



P-ISSN : 2074-9554 | E-ISSN: 2663-811

Journal of Al-Farahidi's Arts

available online at: jfa.tu.edu.iq/index.php/jfa



Assistant Professor Dr. Yassin Alwan Al-Taif

E-Mail: Yaseen.a@tu.edu.iq

The impact of using digital technologies in visual media on the health of those involved in communication

Keywords:

Media Institutions, Digital Media, Digital Technologies, Physical Health, Psychological Health, Media Professionals, Artificial Intelligence

Article history:

Received 3/2/2026

Received in revised form 16/3/2026

Accepted 16/3/2026

Available online 9/6/2026

E-mail Jaa@tu.edu.iq

©THIS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



ABSTRACT

This study, entitled "The Impact of Using Digital Technologies in Visual Media on the Health of Media Practitioners," aims to identify the level of digital technology use in visual media among media practitioners, to determine the most prominent physical health effects resulting from continuous exposure to digital devices, and to reveal the psychological effects associated with intensive digital media work.

The study adopts a descriptive approach and employs the survey method. A questionnaire was designed to collect data based on a three-point Likert scale. The research sample consisted of (124) media practitioners working in Iraqi visual media who are members of the electronic group of the Iraqi Journalists Syndicate.

Among the most important conclusions reached by the researcher are the following:

1. Digital technologies are integrated into all areas of work within visual media institutions in Iraq.

2. Despite the importance of digital technologies and the growing need for them in media work, their excessive use has resulted in significant and multiple negative effects on the physical and psychological health of media practitioners, which in turn negatively affects their overall quality of life.

أثر استخدام التقنيات الرقمية في الاعلام المرئي على صحة القائمين بالاتصال

أ.م.د. ياسين علوان الطيف / جامعة تكريت / كلية الآداب / قسم الاعلام.

المستخلص:

يهدف البحث الموسوم (أثر استخدام التقنيات الرقمية في الاعلام المرئي على صحة القائمين بالاتصال) الى تحديد مستوى استخدام التقنيات الرقمية في الإعلام المرئي بين القائمين بالاتصال،

والوصول الى أبرز الآثار الصحية الجسدية الناجمة عن التعرض المستمر للأجهزة الرقمية، وكذلك

الكشف عن الآثار النفسية المرتبطة بالعمل الإعلامي الرقمي المكثف.

يعد هذا البحث وصفيًا واستخدم الباحث المنهج المسحي وجرى اعداد استبانة لجمع البيانات وفق مقياس ليكرت الثلاثي، وكانت العينة (124) مبحوثاً من القائمين في الاتصال في الاعلام المرئي العراقي والموجودين على المجموعة الالكترونية لأعضاء نقابة الصحفيين العراقيين.

من اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث:

1- تدخل التقنيات الرقمية في جميع مجالات العمل في المؤسسات الاعلامية المرئية في العراق.

2- بالرغم من أهمية التقنيات الرقمية والحاجة المتزايدة اليها في العمل الاعلامي، إلا ان الاستخدام المفرط لها ترك آثاراً سلبية كبيرة ومتعددة على الصحة الجسدية والنفسية للقائمين بالاتصال، وينعكس ذلك سلباً على حياتهم العامة.

الكلمات المفتاحية : المؤسسات الاعلامية، الاعلام الرقمي، التقنيات الرقمية، الصحة الجسدية، الصحة النفسية، القائمون بالاتصال،

الذكاء الاصطناعي.

المقدمة

شهدت وسائل الإعلام المرئية خلال العقدين الأخيرين تحولاً جذرياً بفعل التطور السريع للتقنيات الرقمية، التي أصبحت جزءاً أساسياً من عمليات الإنتاج والبث وإدارة المحتوى، ومع توسّع استخدام الكاميرات الرقمية عالية الدقة، والمنصّات الافتراضية، وبرامج المونتاج المتقدمة، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي، بات القائمون بالاتصال من مذيعين، محررين، مصوّرين، ومخرجين يعتمدون اعتماداً كبيراً على هذه الأدوات لإنجاز مهامهم اليومية بكفاءة أعلى وسرعة أكبر. ورغم ما تقدّمه هذه التقنيات من فرص واسعة للإبداع وتحسين جودة الرسالة الإعلامية، إلا أنّ استخدامها المفرط والمتواصل قد تترتب عليه آثار ملموسة على صحة العاملين النفسية والجسدية.

فالتعرض الطويل للشاشات، وضغط العمل الناتج عن متطلبات الإنتاج الآني، والاعتماد المستمر على الأجهزة الرقمية، قد يؤدي إلى مشكلات تتراوح بين الإجهاد البصري، وآلام الرقبة والظهر، واضطرابات النوم، وصولاً إلى مستويات مرتفعة من التوتر والقلق المهني. وفي ظل هذا الواقع التقني المتسارع، برزت الحاجة لدراسة تأثيرات هذه الممارسات الرقمية على صحة القائمين بالاتصال، بهدف فهم ابعاد مخاطرها على الصحة الجسدية والنفسية للقائمين بالاتصال داخل المؤسسات الإعلامية والعمل على تفادي تلك المخاطر لديمومة عملها.

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث، الذي يسعى إلى تحليل أنماط استخدام التقنيات الرقمية في الإعلام المرئي، وتحديد الآثار الصحية المرتبطة بها، لاستكشاف أفضل الممارسات التي يمكن أن تقلّل من المخاطر وتحافظ على كفاءة العاملين وجودة المحتوى الإعلامي على حدّ سواء.

المبحث الأول: الإطار المنهجي للبحث

أولاً: مشكلة البحث

على الرغم من الانتشار الواسع للتقنيات الرقمية في بيئات العمل الإعلامي ودورها في رفع جودة الأداء، إلا أنّ الاعتماد المفرط عليها قد يؤدي إلى بروز مشكلات صحية متعددة بين القائمين بالاتصال، مثل الإجهاد البصري، اضطرابات النوم، التوتر المهني، وآلام العمود الفقري الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات أو التعامل المستمر مع معدات رقمية ومع ذلك، لا تزال الدراسات حول طبيعة هذه التأثيرات محدودة، ولا توجد رؤية واضحة

توضح مدى ارتباط كثافة استخدام التقنيات الرقمية بتدهور الصحة البدنية والنفسية للعاملين في الإعلام المرئي.

