

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

د . شياء 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 ٤٠٠ مفردة (ذكور - إناث) ، موزعة بالتساوى (٢٠٠ مفردة) من الشباب الجامعى المصرى، (٢٠٠ مفردة) من الشباب الجامعى السعودى ، وذلك من خلال الفترة من (٢٠٢٥/٢/١) إلى (٢٠٢٥ /٤/١)، 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. Shimaa 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



مقدمة الدراسة :

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 ٢٠٢٥م) ، ودراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ٢٠٢٤) ، وكذلك دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ٢٠٢٤م) ، 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 الذاتى حيث يتيح للمستمعين فرصة التفكير فى سلوكياتهم وأفكارهم ، وتحديد المجالات التى تحتاج لتحسين ، من خلال الاستماع لقصص وتحارب شخصية يمكن للأفراد استلهم الدروس والتوجيهات التى تعزز من قدرتهم على إدارة ذواتهم بفاعلية .

ومن هذا المنطلق ، تتبلور مشكلة الدراسة فى 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 :

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

٥- 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 :

- ١- تحديد معدل تعرض الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- ٢- التعرف على أسباب ودوافع متابعة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- ٣- التعرف على أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- ٤- التعرف على أسباب ثقة ومصداقية الشباب الجامعي لمحتوى بودكاست مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- ٥- التعرف على إيجابيات وسلبيات برامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة ببرامج بودكاست المسموع (التدوين الصوتي) من وجهة نظر الشباب الجامعي .
- ٦- التعرف على أكثر مجالات برامج البودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات التي يفضل الشباب الجامعي (المصري والسعودي) متابعتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- ٧- 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).

٨- تحديد مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعي وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع - السن - الجنسية - طبيعة السكن) لعينة الدراسة .

٩- 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 :

١- ما معدل تعرض الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

٢- ما أسباب ودوافع متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

٣- ما أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج بودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

٤- ما أسباب ثقة ومصداقية الشباب الجامعي لمحتوى بودكاست عن مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

٥- ما إيجابيات وسلبيات برامج بودكاست المرئي عبر مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة ببرامج بودكاست المسموع (التدوين الصوتي) من وجهة نظر الشباب الجامعي ؟

٦- ما أكثر مجالات برامج البودكاست مهارات إدارة الذات التي يفضل الشباب الجامعي (المصري والسعودي) متابعتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي ؟

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

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

٩- ما مقترحات الشباب الجامعى لتطوير برامج بودكاست مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعى ؟

فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست وتطوير مهارات إدارة الذات لديهم .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست ومستوى الثقة والمصادقية للمحتوى المقدم بالبرامج .
- ٣- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعى لبرامج البودكاست وتطوير مهارات الذات لديهم .
- ٤- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعى لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .
- ٥- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين أنماط وأساليب تفاعل الشباب الجامعى لبرامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .
- ٦- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مدى استفادة الشباب الجامعى من برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .



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

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

٩- 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 لمحورين أساسيين 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 :

١- 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 ٢٠٢١ كانت ٦.٥ مليون منصة ثم فى عام ٢٠٢٢ وصلت ل ١٠ مليون منصة ، وكثرة تفاعل الجمهور مع المحتوى المقدم من خلال التعليق والاعجاب ومشاركتهم للبودكاست عبر صفحاتهم الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعي فأكدت الدراسة أن ١٥% من السكان البالغين يشاركون فى الاستماع للبودكاست بالمملكة العربية السعودية .



٢- **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 (٤٩٨) 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 .

٣- **دراسة (سهى مصطفى الرفاعى، ٢٠٢٥م)** 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 ١٠٢ مفردة من متابعى بودكاست (ثمانية) فى المملكة العربية السعودية، **توصلت 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 .

٤- **دراسة (عمرو محمد محمود عبد الحميد ، ٢٠٢٥م)** 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 ٤٠٠ 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 للبث الصوتى .

٥- **دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤م)** 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 ٤٠٠ مفردة من جمهور الشباب السعودي من (١٨-٣٥ سنة من مختلف المستويات الثقافية والاجتماعية والتعليمية ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : جاء المضمون الثقافى فى مقدمة المضامين التى يفضل عينة الدراسة متابعتها من خلال البودكاست يليها برامج ذات المحتوى الاجتماعى ثم المحتوى الرياضى ، وجاء من أهم دوافع متابعة الشباب عينة الدراسة لبرامج البودكاست سهولة الاستماع له فى أى وقت وأى مكان ثم تنوع القضايا الثقافية المعروضة عبر برامج البودكاست ، ثم تقديم محتوى مرئى ثقافى بجانب المحتوى الصوتى مما يجعل هناك ثراء معلوماتى وبصرى ، وأكدت الدراسة أن مستوى ثقة الشباب السعودى للمعلومات المقدمة من خلال برامج البودكاست كانت متوسطة ، وأظهرت النتائج تأثير برامج البودكاست على الشباب السعودى فى الجوانب المعرفية تتمثل فى (التعرف على القضايا الثقافية التراثية السعودية - تعزيز الجانب المعرفى المعلوماتى - فهم وتبسيط المعلومات الثقافية المعقدة) والجوانب الوجدانية تتمثل فى (الشعور بالرضا والسعادة والتقبل للمحتوى الثقافى - تعزيز الشعور بالرضا عن المعلومات التى تقدم - تعزيز احترام حقوق الفرد والمجتمع الثقافية) ، والجوانب السلوكية تتمثل فى (تعزيز الإيجابية الملائمة للأحداث الثقافية عن وعى ومعرفة - الوعى بأليات التواصل مع المؤسسات الثقافية فى حالة الاستفسار عن كيفية المشاركة فى الأحداث الثقافية) .

٦- دراسة (إيمان محمود محمد أحمد ، ٢٠٢٤م) تناولت الدراسة رصد وتحليل أولويات القضايا التى تعكسها ملفات البودكاست عبر اليوتيوب ، وذلك من خلال تحليل القضايا التى 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 فى حلقات البودكاست عينة الدراسة ، ومستوى التفاعل مع حلقات البودكاست عينة الدراسة ، وطبقت الدراسة على عينة من حلقات البودكاست الرائجة على اليوتيوب وهى الحلقات الأحدث والأكثر مشاهدة وتفاعل وجودة على اليوتيوب ،

وذلك لمدة ستة أشهر بالأسبوع الصناعى بداية من (أول يناير ٢٠٢٤ وحتى آخر يونيو ٢٠٢٤م)، 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 .

٧- **دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م)** 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 (٥٠٠) مفردة من الشباب المصرى (ذكور -إناث) من مستخدمي البودكاست الإخبارية والعامة التى تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٤٥) عاماً ، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها : تصدر موقع يوتيوب فى مقدمة وسائل استماع الشباب إلى البودكاست بنسبه ٧٠.٠% ويليهما فيس بوك فى المرتبة الثانية بنسبه ٥٧.٦%، وتصدرت الموضوعات الدينية فى مقدمة الموضوعات التى يهتم الشباب بمتابعها من خلال البودكاست بنسبه ٨١% يليها الموضوعات الخاصة بالتنمية البشرية والسلوك وتطوير الذات بنسبه ٧٢.٢% ، 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 ٤٧.٢ % ، أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية داله إحصائية بين الدوافع النفسية والطقوسية لاستخدام الشباب لتطبيقات البودكاست والتأثيرات الاتصالية الناتجة عن استخدامهم لها .

٨- **دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، ٢٠٢٤)** 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 (٦٤.٧ %) ، 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 .

٩- **دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م)** 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 ٤٠٠ مفردة من جمهور الشباب المصرى من سن (١٨-٣٥) 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 ٥٠.٧% تستمع له بشكل منتظم ، ونسبة ٢٨.٧% 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.

١٠- **دراسة (منى هاشم ، ٢٠٢٣م)** 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 ٤٠٠ مفردة من الجمهور المصرى العام بأسلوب التوزيع المتساوى بين المحافظات من (١٨-٦٠ عاماً) فى الفترة ما بين (٢٠٢٢/٦/١٥) وحتى (٢٠٢٢/١٠/١٥م) 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 .

١١- **دراسة (منى إسحاق إبراهيم محمد ، ٢٠٢٣ م)** تهدف الدراسة التعرف على درجة اعتماد الشباب الجامعى المصرى على تقنية البودكاست "التدوين الصوتي" للتعرف 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 ٤٠٠ 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 .

١٢- **دراسة (ماجد بن فهد الشيباني ، ٢٠٢٢م)** هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام الجمهور السعودي لراديو الإنترنت (البودكاست) وقياس الإشباعات المتحققة منه ، والتعرف على أبرز العوامل المؤثرة في انتقاء المحتوى ، فاستندت الدراسة على المنهج الوصفي بطريقة المسح الإعلامي من خلال جمع وتحليل بيانات (٢٢٠) 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 الإشباعات المتحققة لدى الجمهور ، وتنوعت هذه الإشباعات منها : التعريف بالأحداث ومتابعتها

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

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

١٣- **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 ١٠٠ طالب جامعى فى مختلف المجالات والمؤسسات الأكاديمية بكلّيات العلوم الإنسانية والهندسة والأعمال والعلوم الاجتماعية ، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي من خلال خمس جلسات شملت ٢٠ 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 .

١٤- **دراسة (إيناس محمد سليمان ، ٢٠٢٤م)** 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 (١٥٥) طالب وطالبة مقسمين إلى ٦١ طالبة وطالب من كلية العلوم ، ٩٤ 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) .

١٥- دراسة (أمل عبدالرحمن حمود ، ٢٠٢٠م) 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 للإنجاز) ، 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 (٣٦٥) 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 للإنجاز 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 للإنجاز ، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب (ذكور وإناث) عينة البحث فى إجمالى استخدامهم لشبكات التواصل الاجتماعى وإجمالى إدارة الذات لديهم .

١٦- دراسة (يحيى مبارك خطاطبة ، ٢٠٢٠م) 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 (٥٨٨) 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 ٢٠٢٠م ، 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 ٤.٣١ ، يليها بعد اتخاذ القرار بمتوسط حسابي ٤.١٥ ، ثم جاء بعد التنظيم الذاتي في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي ٤.١١ ، وأيضا أكدت الدراسات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس مهارات إدارة الذات ، وأوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية داله إحصائية بين مهارات إدارة الذات لدى الطلاب وأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لديهم .

١٧- 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 (٥٨٨) 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 .

١٨- دراسة (منيرة صالح الضحيان ، ٢٠١٩م) 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 فى كل من إدارة الذات بأبعاده الستة ، والوعى الإنفاقي والادخارى تبعا ل (عدد أفراد الأسرة ، فئات الدخل الشهرى ، المستوى الدراسى ، الحالة الاجتماعية للطالبة) ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى التحليلى من خلال استبيان إدارة الذات بأبعاده والوعى الإنفاقي والادخارى ، وتم تطبيقها على عينة قوامها ٥٠٨ 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 ٠.١ بين إدارة الذات بأبعاده الستة والوعى الإنفاقي والادخارى لدى عينة من طالبات الجامعة بمحوريه ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين استبيان إدارة الذات وبين المستوى التعليمى للأب بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين استبيان إدارة الذات وبين كل من سن الطالبة ، وعدد أفراد الأسرة ، والمستوى التعليمى للأم ، وفئات الدخل الشهرى .

١٩- دراسة (Munro , V, 2018) هدفت الدراسة التعرف على دور التعلم الإلكتروني فى تعزيز مهارات إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا فى الجامعات الاسترالية ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، ومقياس مهارات إدارة الذات كأداة لها ، وبلغت عينة الدراسة (١٨٩) من طلاب و طالبات جامعة فليندرز الاسترالية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن : هناك تأثير كبير بتطبيق التعليم المدمج والذى يتم فيه دمج التعلم الإلكتروني مع التعليم بالتدريب الميدانى ، مما يساهم فى تعزيز مهارات التواصل ومهارات العمل الجماعى ، وزيادة التوجه نحو تعزيز مهارات إدارة الذات لترتيب الأولويات وتنظيم الأعباء الدراسية والعملية .

٢٠- دراسة (مروة أحمد عبدالعزيز، ٢٠١٨م) تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين استخدام الشباب الجامعى للإنترنت وبين بعض مهارات إدارة الذات التى تمثلت فى مهارات (اتخاذ القرار ، الاستفادة من الوقت ، تقدير الذات ، الذكاء العاطفى والوجداني) ، تعتمد الدراسة على المنهج الوصفى التحليلى ، طبقت الدراسة على

٥٠٠ 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 (٠.١) 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 (٠.١) 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 (٠.١) في كل من محور (استخدام الإنترنت ، سلبيات استخدام الإنترنت ، إجمالي الاستخدام) وفقاً لعدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح ٥ ساعات فأكثر .

٢١- 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 ٣٤٧ مفردة بالبحر الجامعي من عمر (٢١- ٢٥) 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 .

٢٢- دراسة (رشا عبد العاطي راغب ، ٢٠١٢م) 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 (٣٧٨) 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 الإيجابى عند مستوى دلالة (٠.١) ، بينما توجد علاقة سالبة بين جوانب إدارة الذات كمتغير تابع وبين أنماط الحوار السلبي عند مستوى دلالة (٠.١) .

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

٢٣- **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 ٣٨ طالباً جامعياً ممن تتراوح أعمارهم (١٨-٢٥) 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 .

٢٤- 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 (١٨٥) ممن يتراوح أعمارهم بين (١٤-٢٦) 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 .

٢٥- دراسة (إيمان حلمى على سلامة، ٢٠٢٥) 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 ٤٠٩ مفردة من جمهور المرأة المصرية من الفئات العمرية ما بين (١٨ عاماً حتى ٥٠ عاماً) فأكثر ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها : جاء معدل تعرض المرأة المصرية لبرامج البودكاست متوسطاً بنسبه ٦٢.١% 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 .

٢٦- **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 .

٢٧- **دراسة (غادة عثمان ، ٢٠٢٥م)** 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 ١٢٤ 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 .

٢٨- **دراسة (ياسمين عطالله باكير ، ٢٠٢٥م)** 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 ٤٠٠ 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 (٧٧%) ، وأن أغلب المشاركين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٥ عاماً) مما يعكس انفتاح هذه الفئة للوسائط الرقمية ، كما تبين أن الجمهور المصري يتابع برامج البودكاست أحياناً في المرتبة الأولى بنسبة ٤١% من عينة الدراسة ، وأكدت الدراسة أن الموضوعات الثقافية كانت الأكثر جذباً للجمهور المصري بنسبة ٦٠.٢٥% ، وأن برامج البودكاست تساهم في تعزيز الوعي الثقافي بشكل كبير جداً بإحراف معياري ٠.٦٥٣ ووزن نسبي ٧٨.٣% .

٢٩- 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 ٢٤ طالباً من طلاب الصف الثامن في مدينة أوزامير بالفلبين لمدة شهر في نوفمبر ٢٠٢٤ ، 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 .

٣٠- دراسة (زياد تيسير إبراهيم نصيرات ، ٢٠٢٤م) 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 (٤٠٠) مفردة ، والتي تتفاعل مع تطبيق البودكاست الصوتي ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها : أن ٥٠% من الشباب الأردني عينة الدراسة تهتم بسماع تطبيق البودكاست بشكل دائم ، وجاء بنسبه ٣٢.٣% 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.

٣١- **دراسة (صفاء قديرى ، ٢٠٢٤م)** 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 ١٠٠ مفردة من مستمعي البودكاست الصحي ، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج من أهمها: جاء معدل تعرض عينة الدراسة للبودكاست الصحي دائماً بنسبه ٥٢% في الترتيب الأول ، وأكثر منصات يستمع من خلالها عينة الدراسة للبودكاست الصحي منصات التواصل الاجتماعي بنسبه ٤٦% 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 .

٣٢- **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 ٦ 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 .

٣٣- **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 ١٤ طالباً فى الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى ٢٠٢٠ ، 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 النفسية 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 الجامعى المصرى والسعودى على برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى وعلاقته بتطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

الإطار المعرفى للدراسة :

أولا : تقنية البودكاست :

عرفت منال البلقاسى أنه : نوع من وسائل الإعلام الرقمية يتمثل فى ملفات صوتية أو فيديو يتم توزيعها عبر الإنترنت للاستماع أو المشاهدة عندما يختار الشخص ذلك ، ويمكن للأفراد الاشتراك فى 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 يغطى مجموعة واسعة من المواضيع بما فى ذلك الأخبار ، الثقافة ، التكنولوجيا ، التعليم ، الترفيه ، الصحة والعديد من المجالات الأخرى ، فهى أداة رائعة للتعلم والتواصل مع المحتوى المفضل فى أى وقت ومن أى مكان (منال البلقاسى ، ٢٠٢٤ ، ص ٢٢) .

أوضحت رشا محمد عاطف الشيخ تعريف البودكاست أنه : سلسلة من الملفات الصوتية والمرئية التى يتم بثها عبر المدونات الرقمية الصوتية ، والتى تتعدد أنواعها ، وتناقش هذه الملفات القضايا المجتمعية من زوايا مختلفة ، بهدف التأثير فى الجانب المعرفى والوجدانى والسلوكى للجمهور المتابع لهذه التطبيقات الصوتية المرئية (رشا محمد عاطف ، ٢٠٢٣ ، ص ٤٠) .

عرفت ولاء إبراهيم عبد الحميد حسان أنه : وسيلة جديدة من وسائل الإعلام الرقمية وهى عبارة عن ملفات صوتية تنتجها قنوات إخبارية فضائية وتنتجها للاستماع الرقمية ويتلقاها المستمع فى أى وقت وفى أى 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 ، ٢٠٢٤ ، ص ٥٣٠) .

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 ، ٢٠٢٤ ، ص ١٥) .

تاريخ البودكاست العربي :

يعد البودكاست منصة إعلامية جديدة ، إذ ظهر كمصطلح لأول مرة في مقالة للصحفي البريطاني هامرسل على عام ٢٠٢٤ (Jonathan B. Singer , 2025, p 3304) ، بعنوان ثورة مسموعة ، وبدأ البودكاست ينتشر عربياً في أواخر ٢٠٠٨ مع ظهور مجتمعات التدوين والألعاب ومن أشهر بودكاست تلك الحقبة بودكاست أطياف ، سعودي جيمر ، ولكن في ٢٠١١ أخذ البودكاست العربي المقعد الخلفي مع بزوخ نجم اليوتيوب واكتساح شبكات التواصل الاجتماعي والثورات العربية ، واستمر ضعف البودكاست العربي حتى ٢٠١٥ ، 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 ٢٠١٩ والذي شمل ٦٦١ مشاركاً ، أكد أن تتراوح أعمار مستمعي البودكاست العرب بين ١٨- ٣٤ عاماً ، وبنسبة متساوية تقريباً بين الذكور بنسبه (٥٠.٨%) والإناث بنسبه (٤٩.٢%) ، وكانت الأغلبية من حاملي شهادات البكالوريوس وما أعلى بنسبة ٨٠% (يوسيتينا يوسف ، ٢٠٢٣ ، ص ٩٩٥) .

وأصبحت برامج البودكاست تبث 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 ، ٢٠٢٤ ، ص ١٨٠).

