



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية الآداب / قسم الإعلام

**توظيف الانفوجرافيك الثابت في المواقع
المتخصصة لتعزيز الوعي بالصحة النفسية -
دراسة تحليلية**

بحث تخرج أعده الطالب

(عبد القادر صلاح عبد)

مقدم إلى مجلس قسم الإعلام في كلية الآداب بجامعة تكريت كجزء من

متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس في الإعلام

بإشراف

أ.م.د. حنين سعد سلمان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

بِسْمِ اللَّهِ
الْعَظِيمِ

(طه: الآية: ١١٤)

الإهداء

إلى من مهّدا لي طريق النجاح بالدعاء والعتاء،

إلى قرّة عيني وسر التوفيق .. أمي وأبي.

وإلى سندي وعزوتي، من شاركوني تعب الأيام

وحلاوة الإنجاز .. إخوتي .

(عبدالقادر)

إقرار المشرف

أشهد ان البحث الموسوم: (توظيف الانفوجرافيك الثابت في المواقع المتخصصة لتعزيز الوعي بالصحة النفسية- دراسة تحليلية) للطالب (عبدالقادر صلاح عبد) قد جرى تحت إشرافي بقسم الإعلام في كلية الآداب بجامعة تكريت.

(أ.م.د حنين سعد سلمان)

المشرف

توصية رئيس قسم الإعلام

بناءً على توصية الأستاذ المشرف أرشح هذا البحث للمناقشة.

أ.م.د. خميس محمد كرحوت

رئيس قسم الإعلام

إقرار لجنة المناقشة

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة قد اطلعنا على البحث الموسوم (توظيف الانفوجرافيك الثابت في المواقع المتخصصة لتعزيز الوعي بالصحة النفسية- دراسة تحليلية) وقد ناقشنا الطالب (عبدالقادر صلاح عبد) في محتوياته أنه جدير بالقبول بدرجة (امتياز) .

رئيس لجنة المناقشة

عضو

اصادق على القرار

أ.م.د. خميس محمد كرحوت

رئيس قسم الإعلام

الشكر والعرفان

الحمد لله عدد ما خلق والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتتان إلى أستاذتي الفاضلة ومشرفة بحثي (أ.م.د حنين سعد سلمان)، لما بذلته من جهد علمي وتوجيهي ودعم مستمر طيلة مدة إعداد هذا البحث، فلها مني كل التقدير والامتتان.

الباحث

المحتويات

ز	المستخلص
١	مقدمة
٢	المبحث الأول: الإطار المنهجي للبحث
٢	أولاً: مشكلة البحث وتساؤلاته
٣	ثانياً: أهداف البحث
٣	ثالثاً: أهمية البحث
٤	رابعاً: مجتمع البحث وعينته
٤	خامساً: حدود البحث
٤	سادساً: منهج البحث وادواته
٥	أ. وحدات التحليل
٥	ب. فئة التحليل
٥	ت. تحديد وحدة العد والقياس
٦	ث. الدراسة الاستطلاعية للبحث
٦	ج. الصدق والثبات
٧	سابعاً: دراسات سابقة
٨	ثامناً: مصطلحات البحث
٩	المبحث الثاني: الإطار المعرفي للبحث
٩	أولاً: الانفوجرافيك
١١	ثانياً: الاعلام الصحي المتخصص والصحة النفسية
١٣	المبحث الثالث: عرض نتائج الدراسة التحليلية
١٣	أولاً: نتائج الفئات الرئيسية
٢١	ثانياً: نتائج الفئات الفرعية
٢٦	الاستنتاجات
٢٦	التوصيات والمقترحات
٢٧	مراجع

المستخلص

(توظيف الانفوجرافيك الثابت في المواقع المتخصصة لتعزيز الوعي بالصحة النفسية - دراسة تحليلية)

أ.م.د. حنين سعد سلمان الباحث عبدالقادر صلاح عبد

شهدت السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا في أساليب عرض المعلومات عبر المواقع المتخصصة، لاسيما بالمجالات الصحية التي تتطلب إيصال المعرفة بطريقة واضحة ومبسطة للجمهور. ويُعد مجال الصحة النفسية من المجالات التي تحتاج إلى وسائل تواصل فعّالة تساعد على تبسيط المفاهيم والمصطلحات العلمية لغير المتخصصين. ومن هنا تبرز أهمية توظيف الإنفوجرافيك بوصفه أداة بصرية تجمع بين النصوص المختصرة والرسوم التوضيحية والبيانات الإحصائية، مما يساهم في تقديم المعلومات النفسية بشكل أكثر وضوحًا وجاذبية. كما يساعد استخدامه في المواقع المتخصصة على تعزيز وعي الأفراد بقضايا الصحة النفسية، وتسهيل فهم الأعراض وطرق الوقاية والعلاج، فضلاً عن زيادة تفاعل المستخدمين مع المحتوى الرقمي وانتشاره، الأمر الذي يجعله وسيلة فعّالة في دعم التنقيف النفسي ونشر المعرفة العلمية بطريقة مبسطة ومؤثرة، ولخص الباحث مشكلة بحثه في التساؤل الآتي: ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المنشور في موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية؟

واعتمد الباحث على (المنهج المسحي)، من أجل تحقيق أهداف البحث، وقد تم التوصل الى عدد من النتائج أبرزها أن حصول فئة (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (١٣٤)، وبنسبة مئوية بلغت (٢٧.٣٤٦٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، كما حصلت فئة (الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (١٢٠)، وبنسبة مئوية بلغت (٢٤.٤٨٩٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

الكلمات المفتاحية: الاعلام الصحي، الانفوجرافيك الثابت، الصحة النفسية، المواقع المتخصصة

مقدمة

يلعب الانفوجرافيك دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية لاسيما المنشور في المواقع المتخصصة، فهذا الشكل الإعلامي يتم تحويل الأرقام والإحصاءات المعقدة إلى صور بسيطة واضحة تسهم في زيادة الوعي حول مفاهيم الصحة النفسية، والاضطرابات النفسية الشائعة، فضلاً عن إيضاح العلاقة ما بين الصحة الجسدية والصحة النفسية، وبيان السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية، وإيضاح تأثير المشاعر والضغوطات والعوامل البيئية ونمط الحياة على الصحة النفسية.

وقد جاء المبحث الأول لهذا البحث بعنوان: **(الإطار المنهجي للبحث)** حدد فيه الباحث مشكلة البحث وأهميته، كما تم الإشارة فيه أهداف ومجتمع البحث ومجالاته، فضلاً عن منهج البحث المستعمل، والدراسات السابقة والمصطلحات الواردة بالبحث.

وقد جاء المبحث الثاني بعنوان: **(الإطار المعرفي للبحث)**، والذي تضمن ايضاحاً لمفهوم الانفوجرافيك الثابت فضلاً عن إيضاح مضامينه الشائعة بوسائل الاعلام لاسيما بالمواقع الصحفية المتخصصة، وتم بهذا المبحث أيضاً إيضاح ماهية الاعلام الصحي المتخصص والصحة النفسية، أما المبحث الاخير فقد تم فيه عرض نتائج تحليل مضمون الانفوجرافيك الثابت المنشور بموقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية خلال مدة البحث، وقد تم اختتام البحث بالاستنتاجات مع مجموعة من المقترحات التي من الممكن تنفيذها من أجل استعمال هذا الشكل الاعلامي في المواقع الصحفية بهدف دعم الصحة النفسية.