تتحدد مشكلة البحث في غياب فهم دقيق لطبيعة العلاقة بين استخدام القائمين بالاتصال في الإعلام المرئي للتقنيات الرقمية، وبين الآثار الصحية الناتجة عن هذا الاستخدام.

ثانياً تساؤلات البحث:

ينطلق البحث من تساؤل رئيس (ما أثر استخدام القائمين بالاتصال في الإعلام المرئي للتقنيات الرقمية على صحتهم النفسية والجسدية؟) وتتفرع منه مجموعة من الأسئلة الفرعية هي:

1- ما حجم استخدام التقنيات الرقمية بين العاملين في الإعلام المرئي؟

2- ما أهم الآثار الجسدية المرتبطة باستخدام التقنيات الرقمية؟

3- ما الآثار النفسية الناتجة عن استخدام التقنيات الرقمية؟

ثالثاً: أهداف البحث

1- تحديد مستوى استخدام التقنيات الرقمية في الإعلام المرئي بين القائمين بالاتصال.

2- الوصول الى أبرز الآثار الصحية الجسدية الناجمة عن التعرض المستمر للأجهزة الرقمية.

3- الكشف عن الآثار النفسية المرتبطة بالعمل الإعلامي الرقمي المكثف.

رابعاً: أهمية البحث

1- الأهمية العلمية

أ- يسهم في سد فجوة معرفية في مجال تأثير التقنيات الرقمية على صحة العاملين في الإعلام المرئي.

ب- يضيف أدبيات حديثة حول الصحة المهنية للعاملين في المجال الإعلامي.

ت- يعزز الفهم النظري والعملي للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية والجسدية.

2- الأهمية العملية

أ- يساعد أصحاب المؤسسات الإعلامية في تحسين سياسات العمل الصحية.

ب- يوفر بيانات يمكن الاعتماد عليها لتحسين ظروف العمل وتقليل الإصابات المهنية.

ت- يفيد القائمين بالاتصال أنفسهم في تبني سلوكيات رقمية صحية ممكن تجنبهم خطر الاستخدام.

خامساً: حدود البحث

- 1- الحدود المكانية: مؤسسات الإعلام المرئي في العراق (قنوات فضائية، مراكز إنتاج تلفزيوني، استوديوهات رقمية).
- 2- الحدود الزمانية: الفترة الزمنية التي جرى فيها البحث (2025/12/1 لغاية 2026/1/16).
- 3- الحدود البشرية: عينة من القائمين بالاتصال في الإعلام المرئي: مذيعون، مصورون، محررون، مخرجون، وفنيو إنتاج، اداريون.
- 4- الحدود الموضوعية: يتحدد البحث في دراسة العلاقة بين استخدام التقنيات الرقمية وبين الآثار الصحية الجسدية والنفسية للقائمين بالاتصال.

سادساً: تحديد مصطلحات البحث

- 1- القائمون بالاتصال: الأشخاص المسؤولون عن تحرير وإنتاج وتقديم الرسائل في وسائل الإعلام المرئية.
- 2- التقنيات الرقمية: مجموعة الأجهزة والبرامج المستخدمة في الإنتاج الإعلامي مثل الكاميرات الرقمية، الحواسيب، الشاشات، برامج المونتاج، أنظمة البث المباشر، والذكاء الاصطناعي.
- 3- الإعلام المرئي: وسائل الإعلام التي تعتمد على الصورة المتحركة لنقل الرسائل مثل التلفزيون ومنصات الفيديو.
- 4- الصحة المهنية: سلامة القائمين بالاتصال من المشكلات الجسدية والنفسية المرتبطة بطبيعة مهامهم وبيئة العمل.

سابعاً: دراسات سابقة

الدراسة الاولى: (Mark 2025)

يهدف البحث الموسوم (ما يجعلك سعيداً يجعلك مريضاً أيضاً: الصحة النفسية والرفاهية في العمل الاعلامي) إلى كشف وتحليل الأسباب والعوامل المهنية داخل الصناعات الإعلامية التي تجعل العاملين يشعرون بالسعادة والشغف تجاه عملهم، وفي الوقت نفسه تؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية والبدنية.

اعتمد الباحث منهجاً تفسيرياً وهو منهج نوعي يعتمد على القراءة التحليلية العميقة وتقاطع الأدلة، وتوصل الى نتائج من بينها: ارتفاع شديد في معدلات الأمراض النفسية بين العاملين في الإعلام مثل الاكتئاب والقلق الاحتراق الوظيفي واضطرابات النوم.

الدراسة الثانية: (بن سولة 2024)

تهدف الدراسة (الآثار الصحية لتكنولوجيا الإعلام والاتصال) الى التعرف على الآثار الناجمة عن تكنولوجيا الاعلام والاتصال على صحة الانسان، اعتمد الباحث المنهج الاستقرائي للوصول الى نتائج بحثية تتمثل في وجود علاقة بين شدة انتشار واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال في المجتمعات وبين ارتفاع الامراض الجسدية والنفسية للإنسان.

الدراسة الثالثة: (كريم 2022)

تهدف الدراسة (تأثير بيئة العمل الإعلامية الرقمية على الصحة المهنية) الى التعرف على مدى تأثير بيئة العمل الاعلامية على صحة العاملين في هذا المجال، واعتمد الباحث المنهج الوصف التحليلي.

وتوصل الباحث الى نتائج هي:

العمل في مكاتب التحرير الرقمية يزيد من آلام اليد والمعصم.

اعتماد الإعلاميين على الهواتف الذكية بعد الدوام يزيد من الإرهاق.

المبحث الثاني: الآثار الصحية الناجمة عن استخدام القائمين بالاتصال للتقنيات الرقمية

شهدت بيئات العمل الإعلامي خلال السنوات الأخيرة تطوراً متسارعاً بفعل الثورة الرقمية، إذ أصبحت التكنولوجيا محوراً أساسياً في عمليات الإنتاج والبث والتحرير، إذ تعتمد المؤسسات على أنظمة تصوير ومعالجة رقمية متقدمة تزيد من سرعة الإنتاج وتسمح بتطوير محتوى أكثر احترافية. هذا التحول استلزم من القائمين بالاتصال التكيف مع أدوات رقمية متنوعة، إلا أن هذا التحول جاء مصحوباً بزيادة ساعات التعرض للشاشات، والعمل المتواصل تحت ضغط الزمن، ومعالجة بيانات رقمية تتطلب تركيزاً عالياً، الأمر الذي أثر بشكل مباشر وغير مباشر على صحتهم الجسدية والنفسية.

