M.S.A.R
Journal of Media Studies and Research
Vol. (6) ,No.(23) , pp285-306 ; E-ISSN: 2308-0728, P-ISSN: 2957-966X
DOI: https://doi.org/10.58564/MSAR

انعكاسات الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي: دراسة ميدانية.

The Impact of Negative News in Digital Journalism on the Mental Health of the Audience : A Field Study.

الدكتورة أمنية رائد محمد جواد [١،*]
الجامعة العراقية – كلية الإعلام [١،*]

Umnyiah Raed Mohammed Jawad [1,*]
College of Media – Iraqi University [*،1]

الخلاصة

يهدف هذا البحث إلى دراسة انعكاسات الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي، من خلال التعرف إلى العلاقة بين كثافة التعرض لهذا النوع من الأخبار ومستوى التأثير النفسي الناتج عنها. واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق استبيان إلكتروني على عينة قصدية مكونة من (٢٠٠) مفردة من مستخدمي منصات الصحافة الرقمية ومتابعي مواقع الأخبار الإلكترونية في العراق خلال عام ٢٠٢٦. وركز البحث على تحليل أكثر الأخبار السلبية متابعة، ومدى انعكاسها على مشاعر القلق والخوف والتوتر لدى الجمهور العراقي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة الأخبار السلبية وارتفاع مستويات القلق والإجهاد النفسي، خاصة لدى فئة الشباب. كما أكدت الدراسة أن الإفراط في متابعة المحتوى السلبي يسهم في التأثير سلبًا على الحالة النفسية، مما يستدعي تعزيز الوعي الإعلامي وتشجيع الاستخدام المتوازن للمنصات الرقمية.

الكلمات المفتاحية:

الأخبار السلبية، منصات الصحافة الرقمية، الحالة النفسية، الجمهور العراقي، التأثير النفسي.

ABSTRACT

This research aims to examine the reflections of negative news on digital journalism platforms on the psychological state of the Iraqi public, exploring the relationship between exposure intensity and the resulting psychological impact. Utilizing a descriptive-analytical methodology, an electronic questionnaire was administered to a purposive sample of 200 users of digital journalism platforms and news websites in Iraq during 2026. The study focused on analyzing the most followed negative news topics and their manifestation in anxiety, fear, and stress among the public. Results revealed a statistically significant relationship between heavy exposure to negative news and heightened levels of anxiety and psychological distress, particularly among youth. Over-consumption of negative content negatively impacts mental well-being, highlighting the need to enhance media literacy and promote balanced digital platform use..

Keywords:

Negative News, Digital Journalism Platforms, Psychological State, Iraqi Public, Psychological Impact

Received	Accepted	Published online
استلام البحث	قبول النشر	النشر الإلكتروني
11/ 2 /2026	30/7/2026	31/ 8 /2026

*Corresponding Author Email : umnyiah.r.mohammed@aliraqia.edu.iq

المقدمة:

شهد العالم خلال السنوات الأخيرة تطورًا كبيرًا في وسائل الإعلام الرقمية، حيث أصبحت منصات الصحافة الرقمية المصدر الرئيس للأخبار والمعلومات لدى الجمهور، لما توفره من سرعة في نقل الأحداث وسهولة الوصول إليها عبر الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي. إلا أن هذا التطور صاحبه تزايد ملحوظ في نشر الأخبار السلبية التي تتناول الأزمات السياسية والاقتصادية والحوادث الأمنية والكوارث والعنف، الأمر الذي أثار اهتمام الباحثين والمتخصصين بشأن انعكاساتها على الحالة النفسية للأفراد. وتُعد الحالة النفسية من الجوانب المهمة في حياة الإنسان، إذ تؤثر في سلوكه وعلاقاته الاجتماعية وقدرته على التكيف مع المجتمع. ومع كثافة التعرض للأخبار السلبية، أصبح كثير من الأفراد يعانون من القلق والتوتر والخوف والتشاؤم، خاصة مع التغطية المستمرة للأحداث المؤلمة عبر المنصات الرقمية. ويزداد تأثير هذه الأخبار في الجمهور العراقي بشكل خاص، نظرًا لما يشهده العراق من تحديات سياسية واقتصادية وأمنية واجتماعية تُغطّى بصورة مكثفة عبر منصات الصحافة الرقمية. وقد أدى التعرض المستمر لهذا النوع من المحتوى إلى ظهور انعكاسات نفسية متعددة لدى الجمهور العراقي، من أبرزها القلق والخوف من المستقبل والتوتر النفسي والشعور بعدم الاستقرار، فضلًا عن تنامي مشاعر الإحباط والتشاؤم لدى بعض الأفراد، خاصة فئة الشباب الأكثر استخدامًا للمنصات الرقمية. ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى معرفة انعكاسات الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي، والكشف عن طبيعة العلاقة بين كثافة التعرض لهذه الأخبار ومستوى التأثير النفسي الناتج عنها.

المبحث الأول: منهجية البحث:

أولًا: مشكلة البحث:

يشهد المجتمع العراقي في السنوات الأخيرة انتشارًا واسعًا للأخبار السلبية عبر منصات الصحافة الرقمية، ولا سيما الأخبار المتعلقة بالأزمات السياسية والاقتصادية والأمنية والكوارث والحوادث الاجتماعية، والتي تُنشر بصورة مستمرة عبر مواقع الأخبار الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي. وقد أدى التعرض المتكرر لهذا النوع من المحتوى إلى ظهور انعكاسات نفسية متعددة لدى الجمهور العراقي، تمثلت في القلق والتوتر والخوف والإجهاد النفسي والشعور بعدم الاستقرار. وتنبع مشكلة البحث من تزايد تأثير الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي، في ظل البيئة الرقمية التي تتسم بسرعة تداول الأخبار وسهولة الوصول إليها في أي وقت. ومن هنا يسعى البحث للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما انعكاسات الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي؟

ويتفرع عن هذا السؤال عدد من التساؤلات الفرعية:

١. ما مديات متابعة الجمهور العراقي لمنصات الصحافة الرقمية ومواقع الأخبار الإلكترونية؟

٢. ما أكثر أنواع الأخبار السلبية انتشاراً، وما أبرز الانعكاسات النفسية الناتجة عن متابعتها؟

٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين كثافة التعرض للأخبار السلبية وارتفاع مستويات القلق والتوتر لدى الجمهور العراقي؟

٤. هل يوجد تأثير تنبؤي ذو دلالة إحصائية لمتابعة الأخبار السلبية في زيادة مستويات الإجهاد النفسي لدى المبحوثين؟

٥. هل تختلف الانعكاسات النفسية وآليات مواجهتها باختلاف المتغيرات الديموغرافية للجمهور العراقي؟

ثانيًا: أهمية البحث:

١. الأهمية العلمية: تنبع الأهمية العلمية لهذا البحث من تناوله لقضية معاصرة تتمثل في انعكاسات الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي، إذ

يسهم في إثراء الدراسات الإعلامية والنفسية المتعلقة بتأثير المحتوى الرقمي في الأفراد. كما يساعد في توضيح العلاقة بين كثافة التعرض للأخبار السلبية ومستويات القلق والتوتر النفسي، ويُعد مرجعًا علميًا يمكن الإفادة منه في الدراسات المستقبلية المرتبطة بالإعلام الرقمي والصحة النفسية.

٢. الأهمية المجتمعية: تتمثل الأهمية المجتمعية للبحث في ارتباطه المباشر بالحياة اليومية للجمهور العراقي، مع الانتشار الواسع لاستخدام المنصات الرقمية ومتابعة الأخبار عبرها. ويسهم البحث في توعية المؤسسات الإعلامية بخطورة التركيز المفرط على الأخبار السلبية وما تسببه من آثار نفسية لدى الجمهور، كما يعزز أهمية التوازن في التغطية الإخبارية ونشر المحتوى الإيجابي. إضافة إلى ذلك، يساعد البحث في توعية الأفراد بضرورة الاعتدال في متابعة الأخبار الرقمية للحد من تأثيراتها النفسية السلبية.