المبحث الأول: الإطار المنهجي للبحث

أولاً: مشكلة البحث وتساؤلاته

مع تزايد اعتماد الأفراد على المواقع الإلكترونية للحصول على المعلومات الصحية، تبرز الحاجة إلى أساليب عرض تساعد على تبسيط المفاهيم المعقدة في مجال الصحة النفسية وتقديمها بطريقة واضحة للجمهور. ورغم انتشار استخدام الانفوجرافيك كوسيلة بصرية فعّالة في عرض المعلومات والبيانات، إلا أن توظيفه في المواقع المتخصصة بالصحة النفسية ما يزال يحتاج إلى دراسة لمعرفة أهم المضامين التي تركز عليها هذه المواقع من أجل نشر الوعي حول الصحة النفسية، ويمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي: ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المنشور في موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية؟

ومن التساؤل الرئيس تفرعت تساؤلات أخرى فرعية وهي:

١. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالعلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟
٢. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟
٣. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بشرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة لنفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟
٤. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالسلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟
٥. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بتأثير المشاعر على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟
٦. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالعوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟

٧. ما مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بتأثير الضغوطات على الصحة النفسية) المنشور في موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)؟

ثانياً: أهداف البحث

ويسعى البحث الى تحقيق الأهداف الآتية:

١. معرفة مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالعلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).
٢. الكشف عن مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).
٣. تحديد مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بشرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).
٤. رصد مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالسلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).
٥. معرفة مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بتأثير المشاعر على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).
٦. الكشف عن مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بالعوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).
٧. تحديد مضامين الانفوجرافيك الثابت المتعلق (بتأثير الضغوطات على الصحة النفسية) المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية).

ثالثاً: أهمية البحث

وتتبع أهمية البحث من أهمية موضوع الصحة النفسية وأثرها على المجتمع، ويمكن تقسيم أهمية هذا البحث الى جانبين:

أ. الأهمية العلمية: وتكمن الأهمية العلمية لهذا البحث في محاولة سد فجوة بحثية بمجال الإعلام الصحي المتخصص وبالتحديد بمجال الصحة النفسية، إذ لم يتم إيجاد دراسة علمية سبق وإن قامت بدراسة

الانفوجرافيك المنشور على موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)، والبحث بمجتمع بحث جديد يسهم في إثراء الأدبيات العلمية بمجال الإعلام المتخصص فضلاً عن (الانفوجرافيك)، والصحة النفسية. ب. **الأهمية المجتمعية:** تتبع الأهمية المجتمعية للبحث من أهمية موضوع الصحة النفسية وأهمية معرفة المضامين التي تم توثيقها بالانفوجرافيك المنشور بموقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) المتخصص، وتتجلى الأهمية المجتمعية في إسهام الدراسة بمعرفة المضامين التي تعزز الوعي بالصحة النفسية، فنشر هذا المحتوى يسهم بالحد من الوصمة الاجتماعية المرتبطة بها، فضلاً عن دعم جودة المحتوى الرقمي المتخصص، بما يسهم في نشر معلومات دقيقة تمكّن الجمهور من التعامل الإيجابي مع قضاياهم النفسية، وتعزز من فاعلية الجهود التوعوية والوقائية في المجتمع.

رابعاً: مجتمع البحث وعينته

قام الباحث بإجراء (مسح شامل) لجميع الانفوجرافيك المنشور بموقع [\(المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية\)](#)، وقد بلغ عدد الانفوجرافيك المرتبط بموضوع البحث (٤٨٠) انفوجرافيك، وفيما يتعلق بالعينة فأثر الباحث إجراء مسح شامل لجميع المجتمع، وذلك من أجل الحصول على نتائج أكثر شمولية.

خامساً: حدود البحث

١. **الحدود المكانية:** تمثل بالانفوجرافيك الثابت المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) المتخصص.
٢. **الحدود الزمانية:** تحددت مدة البحث الزمانية من تاريخ (٢٠٢٢/٧/١٨) ولغاية (٢٠٢٤/٢/٢١).
٣. **الحدود الموضوعية:** تمثلت الحدود الموضوعية بالانفوجرافيك الثابت المتعلق بموضوع (الصحة النفسية)، وبالتحديد المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) المتخصص.

سادساً: منهج البحث وادواته

١. **منهج البحث:** تم اتباع (المنهج المسحي)؛ كونه الأنسب لتحقيق أهداف البحث؛ من أجل معرفة مضامين الانفوجرافيك الثابت المنشور في الموقع المتخصص (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) أثناء مدة البحث المذكورة سابقاً.

٢. أدوات البحث: تم استعمال استمارة (تحليل المضمون)؛ كونها الأنسب لمعرفة مضامين الانفوجرافيك الثابت المنشور في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) المتخصص أثناء مدة البحث المذكورة سابقاً، وبناءً على ذلك تم اتباع الخطوات الآتية:

أ. وحدات التحليل

حسب تقسيم بيرلسون هناك خمس وحدات أساسية بتحليل المضمون هي: (المشهداني، منهجية البحث العلمي، ٢٠١٩، الصفحات ١٨٠-١٨٢)

١. وحدة الكلمة.
٢. وحدة الموضوع أو الفكرة.
٣. وحدة الشخصية.
٤. وحدة مفردات النشر أو الإذاعة.
٥. وحدة مقاييس المساحة أو الزمن.

وفي هذا البحث تم اختيار وحدة (الموضوع أو الفكرة)؛ كونها الوحدة الأنسب للوصول الى نتائج البحث.

ب. فئة التحليل

اختار الباحث أسلوب (تحليل المضمون البعدي)، معتمداً على فئات "ماذا قيل في مادة الاتصال؟" وذلك عن طريق استخراج فئات التحليل من مضامين الانفوجرافيك الثابت المنشور في موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية المتخصص، وتحويل مضامين الانفوجرافيك الى (وحدات صغيرة) ليتم بعد ذلك عدّها وقياسها ومن ثم تبويبها بجداول، أما الخطوة الأخيرة فهي استخراج النسب المئوية لمعرفة مضامين الانفوجرافيك خلال المدة المذكورة للبحث.

ت. تحديد وحدة العد والقياس

اتخذ الباحث من تكرار (الفكرة) داخل الانفوجرافيك كوحدة للعدد والقياس ومن الفقرة كوحدة للتسجيل.

ث. الدراسة الاستطلاعية للبحث

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على الانفوجرافيك الثابت المنشور في موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية المتخصص خلال مدة البحث، وبعد ذلك تم سحب ١٠٪ من المجتمع الأصلي للانفوجرافيك، وبالتحديد (٤٨) انفوجرافيك؛ وذلك من أجل بناء التصنيف وبعد ذلك استخراج فئات التحليل بأسلوب التحليل البعدي.

ج. الصدق والثبات

١. اختبار الصدق

من أجل تحقيق الصدق في (استمارة التحليل) تم تعريف كل فئة من فئات الاستمارة بشكل دقيق، وعرض استمارة التحليل على مجموعة من المحكمين لبيان نسبة الاتفاق بين المحكمين لتحديد صدق الاستمارة، وقد بلغت النسبة ٨٩٪*.

