200		الإجمالي ن=400	
				%	ك	%	ك	%	ك
ظهور الإعلانات بشكل مفاجئ يجعلني أفقد مواصلة مشاهدة المحتوى				88.5	177	74.5	149	81.5	326
مشاهدة الفيديو يتطلب تفرغاً أكثر مقارنة بالاستماع مما يقيد التنقل أثناء المشاهدة				6.5	13	6	12	6.2	25
البودكاست المرئي يتطلب اتصالاً أقوى بالإنترنت مما يعيق الوصول في بعض الأماكن				41.5	83	54.5	109	48	192
تشتيت الانتباه بسبب كثرة العناصر المرئية				2.5	5	5	10	3.8	15
قلة نشر البودكاست المرئي لطول فترة إعدادة ونشره				35.5	71	44.5	89	40	160
حدوث مشكلات تحميل الفيديوهات بسبب كبر حجم الملفات				33	66	44.5	89	38.8	155

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

أن من أهم عيوب برامج البودكاست المرئي عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذي يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الشباب الجامعي

المصري والسعودي جاء في المركز الأول أنها (ظهور الإعلانات بشكل مفاجئ يجعلني أفقد مواصلة مشاهدة المحتوى) بنسبة (81.5%) ، ثم يليها في المركز الثاني (البودكاست المرئي يتطلب اتصالاً أقوى بالإنترنت مما يعيق الوصول في بعض الأماكن) بنسبة (48%) ، ثم في المركز الثالث (قلة نشر البودكاست المرئي لطول فترة إعداده ونشره) بنسبة (40%) ، يليها في المركز الرابع (حدوث مشكلات تحميل الفيديوها ت بسبب كبر حجم الملفات) بنسبة (38.8%) ، ثم يليها في المركز الخامس (مشاهدة الفيديو يتطلب تفرغاً أكثر مقارنة بالاستماع مما يقيد التنقل أثناء المشاهدة) بنسبة (6.2%) ، يليها في المركز السادس (تششتت الانتباه بسبب كثرة العناصر المرئية) بنسبة (3.8%) .

- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، 2025م) ، حيث أكدت الدراسة أن ما لايفضله جمهور البودكاست السعودي في خدمات راديو الانترنت أنها (الاهتمام بالنواحي الشكلية أكثر من المضمون) بوزن نسبي 78.6 ، يليها أيضاً (كثرة برامج المنوعات والترفيه) بوزن نسبي 80.4 ، (عدم مراعاة الأوقات المناسبة للبث المباشر بوزن نسبي 68.4 .

- وأيضاً دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيوني ، 2023م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن من أهم سلبيات برامج البودكاست أنها (كثرة الترفيه والابتعاد عن البرامج الجادة) بمتوسط حسابي 2.32 ، وأيضاً (به كثير من المعلومات مجهولة المصدر) بمتوسط نسبي 1.95 ، (والمبالغة في استخدام المؤثرات الصوتية) بمتوسط 0.906 .

- تشير هذه النتيجة أنه على الرغم من مميزات برامج البودكاست إلا أنها تتسم ببعض العيوب وفي مقدمة هذه العيوب هو ظهور الإعلانات التي تعيق متابعة الشباب لبرامج البودكاست بشكل متواصل مما يؤدي لتششت الانتباه وفقدان متعة المشاهدة فتكرار الإعلانات قد تجعل المتابعين يشعرون بالملل والإحباط ، مما يؤثر سلبياً على متابعتهم للبرامج .

10. متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي للمحتويات التي تتعلق ببرامج

البودكاست عن مهارات إدارة الذات

جدول (13) مدى متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي للمحتويات التي تتعلق ببرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي مدى المتابعة
	%	ك	%	ك	%	ك	
أحيانا	35.2	141	38.5	77	32	64	دائما
	52.8	211	52.5	105	53	106	أحيانا
	12	48	9	18	15	30	نادرا
قيمة ك ² = 4.203 درجة الحرية = 2 مستوى المعنوية = 0.05 الدلالة = 0.122							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن متابعة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) للمحتويات التي تتعلق ببرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات جاءت (أحيانا) في المرتبة الأولى بنسبة (52.8%) ، بينما جاء (دائما) في المرتبة الثانية بنسبة (35.2) ، وفي المرتبة الأخيرة (نادراً) بنسبة (12%) ، وتبين أن اتجاه العبارة لمدى متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي للمحتويات التي تتعلق ببرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات جاءت (أحيانا).
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير نصرات ، 2024م) ، حيث أوضحت عينة الدراسة من أكثر المضامين الصوتية التي تحرص على الاستماع لها عبر تطبيق بودكاست كانت (تنمية ذاتيه) في الترتيب الأول بنسبه 58.5% من إجمالي عينة الدراسة .
- وأيضا اتفقت مع (إيمان محمود محمد أحمد ، 2024م) ، حيث أكدت عينة الدراسة أن مضمون حلقات البودكاست عينة الدراسة التحليلية جاء عن التنمية

البشرية وتطوير الذات بفي الترتيب الثالث نسبة 15.2% ، مما أكد تواجد هذه البرامج عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة .

- **واتفقت أيضاً مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) حيث اتفقت** عينة الدراسة أن الموضوعات التي تهم الشباب الجامعي متابعتها من خلال البودكاست (الموضوعات الخاصة بالتنمية البشرية وتطوير الذات) بنسبة 72.2% .

- **تري الباحثة ارتفاع نسبة مشاهدة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج** البودكاست عن مهارات إدارة الذات وقد يرجع ذلك لأن نوعية هذه البرامج تجذب الشباب الجامعي لمتابعتها من خلال الموضوعات المطروحة التي قد تتضمن تطوير المهارات الشخصية وزيادة الوعي الذاتي ، والتكيف مع ضغوط الجامعة والتحديات الجديدة وتنمية المهارات اللازمة للنجاح في بيئة العمل المستقبلية .

- **وبحساب قيمة كا² بلغت (4.203)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.122 وهي** أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي للمحتويات التي تتعلق ببرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات

11. برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات:

جدول (14) أهم برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات

الترتيب	الدالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة χ^2	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي البرامج
					%	ك	%	ك	%	ك	
1	0.018	0.05	1	5.561	68	272	62.5	125	73.5	147	برنامج أزل
5	0.000			54.279	43.2	173	61.5	123	25	50	برنامج ثمانية
3	0.000			42.036	58	232	42	84	74	148	برنامج مدرسة الاستثمار
4	0.021			5.312	53.2	213	59	118	47.5	95	برنامج فنان
2	0.000			17.067	62.5	250	52.5	105	72.5	145	برنامج مربع

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

جاء (برنامج أزل) في مقدمة برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات بنسبة (68%) ، ثم يليها في المرتبة الثانية (برنامج مربع) بنسبة (62.5) ، ثم في المرتبة الثالثة جاء (برنامج مدرسة الاستثمار) بنسبة (58%) ، ثم يليها (برنامج فنان) في المرتبة الرابعة بنسبة (53.2%) ، وفي المرتبة الأخيرة (برنامج ثمانية) بنسبة (43.2%) .

- وأيضاً دراسة (عمرو محمد محمود عبد الحميد ، 2025م) ، حيث أوضحت الدراسة أن متابعة عينة الدراسة لبودكاست فنان من برامج البودكاست التي يفضل الشباب متابعتها في الترتيب الأول بنسبة 52% .

- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) ، حيث أكدت أن برنامج فنان من أكثر البرامج البودكاست التي يفضل الشباب الاستماع

إليها بنسبة 48% ، وبرنامج ثمانية بنسبة 32.8% يفضل الشباب متابعته عبر مواقع التواصل الاجتماعي .

- **ودراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024م) ،** كشفت الدراسة أن نسبة 39% من عينة الدراسة يتابعون برنامج بودكاست مربع ، فى حين برنامج أزل يتابعه عينة الدراسة بنسبه 11.5% .
- **تشير هذه النتيجة** أن برنامج أزل فى مقدمة برامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات التى يفضل الشباب الجامعى (المصرى والسعودي) متابعتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي وقد يرجع ذلك لأن البرنامج يركز على تقديم ورش عمل ودورات تدريبية واستضافة خبراء فى مجال التنمية الذاتية ، تستهدف الشباب الجامعى وحديثو التخرج ، مما يساعد على تطوير المهارات الشخصية والمهنية لديهم.
- وبحساب قيمة كا² برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات **تبين أن:**
- قيمة كا² (برنامج أزل) بلغت (5.561) ، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.018، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج أزل.
- وقيمة كا² (برنامج ثمانية) بلغت (54.279)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج ثمانية.
- وقيمة كا² (برنامج مدرسة الاستثمار) بلغت (42.036)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج مدرسة الاستثمار.

- وقيمة كا2 (برنامج فنجان) بلغت (5.312)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج فنجان.
- وقيمة كا2 (برنامج مربع) بلغت (17.67)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج مربع.

12. مجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى

متابعتها عن مهارات إدارة الذات:

جدول (15) أهم مجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات

الدلالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كا2	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعى
				%	ك	%	ك	%	ك	
0.003	0.05	1	8.934	67.5	270	60.5	121	74.5	149	استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية
0.001			10.340	68	272	60.5	121	75.5	151	مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال
0.762			0.091	43.8	175	43	86	44.5	89	كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعى
0.830			0.046	68.5	274	68	136	69	138	استراتيجيات التفكير الإيجابى وتحديد الأهداف
0.000			22.018	19.2	77	28.5	57	10	20	طرق النجاح والتطوير الشخصى
0.006			7.494	58.2	233	51.5	103	65	130	مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

جاء (استراتيجيات التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف) في مقدمة مجالات برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات بنسبة (68.5%) ، ثم يليها في المركز الثاني (مهارات التواصل الشخصي والمهني الفعال) بنسبة (68%) ، ثم في المركز الثالث (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية) بنسبة (67.5%) ، يليها في المركز الرابع (مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين) بنسبه (58.5) ، وفي المركز الخامس جاءت (كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعي) بنسبة (43.8%) ، وفي المركز السادس والأخير جاء (طرق النجاح والتطوير الشخصي) بنسبه (19.2%) .

- **يتضح مما سبق** تنوع مجالات الإدارة الذاتية التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها ببرامج البودكاست ، مما يؤكد انجذاب الشباب الجامعي لنوعية هذه البرامج لما تقدمه حيث يساهم في تنمية الوعي الذاتي لديهم وكيفية التعامل مع الآخرين وغيرها من مهارات متنوعة ، مما يجعل هذه البرامج خياراً جذاباً للشباب الراغبين في تحسين مهارات الإدارة الذاتية.
- وبحساب قيمة كا2 لمجالات برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات تبين أن :
- قيمة كا2 (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية) بلغت (8.934) ، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.003، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، في (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية).
- وقيمة كا2 (مهارات التواصل الشخصي والمهني الفعال) بلغت (10.340)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.001، وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة ا

- لمحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال.
- وقيمة كا2 (كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعي) بلغت (0.091)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.726 وهى أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي فى كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعي.
- وقيمة كا2 (استراتيجيات التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف) بلغت (0.046)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.830 وهى أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى استراتيجيات التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف.
- وقيمة كا2 (طرق النجاح والتطوير الشخصي) بلغت (22.018)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى طرق النجاح والتطوير الشخصي.
- وقيمة كا2 (مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين) بلغت (7.494)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.006، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين.

