



تقرير الصحة والرفاهية من جي.آي.جي 2024

التركيز على المستقبل:
تطوير مشهد الرفاهية



المحتويات

صحة ورفاهية المجتمع في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا	03
اقتباس من نائب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة	04
نظرة عامة على مشهد الصحة والرفاهية	05
الصحة العقلية	06
الصحة البدنية	10
عوامل نمط الحياة	11
عامل الإجهاد	12
ما الذي يساعد على تحسين الرفاهية؟	13
ملاحظة ختامية من الرئيس التنفيذي للمجموعة	14
منهجية التقرير	15

صحة ورفاهية المجتمع

في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا



كيف تبدو الصحة والرفاهية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا؟ وهل نتمتع حقاً بصحة نفسية وجسدية جيدة؟ ما هي التحديات التي نواجهها، وما مدى انتشارها؟ وما الذي نعتبره جيداً أو سيئاً عندما نتحدث عن الرفاهية؟

وبعد وضع هذه الأسئلة في الاعتبار، قامت جي.آي.جي بإعداد هذا التقرير لتتمكن من فهم صحة ورفاهية الأفراد بشكل أفضل في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، والتي تغطي الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وقطر والكويت وعمان والبحرين ومصر والأردن. أما الهدف من ذلك، فهو لرسم صورة واضحة وشاملة لمشهد الصحة والرفاهية، بما يتيح لنا خدمة عملاء التأمين الصحي بشكل أفضل وضمان تلبية احتياجاتهم بالكامل.

ونتناول في هذا التقرير، القضايا التي تؤثر على المواطنين والمقيمين، ونستكشف العوامل الصحية الجسدية والعقلية التي تؤثر على الصحة والرفاهية العامة. كما ندرس العقبات التي تحول دون تحقيق صحة جيدة، وننعمق في عوامل نمط الحياة مثل النوم، والالتزامات الأسرية، والعمل، والإجهاد - بما في ذلك الإجهاد المالي - وممارسة الرياضة والنظام الغذائي. ويقدم التقرير رؤى قيمة حول مدى الترابط الوثيق بين الصحة البدنية والصحة العقلية والرفاهية العامة.

وقد ركز استطلاع الرأي على الأفراد الذين لديهم تأمين صحي حالياً، وأولئك الذين يفكرون بالحصول على تأمين صحي في المستقبل. وفي سياق إعداد هذا التقرير، قامت جي.آي.جي بتكليف شركة YouGov، شريكنا في مجال الأبحاث، باستطلاع آراء 3599 فرد، من ذكور وإناث، فوق سن 18 عاماً يقيمون في البلدان الثمانية سابقة الذكر، لضمان أن تعكس هذه الفئة بشكل دقيق التركيبة السكانية لكل بلد.

ما هي الصحة والرفاهية؟

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الرفاهية هي "حالة إيجابية يعيشها الأفراد والمجتمعات". ويشير قاموس كامبريدج إلى الرفاهية على أنها "حالة من الشعور بالصحة والسعادة". وترى مجلة سايكولوجي توداي أنها تشمل "التمتع بصحة عقلية جيدة، ورضا كبير عن الحياة، وإحساس بالهدف، والقدرة على إدارة التوتر". ومن الواضح أن الرفاهية تنطوي على تخصصات متعددة، وهناك العديد من العوامل التي تساهم في تحقيق رفاهية شاملة جيدة.



تشكل الصحة والعافية بالنسبة لنا في جي.آي.جي، جوهر كل ما نقوم به. وينصب تركيزنا على نهج شامل، وتعزيز الرعاية الوقائية وتمكين أعضائنا من التمتع بحياة صحية. وسواء كان ذلك من على الصعيد الجسدي أو العقلي، فإن تمتع أعضائنا بصحة جيدة ورفاهية عامة هو أولويتنا الرئيسية. وكلما فهمنا بشكل أفضل مشهد الرفاهية، كلما تمكنا من خدمة عملائنا بشكل أفضل وضمان مستويات أعلى من الرفاهية لنا جميعاً.