ويتميز البودكاست كوسيط تقنى مستحدث فى مجال الإعلام ، بالعديد من المزايا النسبية التى تميزه عن الوسائط الإعلامية الأخرى ، والتى تتحدد فى العوامل التقنية وحداثة 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 المناسبات ١٨٠ اسب 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 ، ٢٠٢٥ ، ص ١٧٧).

عوامل انتشار وتطور البودكاست :

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

- ١- خلق ارتباط شخصى بين الجمهور والمقدم .
- ٢- سهولة الوصول إلى عالم جديد من المستمعين.
- ٣- يتيح فرصة السرد القصصى عبر الوسائط الرقمية .
- ٤- اهتمام وسائل الإعلام بتجارب البث الصوتى .
- ٥- قدرة البودكاست على جذب المستمعين وسهولة استخدام تقنية الإنتاج والاستماع.
- ٦- أصبحت تقنية الإنتاج والاستماع أسهل كثيراً فى الاستخدام .
- ٧- سهولة الوصول إلى الصوت عبر الإنترنت أكثر سهولة (إنجى لطفى عبدالعزيز، ٢٠٢٣ ، ص ١٤٨) .



الأشكال والقوالب الفنية لإنتاج البودكاست :

- ١- **بودكاست الأخبار :** حيث يتم تقديم الأخبار اليومية على شكل بودكاست ، ويشمل هذا الأسلوب استخدام المقابلات المسجلة والتحليلات الصوتية .
- ٢- **الحوارات المسجلة :** حيث يتم تسجيل حوار بين شخصين أو أكثر حول موضوع محدد ويتم إضافة مؤثرات صوتية وموسيقى لإضفاء جو مناسب على الحلقة .
- ٣- **القصص المسموعة :** حيث يتم إعداد قصة محكية بشكل صوتي ، ويشمل هذا الأسلوب الرواية الصوتية والأداء الصوتي .
- ٤- **التقارير المسجلة :** حيث يتم تحضير تقرير صحفي أو تحليل لأحداث معينة ، ويشمل هذا الأسلوب استخدام المؤثرات الصوتية والمقابلات المسجلة .
- ٥- **بودكاست المناظرات :** حيث يشارك فيه عدة أشخاص في مناظرة حول موضوع معين ، وهذا الأسلوب يستخدم في البودكاست التفاعلي .
- ٦- **بودكاست المؤتمرات :** حيث يتم تسجيل محاضرات أو مؤتمرات ونشرها على شكل بودكاست (مروة محمود ، ٢٠٢٣ ، ص ١٨٠).

يتنوع البودكاست وفقاً لثلاثة أنواع وهى :

١- بودكاست مرئي Video podcast :

يعد هذا النوع من أكبر الأنواع حجماً ، وفي الغالب يزيد عن ١٠٠ ميجابايت ، ويحتاج وقتاً لإنتاجه وتخطيطه ، وصيغة ملفاته تكون MP3 , M4V .

٢- بودكاست معزز Enhanced Podcast :

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

٣- تسجيل الشاشات Screen Cast :

هى تسجيل كل حركة تدور حول جهاز الحاسب الألى باستخدام برامج تسجيل الشاشات (رشا محمد عاطف ، ٢٠٢٣ ، ص ٤٧) .

أهمية البودكاست :

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

- ١- **تعلم مستمر** : توفر البودكاست مصادر تعلم مستمرة ومتنوعة فى مختلف المجالات ، مما يساعد الأفراد على تطوير مهاراتهم ومعرفتهم فى المواضيع التى يهتمون بها ،
- ٢- **الترفيه والتسلية** : توفر البودكاست محتوى مسلى ومثير للاهتمام ، حيث يمكن للأفراد الاستماع بالمحادثات والمقابلات والقصص التى تقدمها مجموعة من المضيفين والمتحدثين .
- ٣- **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 .
- ٤- **التواصل والتفاعل** : يمكن للمستمعين التفاعل مع المحتوى عبر تقديم التعليقات وإرسال الرسائل إلى المضيفين ، مما يعزز التواصل ويسمح بتبادل الآراء والأفكار .
- ٥- **تنوع الصوت** : يتيح البودكاست للأفراد الذين يعملون فى مجال الإعلام الصوتى فرصة لتنوع صوته وتقديم محتوى يعكس اهتماماتهم وخبراتهم (منال البلقاسى ، ٢٠٢٤ ، ص ٢٦) .
- **وترى الباحثة أن البودكاست المرئى وسيلة فعالة لنقل المعلومات وترفيه الجمهور ، مما يجعله أداة مهمة فى عالم الإعلام الحديث ، للأسباب الآتية :**



- ١- **توفير تفاعل أعلى** : البودكاست المرئى يجمع بين الصوت والصورة ، مما يزيد من تفاعل المشاهدين ويجعل المحتوى أكثر جذباً .
- ٢- **توضيح المفاهيم والمعلومات** : حيث تسهل العناصر المرئية (كالرسوم البيانية والعروض التقديمية) فهم المفاهيم والموضوعات المعقدة .
- ٣- **تحفيز الإبداع** : يوفر فرصاً للتعبير الإبداعي من خلال التصوير ، والتصميم ، والتعديل للمحتوى المقدم .
- ٤- **تعزيز التواصل الشخصي** : حيث يشعر المشاهدون بارتباط أكبر بالمقدمين عند رؤيتهم .
- ٥- **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 ، ٢٠٢٨ ، ص ٥٩٧).

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 ، ٢٠٢٥ ، ص ١٦٥) .

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 بتطويع 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 :

- ١- مهارات تقدير الذات ، والوعي الذاتي ، تحديد الأهداف ، تقييم الذات .
 - ٢- مهارات إدارة الغضب ، التعامل مع الحوادث والأحزان ، والتعامل مع الصدمات والآخرين.
 - ٣- مهارات إدارة الوقت ، التفكير الإيجابي ، الأساليب الخاصة بالاسترخاء (أمل عبدالرحمن حمود ، ٢٠٢٠ ، ص ٨٠).
- ## - 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 (١٩٧٧م) 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 ندرك بها فاعليتنا 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 ، ٢٠٢١ ، ص ١٨٠) .

المحور الثاني : الإجراءات المنهجية للدراسة :

١- نوع الدراسة :

تتنتمي 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 .

٢- 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 .

٣- مجتمع وعينة الدراسة :

- يتمثل مجتمع الدراسة الميدانية في الشباب الجامعي بالجامعات المصرية والسعودية ، وفي إطار هذا المجتمع تم سحب عينة عمدية متاحة مكونة من (٤٠٠) 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 (٢٠٢٥/٢/١) إلى (٢٠٢٥/٤/١) ، والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية .

جدول (١) يوضح توزيع خصائص عينة الدراسة

المتغيرات الديموغرافية		ك	%
النوع	إناث	٢٠٠	٥٠
	ذكوراً	٢٠٠	٥٠
	الإجمالي	٤٠٠	
الجنسية	مصري	٢٠٠	٥٠
	سعودي	٢٠٠	٥٠
	الإجمالي	٤٠٠	
السن	من سن ١٨ إلى أقل من ٢٠ سنة	١٣٨	٣٤.٥
	من سن ٢٠ إلى أقل من ٢٣ سنة	٢٠٦	٥٤.٥
	من سن ٢٣ إلى أقل من ٢٦ سنة	٥٦	١٤
	الإجمالي	٤٠٠	
	كميوند	١٩٩	٤٩.٧
طبيعة مكان السكن	أماكن متوسطة	١٤٣	٣٥.٨
	أماكن شعبية	٥٨	١٤.٥
	الإجمالي	٤٠٠	

٤- متغيرات الدراسة :

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

- **المتغير المستقل :** يتمثل في تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست المرئى عبر مواقع التواصل الاجتماعى .
- **المتغيرات الوسيطة :** يتمثل فى بعض المتغيرات الديموجرافية للشباب الجامعى (النوع – الجنسية – السن – طبيعة مكان السكن) .
- **المتغير التابع :** يتمثل فى متغير تطوير مهارات إدارة الذات الناتج عن تعرض الشباب الجامعى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى .

٥- أدوات جمع البيانات :

(١) **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 المنطقى للأسئلة ووضوح المعنى ، وشملت الاستمارة ١٨ سؤالاً من أجل التعرف على مدى تأثير برامج البودكاست التى تعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعى على الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم .

(٢) **مقياس مهارات إدارة الذات :** قامت الباحثة بتصميم مقياس مهارات إدارة الذات لطلاب التعليم الجامعى ، وقد مر بناء المقياس بمجموعة من الخطوات كالتالى :

- **الهدف العام من المقياس :**

يتمثل الهدف الأساسى للدراسة فى التعرف على العلاقة بين تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج بودكاست المرئى عبر مواقع التواصل الاجتماعى 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 (٢٠٢٥) ، Zhiqiang Zhao (٢٠٢٤) ، دراسة إيناس محمد سليمان (٢٠٢٤) ، دراسة سناء جمل على (٢٠٢٣) ، دراسة أمل عبدالرحمن حمود (٢٠٢٠) ، ودراسة منيرة صالح الضحيان (٢٠١٩) ، ودراسة مروة أحمد عبدالعزيز (٢٠١٨) ، 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 ٦ 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 ٤٥ 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 ثلاثى الاستجابات (دائما - أحيانا - نادرا) على أن يكون تقدير الاستجابات بإعطائها (٣ درجات - درجتان - درجة واحدة) لكل عبارة، وسيتم إعداد تعليمات الإجابة للطلاب على العبارات بوضع علامة (صح) أمام العبارات التى تنطبق على المبحوثين ، وإذا كانت الاستجابات ليكرت الثلاثى المدى $(3-1)/3=0.67$ ، أى أن: من ١ إلى أقل ١.٦٧ يكون تقدير الاستجابة (معارض) ، ومن ١.٦٧ إلى أقل من ٢.٣٤ يكون تقدير الاستجابة (محايد) ومن ٢.٣٤ إلى ٣ يكون تقدير الاستجابة (موافق) .

٦ - اختبارات الصدق والثبات :

مرت مرحلة تقنين وضبط المقياس بعدة مراحل وخطوات وهى كالآتى :

• 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) .

١- 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 .

٢- الصدق الظاهرى (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 ، ٢٠٢٢ ، ص ٧) ، 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.

٣ - 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 (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستمارة والدرجة الكلية لجميع العبارات التي تنتمي إليها

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٣٦٣	٦٧	**٠.٣٧٥	٤٥	**٠.٤١٩	٢٣	**٠.٦٧٨	١
**٠.٥٨٢	٦٨	**٠.٣٩١	٤٦	**٠.٤٨٣	٢٤	**٠.٥٨٠	٢
**٠.٥٦٤	٦٩	**٠.٤٧٠	٤٧	٠.٠٩٢	٢٥	**٠.٦٢٩	٣
**٠.٦٣٩	٧٠	**٠.١٣٤	٤٨	**٠.٥٠٨	٢٦	**٠.١٦٩	٤
**٠.٦٤٩	٧١	**٠.٣٦٦	٤٩	**٠.٤٤٠	٢٧	٠.٠٢٣	٥
**٠.١٩٥	٧٢	**٠.٣٨٣	٥٠	**٠.٤٥٨	٢٨	**٠.١٤٥	٦
**٠.٤٣٠	٧٣	**٠.١٤١	٥١	**٠.٤٢٦	٢٩	**٠.٤٢٣	٧
*٠.١٢٤	٧٤	**٠.١٥٨	٥٢	**٠.٣٥٩	٣٠	٠.٠٥٩	٨
**٠.٥٦٢	٧٥	**٠.٣٨٣	٥٣	**٠.١٣٩	٣١	*٠.١٠٤	٩
**٠.٣٩٩	٧٦	٠.٠١٤	٥٤	**٠.٣٩٤	٣٢	**٠.١٥٣	١٠
**٠.٢٢٣	٧٧	**٠.٦٨٥	٥٥	٠.٠٥٠	٣٣	**٠.٥٥٨	١١
**٠.٦٧٠	٧٨	**٠.١٨٥	٥٦	**٠.٢٣٠	٣٤	٠.٠٥٣	١٢
**٠.٤٩٩	٧٩	**٠.٥٧٢	٥٧	٠.٠٥٩	٣٥	**٠.٤٨٢	١٣
**٠.٣٢٨	٨٠	**٠.٣٦٧	٥٨	**٠.٢٦٧	٣٦	**٠.٣٢٢	١٤
**٠.٤٧٢	٨١	**٠.٥٨٧	٥٩	*٠.١١٥	٣٧	**٠.٤٦٤	١٥
**٠.٣٧٨	٨٢	**٠.٥٤٣	٦٠	**٠.٦٨٥	٣٨	**٠.٣١٩	١٦
**٠.٥١١	٨٣	**٠.٥٩٣	٦١	٠.٠٦٦	٣٩	**٠.٤٧٠	١٧
**٠.٣٦٤	٨٤	**٠.٧٢٤	٦٢	**٠.٣٢٢	٤٠	**٠.٤٣٥	١٨
**٠.٣٩٤	٨٥	**٠.٦٤٠	٦٣	**٠.٣٤٩	٤١	**٠.٢٤٨	١٩
**٠.١٨٩	٨٦	**٠.٥٨٧	٦٤	**٠.٤٦٢	٤٢	**٠.١٧٦	٢٠
**٠.٣٧٦	٨٧	**٠.١٩٦	٦٥	**٠.٣٥٠	٤٣	**٠.٥٥٤	٢١
**٠.٤٧٤	٨٨	**٠.٥٤١	٦٦	**٠.٢٢٩	٤٤	**٠.٣٩٠	٢٢
**٠.٥٥٢	٩٢	**٠.٥٧١	٩١	**٠.٤٢٧	٩٠	**٠.٣٩٦	٨٩

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 (٠.٠٠٠) ، 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 (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية لجميع أبعاد المقياس

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
مهارة التخطيط الجيد	**٠.٦١٦
مهارة اتخاذ القرار	**٠.٤٧٩
مهارة الدافعية الذاتية	**٠.٧٢٧
مهارة إدارة الوقت	**٠.٨١٣
مهارة حل المشكلات	**٠.٥٩٩
مهارة الثقة بالنفس	**٠.٩٠٧

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 (٠.٠٠٠) ، 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 SPSS (Statistical Package for Social Science) لقياس درجة مصداقية النتائج المحققة لكل بنود الاستمارة، حيث جاءت قيمة ألفا كرونباخ = ٠.٩٢٤ مما يعكس ثبات الاستمارة بدرجة عالية، وبالتالي يمكن الاعتماد على النتائج والوثوق بها.

٧- 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 :

١. **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.
٢. **اختبار كا^٢ (Chi Square Test)** يستخدم لقياس العلاقة بين المتغيرات الوصفية حيث إذا كانت قيمة الدلالة **P-Value** أقل من ٠.٠٥ فإنه توجد علاقة معنوية بين المتغيرات أى أنه يوجد اختلافات معنوية بين المتغيرات. أما إذا كانت قيمة الدلالة **P-Value** أكبر من ٠.٠٥ ، فإن ذلك يعنى أنه لا توجد فروق معنوية بين المتغيرات، ويتم حساب ما يسمى بمستوى المعنوية حيث إذا كانت قيمة المعنوية أكبر من ٠.٠٥ يكون هناك توافق بين الآراء.
٣. **اختبار (T-Test)** لدراسة الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين من المبحوثين فى أحد متغيرات الفئة أو النسبة (**Interval Or Ratio**).
٤. **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 .
٥. **معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)** لدراسة شدة واتجاه العلاقة الارتباطية بين متغيرين من مستوى المسافة أو النسبة.
٦. **الاختبارات البعدية (Post Hoc Test) بطريقة أقل فرق معنوى (LSD).**
٧. **معامل ألفا كرونباخ** لقياس ثبات الاستمارة.
- وقد تم قبول نتائج الاختبارات الإحصائية عند درجة ثقة (٩٥%) فأكثر، أى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فأقل.



- مع ملاحظة أنه أتيح للمبحوثين في معظم الأسئلة في استمارة الاستبيان اختيار أكثر من بديل للتعبير عن آرائهم، وفي هذه الحالات كان إجمالي الإجابات يفوق إجمالي عدد مفردات العينة (٤٠٠) مفردة.

المحور الثالث : نتائج الدراسة :

١. مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (٤) مدى مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي مدى التعرض
	%	ك	%	ك	%	ك	
١. مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي	٣٢.٢	١٢٩	٣٠	٦٠	٣٤.٥	٦٩	دائماً
	٥٧.٨	٢٣١	٦١.٥	١٢٣	٥٤	١٠٨	أحياناً
	١٠	٤٠	٨.٥	١٧	١١.٥	٢٣	نادراً
قيمة كا ^٢ = ٢.٥٠٢ درجة الحرية = ٢ مستوى المعنوية = ٠.٠٥ الدلالة = ٠.٢٨٦							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- إن مشاهدة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي جاءت (أحياناً) في المرتبة الأولى بنسبة (٥٧.٨%) ، بينما جاء (دائماً) في المرتبة الثانية بنسبة (٣٢.٢) ، وفي المرتبة الأخيرة (نادراً) بنسبة (١٠%) ، وتبين أن اتجاه العبارة لمدى مشاهدة الشباب الجامعي لبرامج البودكاست جاءت (أحياناً).
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ٢٠٢٥م) حيث أدلت الدراسة أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يتابعون برامج البودكاست (أحياناً) في المرتبة الأولى بنسبة ٦٢.١ % .

- اتفقت أيضاً مع دراسة (إيمان محمود محمد ٢٠٢٤م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن متوسط إعجاب الجمهور لحلقات البودكاست أقل من ١٠ ألف بنسبة ٥٢.٦% ، ثم من ١٠ آلاف إلى ٥٠ ألف بنسبة ٢٨.٢% .
- وكذلك اتفقت مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ٢٠٢٤م) حيث أوضحت الدراسة أن نسبة ٤٣,٥% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست بشكل غير منتظم (أحياناً) في الترتيب الأول.
- واتفقت أيضاً مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ٢٠٢٣م) ، حيث أدلت الدراسة أن معدل استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست ما يقرب من نص العينة ٥٠.٧% أحياناً ، يليها دائماً بنسبة ٢٨.٧% .
- وأيضاً اتفقت مع دراسة (ماجد بن فهد الشيباني ٢٠٢٢م) ، حيث أكدت الدراسة أن مستوى تعرض أفراد العينة لإذاعات الانترنت (البودكاست) جاءت أحياناً بنسبة ٥٣% في الترتيب الأول ، يليها دائماً بنسبة ٤٧% .
- اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير إبراهيم نصيرات ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت عينة الدراسة من الشباب الأردني أنهم يتابعون برامج البودكاست في المرتبة الأولى (دائماً) بنسبه ٥٠% ، يليها (أحياناً) بنسبه ٣٢% ، ثم (نادراً) بنسبه ١٨% .
- كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت الدراسة تعرض الشباب الجامعي عينة الدراسة لبرامج البودكاست (بانتظام) بنسبة ٥٥% يليها (تعرض إلى حد ما) بنسبة ٢٥.٨% ، ثم (تعرض إلى حد قليل) بنسبة ١٩.٢% .
- وكذلك دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ٢٠٢٣م) حيث أوضحت الدراسة ارتفاع مدى متابعة المبحوثين للبودكاست له دائماً بنسبة ٤٧.٣% ، ثم أحياناً بنسبة ٤٦% ، يليها نادراً بنسبه ٦.٧% .