13. الأسباب التي تدفع الشباب الجامعي المصري والسعودي لمتابعة برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (16) الأسباب التي تدفع الشباب الجامعي المصري والسعودي لمتابعة برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

الأسباب	موافق		محايد		معارض		النسبة المئوية (%)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
	ك	%	ك	%	ك	%				
تتناول قضايا إنسانية بطرق جديدة ومبتكرة	255	63.8	141	35.3	4	1	2.63	0.504	87.67	موافق
تساعدني على أن أكون مثقفاً	323	80.8	70	17.5	7	1.8	2.79	0.449	93.00	موافق
تمكنني من التعامل مع الشخصيات المختلفة	101	25.3	296	74	3	0.8	2.25	0.448	75.00	محايد
تلبى اهتماماتي الشخصية	163	40.8	190	47.5	47	11.8	2.29	0.665	76.33	محايد
تساعدني على ضبط الذات والتحكم فيها	219	54.8	137	34.3	44	11	2.44	0.684	81.33	موافق
تجعلني قادراً على حل المشكلات واتخاذ قرارات صحيحة	328	82	31	7.8	41	10.3	2.72	0.639	90.67	موافق
تزيد من قدرتي على النقاش مع الآخرين في مختلف المجالات	310	77.5	77	19.3	13	3.3	2.74	0.507	91.33	موافق
تعرفني على متابعين مشتركين معي في الاهتمامات والهوايات	158	39.5	79	19.8	163	40.8	1.99	0.897	66.33	محايد
تساعدني في تكوين آراء خاصة حول الموضوعات المختلفة	184	46	212	53	4	1	2.45	0.518	81.67	موافق
تعرفني على وجهات نظر مختلفة حول المشكلات المطروحة	213	53.5	136	34	51	12.8	2.41	0.705	80.33	موافق

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

أن من الأسباب التي تدفع الشباب الجامعي المصري والسعودي لمتابعة برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي جاء في الترتيب الأول (تساعدني على أكون مثقفاً) بوزن نسبي (93%) ، يليها في الترتيب الثاني (تزيد من قدرتي على النقاش مع الآخرين في مختلف المجالات) بوزن نسبي (91.33%) ، بينما جاءت (تجعلني قادراً على حل المشكلات واتخاذ قرارات صحيحة) في الترتيب الثالث بوزن نسبي (90.67%) ، ثم جاءت (تتناول قضايا إنسانية بطرق جديدة ومبتكرة) في الترتيب الرابع بوزن نسبي (87.67%) ، ثم في الترتيب الخامس جاءت (تساعدني في تكوين آراء خاصة حول الموضوعات المختلفة) بوزن نسبي (81.67%) .

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير ، 2025م)** ، حيث أكدت أن من أسباب متابعة الشباب لبرامج البودكاست الثقافية أنها (تلهم الجمهور لاستكشاف موضوعات ثقافية جديدة) بوزن نسبي (79.3) ، وجاء (تسهم في تعزيز الوعي الثقافي بشكل كبير جداً) بوزن نسبي (78.3) ، في حين جاء (تقدم محتوى معرفياً مميزاً يساهم في توسيع المدارك) بوزن نسبي (57.3) .

- **اتفقت أيضاً النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024)** ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن من دوافع متابعة الشباب للبودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي أنها (تساهم في تطوير الذات وتوسيع المعتقدات واكتساب القدرة على التفكير والابتكار) بوزن نسبي 84.7 ، ثم يليها التعرف على وجهات نظر مختلفة بوزن نسبي 81.8 ، ثم الحصول على الأخبار والأحداث الدولية بوزن نسبي 67.7.

- **وأيضاً دراسة (زياد تيسير نصرات ، 2024^٤)** حيث أوضحت الدراسة أن من دوافع استماع عينة الدراسة للمحتوى الصوتي الرقمي المقدم عبر تطبيق البودكاست أنه (ثراء المحتوى المعلوماتي لبرامج البودكاست الصوتية يعد مادة للنقاش والتحاور مع الآخرين) بنسبه 91% ، يليها (تساعدني الموضوعات المطروحة في رفع المستوى الوعي المحيط بي من قضايا مجتمعية) بنسبه

85.6%، ثم (تكسبني الثقة في ذاتي مما يساعدني على تدعيم وجهه نظري في الموضوعات التي اتحاور بشأنها) بنسبه 84.6% .

- وأيضا دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024م) حيث أكدت الدراسة أن من دوافع تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست المتعلقة بالشأن الثقافي أنها (سهولة الاستماع لها في أى وقت وأى مكان) بنسبه 78% ، يليها (تنوع القضايا الثقافية المنشورة من خلالها بالمجالات المختلفة) بنسبه 77.3% ، ثم (إمكانية تقديم محتوى مرئى ثقافى لجانب المحتوى الصوتى) بنسبه 75%.

- ترى الباحثة أن هناك العديد من الأسباب والدوافع لمتابعة الشباب الجامعى لبرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات ، مما يجعل هذه البرامج وسيلة فعالة لدى الشباب للتعلم والتواصل والتفاعل الاجتماعى ، والالمام بالمواضيع الحديثة التى تساهم فى التكيف الاجتماعى لديهم، وتعزيز التفكير النقدى من خلال استكشاف وجهات نظر مختلفة مما يجعلها جذابة لديهم .

14. أساليب تفاعل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مع المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست تطوير مهارات إدارة الذات

جدول (17) كيفية تفاعل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مع المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست تطوير مهارات إدارة الذات

كيفية التفاعل	دائما		أحيانا		نادرا		المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط
	ك	%	ك	%	ك	%				
أعلق على الموضوعات المطروحة	148	37	208	52	44	11	2.26	0.643	75.33	أحيانا
حفظ المحتوى لمشاهدته أكثر من مرة	179	44.8	174	43.5	47	11.8	2.33	0.676	77.67	أحيانا
أعيد مشاركة البودكاست على صفحتى الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعى	169	42.3	121	30.3	110	27.5	2.15	0.823	71.67	أحيانا

4	أحيانا	76.00	0.625	2.28	9.5	38	53.5	214	37	148	الإشتراك في صفحات اليودكاست على شبكات التواصل الاجتماعي
1	دائما	87.33	0.684	2.62	11.5	46	15.5	62	73	292	أتابع الحلقات الجديدة فور نزولها
7	أحيانا	65.33	0.595	1.96	19.8	79	64.5	258	15.8	63	أنتقد بعض الآراء لم تعجبني
3	أحيانا	77.67	0.544	2.33	3.8	15	59.5	239	36.5	146	اشترك في القنوات الخاصة ببرامج اليودكاست عن مهارات الذات
4	أحيانا	76.00	0.595	2.28	7.5	30	56.8	227	35.8	143	أتواصل مع البرامج التي تتيح مشاركة الجمهور وأشارك بها
2	دائما	79.67	0.696	2.39	12.3	49	36.3	145	51.5	206	أقرأ تعليقات الآخرين على البرامج

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

جاء (أتابع الحلقات الجديدة فور نزولها) في مقدمة أساليب تفاعل الشباب الجامعي المصري والسعودي مع المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست تطوير مهارات إدارة الذات بوزن نسبي (87.33%) ، بينما جاء (أقرأ تعليقات الآخرين على البرامج) في المركز الثاني بوزن نسبي (79.67%) ، في حين جاءت (حفظ المحتوى لمشاهدته أكثر من مرة) ، (اشترك في القنوات الخاصة ببرامج اليودكاست عن مهارات الذات) في المركز الثالث بوزن نسبي (77.67%) ، ثم جاءت (الإشتراك في صفحات اليودكاست على شبكات التواصل الاجتماعي) ، (أتواصل مع البرامج التي تتيح مشاركة الجمهور وأشارك بها) في المركز الرابع بوزن نسبي (76%) ، ثم في المركز الخامس جاءت (أعلق على الموضوعات المطروحة) بوزن نسبي (75.33%) .

- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، 2025م) ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أشكال التفاعل مع المحتوى الثقافي عبر برامج اليودكاست (أعبّر عن إعجابي بالبودكاست) بوزن نسبي (92.7) ، وجاء (المشاركة للمحتوي) بوزن نسبي (90.0) ، يليها (تحميل المحتوى وحفظه) بوزن نسبي (79.0) ، يليها (دعوة

الأصدقاء للاشتراك فى القناة) بوزن نسبى (76.7)، ثم (كتابة تعليق) بوزن نسبى (74.7) .

- وأيضاً مع دراسة (إيمان حلمى على سلامة ، 2025م) ، حيث أدلت الدراسة أن من أساليب تفاعل أفراد العينة مع القضايا المجتمعية التى يطرحها البودكاست (أقوم بعمل إعجاب) بنسبه 54% ، يليها (أقوم بعمل اشتراك ومتابعة لصفحة البودكاست) بنسبه 38.9% ، ثم (أقوم بتحميل المحتوى وحفظه) بنسبه 26.70% ، يليها (أقوم بمشاركة المحتوى) بنسبه 24.90% ، (أقوم بدعوة الأصدقاء للمتابعة) بنسبه 22.70% .

- وكذلك مع دراسة (إيمان محمود محمد ، 2024م) ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أساليب تفاعل الجمهور مع حلقات البودكاست كتابة تعليق بنسبة 17.4% ، ثم الاشتراك فى القناة بنسبة 8.1% ، ثم الإعجاب بالحلقة بنسبة 5.8% ، يليها مشاهدة الحلقات الجديدة بنسبة 4.3% .

- وأيضاً مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) ، حيث أكدت عينة الدراسة تفاعلها مع المحتوى المقدم ببرامج البودكاست من خلال (حفظ المحتوى) بنسبة 52% ، ثم قراءة التعليقات بنسبة 48.2% ، أشارك الآخرين بإرسال البودكاست إليهم بنسبة 46.3% ، ثم أعلق على الموضوعات المطروحة بنسبة 24.2% .

- ودراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، 2024م)، حيث أكدت أن من أساليب تفاعل الباحثين مع برامج البودكاست الإخبارية أنها (الإعجاب بالمنشور) بوزن نسبى 72.55 ، يليها (متابعة قنوات البودكاست) بوزن نسبى 66.66 ، ثم (التعليق على البودكاست) بوزن نسبى 56.86 .

- وأيضاً دراسة (زياد تيسير نصرات ، 2024م) ، حيث أكدت الدراسة أن من أساليب تفاعل أفراد عينة الدراسة مع الموضوعات التى يتم الاستماع إليها عبر تطبيق البودكاست (مشاركة المحتوى الصوتى مع الآخرين) بنسبه 96.7% ، ثم (كتابة تعليق على المحتوى) بنسبة 95.3% ، يليها (تسجيل الاعجاب على

المحتوى الصوتي (بنسبه 94.7% ، ثم (تحميل المحتوى الصوتي وحفظه) بنسبة 91.3% ، يليها (متابعة المحتوى الصوتي) بنسبة 91%.

- **واتفقت أيضاً مع دراسة (وداد هارون أحمد محمد أرباب ، 2023م) ، حيث اتفقت الدراسة على أن من أساليب تفاعل الجمهور مع برامج البودكاست مشاركة المحتوى بنسبة 21% ، يليها إتاحة التعليقات والردود بنسبة 15%.**

- **وأيضا مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م) ، حيث أكدت الدراسة أن من أشكال التفاعل مع المحتوى الصوتي الذى يتم تقديمه عبر قنوات تطبيق البودكاست جاء فى المقدمة (متابعة المحتوى الصوتي) بوزن نسبى 87 ، ثم (الإعجاب بتطبيق بودكاست) بوزن نسبى 85.7 ، يليها (تحميل عينة الدراسة محتوى قنوات تطبيق البودكاست وحفظها) بوزن 83.3 .**

- **ترى الباحثة تفاعل الشباب الجامعى عينة الدراسة مع برامج البودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات ، وقد يرجع ذلك لتنوع الموضوعات المقدمة عن إدارة الذات ، وهذا ما أكدته الدراسة الحالية ، مما يؤكد رغبة عينة الدراسة فى تطوير مهاراتهم الشخصية ، والتفكير بشكل إيجابى وتحقيق الأهداف ، مما يجعل المحتوى المتعلق بإدارة الذات جذاباً وممتعاً لهم .**

15. استفادة الشباب الجامعى المصرى والسعودى من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات

جدول (18) مدى استفادة الشباب الجامعى المصرى والسعودى من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات

الاتجاه العبارة	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي مدى الاستفادة
	ك	%	ك	%	ك	%	
استفدت بشكل كبير	179	44.8	104	52	75	37.5	استفدت إلى حد كبير
	177	44.2	78	39	99	49.5	استفدت إلى حد ما
	44	11	18	9	26	13	نادرا ما استفدت

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات إدارة الذات جاءت في المرتبة الأولى (استفدت إلى حد كبير) بنسبة (44.8%) ، في حين جاء (استفدت إلى حد ما) في المرتبة الثانية بنسبة (44.2%) ، بينما جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة (نادرا ما استفدت) بنسبة (11%) ، وتبين أن اتجاه العبارة لمدى استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات جاءت (استفدت إلى حد كبير) .
- **تشير هذه النتيجة** على ارتفاع مستوى استفادة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) من برامج البودكاست في تنمية مهارات إدارة الذات لديهم وقد يرجع ذلك لما تتميز به هذه البرامج من تنوع المجالات ، وهذا ما أثبتته النتيجة السابقة على تنوع مجالات برامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات من تنمية مهارات التواصل الشخصي والمهني الفعال واستراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية ، ومهارات القيادة وإدارة الفرق ، وتحفيز الآخرين وكيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعي وطرق النجاح والتطوير الشخصي ، مما يجعلها مادة إعلامية مفيدة لديهم .
- وبحساب قيمة χ^2 بلغت (8.644)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.013 وهي أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في مدى الاستفادة من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات.

16. استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من متابعة برامج البودكاست في

تطوير مهارات إدارة الذات

جدول (19) استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من متابعة برامج البودكاست في تطوير مهارات إدارة الذات

الدالة	مستوى المعنوية	الحرية لدرجة	قيمة كاي ²	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي الاستفادة
				%	ك	%	ك	%	ك	
0.004	0.05	1	8.427	52.2	209	59.5	119	45	90	تعزز الوعي الذاتي لفهم نقاط الضعف والقوى لدى
0.187			1.737	58.2	233	61.5	123	55	110	تحفز التفكير الإيجابي مما يعزز التفكير والابداع
0.299			1.079	36.5	146	34	68	39	78	توفر استراتيجيات عملية من خلال تجارب شخصية
0.557			0.345	76.2	305	77.5	155	75	150	تطور مهارات جديدة ومختلفة تحسن أدائي الشخصي والمهني
0.515			0.425	30.5	122	32	64	29	58	تساعد على فتح آفاق جديدة للتفكير بطرق مختلفة
0.684			0.165	41	164	42	84	40	80	تيسر الوصول للمعرفة والمعلومات من خبراء متخصصين
0.036			3.614	48.2	193	53	106	43.5	87	تحسن مهارات التواصل مما يساهم في تحسين العلاقات الشخصية والمهنية

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- جاء (تطور مهارات جديدة ومختلفة تحسن أدائي الشخصي والمهني) في مقدمة الاستفادة من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي بنسبة (76.2 %)، في حين جاء (تحفز التفكير الإيجابي مما يعزز التفكير والابداع) في المرتبة الثانية بنسبة

(58.2%) ، وفي المرتبة الثالثة (تعزز الوعي الذاتى لفهم نقاط الضعف والقوى لدي) بنسبة (52.2%) ، وجاء (تحسن مهارات التواصل مما يساهم فى تحسين العلاقات الشخصية والمهنية) فى المرتبة الرابعة بنسبة (48.2%) .

- **يتضح مما سبق** استفادة الشباب الجامعى المصرى والسعودى من متابعة برامج البودكاست فى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم وجاء فى مقدمة استفادتهم تطور مهارات جديدة ومختلفة لتحسين أداءهم الشخصى والمهنى ، مما يساهم فى إعداد الشباب الجامعى لمواجهة تحديات الحياة الأكاديمية والمهنية بشكل أفضل لديهم .

- وبحساب قيمة كا² لجميع العبارات الدالة على استفادة الشباب الجامعى المصرى والسعودى من متابعة برامج البودكاست فى تطوير مهارات إدارة الذات عند درجة حرية (1) تبين أن جميعها قيم غير دالة إحصائياً، ويعنى ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى **ماعداد:**

- قيمة كا² (تعزز الوعي الذاتى لفهم نقاط الضعف والقوى لدي) بلغت (8.427)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.004، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (تعزز الوعي الذاتى لفهم نقاط الضعف والقوى لدي).

- وقيمة كا² (تحسن مهارات التواصل مما يساهم فى تحسين العلاقات الشخصية والمهنية) بلغت (3.614)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.036، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (تحسن مهارات التواصل مما يساهم فى تحسين العلاقات الشخصية والمهنية).

17. ثقة الشباب الجامعي المصري والسعودي في المحتوى المقدم من خلال برامج البودكاست عن تطوير مهارات الذات

جدول (20) مدى ثقة الشباب الجامعي المصري والسعودي في المحتوى المقدم من خلال برامج البودكاست عن تطوير مهارات الذات

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي مدى ثقة
	%	ك	%	ك	%	ك	
ثقة متوسطة	42	168	47	94	37	74	أثق بدرجة كبيرة
	47.5	190	45	90	50	100	أثق بدرجة متوسطة
	10.5	42	8	16	13	26	أثق فيها بدرجة منخفضة
قيمة كا ² = 5.288 درجة الحرية = 2 مستوى المعنوية = 0.05 الدلالة = 0.071							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن ثقة الشباب الجامعي المصري والسعودي من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات جاءت في المرتبة الأولى (أثق بدرجة متوسطة) بنسبة (47.5%)، في حين جاء (أثق بدرجة كبيرة) في المرتبة الثانية بنسبة (42%) ، بينما جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة (أثق بدرجة منخفضة) بنسبة (10.5%) ، وتبين أن اتجاه العبارة لمدى ثقة الشباب الجامعي المصري والسعودي من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات جاءت (أثق بدرجة متوسطة) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ، 2025) ، حيث أوضحت عينة الدراسة درجة ثقتهم في البودكاست كمصدر للمعلومات حول القضايا المجتمعية (أثق بدرجة متوسطة) بنسبة 58.7% ، يليها (أثق بدرجة كبيرة) بنسبه 32.3% ، ثم (أثق بدرجة منخفضة) بنسبه 9% .

- كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير نصرات ، 2024م) ، حيث أوضحت عينة الدراسة مستوى ثقتهم فى المحتوى الصوتى المقدم عبر برامج البودكاست (أثق إلى حد ما) فى الترتيب الأول بنسبه 66.3% ، يليها فى الترتيب الثانى (أثق دائما) بنسبه 27% ، وفى الترتيب الأخير (أثق نادراً) بنسبه 6.8%.
- وأيضاً اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، 2024م) ، حيث أكدت عينة الدراسة من خلال تقييم دور البودكاست حيث جاء (أثق فى المعلومات التى أسمعها فى البودكاست) بوزن نسبى 74.4 من إجمالى عينة الدراسة .
- ودراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024م) ، حيث كشفت الدراسة أن نسبة 65% من عينة الدراسة تثق إلى حد ما فى المحتوى الثقافى عبر برامج البودكاست فى المقابل نسبه 21.5% من عينة الدراسة تثق نادراً فى المحتوى الثقافى وجاء نسبة 13.5% من عينة الدراسة تثق بشكل دائم فى المحتوى الثقافى المقدم عبر برامج البودكاست .
- واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله ، 2025م) ، حيث أكدت عينة الدراسة مستوى ثقتهم فى المحتوى المقدم عبر برامج البودكاست (دائماً) بنسبة (59.57%) ، وجاء (أحياناً) بنسبة (31.5%) .
- كذلك دراسة (صفاء قديرى ، 2024م) حيث أكدت عينة الدراسة ثقة المبحوثين فى المعلومات الصحية بالبودكاست الصحى جاءت (دائماً) بنسبة 62% ، وجاء (أحياناً) بنسبه 24% .
- وأيضاً دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، 2023م) ، حيث أوضحت الدراسة جاء ثقة المبحوثين فى المعلومات التى يقدمها برامج البودكاست مرتفعة بنسبه 67.3% ، يتقوا بدرجة متوسطة بنسبه 24.2% ، ثم بدرجة منخفضة بنسبه 4.5% .
- يتضح مما سبق ارتفاع مستوى ثقة الشباب الجامعى فى المحتوى المقدم عبر برامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات ، وقد يرجع ذلك للعديد من الأسباب منها لاستضافة البرامج لخبراء ومختصين فى مجالات الإدارة الذاتية ، مما يزيد

ثقة الشباب الجامعي في المحتوى المقدم بالبرامج لذا لا بد من أن يراعى القائمين على هذه البرامج بالاهتمام بكل ما يقدم من خلالها ومخاطبة الشباب الجامعي من خلالها لأنها أداة تواصل فعالة وهامة .

- وبحساب قيمة χ^2 بلغت (5.288)، وبما أن الدلالة عند مستوى 0.071 وهى أكبر من 0.05 إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في المحتوى المقدم من خلال برامج بودكاست عن تطوير مهارات الذات.

18. أسباب ثقة الشباب الجامعي في المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست عن تطوير

مهارات إدارة الذات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي:

جدول (21) أسباب ثقة الشباب الجامعي في المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي:

الترتيب	الدلالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة χ^2	الإجمالي ن=400		السعودي ن=200		المصري ن=200		الشباب الجامعي الأسباب
					%	ك	%	ك	%	ك	
6	0.617	0.05	1	0.251	47.8	191	49	98	46.5	93	تقديم البرامج معلومات نابغة عن تجارب شخصية
9	0.000			15.14 7	31	124	40	80	22	44	يستضيف البرامج خبراء ومختصين في مجالات تطوير الذات
7	0.270			1.219	45.8	183	43	86	48.5	97	التوازن في معالجة الموضوعات وعدم الانحياز
3	1.000			0.000	63	252	63	126	63	126	دقة المعلومات المقدمة باسـتخدام الاحصائيات والأرقام

8	0.752			0.100	34.2	137	33.5	67	35	70	يتسم مقدم البودكاست بسمعة طيبة والمصداقية
4	0.049			3.861	69.8	251	58	116	67.5	135	ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة
1	0.012			6.268	52.5	279	64	128	75.5	151	يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية
5	0.109			2.566	62.8	210	56.5	113	48.5	97	البيانات الوصفية واضحة وكاملة (اسم البودكاست ، وصف البودكاست ، عنوان الحلقة ، وصف الحلقة)
2	0.250			1.325	64.8	259	62	124	67.5	135	الاعتماد على الأساليب النقاشية والروائية والتفسيرية للقضايا والموضوعات

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- جاء (ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة) فى مقدمة أسباب ثقة الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات لديهم بنسبة (69.8 %)، فى حين جاء (الاعتماد على الأساليب النقاشية والروائية والتفسيرية للقضايا والموضوعات) فى المرتبة الثانية بنسبة (64.8 %) ، بينما جاء فى المرتبة الثالثة (دقة المعلومات المقدمة باستخدام الاحصائيات والأرقام) بنسبة (63 %) ، وجاء (البيانات الوصفية واضحة وكاملة) اسم البودكاست ، وصف البودكاست ، عنوان الحلقة ، وصف الحلقة)) فى المرتبة الرابعة بنسبة (62.8 %) ، ثم فى المرتبة الخامسة (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية) بنسبة (52.5 %) ، يليها (تقدم البرامج

معلومات نابغة عن تجارب شخصية) فى المرتبة السادسة بنسبة (47.8%) ، وفى المرتبة السابعة جاء (التوازن فى معالجة الموضوعات وعدم الانحياز) بنسبة (45.8%) ، ثم فى المرتبة الثامنة جاء (يتسم مقدم البودكاست بسمعة طيبة والمصادقية) بنسبة (34.2%) ، فى حين جاء فى المرتبة التاسعة (يستضيف البرامج خبراء ومختصين فى مجالات تطوير الذات) بنسبة (31%).

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير، 2025م)** ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أسباب الثقة فى المحتوى الصوتى الثقافى الذى يقدمه برامج البودكاست أن (البرامج تعتمد على أسلوب دقيق ومبنى على البحث العلمى) بوزن نسبى (80.3) ، وجاء (استضافة خبراء ومختصين فى الموضوعات الثقافية) بوزن نسبى (78.0) ، وأيضا (الموضوعات تعالج بموضوعية وحيادية عالية) بوزن نسبى (75.0) .

