



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الإنسانية  
فرع علوم الإعلام والاتصال



## دور البودكاست عبر اليوتيوب في رفع التقدير الذاتي للطلاب الجامعي

-دراسة ميدانية على عينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال جامعة تيزي وزو قطب تامدة-

مذكرة لنيل شهادة الماستري في علوم الإعلام والاتصال: تخصص الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة

تحت إشراف

د. إيمان فوال

اعداد الطالبان

سارة ترمول

مزيان إيقر

### لجنة المناقشة

الصفة	جامعة الانتماء	الرتبة العلمية	أعضاء اللجنة
رئيسا	جامعة تيزي وزو	أستاذ محاضر ب	د. فتح النور شعنان
مشرفا ومقررا	جامعة تيزي وزو	أستاذ محاضر ب	د. إيمان فوال
عضوا مناقشا	جامعة تيزي وزو	أستاذ محاضر ب	د. سبيلي كريمة

السنة الجامعية: 2024-2025

## شكر وتقدير

الحمد لله وكفى، والصلوة والسلام على الحبيب المصطفى، وآله، وصحبه ومن في.

أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لنتمين هذه الخطوة في مشوار دراستنا بثمرة الجهد والنجاح والذي بحمده ونعمته ثم

الصلوات.

نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة في انجاز هذه المذكرة وتخص بالذكر الاستاذة المحترمة: «فواز إيمان» التي لم تجل علينا بنصائحها وإرشاداتها، من خلال إشرافها على عملنا خطوة بخطوة في انجاز هذه

المذكرة.

ونتقدم بالشكر والتقدير أيضا للجنة المناقشة.

ويشرفنا طبعاً التقدم بأسمى عبارات الاحترام والتقدير والشكر والعرفان لجميع أساتذة قسم الإعلام والاتصال وون أسئناء في جامعة مولود معمري تيزي وزو «تامدة» ونسأل الله التوفيق لهم جميعاً وأن

يجازيهم خير الجزاء.

## إهداء

باسم الله أول خير ما يقال باسم الله بداية الكلام باسم الله نهايته حملت قلبي لأعبر عن

امتناني فوجدت أن الكلمات جوفاء صماء غير قادرة على التعبير عما في قلبي.

فبداية أشكر الله عز وجل على توفيقه لي وتقبله لدعواتي.

وتقف الحروف موقف تمجيد وتقدير إلى التي انجبتني إلى الحياة التي بكت لبكائي وفرحت

لفرحي أمي (سامية) قرّة عيني تاج رأسي وجوهرتي الغالية التي كلماتها أنارت دربي.

إلى من وهبني الحياة إلى الذي تعب من أجلي أبي (حسن) مهجتي وفؤادي الذي لم يتململ من

كثرة طلباتي.

إلى كل الأساتذة الذين وجهوني ودعموني وقدموا لنا العلم بتفاني كل باسمه والسلام حسن

الختام.

سارة

## إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم الذي بنعمته تتم الصالحات أما بعد:

اليوم بمناسبة مناقشة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، أهدي تخرجي:

أولا لِنفسي التي تعبت وتحملت وقاومت

إلى كل من كان له الفضل في مسيرتي وكل من ساندني من قريب أو بعيد من الأبوين والأهل

والأصدقاء.

مزيان

# ملخصات الدراسة

## ملخص الدراسة باللغة العربية

تنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات الوصفية التحليلية المعتمدة على المنهج الوصفي والتي تهدف إلى الكشف عن دور البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز التقدير الذاتي لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو، ولقد تم الاعتماد على أداة الاستبيان لجمع البيانات من المبحوثين، حيث تم توزيعه الاستمارة على عينة قوامها 120 مفردة والتي تم تقسيم الاستمارة إلى أربعة محاور كالتالي:

- المحور الأول: البيانات الشخصية لطلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري
- المحور الثاني: عادات وأنماط استماع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب.
- المحور الثالث: دوافع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للاستمتاع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب والاشباعات المحققة من ذلك.
- المحور الرابع: تأثير برامج البودكاست عبر اليوتيوب على التقدير الذاتي لطلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري.

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة النتائج أهمها أن أغلبية المبحوثين يستغرقون أقل من ساعة في متابعة برامج البودكاست عن طريق اليوتيوب، ويفضل أغلبهم استخدام جهاز الهاتف الذكي في متابعة برامج البودكاست، يتابع الطلبة الجامعيين هذه البرامج بدافع تعزيز صفات معينة أو والبحث عن حلول لمشاكل خاصة، أن برامج البودكاست تعكس بالفعل واقع القضايا المعيشة، تساهم برامج البودكاست في تغيير أفكار الطلبة الجامعيين حول رؤيتهم للمجتمع وتقدم لهم اقتراحات لحل بعض المشاكل المختلفة خاصة النفسية كالتقدير الذاتي...

الكلمات المفتاحية: اليوتيوب، البودكاست، التقدير الذاتي، الشباب.

## **Résumé de l'étude**

Cette étude s'inscrit dans le cadre des recherches descriptives et analytiques fondées sur la méthode descriptive, visant à révéler le rôle des podcasts diffusés sur YouTube dans le renforcement de l'estime de soi chez les jeunes universitaires. Il s'agit d'une étude de terrain menée auprès d'un échantillon d'étudiants de l'Université Mouloud Mammeri de Tizi Ouzou. L'outil utilisé pour la collecte des données est le questionnaire, lequel a été distribué à un échantillon composé de 120 individus. Le questionnaire a été structuré autour de quatre axes principaux :

- Premier axe : Données personnelles des étudiants en sciences de l'information et de la communication à l'Université Mouloud Mammeri.
- Deuxième axe : Habitudes et modes d'écoute des podcasts sur YouTube par les étudiants en sciences de l'information et de la communication à l'Université Mouloud Mammeri.
- Troisième axe : Motivations des étudiants en sciences de l'information et de la communication à écouter les podcasts sur YouTube, et les gratifications obtenues.
- Quatrième axe : Impact des podcasts sur YouTube sur l'estime de soi des étudiants en sciences de l'information et de la communication à l'Université Mouloud Mammeri.

L'étude a permis de dégager plusieurs résultats, dont les plus importants sont que la majorité des répondants consacrent moins d'une heure à suivre des podcasts sur YouTube, et que la plupart préfèrent utiliser leur smartphone pour les écouter. Les étudiants suivent ces programmes dans le but de renforcer certaines qualités ou de trouver des solutions à des problèmes personnels. Les podcasts reflètent effectivement la réalité des problématiques vécues et contribuent à modifier les idées des étudiants universitaires quant à leur vision de la société, tout en leur proposant des solutions à divers problèmes, notamment psychologiques, tels que l'estime de soi.

**Mots-clés** : YouTube, podcast, estime de soi, jeunesse.

## Study Summary

This study falls within the scope of descriptive and analytical research based on the descriptive method. It aims to explore the role of YouTube podcasts in enhancing self-esteem among university youth. It is a field study conducted on a sample of students from Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou. The questionnaire was used as a tool for data collection, and it was distributed to a sample consisting of 120 individuals. The questionnaire was divided into four main sections as follows:

- **Section One:** Personal data of students in the Information and Communication Sciences department at Mouloud Mammeri University.
- **Section Two:** Listening habits and patterns of Information and Communication Sciences students at Mouloud Mammeri University regarding YouTube podcast programs.
- **Section Three:** Motivations of Information and Communication Sciences students at Mouloud Mammeri University for listening to YouTube podcast programs and the gratifications achieved.
- **Section Four:** The impact of YouTube podcast programs on the self-esteem of Information and Communication Sciences students at Mouloud Mammeri University.

The study reached several findings, the most important of which are: the majority of respondents spend less than an hour following podcast programs on YouTube; most of them prefer using smartphones to access these podcasts; students follow these programs with the aim of reinforcing certain personal traits or seeking solutions to specific problems. Podcast programs do indeed reflect real-life issues and contribute to changing students' perceptions of society. They also offer suggestions for solving various problems, particularly psychological ones such as self-esteem.

**Keywords:** YouTube, podcast, self-esteem, youth.

## خطة البحث

مقدمة

### الفصل الأول: إشكالية الدراسة وإجراءاتها المنهجية

أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

ثانياً: أهمية الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: منهج الدراسة

خامساً: أدوات جمع البيانات

سادساً: مجتمع البحث وعينة الدراسة

سابعاً: ضبط مفاهيم الدراسة

ثامناً: مجالات الدراسة

تاسعاً: الدراسات السابقة

عاشراً: المقاربة العلمية للدراسة

### الفصل الثاني: مدخل إلى البودكاست

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم البودكاست

المبحث الثاني: أهمية البودكاست

المبحث الثالث: أهداف البودكاست

المبحث الرابع: تأثير البودكاست على الشباب

خلاصة

### الفصل الثالث: مدخل إلى التقدير الذاتي

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم الذات والتقدير الذاتي

المبحث الثاني: أهمية التقدير الذاتي

المبحث الثالث: العوامل المؤثرة في التقدير الذاتي

المبحث الرابع: كيفية تحقيق التقدير الذاتي

خلاصة

## الفصل الرابع: مفهوم الشباب

تمهيد

المبحث الأول: تعريف الشباب

المبحث الثاني: تحديد مرحلة الشباب

المبحث الثالث: خصائص الشباب

المبحث الرابع: أهمية الشباب في المجتمع

خلاصة

## الفصل الخامس: التحليل الكمي والكيفي لنتائج بيانات الدراسة الميدانية

1. التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة الميدانية

أ. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة لبيانات الدراسة الميدانية.

ب. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة لبيانات الدراسة الميدانية

ت. النتائج الجزئية للدراسة

النتائج العامة للدراسة

خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

في ظل التطورات المتسارعة للعالم ازداد مؤخرا الاهتمام بالتكنولوجيا بجميع أشكالها في جميع الميادين سواء الاقتصادية والسياسية والاجتماعية وهذا الحاجة للإنسان لهذه التكنولوجيا خاصة لعلاقاته الاجتماعية التي تعقدت وتشابكت مقارنة بما كانت عليه في وقت سابق مما اضطره لتسخيرها في حياته اليومية خاصة في مجال الاتصال وهذا من أجل تسهيل التعبير عن مشاعره وأفكاره للآخرين بكل وضوح عن طريق تكنولوجيا الاتصال الحديثة بكل أنواعها ووسائلها.

وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي أحد أهم تكنولوجيات الاتصال الحديثة التي ساعدت الإنسان في توطيد علاقاته مع غيره من الأفراد ومشاركتهم آراءهم حيث أحدثت هذه الشبكات نقلات نوعية كبيرة في حياة الناس، فصار الناس مهووسين بها، بسبب ما وفرته لهم من مجالات ومساحات كبيرة، فأصبحوا قادرين من خلال هذه المواقع إيصال أصواتهم التي لم تكن مسموعة من قبل ظهور هذه المواقع، كما صاروا قادرين على التعرف على بعضهم البعض بشكل أكبر، مما مهد لهم الطريق لبناء جسور التفاعل والتشارك.

ومن أبرز هذه المواقع وأكثرها شهرة موقع اليوتيوب، الذي يتيح لنا مشاهدة مجموعة لا متناهية وغير محدودة من الفيديوهات العالمية والإقليمية والمحلية وغيرها بشكل مجاني فهو بمثابة فضاء رحب، يحوي ملايين المواد العلمية والثقافية والترفيهية، كما يضم مشاهد ومقاطع يختلف تقييمها بحسب الخلفية الثقافية لكل مجتمع، بل لكل إنسان، حيث أتاحت الفرصة خاصة للشباب لنشر إبداعاتهم وأفكارهم كي تأخذ حظها من الظهور والمتابعة لئلا تبقى حبيسة الذات.

تعتبر برامج البودكاست أحد محتويات التي يوفرها اليوتيوب والتي يشرف عليه وينشطها مجموعة من الشباب الموهوب خاصة من خريجي الجامعات حيث انتشرت بكثرة مؤخرا في الجزائر فجعلت من بعض الشباب الجزائري منسقا و مصورا ومخرجا في آن واحد أو ما يعرف البودكاستور حيث تتناول هذه البرامج بحلقاتها المختلفة الغير متسلسلة مجموعة من القضايا الشائعة وسط فئة كبيرة من الناس وتكون موضوع للرأي العام مهما كانت مناسبة تاريخية أو خير أو حدث جديد في مختلف الميادين السياسية، الاجتماعية، الاقتصادية أو شخصية معينة في المجتمع ويكون تناول الموضوع بطريقة هزلية كوميدية.

مكن اليوتيوب كغيره من مواقع التواصل الاجتماعي العديد من النشاطات التعبير عما يريدون وبكل حرية خاصة من خلال برامج البودكاست والتي تعتبر متنفس الكثير من الشباب سواء لبودكاستور أو

كمتابعين وعليه بناءً على ما سبق تحاولوا دراستنا هذه معرفة دور برامج البودكاست عبر اليوتيوب في رفع التقدير الذاتي لطالب جامعي.

وركزت دراستنا على الطالب الجامعي لكون هذه الفئة من المجتمع في مرحلة تكوين أنفسهم وشخصيتهم الذاتية وتكوين الوعي لديهم، وبالتالي اختيارنا لهذه الفئة لم يكن بالصدفة بل لأن هناك قابلية كبيرة للتأثر ببرامج البودكاست عبر اليوتيوب.

وعليه، قمنا بتقسيم دراستنا إلى خمسة فصول الفصل الأول جاء بعنوان إشكالية الدراسة وإجراءاته المنهجية، الفصل الثاني موسوم بالبودكاست، الفصل الثالث معنون بالتقدير الذاتي كما تناول الفصل الرابع الشباب، أما الفصل الخامس الأخير خصص لتحليل بيانات الدراسة الميدانية.

# الفصل الأول: إشكالية الدراسة وإجراءاتها المنهجية

أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

ثانياً: أهمية الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: منهج الدراسة

خامساً: أدوات جمع البيانات

سادساً: مجتمع البحث وعينة الدراسة

سابعاً: ضبط مفاهيم الدراسة

ثامناً: مجالات الدراسة

تاسعاً: الدراسات السابقة

عاشراً: المقاربة العلمية للدراسة

## أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

تلعب التكنولوجيا دورًا محوريًا في حياة الإنسان، نظرًا لما توفره من تسهيلات في مختلف المجالات، مما ساهم بشكل كبير في تطور المجتمعات، لاسيما في مجال الاتصال، الذي يُعدّ أساس الحياة الاجتماعية، إذ يُستخدم لنقل وتبادل المعارف والمعلومات والأفكار من خلال الوسائل الاجتماعية الحديثة.

ومن أبرز مظاهر تطور تكنولوجيا الاتصال، نذكر الإنترنت، التي تُعدّ من أهم أدوات هذا التطور، فهي كمنظومة متكاملة ومنسجمة، استطاعت أن تحجز لنفسها مكانة واسعة في اهتمامات الأفراد والمجتمعات، وأن تشغل حيزًا كبيرًا من تفكيرهم. ويُعزى هذا الاهتمام إلى التأثير العميق الذي تمارسه هذه التكنولوجيا، التي أصبحت بحق تكنولوجيا العصر، لما لها من دور بارز في تحديث وتطوير العديد من جوانب الحياة الإنسانية، من خلال انعكاساتها وتدخلاتها المباشرة في مختلف المجالات، حيث ساهمت بفعالية في نشر المعرفة وتبادل الثقافات المتنوعة.

كما فتحت الإنترنت آفاقًا جديدة أمام الأفراد للتفاعل والتعبير عن قضاياهم ومشاكلهم، من خلال بناء علاقات اجتماعية، خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، التي تُعدّ نتاجًا لتطور هذه التكنولوجيا، وأحد أبرز أشكال الاتصال الحديث والأكثر انتشارًا على الشبكة العنكبوتية، لما تمتاز به من خصائص ومزايا ساهمت في تعزيز التواصل والتفاعل.

يُعد موقع "يوتيوب" أحد أبرز منصات التواصل الاجتماعي، حيث يُستخدم بشكل واسع لنشر مقاطع الفيديو من قبل المستخدمين. ويوفر الموقع مجموعة من الخدمات التي تُسهل هذه العملية، مثل إمكانية رفع الفيديوهات، وتحريرها مباشرة عبر الويب، وكتابة التعليقات، بالإضافة إلى إضافة التحسينات المطلوبة. يتيح الموقع للمستخدمين متابعة، تحميل، ونشر عدد غير محدود من مقاطع الفيديو، سواء كانت طويلة أو قصيرة، وهو متاح لجميع الأفراد دون استثناء.

تتنوع المقاطع المنشورة على المنصة بين مقاطع احترافية من إنتاج شركات متخصصة، وأخرى غير احترافية يصنعها هواة أو نشطاء. ومن بين أبرز أنواع هذه المحتويات، تبرز برامج "البودكاست" المرئية، وهي مقاطع فيديو تهتم بصناعة المحتوى، غالبًا ما تتناول مواضيع متنوعة بطابع فكاهي أو ساخر، وتُقدّم على شكل حلقات غير مترابطة. يقوم بإنتاج هذه البرامج مجموعة من النشطاء الذين يُعرفون باسم "البودكاسترز" وغالبيتهم لم يكونوا معروفين سابقًا. وتعكس هذه الحلقات آراء حول قضايا الساعة، وتعالج موضوعات تتعلق بالشأن الثقافي، الاجتماعي، السياسي، الاقتصادي، وحتى الرياضي، وفقًا لما

يشهده الرأي العام من تفاعلات نظرًا للانتشار المتزايد لبرامج البودكاست عبر منصة اليوتيوب في الآونة الأخيرة، وارتفاع نسبة متابعيها، خاصة من فئة الشباب، تبرز أهمية هذا النوع من المحتوى في التأثير على هذه الفئة التي تمر بمرحلة انتقالية حاسمة نحو الحياة الشخصية والمهنية. فالشباب في هذه المرحلة يحتاجون إلى محتوى يُلامس اهتماماتهم، ويواكب تحدياتهم، ويمنحهم أدوات لفهم الواقع والتفاعل معه بوعي.

تُسهّم برامج البودكاست في تزويدهم بمحتوى متنوع وموجه، يساعدهم على تطوير مهارات التفكير النقدي، من خلال تحليل القضايا المطروحة، وتوسيع آفاقهم الفكرية، مما يمكنهم من اتخاذ قرارات مستنيرة في مختلف جوانب حياتهم. كما تعمل هذه البرامج على تعزيز الإحساس بالذات لدى الشباب، من خلال تسليط الضوء على تجارب النجاح، ونماذج الإلهام، ومناقشة قضايا تمس واقعهم اليومي.

ومن هذا المنطلق، يمكن اعتبار البودكاست وسيلة فعالة في بناء الوعي الذاتي، وتشكيل منظومة القيم، وتطوير المهارات الشخصية. وبالتالي، فهو يُعد أداة مهمة في رفع مستوى التقدير الذاتي لدى الشباب، من خلال ما يوفره من فضاء للتعبير والتفاعل والتعلم، في بيئة تفاعلية ومفتوحة. انطلاقًا مما سبق نطرح السؤال الرئيس التالي:

ما هو دور البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز التقدير الذاتي لدى طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري بتيزي وزو قطب تامدة؟

يتفرّع عن التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الجوهرية التالية:

❖ ماهي عادات وأنماط استماع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للبودكاست عبر اليوتيوب؟

❖ ماهي دوافع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب وما الإشباع المحققة من ذلك؟

❖ ماهو تأثير البودكاست عبر اليوتيوب في التقدير الذاتي لطلبة علوم الإعلام والاتصال لجامعة تامدة بتيزي وزو؟

ثانياً: أهمية الدراسة

يُعد موقع يوتيوب من أكثر المنصات استخدامًا من قِبل الطلبة الجامعيين، بفضل سهولة الوصول إليه وتنوع محتواه، ومن بين أبرز محتوياته اليوم برامج البودكاست التي تلقى رواجًا واسعًا بين الشباب،

حيث تُقدّم من خلالها موضوعات وقضايا اجتماعية وثقافية وأخرى انطلاقاً من تجارب واقعية. وتركز هذه الدراسة على فهم تأثير هذه البرامج على الطلبة الجامعيين، خاصة من حيث تفاعلهم معها ورأيهم فيها، ومدى إسهامها في تعزيز تقديرهم الذاتي.

### ثالثاً: أهداف الدراسة

تتمثل أهداف دراستنا فيما يلي:

- ❖ التعرف على عادات وأنماط استماع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للبودكاست عبر اليوتيوب؛
- ❖ كشف دوافع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب والإشباعات المحققة من ذلك؛
- ❖ معرفة تأثير البودكاست عبر اليوتيوب على التقدير الذاتي لطلبة علوم الإعلام والاتصال لجامعة تامدة بتيزي وزو.

### رابعاً: منهج الدراسة

يعرف على أنه الطريقة التي تتبع للكشف عن الحقائق الخاضعة من القواعد العامة وترتبط بتجميع البيانات وتحليلها، والتي تساهم في الوصول إلى نتائج ملموسة بمزيج من الاستنباط والاستقراء.<sup>1</sup> ونلاحظ أن هذا التعريف يرى المنهج على أنه طريق الذي يتبعه الباحث في الكشف عن الحقيقة وفق مجموعة من القواعد والمبادئ، وهو نفس التعريف الذي يعطيه عبد الرحمن بدوي مع تركيزه على تنظيم العمليات العقلية كما ورد في العبارة التالية: المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم، بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة.<sup>2</sup> يشرح هذا التعريف أن المنهج عبارة عن مجموعة من المبادئ والقواعد التي ترسم الطريق الذي يسلكه العقل البشري في الكشف عن الحقيقة، بناء على توجيه وتنظيم عملياته المختلفة.

أمّا فيما يخص دراستنا فقد قمنا بتوظيف المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه عبارة عن عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية، إذا فضله يمن على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي بحاجة إلى تعبير وتقييم شامل، فهو في محله أداة لتوضيح الطبيعة

<sup>1</sup> محمد سامي راضي، منهج البحث العلمي في المجال الإداري، دار التعليم الجامعي للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ص 118.  
<sup>2</sup> عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت 1977، ص 05.

الحقيقية للمشكلة أو الواقع الاجتماعي وتحليل تلك الأوضاع والوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها.<sup>1</sup> ويعود اعتمادنا على المنهج الوصفي للاعتبارات التالية:

- ✓ نستطيع من خلال هذا المنهج الوصول إلى بيانات يمكن تصنيفها، والاستفادة منها في الدراسة؛
- ✓ لا يقف هذا المنهج عند جمع بيانات عينة الدراسة فيما يخص دور البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز تقديرهم الذاتي بل يسعى إلى تحليل آراء نحو هذه المحتوى باعتبار أنّ الدراسات الوصفية تهدف إلى الوصف المجرد والمقارن للأفراد والجماعات ووصف الاتجاهات والدوافع والحاجات...<sup>2</sup>
- ✓ كما أنّه ينطلق من دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنه تعبيرا كميا وكيفيا.<sup>3</sup>

### خامسا: أدوات جمع البيانات

إن الانطلاق لتحقيق أي بحث علمي ميداني سواء كان كميا أو كيفيا، تدور حول الاسئلة من نوع ماذا ولماذا، ومن أجل الإحاطة بالظاهرة ميدانيا يقوم الباحث بجمع المادة العلمية وذلك يتم عن طريق عدة أدوات، وعند القيام ببحث في موضوع محدد يمكن للباحث أن يستخدم أكثر من طريقة أو أداة لجمع البيانات حول مشكلة الدراسة أو الإجابة على أسئلتها أو فرضياتها.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على أداة الاستبيان الذي يعتبر من الأدوات الأساسية لجمع المعلومات عن موضوع معين من عدد كبير من المفردات العينة المختارة للمجتمعين أو غير المجتمعين في مكان واحد فالاستبيان يسهل على الباحث تحليل النتائج، والاستبيان هو: " عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات وآراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين وبعد أكثر الأدوات المستخدمة في جمع البيانات الخاصة بالعلوم الاجتماعية التي تتطلب الحصول على معلومات أو معتقدات أو تصورات أو آراء الأفراد ومن أهم ما يتميز به هو توفير الكثير من الوقت والجهد على الباحث.<sup>4</sup> وقسمت استمارة الاستبيان كما يلي:

المحور الأول: البيانات الشخصية للمبحوثين المتمثلة في الجنس، العمر، المستوى التعليمي.

المحور الثاني: عادات وأنماط استماع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للبودكاست عبر اليوتيوب.

<sup>1</sup> أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، 2005، صفحة 51

<sup>2</sup> سيبوكر ونجاشي، المرجع السابق، صفحة 46

<sup>3</sup> محمد عبيدات وآخرون، مناهج البحث العلمي (القواعد، المراحل، التطبيقات)، ط2، دار وائل للنشر، عمان، 1999، ص35

<sup>4</sup> المرجع نفسه، ص 83

المحور الثالث: دو افع طلبة علوم الإعلام والاتصال للاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب والاشباعات المحققة من ذلك.

المحور الرابع: تأثير البودكاست عبر اليوتيوب على التقدير الذاتي لطلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري

وقد تم تحكيم الاستبيان من طرف أساتذة التخصص والمتمثلين في:

الأستاذ	الرتبة العلمية	جامعة الانتماء
د. سولاف بوشقورة	أستاذ محاضر ب	جامعة مولود معمري تيزي وزو
أياسمينه حناش	أستاذ مساعد أ	جامعة مولود معمري تيزي وزو
د. فتح النور شعنان	أستاذ محاضر ب	جامعة مولود معمري تيزي وزو

## سادسا: مجتمع البحث وعينة الدراسة

### 1. مجتمع البحث

يعرف مجتمع البحث على أنه مجال الدراسة الذي يحوي مجموعة من العناصر التي نرغب بدراستها والحصول على بعض النتائج حولها.<sup>1</sup> وكما يعرفه قاموس علم الاجتماع بأنه مجموعة من الأفراد الذين يشاركون في البحث العلمي ويتفاعلون مع بعضهم البعض من أجل تطوير المعرفة في مجال معين، ويشمل هذا المجتمع الباحثين والخبراء والمهنيين في المجالات المتخصصة، ويهدف إلى تطوير المعرفة والخبرة من خلال التبادل الفكري والتعاون بين الأفراد.<sup>2</sup>

ويتمثل مجتمع دراستنا في طلبة علوم الإعلام والاتصال بقسم العلوم الإنسانية بجامعة مولود معمري المقدر عددهم بـ 1138 طالب مسجل خلال السنة الجامعية 2024-2025 وفق إحصاءات مصلحة التدريس لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالجامعة نفسها.

### 2. عينة الدراسة

أما العينة فتعرف على أنها فئة تمثل مجتمع البحث أو الجمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة

<sup>1</sup> العلوان، المرجع السابق، ص 28

البحث.<sup>1</sup> وتعرف أيضا على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي.<sup>2</sup> وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على العينة القصدية وهي نوع من الاختيار المقصود إذ يعتمد الباحث أن تتكون العينة من وحدات يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا، وهي عينة يتم اختيارها على أساس من الخبرة السابقة، فقد يلاحظ الباحث من الدراسات السابقة أن مجموعة من المفردات يتمثل فيها من الخصائص ما يجعل نتائجها قريبة من نتائج المجتمع ككل.<sup>3</sup> وفي هذا النوع من العينات يتدخل الباحث في اختيار مفردات العينة بناء على معايير حددها مسبقا في نطاق أهداف بحثه لذا فإن هذا النوع من العينات لا يتم تعميم نتائجه حيث أنه ادخل بشرط من شروط التعميم إلا وهو تكافؤ الفرص أمام أفراد المجتمع للظهور في العينة<sup>4</sup>

وعليه، تم اختيار العينة باستخدام أسلوب المعاينة القصدية، انسجامًا مع طبيعة الموضوع المدروس والمتمثل في دور البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز التقدير الذاتي لدى الشباب الجزائري، وهو مضمون رقمي حديثة نسبيًا لا يزال محصورة في فئة محددة من الطلبة التي تستمع إليه. وبما أن هذا التوجه لا يُعدّ شائعًا بين جميع أفراد مجتمع الدراسة، كان من الضروري استهداف الطلبة الذين لديهم **وعي واهتمام فعلي بالبودكاست** بهدف الحصول على بيانات مرتبطة بموضوع البحث، كي نتفادى الطلبة الذين يستمعون لمضامين البودكاست عبر اليوتيوب اعتباطيا أو لأغراض غير البحث العلمي. وقد رُوِيَ في اختيار العينة تنوع الدراساتية داخل هذه اتجاهات متعددة تسهم في يتوقف حجم وتصميمها وعلى عدد مستويات المعالج فيها، وتجدر الإشارة أنّ هناك عدة طرق لحساب حجم العينة، أمّا فيما يخص دراستنا فقد تم حسابها باستخدام معادلة هربرت أركن، وذلك لضمان تحديد حجم عينة مناسب يُمثل المجتمع الأصلي بدقة.

اختيار العينة تنوع الدراساتية داخل هذه اتجاهات متعددة تسهم في يتوقف حجم وتصميمها وعلى عدد مستويات المعالج فيها، وتجدر الإشارة أنّ هناك عدة طرق لحساب حجم العينة، أمّا فيما يخص دراستنا فقد تم حسابها باستخدام معادلة هربرت أركن، وذلك لضمان تحديد حجم عينة مناسب يُمثل المجتمع الأصلي بدقة.

$$\frac{Z^2 \cdot P \cdot (1 - P)}{2E} = n$$

التخصصات والمستويات  
الفئة، لضمان تغطية  
إثراء النتائج.

العينة على نوع الدراسة

<sup>1</sup> رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسة العلمية، دار الفكر المعاصر، 2003، ص 305.

<sup>2</sup> محمد عبيدات، المرجع السابق، ص 27.

<sup>3</sup> لطفي أمحمد حسن، مقدمة في الإحصاء الاجتماعي، جامعة الملك سعود، دار عالم الكتب، الرياض، 2003، ص 27.

<sup>4</sup> المرجع نفسه، ص 29.

