

دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي
(دراسة ميدانية)

The role of digital media in raising awareness of mental health in Saudi society: a field study

إعداد:

تغريد أحمد الزهراني

رقم الجامعي:

222000779

إشراف

د. مهيتاب الرافي

العام الدراسي:

2022-2023



جدول المحتويات

ب.....	جدول المحتويات.....
د.....	قائمة الجداول.....
و.....	قائمة الأشكال.....
ز.....	قائمة الملاحق.....
1	الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة.....

2	المقدمة
9	مشكلة الدراسة:
9	أهمية الدراسة:
10	أهداف الدراسة
10	مفاهيم الدراسة:
11	أسئلة والفروض الدراسة:
11	أولا اسئلة الدراسة:
12	ثانياً: الفروض الدراسة:
12	الإطار النظري:
13	التبويب وفق الخطة الزمنية
14	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
15	تمهيد:
15	أولاً: الإعلام الرقمي
17	ثانياً: الصحة النفسية
20	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة
21	تمهيد:
21	منهج الدراسة:
21	مجتمع الدراسة وعينته:
23	أدوات الدراسة:
23	صدق وثبات أداة الدراسة:
24	متغيرات الدراسة
24	الأساليب المستخدمة في المعالجة الإحصائية للبيانات:
25	إجراءات الدراسة:
26	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
27	تمهيد:

27	أولاً: الإجابة عن تساؤلات الدراسة.....
38	ثانياً: اختبار صحة فروض الدراسة.....
46	خاتمة.....
46	النتائج العامة للدراسة.....
47	التوصيات.....
48	قائمة المراجع.....
51	ملاحق الدراسة.....

قائمة الجداول

21	جدول (1) خصائص عينة البحث.....
27	جدول (2) التجربة السابقة في التعامل مع المشاكل الصحية.....
27	جدول (3) مدى وعي المشاركين عينة الدراسة بالصحة النفسية وأمراضها والمشاكل المرتبطة بها.....
28	جدول (4) مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة لأهمية لزيادة الوعي حول الصحة النفسية وأهميتها في المجتمع السعودي.....
28	جدول (5) مدى استخدام المشاركين عينة الدراسة للإعلام الرقمي للحصول على المعلومات الصحية النفسية.....

جدول (6) مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة للدور الذي يلعبه في الإعلام في التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم للأفراد والمجتمع	29
جدول (7) مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة للدور الذي يلعبه في الإعلام في التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم للأفراد والمجتمع	29
جدول(8)مدى استفادة المشاركين عينة الدراسة من المحتوى المقدم عن الصحة النفسية في الإعلام الرقمي.....	30
جدول (9) مدى اعتقاد المبحوثين عينة الدراسة حول مدى مساهمة الإعلانات والحملات الترويجية المتعلقة بالصحة النفسية المقدمة بالإعلان الرقمي في تثقيف الناس وزيادة الوعي بينهم	31
جدول (10)مدى علم المشاركين عينة الدراسة بإتاحة خدمات الصحة النفسية على الانترنت بالمملكة العربية السعودية	31
جدول (11) مدى تجربة المشاركين لتطبيقات خدمات الصحة النفسية في الماضي	32
جدول (12)التطبيقات التي قام بتجربتها المشارك (عينة الدراسة).....	32
جدول (13)العوامل التي تؤثر على اختبار المشارك عينة الدراسة لتطبيق خدمات الصحة النفسية.....	33
جدول (14) المميزات التي أعجبت المشارك في التطبيقات التي اختارها.....	34
جدول (15) مدى استفادة المشاركين عينة الدراسة من استخدام تلك التطبيقات في تحسين صحته النفسية..	35
جدول (16) هل تنصح بتجربة تطبيقات خدمات الصحة النفسية للآخرين.....	36
جدول (17) مدى اعتقاد المبحوثين عينة الدراسة حول وجوب اتاحة الخدمات النفسية والعلاج النفسي من خلال الإعلام الرقمي بشكل مناسب وبأسعار معقولة للجميع	36
جدول (18) مدى ملاحظة المشاركين عينة الدراسة الزيادة في وعي المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي.....	37
جدول (19) رأي المشاركين عينة الدراسة حول تعامل المجتمع السعودي الآن بشكل أفضل مع قضايا الصحة النفسية مقارنة ببضع سنوات قبلها	37
جدول (20) معامل الارتباط لقياس العلاقة بين اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي.....	39
جدول(21) معامل الارتباط لقياس العلاقة بين اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي.....	40
جدول (22) نتائج اختبار T. Test لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين تعزي للمتغير الجنس.....	40
جدول (23)نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لديهم تعزي لمتغير العمر	41
جدول (24)نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لديهم تعزي لمتغير المستوى التعليمي.....	42

جدول (25) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لديهم تعزي لمتغير المنطقة السكنية.....42

جدول (26) نتائج اختبار T. Test لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين في درجة استخدامهم لتطبيقات الصحة النفسية تعزي للمتغير الجنس43

جدول (27) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي لمتغير العمر44

جدول (28) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي لمتغير المستوى التعليمي44

جدول (29) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم لخدمات تطبيقات الصحة النفسية تعزي لمتغير المنطقة السكنية.....45

قائمة الأشكال

شكل (1) الوسائل الإعلامية التي يعتمد عليها المشاركون في الحصول على المعلومات والأخبار30

شكل (2) التطبيقات التي يستخدمها المشاركون33

شكل (3) العوامل التي تؤثر على اختبار المشارك عينة الدراسة لتطبيق خدمات الصحة النفسية34

شكل (4) مميزات تطبيقات الصحة النفسية35

قائمة الملاحق

- ملحق (1) قائمة بأسماء محكمين الاستبانة 51
- ملحق (2) استمارة الاستبيان 52

الفصل الأول

الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الأول

المقدمة

تشهد المملكة العربية السعودية تطوراً سريعاً في مجال التكنولوجيا والإعلام الرقمي الذي أصبح أحد أهم الوسائل الإعلام الأساسية التي يعتمد عليها الجمهور والمجتمع لنقل وتبادل المعلومات و المحتوى عبر الإنترنت وشبكات التواصل، و يلعب الإعلام الرقمي دوراً هاماً في توعية الفرد و المجتمع في عدة مجالات، ومن أهم هذه المجالات التي يمكن للإعلام الرقمي أن يُساهم فيها بشكل إيجابي هو مجال الصحة النفسية، التي تعتبر أحد أهم أركان الصحة العامة، فأن للصحة النفسية قيمة جوهرية وأساسية، وهي جزء لا يتجزأ من رفاها العام التي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياه وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد وهي حاسمة أهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية (موقع منظمة الصحة العالمية، 2022)

وفي ظل عصر الأزمات الذي يعيشه العالم الآن وتزايد التحديات و ضغوط الحياه وتقلبات تزايد انتشار حالات الأمراض النفسية بصفه عامه والاكتئاب الذي أصبح أكثر انتشاراً في المملكة العربية السعودية في الآونة الأخيرة بصفه خاصه (أمل مدربا، صحيفة الشرق) ، وأصبح رفع الوعي بالصحة النفسية ضرورة ملّحه للأفراد والمجتمع، و من هذا السياق يأتي دور الإعلام الرقمي في توعية الجمهور بأمور الصحة النفسية وذلك من خلال تقديم المعلومات الصحيحة والموثوقة والمفيدة التي تساعد في رفع الوعي بالصحة النفسية وتعزيز توعية وفهم المجتمع.

ويبرز دور الإعلام الرقمي في المملكة السعودية في الآونة الأخيرة مع توافق رؤية المملكة 2030 التي تحمل استشرافاً لمستقبل الوطن والمواطن من حيث الاهتمام بتوفير بيئة صحيه ونفسيه آمنه (سعد بن عبدالقادر القويحي ، موقع الجزيرة) وأن يكون وسيلة لتوفير المعلومات والثقيف والتوجيه والدعم والتشجيع للأفراد الذين يحتاجون الى المساعدة نفسية، ويرغبون في تحسين صحتهم النفسية، وكما يمكن أن يكون وسيلة لتغير الصورة النمطية المرتبطة بالأمراض النفسية؛ لزيادة التقبل الاندماج و تضامن المصابين بها بتوفير المعلومات وخدمات الصحة النفسية المتنوعة للأفراد ؛ وذلك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات و المنصات الرقمية التي اصبحت توفر الخدمات والاستشارات عن بعد مع أخصائيين النفسية بسرية تامة مثل تطبيق (لبيه) وتطبيق (نبراس) خاص لمكافحة المخدرات لعلاج الإدمان من المخدرات و غيرها من التطبيقات.

و يهدف هذا البحث إلى استكشاف وتحليل دور الإعلام الرقمي في المجتمع السعودي وارتباطه بالصحة النفسية وتسلط الضوء على أهمية الإعلام الرقمي في المجتمع السعودي وتوجيه جهود وتطوير وتحسين استخدام هذه الوسائل؛ لرفع الوعي بالصحة النفسية وتحسين الرعاية الصحية النفسية للفرد والمجتمع

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية وتركزت هذه الدراسات على تقييم تأثير وسائل الإعلام الرقمي، مثل وسائلها التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية على نشر المعلومات و الوعي بمشاكل الصحة النفسية وتوفير الدعم اللازم للأفراد والمجتمع.

المحور الأول: دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية:

دراسة نايف بن عبد العزيز بن محمد آل سعود بعنوان (تأثير وسائل الإعلام ودورها في زيادة الوعي الصحي لدى المجتمع السعودي) دراسة مسحية".

وتستمد هذه الدراسة إطارها النظري من مدخل الاستخدامات و التأثيرات، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى حرص الجمهور السعودي على متابعة وسائل الإعلام المختلفة لزيادة الوعي الصحي لديهم، والتعرف على النشاط المدعم والمعوق للجمهور السعودي في تعرضه لوسائل الإعلام المختلفة، لزيادة الوعي الصحي لديه، وقد تمّ اختيار عينة عمدية قوامها (400) مفردة للأسر السعودية من الآباء و الأمهات السعوديين بالرياض في المملكة العربية السعودية، وذلك من المترددين على طوارئ مستشفى الملك خالد الجامعي ومستشفى الملك عبد العزيز الجامعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الجمهور السعودي، ومستوى المعرفة الصحية لديهم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين دوافع التعرض الهادفة و الطقوسية لتعرض الجمهور السعودي لوسائل الإعلام وأنماط النشاط المدعم الذي يمارسونه عند التعرض وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين دوافع تعرض الجمهور السعودي الهادفة لوسائل الإعلام المختلفة في زيادة وعيهم الصحي، وأنماط النشاط المعوق الذي يمارسونه عند التعرض، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين دوافع تعرض الجمهور السعودي لطقوس وسائل الإعلام المختلفة في زيادة وعيهم الصحي، وأنماط النشاط المعوق الذي يمارسونه عند التعرض.

دراسة (محمد العنزي و نورة العنزي، 2019) بعنوان " دور الإعلام الرقمي في تعزيز الصحة النفسية للمرأة السعودية"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإعلام الرقمي في تعزيز الصحة النفسية للمرأة السعودية، والمتغيرات المرتبطة به، والمعوقات التي تحول دون تحقيق هذا الدور، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم توزيع استبانة على عينة قوامها 500 امرأة سعودية من مستخدمات الإعلام الرقمي في المملكة. وتوصلت الدراسة إلى أن الإعلام الرقمي يلعب دورًا متوسطًا في تعزيز الصحة النفسية للمرأة السعودية، وأن أهم المتغيرات المرتبطة به هي: العمر، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والمهنة، والدخل الشهري، وأشارت الدراسة إلى أن أبرز المعوقات التي تحول دون تحقيق دور الإعلام الرقمي في تعزيز الصحة النفسية للمرأة السعودية هي: عدم وجود محتوى إعلامي رقمي متخصص في الصحة النفسية للمرأة، وعدم وجود معايير وضوابط للتأكد من مصداقية وجودة المعلومات حول الصحة النفسية المتاحة عبر الإعلام الرقمي، وعدم وجود خدمات استشارية ودعم نفسي مجاني عبر الإعلام الرقمي، وقد أوصت الدراسة بضرورة تنمية الإعلام الرقمي ليكون أداة فعالة في تعزيز الصحة النفسية للمرأة السعودية، وتوفير محتوى إعلامي رقمي متخصص ومتنوع وموثوق في هذا المجال، وتقديم خدمات استشارية ودعم نفسي مجاني ومهي عبر الإعلام الرقمي.

