DOI: http://dx.doi.org/10.33948/sjps-ksu-1-S.p-4

دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية والخدمات العلاجية المقدَّمة من وجهة نظر الأفراد

د. ياسمين سعد الجهني[1]

(قدم للنشر 1446/07/12هـ -وقبل 22 /10/ 1446هـ)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية والخدمات العلاجية المقدَّمة من وجهة نظر الأفراد. ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد استبانة لقياس رأي الأفراد في دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة، وتم تطبيق الاستبانة على (142) فردًا. وأوضحت النتائج أن للإعلام الرقمي مستوى متوسطًا في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة؛ حيث جاء محور التعريف بالاضطرابات النفسية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (17,76)، وجاء محور التعريف بالخدمات العلاجية المقدَّمة في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (16,45)، وأوضحت النتائج أيضًا أن الجنس، والمستوى التعليمي، والحالة الصحية الانفعالية لا تعد من العوامل المؤثرة على رأي الفرد في دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة.

الكلمات المفتاحية: الإعلام الرقمي، الاضطرابات النفسية، الخدمات العلاجية.

The role of digital media in defining psychological disorders and therapeutic services provided according to the individuals view

Yasmine S. AlJahni[1]

(Submitted 12-01-2025 and Accepted on 20-04-2025)

Abstract: The study aimed to identify the role of digital media in defining psychological disorders and therapeutic services provided according to the individuals view. To achieve the objectives of the study, a questionnaire was prepared to measure individuals' opinions on the role of digital media in defining psychological disorders and therapeutic services provided. The questionnaire was applied to (142) individuals. The results showed that digital media has an average level in defining psychological disorders and therapeutic services provided. The axis of defining psychological disorders came in first place with a average (17,76), and the axis of defining therapeutic services provided came in second place with a average (16,45). The results also showed that gender, educational level, and emotional health status are not among the factors influencing the individual's opinion on the role of digital media in defining psychological disorders and therapeutic services provided.

Keywords: Digital media, psychological disorders, therapeutic services.

(1) قسم علم النفس- كلية العلوم الاجتماعية- جامعة جدة

(1) Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Jeddah University

ysaaljuhani@uj.edu.sa

المقدمة

يُعدُّ مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الإيجابية التي ترتبط بالتكوين النفسي، والاجتماعي السليم للفرد، فهو يعبِّر عن قدرة الفرد على التوافق ومواجهة الضغوط، والأزمات. كما يرتبط بتحقيق الأفراد لأهدافهم، وقدرتهم على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. وعلى ذلك فالصحة النفسية مطلب يسعى الأفراد للوصول إليه، فتمتُّع الأفراد بالصحة النفسية من الركائز الأساسية لتطور المجتمعات، ونموها؛ إلا أن هناك عددًا من العوامل، والتغيرات التي تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، وتجعلهم أكثر عُرضة للاضطرابات، والأمراض النفسية.

فالاضطرابات النفسية Mental Disorder هي أعراض، أو أنماط نفسية سلوكية محددة تحديدًا إكلينيكيًّا دقيقًا تظهر على شخصية الفرد، وترتبط ارتباطًا وثيقًا بالضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته الحاضرة (صالح، 2017).

فقد أوضح الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية أن الاضطراب النفسي، ويُشار إليه أيضًا باسم المرض النفسي، هو نمط سلوكي أو انفعالي يسبب ضائقة كبيرة، أو ضعفًا في الأداء الشخصي، واضطرابًا سريريًّا كبيرًا في إدراك الفرد، أو تنظيمه العاطفي أو سلوكه، وتكون هذه الاضطرابات على شكل نوبات فردية، مستمرة، ومتكررة (American Psychiatric Associationm,2013).

فللاضطرابات النفسية أنواع عديدة تختلف من حيث الإصابة بها، والأعراض الناتجة عنها، وطرق علاجها، وكيفية التعامل معها، ومدى تقبُّل الفرد للإصابة بها. وتعد الخطوة الأولى في التعرف على الاضطراب النفسي هي التشخيص الدقيق له المبني على البراهين، والأدلة التي تستند إلى تصنيفات طبية معتمدة من خلال الأخصائي النفسي العيادي، أو الطبيب النفسي المؤهل لذلك؛ إلا أنه في ضوء الانفتاح الإعلامي الكبير نجد عددًا من المنصات الرقمية تقدم معلومات تتعلق بالصحة النفسية، والاضطرابات الشخصية، وتقديم الخدمات العلاجية المختلفة. وهذا بلا شك له تأثيرات إيجابية وسلبية على الصعيدين الشخصي، والاجتماعي.

فمن الناحية الإيجابية نجد أن الإعلام الرقمي له دور كبير في نشر الوعي النفسي، ومساعدة الأفراد في التعرف على المشكلات النفسية من خلال تقديم المعلومات التي توضح أعراض المشكلات النفسية، وكيفية التعامل معها، كما ساهم أيضًا في تقليل الوصمة المرتبطة بالمرض النفسي من خلال تشجيع الأفراد على الإفصاح عن مشكلاتهم النفسية، ومشاركة تجاربهم الشخصية للحصول على دعم من الآخرين ضمن مجموعات علاجية، كما ساهم الإعلام الرقمي في تقديم خدمات الاستشارات، والعلاج النفسي عبر الإنترنت، والتعريف بالأساليب العلاجية المتاحة للمشكلات النفسية، سواء كانت دوائية، أو نفسية، أو سلوكية.

ويعمل الإعلام الرقمي أيضًا على توعية وتثقيف المجتمع للقضايا، ومشكلات الصحة النفسية: كالإدمان، والفصام، والتحرش الجنسي من خلال الحملات الوقائية المختلفة التي تتقدم في نطاق واسع ومن خلال أدوات رقمية متعددة.