وقد بلغت حوالي 296 مفردة وفقاً لهذه المعادلة مع نسبة خطأ يقدر بـ 05 بالمائة؛ إلا أنّ العينة المتاحة تكوّنت من 120 مفردة أي 10 بالمائة من مجتمع البحث، وذلك للاعتبارات التالية:

- ✓ واجها الباحثان صعوبات ميدانية تتعلق بإمكانية الوصول إلى جميع مفردات العينة المحسوبة بسبب محدودية الموارد الزمنية والمالية؛
- ✓ المجتمع الأصلي للدراسة يتميز بالتجانس نسبياً باعتباره من فرع علوم الإعلام والاتصال، مما يتيح استخدام عينة أصغر دون التأثير على تمثيل المجتمع بدقة مقبولة؛
- ✓ في الدراسات الوصفية من المناسب اختيار 20 بالمائة من أفراد المجتمع الكلي إذا كان عدد أفراد هذا المجتمع معتدلاً (500-1000) وتقل هذه النسبة كلما كبر حجم المجتمع الأصلي لتصل إلى حوالي 5 بالمائة.<sup>1</sup>

### سابعاً: ضبط مفاهيم الدراسة

#### ❖ مفهوم البودكاست

المعنى اللغوي: هو مجموعة ملفات من وسائط متعددة ينشر عبر الويب عن طريق تطبيقات المزامنة المتعددة

المعنى الاصطلاحي: هو تقنية اتصالية إلكترونية جاءت مع الثورة الرقمية وجيل الويب الجديد<sup>(2)</sup>

كما يعرف على أنه سلسلة وسائط صوتية أو مرئية مثل أي ملف على الشبكة، لكن ملفات البودكاست تحتوي على السيد يكشين، وهي أن تصنع ملفاً صغيراً من نوع XML ويخزن هذا الملف على الأنترنت حتى تلتقطه برامج البودكاست، ثم تبث هذه الملفات عبر قناة ثابتة للبث الصوتي المرئي<sup>(3)</sup>

المعنى الإجرائي: يقصد ببرامج البودكاست في هذه الدراسة، سلسلة من مقاطع الفيديو أو الصوتيات التي تُبث عبر منصة يوتيوب، وتتضمن محتوى إعلامياً أو ثقافياً أو اجتماعياً موجّهًا، يُنتجه أفراد أو مجموعات من الشباب. ويتم تناول هذا المحتوى بطريقة مبسطة وهادفة، تهدف إلى طرح قضايا متنوعة

<sup>1</sup> سهيل رزق دياب، مناهج البحث العلمي، غزة، 2003، ص 101.

<sup>2</sup> إبراهيم اللبان، التوجه الإسلامي للشباب-إيمان الشباب وصيانتهم ووسائل دعمه، من بحوث ومؤتمرات مجمع البحوث الإسلامية، الشركة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة

<sup>3</sup> علي عبد النجاشي كعنان، البقعة الإلكترونية، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 36.

وتحفيز المتلقي على التفكير، ويُقاس تأثيره من خلال مدى تفاعل طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري معه، ورأيهم في المحتوى، ومدى مساهمته في تعزيز التقدير الذاتي لديهم.

#### ❖ مفهوم اليوتيوب

المعنى اللغوي: "You" تعني "أنت" باللغة الإنجليزية، وهي تشير إلى الشخص أو المتلقي Tube : تعني "أنبوب" باللغة الإنجليزية، وهي إشارة قديمة لشاشات التلفزيون التي كانت تأخذ شكل الأنبوب، حيث كان التلفزيون في الماضي يُعرض على شاشات أنبوبية عند دمج الكلمتين معاً، "YouTube" يمكن أن يُفهم بشكل مجازي على أنه "التلفزيون الذي تملكه أنت"، حيث تُمكن المنصة المستخدمين من رفع وعرض الفيديوهات بأنفسهم، وبالتالي تصبح منصة عرض محتوى مفتوحة للجميع.

المعنى الاصطلاحي: هو أكثر المواقع مشاركة الفيديو شهرة، والتي تجعل بمقدور أي شخص تحميل مقاطع فيديو قصيرة لمعاينتها بشكل خاص أو عام، ويعتبر مكانا لتبادل أشرطة الفيديو بين الأهل والأصدقاء.<sup>(1)</sup>

#### ❖ مفهوم التقدير الذاتي

المعنى اللغوي: التقدير الذاتي تكون من كلمتين "التقدير" الذي يعني تقييم الشيء أو العلم عليه و"الذاتي" الذي يشير إلى الشخص نفسه وبالتالي يعني التقدير الذاتي تقييم الفرد لنفسه  
المعنى الاصطلاحي: يعرفها "كوبر سميث" على أنها "تقييم للفرد لنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته"<sup>2</sup>

المعنى الإجرائي: يُقصد بالتقدير الذاتي هنا المستوى الذي يقيم به طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة تيزي وزو أنفسهم، استناداً إلى تجاربهم الشخصية وإنجازاتهم وتفاعلاتهم مع الآخرين.

#### ❖ مفهوم الشباب

المعنى اللغوي: كلمة الشباب في اللغة العربية، تعني كما جاءت في المعاجم اللغوية وفي لسان العرب لإبن منظور، الفتوة، والفتا بمعنى الحيوية والقوى الديناميكية، وكلمة شب من شيب وأن الشباب هو الفتا والحدائة وشباب الشيء أوله، وتجمع على شباب وشبان وشواب<sup>(3)</sup> كما ورد عن الشباب في قاموس "محيط المحيط" للمعلم "بطرس البستاني" والمبنى أصلا على قاموس لسان العرب ما يلي: "شبّ النار، أوقدها، وشبّ الشيء، ارتفع ونما وشبّ الغلام يشب شبابا صار فتيا". ويقابل هذه الكلمة باللغة الأجنبية،

<sup>1</sup> ديمة الشاعر، التأثير بالآخرين والعلاقات العامة، بحث مقدم لنيل درجة الدبلوم في العلاقات العامة، الأكاديمية السورية، أكرم عبد القادر فزولة، ص 46

<sup>2</sup> ماجد الزيد الشباب والقيم في عالم متغير، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 2006، ص 36.

<sup>3</sup> بن منظور، لسان العرب، دراسات العربي، بيروت، د ت، ص 257

الإنجليزية والفرنسية (Jeunesse) (Youth) "بمعنى الفترة من الحياة، التي يكون فيها الإنسان حدثاً أو الفترة ما بين الطفولة والرشد أو بين المراهقة والنضج، وأن تكون حدثاً، هو أن تكون غير ناضج"<sup>(1)</sup>

المعنى الاصطلاحي: هي شريحة اجتماعية تشغل وضعا متميزا في بنية المجتمع، فحينما ننظر إلى الشباب كفئة عمرية سنلاحظ على الفور أنها أكثر الفئات العمرية حيوية وقدرة على العمل والنشاط<sup>(2)</sup>

كما أنها الفئة العمرية التي يكاد بنائها النفسي والثقافي أن يكون مكتملا على نحو يمكنها من التكيف والتوافق والتفاعل والاندماج والمشاركة بأقصى العلاقات التي يمكن أن تسهم في تحقيق أهداف المجتمع.

يعرفه "فرد ميلسون" أنه "مرحلة من مراحل العمر، تقع بين الطفولة والشيخوخة وهي تتميز من الناحية البيولوجية بالاكتمال العضوي ونضوج القوة كما تتميز من الناحية الاجتماعية بأنها المرحلة التي يتحدد فيها مستقبل الإنسان، سواء مستقبله المهني أو مستقبله العائلي"<sup>(3)</sup> وعرفه "عبد الرزاق أمقران" أنه "الشباب واقع اجتماعي يحدده المجتمع لجيل يضم فئات متقاربة في السن ومختلفة من حيث الجنس والانتماء الاجتماعي، تشترك في كونها تمر بمؤسسات التنشئة الاجتماعية، وبمرحلة الإعداد وتنتظر الدخول إلى الحياة الاجتماعية...."<sup>(4)</sup> ويعرفه "محمد سيد فهمي" على أنه "فترة العمر، التي تقع بين الخامسة عشر وسن الثلاثين، حيث أن هذه الفترة تتسم بكثير من الخصائص كالقابلية للنمو والتعليم والقدرة على الإنتاج والابتكار والرغبة في إحداث التغيير والتطوير في المجتمع"

المعنى الإجرائي: نقصد بالشباب في دراستنا طلبة علوم الإعلام والاتصال بقسم العلوم الإنسانية وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو قطب تامدة.

### ثامنا: مجالات الدراسة

- ✓ المجال المكاني: يتمثل في جامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو قطب تامدة.
- ✓ المجال الزمني: تعود المجال الزمني لدراستنا إلى فترة اختيار الموضوع مع بداية السنة الجامعية، وتحديدًا في شهر نوفمبر 2024، حيث قمنا مبدئيًا بالبحث البيبليوغرافي لتحصيل الكم المعلوماتي لموضوع الدراسة ولوضع الخطة المنهجية من ضبط العينة والمنهج وأداة جمع المعلومات والبيانات.
- ✓ المجال البشري: يتمثل في طلبة علوم الإعلام والاتصال بقسم العلوم الإنسانية وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بولاية تيزي وزو قطب تامدة.

### تاسعا: الدراسات السابقة

<sup>1</sup> مصطفى حجازي، الشباب الخليجي والمستقبل، دراسة تحليلية نفسية اجتماعية، المركز الثقافي العربي المغرب، 2008، ص 16، 17.

<sup>2</sup> أعضاء هيئة التدريس، قسم علم الاجتماع الطفل والشباب في إطار التنمية الاجتماعية الاقتصادية، دار المعرفة الجامعية 2006، ص 113.

<sup>3</sup> ميلسون فرد، الشباب في مجتمع متغير، ترجمة: مرسي عبد بدر، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007، ص 5.

<sup>4</sup> أمقران عبد الرزاق، دراسات في علم الاجتماع، دار بهاء الدين للنشر والتوزيع الجزائر، 2008، ص 289.

تشكل الدراسات السابقة المنطلق الأساسي، الأرضية الصلبة التي تسمح للباحث المقارنة والتمحيص من أجل الإحاطة بمختلف الإجراءات والأساليب المنهجية المتبعة، حيث تتمثل الدراسات السابقة التي استعنا بها في:

الدراسة الأولى: للطالب رضا عبد الواحد (2009) بعنوان: استخدامات الشباب الجزائري الجامعي لمواقع اليوتيوب على شبكة الأنترنت.

حيث سعت الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام الشباب الجامعي لموقع اليوتيوب ودوافع استخدامه والاشباع المحققة منه ومستوى ثقة الشباب به، حيث حاولت الدراسة الإجابة على العديد من التساؤلات وهي:

- ما دوافع استخدام الشباب الجامعي لموقع لليوتيوب؟
- ما الاشباع المحققة للشباب الجامعي من خلال استخدامهم لموقع اليوتيوب؟ وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:
- أن 31.71% من مفردات العينة يشاهدون موقع اليوتيوب من أجل التزود بالأخبار العامة المصورة واللقطات الإخبارية النادرة
- أن 70.01% من الأفراد المبحوثين حققت اشباع تتعلق بالمعرفة والاطلاع على أحدث المستجدات والتطورات العالمية، وتليه إشباع متعلقة بالوصول للمواد التلفزيونية غير المتاحة بنسبة تمثل 61.07%، أما الإشباع المتعلق بالتسلية والترفيه فقد بلغ 55.01% من مجموع مفردات العينة

وتلتقي هذه الدراسة مع دراستنا الحالية، في أن الدراسة الأولى تدرس استخدامات موقع اليوتيوب من طرف الشباب الجامعي، أما دراستنا الحالية تتطرق إلى تأثير موقع اليوتيوب على الطلبة الجامعيين، من خلال برامج البودكاست، كما نجد أن الدراسة الأولى خلصت إلى مجموعة من النتائج، بعضها تشبه الفرضيات التي انطلقت منها دراستنا الحالية.

في حين يظهر الاختلاف أن الدراسة الأولى تهتم باستخدام الشباب الجامعي لجميع محتويات موقع اليوتيوب، أما دراستنا الحالية فاقترحت على محتوى وحيد، وهو برامج البودكاست.

أما نقطة الاستفادة تمثله أنها ساعدتنا في تحديد أسئلة الدراسة الجزئية والعامة وطريقة صياغة

الفرضيات

الدراسة الثانية: دراسة بوجفجوف (2015) بعنوان "العالم الإلكتروني والقضايا الاجتماعية في الجزائر" تقنية البودكاست أنموذجاً، هدفت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات الشباب الهواة نحو القضايا المتناولة في فيديوهات البودكاست المنشورة على شبكة اليوتيوب والتعرف على أهم الأساليب المستخدمة من أجل إقناع المتصفحين، واعتمدت الباحثة على المنهج المسحي وعلى استمارة تحليل المضمون أداة للدراسة.

تكونت الدراسة من عينة قصدية بلغت 10 فيديوهات للمدون الجزائري "أنس تينا" حيث توصلت الدراسة إلى أن أهم القضايا التي عالجتها الفيديوهات قضية اختطاف الأطفال، ومن ثم التعليم في الجزائر ثم المرأة في الجزائر، حيث تبين أن المدون ركز على الجوانب السلبية للقضايا المعالجة، وذلك من أجل توجيه الرأي العام على القضايا والظواهر المتفشية في المجتمع.

الدراسة الثالثة: للباحث العابد وبن يحي (2017) بعنوان "تأثير اليوتيوب من خلال برامج البودكاست على الطلبة الجامعيين"، حيث اعتمدت الدراسة في معالجة القضايا وتأثيرها على الطلبة الجامعيين واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام استمارة الاستبيان أداة للدراسة وتكونت عينة الدراسة من طلبة مستخدمي اليوتيوب من جامعة قاصدي مرباح ورقلة، وتوصلت الدراسة إلى أن برنامج البودكاست، تساهم في تغيير أفكار الطلبة حول المجتمع كما تقدم لهم الاقتراحات، فيما يتعلق بحل بعض المشاكل.

الدراسة الرابعة للباحثة "ياسمين محمد إبراهيم السيد" (2020) بعنوان "كيفية تقديم منشئ محتوى موقع اليوتيوب" ذاتهم من خلال المحتوى السمعي البصري الذي ينتجونه في فيديوهاتهم ومعرفة الإستراتيجيات المستخدمة في المحتوى المقدم للعرض الذاتي، وتأسست الدراسة على نظرية التقديم الذاتي ونظرية الثقافة التشاركية واستخدمت وحللت 228 فيديو وبالاعتماد على أداة تحليل المحتوى وتوصلت إلى النتائج التالية:

- إدارة التقديم الذاتي جزء لا يتجزأ من الحياة الخاصة والمهنية لليوتوبيرز، حيث يكشف الأشخاص عن أساليب حياتهم ويقدمون صورة ثرية عن شخصياتهم ويروون قصصاً حول اهتماماتهم أو أنشطتهم المهنية ويناقشون القضايا الاجتماعية والسياسية والعلمية ويقدمون المعرفة والمعلومات
- ميل اليوتوبيرز إلى تقديم الذات وانصهارها بصورة إيجابية ومثالية، فهم يتصرفون عن قصد من أجل نقل الصورة الإيجابية والمثالية أمام الآخرين وبالتالي يتفاعل مقدمو العروض الذاتية بشكل مختلف باختلاف المواقف والأحداث.

الدراسة الخامسة للباحث "عطية عيساوي"<sup>1</sup>، (2021) بعنوان "تأثير صناع المحتوى على الطلبة عبر وسائط التواصل الاجتماعي" وأجريت الدراسة على عينة قوامها 70 مفردة باستخدام أداة الاستبيان وتوصلت إلى أنه:

- يوجد تأثير قطعي لبناء المحتوى في مواقع التواصل الاجتماعي على طلاب الجامعة
- تأثير مضمون المحتوى على الطالب الجامعي
- شخصية صناع المحتوى تؤثر على الطالب الجامعي

الدراسة السادسة لـ"بوشريط كريمة" و "بن مرزوق مريم" بعنوان "استخدامات الشباب الجزائري لموقع اليوتيوب والإشباع المحققة -دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم الإعلام والاتصال بجامعة محمد الصديق يحي"، جيجل، 2020

هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام الشباب الجزائري لموقع اليوتيوب وعاداته وأنماط مشاهدتهم لها وكيفية التعامل مع مضامينها والإشباع التي تحققها لهم.

#### عاشرا: المقاربة العلمية للدراسة

❖ تعريف المقاربة العلمية: تعرف المقاربة العلمية بأنها بنية أو طريقة تستخدم في البحث العلمي لجمع البيانات وتحليلها وتفسيرها وتهدف إلى تحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات والوصول إلى نتائج موثوقة.<sup>3</sup> وتعتبر المقاربة العلمية أساسية في البحث العلمي بحيث تساعد الباحث على تحديد المشكلة البحثية بوضوح وتحديد الأهداف والأسئلة البحثية بالإضافة إلى وضع فرضيات قابلة للاختبار وتحليل البيانات وتفسير النتائج.

#### ❖ نظرية الاستخدامات والاشباع

#### أ- تعريف نظرية الاستخدامات والاشباع

تعرف نظرية الاستخدامات والاشباع بأنها استراتيجية بحثية يمكن أن تمدنا ببناء أو هيكل لفروض متنوعة حول ظاهرة اتصالية معينة وهي ملائمة لاقتراحات الفروض المتعلقة بتوجهات الجمهور التي تنشأ عن أكثر من نظرية سيكولوجية، وتأخذ هذه النظرية المتلقي في المقام الأول كنقطة بداية بدلا من الرسالة الإعلامية والذي كان سائدا قبل ظهور هذه النظرية وتشرح سلوكه الاتصالي حيث جعلت منه العنصر الأساس في العملية الاتصالية فهو يختار من فيض الرسائل الإعلامية الكثير ما يريد أن يتلقى

<sup>1</sup> عطية عيساوي وآخرون، تأثير صناع المحتوى على الطلبة عبر وسائط التواصل الاجتماعي، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد: 5، الجزائر، 2021

<sup>3</sup> محمد زين علي، منهجية البحث، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 2017، ص 17

ويشكل التعرض واحدا من البدائل الوظيفية لإشباع حاجاته فتفترض هذه النظرية إن إشباع الحاجات يتم عن طريق وسيلة إعلامية محددة لا عن طريق التعرض لأية وسيلة. وتقوم نظرية الاستخدامات والاشباع على أساس المدخل الوظيفي الذي يتلخص في أن تحديد دور وسائل الإعلام في المجتمع يتم من خلال استخدامات الناس لهذه الوسائل وان تأثير وسائل الإعلام يتوقف على طبيعة الجمهور والظرف الاتصالي وتأثير الجماعة، وتأثير الدوافع والحاجات والفروق الفردية والعوامل الديموغرافية<sup>1</sup>

#### ب- الفروض الرئيسية لنظرية الاستخدامات والاشباع

تتلخص هذه الفروض في نقاط رئيسة تساهم في تحقيق أهداف النظرية والتي تتمثل في:

- جمهور المتلقين هو جمهور نشط واستخدامه لوسائل الإعلام هو استخدام موجه لتحقيق أهداف معينة
- يمتلك أعضاء الجمهور المبادرة في تحقيق العلاقة بين إشباع الحاجات واختيار وسائل معينة يرى أنها تشبع حاجاته
- تنافس وسائل الإعلام مصادر أخرى لإشباع الحاجات
- الجمهور وحده هو القادر على تحديد الصورة الحقيقية لاستخدام وسائل الإعلام
- الجمهور نفسه هو الذي يحدد الأحكام حول قيمة العلاقة بين الحاجات والاستخدام.<sup>2</sup>
- يختار الأفراد من مضمون وسائل الإعلام ما يتناسب مع احتياجا لهم سواء كان متعلقا بالمعلومات الأساسية أو التسلية أو التعلم.<sup>3</sup>

#### ت- الاتجاهات الحديثة في نظرية الاستخدامات والاشباع

تعتبر نظرية الاستخدامات والاشباع من بين المرجعيات النظرية التي تتخذ لفهم استخدام الجمهور لوسائل الإعلام إلى جانب مختلف النظريات المفسرة لذلك، بحيث تأسست على أنقاض نظريات التأثير، وحولت نظرة الباحثين من مجرد البحث فيما تفعل وسائل الإعلام بالجمهور، إلى تحويل السؤال ماذا يفعل الجمهور بوسائل الإعلام؟

وقد تعرضت الدراسات الأولى لهذه النظرية إلى النقد حيث غلب على مواضعها مجرد جمع الانطباعات المتوصل إليها من خلال المقابلات، والتي يقول الكثير أنها كانت غير مؤسسة فيما يتعلق

<sup>1</sup> محمد عبد الحميد، دراسة الجمهور في وسائل الإعلام، عالم الكتب، القاهرة، 1993، ص 30.

<sup>2</sup> محمد عبد الحميد، المرجع السابق، ص 31.

<sup>3</sup> سامي طايبي، بحوث الإعلام، دار النهضة العربية، القاهرة، 2006، ص 124.

بتحديدها لتوقعات وحاجات الجمهور من وسائل الإعلام، بالإضافة إلى انتقادات تخص تحديدها لطبيعة بعض الاشباعات المتوقعة من وسائل الإعلام وتفسيرها الجانب الوظيفي الذي تحققه للفرد والمجتمع.<sup>1</sup> وهذا الأمر جر النقاش حول ميكانيزمات التفاعلية التي يطرحها استخدام وسائل الإعلام بمعرفة طبيعة الجمهور إذا كان سلبي أو نشط وعلاقة ذلك بعملية إدراكه وتفسيره للمحتوى الاتصالي الذي يسمح بفهم طبيعة الاستخدامات والتأثيرات التي ينتجها تعرضه لوسائل الإعلام. وقد لقي اعتماد فرضيات نظرية الاستخدامات والاشباعات الذي نظر لوسائل الاتصال التقليدية استحسانا من طرف الباحثين في مجال الإعلام والاتصال واعتبروها مناسبة لتطبيقها على الإعلام الجديد، فحسب رأي بيرن ray burn شكل التفاعلية على مستوى شبكة الانترنت يتمتع بمستوى أكثر قوة وارتفاعا من تلك على مستوى وسائل الإعلام التقليدية، وكون الفرد قصدي في تعرضه وتصفح مواقع معينة لإشباع حاجاته<sup>2</sup>، فهي تعتبر مناسبة للدراسات الحالية حول شبكات التواصل الاجتماعي والإعلام الجديد عامة.

كما وسع الباحثون زاوية الدراسات للبحث في تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على رأس المال الاجتماعي<sup>3</sup>، ونعني به الجانب النفسي الذي يتحقق من خلال التعامل على مستوى تلك المواقع، والنفعية هنا قد تكون مادية أو معنوية فبالنسبة للطلبة الجامعيين، مثلا قد يتمثل رأس المال الاجتماعي في الحصول على صداقات قد تؤثر بشكل ايجابي على حياتهم الأكاديمية أو الشخصية.

### ث- إسقاط المدخل النظري على الدراسة الحالية

عند اختيار نظرية لتطبيقها في دراسة ظاهرة معينة، يجب أن تكون هذه النظرية ملائمة لموضوع البحث. في هذا السياق، تندرج دراستنا ضمن إطار نظرية الاستخدامات والاشباعات التي تركز على تحليل الأثر الناتج عن استخدام موقع يوتيوب لمتابعة برامج البودكاست ومدى تحقيق الإشباع من خلاله. وتُعتبر هذه النظرية امتدادًا لنظرية التأثير المعتدل لوسائل الإعلام، التي تفترض أن المتلقي يختار الوسائل والمحتوى الإعلامي الذي يلي احتياجاته المختلفة. وهذا يعني أن الجمهور يتفاعل مع وسائل الإعلام، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، استنادًا إلى مدى قدرة هذه الوسائل على تلبية احتياجاته.

من خلال تطبيق نظرية الاستخدامات والاشباعات، سعت دراستنا إلى فهم الدوافع وراء استخدام طلبة الجامعات لموقع "يوتيوب". في هذه النظرية، يُنظر إلى المتلقي ليس كمتلقي سلبي، بل كفاعل نشط

<sup>1</sup> باديس لونيس، جمهور الطلبة الجزائريين والانترنت، جامعة منتوري قسنطينة، 2008، ص 34.

<sup>2</sup> عزام العنانزة وآخرون، أنماط ودوافع تعرض طلبة كلية الاعلام بجامعة اليرموك للصحف اليومية الاردنية المطبوعة الصادرة باللغة العربية مقارنة بمواقعها على الانترنت، أبحاث اليرموك، المجلد 25، الأردن، 2009، ص ص 682 710.

<sup>3</sup> نصر الدين حسني محمد، اتجاهات البحث والتنظير في وسائل الإعلام الجديدة، جامعة الإمام بن سعود الإسلامية، 2015، ص 24.

يتفاعل بشكل إيجابي مع المحتوى المقدم له. وهذا ينطبق تمامًا على طلبة الجامعات، الذين لا يتلقون محتوى اليوتيوب بشكل سلبي، بل يتفاعلون معه وفقًا لاحتياجاتهم ورغباتهم، سواء كانت معرفية أو ترفيهية أو مهنية.

هؤلاء الطلبة يختارون برامج البودكاست التي تتناسب مع اهتماماتهم الشخصية، ويظهرون وعياً كبيراً في استخدام وسائل الإعلام المتنوعة لتحقيق أهدافهم. كما أنهم قادرون على التمييز بين وسائل الإعلام المختلفة، ويختارون منها ما يتناسب مع احتياجاتهم. وهذا يفسر تفضيلهم لموقع يوتيوب ومتابعة برامج البودكاست عبره مقارنةً بمواقع أخرى.

# الفصل الثاني: مدخل إلى البودكاست

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم البودكاست

المبحث الثاني: أهمية البودكاست

المبحث الثالث: اهداف البودكاست

المبحث الرابع: تأثير البودكاست على الشباب

خلاصة

## تمهيد

يُعتبر البودكاست من أبرز الوسائط الرقمية الحديثة التي اجتاحت مجال الإعلام الإلكتروني، حيث أصبح يُبث عبر تطبيقات الوسائط المتعددة المتاحة على الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر. يتميز هذا النوع من المحتوى بقدرته على الوصول إلى جمهور متنوع من صناعات المحتوى الرقمي، سواءً كانوا هواة أو محترفين، من خلال منصات التواصل الاجتماعي مثل يوتيوب، إنستغرام، وتيليجرام. تتنوع موضوعات البودكاست لتشمل مجالات متعددة، مما يجعله وسيلة فعّالة لنقل الرسائل الاتصالية إلى مختلف شرائح المجتمع، مع مراعاة الخصائص الثقافية والاجتماعية للجمهور المستهدف.

### المبحث الأول: مفهوم البودكاست

تم اقتراح الكلمة في الأصل من قبل Ben Hamersley، ويعرف على أنه ملف صوتي رقمي يتم إتاحتها على الإنترنت لتنزيله على جهاز جوال وعادة ما يكون متاحا كسلسلة أو نسق رقمي، ويمكن للمستخدمين متابعته تلقائيا بمجرد الاشتراك في القناة الخاصة به، كما يجمع مصطلح podcasting بين البث وبين ipod، وتشير ملفات بودكاست إلى نشر المحتوى الصوتي الرقمي على موقع ويب، وهذه الملفات قابلة للتنزيل إلى مشغل MP3 أو كمبيوتر واحد.<sup>1</sup> يعرفه الخليفة على أنه تقنية تقوم أساسا على فكرة التدوين الصوتي والمرئي، ونشره عبر الإنترنت أو تسجيله أجهزة أخرى، و الاستمتاع إليه لاحقا في أي وقت.<sup>2</sup>

ويعرف أيضا على أنه عبارة عن ملف وسائط رقمي (أو سلسلة من الملفات) يتم مشاركتها على الإنترنت، ويمكن لهذه الملفات أن تكون صوتا وفيديو، ويطلق بعضهم على الفيديو (vodcast)، هذه الملفات عادة تكون ضمن سلسلة من الحلقات حيث يمكن للمستمعين الحصول على الحلقات جديدة بشكل تلقائي عند اشتراكهم في قناة الناشر على أحد برامج التقاط البودكاست prodcatchers مثل تطبيق prodcatsapp على أجهزة أبل التي تستخدم نظام ios وتطبيق ستيتشر stiicher لأجهزة الأندرويد.<sup>3</sup>

وأشار ستانلي (2005, stanly) ب، تقنية البودكاست عبارة عن برامج مسموعة أو مرئية على الشبكة العنكبوتية في ملفات صوتية بامتداد (MP3)، تكون جاهزة لتسجيل من قبل المتعلمين لحفظها على حواسيبهم الشخصية أو على أي مشغل (MP3) تجعل بالإمكان الاستماع إليها في أي وقت وفي أي مكان.

### المبحث الثاني: أهمية البودكاست

يمكن للتدوين الصوتي أو البودكاست المنشور على مواقع الويب ان يحقق العديد من الفوائد لمحتوى الوسائط، والتي نحددنا ادناه:

- خاصة دمج الوسائط المتعددة المتوفرة على المواقع الالكترونية للإثراء المحتوى الإعلامي وتنويعه وتسهيل نشره وتداوله.
- العفوية في التعامل مع المتلقي والقرب منه وتلبية احتياجاته بعيدا عن الأساليب التقليدية.

<sup>1</sup> -رقية بوسنان، دينامكية البودكاست العملية التعليمية، مجلة دراسات إنسانية و اجتماعية، جامعة وهران، 02 العدد، 2019، 2، الجزائر، ص.108

<sup>2</sup> - إيمان بنت محمد بن زيد المعولية، أثر توظيف تقنية البودكاست تنمية مهارة الاستماع في مادة اللغة الانجليزية لدى طلاب الصف الاول

بمحافظة جنوب الباطنة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان، المجلد العاشر، العدد الاول، ص.172

<sup>3</sup> ريان بن علي الحمود، البودكاست، مفهومه، وإنتاجه، ونشره، واستخدامها لتعليم، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، ص.2

- أهمية استعمال البودكاست لإثراء محتوى المواقع الالكترونية للمؤسسات الإعلامية.
- توفير المحتوى الإعلامي بأشكال وصيغ إعلامية متعددة، كالأخبار والحوارات والتقارير وغيرها ويتم نشره عبر وسيلة صوتية سهلة وملفتة للانتباه وبثه عبر الشبكة.
- وهي متاحة من خلال تقنيات ووسائط رقمية متعددة بالإضافة الى استرجاعها والاحتفاظ بالمحتوى واستعمالها بطرق فردية ومتى أراد المستخدم.<sup>1</sup>

### المبحث الثالث: أهداف البودكاست

- ✓ الوقوف على حجم مضامين البودكاست الإعلامي التي تم تناولها من خلال المواقع الإعلامية موضوع الدراسة.
- ✓ التعرف على القضايا والموضوعات التي تم معالجتها عبر البودكاست الإعلامي المنشور عبر المواقع الاعلامية المدروسة.
- ✓ التعرف على نوعية الاهداف الإعلامية التي وظفتها المواقع الإعلامية المدروسة في محتوى البودكاست الإعلامي المنشور عبر صفحاتها الالكترونية.
- ✓ التعرف على نوعية اللغات متعددة ومتنوعة في طرح محتوى البودكاست الإعلامي المنشور عبر المواقع الإعلامية موضوع الدراسة.
- ✓ التعرف على الاتجاهات الإعلامية للموضوعات والقضايا المنشورة في البودكاست الإعلامي بالمواقع الإعلامية موضوع الدراسة.
- ✓ الوقوف على أهم المميزات والخصائص الإعلامية التي توفرت على محتوى البودكاست الإعلامي المنشور عبر المواقع الإعلامية.<sup>2</sup>

### المبحث الرابع: تأثير البودكاست على الشباب

تشير الدراسات الحديثة إلى أن البودكاست يلعب دورا متزايدا في حياة الشباب، مؤثرا على سلوكياتهم الاتصالية ومعرفتهم الثقافية ففي الجزائر أظهرت دراسة أن التواجد الرقمي المراهقين عبر تطبيقات البودكاست يعد مظهرها من مظاهر التفاعلية الرقمية التي تدعم سيكولوجية المستخدم

<sup>1</sup> - شاهين، محمد رجب 2022، تقنية البودكاست في تدريس مقرر تكشيف والاستخلاص على التحصيل الدراسي، كلية الاداب، جامعة طانطا، المجلة العلمي للمكتبات والوثائق والمعلومات العدد 09 مصر.