- **كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (إيمان محمود محمد، 2024)** ، حيث أكدت عينة الدراسة أن مصادر اعتماد حلقات البودكاست كانت فى المرتبة الأولى اعتمادها على آراء وتجارب شخصية بنسبة (39.1%) .

- **وكذلك دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق، 2024)** حيث أدلت الدراسة أن من أسباب ثقة المبحوثين فى برامج البودكاست كمصدر للمعلومات والأخبار أنها (تقدم تغطية فورية للأحداث الحالية) بنسبه 23.2% ، يليها (الانفراد ببعض الأخبار والأحداث والمعلومات) بنسبة 18.9% ، ثم (تهتم بتناول تفاصيل الأحداث والموضوعات وتقدم معالجة عميقة) بنسبة 12.9% .

- **وكذلك دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان، 2024م)** ، حيث أوضحت الدراسة على تنوع أسباب ثقة عينة الدراسة فى المحتوى الثقافى المقدم عبر برامج البودكاست حيث جاء فى المقدمة سبب (أسم المدون الصوتى وشهرته) بوزن نسبى 80.3 ، يليها (تضمن البودكاست محتوى مرئى الفيديوها والصور) بوزن نسبى 78 ، وأيضا (حرية التعبير عن رأى فيما يخص المحتوى الثقافى) بنسبه 75% .

- **ودراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م) ،** حيث أدلت الدراسة أن من أسباب ثقة عينة الدراسة في المحتوى الصوتي الذي يقدمه قنوات تطبيق البودكاست (المصادقية وتنوع المحتوى الصوتي) بوزن نسبي 84.7 ، وأيضا (تضمن القناة لمحتوى مرئى من فيديوهات وصور) بوزن نسبي 81.7 .
- **كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين أحمد على حسن ، 2023م) ،** حيث اتفقت عينة الدراسة أن مسار البرهنة الأكثر استخداماً من مقدمى الحلقات البودكاست هي اعتماد حلقات البودكاست على خبرات شخصية فى المرتبة الأولى بنسبة 50%.
- **وبحساب قيمة كا² لجميع العبارات الدالة على أسباب ثقة الشباب الجامعى فى المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات من خلال وسائل التواصل الاجتماعى عند درجة حرية (1) تبين أن جميعها قيم غير دالة إحصائية، ماعدا:**
- **قيمة كا² (يستضيف البرامج خبراء ومخصصين فى مجالات تطوير الذات) بلغت (15.147)،** وبما أن الدلالة عند مستوى 0.000، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (يستضيف البرامج خبراء ومخصصين فى مجالات تطوير الذات).
- **وقيمة كا² (ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة) بلغت (3.861)،** وبما أن الدلالة عند مستوى 0.049، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة).
- **وقيمة كا² (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية) بلغت (6.268)،** وبما أن الدلالة عند مستوى 0.012، وهى أقل من 0.05 إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية).

19. مقترحات الشباب الجامعي لتطوير برامج البودكاست عن مهارات الذات:

جدول (22) أهم مقترحات الشباب الجامعي لتطوير برامج البودكاست عن مهارات الذات

الترتيب	الشباب الجامعي		المصري		السعودي		الإجمالي	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
2	103	51.5	100	50	203	50.8	203	50.8
4	90	45	81	40.5	171	42.8	171	42.8
6	74	37	78	39	152	38	152	38
3	84	42	88	44	172	43	172	43
1	118	59	106	53	224	56	224	56
8	53	26.5	57	28.5	110	27.5	110	27.5
5	73	63.5	83	41.5	156	39	156	39
7	59	29.5	59	29.5	118	29.5	118	29.5

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن من أهم مقترحات الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لتطوير برامج البودكاست عن مهارات الذات جاء في المرتبة الأولى (استضافة ضيوف متميزين في مجالات تطوير الذات لتقديم رؤى قيمة وجديدة) بنسبة (56%) ، يليها في المرتبة الثانية (استخدام أسلوب السرد القصصي لجعل المحتوى أكثر إثارة واهتمام بنسبة (50.8%) ، في حين جاء في المرتبة الثالثة (تخصيص حلقات خاصة للرد

على استفسارات الجمهور) بنسبة (43%) ، يليها فى المرتبة الرابعة (تقديم موضوعات تهم الجمهور بناءً لملاحظاتهم واهتماماتهم) بنسبة (42.8%) ، ثم (استخدام استطلاعات الرأى لمعرفة اهتمامات الجمهور وتفضيلاتهم) فى المرتبة الخامسة بنسبة (39%).

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير، 2025) ،** حيث جاء من أهم اقتراحات عينة الدراسة حول البودكاست ليكون أكثر جذباً للجمهور (استضافة ضيوف مميزين ومتخصصين فى مختلف المجالات الثقافية) بنسبة 10.5% ، وأيضا (تضمن مقاطع صوتية من الفعاليات الثقافية الحية لجعل المحتوى أكثر تفاعلية) بنسبة 8.75% ، ثم (تقديم محتوى متنوع يشمل موضوعات ثقافية واجتماعية وترفيهية) بنسبة 6.25% .

20. مستوى مقياس مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعى المصرى والسعودى

جدول (23) مستوى مقياس مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعى المصرى والسعودى

العبارات	دائما		أحيانا		نادرا		المتوسط	المعبري الأحرف	الوزن النسبي	قوة العبارة	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%					
التخطيط الجيد= 13.16 (مستوى متوسط)											
أحرص على أن يكون لى أهداف أسعى لتحقيقها	170	42.5	216	54	14	3.5	2.39	0.556	79.67	دائما	2
أحدد الأهداف التى أرغب فى الوصول لها مستقبلاً	113	28.3	268	67	19	4.8	2.24	0.525	74.67	أحيانا	4
أجمع معلومات موثوقة لدعم خططي	181	45.3	174	43.5	45	11.3	2.34	0.671	78.00	دائما	3
أستطع تطوير استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافي	227	56.8	145	36.3	28	7	2.50	0.625	83.33	دائما	1
أجد صعوبة فى تقييم خططي	50	12.5	159	39.8	191	47.8	1.65	0.692	55.00	نادرا	5
لدى خطة مستقبلية لحياتي المهنية بعد المرحلة الجامعية	76	19	267	66.8	57	14.3	2.05	0.575	68.33	أحيانا	4
اتخاذ القرار= 16.39 (مستوى مرتفع)											
أحدد الموضوع الذى أريد تحقيقه قبل اتخاذ القرار	149	37.3	199	49.7	52	13	2.24	0.667	74.67	أحيانا	4
أجمع المعلومات الكافية قبل اتخاذ القرار	234	58.5	108	27	58	14.5	2.44	0.733	81.33	دائما	2

7	نادرا	54.33	1.614	1.63	54.3	217	36.2	145	9.5	38	أتردد عند اتخاذ قرار حاسم في حياتي
5	أحيانا	73.67	0.509	2.21	4.8	19	70	280	25.2	101	أحسب النتائج المترتبة على القرار قبل اتخذه
6	أحيانا	56.00	0.714	1.68	46.8	187	38.8	155	14.5	58	أصاب بالتوتر عندما يمر بي موقف يجب اتخاذ القرار فيه
3	أحيانا	77.67	0.609	2.33	7.5	30	52.5	210	40	160	أنصح أصدقائي بضرورة دراسة المشكلة قبل اتخاذ القرار
8	نادرا	47.33	0.667	1.42	57.8	271	22.3	89	10	40	أتسرع في اتخاذ قراراتي
1	دائما	81.67	0.598	2.45	5.5	22	44.5	178	50	200	أدرس الحلول المتاحة قبل اتخاذ القرار
الدافعية الذاتية = 16.46 (مستوى متوسط)											
6	أحيانا	72.67	0.500	2.18	5.3	21	72	288	22.8	91	أستطع مواجهة العديد من الصعوبات في حياتي العملية
1	دائما	88.00	0.602	2.64	6.5	26	23.3	93	70.3	281	استمتع بالتحدى في إتمام المهام المطلوبة
7	نادرا	52.00	0.666	1.56	54.3	217	36	144	9.8	39	أعتقد أن النجاح يرتبط بالحظ أكثر من بذل الجهد
5	أحيانا	76.00	0.737	2.28	17	68	38	152	45	180	أصر على تحقيق طموحاتي المستقبلية
4	دائما	86.33	0.590	2.59	5.3	21	30.8	123	64	256	أتعلم من أخطائي ولا استسلم عند الوقوع بها
3	دائما	86.67	0.613	2.60	6.8	27	26.3	105	67	268	أبحث عن طرق جديدة لتحفيز نفسي
2	دائما	87.67	0.588	2.63	5.5	22	26.5	106	68	272	أتطلع لأن أحصل على مركز هام في حياتي المهنية
إدارة الوقت = 17.93 (مستوى متوسط)											
3	دائما	79.33	0.597	2.38	6	24	50	200	44	176	أستطع إدارة وقتي بكفاءة وأحدد أولوياتي بوضوح
6	أحيانا	69.00	0.611	2.07	15.3	61	62.3	249	22.5	90	لدى العديد من الطرق للاستفادة من وقتي
7	نادرا	52.33	0.671	1.57	53	212	36.8	147	10.3	41	يضيع الكثير من وقتي دون عمل شيء مفيد
3	دائما	79.33	0.715	2.38	13.8	55	34.5	138	51.7	207	أجاهد نفسي على عدم تضيق وقتي دون فائدة
1	دائما	83.33	0.715	2.50	13	52	23.8	95	63.3	253	أوازن بين وقتي واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي
2	دائما	80.33	0.680	2.41	11	44	37.5	150	51.5	206	أنجز الأعمال المطلوبة مني في الوقت المحدد له
4	أحيانا	77.33	0.695	2.32	13.3	53	41.8	167	45	180	أستطع ابتكار أفكار جديدة للاستفادة من الوقت والجهد
5	أحيانا	76.67	0.683	2.30	12.8	51	44.3	177	43	172	أسعى لعدم التأجيل في إنجاز واجباتي

حل المشكلات = 11.08 (مستوى متوسط)											
3	دائما	81.67	0.747	2.45	15.5	62	24.5	98	60	240	أحدد المشكلات بوضوح وبقوة
4	أحيانا	62.00	0.675	1.86	31	124	52.5	210	16.5	66	أجمع المعلومات لحل المشكلة لكن افتقر لبعض التفاصيل
2	دائما	83.33	0.629	2.50	7.3	29	35.5	142	57.3	229	لدى القدرة على تحليل خيارات الحلول بفعالية وتحديد الأنسب لي
5	أحيانا	57.33	0.696	1.72	42.3	16	43.7	175	14	56	أشعر بالقلق عند الوقوع في مشكلة
1	دائما	85.67	0.712	2.57	13	52	17.5	70	69.5	278	أقدم نصائح وحلول لأصدقائي عند الوقوع في مشكلة
الثقة بالنفس = 25.68 (مستوى متوسط)											
2	دائما	86.00	0.715	2.58	13.3	53	16	64	70.8	283	أشعر أنني شخص محبوب ممن حولي
3	دائما	85.33	0.734	2.56	14.5	58	15.3	61	70.3	281	أرغب في أن أكون شخص مميز
10	نادرا	54.33	0.624	1.63	44.8	179	47.5	190	7.8	31	أحجل من بعض تصرفاتي أمام الآخرين
5	دائما	80.67	0.788	2.42	18.8	75	20.3	81	61	244	أرغب في التعبير عن رأيي في الموضوعات المختلفة مع زملائي بالجامعة
1	دائما	88.00	0.701	2.64	13	52	10	40	77	308	أشعر بالفخر عند كل انجاز احققه
6	دائما	79.33	0.704	2.38	13	52	36.5	146	50.5	202	لدى بعض القدرات تؤهلني للنجاح
9	أحيانا	71.00	0.575	2.13	10.8	43	65.3	261	24	96	أتعامل مع المواقف المختلفة بحكمة
8	أحيانا	72.00	0.723	2.16	19.3	77	45.3	181	35.5	142	أستطع إقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية الجيدة
7	أحيانا	76.33	0.686	2.29	13.3	53	44.8	179	42	168	أقبل النقد بشكل إيجابي من الآخرين
6	دائما	79.33	0.575	2.38	4.8	19	53	212	42.3	169	أعبر عن أفكاري وأستمع جيدا للآخرين
4	دائما	84.33	0.704	2.53	12.3	49	23	92	64.8	259	أقدم بعض النصائح إذ تعرض أحد أصدقائي للمشكلات
100.70 (مستوى متوسط)											مستوى محصلة المهارات

