

## دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي بقضايا الصحة النفسية لدى الجمهور المصري: دراسة تحليلية وميدانية في ضوء مقاييس الصحة النفسية

د. الزهراء أحمد رشاد\*

### ملخص الدراسة:

يعد الإعلام الصحي أحد أبرز أنماط الإعلام المتخصص؛ إذ يقوم بدور كبير في نشر الوعي بحياة صحية وسلوكيات تجعل الفرد يعيش نمط حياة يتمتع فيه بالعافية والسلامة وهو ما يلعب دوره في استقرار المجتمع. والصحة النفسية هي قضية هامة للفرد والمجتمع؛ فالحالة النفسية هي المحرك الأساسي لنشاط الإنسان، وإذا عانى الفرد من الحزن والإكتئاب فلن يستطيع العمل والإنتاج، كما ستصبح العلاقات بين الأفراد يغلب عليها عدم التوافق؛ فالصحة النفسية هي ما يجعل الفرد متوافق مع ذاته ومع بيئته ومع عمله وكل مفردات حياته؛ ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث الذي سعى لقياس دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي بالصحة النفسية من خلال دراسة تحليلية وميدانية مع الاستفادة بمقاييس الصحة النفسية التي تم تطويرها في مجال الإعلام. وقد تم تطبيق هذه الدراسة على موقع طبيبك الخاص التابع لمؤسسة دار الهلال؛ بإعتباره أحد أبرز المواقع الطبية المتخصصة في مصر، كما تم تحليل صفحة راحة نفسية على الفيسبوك؛ بهدف رصد أبرز الموضوعات التي طرحها هذين الموقعين فيما يتصل بالصحة النفسية، ومدى اهتمام الموقعين بتقديم حلول للاضطرابات الشخصية، والأمراض النفسية المختلفة وانعكاس ذلك على رفع الوعي بالصحة النفسية لدى الجمهور المصري؛ حيث تم سحب عينة متنوعة من حيث الخصائص الديموغرافية من الجمهور المصري بلغ حجمها ٣٠١ مبحثاً لقياس درجة وعيهم بقضية الصحة النفسية، والأمراض النفسية المختلفة، وقياس اتجاهاتهم من المحتوى الإعلامي الطبي النفسي المقدم عبر قنوات ووسائل الإعلام المصري، مقترحاتهم لتحسين جودة هذا المحتوى. وقد توصلت هذه الدراسة لعدة نتائج أبرزها؛ اهتمام موقع طبيبك الخاص وصفحة راحة نفسية بعدد الموضوعات والقضايا الخاصة بقضايا الصحة النفسية؛ من خلال شرح أعراض عدد من الأمراض والاضطرابات النفسية، وكانت أبرز هذه الاضطرابات؛ الإكتئاب، والوسواس القهري، ونوبات الهلع، والفصام، والرهاب الاجتماعي إلى جانب شرح بعض الاضطرابات النفسية التي تظهر في مرحلة الطفولة كالنوح، وكذب الطفل وتعمد إخفاء الحقيقة. كما ثبت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي ودرجة وعيهم بقضايا الصحة النفسية؛ حيث ثبت زيادة مستوى الوعي حسب زيادة معدلات استخدام الجمهور لوسائل الإعلام الرقمي؛ أي أنه كلما زاد معدل استخدام الجمهور لهذه الوسائل زاد مستوى الوعي لديهم بقضايا الصحة النفسية.

**الكلمات الدالة:** الإعلام الرقمي، الإعلام الصحي، الصحة النفسية.

\*المدرس بقسم الصحافة- كلية الإعلام جامعة القاهرة

## **The role of digital media in raising awareness of mental health issues among the Egyptian public: an analytical and field study in light of mental health measures**

**Dr. Alzahraa Ahmed Rashad\***

### **Abstract:**

Health media is one of the most prominent types of specialized media; it plays a major role in raising awareness of a healthy life and behaviors that make the individual live a lifestyle in which he enjoys wellness and safety, which plays a role in the stability of society. Mental health is an important issue for the individual and society; the psychological state is the main Motivational of human activity, the individual suffers from sadness and depression, he will not be able to work and produce, and relationships between individuals will become dominated by incompatibility; mental health is what makes the individual compatible with himself, his environment, his work, and all the components of his life; hence came the idea of this research, which sought to measure the role of digital media in spreading awareness of mental health through an analytical and field study, while benefiting from the mental health standards that have been adapted in the field of media. This study was applied to the website of Taibbik – Elkhas affiliated with Dar Al Hilal Foundation, as it is one of the most prominent specialized medical websites in Egypt. The Facebook page of Raha Nafsiyya was also analyzed, with the aim of monitoring the most prominent topics raised by these two websites in relation to mental health, and the extent of the two websites' interest in providing solutions for personality disorders and various mental illnesses, and the reflection of this on raising awareness of mental health among the Egyptian public. A diverse sample in terms of demographic characteristics was drawn from the Egyptian public, amounting to 301 respondents, to measure their level of awareness of the issue of mental health and various mental illnesses, and to measure their attitudes

---

\* Teacher at Journalism department, Faculty Of Mass Communication, Cairo University

towards the medical and psychological media content presented through media channels and outlets, and their suggestions for improving the quality of this content. This study reached several results, the most prominent of which is that the website of Taibbik – Elkhas and The Facebook page of Raha Nafsiyya focused on a number of topics and issues related to mental health issues; by explaining the symptoms of a number of mental illnesses and disorders, the most prominent of which were depression, obsessive-compulsive disorder, panic attacks, schizophrenia, and social phobia, in addition to explaining some mental disorders that appear in childhood such as autism, and children lying and deliberately concealing the truth. It was also proven that there is a statistically significant correlation between the Egyptian public's use of digital media and their level of awareness of mental health issues; as it was proven that the level of awareness increases according to the increase in the rates of the public's use of digital media; that is, the more the public uses these media, the higher their level of awareness of mental health issues.

**Keywords:** Digital media, Health communication, mental health.

## مقدمة:

تعد صحة الإنسان هي أعلى ما يملك، ومن أجل ذلك تهتم المجتمعات على اختلاف أنماط معيشتها بنشر الوعي الصحي بين المواطنين؛ فبدون صحة لا يستطيع الإنسان العمل والإنتاج، ولذلك كان لابد من نشر الوعي بأهمية ممارسة السلوكيات الصحية، والبعد عن كل ما يضر بالصحة.

والصحة النفسية هي مكون أساسي من مكونات الصحة العامة للفرد، بل ويعتبر البعض أن الإنسان بدون صحة نفسية لا يستطيع أن يعيش حياة طبيعية؛ لأنه يكون معرضاً بشكل أكبر للوقوع في دائرة المرض النفسي؛ فالصحة النفسية هي التي تساعد الفرد على أن يعيش متوافقاً مع بيئته، وأن يستطيع التغلب على التحديات والضغوط التي تواجهه.

والإعلام الصحي هو نمط هام من أنماط الإعلام المتخصص؛ لما له من دور في تعريف الجمهور بالإرشادات التي تساعد على إتباع أنماط سلوكية تحافظ على الصحة العامة للفرد، كما أنه يفتح صفحاته وبرامجه للأطباء والمتخصصين الذين يستطيعون توجيه النصائح الصحيحة للجمهور، علاوةً على نشر نتائج الدراسات والأبحاث في المجال الطبي مما يساهم في إرتقاء المجتمع.

وقد تطورت أشكال وأنماط الإعلام بظهور الإعلام الرقمي في أشكاله المكتوبة والمسموعة والمرئية؛ فأصبحنا نرى نشرات على الإنترنت، وبرامج حوارية في شكل البودكاست، وأصبحت المواقع الإلكترونية المتخصصة منتشرة وتغطي مختلف المجالات، كما ظهرت التطبيقات الرقمية أيضاً التي تناسب مختلف مجالات اهتمام الجمهور، ولهذا سعت المؤسسات الإعلامية المختلفة بتوظيف ذلك النمط الجديد من الإعلام في المجال الصحي بإعتباره أحد أبرز المجالات الإعلامية من حيث أهميته؛ لارتباطه بصحة الفرد والمجتمع.

ومن هذا المنطلق هدفت هذه الدراسة لرصد وتحليل دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي بقضايا الصحة النفسية لدى الجمهور المصري؛ من خلال تحليل موقعين متخصصين في القضايا الطبية للتعرف على طبيعة القضايا والموضوعات المرتبطة بقضايا الصحة النفسية محل اهتمام هذين الموقعين، علاوةً على الأشكال والقوالب الإعلامية التي تم توظيفها في هذا الموضوع، ورصد مدى وجود علاقة بين اهتمام الإعلام الرقمي بهذه القضايا، ودرجة وعي الجمهور بقضايا الصحة النفسية، وحرصه على متابعة ذلك، والاستفادة من مضمونه.

## الدراسات السابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة الخاصة بهذه الدراسة إلى محورين هما؛ دور الإعلام في مناقشة القضايا الصحية، ودور الإعلام في مناقشة قضايا الصحة النفسية، وفيما يلي عرض لهذين المحورين..

### المحور الأول: دور الإعلام في مناقشة القضايا الصحية

اهتمت دراسات هذا المحور بعدة جوانب تتصل بدور الإعلام في مناقشة القضايا الصحية؛ حيث ركزت عدة دراسات على دور الإعلام في نشر الوعي الصحي، وناقشت بعض الدراسات أخلاقيات الصحافة الصحية، والنشر الرقمي واستخدام وسائل التواصل

الاجتماعي في عرض القضايا الصحية، وناقشت دراسة دور الإعلام في معالجة ونشر المعرفة عن بعض الأمراض، في حين ناقشت بعض الدراسات تأثير وسائل الإعلام على السلوكيات الصحية للمواطنين، واستعرضت إحدى الدراسات دوافع تعرض الجمهور لإعلانات الأدوية، وتطرقت دراسة أخرى لتاريخ الصحافة العلمية المصرية.

سعت دراسة<sup>(١)</sup> (Djamila Ouchene-2024) لاستكشاف الدور الذي يقوم به الإعلام الصحي في التوعية، والتنقيف، وما قد يواجه ذلك التخصص من الإعلام من تحديات، وقد أشارت هذه الدراسة للدور الكبير الذي تقوم به وسائل الإعلام في نشر المعلومات الصحية بما في ذلك الوقاية من الأمراض وطرق العلاج علاوة على نشر نتائج الدراسات والأبحاث الطبية من خلال عرض ونشر البرامج التعليمية والمقالات والتوعية والحملات. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لوسائل الإعلام تحفيز الأفراد والمجتمعات لاتخاذ خطوات إيجابية لتحسين صحتهم. وبشكل عام فإن الإعلام ركيزة أساسية في التربية ونشر الوعي بالقضايا الصحية من خلال توفير المعلومات والتعليم، وتعزيز التغييرات الإيجابية في السلوك الصحي للأفراد والمجتمعات. إلا أن هذا المجال يواجه عدد من العوائق والتحديات أبرزها؛ خوف بعض المصادر من ذكر حقائق من شأنها الإضرار بزملائهم من الأطباء أو المسؤولين أو الخبراء في مناصبهم علاوة على انعدام الثقة بين المصدر والصحفي بسبب التجارب السيئة مع بعض الصحفيين وكذلك الترجمة العلمية الدقيقة للمصطلحات الطبية تشكل تحدياً لبعض الصحفيين الذين يغطون القضايا الصحية في الصحف، ومن المشكلات الأخرى في هذا المجال هي عدم توفر الدعم المالي الكافي لتغطية القضايا المتعلقة بالصحة علاوة على افتقار الصحافة التحليل المتعمق، الأمر الذي يتطلب جهداً كبيراً ووقتاً ورؤية واسعة غالباً ما تتعطل بسبب وجهات النظر المجزأة ونقص التعاون بين المحررين.

وسعت دراسة (لمياء العقيلي-٢٠٢٤)<sup>(٢)</sup> إلى الكشف عن دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر التوعية الصحية بين الجمهور المصري من خلال إجراء دراسة ميدانية للتعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الجمهور خلال فترة جائحه كورونا (كوفيد ١٩) بالاعتماد على منهج المسح على عينة من الجمهور المصري قوامها ٤٠٨ مفردة في الفترة بين شهري أبريل ومايو ٢٠٢٣ في ضوء الاستفادة بفروض نظرية ثراء الوسيلة الإعلامية، ومدخل التفاعلية، وقد كشفت هذه الدراسة عن الدور الذي قامت به المعلومات الصحية المنشورة على موقع التواصل الاجتماعي " فيس بوك" في تغيير سلوكيات الجمهور بنسبة بلغت ٧٧,٤%، كما ارتفعت نسبة تفاعل المبحوثين مع المضامين الصحية المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال الاتصال بالقائمين على هذه الصفحات سواء من خلال الرسائل أو البريد الإلكتروني أو أرقام الهاتف المنشورة على هذه الصفحات.

وللتعرف على دور وسائل الإعلام الجديدة في توعية الجمهور بأساليب مواجهة الأزمات الصحية بالتطبيق على فيروس كورونا أجريت دراسة ( هبة فهمي-٢٠٢٠)<sup>(٣)</sup> من خلال استخدام منهج المسح، وبالتطبيق على عينة متنوعة من الجمهور المصري من الذكور والإناث ومن الريف والحضر علاوة على تنوع المستوى التعليمي. ومن خلال الاستفادة من فروض نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام، وقد أثبتت هذه الدراسة في نتائجها أن النسبة الأعلى في الاعتماد على وسائل الإعلام كمصدر للوعي الصحي كان للفئة العمرية أقل من

خمسین عاماً. واعتبر الجمهور هذه الوسائل وسيلة لرفع الوعي الصحي لديه عن أساليب التعامل مع هذا الفيروس. وكانت التقارير العلمية الموثقة بالإحصائيات هي أفضل وسيلة لعرض المعلومات المتصلة بفيروس كورونا، وكانت التأثيرات الوجدانية للمحتوى الإعلامي المقدم عن كورونا هي أبرز التأثيرات؛ حيث يشعر المبحوثون بالقلق والخوف من تداعيات هذا الفيروس.

وسعت دراسة (٤) (Shivani Kasturia and Others-2023) لاستكشاف دور الإعلام في نشر الوعي الصحي، وتسهيل التواصل بين المؤسسات الصحية والجمهور؛ من خلال إجراء دراسة من المستوى الثاني لتحليل مجموعة من الدراسات والبحوث المنشورة في دوريات عالمية حول دور الإعلام في تعزيز الوعي والتعريف بخدمات الرعاية الصحية، وقد أكدت هذه الدراسة على دور وسائل الإعلام كوسيط هام في توعية الجمهور بقضايا الصحة، من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بما يساهم في نشر المعلومات الموثوق بها، والحقائق العلمية، والقرارات الرسمية الصادرة من المؤسسات المختصة.

وسعت دراسة (عائشة بايشى-٢٠٢١) (٥) إلى التعرف على دور الإعلام الطبي في التوعية الصحية في المجتمع الجزائري من خلال تحليل مضمون صفحة "صحتك رأس مالك" بجريدة الشعب، وقد أظهر تحليل هذه الصفحة أنها تمارس دوراً في تنمية الوعي الصحي من خلال عرض مختلف قضايا الصحة، وقد ركزت المعالجة الإعلامية بشكل أساسي على الأمراض المزمنة كمرض السكر، والسرطان، وفيروس كورونا من خلال إحصاءات دقيقة عن هذه الأمراض وطرق الوقاية منها علاوةً على نشر محتوى بنمط التغذية الصحي، وجاء في المرتبة التالية في اهتمامات هذه الصفحة نشر معلومات متعلقة بصحة المرأة، ثم قضايا الصحة النفسية والرياضية بنسبة ٥% لكل منهما، وتمثلت أبرز أهداف هذا المحتوى في الإعلام أو الإخبار بهدف نشر الوعي بالمفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع ومحاولة تغيير السلوكيات الصحية الخاطئة وتغيير سلوكيات المجتمع إلى سلوكيات صحية سليمة.

وهدفت دراسة (٦) (J Med Internet Res-2021) لقياس دور وسائل التواصل الاجتماعي في مجال الطب والصحة خلال فترة جائحة كوفيد-١٩، وذلك من خلال دراسة من المستوى الثاني تم تحليل مجموعة من الدراسات المنشورة بين عامي ٢٠٠٦ و ٢٠٢٠ في ١٢ قاعدة بيانات، وقد كشفت هذه الدراسة عن تنوع استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي في مجال الطب كاستخدامها في التنقيف الصحي، والحد من انتشار الأمراض، والحملات الصحية، كما ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في تطوير استخدام وسائل الإعلام في مجال الطب من خلال تطوير البحوث الطبية، والتعبئة الاجتماعية لأغراض صحية، وتسهيل الخدمات الصحية، وأوصت هذه الدراسة لبحث استخدام شرائح نوعية من الجمهور لوسائل التواصل الاجتماعي في المجال الطبي، وفهم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في مجال الصحة. ولمحاولة تطوير دور وسائل التواصل الاجتماعي في مجال التنقيف الصحي للجمهور؛ والكشف عن أبرز الآليات التي تساعد في تحقيق هذا الهدف مع مناقشة التحديات التي قد تعيق دور هذه الوسائل في الوصول لأهدافها، أجرى (Stellefson Paige and chaney-2020) وقد استفادت هذه الدراسة من خصائص وثراء وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة إعلامية تفاعلية، ولديها القدرة على الوصول لعدد ضخم من الجماهير في

دعم الرعاية الصحية للجمهور، والاستفادة من هذه الخصائص كمدخل لإجراء هذه الدراسة، وقد ناقشت هذه الدراسة في نتائجها الدور الكبير الذي قد تمارسه وسائل التواصل الاجتماعي لدعم وتعزيز استراتيجيات الاتصال الصحي ونشر الوعي الصحي بين الجمهور ليس فقط عبر نشر المعلومات الصحيحة ذات الصلة بل من خلال مشاركة الجمهور بنفسه في إنشاء هذه المعلومات ومناقشتها ومشاركتها، علاوةً على التكلفة المنخفضة لإنشاء صفحات ذات مضمون صحي على وسائل الإعلام الاجتماعي مقارنة بالإعلام التقليدي، إلا أن هذا لا يمنع وجود عدد كبير من التحديات التي قد يواجهها بما فيها المعلومات الخاطئة التي قد يتم نشرها دون رقابة على صفحات وسائل التواصل الاجتماعي، علاوةً على غياب العدالة التكنولوجية بين الجمهور في بعض الأحيان؛ فقد لا يملك البعض القدرة إلى الوصول لهذه الوسائل كما أن اختلاف المتغيرات الديموغرافية بين الجمهور قد يكون عائقاً؛ فكبار السن مثلاً قد لا يكون لديهم معرفة بهذه الوسائل بما يعنى عدم وصول المعلومات الصحية المقدمة من خلالها لهم.

في حين هدفت دراسة (سحر صالح-٢٠١٩)<sup>(٨)</sup> إلى قياس تأثير الحملات الإعلامية التي أطلقتها وزارة الصحة السعودية على السلوكيات الصحية للأسرة السعودية؛ وذلك من خلال رصد وتحليل محتوى الحملات الإعلامية التي تقدمها وزارة الصحة السعودية خلال الفترة من نهاية ٢٠١٥ وحتى ٢٠١٦، وتم تطبيق الدراسة الميدانية على عينة من الجمهور السعودي المقيمين في مدينة الرياض لمعرفة مدى تأثير الحملة الوطنية للتوعية بمرض السكري في ضوء الاستفادة بفروض نظرية المعرفة الاجتماعية ونموذج المعتقد الصحي، ومن خلال الاستفادة بأداة الاستبيان وتحليل وثائق عينة مكونة من ست حملات أطلقتها الوزارة في هذه الفترة، وقد أثبتت هذه الدراسة تصدر وسائل الإعلام الاجتماعي كأبرز قنوات نشر رسائل الحملات الاتصالية في المملكة العربية السعودية، علاوةً على تصدر الأدوات الرقمية وأساليب نشر المحتوى المرئي في نشر هذه الرسائل متمثلة في الإنفوجراف والهاشتاج وإعلانات الصور والفيديو. وقد حققت الحملة الوطنية دورها في التوعية بمرض السكر وأساليب الوقاية منه بنسبة ٨٦%، وثبت وجود علاقة بين درجة التعرض للحملة وممارسة السلوك الصحي، وأوصت هذه الدراسة بضرورة تطوير الحملات الإعلامية بداية من تحديد أهدافها قبل إطلاقها ومدة زمنية محددة لتنفيذ هذه الأهداف مع الاستفادة بفروض النظريات السلوكية لتحقيق أهداف الحملات الإعلامية من حيث دراسة سلوك الجمهور وأساليب الوصول إليه ومخاطبته.

وهدفت دراسة<sup>(٩)</sup> (Anil Saraf and Others-2018) إلى تقييم دور الحملات الإعلامية في دعم الخدمات الصحية، والكشف عن فعالية وسائل الإعلام في هذا المجال، وذلك من خلال دراسة من المستوى الثاني قامت بتحليل مجموعة من الدراسات والبحوث المنشورة في دوريات علمية التي أجريت حول دور وسائل الإعلام في تطوير الرعاية الصحية، وسبل تحسين دور وسائل الإعلام في التأثير على السلوك الصحي للجمهور، وأظهرت هذه الدراسة في نتائجها دور الحملات الإعلامية في تغيير السلوكيات السلبية للجمهور واستشهدت في هذا الصدد بحملات مكافحة الإدمان والتي ساهمت بالفعل في إقلاع الطلاب والمراهقين عن إدمان المواد المخدرة، كما أكدت هذه الدراسة في الإعلام في تعزيز الوعي بالأمراض

المزمنة والخطيرة كمرض السكري، وفيرس نقص المناعة، والسرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولمناقشة قضية علاقة الصحافة بالأطباء والمتخصصين هدفت دراسة ( Anna Larsson and Others-2019)<sup>(١٠)</sup> إلى استكشاف دور الصحافة في التعامل مع الأطباء والمتخصصون في المجال الصحي، وتحديد المشكلات التي قد تواجههم في التعامل مع ممثلي وسائل الإعلام؛ من خلال دراسات متعمقة ومجموعات نقاش مركزة تم إجرائها مع ٦٠٠ خبيراً طبياً في ٢١ دولة، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة الميدانية إلى الدور الكبير الذي تمارسه وسائل الإعلام في هذا المجال؛ حيث أكد الأطباء تواصلهم المستمر مع الصحافة، إلا أنهم أكدوا وجود عدد من العقبات أمام تحسين جودة التغطية الإعلامية الطبية وأبرز هذه العقبات؛ مستوى المعرفة الطبية للصحفيين، وأسلوب صياغة الموضوعات الطبية، واختيار عناوين هذه الموضوعات التي قد لا تتناسب مع طبيعة المعلومات الموجودة بالمتن، وأبدى عدد من الخبراء تخوفهم من غياب الرقابة على المنصات الرقمية بما قد يسهم في نشر المحتوى غير الدقيق رغم أهمية الشبكات الاجتماعية في تحسين التواصل بين المتخصصين والجمهور.

ولبحث أخلاقيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المجال الصحي قام ( Danielle Arigo and others-2018)<sup>(١١)</sup> بإجراء هذه الدراسة لبحث المعايير الواجب إتباعها في هذا المجال مع ما يرتبط باستخدام هذه الوسائل من تحديات منهجية وأخلاقية متعلقة بتوظيف الأبحاث وانتهاك خصوصية المرضى، وقد أشارت هذه الدراسة للمزايا العديدة التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي في المجال الصحي من حيث كفاءة توظيفها لتحقيق أغراض الوصول للجمهور والفاعلية لتطوير السلوك وانخفاض التكلفة مقارنة بأى وسيلة إعلامية أخرى، وقد تم إجراء هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠١٧، إلا أن الباحثين الذين أجروها أكدوا إمكانية الاستفادة من توصياتها في أى دولة أخرى، وقد ركزت هذه الدراسة على مخاطر انتهاك خصوصية المبحوثين كأبرز التحديات التي تواجه مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ظل صعوبة فهم أو إدارة إعدادات الخصوصية المستخدمة في هذه المواقع بالإضافة لقيود سياسة الخصوصية التي تتغير بشكل متكرر، وقد أوصت هذه الدراسة الباحثين والخبراء في المجال الطبي والعمل بالتنسيق عموماً بضرورة دراسة سلوك المبحوثين الاتصالي المستخدمين لهذه المواقع من حيث عادات استخدامهم وتفضيلاتهم واحتياجاتهم على اختلاف خصائصهم بما يؤدي لتعظيم الفوائد من استخدام هذه المواقع طبيياً، علاوةً على ضرورة فهم مستخدمي هذه المواقع الذين يعانون من مخاطر صحية مرتفعة والذين يتم إغفال تمثيلهم كالأقليات العرقية أو الإثنية أو سكان المناطق الريفية.

وقد سعت دراسة (الزهراء احمد-٢٠٢٣)<sup>(١٢)</sup> إلى رصد دور المواقع الصحفية العامة والمتخصصة لمجموعة من الأمراض المعروفة بأمراض المناعة؛ وهي الأمراض التي تحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي أجهزة الجسم المختلفة نتيجة خلل في وظائفه، وقد تم إجراء دراسة تحليلية لموقعي ويب طب واليوم السابع عامي ٢٠٢١ و ٢٠٢٢ باستخدام نظرية تحليل الإطار الإعلامي، وتوظيف أداة تحليل المضمون. وقد أثبتت هذه الدراسة تصدر فيروس نقص المناعة البشرية المسبب لمرض الإيدز كأبرز الأمراض الأكثر تغطية بموقعي

الدراسة، تلاه مرض الصدفية، والتصلب المتعدد، والروماتويد، والذئبة الحمراء، وقد كشف التحليل عن تقديم هذه الأمراض في إطار التوجيه والإرشاد، والآثار الصحية المترتبة على الإصابة بهذه الأمراض على أعضاء الجسم المختلفة.

وفي سبيل الكشف عن دوافع المرضي لمشاهدة إعلانات الأدوية والتي يتم بثها عبر الفضائيات تم إجراء دراسة ( رعد الكعبى-٢٠١٨)<sup>(١٣)</sup>؛ حيث سعت هذه الدراسة إلى رصد اتجاهات الجمهور وسلوكهم المتبع بعد مشاهدة هذه الإعلانات هل تدفعهم لشراء الأدوية بالفعل أم لا، ولتحقيق هذا الهدف تم التطبيق على عينة عمدية من الجمهور خلال الفترة من أول يناير إلى أول مارس ٢٠١٧ بالاستفادة من فروض نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام، وقد أشارت هذه الدراسة في نتائجها إلى أن ٧٨% من المرضي يشاهدون الفضائيات و٥٨% منهم يتقون في إعلانات الأدوية والعقاقير الطبية، وكانت أبرز دوافع التعرض لهذه الإعلانات هو البحث عن أدوية جديدة، وأشارت هذه الدراسة لعدة خدمات يمكن أن يقدمها الإعلام الفضائي في مجال الإعلام الصحي تمثلت في؛ نشر المعلومات الصحية بما يساهم في غرس السلوكيات الصحية الصحيحة علاوةً على توفر نمطين من الإعلام الطبي أحدهما يتوجه إلى الصيدلى المتخصص والآخر إلى المرضي من الجمهور، وتستخدم هذه الفضائيات عدة أشكال برامجية للوصول إلى المرضي هي؛ المؤتمرات الصحفية، التقارير التلفزيونية، والتحقيقات التلفزيونية، والأفلام الوثائقية.

ولاستكشاف تاريخ الصحافة العلمية قامت ( نيرمين الصابر-٢٠٢٣)<sup>(١٤)</sup> بإجراء دراستها للكشف عن دور الصحافة العلمية في تبسيط العلوم خلال الفترة التالية على ثورة يوليو ١٩٥٢ من خلال إلقاء الضوء على إحدى الصحف العلمية الهامة التي ظهرت في تلك الفترة وهي مجلة العلوم التطبيقية؛ حيث توجهت إلى طلاب المدارس وسعت إلى تشجيع النشء على اكتساب المهارات العلمية وممارسة الهوايات التي تنمى هذه المهارات، وذلك خلال الفترة من ١٩٥٣ إلى ١٩٥٥ باستخدام أدوات المنهج التاريخي المتمثلة في النقد الداخلي والنقد الخارجي لأعداد مجلة العلوم التطبيقية خلال هذه الفترة مما يكشف علاقات التفاعل والتأثير والتأثر لمحتوى هذه المجلة مع الظروف التاريخية والمجتمعية التي حدثت في هذه الفترة، وتميزت مجلة العلوم التطبيقية بتوجهها إلى جمهور طلاب المدارس وتركيزها على شرح العلوم وتطبيقاتها لهم من خلال ما توفره لهم من رسوم توضيحية وماكينات لتنفيذ التصميمات العلمية في منازلهم، وقد اهتمت بتطبيقات العلم في الصناعة، كما ظهر الدور التربوي لصاحبها لطيف قرمان بخبرته في باب الهوايات من خلال تشجيع الآباء على توجيه أبنائهم لممارسة الهوايات المفيدة وقت فراغهم، كما اعتمدت في مضمونها على الرسوم لتوضيح تركيب الآلات وشكل الأدوات المستخدمة في إعداد الأشياء المختلفة.

**المحور الثانى: الدراسات التى تناولت دور الإعلام فى تناول قضايا الصحة النفسية**

ركزت دراسات هذا المحور على رصد وقياس دور الإعلام بمختلف أشكاله فى رفع الوعي بالصحة النفسية لدى الجمهور، علاوةً على مناقشة الارتباط بين كثافة التعرض لوسائل الإعلام والإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، ومناقشة أخلاقيات تناول الإعلامى لبعض القضايا النفسية الحساسة كقضية الانتحار، وصورة المريض النفسى فى الإعلام.