<sup>2</sup> -مجلة اتخاذ الجامعات العربية لبحوث الاعلام وتكنولوجيا الاتصال العدد الحادي عشر ج 3 - يوليو- ديسمبر 2023.

المراهق، وتبرز الاستخدامات التفاعلية للمنصات الرقمية كآلية لتحقيق اشباعات لحاجات عديدة لديهم، مما يساعدهم على تجاوز المشكلات النفسية والاجتماعية.

وفي الاردن أظهرت دراسة أن 50% من الشباب يستمعون البودكاست بانتظام، مما يعكس تفاعلهم مع المحتوى الرقمي الصوتي وتأثيره على عاداتهم الاتصالية<sup>1</sup>

بناءً على هذه الدراسات، يتضح أن البودكاست أصبح وسيلة فعالة لتعزيز المعرفة والتفاعل بين الشباب، ومع تزايد الإقبال على هذا النوع من المحتوى الصوتي وتزايد شعبيته بات يلعب البودكاست دوراً رئيسياً في نشر المعرفة، وساهم بشكل واضح في تحفيز التفكير النقدي وتعزيز النقاشات العامة بل وبدأ تأثيره يبرز في تشكيل الوعي الجمعي وصياغة آراء الجمهور حول القضايا المختلفة سواء من خلال نشر الأفكار أو تعزيز النقاشات العامة أو حتى تغيير المفاهيم الاجتماعية والثقافية، فهو يقدم محتوى متنوعاً يغطي مجالات عدة مثل التعليم والثقافة والتطوير الذاتي والسياسة وغيرها، على هذا يُعتبر البودكاست حالياً من أكثر الوسائل الإعلامية تأثيراً، بل وأصبح وسيلة رئيسية للتعلم الذاتي وتطوير المهارات الشخصية مما جعله أداة قوية في بناء وعي وثقافة الأفراد بطريقة حديثة، حيث أسهم بشكل كبير في تشكيل ثقافة الأفراد من خلال تقديم محتوى متنوع يتناول مختلف المجالات.

لقد تطورت ثقافة البودكاست خلال العقدین الأخيرین نتيجةً لعدة عوامل، أبرزها انتشار الإنترنت، وسهولة الوصول إلى محتواه عبر الهواتف الذكية، وكذلك انخفاض تكلفة الإنتاج مقارنةً بالوسائل الإعلامية التقليدية، وقد ساعدت هذه العوامل على ظهور عدد كبير من المبدعين والمثقفين الذين وجدوا في البودكاست منصةً للتعبير عن أفكارهم ونشرها عالمياً، ففي الوطن العربي وحده يوجد بحسب آخر إحصائيات ما يربو على 1400 برنامج بودكاست، وتقول منصة مثل "سبوتيفاي" إنه ما بين 26% إلى 39% من إجمالي مستخدميها هم من العرب وأن قرابة 40% هم من جيل (z) ، وهو ما يعني أننا أمام جيل بات يسمع أكثر مما يقرأ، وقد أتاح البودكاست للأفراد فرصة الاستماع إلى خبراء ومتخصصين في مجالات متنوعة، مما يعزز فهمهم العميق لمواضيع معقدة مثل الاقتصاد، والفلسفة، والتكنولوجيا، بل وساعد البودكاست في التعريف بالموروث الثقافي، والفنون، والموسيقى، مما قد يسهم في تعزيز الذوق العام وتحفيز الإبداع، وقد توفر أحيانا بعض من برامج البودكاست مراجعات للكتب وتحليلات للأحداث العالمية، مما يشجع الأفراد على البحث والتعمق في القضايا المختلفة وحول أدوار البودكاست في التأثير على الوعي الجمعي، ولأن البودكاست يتميز بسهولة الوصول إليه، حيث يمكن الاستماع إليه في أي وقت

<sup>1</sup>-بن علي المحمود البودكاست مفهومه، ونشره واستخداماته، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

وأى مكان، فإن هذه الميزة جعلت منه وسيلة فعالة في نشر المعرفة وتبادل المعلومات، كذلك ساهمت في قدرته على تحفيز النقاشات العامة حول الموضوعات الحيوية من خلال تقديم وجهات نظر متنوعة ومناقشة القضايا بعمق، كذلك ساهم البودكاست بشكل كبير في تشكيل الرأي العام ودفع المستمعين إلى التفكير النقدي والتحليل، كما أنه أتاح الفرصة للأصوات غير التقليدية والمهشمة للتعبير عن آرائها، مما عزز التنوع في النقاشات المجتمعية، كذلك لعب البودكاست دورًا مهمًا في الحفاظ على الهوية الثقافية من خلال تسليط الضوء على التراث والتقاليد واستعراض القصص الشخصية والتجارب التي تعكس الواقع الاجتماعي والثقافي لمختلف الفئات، وساهم كذلك في مكافحة التضليل الإعلامي وذلك من خلال استضافة خبراء ومتخصصين ساهموا في تقديم وجهات نظر علمية وموضوعية، مما ساعد على تصحيح المفاهيم الخاطئة المنتشرة في المجتمعات، كذلك كان البودكاست وما زال دور في توجيه العادات اليومية للمجتمعات وذلك من خلال محتويات تحفيزية وتطويرية تؤثر في سلوك الأفراد مثل تبني عادات صحية، وتنظيم الوقت، وتحقيق الإنتاجية، كذلك ساهم في تحسين المهارات الشخصية والمهنية من خلال التعليم المستمر، حيث وفر البودكاست وسيلة فعالة لتعلم لغات جديدة، واكتساب مهارات مهنية مثل التسويق، والبرمجة، وإدارة الأعمال، كذلك ساهم في تعزيز التفكير النقدي والإبداعي من خلال تقديم تحليلات معمقة ونقاشات فكرية، وطوّر قدرة الأفراد على التفكير المنطقي واتخاذ قرارات أكثر وعياً، أيضاً ساهم البودكاست في تحفيز ريادة الأعمال وتناولت العديد من برامج قصص نجاح رواد الأعمال ونصائحهم، مما ساهم في إلهام الأفراد لخوض تجارب جديدة في مجالاتهم وهذا بدوره أدى إلى تعزيز الوعي الجمعي حول القضايا المهمة التي تؤثر على المجتمع<sup>1</sup>.

أما عن التحديات والتأثيرات السلبية المحتملة البودكاست، فعلى الرغم من الفوائد العديدة البودكاست إلا أن الاستماع المفرط له قد يؤدي إلى قلة التفاعل الاجتماعي الحقيقي، مما قد يخلق جيلاً تنقصه الكثير من المهارات الاجتماعية، كذلك قد تسبب قلة الرقابة على المحتوى بعض التحديات سواء على مستوى الفرد أو المجتمع مثل انتشار المعلومات المضللة أو الأخبار الزائفة، وبالتالي قد يتشكل وعي جمعي يعتمد على آراء غير موثوقة وعن مستقبل ثقافة البودكاست وتأثيرها على الوعي الجمعي، فمن المتوقع أن تستمر نمو ثقافة البودكاست مع تطور التقنيات وزيادة استخدام الذكاء الاصطناعي في تحسين جودة الإنتاج وتوصية المحتويات، كما يمكن أن تلعب المؤسسات التعليمية والإعلامية دورًا مهمًا في تعزيز جودة البودكاست وضمان موثوقيتها، مما يجعلها أداة أكثر فاعلية في تشكيل وعي جمعي متزن وموضوعي.

<sup>1</sup>-عبد الواحد أمين استخدامات الشباب الجامعي لموقع يوتيوب على شبكة الانترنت، جامعة المملكة البحرين، 20

## خلاصة

يُعتبر البودكاست وسيلة صوتية رقمية مرنة وفعّالة في مجال التعلم الذاتي وتطوير المهارات. يتميز بتوفير محتوى متنوع يمكن الوصول إليه في أي وقت ومن أي مكان، مما يعزز من قدرة الأفراد على اكتساب المعرفة وتحسين مهاراتهم الشخصية والمهنية. ومن خلال الاستماع المنتظم إلى برامج البودكاست، يمكن تنمية مهارات الاستماع والتركيز، بالإضافة إلى تحسين التفكير النقدي والتحليلي. كما يُسهم البودكاست في تعزيز مهارات اللغة والتواصل، وتوسيع الآفاق الثقافية من خلال التعرف على موضوعات متنوعة ووجهات نظر متعددة. ويُعد البودكاست أداة تعليمية مبتكرة تشجع على التعلم المستمر وتطوير الذات، مما يجعله خيارًا مثاليًا للأفراد الطموحين الذين يسعون إلى تحسين مهاراتهم واكتساب معرفة جديدة بطرق مرنة وممتعة.

# الفصل الثالث: مدخل إلى التقدير الذاتي

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم الذات والتقدير الذاتي

المبحث الثاني: أهمية التقدير الذاتي

المبحث الثالث: العوامل المؤثرة في التقدير الذاتي

المبحث الرابع: كيفية تحقيق التقدير الذاتي

خلاصة

## تمهيد

في حياتنا اليومية، يلعب التقدير الذاتي دورا أساسيا في تشكيل شخصيتنا وتوجيه سلوكنا. وهو يحدد مدى ثقتنا بأنفسنا وقدرتنا على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح يعتمد التقدير الذاتي على عدة عوامل، مثل البيئة التي نشأنا فيها، والتجارب التي مررنا بها، ومدى تقدير الآخرين لنا وعندما يكون التقدير الذاتي ايجابيا فإنه يساعدنا على تحقيق ذواتنا من خلال تطوير مهاراتنا، ووضع أهداف واضحة، والسعي المستمر للنمو والتطور.

## المبحث الأول: مفهوم الذات والتقدير الذاتي

## أولاً: تعريف الذات

تطور مفهوم الذات من خلال الدراسات التي تناولت علم النفس التي تعبر عن الذات وماهيتها في أبحاث متعددة التي أدت إلى وجود مدارس مختلفة، ركز أصحابها على أهمية مفهوم الذات في تكوين شخصية سوية للفرد ونموها. كما يشرك الكثير من الباحثين في إعطاء أنماط متعددة الأبعاد لمفهوم الذات بمعنى أن هذا المفهوم مركب لمجموعة من المكونات الأساسية كالأدوار والقيم.<sup>1</sup>

عرف حامد عبد السلام زهران: مفهوم الذات واعتبره تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريف نفسياً لذاته، ويتمون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة محدد الأبعاد من العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية. وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات.

وقد أشار الله عز وجل في قرآنه الكريم وفي مواقف عديدة إلى الذات فقال تعالى "" ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً "" (الإسراء.85. ص233) ويرى ابن المنظور أن كلمة ذات هي كلمة مرادفة لكلمة النفس أو الشيء ويعتبر أن الذات أعم من الشخص لأنها تطلق على الشخص وغيره. أما الشخص فيطلق على الجسم فقط.<sup>2</sup> أما وليام البورت ApportWilliam استعمل مصطلح النفس ويطلق على الأنا اسم الوظيفة الملائمة للنفس، ويرى أن مصطلح الأنا والنفس يجب أن يستخدم على اعتبار أن الأنا والنفس صفات تدل على الوظائف المناسبة للشخصية.<sup>3</sup>

ويرى كارل روجرز (Carl Rogers) أن تعريف الذات يتحدد أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبر تعريفاً نفسياً لذاته.<sup>4</sup> الذات تدل على ما يختله من ردود شخصية وانفعالات دون وجود شريك في نفسه.<sup>5</sup> ومن خلال التعاريف نستخلص أن ذات عبارة أفكار واتجاهات التي تنشأ وتكون عند الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين.

## ثانياً: المصطلحات المتعلقة بمفهوم الذات

يعرفها (L'Ecuyer) أنها عبارة عن تصور لمجموعة من الإدراكات التي يكونها الفرد على نفسه تشمل

كل المشاعر من بين المفاهيم:

<sup>1</sup> - عبد ربه علي شعبان 2010، الخجل وعلاقته بتقدير الذات مذكرة ماجستير قسم علم النفس، عمادة للدراسات العليا، كلية التربية، غزة.

<sup>2</sup> - (عبد ربه علي شعبان 31) ص. 2010.

<sup>3</sup> - أمزيان زبيدة 2007، ص. 22.

<sup>4</sup> - أوشن نادية 2015، ص. 70.

<sup>5</sup> - سامي الوافي 2020.

توكيد الذات: عرفه لازاروس (د.ت) بأنه القدرة على القول لا، وطلب الخدمة من الآخرين والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية وبدءوا محادثة عامة. إنهاء والاستمرار فيها كذلك راكوز (د.ت): عرفها بأنها أسلوب نوعي موقفي متعلم. وكونه من فئات مستقلة جزئية هي: الاعتراف بأوجه القصور الشخصي أو مجاله ورفض مطالب غير معقولة، وبدء الاستمرار في التفاعلات الاجتماعية والتعبير عن الآراء ومطالبة الآخرين بتغيير بعض سلوكياته غير المرغوبة<sup>1</sup>

دينامية في ذات: عبارة عن بناء مركب في خبرة الطفل الخاصة بنواحي الاستحسان أو عدم الاستحسان والثواب والعقاب منال آخرين ويشبه سوليفان دينامية الذات بميكروسكوب يرى من خلاله مشاعر الآخرين يعمل على استحسانهم ويتجنب كل ما قد يجلب عدم الاستحسان.<sup>2</sup>

صورة الذات: لهذه الصورة أهمية كبيرة لتكوين شخصية الفرد. إذا على أساسها يكون فكرته عن نفسه ويكون سلوكه متأثراً بها وهذه الصورة مأخوذة وتكون متجددة ودائمة التغيير. فالصورة نوعان حسب (طومي Tomi ) صورة خاصة: الشعور بالذات دراكها عن طريق ميول تقدير الذاتي صورة اجتماعية: ما يمثله الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته.<sup>3</sup>

الشعور بالذات: يتضمن نوعين:

- الشعور الإيجابي: نحو الذات ويتكون في النفس نتيجة للتقدير والمدح والتفوق الاجتماعي والنجاح.

- الشعور السلبي: يتكون داخل النفس نتيجة للشعور بالرفض ونقص الكفاءة الاجتماعية.<sup>4</sup>  
إن الشعور بالذات حسب (سبيت) ابتسامة تظهر حوالي الشهر الثالث كرد فعل قبول وقلق في الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع واستعمال عبارة لا أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات<sup>5</sup>

ثالثاً: أنواع مفهوم الذات: هناك نوعين لمفهوم الذات هما:

المفهوم الإيجابي للذات: والذي يعبر كما يشير "زهرا ن" إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر بأن تقبل الذات يرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعداً

<sup>1</sup>-سهيلة عوطي 2008. 75

<sup>2</sup>- نفس المرجع.

<sup>3</sup>- بن دهنون سامية شرين 2017. ص 99

<sup>4</sup>- بلقاضي فؤاد (41-400) ص 2016.

<sup>5</sup>- لقوقي دليلة. 51. 2016.

رئيسيا في عملية التوافق الشخصي. ويعتقد " روجرز " أن نمو مفهوم الذات الموجب لدى الطفل، يعتمد على تلقي الطفل التقدير الموجب غير المشروط و الذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه فالآباء الذين يظهرن الحب والتقدير للطفل حتى إذا لم يحصل على درجات عالية في الدراسة، فإنهم بذلك يظهرن اعتبارا موجبا غير مشروط، وهذا الطفل سينمو لديه مفهوم موجب للذات و يشعر بتقبله لذاته عندما يفعل أشياء مخيبة لأمال الآخرين والفرد الذي يتمتع بمفهوم ذات موجب يميل عبر الصورة الذاتية التي يكوئها عن نفسه جسميا و عاطفيا واجتماعيا و عقليا و عبر إدراكه السليم لطموحاته و انجازاته وقدراته إلى أن يسعى لتحقيق أقصى ما تتحه له تلك الذات من إمكانيات.

**المفهوم السلبي للذات:** وهذا المفهوم يتضح لدى الفرد من خلال أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي والخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم تقدير الذات كما أن المفهوم الذات السلبي يجعله يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة والدونية، مما يؤدي بالفرد أن يكون أقل تكيفا من الناحية النفسية.<sup>1</sup> بصفة عامة ستجد أن الناس الذين يتمتعون بتقدير عال لذواتهم هادئون ومسترخون وإيجابيون ولديهم قدرة على الحزم والتركيز على أهدافهم والتعبير عن أنفسهم. وعندما يتدنى مستوى تقديرنا لذاتنا فإننا نصبح خائفين وسلبيين ومتوترين وعدوانيين وغير حاسمين وغير متحمسين ونشعر بالعجز وقلة الحيلة وبالطبع سيكون لهذا الوضع تأثير كبير على شعورنا بالسعادة كما سيكون له تأثير سيء على عملنا وعلاقتنا بالآخرين.<sup>2</sup>

**مفهوم ذات خاص:** يرى زهران 1976 أن مفهوم ذات خاص في غاية الأهمية والخطورة وهو يختصر الذات الخاصة أي الجزء الشعوري السري الشخصي جدا من خبرات الذات والذي يقع في المنطقة الحدية بين الشعور واللاشعور وهو مستعد للانضمام في اللاشعور قبل أي خبرة أخرى من خبرات الذات<sup>3</sup>

**رابعا: أشكال مفهوم الذات: لمفهوم الذات عدة أشكال أهمها :**

**مفهوم الذات الجسمية:** ويعني شكل المرء وهيئته كما يظهر أنهما يبدوان للآخرين، وتعني في قاموس (English 1958) الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يرونه عليها أو هو الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية وقيادية ايجابية في المواقف الاجتماعية .

<sup>1</sup>-خالد عوض حسين بلح، 2009.ص254. 253.

<sup>2</sup>-جيل ليندفيلد 2006. ص 13

<sup>3</sup>- حامد عبد السلام 1977. ص78

مفهوم الذات العصبية: ويعني مفهوم الفرد لما يعانیه من قلق وخوف وأعراض عصبية تؤثر على سلوكه توافقي وفي علاقته بالآخرين .

مفهوم الذات الأخلاقية: ويعني إدراك الفرد للجوانب الملتزمة بالقيم والمثل. ومن هنا نستخلص أن الذات متعددة أشكال تتماشى مع طبيعة هيئة الشخص داخل ذاته.

#### خامسا: خصائص مفهوم الذات

أشارت أمينة بريمكو (2005) في مقال صدر عنها في جريدة الاتحاد تحت عنوان: خصائص المفهوم الذاتي وأبعاده أن مفهوم الذات يتميز بمجموعة من الخصائص هي:

منظم: إذا تشكلت خبرات الفرد بكل تنوعها مجموعة المعلومات التي يؤسس عليها مفهوم عن ذاته ومناجل تسهيل الاستيعاب هذه الخبرات التي يضعها في زمر ذات صيغ أبسط لينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاسا لثقافته الخاصة.

متعدد الجوانب: مفهوم الذات متعدد الجوانب، وهذه الجوانب تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد، أو يشاركه فيه العديدين. وأشارت بعض الدراسات أن نظام التصنيف هذا قد يشكل بمجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي والقدرة والذكاء العام.<sup>1</sup>

مفهوم الذات الهرمي: يشكل الذات هرما قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقيمتها الذات العام وهناك من يقسم قمة إلى قسمين:

مفهوم الذات التقييبي: إن الفرد لا يطور ذاته في موقف معين من جملة ما يتعرض له من مواقف، على تقييم ذاته في تلك المواقف ويمكن أن تكون تلك التقييمات لذاته وفق معايير مطلقة كالمقارنة. نما يعمل المثالية أو حسب معايير نسبية كالمقارنة بالزملاء أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها الآخرون وتختلف أهمية ودرجة البعد باختلاف الأفراد والمواقف. وهذا كله يجعل مفهوم الذات يتسم بطبيعة تقييمه.<sup>2</sup>

مفهوم الذات الفارقي: حيث أن مفهوم الذات للقدرة العقلية مثلا يفترض ارتباطه بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمواقف المادية وهذا ما يجعله متميزا عن المفاهيم الأخرى التي تربطها علاقة نظرية حيث يمكن تمييز الذات من البناءات الأخرى مثل التحصيل (الأكاديمي)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-سهيلة عوطي، 2008، ص81

<sup>2</sup>- مريم بن كريمة، المرجع السابق، ص 51

<sup>3</sup>- نفس المرجع 51

ثابت: أي أن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي وكلما كان الاتجاه في مفهوم الذات نحو القاعدة كان هذا المفهوم أكثر ثباتاً نسبياً. من خلال التعرف على مفهوم الذات إن نمو الفرد يتفاعل مع بيئته في حالة تغير دائم نتيجة للنضج والتعلم.

## المبحث الثاني: مفهوم التقدير الذاتي

### أولاً: تعريف التقدير الذاتي

كلمة تقدير كما وردت في معجم تاج العروس مشتقة من الفعل قدر بمعنى ثمين وتقدير الحكم على الشيء ما المقدر قيمة الشيء بمعنى الحكم والتقدير تعنى شيء إذ يقال قدره إذ قاسه وقادر مقادرة.<sup>1</sup> ماذا نعني بتقدير الذات؟ إنه تقييم الذات بمعنى تقييمنا لذواتنا ويمكن أن يكون التقييم منخفضاً حينما نفتقد السعادة أو القيادة. وغالباً ما يكون تقييم الذات المنخفض مرتبطاً بالاكئاب والتعاسة فمعظم الناس يحاولون الاستمرار في أن تكون صورة ذواتهم ايجابية وبالتالي يحاولون الاحتفاظ بتقدير ذات مرتفع، وحينما تحدث ظروف تؤدي إلى صراع بين أن تكون صورة الذات طيبة أو غير طيبة يمر الأفراد بتجربة التنافر المعرفي ويحاولون حلها.<sup>2</sup> وبالطريقة يمكن تعريف تقدير ذات بصورة شاملة على أنه يقيم المرء الكلي لذاته إما بطريقة ايجابية وسلبية إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة وببساطة تقدير الذات وفي الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها.

عرفها ناتانيل براندين: "اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والإيمان بأنها جديرة بالسعادة. باندورا عرفها "الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربط المرء بمفاهيمه وتصوراتهِ عن ذاته." علمها ويحب. عرفها دي سي بريجز "الطريقة التي يشعر بها المرء إزاء ذاته وحكمه العام لسمدي ذاته" عرفها جيمس باتل "الرؤية التي يحملها المرء عن قيمة ذاته" عرفها وايتلي "الشعور الداخلي العميق بقيمة ذاته"<sup>3</sup>

يعتبر كوبر سميث Cooper Smith من أوائل الذين كتبوا عن مفهوم تقدير الذات حيث عرفه بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه يوضح المدى يعتقد الفرد أن لديه القدرة والإمكانات وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة في الحياة، وهو الخبرة الموضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعبير اللفظي والسلوكيات الأخرى.<sup>4</sup> الذات يمثل ظاهرة

<sup>1</sup> - تاج العروس 13 ج 376، 1965.

<sup>2</sup> - سلوى محمد عبد الباقي، دون سنة، ص 31

<sup>3</sup> رانجيت سينج مالهي، روبرت ديليو، رينزير 2005 ص 02)

<sup>4</sup> (الجهلول، إسماعيل 123). ص 2015

سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها، ولقد أصبح مصطلح تقدير الذات منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينيات وأكثر جوانب الذات انتشارا بين الكتاب والباحثين وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى وطبقا لتلك المتغيرات فإن مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشرا للصحة النفسية<sup>1</sup>

تقدير الذات يعمل على تحقيق الاتساق المتواصل بين سلوكنا ونظرتنا لأنفسنا سلبية كانت هذه النظرة أو ايجابية. وكذلك تعرف النظرة التي يوليها الفرد لنفسه والتعبير عن الرضا أو عدم الرضا الشخصي<sup>2</sup> بما أن تقدير الذات يحتل موضوعا مركزا هاما في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا على السلوك فالسلوك حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية وهو إحساس الفرد بذاته.<sup>3</sup> ثانيا: المكونات الأساسية لتقدير الذات: تقدير الذات له مكونان أساسيان: الكفاءة الذاتية، وقيمة الذات.

الكفاءة الذاتية: معناها تتمتع المرء بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.

قيمة الذات: تعنى في الأساس قبول المرء لنفسه من غير شروط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأنها أهل للحياة وجددير بأن يبلغ السعادة فيها أي يشعر بأن له شأن وأهمية فيها وكل من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه.

#### المبحث الثاني: أهمية تقدير الذات

تقدير الذات له تأثير على جميع جوانب حياتنا، فهو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس. في قدرتنا على التأثير على الآخرين وعلى مستوى صحتنا النفسية. تقدير الذات والسلوك البناء: تقدير الذات هو شرط أساسي من شروط السلوك المثمر والبناء بوجه عام. فأدائنا يكون أفضل في كل شيء نفعله عندما نعتبر أنفسنا أهلا لأن ننجز ما بدأنا فيه وجديرين بالنجاح، نحن نشعر في هذه الحالة بأننا ذوي شأن وأهمية (دون هاما تشك) يوجز لنا أهمية تقدير ذات على النحو التالي: الأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون في الغالب أسعد حالا وأفضل صحة وأكثر إنتاجية ممن لديهم تقدير متدن لذاتهم والتقدير المرتفع للذات يضع الجانب الأكبر من شخصية المرء

<sup>1</sup> مجلي شايع عبد الله، 61، 2013.

<sup>2</sup> بن دهن ونسامية. ماهي 2014. ص

<sup>3</sup> -عبد الحفيظ معوشة 2008، ص 15

وقدراته. إنه يشعل حماسه ويقويه من داخله كي يكون قادرا على بلوغ الأهداف الصعبة. كذلك فإن تقدير الذات يعزز من روح الإبداع والتفاؤل في مواجهة التحديات في موقع العمل وفي حياتنا الشخصية.<sup>1</sup>

#### أولاً: تقدير الذات والأداء في العمل

أشارت الأبحاث إلى أن الموظفين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات تكون هناك احتمالية أكبر. مقارنة بمن لديهم تقدير متدن لذاتهم لأن يكونوا منتجين في العمل وأكثر قابلية للعمل بمزيد من الحد استجابة للتقييمات السلبية، وأقل سلبية في التأثير بالضغوط المستمرة كغموض الدور والصراع، وهم عموماً أسرع استجابة للتغيير وأكثر حسماً وأقل اتخاذاً للمواقف الدفاعية. وفي دراسة جالوب التي أجريت عام 89، 1996% من المجيبين قالوا إن تقدير الذات كان مهماً جداً في التحفيز للعمل. وجد وتحقيق نجاح. حقيقة تقدير الذات كان في مرتبة أعلى كحافز من أي متغير آخر واتفقاً مع هذا الرأي وجد أن هاروت ودو جلاس براي (1988) أن مستوى تقدير الذات لدى مديري شركة أيه تي أند تي كان مؤشراً ذا دلالة للتنبؤ بدرجة تقدمهم بعد 20 عاماً تالية.

#### ثانياً: تقدير الذات والقيادة

أيضاً يعد تقدير المرتفع للذات إحدى السمات الأساسية للقيادة الأكفاء. فلقد أوضحت الدراسات العلاقة فعادة ما يتمتع القادة بمستويات تقدير للذات تفوق غير القادة. والقادة ذو المستويات المرتفعة من تقديري تسمون بوجه عام بالجسم والقيام بمغامرات محسوبة ويكونون على استعداد لاتخاذ قرارات قوية ومهمة ويعلقون توقعات وآمالاً تتحقق فببساطة، كيف يمكن للمرء أن يكون قائداً جيداً إذا كان هو نفسه مزعزعا وغير آمن في علاقاته الشخصية والاجتماعية؟ نورمال هيل يستنتج قائلاً: هناك عامل يتفق عليه جميع منيدرسون القيادة تقريبا وهو: من يستطيعون التأثير على الآخرين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات وتقدير الذات يلعب دوراً حاسماً وضرورياً في وضع القرار وكسب ثقة الآخرين. وهو أمر أساسي في التطبيق الفعال لقرارات.<sup>2</sup>

#### ثالثاً: تقدير الذات والعلاقات الشخصية

أيضاً تقدير الذات يعزز من إقامة علاقات شخصية واجتماعية طيبة فحتى تقييم علاقات اجتماعية قوية وجيدة ينبغي أولاً أن تكون محبا لذاتك بحق فكلما زاد حبك لها زاد حبك للآخرين. كذلك هناك حقيقة ثابتة مفادها أن احترام المرء لذاته هو أساس احترامه للآخرين والأشخاص الذين يتمتعون

<sup>1</sup>-(رانجيت سينج مالي. روبرت 2005. ص. 07)

<sup>2</sup>-(رانجيت سينج مالي. روبرت، 2005 ص 08).