٢. إجراءات الثبات

من أجل تحقيق الثبات قام باحث آخر* بتحليل مجتمع البحث مرة ثانية بعد مرور مدة (أسبوعين) من التحليل الذي قام به الباحث، وتلا هذه الخطوة تطبيق معادلة هولستي الآتية: (المشهداني، منهجية البحث الإعلامي، ٢٠٢٠، الصفحات ٢٦٧-٢٦٩)

$$\text{معامل الثبات} = \frac{m^2}{2n+1}$$

وعند تطبيق المعادلة تم التوصل الى نسبة اتفاق بلغت ٩٥٪ وهي نسبة مرتفعة ومقبولة في الدراسات التحليلية.

* المحكمون:

١. أ.د. سعد سلمان المشهداني (قسم الاعلام - كلية الآداب - جامعة تكريت).
 ٢. أ.د. فريد صالح فياض (قسم الاعلام - كلية الآداب - جامعة تكريت).
 ٣. م.د. عبير دهام كاظم (قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة تكريت).
- * قامت أ.م.د. حنين سعد سلمان (قسم الاعلام - كلية الآداب - جامعة تكريت) بإعادة تحليل مجتمع البحث من أجل تحقيق الثبات.

سابعاً: دراسات سابقة

وكانت الدراسة السابقة التي اعتمد عليها الباحث كما يلي:

أ. دراسة (الطيب، ٢٠٢١):

سعت الباحثة إلى معرفة كيفية استعمال الانفوجرافيك كوسيلة واضحة وسهلة لإيصال المعلومات المرتبطة بمخاطر (فايروس كورونا) وبالتحديد نحو مواطني (المملكة العربية السعودية)، وقد استعملت الباحثة أدوات (الاستبانة، والملاحظة) من أجل الوصول الى نتائج البحث، وتم توزيع الاستبانة على عينة عشوائية من هيئة التدريس بجامعة المملكة، وقد توصلت الباحثة الى عدد من النتائج أبرزها ان وزارة الصحة وظفت الانفوجرافيك بهدف زيادة وعي المجتمع عن طريق التركيز على الإجراءات الوقائية المكثفة التي تقلل من خطر الفايروس على المجتمع بشكل عام والاسرة بشكل خاص، واسهم بذلك التصميم الجيد للانفوجرافيك الذي يناسب مختلف الفئات العمرية الامر الذي عزز سرعة الفهم والاستيعاب لدى الجمهور.

ب. دراسة (الطوخي و عوض، ٢٠٢٣):

هدفت الدراسة إلى التعرف على متابعة الشباب الجامعي للانفوجرافيك بالمواقع الإلكترونية وإمدادهم بالمعلومات الصحية حول المبادرات الرئاسية الصحية، وتم استعمال أداة (الاستبانة) من أجل الوصول الى النتائج، وقد تم اختيار (عينة عمدية) من شريحة الشباب الجامعي بلغ عددها (٤٠٠) مفردة من جامعتي عين شمس والزقازيق، وتم التوصل الى عدد من النتائج أبرزها: ارتفاع متابعة شباب العينة للمواقع الإلكترونية المرتبطة بالمبادرات الرئاسية الصحية بصفة دائمة، وبالتحديد مواقع: (الوطن، واليوم السابع، والمصري اليوم، وموقع وزارة الصحة والسكان، وأخيراً موقع رئاسة الجمهورية) وجاءت أهم المبادرات الرئاسية الصحية التي تقدمها المواقع الإلكترونية مبادرة ١٠٠ مليون صحة، ومبادرة (صحة المرأة) الكشف المبكر عن سرطان الثدي، ثم جاءت أسباب المتابعة: لتقديم معلومات صحيحة وموثقة عن المبادرات الصحية الرئاسية، يليه يبسط المعلومات عن المبادرات الرئاسية الصحية ويوضحها، ثم يقدم الموضوع في إحصاءات ورسوم بيانية وأرقام، ثم لديه مصداقية في نقل المعلومات الصحية، ثم

تحرص المواقع على تقديم المبادرات الرئاسية الصحية بشكلٍ جذابٍ وشائقٍ، ويقدم الانفوجرافيك عرض مختصر حول المبادرات الرئاسية الصحية، سرعة الحصول علي المعلومات من الانفوجرافيك.

ت. دراسة (الزهراني، ٢٠٢٤)

ويكم الهدف الأساسي للبحث في رصد دور الإعلام الرقمي برفع الوعي حول الصحة النفسية في المجتمع السعودي، بهدف تقييم جودة التطبيقات و المنصات المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي التي تتوافق مع الرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ في خدمة الاستشارات الصحة النفسية والادمان بسرية تامة وكيفية تفاعل الجمهور مع هذه المنصات وتأثيرها على مستوى وعي الأفراد بصحتهم النفسية، وذلك بالاعتماد على المنهج المسحي، وباستخدام أداة (الاستبانة) بالتطبيق على عينة من السعوديين المستخدمين للإعلام الرقمي عددها (٢٠٠) مفردة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مواقع الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي هي الوسائل الرئيسية التي يستخدمها الأفراد في المجتمع السعودي؛ للحصول على معلومات حول الصحة النفسية، كما تبين أيضاً أن هناك حاجة لزيادة الوعي بالخدمات الصحية النفسية المتاحة عبر الإنترنت في المجتمع السعودي، وأن فقط ٤٢٪ من المشاركين كانوا على علم بهذه الخدمات، بينما ٥٨٪ لم يكونوا على علم بها، وهذا يُشير إلى أن هناك حاجة لمزيد من الترويج والتوعية بالخدمات النفسية المتاحة عبر الإنترنت لزيادة الوصول إليها واستخدامها.

ثامناً: مصطلحات البحث

١. **الانفوجرافيك الثابت:** هو "عبارة عن رسم تصويري يشرح شيئاً معيناً بشكل ثابت دون الحاجة الى اي تفاعل مع القارئ او المشاهد". (يوسف، ٢٠٢٣، صفحة ٦٤٦)
٢. **المواقع المتخصصة:** ويعرفها الباحث اجرائياً بأنها: المواقع التي تركز تغطيتها الصحفية على مجال محدد واحد (مثل: الصحة، أو الاقتصاد، أو الرياضة، أو التكنولوجيا، أو الفن... وغيرها) وتستهدف جمهوراً مهتماً بهذا المجال بعمق، بدلاً من تقديم أخبار عامة وشاملة.
٣. **الصحة النفسية:** "هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه منظمة الصحة العالمية". (الزهراني، ٢٠٢٤، صفحة ٣٩٧)

٤. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية: وهو مركز تم تأسيسه في المملكة العربية السعودية من أجل تعزيز الصحة النفسية، وتعزيز المشاركة الإيجابية لأفراد المجتمع وتهيئة حياة أفضل لهم، وايضاً دعم الفئات الأكثر عرضة للمشاكل والاضطرابات النفسية، وعمل المركز منذ بداية إنشائه على العديد من المبادرات والبرامج التي يسعى عن طريقها الى تعزيز الصحة النفسية لدى أفراد المجتمع، وتنفيذ برامج ومبادرات تستهدف العاملين بالجهات الحكومية والخاصة، فضلاً عن الممارسين الصحيين بمجال الصحة النفسية، كما قام المركز بإبرام العديد من الاتفاقيات النوعية بهدف تقديم خدمات وبرامج الدعم النفسي للجهات المستفيدة. (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، بلا تاريخ)