هدفت دراسة (تغريد الزهراني-٢٠٢٤)<sup>(١٥)</sup> إلى رصد وقياس دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي من خلال تحليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الإعلام الرقمي في نشر المحتوى الصحي النفسي، واستكشاف الفرص المتاحة لتحسين استخدام الإعلام الرقمي في رفع مستوى الصحة النفسية بالمملكة العربية السعودية، وتقييم جودة التطبيقات الرقمية التي تتوافق مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ وذلك باستخدام استبيان طُبق على عينة من المواطنين السعوديين بلغ عددهم ٢٠٠ مفردة باستخدام العينة العنقودية بالاعتماد على أداة الاستبيان الإلكتروني في ضوء الاستفادة بفروض نظرية الإعلام والتواصل الرقمي، ونظرية الدعم الاجتماعي، وأشارت هذه الدراسة في نتائجها إلى أن أغلب المبحوثين يروا ضرورة نشر الوعي بالصحة النفسية وعلى الرغم من أنهم ليس لديهم مشاكل نفسية سابقة مؤكدين على دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية، وكان استخدام النسبة الأكبر من المبحوثين لخدمات الصحة النفسية المتاحة عبر التطبيقات الرقمية منخفضاً مما يدل على ضرورة الترويج لهذه التطبيقات وتشجيع الأفراد على استخدامها.

لاستكشاف دور الأطباء النفسيين في المحتوى الإعلامي المرتبط بقضايا الصحة النفسية أجريت دراسة (ياسمين حمزة-٢٠٢٤)<sup>(١٦)</sup> للتعرف على دور البرامج التلفزيونية الأردنية في التوعية بالصحة النفسية من خلال استبيان تم تطبيقه على الأطباء النفسيين المسجلين بنقابة الأطباء النفسيين الأردنية وعددهم ١٥٣ طبيباً، وتم توظيف نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدم رضا الأطباء النفسيين عن دور البرامج التلفزيونية الأردنية في التوعية بالصحة النفسية؛ حيث أكدوا ضرورة توظيف أساليب أكثر جودة وحدائث في عرض قضايا الصحة النفسية، كما أشاروا لضرورة العودة للمتخصصين في عرض المحتوى الطبي النفسي لما لذلك من أهمية، وأوصت هذه الدراسة بالاهتمام بعرض أعراض بعض الأمراض النفسية الشائعة كالإكتئاب، وضرورة مراجعة المحتوى الطبي النفسي من المتخصصين قبل عرضه.

وهدفت دراسة (منى الكيال-٢٠٢٤)<sup>(١٧)</sup> إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام النساء للبرامج التلفزيونية ومستوى الصحة النفسية لديهن؛ بالتطبيق على عينة عمدية من الفتيات والنساء فوق ١٨ عاماً بإجمالي ٤٢١ مبحوثاً بالاستفادة من أداة الاستبيان وبالاعتماد على منهج المسح ونظرية الاستخدامات والتأثيرات التي حاولت الاستفادة من سلبيات نموذج الاستخدامات والإشباع؛ حيث افترضت هذه النظرية أن الجمهور نشط ولا يمكن إعتباره يتأثر بالرسائل الاتصالية دون وعي منه، كما قامت الباحثة بتصميم مقياس للوعي بالصحة النفسية، وقياس التأثيرات الاتصالية الناتجة عن التعرض لبرامج المرأة في التلفزيون، وأثبتت هذه الدراسة وجود علاقة بين كثافة تعرض النساء لهذه البرامج ومستوى الصحة النفسية لديهن علاوة على وجود علاقة بين كثافة التعرض ودرجة وعيهم بمفهوم الصحة النفسية.

وفي نفس السياق سعت دراسة (أحمد عبد الحميد-٢٠١٣)<sup>(١٨)</sup> إلى الكشف عن وجود علاقة بين التثقيف الإعلامي والصحة النفسية الاجتماعية، وما هي العوامل المؤثرة في طبيعة هذه العلاقة؛ وذلك باستخدام منهج المسح وبالاعتماد على أداة الاستبيان وتوظيف عدد من

المقاييس النفسية على عينة من طلاب وطالبات جامعة طرابلس الليبية وعددهم ١٩٢ طالباً، وقد أثبتت هذه الدراسة وجود علاقة بين التنقيف الإعلامي والصحة النفسية الاجتماعية؛ حيث أكدت النتائج أن الإعلام عندما يسمح لجمهوره بالمشاركة الواعية والتفاعلية فإن ذلك يساعد على دعم الصحة النفسية الاجتماعية لديه، ويؤدي ذلك إلى ارتقاء المجتمع.

وتمثلت مشكلة دراسة (حنان الجندی-٢٠٢٣)<sup>(١٩)</sup> في التعرف على الضغوط المهنية التي يتعرض لها الصحفيون المصريون داخل مؤسساتهم الصحفية، ومدى تأثير هذه الضغوط على صحتهم النفسية والجسدية، من خلال استخدام منهج المسح بالاعتماد على مجموعة من الصحفيين في إقليم القاهرة الكبرى بلغ عددهم ٧٧ صحفياً و٢٤ إعلامياً من الإذاعة و٢٨ من التلفزيون باستخدام استمارة استبيان للتعرف على حجم الضغوط التي يتعرض لها الصحفيون، ومقابلات متعمقة مع بعض المسؤولين بمؤسسات حقوق الإنسان التي تهتم بالصدمات الناتجة عن العمل إلى جانب مقابلات مع الصحفيين الذين تعرضوا لصدمات نفسية داخل مؤسساتهم، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الصحفيين يتعرضون لضغوط كثيرة أبرزها؛ ضعف رواتبهم مما أدى إلى شعورهم بالكرب والحزن الدائم لعدم قدرتهم على تلبية احتياجات أسرهم علاوةً على سيادة الوساطة والمحسوبية داخل المؤسسات الصحفية، وعدم العدالة في الترقى الوظيفي، وشكل الفصل التعسفي أبرز التحديات التي يواجهها الصحفيون والذي يحدث دون إنذار سابق ويترتب عليه تسريح الصحفي وانقطاع راتبه بعد خسارة وظيفته مما يؤدي إلى شعور الصحفيين بالحزن والقلق النفسي والإكتئاب وقد يدفع البعض للانتحار.

ولاختبار العلاقة بين نفسي فيروس كورونا على طلاب الجامعات، ونمط حياتهم من خلال دراسة رأس المال النفسي كمتغير وسيط في هذه العلاقة، قام الباحث<sup>(٢٠)</sup> ( Yang Jiang- 2021) باختبار هذا الفرض من خلال إجراء استطلاع إلكتروني على عينة من طلاب جامعات شنغهاي بلغ عددهم ٣١٢٣ طالباً جامعياً في الفترة من مارس إلى أبريل ٢٠٢٠، وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إدماني يتصل بارتفاع مستوى القلق لديهم كما أن رأس المال النفسي يخفف حدة القلق لديهم، حيث يشتمل رأس المال النفسي على عدة عوامل لها تأثير إيجابي على تطوير القدرات الفردية بما فيها الكفاءة الذاتية، والتفاؤل والأمل والمرونة في التعامل مع الظروف ومتغيرات الحياة، والتوقعات الإيجابية بالنجاح والإنجاز رغم العقبات. وكل هذه العوامل قللت من حدة القلق والتوتر، وساعدت الطلاب على تخطي أزمة كورونا والتعامل بشكل إيجابي معها إلا أن هذه الدراسة أظهرت أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بالسلب على الطلاب وأوصت بضرورة التدخل للحد من هذه الآثار.

وناقشت دراسة (عصام شلبي-٢٠٢١)<sup>(٢١)</sup> أخلاقيات التغطية الإعلامية لقضية الانتحار؛ حيث قدمت كوداً مهنيًا لكيفية تغطية المضامين الإعلامية والصحفية المتعلقة بالانتحار والتي تشمل؛ تسليط الضوء على كيفية الحماية من مخاطر الانتحار مثل أسباب الإقدام عليه، وكيفية علاج الشخص الذي تظهر عليه علامات أولي للإصابة بالمرض، ولا بد من توضيح فكرة أن من يموت منتحراً لا بد أن يكون يعاني من الإكتئاب أو أي اضطرابات نفسية أخرى، ومن يتعافى من محاولة الانتحار يمكنه الحصول على العلاج والدعم النفسي ممن حوله،

ولابد من عرض مواد إعلامية تنشر قصص إيجابية حول كيفية التعامل مع ضغوط الحياة، والتفكير الإيجابي مع استشارة خبراء صحة نفسية لدعم فهم الجمهور لعلامات التحذير من هذا الخطر ومراعاة خصوصية الجمهور وعدم إفشاء أسرارهم فيما يتعلق بالأشخاص الذين لديهم محاولات انتحار أو اضطرابات نفسية وزيادة الوعي حول كيفية التعامل مع الأفكار الانتحارية.

وتحددت مشكلة دراسة (أحمد عادل عبد الفتاح-٢٠١٨) (٢٢) في التساؤل التالي "ما العلاقة بين العنف الرمزي المدرك عبر وسائل الإعلام الرقمية ومفهوم الذات والأمن النفسي لدى عينة من الشباب المصري؟"، وذلك بالاعتماد على نظرية بورديو للعنف الرمزي التي تقترض أن هذا النمط من العنف لا يظهر بشكل مباشر وإنما يظهر من خلال الدلالات والإشارة التي تظهر في علاقات الأفراد مما يلحق الأذى والضرر بضحايا العنف الرمزي، وقد اعتمدت هذه الدراسة على منهج المسح الإعلامي عبر تطبيق المسح على عينة عمدية من الشباب بلغ حجمها مائتي مبحثاً من أربع محافظات هي؛ القاهرة والدقهلية والمنيا وبورسعيد يتراوح أعمارهم ما بين ١٨ و ٣٥ عاماً وذلك عبر توجيه استمارة استقصاء لهم كأداة لجمع البيانات، وتصميم ثلاثة مقاييس لقياس تأثير العنف الرمزي المدرك عبر وسائل الإعلام الجديدة على مفهوم الذات والأمن النفسي لديهم، وقد أثبتت هذه الدراسة وجود ارتباط بين معدلات استخدام الشباب لوسائل الإعلام الرقمية والعنف الرمزي المدرك لديهم؛ حيث تتميز هذه الوسائل بقدرتها الكبيرة على التأثير على سلوكياتهم وأفكارهم، ويؤدي هذا النمط الخفي من العنف إلى التأثير السلبي على أمن الشباب النفسي من خلال تأثيره على مفهوم الذات لديهم، والإيذاء النفسي لضحاياهم.

وللكشف عن تأثير استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي ومدى الارتباط بين استخدام هذه الشبكات والشعور بالإكتئاب والوحدة النفسية هدفت دراسة (وليد الهادي-٢٠٢٢) (٢٣) إلى تحقيق هذا الهدف بالتطبيق على عينة من الشباب بلغت ٤٠٠ مفردة في ضوء اختلاف المتغيرات الديموغرافية للعينة الخاضعة للدراسة، وقد أشارت هذه الدراسة في نتائجها إلى اختلاف درجة الشعور بالإكتئاب وفقاً للخصائص الديموغرافية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؛ فكان الإناث من مستخدمي هذه المواقع أكثر شعوراً بالإكتئاب، كما اتضح وجود ارتباط بين متغير المستوى التعليمي ودرجة الشعور بالإكتئاب، علاوةً على ارتباط كثافة استخدام موقعي التيك توك والإنستجرام ومستوى الإكتئاب لدى المبحوثين؛ فكلما زاد استخدام هذين الموقعين زاد الشعور بالإكتئاب لدى الشباب.

ولقياس العلاقة بين الإعلام والمشكلات المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمات النفسية سعت دراسة (بافي جميل-٢٠١٨) (٢٤) لقياس هذه العلاقة لدى الناجين من النازحين لإقليم كردستان العراق من ضحايا تنظيم داعش وذلك باستخدام أداة استمارة استبيان على عينة من العراقيين عددهم ٤١٨ مفردة باستخدام مقاييس اضطراب ما بعد الضغوط النفسية ودور الإعلام في ذلك والذي أعدته الباحثة إلى جانب الاعتماد على أداة الملاحظة العلمية لمراقبة سلوك المبحوثين، وتسجيل ملاحظات على هذه السلوكيات، وقد أظهرت هذه الدراسة وجود علاقة قوية بين التعرض للأحداث الصادمة وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة PTSD؛ حيث تمثلت الأحداث التي تعرض لها المبحوثين ما بين التعرض لأوضاع حربية خطيرة

كالانفجار والقصف إلى جانب التعذيب الجسدي والنفسي والاغتصاب الجنسي- إلخ، وقد أثبتت هذه الدراسة ارتفاع نسبة اعتماد المبحوثين على وسائل الإعلام لتحقيق حاجاتهم المعرفية خلال الحروب علاوةً على دور وسائل في تخفيف اضطرابات ما بعد الصدمة، وأوصت بضرورة اهتمام وسائل الإعلام بمناقشة قضايا النازحين.

وسعت دراسة<sup>(٢٥)</sup> (Hiu Yan Wong and others-2019) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والضييق النفسي بين الشباب، ومدى وجود ارتباط بين الاستخدام المفرط للإنترنت والآثار الصحية السلبية، وللتحقق من هذه الفرضية تم إجراء استطلاع رأي عبر الإنترنت على عينة من طلاب جامعة هونج كونج عام ٢٠١٩؛ حيث بلغ عدد المبحوثين ٣٠٠ مبحوثاً، وتم إجراء استطلاع للكشف عن ما أسماه الباحث باضطراب ألعاب الإنترنت؛ حيث تم تصميم مقياس بشكل محدد للكشف عن ذلك كما تم تصميم مقياس لاختبار مدى إدمان هؤلاء الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي مع ربطه بجودة النوم لدى المبحوثين وارتباط صعوبة وقلة ساعات النوم بالقلق والإجهاد. وأثبتت هذه الدراسة الارتباط بين الضيق النفسي والقلق وصعوبة النوم والإفراط في ألعاب الإنترنت، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث أثبتت المقاييس التي تصميمها لذلك الفرض صحة هذه الفرضية؛ حيث ارتفعت درجة الارتباط بين هذا الإدمان ومعدلات الضيق النفسي، وكان هناك ارتباط بين إدمان الإنترنت والإكتئاب وإن كان بدرجة أقل.

وسعت دراسة<sup>(٢٦)</sup> (Sherlock Wagstaff-2019) إلى التعرف على العلاقة بين استخدام موقع إنستجرام وتأثيراته النفسية على مجموعة من السيدات وذلك من خلال استبيان تم تطبيقه على مجموعة من النساء بلغ عددهن ١٢٩ امرأة تتراوح أعمارهن من ١٨ إلى ٣٥ عاماً، بهدف الكشف عن الارتباط بين استخدام هذا الموقع ومدى التقبل الذاتي، وتوفير الصحة النفسية لدى المبحوثات، وقد أظهرت نتائج هذا البحث أن تكرار استخدام إنستجرام يرتبط بأعراض الإكتئاب، والقلق العام وعدم الرضا بين المبحوثات نتيجة المقارنة الاجتماعية مع المشاهير من حيث المظهر أو الجمال واللياقة البدنية إلى جانب تدني حالة الرضا عن الذات وعن مستوى الحياة التي تعيشها المبحوثات مما يؤدي إلى الشعور بالقلق والإكتئاب.

وفي سبيل التعرف عن العلاقة بين الاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو وبين الاضطرابات النفسية المرضية هدفت دراسة<sup>(٢٧)</sup> (Andreassen, C.s and others-2016) إلى قياس هذه العلاقة ومدى وجود ارتباط بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات القلق والإكتئاب وأعراض نقص الانتباه المعروفة ب ADHD واضطراب الوسواس القهري؛ وذلك من خلال دراسة ميدانية عبر إستقصاء إلكتروني على الإنترنت على عينة من المبحوثين المتنوعين في خصائصهم الديموغرافية؛ حيث تتراوح أعمارهم من ١٦ إلى ٨٨ عاماً، كما يتنوعوا بين الذكور والإناث، علاوةً على تنوعهم في الحالة الاجتماعية، وقد أظهرت هذه الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والاضطرابات النفسية والعقلية، واتضح أن المتغيرات الديموغرافية تلعب دوراً كبيراً في هذا الشأن؛ حيث اتضح أن المبحوثين الذكور أكثر استخداماً لألعاب الفيديو بشكل إدماني في حين تقبل المبحوثات على الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وأن

المبوهين غير المتزوجين أكثر إدماناً للشبكات الاجتماعية وألعاب الفيديو، والسلوك الإدماني لهذه الشبكات كان له تأثير واضح على الصحة النفسية والعقلية.

كما سعت دراسة<sup>(٢٨)</sup> (Nikkelen Sann Valken burg and Bushman-2014) لاختبار العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية ونقص الانتباه وفرط الحركة المعروفة بمتلازمة ADHD وفي ضوء عدم اتفاق نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال والتي بحثت العلاقة بين استخدام الأطفال لوسائل الإعلام والسلوكيات المرتبطة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، تم إجراء الدراسة من خلال اختبار ستة فروض تفسر ارتباط استخدام الوسائط الرقمية ذات المحتوى السريع أو العنيف ومشكلات نقص الانتباه، والاندفاع وفرط النشاط لدى الأطفال، علاوةً على إجراء دراسة تجريبية، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الوسائط الرقمية بالسلوكيات المرتبطة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال.

وبهدف الكشف عن احتمالية وجود عوامل أخرى ذات تأثير على الصحة النفسية بخلاف الوسائط الرقمية بحثت دراسة الباحث<sup>(٢٩)</sup> (Jean M. Twenge-2019) من خلال دراسة تم تطبيقها على عينة كبيرة من المبهوهين أثبتت أن المستخدمين الأكثر استخداماً للوسائط الرقمية أقل في الصحة النفسية من نظرائهم الأقل تكراراً، ويرى الباحث أن هناك عوامل أخرى ذات تأثير على صحة الفرد النفسية بخلاف الإعلام الرقمي مثل العوامل الوراثية، والصدمات التي قد يتعرض لها الفرد، وأن استخدام الفرد للوسائط الرقمية قد يجعل الفرد أكثر صحة نفسية بشرط عدم الإدمان لهذه التكنولوجيا الرقمية، كما أن انخراط الفرد في الأنشطة الاجتماعية وحصوله على قدر كاف من النوم تجعل الفرد أكثر صحة نفسية بجانب الاستخدام المحدود للإنترنت للتعرف على الأخبار، ومتابعة الشأن العام، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

وانطلقت دراسة<sup>(٣٠)</sup> (Bahramia Esmat and Others-2018) من فرضية تؤكد أن لوسائل الإعلام تأثيرات كبيرة على الأطفال والمراهقين ولا بد من تعزيز قدراتهم على الاستخدام النقدي لهذه الوسائل، وتعزيز مهاراتهم في إنشاء النصوص الإعلامية وتحقيق النمو النفسي باستخدام هذه الوسائل، ولتحقيق هذا الهدف تم إجراء دراسة ميدانية على ١٣٩ فتاة مراهقة من المدارس الإيرانية الموجودة بمقاطعة أصفهان وسط إيران باستخدام أسلوب العينة العشوائية متعددة المراحل وذلك عام ٢٠١٧ باستخدام استبيان أعده الباحثون لقياس الثقافة الإعلامية، ومقياس للصحة النفسية أيضاً تم تطبيقه على المبهوهيات، وقد أثبتت هذه الدراسة ارتباط المعرفة الإعلامية بالرفاهية والصحة النفسية والنمو المعرفي والنفسي للطالبات، وأيضاً في تطوير الشخصية لديهن، علاوةً على تطوير قبول الذات؛ ولذلك أوصت هذه الدراسة بأهمية تضمين الثقافة الإعلامية في المقررات الدراسية لتطوير قدرات الطلاب، وتطوير شخصياتهم.

كما سعت دراسة<sup>(٣١)</sup> (Padhy Khatana-2017) إلى استعراض الأدبيات العلمية التي ناقشت موضوع علاقة الإعلام بالأمراض النفسية من خلال مراجعة الصور الإيجابية والسلبية للمريض النفسي في وسائل الإعلام، ومناقشة تصوير الأطباء المتخصصين في هذا النوع من العلوم، علاوةً على البحث في النظريات التي توضح كيفية تأثير وسائل الإعلام في

هذا الصدد على سلوكيات ومواقف الجمهور، وقد أشارت هذه الدراسة لدور وسائل الإعلام الذى قد تقوم به لتفاهم بعض الحالات النفسية لدى المرضى من خلال اضطرابات سلوكياتهم مثل اضطرابات الأكل أو النوم واضطرابات تعاطى المخدرات، كما تمت مناقشة دور وسائل الإعلام كأداة للحد من الوصمة التى تصيب المرضى النفسيين والعقليين.

وفي سبيل استكشاف صورة الأطباء والمرضى النفسيين في وسائل الإعلام، وتأثيره هذه الصورة على موقف الناس تجاههم في الحياة الواقعية؛ تم إجراء دراسة الباحثة<sup>(٣٢)</sup> (JuliaMaier and Others-2016) التى انطلقت من فرضية أن جميع المهن يتم تجسيدها على الشاشة ولذلك سعت هذه الدراسة للبحث كيفية تقديم الصحة العقلية وعلماء النفس والمرضى النفسيين في وسائل الإعلام، وذلك من خلال دراسة ميدانية على عينة من الجمهور لبحث مدى جودة وصحة صورة الأفراد الذين يعانون من المرض العقلى في وسائل الإعلام بما في ذلك الأفلام والتلفزيون، وجدت الدراسة أن تصورات الأشخاص وعلماء النفس تجاه أنفسهم كانت سلبية وصورتهم الذاتية سيئة لأن وسائل الإعلام تقدم من يبحث عن علاج لهذه الأمراض بشكل سلبي، وكأنه موصوم اجتماعياً.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- تنوعت المجالات التى تنتمى إليها الدراسات السابقة؛ حيث سعت عدة دراسات لقياس دور الإعلام في نشر الوعي الصحي بين الجمهور، وقد أكدت عدة دراسات دور الإعلام في هذا الشأن؛ حيث أشارت لدور الإعلام في نشر المعلومات المرتبطة بالصحة والطب، وعرض نتائج الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا الشأن، علاوةً على استضافة الأطباء المتخصصين على صفحات الصحف والمواقع، أو في البرامج الحوارية المختلفة، كما تقوم وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في هذا الشأن من خلال استخدام الأدوات الرقمية، وأساليب نشر المحتوى المرئى كالإنفوجراف والفيديو جراف في نشر المعلومات الطبية ومناقشة قضايا الصحة وهو ما يساعد على حث الجمهور على إتباع السلوكيات الصحية.

- اعتمدت الدراسات السابقة على عدد من المناهج وأدوات جمع البيانات، وأبرز هذه المناهج؛ منهج المسح، والمنهج التاريخى، وكان الجزء الأكبر من الدراسات هى دراسات ميدانية اعتمدت على أداة الاستبيان، والمقابلات المتعمقة، ومجموعات النقاش المركزة، وطبق العديد منها الاستبيان الإلكتروني للاستفادة من خصائص الإنترنت في الوصول بشكل أسهل للمبحوثين، كما استعان عدد من الدراسات بأداة الملاحظة العلمية لمراقبة سلوك المبحوثين، وتسجيل ملاحظات على هذه السلوكيات، وهو ما يتفق مع طبيعة الدراسات التى تتناول قضية الصحة النفسية، ووظف القليل من الدراسات أداة تحليل المحتوى لعدد من الصحف العامة والمتخصصة.

- ناقشت بعض الدراسات ضرورة تحلى الصحفي أو الإعلامي عموماً بأخلاقيات الممارسة المهنية عند عرض التغطيات الصحفية المرتبطة بقضايا الصحة، وأبرز هذه الأخلاقيات احترام خصوصية المرضى، علاوةً على الرجوع للأطباء واستشارتهم في المحتوى الطبي المقدم، كما ناقشت عدة دراسات أخلاقيات نشر الأخبار المتعلقة

- بالانتحار، وخطورة كثافة نشر هذا المحتوى الذى قد يشجع البعض على انتهاج هذا السلوك في الواقع.
- تناولت العديد من الدراسات دور الإعلام في التوعية بقضايا الصحة النفسية، وأثبتت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين كثافة تعرض الجمهور للمحتوى الطبي النفسي في الإعلام ودرجة وعيه بقضايا الصحة النفسية في الواقع، وأن الإعلام يقوم بدور في دعم الصحة النفسية عندما يمنح الجمهور الفرصة للتفاعل مع القضايا المختلفة، والمشاركة البناءة، وتطرقت بعض الدراسات للدور الكبير الذى قد يمارسه الإعلام الرقمي في التثقيف الطبي النفسي للجمهور، وتعريفهم بالخدمات الصحية المقدمة من المؤسسات الرسمية والمجتمعية العاملة في هذا المجال.
- أشارت عدة دراسات لخطورة الاستخدام المفرط لوسائل الإعلام عموماً ووسائل التواصل الاجتماعي خصوصاً في التأثير السلبي على الصحة النفسية للمستخدمين؛ حيث يعزز ذلك احتمالية الإصابة باضطرابات القلق والإكتئاب، علاوةً على بعض التأثيرات النفسية التى قد يصاب بها البعض خصوصاً الأطفال والمراهقين كاضطراب ADHD المعروف باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، ونصحت هذه الدراسات بتخصيص وقت لاستخدام هذه الوسائل، ووجود رقابة أبوية على المحتوى الذى قد يتعرض له الأطفال، كما أشارت دراسات كذلك لخطورة مقارنة نمط حياة المستخدمين مع حياة المشاهير على وسائل التواصل الاجتماعي مما قد يصيب البعض بالإحباط وانخفاض معدلات الرضا النفسي عن الحياة، وقد يؤدي للإصابة بالإكتئاب.
- اهتمت الدراسات العربية بالتعرف على دور وسائل الإعلام في نشر التوعية الصحية بين الجماهير، وأكدت في نتائجها على دور الإعلام كمصدر للوعي الصحي، وما يقوم به من دور كبير في تعديل السلوكيات الصحية، كما أظهر عرض الدراسات السابقة تنوع الأمراض التى عالجتها الدراسات العربية ما بين مرض السكرى، وفيروس كورونا، وفيروس نقص المناعة علاوةً على الأمراض والاضطرابات النفسية، بينما ركزت الدراسات الأجنبية على التحديات التى تواجه الإعلام الطبي من نشر المعلومات الخاطئة، وغياب العدالة في نشر المعلومات الصحية بين الجماهير خصوصاً عند النشر الرقمي لقضايا الصحة، ونقص الثقافة الطبية لدى الصحفيين، وصياغة الموضوعات الطبية بشكل لا يعبر عن القضايا الصحية، وانتهاك خصوصية المرضى في بعض الأحيان. كما ناقشت الدراسات الأجنبية العلاقة بين الإفراط في استخدام الإنترنت والشعور بالضيق النفسي والقلق والتوتر علاوةً على الشعور بعدم الرضا نتيجة مقارنة الجمهور حياتهم بالحياة المقدمة عبر وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤدي لشعورهم بالضيق وعدم الرضا على حياتهم. كما تعرضت هذه الدراسات لصورة المرضى والأطباء النفسيين، وأكدت على ضرورة إزالة الوصمة المرتبطة بهم.
- أكدت الدراسات العربية على وجود علاقة بين تعرض الجمهور للإعلام الرقمي ودرجة الوعي بمفهوم الصحة النفسية، كما ناقشت أخلاقيات تغطية بعض القضايا النفسية ذات الحساسية كقضية الانتحار، وأكدت على ضرورة مراعاة خصوصية المرضى، وعدم إفشاء أسرارهم، مع عرض مواد إعلامية تحفز الجانب الإيجابي لإدارة ضغوط الحياة بمرونة وذكاء وهدوء نفسي.

- تنوعت المداخل والأطر النظرية التي تم استخدامها في الدراسات السابقة وكان أبرزها؛ مدخل الاستخدامات والتأثيرات، نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام، نظرية الإعلام والدعم الاجتماعي، نموذج بورديو للعنف الرمزي، وقد استفادت الباحثة من ذلك في اختيار المدخل النظري المناسب. كما استفادت من استعراض الدراسات والأدبيات السابقة في التحديد الدقيق لمشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

يعد مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم ذات الأهمية للفرد والمجتمع؛ فهي لا تقتصر على مجرد الخلو من الأمراض أو الاضطرابات النفسية، وإنما تشمل حالة من الرضا عن الحياة بمختلف جوانبها مما يخلق دافعاً قوياً نحو العمل والإنتاج، ويؤدي غيابها إلى تراجع الإنتاج، والإصابة بالإحباط، واليأس، وغير ذلك من المشاعر السلبية، وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى الانتحار؛ لذلك جاءت فكرة هذا البحث من منطلق دور وأهمية قضية الصحة النفسية.

وقد أصبح الإعلام الرقمي ذا دور مؤثر في حياة الشعوب مع الانتشار الواسع للإنترنت في مختلف دول العالم بشكل عام وفي مصر والعالم العربي بشكل خاص، ومع ظهور العديد من المواقع والصفحات ذات الصلة بالمحتوى الطبي النفسي، ومن هذا المنطلق سعت هذه الدراسة لرصد وتحليل دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بقضايا الصحة النفسية لدى الجمهور المصري، ودراسة التأثيرات الناتجة عن التعرض لهذه الوسائل الاتصالية الحديثة هل نجحت في إحداث حالة من الراحة والطمأنينة لدى الجمهور أم أن استخدامها أدى إلى زيادة معدلات الإكتئاب والقلق وتدنى الشعور بالرضا النفسي، مع الاهتمام بدور المتغيرات الديموغرافية في هذا الشأن.