خالد سعود الحسن

نائب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة

نظرة عامة على مشهد الصحة والرفاهية

كما ذكرنا سابقاً، تتألف الرفاهية من العديد من العناصر المختلفة، بما في ذلك الصحة البدنية والعقلية، ومجموعة من عوامل نمط الحياة، بما في ذلك الإجهاد والضغط المالية. وكشف استطلاع الرأي الذي أجريناه أن **65%** من المشاركين عانوا من مشكلة تتعلق بالصحة العقلية، مثل القلق أو الاكتئاب، خلال العام الماضي، وقد عانى **57%** منهم من مرض جسدي، بما في ذلك الحساسية واضطرابات الجهاز الهضمي. كما تم ذكر عوامل نمط الحياة التي تؤثر على الرفاهية العامة، مثل قلة النوم والنظام الغذائي غير الصحي وقلة التمارين الرياضية. وعلى الرغم من هذه التحديات، أشار **82%** من المشاركين بأن صحتهم العامة ممتازة أو جيدة جداً، حيث أفاد **74%** بتمتعهم بصحة بدنية جيدة، وقال **84%** إنهم يتمتعون بصحة نفسية إيجابية. ومن المثير للاهتمام أن غالبية أولئك الذين ذكروا تعرضهم لحالات صحة عقلية، مثل القلق والاكتئاب، هم من قاموا بتشخيص أنفسهم.

ومن الصعب التوفيق بين هذه الإحصاءات، فعلى الرغم من الإبلاغ عن مجموعة واسعة من المشكلات الصحية العقلية والجسدية، فضلاً عن عدد من مشكلات نمط الحياة، التي قد يكون لها تأثير سلبي على الرفاهية العامة، يبدو أن غالبية المشاركين ينظرون إلى رفاهتهم العامة بشكل إيجابي. ولعل هذا يشير إلى الحاجة إلى مزيد من الفحص والتدقيق لمشهد الرفاهية العامة في المنطقة، من أجل تحديد المجالات التي يمكننا فيها تحسين الوعي وتقديم الخدمات.

الصحة العقلية

65%

من المشاركين في استطلاع الرأي من جميع أنحاء المنطقة يقولون إنهم عانوا من مشكلة تتعلق بالصحة العقلية في العام الماضي.

وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، فإن الصحة العقلية هي "حالة من العافية العقلية التي تمكن الناس من التعامل مع ضغوط الحياة، وتحقيق قدراتهم، والتعلم الجيد والعمل الجيد، والمساهمة في مجتمعاتهم". وتشمل التشخيصات الطبية التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على العافية العقلية: القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل واضطرابات النوم والرهاب والسلوكيات الوسواسية القهرية واضطرابات الهلع وما إلى ذلك.

وقد ازداد الوعي العالمي بأهمية الصحة العقلية في السنوات الأخيرة، حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية في اليوم العالمي للصحة العقلية في عام 2023 أن الصحة العقلية "حق إنساني عالمي".

ومن المثير للارتباك إلى حد ما أن مشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب تبدو شائعة، ولكن أعداداً كبيرة من المشاركين باستطلاع الرأي أفادوا بأنهم يتمتعون بصحة عقلية ممتازة أو جيدة جداً.



الصحة العقلية

34%

من المشاركين في جميع أنحاء المنطقة أفادوا أنهم يعانون من أعراض القلق، في حين قال 23% أنهم عانوا من الاكتئاب.

يظهر استطلاع الرأي أن قضايا محددة، مثل القلق، منتشرة، ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الصحة العقلية، على الرغم من أن تصور المشاركين لرفاهيتهم العقلية في المنطقة يبدو إيجابياً. ومن الواضح أن هناك تبايناً بين الصورة العامة للرفاهة العقلية الممتازة أو الجيدة جداً في جميع أنحاء المنطقة والحالات الطبية التي تؤثر على الصحة العقلية، مما يثير تساؤلات حول سبب وجود هذا التباين.

وإن التعمق أكثر في مجال الصحة العقلية يمنحنا فكرة أفضل عما يؤثر على الصحة العقلية في جميع أنحاء المنطقة.