المبحث الثاني: الإطار المعرفي للبحث

أولاً: الانفوجرافيك

يشير مصطلح الانفوجرافيك إلى الجمع بين كلمتي graphic و information وتعني "تمثيل المعلومات والمعارف المختلفة بأشكال رسومية مصورة بهدف عرض المعلومات المعقدة بشكل يسهل "قراءته بسرعة. (رشوان، ٢٠٢١، صفحة ٦٥١) ويعرف الانفوجرافيك الثابت بأنه: "عرض مرئي للبيانات والمعلومات يمزج بين الكلمات والرسومات والصور في كل واحد بطريقة مرتبة ومختصرة لتيسير فهم المعلومات المعقدة" (السرיתי، ٢٠٢٢، صفحة ٣٨١) والانفوجرافيك هو شكل من اشكال التواصل البصري، والذي يشمل على (الخرائط، والجدول، والرسوم التوضيحية، والملصقات، والشعارات). (عبدالرحمن، ٢٠٢٤، الصفحات ٦٥٤-٦٥٥)

وقد ارتبط ظهور الانفوجرافيك بسبب رئيس هو (الانفجار المعلوماتي) على شبكة الانترنت، الامر الذي أسهم بظهور هذا الشكل الإعلامي من أجل تبسيط المعلومات، ومن الأمور التي أسهمت بانتشاره (توفر التطبيقات الرقمية بالأجهزة الذكية، فضلاً عن إمكانية تداوله بسرعة في مواقع التواصل الاجتماعي). (الطيب، ٢٠٢١، صفحة ١٠)

ويتميز الانفوجرافيك بقدرته على تبسيط المعلومات وجعلها سهلة الفهم مع إمكانية اضافة المؤثرات البصرية التي تساعد بتوصيل المعلومة الى الجمهور بكل يسر، كما يتميز بسهولة النشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وإمكانية توظيفه في العديد من المجالات والتخصصات المختلفة، (يوسف، ٢٠٢٣، الصفحات ٦٤٥-٦٤٦)

وتختلف مضامين الانفوجرافيك الثابت ويمكن تقسيم تلك المضامين كما يلي: (Salman, 2023, pp. 238-239)

- أ. **الانفوجرافيك التعليمي الثابت**: وهو النوع يتناول المضامين التعليمية ويسعى الى تنمية معارف الطلبة ومهاراتهم.
- ب. **الانفوجرافيك الإعلاني**: ويتم استعمال هذا النوع بمجال الاعلانات بسبب الخصائص التي يحملها الانفوجرافيك من حيث الايقاع والالوان والتوازن عند ربط عناصر الإعلان، كما يوفر الانفوجرافيك امكانية تبسيط الاحصائيات المعقدة الى شكل مبسط ومسلي بالوقت ذاته.
- ت. **الانفوجرافيك الاقتصادي**: وهو النوع يتناول القضايا الاقتصادية، ويسهم في تحويل المضامين الاقتصادية التي تحتوي على احصائيات معقدة الى محتوى جذاب ومبسط يفهمه الجمهور المتلقي.
- ث. **الانفوجرافيك الصحي**: وهو النوع يتناول المضامين الصحية، ويهدف هذا النوع الى نشر الوعي واحاطة الجمهور بالمعلومات والارشادات الصحية.
- ج. **الانفوجرافيك الديني**: وهو النوع يتناول المضامين الدينية، ويتم استعماله بمجال الدعوة الى الله، مثل تصميم انفوجرافيك يعرف بالإسلام أو يصحح المفاهيم الخاطئة، وقد يحتوي على مضامين ترد على الشبهات وتعرف بشعائر الاسلام وغيرها من المضامين المرتبطة بالدين.
- ح. **الانفوجرافيك الأمني**: وهو النوع يتناول المضامين الأمنية مثل المضامين التي تنشر الوعي حول أساليب الوقاية من الجريمة، وآلية التعامل مع المجرمين وغيرها.
- خ. **الانفوجرافيك الرياضي**: ويسعى هذا النوع الى نشر الوعي بالقوانين المرتبطة بالألعاب الرياضية، فضلاً عن نشر المعلومات والاحبار والمعلومات المرتبطة بالمباريات المختلفة وغيرها.
- د. **الانفوجرافيك السياسي**: وهو النوع يتناول المضامين السياسية، مثل: الأزمات السياسية، ومتابعة الشأن السياسي بشكل عام، والخلافات السياسية بين الدول وغيرها.
- ذ. **الانفوجرافيك الثقافي**: وهو النوع يتناول المضامين الثقافية، مثل: تعزيز الحوار بين الثقافات المختلفة، والمحافظة على التراث وغيرها.

ثانياً: الاعلام الصحي المتخصص والصحة النفسية

يعرف الإعلام الصحي المتخصص بأنه: "منهج متنوع الأوجه ومتعدد التخصصات، للوصول إلى الجماهير المختلفة، لغرض تبادل المعلومات الصحية بهدف التوجيه والتأثير ودعم الأفراد والمجتمعات المحلية والممارسين الصحيين وصناع السياسات العامة والناس لإدخال أو تبني أو المحافظة على سلوك أو ممارسة أو سياسة من شأنها تحسين النتائج الصحية للمجتمع في نهاية المطاف" (ساعد، ٢٠٢٠، صفحة ١٧٠)

وتسعى المواقع الصحية المتخصصة إلى نشر الوعي الصحي بين مختلف فئات المجتمع، فضلاً عن تحذير المجتمع من خطر الإصابة بالأمراض، وتربيتهم على القيم الصحية المستوحاة من عقيدة المجتمع وثقافته، ويسعى الى تقليل نسبة حدوث الأمراض، والإعاقات، فضلاً عن تحسين نوعية الحياة لجميع أفراد المجتمع. (ساعد، ٢٠٢٠، صفحة ١٧١)

وتؤدي المواقع الصحية المتخصصة وظائف عدة أهمها التثقيف الصحي وذلك عن طريق توفير معلومات علمية مبسطة مرتبطة بالأمراض طرق الوقاية منها، كما تؤدي هذه المواقع وظيفة التوعية الصحية وذلك عن طريق نشر حملات توعوية مرتبطة بالقضايا الصحية الطارئة، مثل: التطعيمات والأوبئة، وايضاً تقوم هذه المواقع بوظيفة تغيير السلوك الصحي عن طريق التأثير على عادات الجمهور المتلقي حول مختلف القضايا، مثل: تشجيع التغذية السليمة، والإقلاع عن التدخين، وتقوم هذه المواقع بمكافحة المعلومات المضللة عن طريق تقديم محتوى موثوق الامر الذي يحد انتشار الشائعات الصحية. (عبدالغني، ٢٠٢٥، صفحة ١١٣٤)

وتتنوع القوالب التي يمكن عن طريقها تقديم محتوى صحي متخصص، مثل الأخبار والتقارير المرتبطة بالأحداث الطبية مثل تغطية مؤتمر طبي أو تغطية خبر حول انتشار مرض معين وعدد المصابين به، وقد يتم نشر مقالات وبالتحديد تلك التي تقدم شرحاً تفسيرياً حول موضوع صحي معين مثل سكر الأطفال أو هشاشة العظام، ويوجد ايضاً قالب يمت استعماله بمجال الإعلام الصحي وهو قالب السؤال والجواب الذي يتم عن طريقه عرض الأسئلة التي تشغل الجمهور بهذا المجال وتقديم الإجابات المدعوم بالمصادر العلمية الموثوقة، وأيضاً يتم تقديم هذا المحتوى الصحي المتخصص عن طريق الإنفوجرافيك الذي يقدم تعريفاً بقضية