دراسة (عبد الله العمري، سارة الحميدي، 2021) بعنوان " دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي الصحي النفسي لدى الشباب السعودي"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي الصحي النفسي لدى الشباب السعودي، والعوامل المؤثرة في استخدامهم لهذا النوع من الإعلام، والمشكلات والتحديات التي تواجههم في هذا الصدد، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم توزيع استبانة على عينة قوامها 400 شاب وشابة من مستخدمي الإعلام الرقمي في المملكة، وتوصلت الدراسة إلى أن الإعلام الرقمي يلعب دورًا مهمًا في نشر الوعي الصحي النفسي لدى الشباب السعودي، وأن أهم العوامل المؤثرة في استخدامهم له هي: الحاجة إلى المعلومات والمشورة الصحية النفسية، والرغبة في التواصل والتفاعل مع الآخرين، والاستفادة من التجارب والقصص الناجحة في التغلب على المشكلات النفسية، وأشارت الدراسة إلى أن أبرز المشكلات والتحديات التي تواجه الشباب السعودي في استخدام الإعلام الرقمي لنشر الوعي الصحي النفسي هي: كثرة المصادر والمحتويات غير الموثوقة والمضللة، وعدم وجود ضوابط ومعايير للرقابة على هذا النوع من الإعلام، وانعدام الخصوصية والسرية

لبعض المستخدمين، وقد أوصت الدراسة بضرورة تطوير الإعلام الرقمي ليكون أداة فعالة في نشر الوعي الصحي النفسي لدى الشباب السعودي، وتنظيمه ومراقبته بما يحافظ على مصالح المستخدمين وحقوقهم، وتشجيع الشباب على الاستفادة منه بطريقة إيجابية ومسؤولة.

دراسة (محمد طلال عباس) (2020) " اتجاهات الجمهور السعودي نحو دور وسائل الإعلام الجديد في نشر الوعي الصحي لديهم"

تستهدف الدراسة رصد وتوصيف اتجاهات الجمهور السعودي نحو دور وسائل الإعلام الجديد في نشر الوعي الصحي لديهم تجاه (فيروس كورونا المستجد) كوفيد19 و استخدمت الدراسة نظرية الغرس الثقافي ونظرية الاعتماد على وسائل الإعلام. كما قامت بتوظيف منهج المسح وأداة الاستبيان بالتطبيق على عينة ممثلة للجمهور السعودي بلغ عددها 400 مفردة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: تتنوع المصادر التي يعتمد عليها المشاركون في متابعة أخبار مستجدات انتشار وباء كورونا يتصدرها " تويتر " (93%) يلي ذلك "المواقع الإخبارية" بنسبة (89 %) ، ثم " المواقع و الصفحات الرسمية للدولة " بنسبة (61%) ، وأخيراً "الفيس بوك" بنسبة (15.2%)، ويختلف تقييم المبحوثين لنجاح حملات التوعية الصحة لفيروس كورونا المستجد كوفيد19 عبر هذه الوسائل (69%) قالوا "الحملات ممتازة"، ثم اعتبروها "جيدة" بنسبة (25%) ، وكشفت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دوافع المبحوثين لمتابعة حملات التوعية الصحة لفيروس كورونا المستجد ومدى ثقة المبحوثين في الوسائل الإعلامية التي تقدم هذه الحملات التوعوية، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مدى اهتمام المبحوثين بحملات التوعية الصحة لفيروس كورونا المستجد عبر وسائل الإعلام وقوة دوافعهم لمتابعة هذه الحملات التوعوية، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة رضا المبحوثين عن أداء حملات التوعية الصحة لفيروس كورونا المستجد عبر هذه الوسائل ومدى ثقتهم في هذه الوسائل لمتابعة مستجدات انتشار وباء كورونا.

دراسة (صالح العبيسات، أمانة اللصاصمة، 2022) " أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة

الصحة النفسية لدى عينة من أفراد المجتمع الأردني في ضوء جائحة covid19 "

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الصحة النفسية لدى عينة من أفراد المجتمع الأردني في ضوء جائحة Covid- والتعرف على القدرة التنبؤية باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي؛ لفحص عينة من افراد المجتمع الاردني، تكونت عينة

الدراسة (233) منهم (123) من الإناث، و(110) من الذكور بين أفراد المجتمع الأردني المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي، واستند البحث على مقياسين؛ إحداهما لقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والآخر خاص بمقياس جودة الصحة النفسية، بعد حساب الخصائص السيكمترية لهما، واستخدم الباحثان الأساليب الإحصائية، المتمثلة في معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون واختبارات لدلالة الفروق بين المجموعات غير المرتبطة وخط الانحدار المتعدد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الصحة النفسية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين والعزاب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الاتجاه الأفضل لصالح العزاب، وتوصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وجودة الصحة النفسية تعزى للمستوى التعليمي، وانتهت النتائج بإمكانية التنبؤ بجودة الصحة النفسية من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث يوجد تأثير إيجابي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على ارتفاع مستوى جودة الصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

المحور الثاني: الصحة النفسية

(Naslund, Kelly, et al (2017) ناسلوند، كيلي، وآخرون بعنوان "استكشاف فرص دعم رعاية الصحة العقلية باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة استقصائية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي المصابين بأمراض عقلية"

تهدف وسائل التواصل الاجتماعي بتوسيع نطاق خدمات الصحة العقلية، وخاصة للشباب الذين يستخدمون هذه المنصات الشعبية بشكل متكرر، قامت الدراسة باستطلاع آراء مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الذين عرّفوا أنفسهم على أنهم مصابون بمرض عقلي؛ للتعرف على استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي للصحة العقلية ولتحديد الفرص المتاحة لزيادة خدمات الصحة العقلية الحالية، تكونت عينة الدراسة من 240 مفردة، والمشاركة في استطلاع عبر الإنترنت تم إجراء الاستطلاع باللغة الإنجليزية واستفسر عن حالة الصحة العقلية للمشاركين واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للصحة العقلية، والاهتمام بالوصول إلى برامج الصحة العقلية المقدمة عبر وسائل التواصل الاجتماعي دول 135 استطلاعاً. كان معظم المشاركين من الولايات المتحدة (54 %) ، وكندا (22%)، والمملكة المتحدة (17 %) ، وأفادوا تشخيصهم نفسياً كان الشباب البالغين الذين تقل أعمارهم عن (35 عاماً) أكثر عرضة بنسبة (53%). مقارنة بالبالغين الذين تبلغ أعمارهم (36 عاماً فما فوق). بنسبة

(46%) (53 %) أعرب معظم المشاركين عن اهتمامهم ببرامج الصحة العقلية المقدمة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة لتعزيز الصحة العامة والرفاهية (72%) وللتعامل مع أعراض الصحة العقلية (90%)، كما توضح هذه الدراسة الاستكشافية جدوى الوصول إلى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي المصابين بمرض عقلي ويمكن أن توجه الجهود المبذولة للاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي لجعل خدمات الصحة العقلية القائمة على الأدلة متاحة على نطاق أوسع للمحتاجين.

دراسة: (2018) Michelle O'Reilly, Nisha Dogra, et al ميشيل أوريلي، نيشا بوجرا بعنوان "إمكانات وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين"

تهدف هذه الدراسة النوعية إلى استكشاف التصورات التي مفادها أنها يمكن الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض تعزيز الصحة العقلية بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 18 عامًا، باستخدام مجموعات التركيز التي أجريت مع المراهقين العدد (54)، والمهنيين التربويين عددهم (16) وممارسي الصحة العقلية عددهم (8)؛ لقد استكشفنا وجهات نظرهم حول قيمة وسائل التواصل الاجتماعي لهذا الغرض، وتم تحديد ثلاثة مواضيع:- أولاً، يبدو أن وسائل التواصل الاجتماعي لديها القدرة على تعزيز الصحة العقلية الإيجابية، ثانيًا، كثيرًا ما يستخدم المراهقون وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت للحصول على معلومات حول الصحة العقلية، وأخيرًا: هناك فوائد وتحديات لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بهذه الطريقة؛ نستنتج أنه على الرغم من تحديات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمخاطر، إلا أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر طريقة مفيدة لتعليم المراهقين والوصول إليهم لتعزيز الصحة العقلية.

دراسة: (2020) Joseph Firth جون توروس. بعنوان "الصحة العقلية الرقمية وكوفيد-19 :- استخدام التكنولوجيا اليوم لتسريع منحنى الوصول والجودة غدًا"

تهدف هذه الدراسة لاستكشاف نجاح الرعاية الصحية النفسية وتزايد الاهتمام بالصحة النفسية من خلال الأزمة خلال جائحة كوفيد 19-العالمية، وكيف يمكن لتقنيات مثل التطبيقات أن تلعب دورًا أكبر، نناقش الحاجة إلى تدريب القوى العاملة، والأدلة عالية الجودة، والمساواة الرقمية من بين عوامل أخرى حاسمة لثني المنحنى بشكل أكبر، وتناقش الحاجة إلى تدريب القوى العاملة، والأدلة عالية الجودة، والمساواة الرقمية من بين عوامل أخرى حاسمة لثني المنحنى بشكل أكبر، إن زيادة الاستثمارات في الصحة الرقمية اليوم ستؤدي إلى وصول غير مسبوق إلى رعاية صحية نفسية عالية الجودة.

دراسة: (2022) Sassvan Orden, J. C. Kraaijeveld, et al. بعنوان "الأثار الأولية لتدخل الصحة العقلية

الرقمية لعلاج الاكتئاب والقلق، الصحة الإلكترونية السريرية"

تهدف لنتائج استباقية عن فعالية التدخل الرقمي للصحة النفسية في حالات القلق والاكتئاب ومقارنة المرضى الخاضعين للتدخل الرقمي أو العلاج عن طريق التطبيقات الرقمية بالعلاج التقليدي، وتستكشف الدراسة الفرص باستخدام علم البيانات والتعلم الآلي، على سبيل المثال من خلال الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي للكشف عن الاضطرابات العقلية وتطوير نماذج تنبؤية تهدف إلى توصيف مسببات الاضطرابات النفسية وتطورها، وأظهرت الدراسة أن العلاج عن طريق التطبيقات الرقمية يمتلك الإمكانية لأن يكون بنفس الفعالية وأكثر كفاءة بالنسبة للمريض. ويطرح خيارات أكبر تناسب احتياج المريض، كما أن هذه الجهود المختلفة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، تبشر بتحسين حياة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات عقلية.

التعليق على الدراسات السابقة:

1- أكدت بعض الدراسات السابقة على تأثير الوسائل الإعلام الرقمي في تطوير الصحة عامة وصحة

النفسية خاصة.. وكيف أنه يلعب دورًا هامًا في تعزيز وعي الصحة النفسية في المجتمع.

2- بصفه عامه تتفق بعض الدراسات السابقة في بعض الجوانب المشار إليها في الدراسة الحالية من حيث

النظر الى أثر و دور الإعلام الرقمي بمختلف جوانبه ودوره في الصحة النفسية.

3- ساهم الاطلاع على الدراسات السابقة في تعرف على أحدث وأخر التطورات المرتبطة بالإعلام الرقمي

ومساهمتها في تطوير وتعزيز الصحة النفسية في معرفيًا و ثقافيًا في المجتمع خاصة في المملكة العربية السعودية.

4- ساهم الاطلاع على الدراسات السابقة من ناحية اختيار النظرية المناسبة والمنهج العلمي وأدوات

المناسبة لجمع البيانات، وكذلك الاطلاع على أهم المراجع المصادر والكتب المرتبطة ذات صلة الموضوع.

5- تتميز هذه الدراسة عن دراسات السابقة بأنها ذات أهمية أكثر من السابق فهي تربط بين الإعلام

الرقمي. و تأثيره الإيجابي. على الصحة النفسية (علميًا و عمليًا وصحيًا واجتماعيًا) التي هي عنصر

أساسي على الفرد و المجتمع.

مشكلة الدراسة:

تعتبر القضايا المتعلقة بالصحة النفسية قضايا حساسة في المجتمع على الرغم من أهمية الصحة النفسية على الفرد لا تقل أهميتها عن الصحة الجسدية؛ إلا أنها تواجه انتقادات أو اعتراضات بسبب الاعتقادات الثقافية والاجتماعية المتعارف عليها في المجتمع؛ مثلاً الشعور بالخوف، والحرص من المرض متعلقة بالنفسية، ومن أبرز التحديات التي قد يواجهها الأفراد الذين يعانون من المشاكل الصحية النفسية قضايا الوصم والتمييز، و قد تكون هناك توجهات سلبية تجاه المرضى الذين يعانون من الاضطرابات النفسية ما يزيد في صعوبة التحدث عن مشاعرهم ومشاكلهم النفسية وطلب المساعدة وذلك بسبب نقص في الوعي وقلة المعرفة وثقافة مفهوم الصحة النفسية وأهميتها على الفرد والمجتمع، وهنا يأتي دور الإعلام الرقمي للتغلب على هذه المشكلات والتركيز على تعزيز التوعية والثقافة حول الصحة النفسية في المجتمع السعودي وتوفير الدعم اللازم لتطوير خدمات الصحة النفسية، يمكن أيضاً توسيع نطاق البحوث والدراسات في مجال الصحة النفسية لتوجيه المزيد من الاهتمام في هذه القضية؛ وبناءً على ما سبق يمكننا صياغة مشكلة الدراسة الحالية على النحو التالي:- رصد وقياس دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي.