٣. أهمية البحث للباحث: تكمن أهمية البحث للباحث في تعميق فهمه للعلاقة بين الإعلام الرقمي والحالة النفسية للجمهور العراقي، خاصة في ظل الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي يشهدها العراق. كما يتيح له تطوير مهاراته في تحليل الظواهر الإعلامية وربطها بالجوانب النفسية والاجتماعية، فضلًا عن تعزيز خبرته البحثية وفتح المجال أمامه لإجراء دراسات مستقبلية في هذا المجال.

ثالثًا: أهداف البحث:

١. الكشف عن مديات متابعة الجمهور العراقي لمنصات الصحافة الرقمية ومواقع الأخبار الإلكترونية.

٢. تحديد أكثر أنواع الأخبار السلبية انتشاراً عبر المنصات الرقمية ورصد أبرز الانعكاسات النفسية الناتجة عن متابعتها.

٣. قياس العلاقة الارتباطية بين كثافة التعرض للأخبار السلبية وارتفاع مستويات القلق والتوتر لدى الجمهور العراقي.

٤. اختبار الأثر التنبؤي لمتابعة الأخبار السلبية في زيادة مستويات الإجهاد النفسي والتراكم الانفعالي لدى عينة الدراسة.

٥. التعرف على الفروق في الانعكاسات النفسية وآليات المواجهة (كالصيام الرقمي) باختلاف المتغيرات الديموغرافية للجمهور العراقي.

رابعًا: فرضيات البحث

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للأخبار السلبية ومستوى القلق النفسي لدى الجمهور العراقي.

٢. تؤدي متابعة الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية إلى زيادة الشعور بالخوف والتوتر والإجهاد النفسي.

خامسًا: منهج البحث وأدواته:

اعتمدت الباحثة على المنهج المسحي، لكونه الأنسب لدراسة الظواهر الإعلامية والاجتماعية وتحليلها، وتنتمي الدراسة الى الدراسات الوصفية، إذ تهدف إلى وصف انعكاسات الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الحالة النفسية للجمهور العراقي وتحليل أبعادها المختلفة. عن طريق المسح الميداني لجمع البيانات من أفراد العينة، وتم اعتماد الاستبانة أداة رئيسة للدراسة، حيث صُممت لقياس مستوى تعرض الجمهور العراقي للأخبار السلبية عبر المنصات الرقمية، ومدى تأثيرها في حالتهم النفسية.

سادساً: مجتمع البحث وعينتها: يتكون مجتمع البحث من الجمهور العراقي المتابع للمنصات الرقمية والمواقع الإخبارية الإلكترونية بصورة مستمرة. واعتمدت الباحثة العينة الطبقية الحصصية التي بلغت (٤٢٨) مفردة، جُمِعت بياناتهم إلكترونياً خلال الفترة من ٢٠/٥/٢٠٢٦ إلى ١٥/٦/٢٠٢٦. وقد توزعت العينة وفق المتغيرات الديموغرافية المحددة كالتالي؛ حيث

توزعت الجنسية بالمناصفة بين الذكور بنسبة (٥٠%) والإناث بنسبة (٥٠%)، وتصدرت العمرية الفئة من ١٨ إلى أقل من ٢٧ سنة بنسبة (٣٦%) تلتها الفئة من ٢٧ إلى أقل من ٣٧ سنة بنسبة (٢٩.٩%) ثم الفئات الأخرى بنسب متدرجة. وعلى مستوى التعليم شكّل حملة البكالوريوس النسبة الأكبر بـ (٤٩.١%) يليهم الثانوية بـ (١٩.٩%) والشهادات العليا بـ (٢١.٢%)، في حين بلغت نسبة المتزوجين (٥٢.١%) والعزاب (٣٧.٩%)، وتصدر الموظفون الحكوميون الوضع الوظيفي بنسبة (٤٠.٩%) والطلاب بنسبة (٢٢.٩%). وجغرافياً توزعت العينة بين محافظات الوسط والجنوب بنسبة (٤٠%)، والعاصمة بغداد بنسبة (٣٠.١%)، ومحافظات الشمال والغرب بنسبة (٢٩.٩%).

سابعاً: مجالات البحث

١. المجال المكاني: الجمهور العراقي من مستخدمي منصات الصحافة الرقمية.

٢. المجال البشري: شمل البحث فئة الشباب والبالغين من مستخدمي المنصات الرقمية.

٣. المجال الزماني: تم جمع البيانات واجراء البحث خلال الفترة من ٢٠٢٦/٥/٢٠ إلى ٢٠٢٦/٦/١٥.

ثامناً: الصدق والثبات:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity): تم عرض استمارة الاستبيان على ثلاثة محكمين(*) من الأساتذة المختصين في مجال الإعلام، لإبداء آرائهم حول ملاءمة الاستبيان لأهداف البحث، حيث تم التعديل وفقاً لآرائهم حتى أصبحت الاستمارة في صورتها النهائية، وحظيت بموافقة الخبراء بنسبة (٩١.٦%)، وتُعد هذه النسبة معياراً إحصائياً ممتازاً لصلاحية الاستبيان.

ب- الثبات (Reliability): تم حساب الثبات لعبارات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ وكانت قيمة الثبات (٠.٩٢٤)، وهو مؤشر يمتلك درجة عالية جداً من الثبات والاتساق الداخلي معتمدة إحصائياً وتخدم أهداف البحث.

تاسعاً: مصطلحات البحث الإجرائية

١. الانعكاسات: هي الآثار أو النتائج النفسية والسلوكية الناتجة عن تعرض الأفراد لظاهرة معينة. ويُقصد بها إجرائيًا في هذا البحث الآثار النفسية التي تتركها الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على الجمهور العراقي، مثل القلق والخوف والتوتر والإجهاد النفسي، والتي تُقاس من خلال استجابات أفراد العينة في الاستبانة.

٢. الأخبار السلبية: هي الأخبار التي تتناول الأحداث والمضامين ذات الطابع المؤلم أو المثير للقلق والخوف والتوتر، مثل أخبار الأزمات السياسية والحوادث الأمنية والكوارث والجريمة والمشكلات الاقتصادية والاجتماعية، والتي يتم نشرها عبر منصات الصحافة الرقمية ومواقع الأخبار الإلكترونية، ويُقاس إجرائيًا بدرجة تعرض الجمهور العراقي لها ومدى تأثيرها النفسي عليهم.

٣. منصات الصحافة الرقمية: هي الوسائل الرقمية التي يتم من خلالها إنتاج ونشر وتوزيع المحتوى الإخباري عبر الإنترنت، وتشمل مواقع الأخبار الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهواتف الذكية، مع إمكانية التفاعل المباشر مع الجمهور، ويُقصد بها إجرائيًا في هذا البحث المنصات التي يتابع من خلالها الجمهور العراقي الأخبار السلبية.

(*) أسماء الخبراء المحكمين:

١. أ.د. محسن عبود كشكول ..... تخصص صحافة، كلية الإعلام - الجامعة العراقية.

٢. أ.د. صباح أنور محمد .....تخصص علاقات عامة، كلية الإعلام - الجامعة العراقية.

٣. أ.م. د. صباح عواد محمد ..... تخصص صحافة، كلية الإعلام - الجامعة العراقية.