أولاً: مفهوم القائمين بالاتصال ودورهم في الإعلام المرئي

القائمون بالاتصال هم الأفراد المسؤولون عن جمع المعلومات وإنتاج المحتوى وتقديمه للجمهور عبر الوسائط المرئية، يشمل ذلك: المخرجين، المصورين، المذيعين، محرري

الأخبار، مسؤولي الإنتاج، وفنيي البث، وتتطلب طبيعة عملهم تعاملًا مستمرًا مع المعدات الرقمية، ساعات طويلة من التركيز، والعمل تحت ضغط الوقت (بوزيد 2020، 562).

ثانياً: التقنيات الرقمية في الإعلام المرئي

(1) مفهوم التقنيات الرقمية

وتعني تحويل النصوص والصور والفيديوهات والرسوم والاصوات وغيرها من صيغتها التماثلية الى صيغة رقمية يمكن معالجتها بواسطة الكمبيوتر (بو طقوفة 2021، 760)، بمعنى ان هناك مجموعة من الأجهزة والبرمجيات التي تعتمد على نظم إلكترونية لإنتاج ومعالجة المحتوى، ولتسهيل تبادل المعلومات بين الافراد والمؤسسات، وتستخدم لتحويل وتخزين ومشاركة المعلومات بشكل رقمي وتشمل (أطبيقة و الديب 2024، 106-107):

- 1- الأجهزة الرقمية: وتتمثل بالحواسيب الشخصية، الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، الكاميرات الرقمية عالية الدقة، معدات المونتاج، معدات الاضاءة والصوت وغيرها من الأجهزة المحمولة التي تستخدم للوصول الى المعلومات.
- 2- البرمجيات والتطبيقات: تشمل تطبيقات الويب والبرامج الخاصة بصناعة المحتوى والتحليلات والتواصل الاجتماعي.
- 3- الشبكات والاتصالات: تحتوي على الشبكات السلكية واللاسلكية وتقنيات الاتصال عبر الانترنت والتجارة الالكترونية.
- 4- تقنيات الذكاء الاصطناعي: تشمل الخوارزميات والانظمة التي توفر للأجهزة والبرمجيات اتخاذ القرار بشكل أكثر ذكاء ودقة وتكيفاً مع الحالات المختلفة.
- 5- التخزين وادارة البيانات: تتضمن تقنيات الحوسبة السحابية وقواعد البيانات والتخزين والتحليل الواسع للبيانات.

(2) تأثير التقنيات الرقمية على طبيعة العمل الإعلامي

فرضت طبيعة العمل الاعلامي في ظل التقنيات الرقمية من القائم بالاتصال مهام واسعة، إذ يتطلب منه أن يعمل على زيادة سرعة الإنتاج، والعمل في بيئات تتطلب بث لحظي الذي يفرض عليه ضغطاً عالياً، وأن يصبح العامل فيها مطالباً بالتصوير والتحرير والاعداد وادارة المحتوى، ويتطلب منه التواجد المستمر أمام الشاشات لمتابعة الاخبار وتحرير الفيديو

والمراقبة والبحث، إن هذه المهام ذات الدقة العالية تتطلب منه تركيزاً بصرياً وذهنياً كبيراً (سمباوه 2022، 126).

3) الصحة المهنية والآثار الصحية المرتبطة بالتقنيات الرقمية

أولاً: الآثار الجسدية

أن الوسائط الرقمية تسهم بشكل مستقل في مشكلات صحية بدنية؛ إذ ترتبط معظم الدراسات بوجود علاقة قوية بين زيادة الوقت الذي يقضيه الأفراد أمام الشاشات وبين عدد من النتائج الصحية، مثل اضطرابات النوم وزيادة السلوك الخامل، والمخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة، والمشكلات المتعلقة بالإجهاد البصري وآلام الرقبة والكتفين والظهر ومتلازمة النفق الرسغي والصداع المتكرر والإرهاق البدني الناتج عن ساعات العمل الطويلة (عطية و صلاح 2025).

يُعدّ الاعتماد المفرط على التكنولوجيا الرقمية أحد الأسباب الرئيسية للخرف الرقمي، فعندما يعتمد العاملون على الأجهزة الرقمية لتخزين المعلومات، تقل احتمالية تذكرهم لها على المدى الطويل، مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة، أن الاعتماد المفرط على التكنولوجيا حتى في أبسط المهام قد يؤدي إلى تراجع أداء استرجاع الذاكرة، أن الأفراد أصبحوا يعتمدون بشكل متزايد على محركات البحث للوصول إلى المعلومات، بدلاً من تذكرها بأنفسهم (Sparrow, Liu and Wegner 2011, 776).

والخرف الرقمي هو مصطلح يُستخدم لوصف تراجع القدرات المعرفية الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، وقد أصبحت هذه الظاهرة مصدر قلق متزايد، لا سيما بين الأجيال الشابة، الذين يكونون على اتصال بالأجهزة الرقمية أكثر من أي وقت مضى، ويمكن أن يؤدي الخرف الرقمي إلى مجموعة من الاضطرابات المعرفية، بما في ذلك فقدان الذاكرة، ونقص الانتباه، وانخفاض القدرة على التواصل، وضعف القدرات على اتخاذ القرارات (Shanmugasundaram and Tamilarasu 2023, 3).

ثانياً: الآثار النفسية

تؤكد الأدلة العلمية استمرار المخاوف المشروعة من أن الاستخدام المفرط أو غير الصحي للوسائط الرقمية قد يُفاقم مشكلات الصحة النفسية القائمة أو يساهم في ظهور مشكلات جديدة، بما في ذلك ارتفاع معدلات القلق المهني والضغط النفسي الناتج عن زمن الإنتاج وفقدان

الاتزان بين العمل والحياة والارهاق الذهني والتوتر المرتبط بالأخبار السلبية (Ameen and Faye 2024).