طبية معينة أو مرض معين بأسلوب علمي ولغة مبسطة وأسلوب عرض شيق، ويركز المحرر أو المصمم على عرض شرح مبسط حول طبيعة المرض وأعراضه وطرق الوقاية منه. (رشاد، ٢٠٢٥، الصفحات ٣٦٢-٣٦٣)

وفيما يتعلق بالصحة النفسية فنجد ان الاعلام الصحي ولاسيما المواقع الصحية المتخصصة يسلط الضوء على هذا الموضوع من حيث التعريف بالصحة النفسية ودورها بالحفاظ على صحة وسلامة النشء والتأكيد على انها رديف حيوي للصحة العامة، وايضاً تزود الأسرة بما يلزم من معلومات التي تسهم في تنشئة الجيل تنشئة سليمة. (المشاقبة، ٢٠١٢، صفحة ١٢٨)

المبحث الثالث: عرض نتائج الدراسة التحليلية

أولاً: نتائج الفئات الرئيسية

جدول (١) يوضح الفئات الرئيسية				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الرئيسية	ت
الأولى	٪٢٧.٣٤٦	١٣٤	فئة (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية)	١
الثانية	٪٢٤.٤٨٩	١٢٠	فئة (الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية)	٢
الثالثة	٪١٨.٣٦٧	٩٠	فئة (شرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية)	٣
الرابعة	٪١٤.٢٨٥	٧٠	فئة (السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية)	٤
الخامسة	٪٧.١٤٢	٣٥	فئة (تأثير المشاعر على الصحة النفسية)	٥
السادسة	٪٤.٢٨٥	٢١	فئة (العوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية)	٦
السابعة	٪٤.٠٨٦	٢٠	فئة (تأثير الضغوطات على الصحة النفسية)	٧
—	٪١٠٠	٤٩٠	المجموع	

ويتبين من جدول (١) ما يلي:

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
قريون

يوم الصحة العالمي 7- ابريل

هل تعلم أن صحتك الجسدية مرتبطة بصحتك النفسية؟

يسبب كل من التوتر والقلق العديد من الأعراض الجسدية ومن أبرزها:

- 01 الصداع
- 02 الإرهاق والتعب المستمرين
- 03 الشعور بألم في الفك والأسنان
- 04 تسارع نبضات القلب
- 05 اضطراب حركة الأمعاء
- 06 فرط التعرق
- 07 آلام الساقين
- 08
- 09

التقرحات الجلدية

المصدر:

978-403-97182-5-7

١. حصلت فئة (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (١٣٤)، وبنسبة مئوية بلغت (٢٧.٣٤٦٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، وقد وجد الباحث اهتماما عاليا من قبل (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) بنشر انفوجرافيك يتناول (نصائح وارشادات لتعزيز الصحة النفسية للمصابين بأمراض جسدية (عضوية)) فضلاً عن انفوجرافيك يوضح (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية)، ويرى الباحث ان السبب وراء تركيز الموقع على نشر هذه المضامين يعود الى سعيهم الى نشر الوعي حول العلاقة ما بين الأمراض الجسدية والصحة النفسية، فالأمراض الجسدية تمتد آثارها إلى الحالة النفسية للفرد والعكس صحيح، وبالتالي، فإن العلاقة بينهما متبادلة ومتكاملة، ويؤثر كل منهما في الآخر بشكل مباشر وغير مباشر، ومثال على ذلك الانفوجرافيك الآتي:

٢. حصلت فئة (الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره

(١٢٠)، وبنسبة مئوية بلغت

(٢٤.٤٨٩٪) من إجمالي

الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،

ويرى الباحث ان سبب اهتمام

الموقع بهذا الموضوع سعيهم

لنشر الوعي المجتمعي حول

الصحة النفسية وأشهر

الاضطرابات الشائعة بين

الناس، وسعيهم بنشر الوعي

حول النصائح التي تسهم

بتعزيز الصحة النفسية، فضلاً

عن إيضاح حقوق المرضى

النفسيين، وهذا الامر الذي قد

يجهله العديد من المرضى.

ومثال على ذلك الانفوجرافيك

الآتي:

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion
قريبون

اضطرابات ما بعد الصدمة: الوجه النفسي الخفي للكوارث

خدمات يجب توفرها بعد الكوارث:

- نقاط دعم نفسي أولي
- خط ساخن للدعم النفسي
- جلسات جماعية وأمنة للحديث والمعالجة
- توعية مجتمعية بعد الأزمة حول أعراض PTSD
- تدريب للكوادر الصحية على الاستجابة النفسية السريعة

خطوات بسيطة لدعم المتضررين:

- الاستماع دون أحكام
- تعزيز الروتين اليومي الآمن
- تقديم موارد للمساعدة النفسية
- التحقق من حصول الأطفال وكبار السن على الدعم اللازم

خاتمة:

اضطراب ما بعد الصدمة ليس ضعفاً... بل استجابة إنسانية لصدمة غير عادية. الوعي، والاحتواء، والعلاج النفسي أدواتنا لتضميد الجراح الخفية.

NCMH.ORG.SA | NCMH_SA

٣. حصلت فئة (شرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية) على المرتبة الثالثة، وذلك بتكرار مقداره (٩٠)،

وبنسبة مئوية بلغت (١٨.٣٦٧٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، ويرى الباحث ان الموقع اهتم

بضرورة إيضاح ان كل الصحة النفسية لا تقتصر على شريحة واحد من شرائح المجتمع، سواء من حيث

الفئة العمرية مثل الأطفال وكبار السن، او شريحة مجتمعية محددة مثل ذوي الإعاقة على اختلاف اشكالهم،

وغيرها من الشرائح، كما أوضح المركز في العديد من الانفوجرافيك الذي تم نشره بالموقع أهمية (الصحة

النفسية وعلاقتها على سلامة المجتمع بشكل عام).

ومثال على ذلك الانفوجرافيك الآتي:



٤. حصلت فئة (السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية) على المرتبة الرابعة، وذلك بتكرار مقداره (٧٠)، ونسبة مئوية بلغت (١٤.٢٨٥٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، وقد وجد الباحث اهتماماً كبيراً من قبل الموقع بالتركيز على (السلوكيات والممارسات التي تعزز من الصحة النفسية) فضلاً عن (السلوكيات السلبية) المؤثرة عليها، ونشر هذا المضمون يزيد من وعي الجمهور حول معرفة الأمور

التي تعزز صحتهم النفسية وترك السلوكيات التي تنعكس سلباً على صحتهم مثل التعصب الرياضي، والسلوك العدواني وغيرها.