- من بين المشاركين باستطلاع الرأي الذين أفادوا بمعاناتهم من مشاكل تتعلق بالصحة العقلية، تصدر القلق القائمة، حيث أفاد **34%** بمعاناتهم من أعراض القلق.
- أفاد ما يقرب من **ثلث** المشاركين باستطلاع الرأي (31%) بمعاناتهم من الأرق.
- أفاد حوالي **ربع** جميع المشاركين باستطلاع الرأي (23%) في جميع أنحاء المنطقة بأعراض الاكتئاب.
- اضطرابات الأكل، واضطراب الوسواس القهري، ونوبات الهلع، والاضطرابات الرهابية أقل شيوعاً، حيث تتراوح معدلات الإصابة في جميع أنحاء المنطقة من **8 إلى 15%.**

الصحة العقلية

62%

من المشاركين باستطلاع الرأي في جميع أنحاء المنطقة الذين أبلغوا عن مشاكل صحة عقلية يعتمدون في إجاباتهم على التشخيص الذاتي.

هل يحصل أولئك الذين يعانون من مشاكل صحة عقلية على المساعدة التي يحتاجون إليها؟ تشير أبحاثنا إلى أن الإجابة هي ليس دائماً، إذ تقول غالبية أولئك الذين يعانون من مشاكل مثل القلق والاكتئاب إنهم يعتمدون في ذلك على التشخيص الذاتي، مع ذكر مجموعة من الأسباب.

- على المستوى الإقليمي، فضل **ما يقرب من نصف** الأشخاص الذين أبلغوا عن مشكلات تتعلق بالصحة العقلية بناءً على التشخيص الذاتي تشخيص أنفسهم معتقدين أن المشكلة ستحل نفسها دون مساعدة مهنية.
- قال **ربع** المشاركين في معظم البلدان إنهم لا يشعرون بالراحة عند زيارة الطبيب.
- في مختلف أنحاء المنطقة، يعتقد **63%** من المشاركين باستطلاع الرأي أنه لا توجد وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة في قضايا الصحة العقلية.
- من المثير للقلق أن أعداداً كبيرة من المشاركين باستطلاع الرأي في بعض البلدان، تصل إلى **35%** قالوا إنهم لا يعرفون إلى أين يتوجهون، أو إلى من يلجؤون، للحصول على المساعدة.
- فضل **ربع** من قاموا بتشخيص حالتهم بأنفسهم طلب الدعم من العائلة والأصدقاء.
- تلعب المعتقدات الثقافية دوراً في الإحجام عن طلب الدعم المهني، ولكن فقط لعدد صغير من المشاركين باستطلاع الرأي، **واحد فقط من كل عشرة** في جميع أنحاء المنطقة.

الصحة العقلية

75%



%48

من المشاركين يعتقدون أن مكان عملهم يشجع ويدعم الصحة العقلية للموظفين.



%71

من المشاركين يقولون إنهم يتمتعون بتوازن جيد بين العمل والحياة.



%62

من الذين أفادوا بمعاناتهم من مشاكل الصحة العقلية في استجابتهم إلى التشخيص الذاتي.



%75

من المشاركين العاملين يقولون إن صحتهم العقلية أثرت على مستويات إنتاجيتهم في الأشهر الثلاثة الماضية.



%33

من المشاركين أن العمل أو الدراسة هي السبب الرئيسي للتوتر لديهم في الوقت الحالي.



%34

بمعاناتهم من القلق في العام الماضي.



من المشاركين في جميع أنحاء المنطقة أفادوا بأنهم يعانون من أعراض الإرهاق أو التعب إما في كثير من الأحيان أو على الأقل من وقت لآخر.

في حين أن الإرهاق والتعب وغيرهما من المشكلات ليست بالضرورة حالات طبية، فإن مثل هذه الصعوبات يمكن أن يكون لها بالتأكيد تأثير على صحتنا العقلية وبالتالي صحتنا العامة. ومع الحياة المزدحمة، والتي غالباً ما تمزج بين العمل والعائلة والالتزامات الأخرى، فليس من المستغرب أن تصبح الحياة أحياناً أكثر مما نستطيع تحمله.

باختصار، يتصدر القلق قائمة الشكاوى الأكثر انتشاراً فيما يتعلق بالصحة العقلية، إذ قام ما يقرب من ثلثي المشاركين باستطلاع الرأي الذين أفادوا بتعرضهم لمشكلة تتعلق بالصحة العقلية بتشخيص حالتهم بأنفسهم، لكن نفس العدد من المشاركين باستطلاع الرأي يقولون إن هذا ليس بسبب أي وصمة عار مرتبطة بذلك. وقد تم الإبلاغ عن توازن جيد بين العمل والحياة في جميع أنحاء المنطقة، لكن الإرهاق أو التعب شائع جداً.