بقدر عال من تقدير ذات لا ينظرون إلى الآخرين بحسد أو برية وحذروا كذلك هم أكثر تعاوناً وحماساً وحسماً واحتراماً ومراعاة لمشاعر الآخرين إذا ما قورنوا بمن لديهم مستوى متدن من تقدير الذات، يقول فيرجينيا سأتير في هذا السياق تتبع العلاقات البشرية الطيبة والسلوكيات الملائمة من الأشخاص يتمتعون بتقدير لذاتهم حسب قيمتها في الواقع معظم المشكلات المتصلة بالعلاقات في مواقع العمل تعود إلى موظفين لديهم تقدير متدن لذاتهم.<sup>1</sup>

#### رابعاً: تقدير ذات والصحة النفسية

تقدير الذات يرتبط بشكل كبير بالأداء الوظيفي الفعال للأفراد فالأشخاص الذين يلتمسون المساعدة السيكولوجية كثيراً ما يعترفون بأنهم يعانون من مشاعر الدونية وعدم اللياقة وهذه الحقيقة واجزها كارل روجرز كما يلي: لو طلب مني تحديد أساس المشقة التي يجدها الناس بواقع خبرتي معهم لقلت انه موجود في الغالبية العظمى من الحالات التي يحتقر أصحابها أنفسهم ويعتبرونها غير ذات قيمة و أنها ليست أهلاً لان تحب "تشير الأبحاث إلى ضعف تقدير ذات يرتبط بشكل ملحوظ بالاكتئاب والقلق والتوتر والعصبية والنزوع إلى العدوانية والخجل وقلة الشعور بالرضا في الحياة

"كذلك هناك ارتباط بين ضعف تقدير الذات والسلوكيات المدمرة كتناول الكحوليات وتعاطي المخدرات، والاضطرابات الغذائية والانتحار ف الواقع يعد ضعف تقدير الذات سبباً رئيسياً لمعظم العلل والمشكلات الاجتماعية والشخصية التي تعاني منها حالياً كثير من الدول.<sup>2</sup>

#### المبحث الثالث: العوامل المؤثرة في التقدير الذاتي

يشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية، فالعوامل الخارجية من العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص والمهمين في حياتنا، حيث تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولد الفرد بنفسه مثل افكاره عن ذاته والتطلعات الشخصية.

#### 1- العوامل الداخلية

1- الأفكار الذاتية: تقديرنا لذاتنا خصوصاً أثناء البلوغ تحدده أفكارنا الذاتية التي يرسمها والأفكار الذاتية هي أفكار في عقولنا ونسلم بانها حقيقية. وأفكارنا الذاتية التي تؤثر بشكل كبير على مستوى تقصيرنا لذاتنا عندما تكون صورتنا الذاتية الإيجابية ينمو لدينا الشعور بالكفاءة وقيمة الذات. يقول " والتر دوبلشابلس " أفكارك عن ذاتك هي التي تشكل صورة ذاتك، وصورة ذاتك هي التي مستوى تقديرك.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - (مالبي، ريزنر، 2005 ص 09)

<sup>2</sup> - روبرت، 2005، ص 10).

<sup>3</sup> - رانجيتسينج- روبرت دبلو تقدير الذات 2005 الرياض، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، ص 12

2- البراعة في المهام والإنجازات: يتأثر تقدير الذات ببراعة المرء في اداء المهام والاشارات السابقة، وكما يقول كيون بيك بدون الشعور بالأفكار وبدون الشعور انه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا تصبح الثقة بالنفس وتقدير الذات من الأمور المستحيلة فهي تجعل المرء يشعر أنه مهم وهذا يقوي من تقديره لذاته، فمثلا الكفاءة في العمل يمكن أن ترفع من مستوى تقدير المرء لذاته إذا كان المرء يقدر عمله تقديرا كبيرا بالمثل فإن إنجازات مثل اختبارك كتأليف كتاب يحقق مبيعات ضخمة يمكن أن تزيد من تقدير المرء لذاته.

3- الإنجاز الأكاديمي: فالدرجات الأكاديمية الجيدة تحرر من شعور المرء بالقيمة والكفاءة وتقدير الذات والانجاز الأكاديمي يبدو انهما يكونان مرتبطين بشكل كبير ما بين العامين 7 و15. كما يقول "أو مالي وباكمان" النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية وتأثير في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعفيها:

## II- العوامل الخارجية

1. البنية الأسرية: نمو تقدير الذات يبدأ منذ الولادة ويتفق العلماء النفس بوجه عام على أن التجارب المذكورة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة تكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات والاسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية. فهي تزود الطفل بالمؤثرات المبدئية بخصوص ماذا كان مقبول او غير مقبول، محبوبا او غير محبوب جدير بالثقة او غير جدير بها. فالصورة المبدئية لذاتنا تتجدد معالمها بتعليقات ابائنا وكذلك التي يتم بها تربية الطفل يؤثر بشكل كبير على تقدير الذات وهذا ما أشارت إليه الابحاث.<sup>1</sup>

2. آراء الاخرين: كذلك يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون فالأفراد الذين تتم معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلمهم وزملائهم، غالبا ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات، لقد أشارت الابحاث إلى أن مستوى تقدير الذات يرتبط بآراء وتقييمات الاخرين خصوصا من نعتبرهم مهمين وأكفاء وجذابين وأقوياء والتقييم الإيجابي يرفع غالبا من مستوى تقدير الذات، والتقييم السلبي يقلل غالبا منه هذا ما يطلق عليه الثناء المنعكس أو امرأة النفس.<sup>2</sup>

3. المظهر: أشارت الابحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الاخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا فالأشخاص الجذابون

<sup>1</sup> - نفس المرجع. رانجيتسيبي. روبرت دبلو تقدير الذات 2005 الرياض 12 مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

<sup>2</sup> - نفس المرجع. رانجيتسيبي. روبرت دبلو تقدير الذات 2005 الرياض 12 مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

يكونون أكثر قابلية للأن يحبوا مقارنة الأشخاص غير الجذابين وغالبا ما يحضون بقدر أكبر من حيث الآخرين ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية، وجميع الجوانب المادية للذات (الطول والوزن والشعر ولون الجلد ولون البشرة) لها علاقة بشعورنا باللياقة والشخصية.<sup>1</sup>

### المبحث الرابع: كيفية تحقيق الذات

إن تحقيق الذات وتطويرها تتبع من الرغبة التي تأتي من الدوافع كمحركات للسلوك الإنساني والرغبة هي جزء من الأداء الذي يختلف من شخص إلى آخر، فالأداء يساوي الجهد المبذول مضروبة في الرغبة في العمل للجهات المبذول يساوي الطاقة المبذولة والطاقة يعد من ضمن المفاتيح العشرة للنجاح والطاقة هي وقود الحياة بالنسبة للإنسان وبدون طاقة لا يمكن للإنسان أن يعيش وان يتنقل من البيئة المغلقة إلى البيئة المفتوحة، ومن ضمن أهم هذه الطاقات الطاقة الحركية والطاقة الجسدية والطاقة الروحانية والطاقة الفكرية والطاقة العاطفية. لذلك بدون دافع ورغبات لا يوجد سلوك لدى الإنسان على أرض الواقع، وبدون دوافع لا يكون لدينا رغبة في تحقيق الذات وتطويرها، وهي رسالة الإنسان وتطويرها. والرغبة كل بطل شعر بها، وكل ملك شعر بها، وكل جندي شعر بها، وهي الرغبة في عدم الاستسلام للوصول إلى الهدف.

نلاحظ عندما يكون لدينا دوافع وبواعث ورغبات وحاجات يكون لدينا حماس وطاقة أكثر في فعل الأشياء ويكون لدينا إدراك أفضل عن أبرز النتائج التي سوف يتم تحقيقها، ومثال على ذلك عندما يكون لدى الموظف رغبة ودافعية للعمل مقابل الحافز من الإدارة سواء كان الحافز ماديا او معنويا نجد الموظف لديه طاقة أكبر للعمل مما يؤدي الى تحسين الاداء وزيادة الانتاجية للمنظمة لذلك فالعلاقة متكاملة بين الطاقة والدوافع، وكلاهما يؤثر في بعض وهما جزء مهم بالنسبة للإنسان من اجل تحقيق الذات، فالدوافع هي محركات للسلوك الإنساني، والطاقة هي وقود الحياة للإنسان وهما ايضا من ضمن المفاتيح العشرة للنجاح للوصول إلى تحقيق الذات و تطويرها. لذلك نجد أن أول قاعدة للنجاح هي الرغبة التي تأتي من الدوافع كمحركات للسلوك الانساني، وسر النجاح هو الرغبة المشتعلة التي تصل الإنسان إلى أبعد حدود النجاح.

(رانجيتسينج، روبرت دبليو، 2005، 16 17 18 19 20) 1.

خلاصة

التقدير الذاتي هو نظرة الشخص لقيمته وقدراته تكمن أهميته في تعزيز الثقة بالنفس، وتحفيز النجاح وتحسين العلاقات الاجتماعية يتأثر بعوامل مثل التربية التجارب الشخصية والبيئة المحيطة، يمكن تحقيق الذات من خلال تحديد الاهداف، تطوير المهارات، والتفكير الإيجابي.

## الفصل الرابع: مفهوم الشباب

تمهيد

المبحث الأول: تعريف الشباب

المبحث الثاني: تحديد مرحلة الشباب

المبحث الثالث: خصائص الشباب

المبحث الرابع: أهمية الشباب في المجتمع

خلاصة

## تمهيد

يعتبر الشباب عماد الأمة وركيزتها الأساسية لبناء حاضرها وضمان مستقبلها. فهذه الفئة تمثل مرحلة القوة والحيوية والطموح، حيث يمتلك الشباب الطاقة اللازمة للإبداع والابتكار والمساهمة الفعالة في تنمية المجتمع في شتى المجالات.

ونظرا للدور المحوري الذي يؤديه الشباب، توأى المجتمعات الواعية أهمية كبرى لتكوينهم علميا وأخلاقيا، وإعدادهم لمواجهة تحديات العصر بروح المسؤولية والانفتاح على مستجدات العالم. ومن هنا تبرز ضرورة دعم الشباب وتمكينهم، باعتبارهم كالقوة الدافعة لتحقيق التقدم والازدهار.

## المبحث الأول: تعريف الشباب

قد يبدو لنا للوهلة الأولى سهولة تعريف الشباب، فدلالات كلمة شباب تبدو بديهية وبسيطة إلا أن مفهوم الشباب يعد من المفاهيم الخلافية كما هو شأن الكثير من المفاهيم في العلوم الاجتماعية حيث اختلف الباحثون المختصون حول تحديد هذا المفهوم باختلاف المنحى الذي اتخذته كل تخصص. فعن اللغويين فقد جاء في تعريف كلمة الشباب في المعجم الوسيط "هو من أدرك سن البلوغ إلى سن الكهولة" والشباب هو "الحدأة" وشباب الشيء هو "أوله". وفي المصباح المنير فالشباب يعني "النشاط والقوة والسرعة"، أما في لسان العرب لابن منظور "شب الشباب: الفتاء والحدأة"، والشباب جمع شاب. أما عن التعريف الاصطلاحي فكما جاء سابقا فهو أمر صعب في العلوم الاجتماعية وكل محاولات التحديد هي إجرائية ولغايات منهجية، وهذا نتيجة لتبني اتجاهات مختلفة في تحديد مفهوم الشباب وهذه الاتجاهات هي:

الاتجاه الديموغرافي: يحاول هذا الاتجاه تحديد مفهوم الشباب وفقا لمعيار السن فهم يعتبرون الشباب مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الإنسان والتي يكتمل فيها النمو الجسدي والعضوي وكذلك نضجه العقلي والنفسي على نحو يجعل المرء قادرا على أداء وظائفه المختلفة ولكنهم يختلفون فيما بينهم في تحديد بداية ونهاية هذه السن فهناك من يرى أن الشباب هم الشريحة العمرية تحت سن العشرين ويرى آخرون أنها الشريحة ما بين خمسة عشر عاما وخمسة وعشرين عاما ويمتد بها آخرون حتى سن الثلاثين. وقد اعتمدت الأمم المتحدة عام 1980 معيار العمر كمحدد لفترة الشباب بأنها الشريحة 2 التي تمتد بين 15-30 سنة. والمعيار العمري مع بساطته ووضوحه ومع تميزه بالواقعية يصعب الاتفاق عليه بين سائر المجتمعات، ففي المجتمعات البدائية قد ترتبط بداية هذه المرحلة بمراسم طقوسية معينة قد لا ترتبط غالبا بالسن، وبالتالي لا تتضح معالم بدايتها أو نهايتها. أما في المجتمعات النامية والمتقدمة فتبرز معالم هذه المرحلة بل وتشغل وضعا متميزا في بنية المجتمع، وباتساق مع النظم الاجتماعية به كالتعليم والأسرة والتشريع والعمل والترويج وغيرها. وتتسع مساحة الفترة الزمنية لهذه المرحلة العمرية بقصد تمكينها من اكتساب المعرفة والخبرات المناسبة التي تجعل الفرد قادرا على مقابلة متطلبات النمو الاجتماعي والاقتصادي وممارسة مسؤولياته المجتمعية<sup>1</sup>. ورغم هذه الاختلافات فإن معظم الآراء اتفقت على تحديد مرحلة الشباب مرحلة عمرية مداها عشر (10) سنوات تقع بين خمس عشر (15) سنة وخمس وعشرين

<sup>1</sup> -ابن منظور، لسان العرب. المجلد 3. دار صادر للطباعة والنشر. لبنان. 1997. ص 389-388.

(25) سنة وفي حدود عامين حول نقطة البدء والانتهاء. ويبقى الاختلاف من جنس إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى

الاتجاه البيولوجي (الفسولوجي): وهو اتجاه يؤكد على ارتباط نهاية مرحلة الشباب باكتمال البناء العضوي للفرد من حيث الطول والوزن واكتمال نمو كافة الأعضاء والأجهزة الوظيفية الداخلية والخارجية في جسم الإنسان ويعللون ذلك بأن نمو الجسم الإنساني لا يتم بمعدل سرعة ثابت بعد الميلاد، حيث ينمو سريعاً في السنوات الأولى من العمر وبعدها يبدأ معدل النمو في البطء التدريجي حتى يتوقف تقريباً في سن الواحدة والعشرين. وعلى هذا يحدد علماء البيولوجيا سن الشباب بأنها السن ما بين ست عشر (16) سنة وثلاثين عاماً (30) باعتبار أنها الفترة التي تحتوي على أقصى أداء وظيفي للجسم والعقل معاً<sup>1</sup>.

الاتجاه السيكولوجي: ويرى أنصار هذا الاتجاه أن الشباب ليس مرحلة عمرية تتحدد بسن معينة، وإنما حالة نفسية لا علاقة لها بالعمر الزمني، فأنت شاب بقدر ما تشعر بالحيوية والحماس والحركة والطموح والأمل في الحياة وأهمية الدور المناط بالفرد. وهذا يعكس نظرة الإنسان للحياة فبمقدار ما يستطيع أن يولد في الآخرين الرغبة في العمل والحياة يكون شاباً وحين يخفق في ذلك يشعر باليأس والإحباط والرغبة في الهروب وهذه بدايات مرحلة الشيخوخة، ويتم فيها عمليات تغير وانتقاء في البناء الداخلي للشخصية وتكوين الذات، واتجاهها لقدرات العقلية للفرد نحو الاكتمال. بمعنى آخر وحسب رأي علماء النفس أن مرحلة الشباب ترتبط باكتمال البناء الدفاعي والانفعالي للفرد في ضوء استعداداته واحتياجاته الأساسية واكتمال نمو كافة جوانب شخصيته الوجدانية والمزاجية والعقلية بشكل يمكنه من التفاعل السوي مع الآخرين<sup>2</sup>.

الاتجاه الاجتماعي: ينظر هذا الاتجاه للشباب باعتباره حقيقة اجتماعية وليس ظاهرة بيولوجية فقط. بمعنى أن هناك مجموعة من السمات والخصائص إذا توافرت في مجموعة من الأشخاص كانوا شباباً. ويعتمد علماء الاجتماع في تحديد مفهوم الشباب على طبيعة ومدى اكتمال الأدوار التي يؤديها الشاب، فهم يرون أن فترة الشباب تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الفرد اجتماعياً وثقافياً ومهنيًا ليحتل مكانة اجتماعية يؤدي فيها دوراً أو أدواراً في بناء المجتمع. وتنتهي هذه الفترة حينما يتمكن الفرد من احتلال مكانته الاجتماعية وبتبدأ في أداء أدواره في السياق الاجتماعي بشكل ثابت ومستقر وفقاً لمعايير ونظم هذا المجتمع.

<sup>1</sup> - محمد سيد فهد العولمة والشباب من منظور اجتماعي. دار الوفاء للطباعة والنشر. مصر. 2007. ص 86

<sup>2</sup> - أبو الحسن عبد الموجود التنمية وحقوق الإنسان-نظرة إجتماعية. المكتب الجامعي الحديث. مصر. 2006. ص 25.

أما عن علماء الخدمة الاجتماعية فقد قاموا بتحديد مفهوم وفترة الشباب في الفترة الزمنية بين خمسة عشر (15) سنة وخمس وعشرين (25) سنة وخضوع ذلك وفقا لمعيار كل مجتمع، وتنقسم هذه المرحلة إلى فترتين أساسيتين، تتميز كل منهما بخصائص وذلك على النحو التالي :

الفترة من خمس عشر (15) إلى عشرين (20) سنة وما حولها: وهي فترة انتقال تتشابه في بعض مميزاتا مع مرحلة المراهقة، والبعض الآخر مع خصائص الشخصية الناضجة، تتميز بتفاوت في درجات النمو بين الأفراد في النواحي الاجتماعية والنفسية والعقلية والبدنية، وتتميز بالنمو الجسدي السريع. أما عن الناحية الاجتماعية يبدأ الشباب في اتخاذ قرارات هامة وإظهار تحمل المسؤولية ويحاول الاعتماد على النفس والاتجاه نحو الاستقلالية في الرأي ويبحث الشاب في هذه الفترة عن المثل الأعلى الذي قد يتجسد لديه في شخص أو فكرة ويظهر في هذه الفترة الإحساس بالجماعة وأهمية الارتباط بها والسعي لاكتساب مكانة فيها والتوحد مع معاييرها، وهذا يؤكد الدور الحيوي للجماعات المنظمة والبرامج الهادفة<sup>1</sup>.

الفترة من سن العشرين (20) إلى الخامسة والعشرين (25) سنة وما حولها: وهي فترة هامة في حياة الإنسان حيث يصل الفرد إلى درجة ملائمة من النضج النفسي والاجتماعي<sup>2</sup> وتتميز هذه الفترة في قدرة أكبر على التحكم في الرغبات والعواطف والانفعالات، وكذلك يستطيع الشاب أن يحقق التوازن بين المصالح الشخصية والمصلحة العامة، ومن أهم المشكلات التي يواجهها الشاب في هذه الفترة هي تلك التي تتعلق بمحاولة الشباب التحرر من السلطة الأبوية والاستقلال عن الأسرة كما تظهر ميول لدى البعض نحو التدخين وتعاطي المخدرات والمسكّرات، وقد يميل الكثير من الشباب إلى التعامل مع مشكلات المجتمع ويحاولون المشاركة في النهوض به، كما يمارس البعض الهويات التي تحتاج إلى أداء عال ومهارة يدوية. وهذه الخصائص عموما ليست خصائص ثابتة بل هي مظاهر سائدة مشتركة يختلف الشباب في عمق الاتصاف بها تبعا للفروق الفردية، وتبعا لظروف التنشئة، وكذلك المتغيرات البيئية والاجتماعية وذلك ما يجب أن يدركه العاملون مع الشباب في كل مجتمع ومن جهة أخرى فقد اختلفت التشريعات القانونية في تحديد مفهوم الشباب من بلد إلى آخر ونورد فيما يلي تعريف المشروع الجزائري للشباب: اعتبر المشروع الجزائري وفي تصنيفه لسن المساءلة الصبي الذي لم يبلغ سن الثالثة عشر غير مسؤول قضائيا عن أفعاله لعدم أهليته، حيث تنص المادة (49) من القانون الجزائري على أن الصبي الذي لم يبلغ سن الثالثة عشر غير أهل للمسؤولية الجنائية ويعامل معاملة القاصر الذي تتخذ ضده تدابير إصلاحية وتربوية .

<sup>1</sup> - ماجد الزبود الشباب والقيم في عالم متغير. دار الشروق للنشر والتوزيع. الأردن. 2006. ص 36

<sup>2</sup> - محمد خواجه، الشباب العربي-دراسات في المجتمع العربي المعاصر. الأهالي للطباعة والنشر. دسن. ص 100

ورد في المادة (444) من قانون الإجراءات الجنائية نص يجيز للقضاء تحديد السن ما بين 13-18 سنة التي ينضوي تحتها القاصر ليودع مراكز الحماية والتأديب وهو ما سمي بالجزاء الوقائي أو الاجتماعي. الشاب هو ذلك الشخص بين سن الثامنة عشر (18) والثلاثين (30) سنة والذي اعتبره قانون العقوبات قد امتلك الأهلية ويعاقب على كل فعل اعتبره قانون العقوبات مخالفاً للسلوك العام<sup>1</sup> وهكذا نلاحظ أن المشروع الجزائري قد طرح ثلاثة مفاهيم وهي:

- الصبي وهو الذي لم يبلغ سن الثالثة عشر (13) واعتبره غير أهل للمسؤولية وتتخذ ضده تدابير إصلاحية علاجية.
- القاصر وهو الواقع بين سن الثالثة عشر والثامنة عشر ولحمايته قرر المشروع إيداعه مراكز الحماية والتأديب وذلك كإجراء وقائي<sup>2</sup>.
- الشاب من كان بين سن الثامنة عشر والثلاثين واعتبره مسؤولاً قضائياً ويعاقب عن كل فعل أو سلوك مخالف للسلوك العام.

### المبحث الثاني: تحديد مرحلة الشباب

تجدر الإشارة في المستقبل إلا أن معظم الأدبيات حول الشباب تشير إلى غياب الاتفاق بخصوص تحديد مرحلة الشباب وعليه يكيف التحديد في أغلب الأحيان حسب طبيعة المشكل المدروس أو وفق أهداف المؤسسة المهتمة بقضايا الشباب علاوة على هذا فإن تحديد من هو الطفل ومن هو الشباب يختلف باختلاف المجتمعات والثقافية. لكن المؤكد هو أن موضوع الشباب يحظى بالإجماع الشبه التام من حيث الأهمية البالغة في حياة الشعوب، ولذا كأنه قد خصص عام 1985 كلام دولي للشباب، ولعل من أبرز المحاولات التي يمكن أن تنال القبول من طرف الباحثين هي التحديد الذي قدمته الأمم المتحدة فيما يتعلق بمرحلة الشباب وفي هذا الصدد يشير أحد الباحثين إلى أن الأمم المتحدة فيما يتعلق بمرحلة الشباب وفي هذا الصدد يشير أحد الباحثين إلى أن الأمم المتحدة ولأغراض إحصائية تحدد من هم بين عمري 15 إلى 24 سنة بأنهم شباب دون الاخلال بتحديد الدول الاعضاء لهم. ويرى (عبد الله بوجلالة) انه مرحلة الشباب تحدد من الخامسة عشرة إلى السادسة والعشرين الا انه وعند الضرورة الاجرائية يمكن أن تقسم هذه المرحلة إلى مراحل متدرجة، كالتقسيم الي ورد في دراسته على النحو التالي:

<sup>1</sup> - ملكة أبيض، الثقافة وقيم الشباب. منشورات وزارة الثقافة السورية. دمشق. 1984. ص 57.

<sup>2</sup> أحمد كمال أحمد، الخدمة الاجتماعية والمجتمع. مكتبة القاهرة الحديثة. القاهرة. 1963. ص 103-104.

- مرحلة الشباب الأولى وتقع بسن 15 و18 سنة
- مرحلة الشباب الثانية وتقع بين 19 و22 سنة
- مرحلة الشباب الثالثة وتقع بين 23 و26 سنة

والشباب هي المرحلة التي يكون فيها الإنسان قادرا ومستعدة على تقبل القيم والمعتقدات والافكار والممارسات الجديدة والتي من خلالها يستطيع العيش في المجتمع والتفاعل مع الأفراد والجماعات.<sup>1</sup> ويرى السيد عبد العاطي ان الشباب ليس مجرد مرحلة عمرية بالمعنى البيولوجيا والفيزيولوجيا فحسب بل يمتد ليشتمل مجموعة خصائص نفسية واجتماعية حددتها ظروف النشأة والتنشئة وأوضاع الواقع الاسري وأدوات ومكانة الافراد والمجتمع الاكبر، أمور يمكن أن تكشف على قدر كبير من التنوع والتفاوت بين من يقدررون على تحقيق نفس المرحلة العمرية.

أما (نصير بوعلي) سيقول انه في الغالب يتم تحديد مرحلة الشباب بين 15-24 سنة لان الشباب يكونون فيها ناجحين أما في مرحلة ما قبل 15 سنة فيكونون في سن المراهقة وبعد مرحلة 24 سنة يكونون قد يبدووا يستعدون بعض الديناميكية والحركية التي تميز الشباب والبعض من الباحثين يعتبرون بداية مرحلة الشباب هي بداية فترة المراهقة (سن البلوغ) التي تصاحبها دائما توترات ومشاكل وتنتهي فترة الشباب ببلوغ الفرد الثلاثين عاما على اساس ان الفرد في هذه السن يكون أنهى تحصيله الأكاديمي واستقر وضعه وحقق بعضا من طموحاته.<sup>2</sup>

إذا من خلال هذه العينة من الآراء حول تحديد مرحلة الشباب وتبايناتها وعدم الاتفاق حول فترة محددة ، يتضح لنا أن تحوم الطفولة والشباب من جهة والشباب والكهولة من جهة ثانية غير واضحة، وقد تتفاعل وبالتالي يصعب تحديدها بدقة لأنه لا يمكن أن يعد أطفالا بحيوية الشباب و نضجهم الفكري، كما يعد شبانا بعقلية اطفال او كهولة بعقلية شباب وتلك تبقى مسألة تحديد مرحلة الشباب مسألة نضج لاعتبارات الباحث او المؤسسة وطبيعة المشكل المدروس، وبدورنا نحدد مرحلة الشباب في هذه الدراسة من 14 إلى 29 سنة لأنها تفترض أن فترة ما قبل 19 عاما قد تغطي عليها خصائص المراهقة أكثر وان فترة ما قبل 29 عاما قد تحمل عواقب نفسية بالنسبة للشباب الذي يبلغ ثلاثين سنة، ويعتبر نفسه انه أصبح من عالم الكهول.<sup>3</sup>

### المبحث الثالث: خصائص الشباب

<sup>1</sup> - نصر خليل عمران واخرون، الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب- سلسلة مجلات الخدمة الاجتماعية طهران1997، ص 23.

<sup>2</sup> - عبد العاطي السيد، صراع الاجيال، دراسة في ثقافة الشباب، دار المعرفة الجامعية سنة 1990، ص 89.

<sup>3</sup> - فريد حجازي، الشباب العربي والمشكلات التي يواجهها المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، 1978، ص 33.

- تتصف مرحلة الشباب بعدة خصائص الخاصة التي تميزها عن سنوات الطفولة المبكرة ومن المراحل التي تليها مما يساعد على تفردتها وتميزها وتوجد في جملة من هذه الخصائص:
- تمثل فترة الشباب مرحلة التحول الكبرى في حياة الإنسان من حالة طفولة واعتماده على غيره إلى حال يقع فيها الاعتماد على النفس واكتمال النمو الجسدي والعقل والعاطفي فمن الناحية الجسمية تشهد اقتراب شكل الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج وتحدث تحولات واسعة وعميقة وسريعة في ملامح جسم الشاب، حيث تنمو العضلات والغدد ويكتسب الجسم قوة وحيوية، كما تظهر الخصائص الجنسية، وتتجه القدرات العقلية للشباب نحو الاكتمال وتبدأ القدرات والهوايات والميول الخاصة في الظهور، كما ينمو الانتباه والتفكير والتخيل فيتوقف الشاب عن تقبل الافكار والمبادئ والقيم والاشياء التي يقدمها له الكبار على علاقتها ويفكر فيها ويتناقش مناقشة منطقية.
  - كما تتميز مرحلة الشباب بالتوتر والقلق ويشوبها الكثير من المشكلات سواء بالنسبة للشباب او أهله او المجتمع، فبعد فترة طويلة نسبيا من النمو الهادئ الغير الملحوظ والاستقرار الانفعالي - الطفولة - يصبح الفرد غير متزن وغير مستقر ولا يمكن التنبؤ باتجاهات تصرفاته، فهو غير قابل للانصياع، متمرّد على طلبات الأسرة.<sup>1</sup>
  - وعموما نجد انه نتيجة التحولات الفسيولوجية والجنسية والعقلية التي يمر بها الشباب والأوضاع التي تترتب عليها تأثير حاجات جديدة لدى الشباب فقد تضايقه بعض الأفكار والرغبات الجديدة التي خلفها فيه النمو، ومن ثم يسعى الى الحصول على تقبل الآخرين له في وضعه الجديد ويترتب على كل ذلك وجود ازمة لدى الشباب والتي تكون اكثر حدة بالنسبة للذين ينضجون مبكرا لان النمو الحسي والجسمي قد لا يوازيه نمو عقلي واجتماعي بالإضافة لان ذلك يدفعهم الى الابتعاد على اقربائهم ومحاولة الانتماء الى جماعات الكبار وتخلق هذه التحولات في نفوس الشاب انفعالاته الخوف من الذات ويصاحب ذلك القلق والتوتر وسهولة الاستشارة وتقلب الحالة المزاجية واطورها في مرحلة الشباب ما يعرف بأزمة الهوية التي تنشأ من عدم قدرة الشباب على فهم ذاته وتقبلها.<sup>2</sup>
  - كما هناك مميزات وخصائص أخرى للشباب نوجزها فيما يلي:
  - ان الشباب اجتماعي بطبعه وهذا يعني الميل الطبيعي للانتقاد.
  - علاقة انسانية تتميز بالحماسة، الحساسية، الجرأة، الاستقلالية، ودرجة عالية من الدينامكية والحيوية والمرونة والاندفاع والتحرر.

<sup>1</sup> - خليل العابوري، الشباب قضية ورعاية ودور، الوثائق والمكتبة الوطنية، عمان، 1995، ص 86.

<sup>2</sup> - فريد ميلسون، الشباب في مجتمع متغير ترجمة يعي مرسي، دار الوفاء للشعر الإسكندرية، 2017، ص ص 09-12.