ومن الآثار النفسية التي تصيب الفرد من استخدام التقنيات الرقمية ما يسمى فرط الحمل الانتباهي (Attentional Overload) وهو من أبرز التحديات التي يفرضها العالم الرقمي على الانتباه، ويحدث فرط الحمل الانتباهي عندما تتجاوز متطلبات البيئة قدرة الموارد الانتباهية لدى الفرد. إذ يقدم العالم الرقمي طيفاً واسعاً من المثيرات، بما في ذلك التنبيهات، والإشعارات المخصصة، وتحديثات وسائل التواصل الاجتماعي، ورسائل البريد الإلكتروني، والتغريدات، وتذكيرات النجوم، والرسائل النصية، وتدفقات الأخبار؛ وكلها تتنافس على انتباه الفرد. (Shanmugasundaram and Tamilarasu 2023)

أظهرت أبحاث واسعة في علم النفس المعرفي أن البشر يمتلكون قدرة محدودة على الانتباه المستدام، وأنهم لا يستطيعون الحفاظ على التركيز على مهمة أو مثير محدد إلا لفترة زمنية محدودة (Chun, Golomb and Turk-Browen 2011)، ولا تُعد هذه القدرة ثابتة، إذ تختلف تبعاً لعدة عوامل، مثل طبيعة المهمة نفسها، وعوامل فردية كدرجة الاهتمام والدافعية والخبرة الشخصية (Oberauer 2019).

ومع ذلك فإن الارتفاع السريع في استخدام الأدوات الرقمية مثل الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من أشكال التكنولوجيا قد أوجد تحديات جديدة أمام الحفاظ على التركيز المستمر، وجعل التشتت الدائم أسهل من أي وقت مضى. ويُعد الهاتف الذكي، على وجه الخصوص، أداة شديدة الانتشار في المجتمعات الحديثة، وقد ارتبط الإفراط في استخدامه بضعف التحكم في الانتباه (De-Sola, Rodríguez de Fonseca and Rubio 2016).

وقد تكون آثار الانتباه الجزئي المستمر ضارة بالأداء المعرفي وبالرفاه العام، إذ قد تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، وضعف الاحتفاظ بالذاكرة، وارتفاع مستويات التوتر. وإلى جانب الانتباه الجزئي المستمر، يمكن للعالم الرقمي أيضاً أن يسهم في فرط الحمل الانتباهي عبر تعدد المهام (Multitasking) ويشير تعدد المهام إلى الأداء المتزامن لمهمتين أو أكثر، وهو ما قد يقلل من كفاءة ودقة معالجة الانتباه (Rosen, Carrier and Cheever 2013a) وقد يمنح تعدد المهام شعوراً زائفاً بالإنتاجية، لكنه قد يفضي كذلك إلى تراجع القدرة على التركيز

واستيعاب المعلومات وتثبيتها، علاوة على ذلك فإن الدافع المستمر للبقاء متصلاً والاستجابة للإشعارات قد يؤدي إلى تشتيت المحادثات الواقعية وجهاً لوجه، وإلى انخفاض الإحساس بالحضور حتى أثناء التفاعل المباشر، بما يعيق الانخراط العميق والتعاطف في العلاقات بين الأشخاص (Shanmugasundaram and Tamilarasu 2023, 2).

(4) استراتيجيات الوقاية من الآثار السلبية لاستخدام التقنيات الرقمية

لقد غيرت التكنولوجيا الرقمية بشكل جذري الطريقة التي نعيش ونعمل ونتواصل بها، وعلى الرغم من أن هذه الأدوات توفر العديد من الفوائد، مثل زيادة الإنتاجية، وتعزيز فرص التعلم، وتحسين الروابط الاجتماعية، فإن لها أيضاً آثاراً سلبية على نمو الدماغ والوظائف المعرفية. ومع ذلك يمكن التخفيف من هذه الآثار السلبية بطرق متعددة تسمح بالاستفادة المثلى من مزايا العالم الرقمي، ومن بين الطرق التي يمكن اتباعها ما يلي:

أولاً: الانفصال الرقمي (Digital Detox):

يمكن الامتناع المؤقت لفترات عن استخدام الأجهزة الرقمية، لكي تسهم في استعادة الوظائف المعرفية وتقليل مستويات التوتر، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تخصيص أماكن خالية من الأجهزة الرقمية داخل المنزل أو المؤسسة، أو تحديد أوقات خالية من التكنولوجيا، أو استخدام بدائل تقليدية مثل قراءة الكتب أو الصحف الورقية، إضافة إلى قضاء وقت أطول في الأنشطة الخارجية. كما يُنصح بأخذ فترات راحة منتظمة ومخططة عند استخدام الأدوات الرقمية (Duke and Montag 2017).

ثانياً: الاستخدام الواعي للتكنولوجيا:

إن تشجيع التفاعل الواعي مع الأدوات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي يساعد في الحد من الإفراط في استخدامها ويعزز تكوين عادات صحية أكثر، ويشمل ذلك اتخاذ قرارات مدروسة بشأن توقيت ومكان وطريقة استخدام التكنولوجيا (Shanmugasundaram and Tamilarasu 2023, 9).

ثالثاً: ممارسة الرياضة والنشاط البدني:

يساهم النشاط البدني المنتظم في موازنة بعض الآثار السلبية المرتبطة بالإفراط في استخدام الشاشة، إذ يعمل على تحسين الوظائف المعرفية، وتقليل القلق والاكتئاب، وتحسين جودة النوم (Sibley and Etnier 2003).

رابعاً: التدريب على الثقافة الإعلامية والمهارات الرقمية:

يمكن للبرامج التعليمية أن تزود الأفراد بالمهارات اللازمة لاستخدام الأدوات الرقمية بصورة مسؤولة، وفهم أنماط استخدامهم للتكنولوجيا، كما يُشجع على استخدام تطبيقات الهواتف الذكية التي تساعد في تتبع وتحديد وقت استخدام بعض التطبيقات والأجهزة (Hobbs 2010).

خامساً: استخدام الاستراحة بين مهمة وأخرى:

تساعد هذه الممارسات في تقليل التشتت الرقمي، وبالتالي تخفيف الضغط على الموارد الانتباهية، مما يتيح تركيزاً أكثر فاعلية على المهمة الحالية. إن التركيز على مهمة واحدة في كل مرة يؤدي إلى تحسين الأداء وتقليل الشعور بالتوتر (Ophir, Nass and Wagner 2009).