الصحة البدنية

74%

من المشاركين في استطلاع الرأي يقيمون صحتهم البدنية بطريقة إيجابية، حيث أفادوا بأن صحتهم البدنية ممتازة أو جيدة جداً.

رغم أن أغلبية كبيرة من المشاركين باستطلاع الرأي أفادوا بأن صحتهم العقلية ورفاهيتهم العامة ممتازة أو جيدة للغاية في معظم أنحاء المنطقة، فإن عدداً أقل قليلاً من المشاركين - **74%** - قالوا إن صحتهم البدنية هي أيضاً ممتازة أو جيدة جداً. ويؤكد عدد كبير من المشاركين باستطلاع الرأي أنهم عانوا من أمراض جسدية يمكن أن تؤثر على رفاهيتهم العامة.

- الحساسية هي الشكاوى الصحية الأكثر شيوعاً؛ ففي مختلف أنحاء المنطقة، قال **15%** من المجيبين إنهم عانوا منها في العام الماضي.
- تأتي اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي، والشكاوى الهضمية، وأمراض الجهاز التنفسي بما في ذلك الربو والأنفلونزا ونزلات البرد الشائعة في المرتبة الثانية بنسبة **14%**.
- أفاد حوالي **واحد من كل عشرة** مشاركين أنهم يعانون من اضطرابات الغدد الصماء مثل مرض السكري.
- قالت **نسبة مماثلة** إنهم يعانون من مشاكل الغدة الدرقية والأمراض الجلدية.
- في جميع أنحاء المنطقة، قال **أربعة من كل عشرة** مشاركين إنهم لم يعانون من أي من الأمراض الجسدية المذكورة في العام الماضي.

باختصار، يقول ما يقرب من نصف جميع المشاركين إنهم لم يعانون من أي أمراض من شأنها أن تؤثر سلباً على صحتهم البدنية. ومن بين أولئك الذين أبلغوا عن حالات طبية، فإن التشخيصات مثل الحساسية واضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي شائعة.



عوامل نمط الحياة

في جميع أنحاء المنطقة،

63%

من المشاركين إنهم يحظون بنوم جيد. ويقول 1 من كل 5 إنهم يتناولون وجبات صحية متوازنة في أغلب الأحيان، 80% من الوقت، وأكثر من النصف لا يمارسون الرياضة حالياً.

لا تؤثر المشكلات الطبية فقط على الرفاهية العامة. فقد أظهرت العديد من الدراسات أن عوامل نمط الحياة مثل النوم الجيد والنظام الغذائي الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام تلعب دوراً في الحفاظ على الرفاهية، وعلى عكس بعض الحالات الطبية، فهي عوامل يمكننا التحكم فيها إلى حد كبير من خلال إجراء تغييرات على نمط الحياة. ومن المثير للقلق أن المشاركين أفادوا ببعض عوامل نمط الحياة التي قد يكون لها تأثير سلبي على رفاهيتهم.

- 54% فقط من المشاركين باستطلاع الرأي يقولون إنهم يحصلون على الحد الأدنى من النوم وهو 7 ساعات في الليلة - كما توصي به الهيئات الصحية المرموقة بما في ذلك هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة والأكاديمية الأمريكية لطب النوم - أو أكثر.
- ومع ذلك، فإن 63% يصنفون جودة نومهم على أنها إيجابية.
- يقول 1 من كل 5 مستجيبين إن 80% من وجباتهم متوازنة ومتنوعة.
- 20% آخرون يقولون إنهم لا يهتمون بعاداتهم الغذائية.
- 8% يستهلكون بانتظام وجبات سريعة ووجبات مصنعة.
- 15% من جميع المشاركين يمارسون الرياضة أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، لكن 15% آخرين يقولون إنهم لا يمارسون الرياضة مطلقاً.
- 17% من المشاركين يقولون إنهم يمارسون أنشطة بدنية خفيفة مثل المشي، ولكنهم لا يتبعون برنامجاً محدداً للتمارين الرياضية.
- 16% يريدون ممارسة الرياضة ولكنهم يفتقرون إلى الدافع؛ 14% يعتزمون ممارسة الرياضة ولكنهم لا يجدون الوقت؛ و 9% يريدون ممارسة الرياضة ولكنهم لا يعرفون ماذا يفعلون أو أين يذهبون.