- التناقش فهو يتصرف احيانا كما لو كان ناضجا راشدا وأحيانا يتصرف كما لو كان طفلا غير ناضج، كما انه ينطلق من مثالية أقرب الى الطوباوية ونقضه يقوم على اساس انه الواقع يجب ان يتطابق مع تفكيره.
- قدرة الاستجابة على المتغيرات من حوله والسرعة في استيعاب وتقبل الجديد المستحدث وتبنيه والدفاع عنه وهذه السمات تصاحب قناعة الشباب ورغبته في تغيير الواقع الذي ولد به والذي لم يشارك في وضعه.<sup>1</sup>

### المبحث الرابع: أهمية الشباب في المجتمع

الشباب تعتبر فئة الشباب أهم الفئات التي تعمل على بناء تنمية المجتمع، فهي عموده الفقري الذي لا يمكن الاستغناء عنه وهذا المفهوم، أي الشباب يعبر عن خصائص تتمثل اساسا في القوة والحيوية والطاقة، والقدرة على التحمل، وعلى الانتاج في مرحلة معينة من عمر الفرد في المعجم اللغوي العربي كلمة الشباب تعني الفتاة والحادثة، وفي المعجم اللغوي الانجليزي oxford فان الشباب (بالانجليزية youth) تطلق على المرحلة العمرية التي تمتد ابتداء من مرحلة الطفولة الى ما قبل الرشد. وللشباب دور كبير في تنمية وبناء المجتمع، ولا يقتصر دورهم على مجال محدد، بل يتقاطع مع جميع المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، ومختلف قطاعات التنمية، فمن اهم مميزاتهم ودورهم كقوة تغيير مجتمعية ما يأتي:

- 1- الشباب هم الأكثر طموحا في المجتمع، وعملية التغيير والتقدم لا تقف عند حدود بالنسبة لهم، فهم أساس التغيير والقوة القادرة على احداثه لذلك يجب ان يكون استقطاب طاقاتهم وتوظيفها أولوية جميع المؤسسات والمجموعات الاجتماعية التي تسعى للتغيير.
- 2- الشباب هم الفئة الأكثر تقبلا للتغيير، وهم الأكثر استعدادا لتقبل الجديد والتعامل معه، والابداع فيه، وهم الاقدر على التكيف بسهولة دون ارباك مما يجعل دورهم أساسي في احداث التغيير في مجتمعاتهم.
- 3- الحماس الفكري لدى الشباب والطاقة الجبارة التي يمتلكونها تساعدهم بشكل كبير نحو التقدم والحيوية في التفاعل مع مختلف المعطيات السياسية والاجتماعية المتغيرة.

<sup>1</sup>-محمد الجوهري، الشباب والحق في الاختلاف، المكتب الجامعي الحديث المكتب الجامعي الحديث، مصر، ب س ن ص 54.

- 4- الشباب قوة اجتماعية هائلة، ففي بعض البلدان هم أكثر الفئات عددا، وهم بالطبع الأكثر نشاطا، وبالتالي يمكنهم تغيير الكثير من خلال الاشتراك بأعمال التنمية المجتمعية في جميع المجالات، والمساهمة في إصلاحها، والتأسيس لأجيال القادمة لتكون ظروفهم تفضل.
- 5- روح المبادرة لدى الشباب والمنافسة الشريفة في الابداع والابتكار تشجعهم على إطلاق أفكارهم وخلق مبادرات ومؤسسات وجمعيات في مختلف المجالات، وكلها تساهم في تنمية المجتمع حسب عملها.
- 6- دور الشباب في العمل التطوعي والخدمات العامة في المدن والريف والاحياء الشعبية على حد سواء، فمشاركتهم بالأعمال التطوعية المختلفة قادرة على بناء شخصياتهم وتقويتها، وتعزيز روح المواطنة لديهم وتجعلهم يساهمون في مساعدة الآخرين، ويقدمون لمجتمعاتهم طاقاتهم الإيجابية، وقوتهم في المجالات الصحيحة.
- 7- التعرف على الأمور المحلية التي تخص المجتمع الذي يعيشون به، والتعلم عنه، واكتساب معرفة في تاريخه ومميزاته وخصائصه واحتياجاته، مما يمكنهم من تطويره وتنميته.
- 8- تأسيس المجموعات الشبابية المختلفة والمشاركة فيها، فهناك الكثير ممن يمكن ان يقوم به الشباب المهتمين بالعمل في مجال واحد، وهو ما يمكن ان يساهم في تطوير هذا المجال والمجتمع المحيط بهم كذلك.

## خلاصة

فإن الشباب إذن أساس العلم وعليهم تقع مسؤولية قيادتها الى الرقي والازدهار لانهم مصدر الغير المجتمعي ولهم الدور الأهم في تحقيق التكامل في النسق العام وبإصلاحهم يصلح المجتمع وبانحرفهم يختل التوازن فيه باعتبارهم طاقات هائلة مما يقع على عاتق الدولة تحدي اتجاه هذه الفئة لكي تشبع حاجاتها وتحل مشكلاتها وتحقق تطلعاتهم حتى تستفيد من جهودها في تحقيق التنمية لذا كان من الضروري توفر الخدمات الأساسية اللازمة لتمييز شخصيتهم ومشاركتهم الإيجابية في الأنشطة التي تدعم الاتجاهات والقيم المجتمعية الإيجابية فالشباب اذن يمثل شريحة اجتماعية تحتل مكانا ووضعا ومركزا متميزا في المجتمع كان.

# الفصل الخامس: التحليل الكمي والكيفي لنتائج بيانات الدراسة الميدانية

التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة الميدانية

أ. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة لبيانات  
الدراسة الميدانية.

ب. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة لبيانات  
الدراسة الميدانية

ت. النتائج الجزئية للدراسة

النتائج العامة

## التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة الميدانية

أ. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة لبيانات الدراسة الميدانية

المحور الأول: البيانات الشخصية لطلبة علوم الإعلام والاتصال

الجدول رقم 01: يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
37.50	45	ذكر
<u>62.50</u>	75	أنثى
100	120	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس، وقد قدرت نسبة الذكور بـ 37.50 بالمائة، أما نسبة الإناث فقد تمثلت في 69.50 بالمائة وتقدر كأعلى نسبة، وهو ما يعكس هيمنة واضحة للعنصر النسوي داخل تخصص علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري. وقد يعود هذا التفاوت من خلال مجموعة من العوامل، فمن الملاحظ أن الإناث كثيرا ما يلتحقن بالتخصصات الجامعية بالعلوم الإنسانية والاجتماعية، مثل علوم الإعلام والاتصال. في المقابل، يتوجه الذكور نحو التكوين المهني أو التخصصات التقنية والعلمية، أو حتى يغادرون مقاعد الدراسة مبكراً بحثاً عن فرص العمل أو الهجرة، ما ينعكس على ضعف تمثيلهم في هذا النوع من التخصصات الجامعية. وبالتالي، فإن النسبة المرتفعة للإناث ضمن هذه العينة لا تُعدّ استثناءً، بل تعبر عن نمط عام يطبع بنية التعليم العالي في الجزائر، لاسيما في التخصصات الإنسانية والاجتماعية.

يعكس هذا التوزيع حضوراً نسبياً أكبر ضمن العينة المدروسة، وهو ما قد يُفسّر بارتفاع مستوى تفاعل الفتيات مع محتوى البودكاست أو بانخراطهن الأكبر في منصات النقاش والحوار ذات الطابع الذاتي والتنموي، الأمر الذي ينسجم مع أهداف الدراسة التي تسعى إلى فهم أثر هذا المحتوى على التقدير الذاتي.

الجدول 02: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير الفئة العمرية

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
[ 20 - 23 سنة ]	35	29.20
[ 24 - 26 سنة ]	82	<b>68.30</b>
[ 27 - 30 سنة ]	03	02.50
المجموع	120	100

يُظهر الجدول أعلاه توزيع العينة حسب الفئة العمرية، حيث يتبين أن الفئة الأكثر تمثيلاً ضمن العينة هي فئة (24 - 26 سنة) بنسبة بلغت 68.30%، تليها فئة (20 - 23 سنة) بنسبة 29.20%، في حين سجّلت فئة (27 - 30 سنة) نسبة ضعيفة لا تتعدى 2.50% فقط.

تعكس هذه النتائج تمركز غالبية الطلبة في المرحلة العمرية المتوسطة، ما يشير إلى أن معظم مفردات العينة في طور استكمالهم للمسار الجامعي في مستوى متقدم من الليسانس أو الماجستير. وقد يُعزى الحضور الضعيف للفئة الأكبر سنّاً إلى كونها إما أتمت دراستها أو انتقلت إلى مجالات أخرى كالتوظيف أو التكوين المهني، أو لكون العودة إلى مقاعد الدراسة في هذا السنّ أقل شيوعاً.

هذا التركيب العمري يوفّر بيئة مناسبة لفهم تفاعل الطلبة الشباب، خصوصاً في مرحلة النضج الأكاديمي والشخصي، مع محتوى البودكاست، حيث تكون هذه الفئة أكثر انفتاحاً على الوسائط الجديدة وأكثر بحثاً عن إجابات حول الذات والتقدير الذاتي. كما أن هذا التركيز العمري يُسهّم في تحديد مدى تأثير هذا النوع من المحتوى الإعلامي في تطوير وعي الأفراد بذواتهم ومواقفهم.

الجدول 03: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير مكان الإقامة

مكان الإقامة	التكرار	النسبة المئوية
الحي الجامعي	50	41.70
المنزل	70	<b>58.30</b>
المجموع	120	100

يوضح الجدول أن أغلبية مفردات العينة يقيمون في المنزل بنسبة 58.30%، بينما يقيم 41.70% في الحي الجامعي. ويعكس هذا التوزيع تنوعاً في ظروف الإقامة التي قد تؤثر بشكل مباشر في أنماط الاستهلاك الإعلامي، خاصة فيما يتعلق بالوصول إلى المحتوى الرقمي مثل البودكاست.

فالطلبة المقيمون في منازلهم غالبًا ما يتمتعون ببيئة أكثر استقرارًا من الناحية النفسية والاجتماعية، ما قد يُسهم في تفاعل أعمق مع المحتويات التي تلامس القضايا الذاتية والتنموية، كالبودكاست الذي يتناول موضوعات التقدير الذاتي.

أما الطلبة المقيمون في الأحياء الجامعية، فرغم وجودهم في بيئة أكاديمية نشطة، فإن ظروف العيش الجماعي قد تؤثر على خصوصيتهم في التفاعل مع هذا النوع من المحتوى، أو تفرض أنماط استهلاك مختلفة، أكثر تقييدًا أو جماعية.

هذا التوزيع يقدم بُعدًا مهمًا لفهم العلاقة بين بيئة الإقامة ومدى الانخراط في الوسائط التفاعلية، مما يساعد على تعميق فهمنا لتأثير المحتوى الصوتي الرقمي على فئات مختلفة من الطلبة ضمن سياقات معيشية متباينة.

الجدول 04: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
20.80	25	سنة ثانية ليسانس
27.50	33	سنة ثالثة ليسانس
14.20	17	سنة أولى ماجستير
<u>37.50</u>	45	سنة ثانية ماجستير
100	120	المجموع

يظهر الجدول أن النسبة الأكبر من العينة تنتمي إلى سنة ثانية ماجستير بنسبة 37.50%، تليها سنة ثالثة ليسانس بـ 27.50%، ثم سنة ثانية ليسانس بـ 20.80%، في حين تمثل سنة أولى ماجستير النسبة الأقل بـ 14.20%.

يعكس هذا التوزيع تمثيلًا قويًا للطلبة في المستويات المتقدمة من الدراسة الجامعية، خاصة طلبة الماجستير، مما يدل على نضج أكاديمي أكبر، وتراكم في التجربة التعليمية، يُمكنهم من التفاعل الواعي والنقدي مع الوسائط الإعلامية الحديثة مثل البودكاست.

إن ارتفاع نسبة طلبة الماجستير، وخاصة السنة الثانية، قد يسهم في تعزيز موثوقية نتائج الدراسة، نظرًا لتقاطع هذا المستوى مع مرحلة إعداد المذكرات البحثية، ما يجعل الطلبة أكثر انخراطًا في البحث العلمي، وأكثر انفتاحًا على مصادر معرفية بديلة كالمنصات السمعية التفاعلية.

في المقابل، تمثل نسبة طلبة الليسانس، خاصة في السنة الثانية، جمهورًا جامعيًا في طور بناء الهوية المعرفية والذاتية، مما يُعد أيضًا فئة مهمة لفهم أثر محتوى البودكاست في تشكيل التصورات الذاتية وتحفيز التقدير الذاتي.

بوجه عام، يوفّر هذا التوزيع تنوعًا في المستويات الدراسية، ما يُثري التحليل ويوسّع إمكانية تعميم النتائج على مختلف مراحل التكوين الجامعي في مجال علوم الإعلام والاتصال.

الجدول 05: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير التخصص الجامعي

النسبة المئوية	التكرار	التخصص الجامعي
<b>48.30</b>	58	إعلام واتصال
15.00	18	اتصال تنظيمي
10.80	13	اتصال جماهيري
25.90	31	سمعي بصري
100	120	المجموع

يُبرز الجدول أن ما يقارب نصف مفردات العينة (48.30%) يدرسون ضمن تخصص إعلام واتصال، وهو ما يجعله التخصص الأكثر تمثيلًا في العينة، متبوعًا بتخصص سمعي بصري بنسبة 25.90%، ثم اتصال تنظيمي بنسبة 15.00%، وأخيرًا اتصال جماهيري بنسبة 10.80%.

يعكس هذا التوزيع تركّزًا واضحًا في تخصص الإعلام والاتصال العام، وهو ما يتوافق مع طبيعة الدراسة وموضوعها، الذي يتناول العلاقة بين الوسائط الحديثة، خاصة البودكاست، وبين التقدير الذاتي لدى الطلبة. فطلبة هذا التخصص غالبًا ما يتمتعون بخلفية معرفية تتصل مباشرة بمضامين الإعلام الرقمي، وأساليبه، وأنماط التلقي المرتبطة به، ما يجعلهم أكثر قدرة على التفاعل مع محتوى البودكاست وفهم أبعاده الاتصالية والنفسية.

أما التخصصات الأخرى، مثل الاتصال التنظيمي أو الجماهيري أو السمعي البصري، فتُعدّ مكتملة ومثيرة للعينة من حيث التنوع المعرفي والمهاري، إذ يمتلك طلبتها زوايا تحليلية متباينة في فهم الرسائل الإعلامية، كلٌّ حسب طبيعته التكوينية (إدارية، جماهيرية، فنية...

هذا التنوع يثري الدراسة ويُسهّم في تقديم رؤية أكثر شمولاً حول كيفية استقبال وتأثير البودكاست في فئات طلابية تنتمي لتخصصات إعلامية متعددة، مما يعزز من مصداقية النتائج ويمكن من تعميم أوسع للنتائج داخل الحقل الأكاديمي الإعلامي.

الجدول 06: يبين الوسيلة المستخدمة للاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب

الوسيلة	التكرار	النسبة المئوية
هاتف ذكي	93	77.50
حاسوب	15	12.50
لوحة إلكترونية	12	10
المجموع	120	100

يوضح الجدول أن النسبة الساحقة من مفردات العينة يعتمدون على الهاتف الذكي كوسيلة للاستماع إلى البودكاست، بنسبة 77.50%، يليه الحاسوب بنسبة 12.50%، ثم اللوحة الإلكترونية (تابلت) بنسبة 10.00%.

تعكس هذه النتائج الواقع الرقمي السائد بين فئة الطلبة الجامعيين، حيث يُعد الهاتف الذكي الجهاز الأكثر استخدامًا نظرًا لتوفره، وسهولة حمله، وسرعة الاتصال بالإنترنت، بالإضافة إلى التطبيقات المتعددة التي تتيح الوصول إلى المحتوى الصوتي في أي وقت ومكان.

أما انخفاض نسبة استخدام الحاسوب واللوحة الإلكترونية، فقد يُعزى إلى الطابع المكتبي أو الثابت لهذه الأجهزة، مما يجعلها أقل ملاءمة للاستخدام اليومي المتنقل، خاصة للاستماع أثناء التنقل أو ضمن فترات الراحة.

هذا التوزيع يبرز أهمية المرونة والسهولة كعاملين رئيسيين في اختيار الوسيلة التقنية لدى الطلبة، ويشير إلى أن التفاعل مع البودكاست يتم في سياقات غير رسمية وشخصية، غالبًا ضمن الحياة اليومية، وهو ما يعزز فرضية تأثيره في الجوانب الذاتية والنفسية، مثل التقدير الذاتي.

كما يوضح هذا المعطى ضرورة أخذ طبيعة الوسيط التكنولوجي بعين الاعتبار عند إنتاج محتوى البودكاست، لضمان وصوله بالشكل الأمثل للجمهور الجامعي المستهدف.

الجدول 07: يبين عدد مرات الاستماع إلى برنامج البودكاست أسبوعيًا

عدد المرات	التكرار	النسبة المئوية
مرتين	14	11.60
ما بين ثلاث وأربع مرات	77	<b>64.20</b>
خمس مرات	26	21.70
أكثر من خمس مرات	03	2.50
المجموع	120	100

يوضح الجدول أن الفئة الغالبة من العينة تستمع إلى برنامج البودكاست ما بين ثلاث وأربع مرات أسبوعيًا بنسبة 64.20%، تليها فئة من يستمعون خمس مرات بنسبة 21.70%، ثم مرتين فقط بنسبة 11.60%، في حين أن أكثر من خمس مرات أسبوعيًا تمثل أقل نسبة بـ 2.50% فقط.

هذا التوزيع يدل على تفاعل منتظم ومتوسط الكثافة مع محتوى البودكاست من قبل مفردات العينة، ما يشير إلى أن هذه الوسيلة الصوتية أصبحت جزءًا من العادات الإعلامية الأسبوعية للطلبة. إنَّ استماع الغالبية لأكثر من ثلاث مرات أسبوعيًا يعكس اهتمامًا مستمرًا واستجابة إيجابية للمحتوى.

يمكن تفسير هذا التفاعل المتكرر بمرونة البودكاست من حيث الوقت والموضوع، إذ يُتيح للطلبة الاستماع في أوقات الفراغ، أثناء التنقل أو المذاكرة، خاصة عندما يكون المحتوى مرتبطًا بقضايا ذات صلة بالتنمية الذاتية أو الاهتمامات النفسية والاجتماعية، مثل موضوع الدراسة.

أما النسبة القليلة التي تستمع لأكثر من خمس مرات، فقد تشير إلى حالات اهتمام خاص أو ارتباط أكبر بالبرنامج، وربما ترتبط بعوامل شخصية مثل الحاجة إلى الدعم النفسي أو البحث عن محتوى تحفيزي بشكل مستمر.

بالتالي، فإن هذا النمط من الاستهلاك يُعزز من إمكانية تأثير البودكاست على المتلقي، ويُوفّر بيئة خصبة لدراسة مدى مساهمته في تعزيز التقدير الذاتي وتشكيل مواقف الفرد من ذاته.

الجدول 08: يبين مدة متابعة المبحوثين لبرنامج البودكاست

المدة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من سنة	40	33,30
من سنة إلى سنتين	19	15.80
أكثر من 3 سنوات	61	<b>50.90</b>
المجموع	120	100

يُظهر الجدول أن 50,9% من المبحوثين يتابعون برنامج البودكاست منذ أكثر من ثلاث سنوات، وهي النسبة الأكبر في العينة، تليها نسبة 33.3% ممن بدأوا الاستماع منذ أقل من سنة، في حين تُشكل نسبة 15.8% فقط الفئة التي تتابع البرنامج منذ سنة إلى سنتين.

هذا التوزيع يعكس وجود قاعدة جماهيرية راسخة من المتابعين الذين استمروا في الاستماع لفترة تتجاوز الثلاث سنوات، ما يدل على استمرارية التأثير، جودة المحتوى، وارتباط المستمعين به كوسيلة دعم معرفي أو نفسي. زدخول متابعين جدد خلال العام الأخير بنسبة معتبرة (ثلث العينة تقريبًا)، ما يشير إلى جاذبية متزايدة للبودكاست وانتشاره بين فئات طلابية جديدة، خاصة مع توسع استخدام الهواتف الذكية والمنصات السمعية.

هذا التنوع في مدة المتابعة يُعطي قيمة مضافة للدراسة، حيث يسمح بفحص العلاقة بين طول مدة الاستماع وبين تأثير البودكاست في التقدير الذاتي؛ إذ من المرجح أن من تابعوا البرنامج لفترة أطول قد تبلورت لديهم تأثيرات أعمق وأكثر ثباتًا من الجدد.

من ناحية أخرى، يُشير التفاوت في مدة المتابعة أيضًا إلى أهمية استمرارية تقديم محتوى نوعي ومتجدد للحفاظ على جمهور متنوع من حيث الخلفيات والتجارب.

الجدول 09: يبين الأوقات المفضلة لدى عينة الدراسة للاستماع إلى البودكاست عبر اليوتيوب

الأوقات	التكرار	النسبة المئوية
صباحًا	09	07.50
ظهرًا	12	10.00
ليلاً	57	<b>47.50</b>
أوقات متقطعة	42	35.00
المجموع	120	100

يمثل الجدول 09 توزيع مفردات العينة حسب الأوقات المفضلة للاستماع إلى برامج البودكاست عبر اليوتيوب. وقد بيّنت النتائج أن 57 مبحوثًا (47,5%) يفضلون الاستماع ليلاً، يليه 42 مبحوثًا (35,0%) يفضلون الاستماع في أوقات متفرقة، بينما اختار 12 فردًا فقط (10,0%) فترة الظهيرة، و9 أفراد (7,5%) الفترة الصباحية.

نلاحظ من خلال هذا التوزيع أن الفترة الليلية تمثل الوقت الأنسب والأكثر جذبًا للاستماع إلى هذا النوع من المحتوى، وربما يعود ذلك إلى كون الليل فترة هدوء وراحة بعد يوم دراسي أو عملي، تسمح للفرد بالتأمل والتركيز، مما يزيد من التفاعل الوجداني والمعرفي مع مضمون البودكاست.

كما تشير النسبة المرتفعة لمن يستمعون في "أوقات متفرقة" إلى مرونة الاستهلاك الرقمي، حيث لا يلتزم الشباب بوقت محدد بل يستثمرون أي فرصة مناسبة خلال يومهم، مستفيدين من إمكانية الوصول السريع عبر الهاتف المحمول. وهذا يعزز من قدرة هذه الوسائط على التغلغل في الحياة اليومية للمستخدم، ويسمح لها بأن تكون رافدًا مستمرًا في بناء الوعي الذاتي والاجتماعي لدى المتلقي.

الجدول 10: يبين المدة الزمنية التي يقضيها المبحوثين في الاستماع إلى البودكاست

مدة الاستماع	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ساعة	75	<u>62.50</u>
من 1 ساعة إلى 2 ساعات	36	30.00
أكثر من ساعتين	09	07.50
المجموع	120	100

يُظهر الجدول أن الغالبية العظمى من المبحوثين (62.5%) يقضون أقل من ساعة يوميًا في الاستماع إلى البودكاست، بينما يقضي 30.0% ما بين ساعة إلى ساعتين، وتُشكل نسبة 7.5% فقط أولئك الذين يستمعون لأكثر من ساعتين.

هذا التوزيع يعكس نمطًا استهلاكيًا خفيفًا إلى متوسط الكثافة للبودكاست، يتماشى مع طبيعة الحياة الطلابية التي تتسم بكثرة الانشغالات الأكاديمية والاجتماعية. ويبدو أن الاستماع للبودكاست يُمارَس غالبًا كفعل مكمل للأنشطة اليومية الأخرى (مثل التنقل، أو الاسترخاء، أو المهام الروتينية) وليس كنشاط مركزي.

كما أن ارتفاع نسبة من يستمعون لأقل من ساعة يدل على تفضيل الجمهور للمحتوى القصير أو المكثف الذي يقدم قيمة سريعة وفي وقت محدود. وهذا التوجه يعكس التغير في سلوكيات التلقي لدى الجيل الرقمي الذي يميل إلى الاستهلاك السريع والمرن للمحتوى الإعلامي.

من جهة أخرى، تُبرز النسبة القليلة للمستمعين لأكثر من ساعتين احتمال وجود فئة أكثر اندماجًا أو تعلقًا بالمحتوى، وقد تكون هذه الفئة هدفًا جيدًا للدراسات المعمقة لفهم تأثيرات البودكاست طويلة المدى على المستوى النفسي، خاصة ما يتعلق بالتقدير الذاتي والدافعية الشخصية.

بناءً عليه، يظهر أن البودكاست يشكل وسيلة إعلامية فعّالة ولكن غير مثقلة بالزمن، مما يجعله مناسبًا كنشاط مساند وليس رئيسيًا ضمن الروتين اليومي للطلبة.

الجدول 11: يبين التزام المبحوثين بمشاهدة البودكاست من البداية إلى النهاية

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	9	07.50
لا	70	<u>58.30</u>
أشاهد مقاطع متفرقة	41	34.20
المجموع	120	100

توضح نتائج الجدول أن أغلبية مفردات العينة (58.3%) لا يلتزمون بمشاهدة حلقات البودكاست من بدايتها إلى نهايتها، بل يتوقفون قبل إتمامها. وتُشير نسبة 34.2% إلى مشاهدة مقاطع متفرقة فقط من الحلقات، بينما لا يتجاوز من يلتزم بالمشاهدة الكاملة 7.5% من العينة.

تعكس هذه النتائج طبيعة استهلاك تجزيئي وسريع للمحتوى الإعلامي، خاصة على المنصات الرقمية مثل يوتيوب، حيث يفضل المستخدمون التنقل بين النقاط الأساسية، أو مشاهدة أجزاء مختارة حسب اهتماماتهم، دون الالتزام بالتسلسل الكامل.

ومن الناحية الكيفية، يمكن ربط هذه الظاهرة بـ:

بطول الحلقات: إذا كانت الحلقات طويلة نسبياً، فقد يشعر الطالب بالملل أو الضيق الزمني، ما يدفعه إلى الاكتفاء بمقاطع مختارة.

اهتمامات انتقائية: غالباً ما يركّز المتابعون على الفقرات التي يشعرون أنها تتعلق مباشرة بمشكلاتهم أو باهتماماتهم الذاتية.

تشبّت الانتباه: أحد سمات الاستهلاك الرقمي الحديث هو ضعف التركيز واستمرار التنقل بين المحتويات دون استكمالها.

ورغم أن الالتزام بالمشاهدة الكاملة ضعيف، إلا أن وجود نسبة معتبرة (34.2%) ممن يتفاعلون مع مقاطع محددة يعكس قدرة البودكاست على جذب الانتباه المرحلي وتحقيق تأثيرات جزئية، خاصة إذا كانت الفقرات المقتطفة تتمتع بكثافة معرفية أو تحفيزية.

بالتالي، من المهم لصنّاع المحتوى توظيف هذه المعطيات في تحسين أسلوب تقديم البودكاست، كاستخدام العناوين الجذابة، والتقسيم الواضح للفقرات، وتضمين نقاط تلخيصية، لجذب انتباه المتلقي وتحفيزه على متابعة محتوى أعمق وأكثر استمرارية.

الجدول 12: يبين الأماكن المفضلة للاستماع إلى البودكاست

النسبة المئوية	التكرار	الأماكن المفضلة
11.70	14	مقهى الإنترنت
<b>41.70</b>	50	الإقامة الجامعية
40	48	المنزل
6.60	8	وسائل النقل
100	120	المجموع

تشير معطيات الجدول إلى أن أكثر من 80% من المبحوثين يفضلون الاستماع إلى البودكاست إما في الإقامة الجامعية (41.7%) أو في المنزل (40.0%)، ما يعكس ميلاً واضحاً لاستهلاك هذا النوع من المحتوى في بيئات خاصة ومغلقة، توفر نسبياً نوعاً من الراحة أو العزلة المطلوبة للاستماع والتفاعل الشخصي.

من الناحية الكيفية، هذا التوجه يدل على أن البودكاست، خصوصاً حين يكون ذا محتوى تنموي أو نفسي، يُستقبل على نحو فردي وفي سياقات تسمح بالتأمل والانخراط الذهني، لا في البيئات العامة أو المشتتة. وهذا ما يُفسر انخفاض نسبة الاستماع في وسائل النقل (6.6%) أو مقاهي الإنترنت (11.7%)، حيث تقلّ الخصوصية وتزداد عوامل التشويش.

كما تعكس هذه النتائج بعض الفروق الطفيفة بين طلبة الإقامات الجامعية وطلبة المنزل، من حيث تفضيلات الاستماع، إذ يبدو أن طلبة الإقامات أكثر اعتماداً على البودكاست كمصدر مرافقة معرفية أو وجدانية، ربما لتعويض البعد عن الأسرة أو كوسيلة شخصية للتوجيه والدعم.

هذا التوزيع المكاني يعزز فكرة أن البودكاست، بما يقدمه من مضامين ذات طابع داخلي أو شخصي، يتطلب بيئة هادئة نسبياً للاستماع، وهو ما يرتبط أيضاً بقدرة المحتوى على التأثير في مجالات مثل التقدير الذاتي، وإدارة القلق، والتطوير الشخصي.

الجدول 13: يبين المواضيع المفضلة التي يهتم بها المبحوثين في البرنامج

النسبة المئوية	التكرار	المواضيع المفضلة
01.70	2	سياسية
02.50	3	ثقافية
<b>50.00</b>	60	تنمية بشرية
45.80	55	العلاقات الاجتماعية
100	120	المجموع

يُظهر الجدول تفضيلاً واضحاً لدى المبحوثين نحو المواضيع المرتبطة بالتنمية البشرية (50%) والعلاقات الاجتماعية (45.8%)، وهي مواضيع تمسّ البعد النفسي والوجداني للفرد. بالمقابل، لا تحظى المواضيع السياسية (1.7%) أو الثقافية (2.5%) باهتمام يُذكر.

هذا التوزيع يعكس توجهاً شخصانياً وفردانياً في استهلاك المحتوى؛ حيث يبحث الطلبة عن مواضيع تساعد على تحسين الذات، فهم العلاقات، بناء الثقة بالنفس، والتعامل مع الضغوط اليومية.

يُفسر ذلك في ضوء المرحلة العمرية التي تمر بها العينة (20-26 سنة)، وهي مرحلة نمو نفسي واجتماعي، حيث يكون الانشغال الأكبر بتطوير الشخصية وتحديد الأدوار الاجتماعية.

ضعف الاهتمام بالسياسة أو الثقافة قد يرتبط إما بتشبع النقاشات السياسية في وسائل الإعلام التقليدية، أو شعور بالإحباط من التغيير السياسي، أو ربما بعدم إحساس الطلبة أن هذه المواضيع تخدم احتياجاتهم المباشرة.

يُظهر هذا التوجه الموضوعاتي أيضاً تناغماً مع طبيعة البودكاست كوسيلة "حميمية" تتيح التفاعل الشخصي والوجداني، خصوصاً إذا كان المحتوى يُقدّم بصوت هادئ، وأسلوب سردي يجمع بين النصيحة والتجربة الذاتية.