المبحث الثالث – إجراءات ومنهجية البحث

أولاً: مجتمع البحث وعينته:

1-مجتمع البحث: يتمثل بالقائمين بالاتصال في المؤسسات الإعلامية المرئية (قنوات فضائية، مراكز إنتاج، استوديوهات).

2- عينة البحث: عينة عشوائية تتمثل بالقائمين بالاتصال في الاعلام العراقي المرئي، البالغ عددهم (124) الذين تم وصول استبانة البحث إليهم عبر منصات نقابة الصحفيين.

ثانياً: الصدق والثبات:

1) صدق المحكمين: ويقصد به هو أن تؤدي وتقيس الأسئلة والفقرات ما أُعد من أجل قياسه فعلاً، ويختار الباحث عدداً من المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو مشكلة البحث، لتصحيح الفقرات أو الحكم عليها بأنها مرتبطة بالبعد الذي تقيسه أم لا، وقد تحقق صدق الأداة في عرضها على مجموعة من المتخصصين في تخصصات الإعلام في الجامعات العراقية، إذ جرى وضع (24) سؤالاً وفقرة، وكانت نسبة اتفاق المحكمين عليها بنسبة (98.33%) كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين نسبة الاتفاق بين المحكمين لتحديد صدق الاداة

ت	الخبراء	التخصص ومكان العمل	الفئات الصالحة	النسبة المئوية	الفئات غير الصالحة	الفئات التي تم تعديلها
الأول	أ.د سعد سلمان عبدالله	اعلام -كلية الآداب- قسم الإعلام- جامعة تكريت	24	100%	لا يوجد	لا يوجد
الثاني	أ.د فريد صالح فياض	اعلام -كلية الآداب- قسم الإعلام- جامعة تكريت	23	95.83%	لا يوجد	لا يوجد
الثالث	ا. د يوسف حسن الفراجي	اعلام - كلية الآداب- قسم الإعلام-جامعة تكريت	24	100%	لا يوجد	لا يوجد
الرابع	ا.د عادل عبد الرزاق الغريري	اعلام - كلية الإعلام- جامعة بغداد	24	100%	لا يوجد	لا يوجد
الخامس	ا.م.د حيدر فالح زايد	اعلام - كلية الإعلام- جامعة ذي قار	23	95.83%	لا يوجد	لا يوجد
	المجموع		118	491.66%	لا يوجد	لا يوجد

$$\text{نسبة الاتفاق بين المحكمين} = \frac{\text{مجموع النسبة المئوية لاتفاق المحكمين}}{\text{عدد الخبراء}}$$

$$\text{نسبة الاتفاق بين الاتفاق} = \frac{491.66}{5} = 98.33\%$$

ثبات المقياس:

لقد تحقق الباحث من ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية والبالغة 124 مبحوثاً، وقد جاء ثبات آثار استخدام التقنيات على الصحة النفسية للمبحوثين بالمرتبة الأولى بثبات (0.78) وهو يعد ثباتاً جيد جداً، وبالمرتبة الثانية يأتي ثبات كل من مستوى استخدام التقنيات الرقمية لدى المبحوثين والآثار الصحية الجسدية

على المبحوثين من الاستخدام الرقمي وبثبات (0.77)، ويعد هذا الثبات جيد جداً، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

معامل الثبات حسب نوع المقياس

ت	المقياس	معامل الثبات
1	مستوى استخدام التقنيات الرقمية لدى المبحوثين	0.77
2	الآثار الصحية الجسدية على المبحوثين من الاستخدام الرقمي	0.77
3	آثار استخدام التقنيات على الصحة النفسية للمبحوثين	0.78

جدول (3)

التحليل الاحصائي لمجالات المقياس الاربع باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة

الكلية للمجال

مستوى استخدام التقنيات الرقمية لدى المبحوثين			الآثار الصحية الجسدية على المبحوثين من الاستخدام الرقمي			آثار استخدام التقنيات على الصحة النفسية للمبحوثين		
الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.56	دال	1	0.62	دال	1	0.64	دال
2	0.68	دال	2	0.56	دال	2	0.73	دال
3	0.77	دال	3	0.69	دال	3	0.76	دال
4	0.76	دال	4	0.79	دال	4	0.73	دال
5	0.67	دال	5	0.75	دال	5	0.75	دال
			6	0.68	دال	6	0.76	دال
			7	0.65	دال			

ثانياً: الوصف التحليلي لنتائج الدراسة الميدانية:

تمهيد:

برزت عدة نتائج عند تحليل إجابات المبحوثين لاستمارة البحث الميدانية، وقد توزعت إجاباتهم والبالغ عددهم (124) مبحوثاً موضعاً في الآتي:

البيانات الإحصائية لعينة مجتمع البحث

1) الديموغرافيا لعينة مجتمع البحث وحقائقه:

جدول (4)

الديموغرافيا والحقائق لعينة مجتمع البحث

متغير الاجتماعي			النوع			متغير العمر			متغير ساعات العمل اليومية			متغير سنوات الخبرة			تخصص وظيفي		
النوع	العدد	النسبة	العم	العدد	النسبة	الساعات	العدد	النسبة	سنوات	العدد	النسبة	الوظيفة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	النسبة
ذكور	106	85.48	17-27	13	10.48	1-5	39	31.46	5-10	42	33.87	اداري	25	20.16			
إناث	18	14.52	38-49	55	44.35	6-10	74	59.67	11-15	46	37.10	اقتصادي	94	75.81			
المجموع	124	100%	49-59	33	26.62	11-15	11	8.87	16-25	30	24.19	فني	5	4.03			
			50	23	18.	المجموع	12	%	26	6	4.84	المجموع	12	%			

100	4	موج			- فما فوق	100	4	وع	55		فما فوق			
			100%	124	المجموع				100%	124	المجموع			

اختبار محاور البحث ودلالات الفروق بين المبحوثين:

لمعرفة اتجاهات إجابات العينة لكل محور من الدراسة الميدانية ولكل فقرة، استعملت النسب والتكرارات والوسط المرجح والانحراف المعياري والوزن المئوي في إجراءات البحث الميدانية، وكانت النتائج كما يأتي:

1- مستوى استخدام التقنيات الرقمية لدى المبحوثين:

أ- حلت بالمرتبة الأولى فقرة: أستخدم التقنيات الرقمية بشكل يومي في عملي. بحسب الوزن المئوي (91) ووسط مرجح (2.73)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (93) مبحوثاً، ومحاييد بواقع (29) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (2) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يرون أن استخدام التقنيات الرقمية بشكل يومي للعاملين في المؤسسات الإعلامية بشكل كبير، وهذا يشير على مدى اهتمام المؤسسات الإعلامية باستخدام التقنيات الرقمية في مجال أعمالها.