### أهمية الدراسة:

١. الأهمية الكبيرة لموضوع قضايا الصحة النفسية بإعتبار نفسية الفرد هي المحرك الأساسي له، فبدون صحة نفسية لا يستطيع العمل والإنجاز وبناء علاقات اجتماعية سوية.
٢. أهمية دراسة تأثيرات الإعلام الرقمي على الجمهور المصري لما له من انتشار واسع لدى المصريين كباراً كانوا أو صغار.
٣. الاستعانة بمقاييس الصحة النفسية وما لذلك من أهمية للتوصل لنتائج دقيقة تبرز دور الإعلام في رفع الوعي بقضايا الصحة النفسية أو لا؛ حيث سيتم اختبار هذا وفقاً لعدد من العبارات التي الاستعانة بها من أحد المقاييس العلمية للصحة النفسية، وتم مراجعة هذا المقياس، وتطويره بحيث يصلح للتطبيق على دراسة إعلامية.
٤. التوثيق لمفهوم الصحة النفسية، وأبرز الأمراض والاضطرابات النفسية وآليات التغطية الإعلامية المتوازنة لهذا الموضوع، وما لذلك من أهمية كبيرة في تحسين صورة المريض النفسي وإزالة الوصمة الاجتماعية المرتبطة بهذا النوع من الأمراض.

### أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيس لهذه الدراسة في قياس دور الإعلام في رفع الوعي بالصحة النفسية لدى الجمهور، ويتفرع عن هذا الهدف عدة أهداف فرعية:

١. رصد وتحليل محتوى عدد من المواقع المتخصصة بهدف التعرف على حجم اهتمامها بقضايا الصحة النفسية، والاهتمام بشرحه بمختلف أبعاده للجمهور.
٢. التعرف على كيفية تقديم هذه المواقع للشخص المصاب باضطرابات نفسية، وطبيعة الصورة المقدمة عن المريض النفسي.
٣. تقييم دور الإعلام الرقمي في دعم الصحة النفسية لدى الجمهور، وهل كان داعماً لذلك أم معوقاً لها.
٤. التعرف على مقترحات الباحثين لتقديم المحتوى الطبي النفسي بصورة أكثر فاعلية.

### تساؤلات الدراسة:

#### أولاً تساؤلات الدراسة التحليلية:

١. ما حجم اهتمام المواقع المدروسة بمفهوم الصحة النفسية؟ وإلى أى مدى نجحت في عرض المفهوم بمختلف أبعاده؟
٢. كيف قدمت هذه المواقع صورة المريض النفسي؟
٣. هل نجحت في تقديم الدعم للمرضى النفسيين؟
٤. إلى ماذا هدفت التغطية الإعلامية لمفهوم الصحة النفسية بمختلف أبعاده؟
٥. ما أبرز الأطروحات التي تم تقديمها عن الصحة النفسية خلال فترة الدراسة؟ وماذا كانت الأدلة والبراهين التي تم استخدامها لدعم هذه الأطروحات؟
٦. في أى قوالب وأشكال إعلامية قدمت المواقع الخاضعة للدراسة مفهوم الصحة النفسية؟
٧. من هم الفاعلون الرئيسيون الذين ظهروا في التغطية الإعلامية للصحة النفسية؟ وما طبيعة الأدوار المنسوبة إليهم؟

#### ثانياً: تساؤلات الدراسة الميدانية:

١. ما مدى استخدام الباحثين للمواقع العامة والمتخصصة للتعرف على مفهوم الصحة النفسية؟
٢. هل يرى الباحثون أن هناك تحسناً في تقديم صورة المريض النفسي في وسائل الإعلام؟
٣. هل ساهمت وسائل الإعلام في تحسين الصحة النفسية للباحثين؟
٤. كيف يمكن تحسين جودة المحتوى الطبي النفسي المقدم في وسائل الإعلام وفقاً لرؤية الباحثين؟
٥. ما أبرز التحديات التي تواجه وسائل الإعلام للقيام بدورها في توعية الجمهور ودعم صحتهم النفسية؟
٦. هل يشكل استخدام وسائل الإعلام داعماً للصحة النفسية أم معوقاً لها لدى الجمهور؟
٧. كيف ساهمت الإجراءات التي اتخذتها الدولة في دعم الصحة النفسية للجمهور؟

### فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وبين درجة الوعي بالصحة النفسية لديهم.
٢. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي ومدى رضاهم عن حياتهم وتقبلهم لها.
٣. الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجمهور المصري للصحة النفسية وفقاً لمقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين بحسب المتغيرات الديموغرافية المختلفة (النوع- السن- المؤهل الدراسي- الحالة الاجتماعية- متوسط الدخل) في مستوى الصحة النفسية لديهم.
٥. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وتحسن صورة المريض النفسي لديهم.

### نوع الدراسة ومنهجها وأدواتها:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية؛ حيث تستهدف وصف وتحليل الدور الذي تقوم به وسائل الإعلام الرقمي في توعية الجمهور المصري بقضايا الصحة النفسية؛ من خلال استخدام منهج المسح لعينة من الجمهور المصري.

بالاعتماد على منهج المسح تم توظيف كلاً من تحليل المضمون وتحليل الخطاب للمضامين الإعلامية المرتبطة بقضايا الصحة النفسية في موقعي الدراسة، لتحليل كل الأشكال المتصلة بهذه القضايا من أخبار، وتقارير، وحوارات، إلى جانب الأشكال الإخبارية الجديدة من إنفوجراف، وبودكاست، وغيرها من الأشكال التي ظهرت في الموقعين.

كما تم الاعتماد على أداة الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة المبحوثين وقد اشتملت استمارة الاستبيان عدة محاور تتصل بدرجة استخدام المبحوثين لوسائل الإعلام الرقمي، وتفضيلاتهم، علاوةً على قياس الوعي بقضايا الصحة النفسية لديهم، وتقييمهم للمحتوى الطبي المقدم عبر وسائل الإعلام المختلفة، ومقترحاتهم لتحسين هذا المحتوى، وجعله أكثر فاعلية.

كما تم توظيف عدد من المقاييس النفسية في هذه الدراسة وأبرزها مقياس الصحة النفسية الذي قام بوضعه ليونار، ر. ديروجيتس، ليو كوفي، وقام بترجمته أبو هين عام ١٩٩٢، وهو مقياس يتكون من تسعين عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد تتعلق بالأعراض الجسدية، وأعراض بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب، والقلق، والوسواس القهري، والخوف المرضي، والذهان، والحساسية الزائدة<sup>(٣٣)</sup>.

## الإطار الإجرائي للدراسة:

### مجتمع الدراسة والعينة الخاضعة للتحليل:

#### أولاً: العينة الخاصة بالدراسة التحليلية:

يتمثل مجتمع الدراسة التحليلية في المواقع الإلكترونية المصرية والعربية، وتم اختيار موقع طبيبك الخاص المصري\*، وصفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك\* في ضوء مدى اهتمام هذين الموقعين بالنشر عن قضايا الصحة النفسية؛ فموقع طبيبك الخاص هو أحد أبرز المواقع المصرية الطبية المتخصصة التي تهتم بالنشر عن قضايا الطب والصحة، ويخصص هذا الموقع قسماً للصحة النفسية بعنوان "صحتك النفسية"، أما صفحة راحة نفسية على فيس بوك فهي صفحة متخصصة بنشر الوعي الطبي النفسي تابعة لمركز THRC وهي منصة رقمية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والتعافي من الصدمات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وقد تم اختيار هذين الموقعين بناءً على نتائج الدراسة الميدانية التي أثبتت تصدر هذين الموقعين لتفضيلات الباحثين فيما يتعلق بالمواقع الطبية المتخصصة.

وقد تم التحليل خلال الفترة من ١٠ أكتوبر ٢٠٢٤ وحتى ١٠ يناير ٢٠٢٥؛ حيث تبدأ هذه الفترة بيوم ١٠ أكتوبر الموافق لليوم العالمي للصحة النفسية ويستمر التحليل لمدة ثلاث شهور بهدف رصد وتحليل أبرز ما تم طرحه عن قضايا الصحة النفسية، والاضطرابات النفسية، وأنواعها، وطرق علاجها.

#### ثانياً: العينة الخاصة بالدراسة الميدانية:

يتمثل مجتمع هذه الدراسة في جميع أفراد الجمهور المصري على اختلاف مستوياته، وطبقاته، وتم سحب العينة بأسلوب العينة المتاحة من الجمهور في المرحلة العمرية ١٨ عاماً فأكثر؛ باعتبار هذه المرحلة هي الأكثر قدرة على تمييز مفاهيم وقضايا الصحة النفسية، ووصل إجمالي الباحثين إلى ٣٠١ مبحوثاً متنوعين في النوع، والسن، والمستويات التعليمية، ومستوى الدخل، والحالة الاجتماعية، والجدول التالي يوضح خصائص هذه العينة.

#### خصائص عينة الدراسة الميدانية:

جدول رقم (١): خصائص عينة الدراسة (ن=٣٠١)

خصائص العينة		ك	%
السن	٢٥-١٨	١٧١	٥٦,٩%
	٣٥-٢٥	٦٠	١٩,٩%
	٤٥-٣٥	٤٨	١٥,٩%
	فوق ٤٥ عاماً	٢٢	٧,٣%
النوع	ذكر	٧٦	٢٥,٢%
	أنثى	٢٢٥	٧٤,٨%

\*مجلة طبيبك الخاص (darehilar.com)

https://www.facebook.com/rahanafsiva.menathrc

خصائص العينة			
المؤهل الدراسي	مؤهل متوسط	٧	٢,٣%
	مؤهل جامعي	٢٠٩	٦٩,٥%
	دراسات عليا	٨٥	٢٨,٢%
الحالة الاجتماعية	متزوج	٨٢	٢٧,٢%
	أعزب	٢٠٥	٦٨,١%
	مطلق/ أرمل	١٤	٤,٧%
الدخل الشهري	أقل من ٣ آلاف	٨٥	٢٨,٣%
	من ٣ لأقل من ٦ آلاف	٨٧	٢٨,٩%
	من ٦ لأقل من ٨ آلاف	٥٤	١٧,٩%
	٨ آلاف فأكثر	٧٥	٢٤,٩%

يتضح من الجدول السابق تنوع هذه العينة فعلى مستوى السن فقد جاءت فئة الشباب في المرحلة العمرية من ١٨-٢٥ هي النسبة الأكبر من المبحوثين بنسبة ٥٦,٩%، تلاها الشباب من ٢٥-٣٥ بنسبة ١٩,٩%، والفئة من ٣٥-٤٥ بنسبة ١٥,٩% وأخيراً جاءت الفئة فوق ٤٥ عاماً بنسبة ٧,٣%، وعلى مستوى النوع جاءت أغلب العينة من الإناث بواقع ٧٤,٨% والذكور ٢٥,٢%، وكانت فئة المؤهل الجامعي هي الأكثر من حيث ترتيب المستوى التعليمي للمبحوثين بنسبة ٦٩,٥% تلاها الحاصلين على تعليم فوق جامعي "دراسات عليا" بنسبة ٢٨,٢% وأخيراً والمؤهل المتوسط بنسبة ٢,٣%، كما كان أغلب المبحوثين من فئة " أعزب" في الحالة الاجتماعية بنسبة ٦٨,١% تلاها متزوج بنسبة ٢٧,٢% وأخيراً المطلق أو الأرمل بنسبة ٤,٧%، كما كانت فئة من ٣ لأقل من ٦ آلاف هي الفئة الأكثر في مستوى الدخل الشهري بين المبحوثين تلاها أقل من ٣ آلاف جنيهاً ثم أكثر من ٨ آلاف جنيهاً وأخيراً من ٦ لأقل من ٨ آلاف.

#### إجراءات الصدق والثبات:

١. اختبار الصدق: لتحقيق عنصر الصدق في الدراسة تم تصميم استمارة تحليل المضمون واستمارة الاستبيان بناءً على أهداف الدراسة، وللإجابة عن تساؤلاتها، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من المحكمين في مجال الإعلام وعلم النفس لضمان دقتها، ومدى تحقيق الأهداف التي صممت من أجلها.

#### اختبار الثبات: نتيجة اختبار الثبات:

لضمان موثوقية تحليل المحتوى الإعلامي في هذه الدراسة، تم إجراء اختبار الثبات باستخدام أسلوب الاتفاق بين المحللين (Intercoder Reliability) تم اختيار ٢٥ خبيراً من إجمالي ١١١ خبيراً، وتحليلها بشكل مستقل من قبل الباحث الرئيسي وباحثة زميلة\*

\* تم عرض الاستمارتين التحليلية والميدانية على الأساتذة والخبراء الآتين:

- أ.د. ريهام محمد محي الدين - أستاذ علم النفس ورئيس قسم بحوث التعليم والقوى العاملة بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية
- أ.د. سهير عثمان عبد الحليم- أستاذ الصحافة بكلية الإعلام جامعة القاهرة
- أ.د. أسماء أحمد أبو زيد- أستاذ الصحافة المساعد بكلية الإعلام جامعة القاهرة.
- أ.د. عمرو عطايا- أستاذ علم النفس الإرشادي المساعد بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.
- هي د/ إسراء محمد كمال الزيني- المدرس بقسم الصحافة كلية الإعلام جامعة القاهرة.

### المعادلة المستخدمة: معامل هولستي (Holsti's Reliability Formula)

تم حساب نسبة الاتفاق بين الباحثين باستخدام معادلة هولستي، والتي تُصاغ على النحو التالي:

$$R = \frac{2M}{N1 + N2}$$

حيث:

- R = نسبة الثبات بين المحللين
- M = عدد الفئات التي اتفق عليها المحللان
- N<sub>1</sub> = عدد القرارات التي اتخذها المحلل الأول
- N<sub>2</sub> = عدد القرارات التي اتخذها المحلل الثاني

#### نتائج اختبار الثبات

بعد إجراء التحليل المستقل للأخبار الـ ٢٥، تم حساب نسبة الاتفاق بين الباحثين وفقاً لمعادلة هولستي،

$$R = \frac{2 * 164}{185 + 185}$$

حيث بلغت نسبة الثبات ٨٩%، مما يشير إلى مستوى عالٍ من الاتساق في عملية الترميز، ويضمن موثوقية نتائج تحليل المحتوى.

جدول رقم (٢): ثبات المقاييس وصدقها

المتغيرات	ثبات ألفا كرونباخ	معامل الصدق الذاتي
استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي	٠,٧٣١	٠,٨٥٥
درجة الوعي بالصحة النفسية	٠,٧٠٩	٠,٨٤٢
مدى الرضا عن الحياة وتقبلها	٠,٧٥٢	٠,٨٦٧
مستوى الصحة النفسية	٠,٨١٤	٠,٩٠٢
تحسن صورة المريض النفسي	٠,٧٢٠	٠,٨٤٩

يتضح مما سبق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، والاتساق الداخلي؛ حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ؛ حيث زادت القيمة عن ٠,٧، وكما يوضح الجدول فإن معدل الثبات مرتفع في كل المتغيرات.

جدول رقم (٣): الصدق العاملى لمتغيرات الدراسة المقاسة على مقياس ليكرت الثلاثي (س١٨)

رقم العبارة	مدى الرضا عن الحياة وتقبلها	رقم العبارة	مستوى الصحة النفسية	رقم العبارة	تحسن صورة المريض النفسي
١	٠,٨٢٣	٨	٠,٩١٠	٢	٠,٨٠١
٤	٠,٨٥٢	٩	٠,٨٣٦	٣	٠,٨٥٢
٦	٠,٨٦٠	١٠	٠,٧٩٥	٥	٠,٨٩٥
٧	٠,٨٧١	١١	٠,٨٣٢	١٧	٠,٨٩٤
١٢	٠,٩٠١	١٦	٠,٧٦٩	٢١	٠,٧٨٧
١٣	٠,٨٠٧				
١٤	٠,٨١٤				
١٥	٠,٨٢٦				
١٨	٠,٨٧٩				
١٩	٠,٨٨٣				
٢٠	٠,٨٣٧				

يتضح مما سبق أن المتغيرات المقاسة على مقياس ليكرت الثلاثي تتمتع بدرجة عالية من الصدق، والاتساق الداخلي؛ حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ؛ حيث زادت القيمة عن ٠,٧، وكما يوضح الجدول فإن معدل الثبات مرتفع في كل المتغيرات.

#### المعالجة الإحصائية للبيانات:

بعد الانتهاء من جمع البيانات اللازمة للدراسة، تم إدخالها -بعد ترميزها- إلى الحاسب الآلي، ثم جرت معالجتها وتحليلها واستخراج النتائج الإحصائية باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" والمعروف باسم SPSS اختصاراً لـ: Statistical Package for the Social Sciences (Version 23)، وذلك باللجوء إلى المعاملات والاختبارات والمعالجات الإحصائية التالية:

١. التكرارات البسيطة والنسب المئوية.
٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتباينات.
٣. حساب الوزن النسبي للبيانات المقاسة على مقياس ليكرت، وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي لها، ثم ضرب النتائج  $X \cdot 100$ ، ثم قسمة النتائج على الحد الأقصى لدرجات المقياس.
٤. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدراسة شدة واتجاه العلاقة الارتباطية بين متغيرين من مستوى المسافة أو النسبة (Interval Or Ratio). وقد اعتبرت العلاقة ضعيفة إذا كانت قيمة المعامل أقل من ٠,٤، ومتوسطة ما بين ٠,٤ - ٠,٧، وقوية إذا بلغت ٠,٧ فأكثر.
٥. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent-Samples T-Test) لدراسة الدلالة

الإحصائية للفروق بين متوسطين حسابيين لمجموعتين مستقلتين من الحالات المدروسة في أحد المتغيرات من نوع المسافة أو النسبة (Interval Or Ratio).

٦. تحليل التباين ذو البعد الواحد (One way Analysis of Variance) المعروف اختصاراً باسم ANOVA لدراسة الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لأكثر من مجموعتين من الحالات المدروسة في أحد المتغيرات من نوع المسافة أو النسبة (Interval Or Ratio).

وقد تم قبول نتائج الاختبارات الإحصائية عند درجة ثقة ٩٥% فأكثر، أي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فأقل.

**التعريفات الإجرائية للمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة**

**أولاً: الصحة النفسية:**

- لا يقتصر مفهوم الصحة النفسية الجيدة على خلو الشخص من الأعراض المرضية، بل تعني القدرة على إدارة الحياة بكفاءة والتعامل بصلاية نفسية مع التحديات التي تفرضها علينا الحياة، بمعنى آخر أن تكون قادرًا على الشعور بالرضا والمتعة في الحياة اليومية، وهذا ما طرحته الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان على موقعها الرسمي<sup>(٣٤)</sup>.
- **ووتبنى هذه الدراسة تعريف الصحة النفسية على أنها التمتع بحالة من الرضا والطمأنينة النفسية، والقدرة على إدارة ضغوط الحياة، والتعامل معها، وتخبط الصعاب التي قد تواجه الفرد في حياته العامة والخاصة.**
- **الإعلام الرقمي هو مصطلح يضم كافة تقنيات الاتصال والمعلومات الرقمية التي تمارس من خلال الإنترنت، ويشتمل على شبكات التواصل الاجتماعي، وتطبيقات الهواتف الذكية التي تمد المستخدم بمعلومات فورية عن الأحداث والقضايا، ويطلق عليه العديد من المسميات منها الإعلام البديل، إعلام الوسائط، الإعلام التفاعلي، والإعلام الشبكي الحي<sup>(٣٥)</sup>.**
- **ويقصد بالإعلام الرقمي في هذه الدراسة المواقع الإلكترونية الإخبارية المتخصصة، وشبكات التواصل الاجتماعي.**

**الإطار النظري للدراسة:**

**أولاً: نظرية الدعم الاجتماعي المدرك من وسائل الإعلام The perceived Social Support released from Mass Media**

يعرّف الدعم الاجتماعي على أنه عبارة عن مجموعة من التفاعلات الاجتماعية التي توفر للأفراد المساعدة الحقيقية، أو مع شعور الفرد بالدعم والرعاية من أسرته والمجتمع المحيط به<sup>(٣٦)</sup>.

ويعد الدعم الاجتماعي مصدراً هاماً لكل فرد في الحياة اليومية يساعده على مواجهة الضغوط النفسية وتجاوز الأزمات التي قد يمر بها، كما أن للدعم الاجتماعي تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية والجسدية؛ حيث يساعد على تخفيف حدة الآثار السلبية للضغوط والتحديات،

فوفقاً لنظرية الدعم الاجتماعي فإن الأفراد الذين لديهم نظم دعم اجتماعي قوية يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع أحداث الحياة الصعبة مقارنة بالأفراد الذين لديهم ضعف في نظام الدعم الاجتماعي المحيط بهم<sup>(٣٧)</sup>.

وتتنوع مصادر الدعم الاجتماعي للفرد ما بين أسرته، والمؤسسات التعليمية من مدارس وجامعات ومؤسسات اجتماعية علاوةً على الدور الكبير الذي تمارسه وسائل الإعلام في تقديم دعم للصحة النفسية للأفراد من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعد على تطوير قدراته علاوةً على تقديم النماذج الناجحة التي تساعد الفرد على الاقتداء بها، ومعرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتواصل مع الأشخاص في نفس مجالات الاهتمام<sup>(٣٨)</sup>.

ومن هذا المنظور تم توظيف نظرية الدعم الاجتماعي للتركيز على دور الإعلام الرقمي في تعزيز الصحة النفسية، وشرح آليات مواجهة الضغوط والاضطرابات النفسية، وتوفير المعلومة الصحيحة فيما يتعلق بهذه القضية مما يساعد المتلقين على اتخاذ القرارات السليمة والتمتع بحالة نفسية إيجابية، وتسعى هذه الدراسة لاستكشاف مدى قيام وسائل ومنصات الإعلام الرقمي بهذا الدور أم لا.

### ثانياً نظرية الاستخدامات والتأثيرات Uses and effects Theory:

تقوم هذه النظرية على افتراض أساسي وهو أن الجمهور نشط أى أنه يحدد نوع المضمون الاتصالي الذي يتعرض له في ضوء احتياجاته النفسية والاجتماعية؛ بمعنى أن وسائل الإعلام ليست هي التي تحدد للجمهور الرسائل الإعلامية التي يتلقاها بل أن الجمهور نفسه هو من يحدد ذلك ويختار نوعية المحتوى بناءً على تفضيلاته واحتياجاته<sup>(٣٩)</sup>.

وقد قدّم كاتز عام ١٩٥٩ فرضية أساسية لهذه النظرية وهي أن قيم الأفراد واهتماماتهم ومشكلاتهم ودورهم الاجتماعي تؤثر على عملية التعرض واختيار المضمون الذي يفضله الجمهور. ووجد ماكويل أن هناك قدراً من الاتفاق بين مختلف الباحثين أن طبيعة ومستويات التعرض والإشباع في استخدام وسائل الإعلام يظهر فيما تحققه هذه الوسائل للجمهور من إشباعات ترتبط بظروفهم الاجتماعية والنفسية التي تقدمها وسائل الإعلام بما يؤدي إلى التقليل من حدة القلق والعزلة والاضطرابات النفسية لدى البعض كما تؤدي إلى زيادة تقدير الذات ودعم التفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة<sup>(٤٠)</sup>.

وفي عام ١٩٧٤ قدم كاتز وبلامر وجورفينش هذه النظرية بشكل متكامل في ضوء إشباع الحاجات الإنسانية الذي يأتي من مصادر متعددة منها التعرض لوسائل الإعلام؛ حيث يقوم الفرد بالتعرض لهذه الوسائل وفقاً لاحتياجاته التي يرغب في إشباعها<sup>(٤١)</sup>.

وتشمل العوامل المؤثرة على تأثير وسائل الإعلام على الأفراد في الإنتقائية، الانتباه، والاستغراق، وعندما اختبر الباحثان رؤبين وكيم نموذج الاستخدامات والإشباع ركزا على ثلاثة تأثيرات اتصالية للمضامين الإعلامية، وهي<sup>(٤٢)</sup>:

- تأثيرات الرضا Satisfaction Effects.
- تأثيرات التفاعل شبه الاجتماعي Para Social Interaction.
- تأثيرات الغرس الثقافي Cultivation.

### توظيف نموذج الاستخدامات والتأثيرات في هذه الدراسة:

يمكن الاستفادة من فروض هذا النموذج في دراسة العلاقة بين التعرض للإعلام الرقمي ونشر الوعي بقضايا الصحة النفسية لدى الجمهور المصري من خلال:

١. دراسة محتوى الإعلام الرقمي وتأثيراته المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى الجمهور المصري.
٢. معرفة العلاقة بين التعرض لهذا المحتوى وحدود التأثيرات الناتجة لدى الجمهور المصري.
٣. رصد وتحليل مدى مساهمة المحتوى المقدم في الإعلام الرقمي في الوصول لحالة من السعادة والرضا النفسي لدى فئات الجمهور المختلفة، والتعرف على طبيعة التحديات التي قد تحول دون تحقيق ذلك.

### الإطار المعرفي للدراسة:

#### • الصحة النفسية: المفهوم والخصائص:

يقصد بدراسة الصحة النفسية Mental Health الدراسة العلمية للصحة النفسية وما يؤدي إلى تحقيقها وما يعيق ذلك؛ بالإضافة لدراسة الاضطرابات والأمراض النفسية وأسباب الإصابة بها، وتشخيصها، وطرق الوقاية منها. ويمكن تعريف الصحة النفسية بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً من الناحية النفسية على المستويات الشخصية والانفعالية والاجتماعية أي أن سلوكه متنسق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به مما يؤدي إلى تحقيق ذاته ومواجهة ضغوط الحياة وتكون سلوكياته عادية غير خارجة عن المألوف مما يجعله يعيش في سلام واستقرار نفسي<sup>(٤٣)</sup>.

ويرى كثير من العلماء أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من الأمراض أو الاضطرابات النفسية بل تمثل تجسيدا للمشاعر الإيجابية بما يؤدي للقدرة على الاستمتاع بالحياة والتصدي للعقبات بشكل إيجابي، فأهم أهداف الصحة النفسية هي التحصين وقوة المناعة النفسية والتمكين النفسي بما يؤدي إلى القدرة على الصمود للتحديات التي يواجهها الفرد والقبول بها حتى يستطيع تجاوزها من خلال التعايش معها Survival بما يعني استمرار الفرد في أداءه الوظيفي ثم التعافي Recovery بما يعني عودة الفرد إلى مستويات أدائه النفسي والاجتماعي بالشكل الذي كان عليه قبل التعرض للضغوط والأزمات النفسية والازدهار وهو النمو النفسي من خلال ترقية قدرات الشخص ومهاراته بما يؤكد القوة والجدارة على مواجهة التحديات التي يواجهها الإنسان<sup>(٤٤)</sup>.

وهناك مؤشرات وعلامات أساسية تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية يمكن الاستدلال عليها من خلال عدد من السوكيات أبرزها<sup>(٤٥)</sup>:

١. التوافق الذاتي: بما يعني نجاح الإنسان في فهم نفسه، وشخصيته، وطموحاته، وحسم الصراعات التي تدور بداخله مما يؤدي إلى التعامل بشكل سوى مع المجتمع المحيط بالفرد.

٢. **التوافق الاجتماعي:** ويعنى نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة مع الآخرين بشكل يغلب عليه المشاعر الإيجابية من تعاون، وحب، وتسامح، واحترام وثقة متبادلة مع المحيطين به.
٣. **الشعور بالسعادة وراحة البال:** ويشير إلى الإحساس بالطمأنينة والرضا عن النفس والامتنان لنعم الله وما قسم له في الحياة.
٤. **تحقيق الذات:** ويرتبط ذلك بالتوافق مع النفس بما يعنى فهم قدرات الشخص لنفسه واستثمار جوانب قدرته، والتعامل الجيد مع نقاط ضعفه بدون تحقير لنفسه أو تضييقها بشكل أكبر من إمكانياتها.
٥. **مواجهة الضغوط بفاعلية:** أى القدرة على التعامل مع الشدائد والمشكلات وعدم قدرة الفرد على إدارة ما يواجهه من ضغوط بفاعلية يجعله عرضة للوقوع في براثن الإحباط والمرض النفسي.
٦. **السواء النفسي:** ويعنى التمتع بالسلوكيات المألوفة غير الخارجة على السلوك الجمعى بما يتوافق في النهاية مع قيم المجتمع ومعاييرها.
٧. **الاتزان والثبات الانفعالى:** ويتضح هذا من خلال التوافق بين شدة الانفعال ومثيراته، وعدم المبالغة مع المشاعر سواء سلبية أو إيجابية.