يتضح من بيانات الجدول السابق مايلي :

نتائج البعد الأول : التخطيط الجيد :

- جاء بعد التخطيط الجيد فى المستوى المتوسط فبلغ (13.16) ، وتصدرت عبارة (أستطع تطوير استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافي) فى الترتيب الأول لمهارة التخطيط الجيد لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (2.50) ووزن نسبى (83.33%) ، فى حين جاءت عبارة (أحرص على أن يكون لى أهداف أسعى لتحقيقها) فى الترتيب الثانى بمتوسط (2.39) ووزن نسبى (79.67%) ، بينما جاءت عبارة (أجمع معلومات موثوقة لدعم خطتي) فى الترتيب الثالث بمتوسط (2.34) ووزن نسبى (78%)، ثم جاءت عبارة (أحدد الأهداف التى أرغب فى الوصول لها مستقبلاً) فى الترتيب الرابع بمتوسط (2.24) ووزن نسبى (74.67%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (لدى خطة مستقبلية لحياتى المهنية بعد المرحلة الجامعية) بمتوسط (2.05) ووزن نسبى (68.33%) ، وجاء فى الترتيب السادس والأخيرة عبارة (أجد صعوبة فى تقييم خطتي) بمتوسط (1.65) ووزن نسبى (55%) .

نتائج البعد الثانى : اتخاذ القرار :

- جاء بعد اتخاذ القرار فى المستوى المرتفع فبلغ (16.39) ، وتصدرت عبارة (أدرس الحلول المتاحة قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الأول لمهارة اتخاذ القرار لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (2.45) ووزن نسبى (81.67%) ، فى حين جاءت عبارة (أجمع المعلومات الكافية قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الثانى بمتوسط (2.44) ووزن نسبى (81.33%) ، بينما جاءت عبارة (أنصح أصدقائى بضرورة دراسة المشكلة قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الثالث بمتوسط (2.33) ووزن نسبى (77.67%)، ثم جاءت عبارة (أحدد الموضوع الذى أريد تحقيقه قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الرابع بمتوسط (2.24) ووزن نسبى (74.67%) ، فى حين جاء فى الترتيب

الخامس عبارة (أحسب النتائج المترتبة على القرار قبل اتخاذه) بمتوسط (2.21) ووزن نسبي (73.67%) ، وجاء فى الترتيب السادس عبارة (أصاب بالتوتر عندما يمر بى موقف يجب اتخاذ القرار فيه) بمتوسط (1.86) ووزن نسبي (56%) ، وجاء فى الترتيب السابع عبارة (أتردد عند اتخاذ قرار حاسم فى حياتي) بمتوسط (1.63) ووزن نسبي (54.33) ، بينما جاء فى الترتيب الثامن عبارة (أتسرع فى اتخاذ قراراتي) بمتوسط (1.42) ووزن نسبي (47.33).

نتائج البعد الثالث :الدافعية الذاتية :

- جاء بعد الدافعية الذاتية فى المستوى المتوسط فبلغ (16.46) ، وتصدرت عبارة (استمتع بالتحدى فى إتمام المهام المطلوبة) فى الترتيب الأول لمهارة الدافعية الذاتية لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (2.64) ووزن نسبي (88%) ، فى حين جاءت عبارة (أطلع لأن أحصل على مركز هام فى حياتي المهنية) فى الترتيب الثانى بمتوسط (2.63) ووزن نسبي (87.67%) ، بينما جاءت عبارة (أبحث عن طرق جديدة لتحفيز نفسي) فى الترتيب الثالث بمتوسط (2.60) ووزن نسبي (86.67%) ، ثم جاءت عبارة (أتعلم من أخطائى ولا استسلم عند الوقوع بها) فى الترتيب الرابع بمتوسط (2.59) ووزن نسبي (86.33%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (أصر على تحقيق طموحاتى المستقبلية) بمتوسط (2.28) ووزن نسبي (76%) ، وجاء فى الترتيب السادس عبارة (أستطع مواجهة العديد من الصعوبات فى حياتي العملية) بمتوسط (2.18) ووزن نسبي (72.67%) ، وجاء فى الترتيب السابع عبارة (أعتقد أن النجاح يرتبط بالحظ أكثر من بذل الجهد) بمتوسط (1.56) ووزن نسبي (52) .

نتائج البعد الرابع :إدارة الوقت :

- جاء بعد إدارة الوقت فى المستوى المتوسط فبلغ (17.93) ، وتصدرت عبارة (أوازن بين وقتى واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي) فى الترتيب الأول لمهارة

الدافعية الذاتية لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي (المصري والسعودي) بمتوسط (2.50) ووزن نسبي (83.33%) ، في حين جاءت عبارة (أنجز الأعمال المطلوبة منى في الوقت المحدد له) في الترتيب الثاني بمتوسط (2.41) ووزن نسبي (80.33%) ، بينما جاءت عبارة (أستطع إدارة وقتي بكفاءة وأحدد أولوياتي بوضوح) وعبارة (أجاهد نفسي على عدم تضييع وقتي دون فائدة) في الترتيب الثالث بمتوسط (2.38) ووزن نسبي (79.33%) ، ثم جاءت عبارة (استطع ابتكار أفكار جديدة للاستفادة من الوقت والجهد) في الترتيب الرابع بمتوسط (2.32) ووزن نسبي (77.33%) ، في حين جاء في الترتيب الخامس عبارة (أسعى لعدم التأجيل في إنجاز واجباتي) بمتوسط (2.30) ووزن نسبي (76.67%) ، وجاء في الترتيب السادس عبارة (لدى العديد من الطرق للاستفادة من وقتي) بمتوسط (2.07) ووزن نسبي (69%) ، وجاء في الترتيب السابع عبارة (يضيع الكثير من وقتي دون عمل شيء مفيد) بمتوسط (1.57) ووزن نسبي (52.33%) .

نتائج البعد الخامس : حل المشكلات :

- جاء بعد حل المشكلات في المستوى المتوسط فبلغ (11.8) ، وتصدرت عبارة (أقدم نصائح وحلول لأصدقائي عند الوقوع في مشكلة) في الترتيب الأول لمهارة حل المشكلات لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي (المصري والسعودي) بمتوسط (2.57) ووزن نسبي (85.67%) ، في حين جاءت عبارة (لدى القدرة على تحليل خيارات الحلول بفعالية وتحديد الأنسب لي) في الترتيب الثاني بمتوسط (2.50) ووزن نسبي (83.33%) ، بينما جاءت عبارة (أحدد المشكلات بوضوح ودقة) في الترتيب الثالث بمتوسط (2.45) ووزن نسبي (81.67%) ، ثم جاءت عبارة (أجمع المعلومات لحل المشكلة لكن افتقر لبعض التفاصيل) في الترتيب الرابع بمتوسط (1.86) ووزن نسبي (62%) ، في حين جاء في الترتيب الخامس عبارة (أشعر بالقلق عند الوقوع في مشكلة) بمتوسط (1.72) ووزن نسبي (57.33%) .

نتائج البعد السادس : الثقة بالنفس :

- جاء بعد الثقة بالنفس فى المستوى المتوسط فبلغ (25.68) ، وتصدرت عبارة (أشعر أنى شخص محبوب ممن حولي) فى الترتيب الأول لمهارة الثقة بالنفس لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (2.58) ووزن نسبى (86%) ، فى حين جاءت عبارة (أرغب فى أن أكون شخص مميز) فى الترتيب الثانى بمتوسط (2.56) ووزن نسبى (85.33%) ، بينما جاءت عبارة (أقدم بعض النصائح إذ تعرض أحد أصدقائى للمشكلات) فى الترتيب الثالث بمتوسط (2.53) ووزن نسبى (84.33%) ، ثم جاءت عبارة (أرغب فى التعبير عن أرائى فى الموضوعات المختلفة مع زملائى بالجامعة) فى الترتيب الرابع بمتوسط (2.42) ووزن نسبى (80.67%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (لدى بعض القدرات تؤهلنى للنجاح) وعبارة (أعبر عن أفكارى وأستمع جيداً للآخرين) بمتوسط (2.38) ووزن نسبى (79.33%) ، وجاء فى الترتيب السادس عبارة (أقبل النقد بشكل إيجابى من الآخرين) بمتوسط (2.29) ووزن نسبى (76.33%) ، وجاء فى الترتيب السابع عبارة (أستطع إقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية الجيدة) بمتوسط (2.16) ووزن نسبى (72%) ، وفى الترتيب الثامن جاء عبارة (أتعامل مع المواقف المختلفة بحكمة) بمتوسط (2.13) ووزن نسبى (71%) ، يليها عبارة (أخجل من بعض تصرفاتى أمام الآخرين) فى الترتيب التاسع بمتوسط (1.63) ووزن نسبى (54.33%) .

- كما توضح النتائج التفصيلية لأبعاد مهارات إدارة الذات ، جاء متوسط بعد مهارة الثقة بالنفس فى مقدمة مقياس مهارات إدارة الذات حيث بلغ (25.68) ، بينما جاء متوسط بعد (إدارة الوقت) فى الترتيب الثانى حيث بلغ (17.93) ، فى حين جاء متوسط بعد الدافعية الذاتية فى الترتيب الثالث حيث بلغ (16.46) ، بينما جاء فى الترتيب الرابع متوسط بعد (اتخاذ القرار) حيث بلغ (16.39) ، وجاء فى الترتيب الخامس متوسط بعد (التخطيط الجيد) حيث بلغ (13.16) ، بينما جاء فى الترتيب السادس والأخير متوسط بعد (حل المشكلات) حيث بلغ (11.8) .

نتائج اختبار فروض الدراسة:

الفرض الأول:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم

جدول رقم (24)

العلاقة بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم

تطوير مهارات إدارة الذات لديهم		كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
0.000	**0.577	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق مايلي :

- تبين باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط قوية ذات دلالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (**0.577) عند مستوى دلالة (00.000) .
- وبذلك اتضح من نتائج الجدول صحة الفرض الأول القائل " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم " ، حيث كلما زاد معدل تعرض أفراد عينة الدراسة لبرامج البودكاست كلما زادت مهارات إدارة الذات لديهم " .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ، 2025م) ، حيث أكدت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين معدل تعرض أفراد عينة الدراسة للبودكاست ومستوى الوعي بالقضايا المجتمعية حيث بلغت قيمة كا² (48.306) عند درجة حرية (4) ، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.001) .

- وتشير النتائج السابقة أن متابعة الشباب السعودي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست له تأثير على تنمية مهارات إدارة الذات لديهم ، فالمشاهدة المنتظمة للبودكاست يوفر محتوى تعليمي مستمر مما يساهم في تطوير مهاراتهم الشخصية والمهنية والأكاديمية وتطور مهارات العمل والقيادة مما يزيد من ثقة الشباب في مستقبلهم المهني ، مما يعزز من أهمية برامج البودكاست كوسيلة فعالة في تطوير الذات.