٤. الحالة النفسية: هي الحالة الانفعالية والشعورية للفرد التي تعكس مستوى الاستقرار أو الاضطراب النفسي لديه، ويُقاس إجرائيًا في هذا البحث من خلال مستويات القلق والتوتر والخوف والانزعاج النفسي الناتجة عن متابعة الأخبار السلبية عبر منصات الصحافة الرقمية.
٥. الجمهور العراقي: هو مجموعة الأفراد في المجتمع العراقي الذين يتابعون الأخبار عبر منصات الصحافة الرقمية ومواقع الأخبار الإلكترونية بصورة مستمرة أو متكررة، ويُقصد به إجرائيًا في هذا البحث مستخدمو المنصات الرقمية في العراق.

عاشراً: دراسات سابقة

١. دراسة جيهان سعد عبده المعبي (٢٠٢٦م)[١]:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التعرض للأخبار السلبية عبر المواقع الإلكترونية ومستوى القلق والتجنب الإخباري لدى الشباب في ضوء ظاهرتي (News Avoidance - News Fatigue). واعتمدت الدراسة منهج المسح، واستخدمت استمارة استبيان على عينة بلغت (٤٠٠) مفردة من الشباب المصري من محافظة القاهرة. واستندت الدراسة إلى نظريتي التشبع المعرفي (Cognitive Saturation) والانتقاء (Selective Exposure). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للأخبار السلبية ودرجة تجنبها، وبين التعرض للإجهاد من الأخبار وشعور الشباب بالإجهاد والتجنب، إضافة إلى وجود علاقة بين مستوى الشك في مصداقية الأخبار وتجنبها، وكذلك علاقة ارتباطية بين تجنب الأخبار ومستوى الشعور بالقلق لدى الشباب.

٢. دراسة David De Coninck & Manou Swinnen (٢٠٢٤) :[٢]

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين تعرض الجمهور للأخبار السلبية المتعلقة بالمهاجرين وبين إدراك الخطورة والتهديد، وتأثير ذلك على زيادة مستوى قلق الجمهور في الدول الأوروبية. واعتمدت الدراسة المنهج المسحي، واستخدمت استبانة على عينة عمدية بلغت (٥٩٨) مفردة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين التعرض للقنوات الإخبارية التجارية وزيادة مستوى القلق وإدراك المخاطر بشكل يرتفع مع حجم الأخبار المنشورة والسرديات المركزة على الجانب المظلم للهجرة، بخلاف القنوات التابعة للدولة. وأوصت الدراسة ضمناً بفهم أثر التغطية الإعلامية التجارية المكثفة باعتبارها محفزاً رئيسياً لارتفاع القلق العام وإدراك المخاطر.

٣. دراسة مي مصطفى (٢٠٢٤م)[٣]:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كيفية تأثير تعرض الجمهور للأخبار السلبية المتداولة في وسائل التواصل الاجتماعي في شعوره بالخطر الجمعي، وتأثير ذلك في أبعاد جودة الحياة، واستندت الدراسة إلى نظريتي الغرس الثقافي وإدراك المخاطر، بالاعتماد على الاستبانة وتحليل المضمون والملاحظة العلمية لجمع البيانات، وشملت عينة الدراسة (٤٥٩) مفردة من الجمهور المصري، و (١١٩١) مفردة من الفيديوهات. وأظهرت النتائج إسهام مواقع التواصل الاجتماعي بدرجة كبيرة في زيادة إحساس المبحوثين بالضغوط والمخاطر الناجمة عن الأزمات، مما أثر

---

(١) جيهان سعد عبده المعبي، التعرض للأخبار السلبية عبر المواقع الإلكترونية وعلاقته بمستوى القلق والتجنب الإخباري لدى الشباب: دراسة في ضوء ظاهرتي (News Avoidance - News Fatigue)، مجلة البحوث الإعلامية، جامعة الأزهر، كلية الإعلام، العدد ٧٧، ٢٠٢٦م.

(2) David De Coninck, Manou Swinnen, Exploring the news media-dark personality nexus: Linking television news consumption, the Dark Triad, and perceived refugee threat. Current Psychology, 43,2024.

(٣) مي مصطفى عبد الرزاق، التعرض للأخبار السلبية في وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة في شعور الجمهور المصري بالخطر الجمعي وتأثيره على جودة الحياة، مجلة البحوث والدراسات الإعلامية، المعهد الدولي العالي للإعلام بالشروق، عدد ٢٨، ٢٠٢٤م.

بالتبعية في المزاج العام وشعورهم بالقلق والاضطرابات النفسية مع إقبال نشط على مشاهدة فيديوهات الأزمات. كما اتضح أن أكثر أبعاد جودة الحياة تأثراً بالتعرض للأخبار السلبية هي (جودة العلاقات الاجتماعية)، ثم (جودة الصحة النفسية)، و(البعد الوظيفي والاقتصادي أو الدراسي)، وأخيراً بعد (إدارة الوقت).

٤. **دراسة Resa Shabahang. et al (٢٠٢٤) :**[(١)]

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عما إذا كان الاستغراق المفرط في متابعة أخبار الكوارث والأزمات (Doomscrolling) عبر الهواتف الذكية ومواقع التواصل يثير القلق الوجودي ويؤجج التشاؤم حول الطبيعة البشرية. واعتمدت الدراسة على جمع البيانات ومقارنة الأدلة من عينتين مختلفتين في كل من إيران والولايات المتحدة الأمريكية. وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المستمر والمكثف للأخبار السلبية يرتبط بشكل مباشر بارتفاع مستويات القلق الوجودي لدى المتابعين، كما أنه يعزز النظرة التشاؤمية ويفقد الثقة في الإنسانية والطبيعة البشرية في كلا البلدين رغم الاختلافات الثقافية.

٥. **دراسة ميثم فالح حسين (٢٠٢٣م)**[(٢)]:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة وأنماط تعرض الجمهور العراقي لأخبار الأزمات الاقتصادية على شبكات التواصل الاجتماعي، والتعرف على مستويات القلق لديهم جراء هذه الأزمات وعلاقته بمستوى القلق نحو المستقبل. وأظهرت نتائج الدراسة زيادة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى العراقيين بدرجة تصل إلى ٩٠% بين المتابعة الدائمة والمتوسطة، كما بيّنت أن من أهم مواضيع الأزمة الاقتصادية متابعةً هي أسعار النفط، وإقرار الموازنة، وتشكيل الحكومة، وهدر الأموال.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

١. اتفقت الدراسات السابقة على أن الأخبار السلبية في الصحافة الرقمية تؤثر بصورة مباشرة في الحالة النفسية للجمهور، وتؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر والخوف النفسي.

٢. أظهرت معظم الدراسات وجود علاقة طردية بين كثافة التعرض للأخبار السلبية وازدياد المشكلات النفسية، خاصة لدى فئة الشباب الأكثر استخدامًا للمنصات الرقمية.

٣. تشابهت الدراسات السابقة في اعتمادها المنهج الوصفي أو الوصفي التحليلي، واستخدام الاستبانة أداةً رئيسة لجمع البيانات المتعلقة بآراء الجمهور واتجاهاته.

٤. ركزت الدراسات السابقة على تأثير الأخبار المرتبطة بالأزمات الاقتصادية والحروب والكوارث، بوصفها من أكثر أنواع الأخبار السلبية تأثيرًا في المتلقين نفسيًا واجتماعيًا.

٥. أكدت الدراسات أهمية تعزيز الوعي الإعلامي لدى الجمهور، وضرورة الاستخدام المتوازن للمنصات الرقمية للحد من التأثيرات النفسية السلبية الناتجة عن المتابعة المستمرة للأخبار.

٦. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في اختيارها عينة حصصية متوازنة تعكس أطياف الجمهور العراقي، وتسليط الضوء على آليات التكيف وسلوكيات المواجهة التي يتبعها الجمهور للتخفيف من التأثيرات النفسية للأخبار السلبية.