وأيضاً تؤثر هذه النتائج على أهمية تصميم محتوى بودكاست يركز على مهارات الحياة، وإدارة المشاعر، والتواصل الشخصي، أكثر من تقديم معلومات معرفية تقليدية. كما أنها تعزز القيمة التربوية للبودكاست كأداة داعمة لبرامج الصحة النفسية والتمكين الذاتي في الجامعات.

الجدول 14: يبين إسهام برامج البودكاست في تطوير الثقة بالنفس

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	80	<b>66.70</b>
لا	7	05.80
إلى حد ما	33	27.50
المجموع	120	100

يتضح من خلال هذا الجدول أن أغلبية مفردات العينة (66.7%) يرون أن برامج البودكاست تُسهم بشكل واضح في تطوير ثقتهم بأنفسهم، بينما يرى 27.5% أن الأثر موجود لكن بشكل جزئي، في حين أن فقط 5.8% لا يشعرون بأي تأثير.

وتشير هذه النتائج إلى أن البودكاست يؤدي دورًا نفسيًا محقّرًا لدى جمهور الشباب، وخاصة إذا كان محتواه يركّز على:

- تحفيز الذات.
- قصص النجاح والتحدى.
- مهارات التواصل والتعبير عن الذات.
- التوجيه النفسي في مواجهة الفشل أو الإحباط.

يبدو أن البودكاست يمثل وسيلة رقمية داعمة للجانب العاطفي والنفسي لدى الطالب الجامعي، ويوفّر له فضاءً آمنًا وغير رسمي، يمكنه من خلاله إعادة بناء صورته الذاتية واكتساب أدوات التفكير الإيجابي.

وتعكس هذه النتيجة نجاح البودكاست في التحول من وسيلة ترفيهية إلى أداة للتنمية الذاتية، وهو ما يتوافق مع النسبة المرتفعة من الطلبة الذين يفضلون مواضيع مثل التنمية البشرية والعلاقات الاجتماعية (كما ظهر في الجدول 13).

كما أن النسبة المنخفضة جدًا لغير المتأثرين (5.8%) تعزز قوة هذا الوسيط الرقمي في التأثير حتى على شرائح غير منخرطة بعمق.

الجدول 15: يبين إسهام برامج البودكاست في تطوير علاقة المبحوثين بمحيطهم

درجة المساهمة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	75	<u>62.50</u>
لا	17	14.20
إلى حد ما	28	23.30
المجموع	120	100

تُظهر النتائج أن أغلبية المبحوثين (62.5%) يقرّون بدور البودكاست في تحسين علاقاتهم مع محيطهم، في حين أن 23.3% يرون أن التأثير موجود لكنه نسبي، بينما يشير 14.2% فقط إلى عدم وجود تأثير.

هذه المعطيات تعكس أن المحتوى الموجّه نحو العلاقات الشخصية، التواصل، حل النزاعات، وفهم الآخر قد لعب دورًا مهمًا في التأثير على سلوكيات المبحوثين الاجتماعية.

يمكن تفسير ذلك بأن البودكاست يساعد المستمع على تبني أنماط تواصل أكثر وعيًا وهدوءًا، من خلال ما يقدمه من نماذج واقعية أو تمارين في الذكاء العاطفي، الإصغاء الفعال، والتعامل مع الاختلاف.

الفئة التي أجابت بـ "إلى حد ما" (23.3%) قد تُمثّل أفرادًا تأثروا جزئيًا، إما بسبب قصر مدة متابعتهم للبودكاست أو لأنهم لم يطبقوا المحتوى نظريًا في الواقع بعد.

البودكاست لا يؤثر فقط في التقدير الذاتي، بل له امتدادات اجتماعية ملموسة، ما يرسّخ مكانته كوسيط إعلامي قادر على دعم التنشئة الاجتماعية الحديثة.

تُعزز هذه النتيجة ما ورد في الجدول 13 من أن العلاقات الاجتماعية تمثل أحد أكثر المواضيع المفضّلة لدى المبحوثين، ما يجعل التأثير الناتج عنها منسجمًا مع اهتماماتهم.

الجدول 16: يبين إسهام برامج البودكاست في مواجهة التحديات

درجة المساهمة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	73	<b>60.80</b>
لا	16	13.30
إلى حد ما	31	25.90
المجموع	120	100

تُشير البيانات إلى أن 60.8% من مفردات العينة يعتبرون أن البودكاست يُساعدهم فعليًا في مواجهة التحديات المختلفة، بينما يرى 25.9% أن هذا التأثير موجود ولكن جزئي، و13.3% فقط لا يجدون له أثرًا في هذا السياق.

تشير هذه النتيجة إلى الدور التحفيزي والإرشادي الذي تؤديه برامج البودكاست، خاصة إذا كانت تتناول مواضيع مثل:

- التغلب على الفشل والإحباط.
- قصص النجاح وتجاوز الأزمات.
- تطوير الذات وتحقيق الأهداف.

هذه النتائج تنسجم مع نتائج الجداول السابقة، خاصة جدول الثقة بالنفس (رقم 14) والعلاقات الاجتماعية (رقم 15)، ما يؤكد أن البودكاست بات يُمثل أداة رقمية للدعم النفسي والاجتماعي.

بالنسبة للطلبة الجامعيين، تُعدّ التحديات جزءًا من يومياتهم: من ضغط الدراسة إلى القلق من المستقبل. وقد يوفّر البودكاست مساحة بديلة للتمكين النفسي والمواساة الرمزية.

النسبة المتبقية (13.3%) قد تشمل فئة لا تتفاعل بعمق مع هذا النوع من المحتوى أو تفتقر للمهارات اللازمة لتحويل الاستماع إلى تغيير عملي في السلوك أو التفكير.

هذه النتائج تؤكد أن البودكاست لم يعد مجرد وسيلة إعلامية ناقلة للمعلومة، بل أصبح يُمارس دورًا تنمويًا يعزز المرونة النفسية والتكيف الإيجابي.

الجدول 17: يبين إسهام برامج البودكاست في تحسين المزاج

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	84	<u>70.00</u>
لا	14	11.70
إلى حد ما	22	18.30
المجموع	120	100

تُظهر النتائج أن 70% من المبحوثين يقرّون بوجود تأثير إيجابي واضح للبودكاست على حالتهم المزاجية.

بينما تشير نسبة 18.3% إلى تحسن جزئي، وتبقى نسبة 11.7% لا تشعر بأي تأثير في هذا الجانب.

تعكس هذه النتائج أهمية البودكاست كوسيلة ترفيهية نفسية، حيث يعمل على كسر الروتين، وتخفيف الضغوط الدراسية أو الاجتماعية.

من المحتمل أن تكون الموضوعات المفضّلة التي يتناولها البودكاست مثل العلاقات الاجتماعية، التنمية الذاتية، وقصص النجاح، عوامل محورية في تحسين الحالة المزاجية.

كما أن أوقات الاستماع (مثل الفترة الليلية أو أوقات الفراغ، كما ورد في جدول الأوقات) تسهم في تعزيز هذا التأثير الوجداني، حيث يكون الطالب أكثر استعدادًا نفسيًا للتأثر بالمحتوى.

النسبة المرتفعة (70%) تؤكد أن البودكاست لا يكتفي بتقديم محتوى معرفي أو تنموي، بل يلعب دورًا عاطفيًا مهمّلاً ومسانداً.

يبرز هذا الأثر خصوصًا في سياق حياة الطالب الجامعي، الذي قد يعاني من تقلبات مزاجية بسبب التوتر أو الوحدة، ويجد في البودكاست ملاذًا نفسيًا مرئيًا وغير مكلف.

الجدول 18: يبين إسهام برامج البودكاست في تطوير القدرة على التفكير

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	90	<u>75.00</u>
لا	13	10.80
إلى حد ما	17	14.20
المجموع	120	100

يلاحظ أن ثلاثة أرباع مفردات العينة (75%) يؤكدون وجود تأثير إيجابي مباشر للبودكاست في تعزيز قدراتهم الذهنية على التفكير والتحليل.

في حين أفاد 14.2% بتأثير جزئي، و10.8% فقط لا يرون أي أثر في هذا الجانب.

هذه النتيجة تُبرز الدور المتنامي للبودكاست كوسيط معرفي يساهم في:

تنمية التفكير النقدي من خلال طرح الأسئلة وإثارة الجدل البناء.

تعزيز التفكير التأملي عبر المواضيع النفسية والتنموية التي تدفع الفرد للتفكير في ذاته ومحيطه.

إثراء الرصيد المعرفي من خلال تقديم معلومات جديدة بطرق مبسطة وشيقة.

كما أن أسلوب تقديم المحتوى (نقاشي، قصصي، حوارِي) يساهم في تحفيز المستمعين على المقارنة والاستنتاج وإعادة التفكير في المسلمات.

تُثبت هذه النتيجة أن البودكاست لم يعد مجرد مصدر ترفيهي أو نفسي، بل يُعدّ كذلك أداة تعلم غير نظامية فعّالة، خصوصًا في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية.

يمكن استغلاله في العملية التعليمية كمكمل للمقررات الأكاديمية، خصوصًا تلك التي تتطلب مهارات تحليلية وتفسيرية.

الجدول 19: يبين العوامل التي تجعل المبحوثين يفضلون برامج البودكاست

النسبة المئوية	التكرار	سبب التفضيل
59.20	71	الموضوع
30.00	36	الشخصية/المنشط
10.80	13	المؤثرات البصرية والصوتية
100	120	المجموع

تحتل المواضيع المطروحة في البودكاست المرتبة الأولى بنسبة 59.2%، مما يشير إلى أن المحتوى هو العامل الأكثر تأثيرًا في جذب الجمهور. تلتها شخصية المنشط/المحاور بنسبة 30%، ما يعكس أهمية الجانب التواصل والوجداني. أما المؤثرات البصرية والصوتية فقد جاءت في المرتبة الأخيرة بنسبة 10.8%، وهي نسبة منخفضة نسبيًا، هذه النتائج تؤكد أن المحتوى المقدم هو حجر الزاوية في تجربة الاستماع للبودكاست، وخاصة إذا كان يعالج مواضيع تنمية بشرية، علاقات اجتماعية، وتحفيز ذاتي (كما أظهرت الجداول السابقة). يتسم بالواقعية والملاءمة لحاجات الشباب الجامعي. أما المنشط أو مقدم البرنامج، فيشكل عامل جذب ثانوي مهم، ويعود ذلك غالبًا إلى:

- طريقة الإلقاء
- الكاريزما
- القدرة على التفاعل مع الجمهور

بينما تدني تأثير العناصر التقنية (صوت/صورة) قد يدل على أن الجمهور المستهدف يركز على المعنى والمضمون أكثر من الشكل والإخراج، خاصة في بودكاستات ذات طابع حوارى أو شخصي.

الشباب الجامعيون يتعاملون مع البودكاست كوسيط معرفي وتفاعلي، أكثر من كونه مجرد منتج إعلامي ترفيهي.

اختيار الموضوعات التي تعكس تحدياتهم اليومية وتطلعاتهم الذاتية هو ما يمنح البودكاست تأثيره وقيمته لديهم.

الجدول 20: يبين العوامل الجاذبة لمتابعة برامج البودكاست

عناصر الجذب	التكرار	النسبة المئوية
الديكور	03	02.50
أسلوب البرامج	07	05.80
الموضوع	66	<b>55.00</b>
الشخصيات المستضيفة	44	36.70
المجموع	120	100

يبين الجدول أعلاه أن الموضوع مرة أخرى يحتل الصدارة بنسبة 55%، ما يؤكد أن محتوى البودكاست هو المحدد الأول لاهتمام المستمعين.

تلها الشخصيات المستضيفة بنسبة 36.7%، ما يعكس أهمية من يُحاورهم المنشطون، لا سيما إذا كانوا شخصيات معروفة أو ملهمة.

الديكور وأساليب التقديم نالا نسبًا ضعيفة (2.5% و 5.8%)، مما يشير إلى أنها تبقى عناصر ثانوية في التأثير.

هذه النتائج تعزز ما توصلت إليه الجداول السابقة:

- المحتوى هو مركز الثقل في الجذب والاستمرارية

- العنصر البشري (المحاور أو الضيف) يعزز من مصداقية وتأثير البرنامج
  - العناصر الشكلية (الديكور، الأسلوب، الإخراج...) لا تُعتبر جوهرية في تجربة الاستماع للبودكاست، خاصة لدى الجمهور الجامعي الذي يميل إلى التفاعل مع الجوهر أكثر من القالب
- يبدو أن المستمع الجامعي يبحث عن قيمة معرفية ونفسية من البودكاست، أكثر من كونه منتجاً للترفيه البصري.
- اختيار المواضيع الملائمة، إلى جانب استضافة شخصيات مرجعية أو محفزة، هو ما يمنح البرامج مصداقية واستقطاباً.

الجدول 21: يبين دوافع الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب

الدوافع	التكرار	النسبة المئوية
البحث عن حلول لمشاكل خاصة	33	27.50
معرفة التعامل مع الآخرين	28	23.30
تغيير بعض الصفات السلبية	15	12.50
تعزيز صفات معينة	36	<b>30.00</b>
التسلية والتثقيف	8	06.70
المجموع	120	100

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن تعزيز الصفات الإيجابية يأتي في المرتبة الأولى بنسبة 30%، مما يدل على رغبة واضحة لدى المستمعين في تطوير ذاتهم واكتساب صفات جديدة (مثل الثقة، التحفيز، المثابرة...).

يلمها البحث عن حلول لمشاكل خاصة (27.5%)، وهو ما يعكس دور البودكاست كوسيط علاجي ذاتي أو إرشادي.

أما معرفة التعامل مع الآخرين (23.3%) فهي مؤشر على البعد الاجتماعي – العاطفي الذي يلعبه البودكاست.

تبقى دوافع مثل تغيير الصفات السلبية (12.5%) والتسلية والتثقيف (6.7%) في مراتب أدنى.

النسب تشير بوضوح إلى أن الغالبية تستمع للبودكاست بدوافع ذات طابع نفسي وتنموي، وليس فقط ترفيهي.

الدوافع الثلاثة الأولى (التعزيز، الحلول، والتفاعل الاجتماعي) تؤكد أن البودكاست يشكل:

• وسيلة للتفريغ النفسي

• مصدرًا للمساعدة الذاتية

• قناة لتعزيز المهارات الشخصية والاجتماعية

نسبة التسلية الضعيفة (6.7%) تدل على أن المستمع الجامعي الجزائري لا يتوجه إلى البودكاست بغرض الترفيه فقط، بل يبحث عن تجربة معرفية وتحويلية.

يمكن اعتبار البودكاست أحد أدوات التربية غير الرسمية والتأثير النفسي الإيجابي.

يتضح أنه يستجيب لحاجات الشباب الجامعي النفسية والاجتماعية، بما يجعله يتجاوز كونه منتجًا إعلاميًا ليأخذ طابعًا تربويًا وتنمويًا.

هذه النتائج تتماشى مع فرضيات الدراسة التي تربط بين الاستماع للبودكاست وتقدير الذات وتطوير السلوك.

الجدول 22: يبين الجوانب السلبية التي تخلص منها المبحوثين بعد الاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب

النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
15.60	70	الخلل الزائد أو الانطواء
19.20	85	الخوف من الفشل أو الرفض
<b>24.80</b>	110	الاعتماد المفرط على آراء الآخرين
20.30	90	الشعور بعدم الكفاءة أو عدم الاستحقاق
16.00	71	النقد الذاتي المستمر
04.10	18	صعوبة في التعبير عن الاحتياجات أو الحقوق
100	444	المجموع

أن الجدول أعلاه يمثل نسب التخلص من الجوانب السلبية بعد الاستماع إلى البودكاست حيث أن أعلى نسبة سُجّلت في جانب "الاعتماد المفرط على آراء الآخرين" (24.8%)، ما يعكس أن البودكاست ساعد بشكل ملحوظ في تعزيز الاستقلالية الفكرية وتقدير الذات.

يليه "الشعور بعدم الكفاءة أو عدم الاستحقاق" (20.3%)، مما يؤكد دور المحتوى التحفيزي في محاربة الأفكار السلبية حول الذات.

"الخوف من الفشل أو الرفض" أيضًا نال نسبة معتبرة (19.2%)، مما يدل على تحسن في النظرة إلى الذات والتفاعل مع التحديات.

نسب مثل "النقد الذاتي المستمر" (16.0%) و"الخجل أو الانطواء" (15.6%) تشير إلى تطور في المهارات الاجتماعية والثقة.

أقل نسبة كانت في "صعوبة التعبير عن الاحتياجات" (4.1%)، مما قد يدل على أن هذا الجانب يحتاج إلى محتوى أكثر تخصصًا في البودكاست.

النتائج تعكس أن البودكاست أصبح أداة غير مباشرة للعلاج النفسي والتقويم السلوكي، خاصة من خلال الرسائل التحفيزية والقصص الواقعية التي تُبث.

طبيعة المواضيع التي يختارها المستمعون (كما ورد في الجدول 13: تنمية بشرية وعلاقات اجتماعية) تفسّر هذا التأثير العميق.

يبدو أن البودكاست نجح في تفكيك بعض أنماط التفكير السلبية الشائعة بين الشباب الجامعي، مثل المقارنة، الخوف من الرفض، والاعتماد على الخارج في بناء القيمة الذاتية.

البودكاست، خاصة ذو الطابع التنموي، أحدث تحولات نفسية إيجابية لدى المستمعين.

يمثل وسيلة دعم ذاتي سهلة الوصول تساعد الشباب في تجاوز مشاعر سلبية مثل الخجل، القلق، والاعتمادية.

يؤكد الجدول صلة قوية بين استماع البودكاست وبين تعزيز الذكاء العاطفي وتقدير الذات، وهما هدفان جوهريان لهذه الدراسة.

الجدول 23: يبين ما حققه المبحوثين بعد الاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب

النسبة المئوية	التكرار	الإنجازات المحققة
12.40	107	الثقة بالنفس
11.30	98	التقبل الذاتي
10.20	88	التعبير عن الرأي دون خوف
11.70	101	القدرة على الرفض
09.60	83	التحكم في الانفعالات أو المشاعر
11.50	99	تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها
10.50	91	الاعتماد على النفس فكرياً وعاطفياً
09.70	84	التعامل الجيد مع الفشل
<b>13.10</b>	113	بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل
100	864	المجموع

يبرز الجدول أعلاه النتائج الإيجابية المحققة من الاستماع إلى البودكاست ونلاحظ أن الإنجاز الأعلى تحققاً كان: "بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل" (13.1%)، وهو مؤشر قوي على الأثر الاجتماعي الإيجابي للبودكاست، وخاصة تلك البرامج التي تتناول مهارات التواصل والعلاقات الإنسانية.

يليه مباشرة "الثقة بالنفس" (12.4%)، مما يؤكد أن المحتوى المسموع ينجح في تعزيز تقدير الذات وبناء شخصية قوية.

"القدرة على الرفض" (11.7%) وتحديد الأهداف والعمل على تحقيقها" (11.5%)، تعكسان أثراً مباشراً للبودكاست على اتخاذ القرار وإدارة الحياة الشخصية.

نسب قريبة سُجلت في: "التقبل الذاتي" (11.3%)، "الاعتماد على النفس" (10.5%)، و"التعبير عن الرأي دون خوف" (10.2%)، ما يشير إلى نضج نفسي وفكري متنامٍ بفعل التفاعل مع هذا النوع من المحتوى.

أقل نسب كانت في: "التحكم في الانفعالات" (9.6%) و"التعامل مع الفشل" (9.7%)، ما قد يشير إلى أن هذه المهارات تحتاج محتوى أكثر تخصصاً أو استمرارية أكثر لتحقيق أثر أقوى فيها.

هذه النتائج ترسم صورة واضحة لدور البودكاست كوسيلة فعالة في بناء الذات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

طبيعة المواضيع المتداولة في برامج البودكاست، خاصة تلك التي تتناول التحفيز، قصص النجاح، والتجارب الشخصية، ساعدت المبحوثين على اكتساب مهارات شخصية وسلوكية جديدة. إن تقارب نسب الإنجازات المحققة يدل على أن الأثر الإيجابي شامل ومتنوع، ولا يقتصر على جانب واحد فقط من جوانب الشخصية

الجدول 24: يبين ما حققه المبحوثين على المستوى الذاتي (الشخصي)

النسبة المئوية	التكرار	الإنجاز الذاتي
13.80	77	أشعر أنني ذو شخصية ذات قيمة
<b>19.40</b>	108	أقبل نفسي كما هي
18.70	104	أؤمن بقدرتي على النجاح في الحياة
14.00	78	أشعر أنني محبوب ومقبول من الآخرين
15.50	86	أستطيع بناء علاقات جيدة مع الآخرين
18.50	103	لدي مكانة بين أصدقائي وزملائي
100	556	المجموع

يبين الجدول السابق يمثل النسب لما حققه المبحوثين على المستوى الذاتي بعد الاستماع إلى البودكاست ونلاحظ أن أعلى نسبة تمثلت في: "أقبل نفسي كما هي" (19.4%)، ما يُظهر الأثر الإيجابي الواضح للبودكاست في تعزيز مفهوم التقبل الذاتي وعدم جلد الذات.

تليها مباشرة: "أؤمن بقدرتي على النجاح" (18.7%) و"لدي مكانة بين أصدقائي وزملائي" (18.5%)، ما يعكس ارتفاع مستوى الطموح والثقة الاجتماعية نتيجة التعرض المستمر لمحتوى تنموي وتحفيزي.

نسب معتبرة سجلتها العبارات المتعلقة ببناء العلاقات (15.5%) والشعور بأن الفرد محبوب ومقبول (14.0%)، وهي مؤشرات على تحسين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الإيجابي مع المحيط.

أقل النسب (لكنها ليست ضعيفة) ظهرت في: "أشعر أنني ذو شخصية ذات قيمة" (13.8%)، لكنها تبقى نسبة معتبرة تُدل على بداية تطور واضح في نظرة الفرد لذاته.

تعكس هذه المؤشرات تحولاً داخلياً ملحوظاً في مفهوم الذات لدى المستمعين، مما يعني أن الاستماع المستمر لمحتوى تنموي عبر البودكاست يُسهم فعلياً في بناء شخصية إيجابية، واثقة، واجتماعية.

ارتفاع نسب التقبل والاعتقاد بالقدرة على النجاح يدلان على أن المبحوثين تأثروا بمحتوى موجّه يعزز الإيجابية والتقدير الذاتي، وهي من أهم أهداف البودكاست ذات الطابع التحفيزي.

كما أن شعور المبحوثين بأن لهم مكانة اجتماعية أو أنهم محبوبون، يشير إلى أن التأثير لم يقتصر فقط على البُعد الداخلي، بل امتد أيضاً إلى العلاقات الاجتماعية والتقدير من الآخرين.

هذا الجدول يُعدّ بمثابة دليل مباشر على الأثر الإيجابي النفسي والاجتماعي للبودكاست، خاصة عندما يكون المحتوى مصمماً لتعزيز الوعي الذاتي، التحفيز، وتنمية المهارات الشخصية.

تؤكد هذه النتائج أن برامج البودكاست يمكن أن تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بالمستوى النفسي والمعنوي للطلبة الجامعيين، وتعد وسيلة فعالة لدعم الصحة النفسية غير التقليدية.

الجدول 25: يبين ما حققه المبحوثين على المستوى الأكاديمي / المعرفي

النسبة المئوية	التكرار	الإنجاز الأكاديمي
32.40	106	أثق في قدرتي على التفوق والنجاح
31.50	103	أشعر بالرضا عن أدائي في الدراسة
<b>36.10</b>	118	أتعامل مع التحديات التعليمية بثقة
100	327	المجموع

إن الجدول السابق يمثل نسب ما حققه الطلبة الجامعيين على المستوى الأكاديمي من تجربة الاستماع إلى البودكاست ونلاحظ أن النسبة الأعلى (36.1%) كانت من نصيب: "أتعامل مع التحديات

التعليمية بثقة"، ما يدل على تأثير كبير للبودكاست في بناء العقلية الإيجابية والثقة الذاتية في مواجهة الصعوبات الدراسية.

تلها مباشرة: "أثق في قدرتي على التفوق والنجاح" (32.4%)، وهي نتيجة مكملة للأولى، وتعكس نظرة إيجابية مستقبلية نحو التحصيل والتميز.

"أشعر بالرضا عن أدائي في الدراسة" (31.5%)، هي أيضاً نسبة مهمة تشير إلى تحسن في التقدير الذاتي الأكاديمي وارتباطه بالمرودود الفعلي للطلاب.

توضح هذه النتائج أن الطلبة الذين يستمعون بانتظام للبودكاست قد طوّروا عادات عقلية ومعرفية إيجابية، مثل:

- مواجهة التحديات بثقة بدل الانسحاب أو الشعور بالإحباط.
  - تبني صورة ذاتية مشجعة وواقعية حول القدرة على التفوق.
  - بناء شعور بالرضا الأكاديمي، ما يساعد على تخفيض التوتر الدراسي.
- يمكن القول إن البودكاست أصبح بمثابة مُعزز داخلي للتحفيز الأكاديمي والمعرفي، خاصة إن كانت المواضيع تتعلق بالتخطيط، إدارة الوقت، أو قصص نجاح ملهمة.
- يتضح من هذا الجدول أن برامج البودكاست، خاصة تلك ذات البعد التنموي والتوجيهي، لها تأثير ملموس على جودة الأداء الأكاديمي للطلبة، وعلى تعزيز الثقة بالنفس داخل البيئة التعليمية.
- هذه النتائج تُعزز فكرة أن البودكاست ليس مجرد وسيلة ترفيهية، بل يمكن اعتباره أداة دعم معرفية ونفسية تُساهم في تحسين المسار الدراسي للطلاب الجامعيين

الجدول 26: يبين ما حققه المبحوثين على المستوى الجسدي

النسبة المئوية	التكرار	الإنجاز الجسدي
31.60	105	أشعر بالرضا عن شكلي الخارجي
32.50	108	أقبل جسدي كما هو
<b>35.90</b>	119	لا أشعر بالنقص بسبب مظهري
100	332	المجموع

إن نسب الجدول أعلاه تمثل ما حققه الطلبة الجامعيين على المستوى الرضى الجسدي ونرى أن النسبة الأعلى (35,9%) تعود إلى: "لا أشعر بالنقص بسبب مظهري"، ما يعكس أثراً كبيراً للبودكاست في تحسين صورة الجسد وتقليل المقارنات السلبية.

تليها: "أقبل جسدي كما هو" (32.5%)، وهي مؤشر على نضج نفسي وقبول الذات.

"أشعر بالرضا عن شكلي الخارجي" (31.6%) تعبر عن تحسن في الثقة الجسدية والشعور بالراحة مع المظهر الشخصي.

هذه المعطيات تُظهر أن محتوى البودكاست ساهم في تعزيز القبول الجسدي والتصالح مع الذات، وهي قضية محورية في الصحة النفسية، خصوصاً لدى الشباب الجامعيين الذين يتعرضون لضغط الصور المثالية على وسائل التواصل.

من المرجح أن المواضيع التي تتناول القبول الذاتي، احترام الجسد، وتقدير الذات في محتوى البودكاست لعبت دوراً في:

- تخفيف تأثير المعايير الجمالية النمطية.
  - تقوية المشاعر الإيجابية تجاه الجسد.
  - تشجيع التصالح مع الذات ومظهرها الخارجي دون جلد أو مقارنة.
  - تعكس هذه النتائج أن برامج البودكاست يمكن أن تؤدي دوراً هاماً في دعم الصورة الجسدية الإيجابية، مما يُعزز من التقدير الذاتي العام.
- وتُظهر العينة أن جزءاً معتبراً من المستفيدين من البودكاست استطاعوا التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالمظهر الخارجي، ما يشير إلى نجاح المحتوى في إحداث أثر نفسي إيجابي ملموس.

الجدول 27: يبين ما حققه المبحوثين على المستوى الأخلاقي / القيمي

الإنجاز القيمي / الأخلاقي	التكرار	النسبة المئوية
أعيش وفق مبادئ وقيمي	110	32.55
أشعر بالرضا عن تصرفاتي الأخلاقية	109	32.24
أحترم نفسي عندما أتصرف بعدالة ونزاهة	119	<u>35.21</u>
المجموع	338	100

إن الجدول أعلاه يمثل نسب ما حققه الطلبة الجامعيين على المستوى الأخلاقي من الاستماع إلى برامج البودكاست ونلاحظ أن النسبة الأكبر (35.21%) تعود إلى عبارة: "أحترم نفسي عندما أتصرف بعدالة ونزاهة"، ما يُبرز العلاقة القوية بين السلوك الأخلاقي واحترام الذات.

تأتي عبارة: "أعيش وفق مبادئ وقيمي" (32.55%)، لتعكس التزامًا ذاتيًا قويًا بالقيم الفردية.

بينما تشير "أشعر بالرضا عن تصرفاتي الأخلاقية" (32.24%) إلى تقييم داخلي إيجابي للسلوك.

هذه النتائج تدل على أن محتوى البودكاست قد يكون قد ساهم في:

- تعزيز التفكير التأملي الذاتي حول القيم الشخصية.
  - تشجيع سلوكيات عادلة ونزيهة من خلال النماذج أو القصص المعروضة.
  - تثبيت منظومة القيم لدى المبحوثين وربطها بتقدير الذات.
- من المحتمل أن الحلقات التي تناولت مفاهيم مثل العدالة، الصدق، الالتزام، والهوية الأخلاقية تركت أثرًا في مواقف الطلبة.

تشير النتائج إلى أن الاستماع إلى برامج البودكاست ساهم في تعزيز البُعد القيمي/الأخلاقي لدى الطلبة، من خلال دعمهم في:

- اتخاذ قرارات متوافقة مع مبادئهم،
  - التصرف بعدالة،
  - والشعور بالرضا عن أنفسهم أخلاقيًا.
- وهذا الجانب الأخلاقي يُعدّ عنصرًا محوريًا في بناء تقدير ذاتي سليم، لأنه يرتبط بالإحساس بالكرامة والجدارة الذاتية.

ب. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة لبيانات الدراسة الميدانية

الجدول رقم 28: يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والآثار النفسية بعد الاستماع للبودكاست

المجموع	صعوبة التعبير		النقد الذاتي		الشعور بعدم الكفاءة		الاعتماد على الآخرين		الخوف من الفشل		الخجل الزائد		الآثار النفسية الفئة العمرية	
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
100	168	37.10	13	85.70	30	85.70	30	100	35	85.70	30	85.70	30	23-20 [سنة]
100	273	6.90	05	56.90	41	83.30	60	100	72	76.40	55	55.60	40	26-24 [سنة]
100	03	-	-	-	-	-	-	100	03	-	-	-	-	30-27 [سنة]
100	444	100	18	100	71	100	90	100	110	100	85	100	70	المجموع

يبين الجدول التالي توزيع الآثار النفسية المرتبطة بانخفاض التقدير الذاتي بعد الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب، وذلك حسب الفئات العمرية للشباب الجزائري. ويهدف هذا التوزيع إلى تسليط الضوء على مدى تفاعل كل فئة عمرية مع المحتوى الصوتي الرقمي، ودرجة تأثرها ببعض المؤشرات النفسية مثل الخجل، الخوف من الفشل، الاعتماد على آراء الآخرين، الشعور بعدم الكفاءة، النقد الذاتي، وصعوبة التعبير عن الذات.