الفرض الثاني:

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصداقية للمحتوى المقدم بالبرامج "

جدول رقم (25)

العلاقة بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصداقية للمحتوى المقدم بالبرامج

مستوى الثقة والمصداقية للمحتوى المقدم بالبرامج		كثافة التعرض
قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
**0.554	0.000	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- تبين باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط قوية ذات دلالة إحصائية بين بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصداقية للمحتوى المقدم بالبرامج ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (**0.554) عند مستوى دلالة (00.000) .
- واتضح من نتائج الجدول صحة الفرض الثاني القائل " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصداقية للمحتوى المقدم بالبرامج "
- يتضح مما سبق كلما زاد كثافة متابعة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي كلما زادت ثقة ومصداقية

المحتوى المقدم للشباب الجامعي عبر برامج البودكاست بمواقع التواصل الاجتماعي وقد يرجع ذلك لتنوع المصادر وتغطية الموضوعات المتنوعة ، واستمرارية الجودة بالبرامج فالمشاهدة المتكررة لبرامج ذات جودة عالية يساهم في بناء علاقة ثقة بين المشاهد والمحتوى ، وهذا يؤكد ضرورة الاهتمام بنوعية هذه البرامج لما لها من تأثير على الشباب كأداة فعالة للتعليم وللتطوير لدى الشباب الجامعي .

الفرض الثالث:

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم "

جدول رقم (26)

يوضح العلاقة بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم

تطوير مهارات الذات لديهم		أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست.
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
0.000	**0.448	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- تبين باستخدام معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط قوية ذات دلالة إحصائية بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.448**) ، عند مستوى دلالة (00.000).
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ، 2025) ، حيث أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دوافع تعرض أفراد العينة للبودكاست ومستوى الوعي بالقضايا المجتمعية لديهم حيث بلغت قيمة الارتباط (0.2241) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.05) .

- واتضح من نتائج الجدول صحة **الفرض الثالث القائل:** " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم.
- **ترى الباحثة** أن برامج البودكاست تسهم في تلبية احتياجات المشاهدين التعليمية والشخصية والنفسية ، من خلال تجارب شخصية تساعد المشاهدين على تعزيز ثقتهم بنفسهم فالرغبة في تحسين الذات تدفع الشباب لتطبيق النصائح والأدوات التي تقدمها هذه البرامج مما يسهل عملية التعلم والنمو الشخصي .

الفرض الرابع:

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم".

"جدول رقم (27)

يوضح العلاقة بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم.

مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم		مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست.
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
0.000	**0.525	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- باستخدام معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (****0.525**) عند مستوى دلالة (00.000).
- واتضح من نتائج الجدول صحة **الفرض الرابع القائل :** " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم".

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير، 2025)** ، حيث أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ثقة عينة الدراسة فى المحتوى الثقافى الصوتى الذى يقدمه برامج البودكاست والتأثيرات الناتجة عن متابعة المعلومات الثقافية عبر هذه البرامج حيث جاءت قيمة بيرسون قدرها (0.736) عند مستوى معنوية (0.000) .
- **وكذلك دراسة (إيمان حلمى على سلامة ، 2025م)** ، حيث أدلت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مدى اعتماد عينة الدراسة على البودكاست كمصدر للمعلومات عن القضايا المجتمعية ومستوى الثقة فى البودكاست كمصدر للمعلومات عن القضايا المجتمعية حيث بلغت قيمة الارتباط (0.400) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.001) .
- **وكذلك دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، 2024م)** ، حيث أوضحت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة ثقة الجمهور المصرى فى برامج (البودكاست) ومستوى اعتمادهم عليها كمصدر للمعلومات والأخبار حيث بلغت معدل قيمة ارتباط بيرسون (0.557) وهى قيمة دالة عند مستوى معنوية أقل من (0.05) .
- **ترى الباحثة أن كلما زادت ثقة المشاهدين لمحتوى برامج البودكاست زادت فرصتهم فى تطوير مهارات إدارة الذات بشكل فعال ، وقد يرجع ذلك لتكرار المحتوى الجيد المقدم الذى يحافظ على مستوى عالى من الجودة والثقة تجذب المشاهدين للعودة والمشاركة مجددا مما يساهم فى ترسيخ المعرفة وتحسين المهارات.**

الفرض الخامس:

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم "

جدول رقم (28)

يوضح العلاقة بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم.

مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم		بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
0.000	**0.587	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- باستخدام معامل الارتباط بيرسون باستخدام معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (**0.587)، عند مستوى دلالة (00.000).
- واتضح من نتائج الجدول صحة الفرض الخامس القائل : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم " .
- ترى الباحثة أن التفاعل الإيجابي للشباب الجامعي لبرامج البودكاست من خلال التعليقات أو النقاشات يعزز من فهمهم للموضوعات ويساهم في تطبيقها في حياتهم اليومية ، وهذا يتيح للشباب التعلم بطرق مختلفة وإدراك نقاط القوة والضعف في مهاراتهم ، مما يعزز مهاراتهم ويطورها بشكل فعال .

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم " .

جدول رقم (29)

يوضح العلاقة بين مدى استفادة الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم.

مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم		مدى استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
0.000	**0.570	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- باستخدام معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مدى استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.570**) ، عند مستوى دلالة (00.000).
- واتضح من نتائج الجدول صحة الفرض السادس القائل : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم " .
- ترى الباحثة أن ما سبق يتضح مدى استفادة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) من برامج الودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، حيث توضح هذه النتيجة أن استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست في تعزيز مهارات إدارة الذات بشكل ملحوظ ، مما يساعدهم على تحقيق تطلعاتهم الشخصية والمهنية .

الفرض السابع:

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئي المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لتلك البرامج "

جدول رقم (30)

يوضح العلاقة بين مميزات برامج البودكاست المرئي المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لتلك البرامج

كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لتلك البرامج		مميزات برامج البودكاست المرئي المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
0.000	**0.538	
400		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- باستخدام معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئي المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لتلك البرامج ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (**0.538)، عند مستوى دلالة (00.000) .
- واتضح من نتائج الجدول صحة الفرض السابع القائل: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئي المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لتلك البرامج"
- ترى الباحثة أن كلما مميزات برامج البودكاست التي تقدم تساهم في ارتفاع كثافة مشاهدة الشباب لها لذا لابد من الاهتمام بما يقدم للشباب الجامعي من خلال البودكاست من خلال التركيز على الموضوعات التي تهتم الشباب والاهتمام بجودة الصوت والمونتاج لضمان تجربة مشاهدة مريحة وجذابة ، والاعتماد على أساليب متنوعة لجذب انتباه المشاهدين مما يلبي احتياجاتهم ويساهم في تنمية مهاراتهم .

الفرض الثامن :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات عينة الدراسة (النوع- - الجنسية - السن -طبيعة السكن) وكثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات ، وينقسم من الفرض الثامن أربعة فروض فرعية:

الفرض الفرعى الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً للنوع (ذكور - إناث)

جدول رقم (31) يوضح التباين بين الشباب الجامعى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً للنوع (ذكور - إناث)

المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط	التباين	المتوسط	التباين			
كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات	6.12	1.68	6.53	1.47	60.128	399	0.000
الإجمالي				400			

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- تبين بحساب قيمة (ت) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (النوع)، حيث بلغت قيمة ت (60.128) عند مستوى دلالة (0.000) ، وهى أقل من (0.05) وهى قيمة دالة إحصائياً ، والتي تشير إلى وجود اختلاف بين المبحوثين فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (النوع)، لصالح الإناث حيث جاء المتوسط الحسابى للإناث (6.53) ، بينما جاء المتوسط الحسابى للذكور (6.12) .

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير 2025م)** ، حيث أدلت الدراسة بوجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الاهتمام بمتابعة برامج البودكاست حيث بلغت قيمة t (9.652) ، عند درجة حرية (398) ومستوى معنوية (0.002) .
- **وكذلك تتفق مع دراسة (منى هاشم 2024م)** ، حيث أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معدل تعرض عينة الدراسة لموضوعات البودكاست ومتغير النوع (ذكور وإناث) عند مستوى معنوية (0.002) .
- **تتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، 2024م)** ، حيث أكدت وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات الديمغرافية كالنوع وبين مستويات تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست حيث بلغت قيمة t (9.652) عند درجة حرية (398) ومستوى معنوية (0.002) وهي مستوى دال إحصائياً .
- **واتفقت أيضاً مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، 2023م)** ، حيث أكدت الدراسة وجود فروق معنوية بين أفراد عينة الدراسة والاستماع لتطبيق البودكاست حيث بلغت قيمة t (10.890) عند درجة حرية (398) ومستوى معنوية (0.001) وهو مستوى معنوية دال مما يوضح وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمعدل الاستماع لتطبيق البودكاست وذلك لصالح الإناث.
- **تختلف هذه النتيجة مع دراسة (سهى مصطفى الرفاعي ، 2025م)** ، حيث أكدت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات الديمغرافية كالنوع وبين مستويات تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست .
- **تختلف أيضاً هذه النتيجة مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، 2025م)** ، حيث أكدت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات الديمغرافية كالنوع (ذكور - إناث) وبين مستويات تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست .
- **وأيضاً تختلف مع دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيوني ، 2023م)** ، حيث أكدت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات الديمغرافية كالنوع (ذكور -

إناث) وبين مستويات تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست ، حيث بلغت قيمة ت (1.169) ، عند مستوى معنوية (0.141) ، وهى غير دالة إحصائياً.

- مما يعنى ثبوت صحة الفرض الفرعى الأول القائل إنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً النوع (ذكور - إناث)"
- ترى الباحثة تقارب المتوسط الحسابى لتباين الشباب الجامعى (ذكور -إناث) فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات ، وقد يرجع تفوق الإناث عن الذكور فى كثافة المشاهدة، لطبيعة الإناث التى تميل للتركيز على النمو الشخصى وتحسين المهارات والتطوير الذاتى لديهن، والقدرة على التعامل مع الضغوط اليومية ، والتوازن بين الحياة العملية والشخصية ، مما يجعلهن أكثر انجذاباً لمحتوى البودكاست الذى يتناول هذه المواضيع .

الفرض الفرعى الثانى :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً للجنسية (مصرى - سعودي)"

جدول رقم (32) التباين بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً للجنسية (مصرى - سعودي)

المتغير	مصري		سعودي		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط	انحراف معي	متوسط	انحراف معي			
كثافة التعرض لبرامج البودكاست	6.52	1.83	6.14	1.26	79.853	399	0.000
الإجمالى				400			

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- تبين بحساب قيمة (ت) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (الجنسية)، حيث بلغت قيمة ت (79.853) عند مستوى دلالة (0.000) ، وهى أقل من (0.05) وهى قيمة دالة

إحصائياً ، والتي تشير إلى وجود اختلاف بين المبحوثين في كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (الجنسية) ، لصالح الشباب الجامعي المصري حيث جاء المتوسط الحسابي (6.52) ، بينما جاء لدى الشباب الجامعي السعودي (6.14) .

- **مما يعني ثبوت صحة الفرض الفرعي الثاني** القائل إنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً للجنسية (مصري - سعودي) "

- **يتضح من النتيجة السابقة** ارتفاع معدل كثافة مشاهدة الشباب الجامعي المصري عن الشباب الجامعي السعودي لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وتري الباحثة أن هذا قد يرجع لأن الشباب المصري يمر بتجارب ثقافية واجتماعية متنوعة تعزز اهتمامهم بمواضيع إدارة الذات ومهارات الحياة ، وأيضا التوجيهات التعليمية في مصر أكثر تركيزا على مهارات إدارة الذات مما يؤدي لاهتمام الشباب المصري بهذه البرامج ، وكذلك يميل الشباب المصري للاهتمام بالتعليم الذاتي من خلال البحث عن مصادر تعليمية إضافية لتعزيز مهاراتهم مما يزيد من استهلاكهم للبودكاست .

الفرض الفرعي الثالث :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً السن "

جدول رقم (33) يوضح التباين بين الشباب الجامعي المصري والسعودي في كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً السن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
		0.203	0.101			
		بين المجموعات				
	داخل المجموعات	1001.895				
الدرجة الكلية	1002.098	0.040	2	0.961		
كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات		400				
جملة من سنلوا						

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- تبين بحساب قيمة (ف) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين في كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (السكن)، حيث بلغت قيمة ت (0.40) عند مستوى دلالة (0.961) ، وهى أكبر من (0.05) ، وهى قيمة غير دالة إحصائياً تشير إلى وجود اتفاق بين المبحوثين في كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (السكن).