وتتعدد الأمراض والاضطرابات النفسية التي قد يصاب بها الفرد وقد لخصها د. حامد زهران في كتابه "الصحة النفسية والعلاج النفسي" في قسمين هما؛ الاضطرابات المعروفة بالعصاب والاضطرابات التي تصنف فيما يعرف بالذهان، وتشمل اضطرابات العصاب؛ القلق وتوهم المرض والضعف العصبى والهستيريا والوسواس القهري والإكتئاب، أما أبرز اضطرابات الشخصية فهى الفصام والهذاء أو ما يعرف بالبارانويا والهوس وذهان الهوس والإكتئاب<sup>(٤٦)</sup>، وفيما يلي عرض لأبرز هذه الاضطرابات وأعراضها<sup>(٤٧)</sup>:

١. **القلق Anxiety:** وهو حالة توتر مستمرة نتيجة توقع تهديد أو خط، وتتمثل أبرز أعراض هذا الاضطراب في الضعف العام ونقص النشاط والتوتر الذى قد يصيب العضلات، ويؤدى إلى النشاط الحركى الزائد واللزمات العصبية الحركية كهز الذراعين، إلى جانب التعب والصداع والرعدة والحساسية الزائدة والتردد والانشغال بأخطاء الماضى وكوارث المستقبل والعلاقات الاجتماعية المضطربة.
٢. **الوسواس القهري Obsessive Compulsive Neurosis:** ويقصد به فكرة ملحة تسيطر على عقل الفرد مما يجبره على انتهاج سلوكيات معينة بشكل لا يستطيع مقاومتها على الرغم من وعي المريض بغيرابة هذه الأفكار وسخافتها مما يؤدى إلى الشعور بالتوتر والقلق.
٣. **الإكتئاب Depression:** هو اضطراب نفسي شائع، وينطوي على سوء الحالة المزاجية، وفقدان الاستمتاع بالحياة لفترة طويلة من الزمن. ويختلف الإكتئاب عن التقلبات المزاجية المعتادة إزاء تحديات الحياة، ويصاب الأشخاص بالإكتئاب نتيجة تعرضهم لظروف صعبة سواء اضطهاد أو خسائر كبيرة أو في حالة الحروب أو عند الإصابة بالأمراض، ويعانى ما يقدر بنحو ٣,٨% من سكان العالم من الإكتئاب بما

- يقارب ٢٨٠ مليون شخص حول العالم وذلك وفقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية عام ٢٠٢٣.
٤. **اضطراب الهلع:** وهو ما يعنى الإصابة بنوبات متكررة من الشعور بالخوف الشديد الذى يصاحب بعوارض جسمية كالتنفس السريع واضطرابات نبضات القلب وضيق التنفس والارتجاف، وتحدث هذه الاضطرابات دون وجود خطر فعلى أو مبرر واضح.
٥. **الرهاب:** هو خوف غير منطقي عند مواجهة الشخص لشيء ما أو وضع يشكل خطر حقيقى كالخوف من الأماكن المغلقة، والمرتفعات، والحيوانات، إلى جانب الخوف من التجمعات وهو ما يعرف بالرهاب الاجتماعي.
٦. **إيذاء النفس والانتحار:** وهو أحد أبرز الاضطرابات النفسية شيوعاً وهو حالة خطيرة تستدعى الرعاية والدعم الفوريين، ويحدث هذا الاضطراب كرد فعل مأساوى على ظروف الحياة الصعبة؛ حيث يعانى الشخص من ألم نفسي شديد ويشعر بأنه لا أمل له في الحياة إلا بالانتحار، ويصاحب ذلك محاولة إيذاء النفس من دون إنهاء الحياة كمحاولة الانتحار، وتكون هناك أعراض للانتحار قبل وقوعه كالحديث المستمر عن الموت، والتخطيط للانتحار، واليأس، وعدم تقدير الذات، والتوتر، والعنف، ورغبة الشخص المستمرة في الانعزال وتجنب التجمعات.
٧. **الفصام Schizophrenia:** وهو مرض ذهاني يؤدي إلى نقص انتظام الشخصية، وتدهور خصائصها من خلال الانفصال عن الواقع الخارجى، ويعيش المريض في حلم وعالم خاص به، ويصنف اضطراب الفصام إلى عدة أنواع أبرزها؛ الفصام البسيط، والفصام المركب، والفصام الهذائي أو البارانوى وله شكلان جنون العظمة والاضطهاد، والفصام الحاد والمزمن، والاختلاف بين هذه الأنواع هو درجة وحدة الأعراض.

#### • مفهوم الإعلام الصحي وتأثير وسائل الإعلام على الصحة النفسية:

يُعرّف الإعلام الصحي على أنه منهج متعدد الجوانب والتخصصات يستهدف توعية الجماهير المختلفة ونشر المعلومات الصحيحة بهدف التوجيه والتأثير في سلوكيات الأفراد مما يحسن النتائج الصحية في المجتمع، وقد بدأ ظهور الإعلام الصحي عام ١٩٧٥ بتأسيس مجموعة للاهتمامات العلاجية تحت مظلة الجمعية الدولية للاتصال ICA، والتي تحولت فيما بعد إلى مجموعة اهتمام للإعلام الصحي لتتطور بعد ذلك المشاركات الإعلامية لممارسين الصحيين في الجمعيات الإعلامية وتتوج بإصدار المجلة المحكمة للاتصال الصحي عام ١٩٩٦، ومن ثم ظهور أول برامج الدراسات العليا في هذا المجال بجامعة بوسطن عام ١٩٩٨ مما ساهم في التوسع في هذا المجال ودوره في المساهمة في التوعية الصحية وبناء رأى عام مجتمعي قادر على التعامل مع المشكلات والأزمات الصحية<sup>(٤٨)</sup>.

وتتنوع القوالب التي يمكن استخدامها في الصفحات الطبية وأبرزها؛ الأخبار والتقارير التي تتناول الأحداث الطبية كانتشار مرض وعدد المصابين به، أو تغطية مؤتمر طبي، وقالب المقال الذى يقدم شرحاً تفسيرياً لموضوع صحي معين كسكر الأطفال أو هشاشة العظام، وهناك قالباً أصبح يستخدم حديثاً في الصحافة الطبية يسمى البطاقة المعرفية أو ما يعرف في الصحافة الحديثة بالإنفوجراف والذي يقدم تعريفاً بمرض معين أو قضية طبية بأسلوب علمي

ولغة سهل وأسلوب عرض شيق، ويركز المحرر في هذه البطاقة على طبيعة المرض، وأعراضه، وطرق الوقاية منه. كما يوجد قالب آخر يستخدم في الإعلام الطبي وهو قالب السؤال والجواب من خلال عرض تساءلات تشغل الجمهور في هذا المجال واستعراض الإجابة عليها من خلال نتائج علمية موثقة<sup>(٤٩)</sup>.

وتتملك وسائل الإعلام قدرة كبيرة على التأثير في حياة الأفراد وشخصياتهم وتكوينهم النفسي؛ حيث يبدأ تعرض الفرد للإعلام منذ الطفولة وتستطيع وسائل الإعلام بمختلف أشكالها دعم التكوين النفسي للفرد وتقديم نماذج إيجابية يستطيع الإنسان الاقتداء بها إلا أنها في الجانب الآخر تؤدي إلى التقديم السلبي للمريض النفسي، وغياب الحديث بشكل كافي عن قصص التعافي والنجاح في تجاوز الأزمات والاضطرابات النفسية مما يؤدي إلى اعتقاد الجمهور بأن المرض النفسي وصمة أو عار تستدعي تجنب المجتمع للشخص الذي يعاني من اضطراب نفسي. يمكن أن يؤدي الإعلام دوراً أكثر إيجابية عند تقديم قضايا الصحة النفسية من خلال شرح أعراض الاضطرابات النفسية وإمكانية علاجها، وأن المريض قد يستطيع التعايش مع المجتمع مرة أخرى<sup>(٥٠)</sup>.

وقد اهتمت الدولة برعاية المرضى النفسيين، والحد من انتشار الأمراض النفسية في المجتمع؛ من خلال إنشاء المجلس القومي للصحة النفسية والذي صدر بقرار من السيد الأستاذ الدكتور رئيس مجلس الوزراء بهدف الإشراف والمراقبة على المجالس الإقليمية للصحة النفسية ووضع السياسات التي تضمن احترام حقوق المرضى النفسيين وسلامتهم ومراقبة أحوال دخول وحجز وعلاج هؤلاء المرضى والتأكد من تمتعهم بالضمانات والحقوق المنصوص عليها في قانون رعاية المريض النفسي. ويشكل هذا المجلس من عدد من الخبراء القانونيين والأطباء وأساتذة الطب النفسي وممثل وزارة الصحة والسكان والتضامن الاجتماعي والمجلس القومي لحقوق الإنسان ونقابة الأطباء ورئيس صندوق مكافحة وعلاج الإدمان<sup>(٥١)</sup>.

وقد أشارت عدة دراسات إلى التأثيرات النفسية الكبيرة لوسائل الإعلام على الصحة النفسية والعقلية؛ حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى الارتباط بين الاستخدام المفرط لوسائل الإعلام عامة والإعلام الرقمي خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي والإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، كما يؤدي إدمان ألعاب الفيديو إلى زيادة معدل الإصابة بالقلق والإكتئاب وأعراض نقص الانتباه<sup>(٥٢)</sup>، كما أكدت نتيجة إحدى الدراسات إلى أن إدمان هذه الوسائل يؤدي إلى الإصابة بالضيق النفسي بين الشباب وصعوبة النوم؛ حيث تم التوصل لهذه النتيجة باستخدام مقاييس نفسية مصممة خصيصاً لهذا الغرض<sup>(٥٣)</sup>، كما أشارت نتيجة دراسة إلى التأثيرات السلبية لموقع التواصل الاجتماعي المعروف إنستجرام على تقبل الفرد لحياته ورضاه عنها؛ حيث تحدث مقارنة بين حياة الفرد وحياة المشاهير من حيث المظهر والجمال واللياقة البدنية ومستوى المعيشة مما قد يصل بالفرد إلى الإصابة بالإكتئاب ورفض الواقع<sup>(٥٤)</sup>، وأشارت نتيجة دراسة أخرى إلى تأثير العنف المدرك عبر وسائل الإعلام على الأمن النفسي للمبجوثين من خلال محاكاة العنف الذي يقدم في الإعلام بل قد يحدث إيذاء الشخص لذاته من خلال تقليد السلوكيات المقدمة في وسائل الإعلام<sup>(٥٥)</sup>، وأشارت نتائج دراستين إلى دور الإعلام في تفاقم الحالات والاضطرابات النفسية للمرضى من خلال تقديم

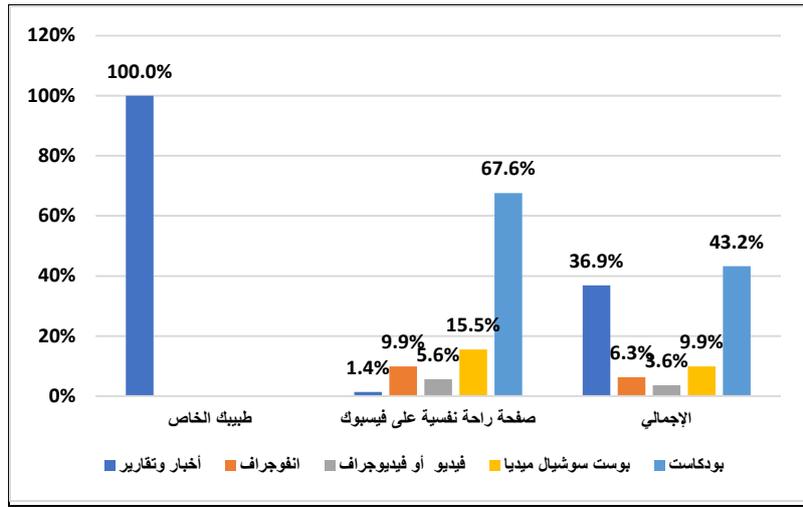
المريض النفسي بشكل سلبي والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمريض بل قد تطول هذه الوصمة الأطباء النفسيين أيضاً<sup>(٥٦)</sup>.

### نتائج الدراسة:

#### أولاً: نتائج الدراسة التحليلية:

#### ١. الشكل الصحفي:

تنوعت الأشكال الصحفية التي استخدمها موقعي الدراسة، وفيما يلي توضيح لهذه الأشكال:



شكل رقم (١): الشكل الصحفي

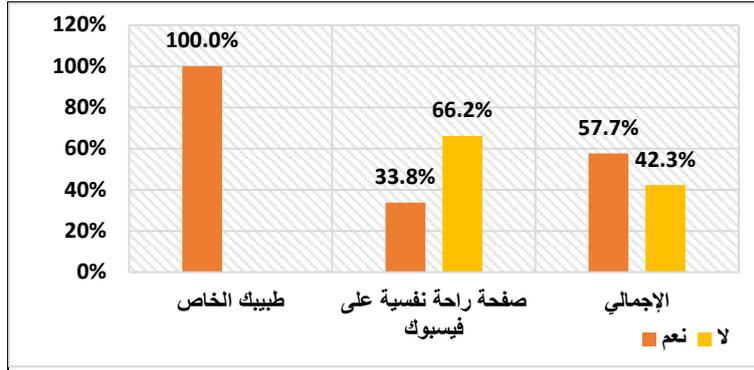
تصدر شكل الأخبار والتقارير الصحفية الأشكال التحريرية التي قدمها موقع "طبيبك الخاص"؛ حيث اهتم الموقع بعرض قضايا الصحة النفسية في شكل أخبار وتقارير قصيرة في قسم بعنوان "صحتك النفسية"، وتمثلت أغلب المواد المنشورة بهذا القسم في استشارات من خبراء واستشاريين نفسيين في موضوعات تهتم الأسرة والمرأة والطفل، إلى جانب شرح أعراض بعض الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري، والإكتئاب، وخصائص الشخصية غير السوية من الناحية النفسية<sup>(٥٧)</sup>. وقد غابت القوالب التفسيرية كقالب التحقيقات والحوارات الصحفية ومقالات الرأي رغم أهميتها في شرح وتوضيح ما يرتبط بالصحة النفسية.

في حين تنوعت الأشكال التي قدمتها "صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك"؛ حيث ظهرت عدة قوالب تتماشى مع الخصائص التفاعلية لمواقع التواصل الاجتماعي؛ كقالب البودكاست الذي سيطر على منشورات هذه الصفحة من خلال إجراء حوارات مصورة مع استشارية نفسية لشرح أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة، ونصائح للتعامل معها<sup>(٥٨)</sup>، والإنفوجراف مثل إنفوجراف لعرض خطوات للشعور بالراحة والسلامة النفسية من خلال استشعار نعم الله على الإنسان، والتوقف عن جلد الذات<sup>(٥٩)</sup>، ومنشورات السوشيال ميديا التي تتيح طرح تساؤل يرتبط بالصحة النفسية وفتح المجال أمام الجمهور للمشاركة بالتعليق والرأي؛ كعرض تساؤل كيف تراعى صحتك النفسية وقت الأزمات؟<sup>(٦٠)</sup>، وظهر شكل

الفيدوجراف<sup>(٦١)</sup> في بعض المواد لشرح آليات التغلب على " اضطراب ما بعد الصدمة"،  
والمرور من الأزمات بأقل الخسائر.

## ٢. وجود صور مصاحبة للشكل الصحفي:

تشكل الصورة عنصراً هاماً لتوصيل الرسالة الإعلامية، والشكل التالي يوضح مدى استعانة الموقعين بصور مصاحبة للمادة الصحفية.

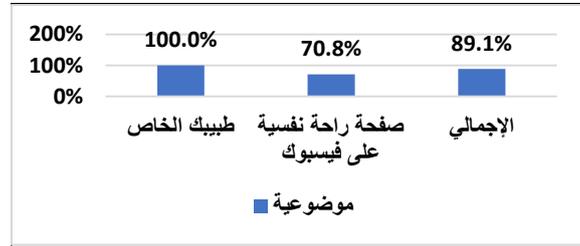


شكل رقم (٢): وجود صور مصاحبة للشكل الصحفي

ظهرت المواد الصحفية في موقع "طبيبك الخاص" مصحوبة بصور بنسبة ١٠٠%، وقد تمثلت هذه الصور في صور تعبيرية تشرح الموضوع؛ كصورة لفنّانة تسترخي أمام كتابها في تقرير عن "نصائح للتغلب على الكسل"<sup>(٦٢)</sup>، أو صورة لأم توبخ ابنها في موضوع يحذر من عواقب ضرب الأطفال<sup>(٦٣)</sup>، وهكذا. في حين لم تظهر كل المواد مصحوبة بصور في صفحة راحة نفسية نظراً لسيطرة قالب البودكاست على ٦٧,٦% من المنشورات المنشورة على هذه الصفحة، ولذلك فمن الطبيعي أن يأتي غير مصحوب بصور، في حين تضمنت بوستات السوشيال ميديا، والإنفوجراف على صور متنوعة<sup>(٦٤)</sup>.

## ٣. نوع الصور في حالة وجودها:

الصور الشخصية هي الصور المرتبطة بأشخاص يرتبطوا بالمادة الإعلامية الخاضعة للتحليل، أما الصور الموضوعية فترتبط بموضوع المادة، والشكل التالي يبرز نوع الصور التي استعان بها الموقعين.

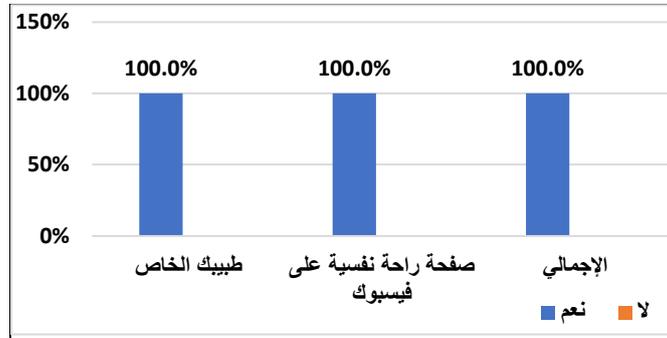


شكل رقم (٣): نوع الصور في حالة وجودها

لم تظهر الصور الشخصية في أى من الموقعين، وسيطرت الصور الموضوعية ذات الصلة بالموضوع المطروح على كلا الموقعين؛ حيث اهتمتا بطرح صور تناقش قضايا الصحة النفسية المختلفة؛ كعرض صورة شخص حزين في عرض مرض الإكتئاب<sup>(٦٥)</sup>، أو عرض صورة فتاة تقف وحيدة وسط تجمع من البشر عند الحديث عن مرض الرهاب الاجتماعي<sup>(٦٦)</sup>، كما ظهرت بعض الصور الموضوعية المنشورة على صفحة راحة نفسية كصورة شخص يحلق في السماء للدلالة على ضرورة إتاحة الفرصة لمشاعرنا أن تخرج وعدم كبتها وتجاهلها<sup>(٦٧)</sup>.

#### ٤. توظيف امكانيات التفاعلية مع المحتوى:

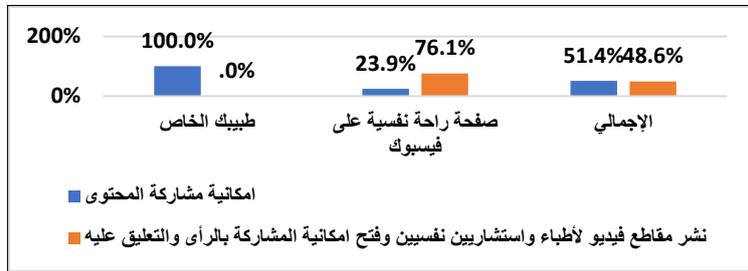
تعد التفاعلية أبرز ما يميز الإعلام الرقمي، حيث يستطيع المتابعون والجمهور التعليق، أو المشاركة في المحتوى المقدم، والشكل التالي يتناول مدى توظيف إمكانيات التفاعلية في الموقعين.



شكل رقم (٤): توظيف امكانيات التفاعلية مع المحتوى

اهتم الموقعين بتوظيف إمكانيات التفاعلية من خلال إتاحة إمكانية مشاركة الموضوع مع القراء، أو فتح باب تعليقات القراء ومشاركة تجاربهم المختلفة، وآرائهم، إلى جانب اهتمام صفحة راحة نفسية بعرض مقاطع فيديو وفيديو جراف يشرح أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة، ويشرح حلولاً للحد منها والسيطرة عليها، وإتاحة الفرصة للمبحوثين للتعليق وإبداء الرأي عليها.

#### ٥. طبيعة امكانيات التفاعلية التي يوفرها الموقع:

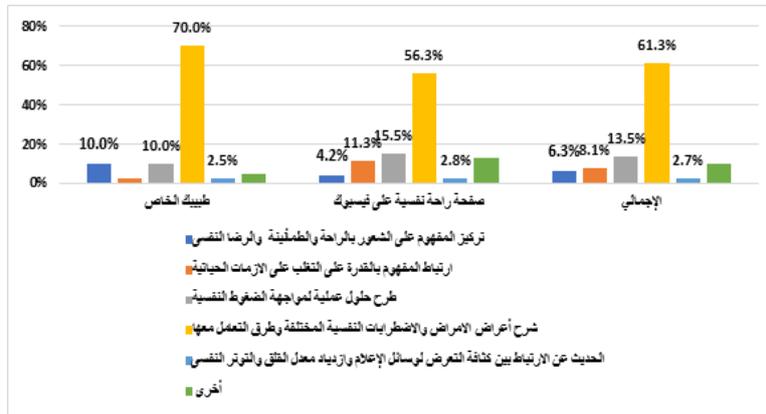


شكل رقم (٥): طبيعة امكانيات التفاعلية التي يوفرها الموقع

لم تظهر الخصائص التفاعلية للمواقع الإلكترونية في موقع طبيبك الخاص بخلاف إتاحة إمكانية مشاركة الجمهور للموضوعات الصحفية، في حين تنوعت هذه الأشكال بصفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك من خلال نشر مقاطع فيديو للخبراء والاستشاريين النفسيين لشرح أعراض الاضطرابات النفسية، وكذلك للحديث عن بعض الموضوعات التي تسبب الضغوط النفسية كالمشكلات الزوجية، والانفصال، وآليات التعامل معها، كما اهتمت هذه الصفحة بقوالب الفيديو جراف والإنفوجراف وبوستات السوشيال ميديا التي تعرض نصائح للتخفيف من حدة الأزمات النفسية.

#### ٦. أبعاد مفهوم الصحة النفسية التي تم التركيز عليها في المواقع محل الدراسة:

تتنوع أبعاد مفهوم الصحة النفسية ما بين الشعور بالراحة والإطمئنان، وكذلك القدرة على التغلب على الضغوط الحياتية، والشكل التالي يوضح أبعاد هذا المفهوم كما تم طرحها في الموقعين.



شكل رقم (٦): أبعاد مفهوم الصحة النفسية التي تم التركيز عليها في المواقع محل الدراسة

يتضح من الشكل السابق اهتمام الموقعين بشرح أعراض الاضطرابات والأمراض النفسية المختلفة بنسبة ٧٠% في موقع طبيبك الخاص، و٥٦,٣% بصفحة راحة نفسية؛ حيث يمثل الإصابة بهذه الاضطرابات أبرز أبعاد مفهوم الصحة النفسية الذي تهتم به وسائل الإعلام عامةً والمواقع والصفحات المتخصصة بشكل خاص من خلال شرح أعراض الإصابة بهذه الأمراض، وتعريف الجمهور بها، والتحذير من إهمال الأعراض التي قد تصيب البعض؛ فأوضحت تقارير بكلتا الموقعين خطورة الإكتئاب والحزن وعلاقته بالإصابة بالأمراض الجلدية مثلًا<sup>(٦٨)</sup>، وتقديم نصائح للأسرة التي يوجد فيها شخص مصاب باضطراب نفسي ففي حالة ظهور أعراض معينة عليه لابد من التوجه للطبيب<sup>(٦٩)</sup>، كما اهتم كلا الموقعين بطرح حلول عملية لمواجهة الضغوط النفسية حيث جاء هذه البديل بنسبة ١٣,٥% من النتائج؛ حيث حرص الموقعين على محاولة التأكيد على ضرورة اتخاذ خطوات في سبيل الشعور بالراحة والاستقرار النفسي من خلال إحاطة الفرد نفسه بأشخاص إيجابيين، والتركيز على الحاضر، والتفائل فيما يتعلق بالمستقبل، ومحاولة التصالح مع النفس، ويرتبط بما سبق ما يتعلق بارتباط مفهوم الصحة النفسية بقدرة الشخص بالتغلب على الأزمات الحياتية؛ حيث

اهتم الموقعين بالتركيز على هذا البعد الهام من أبعاد مفهوم الصحة النفسية؛ وطرح سمات الشخص المتصالح مع ذاته القادر على تحقيق السلام النفسي، وطرح الموقعان بعض السمات لذلك مثل تسليم الأمر لله، والانشغال بالأعمال المفيدة كممارسة الرياضة، وممارسة الهوايات، والانخراط في الأنشطة التطوعية، والعمل المجتمعي، وكل هذا يؤدي في النهاية للشعور بالسعادة والراحة النفسية، ويقوى من مناعة الإنسان النفسية وقدرته على التغلب على الأزمات<sup>(٧٠)</sup>. كما ظهرت بعض المواد في فئة "أخرى تذكر" كبعض المنشورات على صفحة راحة نفسية التي تتناول تأثير الخيانة الزوجية على الصحة النفسية للزوجين<sup>(٧١)</sup>.

#### ٧. نوعية الاضطرابات النفسية المطروحة:

تنوعت الاضطرابات النفسية التي قدمها الموقعان ما بين اضطرابات تصيب الشخصية، وأمراض نفسية معروفة كالقلق، والرهاب الاجتماعي، والوسواس القهري، إلى جانب بعض الأمراض التي تصيب الأطفال، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (٤): نوعية الاضطرابات النفسية المطروحة

النوعية	الصفحة		طبيبك الخاص (ن=٤٠)		صفحة راحة نفسية على فيسبوك (ن=٧١)		الإجمالي (ن=١١١)	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
اخرى	١٤	٣٥%	٣٠	٤٢,٢%	٤٤	٣٩,٦%	٤٤	٣٩,٦%
الاكتئاب	١٢	٣٠%	٢٣	٣٢,٤%	٣٥	٣١,٥%	٣٥	٣١,٥%
اضطراب القلق	٥	١٢,٥%	١١	١٥,٥%	١٦	١٤,٤%	١٦	١٤,٤%
الرهاب الاجتماعي	١	٢,٥%	١	١,٤%	٢	١,٨%	٢	١,٨%
التنمر	٢	٥%	٠	-	٢	١,٨%	٢	١,٨%
العند	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
الفصام	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
الوسواس القهري	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
التوحد	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
الداون	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
اضطراب الغضب أو الانفعال	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
اضطرابات النوم	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%
مشاكل الشهية	١	٢,٥%	٠	-	١	٠,٩%	١	٠,٩%

ظهرت في فئة أخرى تذكر بعض الاضطرابات النفسية كاضطراب ما بعد الصدمة<sup>(٧٢)</sup>، واضطراب الهلع<sup>(٧٣)</sup>، وفوبيا ركوب الطائرات<sup>(٧٤)</sup>، وفوبيا الأماكن المغلقة<sup>(٧٥)</sup>، وخصائص الشخصية الحساسة، وطرق التعامل معها<sup>(٧٦)</sup>.

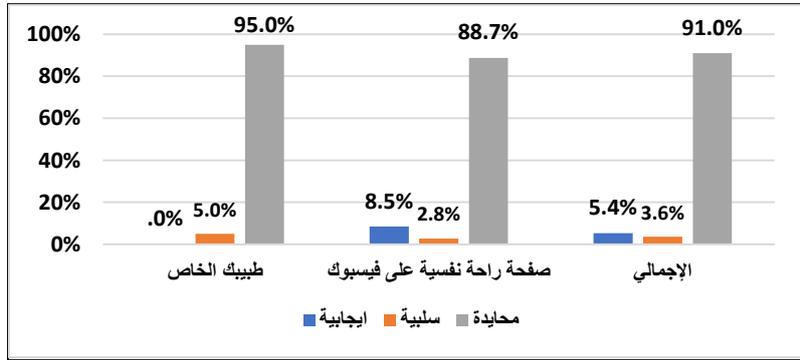
وكان مرض الإكتئاب الأمراض النفسية الأكثر طرحاً من الموقعين؛ من خلال شرح أسباب الإصابة بهذا المرض، وأنواعه، وأعراضه، وشرح أسباب الإصابة بالإكتئاب لدى الشباب والنساء<sup>(٧٧)</sup>، وطرح نماذج من المشاهير تعرضوا للإصابة بهذا المرض، وطرق تعاملهم معه<sup>(٧٨)</sup>، بينما جاء اضطراب القلق في المرتبة الثانية بإعتباره مرض العصر، واهتم الموقعين بشرح آليات تخفيف الشعور بالقلق الناتج عن الضغوط النفسية، وضرورة الحصول على الراحة والإسترخاء، كما قدمت صفحة راحة نفسية بعض التمارين

• احتوت بعض المواد الصحفية على أكثر من اضطراب نفسي في المادة الواحدة.

للإسترخاء<sup>(٧٩)</sup>، كما ظهر مرض الرهاب الاجتماعي مرتين فقط في الموقعين بالإكتفاء بشرح أبرز أعراض هذا المرض التي تتمثل في الخوف الشديد من التجمعات، والاختلاط بالآخرين<sup>(٨٠)</sup>، إلى جانب مناقشة بعض المشكلات النفسية للأطفال والمراهقين كالتنمر<sup>(٨١)</sup>، والتوحد<sup>(٨٢)</sup>، والكذب<sup>(٨٣)</sup>، والعند<sup>(٨٤)</sup>، وتلثم الأطفال<sup>(٨٥)</sup>.

#### صورة المريض النفسي في المواقع محل الدراسة:

سعت هذه الدراسة لاستكشاف صورة المريض النفسي كما قدمه موقعي الدراسة، هل تم تقديمه بصورة إيجابية أم سلبية أم محايدة؟

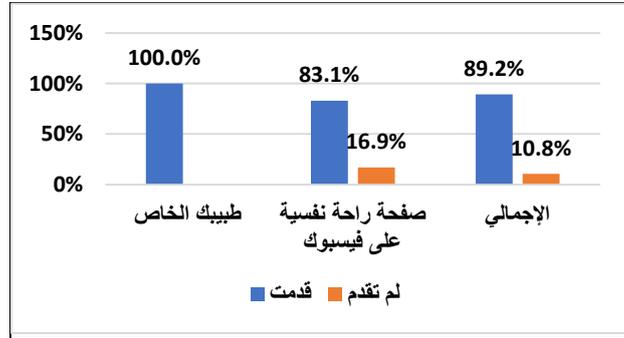


شكل رقم (٧): صورة المريض النفسي في المواقع محل الدراسة

قدم كلا الموقعين المريض النفسي بصورة محايدة بنسبة بلغت ٩١% على المستوى الإجمالي<sup>(٨٦)</sup>، وظهر عدد قليل من المنشورات على صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك التي تقدم المريض النفسي بشكل إيجابي كبوست تحفيزي لأي شخص مر بأزمة يساعده على تجاوز الصدمات النفسية، ويدعوه للاهتمام بالنفس، والمظهر، ودعم الثقة بالله ثم بنفسه<sup>(٨٧)</sup>، وقد دعم هذا البوست الصورة الإيجابية للمريض النفسي في حين ظهر المريض النفسي بصورة سلبية كما جاء بموقع طبيبك الخاص الذي ركز على خصائص الشخصية الحدية، وسماتها السلبية من الخوف من الرفض والفقد وقلة الثقة بالنفس وما ينتج عن هذا من توتر العلاقات<sup>(٨٨)</sup>.