أهمية الدراسة:

- تستمد الدراسة أهميتها من فهم أساسيات مجال الصحة النفسية والعمل على تطوير مفاهيمها للمهتمين بمجال الصحة النفسية ومحاولة الفهم العميق للمشاكل والتحديات التي يواجهها المجتمع السعودي من خلال الإعلام الرقمي والتواصل الاجتماعي في تعزيز الوعي بالصحة النفسية.
- كما يمكن إفادة الباحثين والقائمين على الدراسات في هذا المجال من نتائج الدراسة الحالية، والتوصيات يمكن ان تساهم في تطوير المعرفة و الممارسات في مجال الصحة الرقمية وتعزيز التوعية والتنقيف لتطوير حملات توعية إعلامية رقمية. وتحسين التطبيقات والمنصات؛ لتلبية احتياجات الأشخاص.
- وأيضاً يمكن الاستفادة في الجهات الحكومية و المنظمات غير الربحية من دراسة الإعلام الرقمي ورفع الوعي بالصحة النفسية في السياسة العامة المتعلقة بالصحة النفسية وتوجيه اهتمامهم نحو تأثير الإعلانات الرقمية على الصحة النفسية في المجتمع السعودي.

- ويمكن استخدام النتائج والتوصيات لتعزيز الاستراتيجيات الوطنية و المبادرات المتعلقة بالصحة النفسية، وأيضًا تأمل الباحثة أن تكون هذه الدراسة نقطة انطلاقاً للأبحاث المستقبلية في هذا المجال وتضيف هذه الدراسة الى الدراسات السابقة.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على:-

1. فهم أثر الإعلام الرقمي في نشر المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية وتوعية الأفراد.
2. تحليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الإعلام الرقمي في نشر المحتوى الصحي النفسي.
3. تقييم جودة المعلومات المتاحة عبر الإعلام الرقمي وتأثيرها على تشكيل وجهات نظر واتجاهات الأفراد.
4. استكشاف فرص توفير الدعم النفسي والمساعدة المتاحة عبر الإعلام الرقمي في المجتمع السعودي.
5. تحديد التحديات والمشاكل التي يمكن أن تواجه استخدام الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي.
6. تهدف إلى تقييم جودة التطبيقات و المنصات المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي التي تتوافق مع الرؤية المملكة العربية السعودية 2030 في خدمة الاستشارات الصحة النفسية والادمان بسرية تامة و كيفية تفاعل الجمهور مع هذه المنصات وتأثيرها على مستوى وعي الأفراد بصحتهم النفسية.

مفاهيم الدراسة:

مفهوم الإعلام الرقمي:

يُعرف الإعلام الرقمي على أنه شكل من أشكال وسائل الإعلام الجديد، و له مجموعة من المسميات مثل (الإعلام الوسائط المتعددة، الإعلام الشبكي الحي، الإعلام التفاعلي، الإعلام المعلوماتي) (سروجي، 2023). وهو مجموعة من الأساليب و الأنشطة الرقمية الجديدة التي تمكننا من إنتاج و نشر المحتوى. الإعلامي و تلقيه بمختلف أشكاله من خلال الأجهزة الإلكترونية (الوسائط) المتصلة أو غير متصلة بالإنترنت في عملية تفاعلية بين المرسل والمستقبل. (قوعيش، 2017)

مفهوم الصحة النفسية:

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. (منظمة الصحة العالمية، 2023).

مفهوم رفع الوعي الصحة النفسية:

يُشير إلى الفهم والاستدراك الشخصي لحالة الصحة النفسية الخاصة بالفرد، كما تُعرف بأنها القدرة على التعرف والتفهم العميق للمشاعر والعواطف والتفكير والتصرفات الخاصة بالفرد، والاعتراف بأهمية الاهتمام بالصحة النفسية والعمل على تعزيزها.

مفهوم المجتمع السعودي:

يُشير إلى المجتمع الذي يعيش فيه الأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتضمن ذلك القيم والتقاليد والعادات الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على ثقافة الصحة النفسية في المجتمع السعودي.

أسئلة والفروض الدراسة:

أولا اسئلة الدراسة:

1. ما مدى استخدام وسائل الإعلام الرقمي في نشر المعلومات والمحتوى المتعلق بالصحة النفسية في

المجتمع السعودي؟

2. ما هي أنواع وسائل الإعلام الرقمي المستخدمة بشكل شائع في توعية الناس بالصحة النفسية في المجتمع

السعودي؟

3. كيف يتفاعل الأفراد في المجتمع السعودي مع المحتوى الصحي النفسي على وسائل الإعلام الرقمي؟

4. ما هي التحديات التي تواجه انتشار المعلومات الصحية النفسية عبر الإعلام الرقمي في المجتمع

السعودي؟

5. ما هو تأثير الإعلام الرقمي على تغيير سلوك الأفراد وتبني الممارسات الصحية النفسية في المجتمع

السعودي؟

6. هل هناك اختلافات في استخدام وتأثير الإعلام الرقمي على الوعي بالصحة النفسية بين الفئات العمرية المختلفة في المجتمع السعودي؟

7. ما هي الفرص المتاحة لتحسين استخدام الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي؟

8. كيف يمكن تحسين جودة المحتوى الصحي النفسي على وسائل الإعلام الرقمي وتوفير المعلومات الموثوقة والدقيقة للجمهور.

9. ما مدى تحسن المجتمع بعد رؤية المملكة 2030 في الخدمات و استشارات الصحة النفسية في الخدمة الذاتية

ثانيًا: الفروض الدراسة:

- الفرض الأول: توجد علاقة ذات دلالة بين اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي.
- الفرض الثاني: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ثقافة الوعي بالصحة العامة والصحة النفسية ودرجة التعامل مع مشاكل الصحة النفسية.
- الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين تعزي للمتغيرات الديموغرافية (الجنس- العمر- المستوى التعليمي- المنطقة).
- الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة في درجة استخدام تطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي للمتغيرات الديموغرافية. (الجنس- العمر- المستوى التعليمي- المنطقة السكنية).

الإطار النظري:

هناك عدد من الاطار النظرية التي يمكن استخدامها في البحث:

1. نظرية الإعلام و التواصل الرقمي: تركز على تأثير التكنولوجيا الجديدة ووسائل الإعلام الرقمي في التواصل والتفاعل الاجتماعي، تسعى هذه النظرية إلى فهم كيف يؤثر الإعلام الرقمي على الصحة النفسية من خلال توفير المعلومات والدعم والتواصل الاجتماعي.

2. نظرية الدعم الاجتماعي: تركز على دور الدعم الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية، يمكن استخدام هذه النظرية: لفهم كيف يمكن للإعلام الرقمي أن يوفر منصات للدعم الاجتماعي وتعزيز التواصل والتفاعل المجتمعي فيما يتعلق بالصحة النفسية.

التبويب وفق الخطة الزمنية

تم تقسم هذه الدراسة الى أربعة فصول؛ حيث أن الفصل الأول يشمل المقدمة، والدراسات السابقة ومشكلة الدراسة و أهداف الدراسة، وأهمية الدراسة، والتساؤلات، وفروض الدراسة، و مفاهيم الدراسة، ويشمل الفصل الثاني الاطار النظري للدراسة من خلال عرض الإطار النظري للمتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة.

أما الفصل الثالث للدراسة فيشمل إجراءاتها المنهجية، والتي تشتمل نوع الدراسة، و أدوات الدراسة، ومجتمع الدراسة، و أداة جمع البيانات، وعينة الدراسة، والفصل الرابع يتم عرض نتائج الدراسة، التي تتعلق بالتحليل الإحصائي لتساؤلات وفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها و كتابة التوصيات بناء على النتائج المتحصلة من خلال المناقشة.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

تمهيد:

يتناول الفصل الحالي مراجعة نظرية لمتغيرات الدراسة الحالية والتي تتمثل في الإعلام الرقمي والصحة النفسية، من خلال عرض مفهوم كل متغير وأهميته وخصائصه، وفيما يلي تفصيل لذلك:

أولاً: الإعلام الرقمي

مفهوم الإعلام الرقمي والمصطلحات المتداخلة:

الإعلام الرقمي: هو مصطلح يُشير إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية ووسائل الاتصال الإلكترونية لإنتاج ونشر المحتوى الإعلامي، ويشمل الإعلام الرقمي عددًا من العناصر والمفاهيم المترابطة، بما في ذلك: وسائل الإعلام الرقمي: تتضمن المنصات والأدوات التقنية التي يمكن استخدامها لنشر المحتوى الرقمي، مثل المواقع الإلكترونية، والمدونات، والمجلات الرقمية، والتطبيقات الهاتفية، والشبكات الاجتماعية المحتوى الرقمي يُشير إلى الأشكال المختلفة من المعلومات والمحتوى المنتج بشكل رقمي، مثل النصوص، والصور، والفيديو، والصوت.

التسويق الرقمي يعني استخدام الوسائل الرقمية والمنصات الإلكترونية للترويج والتسويق للمنتجات والخدمات، ويشمل إعلانات الإنترنت، والتسويق عبر البريد الإلكتروني، والتسويق عبر الشبكات الاجتماعية. التواصل الرقمي: يشير إلى التفاعل والتواصل بين الأفراد والمؤسسات عبر الوسائل الرقمية، مثل التعليقات على المنشورات، ومشاركة المحتوى، والمناقشات عبر الشبكات الاجتماعية.

التحليلات الرقمية: تعني استخدام البيانات والأدوات التحليلية لفهم سلوك المستخدمين وقياس أداء الحملات الإعلانية والتسويقية الرقمية.

أهمية الإعلام الرقمي

يلعب الإعلام الرقمي دوراً مهماً ورئيساً في حياة المجتمعات، وقد يكون دوره إيجابياً أو سلبياً حسب

الطريقة التي يُستخدم فيها، ومن أهم الأدوار التي يقوم بها ما يأتي: (Watson,2016)

1. تبادل المعلومات بين الناس بشكلٍ أسرع. المساعدة في ازدهار الأعمال والنشاطات التجارية؛ وذلك بسبب توفير المال والوقت والجهد.
 2. تسهيل التفاعل والتواصل الاجتماعي بين الناس؛ وذلك بسبب تذليل العقبات التي قد تظهر بسبب الزمان والمسافات. تعزيز التفاهم بين الناس، وتجاوز الحدود بينهم، كالفروقات الاجتماعية والاقتصادية، واختلاف المستويات الثقافية، والتيارات السياسية والدينية والأيدولوجية.
 3. السماح للناس بإيصال أصواتهم في الأزمات والقضايا الإنسانية العالمية.
 4. المساعدة في تعزيز الإنتاجية، وتوفير المرونة للعامل وصاحب العمل لإنجاز الأعمال.
- تسهيل العملية التعليمية، واكتشاف العقبات التي قد تقف في طريق العلم والتعلم في المستقبل وتذليلها.

خصائص الإعلام الرقمي

يتميز الإعلام الرقمي بالعديد من الخصائص ومنها: (فهد الشميري، 2011).

1. التفاعلية: حيث يتبادل القائم بالاتصال والمتلقي الأدوار، وتكون ممارسة الاتصال ثنائية الاتجاه وتبادلية، وليست في اتجاه أحادي؛ بل يكون هناك حوار بين الطرفين.
2. اللاتزامنية: وهي إمكانية التفاعل مع العملية الاتصالية في الوقت المناسب للفرد، سواءً كان مستقبلاً أو مرسلًا.
3. المشاركة والانتشار: يتيح الإعلام الجديد لكل شخص يمتلك أدوات بسيطة أن يكون ناشراً يرسل رسالته إلى الآخرين.
4. الحركة والمرونة: حيث يمكن نقل الوسائل الجديدة بحيث تصاحب المتلقي والمرسل، مثل الحاسب المتنقل، وحاسب الانترنت، والهاتف الجوال، والأجهزة الكفية، بالاستفادة من الشبكات اللاسلكية.
5. الكونية: حيث أصبحت بيئة الاتصال بيئة عالمية، تتخطى حواجز الزمان والمكان والرقابة.
6. اندماج الوسائط: في الإعلام الجديد يتم استخدام كل وسائل الاتصال، مثل النصوص، والصوت، والصورة الثابتة، والصورة المتحركة، والرسوم البيانية ثنائية وثلاثية الأبعاد، ... إلخ.
7. الانتباه والتركيز: نظراً لأن المتلقي في وسائل الإعلام الجديد يقوم بعمل فاعل في اختيار المحتوى، والتفاعل معه، فإنه يتميز بدرجة عالية من الانتباه والتركيز، بخلاف التعرض لوسائل الإعلام التقليدي الذي يكون

عادةً سلبياً وسطحياً. التخزين والحفظ: حيث يسهل على المتلقي تخزين وحفظ الرسائل الاتصالية واسترجاعها، كجزء من قدرات وخصائص الوسيلة بذاتها.

ثانياً: الصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية:

تُعرف الصحة النفسية بأنها حق أساسي من حقوق الإنسان، وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية الاقتصادية.

والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضييق، بحصائل اجتماعية وسريية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية، وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضييق الشديد أو ضعف الاداء أو خطر إيذاء النفس، ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة. (منظمة الصحة العالمية، 2022)

أهمية الصحة النفسية:

وتتمثل أهمية الصحة النفسية في: (Elizabeth Plumtre, 2023)

- القدرة على التكيف: عندما تكون الحالات العقلية والعاطفية في صحتها الجيدة يمكن التغلب على تحديات الحياة بسهولة، كما ستكون نظرتك لمستقبل مختلفة ومبهجة.
- التفكير بإيجابية: هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والمشاعر الشخصية؛ حيث كلما كنت في لا صحة عقلية جيدة يكون تفكيرنا دائماً إيجابي؛ تفكر في نفسك بشكل أفضل وتزيد من ثقتك بنفسك وسيكون عندك دافع للتفكير في سعادتك وراحتك دائماً.
- الحفاظ على علاقاتك: إذا كانت صحتك العقلية جيدة فستكون أكثر قدرة على توفير الوقت الجيد والمودة والدعم لأصدقائك وعائلتك، وعندما لا تكون في حالة اضطراب عاطفي قد يكون من الصعب إظهار ودعم الأشخاص الذين تهتم بهم.