٧. استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري، وصياغة مشكلة البحث وأهدافه، وتحديد المنهج المناسب وأداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة.

---

(1) Resa Shabahang, Hyeyeon Hwang.et al,Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States,Computers in Human Behavior Reports, 15,2024.

(٢) ميثم فالح حسين، تعرض الجمهور للأخبار الأزمات الاقتصادية في وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقلق نحو المستقبل، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة واسط ، كلية الآداب، المجلد ٥٠، العدد ١، ٢٠٢٣م.

المبحث الثاني: الأخبار السلبية الرقمية: الآثار النفسية واستراتيجيات المواجهة

اولاً: الأخبار السلبية في المنصات الرقمية

تقدم شبكة الانترنت العديد من المواقع والصفحات التي تقدم المحتوى الاخباري، اذ لعب الجمهور دور المراسل او المرسل الاعلامي عبر نشره ومشاركته للأخبار، والمعلومات و الاحداث والموضوعات في شبكة الانترنت، فضلا عن توفر العديد من المواقع والصفحات الاخبارية في شبكة الانترنت، والتي تنشر الاخبار وتعمل على تحديث مضامينها، ومواكبة التطورات التي تحدث حول العالم ، ومن بين المواقع الاخبارية على شبكة الانترنت هي مواقع الصحف والمحطات الاذاعية والقنوات التلفزيونية و وكالات الانباء وغيرها(١)، اذ تقدم اغلبها المضامين السياسية والاقتصادية والثقافية والرياضية، وتقدم العديد من الشركات المتخصصة كثيرا من البرامج المجانية، التي تسمح باستقبال الاخبار من مواقع البث بشكل مباشر، لغرض الوصول الى الجهور المستخدم(٢).

وتُعد الصحافة الرقمية أحد أبرز مظاهر التحول الإعلامي في العصر الحديث؛ إذ تستند إلى توظيف التقنيات الرقمية الحديثة في إنتاج وتوزيع المحتوى الإخباري عبر الإنترنت، بما يشمل المواقع الإخبارية، وتطبيقات الهواتف الذكية، ومنصات التواصل الاجتماعي(٣).

وتدعم هذه الصحافة طابعها التفاعلي وقدرتها على دمج النص والصوت والصورة والفيديو في آنٍ واحد، مما يمنحها مرونة كبيرة في تقديم المعلومات وتحقيق التأثير المرجو لدى الجمهور. كما أفرزت هذه البيئة الإعلامية أنماطاً جديدة من الممارسة الصحفية، غيرت من أساليب التحرير والإنتاج والتلقي(٤).

ويعبر مفهوم منصات الصحافة الرقمية عن : هي أصناف الصحافة الإلكترونية، التي تعرض الأخبار والأحداث الجارية في كافة أنحاء العالم من قبل ذوي الاختصاص في الصحافة والإعلام، إضافة إلى تقديم خدمات ترفيهية واجتماعية، وتعتمد على كافة مصادر الأخبار المتعارف عليها، وهدفها الأساسي هو نشر الأخبار بالنص والتحليل على صفحات الموقع بشكل دوري، وتكون متاحة لمن أراد الاطلاع عليها سواء مجاناً أو باشتراك(٥).

ومفهوم الأخبار السلبية في المنصات الرقمية: هي الأخبار التي تتناول حادثة أو واقعة حالية ذات أهمية، يُحرر ويُنتج بأسلوب يعتمد على التكثيف والتحديث المستمر، ويُبث عبر شبكة الإنترنت والمنصات الرقمية(٦).

ولخصت الباحثة أنواع الاخبار والمحتوى السلبي في المنصات الرقمية كالآتي:

١. **الأخبار الاقتصادية والأزمات المعيشية:** وتتضمن التغطيات المتصلة بالتضخم، الغلاء، وتذبذب الأسعار، مما يُنمّي حالة من القلق المستمر بشأن الاستقرار المالي والمستقبلي لدى الأفراد.

---

(١) وسام فاضل راضي، مهند حميد التميمي، الاعلام الجديد: تحولات اتصالية ورؤى معاصرة، (الامارات، دار الكتاب الجامعي،٢٠١٧م)، ص٥٣.

(٢) مبرنيس نعيمة، الوظيفة الاعلامية لشبكة الإنترنت في عصر ثورة المعلومات، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر،٢٠١٠م، ص١٢٣.

(3) Andrew Duffy, Ang, Peng Hwa,Digital journalism: Defined, refined, or re-defined, Digital Journalism, 2019, p.378–380.

(٤) مصطفى علي عبد الله، مساهمات الصحافة الرقمية العراقية في التوعية بموضوعات التنمية المستدامة من وجهة نظر الخبراء، كلية الآداب، جامعة واسط، مجلة لآرك،عدد١ مجلد ١٨ ، ٢٠٢٦م.

(٥) نوال يوسف بومشطة، المعالجة الإعلامية لانخفاض أسعار البترول في المواقع الإلكترونية للفضائيات الإخبارية -الجزيرة نت والعربية نت أنموذجاً، ورقة بحثية مقدمة إلى المنتدى الإعلامي السنوي السابع للجمعية السعودية للإعلام والاتصال (منتدى الإعلام والاقتصاد)، السعودية، ٢٠١٦م، ص٦.

(٦) هاوزين عمر محمد، نصوصية الخبر الإلكتروني، دراسة الاقتباسات في أخبار موقعNRT الإلكتروني، مجلة جامعة جيهان، أربيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية،٢٠٢١م، ص١٥٧.

٢. **الأخبار السياسية والأمنية:** وتتمثل في متابعة الصراعات، التوترات الأمنية، والأزمات الحكومية، وهي مضامين تُعزز الشعور بعدم الأمان واليأس التراكمي.

٣. **أخبار الكوارث والجرائم (الإغراق الإخباري):** التغطيات الفورية والمتتالية للحوادث والجرائم والجوائح، والتي تضع عقل المتلقي تحت ضغط نفسي متواصل يُفضي إلى الإجهاد العاطفي.

٤. **محتوى البذخ والتفاخر الاستعراضي (المقارنة الاجتماعية الضاغطة):** ويشمل التغطيات والمشاركات التي تسلط الضوء على مظاهر الثراء الفاحش والنمط المعيشي المترف لبعض المشاهير وصنّاع المحتوى. يُعدّ هذا النوع من المضامين الضغطية الناعمة؛ إذ يُثير لدى المتلقي شعوراً بالحرمان الحاد، والمقارنة الاجتماعية غير التكافؤية مما يؤدي إلى انخفاض الرضا عن الحياة، وتفاقم أعراض الإحباط والازمات النفسية.

ثانياً: الآثار النفسية المترتبة على متابعة الأخبار السلبية

أتاحت الشبكات الإلكترونية نقل الأخبار حال حدوثها ومن مصادرها الرئيسة وبصياغة المرسل نفسه بعيداً عن الرقابة، ما يجعلها أحياناً ضعيفة المصداقية لما قد يضاف إليها من مبالغات مقصودة أو غير مقصودة لتهويل الخبر أو تدويله أو تسييسه بغرض التأثير على الرأي العام[١].

تُسهم خوارزميات المنصات الرقمية في تعميق الإدمان الإخباري السلبي من خلال التعرف على طبيعة المحتوى الضاغط الذي يتفاعل معه المستخدم، وتزويده بقصص وإشارات مشابهة تعزز حالة الاستغراق وتُحدث تأثيراً سلبياً تراكمياً على الصحة النفسية ، وفضلاً عن ذلك فإن الإفراط في استهلاك المحتوى أو الأخبار السلبية القصيرة عبر منصات التواصل الاجتماعي ذات التدفق اللانهائي من المنشورات؛ مما يضع عقل المتلقي تحت ضغط نفسي متواصل يُفضي إلى الإرهاق العاطفي والشعور باليأس والعجز والتشاؤم ويُعرف ذلك بالتصفح السلبي (Doomscrolling)[٢].