يتضح من خلال معطيات الجدول أن الفئة العمرية الأولى، الممتدة من 20 إلى 23 سنة، تشكل واحدة من أكثر الفئات تعرضاً لتلك الآثار النفسية، حيث بلغت نسبة الذين أفادوا بأنهم تخلصوا من الخجل الزائد بعد الاستماع للبودكاست 85.7%، وهي نفس النسبة التي سُجلت لكل من: الخوف من الفشل، الشعور بعدم الكفاءة، والنقد الذاتي، في حين ارتفعت نسبة الاعتماد المفرط على الآخرين إلى 100%، مما يعكس حالة من التردد والافتقار للثقة بالنفس لدى هذه الفئة. أما بخصوص صعوبة التعبير عن الذات، فقد بلغت نسبتها 37.1%، وهي النسبة الأقل ضمن نفس الفئة، ما قد يُشير إلى تحسن نسبي في القدرة على التواصل والتعبير نتيجة التفاعل مع مضامين البودكاست.

تُعد هذه المؤشرات النفسية بمثابة إشارات حمراء تعبر عن هشاشة التقدير الذاتي لدى فئة الشباب الأصغر سنًا، وهي غالبًا ما تكون في مرحلة بناء الهوية الذاتية وتشكيل الصورة النفسية والاجتماعية عن الذات. ومن هذا المنطلق، يبدو أن الاستماع للبودكاست قد يلعب دورًا تعويضيًا ومهمًا

في تهذيب هذه الصورة الذاتية، عبر ما يتيح من محتويات محفزة ومشجعة ومطمئنة تعكس تجارب الآخرين وتفتح آفاقاً للتغيير الذاتي والتصالح مع النفس.

أما الفئة العمرية الثانية، التي تتراوح أعمارها بين 24 و26 سنة، فقد أظهرت بدورها نسبة مرتفعة في التأثير النفسي، حيث بلغت نسبة المستفيدين من التخلص من الاعتماد المفرط على الآخرين 100%، تليها نسبة 83.3% للتخلص من الشعور بعدم الكفاءة، و76.4% للتغلب على الخوف من الفشل، وهو ما يدل على أن هذه الفئة، رغم انتقالها إلى مرحلة عمرية أكثر نضجاً، لا تزال بحاجة إلى تعزيز الثقة بالنفس وتحرير طاقاتها النفسية والاجتماعية، وهو ما يمكن للبودكاست أن يساهم فيه بشكل فاعل. اللافت في هذه الفئة هو النسبة الضعيفة جداً للتخلص من صعوبة التعبير عن الذات، التي لم تتجاوز 6.9%، ما قد يدل على أن هذا الجانب يتطلب تدخلات أعمق وأدوات تعبيرية أكثر تفاعلية من مجرد الاستماع.

أما الفئة العمرية الثالثة، وهي من 27 إلى 30 سنة، فقد كانت تمثيليتها العددية منخفضة في العينة (3 أفراد فقط)، وسُجّلت نسبة 100% فقط في التخلص من الاعتماد على آراء الآخرين، دون تسجيل أي أثر في باقي المؤشرات. ويمكن تفسير ذلك على ضوء الخصائص النفسية والاجتماعية التي تميز هذه المرحلة من العمر، والتي تتسم غالباً بالاستقلال الذاتي والنضج النسبي، حيث يكون الفرد قد تجاوز العديد من التحديات النفسية السابقة، وصار أكثر قدرة على التعامل مع ذاته ومحيطه بثقة واستقرار.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن تأثير برامج البودكاست على تعزيز التقدير الذاتي لدى الشباب الجزائري يختلف باختلاف الفئات العمرية، حيث تُسجّل أعلى مستويات التأثير الإيجابي لدى الفئات الأصغر سناً (من 20 إلى 26 سنة)، والتي تُعد أكثر حساسية وانفتاحاً على الرسائل التوجيهية والمضامين التحفيزية، خاصة تلك التي يقدمها البودكاست عبر قصص النجاح، النصائح النفسية، التجارب الذاتية، والتحفيز الذاتي.

كما تشير المعطيات إلى أن البودكاست، رغم كونه وسيلة اتصال رقمية غير تفاعلية بشكل مباشر، إلا أنه يمتلك قوة تأثير وجداني ومعرفي معتبرة، تجعله أحد الأدوات الممكنة للتدخل النفسي والتربوي، خاصة عندما يتعلق الأمر بمواضيع تتصل بالثقة بالنفس، ضبط المشاعر، والتعبير عن الذات. هذه النتائج توصي، من جهة أخرى، بضرورة توجيه المضامين البودكاستية بشكل مدروس نحو الفئات الأكثر هشاشة نفسياً، مع مراعاة الجوانب العمرية ومستويات النضج الذهني والانفعالي لدى المستمعين.



جدول رقم (29): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والآثار الإيجابية بعد الاستماع للبودكاست

المجموع	الرأي الداخلي		بناء علاقات محترمة		التعامل مع الفشل		الاعتماد على النفس		تحديد الأهداف		القدرة على الرفض		التعبير عن الرأي		التقبل الذاتي		الثقة بالنفس		الآثار الإيجابية الفئة العمرية	
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
100	278	31,00	35	35,70	30	33,00	30	30,30	30	35,70	30	29,70	30	34,10	30	29,60	29	31,80	34	[20-23 سنة]
100	581	66,40	75	64,30	54	67,00	61	69,70	69	64,30	54	70,30	71	65,90	58	70,40	69	65,40	70	[24-26 سنة]
02,70	06	02,70	03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	02,80	03	[27-30 سنة]
100	865	100	113	100	84	100	91	100	99	100	84	100	101	100	88	100	98	100	107	المجموع

الجدول السابق توزيع الآثار النفسية الإيجابية بعد الاستماع لبرامج البودكاست عبر منصة اليوتيوب حسب الفئات العمرية للمبحوثين، حيث يتضمن مؤشرات متعددة تعكس أبعاد التقدير الذاتي المرتفع، مثل: الثقة بالنفس، التقبل الذاتي، التعبير عن الرأي، القدرة على الرفض، تحديد الأهداف، الاعتماد على النفس، التعامل مع الفشل، بناء علاقات محترمة، والانصات للرأي الداخلي.

توضح البيانات أن الفئة العمرية من 24 إلى 26 سنة جاءت في المرتبة الأولى من حيث حجم التأثير الإيجابي عبر جميع المؤشرات، حيث تراوحت نسب الاستفادة بين 64.3% و70.4%. وقد سجلت أعلى نسبة في التقبل الذاتي بنسبة 70.4%، تليها القدرة على الرفض بـ70.3%، وبناء علاقات محترمة بـ64.3%. هذه النتائج تعكس أن هذه الفئة العمرية وصلت إلى مستوى من النضج الذاتي يجعلها أكثر انفتاحًا وتقبلاً لمضامين البودكاست التي تحقّق الفرد على الثقة في الذات، والتفاعل الإيجابي مع محيطه، واتخاذ قرارات واعية ومستقلة. كما يبدو أن هذه الفئة قد استفادت من مضامين تعزز الاستقلالية، كـ"تحديد الأهداف" (64.3%) و"الاعتماد على النفس" (69.7%)، وهي مؤشرات أساسية لنمو التقدير الذاتي وتعزيز الكفاءة الشخصية والاجتماعية.

أما الفئة العمرية من 20 إلى 23 سنة، فقد سجلت بدورها نسبة لا يُستهان بها، لكنها أقل بكثير مقارنة بالفئة السابقة، حيث تراوحت النسب بين 29.6% و35.7%. وقد تمثلت أعلى نسبة في مؤشري تحديد الأهداف وبناء علاقات محترمة بـ35.7% لكل منهما، تليها التعامل مع الفشل بـ33.0%. وهذا يدل على أن هذه الفئة، رغم أنها ما تزال في بداية التشكيل الذاتي والاجتماعي، إلا أن الاستماع للبودكاست ساهم في تحفيزها على مواجهة التحديات النفسية اليومية، خاصة المرتبطة بتطوير الذات وصياغة رؤية للحياة. كما أن نسب مثل الثقة بالنفس (31.8%) والتقبل الذاتي (29.6%)، تشير إلى تطور نسبي في تقبل الذات وامتلاك شعور إيجابي نحو النفس، ما يعني أن البودكاست يمكن أن يمثل وسيلة داعمة في مراحل النضج الأولى.

أما الفئة العمرية من 27 إلى 30 سنة، فقد كانت تمثيليتها العددية منخفضة جدًا (3 أفراد فقط)، وسجلت نسبة 2.8% فقط في مؤشري الثقة بالنفس والرأي الداخلي، مقابل 0% في باقي المؤشرات. ويمكن تفسير هذه النتائج بعدة أوجه: أولها أن هذه الفئة تميل إلى مصادر دعم مختلفة تتجاوز البودكاست نحو تجارب أكثر مباشرة وواقعية (كالخبرة العملية أو العلاقات الاجتماعية الناضجة)، كما يمكن أن تكون أقل

انجذاباً للمحتويات الرقمية الصوتية، نظراً لاختلاف حاجياتها الاتصالية والنفسية. كما أن هذا الانخفاض قد يكون مرتبطاً بعينة غير ممثلة بشكل كاف.

تشير النتائج إلى أن برامج البودكاست عبر اليوتيوب لها أثر إيجابي وملحوس في تعزيز جوانب متعددة من التقدير الذاتي لدى الشباب الجزائري، خاصة لدى الفئات العمرية من 20 إلى 26 سنة. فهذه الفئات تُظهر استعداداً نفسياً واستقبالية عقلية كبيرة نحو محتوى البودكاست، خاصة ذلك الذي يعالج قضايا التقبل الذاتي، بناء الثقة بالنفس، تحديد الأهداف، واتخاذ المواقف، وهي كلها مكونات أساسية في تشكيل شخصية مستقلة وواعية.

إن حضور مؤشرات مثل القدرة على الرفض والتعبير عن الرأي بنسب معتبرة، يعكس أن البودكاست قد وفر منبراً نفسياً غير مباشر للشباب للتفكير في الذات، وإعادة صياغة تصوراتهم للأدوار الاجتماعية، والتخلص من الضغوط الثقافية والاجتماعية التي قد تحدّ من تطوير ذواتهم.

في المقابل، يشير التراجع الواضح في نسبة التأثير على الفئة من 27 إلى 30 سنة إلى ضرورة تصميم محتوى بودكاستي أكثر توافقاً مع اهتمامات هذه الشريحة، ربما عبر تسليط الضوء على قصص نجاح حقيقية، تجارب ريادة أعمال، استراتيجيات لحل الأزمات الحياتية، أو موضوعات تعكس أولوياتهم الاجتماعية والمهنية.

وفي الختام، نخلص إلى أن برامج البودكاست تمثل أداة اتصالية فعّالة ومؤثرة في بناء تقدير ذاتي إيجابي لدى الشباب، خاصة من خلال مخاطبة الفئات العمرية الأكثر مرونة وحساسية للتغيير. وهو ما يستوجب على صانعي المحتوى ومصممي البرامج الصوتية مراعاة الفروق العمرية في الطرح والأسلوب، مع اعتماد مقاربات نفسية وتربوية مدروسة تلامس احتياجات الجمهور وتطلعاته.

جدول رقم (30): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية وتمثيلات تقدير الذات

المجموع	لدي مكانة خاصة		أستطيع بناء علاقات		أشعر أنني محبوب		أؤمن بقدرتي		أقبل نفسي		شخص ذو قيمة		التمثيلات الفئة العمرية	
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
100	191	32	33	34,90	30	38,50	30	31,70	33	32,40	35	39	30	[20-23 سنة]
100	361	68	70	65,10	56	61,50	48	67,30	70	64,80	70	61	47	[24-26 سنة]
100	04	-	-	-	-	-	-	01	01	02,80	03	-	-	[27-30 سنة]
100	556	100	103	100	86	100	78	100	104	100	108	100	77	المجموع

يبين الجدول أعلاه تمثيلات التقدير الذاتي لدى الشباب الجزائري بعد الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب، وذلك وفقاً للفئة العمرية، من خلال ستة مؤشرات مركزية: الشعور بأن الشخص ذو قيمة، تقبل الذات، الإيمان بالقدرات، الشعور بالمحبة، القدرة على بناء علاقات، والإحساس بامتلاك مكانة خاصة. وتُمثل هذه المؤشرات ركائز أساسية في البنية النفسية للتقدير الذاتي الإيجابي، الذي يُعد هدفاً رئيسياً من أهداف التفاعل مع المحتوى البودكاستي.

من خلال قراءة بيانات الجدول، نلاحظ أن الفئة العمرية من 24 إلى 26 سنة تصدّرت النتائج في جميع المؤشرات، حيث تراوحت نسب الاستفادة من برامج البودكاست ما بين 61.0% و68.0%. وأعلى نسبة في مؤشر "لدي مكانة خاصة (68.0%)"، تليه "أؤمن بقدرتي (67.3%)"، ثم "أقبل نفسي" (64.8%). تعكس هذه المعطيات أن هذه الفئة العمرية، التي تقع في مرحلة بداية الاستقلال المهني والاجتماعي، تُظهر تجاوزاً نفسياً مرتفعاً مع الرسائل التحفيزية التي تتضمنها برامج البودكاست، لا سيما تلك التي تعزز الثقة بالذات والإحساس بالاستحقاق الشخصي، وتدفع إلى تبني صورة إيجابية عن النفس، سواء في بعدها العاطفي أو الاجتماعي أو المهني. كما تشير النسب المرتفعة في مؤشر "أشعر أنني محبوب (61.5%) وأستطيع بناء علاقات (65.1%) إلى أن هذا النوع من المحتوى يساهم أيضاً في تدعيم البعد العلائقي والاجتماعي للذات، ما يُساهم في تعزيز الانتماء والارتباط بالجماعة بطريقة صحية وإيجابية.

أما الفئة العمرية من 20 إلى 23 سنة، فقد سجلت نسباً متوسطة في جميع المؤشرات، تراوحت بين 31.7% و39.0%، حيث كانت أعلى نسبة في مؤشر "شخص ذو قيمة (39.0%)"، تليه "أشعر أنني

محبوب (38.5%)، ثم "أستطيع بناء علاقات (34.9%) "تدل هذه النتائج على أن الفئة الأصغر سنًا ما زالت في مرحلة اكتشاف الذات وبناء التقدير الذاتي، وهو ما يجعلها تتأثر إيجابًا بمضامين البودكاست التي تساعد في ترسيخ الإحساس بالقيمة الذاتية والانتماء. كما أن نسب "الإيمان بالقدرات" (31.7%) و"تقبل الذات" (32.4%)، تعكس وجود تقدم نسبي في إدراك الذات بطريقة واقعية وبناءة، خصوصًا حين يتفاعل هؤلاء الشباب مع نماذج إيجابية وتجارب ملهمة يُبث صدها من خلال البودكاست.

أما الفئة العمرية من 27 إلى 30 سنة، فقد سجلت نسبة ضئيلة جدًا، حيث لم تتجاوز 3 أفراد فقط. وكانت أعلى نسبة لها في مؤشر "تقبل الذات" بـ2.8%، مقابل 1.0% فقط في "أؤمن بقدرتي"، فيما سُجّلت نسب صفيرية في باقي المؤشرات. وهو ما يمكن تفسيره بعدة احتمالات: من بينها أن هذه الفئة قد لا تجد في برامج البودكاست المحتوى المناسب لتطلعاتها النفسية أو المهنية، أو أنها تفضل وسائل أخرى لتأكيد ذاتها وبناء صورتها النفسية، كالخبرة العملية أو التفاعل الاجتماعي المباشر. كما أن التمثيل الضعيف عددًا في هذه الفئة (3 أفراد فقط) لا يسمح بالخروج باستنتاجات عامة، لكنه يُبرز فجوة قد تُفيد في توجيه مقترحات بحثية مستقبلية لتطوير محتوى يستهدف هذه الفئة تحديدًا.

تكشف النتائج بوضوح أن فئة الشباب من 24 إلى 26 سنة هي الفئة الأكثر استفادة من برامج البودكاست فيما يخص تمثيلات التقدير الذاتي، حيث تظهر لديها مستويات مرتفعة من الشعور بالقيمة الذاتية، تقبل الذات، الإيمان بالقدرات، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية. وهذا يشير إلى أن برامج البودكاست تُعد وسيلة فعالة لتحفيز الفهم الإيجابي للذات والمساهمة في نمو نفسي متوازن، عندما يتم توجيهها بشكل يخاطب الاحتياجات الواقعية للشباب في هذه المرحلة الحساسة.

من جهة أخرى، ورغم أن الفئة من 20 إلى 23 سنة سجلت نسبة أقل، إلا أن تأثير البودكاست لا يُستهان به، حيث يبدو واضحًا أن هذا النمط من الوسائط الرقمية يساعدهم على الخروج من دوائر الشك الذاتي، وتكوين إدراك أولي لقيمة الذات والقدرة على التفاعل مع المحيط. وهذا ما يجعل برامج البودكاست تُعد بمثابة وسيلة تثقيف نفسي غير مباشر تعزز من بناء الهوية الذاتية وتخفف من مشاعر القلق والتردد التي تطبع هذه المرحلة.

أما الفئة الأكبر (27-30 سنة)، فيبدو أن الاستفادة محدودة جدًا، وهو ما يدعو إلى إعادة النظر في مضمون وشكل الرسائل البودكاستية الموجهة إليها، سواء من حيث المواضيع أو اللغة أو الأسلوب. فربما

يحتاج أفراد هذه الفئة إلى محتويات أكثر عمقاً ونضجاً، تعالج قضايا معقدة مثل الاستقرار المهني، النجاح الشخصي، إدارة الأزمات، والقرارات المصيرية، وهي كلها قضايا تشغل بال هذه الفئة التي تعيش غالباً مرحلة الانتقال إلى الاستقرار الحياتي.

جدول رقم (31): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية و(الثقة بالنفس، الرضا، مواجهة التحديات)

المجموع		أتعامل مع التحديات		أشعر بالرضا		أثق في قدرتي		الاقتراحات الفئة العمرية
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	101	29,70	35	32	33	31,10	33	[20-23 سنة]
100	220	67,80	80	68,0	70	66	70	[24-26 سنة]
100	06	2,50	30	-	-	2,80	03	[27-30 سنة]
100	327	100	118	100	103	100	106	المجموع

يبين الجدول التالي أثر الاستماع إلى برامج البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز ثلاث مؤشرات رئيسية للتقدير الذاتي لدى الشباب الجزائري، وهي: الثقة في النفس، الشعور بالرضا، والقدرة على التعامل مع التحديات، وذلك حسب الفئة العمرية. ويمثل هذا الجدول امتداداً لتحليلنا السابق في إطار الدراسة التي تبحث في دور البودكاست في دعم الصحة النفسية وتعزيز التقدير الذاتي لدى الشباب.

تشير المعطيات الرقمية إلى أن الفئة العمرية من 24 إلى 26 سنة جاءت في صدارة المستفيدين من برامج البودكاست عبر هذه المؤشرات الثلاث، إذ بلغت نسبة الذين أكدوا أنهم باتوا يثقون في قدراتهم بعد الاستماع للبودكاست 66.0%، بينما بلغت نسبة الذين يشعرون بالرضا عن ذواتهم 68.0%، في حين وصلت نسبة الذين أصبحوا قادرين على التعامل مع التحديات بشكل أفضل إلى 67.8% هذه النسب المرتفعة توحى بأن هذه الفئة العمرية في مرحلة نضج نفسي واجتماعي يجعلها أكثر استعداداً للاستفادة من المحتوى الرقمي الموجه، لا سيما المحتوى الذي يحفز على التطوير الذاتي، مثل برامج البودكاست التي تتناول موضوعات تقدير الذات، الثقة بالنفس، إدارة الفشل، وتجاوز الضغوط.

أما الفئة العمرية من 20 إلى 23 سنة، فقد احتلت المرتبة الثانية في درجات الاستفادة النفسية من برامج البودكاست. إذ بلغت نسبة تعزيز الثقة بالنفس ضمن هذه الفئة 31.1%، تليها نسبة الشعور بالرضا 32.0%، ثم نسبة التعامل مع التحديات 29.7% وتوحى هذه النتائج أن هذه الفئة، التي تمثل شريحة من الشباب في بداية الانتقال من مرحلة المراهقة إلى الرشد، تعيش حالة من البحث عن الذات واكتشاف الإمكانيات، ويبدو أن البودكاست يقدم لها أرضية مناسبة للتفاعل مع قصص النجاح

والتجارب الحياتية المختلفة، مما يسهم في تشكيل ملامح تقدير الذات لديها. ورغم أن النسب تبقى متوسطة مقارنة بالفئة الأكبر سنًا، إلا أنها تعكس وجود أثر نفسي إيجابي لا يمكن إغفاله.

أما الفئة العمرية من 27 إلى 30 سنة، فقد سجلت نسبة ضئيلة جدًا لا تكاد تُذكر، حيث لم تتجاوز 2.8% في مؤشر الثقة بالنفس، و 2.5% في التعامل مع التحديات، بينما لم يُسجَل أي فرد من هذه الفئة شعورًا بالرضا كنتيجة مباشرة للاستماع للبودكاست (0.0%). ويبدو أن هذه النتائج ترتبط إما بضعف التمثيل العددي لهذه الفئة في العينة (3 فقط)، أو باختلاف توجهاتها النفسية والمعرفية، حيث غالبًا ما تكون هذه الشريحة من الشباب قد تجاوزت مرحلة البحث عن التقدير من الآخرين، وباتت تعتمد على تجاربها الواقعية وخبراتها العملية في تقييم ذاتها ومواجهة تحديات الحياة.

انطلاقًا من هذه النتائج، يمكن القول إن برامج البودكاست عبر اليوتيوب تؤدي دورًا فاعلاً في تعزيز ثقة الشباب بأنفسهم، وتغذية شعورهم بالرضا، وتحفيزهم على مواجهة التحديات الحياتية اليومية، وخاصة لدى الفئات العمرية التي تقع بين 24 و26 سنة، نظرًا لانسجام هذه المرحلة مع تطلعات النمو الشخصي، والبحث عن الاستقلال النفسي والمهني. كما أن النتائج الخاصة بالفئة الأصغر سنًا (20-23 سنة) تؤكد على أهمية تطوير محتوى بودكاستي يتماشى مع احتياجاتهم النفسية، ويعتمد أساليب خطابية مبسطة، قائمة على التشجيع والنمذجة الإيجابية.

في المقابل، فإن محدودية أثر هذه البرامج على الفئة الأكبر سنًا (27-30 سنة) يستدعي توجيه الانتباه نحو ضرورة تصميم محتوى أكثر تخصصًا وواقعية يتناسب مع اهتمامات هذه الفئة، التي قد تكون بحاجة إلى برامج أكثر عمقًا تتناول قضايا مثل الاستقرار، النجاح الوظيفي، العلاقات الناضجة، والتعامل مع الفشل من منظور عملي لا نظري.

وبهذا، يمكن اعتبار البودكاست وسيلة تواصل حديثة تحمل قدرة كبيرة على تحقيق التمكين النفسي وتعزيز التقدير الذاتي عند الشباب، شريطة أن يُراعى في تصميمها الفروق العمرية والاحتياجات النفسية المختلفة لكل فئة.

جدول رقم (32): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والرضا عن الذات والمظهر الجسدي

المجموع		لا أشعر بالنقص		أقبل جسدي		أشعر بالرضا على شكلي		الاقتراحات الفئة العمرية
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	103	29,40	35	32,40	35	31,40	33	[20-23 سنة]
100	221	68,10	81	64,80	70	66,70	70	[24-26 سنة]
100	08	2,50	03	2,80	03	01,90	02	[27-30 سنة]
100	332	100	119	100	108	100	105	المجموع

يبين الجدول التالي أثر الاستماع إلى برامج البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز الرضا عن الذات والمظهر الجسدي لدى الشباب الجزائري، وذلك عبر ثلاثة مؤشرات رئيسية: الشعور بالرضا عن الشكل الخارجي، تقبل الجسد، وعدم الشعور بالنقص، وفقاً للفئات العمرية المختلفة. ويكتسي هذا الجانب أهمية خاصة ضمن موضوع تقدير الذات، حيث يشكّل التصالح مع الجسد أحد أهم عناصر التوازن النفسي لدى فئة الشباب، خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية والإعلامية التي تفرض معايير جمال مثالية يصعب تحقيقها.

تشير بيانات الجدول إلى أن الفئة العمرية من 24 إلى 26 سنة تصدرت نسب الشعور بالرضا عن الذات والمظهر الجسدي، حيث بلغت نسبة من صرّحوا بأنهم يشعرون بالرضا عن شكلهم الخارجي 66.7%، في حين بلغت نسبة الذين يتقبلون أجسادهم كما هي 64.8%، أما نسبة الذين لا يشعرون بالنقص الجسدي فقد ارتفعت إلى 68.1%، وهي أعلى نسبة مقارنة بباقي الفئات. ويُظهر هذا أن الاستماع إلى برامج البودكاست التي تتناول موضوعات تتعلق بالقبول الذاتي والصحة النفسية، يمكن أن يلعب دوراً مهماً في دعم هذه الفئة من الشباب التي تعيش مرحلة من النضج والتوازن بين حاجاتها النفسية والاجتماعية، وتكون أكثر قدرة على الاستفادة من الخطابات التحفيزية التي تروّج للرضا الذاتي والواقعية في تقييم الذات الجسدية.

أما الفئة العمرية من 20 إلى 23 سنة فقد جاءت في المرتبة الثانية من حيث تأثير الاستماع إلى البودكاست على تقدير الذات الجسدي. إذ عبّر 31.4% من أفراد هذه الفئة عن رضاهم عن شكلهم الخارجي، و 32.4% عن تقبلهم لأجسادهم كما هي، بينما قال 29.4% إنهم لا يشعرون بالنقص. ورغم أن هذه النسب تبقى أقل مقارنة بالفئة الأكبر سناً، إلا أنها ذات دلالة، وتعكس بداية تشكل موقف نفسي إيجابي تجاه الذات الجسدية، وهو ما يُظهر أن برامج البودكاست قد تلعب دوراً توجيهياً هاماً في هذه

المرحلة الانتقالية من حياة الشباب، حيث لا تزال صورة الجسد عرضة للتذبذب والتأثر بالتقييمات الخارجية ومقاييس الجمال المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي.

في المقابل، جاءت الفئة العمرية من 27 إلى 30 سنة في ذيل الترتيب، بنسب ضئيلة جدًا لم تتجاوز 1.9% في الشعور بالرضا عن الشكل، و 2.8% في تقبل الجسد، و 2.5% في عدم الشعور بالنقص. ويمكن تفسير ذلك بعدة عوامل، منها قلة تمثيل هذه الفئة في العينة الإحصائية، أو أن أفراد هذه الفئة قد تجاوزوا الاهتمام المكثف بالمظهر الخارجي نتيجة لانشغالهم المهني أو العائلي، كما قد يرجع السبب إلى عدم اهتمامهم بمضامين البودكاست المتعلقة بالشكل والرضا الجسدي، أو عدم توافق تلك المضامين مع حاجاتهم النفسية العميقة.

انطلاقًا من هذه المعطيات، يتضح أن برامج البودكاست يمكن أن تسهم في بناء علاقة أكثر اتصالًا مع الجسد، وتعزيز الرضا الذاتي لدى الشباب، خاصة في مرحلة ما بين 24 و 26 سنة، التي تمثل ذروة الاستعداد النفسي لتبني خطابات القبول والتقدير. كما أن الفئة الأصغر سنًا تظهر قابلية للتأثر الإيجابي بهذا النوع من المحتوى، مما يستدعي تكثيف البرامج التحفيزية التي تتناول موضوع الجسد من منظور إنساني وصحي، بعيدًا عن المعايير الجمالية المفرطة التي تركز الإحباط وعدم الرضا.

وعليه، فإن نتائج الجدول تعزز من الطرح القائل بأن البودكاست، عندما يُوظف بشكل جيد، يمكن أن يكون أداة فعالة في إعادة تشكيل صورة الجسد وتقدير الذات لدى الشباب، شرط أن يكون الخطاب ملائمًا للفئة العمرية المستهدفة، ويتضمن قصصًا واقعية وتجارب إنسانية تعزز الشعور بالانتماء، وتدفع نحو الرضا النفسي والجسدي، مما يساهم في تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية لهذه الفئة.

جدول رقم (33): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والالتزام الذاتي والرضا الشخصي

المجموع		أحترم نفسي		أشعر بالرضا عن تصرفاتي		أعيش وفق مبادئ وقيمي		الاقتراحات الفئة العمرية
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	94	31,80	34	42,30	30	30,60	30	[20-23 سنة]
100	179	65,40	70	57,70	41	69,40	68	[24-26 سنة]
100	03	02,80	03	-	-	-	-	[27-30 سنة]
100	276	100	107	100	71	100	98	المجموع

يبين الجدول التالي أثر الاستماع إلى برامج البودكاست عبر اليوتيوب في تعزيز الالتزام الذاتي والرضا الشخصي لدى فئة الشباب الجزائري، وذلك من خلال ثلاث مؤشرات أساسية: العيش وفق المبادئ والقيم، الشعور بالرضا عن التصرفات، واحترام الذات. وتشكل هذه الأبعاد لبّ تقدير الذات، حيث يعكس التزام الفرد بقيمه ومبادئه ومدى رضاه عن سلوكياته اليومية، قوة الوعي الذاتي واتساقه الداخلي، وهي كلها مؤشرات على صحة نفسية جيدة واستقرار شخصي.

أظهرت نتائج الجدول أن الفئة العمرية من 24 إلى 26 سنة هي الأكثر استفادة من برامج البودكاست في هذا الجانب، حيث عبّر 69,4% من هذه الفئة عن أنهم يعيشون وفق مبادئهم وقيمهم، وهي أعلى نسبة مسجلة في هذا المؤشر، مما يدل على وعي عالٍ وانسجام بين قناعاتهم وسلوكهم اليومي. كما صرّح 57,7% من نفس الفئة أنهم يشعرون بالرضا عن تصرفاتهم، وهو مؤشر يدل على قدرة هذه الفئة على تقييم الذات بإيجابية، وعدم الانسياق وراء جلد الذات أو الشعور بالذنب. كما سجّل 65,4% أنهم يحترمون أنفسهم، وهو ما يعكس مستوى تقدير مرتفع للذات مرتبط بما يستهلكونه من محتوى صوتي يعزز القيم الإنسانية، ويشجع على فهم الذات وقبولها وتطويرها.