فقد أوضح كُلٌّ من (Niederkrotenthaler & Till, 2020) أن وسائل الإعلام تعمل على رفع مستوى الوعي حول مدى انتشار الاضطرابات النفسية لدى الأفراد، وتعزيز الثقافة المتعلقة بالصحة النفسية، فالهدف من هذه الجهود هو تحسين نوعية حياة الأفراد المعرضين للخطر، أو الذين يعانون حاليًّا من مخاوف ومشكلات تتعلق بالصحة النفسية. فلقد وُجد أن

المواقع والرسائل التعليمية والقصص التي تمت مشاركتها من قِبَل أفراد لديهم تجارب سابقة تقلل من وصمة العار، وتعزز سلوكيات طلب المساعدة لديهم. فقد أوضحت نتيجة دراسة (Rahmah, et al ,2024) أن لوسائل الإعلام إمكانات كبيرة لتكون أداة فعالة في التغلب على أزمة الصحة النفسية في العصر الرقمي. من خلال توفير المعلومات المناسبة والتعليمية وتسهيل الوصول إلى خدمات الصحة النفسية، حيث يمكن لوسائل الإعلام أن تكون عامل للتغيير الإيجابي في محاولة لتحسين الصحة النفسية للمجتمع. لذلك، فإن التعاون بين الحكومة والمؤسسات الصحية ووسائل الإعلام مهم للغاية لخلق بيئة داعمة للأفراد الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية في هذا العصر الرقمي .

وقد ذكر Herrera-Peco (2023) أن وسائل التواصل الاجتماعي أداة لتعزيز الرعاية الصحية النفسية للمجتمع من خلال عدد من التأثيرات الإيجابية التالية:

أ- تعد وسائل الإعلام الإلكتروني مصدرًا للمعلومات، والمعرفة النفسية من خلال تمكين المستفيدين الوصول إلى المهنيين المتخصصين،

ب- مشاركة التجارب المتعلقة بمشكلات الصحة النفسية في المجتمعات الإلكترونية، والتي يمكن أن توفر شعورًا بالانتماء، والدعم العاطفي، والفرصة لتبادل الخبرات مع الأشخاص الذين يواجهون مشكلات مماثلة.

ج- نشر الوعي حول المشكلات، والأمراض، والتقليل من الوصمة المرتبطة بهذه المشكلات.

د- تقديم خدمات العلاج النفسي عبر تطوير التطبيقات، والمنصات الرقمية التي تقدم العلاج عبر الإنترنت، خصوصًا بالنسبة للأفراد الذين لا يستطيعون الوصول إلى خدمات الصحة النفسية، ويمكن أن تلعب دورًا مهمًّا في الوقاية من الاضطرابات النفسية، واكتشافها، وحتى علاجها.

وهذا ما أكدته دراسة الزهراني (2024) التي تهدف إلى التعرف على دور الإعلام الرقمي في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد في المجتمع السعودي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق الاستبانة على (200) فرد من مستخدمي الإعلام الرقمي. وأوضحت النتائج أن 85% من عينة الدراسة لديهم وعي بالصحة النفسية، وأن 75.5% من عينة الدراسة يستخدمون الإعلام الرقمي للحصول على معلومات حول الصحة النفسية. وفيما يتعلق بتطبيقات خدمات الصحة النفسية التي تستخدمها عينة الدراسة؛ جاء في الصدارة تطبيق "لبيه" بنسبة (100%). وأوضح المستخدمون لتطبيقات خدمات الصحة النفسية أنهم استفادوا بدرجة كبيرة من هذه التطبيقات في تحسين صحتهم النفسية.

وفي ذات السياق هدفت دراسة (2023) Hammad إلى التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الهوية الوطنية لدى الطلبة في السعودية، وتكونت العينة من 283 طالبًا جامعيًّا (53.71٪ ذكور)، و(46.28٪ إناث). تم تطبيق استبانة لفحص تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الهوية الوطنية للطلبة. وقد كشفت النتائج أن 97.17٪ يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي كل يوم، بينما 2.47٪ يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سيئ. وعلاوة على ذلك، أشارت النتائج إلى وجود تأثير كبير لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الهوية الوطنية للطلاب.

وقام (2019) Ahmed بدراسة تهدف إلى التحقق من مدى استخدام معلومات الصحة النفسية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لزيادة الرفاهية النفسية للنساء السعوديات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استطلاع آراء (725) امرأة سعودية من خلال الاستبانة، ومقياس ريف للرفاهية النفسية (PWB). أشارت نتائج الدراسة إلى أن عددًا كبيرًا من المشاركات (45.4%)

يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض الصحة النفسية. وارتبطت متغيرات الحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي للمشاركات بشكل كبير بهذه الممارسة. وكان موقع (YouTube) هو منصة التواصل الاجتماعي الشائعة التي تستخدمها النساء السعوديات للحصول على معلومات عن الصحة النفسية بنسبة (53.8٪). وكانت أكثر المعلومات المطلوبة عن الصحة النفسية من قِبَل المشاركات هي تعلم وتحسين مهارات الأبوة والأمومة (54.6٪)، وتعزيز المشاعر الإيجابية تجاه الحياة، والذات (54.1٪). وفيما يتعلق بالعلاقة بين البحث عن معلومات الصحة النفسية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والرفاهية النفسية للنساء السعوديات؛ رفضت النتائج فرضية الباحثة؛ حيث لا توجد علاقة ذات مغزى مع الرفاهية النفسية الكاملة.

وقد أوضح Robinson et al. (2017) أن الحملات الإعلامية التي تقدَّم من خلال الإعلام الرقمي تعتبر أداة للتأثير على الجمهور بشأن المواضيع التي تتعلق بالصحة النفسية؛ حيث يمثل تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب فرصة لتسخير هذه القنوات أداة لتوصيل معلومات مهمة عن الصحة النفسية، وإشراك الأفراد في التثقيف.

وعلى الرغم من الفوائد العديدة للإعلام الرقمي في التعرف على المشكلات النفسية، إلا أن هناك بعض السلبيات التي تتعلق بتقديم معلومات غير صحيحة؛ مما يؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية بدلًا من حلها. فقد يعتمد بعض الأفراد على مصادر غير موثوقة، أو نصائح غير علمية؛ مما يزيد من حدة المشكلة، ويجعل بعض الشخصيات -كالوسواسية مثلًا- تخوض تجربة الإفراط في التشخيص الذاتي بناءً على معلومات غير دقيقة، ومن جانب آخر نجد أن هناك أشخاصًا غير مؤهلين يقدمون خدمات التشخيص، والعلاج النفسي، فيكتفي بعض الأفراد بتلك التشخيصات، والمعلومات بالرغم من عدم صحتها، أو مصداقيتها، فيبقون في بوتقة ذلك التشخيص لفترات طويلة دون بحث عن المساعدة الطبية اللازمة.