ب- حلت بالمرتبة الثانية فقرة: أقوم بمهام متعددة لاستخدام الأجهزة الرقمية بحسب الوزن المئوي (90) ووسط مرجح (2.7)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (91) مبحوثاً، ومحاييد بواقع (30) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (3) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن النسبة الكبيرة من المبحوثين يرون أن المؤسسة الإعلامية تكلف العاملين فيها لإنجاز مهام متعددة باستخدام التقنيات الرقمية.

ج- حلت بالمرتبة الثالثة فقرة: أعتد على البرامج الرقمية بصفة مستمرة بحسب الوزن المئوي (87) ووسط مرجح (2.62)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (80) مبحوثاً، ومحاييد بواقع (41) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (3) مبحوثاً، وهذا يشير

إلى أن أغلب المبحوثين يجدون أنهم يعتمدون على البرامج الرقمية في عملهم بصورة مستمرة دون انقطاع.

د- حلت بالمرتبة الرابعة فقرة: أقضي ساعات طويلة أمام الشاشات أثناء العمل بحسب الوزن المئوي (83) ووسط مرجح (2.5)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (75) مبحوثاً، ومحايد بواقع (36) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (13) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يرون أن عملهم في المؤسسات الإعلامية المرئية يتطلب المكوث ساعات طويلة أمام الشاشات الرقمية التي تبعث موجات كهرومغناطيسية.

ه- حلت بالمرتبة الأخيرة فقرة: يتطلب عملي التعامل مع معدات رقمية معقدة بحسب الوزن المئوي (76) ووسط مرجح (2.3)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (57) مبحوثاً، ومحايد بواقع (51) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (16) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يرون أن عملهم في المؤسسات الإعلامية المرئية يتطلب التعامل مع معدات رقمية معقدة تتطلب تركيز وشد انتباه وحذر شديد، كما مبين في جدول (5).

جدول (5).

الايوساط المرجحة والاوزان المئوية لفقرات محور مستوى استخدام التقنيات الرقمية لدى

المبحوثين

ت	الفقرة	البدائل	التكرار	النسبة	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	الرتبة
1	أستخدم التقنيات الرقمية بشكل يومي في عملي.	أتفق	93	75	2.73	0.48	0.91	1
		محايد	29	23.39				
		لا أتفق	2	1.61				
2	أعتمد على البرامج الرقمية بصفة مستمرة.	أتفق	80	64.52	2.62	0.53	0.87	3
		محايد	41	33.06				
		لا أتفق	3	2.42				
3	أقضي ساعات طويلة أمام الشاشات أثناء العمل.	أتفق	75	60.48	2.5	0.68	0.83	4
		محايد	36	29.02				
		لا أتفق	13	10.48				
4	أقوم بمهام متعددة باستخدام	أتفق	91	73.38	2.7	0.51	0.9	2

				24.19	30	محايد	الأجهزة الرقمية.	
				2.43	3	لا أتفق		
5	0.76	0.70	2.3	45.97	57	أتفق	يتطلب عملي التعامل مع معدات رقمية معقدة.	5
				41.13	51	محايد		
				12.90	16	لا أتفق		

2- الآثار الصحية الجسدية على المبحوثين من الاستخدام الرقمي:

أ- حلت بالمرتبة الأولى فقرة: أشعر بآلام في الرقبة أو الظهر نتيجة الجلوس طويلاً لاستخدام التقنيات الرقمية في العمل بحسب الوزن المئوي (92) ووسط مرجح (2.78)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (101) مبحوثاً، ومحايد بواقع (19) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (4) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يشعرون بآلام في الرقبة أو الظهر نتيجة لجلوسهم أمام التقنيات الرقمية لأداء عملهم لفترات زمنية طويلة بدون استراحات تتخلل عملهم مما يؤدي إلى مشاكل جسدية للقائمين بالاتصال في تلك المؤسسات.

ب- حلت بالمرتبة الثانية فقرة: أعاني من إجهاد بصري بعد ساعات العمل بحسب الوزن المئوي (90) ووسط مرجح (2.72)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (96) مبحوثاً، ومحايد بواقع (22) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (6) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يعانون من إجهاد بصري يؤثر على عيون القائمين بالاتصال أثناء العمل وبعده جراء الاستخدام المكثف للتقنيات الرقمية.

ج- حلت بالمرتبة الثالثة فقرة: أعاني من صعوبة التذكر بسبب الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية بحسب الوزن المئوي (88) ووسط مرجح (2.66)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت أتفق بواقع (53) مبحوثاً، ومحايد بواقع (51) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (20) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن نسبة كبيرة من المبحوثين يعانون من صعوبة التذكر بسبب الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية الذي يؤدي إلى كسل خلايا الدماغ المسؤولة عن الذاكرة.

د- حلت بالمرتبة الرابعة فقرة: ألاحظ إرهاقاً بدنياً بسبب كثرة الاستخدام الرقمي بحسب الوزن المئوي (80) ووسط مرجح (2.45)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (71) مبحوثاً، ومحايد بواقع (39) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (14) مبحوثاً، وهذا يشير

إلى أن أغلب المبحوثين يلاحظون أن استخدام التقنيات الرقمي في عملهم يؤدي إرهاقاً بدنياً غير طبيعي مما يجعلهم عرضة للأمراض الجسدية.

هـ- جاءت بالمرتبة الخامسة فقرة: أشعر بآلام في الرسغ واليدين من الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية بحسب الوزن المئوي (81) ووسط مرجح (2.41)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (70) مبحوثاً، ومحايد بواقع (36) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (18) مبحوثاً، وهذا يدل إلى أن أغلب المبحوثين يشعرون بآلام في الرسغ واليدين وهو ما يجعل أداءهم أقل كفاءة على مرور الوقت.

