

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه

دراسة ميدانية على عينة من مستمعي البودكاست الصحي

The effectiveness of health podcasts in formation health awareness among their listeners

A field study on a sample of Healthy podcast Listeners

ط.د صفاء قديري *

جامعة ابن خلدون تيارت, مخبر تحليل, تنميط وتصميم المنتجات الإعلامية في الميادين

الاقتصادية, الاجتماعية والسياسية - الجزائر-

safa.guediri@univ-tiaret.dz

د. مختار جلولي

جامعة ابن خلدون تيارت, مخبر الأمن الإنساني - الجزائر-

mokhtar.djellouli@univ-tiaret.dz

تاريخ القبول 2024/11/19

تاريخ الاستلام 2024/05/29

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فعالية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه وهذا من خلال دراسة الاهتمامات والتفضيلات لمستمعي البودكاست الصحي من جهة, و من جهة أخرى معرفة مدى مساهمته في نشر المعارف الصحية, وتكوين المشاعر والاتجاهات الصحية, وفي اكتساب مستمعيه السلوكيات الصحية, مستخدمين في ذلك المنهج المسحي وأداة الاستبيان الإلكتروني, تم نشر الاستبيان الإلكتروني على المجموعات والصفحات الافتراضية عبر الفيسبوك التي تنشر أخبار وأعداد البودكاست, أما العينة تمثلت في العينة العرضية قدر عددها 100 مفردة من مستمعي البودكاست الصحي.

أما النتائج المتوصل إليها جاءت كالآتي: أظهرت الدراسة أن مستمعي البودكاست الصحي يهتمون بسماع المواضيع المتعلقة بالأمراض أسبابها وطرق علاجها كذلك بالمواضيع المتعلقة بالوقاية والإسعافات الأولية, هناك بعض التغييرات على مستوى المعرفة وفهم المواضيع الصحية وهذا بعد الاستماع للبودكاست الصحي, كذلك شعور مستمعي البودكاست الصحي بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة مجتمعهم بعد استماعهم للبودكاست الصحي, كما أنه يساعد على تثبيت بعض العادات الصحية غير السليمة لدى مستمعيه.

الكلمات المفتاحية: البودكاست, البودكاست الصحي, الوعي الصحي, المعارف الصحية, الاتجاهات الصحية, السلوكيات الصحية.

Abstract:

This study aims to determine the effectiveness of health podcasts in raising health awareness among their listeners. This was achieved by studying the interests and preferences of health podcast listeners on one hand, and on the other hand,

knowing the extent to which it contributes to spreading health knowledge, forming healthy feelings and attitudes, and acquiring healthy behaviors among its listeners. The survey method and electronic questionnaire tool were used for this purpose. The electronic questionnaire was distributed on virtual groups and pages on Facebook that publish news and episodes of the podcast. The sample was a random sample of 100 health podcast listeners.

The findings reached are as follows: The study showed that listeners of health podcasts are interested in hearing topics related to diseases, their causes, and treatment methods, as well as topics related to prevention and first aid. There are some changes in the level of knowledge and understanding of health topics after listening to health podcasts. Additionally, listeners of health podcasts feel a sense of responsibility towards their own health and the health of their community after listening to the podcast. It also helps to inhibit some unhealthy habits among its listeners.

Keys Words: *The podcast, The health podcast, The health awareness, The health knowledge, The healthy attitudes, The healthy behaviors.*

* المؤلف المرسل

مقدمة:

في ظل التحولات التكنولوجية التي أفرزت تطورات على مستوى أجهزة ووسائط الإعلام والاتصال أنتجت بدائل لهذه الوسائل، من بينها الإذاعة الصوتية التقليدية حيث ظهر بديلها المستحدث التكنولوجي ما يعرف بالبودكاست أو بتسميات أخرى إذاعة الانترنت أو التدوين الصوتي عبر الانترنت، فأصبح هذا البودكاست كوسيلة إعلامية اتصالية حديثة ظهرت مؤخرا تقوم على بث المحتويات الصوتية عبر الانترنت لمختلف المواضيع، حيث شهد تطورا ساعده على الانتشار بين أوساط المستخدمين، فكان للانترنت دورا فعالا في انتشاره وازدياد مستمعيه، كما أن لمميزاته وخصائصه دورا في ازدياد شعبيته ويرجع ذلك بسبب سهولته في الحصول عليه فهو عادة ما يشترط الاشتراك في الانترنت وامتلاك الهاتف الذكي فقط، وهو متاح في العديد من المنصات وأيضا على التطبيقات الرقمية على الهواتف الذكية أو الحاسب اللوحي؛ بسبب ذلك الوصول إليه مقترن بشبكة الانترنت، كما أن الاستماع إليه ليس مرتببا بأية فترة زمنية أو نطاق جغرافي؛ بمجرد الوصول إليه أو تحميله يمكن الاستماع إليه في أي وقت وفي أي مكان، ففي بعض الأحيان نجد الأشخاص منشغلين كالذين يمارسون الرياضة ويستمعون للبودكاست في آن واحد، كما أنه يتوفر على إمكانية تكرار الاستماع إليه أكثر من مرة لأنه متاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع دون قيود زمنية أو مكانية مما يجعله في متناول أي شخص، إن التنوع في محتوياته جعل منه الوسيلة الاتصالية المفيدة للجميع فهو عادة ما يتناول شتى المواضيع المتعلقة بالواقع الاجتماعي المعاش، كما أنه يحرص على تقديم المواضيع والمحتويات الخاصة بكل فئة من فئات المجتمع لإثارة انتباههم واستقطاب أكثر عدد ممكن من المستمعين المهتمين، لوحظ التوجه له من قبل العديد من المؤسسات الإعلامية لكونه غير مكلف مقارنة بالإذاعة فالمرونة في إنتاجه ترجع إلى اعتماده على أدوات التسجيل والإنتاج البسيطة، علاوة

على ذلك لا توجد قيود على البودكاستر والمنتجين فهناك حرية في معالجة ومناقشة وطرح المواضيع بسبب غياب قيود السياسة التحريرية للمؤسسة أو تأثير ملكية الوسيلة أو المؤسسة عليهم، ولا توجد القيود التجارية كما لا يتم الضغط عليهم بواسطة الإشهار، بالإضافة إلى ذلك التفاعلية مميزة أتت بها التكنولوجيا ساعدته في الانتشار أكثر لأنه وفر إمكانية التفاعل و التعليق مع المحتوى أو مع صاحب المحتوى مباشرة، وإمكانية مشاركة المحتوى مع الآخرين في المواقع الافتراضية.

تجدد الإشارة إلى أن الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا ساعد البودكاست على انتشاره، وأدى إلى ارتفاع نسب الاستماع إليه، وذلك بسبب قضاء الفرد وقتاً أطولاً في المنزل و مع وجود وقت فراغ يبحثون عن مواقع للترفيه والتسلية وتمضية الوقت، فكان البودكاست كوسيلة تستغل للتسلية والترفيه، في الجانب الآخر قامت المؤسسات الإعلامية والصحية آنذاك باستغلاله في طرح وتناول المواضيع الصحية قصد التثقيف وتوعية الجماهير في تلك الفترة وإكسابهم المعلومات الصحية اللازمة وتعليمهم التدابير الوقائية اللازمة أثناء فترة الأزمة.