- 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 كا^٢ بلغت (٢.٥٠٢)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٢٨٦ وهي أكبر من ٠.٠٥ 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

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

جدول (٥) يوضح معدل مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي أسبوعياً

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي المعدل الأسبوعي
	%	ك	%	ك	%	ك	
من ١-٣ أيام في الأسبوع	٢٥	٨٠	٢٤	٤٨	١٦	٣٢	
من ٣-٥ أيام في الأسبوع	٥٥	٢٢٠	٥٧.٥	١١٥	٥٢.٥	١٠٥	
جميع أيام في الأسبوع	٢٠	١٠٠	١٨.٥	٣٧	٣١.٥	٦٣	
الدلالة	٠.٠٥ = مستوى المعنوية		٢ = درجة الحرية		١٠.٤١٥ = قيمة كا ^٢		
					٠.٠٠٥ =		

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن المعدل الأسبوعي لمشاهدة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في المركز الأول (من ٣-٥ أيام في الأسبوع) بنسبة (٥٥ %)، يليها في المركز الثاني (١-٣ أيام في الأسبوع) بنسبة

(٢٥%) ، فى حين جاء فى المركز الثالث (جميع أيام فى الأسبوع) فى المركز الأخير بنسبة (٢٠%) ، وتبين أن اتجاه العبارة للمعدل الأسبوعى لمشاهدة الشباب الجامعى لبرامج البودكاست جاءت (٣-٥ أيام فى الأسبوع).

- **تختلف هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، ٢٠٢٥م)** ، حيث أكدت الدراسة أن عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست بمعدل من يوم إلى أقل من ثلاثة أيام بنسبة ٥٦% ، بينما ٢٧.٥% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من ثلاثة أيام إلى أقل من ستة أيام بنسبة ١٦.٦% .

- **وأيضاً تختلف هذه الدراسة مع دراسة (صفاء قديرى ، ٢٠٢٤) ، ٩** ، حيث أظهرت الدراسة متابعة عينة الدراسة للبودكاست الصحى (حسب وقت الفراغ) بنسبة ٥٤% ، يليها (كل يوم)، (مرة فى الأسبوع) بنسبة ١٦% ، ثم (أكثر من مرة فى الأسبوع) بنسبة ١٤% .

- **وتختلف أيضاً مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤) ،** حيث أكدت الدراسة أن نسبة ٥٦% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من يوم لأقل من ثلاث أيام فى المقابل نسبته ٢٧.٥% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من ثلاث لأقل من ست أيام ، وجاء نسبة ١٦.٥% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست يومياً .

- **كذلك تختلف مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م) ،** حيث أوضحت نتائج الدراسة أن عدد أيام استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست جاء بنسبة ٥٠.٧% تستمع لبرامج البودكاست من يوم لأقل من ثلاثة أيام ، فى حين يستمع بنسبه ٢٥.٣% من عين الدراسة للبرامج يومياً ، فى حين يستمع لها من ثلاثة أيام لأقل من ستة أيام بنسبه ٢٤% .

- **وتشير هذه النتائج إلى أن عينة الدراسة (الشباب الجامعى المصرى والسعودي)** تظهر اهتماماً بالتفاعل مع المحتوى الذى يقدم عبر البودكاست بوجه عام هناك من



يتابعه بشكل يومي ، وآخرون يفضلون الاستماع له أياماً محدداً مما يعكس تفضيلهم للمحتوى المقدم من خلاله .

- وبحساب قيمة كا^٢ بلغت (١٠.٤١٥)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٥ وهي أقل من ٠.٠٥ 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 المعدل الأسبوعي لمشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

٣. المعدل اليومي لمشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (٦) يوضح مشاهدة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي يومياً

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي المعدل اليومي
	%	ك	%	ك	%	ك	
من ساعة أقل من ساعتين	١٨.٨	٧٥	١٥.٥	٣١	٢٢	٤٤	من ساعة أقل من ساعتين
	٥٧	٢٢٨	٧١.٥	١٤٣	٤٢.٥	٨٥	من ساعتين إلى أقل من ٣ ساعات
	٢٤.٢	٩٧	١٣	٢٦	٣٥.٥	٧١	٣ ساعات فأكثر
قيمة كا ^٢ = ٣٧.٨٨٤ درجة الحرية=٢ مستوى المعنوية=٠.٠٥ الدلالة=٠.٠٠٥							

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 ٣ ساعات) بنسبة (٥٧ %)، يليها في المركز الثاني (٣ ساعات فأكثر) بنسبة (٢٤.٢ %) ، في حين جاء في المركز الثالث (من ساعة لأقل من ساعتين) بنسبة

(١٨.٨%) ، وتبين أن اتجاه العبارة للمعدل اليومي لمشاهدة الشباب الجامعي لبرامج البودكاست جاءت (من ساعتين لأقل من ٣ ساعات.

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م) ،** حيث أكدت عينة الدراسة على الاستماع لبرامج البودكاست (من ساعة لأقل من ٣ ساعات) بنسبة ٤٨% ، ثم جاءت (أقل من ساعة) بنسبة ٤١.٨% ، ثم الاستماع (٣ ساعات فأكثر) بنسبة ١٠.٢% .

- **وأيضا تتفق مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤م) ،** حيث أوضحت الدراسة أن نسبة ٤٩% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست من ساعة لأقل من ثلاث ساعات في مقابل نسبة ٤٣% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست لأقل من ساعة وجاء نسبة ٨% من عينة الدراسة تتابع برامج البودكاست لأكثر من ثلاث ساعات .

- **وتتفق أيضا مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، ٢٠٢٢م) ،** حيث أكدت الدراسة أن مدة تعرض المستخدمين السعوديين للبودكاست من ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا بنسبة ٤٧% ، وأقل من ساعة بنسبة ٣٩% ، وأكثر من ثلاث ساعات بنسبه ١٤% .

- **تختلف هذه النتيجة مع (سهى مصطفى الرفاعي ، ٢٠٢٥م) ،** حيث أكدت عينة الدراسة أنهم يقضون وقتاً في الاستماع إلى برامج البودكاست حيث جاء (يستمعون لأقل من ساعة) بنسبة ٥٦.٩% ، و ٢٨.٤% يستمعون لمدة تتراوح بين ساعة إلى ساعتين ، ثم (الاستماع لأكثر من ٣ ساعات) بنسبة ٨.٨% .

- **كما تختلف مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ، ٢٠٢٥م) ،** حيث أدلت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الدراسة يتابعون البودكاست (أقل من ساعة يوميا) بنسبه ٦٤.٨% ، في حين يتابعونها (من ساعة إلى ثلاث ساعات) بنسبه ٣٠.٦% بينما بنسبة ٤.٦% يتابعونها (من ثلاث ساعات فأكثر) .



- وتختلف أيضاً هذه النتيجة مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م) ، حيث أوضحت نتائج الدراسة أن عدد ساعات استماع عينة الدراسة لتطبيق البودكاست فى الترتيب الأول أقل من ساعة بنسبه ٥٠.٧ % ، يليها من ساعة لأقل من ثلاثة ساعات بنسبة ٣٨ % ، ثم أكثر من ثلاثة ساعات بنسبة ١١.٣ % .
- وكذلك تختلف مع دراسة منية إسحاق إبراهيم محمد ، ٢٠٢٣م) ، حيث أدلت الدراسة أن معدل متابعة عينة الدراسة لبرامج البودكاست أقل من ساعتين يومياً بنسبة ٦٧ % ، ومتابعتهم من ساعتين لأقل من ٤ ساعات بنسبه ٣٠ %، يليها من ٤ ساعات فأكثر بنسبه ٣ % .
- 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 كا^٢ بلغت (٣٧.٨٨٤) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى المعدل اليومى لمشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

٤. الوسيلة التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي مشاهدة برامج البودكاست من خلالها:

جدول (٧) الوسيلة التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي مشاهدة برامج البودكاست من خلالها

الترتيب	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي الوسائل
	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٧٠	٢٨٠	٦٥.٥	١٣١	٧٤.٥	١٤٩	الهاتف المحمول
٢	١٨	٧٢	١٨	٣٦	١٨	٣٦	جهاز الحاسوب
٣	١٢	٤٨	١٦.٥	٣٣	٧.٥	١٥	تابلت
قيمة كآ = ٧.٩٠٧ درجة الحرية = ٢ مستوى المعنوية = ٠.٠٥ الدلالة = ٠.٠١٩							

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 (٧٠%)، يليها في المرتبة الثانية (جهاز الحاسوب) بنسبة (١٨%) ، في حين جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة (تابلت) بنسبة (١٢%) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير نصرات ، ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت الدراسة أن عينة الدراسة تتابع تطبيق بودكاست عبر الهاتف المحمول في الترتيب الأول بنسبة (٥٥%) يليها الجهاز اللوحى فى الترتيب الثانى بنسبه (٢٩.٨%) ، وفى الترتيب الأخير الكمبيوتر المحمول بنسبه (١٥.٣%) .
- وأيضا مع دراسة (منى هاشم ، ٢٠٢٤م) حيث أدلت الدراسة تعرض عينة الدراسة لملفات البودكاست من خلال الهاتف المحمول فى المرتبة الأولى بنسبة (٤٠%) ، يليها جهاز كمبيوتر شخصى بنسبة (٣٢%) ، ثم التابلت بنسبة (١٥.٨%) .



- وكذلك اتفقت مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م) ، حيث أوضحت الدراسة أن نسبة ٨٨.٨% من عينة الدراسة تتابع تطبيق البودكاست عبر (الهاتف الذكي) فى المقدمة من إجمالي الوسائط التكنولوجية التى يتم متابعة موقع البودكاست من خلالها ، يليه نسبة ١٤% من عينة الدراسة تتابع التطبيق عبر (الحاسوب) .
- وأيضا دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، ٢٠٢٣م) ، كشفت الدراسة أن من الوسائط التكنولوجية التى يتم متابعة عينة الدراسة برامج البودكاست من خلالها (الهاتف الذكي) بنسبة ٩٤.٥% .
- وكذلك اتفقت مع دراسة (فهد بن ماجد الشيبانى ، ٢٠٢٢م) ، حيث كشفت الدراسة أن أفراد العينة يتابعون برامج البودكاست من خلال (الهاتف المحمول) بنسبه ٧٥% ، يليها (جهاز الحاسوب) بنسبه ١٣% .
- 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 كاً بلغت (٧.٩٠٧) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠١٩ وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى الوسيلة التى يفضل من خلالها مشاهدة برامج البودكاست.

٥. الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مشاهدة برامج

البودكاست من خلالها:

جدول (٨) الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مشاهدة برامج البودكاست من خلالها

الاشكال	الشباب الجامعى	المصري ن=٢٠٠		السعودى ن=٢٠٠		الإجمالى ن=٤٠٠		ترتبة المرتبة	مستوى المعقودية	الدالة	بجدة
		ك	%	ك	%	ك	%				
البرامج الحوارية	١٦٣	٨١.٥	١٠.٦	٥٣	٢٦.٩	٢٦٩	٦٧.٢	٣٦.٨٨٠	١	٠.٠٠٠	١
أحاديث مباشرة	١٠.٦	٥٣	١٢.٢	٦١	٣٠.٥	١٢٨	٣١.٠	٢.٦١١		٠.١٠٦	٢
القصص الحياتية	١٠.٤	٥٢	١٠.٠	٥٠	٢٥.٠	١٠٠	٢٥.٠	٠.١٦٠		٠.٦٨٩	٣
التحقيقات الصحفية	١٥	٧.٥	٤.٦	٢٣	١١.٥	٦١	١٥.٢	١٨.٥٨٩		٠.٠٠٠	٤

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 (٦٧.٢ %) ، يليها فى المرتبة الثانية (أحاديث مباشرة) بنسبة (٥٧ %) ، فى حين جاء فى المرتبة الثالثة (القصص الحياتية) بنسبة (٥١ %) ، وفى المرتبة الأخيرة (التحقيقات الصحفية) بنسبة (١٥.٢ %) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان محمود محمد ، ٢٠٢٤م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن القالب المستخدم فى حلقات البودكاست محل الدراسة جاء (القالب الحوارى) فى المرتبة الأولى بنسبة ٢٥.٧ % ، يليها القالب السردى فى المرتبة الثانية بنسبة ٢٤.٣ % ، ثم قالب الحديث المباشر بنسبة ١٩.٤ % .
- وكذلك دراسة (منى هاشم ، ٢٠٢٤م) حيث أوضحت أن من أكثر القوالب المستخدمة فى برامج البودكاست بالمواقع الإخبارية عينة الدراسة (القالب الحوارى) بنسبة ٥٠.٥ % ، يليها القالب السردى بنسبه (٢٢.٤ %) .



- اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (وداد هارون أحمد محمد أرباب ، ٢٠٢٣م) ، حيث أكدت الدراسة تصدر الفنون الاتصالية لبرامج البودكاست هي (الأحاديث والحوارات الإعلامية) على أعلى نسبة ٣١% .
- وأيضاً مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، ٢٠٢٢م) ، حيث أدلت الدراسة أن طبيعة الشكل البرامجى لبرامج البودكاست التى يفضل الشباب السعودى متابعتها كانت البرامج الحوارية بنسبة ٦١% .
- ترى الباحثة تنوع إعجاب الشباب الجامعى عينة الدراسة للأشكال التى يقدم البودكاست من خلالها ، ولكن فى المقدمة جاءت البرامج الحوارية ، وقد يرجع ذلك لأن الأشكال الحوارية تضيف طابعاً إنسانياً مما يجعل الشباب يشعر بالاتصال العاطفى مع المضيفين والضيوف ، بالإضافة لتنوع الآراء بالبرامج الحوارية ووجهات نظر متعددة حول موضوعات مختلفة مما يثرى البرامج ويحفز على التفكير .
- وبحساب قيمة كا^٢ لأفضل الأشكال التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مشاهدة برامج البودكاست من خلالها تبين أن :
- قيمة كا^٢ (البرامج الحوارية) بلغت (٣٦.٨٨٠) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ ، وهى أقل من ٠.٠٥ 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 تفضيلهم للبرامج الحوارية.
- وقيمة كا^٢ (أحاديث مباشرة) بلغت (٢.٦١١) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.١٠٦ ، وهى أكبر من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتى تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى، فى تفضيلهم للأحاديث المباشرة
- وقيمة كا^٢ (القصص الحياتية) بلغت (٠.١٦٠) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٦٨٩ ، وهى أكبر من ٠.٠٥ 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 للقصص الحياتية.

- قيمة كا^٢ (التحقيقات الصحفية) بلغت (١٨.٥٨٩)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠، وهي أقل من ٠.٠٥ 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.

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

جدول (٩) يوضح مواقع التواصل الاجتماعي التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعة البودكاست من خلالها

الترتيب	الدلالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كا ^٢	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي	مواقع التواصل الاجتماعي
					%	ك	%	ك	%	ك		
١	٠.٥٤٥	٠.٠٥	١	٠.٣٦٦	٨٧.٥	٣٥٠	٨٦.٨	١٧٣	٨٨.٨	١٧٧	١	منصة يوتيوب YouTube
٢	٠.٠٠٠			١٢.٤٦٠	٦٧.٨	٢٧١	٧٦	١٥٢	٥٩.٥	١١٩		منصة فيسبوك Facebook
٤	٠.٠١٢			٦.٢٦٨	٣٠.٢	١٢١	٢٤.٥	٤٩	٣٦	٧٢		منصة إنستغرام Instagram
٥	٠.٠١٧			٥.٧٣٥	٢٢.٥	٩٠	١٧.٥	٣٥	٢٧.٥	٥٥		منصة تيك توك TikTok
٦	٠.١٥٦			٢.٠١٠	٠.٥	٢	١	٢	-	-		منصة سناب شات Snapchat
٣	٠.٦١٥			٠.٢٥٣	٤٤.٢	١٧٧	٤٣	٨٦	٤٥.٥	٩١		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 (٨٧.٥ %) ، يليها فى المرتبة الثانية (الفيديوك) بنسبة (٦٧.٨ %) ، فى حين جاء (جوجل بودكاست) فى المرتبة الثالثة بنسبة (٤٤.٢ %) ، يليها فى المرتبة الرابعة (إنستغرام) بنسبة (٣٠.٢ %) ، ثم بنسبة (٢٢.٥ %) منصة (تيك توك) فى المرتبة الخامسة ، ثم جاء منصة (سناب شات) فى المرتبة الأخيرة بنسبة (٠.٥ %) .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمى على سلامة ، ٢٠٢٥م) ، حيث أدلت الدراسة أن منصة (اليوتيوب) هى المنصة الأكثر تفضيلاً لمتابعة البودكاست بنسبة ٧٤.٣% من قبل أفراد عينة الدراسة .
- واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت الدراسة أن منصة (اليوتيوب) فى مقدمة المنصات التى يستمع الشباب من خلالها للبودكاست بنسبة ٧٠.٢ % ، يليها (الفيديوك) بنسبة ٥٧.٦ % .
- وكذلك دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، ٢٠٢٤م) ، حيث أوضحت الدراسة أن منصة اليوتيوب فى مقدمة التطبيقات التى يستخدمها الباحثون فى الاستماع لبرامج البودكاست الإخبارية بنسبة ٢٦.٢ % .
- وأيضاً مع دراسة (منىة إسحاق إبراهيم محمد، ٢٠٢٣م) حيث أكدت عينة الدراسة أن منصة اليوتيوب فى مقدمة المنصات التى يتابعوا من خلالها البرامج الصوتية والمرئية الحديثة (البودكاست) بنسبة ٨٥.٣ % .
- يؤكد ما سبق تصدر منصة اليوتيوب لمشاهدة برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى ، وقد يرجع ذلك لأنها منصة تتسم بسهولة الوصول لها فالـيوتيوب 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 الجامعى للاستماع للبودكاست من خلالها .

- وب حساب قيمة كا^٢ مواقع التواصل الاجتماعي التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعة البودكاست من خلالها تبين أن:
- قيمة كا^٢ (منصة يوتيوب YouTube) بلغت (٠.٣٦٦)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٥٤٥، وهى أكبر من ٠.٠٥ 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، فى تفضيلهم لمنصة اليوتيوب YouTube.
- وقيمة كا^٢ (منصة فيسبوك Facebook) بلغت (١٢.٤٦٠)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى تفضيلهم لمنصة الفيسبوك Facebook.
- وقيمة كا^٢ (منصة جوجل بودكاست Google Podcast) بلغت (٠.٢٥٣)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٦١٥، وهى أكبر من ٠.٠٥ 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، فى تفضيلهم منصة جوجل بودكاست Google Podcast.
- وقيمة كا^٢ (منصة إنستغرام Instagram) بلغت (٦.٢٨٦)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠١٢، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى تفضيلهم لمنصة الإنستغرام Instagram.
- وقيمة كا^٢ (منصة تيك توك TikTok) بلغت (٥.٧٣٥)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠١٧، وهى أقل من ٠.٠٥ 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 منصة تيك توك TikTok.