- العمل بشكل أفضل: يمكن أن يؤثر التعامل مع الاكتئاب أو اضطرابات الصحة العقلية الأخرى على مستوى قدرتم في العمل بشكل أفضل، فإذا كنت تشعر بالقوة الذهنية فمن المتوقع أنك ستكون قادرًا على العمل بكفاءة أكبر وتقديم إنتاجية أفضل.
- حياة أفضل: عند تحسن صحتك العقلية من المؤكد ستتحسن نوعية حياتك، هذا يوفر لك المجال في مشاركة في بناء المجتمع بشكل أكبر.

خصائص الصحة النفسية:

الجدير بالذكر أن الصحة النفسية لا تقتصر على عدم تواجد المرض العقلي فهي متعلقة بجميع الأمور المتعلقة بالنفس البشرية وطرق تكيفها مع الظروف اليومية، وهناك مجموعة من الخصائص تدل على الصحة النفسية لدى الأشخاص الأسوياء نفسيًا وهي على النحو التالي، كما تم ذكرها في (Characteristics of Mental Health2004):-

- شعورهم بالرضا عن حالهم.
- يقوموا بتشكيل البيئة الخاصة بهم ولديهم القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة.
- هم من يتولون اتخاذ القرار المتعلق بهم.
- شعورهم بالخوف والفرحة والغضب والحب والذنب والغيرة والقلق يكون بالمعدلات الطبيعية.
- لديهم علاقات طبيعية مع الآخرين. لديهم القدرة على أن يضحكوا على الآخرين وعلى أنفسهم أيضًا يستطيعوا تقدير أنفسهم واحترامها مهما كان حجم الاختلافات بينهم.
- يتقبلون خيبة الأمل التي تحدث بالمواقف الحياتية.

مفهوم الوعي بالصحة النفسية

عندما يكون الشخص واعيًا بصحته النفسية، فإنه يكون على دراية بمشاعره واحتياجاته العاطفية، ويدرك تأثير العوامل الداخلية والخارجية على حالته النفسية، ويمكن للوعي بالصحة النفسية أن يساعد الأشخاص على التعرف على علامات وأعراض الإجهاد والقلق والاكتئاب والتعامل معها بشكل صحي.

والوعي بالصحة النفسية يشمل أيضًا فهم الخدمات والموارد المتاحة للدعم النفسي والعلاج، والقدرة على طلب المساعدة والتوجه إلى المحترفين المختصين عند الحاجة، و أن يتشجع على المحافظة على نمط حياة صحي

يشمل الراحة النفسية، والتغذية السليمة، والنشاط البدني، والعلاقات الإيجابية، باختصار الوعي بالصحة النفسية هو القدرة على التعرف وفهم حالة الصحة النفسية الخاصة بالفرد، واتخاذ الإجراءات اللازمة للعناية وتعزيز الصحة النفسية بشكل عام.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يتناول الفصل الحالي الإجراءات المنهجية للدراسة، وفيما يلي توضيح لتلك النقاط بشيء من التفصيل:-

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج المسحي الذي يهدف لجمع البيانات وتحليلها؛ حيث أن منهج المسح هو أحد أساليب البحث الاجتماعي التي تُستخدم في جمع البيانات وتحليلها لفهم الظواهر الاجتماعية والثقافية والتغيرات التي تحدث في المجتمع؛ وذلك بهدف التعرف على دور الإعلام الرقمي في نشر المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية في توعية أفراد المجتمع السعودي حول الصحة النفسية.

مجتمع الدراسة وعينته:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في جميع أفراد المجتمع السعودي، وتمثلت عينة الدراسة في عدد (200) مفردة، تم أخذها بأسلوب (العينة العنقودية)؛ حيث تم نشر الاستبانة على الانترنت وتم إرسالها إلى مجموعة من الأشخاص، وطلبت الباحثة منهم إرسالها إلى مجموعة أخرى من أخرى الأفراد المهتمين بموضوع الصحة النفسية ويتعاملون مع الإعلام الرقمي، ويوضح الجدول التالي خصائص عينة الدراسة:-

جدول (1) خصائص عينة البحث

المتغيرات	التصنيف	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	165	82.5
	أنثى	35	17.5
	الإجمالي	200	100.0
العمر	أقل من 18 عامًا	9	4.5
	بين 18 و 25 عامًا	80	40.0
	بين 26 و 35 عامًا	71	35.5
	بين 36 و 45 عامًا	29	14.5

5.5	11	أكثر من 45 عامًا	
100.0	200	الإجمالي	
20.0	40	ثانوية أو أقل	المستوى التعليمي
58.0	116	بكالوريوس	
17.5	35	دبلوم	
4.5	9	دراسات عليا	
100.0	200	الإجمالي	
27.5	55	المنطقة الغربية	المنطقة السكنية
48.5	97	المنطقة الوسطى	
8.5	17	المنطقة الشرقية	
8.5	17	المنطقة الشمالية	
7.0	14	المنطقة الجنوبية	
100.0	200	الإجمالي	

يتضح من الجدول السابق:

بالنسبة لمتغير الجنس: تمثلت عينة الدراسة في مجموعتين من حيث النوع، بنسبة (82.5%) للذكور بواقع (165)

مفردة، وبنسبة (17.5%) للذكور بواقع (35) مفردة.

ومن حيث الفئة العمرية للمبحوثين، فقد جاءت فئة الشباب (من 18 إلى 25 سنة) في المرتبة الأولى بنسبة

(40%)، ثم جاءت فئة (من 26 إلى 35 سنة) في المرتبة الثانية بنسبة (35.5%)، تليها فئة (من 36 إلى 45 سنة) في

المرتبة الثالثة بنسبة (14.5%)، ثم فئة (أكثر من 45 عامًا) بنسبة (5.5%)، وأخيرًا جاءت فئة (أقل من 18 عامًا) في

المرتبة الأخيرة بنسبة (4.5%).

ومن حيث المستوى التعليمي، فقد جاءت فئة البكالوريوس في المرتبة الأولى بنسبة (58%)، ثم جاءت فئة الثانوية

أو أقل في المرتبة الثانية بنسبة (20%)، تليها فئة دبلوم في المرتبة الثالثة بنسبة (17.5%)، وفي المرتبة الأخيرة تأتي

فئة المؤهل دراسات عليا بنسبة (4.5%).

أما من حيث المنطقة السكنية، فقد جاءت فئة المنطقة الوسطى في المرتبة الأولى بنسبة (48.5%)، ثم جاءت فئة المنطقة الغربية في المرتبة الثانية بنسبة (27.5%)، تليها فئتي المنطقة الشرقية والشمالية بنفس الترتيب في المرتبة الثالثة بنسبة (8,5%)، وفي المرتبة الأخيرة تأتي فئة المنطقة الجنوبية بنسبة (7%).

أدوات الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة، وتُعد الاستبانة هي الأداة الأمثل؛ نظرًا لحجم مجتمع وعينة الدراسة الحالية، وقد قسمت الباحثة الاستبانة الحالية إلى عدة محاور؛ بهدف الوصول إلى نتائج علمية دقيقة، تمثلت تلك المحاور في:

- البيانات الديموغرافية لعينة الدراسة
- تأثير الصحة النفسية على الفرد وأهمية الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي
- دور الإعلام الرقمي وأهميته في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي
- دور الإعلام الرقمي وتأثير تطبيقات خدمات الصحة النفسية في رفع الوعي في المملكة العربية السعودية
- تأثير الإعلام الرقمي في زيادة الوعي في المجتمع السعودي بالصحة النفسية

صدق وثبات أداة الدراسة:

أولاً: اختبار الصدق: يُقصد به التأكد من مدى دقة وصحة فئات استمارة التحليل التي تقوم الباحثة باستخدامها في التحليل، وفي هذا السياق قامت الباحثة بالتأكد من مدى صلاحية (الاستبانة) في تحقيق أهداف الدراسة وتساؤلاتها؛ وذلك من خلال عرض الاستمارات على مجموعة من المتخصصين والمحكمين من أساتذة الإعلام، وبناءً على توجيهاتهم، وبما يتناسب مع أهداف الدراسة، قامت الباحثة بالتعديلات اللازمة على الاستمارة. ثانياً: اختبار الثبات: يُقصد به مدى ثبات نتائج التحليل مهما اختلفت الأماكن والأزمنة والأشخاص؛ لقياس ثبات استمارة الاستبيان اعتمدت الباحثة على أسلوب إعادة الاختبار على نسبة (10%) من عينة الدراسة بواقع (20) مفردة، بعد أسبوعين من تطبيق الاستمارة لأول مرة، وتقاربت النتائج بنسبة تصل إلى (88%)؛ ممّا يشير إلى ثبات الاستمارة وصلاحيتها للتحليل، كما اعتمدت الباحثة على قياس مدى ثبات الاستبانة من خلال إجراء معامل ألفا كرونباخ، والذي جاء أيضاً بدرجة عالية على مستوى الأداء ككل بقيمة (0.889).

متغيرات الدراسة

تمثلت متغيرات الدراسة الرئيسية في:

المتغيرات المستقلة: وتمثل في الإعلام الرقمي- تطبيقات خدمات الصحة النفسية

المتغيرات التابعة: وتمثل في "رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي

المتغيرات الوسيطة: وتمثل في "المتغيرات الديموغرافية التي تتعلق بالجنس، المستوى التعليمي، العمر، المنطقة السكنية.

الأساليب المستخدمة في المعالجة الإحصائية للبيانات:

بعد الانتهاء من جمع بيانات الدراسة، تم ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي، ثم معالجتها وتحليلها واستخراج النتائج الإحصائية؛ وذلك باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" (Statistical Package for Social Science) وقد تنوعت المتغيرات الإحصائية بين متغيرات اسمية Nominal، ومتغيرات ترتيبية Ordinal، ومتغيرات وزنبة Scale؛ وعلى هذا فقد قامت الباحثة بتطبيق المعاملات الإحصائية التي تُلائم كل متغير من هذه المتغيرات، وذلك من خلال استخدام الاختبارات والمعالجات الإحصائية التالية:

- التكرارات البسيطة. Frequency والنسب المئوية Percent.
- المتوسط الحسابي Mean والانحراف المعياري Std. Deviation.
- الوزن المرجح: ويستخدم لقياس وزن المتغيرات الترتيبية على وجه التحديد، وذلك للتعرف على القيمة الترتيبية لكل متغير، عبر حساب متوسط القيم الترتيبية.
- اختبار (Independent Samples T Test) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين والمعروف اختصارًا باختبار "ت" أو (T- Test).
- اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد (One Way ANOVA) والمعروف اختصارًا (ANOVA)، وذلك لقياس الفروق بين المتوسطات بين أكثر من مجموعتين.

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لدراسة شدة واتجاه العلاقة الارتباطية بين متغيرين من مستوى المسافة أو النسبة. وقد اعتبرت العلاقة ضعيفة إذا كانت قيمة المعامل أقل من 0.30، ومتوسطة إذا كانت ما بين 0.30:0.70، وقوية إذا كانت أكثر من 0.70.

• مستوى الدلالة المعتمد في هذه الدراسة:

اعتمدت الباحثة على مستوى دلالة يبلغ 0.05، لاعتبار الفروق ذات دلالة إحصائية من عدمه. وقد تم قبول نتائج الاختبارات الإحصائية عند درجة ثقة 95% فأكثر، أي عند مستوى معنوية 0.05 فأقل.

إجراءات الدراسة:

- 1- تحكيم أداة الدراسة واعتمادها من قبل المشرف العلمي، ثم رفعها من خلال الموقع الخاص بالجامعة بشأن اعتمادها من الجهات ذات العلاقة.
- 2- الحصول على خطاب تسهيل مهمة الباحث لتطبيق أداة الدراسة من وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي، بالجامعة.
- 3- ثم قامت الباحثة بتوزيع أداتي الدراسة الموجهة إلى عينة الدراسة بعد تصميمها إلكترونياً.
- 4- القيام بتطبيق أداة الدراسة (الاستبانة) على عينة الدراسة، والبالغ عددهم (200) شخص من المملكة العربية السعودية.
- 5- القيام بتفريغ الاستبانات والتأكد من اكتمالها وصلاحياتها للتحليل الإحصائي.
- 6- إجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة للتحقق من تساؤلات وفرضيات الدراسة.