1-1- إشكالية الدراسة:

إن المؤسسات والمنظمات الصحية الكبرى اليوم أصبحت تعتمد على البودكاست لنشر أخبارها أو معلوماتها، في المقابل نرى الجماهير توجهت للاستماع إلى البودكاست وذلك وفقاً لإحصائيات توصلت إليها دراسة روهيت شوال حيث توصل إلى أنه "يوجد حالياً أكثر من 2.4 مليون بودكاست على شبكات الانترنت، وبلغ عدد مستمعي البودكاست 383.7 مليون مستمع على مستوى العالم اعتباراً من نوفمبر 2022، ومن المتوقع أن يكون هناك حوالي 424 مليون مستمع للبودكاست في جميع أنحاء العالم بحلول نهاية عام 2022، وكذلك فإنه من المتوقع أن يصل عدد مستمعي البودكاست 464.7 مليون بحلول نهاية عام 2023 و 504.9 مليون بحلول عام 2024".¹

ويعتبر البودكاست كوسيلة إعلامية اتصالية يقوم بالوظيفة التعليمية للمستمعين، علاوة على ذلك يقوم بالدور التوعوي التثقيفي للجمهور المستمع، حيث يعمل على تقديم المعلومات والمعارف الصحية عبر الملفات الصوتية متناولة في ذلك شتى المشاكل والقضايا الصحية المعاشة من بينها الأمراض وأسبابها وطرق العلاج والوقاية، المواضيع المتعلقة بالتغذية، الرياضة، الصحة النفسية والعقلية.. إلخ، بأساليب مختلفة ومتنوعة إما سردية قصصية مبسطة حتى يستطيع المستمع فهمها و إدراك معانيها بطريقة أسهل، أو بتقديم قصص وتجارب شخصية يتحدثون فيها عن تحدياتهم لمواجهة أمراضهم وكيف تغلبوا عنها قصد تقديم الدعم المعنوي للمستمعين الذين يعانون، بالإضافة إلى ذلك فإن استضافة المتخصصين في المجال الصحي وإجراء المقابلات معهم قصد تقديم التوجيهات والإرشادات الصحية اللازمة يمكن أن تكون أحد الطرق الفعالة في توعية المستمعين صحياً وإكسابهم العادات الصحية السليمة، كل هذه الأساليب المختلفة يتم استخدامها في البودكاست الصحي للتأثير على المستمع قصد تكوين وعياً صحياً لديه، بالإضافة إلى أن جودة المحتوى من الناحية المعرفية تمثل مدى ثقة ومصداقية البودكاست الصحي وتعطيه الفعالية للتأثير على الجمهور المستمع، كما أن جودة الإنتاج والصوت والمؤثرات الصوتية والموسيقى قد تكون أحد أسباب المؤثرة

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د. مختار جلولي

على اتجاهات المستمعين. إذا من خلال هذه الإشكالية تنطلق الدراسة من **التساؤل الرئيسي التالي**: ما فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه؟
1-2- ويندرج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي اهتمامات وتفضيلات المستمعين للبودكاست الصحي؟
- ما مدى مساهمة البودكاست الصحي في تكوين المعارف الصحية لدى مستمعيه؟
- ما مدى مساهمة البودكاست الصحي في تكوين الاتجاهات الصحية لدى مستمعيه؟
- ما مدى مساهمة البودكاست الصحي في اكساب السلوكيات الصحية لدى مستمعيه؟

1-3- أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف, يمكننا حصرها في النقاط الآتية:
 - معرفة اهتمامات وتفضيلات المستمعين للبودكاست الصحي.
 - التعرف على مدى مساهمة البودكاست الصحي في تكوين المعارف والمعلومات الصحية لدى المستمعين.
 - الكشف عن إسهامات البودكاست الصحي في تكوين وتوجيه المشاعر والاتجاهات الصحية لدى المستمعين.
 - التعرف على فاعلية البودكاست الصحي في إكساب السلوكيات والعادات الصحية السليمة لدى المستمعين.

1-4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جدة الموضوع المتناول, باعتبار البودكاست كوسيلة اتصالية حديثة ومتجددة تقوم على النشر الصوتي للأخبار والمعلومات الصحية, لذا تتجلى الأهمية في توضيح فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه, خاصة وأن دراسة الوعي والتثقيف الصحي ذو أهمية بالغة في الوقت الحالي وهذا بعد ارتفاع نسبة المشاكل الصحية وكثرة انتشار الأوبئة في المجتمعات, لذا تم تسليط الضوء على المواضيع الصحية المتناولة وكيفية مساهمته في الرفع من مستوى المعرفة الصحية وكيف تؤثر تلك المعارف المكتسبة على مشاعرهم واتجاهاتهم الصحية لتبني واكتساب العادات والسلوكيات الصحية السليمة.

2- مفاهيم الدراسة:

1-2- فاعلية

لغة: "تفاعل، يتفاعل، تفاعلًا، اشجَمَ، تمازج، تبادل الأثر والتأثير".²

اصطلاحاً: "مدى صلاحية العناصر المستخدمة للحصول على النتائج المطلوبة فهي علاقة بين نوع من العناصر وليس كميتها".³

إجرائياً: هي القدرة على إحداث التأثير وتحقيق النتائج المطلوبة, وترتبط الفاعلية بمدى تحقيق البودكاست الصحي لأهدافه في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه.

2-2- البودكاست:

اصطلاحاً: "هو دمج بين كلمتي أي بود وبين كلمة برودكاست بالإنجليزية Broadcast أي النشر أو البث.

بدأ البودكاست في أواخر عام 2004 من الجيل الثاني من الويب "ويب 2.0"، ولكن المقدر على نشر وتوزيع الملفات الصوتية والمرئية كانت موجودة قبل الإنترنت.⁴

يعرفه ليفنسون بون " بأنه برنامج صوتي أو صوتي بصري يمكنه الحصول عليه مجاناً عبر الويب، وميزته هو أن البث يأتي من المُنتج مباشرة، ولا يشترط أياً من متطلبات منتجي الإذاعة والتلفزيون، وهو ما يعني إن البث عبر الإنترنت يمكن أن يكون أكثر أصلية وخصوصية، ولا يتطلب جذب عدد معين من المستمعين أو المشاهدين كي يستمر - وإنما الأمر تماماً لمن يقوم بالبث"⁵

إجرائياً: هي عبارة عن ملفات صوتية متخصصة ذو محتوى صحي تنشر أو تبث عبر شبكة الإنترنت، يمكن الاستماع إليها عبر المنصات أو التطبيقات الرقمية للهواتف الذكية، موجه للمستمعين قصد تكوين الوعي الصحي لديهم.

2-3- الوعي الصحي:

2-3-1. الوعي:

"اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراك ذاته والبيئة المحيطة به بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد، إذا وعي الفرد بوظائفه العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي، وإدراكه لذاته بوصفه فرداً وعضواً في الجماعة".⁶

2-3-2. الصحة:

"تعني سلامة الجسم والعقل وسوية الأحاسيس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار بالعيش والحياة".⁷

2-3-3. الوعي الصحي:

اصطلاحاً: "إمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية، وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من خلال الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع لتحويل تلك الممارسات إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير".⁸

إجرائياً: هو اكتساب مستمعي البودكاست الصحي للمعلومات والحقائق الصحية التي تساعدهم على تكوين مشاعر نحو صحتهم بدورها تدفعهم بتحويل تلك الحقائق الصحية المكتسبة إلى عادات سلوكية تمارس بتلقائية.