وإن استخدام منصات الصحافة الرقمية بضمنها وسائل التواصل الاجتماعي بحد ذاته لا يشكل تهديداً كبيراً للصحة النفسية، بل إن أنماط الاستخدام الإشكالي (Problematic use)، والإدماني، وسوء الاستخدام بالتعرض المفرط للأخبار السلبية وغيرها من عادات التصفح السلبي هي التي لها علاقة مباشرة مع الآثار النفسية السلبية لدى الشباب، حيث يظهر التأثير بشكل أكثر قوة مقارنةً بمجرد قضاء الوقت على تلك المنصات[٣].

ثالثا: استراتيجيات مواجهة الأخبار السلبية

تستند استراتيجيات وممارسات المتصل عبر خدمات الإنترنت لمواجهة الأخبار السلبية والحد من تأثيرها النفسي إلى التمكن من إجراءات ومعايير عضوية ونفسية، منها[٤]:

١. القدرة على التحليل البصري، ومهارة قراءة الأفكار الصريحة والضمنية المضمنة في المحتوى الإخباري الضاغط.

٢. القدرة على الإنصات الواعي (التفكير والإدراك) لتقييم طبيعة الأخبار قبل التأثر بها.

---

(١) عبدالرحمن بن إبراهيم الشاعر، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، (دار صفاء للنشر والتوزيع، عمّان، ٢٠١٥م)، ص٦٨.

(2) American Brain Foundation, "Doomscrolling and Its Effects on the Brain", Report published online, July 15, 2026, https://www.americanbrainfoundation.org.

(3) Nadine Agyapong-Opoku, Felix Agyapong-Opoku, and Andrew J. Greenshaw, "Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews", Behavioral Sciences, MDPI, 2024, P.15.

(٤) عبدالرحمن بن إبراهيم ، مرجع سابق، ص٧١.

٣. مواجهة الاضطرابات والإنفعال والدافعية الناتجة عن التلقي المكثف للمحتوى السلبي.

٤. عبور المعرفة في البيئة الأكاديمية وغير الأكاديمية لبناء وعي إعلامي متكامل.

٥. مراعاة العوامل الثقافية (الأمانة العلمية، والحقوق الفكرية) أثناء تداول الأخبار ونشرها.

٦. مراعاة التفاوت العلمي والوظيفي للمفردات والمضامين الإخبارية المعروضة.

المبحث الثالث: نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها

إن متابعة الأخبار السلبية في ظل التأثر الشديد بوسائل الاعلام الجديدة من منصات الصحافة الرقمية المتمثلة بالصحف الالكترونية وصفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي، التي تتميز بالتفاعل اللحظي والذي من الممكن ان يزيد من حدة التأثر اللحظي من متابعة الاخبار السلبية والتعليق عليها ومشاهدة ردود أفعال الجمهور المشارك في نفس الازمات، ولما تنطوي عليه من تأثيرات مباشرة في مستويات الاستقرار النفسي والشعور بالأمان. وفي ظل التسارع الخبري الرقمي، أصبحت الصحافة الإلكترونية والتطبيقات الإخبارية المصدر الرئيس الذي يعتمد عليه الجمهور في متابعة القضايا المختلفة، ولأن الإعلام الرقمي يمتلك القدرة على التشكيل المعرفي والانفعالي، فإن قياس انعكاسات المضامين السلبية يمثل مؤشراً مهماً لمعرفة مستويات الإجهاد النفسي وآليات المواجهة لدى المتلقي. ومن هذا المنطلق، يسعى هذا المبحث إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية المطبقة على عينة قوامها (٤٢٨) مفردة من الجمهور العراقي.

ويركز هذا المبحث على استعراض نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها، بهدف التعرف على مستوى تعرض الجمهور العراقي للأخبار السلبية، وأبرز أنواعها، وانعكاساتها النفسية، واختبار الفروض العلمية المعتمدة.

المحور الأول: البيانات الديموغرافية والخصائص العامة للمبحوثين:

أولاً: المتابعة المستمرة للمنصات الرقمية (سؤال الفرز):

أن السؤال الأول "هل تتابع المنصات الرقمية..." استُخدم كشرط فرز أولي لضمان قبول الاستبانات المكتملة فقط واستبعاد غير المتابعين، ليصل إجمالي العينة الفعلية المستجيبة إلى ٤٢٨.

ثانياً: النوع الاجتماعي للمبحوثين:

تظهر نتائج جدول(١) أن نسبة فئة (الذكور) وفئة (الإناث) جاءت بالتنصيف التام بين المبحوثين، إذ حلت فئة الذكور وفئة الإناث بالمرتبة الأولى المكررة بواقع (٢١٤) تكراراً وبنسبة (٥٠%) لكل منهما، وذلك لتحقيق التوازن الحصصي المطلوب وتجنب الانحياز للنوع الاجتماعي.

جدول (١) يبين توزيع المبحوثين حسب النوع الاجتماعي

ت	النوع الاجتماعي	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	ذكور	214	%50	الأولى
2	إناث	214	% 50	الأولى
المجموع		428	%100	

ثالثاً: الفئات العمرية للمبحوثين:

تبيّن أرقام جدول (٢) تصدر الفئة العمرية الشابة (من ١٨ إلى أقل من ٢٧ سنة) المرتبة الأولى بواقع (١٥٤) تكراراً وبنسبة (٣٦.٠%)، تلتها الفئة (من ٢٧ إلى أقل من ٣٧ سنة) بواقع (١٢٨) تكراراً وبنسبة (٢٩.٩%)، ثم الفئة (من ٣٧ إلى أقل من ٤٧ سنة) بواقع (٨١) تكراراً وبنسبة (١٨.٩%). تتسق هذه النتائج مع الخصائص الديموغرافية لمستخدمي الإعلام الرقمي في العراق؛ إذ تشكل الفئات الفتية والشبابية الكتلة الأكثر كثافة في استخدام المنصات الرقمية وتتبع الأخبار، مما يجعلها الأكثر تأثراً بالضغوط والآثار النفسية الناجمة عن التدفق الإخباري السلبي.

جدول (٢) يبين توزيع المبحوثين حسب الفئة العمرية

ت	الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	من ١٨ إلى أقل من ٢٧ سنة	154	%36.0	الأولى
2	من ٢٧ إلى أقل من ٣٧ سنة	128	%29.9	الثانية
3	من ٣٧ إلى أقل من ٤٧ سنة	81	%18.9	الثالثة
4	من ٤٧ إلى أقل من ٥٧ سنة	43	%10.0	الرابعة
5	من ٥٧ سنة فأكثر	22	%5.2	الخامسة
المجموع		428	%100	

رابعاً: المستوى التعليمي

توضح نتائج جدول (٣) أن حملة مؤهل (البكالوريوس) شكلوا النسبة الأكبر من المبحوثين بواقع (٢١٠) تكراراً وبنسبة (٤٩.١%)، تلتهم فئة (الثانوية) بواقع (٨٥) تكراراً وبنسبة (١٩.٩%)، ثم حملة الشهادات العليا (ماجستير ودكتوراه) بنسبة إجمالية بلغت (٢١.٢%). يعكس هذا الارتفاع في المستوى التعليمي للعينة قدرة المبحوثين الإدراكية على فهم العبارات والمقاييس النفسية والاتصالية في الاستبانة والدقة في تقييم انعكاسات الأخبار السلبية على حالتهم النفسية.