ومثال على ذلك الانفوجرافيك الآتي:

اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية

قريبو

نصائح للحد من السلوك العدواني عند مصاب بمرض نفسي



نقدم فيما يلي بعض النصائح الخاصة بالحد من السلوك العدواني عند أحد المصابين بمرض نفسي

محفزات السلوك

حاول اكتشاف المحفزات المسببة لسلوك المريض العدواني وحاول تجنبها



علامات الغضب

انتبه لبعض العلامات مثل احمرار الوجه الذي يظهر على المريض عند شعوره بالغضب وحاول تهدئته



التحكم في النفس

لا تُظهر غضبك من تصرفات المريض لأن هدوءك يُطمئن المريض ويساعد على تهدئته



تجنب الخطر

لا تحاول إبدأ تثبيت المريض وتجنبه إن شعرت أنه يشكل خطراً حتى يهدأ



طلب المساعدة

لا تتردد في التواصل مع الطبيب النفسي إن شعرت بأن سلوك المريض العدواني في تزايد



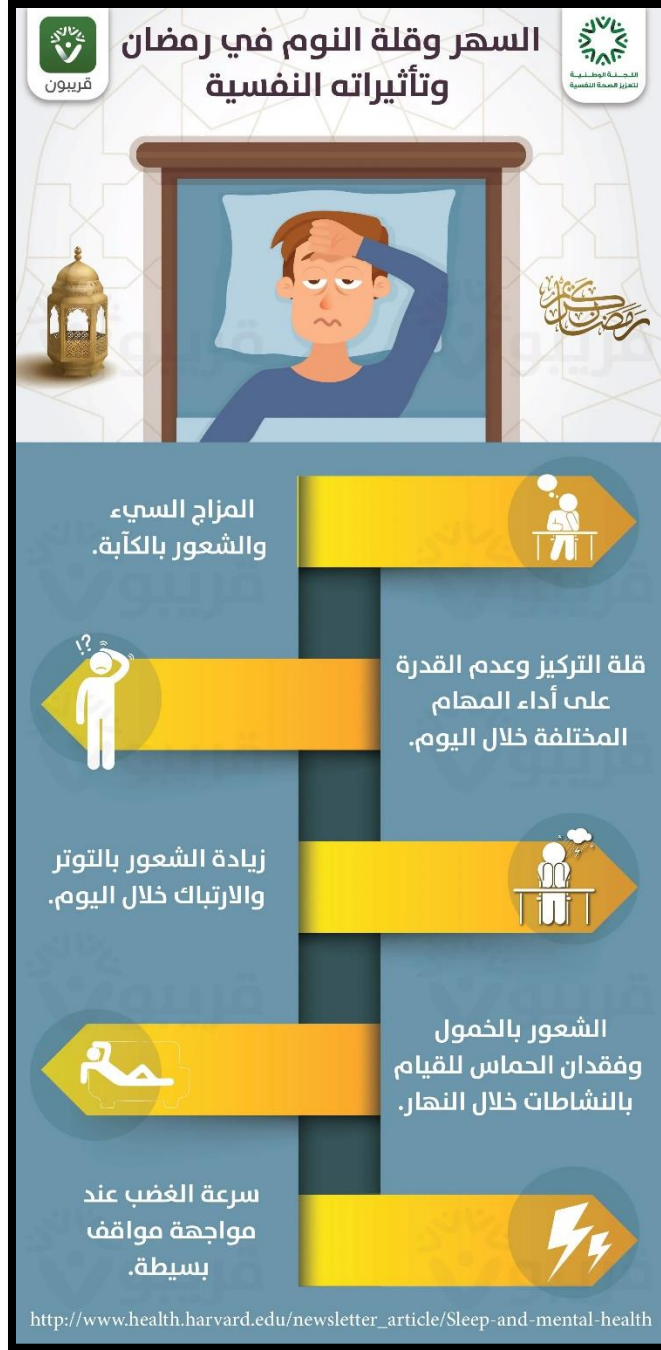
٥. حصلت فئة (تأثير المشاعر على الصحة النفسية) على المرتبة الخامسة، وذلك بتكرار مقداره (٣٥)، ونسبة مئوية بلغت (٧.١٤٢٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، وقد وجد الباحث العديد من (الانفوجرافيك) الذي تم فيه الإشارة الى المشاعر الإيجابية والسلبية، وكيف لهذه المشاعر ان تؤثر على صحة الانسان النفسية.

ومثال على ذلك الانفوجرافيك الآتي:



٦. حصلت فئة (العوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية) على المرتبة السادسة، وذلك بتكرار مقداره (٢١)، ونسبة مئوية بلغت (٤.٢٨٥٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، وقد وجد الباحث عدد من العوامل البيئية فضلاً عن نمط الحياة التي تؤثر على الصحة النفسية وبرزها (التغذية، والتدخين، تأثير جودة النوم فضلاً عن الفصول السنة وانعكاسها على الصحة النفسية للناس).

ومثال على ذلك الانفوجرافيك الآتي:



٧. حصلت فئة (تأثير الضغوطات على الصحة النفسية) على المرتبة السابعة، وذلك بتكرار مقداره (٢٠)، وبنسبة مئوية بلغت (٤.٠٨٦٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل، وقد وجد الباحث ان أكثر الضغوطات التي ركز عليها الموقع هي الضغوطات اليومية فضلاً عن ضغوطات العمل، والتي أصبح أهم الاشكال التي تؤثر على الصحة النفسية.

ومثال على ذلك الانفوجرافيك الآتي:



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



التعامل مع الضغوط اليومية

الضغوط هي جزء طبيعي من حياتنا اليومية، والأهم هو كيف نتعامل معها حتى لا تتفاقم وتتحول إلى مشكلة، على سبيل المثال يمكنك عمل الآتي:

فكّر بمرونة وواقعية

التفكير له دور كبير في شعورك بالإجهاد، والانحياز إلى الأحداث السلبية فقط دون غيرها؛ إذ يحرمك من الاحتفاء بإنجازاتك، ومن تقبل بعض الأحداث الخارجية التي ليس لك قدرة على تغييره.

فواصل راحة يومية

الانغماس بلحظات فيها هدوء واسترخاء كافٍ يجدد شعورك؛ لإكمال مهام اليوم.

قلّل مسببات الضغوط والإجهاد

هناك أحداث تزيد الشعور بالضغط، مثل الذهاب متأخرًا إلى موعد، أو تحمل مسؤولية مهمة جديدة دون استشارة.

تذكر أن تتنفس بعمق

عندما يشعر الشخص بالضغط والإجهاد؛ يفقد تركيزه على الأعراض الجسدية، والتنفس من أهمها، فهو يؤدي دورًا في تهدئة الجهاز العصبي، ويعيد التركيز والأداء الذهني إلى حاله الطبيعي.