3- الإطار المنهجي

3-1- منهج البحث:

نظراً لخصوصية الموضوع المدروس تم استخدام المنهج المسحي، والذي يعرف على أنه: " الطريقة العلمية التي تمكن الباحث من التعرف على الظاهرة المدروسة، من حيث العوامل المكونة لها والعلاقات السائدة داخلها كما هي في الحيز الواقعي، وضمن ظروفها الطبيعية غير المصطنعة، من خلال جمع المعلومات والبيانات المحققة لذلك".⁹

إن هذه الدراسة تهدف إلى معرفة فعالية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي من خلال دراسة فعالية تأثيره على مستمعي البودكاست الصحي، وهذا ما دفعنا إلى استخدام هذا المنهج باعتباره أحد المناهج التي تقوم بالتحليل والتفسير العلمي لمسح ظاهرة البودكاست في تكوين الوعي الصحي، وتحليل بياناتها وتفسيرها والتوصل إلى نتائجها.

2-3- أدوات الدراسة

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يتطلب نسبة كبيرة من المبحوثين لذا تم الاعتماد على الاستبيان، ولكبر مجتمع البحث وصعوبة الوصول إليه تم تصميم الاستبيان الإلكتروني ونشره عبر المجموعات الافتراضية الأكثر نشاطا في نشر أخبار وأعداد البودكاست عبر الفيسبوك، ليصل إلى أكبر عدد ممكن من مستمعي البودكاست، وقدرت العينة بـ 100 مفردة وتم الاعتماد والقبول جميع الردود.

- وقد احتوت الاستمارة على 20 سؤالاً في أربع محاور وهي: المحور الأول المتمثل في الاهتمامات وتفضيلات المستمعين للبودكاست الصحي، أما المحور الثاني تمثل في مساهمة البودكاست الصحي في تكوين المعارف الصحية لدى المستمعين، والمحور الثالث تمثل في مساهمة البودكاست الصحي في تكوين الاتجاهات الصحية لدى المستمعين، أما المحور الأخير تناول مساهمة البودكاست الصحي في إكساب المستمعين السلوكيات والعادات الصحية السليمة.

3-3- مجتمع البحث

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع مستمعي البودكاست الصحي، ولأنه يصعب علينا الوصول إلى المجتمع البحث ككل لضخامته، وضع الباحثون طريقة العينة المأخوذة من مجتمع البحث الكلي أو الأصلي.

3-4- عينة الدراسة

تم تطبيق الدراسة على عينة عرضية كأسلوب من أساليب العينات غير احتمالية، حيث " يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة. كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي".¹⁰ وعليه فإن العينة تم اختيارها لاتساع مجتمع الدراسة، وسهولة الوصول إلى مفرداتها وصعوبة دراسة كل مستمعي البودكاست الصحي من جهة، ومن جهة أخرى عامل الوقت دور أساسي في اختيار هذا النوع، ولأنه الوقت ضيق إذا وجب علينا أن تكون من مستمعي البودكاست الصحي الذين تتوفر فيهم مجموعة من الشروط، وتتمثل هذه الشروط في:

- أن تتوفر مفردات العينة على أفراد يستمعون للبودكاست الصحي.

- أن يكون أفراد العينة يتفاعلون مع البودكاست الصحي.

- أن يكون أفراد العينة أعضاء في المجموعات والصفحات الافتراضية الخاصة بالبودكاست عبر

الفيسبوك.

4- الجانب التطبيقي :

4-1- اهتمامات وتفضيلات المستمعين للبودكاست الصحي

الجدول (01): يمثل مدى الاستماع للبودكاست الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
11	11	دائما
32	32	أحيانا
52	52	غالباً
5	5	نادراً
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يتضح من خلال جدول رقم (01) أن غالباً جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 52% أي ما يعادل 52 مبحوث، وهذا ربما يرجع إلى أن البودكاست الصحي يعتبر كمنصة تعليمية تقدم جل المعلومات والمعارف الصحية للجمهور من جانب، ومن جانب آخر سهولة الوصول إليه واستخدامه جعل من الكثير يفضل الاستماع إليه، كما أنه يمكن للعديد من الاستماع إليه أثناء ممارسة الأنشطة اليومية أو الرياضية وهذا ما يدل على استغلالهم الأمثل للوقت في التعلم كما يدل على كفاءة البودكاست في التثقيف والتوعية الصحية مع إمكانية الاستماع إليه في أي زمان ومكان بمعنى أنه متاح على الانترنت بدون قيود، عادة ما تكون محتويات البودكاست الصحي تقدم كافة الحقائق الصحية اللازمة بشكل مفصل ودقيق وبأسلوب ترفيهي قصد جذب انتباه المستمعين، أما أحيانا جاءت في المرتبة الثانية بنسبة 32% أي ما يعادل 32 مبحوث، في حين جاءت دائماً بنسبة 16% أي ما يعادل 16 مبحوث، ثم جاءت في المرتبة الأخيرة نادراً بنسبة 5% أي ما يعادل 5 مبحوثين.

الجدول (02): يمثل مدى الاستماع للبودكاست الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
16	16	كل يوم
16	17	مرة في الأسبوع
14	14	أكثر من مرة في الأسبوع
54	56	حسب وقت الفراغ
100	103	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 54% ما يعبر عن 56 مبحوث أجابوا ب حسب وقت الفراغ، في حين نجد من أجابوا كل يوم ومرة في الأسبوع بنسب متساوية قدرت ب 16%، أما أكثر من مرة في الأسبوع بنسبة 14% أي ما يعادل 14 مبحوث، ويفسر ارتفاع نسبة حسب وقت الفراغ وذلك لتحقيق دافع نفعي لكون المستمعين يحاولون الاستفادة من أوقات فراغهم بشكل ايجابي بدلا من التعرض غير المفيد للوسائل الاتصالية بالإضافة إلى أنهم يستغلون أوقات فراغهم في تعلم ما يفيدهم في تنمية ذاتهم واكتساب المعارف والمعلومات الصحية لتكوين الوعي الصحي، كما أن البودكاست الصحي

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د.مختار جلولي

يقدم محتويات الصحية لكن بشكل ترفيهي لذا يعمل المستمع على تحقيق الدافع الطقوسي من خلال تمضية وقته بالاستماع للبودكاست الصحي مما يجعله يحقق رغبته في التسلية والاستمتاع وهذا عادة يؤدي إلى تحسين من حالته المزاجية، إلى جانب تفضيل الوسيلة يلجأ المستمعون إلى متابعة البودكاست الصحي كوسيلة للتنفيس عن مشاعرهم السلبية و هروبا من المشكلات أيا كانت طبيعتها، والتخلص من التوتر والقلق والملل وذلك لكونها يمثل لهم وسيلة للتفريغ العاطفي .

الجدول (03): يوضح منصات التي يفضل الاستماع إليها البودكاست الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
23	26	اليوتيوب
46	51	مواقع التواصل الاجتماعي
31	35	المنصات والتطبيقات الرقمية البودكاست
100	112	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يشير الجدول رقم (03) أن مواقع التواصل الاجتماعي جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 46% أي ما يعادل 51 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أن المستمعين يفضلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من جهة، ومن جهة أخرى تعمل هذه المواقع بخوارزميات تمكنها من أن تقترح بودكاست أو المجموعات أو الصفحات الافتراضية من نفس تخصص البودكاست الصحي، كما أن مواقع التواصل الاجتماعي ذات بيئة تفاعلية فهي تسمح للمستمعين تواصل مع مستخدمين آخرين من نفس اهتماماتهم وذلك من خلال مجموعات الدردشة للنقاش حول ما تم تناوله من موضوعات في البودكاست الصحي، مع إمكانية التواصل والنقاش مباشرة مع مقدم البودكاست، علاوة على ذلك إمكانية التفاعل مع محتوى البودكاست الصحي عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلال إضافة التعليقات على حلقات أو أعداد البودكاست الصحي، وسهولة مشاركة الحلقات البودكاست الصحي من مواقع التواصل الاجتماعي مع الآخرين، في حين نجد المنصات والتطبيقات الرقمية للبودكاست جاءت في المرتبة الثانية بنسبة 31% أي ما يعادل 35 مبحوث، وفي المرتبة الأخيرة اليوتيوب بنسبة 23% أي ما يعادل 26 مبحوث.