وهذا ما أكدته دراسة فيود (2022) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات الاكتئاب لدى الافراد، كما أثبتت أن نسبة من الشباب تتأثر بواقع 71.4% نفسيًّا بشكل دائم بما تعرضه مواقع التواصل الاجتماعي، وتمثلت أشكال التأثير في "الهروب من الواقع" بنسبة 98%، وفي الترتيب الثاني جاء كل من "تقليد المشاهير من نجوم المجتمع، ونجوم السوشيال ميديا"، و"التخلص من الأعباء اليومية، وقتل الفراغ" بنسبة 97.3%.

فنجد أن الإعلام الرقمي من العوامل المؤثرة على آراء الأفراد، واتجاهاتهم فيما يتعلق بقضايا الصحة النفسية، وهذا التأثير يحمل في طياته جوانب سلبية، وإيجابية. وفي ضوء ما سبق تبحث هذه الدراسة في التعرف على دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة.

مشكلة الدراسة

تعدُّ الاضطرابات النفسية -كالاكتئاب، والقلق، والانتحار- من أهم مشكلات الصحة النفسية التي تؤثر على الأفراد. فقد أوضحت منظمة الصحة العالمية أن 10٪ من الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم يعانون من اضطراب نفسي، وأن غالبيتهم لا يطلبون المساعدة، أو يتلقون الرعاية اللازمة. ومن هذا المنطلق يعد ضمان التثقيف الصحي المناسب، والحصول على خدمات الصحة النفسية أمرًا مهمًّا لدعم جودة حياة الأفراد. ومن بين تلك الوسائل استخدام أدوات الإعلام الرقمي (Tam, et al ,2024). فقد أصبح الإعلام الرقمي يلعب دورًا مهمًّا في توعية الفرد

والمجتمع في مجالات عدة من بينها الصحة النفسية؛ إذ يوفر الإعلام الرقمي وسيلة للحصول على المعلومات، والتثقيف، والتوجيه، والدعم، والتشجيع للأفراد الذين يكونون بحاجة إلى المساعدة النفسية.

فقد أوضح (Latha,et al,2020) ان لمنصات التواصل الاجتماعي دور هام في رفع الوعي النفسي للأفراد في مجال الصحة النفسية فهي تستطيع الوصول الى عدد كبير من الافراد في وقت قصير.

فوسائل الإعلام الإلكترونية والمطبوعة لها دور مؤثر وفعال في تصميم وتنفيذ برامج مختلفة تتناسب مع كافة فئات المجتمع والتي تهدف من خلالها إلى زيادة التثقيف في المجالات المختلفة للصحة النفسية، وزيادة الوعي بضرورة اتخاذ إجراءات مؤسسية نشطة للوقاية من الامراض والاضطرابات النفسية (Dizdarević,2010)

ويبرز دور الإعلام الرقمي في المملكة العربية السعودية في الآونة الأخيرة في توافقه مع رؤية المملكة 2030 التي تعمل على توفير بيئة نفسية وصحية آمنة، وأن يكون وسيلة لتوفير المعلومات، وتقديم خدمات التثقيف، والدعم، والتوجيه للأفراد الذين هم بحاجة للمساعدة النفسية، كما يمكن أن يكون وسيلة لتغيير الصورة النمطية المرتبطة بالأمراض النفسية؛ لزيادة الاندماج، والتقبل بين الأفراد المصابين بالمشكلات النفسية من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتطبيقات، والمنصات الرقمية (الزهراني، 2024).

إلا أنه من خلال ذلك الانفتاح أصبحنا نسمع بتشخيصات ومصطلحات نفسية: مثل قلق الانفصال، أو العلاقات السامة، أو الشخصية النرجسية؛ حيث تحتاج تلك التشخيصات إلى مقابلات إكلينيكية متعددة، واختبارات نفسية مقننة لكي نطلق تلك التصنيفات، ولكن نجد العكس في منصات الإعلام الرقمي؛ فيقدم بعض الأفراد غير المرخصين معلومات غير صحيحة تتعلق بالتشخيص، أو الطرق العلاجية؛ مما يفاقم مشكلات الصحة النفسية، وينعكس سلبًا على الفرد، وحياته النفسية، والاجتماعية. ومن هذا المنطلق تسعى هذه الدراسة للتعرف على رأي المجتمع فيما يتعلق بدور الإعلام الرقمي في التعرف على المشكلات النفسية، وطرق علاجها؛ حيث تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية من وجهة نظر الأفراد؟
- ما دور الإعلام الرقمي في تقديم خدمات العلاج النفسي من وجهة نظر الأفراد؟
- ما مدى وجود فروق بين آراء عينة الدراسة في دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة باختلاف الجنس؟
- ما مدى وجود فروق بين آراء عينة الدراسة في دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة باختلاف المستوى التعليمي؟
- ما مدى وجود فروق بين آراء عينة الدراسة في دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة باختلاف الحالة الصحية الانفعالية؟

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة، وتحديد مدى تأثير متغيرات (الجنس-المستوى التعليمي-الحالة الصحية الانفعالية) في آراء عينة الدراسة.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

-إلقاء الضوء على أهمية الإعلام الرقمي في تقديم التوعية، والتثقيف للأفراد في التعرف على

الاضطرابات النفسية، والأساليب العلاجية المتوفرة؛ حيث يسهم ذلك في تطوير خدمات الصحة النفسية الرقمية المقدَّمة للأفراد.

- -تعدُّ هذه الدراسة من الدراسات البينية التي تجمع بين تخصص علم النفس، والإعلام الرقمي؛ مما يسهم في إثراء المعرفة، وتطور البحث العلمي.

الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم خدمات نفسية تخصصية موثوقة من خلال وسائل الإعلام الرقمي.

- من خلال الدراسة يتضح دور الإعلام الرقمي في تقديم خدمات الصحة النفسية؛ مما يؤكد على أهمية وضع أنظمة وقوانين بشأن ما يقدم من معلومات في أدوات الإعلام الرقمي.