#### ٨. تقديم الدعم للمريض النفسي:

يعد الدعم المقدم للمريض النفسي أبرز ما يمكن أن يساعده على تجاوز أزمة مرضه، ويوضح الشكل التالي مدى قيام الموقعين بتقديم الدعم للمتابعين.

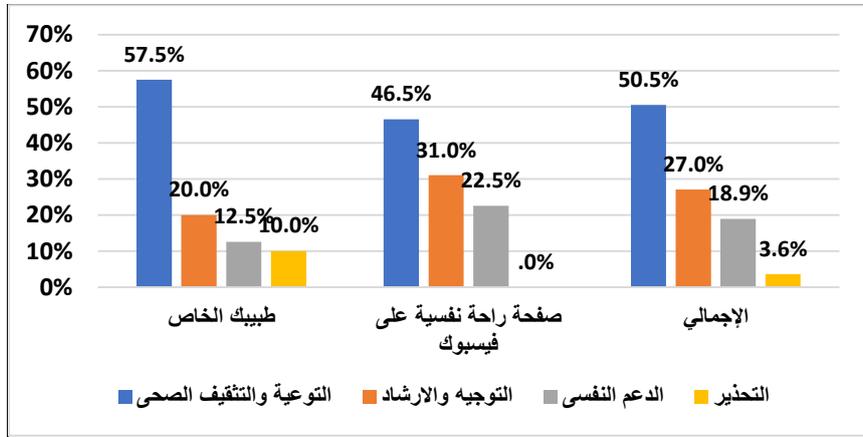


شكل رقم (٨): تقديم الدعم للمريض النفسي

اهتم الموقعان بتقديم الدعم للمريض النفسي بنسبة ٨٩,٢%، وتمثل شكل الدعم الذي طرحه الموقعان في "تقديم نصائح طبية وفقاً لنتائج دراسات وأبحاث"<sup>(٨٩)</sup>، وفي حالة خطورة الأعراض التي قد تظهر على المريض قدم الموقعان النصح بالتوجه بالشخص الذي يعاني من اضطرابات نفسية إلى مراكز الصحة النفسية<sup>(٩٠)</sup>.

#### ٩. أهداف المحتوى الصحفي والإعلامي:

يقوم الإعلام بأدوار وظيفية متعددة بدءاً من الإخبار، وتوفير المعلومة الصحيحة، وصولاً للدعم وتقديم النصح والمشورة، والشكل التالي يوضح مدى قيام الموقعين بأدوارهما الوظيفية.



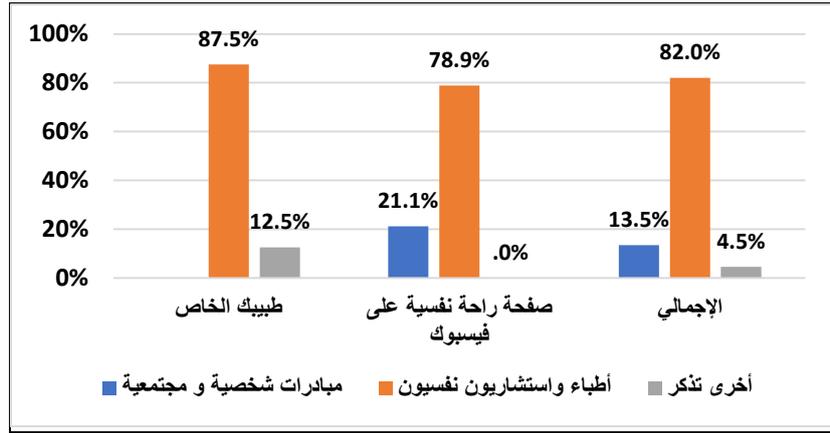
شكل رقم (٩): أهداف المحتوى الصحفي والإعلامي

اهتم الموقعين بتوعية الجمهور وتنقيفهم من خلال شرح أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة، وطرق مواجهتها<sup>(٩١)</sup>، وجاء التوجيه والإرشاد في المركز الثاني من خلال التوجيه ببعض الخطوات العملية كخطوات مواجهة القلق<sup>(٩٢)</sup>، وظهر هدف الدعم النفسي في بعض الموضوعات كبودكاست على صفحة راحة نفسية

يتضمن رسالة لكيفية دعم صديقة تعاني من الإكتئاب<sup>(٩٣)</sup>، في حين ظهر التحذير في بعض الموضوعات كالتحذير من الوقوع في الابتزاز النفسي<sup>(٩٤)</sup>.

#### ١٠. القوى الفاعلة البارزة في التغطية:

ظهرت في المواد الخاضعة للتحليل بموقعى الدراسة عدة شخصيات فاعلة ومؤثرة، وفيما يلي توضيح لطبيعة الشخصيات التي ظهرت في الدراسة التحليلية.



شكل رقم (١٠): القوى الفاعلة البارزة في التغطية

اعتمد كلا الموقعين على الأطباء والاستشاريون النفسيون كمصدر رئيسي للمعلومات المتعلقة بالصحة النفسية، ولوحظ تكرار بعض المصادر مثل تكرار الاستعانة بدكتورة راندا الطحان في عدة تقارير بموقع طبيبك الخاص<sup>(٩٥)</sup>، والاستعانة بالخبيرة النفسية هديل في صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك<sup>(٩٦)</sup>، وظهرت بعض المبادرات النفسية والمجتمعية على صفحة راحة نفسية كتقديم نصائح من مركز الشرق الأوسط وشمال إفريقيا لعلاج الصدمات<sup>(٩٧)</sup>، وفي فئة أخرى ظهرت بعض الشخصيات المختلفة كأطباء واستشاري الأمراض الجلدية والتغذية العلاجية الذين يحذرون من خطورة الانفعال والتوتر على صحة الجلد، وما قد يسببه من ظهور بعض الأمراض الجلدية كمرض الصدفية، وغيره ذلك<sup>(٩٨)</sup>.

#### نتائج التحليل الكيفي للخطاب:

##### الأطروحات الخاصة بالاضطرابات النفسية، وأعراضها، وطرق التعامل معها:

اهتم موقع طبيبك الخاص وصفحة راحة نفسية بعدد الموضوعات والقضايا الخاصة بهذا الموضوع؛ حيث تمثلت هذه الأطروحات في شرح أعراض عدد من الأمراض والاضطرابات النفسية، وكانت أبرز هذه الاضطرابات؛ الإكتئاب، والوسواس القهري، ونوبات الهلع، والفصام، والرهاب الاجتماعي إلى جانب شرح بعض الاضطرابات النفسية التي تظهر في مرحلة الطفولة كالتوحد، وكذب الطفل وتعده إخفاء الحقيقة.

وقد قدم موقع طبيبك الخاص بقسم بعنوان "صحتك النفسية" شرح أعراض الإصابة بهذه الاضطرابات كشرح أعراض الإصابة بنوبات الهلع المتمثلة في؛ سرعة ضربات القلب،

والتعرق الزائد، والشعور بالاختناق<sup>(٩٩)</sup>، كما قدم عدد من الأطباء شرحاً لأعراض مرض الوسواس القهري عل صفحات هذا الموقع المتمثل في تكرار بعض السلوكيات غير المبررة في بعض الأمور كالنظافة، والنظام<sup>(١٠٠)</sup>، وتطرق الموقع لشرح أعراض الإكتئاب وأبرز أنواعه مثل الإكتئاب المرتبط ببعض الفترات كإكتئاب الشتاء الذى تتمثل أعراضه في الخمول والنوم لفترات طويلة والميل للعزلة والشراهة في تناول الطعام<sup>(١٠١)</sup>، وإكتئاب الخريف الذى قد يحدث نتيجة عدم التعرض لأشعة الشمس<sup>(١٠٢)</sup>، كما أوضح موقع "طبيبك الخاص" الأعراض العامة لمرض الإكتئاب كصعوبة التركيز والشعور بالإرهاق دون سبب علاوةً على الشعور بالحزن لفترات طويلة وهو أبرز أعراض هذا المرض، وتطرق الموقع لبعض أنماط الإكتئاب غير المعروفة مثل ما يعرف بالإكتئاب المبتسم<sup>(١٠٣)</sup>؛ حيث يبدو الفرد في هذا النمط من الإكتئاب كما لو كان سعيداً أمام الآخرين في حين يعانى في الواقع من الحزن والنوم لفترات طويلة للهروب من الواقع.

كما اهتم موقع "طبيبك الخاص" بشرح بعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، وقدم نصائح للتعامل مع هذه الاضطرابات من خلال الاستعانة بالاستشاريين والخبراء النفسيين؛ حيث قدم شرحاً لمرض التوحد لدى الأطفال وما يصاحبه من عدم تفاعل من الطفل وغياب التواصل البصرى أو الانتباه عند ذكر اسمه علاوةً على تكراره لبعض الكلمات، ونصح الأم في حالة ظهور هذه الأعراض على طفلها بالتوجه لأخصائى نفسي<sup>(١٠٤)</sup>، كما أكد على أهمية دعم الصحة النفسية لدى الطفل من خلال تقديره وإشعاره بالأمان والتواصل الفعال معه<sup>(١٠٥)</sup>. وفي سياق آخر حذر هذا الموقع من خطورة ضرب الطفل وتأثير هذا السلبي على شخصيته؛ حيث يخلق شخصية فاقدة للثقة بالنفس وانطوائية أو على العكس يخلق شخصية عنيفة وإجرامية. وفي سبيل تقديم النصح لتعامل الأم مع طفلها حذر الموقع من خطورة تعويد الطفل على سلوك الكذب ونصح بضرورة تدريبه على قول الحقيقة وعدم التغاضى عن الكذب الذى قد يحدث ولو في أمور صغيرة، وفي حالة تكرار سلوك الكذب لدى الطفل لا بد من التدخل المبكر والعلاج السلوكي لهذا الاضطراب النفسي الخطير<sup>(١٠٦)</sup>.

في حين تناولت صفحة "راحة نفسية" أعراض مرض الإكتئاب وما يسببه من غياب للنظام وفوضى في حياة الإنسان، وتطرقت الصفحة للحديث عن معنى الإكتئاب وشرح أنواعه مثل الإكتئاب ثنائى القطب، وإكتئاب الهوس وما يسببه من حالة نفسية سيئة وعدم تركيز علاوةً على الشعور بالذنب والحزن والعزلة<sup>(١٠٧)</sup>، كما تحدثت هذه الصفحة للحديث عن أسباب الإصابة بهذا المرض مثل صدمات الطفولة، والظروف الضاغطة، والعوامل الوراثية والجينية علاوةً على الارتباط بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والإصابة بهذا المرض<sup>(١٠٨)</sup>، وتحدثت كذلك عن أسباب انتشار الإكتئاب بين الشباب والنساء؛ حيث ينتشر بين الشباب بسبب الأكل السريع والسهر لفترات متأخرة من الليل مما يؤثر على إفراز هرمون السيروتونين المحفز للشعور بالسعادة والطاقة الإيجابية، كما ترتفع معدلات الإصابة بهذا المرض لدى النساء بسبب التغيرات الهرمونية وفترة الحمل والولادة وما قد تسببه من إكتئاب يعرف بإكتئاب الحمل، وخوف الأم الزائد على مولودها<sup>(١٠٩)</sup>. وحذرت صفحة "راحة نفسية" من مضاعفات الإصابة بالإكتئاب كوجود أفكار وميول إنتحارية، وشرحت الأعراض التى تتواجد لدى الشخص الذى يملك ميول إنتحارية مثل الحديث المستمر عن الموت،

وجود أدوات حادة وغريبة لديه، علاوةً على إصابته باليأس والحزن والإحباط وانفعالاته الزائدة غير المريرة، ونصحت المقربين من الشخص الذى تظهر عليه هذه الأعراض بالتوجه به إلى الطبيب النفسي<sup>(١١٠)</sup>.

كما قدمت حلول للشخص المكتئب عموماً كالحديث عن الإيمان، واليقين في القدرة الإلهية على حل أى مشكلات تواجه الإنسان علاوةً على وضع أهداف واقعية للحياة، وتجنب العلاقات السامة التى تسبب الشعور بالحزن واليأس، والامتنان والشكر لنعم الله، ونصحت بكتابة الإيجابيات في حياة الإنسان يومياً لتحسين الحالة النفسية<sup>(١١١)</sup>، واهتمت الصفحة كذلك بتقديم نصائح للأشخاص المحيطين بالشخص المكتئب مثل ضرورة التوقف عن توجيه اللوم له، وعدم إيذائه، وإعطاءه الفرصة للتعبير عن مشاعره والتحلى بالصبر عند التعامل معه علاوةً على أهمية توفير الدعم الاجتماعي له من الأسرة والمحيطين به<sup>(١١٢)</sup>، وعرضت الصفحة نماذج إيجابية نجحت في التعافي من الإكتئاب مثل الموسيقى اد شيران الذى حولت الموسيقى حياته من الإكتئاب والإدمان إلى النجاح والعالمية<sup>(١١٣)</sup>، والكاتبة مايا أنجيلو التى حولتها الأزمة التى مرت بها إلى كاتبة شهيرة باعت كتبها ملايين النسخ<sup>(١١٤)</sup>.

وكان من الأطروحات الهامة في هذه الصفحة إبرازها قيمة الدعم الاجتماعي لقرائها ومتابعيها مثل توجيه رسالة للرجال الذين يعانون من الإكتئاب لمساعدتهم على تخطى المرض والتعافي منه<sup>(١١٥)</sup>، ومحاولة إزالة الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمرض النفسي علاوةً على تقديم النصيحة للنساء لتعزيز ثقتهن بأنفسهن من خلال نصح المرأة بإحاطة نفسها بأشخاص إيجابيين ومحاولة تطوير مهاراتها مما يجلب عليها دخلاً اقتصادياً ويساعدها في تخطى أى أزمة نفسية<sup>(١١٦)</sup>.

كما شرحت هذه الصفحة بعض الاضطرابات النفسية الأخرى كاضطراب القلق؛ حيث اهتمت بتوضيح الفرق بين القلق الطبيعى والقلق المرضى، ويتمثل في وجود سبب للقلق وكذلك المدة التى يمر فيها الإنسان بالقلق هل لمدة طويلة أم كرد فعل لحظى علاوةً على تأثير القلق هل كان تأثير القلق إيجابياً أم سلبياً، كما قدمت هذه الصفحة شرحاً لأنواع القلق؛ فمن هذه الأنواع القلق العام، والقلق المزمن، والفوبيا، وتتضح أعراض القلق المرضى بشكل عام في الشعور بالإجهاد المستمر، وصعوبة النوم، وصعوبة التركيز، كما أن القلق يؤثر على حياة الفرد وصحته الجسدية والنفسية<sup>(١١٧)</sup>.

وتطرقت هذه الصفحة أيضاً للحديث عن اضطراب الرهاب الاجتماعي وشرحت أبرز أعراضه كخوف الإنسان الشديد من مواجهة الآخرين وتجنب التجمعات<sup>(١١٨)</sup>، كما أوضحت أعراض الوسواس القهري المتمثلة في سيطرة فكرة على عقل الإنسان ومحاولة تنفيذها وشعوره بالقلق بسبب تتابع هذه الأفكار المسيطرة على عقله، وتسلسلها<sup>(١١٩)</sup>.

### أعراض اضطرابات الشخصية ونصائح للتغلب عليها بموقع طبيبك الخاص:

قدم موقع طبيبك الخاص شرحاً لاضطرابات الشخصية ومنها الشخصية الحدية، والشخصية النرجسية، والشخصية الحساسة، والشخصية التى تنفعل انفعالاً مبالغاً فيه، ومن خلال الاستعانة بمصادر من الاستشاريين النفسيين قدم هذا الموقع شرحاً لكل نمط من هذه الأنماط؛ فالشخصية الحدية تتسم بالخوف الشديد من الرفض والفقد، وقلة الثقة بالنفس، وتوتر

العلاقات<sup>(١٢٠)</sup>، في حين تتسم الشخصية النرجسية بالأنانية ورفض الاعتراف بالخطأ وإلقاء اللوم على الغير وتضخيم الذات والتقليل من الآخرين<sup>(١٢١)</sup>، أما الشخصية الحساسة فهي سريعة التأثر بالعوامل المحيطة وترغب بشكل مستمر في الانعزال كما أنها تتسم بالعاطفية الشديدة<sup>(١٢٢)</sup>، وتتسم الشخصية الانفعالية بالعصبية الشديدة ولو على أتفه الأمور مما قد يعرضها لتزايد احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق والأرق أو نقص النوم، ونصح الموقع بالترتيب قبل الرد والابتعاد عن مكان وقوع الانفعال ومحاولة التنفس البطيء لتدريب النفس على عدم الانفعال السريع<sup>(١٢٣)</sup>.

وطرح هذا الموقع حلولاً للتغلب على هذه الاضطرابات كالانخراط في الأنشطة الاجتماعية، وممارسة الهوايات، والتركيز على الجانب الإيجابي من الحياة علاوةً على أخذ قسط كافي من النوم، وإتباع نظام غذائي صحي واكتساب مهارات جديدة مما يساهم في تحسين نفسية الفرد، وتطوير مهاراته<sup>(١٢٤)</sup>.

### أعراض اضطرابات الشخصية، وطرق التعامل معها بصفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك:

اهتمت صفحة راحة نفسية بعرض مجموعة من الاضطرابات النفسية التي قد تصاب بها الشخصية كاضطراب الصدمة، واضطراب الفقد، وشرحت التأثيرات الجسدية لاضطراب الصدمة كصعوبة التنفس، والتشنجات العضلية، واضطراب الجهاز الهضمي، والصداع المتكرر، وصعوبة النوم.

في البداية شرحت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة كالتوتر عند تذكر الحدث، وعدم الشعور بالزمن الذي مر بعد الحدث المؤلم علاوةً على انقباض ضربات القلب، وأكدت أن تغير كيمياء المخ وحجم الحصين في الدماغ أحد أبرز أسباب الإصابة بهذا الاضطراب علاوةً على طبيعة الشخصية ودرجة حساسيتها وتكرار الصدمات في فترة زمنية قصيرة والإصابة بمرض نفسي سابق وحجم الصدمة وطبيعتها<sup>(١٢٥)</sup>، كما تطرقت لأنواع الصدمات النفسية كالصدمات المعقدة، والصدمات الزمنية، والصدمات الثانوية، وصدمات الطفولة، واهتمت بذكر أمثلة على كل نوع كالحوادث الطبيعية والحروب وانفصال الوالدين وموت أحد الاشخاص المقربين<sup>(١٢٦)</sup>، وأكدت على اختلاف استجابة الأشخاص للصدمات النفسية؛ فهناك من يقاوم وهناك من يهرب أو يتجمد في مكانه، واعتبرت أن الأشخاص الأكثر اجتماعية وإيماناً هما الأقل تأثراً بالصدمات<sup>(١٢٧)</sup>، ونصحت بتوفير الدعم لمن يعاني من هذا الاضطراب والدعم النفسي والمعنوي ومساعدته في تطوير ذاته وتعلم مهارات جديدة لما لذلك من دور كبير في الحد من التأثيرات السلبية للأحداث المؤلمة، والحديث عن الذكريات المبهجة، أو الذهاب به إلى مكان به طبيعة وشعور بالفرحة<sup>(١٢٨)</sup>، وحذرت من المقارنة بالآخرين لأن لكل شخص ظروفه والمقارنة تزيد من حجم المشكلة<sup>(١٢٩)</sup>، كما أشارت إلى دعم المتابعة لمن يعانون من الحروب والنزاعات ومحاولة تخفيف الأزمة عنهم<sup>(١٣٠)</sup>.

كما تطرقت الصفحة للحديث عن اضطراب التفكير المفرط وخطورته، وقدمت نصائح للتغلب على ذلك من خلال التأمل ومحاولة إبعاد الانتباه عن الموضوع محل التفكير بالاهتمام بمهارات جديدة كتعلم الخياطة مثلاً أو قيادة السيارات أو الانخراط في أعمال

خيرية والأعمال النافعة<sup>(١٣١)</sup>، وتطرقت الصفحة للحديث عن التأثيرات السلبية للخيانة الزوجية على الصحة النفسية للزوجين وما يحدث من تبعات قد تؤدي لانهايار الأسرة؛ حيث قدمت شرحاً لأنماط الخيانة من خيانة عاطفية، وخيانة جسدية، وخيانة مالية، وخيانة إلكترونية<sup>(١٣٢)</sup>، ونبّهت إلى اختلاف درجة تأثير الشخص بالخيانة حسب نمط شخصيته وقوتها، ورد فعل الطرف الآخر واستعداده للتراجع عنها<sup>(١٣٣)</sup>، علاوةً على خطورة معرفة المحيطين بالموضوع ونصحت بضرورة دعم الزوجة لنفسها حتى تتعافى من ألم الخيانة الزوجية سواء بمعالج نفسي أم لا علاوةً على ضرورة جدية الشخص الخائن في التراجع عن ذلك، كما أن إحاطة المرأة نفسها بأشخاص إيجابيين يساعدها في تجاوز هذه المحنة، والتواصل الإيجابي بين الزوجين يحد من حدوث ذلك ويساعد على الحفاظ على العلاقة الزوجية<sup>(١٣٤)</sup>.

كما تطرقت الصفحة لتأثيرات الصدمات على ضحايا الحروب، وقدمت حلولاً عملية لمساعدة من يمر بهذا الاضطراب والكرب الكبير من خلال الحث على التبرع للضحايا، والتطوع مما يؤدي لارتفاع الروح المعنوية لديهم<sup>(١٣٥)</sup>، وضرورة توفير احتياجاتهم المادية وتوفير دعم نفسي ومعنوي لهم، كما حذرت من تكرار التعرض للمحتوى العنيف ومقاطع الفيديو التي يظهر بها الجرحى وضحايا النزاعات والحروب وما لها من تأثيرات نفسية سلبية على الشخص<sup>(١٣٦)</sup>.

وقدمت الصفحة شرحاً لألم الفقد المرتبط بفقدان المال أو الأهل أو الوظيفة أو تغير الحال لأي سبب وما يصاحبه من شعور بالإكتئاب، ونصحت بمحاولة تدريب النفس على التكيف مع الواقع، وأكدت أن ما يحدد ذلك هو حجم الخسارة هل كانت كبيرة أم يمكن تحملها<sup>(١٣٧)</sup>.

وبشكل عام قدمت الصفحة نصائح للتغلب على الحالة النفسية السلبية من خلال الاستمتاع بالطبيعة والاسترخاء واقتناء الحيوانات الأليفة وتشيتت الذهن عن الأفكار السلبية وشغل الفراغ بالأعمال النافعة والمفيدة، والاستماع للموسيقى وتطوير الذات، وإذا لم تجدى هذه النصائح فلا بد من التوجه إلى طبيب أو معالج نفسي متخصص يصف أدوية حسب طبيعة الحالة ومدى حدتها<sup>(١٣٨)</sup>.

#### ثانياً: النتائج العامة للدراسة الميدانية:

١. المواقع التي يستخدمها المبحوثون للحصول على معلومات حول قضايا الصحة: يوضح الجدول التالي المواقع الإخبارية التي اعتمد عليها المبحوثون في الحصول على معلومات ترتبط بقضايا الطب والصحة.

جدول رقم (٥): المواقع التي يستخدمها المبحوثون للحصول على معلومات

حول قضايا الصحة (ن=٣٠١) (٥)

المواقع	ك	%
اليوم السابع	٢١٩	٧٢,٨%
المصري اليوم	١٠٤	٣٤,٦%
الأهرام	٩٧	٣٢,٢%

(٥) اتبع للمبحوث اختيار أكثر من بديل

المواقع	ك	%
الوطن	٥٠	١٦,٦%
أخرى	٢٤	٧,٩%

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن ٧٢,٨% من المبحوثين يستخدمون موقع اليوم السابع؛ وقد يرجع هذا لاهتمام هذا الموقع بالتحديث المستمر للأخبار، ووجود قسم متخصص في هذا الموقع بعنوان "صحة" يهتم بمتابعة كل جديد في مجال الطب والوقاية من الأمراض، كما تتوفر لهذا الموقع منصات رقمية على شبكات ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة تهتم بنشر كل جديد في مختلف المجالات، وجاء موقع المصري اليوم في الترتيب الثاني بنسبة ٣٤,٦%؛ حيث يهتم هذا الموقع بمتابعة قضايا الصحة ويوجد ضمن أقسامه قسم متخصص في قضايا الصحة بعنوان "صحتك بالدنيا؛ تهتم بعرض كل ما يرتبط بقضايا الطب والصحة وشرح أعراض الأمراض المختلفة، كما جاءت بوابة الأهرام بنسبة ٣٢,٢%؛ حيث يوجد قسم متخصص في بوابة الأهرام لعرض قضايا الصحة، وتمتاز بوابة الأهرام بنقل كل القرارات الحكومية في مجال قضايا الصحة عامة وصحة الأسرة المصرية خاصة، علاوة على عرض البروتوكولات الصحية الجديدة التي توقعها وزارة الصحة بمختلف فروعها مع الهيئات المختلفة؛ وكل هذا يجعل الكثير من المواطنين يقبلون على متابعة قسم الصحة ببوابة الأهرام، وجاء في نهاية الترتيب بوابة الوطن، وبعض المواقع الأخرى التي أشار إليها المبحوثون والتي تمثلت في بعض المواقع كموقع مصر اوى، والمواقع التابعة لبعض القنوات الفضائية كموقع قناة الجزيرة، و CNN، وموقع قناة الحدث، وبعض القنوات الطبية المتخصصة على موقع اليوتيوب.

#### مدى متابعة صفحات تهتم بالصحة النفسية:

يوضح الجدول التالي مدى اهتمام المبحوثين بمتابعة قضايا الصحة النفسية.

جدول رقم (٦): مدى متابعة صفحات تهتم بالصحة النفسية

مدى المتابعة	ك	%
نعم	٢٣٥	٧٨,١%
لا	٦٦	٢١,٩%
الإجمالي	٣٠١	١٠٠%

توضح نتائج الجدول السابق اهتمام نسبة كبيرة تصل إلى ٧٨,١% من المبحوثين بمتابعة الصفحات الطبية المتخصصة التي تهتم بقضايا الصحة النفسية مما يوضح أهمية الإعلام الرقمي في التوعية الطبية، ونشر الجديد في مجال الطب النفسي على وجه التحديد.

#### ٢. المواقع المتخصصة المستخدمة للحصول على معلومات حول الصحة النفسية:

يبرز الجدول التالي تفضيلات المبحوثين حول المواقع المتخصصة التي يفضلون الحصول على المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية من خلالها.

جدول رقم (٧): المواقع المتخصصة المستخدمة للحصول على معلومات حول الصحة النفسية (ن=٣٠١) (٥)

المواقع المتخصصة	ك	%
طبيبك الخاص	١١٦	٣٨,٥%
موقع الطبي	٩٣	٣٠,٩%
صفحة راحة نفسية على الفيس بوك	٨٦	٢٨,٦%
موقع ويب طب	٨٥	٢٨,٢%
موقع الكونسلتو	٧٩	٢٦,٢%
الصفحة الرسمية للأمانة العامة للصحة النفسية	٤١	١٣,٦%
صفحة المساعدة الذهنية على موقع فيس بوك	٣٦	١٢%
أخرى:	١٣	٤,٣%

تشير النتائج المنشورة بالجدول السابق إلى تصدر موقع طبيبك الخاص المواقع التي يحصل من خلالها المبحوثون على المعلومات الخاصة بقضايا الصحة النفسية، ويرجع هذا لكونه موقع متخصص في قضايا الطب، وينشر قسماً متخصصاً بعنوان "صحتك النفسية" يعرض فيه كل ما يتعلق بصحة الفرد ونفسيته، وتأثير النفسية على مختلف جوانب الحياة، علاوةً على عرض استشارات للمتخصصين عن شرح الأمراض النفسية المختلفة، وأعراضها، والتفرقة بينها، وجاء موقع الطبي في الترتيب الثاني باعتباره منصة تفاعلية تتيح الاستشارات الطبية للمرضى، والرد على استفساراتهم بشكل مباشر من الأطباء المتخصصين، كما يحتوى على مقاطع فيديو لتوعية المرضى بمختلف قضايا الصحة والطب، وجاءت صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك في الترتيب الثالث بنسبة ٢٨,٦% باعتبارها صفحة متخصصة في قضايا الصحة النفسية، وتعتمد على نشر منشورات توعوية تتصل بالمرض النفسي، وطرق التعافي منه، وعرض قصص ملهمة لأشخاص استطاعوا تجاوز محنة المرض النفسي وأصبحوا أكثر فاعلية في المجتمع، وتقاربت نسبة موقعي ويب طب والكونسلتو باعتبارهما منصتين رائدتين في مجال الطب، ويعتمد موقع ويب طب على الاستعانة بخبراء ومتخصصين لكتابة مقالات تهدف إلى توعية الجمهور بمختلف قضايا الصحة، وشرح أعراض الأمراض، بينما يهتم موقع الكونسلتو باستعراض أعراض مختلف الأمراض الجسدية والنفسية، ويقدم نصائح بناءً على استشارة متخصصين، وجاءت الصفحة الرسمية للأمانة العامة للصحة النفسية بنسبة ١٣,٦%؛ مما يدل على أهمية تطوير محتوى هذه الصفحة باعتبارها الصفحة الرسمية المعبرة عن وجهة النظر الرسمية في قضايا الصحة النفسية، وبالدخول على هذه الصفحة اتضح أن اهتمامها يقتصر على نشر أخبار الحملات التوعوية التي تقوم بها الأمانة العامة للصحة النفسية لعلاج الإدمان، وزيارة المستشفيات المتخصصة في هذا الشأن، علاوةً على عرض أخبار الندوات والمؤتمرات التي تعقدها الأمانة العامة للصحة النفسية بمختلف المحافظات، ثم جاءت صفحة المساعدة الذهنية وهي صفحة لتطبيق عربى يهتم بتحسين نفسية الموظفين والعاملين من خلال الاستعانة بأشكال متعددة كالإنفجراف، والفيديو، والمنشورات المكتوبة، ولعل مجيئه في ترتيب متأخر لعدم معرفة الكثيرين به، وجاءت في آخر الترتيب بنسبة ٤,٣% بعض الصفحات الخاصة ببعض الأطباء النفسيين كصفحة الدكتور أحمد هارون،

(٥) اتبع للمبحوث اختيار أكثر من بندل

والدكتورة فاطمة عابدين، علاوةً على بعض المواقع المتخصصة كموقع مايو كلينك، علاوةً على بعض الكتب العلمية المسموعة، والصفحات الخاصة بالمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي.