الجدول (04): يوضح المواضيع التي يهتم بسماعها في البودكاست الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
36	55	مواضيع الأمراض أسبابها وطرق علاجها
10	15	مواضيع الأمومة والطفولة
14	21	مواضيع خاصة بالتغذية السليمة
30	46	مواضيع الوقاية والإسعافات الأولية
6	10	مواضيع خاصة بممارسة الرياضة
4		أخرى

	7	
100	154	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن مواضيع الأمراض أسبابها وطرق علاجها جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 36% أي ما يعادل 55 مبحوث، وربما يرجع هذا إلى الكثير من المستمعين يواجهون أو يعانون أو أنهم عرضة للأمراض سواء أكانت موسمية أو مزمنة أو أمراض متعلقة بأعضائهم الجسدية لذا يهتمون لمعرفة الكثير عن الأمراض و أعراضها أو مسبباتها وكيف يتعاملون معها وهذا بسبب الخوف من المرض لذا يعتبر الأمر طبيعي أن يهتم المستمع بكل ما يخص الأمراض نتيجة عن دافع ورغبة في فهم كل ما يدور بجسده، وكما يهتم بمعرفة كيف يتعالج من تلك الأمراض من خلال اكتساب معلومات أكثر عن أساليب العلاج كما يتعرف عن كيفية أخذ الأدوية اللازمة و ذلك حفاظ منه على صحته، في حين نجد في المرتبة الثانية مواضيع الوقاية والإسعافات الأولية بنسبة 30% أي ما يعادل 46 مبحوث، أما المواضيع الخاصة بالتغذية السليمة جاءت بنسبة 14% أي ما يعادل 14 مبحوث، في حين نرى مواضيع الأمومة والطفولة جاءت بنسبة 10% أي ما يعادل 15 مبحوث، أما المواضيع الخاصة بممارسة الرياضة جاءت بنسبة 6% أي ما يعادل 10 مبحوثين، و أخرى بنسب ضئيلة 4% أي 7 مبحوثين جاءت إجابتهم بكل المواضيع الصحية.

الجدول (05): يوضح كيفية الاستماع للبودكاست الصحي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تستمع للبودكاست الصحي حتى النهاية	57	57
تتوقف في نصف البودكاست الصحي	13	13
تكتفي بمعرفة عنوان عدد البودكاست الصحي	6	6
تعيد الاستماع أكثر من مرة	24	24
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (05) أن من يستمعون للبودكاست الصحي حتى النهاية جاءت كأعلى نسبة قدرت بـ 57% أي ما يعادل 57 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أن المحتوى الصحي المقدم عبر البودكاست الصحي يكون ذو جودة عالية ومفيدا من ناحية المعلومات الصحية المقدمة كما يمتاز بالتنوع في طرح المواضيع، بالإضافة إلى أنه جذاب في تقديمه مستخدما في ذلك الأساليب والاستمالات الإقناعية قصد جذب وإثارة انتباه المستمعين لمواصلة الاستماع حتى النهاية، كما أن المستمع وجد رغبته وفضوله في البودكاست الصحي مما استدعاه استكمال الاستماع للحلقة كاملة إلى النهاية ومعرفة تفاصيل المعلومات التي استمع لها وكأنه يجيب عن أسئلة قد طرحت في ذهنه ويجتهد بذلك أن يثبتها أو ينفذها من خلال استماعه للبودكاست الصحي، بينما نجد تعيد الاستماع أكثر من مرة بنسبة 24% أي ما يعادل

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د. مختار جلولي

24 مبحوث، ثم في المرتبة الثالثة تتوقف في نصف البودكاست الصحي بنسبة 13% أي ما يعادل 13 مبحوث، وفي المرتبة الأخيرة نكتفي بمعرفة عنوان عدد البودكاست الصحي بنسبة 6% أي ما يعادل 6 مبحوثين.

الجدول (06): يوضح التبرير للإجابة السابقة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أسعى لتقييم الرسالة الموجهة	8	8
غير مهم في مضمونه	5	5
لا يهمني	9	9
أحاول فهم محتوى الرسالة	46	46
يثير اهتمامي	32	32
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (06) أن 46% أي ما يعادل 46 مبحوث أجابوا أحاول فهم محتوى الرسالة، وهذا ما يتفق مع نتيجة تستمع للبودكاست الصحي حتى النهاية، نرى أن المستمع للبودكاست الصحي يحاول تحليل مضمون الرسائل التي يتلقاها وهذا ما يفسر انغماس المستمع في الرسائل مما يولد لديه دافع في معالجة المعارف المكتسبة، في حين جاءت يثير اهتمامي بنسبة 32% أي ما يعادل 32 مبحوث، وهذا ما يتفق مع تعيد الاستماع أكثر من مرة، أما لا يهمني بنسبة 9% أي ما يعادل 9 مبحوثين يتفق مع تتوقف في نصف البودكاست الصحي، أما أسعى لتقييم الرسالة الموجهة بنسبة 8% أي ما يعادل 8 مبحوثين يتفق مع نتيجة تستمع للبودكاست الصحي حتى النهاية، في حين نجد غير مهم في مضمونه بنسبة 5% أي ما يعادل 5 مبحوثين يتفق مع تكتفي بمعرفة عنوان عدد البودكاست الصحي، إن الإجابات المتحصل عليها في هذا الجدول جاءت كتبرير على كيفية الاستماع للبودكاست الصحي، وهي تعطي تفسيراً منطقياً وشاملاً لنفس نتائج جدول (05).

4-2- مساهمة البودكاست الصحي في تكوين المعارف الصحية لدى مستمعيه

الجدول (07): يوضح مدى امتلاك للمعلومات الصحية قبل الاستماع إلى البودكاست الصحي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	49	49
نوعاً ما	42	42
لا	9	9
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (07) أن 49% أي ما يعادل 49 مبحوث أجابوا بنعم يمتلكون المعلومات والمعارف الصحية قبل استماعهم للبودكاست الصحي، وربما يرجع ذلك إلى أن المهتمين والمستمعين للبودكاست الصحي عادة يهتمون بالمجال الصحي بصفة عامة لذا هذا الاهتمام يخلق لديهم دافع

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د. مختار جلولي

للبحث والحصول على المعلومات والمعارف الصحية اللازمة قصد الحصول على معلومات جديدة تملئ الفجوات في معرفتهم فيتوجهون للوسائل أو الوسائط التي تقدم المعارف والمعلومات الصحية المطروحة بشكل أدق و أعمق ومن بينها البودكاست الصحي، في حين نجد نوعا ما بنسبة 42٪ أي ما يعادل 42 مبحوث، بينما في المرتبة الأخيرة لا بنسبة 9٪ أي ما يعادل 9 مبحوثين.