NCMH.ORG.SA X NCMH_SA



ثانياً: نتائج الفئات الفرعية

١. فئة (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية)

جدول (٢) يوضح الفئات الفرعية لفئة (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية)				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الفرعية	ت
الأولى	٥٧.٤٦٢%	٧٧	نصائح وارشادات لتعزيز الصحة النفسية للمصابين بأمراض جسدية (عضوية)	١
الثانية	٤٢.٥٣٨%	٥٧	تحديد العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية	٢
-	١٠٠%	١٣٤	المجموع	

ويتبين من جدول (٢) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية) ما يلي:

أ. حصلت فئة (نصائح وارشادات لتعزيز الصحة النفسية للمصابين بأمراض جسدية (عضوية) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (٧٧)، وبنسبة مئوية بلغت (٥٧.٤٦٢%) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

ب. حصلت فئة (تحديد العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (٥٧)، وبنسبة مئوية بلغت (٤٢.٥٣٨%) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

٢. فئة (الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية)

جدول (٣) يوضح الفئات الفرعية لفئة (الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية)				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الفرعية	ت
الأولى	٤١.٦٦٦%	٥٠	ماهية الصحة النفسية	١
الثانية	٣٥%	٤٢	نصائح عامة لتعزيز الصحة النفسية	٢
الثالثة	٢٠%	٢٤	ماهية الاضطرابات النفسية الشائعة	٣
الرابعة	٣.٣٣٤%	٤	حقوق المرضى النفسيين	٤
-	١٠٠%	١٢٠	المجموع	

ويتبين من جدول (٣) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية) ما يلي:

أ. حصلت فئة (ماهية الصحة النفسية) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (٥٠)، ونسبة مئوية بلغت (٤١.٦٦٦٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

ب. حصلت فئة (نصائح عامة لتعزيز الصحة النفسية) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (٤٢)، ونسبة مئوية بلغت (٣٥٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

ت. حصلت فئة (ماهية الاضطرابات النفسية الشائعة) على المرتبة الثالثة، وذلك بتكرار مقداره (٢٤)، ونسبة مئوية بلغت (٢٠٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

ث. حصلت فئة (حقوق المرضى النفسيين) على المرتبة الرابعة، وذلك بتكرار مقداره (٤)، ونسبة مئوية بلغت (٣.٣٣٤٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

٣. فئة (شرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية)

جدول (٤) يوضح الفئات الفرعية لفئة (شرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية)				
ت	الفئات الفرعية	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
١.	الصحة النفسية للعائلة والاطفال	٤٣	٤٧.٧٧٧٪	الأولى
٢.	الصحة النفسية لطلبة الجامعات والمدارس	١٩	٢١.١١١٪	الثانية
٣.	الصحة النفسية وعلاقتها بسلامة المجتمع بشكل عام	١٥	١٦.٦٦٦٪	الثالثة
٤.	الصحة النفسية لذوي الاعاقة	٨	٨.٨٨٨٪	الرابعة
٥.	الصحة النفسية لكبار السن	٥	٥.٥٥٨٪	الخامسة
	المجموع	٩٠	١٠٠٪	-

ويتبين من جدول (٤) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (شرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية) ما يلي:

أ. حصلت فئة (الصحة النفسية للعائلة والاطفال) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (٤٣)، ونسبة مئوية بلغت (٤٧.٧٧٧٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

- ب. حصلت فئة (الصحة النفسية لطلبة الجامعات والمدارس) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (١٩)، وبنسبة مئوية بلغت (٢١.١١١٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.
- ت. حصلت فئة (الصحة النفسية للمجتمع) على المرتبة الثالثة، وذلك بتكرار مقداره (١٥)، وبنسبة مئوية بلغت (١٦.٦٦٦٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.
- ث. حصلت فئة (الصحة النفسية لذوي الاعاقة) على المرتبة الرابعة، وذلك بتكرار مقداره (٨)، وبنسبة مئوية بلغت (٨.٨٨٨٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.
- ج. حصلت فئة (الصحة النفسية لكبار السن) على المرتبة الخامسة، وذلك بتكرار مقداره (٥)، وبنسبة مئوية بلغت (٥.٥٥٨٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.
٤. فئة (السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية)

جدول (٥) يوضح الفئات الفرعية لفئة (السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية)				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الفرعية	ت
الأولى	٨١.٤٢٨٪	٥٧	السلوكيات والممارسات التي تعزز من الصحة النفسية	١
الثانية	١٨.٥٧٢٪	١٣	السلوكيات السلبية المؤثرة على الصحة النفسية	٢
-	١٠٠٪	٧٠	المجموع	

ويتبين من جدول (٥) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية) ما يلي:

- أ. حصلت فئة (السلوكيات والممارسات التي تعزز من الصحة النفسية) على المرتبة الاولى، وذلك بتكرار مقداره (٥٧)، وبنسبة مئوية بلغت (٨١.٤٢٨٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.
- ب. حصلت فئة (السلوكيات السلبية المؤثرة على الصحة النفسية) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (١٣)، وبنسبة مئوية بلغت (١٨.٥٧٢٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

٥. فئة (تأثير المشاعر على الصحة النفسية)

جدول (٦) يوضح الفئات الفرعية لفئة (تأثير المشاعر على الصحة النفسية)				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الفرعية	ت
الأولى	٥١.٤٢٨%	١٨	تأثير المشاعر والافكار الإيجابية على الصحة النفسية	١
الثانية	٤٨.٥٧٢%	١٧	تأثير المشاعر والافكار السلبية على الصحة النفسية	٢
-	١٠٠%	٣٥	المجموع	

ويتبين من جدول (٦) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (تأثير المشاعر على الصحة النفسية) ما يلي:

- أ. حصلت فئة (تأثير المشاعر والافكار الإيجابية على الصحة النفسية) على المرتبة الاولى، وذلك بتكرار مقداره (١٨)، وبنسبة مئوية بلغت (٥١.٤٢٨%) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،
- ب. حصلت فئة (تأثير المشاعر والافكار السلبية على الصحة النفسية) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (١٧)، وبنسبة مئوية بلغت (٤٨.٥٧٢%) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،

٦. فئة (العوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية)

جدول (٧) يوضح الفئات الفرعية لفئة (العوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية)				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الفرعية	ت
الأولى	٤٢.٨٥٧%	٩	التغذية	١
الثانية	٢٣.٨٠٩%	٥	التدخين	٢
الثالثة	١٩.٠٤٧%	٤	تأثير الفصول على الصحة النفسية	٣
الرابعة	١٤.٢٨٧%	٣	تأثير النوم على الصحة النفسية	٤
-	١٠٠%	٢١	المجموع	

ويتبين من جدول (٧) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (العوامل البيئية ونمط الحياة المؤثرة على الصحة النفسية) ما يلي:

- أ. حصلت فئة (التغذية) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (٩)، ونسبة مئوية بلغت (٤٢.٨٥٧٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،
- ب. حصلت فئة (التدخين) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (٥)، ونسبة مئوية بلغت (٢٣.٨٠٩٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،
- ت. حصلت فئة (تأثير الفصول على الصحة النفسية) على المرتبة الثالثة، وذلك بتكرار مقداره (٤)، ونسبة مئوية بلغت (١٩.٠٤٧٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،
- ث. حصلت فئة (تأثير النوم على الصحة النفسية) على المرتبة الرابعة، وذلك بتكرار مقداره (٣)، ونسبة مئوية بلغت (١٤.٢٨٧٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل،
٧. فئة (تأثير الضغوطات على الصحة النفسية)

جدول (٨) يوضح الفئات الفرعية لفئة (تأثير الضغوطات على الصحة النفسية)				
المرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الفئات الفرعية	ت
الأولى	٨٥٪	١٧	ضغوط العمل	١
الثانية	١٥٪	٣	الضغوط اليومية	٢
-	١٠٠٪	٢٠	المجموع	

ويتبين من جدول (٨) المرتبط بالفئات الفرعية لفئة (تأثير الضغوطات على الصحة النفسية) ما يلي:

- أ. حصلت فئة (ضغوط العمل) على المرتبة الأولى، وذلك بتكرار مقداره (١٧)، ونسبة مئوية بلغت (٨٥٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.
- ب. حصلت فئة (التدخين) على المرتبة الثانية، وذلك بتكرار مقداره (٣)، ونسبة مئوية بلغت (١٥٪) من إجمالي الانفوجرافيك الخاضع للتحليل.