جدول (٣) يبين توزيع المبحوثين حسب المستوى التعليمي

ت	المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	بكالوريوس	210	%49.1	الأولى
2	الثانوية	85	%19.9	الثانية
3	ماجستير	58	%13.5	الثالثة
4	دون الثانوية	42	%9.8	الرابعة
5	دكتوراه	33	%7.7	الخامسة
المجموع		428	%100	

خامساً: التوزيع الجغرافي للمبحوثين:

أظهرت بيانات الجدول (٤) الخاصة بالانتشار الجغرافي أن فئة المبحوثين من ساكني (محافظات الوسط والجنوب) جاءت في المرتبة الأولى محققة (١٧١) تكراراً وبنسبة قدرها (٤٠%)، تلتها في المرتبة الثانية المكررة كل من فئة المبحوثين في (العاصمة بغداد) بواقع (١٢٩) تكراراً وبنسبة (٣٠.١%)، وفئة المبحوثين في (محافظات الشمال والغرب) بواقع (١٢٨) تكراراً وبنسبة قدرها (٢٩.٩%). يعكس هذا التوزيع المعتدل تمثيلاً جغرافياً متوازناً للجمهور العراقي، بما يضمن تقييم أثر الأخبار السلبية عبر بيئات اجتماعية وجغرافية متعدّدة.

جدول (٤) يبين توزيع المبحوثين حسب التوزيع الجغرافي

ت	التوزيع الجغرافي	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	محافظات الوسط والجنوب	171	%40.0	الأولى
2	العاصمة بغداد	129	%30.1	الثانية
3	محافظات الشمال والغرب	128	%29.9	الثالثة
المجموع		428	%100	

سادسا: توزيع المبحوثين حسب الحالة الاجتماعية

تبيّن نتائج جدول (٥) أن فئة (المتزوجين) احتلت المرتبة الأولى بواقع (٢٢٣) تكراراً وبنسبة (٥٢.١%)، تلتها فئة (العزاب) بواقع (١٦٢) تكراراً وبنسبة (٣٧.٩%). وتكتسب هذه النتيجة أهمية نفسية وإعلامية خاصة؛ إذ إن أرباب الأسر والمتزوجين يكونون أكثر حساسية وقلقاً تجاه

الأخبار السلبية (خاصة الاقتصادية والأمنية) نتيجة التزاماتهم العائلية ومسؤولياتهم النفسية تجاه أسرهم، مقارنة بالفئات الأخرى.

جدول (٥) يبين توزيع المبحوثين حسب الحالة الاجتماعية

ت	الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	متزوج	223	%52.1	الأولى
2	أعزب	162	%37.9	الثانية
3	مطلق	26	%6.1	الثالثة
4	أرمل	17	%3.9	الرابعة
المجموع		428	%100	

سابعاً: توزيع المبحوثين حسب الوضع الوظيفي:

كشفت نتائج جدول (٦) أن فئة (الموظفين الحكوميين) تصدرت التوزيع بواقع (١٧٥) تكراراً وبنسبة (٤٠.٩%)، تلتها فئة (الطلاب) بواقع (٩٨) تكراراً وبنسبة (٢٢.٩%)، ثم العاملون في (القطاع الخاص) بواقع (٨١) تكراراً وبنسبة (١٨.٩%). يربط التحليل الإعلامي بين هذا التنوع الوظيفي وطبيعة التأثر بالأخبار؛ إذ ينعكس الوضع المالي والاستقرار الوظيفي مباشرة على درجات القلق النفسي والتخوف من تقلبات الأسعار والأزمات السياسية والاقتصادية.

جدول (٦) يبين توزيع المبحوثين حسب الوضع الوظيفي

ت	الوضع الوظيفي	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	موظف حكومي	175	%40.9	الأولى
2	طالب	98	%22.9	الثانية
3	قطاع خاص	81	%18.9	الثالثة
4	كاسب	47	%11.0	الرابعة
5	لا يعمل	27	%6.3	الخامسة
المجموع		428	%100	

المحور الثاني: عادات ومستويات متابعة المبحوثين:

اولاً: أكثر المنصات الرقمية والمواقع الإخبارية متابعة:

أظهرت النتائج الإحصائية في جدول (٧) هيمنة (صفحات الأخبار على منصات التواصل) بالمرتبة الأولى بواقع (٣٦٠) تكراراً وبنسبة (٨٤.١%)، تلتها (المواقع الإلكترونية للصحف والمؤسسات الإخبارية) بواقع (٢٦٥) تكراراً وبنسبة (٦١.٩%)، ثم (تطبيقات الأخبار العاجلة) بواقع (٢٠٥) تكرارات وبنسبة (٤٧.٩%). وتؤكد هذه الأرقام الاعتماد المباشر للجمهور العراقي على الخوارزميات التفاعلية السريعة، مما يعرضهم لضخ إخباري كثيف وغير مفلتر. وهذه النتائج تؤكد اعتماد الجمهور العراقي على المنصات التفاعلية المفتوحة كمصدر أول للأخبار بالرغم من كثافة الشائعات والضخ السلبي فيها.

جدول (٧) يبين أكثر المنصات الرقمية والمواقع الإخبارية متابعة لدى المبحوثين

ت	أكثر المنصات الرقمية متابعة	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	صفحات الأخبار على منصات التواصل	360	%33.40	الأولى
2	المواقع الإلكترونية للصحف والمؤسسات الإخبارية	265	%24.58	الثانية
3	تطبيقات الأخبار العاجلة على الهواتف الذكية	205	%19.02	الثالثة
4	القنوات الإخبارية الرقمية على يوتيوب	154	%14.29	الرابعة

5	المدونات والحسابات الشخصية للإعلاميين والنشطاء	94	%8.72	الخامسة
المجموع		1078(*)	%100	

ثانياً: مستوى متابعة المنصات الرقمية والأخبار الإلكترونية:

يكشف جدول (٨) عن ارتفاع واضح في كثافة الاستهلاك الرقمي، إذ بلغت نسبة المبحوثين الذين يتابعون المنصات بمستوى (مرتفع جداً - أكثر من ٣ ساعات) (٣٨.١%) بواقع (١٦٣) تكراراً بالمرتبة الأولى، تلتها فئة الاستهلاك (المرتفع - من ساعتين إلى ٣ ساعات) بواقع (١٤٥) تكراراً وبنسبة (٣٣.٩%). وبذلك فإن أكثر من (٧٢%) من العينة يقعون ضمن نطاق المتابعة اليومية المكثفة.

وتوضح هذه النسب حالة من الإغراق والتعرض المفرط للأخبار الرقمية لدى غالبية أفراد العينة؛ نظراً لإتاحة هذه الأخبار وسهولة تداولها بشكل مرتفع لكونها في متناول المواطن العراقي عند تصفحه مواقع التواصل الاجتماعي على مدار اليوم. إذ لم يقتصر التداول على الصفحات الإخبارية المباشرة، بل امتد ليتغلغل في المنشورات اليومية لصنّاع المحتوى (المؤثرين) عبر خاصية القصص الرقمية (Stories) والمقاطع القصيرة (Reels)، مما جعل الفرد العراقي في حالة تعرض كثيف ومستمر للضخ الإخباري السلبي حتى خلال تصفحه الترفيهي الاعتيادي.

جدول (٨) يظهر توزيع المبحوثين حسب مستوى المتابعة اليومية للمنصات الرقمية

ت	مستوى المتابعة	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	مرتفع جداً (أكثر من ٣ ساعات)	163	%38.1	الأولى
2	مرتفع (من ساعتين إلى ٣ ساعات)	145	%33.9	الثانية
3	متوسط (من ساعة إلى ساعتين)	81	%18.9	الثالثة
4	منخفض (أقل من ساعة)	39	%9.1	الرابعة
المجموع		428	%100	

ثالثاً: مديات التعرض للأخبار السلبية أثناء التصفح:

تبيّن نتائج جدول (٩) أن فئة التعرض الإجباري المستمر (دائماً) احتلت المرتبة الأولى بواقع (١٨٨) تكراراً وبنسبة (٤٣.٩%)، تلتها فئة (غالباً) بواقع (١٥٢) تكراراً وبنسبة (٣٥.٥%). وتوضح هذه المؤشرات أن غالبية المبحوثين بنسبة حاسمة تتجاوز (٧٩.٤%) يتلقون المضامين السلبية بشكل كثيف ومستمر أثناء التصفح اليومي.