الجدول (08): يوضح مدى تغيير وفهم المواضيع الصحية بعد الاستماع للبودكاست الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
34	34	نعم
61	61	نوعا ما
5	5	لا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (08) أن نسبة 61٪ أي ما يعادل 61 مبحوث أجابوا ب نوعا ما، وربما يرجع ذلك إلى أن المبحوثين يستمعون ويكتسبون المعلومات والمعارف الصحية التي تتفق مع معلوماتهم الصحية القبلية، بينما يتجاهلون المعلومات الصحية الجديدة أو التي تتعارض مع معلوماتهم القبلية، أو أن البودكاست الصحي لا يقدم معلومات جديدة فكل المعلومات المقدمة قد تكون مكتسبة من قبل، كما قد لا يكون للمبحوث الحافز على فهم المعلومات والمعارف بسبب صعوبتها ومدى تعقيدها، أما في المرتبة الثانية جاءت نعم بنسبة 34٪ أي ما يعادل 34 مبحوث، وفي أخير جاءت لا بنسبة 5٪ أي ما يعادل 5 مبحوثين.

الجدول (09): يوضح تقديم البودكاست الصحي على شكل قصص يساعد على إدراك الواقع الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
45	45	دائما
42	42	أحيانا
13	13	نادرا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يتضح من الجدول رقم (09) أن نسبة دائما جاءت تقدر ب 45٪ أي ما يعادل 45 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أسلوب تقديم البودكاست للمعلومة بشكل قصصي تشويقي يساعد على فهم معلومة بشكل أفضل و أسرع من خلال خلق دافع لمعرفة أكثر من المعلومات الصحية، كما أنه يخلق الفضول لدى المستمع لمعرفة ما سيحدث في القصة مما يحفزها على مواصلة استماعه و فهمه للمعلومات

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د.مختار جلولي
الصحية المكتسبة، إن الأسلوب القصصي يساعد على تنشيط خيال المستمع مما يساعده على تصور
المعارف الصحية بشكل أفضل كما يساعده على ربط تلك المعارف والحقائق الصحية بالسياق
الواقعي المعاش مما يجعله يطبقها على أرض الواقع، في حين نجد أحيانا بنسبة 42٪ أي ما يعادل 42
مبحوث، ونادرا جاءت بنسبة 13٪ أي ما يعادل 13 مبحوث.

الجدول (10): يوضح مدى تدعيم البودكاست الصحي بنتائج الدراسات العلمية للمساعدة على تصحيح المفاهيم الصحية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	43	43
أحيانا	47	47
نادرا	10	10
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (10) أن نسبة أحيانا 47٪ أي ما يعادل 47 مبحوث جاءت في المرتبة الأولى، وربما يرجع ذلك إلى موثوقية ودرجة الصدق العالية للمعلومات المقدمة عبر البودكاست الصحي بما أنها نتائج من دراسات علمية فتكون درجة الموثوقية عالية مما يجعل من المستمع يتقبل المعلومات المكتسبة، فهذا التقبل يجعله يقوم بشرح وتفسير للمفاهيم الصحية الصحيحة، كما يساعده على إقناعه بمدى صحة المعلومات وهذا من أجل التصحيح في المفاهيم الصحية الخاطئة لديه، ومن بين المفاهيم الخاطئة التي قام المبحوثين بتصحيحها بعد استماعهم للبودكاست الصحي نجد المفاهيم المتعلقة بالصحة الشخصية كذلك والفصل بين أعراض ومسببات الأمراض، ثم نجد نعم في المرتبة الثانية بنسبة 43 ٪ أي ما يعادل 43 مبحوث، وفي المرتبة الأخيرة نادرا بنسبة 10٪ أي ما يعادل 10 مبحوثين.

الجدول (11): يوضح مدى الوثوق في المعلومات الصحية للبودكاست الصحي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	62	62
أحيانا	24	24
لا	14	14
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (11) أن نعم جاءت بنسبة 62٪ أي ما يعادل 62 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى طبيعة مصدر المعلومات الصحية المقدمة عبر البودكاست الصحي فبعض البودكاستات الصحية تقدم باستضافة خبراء أخصائيين في المجال الصحي لتناول المواضيع الصحية أو أن مقدم البودكاست الصحي يكون خبير ومتخصص في المجال الصحي هذا ما يزيد من الثقة في المعلومات والمعارف الصحية المقدمة، أما في حالة إذا كان البودكاست الصحي يقدمه شخص غير متخصص في المجال الصحي فإنه يعتمد على المعلومات والمعارف الصحية من النتائج العلمية في المجال الصحي إما أن تكون من المؤسسات البحثية أو المنظمات الصحية، كذلك قد يكون البودكاست تابع لمؤسسة أو هيئة

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د. مختار جلولي
صحية، نسبة عدد المتابعين وتفاعل المستمعين مع البودكاست الصحي يعزز من مصداقية المحتوى
المقدم ويرفع من نسبة الوثوق فيه، في حين نجد أن أحيانا بنسبة 24% أي ما يعادل 24 مبحوث، وفي
الأخير لا قدرت بنسبة 14% أي ما يعادل 14 مبحوث.

الجدول (12): يوضح تبريرا للإجابة السابقة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
58	36	استضافة أخصائيي الصحة
42	26	تقديم المعلومات من نتائج الدراسات العلمية
0	0	أخرى
100	62	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يشير الجدول رقم (12) أن استضافة أخصائيي الصحة جاءت بنسبة 58% أي ما يعادل 36 مبحوث، أما تقديم المعلومات من نتائج الدراسات العلمية جاءت بنسبة 42% أي ما يعادل 26 مبحوث، أما الأخرى بنسبة منعدمة، ويرجع ارتفاع نسبة استضافة أخصائيي الصحة إلى اعتماد البودكاستات الصحية على خبراء ومتخصصي المجال الصحي وذلك باعتبارهم مصادر أولى للمعلومة الصحية ولهم خبرة والمعرفة الكافية لتقديم المعلومات والمعارف الصحية، كما لهم دور تأثيري قوي على المستمعين، فالمستمع يقتنع ويثق في المعلومات المقدمة من مصدرها الأساسي الذي عادة يكون خبير صحي؛ فنجد هذا الأخير لديه القدرة الكافية على إيصال المعلومة الصحية بشكل سليم كما يستطيع شرحها بطريقة سلسلة وسهلة وتبسيطها بطريقة تجعل من المستمع يطبقها بكل سهولة.

4-3- مساهمة البودكاست الصحي في تكوين الاتجاهات الصحية لدى مستمعيه

الجدول (13): يوضح مدى الشعور بالمسؤولية نحو صحته وصحة مجتمعه

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
58	58	نعم
34	34	أحيانا
8	8	لا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (13) أن 58% أي ما يعادل 58 مبحوث أجابوا بنعم، وربما يرجع ذلك إلى طبيعة المعلومات المقدمة في البودكاست الصحي حيث تعمل على تكوين الوعي الصحي من خلال توضيح أهمية الصحة الفردية وكيف يمكن الحفاظ عليها من خلال الرسائل الموجهة للمستمعين مما يجعله يشعر بأهمية صحته فمثلا طرح أهمية النظافة الشخصية ومدى أهمية إتباع نظام غذائي صحي ومدى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية كلها تصبو في أهمية المحافظة على صحته، لأن الشعور والمشاعر هي من تشكل السلوك الصحي السليم لدى الفرد،

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د.مختار جلولي

إن خلق الإحساس الداخلي بالمسؤولية اتجاه صحته يعود بالنفع على الفرد وفي الوقت نفسه على المجتمع، وذلك من خلال يعمل المستمع بتوسيع معتقداته ومعلوماته المكتسبة من البودكاست الصحي ونقلها ونشرها بين أصدقائه وأفراد عائلته حتى يشعر الآخرين بأهمية صحتهم وهذا ما يعزز الحفاظ على صحته من جهة وصحة مجتمعه من جهة أخرى، في حين نجد 34% أي ما يعادل 34 مبحوث أجابوا أحيانا، وفي المرتبة الأخيرة لا بنسبة 8% أي ما يعادل 8 مبحوثين.