### ٣. ردود الفعل عند التعرض لأزمة نفسية:

تختلف ردود الأفعال عند التعرض لأزمات نفسية، ويوضح الجدول التالي رد فعل المبحوثين عند تعرضهم لصدمات نفسية.

جدول رقم (٨): ردود الفعل عند التعرض لأزمة نفسية

ردود الفعل	ك	%
أتحدث مع شخص مقرب أو صديق	١٣٧	٤٥,٥%
أفضل البقاء وحيداً للتفكير في حلول	٨٧	٢٨,٩%
أتوجه لطبيب أو أخصائي نفسي	٤٠	١٣,٣%
أبحث عن حل مشكلات مشابهة على صفحات ومواقع ذات الصلة بالمحتوى الطبي النفسي	٣٥	١١,٦%
أخرى (اللجوء لله ثم مشاوره أصحاب ثقة)	٢	٠,٧%
الإجمالي	٣٠١	١٠٠%

يوضح الجدول السابق اهتمام الجزء الأكبر من المبحوثين بالحديث مع المقربين في حالة الوقوع في أزمات نفسية أو البقاء وحيداً للبحث عن حلول للخروج من الأزمة، وجاء اللجوء لطبيب متخصص بنسبة قليلة لم تتجاوز ١٣,٣% ولعل هذا راجع لطبيعة المجتمع الذي يعتبر الشخص الذي يلجأ لطبيب نفسي موصوم اجتماعياً، ويبين اختيار البديل قبل الأخير الذي يتمثل - في البحث عن حل المشكلات المشابهة على المواقع المتخصصة- الأهمية الكبيرة للإعلام الرقمي الذي أصبح يستخدم حتى في حالة الوقوع في أزمات نفسية، ويبرز اختيار اللجوء لله الجانب الروحاني الذي يعتبره الكثيرون الحل الأمثل للخروج من أى أزمة نفسية.

### ٤. مدى العلم بوجود خط ساخن مخصص للدعم النفسي للمواطنين:

تقدم الدولة العديد من الخدمات لدعم الصحة النفسية للمواطنين، والجدول التالي يهدف إلى التعرف بمدى وعي الجمهور المصري بالخط الساخن المخصص للدعم النفسي للمواطنين، وهو أحد أبرز الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة في سبيل توفير المعلومة الصحيحة للمواطنين. كما يبرز الجدول الذي يليه عدد المبحوثين الذي عرفوا الرقم الصحيح لهذا الخط.

جدول رقم (٩): مدى العلم بوجود خط ساخن مخصص للدعم النفسي للمواطنين

مدى العلم	ك	%
لا	٢٧٤	٩١%
نعم	٢٧	٩%
الإجمالي	٣٠١	١٠٠%

يبين الجدول السابق عدم معرفة النسبة الأكبر من المبحوثين بوجود خط ساخن للصحة النفسية، وهذا يدل على أهمية توعية الجمهور بوجود هذه الخدمة الهامة من خدمات وزارة

الصحة، وأهمية إعداد حملات إعلامية على وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والرقمية للتوعية بكل خدمات وزارة الصحة عامة والصحة النفسية بشكل خاص.

٥. درجة وعي المبحوثين بخدمات الأمانة العامة للصحة النفسية: الخط الساخن للدعم النفسي للمواطنين:

جدول رقم (١٠): درجة الوعي بوجود الخط الساخن للدعم النفسي للمواطنين

الخط الساخن	ك	%
لم يتذكره	١٩	٧٠,٤%
تذكر الرقم الصحيح (١٦٣٢٨)	٨	٢٩,٦%
الإجمالي	٢٧	١٠٠%

يتضح من الجدول السابق غياب الوعي بالخط الساخن لدى المبحوثين حتى من الذين أكدوا معرفتهم بهذه الخدمة، وهذا يرتبط بما سبق ذكره بضرورة نشر الوعي بالخدمات التي تتيحها الأمانة العامة للصحة النفسية خاصة أن كثير من الأسر لا تعرف كيف تتصرف عندما يوجد لديها مشكلة نفسية معينة، والتوعية بذلك توفر المعلومة الصحيحة في هذا الشأن.

#### ٦. مدى العلم بإنشاء مجلس قومي متخصص في الصحة النفسية:

يعد المجلس القومي للصحة النفسية هو المؤسسة الرسمية التي تهدف لتوفير الدعم للمواطن المصري الذي يعاني من أى أزمة ويريد التوجه لمكان آمن وموثوق به، والجدول التالي يوضح مدى وعي المواطنين بوجود هذا المجلس.

جدول رقم (١١): مدى العلم بإنشاء مجلس قومي متخصص في الصحة النفسية

مدى العلم	ك	%
لا	٢٠١	٦٦,٨%
نعم	١٠٠	٣٣,٢%
الإجمالي	٣٠١	١٠٠%

يؤكد الجدول السابق نقص الوعي بوجود المجلس القومي للصحة النفسية؛ حيث بلغت نسبة من لا يعرفونه ٦٦,٨% مقابل ٣٣,٢%؛ وهذه النسبة تكشف ضرورة توفير التوعية بهذا المجلس لما له من أهمية بإعتباره الجهة الرسمية لمتابعة تنفيذ قانون رعاية المرضى النفسيين في جميع المنشآت الصحية، علاوة على دوره بالتوعية بالأماكن المرخصة للعلاج النفسي، والرقابة على المراكز غير المرخصة، والتوعية بقضايا الصحة النفسية، وتوفير الدعم النفسي لكافة المواطنين وتشجيعهم على التفكير الإيجابي.

#### ٧. مصدر المعلومات عن هذا المجلس:

يبرز الجدول التالي تصدر وسائل الإعلام مصادر المعلومات التي عرف من خلالها المواطنين بوجود المجلس القومي للصحة النفسية.

جدول رقم (١٢): مصدر المعلومات عن هذا المجلس

مصدر المعلومات	ك	%
وسائل الإعلام	٨٧	٨٧%
العائلة والأصدقاء	٩	٩%
زملاء العمل	٣	٣%

مصدر المعلومات	ك	%
تعاونت معهم في العمل	١	%١
الإجمالي	١٠٠	%١٠٠

يعكس الجدول السابق الدور الكبير الذي تقوم به وسائل الإعلام في التوعية بقضايا الصحة النفسية، فقد أكد ٨٧% من المبحوثين أن وسائل الإعلام كانت المصدر الرئيسي لهم للمعرفة عن المجلس القومي للصحة النفسية، وهذا يدل على ضرورة تعزيز المعرفة بكل مؤسسات الدولة الداعمة للصحة النفسية من خلال وسائل الإعلام التقليدية والرقمية.

#### ٨. مدى المعرفة بالأمراض النفسية الآتية:

قدمت الباحثة في هذا الجدول مجموعة من الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة، بهدف قياس مدى وعي المواطنين بهذه الأمراض، ومصدر معلوماتهم عنها.

جدول رقم (١٣): مدى المعرفة بالأمراض النفسية الآتية (ن=٣٠١)

الأمراض النفسية الآتية	مدى المعرفة	
	ك	%
الاكتئاب	٢٩٩	%٩٩,٣
القلق/ التوتر	٢٩٥	%٩٨
الوسواس القهري	٢٨٩	%٩٦
اضطراب فرط الحركة ADHD	٢٨٨	%٩٥,٧
اضطرابات النوم	٢٨٤	%٩٤,٤
اضطرابات الأكل "فقدان الشهية- شره عصبي"	٢٧٥	%٩١,٤
الفصام	٢٧٤	%٩١
الرهاب الاجتماعي	٢٧٣	%٩٠,٧

تشير نتائج الجدول السابق إلى معرفة النسبة الأكبر من المبحوثين بالأمراض النفسية المختلفة؛ حيث تراوحت نسبة الوعي بهذه الأمراض ما بين ٩٩,٣% و ٩٠,٧%، وكان مرض الاكتئاب هو الأكثر معرفة بين الجمهور المصري ومرض الرهاب الاجتماعي والفصام هما الأقل في درجة وعي المبحوثين بهما.

#### ٩. مصدر المعلومات عن هذه الأمراض:

تشير نتائج هذا الجدول إلى دور وسائل الإعلام في نشر الوعي النفسي بين الجمهور.

جدول رقم (١٤): مصدر المعلومات عن هذه الأمراض

مصدر المعلومات	ك	%
وسائل الإعلام	٢٢٢	%٧٣,٧
العائلة والأصدقاء	٣٧	%١٢,٣
الدراسة والتدريب والقراءة	٢١	%٧
زملاء العمل	١٣	%٤,٣
أخرى	٨	%٢,٧
الإجمالي	٣٠١	%١٠٠

تشير نتائج هذا الجدول إلى أهمية وسائل الإعلام في توعية الجمهور المصري بالأمراض النفسية المختلفة، وأعراضها، فهي تقدم محتوى متنوع مسموع، ومقروء، ومرئى يجسد معاناة المريض النفسي، وما يظهر عليه من أعراض في حالة وجود أى اضطراب نفسي.

#### ١٠. ضعف التركيز، جلد الذات، اليأس، التفكير في الموت أو الانتحار أعراض لمرض...

جدول رقم (١٥): ضعف التركيز، جلد الذات، اليأس، التفكير في الموت أو الانتحار أعراض لمرض

المرض	ك	%
الاكتئاب	٢٥٣	٨٤,١%
الوسواس القهري	٣١	١٠,٣%
لا شيء مما سبق	١٣	٤,٣%
الفصام	٤	١,٣%
الإجمالي	٣٠١	١٠٠%

هدف هذا السؤال لاختبار المعرفة الحقيقية للجمهور المصري بأعراض مرض الاكتئاب، فتم استعراض عدد من أعراض هذا المرض وفقاً للمراجع العلمية المتخصصة في هذا الشأن وتم سؤال المبحوثين عن هذه الأعراض لأى مرض، واتضح أن ٨٤,١% من المبحوثين يعرفون المرض بشكل صحيح.

#### ١١. الطرق المفضلة لتقديم المحتوى الطبي النفسي:

تتنوع طرق تقديم المحتوى الإعلامي، ويوضح الجدول التالي تفضيلات الجمهور لكيفية تقديم المحتوى الطبي النفسي.

جدول رقم (١٦): الطرق المفضلة لتقديم المحتوى الطبي النفسي (ن=٣٠١) (٥)

الطرق المفضلة	ك	%
مقاطع فيديو قصيرة تشرح أعراض الأمراض النفسية المختلفة	١٦٤	٥٤,٥%
لقاءات وبرامج حوارية مع الأطباء والاستشاريين النفسيين المتخصصين	٧٨	٢٥,٩%
تقارير علمية موثقة بالدراسات ونتائج البحوث العلمية	٧٤	٢٤,٦%
حملات توعية بمشاركة كبار رموز الفن والرياضة والعلماء للتوعية بخطورة المرض النفسي وسبل الوقاية منه	٥٥	١٨,٣%
مقاطع كرتونية تشرح للأطفال والكبار طرق تحسين صحتهم النفسية	٤٧	١٥,٦%
البيث المباشر "اللايف" مع أحد الأطباء وطرح استفسارات الجمهور والإجابة عليها	٤٧	١٥,٦%
أفلام وأغاني وموسيقى تحذر من خطورة الانتحار أو الإدمان	٢٨	٩,٣%
أخرى	٢	٠,٦%

تشير نتائج الجدول السابق إلى أهمية المحتوى المرئى في عرض قضايا الصحة النفسية؛ حيث جاءت مقاطع الفيديو القصيرة في مقدمة اهتمامات المبحوثين لشرح أعراض الأمراض النفسية بنسبة ٥٤,٥%، ثم جاءت اللقاءات والبرامج الحوارية التي يتضح فيها الإستعانة بالمتخصصين لعرض المعلومات الطبية المتخصصة في هذا التخصص، وكذلك ضرورة الإستعانة بالتقارير العلمية الموثقة بالدراسات، واعتبر ١٨,٣% أن الإستعانة برموز المجتمع

(٥) أتبع للمبحوث اختيار أكثر من بديل

من الأساليب الهامة للتوعية بخطورة المرض النفسي وأهمية التصدي لانتشاره، وكذلك الاستعانة بالمقاطع الكرتونية لتحسن الصحة النفسية للكبار والصغار، والبت المباشر للرد على استفسارات الجمهور في هذا التخصص الطبي الهام، وكذلك ضرورة اهتمام الأفلام والأغاني لأهمية التمتع بحالة نفسية جيدة، والحد من انتشار الإكتئاب الانتحار، وجاء في فئة أخرى بعض البدائل مثل تنظم ورش تدريبية ونشرها على وسائل الإعلام للتوعية بقضايا الصحة النفسية، وكذلك إقامة ورش بالاستعانة برجال الدين والطب النفسي ونشر التفكير الإيجابي والأمل.

### ١٢. تقييم المحتوى الطبي النفسي المقدم عبر وسائل الإعلام:

تشكل المعلومة الصحيحة أحد أبرز أهداف الإعلام الصحي، ويوضح الجدول التالي تقييم الجمهور للمحتوى الطبي المتصل بالصحة النفسية.

جدول رقم (١٧): تقييم المحتوى الطبي النفسي المقدم عبر وسائل الإعلام

تقييم المحتوى	ك	%
جيد وجذاب	١٠٧	٣٥,٥%
يتسم أحياناً بالغموض وعدم الوضوح ويحتاج لمزيد من الشرح والتوضيح	٨٩	٢٩,٦%
معلوماته غير دقيقة وأحياناً مضللة	٦٠	١٩,٩%
ممل	٣٩	١٣%
أخرى	٦	٢%
الإجمالي	٣٠١	١٠٠%

يشير الجدول السابق إلى تقارب نسبة تقييم الباحثين للمحتوى الطبي النفسي المقدم عبر وسائل الإعلام؛ ف٣٥,٥% يرونه جيداً وجذاباً بينما يرى ٢٩,٦% هذا المحتوى يتسم بالغموض ويحتاج لمزيد من الشرح والتوضيح ويرى ١٩,٩% أنه غير دقيق في معلوماته وأحياناً مضلل و١٣% يرونه مملاً، ورأى ٢% أن نوعية المحتوى تختلف بنوع الوسيلة الإعلامية المقدم من خلالها وهذا يدل على أهمية مراجعة القائمين على وسائل الإعلام المصرية المحتوى الطبي النفسي المقدم من خلالها، وتحري الدقة في المعلومات المقدمة، مع تعظيم الاستفادة من خبرات المتخصصين في الصحة النفسية، وطرح حلول للمشكلات النفسية، ونشر الوعي الصحي السليم بقضايا الصحة النفسية.

### ١٣. حدد موقفك من العبارات التالية:

الجدول التالي استعان بعدد من العبارات من مقياس الصحة النفسية الذي قام بوضعه ليونار، ر. ديروجيتس، ليو كوفي، وقام بترجمته أبو هين عام ١٩٩٢، وطوعتها الباحثة في مجال الإعلام لقياس الصحة النفسية للباحثين، والدور الذي يقوم به الإعلام في هذا الشأن.

جدول رقم (١٨): الطرق المفضلة لتقديم المحتوى الطبي النفسي (ن=٣٠١)

العبارة	الموقف			معارض	محايد	موافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
	ك	ك	ك						
يساهم الإعلام في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد	ك	١١١	١٢٣	٦٧	١٢٣	١١١	٢,١٥	٠,٧٥٦	%٧١,٥
	%	%٣٦,٩	%٤٠,٨	%٢٢,٣	%٤٠,٨	%٣٦,٩			
ساعدني المحتوى المقدم عبر وسائل الإعلام في التعرف على مفهوم الصحة النفسية	ك	١٩٢	٧٦	٣٣	٧٦	١٩٢	٢,٥٣	٠,٦٨٦	%٨٤,٣
	%	%٦٣,٨	%٢٥,٢	%١١	%٢٥,٢	%٦٣,٨			
يقدم الإعلام المريض النفسي بصورة سلبية	ك	١١٦	٧٥	١١٠	٧٥	١١٦	٢,٠٢	٠,٨٦٨	%٦٧,٣
	%	%٣٨,٦	%٢٤,٩	%٣٦,٥	%٢٤,٩	%٣٨,٦			
ساعدني الإعلام في التعرف على دور الدولة في دعم الصحة النفسية للمواطنين	ك	١١٢	٨٠	١٠٩	٨٠	١١٢	٢,٠١	٠,٨٥٨	%٦٧
	%	%٣٧,٢	%٢٦,٦	%٣٦,٢	%٢٦,٦	%٣٧,٢			
إدمان الشباب لمواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي أدى إلى إصابتهم بالقلق والتوتر والمشكلات النفسية	ك	٢٥٦	٢٦	١٩	٢٦	٢٥٦	٢,٧٩	٠,٥٤٣	%٩٢,٩
	%	%٨٥	%٨,٧	%٦,٣	%٨,٧	%٨٥			
يساعدني الإعلام على التكيف مع مشكلات وضغوط الحياة	ك	٨٤	١٠٦	١١١	١٠٦	٨٤	١,٩١	٠,٨٠١	%٦٣,٧
	%	%٢٧,٩	%٣٥,٢	%٣٦,٩	%٣٥,٢	%٢٧,٩			
يقدم الإعلام محتوى طبي نفسي يتضمن حلول لما قد أواجهه من مشكلات	ك	١٢٢	١٠٣	٧٦	١٠٣	١٢٢	٢,١٥	٠,٧٩٨	%٧١,٨
	%	%٤٠,٥	%٣٤,٣	%٢٥,٢	%٣٤,٣	%٤٠,٥			
أشعر أحياناً بفقدان الرغبة في الحياة	ك	١١٨	٦٤	١١٩	٦٤	١١٨	٢,٠٠	٠,٨٨٩	%٦٦,٦
	%	%٣٩,٢	%٢١,٣	%٣٩,٥	%٢١,٣	%٣٩,٢			
أشعر بالآلام في الصدر والقلب عند التعرض لبعض المضامين الإعلامية	ك	١١٤	٥٥	١٣٢	٥٥	١١٤	١,٩٤	٠,٩٠٤	%٦٤,٧
	%	%٣٧,٩	%١٨,٣	%٤٣,٨	%١٨,٣	%٣٧,٩			
أشعر أحياناً بالخوف بدون سبب	ك	١٦٤	٤٢	٩٥	٤٢	١٦٤	٢,٢٣	٠,٩٠٠	%٧٤,٣
	%	%٥٤,٥	%١٤	%٣١,٥	%١٤	%٥٤,٥			
أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	ك	١٥٠	٧٨	٧٣	٧٨	١٥٠	٢,٢٦	٠,٨٢٣	%٧٥,٢
	%	%٤٩,٨	%٢٥,٩	%٢٤,٣	%٢٥,٩	%٤٩,٨			
أشعر بعدم الرضا عن حياتي	ك	٦١	٦٩	١٧١	٦٩	٦١	١,٦٣	٠,٨٠٠	%٥٤,٥
	%	%٢٠,٣	%٢٢,٩	%٥٦,٨	%٢٢,٩	%٢٠,٣			
تقدم وسائل الإعلام معلومات تساعدني	ك	٩٨	١٠٧	٩٦	١٠٧	٩٨	٢,٠١	٠,٨٠٤	%٦٦,٩
	%	%٣٢,٦	%٣٥,٥	%٣١,٩	%٣٥,٥	%٣٢,٦			

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معارض	محايد	موافق	الموقف	
						البيانات	في الخروج من المواقف الصعبة
%٧٧,١	٠,٧٥٠	٢,٣١	٥٢	١٠٣	١٤٦	ك	تساعد وسائل الإعلام على تحسين معنوياتي من خلال المحتوى الترفيهي الذي تقدمه
			%١٧,٣	%٣٤,٢	%٤٨,٥	%	
%٦٧,٢	٠,٨٣٤	٢,٠٢	١٠٢	٩٢	١٠٧	ك	أشعر بإحباط عند مشاهدة المحتوى الإعلامي عن نمط الحياة التي تتسم بالرأفاهية
			%٣٣,٩	%٣٠,٦	%٣٥,٥	%	
%٧٤,١	٠,٨٤٥	٢,٢٢	٨١	٧٢	١٤٨	ك	يؤدي التعرض المكثف لأخبار الانتحار إلى زيادة إقدام الأفراد في الواقع على الانتحار
			%٢٦,٩	%٢٣,٩	%٤٩,٢	%	
%٦١,٤	٠,٨٤٩	١,٨٤	١٣٦	٧٧	٨٨	ك	يتم تقديم الشخص المدمن في الإعلام على أنه مريض لا يمكن علاجه
			%٤٥,٢	%٢٥,٦	%٢٩,٢	%	
%٦٧,٦	٠,٧٦٥	٢,٠٣	٨٤	١٢٥	٩٢	ك	تساعدني وسائل الإعلام من خلال المحتوى المقدم بها على اتخاذ قرارات سليمة
			%٢٧,٩	%٤١,٥	%٣٠,٦	%	
%٧٧,٧	٠,٧٦٨	٢,٣٣	٥٥	٩١	١٥٥	ك	تساعدني وسائل الإعلام على التفاعل والمشاركة في مختلف الأحداث التي يمر بها المجتمع
			%١٨,٣	%٣٠,٢	%٥١,٥	%	
%٧٨,٤	٠,٧٦٧	٢,٣٥	٥٤	٨٧	١٦٠	ك	يعزز الإعلام الثقافة العامة مما يوسع مدارك الفرد ويعزز ثقته بنفسه
			%١٧,٩	%٢٨,٩	%٥٣,٢	%	
%٦٩,٣	٠,٧٨٨	٢,٠٨	٨٢	١١٣	١٠٦	ك	استطاع الإعلام تقديم المريض النفسي بصورة جيدة
			%٢٧,٢	%٣٧,٥	%٣٥,٣	%	

تعكس بيانات الجدول السابق بما يحتويه من عبارات العلاقة بين تعرض الجمهور المصري للإعلام وبين عدد من المتغيرات ذات الصلة بقضايا الصحة النفسية؛ فالعبارات "يساهم الإعلام في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد، يساعدني الإعلام على التكيف مع مشكلات وضغوط الحياة، وتقدم وسائل الإعلام معلومات تساعدني في الخروج من المواقف الصعبة، وتساعدني وسائل الإعلام على تحسين معنوياتي، وعلى اتخاذ قرارات سليمة، وعلى التفاعل

والمشاركة في مختلف أحداث المجتمع، وعلى توسيع المدارك وتعزيز ثقة الفرد بنفسه، وعلى التعرف على دور الدولة في دعم الصحة النفسية للأفراد" تعكس هذه العبارات العلاقة بين تعرض الجمهور المصري للإعلام الرقمي ومدى رضاهم عن حياتهم وتقبلهم لها.

– وقد أشارت النتائج إلى دور الإعلام في تحسين الصحة النفسية للأفراد؛ فجاءت العبارة الأولى التي تقيس مدى مساهمة الإعلام في تحسين صحة الأفراد النفسية بوزن نسبي ٧١,٥% كما جاءت العبارة الثانية المتصلة بدور الإعلام في التعرف على مفهوم الصحة النفسية بوزن نسبي ٨٤,٣% كما جاء دور الإعلام في المساعدة على التكيف على مشكلات وضغوط الحياة بوزن نسبي ٦٣,٧%، وقد مثلت عبارات "أشعر بعدم الرضا عن حياتي، وأشعر بإحباط عند مشاهدة المحتوى الإعلامي عن نمط الحياة التي تتسم بالرفاهية" وجاءت هاتين العبارتين بوزن نسبي ٥٤,٥% و ٦٧,٢% وهي نسبة غير قليلة وتعكس خطورة تقديم محتوى إعلامي لحياة مرفهة قد لا يستطيع نسبة كبيرة من الطبقة المتوسطة والأقل دخلاً أن يعيشوها وما ينتج عن ذلك من تأثيرات نفسية خطيرة وشعور بالإحباط الذي قد يصل في بعض الأحيان للإصابة بالإكتئاب.

– وتعكس هذه العبارات "أشعر بالآم في الصدر عند التعرض لبعض المضامين الإعلامية، وأشعر أحياناً بالخوف بدون سبب، وأجد صعوبة في اتخاذ القرارات، والتعرض المكثف للانتحار قد يؤدي إلى زيادة إقدام الأفراد في الواقع على الانتحار" ارتفاع نسبة التأثيرات النفسية التي قد تكون سلبية أحياناً لبعض المضامين الإعلامية لدى الجمهور، كما أن شعور المبحوثين بالخوف أحياناً بدون سبب قد يرجع لطبيعة الظروف التي تمر بها المنطقة العربية بأكملها وما يعكسه عرض أخبار الحروب والصراعات والنزاعات العسكرية على الجمهور، وعكست عبارة التعرض المكثف لأخبار الانتحار وما له من تأثيرات على الأفراد على أرض الواقع إلى خطورة المحتوى الإعلامي الذي يبرز هذا الفعل وما قد يسببه من محاكاة لذلك في الواقع لدى فئات كبيرة من المجتمع.

– وقد حذرت دراسة (عصام شلبي-٢٠٢١)<sup>(١٣٩)</sup> من التغطية الإعلامية لقضية الانتحار دون ضوابط أخلاقية ومهنية، وأكدت على أهمية تسليط الضوء على كيفية الحماية من مخاطر الانتحار مثل أسباب الإقدام عليه، وكيفية علاج الشخص الذي تظهر عليه علامات أولي للإصابة بالمرض، ولا بد من توضيح فكرة أن من يموت منتحراً لا بد أن يكون يعاني من الإكتئاب أو أي اضطرابات نفسية أخرى، ومن يتعافى من محاولة الانتحار يمكنه الحصول على العلاج والدعم النفسي ممن حوله، ولا بد من عرض مواد إعلامية تنشر قصص إيجابية حول كيفية التعامل مع ضغوط الحياة.

– كما أوضح ارتفاع نسبة تأييد المبحوثين لعبارة "إدمان الشباب لمواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي أدى إلى إصابتهم بالقلق والتوتر والمشكلات النفسية" أوضح ذلك إدراك النسبة الأكبر من المبحوثين لخطورة إدمان هذه التطبيقات على الصحة النفسية للشباب بما في ذلك إصابتهم بالقلق، والتوتر، وقد يصل الأمر للإكتئاب والانعزال عن المجتمع.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة<sup>(١٤٠)</sup> - (Andreassen, C.s and others, 2016) التي حاولت الكشف عن العلاقة بين الاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو وبين الاضطرابات النفسية المرضية بما فيها القلق والإكتئاب وأعراض نقص الانتباه المعروفة ب

ADHD واضطراب الوسواس القهري؛ وذلك من خلال دراسة ميدانية عبر إستقصاء إلكتروني على الإنترنت على عينة من المبحوثين المتنوعين في خصائصهم الديموغرافية؛ وأظهرت هذه الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والاضطرابات النفسية والعقلية.

في حين افترضت دراسة<sup>(١٤١)</sup> (Jean M. Twenge-2019) أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الصحة النفسية بخلاف تعرض المبحوثين للإعلام الرقمي، وأثبتت وجود بعض العوامل الأخرى ذات التأثير مثل العوامل الوراثية، والصدمات التي قد يتعرض لها الفرد، وأن استخدام الفرد للوسائط الرقمية قد يجعل الفرد أكثر صحة نفسية بشرط عدم الإدمان لهذه التكنولوجيا الرقمية، كما أن انخراط الفرد في الأنشطة الاجتماعية وحصوله على قدر كاف من النوم تجعل الفرد أكثر صحة نفسية بجانب الاستخدام المحدود للإنترنت للتعرف على الأخبار، ومتابعة الشأن العام، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

– كما عكست عبارات "استطاع الإعلام تقديم المريض النفسي بصورة جيدة"، والعبارة المعاكسة لها "يقدم الإعلام المريض النفسي بصورة سلبية" تقارب وجهتي النظر المقدمة عن صورة المريض النفسي في وسائل الإعلام؛ فجاءت العبارة الأولى بوزن نسبي ٦٩,٣% والثاني ٦٧,٣%؛ مما يدل على تحسن تمثيل المريض إعلامياً. وفي نفس السياق رفضت النسبة الأكبر من المبحوثين عبارة "يقدم المدمن في وسائل الإعلام على أنه مريض لا يمكن علاجه" بنسبة ٦١,٤% مما يدل على الوعي الجمعي لإمكانية علاج المدمن كأى مريض نفسي وهو ما يقدمه الإعلام بمختلف وسائله وذلك وفقاً لرؤية غالبية المبحوثين.

ويختلف هذا مع دراسة الباحثة<sup>(١٤٢)</sup> (Julia Maier and Others-2016) التي اهتمت برصد صورة الأطباء والمرضى النفسيين في وسائل الإعلام، وتأثيره هذه الصورة على موقف الناس تجاههم في الحياة الواقعية؛ وذلك من خلال دراسة ميدانية على عينة من الجمهور لبحث مدى جودة وصحة صورة الأفراد الذين يعانون من المرض العقلي في وسائل الإعلام بما في ذلك الأفلام والتلفزيون، وجدت الدراسة أن تصورات الأشخاص وعلماء النفس تجاه أنفسهم كانت سلبية وصورتهم الذاتية سيئة لأن وسائل الإعلام تقدم من يبحث عن علاج لهذه الأمراض بشكل سلبي، وكأنه موصوم اجتماعياً.