- مما يعنى عدم ثبوت صحة الفرض الفرعى الثالث القائلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير السن " .

الفرض الفرعى الرابع :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لطبيعة السكن"

جدول رقم (34) يوضح التباين بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لطبيعة السكن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
	بين المجموعات	4.431	2.216 2.513			
	داخل المجموعات	997.666				
كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات	الدرجة الكلية	1002.098		0.882	2 397 399	0.415
جملة من سنلوا				400		

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- تبين بحساب قيمة (ف) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين في كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (طبيعة السكن)، حيث بلغت قيمة ف (0.882) عند مستوى دلالة (0.415) ، وهى أكبر من (0.05) وهى

قيمة غير دالة إحصائياً تشير إلى وجود اتفاق بين المبحوثين في كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (طبيعة السكن).

- مما يعنى عدم ثبوت صحة الفرض الفرعى الثالث القائلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً لطبيعة السكن

الفرض التاسع :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات عينة الدراسة (النوع- - الجنسية - السن- طبيعة السكن) ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم".

وينقسم من الفرض التاسع اربعة فروض فرعية:

الفرض الفرعى الأول :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم وفقاً للنوع (ذكور - إناث)"
جدول رقم (35) يوضح التباين بين الشباب الجامعى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم وفقاً للنوع (ذكور- إناث)

المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم	100.29	11.86	101.10	11.46	60.128	399	0.000
الإجمالي				400			

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- بين بحساب قيمة (ت) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (النوع)، حيث بلغت قيمة ت (60.128) ، عند مستوى دلالة

- (0.000)، وهى أقل من (0.05) ، وهى قيمة دالة إحصائياً ، والتي تشير إلى وجود اختلاف بين المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (النوع)، لصالح الإناث حيث جاء المتوسط الحسابي (101.10)، بينما جاء لدى الذكور (100.29) .

- مما يعنى ثبوت صحة الفرض الفرعى الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً للنوع (ذكور - إناث) وذلك لصالح الإناث "

- ترى الباحثة أن هناك اختلافات فى الاهتمامات والسلوكيات الاجتماعية للإناث عن الذكور وقد يرجع ذلك لطبيعة الإناث حيث تميل لتحقيق الصحة النفسية ، والتعلم من تجارب الآخرين ، والرغبة فى إدارة مشاعرهن مما يدفعهن لتنمية مهارات إدارة الذات لديهن أكثر مقارنة بالذكور .

الفرض الفرعى الثانى:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً للجنسية (مصرى - سعودى)"

جدول رقم (36) التباين بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً للجنسية (مصرى - سعودى)

المتغير	مصري		سعودى		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	مجموع	متوسط	مجموع	متوسط			
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم	101.09	11.74	100.32	11.59	172.796	399	0.000
الإجمالي				400			

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- تبين بحساب قيمة (ت) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم وفقاً لمتغير (النوع)، حيث بلغت قيمة ت (172.796)

عند مستوى دلالة (0.000) ، وهى أقل من (0.05) ، وهى قيمة دالة إحصائياً ،
والتي تشير إلى وجود اختلاف بين المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة
الذات لديهم وفقاً لمتغير (الجنسية) ، لصالح الشباب الجامعى المصرى حيث جاء
المتوسط الحسابى (101.09) ، بينما جاء لدى الشباب الجامعى
السعودى (100.32) .

- ترى الباحثة أن هناك فروق طفيفة فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى
الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) لصالح الشباب المصرى ، وقد يرجع ذلك
لطبيعة توجهات العمل فى المجتمع المصرى ، فالشباب المصرى قد يواجه تحديات
اقتصادية قد تدفعهم لتطوير مهاراتهم بشكل أكبر لمواجهة هذه التحديات وتحسين
فرصهم فى سوق العمل.

- مما يعنى ثبوت صحة الفرض الفرعى الثانى القائل " توجد فروق ذات دلالة
إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى مستوى تطوير مهارات إدارة
الذات وفقاً للجنسية (مصرى - سعودى)"

الفرض الفرعى الثالث :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً للسن "

جدول رقم (37) يوضح التباين بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى
تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً للسن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدالة
	بين المجموعات	399.114	199.557 135.5331.7			
	داخل المجموعات	53806.483				
	الدرجة الكلية	54205.597				
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات	الدرجة الكلية			1.472	2 397 399	0.231
جملة من سنلوا			400			

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- تبين بحساب قيمة (ف) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (السن)، حيث بلغت قيمة ت (1.472) ، عند مستوى دلالة (0.231) ، وهى أكبر من 0.05 ، وهى قيمة غير دالة إحصائياً ، والى تشير إلى وجود اتفاق بين المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (السن).

- مما يعنى عدم ثبوت صحة الفرض الفرعى الثالث القائلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لسن.

الفرض الفرعى الرابع :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لطبيعة السكن

جدول رقم (38) يوضح التباين بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لطبيعة السكن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة الحرية	الدلالة
	بين المجموعات	168.045	84.023 136.115			
	داخل المجموعات	54037.552				
	الدرجة الكلية	54205.597				
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات				0.617	2	0.540
جملة من سنلوا			400			

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- تبين بحساب قيمة (ف) لاختبار التباين بين درجات المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (طبيعة السكن)، حيث بلغت قيمة ف (0.617)

عند مستوى دلالة (0.540) ، وهى أكبر من (0.05) ، وهى قيمة غير دالة إحصائياً ، والتي تشير إلى وجود اتفاق بين المبحوثين فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير (طبيعة السكن).

- مما يعنى عدم ثبوت صحة الفرض الفرعى الرابع القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات وفقاً لمتغير طبيعة السكن.

خاتمة الدراسة :

سعت الدراسة للتعرف على مدى متابعة الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) لبرامج البودكاست وعلاقتها بتطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، وخلصت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها :

- أكد غالبية الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) أنهم يتابعون برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى بشكل عام (أحياناً) ، وأن المعدل الأسبوعى لمشاهدتهم للبرامج (من 3-5 أيام فى الأسبوع) ، والمعدل اليومى لمشاهدتهم لها (من ساعتين إلى أقل من 3 ساعات) .
- جاء (الهاتف المحمول) فى مقدمة الوسائل التى يفضل الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) مشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى من خلالها ، وأن أكثر الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) مشاهدة برامج البودكاست من خلالها جاء فى المرتبة الأولى (البرامج الحوارية) ، يليها (أحاديث مباشرة) ثم (القصص الحياتية)
- تصدرت (منصة اليوتيوب) فى مقدمة مواقع التواصل الاجتماعى التى يفضل الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) مشاهدة برامج البودكاست من خلالها، يليها (الفيسبوك) ثم (جوجل بودكاست) .

- جاء من أسباب متابعة الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى جاء فى المرتبة الأولى (يساهم فى توسيع الأفق يليها (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع فى مختلف المجالات) ثم (التعلم المستمر وتعزز المعرفة بمعلومات جديدة) يليها (الاطلاع على كل ما هو جديد ومواكبة التطورات) .
- تصدرت عبارة (يساهم فى جذب الانتباه من خلال توظيف الألوان ووسائل الإيضاح فى الفيديو) فى مقدمة أهم ما يميز برامج البودكاست المرئى عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذى يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى من وجهة نظر الشباب الجامعى المصرى والسعودى ، يليها (المحتوى المرئى يوضح المشاعر والتعبيرات مما يعزز الرسالة التى يتم نقلها) ، وجاء من أهم عيوبها عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) جاء فى المركز الأول (ظهور الإعلانات بشكل مفاجئ يجعلنى أفقد مواصلة مشاهدة المحتوى)، ثم يليها (البودكاست المرئى يتطلب اتصالاً أقوى بالإنترنت مما يعيق الوصول فى بعض الأماكن) ، ثم قلة نشر البودكاست المرئى لطول فترة إعداده ونشره) .
- صرح الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) مدى متابعتهم للمحتويات التى تتعلق ببرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات جاءت (أحياناً) فى المرتبة الأولى ، وجاء (استراتيجيات التفكير الإيجابى وتحديد الأهداف) فى مقدمة مجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات ، ثم يليها (مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال) ، ثم (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية) ، يلها (مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين) .
- أكد الشباب الجامعى المصرى والسعودى أن من الأسباب التى تدفعهم لمتابعة برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعى جاء فى الترتيب الأول (تساعدنى على أكون مثقفاً) ، يليها (تزيد من قدرتى على

النقاش مع الآخرين في مختلف المجالات) ، ثم (تجعلنى قادراً على حل المشكلات واتخاذ قرارات صحيحة) ، ثم (تتناول قضايا إنسانية بطرق جديدة ومبتكرة) .

- احتلت عبارة (أتابع الحلقات الجديدة فور نزولها) فى مقدمة أساليب تفاعل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مع المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست تطوير مهارات إدارة الذات ، ثم (أقرأ تعليقات الآخرين على البرامج) ، يليها(حفظ المحتوى لمشاهدته أكثر من مرة) .

- أكد غالبية الشباب الجامعى المصرى والسعودى مدى استفادتهم من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات حيث جاءت (استفدت إلى حد كبير) فى الترتيب الأول ، وأن من أسباب استفادتهم أن البرامج تساهم فى (تطور مهارات جديدة ومختلفة تحسن أدائى الشخصى والمهنى) يليها (تحفز التفكير الإيجابى مما يعزز التفكير والابداع) ، ثم (تعزز الوعى الذاتى لفهم نقاط الضعف والقوى لدي) .

- صرح الشباب الجامعى المصرى والسعودى مدى ثقتهم فى المحتوى المقدم ببرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات جاءت (أثق بدرجة متوسطة) ، وجاء فى مقدمة أسباب ثقة الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات لديهم (ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة) يليها (الاعتماد على الأساليب النقاشية والروائية والتفسيرية للقضايا والموضوعات) ثم (دقة المعلومات المقدمة باستخدام الاحصائيات والأرقام) يليها (البيانات الوصفية واضحة وكاملة) اسم البودكاست ، وصف البودكاست ، عنوان الحلقة ، وصف الحلقة)، ثم (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية) .

اختبارات فروض الدراسة :

اختبرت الدراسة مجموعة من الفروض وكانت نتائجها كالآتي :

- **الفرض الأول :** ثبت صحة الفرض الأول كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم .
- **الفرض الثاني :** ثبت صحة الفرض الثاني كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصادقية للمحتوى المقدم بالبرامج .
- **الفرض الثالث :** ثبت صحة الفرض الثالث كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم.
- **الفرض الرابع :** ثبت صحة الفرض الرابع كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعي لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم.
- **الفرض الخامس :** ثبت صحة الفرض الخامس كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .
- **الفرض السادس :** ثبت صحة الفرض السادس كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى استفادة الشباب الجامعي من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .
- **الفرض السابع :** ثبت صحة الفرض السابع كليا والقائل بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لتلك البرامج .

- **الفرض الثامن :** ثبت صحة الفرض الثامن جزئياً والقائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كثافة تعرض الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومتغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الإناث ، وأيضاً مع متغير (الجنسية) وذلك لصالح الشباب الجامعي المصري ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (السن) ومتغير (طبيعة السكن) وكثافة مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست .
- **الفرض التاسع :** ثبت صحة الفرض الثامن جزئياً والقائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تطوير مهارات إدارة الذات ومتغير النوع (ذكور - إناث) وذلك لصالح الإناث ، وأيضاً مع متغير (الجنسية) وذلك لصالح الشباب الجامعي المصري ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (السن) ومتغير (طبيعة السكن) ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي (المصري والسعودي) .

مقترحات الدراسة :

توصلت إليها الدراسة يمكن وضع بعض المقترحات كالتالي :

- أكدت الدراسات ارتفاع متابعة الشباب الجامعي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي لذا يجب على المختصين الاهتمام بالمحتوى المقدم لهم ومتابعة الأحداث الجارية واستغلالها في نشر المحتوى ذي صلة .
- الاهتمام بتوفير محتوى تعليمي بجانب المناهج لتعزيز مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي، مما يساهم في تحسين أدائهم الشخصي والأكاديمي مما يؤدي إلى نجاح أكبر في حياتهم .