الجدول (14): يوضح مدى تأثير المؤثرات الصوتية والموسيقى على العواطف والمشاعر اتجاه صحة المستمع

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	36	36
غالبًا	52	52
لا	12	12
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (14) أن غالبًا جاءت بنسبة قدرت بـ 52% أي ما يعادل 52 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى التأثير العاطفي للمؤثرات الصوتية والموسيقى فهما يعملان على إثارة المشاعر والوجدان و التأثير على السلوك الصحي، فالموسيقى تعبر عما لا يمكن تعبير عنه بالكلمات فهي تلازم اللغة المنطوقة حتى تأكدها وتقويها وتلعب الدور المساعد في ذلك لذا تقوم على إثارة وخلق حافز المستمع للبودكاست الصحي على اتخاذ القرار الصحي معين، كما تعمل على إقناعه على تبني الممارسة الصحية المعينة، أما المؤثرات الصوتية فهي تزيد من الإحساس بالواقع للكلمات المنطوقة وتقوم بتأكيد كل ما يسمعه فاستخدامها يلامس مشاعر المستمعين مما يجعلهم يبنون مشاعر وجدانية اتجاه صحتهم، وفي هذا استخدام المؤثرات الصوتية كصوت القفز أو الجري قصد تكوين مشاعر ايجابية على ممارسة الرياضة، في حين نجد نعم جاءت بنسبة 36% أي ما يعادل 36 مبحوث، وفي المرتبة الثالثة لا قدرت نسبتها بـ 12% أي ما يعادل 12 مبحوث.

الجدول (15): يوضح مدى مساعدة البودكاست الصحي على تبني المواقف الصحية اتجاه القضايا والمشاكل الصحية المعاشة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائمًا	40	40
أحيانا	50	50
نادرا	10	10
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (15) أن أحيانا جاءت بنسبة 50% أي ما يعادل 50 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى صعوبة بناء المواقف الصحية المعينة خاصة المتعلقة منها في تكوين معتقد صحي معين أو سلوك اتجاه القضايا والمشاكل الصحية، للعلم أن البودكاست الصحي يسعى إلى تقديم كافة المعلومات الصحية اللازمة اتجاه المشاكل الصحية والآراء المختلفة حول مجمل القضايا الصحية المعاشة قصد المساهمة في خلق الدافع للتغيير في السلوك الصحي والوعي بمدى ضرورة تحسين أو تثبيط بعض

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د.مختار جلولي

السلوكيات الصحية غير سليمة، كما نجد النصائح والتجارب الشخصية المعاشة تقدم من أجل التأثير على مستمعي البودكاست الصحي في تبنيتهم للمواقف الايجابية معينة اتجاه المشاكل والقضايا الصحية المعاشة، بينما نجد دائما بنسبة 40% أي ما يعادل 40 مبحوث، وفي المرتبة الأخيرة نادرا بنسبة 10% أي ما يعادل 10 مبحوثين.

الجدول (16): يوضح مدى مساعدة الإرشادات والتوجيهات المقدمة عبر البودكاست الصحي على اتخاذ القرارات الصحية السليمة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
50	50	دائما
43	43	أحيانا
7	7	نادرا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (16) أن دائما جاءت بنسبة 50% أي ما يعادل 50 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أن عملية اتخاذ القرار الصحي تقوم على اختيار بين عدة بدائل سلوكية معينة، وعادة ما تتطلب وعيا وإلتزاما كافيا من الفرد، لذا يقوم البودكاست الصحي على تقديم الإرشادات والتعليمات الصحية قصد توفير المعلومات والمعارف الصحية اللازمة والمساعدة على اتخاذ القرارات الصحية السليمة، فبعد تبني موقف صحي يسهل اتخاذ القرار الصحي الملائم، في حين نجد أحيانا جاءت بنسبة 43% أي ما يعادل 43 مبحوث، أما نادرا جاءت بنسبة 7% أي ما يعادل 7 مبحوثين.

الجدول (17): يوضح مدى تقديم البودكاست الصحي الدعم المعنوي اتجاه المشاكل الصحية التي يعانيها المستمع

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
48	48	دائما
41	41	أحيانا
11	11	نادرا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (17) أن دائما جاءت بنسبة 48% أي ما يعادل 48 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أن مقدمي البودكاست الصحي عادة ما يقدمون المعلومات والمعارف حول مختلف المشاكل والأمراض الصحية التي قد يعانيها الفرد، كما يسعون لتقديم أشخاص آخرين يعانون من نفس المشاكل الصحية كأن يقولون لهم أنتم لستم الوحيدين فهناك أشخاص آخرين يعانون من نفس المشكل أو الأمراض التي تعاني منها وهذا كتقديم دعم معنوي لهم، كما يتم تقديم النصائح في كيفية التكيف مع الوضع الصحي والتحديات التي يقومون بها اتجاه أنفسهم ومرضهم، كما يعمل على تقديم قصص ملهمة وتجارب لأشخاص تغلبوا على مرضهم، في حين نجد أحيانا جاءت بنسبة 41% أي ما يعادل 41 مبحوث، وفي المرتبة الأخيرة نادرا بنسبة 11% أي ما يعادل 11 مبحوث.

4-4- مساهمة البودكاست الصحي في إكساب المستمعين سلوكيات صحية

الجدول (18): يوضح مدى تغير العادات الصحية بناء على المعلومات المستمعة في البودكاست الصحي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	55	55
غالبًا	36	36
لا	9	9
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (18) أن 55% أي ما يعادل 55 مبحوث أجابوا بنعم، ويرجع ذلك إلى أن فعالية البودكاست الصحي يعمل على تغيير العادات الصحية لمستمعيه وذلك من خلال تقديم المعلومات والمعارف الصحية اللازمة والكافية للمستمعين قصد إكسابهم لها فيتم فهمها وترجمة كل المعلومات والمعارف والحقائق الصحية المكتسبة بعد إدراكها جيدا إلى اتجاهات ومشاعر وجدانية حول صحته حتى تأثر عليه في التغيير من عاداته الصحية غير السليمة وتجعله يتبنى العادات الصحية السليمة، بينما نجد غالبًا بنسبة 36% أي ما يعادل 36 مبحوث، أما لا بنسبة 9% أي ما يعادل 9 مبحوثين.

الجدول (19): يوضح مجالات العادات الصحية المتغيرة بعد الاستماع للبودكاست الصحي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
إتباع نظام غذائي صحي	17	14
ممارسة التمارين الرياضية	11	9
العناية بالصحة النفسية	26	20
الوقاية	53	42
اكتساب إجراءات وتدابير الإسعافات الأولية	17	14
أخرى	1	1
المجموع	125	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (19) الوقاية جاءت بنسبة 42% أي ما يعادل 53 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى اهتمامات المستمعين في التعرض للمعلومات التي تخص الوقاية والإجراءات والإرشادات الصحية لمجابهة الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في حياته اليومية خاصة وأننا في زمن كثر فيه انتشار الأمراض والأوبئة فضروري جدا تعمل الوسائل والوسائط الإعلامية والاتصالية التقليدية منها والحديثة على نشر التدابير والإجراءات الوقائية اللازمة، وتليها العناية بالصحة النفسية بنسبة 20% أي ما يعادل 26 مبحوث، ثم جاءت اكتساب إجراءات وتدابير الإسعافات الأولية وإتباع نظام غذائي صحي بنسب متساوية قدرت ب 14% أي ما يعادل 17 مبحوث، ثم ممارسة التمارين الرياضية بنسبة 9% أي ما يعادل 11 مبحوث، وأخرى بنسبة ضئيلة قدرت ب 1% أي ما يعادل 01 مبحوث.