جدول (٩) يظهر مدى تعرض المبحوثين للأخبار السلبية أثناء تصفح المنصات

ت	مديات التعرض للأخبار السلبية	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	دائماً	188	%43.9	الأولى
2	غالباً	152	%35.5	الثانية
3	أحياناً	65	%15.2	الثالثة
4	نادراً	23	%5.4	الرابعة
المجموع		428	%100	

رابعاً: أنواع الأخبار السلبية الأكثر متابعة عبر المنصات الرقمية:

تشير أرقام جدول (١٠) إلى أن (الأخبار الاقتصادية وارتفاع الأسعار والمعيشة) تصدرت قائمة المضامين السلبية الأكثر متابعة بالمرتبة الأولى بواقع (٣٣٠) تكراراً وبنسبة (٧٧.١%)، تلتها (الأخبار السياسية والأزمات الحكومية) بالمرتبة الثانية بواقع (٢٩٥) تكراراً وبنسبة (٦٨.٩%)،

(*) بلغ مجموع التكرارات (١١٦٤) مع العلم أن العينة (٤٢٨) لأن السؤال يسمح إمكانية اختيار أكثر من بديل.

ثم (أخبار الجرائم والحوادث المجتمعية) بواقع (٢٤٠) تكراراً وبنسبة (٥٦.١%). ويفسر هذا الاتجاه الإعلامي انشغال الجمهور بالملفات الضاغطة التي تمس الاستقرار المعيشي واليومي بشكل مباشر.

وتعكس هذه النتيجة انشغال المواطن العراقي بالأمن المعيشي والاستقرار الاقتصادي في المقدمة دائماً، من استقرار أسعار الصرف، وأسعار السلع الأساسية، القدرة الشرائية، وفرة فرص العمل. فالاقتصاد هو الشاغل الأول لأنه يمس القوت اليومي والتخطيط للمستقبل بشكل مباشر وبدون استئذان. وحتى الفئات الأخرى ترتبط بشكل مباشر بالعامل الاقتصادي، فالاستقرار السياسي والأمني وغياب المفاجآت أو التوترات الشديدة التي تُشعر الشارع بعدم الأمان، لأن أي هزّة سياسية أو أمنية تنعكس فوراً على السوق والعمل وحالة القلق العام. وكذلك جودة الخدمات والحد الأدنى من الرفاهية من الخدمات الأساسية (الكهرباء، الصحة، التعليم، والبنية التحتية) التي تقي الفرد من معاناة متكررة وتمنحه شعوراً بالكرامة في حياته اليومية. ولهذا السبب تحديداً، جاءت الأخبار الاقتصادية والسياسية في المرتبة الأولى؛ لأن المواطن العراقي لا يتابعها لمجرد الفضول، بل يحاول من خلالها الاطمئنان على مستقبله كي لا يكون في خطر أو يتغير مستواه المعيشي أو يتدنى. بل امتد المفهوم ليشمل التعرض للمحتوى الضاغط المتمثل في استعراض البذخ والتفاخر المالي لبعض المشاهير عبر المنصات الرقمية، وهو ما يُعزز الشعور بالفوارق الاقتصادية والشعور بالحرمان النسبي لدى المتلقي.

جدول (١٠) يبين أنواع الأخبار السلبية الأكثر متابعة لدى المبحوثين

ت	أنواع الاخبار السلبية	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1	الأخبار الاقتصادية وارتفاع الأسعار والمعيشة	330	%28.35	الأولى
2	الأخبار السياسية والأزمات الحكومية	295	%25.34	الثانية
3	أخبار الجرائم والحوادث المجتمعية	240	%20.62	الثالثة
4	الأخبار الأمنية والصراعات الحادثة	184	%15.81	الرابعة
5	أخبار الكوارث والأزمات الصحية والبيئية	115	%9.88	الخامسة
المجموع		1164(*)	%100	

١. المحور الثالث: الثقة في المنصات الرقمية ودرجة التصديق:

٢. تظهر البيانات الإحصائية الموضحة في الجدول (١١) تفوقاً واضحاً في مستوى الشك والوعي النقدي لدى المبحوثين جراء تعرضهم للمحتوى الرقمي، حيث بلغ المعدل العام للوسط الحسابي للمحور ككل (٢.٤٩) من أصل (٣) وبوزن مئوي عام بلغ (٨٣.٠%)، وهو مؤشر يقع إحصائياً ضمن المستوى (المرتفع). وعند قراءة فقرات المقياس تحليلياً حسب مراتبها، نجد أن المرتبة الأولى حصدتها فقرة (الشعور بتعمد المنصات نشر الأخبار السلبية لتحقيق التفاعل) بوسط حسابي بلغ (٢.٦٢) وزن مئوي (٨٧.٣%)، حيث اتفق ٧٢.٩% من المبحوثين على هذه العبارة. بينما جاءت في المرتبة الأخيرة فقرة (الثقة بالأخبار الصادرة عن وسائل إعلام معروفة) بوسط حسابي (٢.٢٦) وبمستوى متوسط، مما يعكس حالة عامة من الارتياب الإخباري.

(*) بلغ مجموع التكرارات (١١٦٤) مع العلم أن العينة (٤٢٨) لأن السؤال يسمح إمكانية اختيار أكثر من بديل.

جدول (١١) يبين ثقة المبحوثين في المنصات الرقمية ودرجة التصديق (N=428)

العبارات		اتفق	محايد	لا اتفق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	المستوى	المرتبة
أشعر بأن معظم المنصات الإخبارية الرقمية تتعمد نشر الأخبار السلبية لتحقيق تفاعل أكبر (Clickbait).	ك	٣١٢	٦٨	٤٨	2.62	0.681	%87.3	مرتفع	الأولى
	%	٧٢.٩%	١٥.٩%	١١.٢%					
أشكك في صحة الأخبار السلبية المنشورة عبر منصات التواصل الاجتماعي حتى يتم تأكيدها من مصادر رسمية.	ك	٢٩٨	٧٤	٥٦	2.57	0.712	%85.7	مرتفع	الثانية
	%	٦٩.٦%	١٧.٣%	١٣.١%					
أرى أن منصات الصحافة الرقمية تبالغ في تهويل الأحداث السلبية لجذب انتباه الجمهور.	ك	٢٨٥	٨٢	٦١	2.52	0.728	%84.0	مرتفع	الثالثة
	%	٦٦.٦%	١٩.٢%	١٤.٣%					
تتراجع ثقتي بالمنصات الرقمية التي تركز فقط على الجوانب المأساوية والسلبية في المجتمع.	ك	٢٦٨	٩٠	٧٠	2.46	0.755	%82.0	مرتفع	الرابعة
	%	٦٢.٦%	٢١.٠%	١٦.٤%					
أثق بالمعلومات الواردة في الأخبار السلبية عندما تكون صادرة عن صحفيين أو وسائل إعلام معروفة	ك	٢١٥	١١٠	١٠٣	2.26	0.824	%75.3	متوسط	الخامسة
	%	٥٠.٢%	٢٥.٧%	٢٤.١%					
المعدل العام لثقة المبحوثين					2.49	0.740	%83.0	مرتفع	

المحور الرابع: طبيعة التعرض للأخبار والمحتوى السلبي عبر المنصات الرقمية:

تشير البيانات الإحصائية في الجدول (١٢) إلى أن التعرض اليومي للأخبار السلبية لدى المبحوثين جاء بـ مستوى مرتفع وبمعدل عام للوسط الحسابي بلغ (٢.٤٨) وبوزن مئوي عام قدره (٨٢.٧%). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة المتعلقة بـ (متابعة أخبار التضخم والأزمات الاقتصادية) بوسط حسابي (٢.٦٦) وزن مئوي (٨٨.٧%) حيث أبدى ٧٥.٩% من العينة اتفاقهم مع العبارة، وتلتها الفقرة المتعلقة بالتوترات السياسية بوسط (٢.٥٤)، بينما جاءت فقرة (متابعة استعراض البذخ والتفاخر لدى المشاهير) في المرتبة الخامسة والأخيرة بوسط حسابي (٢.٣٠) وبمستوى (متوسط).