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

تمهيد:

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بموضوع "دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي" من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها، وفيما يلي تفصيل لما سبق:-

أولاً: الإجابة عن تساؤلات الدراسة

السؤال الأول: هل لديك تجربة سابقة في التعامل مع المشاكل الصحية؟

جدول (2) التجربة السابقة في التعامل مع المشاكل الصحية		
التصنيف	التكرار	النسبة
نعم	60	30.0
لا	140	70.0
الإجمالي	200	100.0

يتضح من الجدول السابق أن نسبة من لم يكن لهم تجربة سابقة في التعامل مع المشاكل الصحية وكانت إجاباتهم (لا) جاءت بالمرتبة الأولى بتكرار (140) ونسبة مئوية (70%)، في حين كانت نسبة من كانت إجاباتهم (نعم) وتعاملوا من قبل مع المشاكل الصحية تقدر ب (30%) بواقع 60 مفردة.

المحور الأول/ تأثير الصحة النفسية على الفرد وأهمية الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي

- مدى وعي المشاركين عينة الدراسة بالصحة النفسية وأمراضها والمشاكل المرتبطة بها

جدول (3) مدى وعي المشاركين عينة الدراسة بالصحة النفسية وأمراضها والمشاكل المرتبطة بها		
التصنيف	التكرار	النسبة
نعم	59	29.5
إلى حد ما	115	57.5

13.0	26	لا
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن نسبة وعي المشاركين عينة الدراسة بالصحة النفسية وأمراضها والمشاكل المرتبطة بها كانت نسبة متوسطة؛ حيث جاءت نسبة من كانت نسبة الوعي لديهم (إلى حد ما) في المرتبة الأولى بنسبة (57.5%)، في حين كانت نسبة (نعم) في المرتبة الثانية بنسبة (29.5%)، وفي المرتبة الأخيرة جاءت من جاوبوا ب (لا) بنسبة (13%).

- مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة لأهمية لزيادة الوعي حول الصحة النفسية وأهميتها في المجتمع السعودي

جدول (4) مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة لأهمية لزيادة الوعي حول الصحة النفسية وأهميتها في المجتمع السعودي		
النسبة	التكرار	التصنيف
85	170	نعم
8	16	إلى حد ما
7	14	لا
100	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق اتفاق عينة الدراسة على أهمية زيادة الوعي حول الصحة النفسية وأهميتها في المجتمع السعودي؛ حيث جاءت نسبة من جاوبوا (نعم) في المرتبة الأولى بنسبة قدرها (85%)، ثم فئة (إلى حد ما) بنسبة (8%)، بينما جاءت نسبة من لا يرون أن ليس لها أهمية (لا) بنسبة ضئيلة (7%).

- المحور الثاني: دور الإعلام الرقمي وأهميته في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي
- مدى استخدام المشاركين عينة الدراسة للإعلام الرقمي للحصول على المعلومات الصحية النفسية

جدول (5) مدى استخدام المشاركين عينة الدراسة للإعلام الرقمي للحصول على المعلومات الصحية النفسية		
النسبة %	التكرار	التصنيف
75.5	151	نعم

24.5	49	لا
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن نسبة من يستخدمون الإعلام الرقمي للحصول على المعلومات حول

الصحة النفسية في المرتبة الأولى بنسبة (75.5%)، بينما كانت نسبة من قالوا (لا) أي أنهم لم يستخدموا الإعلام الرقمي في الحصول على المعلومات الصحية نسبة تقدر ب (24.5%).

- مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة للدور الذي يلعبه في الإعلام في التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم للأفراد والمجتمع

جدول (6) مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة للدور الذي يلعبه في الإعلام في التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم للأفراد والمجتمع		
النسبة %	التكرار	التصنيف
93.5	187	نعم
5.0	10	لا
1.5	3	لا أدري
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن المشاركين عينة الدراسة يرون أن الإعلام الرقمي يلعب دور هام في

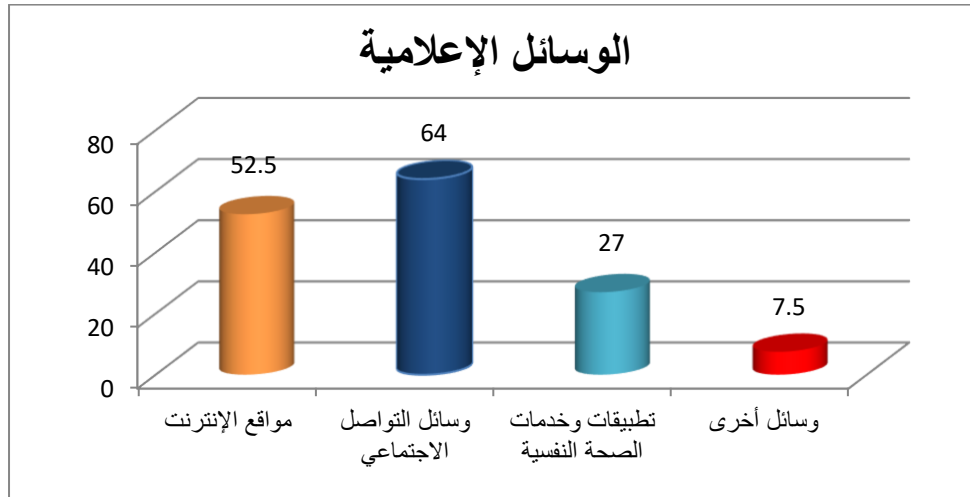
التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم للأفراد والمجتمع؛ حيث جاءت نسبة (نعم) بنسبة مئوية تقدر ب (93.5%)، بينما نسبة (لا) جاءت بنسبة (5%)، أما نسبة من ليس لهم رأي (لا أدري) جاءت بنسبة ضئيلة (1.5%).

- الوسائل الإعلامية الرقمية التي يستخدمها المشاركون عينة الدراسة بشكل رئيسي للحصول على معلومات صحية نفسية

جدول (7) مدى اعتقاد المشاركين عينة الدراسة للدور الذي يلعبه في الإعلام في التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم للأفراد والمجتمع			
الترتيب	النسبة %	التكرار	التصنيف
2	52.5	105	مواقع الانترنت

1	64	128	وسائل التواصل الاجتماعي
3	27	54	تطبيقات وخدمات الصحة النفسية
	7.5	15	وسائل أخرى

ن=200



شكل (1) الوسائل الإعلامية التي يعتمد عليها المشاركون في الحصول على المعلومات والأخبار

يتضح من الجدول السابق والرسم البياني أن المشاركين عينة الدراسة يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي في المقام الأول للحصول على المعلومات حول الصحة النفسية وذلك بنسبة قدرها (64%)، بينما جاءت مواقع الانترنت بشكل عام في المرتبة الثانية بنسبة (52.5%)، ثم تطبيقات خدمات الصحة النفسية في المرتبة الثالثة بنسبة قدرها (27%)، بينما جاءت وسائل أخرى في المرتبة الأخيرة بنسبة (7.5%) وتمثلت تلك الوسائل في التلفزيون والبرامج التلفزيونية.

- مدى استفادة المشاركين عينة الدراسة من المحتوى المقدم عن الصحة النفسية في الإعلام الرقمي.

جدول (8) مدى استفادة المشاركين عينة الدراسة من المحتوى المقدم عن الصحة النفسية في الإعلام الرقمي.		
النسبة %	التكرار	التصنيف
38.5	77	نعم
51.5	103	لا
10.0	20	لا أدري

100.0	200	الإجمالي
-------	-----	----------

يتضح من الجدول السابق أن ما يوازي المنتصف من المشاركين عينة الدراسة لم يستفادوا من المحتوى

المقدم عن الصحة النفسية في الإعلام الرقمي وكانت إجاباتهم لا بنسبة قدرها (51.5%)

- مدى اعتقاد المبحوثين عينة الدراسة حول مدى مساهمة الإعلانات والحملات الترويجية المتعلقة بالصحة النفسية المقدمة بالإعلان الرقمي في تثقيف الناس وزيادة الوعي بينهما

جدول (9) مدى اعتقاد المبحوثين عينة الدراسة حول مدى مساهمة الإعلانات والحملات الترويجية المتعلقة بالصحة النفسية المقدمة بالإعلان الرقمي في تثقيف الناس وزيادة الوعي بينهم		
النسبة %	التكرار	التصنيف
94.5	189	نعم
5.5	11	لا
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن المشاركين عينة الدراسة يرون أن الإعلانات والحملات الترويجية المتعلقة

بالصحة النفسية المقدمة بالإعلان الرقمي تساهم بدرجة كبيرة في تثقيف الناس وزيادة الوعي لديهم حول الصحة

النفسية؛ حيث جاءت نسبة من كانت إجاباتهم (نعم) في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها (94.5%)، بينما كانت

نسبة من جاءت إجاباتهم (لا) قدرها (5.5%).

- مدى علم المشاركين عينة الدراسة بإتاحة خدمات الصحة النفسية على الانترنت بالمملكة العربية السعودية

جدول (10) مدى علم المشاركين عينة الدراسة بإتاحة خدمات الصحة النفسية على الانترنت بالمملكة العربية السعودية		
النسبة %	التكرار	التصنيف
42.5	85	نعم
57.5	115	لا
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن الغالبية العظمى من المشاركين عينة الدراسة لم يكونوا يعلموا أن هناك

خدمات للصحة النفسية على الانترنت خاصة بالمملكة العربية السعودية؛ حيث جاءت نسبة من جاءت إجاباتهم

(لا) في المرتبة الأولى بنسبة قدرها (57.5%)، أما نسبة من جاءت إجاباتهم ب(نعم) في المرتبة الثانية بنسبة (42.5%).

- مدى تجربة المشاركين لتطبيقات خدمات الصحة النفسية في الماضي (سؤال إحالة)

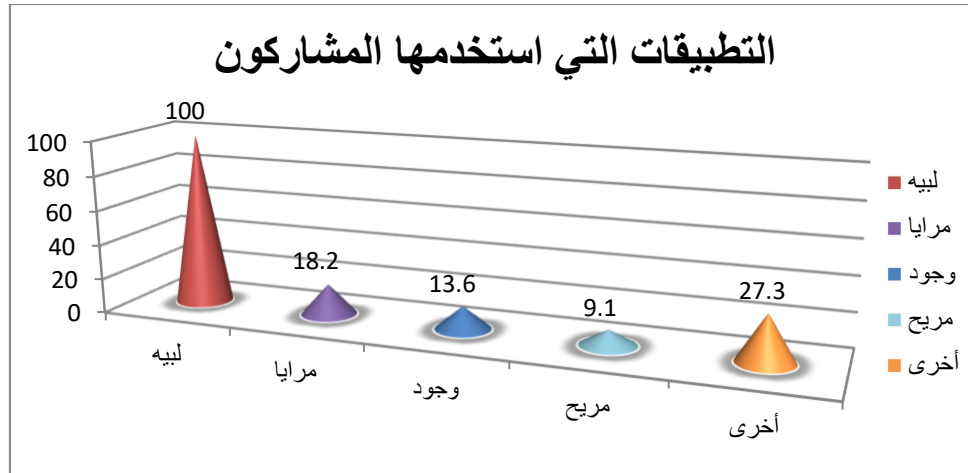
جدول (11) مدى تجربة المشاركين لتطبيقات خدمات الصحة النفسية في الماضي		
التصنيف	التكرار	النسبة %
نعم	22	11
لا	178	89
الإجمالي	200	100.0

يتضح من الجدول السابق أن نسبة من جربوا بالفعل تطبيقات خدمات الصحة النفسية على الانترنت من المشاركين عينة الدراسة كانت (11%)، بينما جاءت النسبة الأكبر لمن لم يجرب أو يستخدم تطبيقات الخدمات الصحة النفسية عبر الانترنت بنسبة مئوية قدرها (89%).

- المحور الثالث: دور الإعلام الرقمي وتأثير تطبيقات خدمات الصحة النفسية في رفع الوعي في المملكة العربية السعودية
- التطبيقات التي قام بتجربتها المشاركون (عينة الدراسة)

جدول (12) التطبيقات التي قام بتجربتها المشاركون (عينة الدراسة)			
التصنيف	التكرار	النسبة %	الترتيب
لبيه	22	100	1
مرايا	4	18.2	3
وجود	3	13.6	4
مريح	2	9.1	5
أخرى	6	27.3	2

* (ن=22)



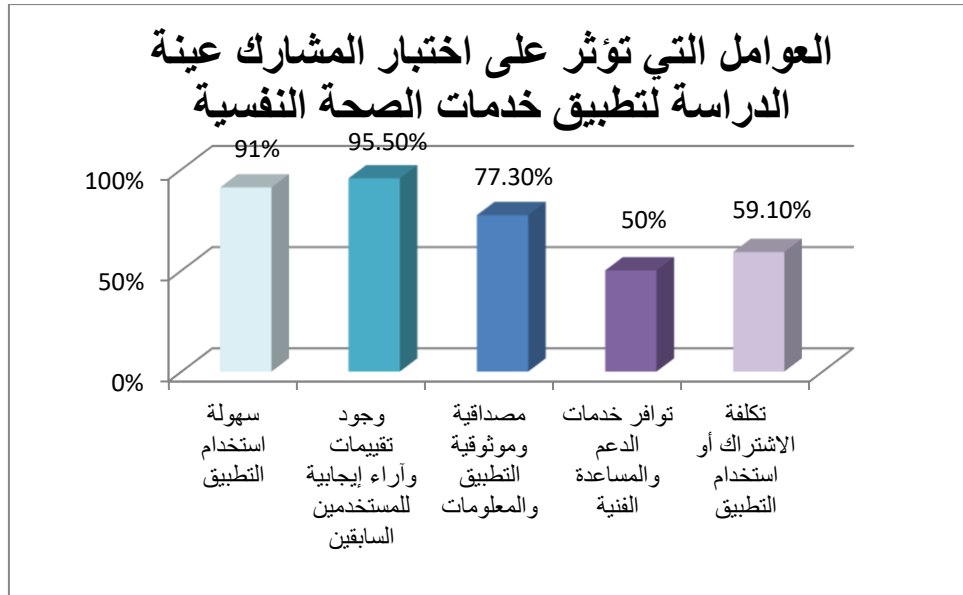
شكل (2) التطبيقات التي يستخدمها المشاركون

يتضح من الجدول السابق والرسم البياني أن أكثر تطبيقات الصحة النفسية استخدامًا من قبل المشاركين هو تطبيق (لبيه) حيث جاء في المرتبة الأولى بنسبة استخدام (100%)، بينما جاءت مجموعة من التطبيقات (الأخرى) في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (27.3%)، ولم يذكر المشاركون أي معلومات عن هذه التطبيقات؛ في حين جاء تطبيق (مرايا) في الترتيب الثالث بنسبة مئوية قدرها (18.2%)، وفي المرتبة الرابعة جاء تطبيق (وجود) بنسبة قدرها (13.6%)، وفي المرتبة الخامسة والأخيرة جاء تطبيق (مريح) بنسبة مئوية قدرها (9.1%).