- الاستفادة من أداة الدراسة في أبحاث مستقبلية.

مصطلحات الدراسة:

الإعلام الرقمي: هو الإعلام الذي يستخدم جميع وسائل الاتصال للوصول إلى أكبر شريحة من المتابعين، ويطلق على الإعلام الرقمي العديد من المسميات منها: (الإعلام التفاعلي، إعلام الوسائط المتعددة، الإعلام الشبكي الحي على خطوط الاتصال، الإعلام السيبراني، الإعلام الشعبي) (النمر، 2023، 33).

الاضطرابات النفسية: نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق، أو العجز يشعر به الفرد، ولا يعدُّ جزءًا من النمو الطبيعي للمهارات العقلية، أو الثقافية، وهو مجموعة من الأعراض المركَّبة القابلة للتحديد من الناحية العيادية، وتنجم عن مجموعة من العوامل النفسية، والاجتماعية، والوراثية (زهران، 2005).

خدمات العلاج النفسي عبر الإنترنت: تقديم الخدمات الصحية النفسية؛ كالإرشاد، والتوجيه، والقياس؛ وذلك عن طريق ممارس مرخص يتواصل مع العميل بوسائل الاتصال الإلكترونية عن طريق المقابلة عن بُعد بواسطة الفيديو، أو الاتصال، والبريد الإلكتروني.

إجراءات الدراسة:

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي؛ لمناسبته لموضوع الدراسة.

العينة: تكونت العينة من (142) فردًا من سكان مدينة جدة المستخدمين للإعلام الرقمي، تم إرسال الاستبانة إلكترونيًّا للأفراد بطريقة عشوائية. وجدول (1) يوضح خصائص عينة الدراسة.

جدول (1): خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	التصنيف	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	58	%40,8
	أنثى	84	%59,2
الحالة الاجتماعية	متزوج	70	%49,3
	غير متزوج	66	%46,5
	أخرى	6	%4,2
العمر	35-20	75	%52,5
	45-36	43	%30,3
	60-46	24	%16,9
المستوى التعليمي	ثانوي وأقل	30	%21,1
	دبلوم	20	%14,1
	جامعي	66	%46,5
	دراسات عليا	26	18,3
الحالة الصحية النفسية	لا أعاني من مشكلات نفسية	118	%83,1

	أعاني من مشكلات نفسية تم تشخيصها طبيًا	24	%16,9

الأدوات

قامت الباحثة بتصميم استبانة مكونة من جزأين؛ الجزء الأول: يتكون من البيانات الشخصية (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، الحالة الصحية النفسية). الجزء الثاني: مكون من أسئلة لقياس رأي الأفراد حول دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية المتوفرة.

تتكون الاستبانة من 16 عبارة مقسَّمة على محورين: **المحور الأول** يقيس دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد، ومكون من 8 عبارات. **المحور الثاني** يقيس دور الإعلام الرقمي في التعريف بالخدمات العلاجية المتوفرة، ومكون من 8 عبارات، وقد استخدمت الدراسة مقياس ليكرت الثلاثي المكون من ثلاث رتب تتراوح بين موافق= 3 درجات، ومحايد 2 درجة، وغير موافق 1. **والجدول التالي يوضح الدرجات على العبارات**

الرأي	طول الفئة	الوزن النسبي	التقدير
غير موافق	1-1,66	33.3من إلى 55,33	ضعيف
محايد	1,67- 2,33	أكبر من 55,66 إلى 77,66	متوسط
موافق	2,34 - 3	أكبر من 78 إلى 100	مرتفع

ويتم تفسير الدرجة الكلية على الاستبانة: مستوى منخفض: 16- 26، مستوى متوسط: 27-37، مستوى مرتفع: 38-48.

صدق الأداة:

صدق المحكِّمين:

تم عرض المقياس على عشرة من المتخصصين في علم النفس للحكم على صلاحية البنود، ومناسبتها، وطُلب منهم إبداء الرأي بوضوح، وسلامة صياغة الفقرات، وصلاحيتها لقياس ما صُممت لقياسه، وقد تم اعتماد موافقة (80%) وأكثر من المحكِّمين على المقياس، وبناءً على آراء المحكِّمين تمت إعادة صياغة بعض الفقرات.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة على عينة الدراسة؛ وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط من (0.47إلى 0.73) بين الفقرات والدرجة الكلية، وجميعها دالة إحصائيًا باستثناء الفقرة رقم (16)؛ مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة.

جدول (2) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0,57	5	**0,70	9	**0,56	13	**0,59
2	**0,63	6	**0.53	10	**0,58	14	**0,73
3	**0,58	7	**0,47	11	**0,57	15	**0.54
4	**0,52	8	**0,59	12	**0,47	16	0,01

**جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05.

وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لاستبانة رأي الأفراد حول دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية وعلاجها بمحوريها؛ **المحور الأول:** دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد. **المحور الثاني:** دور الإعلام الرقمي في التعريف بالخدمات العلاجية المتوفرة؛ وذلك عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبانة. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,91 - إلى 0.95)؛ مما يدل على وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبانة، وأن الأداة تتمتع بالاتساق الداخلي. وجدول (2) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبانة.

جدول (2): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبانة

محاور الاستبانة	معامل الارتباط
المحور الأول	0.95**
المحور الثاني	0.91**

**دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (0.05).

الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين هما: حساب معامل ألفا كرونباخ، وقيمة تساوي 0.837 ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلة براون وسبيرمان وقيمته تساوي 0,834 ويتضح من المعاملات ان الاستبانة تتمتع بثبات جيد .

عرض النتائج ومناقشتها:

- **ما دور الإعلام الرقمي في التعرف على المشكلات النفسية وطرق علاجها من وجهة نظر الأفراد؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والدرجة الكلية للاستبانة. وجدول (3) يوضح ذلك.

المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
محور التعريف بالاضطرابات النفسية	17.76	3.71	1
محور الطرق العلاجية	16.45	3.32	2
الدرجة الكلية	34.21	6.51	-

يظهر من خلال الجدول أن الدرجة الكلية للاستبانة في المستوى المتوسط، ويتضح بذلك دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية للأفراد من خلال تثقيف الأفراد بالاضطرابات النفسية، والمشكلات السلوكية، والطرق والأساليب العلاجية المتبعة للتخفيف من الاضطرابات. وبالنسبة لترتيب درجات المحورين فنجد أثر الإعلام الرقمي في توضيح الخدمات والطرق العلاجية في المرتبة الأولى، ويليه محور دور وسائل الإعلام في التعرف على الاضطرابات النفسية، وهذا يؤكد قوة تأثير الإعلام الرقمي في تعريف الأفراد بالخدمات العلاجية عبر أدوات الإعلام الرقمي المختلفة؛ كوسائل التواصل الاجتماعي. وفيما يلي تفصيل لكل محور من محوري الاستبانة:

المحور الأول: دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية:

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الأول

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة التقدير
1	يساهم الإعلام الإلكتروني في تقديم معلومات مفيدة تتعلق بالاضطرابات، والمشكلات النفسية.	2.57	0.62	2	مرتفع
2	تساعدني وسائل الإعلام الإلكتروني في التعرف على مشكلاتي النفسية التي أعاني منها.	2.33	0.73	3	متوسط
3	تساهم وسائل الإعلام الإلكتروني في توضيح أعراض المشكلات النفسية.	2.59	0.64	1	مرتفع
4	عندما أستمع إلى تشخيص الأمراض النفسية في وسائل الإعلام الإلكتروني أشعر بأن هذه الأعراض تنطبق علي.	2.15	0.80	5	متوسط
5	شاهد أطباء أو أخصائيين نفسيين عبر وسائل الإعلام الإلكتروني؛ لكي أتعرف على ما أعانيه من مشكلات نفسية.	2.32	0.76	4	متوسط
6	أكتفي بتشخيص مشكلاتي النفسية من خلال ما يقدم في الإعلام الإلكتروني دون مراجعة الطبيب النفسي.	1.76	0.83	8	متوسط
7	أتواصل مع أخصائيين نفسيين مرخصين عن بُعد، أو تطبيقات موثوقة لتحديد وتشخيص مشكلاتي النفسية.	2.02	0.87	6	متوسط
8	ما يتم تقديمة من معلومات حول الصحة النفسية في وسائل الإعلام الإلكتروني يعتبر صحيحًا وموثوقًا.	1.98	0.74	7	متوسط

من خلال العبارات يتضح أن العبارة رقم (3) جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2,59)؛ حيث أوضحت دور الإعلام الرقمي في تعريف الأفراد بأعراض الاضطرابات النفسية، وتليها العبارة رقم (1) بمتوسط حسابي (2,57)؛ حيث أوضحت العبارة أن الإعلام الرقمي يساهم في رفع الوعي النفسي، وتقديم المعلومات التي تتعلق بأعراض الاضطرابات النفسية؛ حيث تقدم وسائل الإعلام الرقمي في الصفحات الرسمية للجهات، والمؤسسات، أو مواقع التواصل الاجتماعي معلومات تتعلق بأمراض ومشكلات نفسية، وسلوكية: كالقلق، أو الاكتئاب، أو التوحد؛ فهذه المعلومات تساهم في رفع الوعي لدى الأفراد، وتساعدهم في التعرف على مشكلاتهم النفسية. وهذا ما أوضحه Chandran (2019) في دراسته؛ حيث يرى أن وسائل الإعلام الإلكتروني هي أداة يمكن استخدامها بفاعلية لزيادة المعرفة النفسية، وخلق مواقف إيجابية، وتغيير السلوكيات المَرَضية من خلال استخدام وسائل الإعلام الإلكتروني؛ لمساعدة الأفراد على التعرف على السلوكيات المَرَضية التي تقلل من رفاهيتهم، بالإضافة إلى التقليل من وصمة المرض النفسي لدى الأفراد.

في حين جاءت العبارات الأخرى بتقدير متوسط؛ حيث توضح تلك العبارات مدى إسهام الإعلام الرقمي من خلال التواصل مع الأخصائيين والأطباء النفسيين في التعرف على المشكلات النفسية، وتشخيصها، ويتضح أيضًا أن العبارتين رقمي (6، 8) اللتين تتعلقان بمدى ثقة الأفراد فيما يقدَّم من معلومات في وسائل الإعلام الإلكتروني جاءتا في المرتبتين الأخيرتين، ولكن في المستوى المتوسط، وهذا يعني أن هناك أفرادًا يثقون فيما يقدَّم من معرفة نفسية في الإعلام الرقمي. وهذا يوضح أهمية وجود الوعي المعلوماتي للأفراد من خلال أهمية أخذ المعلومات التي تتعلق بالأمراض النفسية من مصدرها الصحيح، ومن الأشخاص المرخصين، فمن خلال الانفتاح المعلوماتي نجد معلومات تتعلق بالأمراض النفسية تكون غير صحيحة، وتحمل في طياتها الكثير من المبالغات؛ مما يسيء فهمها، وتفسيرها، ويؤثر ذلك بصورة سلبية على الأفراد، ويجعلهم يقعون في فخ التشخيص الذاتي للمرض. فليس كل الأفراد لديهم الوعي النفسي الكافي للتحقق من التشخيص، أو مراجعة الطبيب النفسي؛ خوفًا من وصمة المرض النفسي، أو لأسباب اقتصادية، أو

اجتماعية أخرى، فيجعلهم يكتفون بما يقدَّم من معلومات في الإعلام الرقمي.