أما الفئة العمرية من 20 إلى 23 سنة، فقد جاءت في المرتبة الثانية من حيث التأثير بهذه المؤشرات، إذ أشار 30,6% منهم إلى أنهم يعيشون وفق مبادئهم، في حين عبّر 42,3% عن رضاهم عن تصرفاتهم، وهي نسبة دالة في ظل التحديات النفسية والاجتماعية التي يعيشها أفراد هذه المرحلة العمرية، والتي تُعد مرحلة بحث عن الهوية الشخصية وتكوين المواقف. كما بلغت نسبة من قالوا إنهم يحترمون أنفسهم

31,8%، ما يوضح بداية تشكّل وعي إيجابي بالذات، يحتاج إلى مزيد من التحفيز والدعم، خاصة من خلال مضامين إعلامية مثل البودكاست التي تتناول موضوعات احترام الذات والانضباط الداخلي.

في المقابل، تراجعت النتائج بشكل لافت لدى الفئة من 27 إلى 30 سنة، والتي لم تسجل أي نسبة في مؤشر "العيش وفق المبادئ" و"الرضا عن التصرفات"، باستثناء نسبة ضئيلة جدًا بلغت 2,8% في مؤشر "احترام الذات". ويمكن تفسير هذا الضعف بوجود عدد قليل من المبحوثين ضمن هذه الفئة، أو أن احتياجاتهم النفسية والمعرفية لم تعد تتوافق مع نوعية مضامين البودكاست التي قد تكون موجّهة أكثر إلى فئة أصغر سنًا، ما يستدعي ضرورة إنتاج محتوى صوتي أكثر تخصصًا لهذه المرحلة المتقدمة من الشباب، يتناول قضايا التوفيق بين المبادئ والواقع، والرضا الوظيفي، وتحديات الحياة العملية، وغيرها من المواضيع ذات الصلة.

تُظهر نتائج الجدول أن برامج البودكاست عبر اليوتيوب تلعب دورًا مهمًا في تحفيز الشعور بالرضا الذاتي وتعزيز احترام النفس والالتزام القيمي لدى الشباب، خاصة في الفئة العمرية من 24 إلى 26 سنة، التي أظهرت استعدادًا واضحًا للاستفادة من هذه المضامين. أما الفئة الأصغر سنًا فهي في بداية مسار الوعي الذاتي، مما يجعل من الضروري توجيه البرامج التحفيزية إليها بأسلوب بسيط وعميق في الوقت ذاته، يساعدها على فهم ذاتها وبناء قيمها تدريجيًا.

وتُبرز هذه النتائج أهمية المحتوى السمعي في دعم الصحة النفسية الإيجابية، وترسيخ ممارسات التفكير الذاتي، والتحفيز نحو التطور الشخصي، وهو ما يجعل البودكاست وسيلة واعدة في تعزيز تقدير الذات والالتزام الذاتي في المجتمع الجزائري، إذا ما تم توظيفه بشكل يتماشى مع خصائص وحاجات الفئات العمرية المختلفة.

ج- النتائج الجزئية للدراسة

توصلت الدراسة الميدانية التي أجريناها على عينة من مستخدمي البودكاست بالاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وبعد القيام بعملية التحليل والتفسير للمعطيات الميدانية تمّ التوصل إلى مجموعة من النتائج وهي :

1. النسبة الغالبية لمستخدمي البودكاست لفئة الذكور 37.50٪ أما نسبة الإناث فقدرت بـ 62.50٪.
2. أغلب مستخدمي البودكاست ينتمون إلى الفئة العمرية (26 سنة-24 سنة) أما أقل فئة ينتمون إليها الفئة العمرية بين (30 إلى 27 سنة)؛
3. معظم مستخدمي البودكاست يقيمون في المنزل 58.30٪ أما المقيمين في الإقامة فقدرت نسبتهم بـ 41.70٪؛
4. أغلب مستخدمي البودكاست تنتهي إلى سنة ثانية ماستر وسنة ثالثة ليسانس بنسبة 37.50٪ و 27.50٪ على التوالي، قابلتها أقل نسبة بـ 14.20٪ لسنة أولى ماستر؛
5. أغلب مستخدمي البودكاست ينتمون إلى تخصص إعلام واتصال بنسبة 48.30٪ أم أقل تخصص تمثيلاً يعود إلى اتصال جماهيري بـ 10.80٪؛
6. أغلب مستخدمي البودكاست يعتمدون على الهاتف الذكي بنسبة 77.50٪ أما أقل نسبة فعادة إلى مستخدمي اللوحة الإلكترونية بنسبة 10٪؛
7. إنّ مستخدمي البودكاست يستمتعون في الأغلب ما بين ثلاث وأربع مرات بنسبة 64.20٪ أما الأقلية فيستمتعون إلى البودكاست أكثر من خمس مرات فقدرت نسبتهم بـ 2.50٪؛
8. أغلب مستخدمي البودكاست يستمتعون إليه منذ أكثر من ثلاث سنوات وقدرت نسبتهم بـ 50.9٪ أما الفئة القليلة فيستمتعون إليه منذ سنة إلى سنتين وقدرت نسبتهم بـ 15.8٪؛
9. تعتبر الفترة الليلية المفضلة لمستخدمي البودكاست حيث قدرت نسبتهم بـ 47.50٪ أما الفترة الأقل اعتماداً فهي الفترة الصباحية فقدرت نسبتهم بـ 7.5٪؛
10. أن أغلب المستخدمين يقضون أقل من ساعة في الاستماع بنسبة 62.5٪ أما الأقلية فيقضون أكثر من ساعتين بنسبة 7.5٪؛
11. أن أغلب المستخدمين لا يلتزمون بمشاهدة البودكاست من البداية إلى النهاية بـ 70٪ حيث 7.5٪ فقط من يلتزمون بالمشاهدة من البداية إلى النهاية؛

12. إن أفضل مكان للاستماع إلى البودكاست حسب أغلبية الطلبة هو الإقامة الجامعية بنسبة بلغت 41.7% ليها اصحاب الإقامة في المنزل بنسبة بلغت 40% أما أدنى نسبة تعود للمستمعين في وسائل النقل بنسبة 6.6%؛
13. أن المواضيع المفضلة عادتاً للمبحوثين هي المتعلقة بالتنمية البشرية بنسبة 60% تليها تلك المواضيع المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية بنسبة 55% وتأتي تلك المواضيع المتعلقة بالثقافة والسياسة في أدنى درجة بنسب لا تتعدى 2.5%؛
14. لقد أسهمت برامج البودكاست في تطوير الثقة بالنفس بدرجة كبيرة؛
15. لقد أسهمت برامج البودكاست في تطوير علاقة المبحوثين بمحيطهم بنسبة كبيرة؛
16. لقد وجدنا أن نسبة 73% من المبحوثين تمكنوا من مواجهة التحديات بعد الاستماع إلى برامج البودكاست؛
17. لقد بينت استمارة الاستبيان أن أكثر من 70% من المبحوثين تحسن حالتهم المزاجية بعد الاستماع إلى برامج البودكاست؛
18. إن الأغلبية الساحقة من المبحوثين تمكنوا من تطوير القدرة على التفكير بعد تجربة الاستماع إلى البودكاست؛
19. لقد لاحظنا أن أهم سبب لتفضيل المبحوثين إلى الاستماع إلى البودكاست هو المواضيع المقدم
20. لقد لاحظنا أن أهم عنصر يجذب للاهتمام ببرامج البودكاست يعود أيضاً إلى الموضوع يليها عنصر الشخصيات المستضيفة بنسب متقاربة؛
21. إن نسب دوافع الاستماع لبرامج البودكاست أتت متقاربة بين البحث عن حلول المشاكل الخاصة وتعزيز صفات معينة ومعرفة التعامل مع الآخرين بنسب تتراوح في 30%؛
22. لقد لاحظنا من خلال الاستبيان أن المبحوثين تخلصوا من الجوانب السلبية وأكثر عادة سلبية مشتركة تم التخلص منها هي الاعتماد المفرط على آراء الناس بنسبة 24.8%؛
23. لقد حقق أغلبية المبحوثين نتائج ايجابية من الاستماع إلى البودكاست وأعلى حاجة ايجابية محققة هي بناء علاقات عامة والثقة بالنفس؛
24. أن أغلب المبحوثين حققوا نتائج ايجابية على المستوى الذاتي مع وجود اختلافات في الإنجازات؛
25. نلاحظ من خلال نتائج الاستبيان أن المبحوثين حققوا نتائج ممتازة في التحسن على المستوى الأكاديمي؛

26. لقد حقق اغلبية المبحوثين نتائج ايجابية على المستوى الجسدي بعد الاستماع الى البودكاست مع تقارب في النسب؛

27. هناك تحسن هائل على المستوى الاخلاقي للمبحوثين بعد الاستماع الى البودكاست وتنوع في النتائج المحقق.

## النتائج العامة

## النتائج العامة

أظهرت نتائج الدراسة الميدانية تنوعًا في الخصائص السوسيوديموغرافية لعينة طلبة علوم الإعلام والاتصال، حيث طغى الحضور النسوي، وتركزت الفئة العمرية بين 24 و26 سنة، مع سكن أغلبهم في منازلهم. كما بيّنت البيانات أن أغلب المشاركين يتابعون البودكاست باستخدام الهواتف الذكية بمعدل استماع يتراوح بين ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيًا، لمدة تقل عن ساعة غالبًا، وفي فترات الليل أو أوقات متفرقة، مع تفضيل أماكن كالإقامة الجامعية والمنزل. وقد دلّت النتائج على أن المواضيع الأكثر جذبًا هي تلك المتعلقة بالتنمية البشرية والعلاقات الاجتماعية، مع تأثير واضح للبودكاست في تعزيز الثقة بالنفس، وتطوير التفكير، وتحسين المزاج، والتفاعل الاجتماعي، فضلًا عن المساهمة في مواجهة التحديات اليومية. كما كشفت البيانات أن للمحتوى والضيوف دورًا محوريًا في جذب المتابعين، وأن الدوافع الرئيسية للاستماع تمثلت في البحث عن حلول ومهارات حياتية. من جهة أخرى، أشار المشاركون إلى تحسن ملحوظ في الجوانب النفسية (كالتخلص من الخجل والخوف)، وبرز إنجازات ذاتية واضحة على المستويات الشخصية، الأكاديمية، الجسدية، والأخلاقية، مما يعكس تأثيرًا إيجابيًا للبودكاست في تعزيز تقدير الذات وتطوير الهوية الفردية لدى الشباب الجامعي

# خاتمة

في نهاية هذا البحث، حاولنا تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه برامج البودكاست على منصة اليوتيوب في تعزيز التقدير الذاتي لدى الشباب، وبالأخص لدى طلبة الجامعة. من خلال ما توصلنا إليه في الجانب النظري والميداني، يمكن القول إن البودكاست أصبح أكثر من مجرد وسيلة ترفيه، بل تحول إلى فضاء يعبر فيه الشباب عن آرائهم، ويكتسبون من خلاله معارف جديدة، وأفكار تساعد على فهم أنفسهم بشكل أفضل.

أظهرت الدراسة أن الطلبة الذين يتابعون هذا النوع من المحتوى يتأثرون به بشكل إيجابي، حيث يساعدهم على رفع ثقتهم بأنفسهم، ويشجعهم على التفكير والتعبير بحرية. كما أن البودكاست يقدم محتوى متنوعًا يتناول مواضيع قريبة من واقعهم، مما يجعله وسيلة فعالة في التأثير على شخصياتهم وتطوير ذواتهم.

بناء على ذلك، نعتقد أن برامج البودكاست يمكن أن تكون وسيلة مهمة لدعم الشباب نفسيًا وثقافيًا، خاصة إذا تم توجيهها بشكل هادف. ونقترح في المستقبل أن يتم الاهتمام بهذا النوع من المحتوى سواء من قبل الباحثين أو من قبل المؤسسات التربوية، لأنه يعكس تطلعات الشباب ويساهم في تكوين وعيهم.

ورغم أن هذه الدراسة لا تدعي الإحاطة بكل الجوانب المتعلقة بالموضوع، إلا أنها تشكل خطوة أولى لفهم العلاقة بين الإعلام الرقمي والتقدير الذاتي لدى فئة الشباب، ويمكن البناء عليها في بحوث أخرى أوسع وأعمق.

## قائمة المراجع

### 1-الكتب

- 1- إبراهيم اللبان، التوجه الإسلامي للشباب-إيمان الشباب وصيانتته ووسائل دعمه، من بحوث ومؤتمرات مجمع البحوث الإسلامية، الشركة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة.
- 2- ابن منظور، لسان العرب، دراسات العربي، بيروت، د.ت.
- 3- أبو الحسن عبد الموجود، التنمية وحقوق الإنسان-نظرة إجتماعية. المكتب الجامعي الحديث. مصر.2006.
- 4- أحمد بن مرسللي، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، 2005.
- 5- أحمد كمال أحمد، الخدمة الإجتماعية والمجتمع. مكتبة القاهرة الحديثة. القاهرة.1963.
- 6- أعضاء هيئة التدريس، قسم علم الاجتماع الطفل والشباب في إطار التنمية الاجتماعية الاقتصادية، دار المعرفة الجامعية 2006.
- 7- أمقران عبد الرزاق، دراسات في علم الاجتماع ، دار بهاء الدين للنشر والتوزيع الجزائر، 2008.
- 8- إيمان بنت محمد بنزيد المعولية، أثر توظيف تقنية البودكاست تنمية مهارة الاستماع في مادة اللغة الانجليزية لدى طلاب الصف الاول.
- 9- باديس لونيس، جمهور الطلبة الجزائريين والأنترنيت، جامعة منتوري قسنطينة، 2008.
- 10- بمحافظة جنوب الباطنة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ،وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان ،المجلد العاشر، العدد الاول.
- 11- بن علي المحمود البودكاست مفهومه، ونشره واستخداماته، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- 12- خليل العابوري، الشباب قضية ورعاية ودور، الوثائق والمكتبة الوطنية، عمان، 1995.
- 13- ديمة الشاعر، التأثير بالآخرين والعلاقات العامة، بحث مقدم لنيل درجة الديبلوم في العلاقات العامة، الأكاديمية السورية، أكرم عبد القادر فرولة.
- 14- رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسة العلمية، دار الفكر المعاصر، 2003.

- 15- ريان بن علي الحمود، البودكاست ، مفهومه، وإنتاجه، ونشره، واستخداماتها لتعليم، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- 16- سامي طايبي، بحوث الإعلام، دار النهضة العربية، القاهرة، 2006.
- 17- سهيل رزق دياب، مناهج البحث العلمي، غزة، 2003.
- 18- عبد العاطي السيد، صراع الاجيال، دراسة في ثقافة الشباب، دار المعرفة الجامعية سنة 1990.
- 19- عبد الرحمن بدوي، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت 1977.
- 20- عبد الواجد أمين استخدامات الشباب الجامعي لموقع يوتيوب على شبكة الانترنت، جامعة
- 21- عبد ربه علي شعبان 2010، الخجل و علاقته بتقدير الذات مذكرة ماجستير قسم علم النفس، عمادة للدراسات العليا، كلية التربية، غزة.
- 22- علي عبد النجاح كعنان، اليقظة الإلكترونية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- 23- فريد حجازي، الشباب العربي والمشكلات التي يواجهها المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، 1978.
- 24- فريد ميلسون، الشباب في مجتمع متغير ترجمة يحي مرسى، دار الوفاء للشعر الإسكندرية، 2017.
- 25- لطفي أمحمد حسن، مقدمة في الإحصاء الاجتماعي، جامعة الملك سعود، دار عالم الكتب، الرياض، 2003.
- 26- ماجد الزيود الشباب والقيم في عالم متغير. دار الشروق للنشر والتوزيع.الأردن.2006.
- 27- ماجد الزيود الشباب والقيم في عالم متغير، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 2006.
- 28- محمد الجوهرى، الشباب والحق في الاختلاف، المكتب الجامعي الحديث المكتب الجامعي الحديث، مصر، ب س ن. ص 54.
- 29- محمد خواجه، الشباب العربي-دراسات في المجتمع العربي المعاصر.الأهالي للطباعة والنشر.دسن.
- 30- محمد زين علي، منهجية البحث، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 2017.
- 31- محمد سامي راضي، منهج البحث العلمي في المجال الإداري، دار التعليم الجامعي للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 32- محمد سيد فهمي، العولمة والشباب من منظور اجتماعي.دار الوفاء للطباعة والنشر.مصر.

- 33- محمد عبد الحميد، دراسة الجمهور في وسائل الإعلام، عالم الكتب، القاهرة، 1993.
- 34- محمد عبيدات وآخرون، مناهج البحث العلمي (القواعد، المراحل، التطبيقات)، ط2، دار وائل للنشر، عمان، 1999.
- 35- 1مصطفى حجازي، الشباب الخليجي والمستقبل، دراسة تحليلية نفسية اجتماعية، المركز الثقافي العربي المغرب، 2008.
- 36- ملكة أبيض، الثقافة وقيم الشباب. منشورات وزارة الثقافة السورية. دمشق. 1984.
- 37- المملكة البحرين.
- 38- ميلسون فرد، الشباب في مجتمع متغير، ترجمة: مرسي عبد بدر، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
- 39- نصر الدين حسني محمد، اتجاهات البحث والتنظير في وسائل الإعلام الجديدة، جامعة الإمام بن سعود الإسلامية، 2015.
- 40- نصر خليل عمران وآخرون، الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب- سلسلة مجالات الخدمة الاجتماعية طهران 1997.

## 2-المجلات:

- 41- ابن منظور، لسان العرب. المجلد 3. دار صادر للطباعة والنشر. لبنان. 1997.
- 42- رانجيتسيج- روبرت ديليو تقدير الذات 2005 الرياض، مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- 43- رقية بوسنان، دينامكية البودكاست العملية التعليمية، مجلة دراسات إنسانية و اجتماعية، جامعة وهران ، 02 العدد2، الجزائر، 2019.
- 44- شاهين، محمد رجب 2022، تقنية البودكاست في تدريس مقرر تكشيف والاستخلاص على التحصيل الدراسي، كلية الاداب، جامعة طانطا، المجلة العلمي للمكتبات والوثائق والمعلومات العدد 09 مصر.
- 45- عزام العنانزة وآخرون، أنماط ودوافع تعرض طلبة كلية الاعلام بجامعة اليرموك للصحف اليومية الاردنية المطبوعة الصادرة باللغة العربية مقارنة بمواقعها على الانترنت، أبحاث اليرموك، المجلد 25، الأردن، 2009.
- 46- عطية عيساوي وآخرون، تأثير صناع المحتوى على الطلبة عبر وسائط التواصل الاجتماعي، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد: 5، الجزائر، 2021.

ملحق رقم 1: استمارة الاستبيان



جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الإنسانية  
فرع علوم الإعلام والاتصال



استبيان بعنوان

## دور برامج البود كاست عبر اليوتيوب في تعزيز التقدير الذاتي لدى الشباب الجزائري

-دراسة ميدانية على عينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة تيزي وزو قطب تامدة-  
- أفريل 2025-

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال  
تخصص: الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة

نضع بين أيديكم مجموعة من الأسئلة التي قمنا بتصميمها بدقة وعناية وعليه يرجى منكم الإجابة  
عنها بكل موضوعية وجدية، كما نعلمكم أن هذه المعلومة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي  
وسنتعامل معها بسرية تامة.

ضع علامة (x) داخل إطار للإجابة المناسبة.

تحت اشراف

د. إيمان فوال

صارة ترمول

إعداد الطالبين

مزيان إيقر

السنة الجامعية: 2024-2025

## المحور الأول: البيانات الشخصية لطلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري

1. الجنس  
ذكر  أنثى
2. الفئة العمرية  
- [20 - 23 سنة]   
- [24 - 26 سنة]   
- [27 - 30 سنة]
3. الإقامة  
- الحي الجامعي   
- المنزل
4. المستوى الجامعي  
سنة ثانية ليسانس  سنة ثالثة ليسانس  سنة أولى ماستر  سنة ثانية ماستر
5. التخصص الجامعي  
إعلام واتصال  اتصال تنظيبي  اتصال جماهيري  سمعي بصري

## المحور الثاني: عادات وأنماط استماع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري لبرامج

### البودكاست عبر اليوتيوب

6. ما هي الوسيلة التي تستمع بها لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب؟  
هاتف ذكي   
حاسوب   
لوحة الكترونية
7. كم مرة تستمع للبودكاست عبر اليوتيوب أسبوعياً؟  
مرة واحدة  مرتين  ثلاث مرات أربع مرات  خمس مرات  أكثر من خمس مرات
8. منذ متى وأنت تستمع للبودكاست عبر اليوتيوب؟  
أقل من سنة  من سنة إلى 02 سنوات  أكثر من ثلاث سنوات
9. ما هي الأوقات المفضلة عندك للاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب؟  
صباحاً  ظهراً  ليلاً  أوقات متفرقة
10. كم من وقت تقضيه في الاستماع لحلقات البودكاست عبر اليوتيوب؟  
أقل من ساعة  من ساعة إلى ساعتين  أكثر من ساعتين
11. هل تلتزم بمشاهدة البودكاست من بدايته إلى نهايته؟  
نعم  لا  أشاهد مقاطع متفرقة
12. ما هي الأماكن المفضلة للاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب؟  
مقهى الانترنت  الإقامة الجامعية  المنزل  وسائل النقل
13. ما هي برامج البودكاست عبر اليوتيوب التي تستمع لها؟

المحور الثالث: دو افع طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة مولود معمري للاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب والإشباعات المحققة من ذلك.

14. ما هي المواضيع التي تهتم بها برامج البودكاست عبر اليوتيوب؟

سياسية  ثقافية  تنمية بشرية  العلاقات الاجتماعية

أخرى أذكرها: .....

15. تمنحني حلقات البودكاست عبر اليوتيوب شعورًا بالثقة في النفس.

نعم  لا  إلى حد ما

16. تساعدني برامج البودكاست عبر اليوتيوب على تطوير علاقاتي بمحيطي.

نعم  لا  إلى حد ما

17. تساعدني برامج البودكاست عبر اليوتيوب على مواجهة التحديات.

نعم  لا  إلى حد ما

18. تساعدني برامج البودكاست عبر اليوتيوب بشكل على تحسين مزاجي.

نعم  لا  إلى حد ما

19. أعتبر برامج البودكاست عبر اليوتيوب وسيلة فعّالة في تطوير قدرتي على التفكير.

نعم  لا  إلى حد ما

20. ما الذي يجعلك تفضل برنامج بودكاست على برنامج بودكاست آخر؟

الموضوع  الشخصية المنشط  المؤثرات الصوتية والبصرية

21. ما الذي يجذبك لمتابعة برامج البودكاست عبر اليوتيوب؟

الديكور  أسلوب البرامج  الموضوع  الشخصيات المستضيفة

22. لماذا تستمع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب؟

البحث عن حلول معينة لمشاكل خاصة  معرفة التعامل مع الآخرين

تغيير بعض الصفات السلبية في شخصيتي  تعزيز صفات معينة في شخصيتي

تمضية الوقت  التسلية والتثقيف

المحور الرابع: تأثير برامج البودكاست عبر اليوتيوب على التقدير الذاتي لطلبة علوم الإعلام والاتصال

بجامعة مولود معمري

23. بعد الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب تخلصت من: (يمكن اختيار أكثر من اقتراح)

الخجل الزائد أو الانطواء

الخوف من الفشل أو الرفض

الاعتماد المفرط على آراء الآخرين

الشعور بعدم الكفاءة أو عدم الاستحقاق

النقد الذاتي المستمر   
صعوبة في التعبير عن الاحتياجات أو الحقوق

أخرى أذكرها: .....

24. بعد الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب حققت: (يمكن اختيار أكثر من اقتراح)

الثقة بالنفس   
التقبل الذاتي

التعبير عن الرأي دون خوف

القدرة على الرفض (قول "لا" عند الحاجة دون الشعور بالذنب).

تحديد الأهداف والعمل لتحقيقها

القدرة على الاعتماد على النفس فكرياً وعاطفياً

التعامل الجيد مع الفشل (رؤيته كفرصة للتعلّم وليس كدليل على عدم الكفاءة)

بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل.

الرضا الداخلي (شعور عام بالسلام النفسي والقناعة)

أخرى أذكرها: .....

25. ماذا حققت من خلال الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب على المستوى الذاتي (الشخصي)؟ (يمكن

اختيار أكثر من اقتراح)

أشعر أنني شخص ذو قيمة

أقبل نفسي كما أنا

أؤمن بقدرتي على النجاح في الحياة

أشعر أنني محبوب ومقبول من الآخرين.

أستطيع بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

لدي مكانة بين أصدقائي أو زملائي

أخرى أذكرها: .....

26. ماذا حققت من خلال الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب على المستوى الأكاديمي / المعرفي؟ (يمكن

اختيار أكثر من اقتراح)

أثق في قدرتي على التفوق الدراسي أو التعليمي

أشعر بالرضا عن أدائي في الدراسة

أتعامل مع التحديات التعليمية بثقة

أخرى أذكرها: .....

27. ماذا حققت من خلال الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب على المستوى الجسدي؟ (يمكن اختيار

أكثر من اقتراح)

أشعر بالرضا عن شكلي الخارجي

أقبل جسدي كما هو

لا أشعر بالنقص بسبب مظهر

أخرى أذكرها: .....



## فهرس الجداول

الموضوع	الصفحة
الأساتذة المحكمين للاستبيان	
الجدول رقم 01: يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس	
الجدول 02: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير الفئة العمرية	
الجدول 03: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير مكان الإقامة	
الجدول 04: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى الدراسي	
الجدول 05: يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير التخصص الجامعي	
الجدول 06: يبين الوسيلة المستخدمة للاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب	
الجدول 07: يبين عدد مرات الاستماع إلى برنامج البودكاست أسبوعياً	
الجدول 08: يبين مدة متابعة الباحثين لبرنامج البودكاست	
الجدول 09: يبين الأوقات المفضلة لدى عينة الدراسة للاستماع إلى البودكاست عبر اليوتيوب	
الجدول 10: يبين المدة الزمنية التي يقضيها الباحثين في الاستماع إلى البودكاست	
الجدول 11: يبين التزام الباحثين بمشاهدة البودكاست من البداية إلى النهاية	
الجدول 12: يبين الأماكن المفضلة للاستماع إلى البودكاست	
الجدول 13: يبين المواضيع المفضلة التي يهتم بها الباحثين في البرنامج	
الجدول 14: يبين إسهام برامج البودكاست في تطوير الثقة بالنفس	
الجدول 15: يبين إسهام برامج البودكاست في تطوير علاقة الباحثين بمحيطهم	
الجدول 16: يبين إسهام برامج البودكاست في مواجهة التحديات	
الجدول 17: يبين إسهام برامج البودكاست في تحسين المزاج	
الجدول 18: يبين إسهام برامج البودكاست في تطوير القدرة على التفكير	
الجدول 19: يبين العوامل التي تجعل الباحثين يفضلون برامج البودكاست	
الجدول 20: يبين العوامل الجاذبة لمتابعة برامج البودكاست	
الجدول 21: يبين دو افع الاستماع لبرامج البودكاست عبر اليوتيوب	
الجدول 22: يبين الجوانب السلبية التي تخلص منها الباحثين بعد الاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب	
الجدول 23: يبين ما حققه الباحثين بعد الاستماع للبودكاست عبر اليوتيوب	
الجدول 24: يبين ما حققه الباحثين على المستوى الذاتي (الشخصي)	
الجدول 25: يبين ما حققه الباحثين على المستوى الأكاديمي / المعرفي	

---

الجدول 26: يبين ما حققه المبحوثين على المستوى الجسدي

---

الجدول 27: يبين ما حققه المبحوثين على المستوى الأخلاقي / القيمي

---

الجدول رقم 28: يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والآثار النفسية بعد الاستماع للبودكاست

---

جدول رقم (29): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والآثار الإيجابية بعد الاستماع للبودكاست

---

جدول رقم (30): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية وتمثلات تقدير الذات

---

جدول رقم (31): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية و(الثقة بالنفس، الرضا، مواجهة التحديات)

---

جدول رقم (32): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والرضا عن الذات والمظهر الجسدي

---

جدول رقم (33): يبين العلاقة بين متغير الفئة العمرية والالتزام الذاتي والرضا الشخصي

---

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	إهداء
	إهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	خطة البحث
	مقدمة
	<b>الفصل الأول: إشكالية الدراسة وإجراءاتها المنهجية</b>
	أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
	ثانياً: أهمية الدراسة
	ثالثاً: أهداف الدراسة
	رابعاً: منهج الدراسة
	خامساً: أدوات جمع البيانات
	سادساً: مجتمع البحث وعينة الدراسة
	سابعاً: ضبط مفاهيم الدراسة
	ثامناً: مجالات الدراسة
	تاسعاً: الدراسات السابقة
	عاشراً: المقاربة العلمية للدراسة
	<b>الفصل الثاني: مدخل إلى البودكاست</b>
	تمهيد
	المبحث الأول: مفهوم البودكاست
	المبحث الثاني: أهمية البودكاست
	المبحث الثالث: أهداف البودكاست
	المبحث الرابع: تأثير البودكاست على الشباب
	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: مدخل إلى التقدير الذاتي</b>

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم الذات والتقدير الذاتي

المبحث الثاني: أهمية التقدير الذاتي

المبحث الثالث: العوامل المؤثرة في التقدير الذاتي

المبحث الرابع: كيفية تحقيق التقدير الذاتي

خلاصة

## الفصل الرابع: مفهوم الشباب

تمهيد

المبحث الأول: تعريف الشباب

المبحث الثاني: تحديد مرحلة الشباب

المبحث الثالث: خصائص الشباب

المبحث الرابع: أهمية الشباب في المجتمع

خلاصة

## الفصل الخامس: التحليل الكمي والكيفي لنتائج بيانات الدراسة الميدانية

التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة الميدانية

أ- التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة لبيانات الدراسة الميدانية

ب- التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة لبيانات الدراسة الميدانية

ت- النتائج الجزئية للدراسة

النتائج العامة

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

فهرس الجداول

فهرس المحتويات