- وقيمة كا (منصة سناب شات Snapchat) بلغت (٢.٠١٠)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.١٥٦، وهى أكبر من ٠.٠٥ 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 سناب شات Snapchat

٧. أسباب متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (١٠) أسباب متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي

الأسباب	الشباب الجامعي		المصري ن=٢٠٠		السعودي ن=٢٠٠		الإجمالي ن=٤٠٠		قيمة كاي	الفرجة الدرجة	المعيارية مستوى	الدالة	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%					
يساعد التسلية والترفيه وشغل وقت الفراغ	٩٧	٤٨.٥	١٠٤	٥٢	٢٠١	٥٠.٢	٠.٤٩٠	١	٠.٠٥				٥
	١٤٥	٧٢.٥	٨٥	٤٢.٥	٢٣٠	٥٧.٥	٣٦.٨٢٩						١
	١٢٢	٦١	٩٦	٤٨	٢١٨	٥٤.٥	٦.٨١٥						٤
	١٢٤	٦٢	١٠٢	٥١	٢٢٦	٥٦.٥	٤.٩٢٣						٢
	٩١	٤٥.٥	١٣٤	٦٧	٢٢٥	٥٦.٢	١٨.٧٨٣						٣

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن من أسباب متابعة الشباب الجامعي (المصري والسعودي) لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي جاء في المرتبة الأولى (يساهم في توسيع الأفق) بنسبة (٥٧.٥ %) ، يليها في المرتبة الثانية (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم في الإبداع في مختلف المجالات) بنسبة (٥٦.٥ %) ، في حين جاء في المرتبة الثالثة (التعلم المستمر وتعزز المعرفة بمعلومات جديدة) بنسبة (٥٦.٢ %) ، يليها في المرتبة الرابعة (الاطلاع على كل ما هو جديد ومواكبة التطورات) بنسبة (٥٤.٥ %) ، ثم بنسبة (٥٠.٢ %) (يساعد على التسلية والترفيه) في المرتبة الخامسة والأخيرة .
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (سهى مصطفى الرفاعي ، ٢٠٢٥م) ، حيث أكد أفراد عينة الدراسة أن من أسباب ودوافع متابعتهم لبرامج البودكاست توسيع الأفق الثقافية والمعرفية بنسبة ٧٣.٥ % ، يليها التسلية والترفيه بنسبة ٥٢ % ، ثم التزود بالمعلومات بنسبة ٤٦.١ % .
- واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (إيمان محمود محمد ، ٢٠٢٤م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن من أهداف حلقات البودكاست كانت التوعية بنسبة ١٦.٧ % ثم الشرح والتفسير بنسبة ١٣.٤ % ، فالإعلام والأخبار بنسبة ١٢.٢ % ، يليها الترفيه بنسبة ١١.١ % .
- وأيضاً مع دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، ٢٠٢٣م) ، حيث أكدت الدراسة أن من دوافع متابعة الباحثين عينة الدراسة لبرامج البودكاست أنها (استفيد من كم المعلومات التي تقدمها قنوات البودكاست) بوزن نسبي ٩٣ ، ثم (تساعدني المعلومات المقدمة على ارتفاع مستوى الوعي بذاتي واحتياجاتها) بوزن نسبي ٨٩.٧ .
- واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، ٢٠٢٥م) ، حيث أكدت الدراسة أن من دوافع تعرض أفراد عينة الدراسة لبرامج البودكاست (ملء أوقات الفراغ) بنسبه ٧٦.٨ %، (اكتساب القدرة على التفكير والابتكار) بنسبه ٥٦.٨ % .



- وأيضا اختلفت مع دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيوني ، ٢٠٢٣م) حيث أوضحت عينة الدراسة أن من أسباب ودوافع تعرضهم لبرامج البودكاست التسلية والمتعة واكتساب القدرة على التفكير والابتكار بمتوسط ٢.١٣ .
- وترى الباحثة تنوع أسباب ودوافع تعرض الشباب الجامعي لبرامج البودكاست وكان من الدوافع فى 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 فى تطوير آراءهم واستنتاجاتهم .
- وبحساب قيمة كا^٢ لأسباب متابعة الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى **تبين أن:**
- قيمة كا^٢ لعبارة (يساعد التسلية والترفيه وشغل وقت الفراغ) بلغت (٠.٤٩٠) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٤٨٤ ، وهى أكبر من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتى تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى عبارة (يساعد التسلية والترفيه وشغل وقت الفراغ).
- وقيمة كا^٢ لعبارة (يساهم فى توسيع الأفق من خلال التعرف على وجهات نظر وآراء مختلفة) بلغت (٣٦.٨٢٩)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى عبارة (يساهم فى توسيع الأفق من خلال التعرف على وجهات نظر وآراء مختلفة) .
- وقيمة كا^٢ لعبارة (الاطلاع على كل جديد ومواكبة التطورات) بلغت (٦.٨١٥)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائياً بين الشباب الجامعي المصري والسعودي، فى عبارة (الاطلاع على كل جديد ومواكبة التطورات)

- وقيمة كاً لعبارة (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع بمختلف المجالات) بلغت (٤.٩٢٣)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٢٦، وهى أقل من ٠.٠٥ 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 عبارة (تعزز الأفكار الجديدة مما يساهم فى الإبداع بمختلف المجالات).

- وقيمة كاً لعبارة (التعلم المستمر وتعزز معرفتى بموضوعات جديدة) بلغت (١٨.٧٨٣)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠، وهى أقل من ٠.٠٥ 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 عبارة (التعلم المستمر وتعزز معرفتى بموضوعات جديدة)

٨. مميزات برامج البودكاست المرئى عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذى يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

جدول (١١) أهم ما يميز برامج البودكاست المرئى عن البودكاست المسموع (التدوين الصوتي) الذى يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الشباب الجامعي المصري والسعودي

المميزات	الشباب الجامعي		المصري ن=٢٠٠		السعودي ن=٢٠٠		الإجمالي ن=٤٠٠	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
المحتوى المرئى يوضح المشاعر والتعبيرات مما يعزز الرسالة التي يتم نقلها	١٣٩	٦٩.٥	١٥٢	٧٦	٢٩١	٧٢.٨		
يمكن الاحتفاظ بالروابط الإلكترونية للبرامج ومشاهدته أكثر من مرة	٦٠	٣٠	٥٦	٢٨	١١٦	٢٩		
يمكن إبداء الإعجاب ووجهات النظر على الحلقات من خلال التعليقات .	٥٦	٢٨	٦٩	٣٤.٥	١٢٥	٣١.٢		
ساعدت التكنولوجيا الرقمية على تطوير المحتوى والمضمون المقدم	١٤٢	٧١	١٤٦	٧٤.٨	٢٨٨	٧٢.٩		
سهولة الوصول للبرامج فى أى وقت وأى مكان	١١١	٥٥.٥	١١٨	٥٩	٢٢٩	٥٧.٢		



٨١.٥	٣٢٦	٨٠.٥	١٦١	٨٢.٥	١٦٥	يساهم في جذب الانتباه من خلال توظيف الألوان ووسائل الإيضاح في الفيديو
٤٠.٢	١٦١	٤١.٥	٨٣	٣٩	٧٨	يقدم فرص تسويقية من خلال دمج الإعلانات المرئية والمنتجات بشكل أفضل
٦٢.٨	٢٥١	٦٢	١٢٤	٦٣.٥	١٢٧	إمكانية الوصول لجمهور أوسع من خلال نشره عبر منصات مختلفة
٧٢.٥	٢٩٠	٧٤	١٤٨	٧١	١٤٢	يجعل فهم المعلومات أسهل من خلال نقاء الصوت والصورة معاً
١٧	٦٨	١٩	٣٨	١٥	٣٠	يقدم معلومات أكثر وضوحاً وإثارة باستخدام الرسوم المتحركة والبيانية
٧٠.٨	٢٨٣	٦٧.٥	١٣٥	٧٤	١٤٨	تنوع المحتوى المقدم مما يتيح استكشاف اهتمامات جديدة

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) الذي يقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الشباب الجامعي المصري والسعودي بنسبة (٨١.٥%) ، يليها في المرتبة الثانية (ساعدت التكنولوجيا الرقمية على تطوير المحتوى والمضمون المقدم) بنسبه (٧٢.٩) ، ثم في المرتبة الثالثة (المحتوى المرئي يوضح المشاعر والتعبيرات مما يعزز الرسالة التي يتم نقلها) بنسبة (٧٢.٨%) ، وفي المرتبة الرابعة (يجعل فهم المعلومات أسهل من خلال نقاء الصوت والصورة معاً) بنسبة (٧٢.٥%) ، في حين جاء في المرتبة الخامسة (تنوع المحتوى المقدم مما يتيح استكشاف اهتمامات جديدة) بنسبه (٧٠.٨) ، يليها (يقدم فرص تسويقية من خلال دمج الإعلانات المرئية والمنتجات بشكل أفضل) في المرتبة السادسة بنسبه (٤٠.٢%) ، يليها (يمكن إبداء الإعجاب ووجهات النظر على الحلقات من خلال التعليقات) في المرتبة السابعة بنسبه (٣١.٢%) ، بينما جاء في المرتبة الثامنة (يمكن الاحتفاظ بالروابط الإلكترونية للبرامج ومشاهدته أكثر من مرة) بنسبه (٢٩%) ، وجاء في

المرتبة التاسعة والأخيرة (يقدم معلومات أكثر وضوحاً وإثارة باستخدام الرسوم المتحركة والبيانية) بنسبه (١٧%) .

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، ٢٠٢٥)** ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أهم ما يميز دوافع تعرضهم لبرامج البودكاست الثقافية عبر مواقع التواصل الاجتماعي (تنوع القضايا الثقافية المنشورة عبر برامج البودكاست بالمجالات المختلفة) بوزن نسبي (٧٨.٠) ، فى حين جاء (إمكانية تقديم محتوى مرئى ثقافى بجانب المحتوى الصوتى مما يجعل هناك ثراء معلوماتياً وصوتياً) بوزن نسبي (٧٥.٥) ، وجاء (تنوع المحتوى المعلوماتى الثقافى الصوتى المقدم عبر برامج البودكاست) بوزن نسبي (٦٧.٧) .

- **وكذلك دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، ٢٠٢٥)** ، حيث أظهرت الدراسة أن انطباعات المستخدمين لبرامج البودكاست من سمات ومميزات الاستخام أنها (تتناول القضايا بطرق مبتكرة) بوزن نسبي ٧٦.٨ ، وجاء (يستخدمه كثيرون بديلاً للراديو التقليدى) بوزن نسبي ٨٦.٨ .

- **وأيضاً دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيونى ، ٢٠٢٣)** ، حيث أوضحت عينة الدراسة أن من أهم مميزات برامج البودكاست عن الراديو التقليدى جاءت (استطيع تحميل الحلقات وحفظها) بنسبة ٦٧.٥% ، ثم لأنه (يواكب التطورات التكنولوجية الحديثة) بنسبه ٥١.٣% ، وأيضاً (سهولة الوصول إلى المحتوى المفضل بالنسبة إلى) بنسبة ٤٤.٤% .

- **تشير هذه النتيجة أن تفضيل الشباب الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست المرئى عن التدوين الصوتى وقد يرجع ذلك لان يتيح البودكاست المرئى التفاعل البصرى 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 ٨١.٥ % .

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

جدول (١٢) 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=٢٠٠		السعودي ن=٢٠٠		الإجمالي ن=٤٠٠	
				%		%		%	
				ك		ك		ك	
ظهور الإعلانات بشكل مفاجئ يجعلني أفقد مواصلة مشاهدة المحتوى		١٧٧		٨٨.٥		١٤٩		٣٢٦	
مشاهدة الفيديو يتطلب تفرغاً أكثر مقارنة بالاستماع مما يقيد التنقل أثناء المشاهدة		١٣		٦.٥		١٢		٢٥	
البودكاست المرئي يتطلب اتصالاً أقوى بالإنترنت مما يعيق الوصول في بعض الأماكن		٨٣		٤١.٥		١٠٩		١٩٢	
تشتيت الانتباه بسبب كثرة العناصر المرئية		٥		٢.٥		١٠		١٥	
قلة نشر البودكاست المرئي لطول فترة إعدادة ونشره		٧١		٣٥.٥		٨٩		١٦٠	
حدوث مشكلات تحميل الفيديوهات بسبب كبر حجم الملفات		٦٦		٣٣		٨٩		١٥٥	

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 (٨١.٥ %) ، ثم يليها في المركز الثاني (البودكاست المرئي يتطلب اتصالاً أقوى بالإنترنت مما يعيق الوصول في بعض الأماكن) بنسبة (٤٨ %) ، ثم في المركز الثالث (قلة نشر البودكاست المرئي لطول فترة

إعداده ونشره) بنسبة (٤٠%) ، يليها في المركز الرابع (حدوث مشكلات تحميل الفيديوها ت بسبب كبر حجم الملفات) بنسبه (٣٨.٨%) ، ثم يليها في المركز الخامس (مشاهدة الفيديو يتطلب تفرغاً أكثر مقارنة بالاستماع مما يقيد التنقل أثناء المشاهدة) بنسبه (٦.٢%) ، يليها في المركز السادس (تشتيت الانتباه بسبب كثرة العناصر المرئية) بنسبه (٣.٨%) .

- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (فهد بن ماجد الشيباني ، ٢٠٢٥م) ، حيث أكدت الدراسة أن ما لايفضله جمهور البودكاست السعودي في خدمات راديو الانترنت أنها (الاهتمام بالنواحي الشكلية أكثر من المضمون) بوزن نسبي ٧٨.٦ ، يليها أيضا (كثرة برامج المنوعات والترفيه) بوزن نسبي ٨٠.٤ ، (عدم مراعاة الأوقات المناسبة للبث المباشر بوزن نسبي ٦٨.٤ .

- وأيضاً دراسة (إسماعيل محمد إبراهيم البسيوني ، ٢٠٢٣م) ، حيث اتفقت عينة الدراسة أن من أهم سلبيات برامج البودكاست أنها (كثرة الترفيه والابتعاد عن البرامج الجادة) بمتوسط حسابي ٢.٣٢ ، وأيضاً (به كثير من المعلومات مجهولة المصدر) بمتوسط نسبي ١.٩٥ ، (والمبالغة في استخدام المؤثرات الصوتية) بمتوسط ٠.٩٠٦ .

- 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 لتشتت الانتباه وفقدان متعة المشاهدة فتكرار الإعلانات قد تجعل المتابعين يشعرون بالملل والإحباط ، مما يؤثر سلبياً على متابعتهم للبرامج .



١٠. متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي للمحتويات التي تتعلق ببرامج

البودكاست عن مهارات إدارة الذات

جدول (١٣) مدى متابعة الشباب الجامعي المصري والسعودي للمحتويات التي تتعلق ببرامج البودكاست عن مهارات إدارة الذات

الاتجاه العبارة	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي مدى المتابعة
	%	ك	%	ك	%	ك	
أحيانا	٣٥.٢	١٤١	٣٨.٥	٧٧	٣٢	٦٤	دائما
	٥٢.٨	٢١١	٥٢.٥	١٠٥	٥٣	١٠٦	أحيانا
	١٢	٤٨	٩	١٨	١٥	٣٠	نادرا
قيمة كا ^٢ = ٤.٢٠٣ درجة الحرية = ٢ مستوى المعنوية = ٠.٠٥ الدلالة = ٠.١٢٢							

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 (٥٢.٨%) ، بينما جاء (دائما) في المرتبة الثانية بنسبة (٣٥.٢) ، وفي المرتبة الأخيرة (نادرا) بنسبة (١٢%) ، 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 ، ٢٠٢٤م) ، حيث أوضحت عينة الدراسة من أكثر المضامين الصوتية التي تحرص على الاستماع لها عبر تطبيق بودكاست كانت (تنمية ذاتيه) في الترتيب الأول بنسبه ٥٨.٥% من إجمالي عينة الدراسة .
- وأيضا اتفقت مع (إيمان محمود محمد أحمد ، ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت عينة الدراسة أن مضمون حلقات البودكاست عينة الدراسة التحليلية جاء عن التنمية

البشرية وتطوير الذات بفي الترتيب الثالث نسبة ١٥.٢ % ، مما أكد تواجد هذه البرامج عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة .

- **واتفقت أيضاً مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م)** حيث اتفقت عينة الدراسة أن الموضوعات التي تهم الشباب الجامعي متابعتها من خلال البودكاست (الموضوعات الخاصة بالتنمية البشرية وتطوير الذات) بنسبة ٧٢.٢ % .

- **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 كا^٢ بلغت (٤.٢٠٣) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.١٢٢ وهي أكبر من ٠.٠٥ 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**



١١. برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن

مهارات إدارة الذات:

جدول (١٤) أهم برامج البودكاست التي يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات

الترتيب	الدالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة كاي ^٢	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي البرامج
					%	ك	%	ك	%	ك	
١	٠.٠١٨	٠.٠٠٥	١	٥.٥٦١	٦٨	٢٧٢	٦٢.٥	١٢٥	٧٣.٥	١٤٧	برنامج أزل
٥	٠.٠٠٠			٥٤.٢٧٩	٤٣.٢	١٧٣	٦١.٥	١٢٣	٢٥	٥٠	برنامج ثمانية
٣	٠.٠٠٠			٤٢.٠٣٦	٥٨	٢٣٢	٤٢	٨٤	٧٤	١٤٨	برنامج مدرسة الاستثمار
٤	٠.٠٢١			٥.٣١٢	٥٣.٢	٢١٣	٥٩	١١٨	٤٧.٥	٩٥	برنامج فنان
٢	٠.٠٠٠			١٧.٠٦٧	٦٢.٥	٢٥٠	٥٢.٥	١٠٥	٧٢.٥	١٤٥	برنامج مربع

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي:

جاء (برنامج أزل) فى مقدمة برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعي المصري والسعودي متابعتها عن مهارات إدارة الذات بنسبة (٦٨%) ، ثم يليها فى المرتبة الثانية (برنامج مربع) بنسبة (٦٢.٥) ، ثم فى المرتبة الثالثة جاء (برنامج مدرسة الاستثمار) بنسبة (٥٨%) ، ثم يليها (برنامج فنان) فى المرتبة الرابعة بنسبة (٥٣.٢%) ، وفى المرتبة الأخيرة (برنامج ثمانية) بنسبة (٤٣.٢%) .

- وأيضا دراسة (عمرو محمد محمود عبد الحميد ، ٢٠٢٥م) ، حيث أوضحت الدراسة أن متابعة عينة الدراسة لبودكاست فنان من برامج البودكاست التى يفضل الشباب متابعتها فى الترتيب الأول بنسبة ٥٢% .

- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت أن برنامج فنان من أكثر البرامج البودكاست التى يفضل الشباب الاستماع

إليها بنسبة ٤٨ % ، وبرنامج ثمانية بنسبة ٣٢.٨ % يفضل الشباب متابعته عبر مواقع التواصل الاجتماعي .

- **ودراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤م) ،** كشفت الدراسة أن نسبة ٣٩ % من عينة الدراسة يتابعون برنامج بودكاست مربع ، فى حين برنامج أزل يتابعه عينة الدراسة بنسبه ١١.٥ % .

- **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 كا^٢ برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات **تبين أن:**

- قيمة كا^٢ (برنامج أزل) بلغت (٥.٥٦١) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠١٨ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج أزل.

- وقيمة كا^٢ (برنامج ثمانية) بلغت (٥٤.٢٧٩) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج ثمانية.

- وقيمة كا^٢ (برنامج مدرسة الاستثمار) بلغت (٤٢.٠٣٦) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودي، فى تفضيلهم لبرنامج مدرسة الاستثمار.