و- جاءت بالمرتبة السادسة فقرة: أواجه صعوبة في النوم بسبب الإضاءة الرقمية بحسب الوزن المئوي (79) ووسط مرجح (2.36)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (61) مبحوثاً، ومحايد بواقع (46) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (17) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يواجهون صعوبة في النوم الذي بدوره يؤدي الى إرهاق الجسم ولا يستطيع القائم بالاتصال من جراء الاستخدام المكثف للتقنيات الرقمية من النوم بسهولة ما يؤثر سلباً على أداء عمله في اليوم التالي.

ز- حلت بالمرتبة الأخيرة فقرة: أعاني من صداع متكرر بعد العمل بحسب الوزن المئوي (78) ووسط مرجح (2.35)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (60) مبحوثاً، ومحايد بواقع (48) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (16) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن نسبة كبيرة من المبحوثين يعانون من صداع متكرر يلزمهم حتى بعد أوقات العمل من جراء الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية، وهذا يجعل القائمين في الاتصال بحالة صحية غير جيدة في العمل وخارجة ، كما مبين في جدول (6).

جدول (6)

الايواساط المرجحة والايوازن المئوية لفقرات محور الآثار الصحية الجسدية على المبحوثين
من الاستخدام الرقمي

ت	الفقرة	البدايل	التكرار	النسبة	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	الرتبة
1	أعاني من إجهاد بصري بعد ساعات العمل.	أفق	96	77.42	2.72	0.55	0.90	2
		محايد	22	17.74				
		لا أفق	6	4.84				
2	أشعر بآلام في الرقبة أو الظهر نتيجة الجلوس طويلاً.	أفق	101	81.45	2.78	0.49	0.92	1
		محايد	19	15.32				
		لا أفق	4	3.23				
3	أعاني من صداع متكرر بعد العمل.	أفق	60	48.39	2.35	0.70	0.78	7
		محايد	48	38.71				
		لا أفق	16	12.90				
4	أواجه صعوبة في النوم بسبب الإضاءة الرقمية.	أفق	61	49.19	2.36	0.71	0.79	6
		محايد	46	37.10				
		لا أفق	17	13.71				
5	ألاحظ إرهاقا بدنيا بسبب كثرة الاستخدام الرقمي.	أفق	71	57.26	2.45	0.69	0.81	4
		محايد	39	31.45				
		لا أفق	14	11.29				
6	اعاني من صعوبة التذكر	أفق	53	42.74	2.66	0.73	0.88	3
		محايد	51	41.13				

				16.13	20	لا أُتفق	بسبب الاستخدام المفرط للتقنيات.	
5	0.80	0.72	2.41	56.45	70	أُتفق	اشعر بالآلم في	7
				29.03	36	محايد	الرسغ واليدين	
				14.52	18	لا أُتفق	من الاستخدام المفرط للتقنيات	

3- آثار استخدام التقنيات على الصحة النفسية للمبحوثين:

أ- حلت بالمرتبة الاولى فقرة: أشعر بالإرهاق الذهني بعد ساعات العمل بحسب الوزن المئوي (82) ووسط مرجح (2.44)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أُنْفَق بواقع (69) مبحوثاً، ومحايد بواقع (40) مبحوثاً، ولا أُنْفَق بواقع (15) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يشعرون بالإرهاق الذهني بعد ساعات العمل الطويلة في التعايش مع التقنيات الرقمية، وهذا يفضي جعل القائم بالاتصال مشوش الذهن حتى وهو يمارس حياته بعد أوقات العمل.

ب- حلت بالمرتبة الثانية فقرة: الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤثر على توازني بين العمل والحياة بحسب الوزن المئوي (81) ووسط مرجح (2.43)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أُنْفَق بواقع (68) مبحوثاً، ومحايد بواقع (42) مبحوثاً، ولا أُنْفَق بواقع (14) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يرون أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية في العمل يؤثر على قدرة القائمين بالاتصال في الموازنة بين مجريات العمل ومتطلبات الحياة مما يفقدهم جزء كبير من السعادة اليومية مع عائلاتهم.

ت- جاءت بالمرتبة الثالثة فقرة: أحس بتشتت الانتباه من جراء تعدد المهام والاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية بحسب الوزن المئوي (80) ووسط مرجح (2.40)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أُنْفَق بواقع (65) مبحوثاً، ومحايد بواقع (44) مبحوثاً، ولا أُنْفَق بواقع (15) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن أغلب المبحوثين يحسون بتشتت الانتباه

وعدم التركيز من جراء تعدد المهام والواجبات التي يكلفون بها أثناء العمل ومن الاستخدام المفرط في إنجاز تلك الواجبات ما يجعلهم أكثر عرضه لارتكاب أخطاء في أداء المهام.

ث- بالمرتبة الرابعة جاءت فقرة: أتعرض لمستويات عالية من الضغط المهني. بحسب الوزن المئوي (75) ووسط مرجح (2.25)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (53) مبحوثاً، ومحايد بواقع (50) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (21) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن كثير من المبحوثين يتعرضون لضغوط مهنية تؤدي الى أعباء نفسية تجعلهم في دوامة يصعب عليهم الابداع والتفكير واتخاذ القرارات المناسبة في العمل.

ج- جاءت بالمرتبة الخامسة فقرة: ضغط العمل الرقمي يؤثر على حالتي النفسية. بحسب الوزن المئوي (72) ووسط مرجح (2.16)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (50) مبحوثاً، ومحايد بواقع (45) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (29) مبحوثاً، وهذا يشير إلى تأثير ضغط العمل على الحالة النفسية لكثير من المبحوثين مما يسبب مشاكل في العلاقات بين القائمين بالاتصال.