- المحور الثاني: دور الإعلام الرقمي في التعرف على الطرق العلاجية:

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثاني

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة التقدير
1	أتلقى العلاج النفسي عن طريق الإنترنت من خلال التطبيقات، أو الأخصائي النفسي عن بُعْد.	1.67	0.83	8	متوسط
2	تساهم وسائل الإعلام الإلكتروني في تقديم معلومات حول طرق وأساليب العلاج النفسي.	2.38	0.70	2	مرتفع
3	تساعدني وسائل الإعلام الإلكتروني في التعرف على الأخصائيين النفسيين، أو التطبيقات المعتمدة التي تقدم خدمات العلاج النفسي.	2.60	0.64	1	مرتفع
4	أتواصل مع مجموعات أو أفراد من خلال الإعلام الإلكتروني يتشاركون معي نفس المشكلة النفسية .	1.78	0.78	6	متوسط
5	أشعر بتحسن من خلال الجلسات النفسية التي أتلقاها عبر الإنترنت.	1.95	0.79	5	متوسط
6	يقدم الإعلام الرقمي دورات، أو ورش تدريبية تساعدني في علاج مشكلاتي النفسية.	2.28	0.71	3	متوسط
7	أُفضل تلقي العلاج عبر الإنترنت.	1.70	0.79	7	متوسط
8	يعتبر العلاج النفسي من خلال وسائل الإعلام الإلكتروني غير مجدٍ.	2.05	0.731	4	متوسط

يتضح من خلال الجدول أن العبارة رقم (3) جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2,60)، وتليها العبارة رقم (2) بمتوسط حسابي (2,38)، فمحتوى العبارتين يوضح دور الإعلام الرقمي في تعريف الأفراد بالأخصائيين النفسيين، والتطبيقات النفسية الموجودة في السعودية، وهذا ما أكدته دراسة الزهراني (2024)؛ فقد أوضحت أن 42,5% من الأفراد في المجتمع السعودي لديهم معرفة ومعلومات بخدمات الصحة النفسية المقدَّمة من خلال الإنترنت. وجاءت بقية العبارات في مستوى متوسط؛ حيث توضح مدى اعتقاد الأفراد بجدوى الخدمات العلاجية المقدَّمة من خلال الإعلام الرقمي؛ حيث يعتقد الأفراد بدور الإعلام الرقمي في تقديم خدمات العلاج، والاستشارة النفسية، ومشاركة المشكلات، وتلقِّي الدعم مع المجموعات العلاجية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العقاد (2016) التي أوضحت أن خدمات الإرشاد النفسي عبر الفضاء الإلكتروني مناسبة للغاية؛ حيث يتحرر الأفراد من القيود، وتتميز بالسرّية، والقدرة على التعبير عن المشاعر بحرّية، بالإضافة إلى تقصير المسافة بين المعالج والمسترشد.

فمع بدء جائحة كوفيد-19 في أوائل عام 2020 أدى الانتقال الجماعي اللاإرادي إلى العلاج النفسي عبر الإنترنت من خلال أدوات مختلفة؛ مما أدى إلى تغيير في اعتقاد المعالجين والأفراد في أثر العلاج النفسي عبر وسائل الإعلام الإلكتروني، بالإضافة إلى الكثير من التحديات التي واجهت المعالجين بخصوص العلاقة العلاجية.

- **ما مدى وجود فروق بين آراء عينة الدراسة في دور الإعلام الرقمي في التعرف على المشكلات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة باختلاف الجنس؟**

للتحقق من التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين Two sample t-test لاختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الاستبانة. وجدول (6) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (6): نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق على الاستبانة وفقًا لمتغير النوع (ذكور- إناث) (ن= 142)

المحاور	العدد	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المحور الأول: دور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية	58	ذكور	18,20	4,13	1,14	0,25
	84	إناث	17,45	3,38		
المحور الثاني: دور الإعلام الرقمي في التعرف على الطرق العلاجية	58	ذكور	17,27	3,55	1,18	0,01
	84	إناث	15,88	3,04		
الدرجة الكلية	58	ذكور	35,48	7,00	2,43	0,06
	84	إناث	33,33	6,05		

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور والإناث في الاستجابة على الاستبانة في الدرجة الكلية، وعلى المحور الأول، في حين وجود فروق في المحور الثاني؛ فنجد أن الذكور والإناث لا يوجد بينهم اختلاف في طريقة إدراكهم لما يقدم في وسائل الإعلام الرقمي من معلومات تتعلق بالاضطرابات النفسية. وربما يعود ذلك إلى الرسالة، والمحتوى الإعلامي الذي يقدَّم بحيث يوجه إلى جميع أفراد المجتمع، فهو يحاكي الفروق الفردية بين الذكور والإناث، ويقدم المضمون بطريقة تجذب الجنسين، بالإضافة إلى انتشار الوعي النفسي لدى أفراد المجتمع من الجنسين للتعرف على المشكلات النفسية؛ فقد تكون هذه المشكلات متعلقة بالفرد نفسه، أو بأحد أعضاء الأسرة.

فالإعلام الرقمي أصبح وسيلة للتواصل مع الجوانب الحياتية المختلفة؛ مما أضفى عليه أهمية قصوى، وأصبح جزءًا لا يتجزأ من الحياة المعيشية التي يحرص الفرد عليها أيًّا كان عمره، وجنسه، والإلمام بها، ومعايشتها بصورة يومية، ويظهر جليًّا أهمية الإعلام الرقمي في حياة الأفراد حتى أصبح من أقوى وسائل الاتصال التي تسهم في تمكين ومعايشة العصر، والتفاعل مع جوانب الحياة من خلال استخدام وسائل حديثة في البحث، وكذلك نشر المعلومة التي تسهم في تنمية الفرد، وبالتالي يحقق رقي ورفاهية المجتمع من خلال برامج التنمية المستدامة التي تقوم على مشاركة الأفراد، والمجتمعات (سروجي وآخرون، 2023).

- **ما مدى وجود فروق بين آراء عينة الدراسة في دور الإعلام الرقمي في التعرف على المشكلات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة باختلاف المستوى التعليمي؟**

للتحقق من التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الاستبانة. وجدول (7) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (7) نتائج اختبار(تحليل التباين الأحادي) لبيان الفروق وفقًا للمستوى التعليمي (ن= 142)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المحور الأول: دور الإعلام الرقمي في التعرف على الاضطرابات النفسية	بين المجموعات	21,81	3	7,27	0,52	0,66
	داخل المجموعات	1924	183	13,94		
المحور الثاني: دور الإعلام الرقمي في التعرف على الطرق العلاجية	بين المجموعات	23,83	3	7,94	0.71	0.54
	داخل المجموعات	1531	183	11,09		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	24,59	3	8.19	0,19	0,90
	داخل المجموعات	5967	183	43,24		