- وقيمة ٢١ (برنامج فنجان) بلغت (٥.٣١٢)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠، وهى أقل من ٠.٠٥ 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 ٢١ (برنامج مربع) بلغت (١٧.٦٧)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠، وهى أقل من ٠.٠٥ 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.

١٢. مجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى

متابعتها عن مهارات إدارة الذات:

جدول (١٥) أهم مجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات

الدلالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة ك	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعى
				%	ك	%	ك	%	ك	
٠.٠٠٣	٠.٠٠٠	١	٨.٩٣٤	٦٧.٥	٢٧٠	٦٠.٥	١٢١	٧٤.٥	١٤٩	استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية
٠.٠٠١			١٠.٣٤٠	٦٨	٢٧٢	٦٠.٥	١٢١	٧٥.٥	١٥١	مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال
٠.٧٦٢			٠.٠٩١	٤٣.٨	١٧٥	٤٣	٨٦	٤٤.٥	٨٩	كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعى
٠.٨٣٠			٠.٠٤٦	٦٨.٥	٢٧٤	٦٨	١٣٦	٦٩	١٣٨	استراتيجيات التفكير الإيجابى وتحديد الأهداف
٠.٠٠٠			٢٢.٠١٨	١٩.٢	٧٧	٢٨.٥	٥٧	١٠	٢٠	طرق النجاح والتطوير الشخصى
٠.٠٠٦			٧.٤٩٤	٥٨.٢	٢٣٣	٥١.٥	١٠٣	٦٥	١٣٠	مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

جاء (استراتيجيات التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف) فى مقدمة مجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات بنسبة (٦٨.٥ %) ، ثم يليها فى المركز الثانى (مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال) بنسبة (٦٨ %) ، ثم فى المركز الثالث (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية) بنسبة (٦٧.٥ %) ، يليها فى المركز الرابع (مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين) بنسبه (٥٨.٥) ، وفى المركز الخامس جاءت (كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعى) بنسبة (٤٣.٨ %) ، وفى المركز السادس والأخير جاء (طرق النجاح والتطوير الشخصى) بنسبه (١٩.٢) % .

- **يتضح مما سبق** تنوع مجالات الإدارة الذاتية التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها ببرامج البودكاست ، مما يؤكد انجذاب الشباب الجامعى لنوعية هذه البرامج لما تقدمه حيث يساهم فى تنمية الوعى الذاتى لديهم وكيفية التعامل مع الآخرين وغيرها من مهارات متنوعة ، مما يجعل هذه البرامج خياراً جذاباً للشباب الراغبين فى تحسين مهارات الإدارة الذاتية.

- وبحساب قيمة كا ٢٤ لمجالات برامج البودكاست التى يفضل الشباب الجامعى المصرى والسعودى متابعتها عن مهارات إدارة الذات تبين أن :

- قيمة كا ٢٤ (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية) بلغت (٨.٩٣٤) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٣ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية التى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى، فى (استراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية).

- وقيمة كا ٢٤ (مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال) بلغت (١٠.٣٤٠) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة



- لمحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى، فى مهارات التواصل الشخصى والمهنى الفعال.
- وقيمة كا^٢ (كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعى) بلغت (٠.٠٩١)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٧٢٦، وهى أكبر من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعى.
- وقيمة كا^٢ (استراتيجيات التفكير الإيجابى وتحديد الأهداف) بلغت (٠.٠٤٦)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٨٣٠، وهى أكبر من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى، فى استراتيجيات التفكير الإيجابى وتحديد الأهداف.
- وقيمة كا^٢ (طرق النجاح والتطوير الشخصى) بلغت (٢٢.٠١٨)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى، فى طرق النجاح والتطوير الشخصى.
- وقيمة كا^٢ (مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين) بلغت (٧.٤٩٤)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٦، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى، فى مهارات القيادة وإدارة الفرق وتحفيز الآخرين.

١٣. الأسباب التي تدفع الشباب الجامعي المصري والسعودي لمتابعة برامج بودكاست

عن تطوير مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (١٦) الأسباب التي تدفع الشباب الجامعي المصري والسعودي لمتابعة برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

الأسباب	موافق		محايد		معارض		نسبة المتابعين الذين وافقوا	نسبة المتابعين الذين محايدوا	نسبة المتابعين الذين معارضوا	الرد على البيان
	ك	%	ك	%	ك	%				
تتناول قضايا إنسانية بطرق جديدة ومبتكرة	٢٥٥	٦٣.٨	١٤١	٣٥.٣	٤	١	٢.٦٣	٠.٥٠٤	٨7.67	موافق
تساعدني على أن أكون مثقفاً	٣٢٣	٨٠.٨	٧٠	١٧.٥	٧	١.٨	٢.٧٩	٠.٤٤٩	93.00	موافق
تمكنني من التعامل مع الشخصيات المختلفة	١٠١	٢٥.٣	٢٩٦	٧٤	٣	٠.٨	٢.٢٥	٠.٤٤٨	75.00	محايد
تلبى اهتماماتي الشخصية	١٦٣	٤٠.٨	١٩٠	٤٧.٥	٤٧	١١.٨	٢.٢٩	٠.٦٦٥	76.33	محايد
تساعدني على ضبط الذات والتحكم فيها	٢١٩	٥٤.٨	١٣٧	٣٤.٣	٤٤	١١	٢.٤٤	٠.٦٨٤	81.33	موافق
تجعلني قادراً على حل المشكلات واتخاذ قرارات صحيحة	٣٢٨	٨٢	٣١	٧.٨	٤١	١٠.٣	٢.٧٢	٠.٦٣٩	90.67	موافق
تزيد من قدرتي على النقاش مع الآخرين في مختلف المجالات	٣١٠	٧٧.٥	٧٧	١٩.٣	١٣	٣.٣	٢.٧٤	٠.٥٠٧	91.33	موافق
تعرفني على متابعين مشتركين معي في الاهتمامات والميول	١٥٨	٣٩.٥	٧٩	١٩.٨	١٦٣	٤٠.٨	١.٩٩	٠.٨٩٧	66.33	محايد
تساعدني في تكوين آراء خاصة حول الموضوعات المختلفة	١٨٤	٤٦	٢١٢	٥٣	٤	١	٢.٤٥	٠.٥١٨	81.67	موافق
تعرفني على وجهات نظر مختلفة حول المشكلات المطروحة	٢١٣	٥٣.٥	١٣٦	٣٤	٥١	١٢.٨	٢.٤١	٠.٧٠٥	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 (٩٣%) ، يليها في الترتيب الثاني (تزيد من قدرتي على النقاش مع الآخرين في مختلف المجالات) بوزن نسبي (٩١.٣٣%) ، بينما جاءت (تجعلني قادراً على حل المشكلات واتخاذ قرارات صحيحة) في الترتيب الثالث بوزن نسبي (٩٠.٦٧%) ، ثم جاءت (تتناول قضايا إنسانية بطرق جديدة ومبتكرة) في الترتيب الرابع بوزن نسبي (٨٧.٦٧%) ، ثم في الترتيب الخامس جاءت (تساعدني في تكوين آراء خاصة حول الموضوعات المختلفة) بوزن نسبي (٨١.٦٧%) .

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير ، ٢٠٢٥م)** ، حيث أكدت أن من أسباب متابعة الشباب لبرامج البودكاست الثقافية أنها (تلهم الجمهور لاستكشاف موضوعات ثقافية جديدة) بوزن نسبي (٧٩.٣) ، وجاء (تسهم في تعزيز الوعي الثقافي بشكل كبير جداً) بوزن نسبي (٧٨.٣) ، في حين جاء (تقدم محتوى معرفياً مميزاً يساهم في توسيع المدارك) بوزن نسبي (٥٧.٣) .

- **اتفقت أيضاً النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤)** ، 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 ٨٤.٧ ، ثم يليها التعرف على وجهات نظر مختلفة بوزن نسبي ٨١.٨ ، ثم الحصول على الأخبار والأحداث الدولية بوزن نسبي ٦٧.٧ .

- **وأيضاً دراسة (زياد تيسير نصرات ، ٢٠٢٤م)** 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 ٩١% ، يليها (تساعدني الموضوعات المطروحة في رفع المستوى الوعي المحيط بي من قضايا مجتمعية) بنسبه

٨٥.٦%، ثم (تكسبني الثقة في ذاتي مما يساعدني على تدعيم وجهه نظري في الموضوعات التي اتحاور بشأنها) بنسبه ٨٤.٦% .

- **وأيضاً دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤م)** حيث أكدت الدراسة أن من دوافع تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست المتعلقة بالشأن الثقافي أنها (سهولة الاستماع لها في أى وقت وأى مكان) بنسبه ٧٨% ، يليها (تنوع القضايا الثقافية المنشورة من خلالها بالمجالات المختلفة) بنسبة ٧٧.٣% ، ثم (إمكانية تقديم محتوى مرئى ثقافى لجانب المحتوى الصوتى) بنسبه ٧٥% .

- **تري 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 .

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

جدول (١٧) كيفية تفاعل الشباب الجامعى المصرى والسعودى مع المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست تطوير مهارات إدارة الذات

كيفية التفاعل	دائماً		أحياناً		نادراً		مجموع	النسبة المئوية	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%			
أعلق على الموضوعات المطروحة	١٤٨	٣٧	٢٠٨	٥٢	٤٤	١١	٢٠٢٦	٠.٦٤٣	٥
حفظ المحتوى لمشاهدته أكثر من مرة	١٧٩	٤٤.٨	١٧٤	٤٣.٥	٤٧	١١.٨	٢.٣٣	٠.٦٧٦	٣
أعيد مشاركة البودكاست على صفحتى الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعى	١٦٩	٤٢.٣	١٢١	٣٠.٣	١١٠	٢٧.٥	٢.١٥	٠.٨٢٣	٦



٤	أحيانا	76.00	٠.٦٢٥	٢.٢٨	٩.٥	٣٨	٥٣.٥	٢١٤	٣٧	١٤٨	الإشتراك في صفحات اليودكاست على شبكات التواصل الاجتماعي
١	دائما	87.33	٠.٦٨٤	٢.٦٢	١١.٥	٤٦	١٥.٥	٦٢	٧٣	٢٩٢	أتابع الحلقات الجديدة فور نزولها
٧	أحيانا	65.33	٠.٥٩٥	١.٩٦	١٩.٨	٧٩	٦٤.٥	٢٥٨	١٥.٨	٦٣	انتقد بعض الآراء لم تعجبني
٣	أحيانا	77.67	٠.٥٤٤	٢.٣٣	٣.٨	١٥	٥٩.٥	٢٣٩	٣٦.٥	١٤٦	اشترك في القنوات الخاصة ببرامج اليودكاست عن مهارات الذات
٤	أحيانا	76.00	٠.٥٩٥	٢.٢٨	٧.٥	٣٠	٥٦.٨	٢٢٧	٣٥.٨	١٤٣	أتواصل مع البرامج التي تتيح مشاركة الجمهور وأشارك بها
٢	دائما	79.67	٠.٦٩٦	٢.٣٩	١٢.٣	٤٩	٣٦.٣	١٤٥	٥١.٥	٢٠٦	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 (٨٧.٣٣%) ، بينما جاء (أقرأ تعليقات الآخرين على البرامج) في المركز الثاني بوزن نسبي (٧٩.٦٧%) ، في حين جاءت (حفظ المحتوى لمشاهدته أكثر من مرة) ، (اشترك في القنوات الخاصة ببرامج اليودكاست عن مهارات الذات) في المركز الثالث بوزن نسبي (٧٧.٦٧%) ، ثم جاءت (الإشتراك في صفحات اليودكاست على شبكات التواصل الاجتماعي) ، (أتواصل مع البرامج التي تتيح مشاركة الجمهور وأشارك بها) في المركز الرابع بوزن نسبي (٧٦%) ، ثم في المركز الخامس جاءت (أعلق على الموضوعات المطروحة) بوزن نسبي (٧٥.٣٣%) .

- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، ٢٠٢٥م) ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أشكال التفاعل مع المحتوى الثقافي عبر برامج اليودكاست (أعبّر عن إعجابي بالبودكاست) بوزن نسبي (٩٢.٧) ، وجاء (المشاركة للمحتوي) بوزن نسبي (٩٠.٠) ، يليها (تحميل المحتوى وحفظه) بوزن نسبي (٧٩.٠) ، يليها (دعوة الأصدقاء للإشتراك في القناة) بوزن نسبي (٧٦.٧) ، ثم (كتابة تعليق) بوزن نسبي (٧٤.٧) .

- **وأيضاً مع دراسة (إيمان حلمى على سلامة ، ٢٠٢٥م)** ، حيث أدلت الدراسة أن من أساليب تفاعل أفراد العينة مع القضايا المجتمعية التى يطرحها البودكاست (أقوم بعمل إعجاب) بنسبه ٥٤% ، يليها (أقوم بعمل اشتراك ومتابعة لصفحة البودكاست) بنسبه ٣٨.٩% ، ثم (أقوم بتحميل المحتوى وحفظه) بنسبه ٢٦.٧٠% ، يليها (أقوم بمشاركة المحتوى) بنسبة ٢٤.٩٠% ، (أقوم بدعوة الأصدقاء للمتابعة) بنسبه ٢٢.٧٠% .
- **وكذلك مع دراسة (إيمان محمود محمد ، ٢٠٢٤م)** ، حيث أكدت عينة الدراسة أن من أساليب تفاعل الجمهور مع حلقات البودكاست كتابة تعليق بنسبة ١٧.٤% ، ثم الاشتراك فى القناة بنسبة ٨.١% ، ثم الإعجاب بالحلقة بنسبة ٥.٨% ، يليها مشاهدة الحلقات الجديدة بنسبة ٤.٣% .
- **وأيضاً مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م)** ، حيث أكدت عينة الدراسة تفاعلها مع المحتوى المقدم ببرامج البودكاست من خلال (حفظ المحتوى) بنسبة ٥٢% ، ثم قراءة التعليقات بنسبة ٤٨.٢% ، أشارك الآخرين بإرسال البودكاست إليهم بنسبة ٤٦.٣% ، ثم أعلق على الموضوعات المطروحة بنسبة ٢٤.٢% .
- **ودراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، ٢٠٢٤م)**، حيث أكدت أن من أساليب تفاعل المبحوثين مع برامج البودكاست الإخبارية أنها (الإعجاب بالمنشور) بوزن نسبى ٧٢.٥٥ ، يليها (متابعة قنوات البودكاست) بوزن نسبى ٦٦.٦٦ ، ثم (التعليق على البودكاست) بوزن نسبى ٥٦.٨٦ .
- **وأيضاً دراسة (زياد تيسير نصرات ، ٢٠٢٤م)** ، 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 ٩٦.٧% ، ثم (كتابة تعليق على المحتوى) بنسبة ٩٥.٣% ، يليها (تسجيل الاعجاب على المحتوى الصوتى) بنسبه ٩٤.٧% ، ثم (تحميل المحتوى الصوتى وحفظه) بنسبة ٩١.٣% ، يليها (متابعة المحتوى الصوتى) بنسبة ٩١% .



- **واتفقت أيضاً مع دراسة (وداد هارون أحمد محمد أرباب ، ٢٠٢٣م) ، حيث اتفقت الدراسة على أن من أساليب تفاعل الجمهور مع برامج البودكاست مشاركة المحتوى بنسبة ٢١% ، يليها إتاحة التعليقات والردود بنسبة ١٥% .**
- **وأيضاً مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م) ، حيث أكدت الدراسة أن من أشكال التفاعل مع المحتوى الصوتي الذي يتم تقديمه عبر قنوات تطبيق البودكاست جاء في المقدمة (متابعة المحتوى الصوتي) بوزن نسبي ٨٧ ، ثم (الإعجاب بتطبيق بودكاست) بوزن نسبي ٨٥.٧ ، يليها (تحميل عينة الدراسة محتوى قنوات تطبيق البودكاست وحفظها) بوزن ٨٣.٣ .**
- **تري الباحثة تفاعل الشباب الجامعي 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 في تطوير مهاراتهم الشخصية ، والتفكير بشكل إيجابي وتحقيق الأهداف ، مما يجعل المحتوى المتعلق بإدارة الذات جذاباً وممتعاً لهم .**

١٦ . استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من برامج البودكاست عبر مواقع

التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات

جدول (١٨) مدى استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات الذات

الاتجاه العبارة	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي مدى الاستفادة
	%	ك	%	ك	%	ك	
استفدت إلى حد كبير	٤٤.٨	١٧٩	٥٢	١٠٤	٣٧.٥	٧٥	استفدت إلى حد كبير
	٤٤.٢	١٧٧	٣٩	٧٨	٤٩.٥	٩٩	استفدت إلى حد ما
	١١	٤٤	٩	١٨	١٣	٢٦	نادراً ما استفدت
قيمة كا ^٢ = ٨.٦٤٤ درجة الحرية = ٢ مستوى المعنوية = ٠.٠٥ الدلالة = ٠.٠١٣							

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلي :

- أن استفادة الشباب الجامعى المصرى والسعودى من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات إدارة الذات جاءت فى المرتبة الأولى (استفدت إلى حد كبير) بنسبة (٤٤.٨ %) ، فى حين جاء (استفدت إلى حد ما) فى المرتبة الثانية بنسبة (٤٤.٢ %) ، بينما جاء فى المرتبة الثالثة والأخيرة (نادرا ما استفدت) بنسبة (١١ %) ، وتبين أن اتجاه العبارة لمدى استفادة الشباب الجامعى المصرى والسعودى من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات جاءت (استفدت إلى حد كبير) .
- **تشير هذه النتيجة** على ارتفاع مستوى استفادة الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) من برامج البودكاست فى 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 الشخصى والمهنى الفعال واستراتيجيات تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجية ، ومهارات القيادة وإدارة الفرق ، وتحفيز الآخرين وكيفية الثقة بالنفس وتحقيق التأثير الاجتماعى وطرق النجاح والتطوير الشخصى ، مما يجعلها مادة إعلامية مفيدة لديهم .
- وبحساب قيمة كا^٢ بلغت (٨.٦٤٤) ، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠١٣ وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى مدى الاستفادة من برامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى فى تطوير مهارات الذات.