الجدول (20): يوضح مدى مساهمة الصوت واللغة المستخدمة في البودكاست الصحي في التحفيز على التغيير الإيجابي نحو السلوك الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
46	46	دائما
44	44	أحيانا
10	10	نادرا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (20) أن نسب متقاربة بين دائما و أحيانا، حيث جاءت دائما كأعلى نسبة قدرت بـ 46٪ أي ما يعادل 46 مبحوث أما أحيانا قدرت بنسبة 44٪ أي ما يعادل 44 مبحوث، وربما يرجع سبب في ارتفاع نسبة دائما إلى أن الصوت واللغة المستخدمة في البودكاست الصحي يكون لهما دور كبير في التحفيز لكونها أحد أدوات التأثير العاطفي؛ خاصة وأن التحفيز يجعل من المستمع يتخذ السلوك الصحي السليم، لذا فالصوت له تأثير كبير على المشاعر والسلوك و منه القوي والسريع الذي يكون جاذبا للانتباه وللإستماع، كما أن نبرة الصوت الحماسية تدفع بالفرد على تحفيزه و إحداث التغيير إيجابي نحو صحته من خلال إتباع السلوكيات الصحية السليمة المطروحة في البودكاست الصحي، أما اللغة المستخدمة فتظهر من خلال الكلمات القوية المحفزة أو الكلمات الترهيبية والتخويفية التي تعمل على تخويف المستمعين في بعض الأخطاء السلوكية التي يقومون بها اتجاه صحتهم فتعمل الكلمات التخويفية بالردع من خلال التذكير بالمخاطر التي يمكن أن يصيب بها بسبب تلك السلوكيات الصحية الضارة، لذا فهي تعمل وتشجع المستمع على تبني السلوكيات الصحية الايجابية السليمة، الملاحظ أن استخدام الصوت الجذاب القوي والواضح واللغة السليمة البسيطة والواضحة والقوية يمكن أن يساهما في تحفيزهم إلى التغيير والتعديل في سلوكياتهم الصحية ومساعدتهم على تبني السلوكيات الصحية الايجابية السليمة، أما نادرا جاءت بنسبة قليلة قدرت 10٪ أي ما يعادل 10 مبحوثين.

الجدول (21): يوضح مدى الاستماع للبودكاست الصحي وتحفيزه على تبني الممارسات السلوكية السليمة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
56	56	نعم
39	39	أحيانا
5	5	لا
100	100	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (21) أن نعم جاءت بنسبة 56٪ أي ما يعادل 56 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أن يعمل البودكاست الصحي على تكوين ونشر الوعي الصحي المتعلق بتوضيح جل الممارسات السلوكية السليمة وغير السليمة، ففكرة تبني الممارسات السلوكية تأتي من خلال تحديد السلوكيات الصحية المراد تبنيها ثم تكرارها بتلقائية وبوعي كامل حتى تصبح ممارسة سلوكية، لذا يتطلب الأمر أن يكون هناك المحفزات اللازمة في رسائل البودكاست الصحي، فتظهر هذه المحفزات من خلال استخدام أدوات التأثير العاطفي قصد التحفيز، ومنها الاستمالات والأساليب الاقناعية، الموسيقى، المؤثرات الصوتية، الصوت، اللغة القوية وغيرها.. في تقديم الرسائل الصحية الموجهة للمستمع مما

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د.مختار جلولي
تحفزه على تبني الممارسات السلوكية السليمة معينة من خلال غرس الرغبة في تحسين من وضعه
الصحي، وخلق الدافع والحاجة في تبني الممارسة السلوكية الصحية، ثم نجد أحيانا جاءت بنسبة 39%
أي ما يعادل 39 مبحوث، في حين جاءت لا في المرتبة الأخيرة بنسبة ضئيلة 5% أي ما يعادل 5
مبحوثين.

الجدول (22): يوضح مدى الاستماع للبودكاست الصحي يساعد على تثبيت بعض العادات الصحية غير سليمة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	49	49
أحيانا	42	42
لا	9	9
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يبين الجدول رقم (22) أن نعم جاءت بنسبة 49% أي ما يعادل 49 مبحوث، وربما يرجع ذلك إلى أن
العادات الصحية هي مجمل السلوكيات الصحية التي تمارس بتلقائية بدون شعور لذا وجب تثبيت كل
العادات الصحية غير سليمة، وفي هذا كانت إجابات المبحوثين بخصوص ذلك مقسمة كالآتي إلى عدة
مجالات.

ففي مجال النظافة الشخصية كانت الإجابة بما يلي: النوم بعد غسل الفم، الأكل بعد غسل الأيدي.
أما مجال الصحة الجسدية: الابتعاد عن السهر و التقليل من السهر والنوم المتأخر، التقليل من التدخين
وفي مجال الصحة و التغذية: تمثل في التقليل من أكل الحلويات والسكريات، الابتعاد عن الأكل غير
الصحي، الاعتماد على نمط غذائي سليم من أجل رضاعة صحية سليمة لطفلي.
أما الصحة النفسية: التحلي بالتفاؤل والابتعاد عن التشاؤم.

ومن أجل تثبيت تلك العادات السلبية استخدام أساليب التخويف والترهيب في ذكر المخاطر الصحية
التي يمكن الإصابة بها جراء إتباع عادات صحية معينة أو الآثار السلبية لها مما يحفز لديهم الشعور
بالخوف على صحته، كذلك بتقديم التحفيز و الدعم المعنوي لمواجهة التحديات التي تواجه
المستمعين في تثبيت تلك العادات الصحية السلبية، في حين نجد أحيانا جاءت بنسبة 42% أي ما يعادل
42 مبحوث، وفي المرتبة الأخيرة لا بنسبة 9% أي ما يعادل 9 مبحوثين.

الجدول (23): يوضح مدى مساعدة البودكاست الصحي على تغيير السلوكيات الصحية غير سليمة إلى السلوكيات الصحية السليمة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	43	43
غالبا	47	47
نادرا	10	10
المجموع	100	100

المصدر: من إعداد الباحثة خلال البحث الميداني

يوضح الجدول رقم (23) أن غالبا جاءت بنسبة 47% أي ما يعادل 47, ويرجع ذلك إلى أن يعمل البودكاست على تغيير السلوكيات الصحية غير سليمة إلى السلوكيات الصحية السليمة ومن بينها السلوكيات الصحية غير السليمة التي تغيرت عند المبحوثين كالاتي: محاولة ممارسة رياضة المشي يوميا والتقليل من الاعتماد على السيارة في تنقلاتي, الاستخدام المكثف للهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي محاولة تغييره والتعرض لأشياء أخرى مفيدة, الابتعاد عن القلق وجلد الذات, التوقف عن الأكل الزائد, تجنب الأكل السريع, التقليل من التدخين, تحسين علاقاتي الاجتماعية وعلاقتي بأهلي, شرب الماء بكمية كبيرة, سلوكيات متعلقة بنظافتي الشخصية, تعديل الساعات الخاصة بالنوم, حيث يقوم البودكاست الصحي بالاستعانة بخبراء المجال الصحي من أطباء و أخصائيين في علم النفس, التغذية, الرياضة...إلى غير ذلك, وهذا لتوضيح وشرح السلوكيات الصحية غير السليمة أسبابها وعواقبها على الصحة سواء في الجانب البدني أو العقلي أو حتى الاجتماعي ثم خلق الدافع الداخلي للمستمع من أجل تغييرها, في حين نجد أن دائما جاءت بنسبة 43% أي ما يعادل 43 مبحوث, وفي الأخير نادرا بنسبة 10% أي ما يعادل 10 مبحوثين.