وهو ما أكدته نتائج دراسة<sup>(١٤٣)</sup> (Padhy Khatana-2017) التي أشارت لدور وسائل الإعلام الذي قد تقوم به لتفاقم بعض الحالات النفسية لدى المرضى من خلال اضطرابات سلوكياتهم مثل اضطرابات الأكل أو النوم واضطرابات تعاطي المخدرات، كما تمت مناقشة دور وسائل الإعلام كأداة للحد من الوصمة التي تصيب المرضى النفسيين والعقليين.

#### ١. مقترحات تحسين المحتوى الطبي النفسي المقدم عبر وسائل الإعلام:

سعت هذه الدراسة للكشف عن مقترحات المبحوثين لتحسين المحتوى الطبي المقدم إليهم المرتبط بقضايا الصحة النفسية، بهدف تقديم محتوى أكثر واقعية، ومعبّر بالفعل عن المرضي، وينجح في نشر الوعي الطبي النفسي بشكل صحيح، والجدول التالي يوضح هذه المقترحات.

جدول رقم (١٩): مقترحات تحسين المحتوى الطبي النفسي المقدم عبر وسائل الإعلام (ن=٣٠١) •

المقترحات	ك	%
١. تقديم المحتوى بأسلوب مبسط وجذاب	٤١	١٣,٦%
استخدام لغة سهلة وغير معقدة لجعل المحتوى أكثر فهماً لعامة الجمهور.	٢٤	٨%
تقديم المعلومات من خلال القصص الواقعية، الدراما، والرسوم المتحركة بدلاً من الأسلوب المباشر الجاف.	١١	٣,٧%
تقديم نصائح غير مباشرة، مثل تسليط الضوء على السلوكيات الإيجابية بدلاً من التركيز على المرض نفسه.		
٢. استخدام وسائل الإعلام الحديثة بفاعلية	١٥	٥%
التركيز على المنصات الأكثر انتشاراً بين الفئات المستهدفة مثل 'TikTok، 'YouTube Shorts، و'Reels Instagram.	١٣	٤,٣%
إنتاج محتوى قصير وجامع على شكل Reels وفيديوهات قصيرة مناسبة لمواقع التواصل الاجتماعي.	٩	٣%
نشر محتوى طبي نفسي بشكل منتظم عبر الحملات التوعوية الإلكترونية والتقليدية.		
٣. تعزيز دور الخبراء والمتخصصين	٢٠	٦,٦%
ضمان إشراف أطباء نفسيين ومتخصصين على المحتوى المقدم لضمان دقته العلمية.	٧	٢,٣%
الابتعاد عن الاعتماد على المشاهير والمؤثرين غير المتخصصين في تقديم المعلومات الطبية النفسية.	٣	١%
مراجعة كيفية تقديم الشخصيات الدرامية المصابة بأمراض نفسية لضمان صورة أكثر واقعية وإنسانية.		
٤. كسر الوصمة الاجتماعية حول الأمراض النفسية	١٩	٦,٣%
تسليط الضوء على أهمية الصحة النفسية وعلاج الاضطرابات النفسية كجزء من الرعاية الصحية العامة.	١٣	٤,٣%
تقديم نماذج إيجابية لأشخاص تغلبوا على مشكلاتهم النفسية وحققوا نجاحات في حياتهم.	٤	١,٣%
تحسين الصورة الذهنية للمريض النفسي في الإعلام والدراما والابتعاد عن تصويره كشخص ضعيف أو خطر.		
٥. تقديم حلول عملية وقابلة للتنفيذ	٢٦	٨,٦%
توفير إرشادات واضحة حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والمشكلات الشائعة.	١٠	٣,٣%
عرض الحلول الطبية والعلاجية بطريقة علمية، مثل العلاج السلوكي المعرفي، بدون تهويل أو تقليل.	٥	١,٧%
دعم الجهود الحكومية والمجتمعية لنشر الوعي بالصحة النفسية من خلال التعاون بين الإعلام والمؤسسات الصحية والتعليمية.		
٦. الاهتمام بالمحتوى الموجه لفئات مختلفة	١١	٣,٧%
إعداد برامج ومواد تعليمية للأطفال والمراهقين لزيادة وعيهم بالصحة النفسية والتعامل مع الضغوط.	٤	١,٣%
تناول الأمراض النفسية الحديثة المرتبطة بالألعاب الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والعزلة الرقمية.	٢	٠,٧%
تقديم المحتوى الطبي النفسي في سياقات تفاعلية مثل الندوات، ورش العمل، والاستشارات المباشرة عبر الإعلام.		
٧. تحسين جودة الإنتاج الإعلامي للمحتوى النفسي	٢٠	٦,٦%
تقديم المحتوى بأسلوب حديث ومتمرن، بعيداً عن الإثارة والتهويل.	١٩	٦,٣%
الاعتماد على المصادر العلمية الموثوقة وتجنب المعلومات الخاطئة والمضللة.	٨	٢,٧%
إنتاج برامج متخصصة في الصحة النفسية وليس فقط فقرات قصيرة ضمن برامج عامة.		

تنوعت مقترحات الباحثين عن كيفية تطوير المحتوى الطبي النفسي؛ فمنهم من اقترح تقديم المحتوى بشكل أكبر جاذبية من خلال تبسيط اللغة وجعلها أقرب للجمهور، أو من خلال

• هناك عدد كبير من الباحثين أجاب بلا يوجد مقترحات، والمقترحات المقدمة في هذا الجدول تقتصر فقط على من أجاب بوجود مقترحات لتحسين المحتوى الطبي النفسي؛ حيث كان السؤال الموجود في الاستمارة مفتوحاً لتقديم مقترحات الباحثين.

تقديمها بأشكال مبسطة كالدراما والرسوم المتحركة. وهناك من اقترح تعزيز استخدام وسائل الإعلام الرقمية في نشر الوعي بالصحة النفسية من خلال توظيف المنصات الرقمية الشهيرة كالإنستجرام، والتيك توك، واليوتيوب وإنتاج محتوى طبي قصير من خلال Reels على مواقع التواصل الاجتماعي. كما أكد عدد كبير من المبحوثين على ضرورة إخضاع المحتوى الطبي النفسي للرقابة من الجهات الرسمية لتقديم معلومات أكثر مصداقية، والتأكيد على ترسيخ صورة ذهنية بعيدة عن النمطية ووصم المريض النفسي. ومحاولة تقديم إرشادات للتغلب على الاضطرابات النفسية، ودعوة الجهات الرسمية كوزارة الصحة، والأمانة العامة للصحة النفسية، والمجلس القومي للصحة النفسية بتكثيف العمل والتعاون وتنظيم الندوات والورش والفاعليات تستهدف صحة المواطن، مع ضرورة تقديم المحتوى الطبي النفسي بشكل أكثر اتزاناً ومنطقية بعيداً عن الإثارة والتهويل ومحاولة خلق انتشار على منصات ووسائل الإعلام الرقمي دون وضع حلول منطقية وحقيقية للمشكلات النفسية.

#### نتائج اختبار الفروض البحثية:

**الفرض الأول:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وبين درجة الوعي بالصحة النفسية لديهم.

جدول رقم (٢٠): معنوية العلاقة الارتباطية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وبين درجة الوعي بالصحة النفسية لديهم

مستوى المعنوية	معامل بيرسون
٠,٠٠٠	**٠,٣١٥
** دال عند مستوى معنوية ٠,٠١	

ثبت من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي ودرجة وعيهم بقضايا الصحة النفسية؛ حيث ثبت زيادة مستوى الوعي حسب زيادة معدلات استخدام الجمهور لوسائل الإعلام الرقمي وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠٠؛ أي أنه كلما زاد معدل استخدام الجمهور لهذه الوسائل زاد مستوى الوعي لديهم بقضايا الصحة النفسية.

ويتفق هذا مع دراسة (تغريد الزهراني-٢٠٢٤)<sup>(١٤٤)</sup> التي أثبتت وجود علاقة طردية بين استخدام الجمهور لوسائل التواصل الاجتماعي والحملات الترويجية المتعلقة بالصحة النفسية ومستوى الثقافة والوعي لديهم بقضايا الصحة النفسية.

**الفرض الثاني:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي ومدى رضاهم عن حياتهم وتقبلهم لها.

جدول رقم (٢١): معنوية العلاقة الارتباطية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي ومدى رضاهم عن حياتهم وتقبلهم لها

مستوى المعنوية	معامل بيرسون
٠,٠١٢	*٠,١٨٣
* دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥	

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي، ومدى تقبلهم لنمط حياتهم ورضاهم عنها؛ حيث ثبتت صحة هذا الفرض عند مستوى دلالة ٠,١٨٣ أى أنه كلما زاد استخدام الجمهور للإعلام الرقمي زاد مستوى رضاهم عن حياتهم وتقبلهم لها. وهذا يتفق مع فروض مدخل الاستخدامات والتأثيرات الذى تبنته هذه الدراسة لقياس مدى مساهمة المحتوى المقدم في الإعلام الرقمي في الوصول لحالة من السعادة والرضا النفسي لدى فئات الجمهور المختلفة، وهو ما أكدته نتائج هذه الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Bahramia Esmat and Others-2018)<sup>(٤٥)</sup> التى أثبتت ارتباط المعرفة الإعلامية بالرفاهية والصحة النفسية والنمو المعرفي والنفسي للطلاب، وأيضاً في تطوير الشخصية لديهم، علاوةً على تطوير قبول الذات؛ ولذلك أوصت هذه الدراسة بأهمية تضمين الثقافة الإعلامية في المقررات الدراسية لتطوير قدرات الطلاب، وتطوير شخصياتهم.

**الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجمهور المصري للصحة النفسية وفقاً لمقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.**

جدول رقم (٢٢): معنوية الفروق بين متوسط درجات الجمهور المصري للصحة النفسية وفقاً لمقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى المعنوية
٣٠١	٨,٤٢١٩	٢,٥٢٨١٢	٥٧,٧٩٦	٣٠٠	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الجمهور المصري للصحة النفسية وفقاً لمقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٠٠؛ وهذا يدل على وجود اختلاف بين أفراد الجمهور المصري من حيث تمتعهم بالصحة النفسية، ودرجة وعيهم بهذه القضايا.

كما أشارت دراسة ( وليد الهادي-٢٠٢٢)<sup>(٤٦)</sup> في نتائجها إلى اختلاف درجة الشعور بالإكتئاب وفقاً للخصائص الديموغرافية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؛ فكان الإناث من مستخدمي هذه المواقع أكثر شعوراً بالإكتئاب، كما اتضح وجود ارتباط بين متغير المستوى التعليمي ودرجة الشعور بالإكتئاب، علاوةً على ارتباط كثافة استخدام موقعي التيك توك والإنستجرام ومستوى الإكتئاب لدى المبحوثين؛ فكلما زاد استخدام هذين الموقعين زاد الشعور بالإكتئاب لدى الشباب.

**الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين بحسب المتغيرات الديموغرافية المختلفة (النوع- السن- المؤهل الدراسي- الحالة الاجتماعية- متوسط الدخل) في مستوى الصحة النفسية لديهم.**

جدول رقم (٢٣): معنوية الفروق بين المبحوثين بحسب المتغيرات الديموغرافية المختلفة (النوع- السن- المؤهل الدراسي- الحالة الاجتماعية- متوسط الدخل) في مستوى الصحة النفسية لديهم

مستوى المعنوية	درجة الحرية	إحصائي الاختبار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات
٠,٠٠٣	٣ ٢٩٧	=ف ٤,٨١١	٢,٤٠١٧٥	٨,٨٠٧٠	١٧١	٢٥-١٨
			٢,٥٣٨٤٦	٨,٣٨٣٣	٦٠	٣٥-٢٥
			٢,٥٤٢٨٩	٧,٧٠٨٣	٤٨	٤٥-٣٥
			٢,٧٩٣٠٠	٧,٠٩٠٩	٢٢	فوق ٤٥ عاما
٠,٢٠٧	٢٩٦	=ت ١,٢٦-	٢,٧٦٩٢٥	٨,١٠٥٣	٧٦	ذكر
			٢,٤٣٨٥٩	٨,٥٢٨٩	٢٢٥	أنثى
٠,٠٠١	٢ ٢٩٨	=ف ٦,٦٩٣	١,٧٩٩٤٧	٩,٧١٤٣	٧	مؤهل متوسط
			٢,٣٩٥٥٢	٨,٧٠٣٣	٢٠٩	مؤهل جامعي
			٢,٧٢١٠٧	٧,٦٢٣٥	٨٥	دراسات عليا
٠,٠١٣	٢ ٢٩٨	=ف ٤,٤٢٥	٢,٦٥٨٣٣	٧,٩١٤٦	٨٢	متزوج
			٢,٤١٨١٢	٨,٧٠٢٤	٢٠٥	أعزب
			٢,٧٢٩٥٧	٧,٢٨٥٧	١٤	مطلق/أرمل
٠,٠٦٨	٣ ٢٩٧	=ف ٢,٣٩٥	٢,٢٠١١٦	٩,٠١١٨	٨٥	أقل من ٣ آلاف
			٢,٥٦٩٨٥	٨,٣٥٦٣	٨٧	من ٣ لأقل من ٦ آلاف
			٢,٦٣٠٨٥	٨,٠٥٥٦	٥٤	من ٦ لأقل من ٨ آلاف
			٢,٦٧٧١٠	٨,٠٩٣٣	٧٥	٨ آلاف فأكثر

يتضح من الجدول السابق صحة الفرض ووجود فروق بين المبحوثين بحسب المتغيرات الديموغرافية المختلفة في مستوى الصحة النفسية لديهم، وثبت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بالنسبة لمتغير السن عند مستوى معنوية ٠,٠٠٣، ويتضح أن المجموعة الأصغر سناً هي الأفضل في مؤشرات الصحة النفسية تليها المجموعة من ٢٥-٣٥، ويوضح الجدول السابق تراجع مستوى الصحة النفسية بتقدم العمر.

كما يتضح عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين النوع ومؤشرات الصحة النفسية؛ حيث يبلغ مستوى المعنوية ٠,٢٠٧؛ وهي قيمة غير دالة إحصائية. بينما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى التعليم ومؤشرات الصحة النفسية لدى المبحوثين عند مستوى معنوية ٠,٠٠١، وهو ما يفسر بأن المبحوثين الأعلى في مستوى التعليم هم الأكثر صحة نفسية مقارنة بالمستويات التعليمية الأقل. كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الحالة الاجتماعية ومؤشرات الصحة النفسية لدى المبحوثين عند مستوى معنوية ٠,٠١٣؛ وهو ما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى المبحوثين أعلى من غيرهم من المبحوثين غير المتزوجين، كما يتضح عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الدخل الشهري ومؤشرات الصحة النفسية؛ حيث يبلغ مستوى المعنوية ٠,٠٦٨.

**الفرض الخامس:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وتحسن صورة المريض النفسي لديهم.

جدول رقم (٢٥): معنوية العلاقة الارتباطية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وتحسن صورة المريض النفسي لديهم

مستوى المعنوية	معامل بيرسون
٠,٠٦٣	٠,١٢٤

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة اعتماد الجمهور المصري على وسائل الإعلام الرقمي وتحسن صورة المريض النفسي لديهم. ومن هنا يثبت خطأ هذا الفرض الذى ينص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الجمهور المصري للإعلام الرقمي وتحسن صورة المريض النفسي لديهم.

#### الخاتمة ومناقشة النتائج:

- اهتم موقع طبيبك الخاص وصفحة راحة نفسية بعدد الموضوعات والقضايا الخاصة بقضايا الصحة النفسية؛ من خلال شرح أعراض عدد من الأمراض والاضطرابات النفسية، وكانت أبرز هذه الاضطرابات؛ الإكتئاب، والوسواس القهري، ونوبات الهلع، والفصام، والرهاب الاجتماعي إلى جانب شرح بعض الاضطرابات النفسية التى تظهر في مرحلة الطفولة كالتوحد، وكذب الطفل وتعمده إخفاء الحقيقة.
- وقد قدم موقع طبيبك الخاص بقسم بعنوان "صحتك النفسية" شرح أعراض الإصابة بهذه الاضطرابات النفسية على مختلف أنواعها، كما اهتم موقع "طبيبك الخاص" بشرح بعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، وقدم نصائح للتعامل مع هذه الاضطرابات من خلال الاستعانة بالاستشاريين والخبراء النفسيين؛ في حين تناولت صفحة "راحة نفسية" أعراض الأمراض النفسية المختلفة، واستطردت فشرحت مثلاً أعراض الإكتئاب بأنواعها كالإكتئاب ثنائى القطب، وإكتئاب الهوس وما يسببه من حالة نفسية سيئة وعدم تركيز علاوةً على الشعور بالذنب والحزن والعزلة، كما تطرقت هذه الصفحة للحديث عن أسباب الإصابة بهذا المرض مثل صدمات الطفولة، والظروف الضاغطة، والعوامل الوراثية والجينية علاوةً على الارتباط بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والإصابة بهذا المرض، وتحدثت كذلك عن أسباب انتشار الإكتئاب بين الشباب والنساء كما قدمت حلول للشخص المكتئب عموماً كالحديث عن الإيمان، واليقين في القدرة الإلهية على حل أى مشكلات تواجه الإنسان علاوةً على وضع أهداف واقعية للحياة، وتجنب العلاقات السامة التى تسبب الشعور بالحزن واليأس، والامتنان والشكر لنعم الله، ونصحت بكتابة الإيجابيات في حياة الإنسان يومياً لتحسين الحالة النفسية، واهتمت الصفحة كذلك بتقديم نصائح للأشخاص المحيطين بالشخص المكتئب مثل ضرورة التوقف عن توجيه اللوم له، وعدم إيذائه، وإعطائه الفرصة للتعبير عن مشاعره والتحلى بالصبر عند التعامل معه علاوةً على أهمية توفير الدعم الاجتماعي له من الأسرة والمحيطين به، وهكذا يتضح الدور الذى قام به موقعى الدراسة في توفير الدعم الاجتماعي للجمهور من خلال التوعية بالاضطرابات النفسية، ومحاولة تقديم حلول لها من خلال الاستشارات التى قدمها

- المتخصصون على صفحات الموقعين، علاوةً على تقديم نصائح للمحيطين بالشخص الذى يعانى من هذه الاضطرابات، وكيفية التعامل معه بشكل صحيح.
- وقد تصدر شكل الأخبار والتقارير الصحفية الأشكال التحريرية التى قدمها موقع "طبيبك الخاص"؛ حيث اهتم الموقع بعرض قضايا الصحة النفسية في شكل أخبار وتقارير قصيرة، وتمثلت أغلب المواد المنشورة بهذا القسم في استشارات من خبراء واستشاريين نفسيين في موضوعات تهم الأسرة والمرأة والطفل، إلى جانب شرح لأعراض بعض الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري، والإكتئاب، وخصائص الشخصية غير السوية من الناحية النفسية. وقد غابت القوالب التفسيرية كقالب التحقيقات والحوارات الصحفية ومقالات الرأي رغم أهميتها في شرح وتوضيح ما يرتبط بالصحة النفسية.
- في حين تنوعت الأشكال التى قدمتها "صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك"؛ حيث ظهرت عدة قوالب تتماشى مع الخصائص التفاعلية لمواقع التواصل الاجتماعي؛ كقالب البودكاست، والإنفوجراف، ومنشورات السوشيال ميديا التى تتيح طرح تساؤل يرتبط بالصحة النفسية وفتح المجال أمام الجمهور للمشاركة بالتعليق والرأي، كما سيطر قالب البودكاست على هذه الصفحة من خلال إجراء حوارات مصورة مع استشارية نفسية لشرح أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة، ونصائح للتعامل معها. كما ظهر شكل الإنفوجراف لعرض خطوات للشعور بالراحة والسلامة النفسية من خلال استشعار نعم الله على الإنسان، والتوقف عن جلد الذات. وظهر شكل الفيديو جراف في بعض المواد لشرح آليات التغلب على " اضطراب ما بعد الصدمة"، والمرور من الأزمات بأقل الخسائر. ويبين ذلك استعانة هذه الصفحة بالأشكال والقوالب الإعلامية التى تميز الإعلام الرقمي في عرض قضايا الصحة النفسية.
- وقد أوضحت نتائج الدراسة الميدانية أهمية وسائل الإعلام في توعية الجمهور المصري بالأمراض النفسية المختلفة، وأعراضها، فكما يتضح من نتائج الدراسة التحليلية تنوع المحتوى الذى تقدمه وسائل الإعلام فيما يتصل بقضايا الصحة النفسية من خلال تقديم محتوى مسموع، ومقروء، ومرئى يجسد معاناة المريض النفسي، وما يظهر عليه من أعراض في حالة وجود أى اضطراب نفسي، لذلك كانت النسبة الأكبر من المبحوثين تتابع الصفحات المتخصصة في عرض قضايا الصحة النفسية بنسبة وصلت ٧٨,١% مما يوضح أهمية الإعلام الرقمي في التوعية الطبية، ونشر الجديد في مجال الطب النفسي على وجه التحديد.
- قدم كلا الموقعين المريض النفسي بصورة محايدة بنسبة بلغت ٩١% على المستوى الإجمالى، وظهر عدد قليل من المنشورات على صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك التى تقدم المريض النفسي بشكل إيجابي كيبوست تحفيزى لأى شخص مر بأزمة يساعده على تجاوز الصدمات النفسية، ويدعوه للاهتمام بالنفس، والمظهر، ودعم الثقة بالله ثم بنفسه، وقد دعم هذا البوست الصورة الإيجابية للمريض النفسي في حين ظهر المريض النفسي بصورة سلبية كما جاء بموقع طبيبك الخاص الذى ركز على خصائص الشخصية الحدية، وسماتها السلبية من الخوف من الرفض والفقد وقلة الثقة بالنفس وما ينتج عن هذا من توتر العلاقات.

- وعند الربط بين نتائج الدراسة التحليلية والميدانية فيما يتعلق بصورة المريض النفسي؛ نجد أن نتائج الدراسة الميدانية عكست تحسن تمثيل المريض النفسي إعلامياً. وفي نفس السياق رفضت النسبة الأكبر من المبحوثين عبارة "يقدم المدمن في وسائل الإعلام على أنه مريض لا يمكن علاجه" بنسبة ٦١,٤% مما يدل على الوعي الجمعي لإمكانية علاج المدمن كأى مريض نفسي وهو ما يقدمه الإعلام بمختلف وسائله وذلك وفقاً لرؤية غالبية المبحوثين.
- اهتم الموقعان بتقديم الدعم للمريض النفسي من خلال "تقديم نصائح طبية وفقاً لنتائج دراسات وأبحاث"، وفي حالة خطورة الأعراض التي قد تظهر على المريض قدم الموقعان النصح بالتوجه بالشخص الذي يعاني من اضطرابات نفسية الى مراكز الصحة النفسية.
- كما يتضح من نتائج الدراسة الميدانية اهتمام الجزء الأكبر من المبحوثين بالحديث مع المقربين في حالة الوقوع في أزمات نفسية أو البقاء وحيداً للبحث عن حلول للخروج من الأزمة، وجاء اللجوء لطبيب متخصص بنسبة قليلة لم تتجاوز ١٣,٣% ولعل هذا راجع لطبيعة المجتمع الذي يعتبر الشخص الذى يلجأ لطبيب نفسي موصوم اجتماعياً، ويبين اختيار البديل قبل الأخير الذى يتمثل - في البحث عن حل المشكلات المشابهة على المواقع المتخصصة- الأهمية الكبيرة للإعلام الرقمي الذى أصبح يستخدم حتى في حالة الوقوع في أزمات نفسية، ويبرز اختيار اللجوء لله الجانب الروحاني الذى يعتبره الكثيرون الحل الأمثل للخروج من أى أزمة نفسية.
- تتضح من نتائج الدراسة الميدانية إشكالية كبيرة فيما يتعلق بنشر المعلومات المتعلقة بكيفية التواصل مع المؤسسات الرسمية للدولة التى تهتم بقضايا الصحة النفسية؛ حيث اتضح من نتائج الدراسة الميدانية عدم معرفة النسبة الأكبر من المبحوثين بوجود خط ساخن للصحة النفسية، وهذا يدل على أهمية توعية الجمهور بوجود هذه الخدمة الهامة من خدمات وزارة الصحة، وأهمية إعداد حملات إعلامية على وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والرقمية للتوعية بكل خدمات وزارة الصحة عامة والصحة النفسية بشكل خاص، كما اتضح نقص الوعي بوجود المجلس القومى للصحة النفسية؛ حيث بلغت نسبة من لا يعرفونه ٦٦,٨%؛ وهذه النسبة تكشف ضرورة توفير التوعية بهذا المجلس لما له من أهمية بإعتباره الجهة الرسمية لمتابعة تنفيذ قانون رعاية المرضى النفسيين في جميع المنشآت الصحية، علاوةً على دوره بالتوعية بالأماكن المرخصة للعلاج النفسي، والرقابة على المراكز غير المرخصة، والتوعية بقضايا الصحة النفسية، وتوفير الدعم النفسي لكافة المواطنين وتشجيعهم على التفكير الإيجابي.
- كما أشارت النتائج إلى معرفة النسبة الأكبر من المبحوثين بالأمراض النفسية المختلفة؛ حيث تراوحت نسبة الوعي بهذه الأمراض ما بين ٩٩,٣% و ٩٠,٧%، وهذا يدل على زيادة اهتمام الإعلام بالتوعية بقضايا الصحة النفسية وما لذلك من تأثير كبير في توعية الجمهور بالأمراض النفسية المختلفة، وأعراضها.
- يتضح من نتائج الدراسة الميدانية أهمية المحتوى المرئى في عرض قضايا الصحة النفسية؛ حيث جاءت مقاطع الفيديو القصيرة في مقدمة اهتمامات المبحوثين لشرح أعراض الامراض النفسية بنسبة ٥٤,٥%، ثم جاءت اللقاءات والبرامج الحوارية التى

يتضح فيها الإستعانة بالمتخصصين لعرض المعلومات الطبية المتخصصة في هذا التخصص، وهذا يرجع لطبيعة العصر الذى نعيش فيه، والأهمية الكبيرة للصورة في نشر المحتوى الإعلامي؛ فالجمهور يتذكر المحتوى المصور بشكل أكبر من أى نمط آخر من أنماط المحتوى الإعلامي<sup>(١٤٧)</sup>.

#### التوصيات:

بعد عرض نتائج هذه الدراسة، توصى بمجموعة من التوصيات لدعم دور الإعلام في التوعية بقضايا الصحة النفسية، كما يلي:

- استخدام لغة سهلة وغير معقدة لجعل المحتوى الطبي النفسي أكثر فهماً لعامة الجمهور، وضرورة تقديم نصائح غير مباشرة، مثل تسليط الضوء على السلوكيات الإيجابية بدلاً من التركيز على المرض نفسه.
- ضرورة التركيز على المنصات الأكثر انتشاراً بين الفئات المستهدفة مثل TikTok، YouTube Shorts، Instagram Reels في عرض قضايا الصحة النفسية، وإنتاج محتوى قصير وجامع على شكل Reels وفيديوهات قصيرة مناسبة لمواقع التواصل الاجتماعي.
- ضرورة التوعية بالخدمات التي تقدمها الدولة للوقاية من الأمراض النفسية، وإعداد حملات توعوية من خلال وسائل الإعلام التقليدية والرقمية لتعريف الجمهور بهذه الوسائل، وكيفية التواصل معها مما يساعد على توفير المعلومة الصحيحة التي تساعد الجمهور للجوء للجهة المناسبة والموثوق بها في حالة مروره بأى أزمة نفسية.
- ضرورة مراجعة لجنة من الاستشاريين والأطباء النفسيين للمحتوى الطبي المتعلق بقضايا الصحة النفسية قبل تقديمه إعلامياً؛ لضمان دقة المعلومات المقدمة مما يساعد الجمهور على اتخاذ القرارات السليمة.
- تنظيم حملات إعلامية يمكن الإستعانة فيها بالشخصيات المؤثرة في المجتمع لمحاولة كسر الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالإصابة بالأمراض النفسية، ونشر ثقافة الوعي بأن العلاج النفسي شأنه كإى علاج قد يعيش المريض حياته بشكل طبيعي إذا تم تشخيصه التشخيص الصحيح من خلال المتخصصين.
- محاولة إنتاج مواد إعلامية تحث على التفكير الإيجابي، والامتنان لنعم الله في حياة الإنسان، والتحذير من اليأس والانزلاق إلى الإكتئاب والمرض النفسي.