- العوامل التي تؤثر على اختبار المشاركون عينة الدراسة لتطبيق خدمات الصحة النفسية

جدول (13) العوامل التي تؤثر على اختبار المشاركون عينة الدراسة لتطبيق خدمات الصحة النفسية			
الترتيب	النسبة %	التكرار	التصنيف
2	91	20	سهولة استخدام التطبيق
1	95.5	21	وجود تقييمات وآراء إيجابية للمستخدمين السابقين
3	77.3	17	مصدقية وموثوقية التطبيق والمعلومات
5	50	11	توافر خدمات الدعم والمساعدة الفنية
4	59.1	13	تكلفة الاشتراك أو استخدام التطبيق

(ن=22)



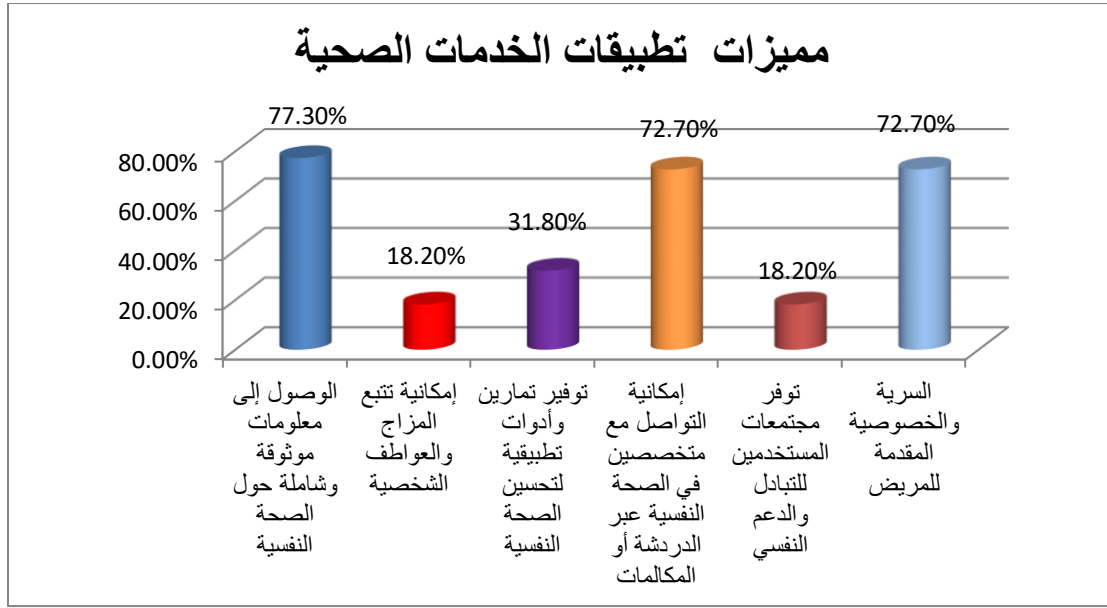
شكل (3) العوامل التي تؤثر على اختبار المشارك عينة الدراسة لتطبيق خدمات الصحة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن من أهم العوامل التي تؤثر على اختيار المشاركين عينة الدراسة لتطبيق خدمات الصحة النفسية، تمثل في "وجود تقييمات وآراء إيجابية للمستخدمين السابقين" بنسبة مئوية قدرها (95.5%)، في حين جاءت "سهولة استخدام التطبيق" في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (91%)، ثم "مصدقية وموثوقية التطبيق والمعلومات" في المرتبة الثالثة بنسبة (77.30%)، في حين جاء عامل "تكلفة الاشتراك أو استخدام التطبيق" في المرتبة الرابعة بنسبة (59.10%)، بينما جاء عامل "توافر خدمات الدعم والمساعدة الفنية" في المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة مئوية قدرها (50%).

• المميزات التي أعجبت المشارك في التطبيقات التي اختارها

جدول (14) المميزات التي أعجبت المشارك في التطبيقات التي اختارها			
الترتيب	النسبة %	التكرار	التصنيف
1	77.3	17	الوصول إلى معلومات موثوقة وشاملة حول الصحة النفسية
4	18.2	4	إمكانية تتبع المزاج والعواطف الشخصية
3	31.8	7	توفير تمارين وأدوات تطبيقية لتحسين الصحة النفسية
2	72.7	16	إمكانية التواصل مع متخصصين في الصحة النفسية عبر الدردشة أو المكالمات
4	18.2	4	توفر مجتمعات المستخدمين للتبادل والدعم النفسي
2	72.7	16	السرية والخصوصية المقدمة للمريض

*ن=22)



شكل (4) مميزات تطبيقات الصحة النفسية

يتضح من الجدول السابق والرسم البياني أن من أهم مميزات تطبيقات خدمات الصحة النفسية التي قاموا بتجربتها كانت "الوصول إلى المعلومات موثوقة وشاملة حول الصحة النفسية" في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها (77.30%)، في حين جاءت ميزتا "السرية والخصوصية المقدمة للمريض" و "إمكانية التواصل مع متخصصين في الصحة النفسية عبر الدردشة أو المكالمات" في الترتيب الثاني بنسبة مئوية متساوية قدرها (72.70%)، ثم ميزة "توفير تمارين وأدوات تطبيقية لتحسين الصحة النفسية" في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (31.80%)، في حين جاءت ميزتا "إمكانية تتبع المزاج والعواطف الشخصية" و "توفر مجتمعات المستخدمين للتبادل والدعم النفسي" في المرتبة الرابعة والأخيرة بنسبة مئوية متساوية قدرها (18.20%).

- مدى استفادة المشاركين عينة الدراسة من استخدام تلك التطبيقات في تحسين صحته النفسية

جدول (15) مدى استفادة المشاركين عينة الدراسة من استخدام تلك التطبيقات في تحسين صحته النفسية		
النسبة %	التكرار	التصنيف
72.7	16	نعم
27.3	6	لا
100.0	22	الإجمالي

*ن=22)

يتضح من الجدول السابق أن المشاركين المستخدمين لتطبيقات خدمات الصحة النفسية استفادوا بدرجة كبيرة من هذه التطبيقات في تحسين صحتهم النفسية، حيث جاءت الإجابة ب (نعم) في المرتبة الأولى بنسبة قدرها (72.7%)، بينما كانت نسبة الذين لم يستفادوا من تلك التطبيقات وكانت إجاباتهم (لا) نسبة قدرها (27.3%).

- هل تنصح بتجربة تطبيقات خدمات الصحة النفسية للآخرين

جدول (16) هل تنصح بتجربة تطبيقات خدمات الصحة النفسية للآخرين.		
النسبة %	التكرار	التصنيف
95.5	21	نعم
4.5	1	لا
100.0	22	الإجمالي

*ن= (22)

يتضح من الجدول السابق أن المشاركين المستخدمين لتطبيقات الصحة النفسية ينصحون باقي أفراد المجتمع بتجربة تطبيقات الخدمات الصحية النفسية بشكل كبير؛ حيث جاءت نسبة من قالوا (نعم) في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها (95.5%)، ونسبة من كانت إجاباتهم (لا) تساوي (4.5%).

- المحور الرابع: تأثير الإعلام الرقمي في زيادة الوعي في المجتمع السعودي بالصحة النفسية
- مدى اعتقاد المبحوثين عينة الدراسة حول وجوب إتاحة الخدمات النفسية والعلاج النفسي من خلال الإعلام الرقمي بشكل مناسب وبأسعار معقولة للجميع

جدول (17) مدى اعتقاد المبحوثين عينة الدراسة حول وجوب إتاحة الخدمات النفسية والعلاج النفسي من خلال الإعلام الرقمي بشكل مناسب وبأسعار معقولة للجميع		
النسبة %	التكرار	التصنيف
94.5	189	نعم
5.5	11	لا
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن المشاركين عينة الدراسة يرون وجوب إتاحة الخدمات النفسية والعلاج النفسي من خلال الإعلام الرقمي بشكل مناسب وبأسعار معقولة للجميع في المرتبة الأولى (نعم) قدرها (94.5%)، ونسبة من أجابوا ب (لا) نسبة ضئيلة قدرها (5.5%).

- مدى ملاحظة المشاركين عينة الدراسة الزيادة في وعي المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد

انتشار وسائل الإعلام الرقمي

جدول (18) مدى ملاحظة المشاركين عينة الدراسة الزيادة في وعي المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي		
التصنيف	التكرار	النسبة %
نعم	95	47.5
إلى حد ما	80	40.0
لا	25	12.5
الإجمالي	200	100.0

يتضح من الجداول السابق أن نسبة من لاحظوا أن هناك زيادة في نسبة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار الإعلام الرقمي ب (نعم) قدرها (47.5%)، ونسبة من لاحظوا أن (الزيادة إلى حد ما) كانت قدرها (40%)، ونسبة من لم يلاحظوا أي زيادة في الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار الإعلام الرقمي نسبة ضئيلة قدرها (12.5%).

- رأي المشاركين عين الدراسة حول تعامل المجتمع السعودي الآن بشكل أفضل مع قضايا الصحة

النفسية مقارنة ببضع سنوات قبلها

جدول (19) رأي المشاركين عين الدراسة حول تعامل المجتمع السعودي الآن بشكل أفضل مع قضايا الصحة النفسية مقارنة ببضع سنوات قبلها		
التصنيف	التكرار	النسبة %
نعم، هناك تحسن كبير	71	35.5
نعم، ولكن التحسن طفيف	104	52.0
لا، التعامل لم يتغير بشكل كافٍ	18	9.0

3.5	7	لا أدري
100.0	200	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن نسبة من يرون أن هناك تحسن ولكن طفيف في تعامل المجتمع السعودي الآن بشكل أفضل مع قضايا الصحة النفسية مقارنة ببضع سنوات قبلها في المرتبة الأولى بنسبة (52%)، بينما جاءوا فئة من يرون أن هناك تحسن كبير في المرتبة الثانية بنسبة (35%)، ونسبة من يرى أن التعامل لم يتغير بشكل كافٍ في المرتبة الثالثة بنسبة (9%)، وفي المرتبة الأخيرة نسبة من لا رأي لهم (لا أدري) بنسبة ضئيلة (3.5%).

• المقترحات والملاحظات التي يرغب المشاركون في مشاركتها لرفع الوعي وتطوير الإعلام الرقمي والصحة النفسية في رؤية 2030 في المملكة العربية السعودية

أولاً: فيما يخص الملاحظات: تتلخص النقاط التي لاحظها المشاركون في:-

- يرى المشاركون أن هناك اختلاف في المدارس فالصحة النفسية و تنوعها ممكن أن يكون سلاح ذو حدين في التعامل مع مشاكل الصحة النفسية والتعرف عليها من خلال الإعلام الرقمي، ذلك من الممكن أن يكون التحدي الأكبر بخصوص هذا الموضوع.

- كمل لاحظ المشاركون في بعض الأحيان عبر مواقع التواصل الاجتماعي تشخيص الاشخاص من أنفسهم عن أمراض نفسية بدون زيارة أو استشارة اي اخصائي وهذا تساهل كبير بالصحة النفسية

ثانياً: فيما يخص المقترحات: تدور المقترحات التي اقترحها المشاركون في البحث لرفع الوعي وتطوير الإعلام حول الصحة النفسية في:

- ضرورة التوعية بأهمية الصحة النفسية من خلال زيادة الحملات لتوعية المجتمع.

- ضرورة توافر منصات رسمية و انتشارها بشكل أكبر و أفضل و بأسعار منطقية من الممكن أن يكون حلاً لهذه المشكلة؛ حيث من المعلوم لديكم أن الطب النفسي يعتمد بشكل كبير على التعامل مع العميل بشكل مباشر و هذا من الصعب تحقيقه في الإعلام الرقمي بشكل دقيق.