ح- جاءت بالمرتبة الأخيرة فقرة: أشعر بتوتر أثناء استخدام التقنيات الرقمية بحسب الوزن المئوي (70) ووسط مرجح (2.12)، إن إجابات العينة في هذه الفقرة اتجهت نحو أتفق بواقع (42) مبحوثاً، ومحايد بواقع (55) مبحوثاً، ولا أتفق بواقع (27) مبحوثاً، وهذا يشير إلى أن بعض المبحوثين بالتوتر أثناء استخدام التقنيات الرقمية لأداء مهامهم الوظيفية مما يجعلهم في قلق واكتئاب دائم ويشعرهم بالعزلة، كما مبين في جدول (8)

جدول (8)

آثار استخدام التقنيات على الصحة النفسية للمبحوثين

ت	الفقرة	البدائل	التكرار	النسبة	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	الرتبة
1	أشعر بتوتر أثناء استخدام التقنيات الرقمية.	اتفق	42	33.87	2.12	0.74	0.70	6
		محايد	55	44.36				
		لا اتفق	27	21.77				
2	ضغط العمل الرقمي يؤثر على حالتي	اتفق	50	40.32	2.16	0.78	0.72	5
		محايد	45	36.29				
		لا	29	23.39				

						اتفق	النفسية.	
1	0.82	0.70	2.44	55.64	69	اتفق	أشعر بالإرهاق الذهني بعد ساعات العمل.	3
				32.29	40	محايد		
				12.12	15	لا اتفق		
2	0.81	0.69	2.43	54.84	68	اتفق	الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤثر على توازني بين العمل والحياة.	4
				33.87	42	محايد		
				11.29	14	لا اتفق		
4	0.75	0.73	2.25	42.74	53	اتفق	أعرض لمستويات عالية من الضغط المهني.	5
				40.32	50	محايد		
				16.94	21	لا اتفق		
3	0.80	0.70	2.40	52.42	65	اتفق	أحس بتشتيت الانتباه من جراء تعدد المهام والاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية	6
				35.48	44	محايد		
				12.10	15	لا اتفق		

الاستنتاجات:

1- تدخل التقنيات الرقمية في جميع مجالات العمل في المؤسسات الاعلامية المرئية في العراق، وأن القائمين في الاتصال ينجزون كافة المهام الموكلة إليهم عبر تلك التقنيات.

2- بالرغم من أهمية التقنيات الرقمية والحاجة المتزايدة اليها في العمل الاعلامي، إلا ان الاستخدام المفرط لها ترك آثاراً سلبية كبيرة ومتعددة على الصحة الجسدية للقائمين بالاتصال، وينعكس ذلك سلباً على حياتهم العامة.

- 3- يعاني القائمين بالاتصال من الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية وتعدد المهام التي توكل إليهم من أمراض نفسية جسيمة، تتعدى بيئة العمل الى العلاقات الاجتماعية وفرض حالة من العزلة والقلق والاكتئاب وقلة النوم.
- 4- لم تحرص المؤسسات الاعلامية العراقية الى إيجاد برنامج وقائي، يقلل من اخطار استخدام التقنيات الرقمية على القائمين بالاتصال، ويلزمهم باتباعه لتحسين وضعهم الصحي الجسدي والنفسي، الذي يزداد سوءاً يوماً بعد يوم من جراء الاستخدام المفرط لتلك التقنيات.

لمراجع

- Ameen, S, and A Faye. "Role of media - social, electronic, and print media - in psychological health and wellbeing." *Indian Journal of Psychiatry*, 2024, 66 ed.
- Chun, M M, J D Golomb, and N B Turk-Browen. "Ataxonomy of external and internal attention." *Ann. Rev. Psychol*, 2011, 62 ed.: 73–101.
- De-Sola, Gutiérrez J, F Rodríguez de Fonseca, and G Rubio. "Cell-phone addiction." *Front. Psychiatry*, 2016, 7 ed.
- Duke, E, and C Montag. "Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity." *Addict. Behav*, 2017: 90–95.
- Hobbs, R. " Aspen Institute." *Digital and Media Literacy: A Plan of Action*. Washington, 2010.
- Mark, Deuze. "What Makes You Happy also Makes You Sick: Mental Health and Well-Being in Media Work." *International Journal of Communication* 19, 2025: 501-521.
- Oberauer, K. "Working memory and attention- a conceptual analysis and." *J Cogn*, 2019, 2 ed.
- Ophir, E, C Nass, and A D Wagner. "Cognitive control in media multitaskers." *Proc. Natl. Acad. Sci*, 2009, 106 ed.: 15583–15587.
- Rosen, L D, L M Carrier, and N A Cheever. "Facebook and texting made me do it." *media-induced task-switching while studying*, 2013a, 29 ed.: 948–958.
- Shanmugasundaram, Mathura, and Arunkumar Tamilarasu. "The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on

cognitive functions: a review." *Learning and Cognitive Development*, 24 11 2023, 2 ed.

Sibley, B A, and J L Etnier. "The relationship between physical activity and cognition in children:a meta-analysis." *Pediatr. Exerc. Sci.*, 2003: 243–256.

Sparrow, B, J Liu, and D M Wegner. "Google effects on memory cognitive consequences of having information at our fingertips." *Science* 333, 2011.

بسنت محمد عطية، و روان صلاح. "تأثير الاعلام الرقمي على قضايا الصحة الجسدية والنفسية - دراسة تحليلية من المستوى الثاني." *المجلة المصرية لبحوث الاعلام*، 2025، الإصدار 92.

عبدالله محمد أطبقة، و مروة محمد الديب. "توظيف التقنيات الرقمية في المؤسسات الاعلامية المصرية من وجهة نظر القائم بالاتصال" دراسة ميدانية." *دراسات وبحوث اعلامية*، 2024، الإصدار مجلد 4.

فائزة بوزيد. "معايير القائم بالاتصال في تحديد أولويات القضايا السياسية بين الاعلام التقليدي والاعلام الجديد: قراءة نظرية في مستجدات نظرية القائم بالاتصال." *المعيار*، 2020، الإصدار مجلد 24 .

مبروك بو طقوفة. "التحول الرقمي في ظل جائحة كوفيد-19 من منظور الأنثروبولوجيا الرقمية." *روافد للدراسات والابحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية*، ديسمبر، 2021، الإصدار المجلد 5.

محمد كريم. "الصحة المهنية في بيئات العمل الاعلامية الرقمية." *المجلة العربية للاعلام والاتصال*، 2022، الإصدار 15: 101-120.

مياسر وليد سمباوه. "تأثير تكنولوجيا الاعلام الرقمي على صناعة المحتوى الصحفي - دراسة ميدانية على القائم بالاتصال." *المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث - مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، مايو، 2022، الإصدار المجلد السادس.

نور الدين بن سولة. "الآثار الصحية لتكنولوجيا الاعلام والاتصال." *مجلة ألف: اللغة، الاعلام والمجتمع*، 3 12، 2024، الإصدار المجلد 11: 235-242.