الاستنتاجات

١. يتركز محتوى الإنفوجرافيك في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) بشكل أكبر على توضيح العلاقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية، مما يدل على اهتمام واضح بإبراز الترابط بين الجانبين في تعزيز صحة الفرد.
٢. يولي المحتوى اهتماماً كبيراً بتقديم الإطار المفاهيمي للاضطرابات والصحة النفسية، الأمر الذي يعكس توجهاً نحو نشر المعرفة الأساسية والتعريف بالمفاهيم النفسية للجمهور.
٣. يركز محتوى الإنفوجرافيك في موقع (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) على موضوع شرائح المجتمع وعلاقتها بالصحة النفسية يحظى بحضور ملحوظ، مما يشير إلى محاولة توجيه الرسائل التوعوية لفئات مختلفة داخل المجتمع.
٤. يتضح وجود اهتمام متوسط بتناول السلوكيات والممارسات المؤثرة على الصحة النفسية، بما يعكس أهمية توعية الأفراد بدور الممارسات اليومية في الحفاظ على صحتهم النفسية.
٥. تعكس النتائج بشكل عام تركيز محتوى (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) على الجوانب التوعوية والمفاهيمية للصحة النفسية أكثر من الجوانب التطبيقية المرتبطة بالحياة اليومية وأساليب التعامل مع المشكلات النفسية.

التوصيات والمقترحات

١. يقترح الباحث ضرورة زيادة اعتماد المؤسسات الإعلامية والمنصات الرقمية على الإنفوجرافيك بوصفه وسيلة بصرية مبسطة وفعالة لنشر المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية.
٢. تشير النتائج إلى تركيز المحتوى في بعض الفئات دون غيرها، لذا يقترح الباحث ضرورة تحقيق توازن أكبر في معالجة موضوعات الصحة النفسية داخل الإنفوجرافيك، ولاسيما الموضوعات الأقل تناولاً مثل الضغوط اليومية والعوامل البيئية.
٣. نظراً لانخفاض نسبة تناول تأثير الضغوط على الصحة النفسية، يقترح الباحث زيادة إنتاج إنفوجرافيك يوضح مصادر الضغوط اليومية وطرق التعامل معها والحد من آثارها.
٤. يقترح الباحث ضرورة توعية الجمهور عبر الإنفوجرافيك بأهمية نمط الحياة الصحي والعوامل البيئية في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية.

مراجع

Salman, H. S. (2023). Iraqi crises in Yaqeen News Agency infographics-An analytical study. *Adab Al-Farahidi Journal*, pp. 234-248.

الزهراء أحمد رشاد. (٢٠٢٥). دور الإعلام الرقمي في نشر الوعي بقضايا الصحة النفسية لدى الجمهور المصري: دراسة تحليلية وميدانية في ضوء مقاييس الصحة النفسية. *المجلة المصرية لبحوث الإعلام*، ٩٢، الصفحات ٣٣٥-٤٠٣. doi:https://doi.org/10.21608/ejsc.2025.448981

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (بلا تاريخ). *كلمة المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية*. تم الاسترداد من المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية: <https://www.ncmh.org.sa/view/6/2th>

أم هاني ابوصباح الشيخ الطيب. (٢٠٢١). دور رسوم الانفوجرافيك التي تقدمها وزارة الصحة السعودية في التوعية لمخاطر فايروس كورونا (دراسة ميدانية على أساتذة الجامعات السعودية). *المجلة الدولية لبحوث الإعلام والاتصالات*، ١ (٢)، الصفحات ١-٣٨. doi:https://doi.org/10.21608/ijmcr.2021.203929

بسام عبدالرحمن المشاقبة. (٢٠١٢). *الإعلام الصحي*. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.

تغريد أحمد الزهراني. (٢٠٢٤). دور الإعلام الرقمي في رفع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع السعودي- (دراسة ميدانية). *Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences*، ٩٩، الصفحات ٣٨٩-٤١٧. doi:https://doi.org/10.33193/JALHSS.99.2024.984

دعاء فتحي سالم. (٢٠٢٣). تقييم النخبة الأكاديمية الإعلامية لمعالجة المواقع الإلكترونية المتخصصة للقضايا الاقتصادية المعاصرة. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، الصفحات ١-٥٨. doi:https://doi.org/10.21608/joa.2023.298566

ساعد ساعد. (٢٠٢٠). *الإعلام الصحي والشائعات جائحة كورونا نموذج. مجلة الإعلام والمجتمع*، ٤ (٢)، الصفحات ١٦٥-١٨٥. تم الاسترداد من <https://asjp.cerist.dz/en/article/146008>

سعد سلمان المشهداني. (٢٠١٩). *منهجية البحث العلمي*. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.

سعد سلمان المشهداني. (٢٠٢٠). *منهجية البحث الإعلامي*. العين: دار الكتاب الجامعي.

شيماء عبدالرحمن. (٢٠٢٤). الدلالات البصرية في تصميم الانفوجرافيك عبر مواقع العلاقات العامة الإلكترونية. *المجلة العلمية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الإتصال*، ١٥، الصفحات ٦٣٣-٦٦٩. doi:https://doi.org/10.21608/mkctc.2024.228998.1007

عربي عبد العزيز الطوخي الطوخي، و محمد عبد الفتاح عوض عوض. (٢٠٢٣). استخدام الشباب الجامعي للانفوجراف الخاص بالمبادرات الرئاسية الصحية في المواقع الإلكترونية. *مجلة البحوث الإعلامية*، ٦٤ (١)، الصفحات ٩-٥٠. doi:https://doi.org/10.21608/jsb.2022.168203.1522

علاء محمد عبد العاطي يوسف. (٢٠٢٣). عرض المعلومات باستخدام تقنية الانفوجرافيك والموشن جرافيك في نشرات الاخبار التليفزيونية. *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون*، ٢٥، الصفحات ٦٢١-٦٧٣. doi:https://doi.org/10.21608/ejsrt.2023.302198

فاطمة الزهراء كمال رشوان. (٢٠٢١). استخدام الانفوجرافيك في تدريس مقرر المناهج وفقا لنظرية العبء المعرفي وأثره على تنمية التحصيل لدى الطلاب الجامعيين ذوي الإعاقة السمعية. *مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية*، ٤ (٧)، الصفحات ٦٤٥-٦٧٠. doi:https://doi.org/10.21608/musi.2021.105873.1053

نزيه محمد علي عبدالغني. (٢٠٢٥). دور الإعلام التقليدي والرقمي في تعزيز الاتصال الصحي لتحقيق التنمية المستدامة في إطار التشريعات الوطنية والدولية. *المجلة المصرية لبحوث الإعلام*، الصفحات ١١٢٧-١١٥٦. doi:https://doi.org/10.21608/ejsc.2025.449457

ولاء فايز محمد السريتي. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على الانفوجرافيك لتنمية أخلاقيات الإعلام الجديد لدى طلاب الإعلام وعلاقته بمهارات إنتاج الرسائل الإعلامية لديهم. *المجلة المصرية لبحوث الأعلام*، الصفحات ٣٦٧-٤٠٤.