باختصار، هناك مجال كبير لتحسين جودة النوم والنظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية، وهي كلها أمور بالغة الأهمية لتعزيز الرفاهية في المنطقة.

عامل الإجهاد

يعد التوتر عاملاً مهماً يؤثر على الرفاهية، وخاصة الرفاهية العقلية. ومع تزايد انشغال حياتنا، فليس من المستغرب أن يرى المشاركون في استطلاع الرأي من جميع أنحاء المنطقة أن بعض الأمور مرهقة؛ لا سيما الأمور المالية.

- في مختلف أنحاء المنطقة، السبب الرئيسي للتوتر هو الأمور المالية، حيث قال **43%** من المشاركين إنهم قلقون بشأن المال.
- يلي ذلك مباشرة عدم اليقين بشأن المستقبل، حيث قال **35%** إن هذا يسبب لهم التوتر.
- يعتبر العمل مصدراً للتوتر بالنسبة لنحو **ثلث** المشاركين في جميع أنحاء المنطقة، وكذلك الروتين اليومي مثل التنقل وحركة المرور وغيرها من القضايا اليومية.
- يعتبر **ربع** المشاركين في جميع أنحاء المنطقة صحتهم مصدراً للتوتر.

باختصار، تظهر البيانات أن السبب الرئيسي للتوتر هو الموضوع المالي، يليه مباشرة عدم اليقين بشأن المستقبل والتوتر في العمل.

ما الذي يساعد على تحسين الرفاهية؟

ومع ذلك، فإن عدداً قليلاً جداً من المشاركين يقضون وقتاً في ممارسات مخصصة لتحسين الرفاهية العقلية.

%10
يمارسون التأمل



%14
يمارسون تمارين التنفس



%9
يمارسون تدوين اليوميات



%9
يمارسون اليوغا



%5
يتحدثون إلى أخصائي نفسي



في حين يتعامل كل شخص مع التوتر بشكل مختلف، ولكل شخص طريقته الخاصة للاسترخاء والحصول على بعض الوقت للراحة واستعادة الحيوية، يبدو أن بعض التفضيلات العامة مشتركة في جميع أنحاء المنطقة.

%37
يقضون وقتاً مع العائلة



%41
يمارسون المشي



%32
يتحدثون إلى صديق أو قريب



%34
يشاهدون الأفلام



%28
يستمعون إلى الموسيقى



باختصار، يلجأ عدد قليل من المشاركين إلى متخصصين لتلقي العلاج، أو يخصصون وقتاً لممارسات تهدف على وجه التحديد إلى تحسين رفاهيتهم العقلية. وبدلاً من ذلك، يجد الكثيرون أن المشي وقضاء الوقت مع الأسرة مفيد للرفاهية العقلية بشكل عام.

ملاحظة ختامية

من نائب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة



أنا سعيد جداً بالبيانات التي تؤكد أن المشاركين في استطلاع الرأي من جميع أنحاء المنطقة أفادوا بتمتعهم بإحساس قوي بالرفاهية العامة. ومع ذلك، أشعر أن نتائج هذا التقرير تسلط الضوء أيضاً على الفرص التي يمكننا من خلالها إحداث تأثير كبير من شأنه أن يعزز رفاهية مجتمعنا. فعلى سبيل المثال، قال ما يصل إلى **35%** من المشاركين في استطلاع الرأي إنهم لا يعرفون إلى أين يذهبون - أو إلى من يلجؤون - للحصول على الدعم فيما يتعلق بقضايا الرفاهية العقلية، مما يشير إلى الحاجة إلى مزيد من الوعي في هذا المجال.