١٧. استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من متابعة برامج البودكاست في تطوير مهارات إدارة الذات

جدول (١٩) استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من متابعة برامج البودكاست في تطوير مهارات إدارة الذات

الدرجة المعنوية مستوى الدالة	الدرجة المعنوية مستوى الدالة	قيمة كاي ^٢	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي الاستفادة
			%	ك	%	ك	%	ك	
٠.٠٠٤	٠.٠٠١	٨.٤٢٧	٥٢.٢	٢٠٩	٥٩.٥	١١٩	٤٥	٩٠	تعزز الوعي الذاتي لفهم نقاط الضعف والقوى لدى
٠.١٨٧		١.٧٣٧	٥٨.٢	٢٣٣	٦١.٥	١٢٣	٥٥	١١٠	تحفز التفكير الإيجابي مما يعزز التفكير والابداع
٠.٢٩٩		١.٠٧٩	٣٦.٥	١٤٦	٣٤	٦٨	٣٩	٧٨	توفر استراتيجيات عملية من خلال تجارب شخصية
٠.٥٥٧		٠.٣٤٥	٧٦.٢	٣٠٥	٧٧.٥	١٥٥	٧٥	١٥٠	تطور مهارات جديدة ومختلفة تحسن أدائي الشخصي والمهني
٠.٥١٥		٠.٤٢٥	٣٠.٥	١٢٢	٣٢	٦٤	٢٩	٥٨	تساعد على فتح آفاق جديدة للتفكير بطرق مختلفة
٠.٦٨٤		٠.١٦٥	٤١	١٦٤	٤٢	٨٤	٤٠	٨٠	تيسر الوصول للمعرفة والمعلومات من خبراء متخصصين
٠.٠٣٦		٣.٦١٤	٤٨.٢	١٩٣	٥٣	١٠٦	٤٣.٥	٨٧	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 (٧٦.٢ %)، في حين جاء (تحفز التفكير الإيجابي مما يعزز التفكير والابداع) في المرتبة الثانية بنسبة (٥٨.٢ %)، وفي المرتبة الثالثة (تعزز الوعي الذاتي لفهم نقاط الضعف والقوى

لدي) بنسبة (٥٢.٢%) ، وجاء (تحسن مهارات التواصل مما يساهم في تحسين العلاقات الشخصية والمهنية) في المرتبة الرابعة بنسبة (٤٨.٢%) .

- **يتضح مما سبق** استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من متابعة برامج البودكاست في تطوير مهارات إدارة الذات لديهم وجاء في مقدمة استفادتهم تطور مهارات جديدة ومختلفة لتحسين أداءهم الشخصي والمهني ، مما يساهم في إعداد الشباب الجامعي لمواجهة تحديات الحياة الأكاديمية والمهنية بشكل أفضل لديهم .

- وبحساب قيمة كا^٢ لجميع العبارات الدالة على استفادة الشباب الجامعي المصري والسعودي من متابعة برامج البودكاست في تطوير مهارات إدارة الذات عند درجة حرية (١) تبين أن جميعها قيم غير دالة إحصائية، ويعنى ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي المصري والسعودي **ما عدا:**

- قيمة كا^٢ (تعزز الوعي الذاتى لفهم نقاط الضعف والقوى لدي) بلغت (٨.٤٢٧)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٤، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصري والسعودي فى عبارة (تعزز الوعي الذاتى لفهم نقاط الضعف والقوى لدي).

- وقيمة كا^٢ (تحسن مهارات التواصل مما يساهم فى تحسين العلاقات الشخصية والمهنية) بلغت (٣.٦١٤)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٣٦، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماماً أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصري والسعودي فى عبارة (تحسن مهارات التواصل مما يساهم فى تحسين العلاقات الشخصية والمهنية).

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

جدول (٢٠) مدى ثقة الشباب الجامعي المصري والسعودي في المحتوى المقدم من خلال برامج البودكاست عن تطوير مهارات الذات

اتجاه العبارة	الإجمالي ن=٤٠٠		السعودي ن=٢٠٠		المصري ن=٢٠٠		الشباب الجامعي مدى ثقة
	ك	%	ك	%	ك	%	
مدى ثقة متوسطة	١٦٨	٤٢	٩٤	٤٧	٣٧	٧٤	أثق بدرجة كبيرة
	١٩٠	٤٧.٥	٩٠	٤٥	٥٠	١٠٠	أثق بدرجة متوسطة
	٤٢	١٠.٥	١٦	٨	١٣	٢٦	أثق فيها بدرجة منخفضة
قيمة كا ^٢ = ٥.٢٨٨ درجة الحرية = ٢ مستوى المعنوية = ٠.٠٥ الدلالة = ٠.٠٧١							

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 (٤٧.٥ %)، في حين جاء (أثق بدرجة كبيرة) في المرتبة الثانية بنسبة (٤٢ %) ، بينما جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة (أثق بدرجة منخفضة) بنسبة (١٠.٥ %) ، 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 ، ٢٠٢٥) ، حيث أوضحت عينة الدراسة درجة ثقتهم في البودكاست كمصدر للمعلومات حول القضايا المجتمعية (أثق بدرجة متوسطة) بنسبة ٥٨.٧ % ، يليها (أثق بدرجة كبيرة) بنسبه ٣٢.٣ % ، ثم (أثق بدرجة منخفضة) بنسبه ٩ % .

- كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (زياد تيسير نصرات ، ٢٠٢٤م) ، حيث أوضحت عينة الدراسة مستوى ثقتهم فى المحتوى الصوتى المقدم عبر برامج البودكاست (أثق إلى حد ما) فى الترتيب الأول بنسبه ٦٦.٣ % ، يليها فى الترتيب الثانى (أثق دائما) بنسبه ٢٧ % ، وفى الترتيب الأخير (أثق نادراً) بنسبه ٦.٨ %.
- وأيضاً اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نسمة عبدالله محمد مطاوع ، ٢٠٢٤م) ، حيث أكدت عينة الدراسة من خلال تقييم دور البودكاست حيث جاء (أثق فى المعلومات التى أسمعها فى البودكاست) بوزن نسبى ٧٤.٤ من إجمالى عينة الدراسة .
- ودراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤م) ، حيث كشفت الدراسة أن نسبة ٦٥ % من عينة الدراسة تثق إلى حد ما فى المحتوى الثقافى عبر برامج البودكاست فى المقابل نسبته ٢١.٥ % من عينة الدراسة تثق نادراً فى المحتوى الثقافى وجاء نسبة ١٣.٥ % من عينة الدراسة تثق بشكل دائم فى المحتوى الثقافى المقدم عبر برامج البودكاست .
- واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله ، ٢٠٢٥م) ، حيث أكدت عينة الدراسة مستوى ثقتهم فى المحتوى المقدم عبر برامج البودكاست (دائماً) بنسبة (٥٩.٥٧ %) ، وجاء (أحياناً) بنسبة (٣١.٥ %) .
- كذلك دراسة (صفاء قديرى ، ٢٠٢٤م) حيث أكدت عينة الدراسة ثقة المبحوثين فى المعلومات الصحية بالبودكاست الصحى جاءت (دائماً) بنسبة ٦٢ % ، وجاء (أحياناً) بنسبه ٢٤ % .
- وأيضاً دراسة (منية إسحاق إبراهيم محمد ، ٢٠٢٣م) ، حيث أوضحت الدراسة جاء ثقة المبحوثين فى المعلومات التى يقدمها برامج البودكاست مرتفعة بنسبه ٦٧.٣ % ، يتفوقا بدرجة متوسطة بنسبه ٢٤.٢ % ، ثم بدرجة منخفضة بنسبه ٤.٥ % .
- 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 كا^٢ بلغت (٥.٢٨٨)، وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٧١ وهى أكبر من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما 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.

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

مهارات إدارة الذات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي:

جدول (٢١) أسباب ثقة الشباب الجامعي في المحتوى المقدم عبر برامج بودكاست عن تطوير مهارات إدارة الذات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي:

الأسباب	الشباب الجامعي	المصري ن=٢٠٠		السعودي ن=٢٠٠		الإجمالي ن=٤٠٠		القيمة الحاصلة	درجة الحرية	مستوى المعنوية	الدلالة	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
تقديم البرامج معلومات نابغة عن تجارب شخصية	٩٣	٤٦.٥	٩٨	٤٩	١٩١	٤٧.٨	٠.٢٥١	١	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٦	٦
يستضيف البرامج خبراء ومختصين في مجالات تطوير الذات	٤٤	٢٢	٨٠	٤٠	١٢٤	٣١	١٥.١٤٧					
التوازن في معالجة الموضوعات وعدم الانحياز	٩٧	٤٨.٥	٨٦	٤٣	١٨٣	٤٥.٨	١.٢١٩					
دقة المعلومات المقدمة باسـتخدام الاحصائيات والأرقام	١٢٦	٦٣	١٢٦	٦٣	٢٥٢	٦٣	٠.٠٠٠					

٨	٠.٧٥٢			٠.١٠٠	٣٤.٢	١٣٧	٣٣.٥	٦٧	٣٥	٧٠	يتسم مقدم البودكاست بسمعة طيبة والمصداقية
٤	٠.٥٣٩			٣.٨٦١	٦٩.٨	٢٥١	٥٨	١١٦	٦٧.٥	١٣٥	ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة
١	٠.١١٢			٦.٢٦٨	٥٢.٥	٢٧٩	٦٤	١٢٨	٧٥.٥	١٥١	يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية
٥	٠.١٠٩			٢.٥٦٦	٦٢.٨	٢١٠	٥٦.٥	١١٣	٤٨.٥	٩٧	البيانات الوصفية واضحة وكاملة (اسم البودكاست ، وصف البودكاست ، عنوان الحلقة ، وصف الحلقة)
٢	٠.٢٥٠			١.٣٢٥	٦٤.٨	٢٥٩	٦٢	١٢٤	٦٧.٥	١٣٥	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 (٦٩.٨ %) ، فى حين جاء (الاعتماد على الأساليب النقاشية والروائية والتفسيرية للقضايا والموضوعات) فى المرتبة الثانية بنسبة (٦٤.٨ %) ، بينما جاء فى المرتبة الثالثة (دقة المعلومات المقدمة باستخدام الاحصائيات والأرقام) بنسبة (٦٣ %) ، وجاء (البيانات الوصفية واضحة وكاملة) اسم البودكاست ، وصف البودكاست ، عنوان الحلقة ، وصف الحلقة)) فى المرتبة الرابعة بنسبة (٦٢.٨ %) ، ثم فى المرتبة الخامسة (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية) بنسبة (٥٢.٥ %) ، يليها (تقدم البرامج



معلومات نابغة عن تجارب شخصية) فى المرتبة السادسة بنسبة (٤٧.٨%) ، وفى المرتبة السابعة جاء (التوازن فى معالجة الموضوعات وعدم الانحياز) بنسبة (٤٥.٨%) ، ثم فى المرتبة الثامنة جاء (يتسم مقدم البودكاست بسمعة طيبة والمصادقية) بنسبة (٣٤.٢%) ، فى حين جاء فى المرتبة التاسعة (يستضيف البرامج خبراء ومختصين فى مجالات تطوير الذات) بنسبة (٣١%).

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطالله باكير، ٢٠٢٥م)** ، 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 (٨٠.٣) ، وجاء (استضافة خبراء ومختصين فى الموضوعات الثقافية) بوزن نسبى (٧٨.٠) ، وأيضاً (الموضوعات تعالج بموضوعية وحيادية عالية) بوزن نسبى (٧٥.٠) .

- **كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (إيمان محمود محمد، ٢٠٢٤م)** ، حيث أكدت عينة الدراسة أن مصادر اعتماد حلقات البودكاست كانت فى المرتبة الأولى اعتمادها على آراء وتجارب شخصية بنسبة (٣٩.١%) .

- **وكذلك دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق، ٢٠٢٤م)** حيث أدلت الدراسة أن من أسباب ثقة المبحوثين فى برامج البودكاست كمصدر للمعلومات والأخبار أنها (تقدم تغطية فورية للأحداث الحالية) بنسبة ٢٣.٢% ، يليها (الانفراد ببعض الأخبار والأحداث والمعلومات) بنسبة ١٨.٩% ، ثم (تهتم بتناول تفاصيل الأحداث والموضوعات وتقدم معالجة عميقة) بنسبة ١٢.٩% .

- **وكذلك دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان، ٢٠٢٤م)** ، 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 ٨٠.٣ ، يليها (تضمن البودكاست محتوى مرئى الفيديوها والصور) بوزن نسبى ٧٨ ، وأيضاً (حرية التعبير عن رأى فيما يخص المحتوى الثقافى) بنسبة ٧٥% .

- **ودراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م) ،** حيث أدلت الدراسة أن من أسباب ثقة عينة الدراسة فى المحتوى الصوتى الذى يقدمه قنوات تطبيق البودكاست (المصادقية وتنوع المحتوى الصوتي) بوزن نسبى ٨٤.٧ ، وأيضا (تضمن القناة لمحتوى مرئى من فيديو هات وصور) بوزن نسبى ٨١.٧ .
- **كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين أحمد على حسن ، ٢٠٢٣م) ،** حيث اتفقت عينة الدراسة أن مسار البرهنة الأكثر استخداماً من مقدمى الحلقات البودكاست هى اعتماد حلقات البودكاست على خبرات شخصية فى المرتبة الأولى بنسبة ٥٠% .
- **وبحساب قيمة كا^٢ 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 (١) تبين أن جميعها قيم غير دالة إحصائية، ماعدا:**

- **قيمة كا^٢ (يستضيف البرامج خبراء ومخصصين فى مجالات تطوير الذات) بلغت (١٥.١٤٧) ،** وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٠ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (يستضيف البرامج خبراء ومخصصين فى مجالات تطوير الذات).
- **وقيمة كا^٢ (ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة) بلغت (٣.٨٦١) ،** وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠٤٩ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (ضيوف الحلقات مصادر معروفة وموثوقة).
- **وقيمة كا^٢ (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية) بلغت (٦.٢٦٨) ،** وبما أن الدلالة عند مستوى ٠.٠١٢ ، وهى أقل من ٠.٠٥ إذن هذا يعادل تماما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والتى تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب المصرى والسعودى فى عبارة (يقدم البودكاست بعض التقارير الميدانية).



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

جدول (٢٢) أهم مقترحات الشباب الجامعي لتطوير برامج البودكاست عن مهارات الذات

الترتيب	الشباب الجامعي		المصري		السعودي		الإجمالي	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
٢	١٠٣	٥١.٥	١٠٠	٥٠	٢٠٣	٥٠.٨	٢٠٣	٥٠.٨
٤	٩٠	٤٥	٨١	٤٠.٥	١٧١	٤٢.٨	١٧١	٤٢.٨
٦	٧٤	٣٧	٧٨	٣٩	١٥٢	٣٨	١٥٢	٣٨
٣	٨٤	٤٢	٨٨	٤٤	١٧٢	٤٣	١٧٢	٤٣
١	١١٨	٥٩	١٠٦	٥٣	٢٢٤	٥٦	٢٢٤	٥٦
٨	٥٣	٢٦.٥	٥٧	٢٨.٥	١١٠	٢٧.٥	١١٠	٢٧.٥
٥	٧٣	٣٦.٥	٨٣	٤١.٥	١٥٦	٣٩	١٥٦	٣٩
٧	٥٩	٢٩.٥	٥٩	٢٩.٥	١١٨	٢٩.٥	١١٨	٢٩.٥

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 (٥٦ %) ، يليها في المرتبة الثانية (استخدام أسلوب السرد القصصي لجعل المحتوى أكثر إثارة واهتمام بنسبة (٥٠.٨ %) ، في حين جاء في المرتبة الثالثة (تخصيص حلقات خاصة للرد

على استفسارات الجمهور) بنسبة (٤٣%) ، يليها فى المرتبة الرابعة (تقديم موضوعات تهم الجمهور بناءً لملاحظاتهم واهتماماتهم) بنسبة (٤٢.٨%) ، ثم (استخدام استطلاعات الرأى لمعرفة اهتمامات الجمهور وتفضيلاتهم) فى المرتبة الخامسة بنسبة (٣٩%).

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير، ٢٠٢٥) ،** حيث جاء من أهم اقتراحات عينة الدراسة حول البودكاست ليكون أكثر جذباً للجمهور (استضافة ضيوف مميزين ومتخصصين فى مختلف المجالات الثقافية) بنسبة ١٠.٥% ، وأيضا (تضمن مقاطع صوتية من الفعاليات الثقافية الحية لجعل المحتوى أكثر تفاعلية) بنسبة ٨.٧٥% ، ثم (تقديم محتوى متنوع يشمل موضوعات ثقافية واجتماعية وترفيهية) بنسبه ٦.٢٥% .

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

جدول (٢٣) مستوى مقياس مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعى المصرى والسعودى

العبارات	دائما		أحيانا		نادرًا		المتوسط	المعياري	الانحراف	الوزن النسبي	قوة العبارة	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%						
التخطيط الجيد= ١٣.١٦ (مستوى متوسط)												
أحرص على أن يكون لى أهداف أسعى لتحقيقها	١٧٠	٤٢.٥	٢١٦	٥٤	١٤	٣.٥	٢.٣٩	٠.٥٥٦	79.67	دائما	٢	
أحدد الاهداف التى أرغب فى الوصول لها مستقبلا	١١٣	٢٨.٣	٢٦٨	٦٧	١٩	٤.٨	٢.٢٤	٠.٥٢٥	74.67	أحيانا	٤	
أجمع معلومات موثوقة لدعم خططي	١٨١	٤٥.٣	١٧٤	٤٣.٥	٤٥	١١.٣	٢.٣٤	٠.٦٧١	78.00	دائما	٣	
أستطع تطوير استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافي	٢٢٧	٥٦.٨	١٤٥	٣٦.٣	٢٨	٧	٢.٥٠	٠.٦٢٥	83.33	دائما	١	
أجد صعوبة فى تقييم خططي	٥٠	١٢.٥	١٥٩	٣٩.٨	١٩١	٤٧.٨	١.٦٥	٠.٦٩٢	55.00	نادرًا	٥	
لدى خطة مستقبلية لحياتي المهنية بعد المرحلة الجامعية	٧٦	١٩	٢٦٧	٦٦.٨	٥٧	١٤.٣	٢.٠٥	٠.٥٧٥	68.33	أحيانا	٤	
اتخاذ القرار= ١٦.٣٩ (مستوى مرتفع)												
أحدد الموضوع الذى أريد تحقيقه قبل اتخاذ القرار	١٤٩	٣٧.٣	١٩٩	٤٩.٧	٥٢	١٣	٢.٢٤	٠.٦٦٧	74.67	أحيانا	٤	
أجمع المعلومات الكافية قبل اتخاذ القرار	٢٣٤	٥٨.٥	١٠٨	٢٧	٥٨	١٤.٥	٢.٤٤	٠.٧٣٣	81.33	دائما	٢	