خاتمة:

يعد البودكاست الصحي كأداة فعالة في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه وذلك من خلال تقديم الرسائل الإعلامية ذو محتوى هادف و متنوع في تناوله للمجالات والمواضيع الصحية ذات المصدقية العالية من خلال استضافة الخبراء والمختصين في المجال الصحي والاعتماد على الدراسات العلمية في التخصص مما يرفع من نسبة الوثوقية فيه, حيث يقوم البودكاست الصحي على نشر المعلومات والمعارف والحقائق الصحية اللازمة للمستمعين قصد إكسابهم وفهمهم لها باستخدام الأساليب والاستمالات الإقناعية, فتترجم جل المعارف المكتسبة إلى مشاعر وجدانية واتجاهات صحية مما يجعلها كمحفزات للمستمع فتخلق لديه الدافع إلى التغيير في سلوكياته وممارساته وحتى عاداته الصحية من السلبية غير سليمة إلى الإيجابية السليمة.

نتائج الدراسة:

وبناء على ما تم تناوله من معلومات في متن الدراسة, تم التوصل للعديد من النتائج كحوصلة حول موضوع فعالية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه جاءت كالاتي:

- أظهرت الدراسة أن الغالبية يفضلون الاستماع للبودكاست الصحي.
- بينت الدراسة أنه يتم الاستماع للبودكاست الصحي حسب أوقات فراغهم.
- أوضحت الدراسة أن الجمهور يفضل الاستماع للبودكاست الصحي عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- أظهرت الدراسة أن مستمعي البودكاست الصحي يهتمون بسماع المواضيع المتعلقة بالأمراض أسبابها وطرق علاجها كذلك مواضيع الوقاية والإسعافات الأولية.

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د.مختار جلولي

- بينت الدراسة أن الجمهور يستمع للبودكاست الصحي حتى النهاية وذلك محاولة منهم فهم محتوى الرسالة الموجهة إليهم.
- أكدت الدراسة أن مستمعي البودكاست الصحي يمتلكون المعلومات والمعارف الصحية قبل الاستماع إليه.
- أظهرت الدراسة أن هناك بعض التغييرات على مستوى المعرفة وفهم المواضيع الصحية وهذا بعد الاستماع للبودكاست الصحي.
- أثبتت الدراسة أن تقديم البودكاست على شكل قصص دائما ما يساعد على إدراك الواقع الصحي لدى المستمع.
- أوضحت الدراسة أن أحيانا البودكاست الصحي الذي يعتمد على تقديم المعلومات والمعارف مدعمة بنتائج دراسات علمية يساعد على تصحيح المفاهيم الصحية.
- بينت الدراسة أن مستمعي البودكاست الصحي يرون البودكاست الصحي كمصدر موثوقا للمعلومات الصحية المقدمة وذلك لاعتماده على استضافة أخصائيي وخبراء المجال الصحي.
- أظهرت الدراسة أن مستمعي البودكاست الصحي ينتابهم الشعور بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة مجتمعهم بعد استماعهم للبودكاست الصحي.
- بينت الدراسة أن غالبا ما تؤثر المؤثرات الصوتية والموسيقى المستخدمة في البودكاست الصحي على العواطف والمشاعر مستمعيه اتجاه صحتهم.
- أوضحت الدراسة أن أحيانا يساعد البودكاست الصحي مستمعيه على تبني المواقف الصحية اتجاه القضايا والمشاكل الصحية المعاشة.
- أكدت الدراسة أن دائما ما تساعد الإرشادات والتوجيهات الصحية المقدمة عبر البودكاست الصحي على اتخاذ القرارات الصحية السليمة لدى مستمعيه.
- أثبتت الدراسة أن دائما ما يقوم البودكاست الصحي على تقديم الدعم المعنوي اتجاه الأشخاص الذين يعانون من المشاكل الصحية.
- بينت الدراسة أن البودكاست الصحي يعمل على تغيير العادات الصحية لدى مستمعيه وهذا بناء على المعلومات والمعارف الصحية المكتسبة من البودكاست الصحي خاصة في مجال الوقاية والعناية بالصحة النفسية.
- أظهرت الدراسة أن الصوت واللغة المستخدمة في البودكاست الصحي يساهم في تحفيز مستمعيه على التغيير الإيجابي نحو السلوك الصحي.
- أوضحت الدراسة أن البودكاست الصحي يعمل على تحفيز مستمعيه على تبني الممارسات السلوكية السليمة.
- أكدت الدراسة أن البودكاست الصحي يساعد على تثبيت بعض العادات الصحية غير السليمة لدى مستمعيه.

فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه ————— ط.د. صفاء قديري/د. مختار جلولي

- بينت الدراسة أن غالباً ما يقوم البودكاست الصحي لدى مستمعيه على تغيير السلوكيات الصحية غير سليمة إلى السلوكيات الصحية السليمة.

توصيات الدراسة:

بعد قيامنا بالدراسة نوصي ما يلي:

- العمل أكثر على تحسين محتويات البودكاست الصحي.
- يجب استغلال كافة تقنيات وأدوات الذكاء الاصطناعي في إنتاج البودكاست الصحي من أجل تحسين تجربة الاستماع.
- إعطاء اهتمام أكبر للبودكاست الصحي من قبل المستشفيات والمؤسسات الصحية.
- يجب أن تدعم وسائل الإعلام التقليدية برامجها الصحية بالبودكاستات الصحية وذلك عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

الهوامش:

¹ Shewala, Rohit, (2024) Podcast Statistics, Listeners, Growth & Trends, Available at the link: <https://www.demandsage.com/podcast-statistics/>, 23-04-2024, 18:45.

² فرحات, يوسف شكري, يعقوب, إميل بديع, (2004), معجم الطلاب (عربي-عربي), لبنان, دار الكتاب العلمية, ص: 456.

³ مشاقبة, بسام عبد الرحمن, (2014), مصطلحات العلاقات العامة, الأردن, دار أسامة للنشر والتوزيع, ص: 245.

⁴ كنعان, علي عبد الفتاح, (2016), الصحافة الإلكترونية, الأردن, دار اليازوري, متاح على الرابط: bit.ly/4d0bfSR, 18-04-2024, 18:49, ص: 36.

⁵ بول, ليفنسون, تر: ربيع, هبة, (2015), أحدث وسائل الإعلام الجديدة, مصر, دار الفجر للنشر والتوزيع, متاح على الرابط: bit.ly/4d3SFJn, 18-04-2024, 19:13, ص: 285.

⁶ مسعود, أحمد طاهر, (2011), المدخل إلى علم الاجتماع العام, الأردن, دار جليس الزمان للنشر والتوزيع, ص: 103.

⁷ خوج, حنان أسعد, (2010), المبادئ العلمية للصحة النفسية: منظور تربوي خاص, د ب ن, مكتبة الرشد, ص: 17.

⁸ بدح, أحمد محمد, مزاهرة, أيمن سليمان, بدران, زين حسن, (2009), الثقافة الصحية, عمان, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, ص: 15.

⁹ بن مرسل, أحمد, (2010), مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال, الجزائر, ديوان المطبوعات الجامعية, ص: 286 287.

¹⁰ عبيدات, محمد, أبو نصار, محمد, مبيضين, عقلة, (1999), منهجية البحث العلمي: القواعد والمراحل والتطبيقات, عمان, دار وائل للطباعة والنشر, ص: 96.