- ضرورة أن يكون هناك طبيب نفسي لكل صاحب مؤسسة حكومية كانت او قطاع خاص، للشعور بما يحتاجه الأيدي العاملة من موظفين أو ما هم دون ذلك .
- ضرورة إضافة مواد تعليمية في المدارس لتوضيح أهمية الصحة النفسية.
- إجراء تقييمات واختبارات مهنية للأخصائي النفسي.
- زيادة الرقابة على ما يُنشر فيما يخص الصحة النفسية؛ لأن هناك العديد من الأشخاص غير مؤهلين وينشرون معلومات غير دقيقة، كما يمكن تناول مواضيع الاضطرابات النفسية في الدراما و الأفلام زيادة الاعلانات والوعي النفسي من خلال استغلال اليوم العالمي للصحة النفسية
- يجب تكثيف الخدمات الصحية النفسية في جميع المناطق خاصة النامية وتكثيف الوعي في الاعلام الرقمي و جميع وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق المؤثرين. والقنوات الرقمية؛ حتى يزيد الوعي الأسري والمجتمع السعودي خاصة وخاصة بعد ازدياد ضغوطات الحياه والأمراض النفسية في المجتمع، وخاصة المراهقين.

ثانيًا: اختبار صحة فروض الدراسة

- الفرض الأول: توجد علاقة ذات دلالة بين اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي.

جدول (20) معامل الارتباط لقياس العلاقة بين اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي				
زيادة الوعي لدى المجتمع السعودي				المتغيرات
الدلالة	العدد	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية
دالة	200	0.000	.436**	

يتضح من بيانات الجدول السابق إلى الآتي:

وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين بين اهتمام المجتمع السعودي بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية؛ حيث بلغ معامل

الارتباط (0.436^{**})، وهي دالة عند مستوى معنوية (0.000)، وهي علاقة طردية إيجابية متوسطة، أي كلما زاد اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية زاد الوعي لديهم حول الصحة النفسية، والعكس بالعكس.

الفرض الثاني: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ثقافة الوعي بالصحة العامة والصحة النفسية ودرجة التعامل مع مشاكل الصحة النفسية.

جدول (21) معامل الارتباط لقياس العلاقة بين اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية وزيادة الوعي لدى المجتمع السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي				
درجة التعامل مع مشاكل الصحة النفسية				المتغيرات
الدالة	العدد	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ثقافة الوعي بالصحة العامة والصحة النفسية
دالة	200	0.000	.261**	

يتضح من الجدول السابق الآتي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة ثقافة الوعي بالصحة العامة والصحة النفسية ودرجة التعامل مع مشاكل الصحة النفسية؛ حيث بلغ معامل الارتباط (0.261^{**})، وهي دالة عند مستوى معنوية (0.000)، وهي علاقة طردية إيجابية ولكنها ضعيفة، أي كلما زاد اهتمام المجتمع السعودي بقضايا الصحة النفسية زاد الوعي لديهم حول الصحة النفسية، والعكس بالعكس.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين تعزي للمتغيرات الديموغرافية (الجنس- العمر- المستوى التعليمي- المنطقة).

وينبثق من هذا الفرض عدة فروض فرعية كما يلي:-

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين تعزي للمتغير الجنس

جدول (22) نتائج اختبار T. Test لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين تعزي للمتغير الجنس.							
المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig

0.267	198	1.112	.440	1.26	165	ذكر	درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين
			.382	1.17	35	أنثى	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية؛ حيث بلغت قيمة (ت) (1,112)، وهي غير دالة عند مستوى معنوية (0,267)، أي أنه ليس هناك اختلافات بين المبحوثين عينة الدراسة وفقاً للجنس في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي.
- ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى

المبحوثين تعزي للمتغير العمر

جدول (23) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لديهم تعزي لمتغير العمر							
المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
درجة استخدام الإعلام الرقمي	أقل من 18 عامًا	9	1.44	.527	0.894	4 195	0.469
	بين 18 و 25 عامًا	80	1.20	.403			
	بين 26 و 35 عامًا	71	1.28	.453			
	بين 36 و 45 عامًا	29	1.21	.412			
	أكثر من 45 عامًا	11	1.27	.467			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أظهر استخدام اختبار "ف" عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية ومتغير العمر؛ حيث بلغت قيمة (ف) (0,890)، وهي غير دالة عند مستوى معنوية (0,469)، أي أنه ليس هناك اختلافات بين المبحوثين عينة الدراسة على اختلاف مستوياتهم العمرية في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي.

ثالثًا: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى

المبحوثين تعزي للمتغير المستوى التعليمي.

جدول (24) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لديهم تعزي للمتغير المستوى التعليمي							
المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
درجة استخدام الإعلام الرقمي	ثانوية أو أقل	40	1.40	.496	3.098	4 195	0.028
	بكالوريوس	116	1.21	.407			
	دبلوم	35	1.26	.443			
	دراسات عليا	9	1.00	.000			

تُشير بيانات الجدول السابق إلى ما يلي:

- أظهر استخدام اختبار "ف" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية ومتغير المستوى التعليمي؛ حيث بلغت قيمة (ف) (3,098)، وهي دالة عند مستوى معنوية (0,028)، أي أنه هناك اختلافات وفروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة على اختلاف مستوياتهم التعليمية في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي، وذلك لصالح المستوى التعليمي ثانوية أو أقل.

رابعًا: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى

المبحوثين تعزي للمتغير المنطقة السكنية

جدول (25) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لديهم تعزي للمتغير المنطقة السكنية							
المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
درجة استخدام الإعلام الرقمي	المنطقة الغربية	55	1.24	.429	0.592	4 195	0.669
	المنطقة الوسطى	97	1.26	.440			
	المنطقة الشرقية	17	1.35	.493			
	المنطقة الشمالية	17	1.18	.393			
	المنطقة الجنوبية	14	1.14	.363			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أظهر استخدام اختبار "ف" عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم للإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية ومتغير المنطقة السكنية؛ حيث بلغت قيمة (ف) (3,098)، وهي دالة عند مستوى معنوية (0,028)، أي أنه ليس هناك اختلافات بين المبحوثين عينة الدراسة على اختلاف مناطق سكنهم في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي.
- ومن النتائج السابقة: يثبت صحة الفرض جزئيًا والقائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام الإعلام الرقمي لرفع الوعي بالصحة النفسية لدى المبحوثين تعزي للمتغيرات الديموغرافية"
- الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة في درجة استخدام تطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي للمتغيرات الديموغرافية. وينبثق من هذا الفرض عدة فروض فرعية كما يلي:-

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة في درجة استخدام تطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي لمتغير الجنس

جدول (26) نتائج اختبار T. Test لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين في درجة استخدامهم لتطبيقات الصحة النفسية تعزي للمتغير الجنس							
المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
درجة استخدام تطبيقات الصحة النفسية	ذكر	165	1.90	.297	1.740	198	0.083
	أنثى	35	1.80	.406			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم لتطبيقات الصحة النفسية؛ حيث بلغت قيمة (ت) (1,740)، وهي غير دالة عند مستوى معنوية (0,083)، أي أنه ليس هناك اختلافات بين المبحوثين عينة الدراسة وفقًا للجنس في درجة استخدامهم لتطبيقات الصحة النفسية.

ثانيًا: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة في درجة استخدام تطبيقات خدمات

الصحة النفسية تعزي لمتغير العمر

جدول (27) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي لمتغير العمر

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
درجة استخدام خدمات الصحة النفسية	أقل من 18 عامًا	9	1.67	.500	1.721	4 195	0.147
	بين 18 و 25 عامًا	80	1.90	.302			
	بين 26 و 35 عامًا	71	1.87	.335			
	بين 36 و 45 عامًا	29	1.97	.186			
	أكثر من 45 عامًا	11	1.82	.405			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أظهر استخدام اختبار "ف" عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية و متغير العمر؛ حيث بلغت قيمة (ف) (1,721)، وهي غير دالة عند مستوى معنوية (0,147)، أي أنه ليس هناك اختلافات بين المبحوثين عينة الدراسة على اختلاف مستوياتهم العمرية في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي.

ثالثًا: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة في درجة استخدام تطبيقات خدمات

الصحة النفسية تعزي لمتغير المستوى التعليمي

جدول (28) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
---------	------------------	-------	-----------------	-------------------	--------	-----------------	--------------------

0.112	4 195	2.021	.362	1.85	40	ثانوية أو أقل	درجة استخدام الإعلام الرقمي
			.306	1.90	116	بكالوريوس	
			.236	1.94	35	دبلوم	
			.500	1.67	9	دراسات عليا	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أظهر استخدام اختبار "ف" عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية ومتغير المستوى التعليمي؛ حيث بلغت قيمة (ف) (2,021)، وهي غير دالة عند مستوى معنوية (0,112)، أي أنه ليس هناك اختلافات وفروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة على اختلاف مستوياتهم التعليمية في درجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية.

رابعاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين عينة الدراسة في درجة استخدام تطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي لمتغير المنطقة السكنية

جدول (29) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لقياس دلالة الفروق بين المبحوثين محل الدراسة في درجة استخدامهم لخدمات تطبيقات الصحة النفسية تعزي لمتغير المنطقة السكنية							
المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة f	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
درجة استخدام الإعلام الرقمي	المنطقة الغربية	55	1.93	.262	0.900	4 195	0.465
	المنطقة الوسطى	97	1.85	.363			
	المنطقة الشرقية	17	1.94	.243			
	المنطقة الشمالية	17	1.94	.243			
	المنطقة الجنوبية	14	1.86	.363			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أظهر استخدام اختبار "ف" عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين فيما يتعلق بدرجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية ومتغير المنطقة السكنية؛ حيث بلغت قيمة (ف) (0,900)، وهي دالة عند مستوى معنوية (0,465)، أي أنه ليس هناك اختلافات بين المبحوثين عينة الدراسة على اختلاف مناطق سكنهم في درجة استخدامهم لتطبيقات خدمات الصحة النفسية.

**** ومن النتائج السابقة: يثبت عدم صحة الفرض والقائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام المبحوثين عينة الدراسة لتطبيقات خدمات الصحة النفسية تعزي للمتغيرات الديموغرافية".**

خاتمة

النتائج العامة للدراسة

بناء على النتائج والتحليل اتضح أن أهمية الصحة النفسية للفرد، لم يكن لأغلب المشاركين أي تجارب أو مشاكل صحية سابقة، وبالرغم أن أغلبهم لم يرى بأن لديه الوعي الكافي عن الصحة النفسية ومشاكلها؛ بل أن الأغلبية مازال يرى بأن هناك حاجة ماسة لنشر الوعي بالصحة النفسية؛ مما قد يدل بأن النسبة الممتثلة بال ٨٥ ٪ تقريباً قد يكون لديهم مشاكل صحية نفسية لم يكونوا بعلم عنها لنقص الوعي، ولكن تبين أن الإعلام الرقمي يلعب دوراً هاماً في زيادة الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي بنسبة كبيرة من المشاركين (٩٣ ٪) يعتقدون أن الإعلانات والحملات الترويجية على الإعلام الرقمي تساهم في زيادة الوعي، و (٩٤ ٪) يرون أنها قد تساهم، ربما هذا يعكس أهمية الإعلانات والحملات الترويجية في نشر المعلومات الصحية النفسية وتوعية

الأفراد، ومع ذلك تبين أيضًا أن هناك حاجة لزيادة الوعي بالخدمات الصحية النفسية المتاحة عبر الإنترنت في المجتمع السعودي، وأن فقط (٤٢٪) من المشاركين كانوا على علم بهذه الخدمات، بينما (٥٨٪) لم يكونوا على علم بها، وهذا يُشير إلى أن هناك حاجة لمزيد من الترويج والتوعية بالخدمات النفسية المتاحة عبر الإنترنت لزيادة الوصول إليها واستخدامها.

بالنسبة لتجربة استخدام تطبيقات خدمات الصحة النفسية، فإن النسبة المئوية من المشاركين الذين قاموا بتجربة استخدامها كانت منخفضة، في حين أن النسبة المئوية الأكبر لم تقم بتجربة أي تطبيقات؛ وهذا يُشير إلى أنه على الرغم من توفر هذه التطبيقات، إلا أن الأفراد لم يقوموا بتجربتها بشكل كبير قد يكون هناك حاجة لزيادة الوعي بفوائد استخدام هذه التطبيقات وتشجيع الأفراد على تجربتها، كما يظهر من النتائج أن مواقع الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي هي الوسائل الرئيسية التي يستخدمها الأفراد في المجتمع السعودي؛ للحصول على معلومات الصحة النفسية بنسبة كبيرة من المشاركين ويستخدمون هذه الوسائل للحصول على المعلومات الصحية النفسية بشكل كبير؛ وهذا يشير إلى انتشار استخدام الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي كوسائل رئيسية للوصول إلى المعلومات حول الصحة النفسية في المجتمع السعودي.