يتضح من الجدول عدم وجود فروق إحصائية بين أفراد العينة تعود للمستوى التعليمي في رأيهم حول دور الإعلام الرقمي في التعرف على الاضطرابات النفسية، والخدمات العلاجية، وربما يعود ذلك إلى ارتفاع الوعي النفسي للأفراد، ولرغبتهم في التعرف على معلومات تتعلق بالصحة النفسية، والخدمات العلاجية المتوفرة في البيئة المحيطة بهم، أيضًا أصبح استخدام الإنترنت من الأشياء الأساسية لجميع شرائح المجتمع، بغض النظر عن المستوى التعليمي؛ فلقد أوضح التقرير الإحصائي لعام (2021) توفُّر تقنية المعلومات إلى للأسر السعودية بنسبة 93%، ونسبة 97% من الأفراد السعوديين الذين يمتلكون الهاتف المحمول (الهيئة العامة للإحصاء، 2021)، فهذه النسب تعد مؤشرات ذات دلالة مهمة في استخدام الأفراد التقنية الرقمية للحصول على معلومات تتعلق بالصحة النفسية. فأصبح من السهل الوصول لخدمات العلاج النفسي من خلال أدوات الإعلام الرقمي. وتختلف نتيجة الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة الزهراني (2024) التي أوضحت وجود فروق بين الأفراد في درجة استخدامهم للإعلام الرقمي في رفع الوعي النفسي يعود للمستوى التعليمي.

- **ما مدى وجود فروق بين آراء عينة الدراسة في دور الإعلام الرقمي في التعرف على المشكلات النفسية، والخدمات العلاجية المقدَّمة باختلاف الحالة الصحية الانفعالية؟**

للإجابة عن السؤال تم تطبيق اختبار مان-وتني لعينتين مستقلتين Mann–Whitney U test لاختبار الفروق بين متوسطات رتب أفراد عينة البحث على الاستبانة. وجدول (8) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (8) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق على الاستبانة وفقًا لمتغير الحالة الصحية الانفعالية (لا أعاني من مشكلات نفسية- أعاني من مشكلات نفسية تم تشخيصها طبيًا) (ن= 142)

المحاور	العدد	التصنيف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
المحور الأول: دور الإعلام الرقمي في التعرف على الاضطرابات النفسية	118	لا أعاني من مشكلات نفسية	68,53	8087	-1,91	0,05
	24	أعاني من مشكلات نفسية تم تشخيصها طبيًا	86,08	2066		
المحور الثاني: دور الإعلام الرقمي في التعرف على الطرق العلاجية	118	لا أعاني من مشكلات نفسية	68,97	8139	-1,63	0,10
	24	أعاني من مشكلات نفسية تم تشخيصها طبيًا	83,92	2014		
الدرجة الكلية	118	لا أعاني من مشكلات نفسية	86,64	8099	-1,84	0,65
	24	أعاني من مشكلات	85,58	2054		

		نفسية تم تشخيصها طبيًا				

يظهر من جدول (8) عدم وجود فروق بين رتب متوسطات الأفراد الذين لا يعانون من المرض النفسي، والذين تم تشخيصهم بالمرض النفسي على محاور الاستبانة، والدرجة الكلية. فالفرد الذي يعاني من المرض النفسي، والفرد الذي لا يعاني من اضطرابات نفسية جميعهم لا يوجد لديهم اختلاف في اتجاههم نحو دور الإعلام الرقمي في التعريف بالمرض النفسي، والخدمات العلاجية، ويعود ذلك لأن أغلب عينة الدراسة من فئة الشباب؛ حيث تتسم بالمستوى التعلمي والثقافي الجيد، ولديها رغبة للتعلم، والتدريب، وتنمية المهارات الحياتية، والجوانب الشخصية من خلال استخدام أدوات الإعلام الرقمي، ومن جانب آخر بالنسبة للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية قد تكون أدوات الإعلام الرقمي هي الخطوة الأولى في بداية العلاج من خلال تقديم المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية، ونشر الوعي من خلال البرامج ، الوقائية، والتنموية، والعلاجية.

فمن خلال النتائج يتضح عدم وجود فروق بين الأفراد تعود للجنس، أو المستوى التعليمي، أو الحالة الصحية الانفعالية، وربما يعود ذلك إلى أن الإعلام الرقمي يؤثر في اتجاهات الفرد، فعندما يتلقى فكرة ما تؤثر في خصائصه العقلية، أو النفسية؛ فإنه يسرع في استيعاب الفكرة من خلال استرجاعها واستعادتها، إما عن وعي كامل، أو بدافع من اللاوعي، والعقل الباطن، وهذا مما يجعل الإعلام الرقمي مؤثرًا في تغيير اتجاهات الأفراد بشكل سلبي، أو إيجابي (السامرائي، 2007).

حيث ترى نظرية الغرس الثقافي أن تأثير وسائل الإعلام شمولي، وعام، وأن مواقف الناس تجاه قضايا معينة يطرأ عليها نوع من التغير مع مرور الوقت، وهذا التغير يتفق مع المضمون الذي تجسده الرسالة الإعلامية، فالأفراد الأكثر استخدامًا لوسائل الإعلام هم أكثر أفراد المجتمع عرضة لتبنّي التصورات التي تقدمها لهم وسائل الإعلام عن القضايا المثارة، وتفترض هذه النظرية أن تأثير وسائل الإعلام على الجمهور يتمثل في أنه كلما قضى الناس وقتًا أطول في التعرض لوسائل الإعلام تشابه إدراكهم للواقع الاجتماعي مع ما تعرضه وسائل الإعلام (النمر، 2023). وربما هذا يوضح سبب عدم وجود فروق بين الأفراد في طريقة إدراكهم لدور الإعلام الرقمي في التعريف بالاضطرابات النفسية والخدمات العلاجية.

وبناءً على ما أوضحته النتائج المقدَّمة يتضح أن للإعلام الرقمي دورًا كبيرًا في تقديم المعلومات، والمعرفة النفسية للأفراد، وتقديم الخدمات العلاجية لكافة شرائح المجتمع. فنجد أن الأفراد يثقون بدرجة متوسطة بما يقدَّم من معلومات تتعلق بالصحة النفسية، وتشكل أدوات الإعلام الرقمي لهم مصدرًا لكثير من المعلومات.