وترى الباحثة بعض الدراسات المستقبلية التي يمكن اقتراحها في النقاط التالية :

- دراسة كيفية استخدام الطلاب للبودكاست كأداة للتعليم الذاتي وتقييم فعاليته .

- فاعلية برامج البودكاست فى تعليم مهارات إدارة الذات مقارنة بأساليب التعليم التقليدية .
- تحليل ردود أفعال الجمهور على حلقات البودكاست وتأثيرها على شعبية البودكاست .
- دور التكنولوجيا الرقمية فى تحسين جودة وإنتاج برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- تحليل التطورات الجديدة فى صناعة البودكاست والتحديات التى تواجهها فى العصر الرقعى .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أحمد ، إيمان محمود محمد . (2024) . أولويات القضايا التى تعكسها ملفات البودكاست على اليوتيوب دراسة تحليلية ، *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون (29)* ، ص ص 177-219 .
- أحمد ، ضحى إبراهيم أحمد . (2025) . دراسة تقييمية لبرنامج تدريب الطالبات بالمسكن النموذجى وعلاقته بمهارات إدارة الذات ، *(رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلى ، قسم إدارة المنزل والمؤسسات ، جامعة المنوفية)* .
- إسماعيل محمد إبراهيم البسيونى (2023) . دوافع استخدام الشباب الجامعى للمحتوى الرقعى عبر تقنية البودكاست وعلاقته بأنماط تعرضهم للراديو التقليدى ، *المجلة البحوث والدراسات الإسلامية (25)* ، ص ص 198-278 .
- البلقاسى ، منال . (2024) . تطبيقات البودكاست التعليمية ، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتنمية ، (3)*، ص ص 22-37 .
- البنا ، دعاء أحمد ، (2025) ، محددات تبنى الشباب الجامعى المصرى للبودكاست (المسموع والمرئى) وعلاقته بتلبية احتياجاتهم الاتصالية ، *المجلة المصرية لبحوث رأى العام ، 24(2)*، ص ص 137-210 .

- الرفاعي ، سهى مصطفى . (2025) . دوافع تعرض الجمهور السعودى للبوكاست والإشباعات المتحققة منه : دراسة مسحية لعينة من متابعى بوكاست ثمانية ، **مجلة البحوث والدراسات الإعلامية** ، (31) ، ص ص 622 – 658.
- الشيباني ، ماجد بن فهد . (2022) ، دوافع تعرض الجمهور السعودى لإذاعات الإنترنت (البوكاست) والإشباعات المتحققة منه : دراسة مسحية لعينة من متابعى بوكاست (ثمانية) فى المملكة العربية السعودية : **المجلة المصرية لبحوث الإعلام** ، (79)، ص ص 433-466.
- الشيخ ، رشا محمد عاطف . (2023). تأثير الاستماع للمدونات الصوتية الرقمية على السلوك الاتصالي للشباب المصرى فى التفاعل مع الإذاعة التقليدية وعبر الانترنت : البوكاست نموذجاً : **المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون** ، (26)، ص ص 37-100.
- الضحيان ، منيرة صالح . (2019) ، إدارة الذات وعلاقته بالوعى الإنفاقي والادخارى لدى عينة من طالبات الجامعة ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، (53) ، ص ص 12- 6 .
- باكير ، ياسمين عطائه . (2025) . تأثير برامج البوكاست على تنمية الوعى القافى دراسة ميدانية على الجمهور المصرى ، **مجلة البحوث الإعلامية** ، (73) ، ص 1972 – 2038 .
- بن سويدان ، أحمد بن عبدالعزيز . (2024) . فاعلية البوكاست الإذاعى فى بناء الوعى الثقافى لدى الشباب السعودى ، **المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال** ، (45) ، ص ص 100-147 .
- حسان ، ولاء إبراهيم عبد الحميد . (2024) . توظيف تطبيقات البوكاست كمحتوى سمعى رقمى فى إثراء المحتوى الثقافى دراسة تحليلية مقارنة بين محتوى البوكاست التابع لقنوات فضائية إخبارية ، **المجلة المصرية لبحوث رأى العام** (2) ، ص ص 505-574.
- حمود ، أمل عبدالرحمن . (2020) ، أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعى وعلاقته بإدارة الذات لديهم ، **مجلة التصميم الدولية** ، (2) ، ص ص 77-88.
- خطاطبة ، يحيى مبارك . (2020) ، مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام بن سعود الإسلامية، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** ، (54) ، ص ص 5-88 .
- درويش ، عبدالرحيم (2022) . تصنيف بحوث التربية الإعلامية للمصادقية : نحو نموذج جديد للتعريف ، **المؤتمر العلمى الدولى السادس لإعلام CIC**، التحديات والقضايا الإعلامية فى العصر الرقمى (جامعة الأهرام الكندية: كلية الإعلام ، الجزء الأول) ، ص 7 .
- راغب ، رشا عبد العاطى . (2012) . أنماط الحوار الأسرى وعلاقتها بإدارة الذات لدى الأبناء ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، (27) ، ص ص 446 – 481 .

- رباب ، و داد هارون أحمد محمد . (2023) ، أهمية استخدام تقنية البودكاست في إثراء محتوى المواقع الإلكترونية للمؤسسات الإعلامية دراسة تحليلية لعينة من البودكاست الإعلامية : مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال ، (11) ، ص ص 1-36 .
- سلامة ، إيمان حلمى على . (2025) . العلاقة بين التعرض للبودكاست ومستوى وعى المرأة المصرية بالقضايا المجتمعية، مجلة البحوث والدراسات الإعلامية ، (31) ، ص ص 170 – 294.
- عبد الحميد ، أسماء سعيد حسين . (2024) ، اتجاهات أعضاء هيئة التدريس في تخصص المكتبات والمعلومات نحو استخدام تقنية البودكاست : دراسة ميدانية ، مجلة كلية الآداب ، (3) ، ص ص 2-36 .
- عبد الحميد ، عمرو محمد محمود . (2025) . تفاعل الجمهور مع محتوى البودكاست بالمنصات الرقمية وانعكاساته على مستقبل الإذاعة بالمنطقة العربية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، (2) ، ص ص 158 – 176 .
- عبدالرازق ، هبة محمد شفيق . (2024) . مصداقية برامج البودكاست كمصدر للمعلومات والأخبار لدى الجمهور المصرى دراسة تحليلية وميدانية : مجلة البحوث الإعلامية ، (69) ، ص ص 904 – 1030.
- عبدالعزيز ، مروة أحمد (2018) . استخدام الشباب الجامعي للإنترنت وعلاقته ببعض مهارات إدارة الذات ، مجلة الزقازيق للبحوث الزراعية ، (2) ، ص ص 589 – 624.
- عبد الواحد . فاطمة الزهراء عبد الباسط . (2021) . فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان ، مجلة البحث العلمي في التربية ، (9) ، ص ص 149 – 202 .
- عثمان ، غادة . (2025) . دور البودكاست في تشكيل معارف واتجاهات طلاب الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة من منظور الاعتماد على وسائل الإعلام ، مجلة البحوث الإعلامية ، 74 (3) ، ص ص 2249-2288.
- عيسى ، إنجي لطفى عبدالعزيز . (2032) ، استخدام صحافة البودكاست في غرف الأخبار بالمؤسسات الصحفية في ظل البيئة الرقمية : المجلة المصرية لبحوث الإعلام ، (84) ، ص ص 142 – 182 .
- قديري ، صفاء . (2024) . فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه دراسة ميدانية على عينة من مستمعي البودكاست الصحي ، مجلة الإعلام والمجتمع ، (2)8 ، ص ص 303-323.

- محمد ، منية إسحاق إبراهيم . (2023) . اعتماد الشباب الجامعي المصري على البودكاست وتأثيراته عليهم دراسة مسحية فى ضوء نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام ، **المجلة المصرية لبحوث الإعلام** ، (84) ، ص ص 1007-1059 .
- محمود ، مروة . (2023) ، تقييم الخبراء والممارسين لتأثير التدوين الصوتى "البودكاست" على الإنتاج الإذاعى التقليدى ، **المجلة المصرية لبحوث الرأى العام** ، (85) ، ص ص 153 - 217 .
- مطاوع ، نسمة عبدالله محمد . (2024) . عوامل تقبل الشباب لتقنية البودكاست : دراسة ميدانية فى إطار نموذجى قبول التكنولوجيا TAM والاستخدام والتأثيرات ، **المجلة المصرية لبحوث الرأى العام** ، (4) ، ص ص 295-366 .
- منصور ، إيناس محمد سليمان على . (2024) ، مستوى مهارات الذات لدى عينة من طلبة الجامعة ، **مجلة البحث فى التربية وعلم النفس** ، (1) ، ص ص 569 - 594 .
- نصيرات ، زياد تيسير إبراهيم . (2024) . التأثيرات الاتصالية لدى الشباب الأردنى لتفاعله مع التقنيات الرقمية الصوتية: البودكاست نموذجاً : **المجلة العلمية لدراسات الإعلام الرقمية والرأى العام** ، (2) ، ص ص 256-281 .
- هاشم ، منى . (2023) . اتجاهات المواقع الإخبارية المصرية والعربية لاستخدام تقنية البودكاست وعلاقتها بتفضيلات الجمهور المصرى ، **المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيرى** ، (1) ، ص ص 736-834 .
- يوسف ، يوستينا . (2023) . قضايا التنمية المستدامة فى محتوى البودكاست على منصات التواصل الاجتماعى للتقنوات الإخبارية : دراسة تحليلية ، **مجلة جامعة مصر للدراسات الإنسانية** ، (3) ، ص ص 993 - 1022 .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Maha Shaher .(2025) , The Surge in Popularity of Podcasts in the Middle East , **Journal of Education and e-Learning Research** , Vol (34) , pp 2086-2099 .
- Amjad Safori . (2025) , The role of podcasts in shaping cultural awareness among the Jordanian public , **journal of Frontiers in Communication** , vol (27) , pp 1-8 .
- Prerna Srivastava (2024) , Developing Leadership Qualities in the Youth through Goal Setting & Self-awareness, **Journal of Novel**



Carbon Resource Sciences and Green Asia Strategy , Vol.12 , ISSN 1 , pp 323-333.

- Arak,S . (2029) , The Relations AmongUniversity Students,Academic Self –Efficacy Academic Motivation , And Self – control and self – ManagementLevels , **International JournalOf Education and Literacy Studies** , 7(4), pp 203- 340.
- Munro V , (2018) . Introducing Blended Learning For Graduate Students , **Journal of Education and e-Learning Research** , (8) , pp 176-190 .
- Savilene Julia Gomez.(2017) , Self-Management Skills of Management Graduates , **International Journal of Research in Management & Business Studies** ,vol 3 , issn (4) , pp 40- 44.
- Monge Martinez , (2025) , Informative Podcasts and Listening Skills , PHD , (UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO : FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN) , PP 7-77 .
- Yixuan Zou . (2025) , The effectiveness of podcasts in promoting health among young people: a scoping review , **Journal of Health Promotion International** , Vol (40) , p p 2-10 .
- Donabel S Macasandag (2024) , Podcast Based Learning As aStrategy for Improving English Listening Skills , **Asian Journal Of Education and Social Studies** , Vol (51), Issn 5 , pp 943-955 .
- H. C. Yeh . (2021) , Effects of podcast-making on college students' English speaking skills in higher education , **Education Tech Research** , vol (69) , pp 2845–2867 .
- Sartika Dewi Harahap , (2020) , PODCAST IMPACTS ON STUDENTS' LISTENING SKILL: A CASE STUDY BASED ON STUDENTS' PERCEPTIONS , **Jurnal Inovasi Penelitian** , Vol.1 No.4 , p.p 2722-9475
- Jonathan B. Singer (2025). **Podcasting as an Innovative Pedagogical Tool in Social Work Education** , Vol.14 , ISSN 1 , pp3303-3390 .