وبشكل عام، يمكن الاستنتاج من التحليل أن الإعلام الرقمي له تأثير إيجابي في زيادة الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي؛ ومع ذلك لا يزال هناك حاجة لزيادة الوعي بالخدمات النفسية المتاحة عبر الإنترنت وتشجيع استخدامها، فضلاً عن توفير هذه الخدمات بأسعار معقولة للجميع، قد يكون هناك تحسن ملحوظ في التعامل مع قضايا الصحة النفسية في المجتمع السعودي، ولكن هناك حاجة لدراسات أكثر تفصيلاً. لتقييم هذا التحسن وتحديد المزيد من الاحتياجات والتحسينات المحتملة.

التوصيات

- ضرورة التوعية بأهمية الصحة النفسية من خلال زيادة الحملات لتوعية المجتمع.
- ضرورة توافر منصات رسمية وانتشارها بشكل أكبر و أفضل و بأسعار منطقية من الممكن أن يكون حلاً لهذه المشكلة حيث من المعلوم لديكم أن الطب النفسي يعتمد بشكل كبير على التعامل مع العميل بشكل مباشر وهذا من الصعب تحقيقه في الإعلام الرقمي بشكل دقيق.

- ضرورة أن يكون هناك طبيب نفسي لكل صاحب مؤسسة حكومية كانت أو قطاع خاص، للشعور بما يحتاجه الأيدي العاملة من موظفين أو ما هم دون ذلك.
- ضرورة إضافة مواد تعليمية في المدارس لتوضيح أهمية الصحة النفسية.
- إجراء تقييمات واختبارات مهنية للأخصائي النفسي.
- زيادة الرقابة على ما ينشر فيما يخص الصحة النفسية؛ لأن هناك العديد من الأشخاص غير مؤهلين وينشرون معلومات غير دقيقة تناول مواضيع الاضطرابات النفسية في الدراما و الأفلام زيادة الإعلانات والوعي النفسي من خلال استغلال اليوم العالمي للصحة النفسية.
- يجب تكثيف الخدمات الصحية النفسية في جميع المناطق خاصة النامية وتكثيف الوعي في الإعلام الرقمي وجميع التواصل الاجتماعي والسوشيال ميديا عن طريق المؤثرين والقنوات الرقمية؛ حتى يزيد الوعي الأسري والمجتمع السعودي خاصة وبعد ازدياد ضغوطات الحياة والأمراض النفسية في المجتمع، وخاصة المراهقين.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- حنان حسن السروجي (2023) مجلة اتحاد الجامعات العربية – العدد ١١ ، صفحة ٢٦٧
- قوعيش جمال الدين (2017) ، التربية الإعلامية و الإعلام الرقمي مبحث في التحديات و الاستراتيجيات
- مجلة الرسالة للدراسات و البحوث الإنسانية – مجلة 02، العدد 03
- سعد بن عبدالقادر القويعي (2022). الإعلام الرقمي. موقع الجزيرة.
- عبد الله العمري، سارة الحميدي (2022). دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي الصحي النفسي لدى الشباب
- السعودي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في 6(2).

فهد الشميمري (2011)، التربية الإعلامية، مصر: دار اقرأ الإعلامية.

محمد العنزي ونورة العنزي. (2019). دور الإعلام الرقمي في تعزيز الصحة النفسية للمرأة السعودية". مجلة

العلوم الإنسانية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية 28(2).

محمد عبدالله العبيسات، ص.، صلاح، زايد خليف اللصاصمة &، أمانة. (2022). أثر استخدام مواقع التواصل

الاجتماعي على جودة الصحة النفسية لدى عينة من أفراد المجتمع الأردني في ضوء جائحة-Covid

19. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. 259-300، 87(1)،

المساوي، م. ط. ع &، محمد طلال عباس. (2020). اتجاهات الجمهور السعودي نحو دور وسائل الإعلام الجديد

في نشر الوعي الصحي لديهم دراسة ميدانية بالتطبيق على الأزمة الصحية لفيروس كورونا المستجد

(كوفيد 19). (المجلة العلمية لبحوث العلاقات العامة والإعلان. 141-197، 20(20)، 2020،

موقع منظمة الصحة العالمية، (2022). متاح على: <https://www.who.int/ar>

نايف بن عبدالعزيز بن محمد آل سعود (2014). تأثير وسائل الإعلام ودورها في زيادة الوعي الصحي. مجلة كلية

الآداب. 26(3)، 305-257

ابولون حنيف اعرف بلوق (2023).

المراجع الأجنبية

Characteristics of Mental Health. (2004). 5th Edition, American Institute for Preventive Medicine.

Elizabeth Plumptre. (2023). Why Is Mental Health Important?. Medically reviewed.

Nayyar, S., & Watson, W. T. (2016, January). Digital media and society implications in a hyperconnected era. In *World Economic Forum* (pp. 1-64).

- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health promotion international*, 34(5), 981-991.
- Sasseville, M., LeBlanc, A., Boucher, M., Dugas, M., Mbemba, G., Tchunte, J.,... & Gagnon, M. P. (2021). Digital health interventions for the management of mental health in people with chronic diseases: a rapid review. *BMJ open*, 11(4), e044437.
- Torous, J., Myrick, K. J., Rauseo-Ricupero, N., & Firth, J. (2020). Digital mental health and COVID-19: using technology today to accelerate the curve on access and quality tomorrow. *JMIR mental health*, 7(3), e18848.
- van Orden, Kraaijeveld et. al. (2022). Preliminary effects of a digital mental health intervention for depression and anxiety. *Clinical eHealth*, 5, 44-51
- Van Orden, M. L., Kraaijeveld, J. C., Spijker, A. T., Silven, A. V., Bonten, T. N., Chavannes, N. H., & van Dijke, A. (2022). Evaluating the first results of a need-driven digital mental health intervention for depression and anxiety; an exploratory study. *Clinical eHealth*, 5, 44-51.

ملحق الدراسة

ملحق (1) قائمة بأسماء محكمين الاستبانة

الاسم	المسمى الوظيفي
د / شيرين كدواني،	عميدة كلية الإعلام و التسويق بجامعة ميدأوشن
د / مهيتاب الرفاعي،	أستاذة الإعلام الرقمي، كلية الإعلام و التسويق بجامعة ميدأوشن، و مشرفة البحث.
د /محمد عويس،	أستاذة الإعلام الرقم، كلية الإعلام و التسويق بجامعة ميدأوشن الذكية، مدرس الصحافة و الإعلام بجامعة القاهرة.

ملحق (2) استمارة الاستبيان

الاستبيان

الطالبة: تغريد أحمد

دور الاعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي

قسم 1 من 6

مرحباً بكم

يهدف هذا الاستبيان للتعرف على الدور الذي يلعبه الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي. و نرجو منكم الباحثة مساعدكم بالإجابة على الأسئلة التالية بكل صراحة و شفافية عن جميع فقرات و يستغرق الاستبيان حوالي 5-10 دقائق فقط. ، كما أن الاستجابات التي سوف تقدمونها ستعامل أيضاً بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط فأن تعاونكم واهتمامكم بالأجابة على فقرات الاستبانة بدقه و موضوعيه يعكس واقع حال الدراسة و اثراؤها بالتوصيات .. نثق بأرائكم وستكون هذه الآراء موضع اعتزاز وتقدير الباحثة

قسم 2 من 6

البيانات الديموغرافية:

الجنس :

- ذكر
- أنثى

العمر:

- أقل من 18 عاماً
- بين 18 و 25 عاماً
- بين 26 و 35 عاماً

- بين 36 و 45 عاماً
- أكثر من 45 عاماً

المنطقة:

- المنطقة الغربية
- المنطقة الوسطى
- المنطقة الشرقية
- المنطقة الشمالية
- المنطقة الجنوبية

المستوى التعليمي :

- ثانويه أو أقل
- بكالوريوس
- دبلوم
- دراسات عليا

قسم 3 من 6

هل لديك تجربه سابقة في تعامل مع المشاكل الصحيه النفسيه ؟

- نعم
- لا

تأثير الصحة النفسية على الفرد و أهمية الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي :

هل لديك وعي كاف وفهم جيد للصحة النفسية و أمراضها و المشاكل المرتبطة

بها ؟

○ نعم

○ ربما

○ الى حد ما

هل تعتقد أن هناك حاجة ماسة لزيادة الوعي حول الصحة النفسية وأهميتها في المجتمع السعودي ؟

○ نعم

○ إلى حد ما

○ لا

قسم 4 من 6

دور الاعلام الرقمي واهميته في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي :

الاعلام الرقمي : هو. يشير الى استخدام التكنولوجيا الرقمية ووسائل الاتصال الالكترونية عمليات الاعلام ونشر المعلومات يشمل عدد من وسائل التواصل الاجتماعي مثل (الانترنت ، المواقع الالكترونية ، وتطبيقات تويتر ، انستجرام ، يوتيوب ، فيسبوك ...غيرها من التطبيقات)

هل استخدمت الاعلام الرقمي مثل (الانترنت ، يوتيوب ، تويتر غيرها من التطبيقات و الوسائل التواصل الاجتماعي للحصول على المعلومات صحيه النفسية ؟

- نعم
- لا

هل تعتقد أن الإعلام الرقمي يمكن أن يلعب دوراً إيجابياً في التوعية بأهميه الصحة النفسيه وتقديم النصائح والدعم اللازم للأفراد والمجتمع ؟

- نعم
- لا أدري
- لا

ما هي وسيلة الإعلام الرقمية التي تستخدمها بشكل رئيسي للحصول على معلومات صحية نفسية؟

- مواقع الانترنت
- وسائل التواصل الاجتماعي مثل (تويتر ، يوتيوب ، انستغرام ، فيسبوك ، تيك توك ، سناب شات)
- تطبيقات وخدمات الصحة النفسيه
- وسائل اخرى و ماهي

هل تستفيد من محتوى الصحة النفسيه الذي يتم تقديمه على الاعلام الرقمي ؟

- نعم
- إلى حد ما
- لا

هل تعتقد ان الاعلانات والحملات الترويجيه المتعلقة بالصحة النفسيه على الاعلام الرقمي يساهم في تثقيف الناس وزياده الوعي بينهم ؟

- نعم
- إلى حد ما
- لا

هل كنت على علم بأن هناك خدمات لصحة النفسيه متاحة عبر الانترنت في المملكة العربيه السعوديه؟

- نعم
- لا

هل قمت بتجربة أي تطبيقات خدمات الصحة النفسية في الماضي؟ (هنا إذا
نعم يملأ إلى محور 5. / لا يتجه إلى محور ٦ على طول)
○ نعم
○ لا

قسم 5 من 6

دور الاعلام الرقمي وتأثير تطبيقات خدمات الصحة النفسية في رفع الوعي في المملكة العربية السعودي

إذا كانت إجابتك نعم، يرجى تحديد التطبيقات التي قمت بتجربتها.
(يمكنك اختيار أكثر من إجابة؟)
○ لبيه
○ مرايا
○ وجود
○ مريح
○ أخرى ، ماهي

ما هي العوامل التي تؤثر في اختيارك لتطبيق خدمات الصحة النفسية؟ (يمكنك
نك اختيار أكثر من إجابة)
○ سهولة استخدام التطبيق
○ وجود تقييمات وآراء إيجابية للمستخدمين السابقين
○ مصداقية وموثوقية التطبيق والمعلومات المقدمة
○ توافر خدمة الدعم والمساعدة الفنية
○ تكلفة الاشتراك أو استخدام التطبيق

ما هي الميزات التي أعجبتك في تلك التطبيقات؟
(يمكنك اختيار أكثر من إجابة؟)
○ الوصول إلى معلومات موثوقة وشاملة حول الصحة النفسية
○ إمكانية تتبع المزاج والعواطف الشخصية
○ توفير تمارين وأدوات تطبيقية لتحسين الصحة النفسية
○ إمكانية التواصل مع متخصصين في الصحة النفسية عبر الدردشة أو المكالمات
○ توفر مجتمعات المستخدمين للتبادل والدعم النفسي

○ السريه والخصوصية المقدمه للمريض

هل استفدت من استخدام تلك التطبيقات في تحسين صحتك النفسية

- نعم
- لا

هل تنصح بتجربة تطبيقات خدمات الصحة النفسية للآخرين؟

- نعم
- لا

قسم 6 من 6

وتأثير الاعلام الرقمي في زيادة الوعي في المجتمع السعودي بالصحة النفسيه ؟

هل تعتقد أن الخدمات النفسية والعلاج النفسي من خلال الاعلام الرقمي يج ب أن تكون متاحة بشكل مناسب وبأسعار معقولة للجميع

- نعم
- لا

هل لاحظت زيادة في الوعي المجتمعي السعودي حول الصحة النفسية بعد انتشار وسائل الإعلام الرقمي؟

- نعم
- إلى حد ما
- لا

هل تعتقد أن المجتمع السعودي يتعامل بشكل أفضل مع قضايا الصحة النفسية الآن مقارنة ببضع سنوات قبلها؟

- نعم، هناك تحسن كبير
- نعم، ولكن التحسن طفيف
- لا، التعامل لم يتغير بشكل كافٍ
- لا ادري
- أخرى و ماهي

هل لديك أي اقتراحات أو ملاحظات أخرى ترغب في مشاركتها
رفع الوعي وتطوير الاعلام الرقمي و الصحة النفسية في رؤية 2030 في
المملكة العربية السعودية

.....
.....