## المراجع:

1. Ouchene, D., Boussalah, H., & Ziane, K. (2024). The role of the media in health awareness. *International Journal of Health Sciences*, 8(51), PP. 477–482. Accessed March 4, 2025.
٢. العقيلي، لمياء أكمل. (٢٠٢٤). التفاعلية على موقع الفيسبوك ودورها في التوعية الصحية: كوفيد-١٩ نموذجاً. *المجلة العربية لبحوث الاتصال والإعلام الرقمي*: مجلة نصف سنوية، ع ٥، ص.ص: ١٨٢-٢٢٨.
٣. العطار، هبة محمد فهمي. (٢٠٢١). دور وسائل الاعلام الجديدة في زيادة وعي الجمهور المصري لمواجهة الأزمات الصحية. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، ٢٠(١)، ص.ص: ٢٢٩-٢٧٣.
4. Kasturia, Shivani, Manish Jaisal. (2023). Role of Mass Media in Achieving Sustainable Healthcare. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 12(9), PP. 110-115. Accessed April5,2025.
٥. بايشي، عائشة، هداجي، هاجر. (٢٠٢١). دور الإعلام الطبي في التثقيف الصحي: صفحة صحتك رأس مالك بجريدة الشعب نموذجاً. رسالة ماجستير، الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية- أوران.
6. Chen J, Wang Y. (2021). Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review. *J Med Internet Res* 2021;23(5): e17917 URL: <https://www.jmir.org/2021/5/e17917>. Accessed April5,2025.
7. Stollefson M, Paige SR, Chaney BH, Chaney JD. Evolving Role of social media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Feb 12;17(4):1153. Doi: 10.3390/ijerph17041153. Accessed December 14, 2024.
٨. السديري، سحر صالح. (٢٠١٩). دور الحملات الإعلامية الصحية في التأثير على السلوكيات الوقائية للأسرة السعودية: دراسة مسحية. *المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال*، ع ٢٠، ص.ص: ٣١٦-٣٤٥.
9. Saraf RA, Balamurugan J (2018). The Role of Mass Media in Health Care Development: A Review Article. *Journal of Advanced Research in Journalism & Mass Communication*, 5(1&2): 39-43. Accessed April5,2025.
10. Larsson A, Appel S, Sundberg CJ (2019). Rosenqvist M. Medicine and the media: Medical experts' problems and solutions while working with journalists. *PLoS One*. 14(9) doi: 10.1371/journal.pone.0220897. Accessed April5,2025.
11. Arigo D, Pagoto S, Carter-Harris L, Lillie SE, Nebeker C (2018). Using social media for health research: Methodological and ethical considerations for recruitment and intervention delivery. *Digital Health*.4. PP.1-15. Doi: 2055207618771757. Doi: 10.1177/2055207618771757. Accessed December 14, 2024.
١٢. رشاد، الزهراء احمد. (٢٠٢٣). أطر تقديم أمراض المناعة بعينة من المواقع الصحفية العامة والمتخصصة. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، ٢٢(٣)، ص.ص: ٢٢١-٢٦٤.
١٣. الكعبي، رعد جاسم حمزة. (٢٠١٩). اعتماد المرضى على ترويج الفضائيات للأدوية: دراسة ميدانية في بغداد ٢٠١٨، *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية*، ٢(١١)، ص.ص: ٣٣٠-٣٤٤.
١٤. الصابر، نيرمين عبد الغفار. (٢٠٢٣). *مجلة العلوم التطبيقية* (١٩٥٣-١٩٥٥): دراسة تاريخية، *المجلة المصرية لبحوث الصحافة*، ٢٦(١)، ص.ص: ٢٢١-٢٥٤.
١٥. الزهراني، تغريد أحمد. (٢٠٢٤). دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية، *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، ع ٩٩، ص.ص: ٣٨٩-٤١٧.
١٦. باديس، ياسمين حمزة. (٢٠٢٤). دور البرامج التلفزيونية الأردنية في التوعية بالصحة النفسية من وجهة نظر الأطباء النفسيين. رسالة ماجستير، الأردن: كلية الإعلام، جامعة الشرق الأوسط.
١٧. الكيال، منى أحمد. (٢٠٢٤). تعرض المرأة للبرامج التليفزيونية وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لديها. رسالة ماجستير، القاهرة: كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
١٩. نور الدين، أحمد عبد الحميد محمد. (٢٠١٣). التثقيف الإعلامي وعلاقته بتنمية الصحة النفسية الاجتماعية، *مجلة روافد المعرفة*، ع ٢، ص.ص: ١٢٣-١٤٨.

٢٠. الجندی، حنان حسن محمد.(٢٠٢٣). تأثير صدمات العمل داخل المؤسسات الإعلامية على سلامة الصحة النفسية والجسدية للإعلاميين والصحفيين المصريين: دراسة تطبيقية، المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال، ع ٤، ص.ص: ٣٧٤-٤٠٩.
21. Jiang Y. (2021). Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Front Psychol. Health Psychology*. Vol.12. Doi:10.3389/fpsyg.2021.612007. Accessed December 14, 2024
٢٢. شلبي، عصام. (٢٠٢١). الإعلام والانتحار: عوامل الخطر وأخلاقيات التغطية، المجلة الاجتماعية القومية، ١(٥٨)، ص.ص: ١٠٩-٧١.
٢٣. محمد، أحمد عادل عبد الفتاح. (٢٠١٨). العنف الرمزي المدرك بوسائل الإعلام الجديدة وعلاقته بمفهوم الذات والأمن النفسي لدى الشباب المصري: دراسة ميدانية، Arab Media & Society، ع ٢٦، ص.ص: ٣٢-١.
٢٤. محمد، وليد محمد الهادي. (٢٠٢٢). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالإكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، ٧٩، ص.ص: ١-٤٧.
٢٥. صالح، باقي جميل أحمد. (٢٠١٨). دور الإعلام وعلاقته بمشكلات اضطراب ما بعد الضغوط الصدمة (PTSD) لدى النازحين: دراسة ميدانية في محافظة السلبيانية. إقليم كردستان العراق، مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ١٩، ص.ص: ١-٢٠.
26. Wong HY, Mo HY, Potenza MN, Chan MNM, Lau WM, Chui TK, Pakpour AH, Lin CY (2020). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(6):1879. Doi: 10.3390/ijerph17061879. Accessed December 14, 2024.
27. Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490.
28. Schou Andreassen C, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 30(2):252-62. Doi: 10.1037/adb0000160. Accessed December 14, 2024.
29. Nikkelen SW, Valkenburg PM, Huizinga M, Bushman BJ. (2014). Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: A meta-analysis. *Developmental Psychology*. 2014 Sep;50(9):2228-41. Doi: 10.1037/a0037318. Accessed December 14, 2024.
30. Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>. Accessed December 14, 2024.
31. Bahramian E, Mazaheri MA, Hasanzadeh A. (2018) The relationship between media literacy and psychological well-being in adolescent girls in Semirrom city. *Journal of Education and Health Promotion*. 7(148). doi: 10.4103/jehp.jehp\_41\_18. PMID: 30596120; PMCID: PMC6282480. Accessed December 14, 2024.
32. Padhy SK, Khatana S, Sarkar S. (2014). Media and mental illness: relevance to India. *Journal Of Postgraduate Medicine*. 60(2):163-70. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24823515/>. Accessed December 14, 2024.
33. Maier, J. A., Gentile, D. A., Vogel, D. L., & Kaplan, S. A. (2014). Media influences on self-stigma of seeking psychological services: The importance of media portrayals and person perception. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 239–256. <https://doi.org/10.1037/a0034504>. Accessed December 14, 2024.

٣٤. مقياس الصحة النفسية المعدل -90 R SCL، قام بوضع المقاييس ليونارد، ر. ديروجيتس، س. ليمان، لينو كوفي. Leonard, R. Derogatis, Ronald, S. Lipman and Linocovi. تحت عنوان: R-SCL- 90 Symptoms Check List. ثم قام أبو هين بتعريب المقياس (أبو هين، ١٩٩٢).
٣٥. الموقع الرسمي للأمانة العامة للصحة النفسية، وزارة الصحة والسكان، تاريخ زيارة الرابط ٥ مارس ٢٠٢٥ <https://mentalhealth.mohp.gov.eg/mental/web/ar/mental-illness>
٣٦. سالم، دعاء فتحى. (٢٠١٩). دور الإعلام الرقمي في تعزيز استراتيجيات التنمية المستدامة لتحقيق المزايا التنافسية، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، ٦٦ع، ص:ص: ١٣٣-٢٠٠.
37. Alrashedi, Fatema Sahab (2018) "The Perceived Social Support Level Among the Students of the Faculty of Education at Al-Qassim University in Light of Some Demographical Variables," Journal of the Arab American University: 4(2), Article 9. Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaup/vol4/iss2/9>, Accessed March5, 2025.
٣٨. الرواد، ذيب محمد، بدير، تهاني رزق على. (٢٠١٧). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالأمن النفسي لدى المطلقات في كفر قاسم، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١(٢)، ص:ص: ١٣٠-١٥٣.
٣٩. الزهراني، تغريد أحمد. (٢٠٢٤). دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية، مرجع سابق، ص:٣٩٧.
٤٠. عبد الباقي، عيسى. (٢٠١٧). البناء النظري في بحوث الإعلام. القاهرة: خبراء الكتاب للنشر والتوزيع. ط ١. ص:٦٩.
٤١. عبد الحميد، محمد. (١٩٩٧). نظريات الإعلام واتجاهات التأثير. القاهرة: عالم الكتب. ط ١، ص:٢١٠.
٤٢. عبد الباقي، عيسى. (٢٠١٧). البناء النظري في بحوث الإعلام. مرجع سابق. ص:٧٠.
٤٣. الكيال، منى أحمد. (٢٠٢٤). تعرض المرأة للبرامج التليفزيونية وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لديها. رسالة ماجستير. مصدر سابق. ص:٢٠.
٤٤. زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب. ط ٤، ص:٩.
٤٥. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠٢١). الصحة النفسية: من منظور علم النفس الإيجابي. المؤتمر البيئي الأول لقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية جامعة الفيوم: التنمية المستدامة وبناء الإنسان في ظل تحديات العصر. الفيوم: كلية التربية- جامعة الفيوم، ص:ص: ٥٧١-٥٢١.
٤٦. قسم الصحة النفسية. كلية التربية. جامعة المنيا. الصحة النفسية والإرشاد النفسي. بدون تاريخ للنشر. ص ١٤-١٦.
٤٧. زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. مرجع سابق. ص:ص: ٤٦٨-٥٢٧.
٤٨. تم الاعتماد في هذا الجزء على المرجعين التاليين:
٤٩. تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٣). <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Accessed Feb12,2025
٥٠. زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. مرجع سابق. ص:ص: ٤٦٨-٥٤٣.
٥١. وزارة الصحة العامة. (٢٠١٩). الدليل العملي للإعلاميين حول التغطية الإعلامية لمواضيع الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان. الإصدار الأول. بيروت: لبنان. متاح على موقع <https://www.moph.gov.lb> تاريخ زيارة الرابط ١٢ فبراير ٢٠٢٥.
٥٢. صبيح، غادة. (٢٠١٦). الإعلام والصحة: وسائل الإعلام والوقاية من المرض. مجلة الجنان. ٨ع، ص:ص: ١٤٧-١٦٨.
٥٣. أبو الربى، أسامة. (٢٠٢٤). دليل الصحافة الطبية. معهد الجزيرة للإعلام. ص:ص: ٤٤-٤٧.
٥٤. وزارة الصحة العامة. (٢٠١٩). الدليل العملي للإعلاميين حول التغطية الإعلامية لمواضيع الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان. مصدر سابق.
٥٥. الجريدة الرسمية. العدد ٤٨ مكرر (ج). أول ديسمبر ٢٠٢٠. ص:٣-٥.
56. Schou Andreassen C, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. **Op.cit.**

57. Wong HY, Mo HY, Potenza MN, Chan MNM, Lau WM, Chui TK, Pak pour AH, Lin CY (2020). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. **Op.cit.**
58. Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. **Op.cit.**
٥٩. محمد، أحمد عادل عبد الفتاح. (٢٠١٨). العنف الرمزي المدرك بوسائل الإعلام الجديدة وعلاقته بمفهوم الذات والأمن النفسي لدى الشباب المصري: دراسة ميدانية، مرجع سابق.
60. Maier, J. A., Gentile, D. A., Vogel, D. L., & Kaplan, S. A. (2014). Media influences on self-stigma of seeking psychological services: The importance of media portrayals and person perception. **Op.cit.**
61. Padhy SK, Khatana S, Sarkar S. (2014). Media and mental illness: relevance to India. **Op.cit.**
٦٢. رجاء، هبة تعرف على الشخصية النرجسية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣٠ نوفمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. تعرف على الشخصية النرجسية - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٦٣. بودكاست راوية وراحة نفسية. من هم الأقل عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة؟ صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ أكت - ووبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/855021989775083>
٦٤. إنفوجراف. ليست الصدمة مجرد حدث تعرّضنا أو نتعرّض له، بل إنها أيضًا ما يسلبه منا هذا الحدث. ما الذي أفقدتك إياه الصدمة؟ شاركنا في خانة التعليقات. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٣٠ أكتوبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid02qugv5aYJ9jP2a34FqLwmsbsanPYVvy2u68PFtsShE3iZgToKH6oCmrhgbbqFYH8Kjl>
٦٥. كيف تراعى صحتك النفسية وقت الأزمات؟ صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٨ أكتوبر ٢٠٢٤.
٦٦. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid03WkegJQkQ2jKtWWmfNZThjEuqqgf75bnHNchS7YQsN4fhYBHtSvQ9JrXmNmSrar6l>
٦٧. خطوات عملية للتعافي من الإكتئاب. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1002271791729671>
٦٨. محمد، أميرة. أخصائية نفسية توضح أفضل وسيلة للتغلب على الكسل. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣١ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. أخصائية نفسية توضح أفضل وسيلة للتغلب على الكسل - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٦٩. عزت، أماني. استشاري الصحة النفسية. العقاب بالضرب يجعل الطفل منحرف سلوكياً. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٥ يناير ٢٠٢٥. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. استشاري الصحة النفسية. العقاب بالضرب يجعل الطفل منحرف سلوكياً. العقاب بالضرب يجعل الطفل منحرف سلوكياً. مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٧٠. خطوات عملية لكيفية متابعة الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي خلال الحروب والأزمات. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ أكتوبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid02X7fQJkXk6RjEb4BMDNGkS7ktET8QXTKTWtRTfhc6szVzPRYHtN5jESMgzQygPWA>
٧٢. عبد العزيز، أحمد. هذه هي مضاعفات اكتئاب الخريف. موقع مجلة طبيبك الخاص. ١٢ أكتوبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. هذه هي مضاعفات اكتئاب الخريف - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٧٣. محمد، أميرة. هل تعاني من فوبيا "الرهاب الاجتماعي" .. هذه الأعراض. موقع مجلة طبيبك الخاص. ١٠ أكتوبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. هل تعاني من فوبيا "الرهاب الاجتماعي" .. هذه الأعراض - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٧٤. يتطلب الأمر شجاعة أكبر لنشعر بمشاعرنا بدلا من أن نكبتها أو نتجاهلها. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٥ نوفمبر ٢٠٢٤.
٧٥. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid0281YbupBJ57HYizJAqg9KMUc9d4adtxsSzWveDjt6Dn6eKvPZYDbWmApEYfwPo4JI>

٧٦. عسكر، هبة. الإكتئاب وراء هذه الأمراض الجدية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٦ أكتوبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. الإكتئاب وراء هذه الأمراض الجدية - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٧٧. بودكاست راوية وراحة نفسية. الفرق بين القلق الطبيعي والقلق المرضي. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. بوك. ١٩ نوفمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1059236862566421](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1059236862566421)
٧٨. محمد، أميرة. إحصائية نفسية توضح لبلوغ التصالح الداخلي .. واجه الخوف. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. إحصائية نفسية توضح لبلوغ التصالح الداخلي .. واجه الخوف - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٧٩. بودكاست راوية وراحة نفسية. كيف أتعافي من صدمة الخيانة؟ الجزء الأول. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. بوك. ١٢ نوفمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/585868830458716](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/585868830458716)
٨٠. بودكاست راوية وراحة نفسية. أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1064526828663327](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1064526828663327)
٨١. بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هي نوبات الهلع. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢١ نوفمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/435368736062867](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/435368736062867)
٨٢. عبد العزيز، أحمد. هذه هي أعراض اضطراب ركوب الطائرة. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٥ يناير ٢٠٢٥. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. هذه هي أعراض اضطراب ركوب الطائرة - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٨٤. محمد، أميرة. تعرف على أعراض رهاب الأماكن المغلقة. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٣ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. تعرف على أعراض رهاب الأماكن المغلقة - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٨٥. رجاء، هبة. علامات الشخصية الحساسة. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. علامات الشخصية الحساسة - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٨٦. بودكاست راوية وراحة نفسية. لماذا ترتفع معدلات الإكتئاب لدى فئة الشباب؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. بوك. ١٦ ديسمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1805353116925887>
٨٧. Unmasked 01: رونالدو وأدريانو. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٠ ديسمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/videos/938740861540909](https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/videos/938740861540909)
٨٨. بودكاست راوية وراحة نفسية. طرق عملية للتعامل مع أفكار الخوف والقلق. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٤ ديسمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1313188596531179>
٨٩. بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هو الرهاب الاجتماعي. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ نوفمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1390384642319079](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1390384642319079)
٩٠. محمد، أميرة. كيف أحافظ على الصحة النفسية لطفلي؟. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٢ أكتوبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. كيف أحافظ على الصحة النفسية لطفلي؟ - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٩١. عزت، أماني. ٧ علامات تدل على إصابة طفلك بالتوحد. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢ نوفمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. 7 علامات تدل على إصابة طفلك بالتوحد - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٩٢. محمد، أميرة. ماذا تفعل عندما يكذب ابنك.. إحصائية نفسية تجيب. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٩ أكتوبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. ماذا تفعل عندما يكذب ابنك.. إحصائية نفسية تجيب - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٩٣. عزت، أماني. استشاري الصحة النفسية.. العقاب بالضرب يجعل الطفل منحرف سلوكيا. مصدر سابق
٩٤. محمد، أميرة. إحصائية نفسية توضح علاج التأتأة والتعامل معها. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٥ يناير ٢٠٢٥. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. إحصائية نفسية توضح علاج التأتأة والتعامل معها - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٩٥. رجاء، هبة. أعراض الوسواس القهري. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣١ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. أعراض الوسواس القهري - مجلة طبيبك الخاص (darehhalal.com)
٩٦. بودكاست راوية وراحة نفسية. رسالة أمل إلى كل امرأة مكتئبة تفكر في إنهاء حياتها. ٣٠ ديسمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/579501548152582](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/579501548152582)

٩٧. رجاء، هبة. هل أنت هذه الشخصية؟ أعراض اضطراب الشخصية الحدية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. هل أنت هذه الشخصية؟ أعراض اضطراب الشخصية الحدية - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
٩٨. الرعاية الذاتية أولوية عند التعامل مع الأزمات. إذ تعزز قدرتك على التحمل وتؤهلك للتعامل مع التحديات بشكل أكثر فعالية. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rahanafsiya>. <https://www.facebook.com/rahanafsiya/pfbid02M8QuM34DrzQi6mTsSc8uvLsHr93LFZ6MeTSobnVFxU6Kk18NdfTcurfZfN8aHTWI>
٩٩. بودكاست راوية وراحة نفسية. العلامات المنذرة بالميول للانتحار. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٣ ديسمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/572481052165094>
١٠٠. محمد، أميرة. استشاري نفسي يوضح.. أسباب زيادة العصبية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٩ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. استشاري نفسي يوضح.. أسباب زيادة العصبية - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
١٠١. بودكاست راوية وراحة نفسية. وسائل مفيدة للحد من القلق. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٩ نوفمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/601312199136976>
١٠٢. بودكاست راوية وراحة نفسية. كيف تدعمين صديقة مكتئبة. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٩ ديسمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/899746175549573>
١٠٣. محمد، أميرة. احذر.. علامات تدل على الإبتزاز النفسي. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. احذر.. علامات تدل على الإبتزاز النفسي! - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
١٠٤. محمد، أميرة. هل تعاني اكتئاب الشتاء.. إليك الأعراض. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣ نوفمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. هل تعاني اكتئاب الشتاء.. إليك الأعراض - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
١٠٥. بودكاست راوية وراحة نفسية. هل الجميع يختبرون ألم فقد بنفس الطريقة؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٧ يناير ٢٠٢٥. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1450360035923961>
١٠٦. خطوات عملية لكيفية متابعة الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي خلال الحروب والأزمات. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ أكتوبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١٠٧. رجاء، هبة. احذر.. التوتر والعوامل الوراثية وراء ظهور بقع في الجسم. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢١ نوفمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. احذر.. التوتر والعوامل الوراثية وراء ظهور بقع في الجسم - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
١٠٨. رجاء، هبة. احترس.. أنت على وشك الإصابة بنوبة هلع. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٣ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. احترس.. أنت على وشك الإصابة بنوبة هلع - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
١٠٩. رجاء، هبة. أعراض الوسواس القهري. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣١ ديسمبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١١٠. محمد، أميرة. هل تعاني اكتئاب الشتاء.. إليك الأعراض. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣ نوفمبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١١١. عبد العزيز، أحمد. هذه هي مضاعفات اكتئاب الخريف. موقع مجلة طبيبك الخاص. ١٢ أكتوبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١١٢. محمد، أميرة. هل تعرف ما هو الاكتئاب المبتسم "Smiling depression". موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. هل تعرف ما هو الاكتئاب المبتسم "Smiling depression" - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com).
١١٣. عزت، أمانى. ٧ علامات تدل على إصابة طفلك بالتوحد. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢ نوفمبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١١٤. محمد، أميرة. كيف احافظ على الصحة النفسية لطفلي؟. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٢ أكتوبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. كيف احافظ على الصحة النفسية لطفلي؟ - مجلة طبيبك الخاص (darelhilal.com)
١١٥. محمد، أميرة. ماذا تفعل عندما يكذب ابنك.. اخصائية نفسية تحجب. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٩ أكتوبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.

- ١١٦ . بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هي أنواع الإكتئاب. ما هو تعريف الإكتئاب وما هي أنواعه؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ١٠ ديسمبر ٢٠٢٤.
- ١١٧ [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1721559808622350](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1721559808622350)
- ١١٨ . بودكاست راوية وراحة نفسية. وسائل التواصل الاجتماعي والإكتئاب. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ١٢ ديسمبر ٢٠٢٤.
- ١١٩ [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/602814652167874](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/602814652167874)
- ١٢٠ . بودكاست راوية وراحة نفسية. عوامل الإصابة بالإكتئاب لدى المرأة. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ١٧ ديسمبر ٢٠٢٤.
- ١٢١ [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/3935044093390687](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/3935044093390687)
- ١٢٢ . بودكاست راوية وراحة نفسية. العلامات المنذرة بالانتحار. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٣ ديسمبر ٢٠٢٤.
- ١٢٣ [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/572481052165094](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/572481052165094)
- ١٢٤ . بودكاست راوية وراحة نفسية. خطوات عملية للتعافي من الإكتئاب-١. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤.
- ١٢٥ [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1002271791729671](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1002271791729671)
- ١٢٦ . بودكاست راوية وراحة نفسية. كيف تساندين صديقة مقربة لديها ميول انتحارية. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢ يناير ٢٠٢٥.
- ١٢٧ [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1838735890204553](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1838735890204553)
- ١٢٨ . UNMASKED 03: إد شيران. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٤ يناير ٢٠٢٥.
- [/https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/videos/1149713953383600](https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/videos/1149713953383600)
- ١٢٩ . UNMASKED 02: مايا أنجيلو. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤.
- [/https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/videos/1162211521904921](https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/videos/1162211521904921)
- ١٣٠ . معًا لمجتمع يتقبل بكاء الرجال واكتئابهم، ويساندهم في ضيقهم النفسي. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ١٩ نوفمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid02BtRoggnNAzArVbRRGehNsQtir1FwkHsBrRmoXJic2kRyggXeCYsd7aDY6gXkP41>
- ١٣١ . بودكاست راوية وراحة نفسية. رسالة أمل إلى كل امرأة مكتئبة تفكر في إنهاء حياتها. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٣٠ ديسمبر ٢٠٢٤.
- [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/579501548152582](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/579501548152582)
- ١٣٢ . بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هي أبرز أنواع اضطرابات القلق؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٠ نوفمبر ٢٠٢٤. [/https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/580653470989689](https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/580653470989689)
- ١٣٣ . بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هو الرهاب الاجتماعي. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. مصدر سابق.
- ١٣٤ . بودكاست راوية وراحة نفسية. اضطراب الوسواس القهري والقلق. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٤ نوفمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1280435253378983>
- ١٣٥ . رجاء، هبة. هل أنت هذه الشخصية؟ أعراض اضطراب الشخصية الحدية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
- ١٣٦ . رجاء، هبة. تعرف على الشخصية النرجسية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٣٠ نوفمبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
- ١٣٧ . رجاء، هبة. علامات الشخصية الحساسة. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤، مصدر سابق.
- ١٣٨ . عزت، أماني. ٥ نصائح للسيطرة الفورية على انفعالاتك الغاضبة. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤. تاريخ زيارة الرابط ٩ يناير ٢٠٢٥. [5نصائح للسيطرة الفورية على انفعالاتك الغاضبة - مجلة طبيبك الخاص\(darehhalal.com\)](https://www.facebook.com/darehhalal)
- ١٣٩ . رجاء، هبة. ٥ نصائح للحفاظ على صحتك النفسية. موقع مجلة طبيبك الخاص. ٢٢ نوفمبر ٢٠٢٤. [5 نصائح للحفاظ على صحتك النفسية - مجلة طبيبك الخاص\(darehhalal.com\)](https://www.facebook.com/darehhalal)
- ١٤٠ . بودكاست راوية وراحة نفسية. عوامل تآثر بالصدمة النفسية. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ٢٠ أكتوبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1069117568181803>
- ١٤١ . بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هي أنواع الصدمات النفسية؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيسبوك. ١٩ أكتوبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/461653120260917>

١٤٢. بودكاست راوية وراحة نفسية. من هم الأقل عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٢٣ أكت - ووبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/855021989775083>
١٤٣. تشير الدراسات إلى أن دعماً للأخريين خلال الأزمات من شأنه أن يعزز صحتهم النفسية وصحتنا النفسية أيضاً! كيف تراعى صحتك النفسية وسط الأزمات؟ مساعدة الأخريين. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٢٨ أكت - ووبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid03Rrj2mERQ8WNAuoHT4vVHN1B3rVZvzTnFPbNvGkHZue1qqXtQBCU1Cv8pmF68hoBl>
١٤٤. عندما يتحدث شخص ما عن صدمة مرّ أو يمرّ بها أو عن مشاعره جرّاءها، لا تغضّ النظر عن معاناته أو تنكر واقعه لأنك بذلك ترسل له رسالة بأنه مخطئ، ممّا قد يدفعه إلى الشعور باليأس التام، والعزلة، والعار، وبأنّ أحداً لا يفهمه، وهذا سيزيد من حدّة صدمته ومشاعره بالوحدة. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ١١ نوفمبر ٢٠٢٤.
١٤٥. خطوات عملية لكيفية متابعة الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي خلال الحروب والأزمات. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٢٤ أكتوبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١٤٦. عادةً ما يكون التفكير المفرط ردّ فعل نتيجة تعرّضك في الطفولة للكثير من النقد، ما اضطرّك إلى تحليل كلّ تصرّفاتك حتّى تشعر بالقبول من والدك، ولتجنّب تعنيفهما لك. وكى تحافظ على الهدوء في منزل تعمّه الفوضى، تعلّم أن تكون حريصاً بشكلٍ مفرط على تحديد مشاعرهم والتنبؤ بتصرّفاتهم الممكنة لتوجد لنفسك بعض الأمان. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ١٢ ديسمبر ٢٠٢٤.
١٤٧. بودكاست راوية وراحة نفسية. هل الخيانة جسديّة فقط؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٥ نوفمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/526222650319345>
١٤٨. بودكاست راوية وراحة نفسية. ما العوامل التي تحدّد درجة تأثر الزوجة نفسياً بعد اكتشافها للخيانة؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ١١ نوفمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1326919165150809>
١٤٩. بودكاست راوية وراحة نفسية. كيف أتعافي من صدمة الخيانة؟ (الجزء ١). صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ١٢ نوفمبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/585868830458716>
١٥٠. الرعاية الذاتية أولويّة عند التعامل مع الأزمات، إذ تعزّز قدرتك على التحمّل وتؤهّلك للتعامل مع التحدّيات بشكلٍ أكثر فعاليّة. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٤. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid02MXUWG9T6grz5fbFjGgHXusdaqJQsDoii5rkuwCvHZ4a8z2MtVd4mAeHkgJXjprJPI>
١٥١. خطوات عملية لكيفية متابعة الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي خلال الحروب والأزمات. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٢٤ أكتوبر ٢٠٢٤. مصدر سابق.
١٥٢. بودكاست راوية وراحة نفسية. ما هو حزن أو ألم الفقد؟. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ٦ يناير ٢٠٢٥. <https://www.facebook.com/rawiyapodcast/videos/1353060322733409>
١٥٣. نسعى جميعاً للتغيير والتطوّر ونحلم ببدايات جديدة، لكن علينا ألا نستعجل النتائج! دعونا لا ننسى أن بناء النفس رحلة تحتاج إلى المتابعة والوقت والصبر، وأنّ البدايات العظيمة تبدأ بخطوات صغيرة. صفحة راحة نفسية على موقع الفيس بوك. ١ يناير ٢٠٢٥. <https://www.facebook.com/rahanafsiya.menathrc/posts/pfbid0mMkPKmfLDDb4LZxEmfq1yzLnzt2ThWXFBbh7fGFvF3dh3oCmY8kbCMwEdvq8XNKI>
١٥٥. شلبي، عصام. (٢٠٢١). الإعلام والانتحار: عوامل الخطر وأخلاقيات التغطية، مرجع سابق.
156. Schou Andreassen C, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. OP.Cit.
157. Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. Current Directions in Psychological Science. Op.Cit.

158. Maier, J. A., Gentile, D. A., Vogel, D. L., & Kaplan, S. A. (2014). Media influences on self-stigma of seeking psychological services: The importance of media portrayals and person perception. *Psychology of Popular Media Culture*. Op.Cit.
159. Padhy SK, Khatana S, Sarkar S. (2014). Media and mental illness: relevance to India. **Op.cit.**
١٦٠. الزهراني، تغريد أحمد. (٢٠٢٤). دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية، مرجع سابق.
161. Bahramian E, Mazaheri MA, Hasanzadeh A. (2018) The relationship between media literacy and psychological well-being in adolescent girls in Semirrom city. *Journal of Education and Health Promotion*.op.cit.
١٦٢. محمد، وليد محمد الهادي. (٢٠٢٢). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالإكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، مرجع سابق.
١٦٣. الصاوي، سارة. (٢٠٢٠). سلطة الصورة في وسائل الإعلام: مداخل تأسيسية. سلسلة دراسات إعلامية. المعهد المصري للدراسات. ص.ص: ٣١-١.