ومن الجدير بالاهتمام أيضاً أن نلاحظ أنه على الرغم من أن غالبية المشاركين باستطلاع الرأي أفادوا بأنهم يتمتعون برفاهية عقلية إيجابية، إلا أنهم أفادوا أيضاً بانتشار مشاكل مثل القلق والاكتئاب، مما يشير ربما إلى الحاجة إلى فهم أكبر للصحة العقلية. وبالإضافة إلى ذلك، قال **18%** من المشاركين إنهم لا يستطيعون تحمل تكاليف طلب المساعدة لحالة صحة عقلية، وقال **14%** إن بوليصات التأمين التي لديهم لا تغطي مثل هذه الحالات، مما يسلط الضوء على مجالات التحسين.

أما عن حقيقة أن **75%** من المشاركين يعانون من الإرهاق والتعب في بعض الأحيان على الأقل، وأن **29%** منهم يشعرون بذلك في كثير من الأحيان، فإن هذا يؤكد الحاجة إلى زيادة الوعي وضرورة وضع استراتيجيات استباقية للتعامل مع هذه التحديات. ومن الواضح أن تحسين الثقيف والوعي بشأن إدارة الإجهاد وتعزيز نمط الحياة المتوازن يمكن أن يكون له تأثير عميق.

وبما أن نحو **46%** من المشاركين أفادوا بأنهم لا يحصلون على قدر كاف من النوم، وأن أكثر من النصف لا يمارسون تمارين رياضية بانتظام، وأن **واحدًا من كل خمسة** منهم

لا يتبع نظاماً غذائياً صحياً، فإن هناك مجالاً واسعاً لرفع مستوى الوعي حول أهمية هذه الجوانب الأساسية من الرفاهية.

ومن المشجع أن ما يقرب من نصف المشاركين أعربوا عن رغبتهم في أن توفر الجهات التي يعملون فيها برامج لإدارة الإجهاد وورش عمل بشأن الصحة والعافية، مما يرسم مساراً واضحاً لأصحاب العمل لدعم موظفيهم.

وعلاوة على ذلك، ومع اهتمام **ثلث** المشاركين بأدوات مثل تطبيقات الرفاهية العقلية وبرامج تمارين رياضية رقمية، فهناك فرصة مهمة لأصحاب العمل لدمج مثل هذه الخيارات في مبادراتهم الخاصة بالرفاهية العقلية. كما يمكن أن تكون الأنشطة مثل تمارين التنفس والتأمل واليوغا وتدوين المذكرات، رغم عدم استغلالها بشكل كافٍ حالياً، إضافات قيّمة لسياسات مكان العمل الرامية إلى تحسين الرفاهية العقلية.

من الواضح أن الدعم المقدم من جهات العمل يمثل أولوية أساسية للعديد من الأشخاص، وهذا يمثل فرصة مثيرة للتركيز على تعزيز الرفاهية العامة في مكان العمل.

ونحن نأمل بصدق أن يجد زملاؤنا في صناعة التأمين الصحي هذه البيانات مثيرة للاهتمام وقابلة للتنفيذ. ونعتقد بأن الأفكار التي تم التوصل إليها من استطلاع الرأي هذا ستثير مناقشات هادفة، وتؤدي إلى اتخاذ إجراءات فعّالة تعود بالنفع علينا جميعاً. وأود أن أعرب عن امتناننا لجميع المشاركين، ونتطلع إلى العمل معاً لخلق مستقبل تكون فيه الرفاهية بأفضل مستوياتها في متناولنا جميعاً.

خالد سعود الحسن
نائب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة

منهجية التقرير

- تم إعداد استطلاعات رأي كمية منظمة من قبل مؤسسة YouGov، واعتمدتها جي.آي.جي الخليج وتم تنفيذها باللغتين الإنجليزية والعربية، وفقاً لتفضيلات المشاركين، إما عبر الإنترنت باستخدام منصة YouGov أو بدون اتصال بالإنترنت في بعض الأسواق.
- تم إكمال استطلاعات الرأي من قبل **3,599** فرد من ذكور وإناث لا تقل أعمارهم عن **18** عاماً يقيمون في الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية ومصر والأردن والكويت وعمان وقطر والبحرين.

• الكويت: 202	• مصر: 505	• الإمارات العربية المتحدة: 1,019	• قطر: 191
• الأردن: 302	• البحرين: 192	• السعودية: 1,007	• عمان: 181