٧	نادرا	54.33	١.٦١٤	١.٦٣	٥٤.٣	٢١٧	٣٦.٢	١٤٥	٩.٥	٣٨	أتردد عند اتخاذ قرار حاسم في حياتي
٥	أحيانا	73.67	٠.٥٠٩	٢.٢١	٤.٨	١٩	٧٠	٢٨٠	٢٥.٢	١٠١	أحسب النتائج المترتبة على القرار قبل اتخذه
٦	أحيانا	56.00	٠.٧١٤	١.٦٨	٤٦.٨	١٨٧	٣٨.٨	١٥٥	١٤.٥	٥٨	أصاب بالتوتر عندما يمر بي موقف يجب اتخاذ القرار فيه
٣	أحيانا	77.67	٠.٦٠٩	٢.٣٣	٧.٥	٣٠	٥٢.٥	٢١٠	٤٠	١٦٠	أنصح أصدقائي بضرورة دراسة المشكلة قبل اتخاذ القرار
٨	نادرا	47.33	٠.٦٦٧	١.٤٢	٥٧.٨	٢٧١	٢٢.٣	٨٩	١٠	٤٠	أتسرع في اتخاذ قراراتي
١	دائما	81.67	٠.٥٩٨	٢.٤٥	٥.٥	٢٢	٤٤.٥	١٧٨	٥٠	٢٠٠	أدرس الحلول المتاحة قبل اتخاذ القرار
الدافعية الذاتية = ١٦.٤٦ (مستوى متوسط)											
٦	أحيانا	72.67	٠.٥٠٠	٢.١٨	٥.٣	٢١	٧٢	٢٨٨	٢٢.٨	٩١	أستطع مواجهة العديد من الصعوبات في حياتي العملية
١	دائما	88.00	٠.٦٠٢	٢.٦٤	٦.٥	٢٦	٢٣.٣	٩٣	٧٠.٣	٢٨١	استمتع بالتحدى في إتمام المهام المطلوبة
٧	نادرا	52.00	٠.٦٦٦	١.٥٦	٥٤.٣	٢١٧	٣٦	١٤٤	٩.٨	٣٩	أعتقد أن النجاح يرتبط بالحد أكثر من بذل الجهد
٥	أحيانا	76.00	٠.٧٣٧	٢.٢٨	١٧	٦٨	٣٨	١٥٢	٤٥	١٨٠	أصر على تحقيق طموحاتي المستقبلية
٤	دائما	86.33	٠.٥٩٠	٢.٥٩	٥.٣	٢١	٣٠.٨	١٢٣	٦٤	٢٥٦	أتعلم من أخطائي ولا استسلم عند الوقوع بها
٣	دائما	86.67	٠.٦١٣	٢.٦٠	٦.٨	٢٧	٢٦.٣	١٠٥	٦٧	٢٦٨	أبحث عن طرق جديدة لتحفيز نفسي
٢	دائما	87.67	٠.٥٨٨	٢.٦٣	٥.٥	٢٢	٢٦.٥	١٠٦	٦٨	٢٧٢	انطلق لأن أحصل على مركز هام في حياتي المهنية
إدارة الوقت = ١٧.٩٣ (مستوى متوسط)											
٣	دائما	79.33	٠.٥٩٧	٢.٣٨	٦	٢٤	٥٠	٢٠٠	٤٤	١٧٦	أستطع إدارة وقتي بكفاءة وأحدد أولوياتي بوضوح
٦	أحيانا	69.00	٠.٦١١	٢.٠٧	١٥.٣	٦١	٦٢.٣	٢٤٩	٢٢.٥	٩٠	لدى العديد من الطرق للاستفادة من وقتي
٧	نادرا	52.33	٠.٦٧١	١.٥٧	٥٣	٢١٢	٣٦.٨	١٤٧	١٠.٣	٤١	يضيع الكثير من وقتي دون عمل شيء مفيد
٣	دائما	79.33	٠.٧١٥	٢.٣٨	١٣.٨	٥٥	٣٤.٥	١٣٨	٥١.٧	٢٠٧	أجاهد نفسي على عدم تضيق وقتي دون فائدة
١	دائما	83.33	٠.٧١٥	٢.٥٠	١٣	٥٢	٢٣.٨	٩٥	٦٣.٣	٢٥٣	أوازن بين وقتي واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي
٢	دائما	80.33	٠.٦٨٠	٢.٤١	١١	٤٤	٣٧.٥	١٥٠	٥١.٥	٢٠٦	أنجز الأعمال المطلوبة مني في الوقت المحدد له
٤	أحيانا	77.33	٠.٦٩٥	٢.٣٢	١٣.٣	٥٣	٤١.٨	١٦٧	٤٥	١٨٠	أستطع ابتكار أفكار جديدة للاستفادة من الوقت والجهد
٥	أحيانا	76.67	٠.٦٨٣	٢.٣٠	١٢.٨	٥١	٤٤.٣	١٧٧	٤٣	١٧٢	أسعى لعدم التأجيل في إنجاز واجباتي



حل المشكلات = ١١.٠٨ (مستوى متوسط)											
٣	دائما	81.67	٠.٧٤٧	٢.٤٥	١٥.٥	٦٢	٢٤.٥	٩٨	٦٠	٢٤٠	أحدد المشكلات بوضوح ودقة
٤	أحيانا	62.00	٠.٦٧٥	١.٨٦	٣١	١٢٤	٥٢.٥	٢١٠	١٦.٥	٦٦	أجمع المعلومات لحل المشكلة لكن افتقر لبعض التفاصيل
٢	دائما	83.33	٠.٦٢٩	٢.٥٠	٧.٣	٢٩	٣٥.٥	١٤٢	٥٧.٣	٢٢٩	لدى القدرة على تحليل خيارات الحلول بفعالية وتحديد الأنسب لي
٥	أحيانا	57.33	٠.٦٩٦	١.٧٢	٤٢.٣	١٦	٤٣.٧	١٧٥	١٤	٥٦	أشعر بالقلق عند الوقوع في مشكلة
١	دائما	85.67	٠.٧١٢	٢.٥٧	١٣	٥٢	١٧.٥	٧٠	٦٩.٥	٢٧٨	أقدم نصائح وحلول لأصدقائي عند الوقوع في مشكلة
الثقة بالنفس = ٢٥.٦٨ (مستوى متوسط)											
٢	دائما	86.00	٠.٧١٥	٢.٥٨	١٣.٣	٥٣	١٦	٦٤	٧٠.٨	٢٨٣	أشعر أنني شخص محبوب ممن حولي
٣	دائما	85.33	٠.٧٣٤	٢.٥٦	١٤.٥	٥٨	١٥.٣	٦١	٧٠.٣	٢٨١	أرغب في أن أكون شخص مميز
١٠	نادرا	54.33	٠.٦٢٤	١.٦٣	٤٤.٨	١٧٩	٤٧.٥	١٩٠	٧.٨	٣١	أحجل من بعض تصرفاتي أمام الآخرين
٥	دائما	80.67	٠.٧٨٨	٢.٤٢	١٨.٨	٧٥	٢٠.٣	٨١	٦١	٢٤٤	أرغب في التعبير عن رأيي في الموضوعات المختلفة مع زملائي بالجامعة
١	دائما	88.00	٠.٧٠١	٢.٦٤	١٣	٥٢	١٠	٤٠	٧٧	٣٠.٨	أشعر بالفخر عند كل انجاز احققه
٦	دائما	79.33	٠.٧٠٤	٢.٣٨	١٣	٥٢	٣٦.٥	١٤٦	٥٠.٥	٢٠.٢	لدى بعض القدرات تؤهني للنجاح
٩	أحيانا	71.00	٠.٥٧٥	٢.١٣	١٠.٨	٤٣	٦٥.٣	٢٦١	٢٤	٩٦	أتعامل مع المواقف المختلفة بحكمة
٨	أحيانا	72.00	٠.٧٢٣	٢.١٦	١٩.٣	٧٧	٤٥.٣	١٨١	٣٥.٥	١٤٢	أستطع إقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية الجيدة
٧	أحيانا	76.33	٠.٦٨٦	٢.٢٩	١٣.٣	٥٣	٤٤.٨	١٧٩	٤٢	١٦٨	أقبل النقد بشكل إيجابي من الآخرين
٦	دائما	79.33	٠.٥٧٥	٢.٣٨	٤.٨	١٩	٥٣	٢١٢	٤٢.٣	١٦٩	أعبر عن أفكاري وأستمع جيدا للآخرين
٤	دائما	84.33	٠.٧٠٤	٢.٥٣	١٢.٣	٤٩	٢٣	٩٢	٦٤.٨	٢٥٩	أقدم بعض النصائح إذ تعرض أحد أصدقائي للمشكلات
١٠٠.٧٠ (مستوى متوسط)											مستوى محصلة المهارات

يتضح من بيانات الجدول السابق مايلي :

نتائج البعد الأول : التخطيط الجيد :

- جاء بعد التخطيط الجيد فى المستوى المتوسط فبلغ (١٣.١٦) ، وتصدرت عبارة (أستطع تطوير استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافي) فى الترتيب الأول لمهارة التخطيط الجيد لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (٢.٥٠) ووزن نسبى (٨٣.٣٣%) ، فى حين جاءت عبارة (أحرص على أن يكون لى أهداف أسعى لتحقيقها) فى الترتيب الثانى بمتوسط (٢.٣٩) ووزن نسبى (٧٩.٦٧%) ، بينما جاءت عبارة (أجمع معلومات موثوقة لدعم خططي) فى الترتيب الثالث بمتوسط (٢.٣٤) ووزن نسبى (٧٨%)، ثم جاءت عبارة (أحدد الأهداف التى أرغب فى الوصول لها مستقبلاً) فى الترتيب الرابع بمتوسط (٢.٢٤) ووزن نسبى (٧٤.٦٧%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (لدى خطة مستقبلية لحياتى المهنية بعد المرحلة الجامعية) بمتوسط (٢.٠٥) ووزن نسبى (٦٨.٣٣%) ، وجاء فى الترتيب السادس والأخيرة عبارة (أجد صعوبة فى تقييم خططي) بمتوسط (١.٦٥) ووزن نسبى (٥٥%) .

نتائج البعد الثانى : اتخاذ القرار :

- جاء بعد اتخاذ القرار فى المستوى المرتفع فبلغ (١٦.٣٩) ، وتصدرت عبارة (أدرس الحلول المتاحة قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الأول لمهارة اتخاذ القرار لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (٢.٤٥) ووزن نسبى (٨١.٦٧%) ، فى حين جاءت عبارة (أجمع المعلومات الكافية قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الثانى بمتوسط (٢.٤٤) ووزن نسبى (٨١.٣٣%) ، بينما جاءت عبارة (أنصح أصدقائى بضرورة دراسة المشكلة قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الثالث بمتوسط (٢.٣٣) ووزن نسبى (٧٧.٦٧%)، ثم جاءت عبارة (أحدد الموضوع الذى أريد تحقيقه قبل اتخاذ القرار) فى الترتيب الرابع بمتوسط (٢.٢٤) ووزن نسبى (٧٤.٦٧%) ، فى حين جاء فى الترتيب

الخامس عبارة (أحسب النتائج المترتبة على القرار قبل اتخاذه) بمتوسط (٢.٢١) ووزن نسبي (٧٣.٦٧%) ، وجاء في الترتيب السادس عبارة (أصاب بالتوتر عندما يمر بي موقف يجب اتخاذ القرار فيه) بمتوسط (١.٨٦) ووزن نسبي (٥٦%) ، وجاء في الترتيب السابع عبارة (أتردد عند اتخاذ قرار حاسم في حياتي) بمتوسط (١.٦٣) ووزن نسبي (٥٤.٣٣) ، بينما جاء في الترتيب الثامن عبارة (أتسرع في اتخاذ قراراتي) بمتوسط (١.٤٢) ووزن نسبي (٤٧.٣٣).

نتائج البعد الثالث :الدافعية الذاتية :

- جاء بعد الدافعية الذاتية في المستوى المتوسط فبلغ (١٦.٤٦) ، وتصدرت عبارة (استمتع بالتحدى في إتمام المهام المطلوبة) في الترتيب الأول لمهارة الدافعية الذاتية لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي (المصري والسعودي) بمتوسط (٢.٦٤) ووزن نسبي (٨٨%) ، في حين جاءت عبارة (أطلع لأن أحصل على مركز هام في حياتي المهنية) في الترتيب الثاني بمتوسط (٢.٦٣) ووزن نسبي (٨٧.٦٧%) ، بينما جاءت عبارة (أبحث عن طرق جديدة لتحفيز نفسي) في الترتيب الثالث بمتوسط (٢.٦٠) ووزن نسبي (٨٦.٦٧%) ، ثم جاءت عبارة (أتعلم من أخطائي ولا استسلم عند الوقوع بها) في الترتيب الرابع بمتوسط (٢.٥٩) ووزن نسبي (٨٦.٣٣%) ، في حين جاء في الترتيب الخامس عبارة (أصر على تحقيق طموحاتي المستقبلية) بمتوسط (٢.٢٨) ووزن نسبي (٧٦%) ، وجاء في الترتيب السادس عبارة (أستطع مواجهة العديد من الصعوبات في حياتي العملية) بمتوسط (٢.١٨) ووزن نسبي (٧٢.٦٧%) ، وجاء في الترتيب السابع عبارة (أعتقد أن النجاح يرتبط بالحظ أكثر من بذل الجهد) بمتوسط (١.٥٦) ووزن نسبي (٥٢) .

نتائج البعد الرابع :إدارة الوقت :

- جاء بعد إدارة الوقت في المستوى المتوسط فبلغ (١٧.٩٣) ، وتصدرت عبارة (أوازن بين وقتي واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي) في الترتيب الأول لمهارة



الدافعية الذاتية لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي (المصري والسعودي) بمتوسط (٢.٥٠) ووزن نسبي (٨٣.٣٣%) ، فى حين جاءت عبارة (أنجز الأعمال المطلوبة منى فى الوقت المحدد له) فى الترتيب الثانى بمتوسط (٢.٤١) ووزن نسبي (٨٠.٣٣%) ، بينما جاءت عبارة (أستطع إدارة وقتى بكفاءة وأحدد أولوياتى بوضوح) وعبارة (أجاهد نفسى على عدم تضييع وقتى دون فائدة) فى الترتيب الثالث بمتوسط (٢.٣٨) ووزن نسبي (٧٩.٣٣%)، ثم جاءت عبارة (استطع ابتكار أفكار جديدة للاستفادة من الوقت والجهد) فى الترتيب الرابع بمتوسط (٢.٣٢) ووزن نسبي (٧٧.٣٣%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (أسعى لعدم التأجيل فى إنجاز واجباتى) بمتوسط (٢.٣٠) ووزن نسبي (٧٦.٦٧%) ، وجاء فى الترتيب السادس عبارة (لدى العديد من الطرق للاستفادة من وقتى) بمتوسط (٢.٠٧) ووزن نسبي (٦٩%) ، وجاء فى الترتيب السابع عبارة (يضيع الكثير من وقتى دون عمل شيء مفيد) بمتوسط (١.٥٧) ووزن نسبي (٥٢.٣٣%) .

نتائج البعد الخامس : حل المشكلات :

- جاء بعد حل المشكلات فى المستوى المتوسط فبلغ (١١.٨) ، وتصدرت عبارة (أقدم نصائح وحلول لأصدقائى عند الوقوع فى مشكلة) فى الترتيب الأول لمهارة حل المشكلات لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعي (المصري والسعودي) بمتوسط (٢.٥٧) ووزن نسبي (٨٥.٦٧%) ، فى حين جاءت عبارة (لدى القدرة على تحليل خيارات الحلول بفعالية وتحديد الأنسب لي) فى الترتيب الثانى بمتوسط (٢.٥٠) ووزن نسبي (٨٣.٣٣%) ، بينما جاءت عبارة (أحدد المشكلات بوضوح ودقة) فى الترتيب الثالث بمتوسط (٢.٤٥) ووزن نسبي (٨١.٦٧%)، ثم جاءت عبارة (أجمع المعلومات لحل المشكلة لكن افتقر لبعض التفاصيل) فى الترتيب الرابع بمتوسط (١.٨٦) ووزن نسبي (٦٢%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (أشعر بالقلق عند الوقوع فى مشكلة) بمتوسط (١.٧٢) ووزن نسبي (٥٧.٣٣%) .

نتائج البعد السادس : الثقة بالنفس :

- جاء بعد الثقة بالنفس فى المستوى المتوسط فبلغ (٢٥.٦٨) ، وتصدرت عبارة (أشعر أنى شخص محبوب ممن حولي) فى الترتيب الأول لمهارة الثقة بالنفس لمستوى مهارات إدارة الذات للشباب الجامعى (المصرى والسعودي) بمتوسط (٢.٥٨) ووزن نسبى (٨٦%) ، فى حين جاءت عبارة (أرغب فى أن أكون شخص مميز) فى الترتيب الثانى بمتوسط (٢.٥٦) ووزن نسبى (٨٥.٣٣%) ، بينما جاءت عبارة (أقدم بعض النصائح إذ تعرض أحد أصدقائى للمشكلات) فى الترتيب الثالث بمتوسط (٢.٥٣) ووزن نسبى (٨٤.٣٣%) ، ثم جاءت عبارة (أرغب فى التعبير عن أرائى فى الموضوعات المختلفة مع زملائى بالجامعة) فى الترتيب الرابع بمتوسط (٢.٤٢) ووزن نسبى (٨٠.٦٧%) ، فى حين جاء فى الترتيب الخامس عبارة (لدى بعض القدرات تؤهلنى للنجاح) وعبارة (أعبر عن أفكارى وأستمع جيداً للآخرين) بمتوسط (٢.٣٨) ووزن نسبى (٧٩.٣٣%) ، وجاء فى الترتيب السادس عبارة (أقبل النقد بشكل إيجابى من الآخرين) بمتوسط (٢.٢٩) ووزن نسبى (٧٦.٣٣%) ، وجاء فى الترتيب السابع عبارة (أستطع إقامة الكثير من العلاقات الاجتماعية الجيدة) بمتوسط (٢.١٦) ووزن نسبى (٧٢%) ، وفى الترتيب الثامن جاء عبارة (أتعامل مع المواقف المختلفة بحكمة) بمتوسط (٢.١٣) ووزن نسبى (٧١%) ، يليها عبارة (أخجل من بعض تصرفاتى أمام الآخرين) فى الترتيب التاسع بمتوسط (١.٦٣) ووزن نسبى (٥٤.٣٣%) .

- كما توضح النتائج التفصيلية لأبعاد مهارات إدارة الذات ، جاء متوسط بعد مهارة الثقة بالنفس فى مقدمة مقياس مهارات إدارة الذات حيث بلغ (٢٥.٦٨) ، بينما جاء متوسط بعد (إدارة الوقت) فى الترتيب الثانى حيث بلغ (١٧.٩٣) ، فى حين جاء متوسط بعد الدافعية الذاتية فى الترتيب الثالث حيث بلغ (١٦.٤٦) ، بينما جاء فى الترتيب الرابع متوسط بعد (اتخاذ القرار) حيث بلغ (١٦.٣٩) ، وجاء فى الترتيب الخامس متوسط بعد (التخطيط الجيد) حيث بلغ (١٣.١٦) ، بينما جاء فى الترتيب السادس والأخير متوسط بعد (حل المشكلات) حيث بلغ (١١.٨) .



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 (٢٤)

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	
٠.٠٠٠	**٠.٥٧٧	
٤٠٠		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 (**٠.٥٧٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .
- 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 ، ٢٠٢٥م) ، حيث أكدت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين معدل تعرض أفراد عينة الدراسة للبودكاست ومستوى الوعي بالقضايا المجتمعية حيث بلغت قيمة كا (٤٨.٣٠٦) عند درجة حرية (٤) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٠١) .

- 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 ووتطوير 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 (٢٥)

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	
**٠.٥٥٤	٠.٠٠٠	
٤٠٠		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 (**٠.٥٥٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠٠) .
- 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 وللتنوير لدى الشباب الجامعي .

الفرض الثالث:

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

جدول رقم (٢٦)

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	
٠.٠٠٠	٠.٤٤٨**	
٤٠٠		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 (٠.٤٤٨**) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠).
- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إيمان حلمي على سلامة ، ٢٠٢٥) ، حيث أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دوافع تعرض أفراد العينة للبودكاست ومستوى الوعي بالقضايا المجتمعية لديهم حيث بلغت قيمة الارتباط (٠.٢٢٤١) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

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

الفرض الرابع:

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

"جدول رقم (٢٧)

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

مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم		مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعى لمحتوى برامج البودكاست.
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
٠.٠٠٠٠	٠.٥٢٥**	
٤٠٠		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- باستخدام معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعى لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٢٥**) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠).
- واتضح من نتائج الجدول صحة **الفرض الرابع القائل :** " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدى ثقة ومصادقية الشباب الجامعى لمحتوى برامج البودكاست ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم".



- اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير، ٢٠٢٥) ، 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 (٠.٧٣٦) عند مستوى معنوية (٠.٠٠٠) .
- وكذلك دراسة (إيمان حلمى على سلامة ، ٢٠٢٥م) ، 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 (٠.٤٠٠) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) .
- وكذلك دراسة (هبة محمد شفيق عبدالرازق ، ٢٠٢٤م) ، 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 (٠.٥٥٧) وهى قيمة دالة عند مستوى معنوية أقل من (٠.٠٥) .
- 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 (٢٨)

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	
٠.٠٠٠	٠.٥٨٧**	
٤٠٠		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 (٠.٥٨٧**) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠).
- 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 (٢٩)

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	
٠.٠٠٠	٠.٥٧٠**	
٤٠٠		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 (٠.٥٧٠**) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠).
- 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 المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى وكثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لتلك البرامج "

جدول رقم (٣٠)

يوضح العلاقة بين مميزات برامج البودكاست المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى وكثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لتلك البرامج

كثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لتلك البرامج		مميزات برامج البودكاست المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى
مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
٠.٠٠٠	٠.٥٣٨**	
٤٠٠		الإجمالي

يتضح من بيانات الجدول السابق ما يلى :

- باستخدام معامل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى وكثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لتلك البرامج ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٣٨**) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) .
- واتضح من نتائج الجدول صحة الفرض السابع القائل: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مميزات برامج البودكاست المرئى المقدم عبر مواقع التواصل الاجتماعى وكثافة تعرض الشباب الجامعى المصرى والسعودى لتلك البرامج"
- ترى الباحثة أن كلما مميزات برامج البودكاست التى تقدم تساهم فى ارتفاع كثافة مشاهدة الشباب لها لذا لابد من الاهتمام بما يقدم للشباب الجامعى من خلال البودكاست من خلال التركيز على الموضوعات التى تهتم الشباب والاهتمام بجودة الصوت والمونتاج لضمان تجربة مشاهدة مريحة وجذابة ، والاعتماد على أساليب متنوعة لجذب انتباه المشاهدين مما يلبى احتياجاتهم ويساهم فى 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 النوع (ذكور - إناث)

جدول رقم (٣١) 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	٦.١٢	١.٦٨	٦.٥٣	١.٤٧	٦٠.١٢٨	٣٩٩	٠.٠٠٠
الإجمالي				٤٠٠			

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 (٦٠.١٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ، وهى أقل من (٠.٠٥) 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 (٦.٥٣) ، بينما جاء المتوسط الحسابى للذكور (٦.١٢) .

- **اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ياسمين عطاء الله باكير ٢٠٢٥م)** ، حيث أدلت الدراسة بوجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الاهتمام بمتابعة برامج البودكاست حيث بلغت قيمة ت (٩.٦٥٢) ، عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى معنوية (٠.٠٠٢) .
- **وكذلك تتفق مع دراسة (منى هاشم ٢٠٢٤م)** ، حيث أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معدل تعرض عينة الدراسة لموضوعات البودكاست ومتغير النوع (ذكور وإناث) عند مستوى معنوية (٠.٠٠٢) .
- **تتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (أحمد بن عبدالعزيز بن سويدان ، ٢٠٢٤م)** ، حيث أكدت وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات الديمغرافية كالنوع وبين مستويات تعرض عينة الدراسة لبرامج البودكاست حيث بلغت قيمة ت (٩.٦٥٢) عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى معنوية (٠.٠٠٢) وهي مستوى دال إحصائياً .
- **واتفقت أيضاً مع دراسة (رشا محمد عاطف الشيخ ، ٢٠٢٣م)** ، حيث أكدت الدراسة وجود فروق معنوية بين أفراد عينة الدراسة والاستماع لتطبيق البودكاست حيث بلغت قيمة ت (١٠.٨٩٠) عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى معنوية (٠.٠٠١) 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 ، ٢٠٢٥م)** ، 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 ، ٢٠٢٥م)** ، 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 ، ٢٠٢٣م)** ، 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 (١.١٦٩) ، عند مستوى معنوية (٠.١٤١) ، 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 للنوع (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 - سعودى)"

جدول رقم (٣٢) التباين بين الشباب الجامعى المصرى والسعودى فى كثافة التعرض لبرامج البودكاست مهارات إدارة الذات وفقاً للجنسية (مصرى - سعودى)

المتغير	مصري		سعودي		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط	انحراف معي	متوسط	انحراف معي			
كثافة التعرض لبرامج البودكاست	٦.٥٢	١.٨٣	٦.١٤	١.٢٦	٧٩.٨٥٣	٣٩٩	٠.٠٠٠
الإجمالى				٤٠٠			

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 (٧٩.٨٥٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ، وهى أقل من (٠.٠٥) 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 (٦.٥٢) ، بينما جاء لدى الشباب الجامعي السعودي (٦.١٤) .

- **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 ، وأيضاً التوجيهات التعليمية في مصر أكثر تركيزاً 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 (٣٣) 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
	بين المجموعات	٠.٢٠٣	٠.١٠١			
	داخل المجموعات	١٠٠١.٨٩٥				
	الدرجة الكلية	١٠٠٢.٠٩٨				
كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات				٠.٠٤٠	٢	٠.٩٦١
جملة من سنلوا			٤٠٠			



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 (السن)، حيث بلغت قيمة ت (٠.٤٠) عند مستوى دلالة (٠.٩٦١) ، وهى أكبر من (٠.٠٥) ، وهى قيمة غير دالة إحصائياً تشير إلى وجود اتفاق بين المبحوثين في كثافة التعرض لبرامج بودكاست 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 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 (٣٤) 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
		4.431	2.216 2.513			
		بين المجموعات				
كثافة التعرض لبرامج بودكاست مهارات إدارة الذات	داخل المجموعات	997.666	1002.098	0.882	2 397 399	0.415
	الدرجة الكلية					
	جملة من سنلوا					

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 (٠.٨٨٢) عند مستوى دلالة (٠.٤١٥) ، وهى أكبر من (٠.٠٥) 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 القائل " 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 (٣٥) يوضح التباين بين الشباب الجامعى فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم وفقاً للنوع (ذكور- إناث)

المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط	انحراف معي	متوسط	انحراف معي			
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم	100.29	11.86	101.10	11.46	60.128	399	0.000
الإجمالي				٤٠٠			

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 (٦٠.١٢٨) ، عند مستوى دلالة



- (٠.٠٠٠)، وهى أقل من (٠.٠٥) ، 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 (١٠١.١٠)، بينما جاء لدى الذكور (١٠٠.٢٩) .

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

المتغير	مصري		سعودى		قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
	متوسط	انحراف معي	متوسط	انحراف معي			
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لديهم	101.09	11.74	100.32	11.59	172.796	399	0.000
الإجمالي				٤٠٠			

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 (١٧٢.٧٩٦)

عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ، وهى أقل من (٠.٠٥) ، 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 الحسابي (١٠١.٠٩) ، بينما جاء لدى الشباب الجامعى
السعودي (١٠٠.٣٢) .

- ترى الباحثة أن هناك فروق طفيفة فى مستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى
الشباب الجامعى (المصرى والسعودي) 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 - سعودي)"

الفرض الفرعى الثالث :

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

جدول رقم (٣٧) 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	الدلالة
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات	بين المجموعات	٣٩٩.١١٤	١٩٩.٥٥٧ ١٣٥.٥٣٣١.٧	١.٤٧٢	٢	٠.٢٣١
	داخل المجموعات	٥٣٨٠٦.٤٨٣				
	الدرجة الكلية	٥٤٢٠٥.٥٩٧			٣٩٧ ٣٩٩	
جملة من سنلوا			٤٠٠			



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 (١.٤٧٢) ، عند مستوى دلالة (٠.٢٣١) ، وهى أكبر من ٠.٠٥ ، وهى قيمة غير دالة إحصائياً ، والتي 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 (٣٨) 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	١٦٨.٠٤٥	٨٤.٠٢٣ ١٣٦.١١٥			
	داخل المجموعات	٥٤٠٣٧.٥٥٢				
مستوى تطوير مهارات إدارة الذات	الدرجة الكلية	٥٤٢٠٥.٥٩٧		٠.٦١٧	٢	٠.٥٤٠
جملة من سنلوا		٤٠٠				

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 (٠.٦١٧)

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهى أكبر من (٠.٠٥) ، 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 ٣-٥ أيام فى الأسبوع) ، والمعدل اليومى لمشاهدتهم لها (من ساعتين إلى أقل من ٣ 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 فى 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 لدى).

- 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 الجامعى المصرى والسعودى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى ومتغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الإناث ، وأيضاً مع متغير (الجنسية) وذلك لصالح الشباب الجامعى المصرى ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (السن) ومتغير (طبيعة السكن) وكثافة مشاهدة الشباب الجامعى المصرى والسعودى 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 الجامعى المصرى ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (السن) ومتغير (طبيعة السكن) ومستوى تطوير مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعى (المصرى والسعودى) .

مقترحات الدراسة :

توصلت إليها الدراسة يمكن وضع بعض المقترحات كالتالى :

- أكدت الدراسات ارتفاع متابعة الشباب الجامعى لبرامج البودكاست عبر مواقع التواصل الاجتماعى لذا وجب على المختصين الاهتمام بالمحتوى المقدم لهم ومتابعة الأحداث الجارية واستغلالها فى نشر المحتوى ذى صلة .
- الاهتمام بتوفير محتوى تعليمى بجانب المناهج لتعزيز مهارات إدارة الذات لدى الشباب الجامعى، مما يساهم فى تحسين أدائهم الشخصى والأكاديمى مما يؤدي إلى نجاح أكبر فى حياتهم .

وترى الباحثة بعض الدراسات المستقبلية التى يمكن اقتراحها فى النقاط التالية :

- دراسة كيفية استخدام الطلاب للبودكاست كأداة للتعلم الذاتى 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 الرقوى .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أحمد ، إيمان محمود محمد . (٢٠٢٤) . أولويات القضايا التى تعكسها ملفات البودكاست على اليوتيوب دراسة تحليلية ، *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون* (٢٩) ، ص ص ١٧٧-٢١٩ .
- أحمد ، ضحى إبراهيم أحمد . (٢٠٢٥) . 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 (٢٠٢٣) . دوافع استخدام الشباب الجامعى للمحتوى الرقوى عبر تقنية البودكاست وعلاقته بأنماط تعرضهم للراديو التقليدى ، *المجلة البحوث والدراسات الإسلامية* (٢٥) ، ص ص ١٩٨-٢٧٨ .
- البلقاسى ، منال . (٢٠٢٤) . تطبيقات البودكاست التعليمية ، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتنمية* ، (٣)، ص ص ٢٢-٣٧ .
- البنا ، دعاء أحمد ، (٢٠٢٥) ، محددات تبنى الشباب الجامعى المصرى للبودكاست (المسموع والمرئى) وعلاقته بتلبية احتياجاتهم الاتصالية ، *المجلة المصرية لبحوث رأى العام* ، ٢٤(٢)، ص ص ١٣٧-٢١٠ .

- الرفاعي ، سهى مصطفى . (٢٠٢٥) . دوافع تعرض الجمهور السعودى للبوكاست والإشباعات المتحققة منه : دراسة مسحية لعينة من متابعى بوكاست ثمانية ، **مجلة البحوث والدراسات الإعلامية** ، (٣١) ، ص ص ٦٢٢ - ٦٥٨ .
- الشيباني ، ماجد بن فهد . (٢٠٢٢) ، 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** ، (٧٩) ، ص ص ٤٣٣-٤٦٦ .
- الشيخ ، رشا محمد عاطف . (٢٠٢٣) . تأثير الاستماع للمدونات الصوتية الرقمية على السلوك الاتصالي للشباب المصرى فى التفاعل مع الإذاعة التقليدية وعبر الانترنت : البوكاست نموذجاً : **المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون** ، (٢٦) ، ص ص ٣٧-١٠٠ .
- الضحيان ، منيرة صالح . (٢٠١٩) ، إدارة الذات وعلاقته بالوعى الإنفاقى والادخارى لدى عينة من طالبات الجامعة ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، (٥٣) ، ص ص ١٢-٦ .
- باكير ، ياسمين عطائه . (٢٠٢٥) . تأثير برامج البوكاست على تنمية الوعى القافى دراسة ميدانية على الجمهور المصرى ، **مجلة البحوث الإعلامية** ، (٧٣) ، ص ص ١٩٧٢ - ٢٠٣٨ .
- بن سويدان ، أحمد بن عبدالعزيز . (٢٠٢٤) . فاعلية البوكاست الإذاعى فى بناء الوعى الثقافى لدى الشباب السعودى ، **المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال** ، (٤٥) ، ص ص ١٠٠-١٤٧ .
- حسان ، ولاء إبراهيم عبد الحميد . (٢٠٢٤) . 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** (٢) ، ص ص ٥٠٥-٥٧٤ .
- حمود ، أمل عبدالرحمن . (٢٠٢٠) ، أسلوب استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعى وعلاقته بإدارة الذات لديهم ، **مجلة التصميم الدولية** ، (٢) ، ص ص ٧٧-٨٨ .
- خطاطبة ، يحيى مبارك . (٢٠٢٠) ، مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام بن سعود الإسلامية، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** ، (٥٤) ، ص ص ٥-٨٨ .
- درويش ، عبدالرحيم (٢٠٢٢) . تصنيف بحوث التربية الإعلامية للمصادقية : نحو نموذج جديد للتعريف ، **المؤتمر العلمى السادس لإعلام CIC**، التحديات والقضايا الإعلامية فى العصر الرقمى (جامعة الأهرام الكندية: كلية الإعلام ، الجزء الأول) ، ص ٧ .
- راغب ، رشا عبد العاطى . (٢٠١٢) . أنماط الحوار الأسرى وعلاقتها بإدارة الذات لدى الأبناء ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، (٢٧) ، ص ص ٤٤٦ - ٤٨١ .

- رباب ، وداد هارون أحمد محمد . (٢٠٢٣) ، 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** ، (١١) ، ص ص ١-٣٦ .
- سلامة ، إيمان حلمى على . (٢٠٢٥) . العلاقة بين التعرض للبودكاست ومستوى وعى المرأة المصرية بالقضايا المجتمعية، **مجلة البحوث والدراسات الإعلامية** ، (٣١) ، ص ص ١٧٠ - ٢٩٤ .
- عبد الحميد ، أسماء سعيد حسين . (٢٠٢٤) ، اتجاهات أعضاء هيئة التدريس في تخصص المكتبات والمعلومات نحو استخدام تقنية البودكاست : دراسة ميدانية ، **مجلة كلية الآداب** ، (٣) ، ص ص ٢-٣٦ .
- عبد الحميد ، عمرو محمد محمود . (٢٠٢٥) . تفاعل الجمهور مع محتوى البودكاست بالمنصات الرقمية وانعكاساته على مستقبل الإذاعة بالمنطقة العربية ، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** ، (٢) ، ص ص ١٥٨ - ١٧٦ .
- عبدالرازق ، هبة محمد شفيق . (٢٠٢٤) . مصداقية برامج البودكاست كمصدر للمعلومات والأخبار لدى الجمهور المصرى دراسة تحليلية وميدانية : **مجلة البحوث الإعلامية** ، (٦٩) ، ص ص ٩٠٤ - ١٠٣٠ .
- عبدالعزيز ، مروة أحمد (٢٠١٨) . استخدام الشباب الجامعي للإنترنت وعلاقته ببعض مهارات إدارة الذات ، **مجلة الزقازيق للبحوث الزراعية** ، (٢) ، ص ص ٥٨٩ - ٦٢٤ .
- عبد الواحد . فاطمة الزهراء عبد الباسط . (٢٠٢١) . فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان ، **مجلة البحث العلمى فى التربية** ، (٩) ، ص ص ١٤٩ - ٢٠٢ .
- عثمان ، غادة . (٢٠٢٥) . دور البودكاست في تشكيل معارف واتجاهات طلاب الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة من منظور الاعتماد على وسائل الإعلام ، **مجلة البحوث الإعلامية** ، (٣) ٧٤ ، ص ص ٢٢٤٩ - ٢٢٨٨ .
- عيسى ، إنجي لطفى عبدالعزيز . (٢٠٣٢) ، استخدام صحافة البودكاست في غرف الأخبار بالمؤسسات الصحفية في ظل البيئة الرقمية : **المجلة المصرية لبحوث الإعلام** ، (٨٤) ، ص ص ١٤٢ - ١٨٢ .
- قنبرى ، صفاء . (٢٠٢٤) . فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه دراسة ميدانية على عينة من مستمعي البودكاست الصحي ، **مجلة الإعلام والمجتمع** ، (٢) ٨ ، ص ص ٣٠٣ - ٣٢٣ .

- محمد ، منية إسحاق إبراهيم . (٢٠٢٣) . اعتماد الشباب الجامعي المصري على البودكاست وتأثيراته عليهم دراسة مسحية فى ضوء نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام ، **المجلة المصرية لبحوث الإعلام** ، (٨٤) ، ص ص ١٠٠٧-١٠٥٩ .
- محمود ، مروة . (٢٠٢٣) ، تقييم الخبراء والممارسين لتأثير التدوين الصوتي "البودكاست" على الإنتاج الإذاعي التقليدي ، **المجلة المصرية لبحوث الرأي العام** ، (٨٥) ، ص ص ١٥٣ - ٢١٧ .
- مطاوع ، نسمة عبدالله محمد . (٢٠٢٤) . عوامل تقبل الشباب لتقنية البودكاست : دراسة ميدانية فى إطار نموذجي قبول التكنولوجيا TAM والاستخدام والتأثيرات ، **المجلة المصرية لبحوث الرأي العام** ، (٤) ، ص ص ٢٩٥-٣٦٦ .
- منصور ، ايناس محمد سليمان على . (٢٠٢٤) ، مستوى مهارات الذات لدى عينة من طلبة الجامعة ، **مجلة البحث فى التربية وعلم النفس** ، (١) ، ص ص ٥٦٩ - ٥٩٤ .
- نصيرات ، زياد تيسير إبراهيم . (٢٠٢٤) . التأثيرات الاتصالية لدى الشباب الأردني لتفاعله مع التقنيات الرقمية الصوتية: البودكاست نموذجاً : **المجلة العلمية لدراسات الإعلام الرقمي والرأي العام** ، (٢) ، ص ص ٢٥٦-٢٨١ .
- هاشم ، منى . (٢٠٢٣) . اتجاهات المواقع الإخبارية المصرية والعربية لاستخدام تقنية البودكاست وعلاقتها بتفضيلات الجمهور المصري ، **المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيري** ، (١) ، ص ص ٧٣٦-٨٣٤ .
- يوسف ، يوستينا . (٢٠٢٣) . قضايا التنمية المستدامة فى محتوى البودكاست على منصات التواصل الاجتماعي للقنوات الإخبارية : دراسة تحليلية ، **مجلة جامعة مصر للدراسات الإنسانية** ، (٣) ، ص ص ٩٩٣ - ١٠٢٢ .

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 Among University Students, Academic Self –Efficacy Academic Motivation , And Self – control and self – Management Levels , **International Journal Of 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 a Strategy 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 .