ويعد الإعلام الرقمي من الوسائل المستخدمة للحصول على الاستشارة، والعلاج النفسي، فيستخدم الأفراد المنصات، والتطبيقات الرقمية للحصول على الاستشارة، والتعرف على الأعراض المرضية للاضطرابات النفسية، وتأكيدًا لأهمية دور الإعلام الرقمي أطلق المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية بالمملكة العربية السعودية تطبيق (قريبون) الذي تقدَّم من خلاله الاستشارات النفسية مجانًا، فقد قدم منذ إنشائه (222265) استشارة نصية، و(1656) استشارة صوتية (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2024). ومن خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج قدمت بعض التوصيات، والبحوث المقترحة التالية:

1- الاهتمام بما يقدَّم في وسائل الإعلام الرقمي من محتوى، وسن أنظمة وقوانين صارمة فيما يقدَّم من محتوى، سواءً من أفراد، أو مؤسسات.

2- العمل على تقديم برامج تدريبية للأخصائيين النفسيين لتقديم خدمات الصحة النفسية التنموية، والوقائية، والعلاجية من خلال وسائل الإعلام الرقمي؛ للوصول إلى أكبر شريحة اجتماعية ممكنة.

3- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول فاعلية العلاج النفسي من خلال التطبيقات الإلكترونية.

4- إجراء دراسات حول التحديات التي تواجه الأخصائيين النفسيين في تقديم خدمات الإرشاد النفسي من خلال وسائل الإعلام الإلكتروني.

****

المراجع

تطبيق قريبون (2024) *المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية*، https://ncmh.org.sa/view/11/2th

زهران، حامد (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب

الزهراني، تغريد أحمد، والرافعي، ماهيتاب ماهر محمود كامل. (2024). دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية .*مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ع99*، 389 417-

السامرائي، نبيهة صالح (2007) علم النفس الإعلامي: مفاهيم، نظريات، تطبيقات، دار المناهج للنشر والتوزيع.

سروجي، حنان حسن، آل مريد، هيا محمد، الرافعي، ماهيتاب ماهر & الفران، علاء أنور. (2023). تأثير الإعلام الرقمي على تمكين المرأة السعودية في مجالات العمل والتعليم والاقتصاد والمشاركة المجتمعية في ضوء رؤية المملكة 2030م .*مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال*،

صالح، قاسم حسين (2015) الاضطرابات النفسية، والعقلية، دار دجلة.

العقاد، عصام. (2016). الاتجاه نحو خدمات الإرشاد والعلاج النفسي عبر بيئة الفضاء الإلكتروني لدى عينة من الشباب الجامعي .*المجلة الدولية للتنمية، 5 (1)*، 71– 88

الكتاب الإحصائي السنوي (2021) نفاذ واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات للأسر والأفراد 2021، تم الاسترجاع من موقع https://www.stats.gov.sa/sites/default/files/ICT%202021%20-%20A.pdf

النمر، حمود نوار. (2023). الإعلام الرقمي وصناعة الجريمة: المجتمع السعودي .*المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل - العلوم الإنسانية والإدارية، 24(2)*، 32 -

American Psychiatric Association (2013*). Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association. pp. 101–05. doi:10.1176/appi.books.9780890425596. ISBN 9780890425541.

Chandran, S., Mathur, S., & Rao, K. M. (2019). Media and the role of digital psychiatry in mental health. *DigitalPsychiatry*, 2(1),34–44. https://doi.org/10.1080/2575517X.2019.1651625

Chandran, S., Mathur, S., & Rao, K. M. (2019). Media and the role of digital psychiatry in mental health. *Digital Psychiatry*, 2(1), 34–44. https://doi.org/10.1080/2575517X.2019.1651625

Dardoum, Shoaa Ahmed, "An Examination of the Use of Social Media to Improve the Psychological Well-Being of Saudi Arabia Women" (2019).*phd Dissertations*.https://commons.stmarytx.edu/dissertations/35.

Dizdarević, I. (2010). Psychosocial Precondition for Possible Impact of Media in the Process for Most Efficient Protection of Viewers, Listeners and Readers Mental Health. , 22, 28-33.

Hammad, Mohammad & Huda, Shaaban & Awed,. (2023). Social Media and Its Impact on Promoting the National Identity of University Students in Saudi Arabia. *Journal of Higher Education Theory and Practic*.22. 116-125

Herrera-Peco I, Fernández-Quijano I, Ruiz-Núñez C. (2023)The Role of Social Media as a Resource for Mental Health Care. *Eur J Investig Health Psychol Educ.*;13(6):1026-1028. doi: 10.3390/ejihpe13060078. PMID: 37366782; PMCID: PMC10297428.

Hofmann, Stefan G. (2014). Toward a Cognitive-Behavioral Classification System for Mental Disorders. *Behavior Therapy*. 45 (4): 576–

587. doi:10.1016/j.beth.2014.03.001. ISSN 0005-7894. PMC 4234113. PMID 24912469.

Latha, K., Meena, K., Pravitha, M., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of Education and Health Promotion*, 9. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20.

Nour, Mohamed & Sinky, Tassnym & Natto, Hatim. (2022). Impact of Social Media Infodemics on Mental Health among Health Colleges' Students at Saudi Universities during COVID-19 Pandemic. *The Open Public Health Journal*. 15. 10.2174/18749445-v15-e2202040.

Niederkrotenthaler T., Till B. (2020). Effects of awareness material featuring individuals with experience of depression and suicidal thoughts on an audience with depressive symptoms: Randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 66, 101515.

Rahmah, S., Susilo, C., & Ermawan, B. (2024). Mental Health Crisis in the Digital Era: The Role of Mass Media in Increasing Awareness and Access to Services. *Journal International Dakwah and Communication*. https://doi.org/10.55849/jidc.v4i1.660.

Robinson J., Bailey E., Hetrick S., Paix S., O'Donnell M., Cox G., Ftanou M., Skehan J. (2017). Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: Exploratory study. *JMIR Mental Health,* 4(4), e40.

Tam MT, Wu JM, Zhang CC, Pawliuk C, Robillard JM.(2024) A Systematic Review of the Impacts of Media Mental Health Awareness Campaigns on Young People. *Health Promotion Practice. 2024*;0(0). doi:10.1177/15248399241232646