جدول (١٢) طبيعة تعرض المبحوثين للأخبار والمحتوى السلبي عبر المنصات الرقمية (N=428)

عبارات		اتفق	محايد	لا اتفق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	المستوى	المرتبة
أتابع الأخبار التي تتناول التضخم والأزمات الاقتصادية باستمرار عبر المنصات الرقمية.	ك	325	61	42	2.66	٠.٦٥٢	% ٨٨.٧	مرتفع	الأولى
	%	%75.9	%14.3	%9.8					
تثير الأخبار والتوترات السياسية والأمنية اهتمامي عند تصفحي اليومي للمواقع والمنصات.	ك	290	78	60	٢.٥٤	٠.٧٢٥	% ٨٤.٧	مرتفع	الثانية
	%	%67.8	%18.2	%14.0					
أتعرض بكثرة لأخبار الجرائم والحوادث المجتمعية المعروضة على المنصات الرقمية.	ك	252	94	82	2.40	٠.٧٨٩	% ٨٠.٠	مرتفع	الرابعة
	%	%58.9	%22.0	%19.2					
أتابع منشورات بعض المشاهير التي تتضمن استعراض البذخ والتفاخر المالي والنمط المعيشي المترف.	ك	228	102	98	٢.٣٠	٠.٨١٧	% ٧٦.٧	متوسط	الخامسة
	%	%53.3	%23.8	%22.9					
ألاحظ تكرار التغطيات الإخبارية المشحونة بالمبالغات والتهويل الإعلامي أثناء تصفحي	ك	276	85	67	٢.٤٩	٠.٧٤٨	% ٨٣.٠	مرتفع	الثالثة
	%	%64.5	%19.9	%15.7					
المعدل العام لثقة المبحوثين					٢.٤٨	٠.٧٤٦	% ٨٢.٧	مرتفع	

المحور الخامس: مصادر التثبت وطبيعة المضمون (صوري/مرئي):

بلغ المعدل العام للمحور وسطاً حسابياً قدره (٢.٥٧) بوزن مئوي (٨٥.٧%)، وهو مستوى (مرتفع). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة الأولى المتعلقة بـ(تأثير الفيديو الصور على الحالة النفسية) بوسط (٢.٧١) وزن مئوي (٩٠.٣%) وبنسبة اتفاق ٧٩.٠%. بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة الخامسة بوسط (٢.٤٧) وزن مئوي (٨٢.٣%) بمستوى مرتفع أيضاً، مما يوضح الأثر البالغ للمضمون البصري في مضاعفة التأثير النفسي لدى المبحوثين. كما موضح في جدول (١٣)

جدول (١٣) مصادر التثبت وطبيعة المضمون (صوري/مرئي) (N=428)

عبارات		اتفق	محايد	لا اتفق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	المستوى	المرتبة
تؤثر مقاطع الفيديو والصور المصاحبة للأخبار السلبية على حالتي النفسية أكثر من النصوص المكتوبة.	ك	338	54	36	٢.٧١	0.618	%90.3	مرتفع	الأولى
	%	%79.0	%12.6	%8.4					
تؤدي العناوين الصارخة (الصادمة) على منصات التواصل إلى زيادة حدة التوتر لدي حتى قبل قراءة التفاصيل.	ك	310	68	50	2.61	0.689	%87.0	مرتفع	الثانية
	%	%72.4	%15.9	%11.7					
تتسبب إعادة عرض المشاهد المروعة أو الحوادث بشكل متكرر في زيادة حدة الإزعاج النفسي لدي.	ك	295	76	57	2.56	0.718	%85.3	مرتفع	الثالثة
	%	%68.9	%17.8	%13.3					
أشعر بضغط نفسي أكبر عندما تكون الأخبار السلبية منقولة عبر بث مباشر من موقع الحدث.	ك	282	84	62	2.51	0.738	%83.7	مرتفع	الرابعة
	%	%65.9	%19.6	%14.5					
يزيد استخدام منصات الصحافة الرقمية لأساليب التهويل والمبالغة في صياغة المحتوى من قلقي الشخصي.	ك	270	88	70	٢.٤٧	0.758	%82.3	مرتفع	الخامسة
	%	%63.1	%20.6	%16.4					

المعدل العام لثقة المبحوثين	٢.٥٧	٠.٧٠٤	% ٨٥.٧	مرتفع	

المحور السادس: الانعكاسات النفسية والسلوكية لمتابعة الأخبار السلبية:

حقق المحور السادس معدلاً عاماً بمستوى (مرتفع) بوسط حسابي (٢.٤٨) ووزن مئوي (٨٢.٧%). وتصدرت المرتبة الأولى الفقرة الأولى الخاصة بـ(الشعور بالخوف والتوتر بعد المتابعة) بوسط (٢.٧٢) وزن مئوي (٩٠.٧%)، بينما جاءت فقرة (تقليل الخروج من المنزل أو التردد) بالمرتبة الثامنة والأخيرة بوسط (٢.٢٧) ومستوى (متوسط). كما موضح في جدول (١٤)

جدول (١٤) الانعكاسات النفسية والسلوكية لمتابعة الأخبار السلبية (N=428)

عبارات		اتفق	محايد	لا اتفق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	المستوى	المرتبة
أشعر بالخوف والتوتر بعد متابعة الأخبار السلبية عبر المنصات الرقمية.	ك	342	52	34	2.72	0.605	%90.7	مرتفع	الأولى
	%	%79.9	%12.1	%8.0					
تؤدي متابعة الأخبار السلبية إلى زيادة القلق النفسي والإجهاد الذهني لدي.	ك	318	62	48	2.63	0.678	%87.7	مرتفع	الثانية
	%	%74.3	%14.5	%11.2					
تسبب لي متابعة الأحداث السلبية صعوبة في النوم أو اضطرابات في المزاج.	ك	288	75	65	2.52	0.738	%84.0	مرتفع	الثالثة
	%	%67.3	%17.5	%15.2					
ألاحظ أن تكرار التعرض للأخبار السلبية يزيد من إحباطي وشعوري بنظرة سوداوية للمستقبل.	ك	274	86	68	2.48	0.748	%82.7	مرتفع	الرابعة
	%	%64.0	%20.1	%15.9					
تزيد كثافة متابعتي للأخبار السلبية من شعوري بعدم الاستقرار والأمان الشخصي.	ك	260	92	76	2.43	0.772	%81.0	مرتفع	الخامسة
	%	%60.7	%21.5	%17.8					
يجعلني الشعور بالقلق الناتج عن الأخبار أكثر عصبيّة أو حدة في التعامل مع أفراد أسرتي وزملائي.	ك	245	98	85	2.37	0.792	%79.0	مرتفع	السادسة
	%	%57.2	%22.9	%19.9					

يدفعني الشعور بالخوف من الأخبار السلبية إلى تقليل خروجي من المنزل أو التردد في أماكن التجمعات.	ك	220	104	104	2.27	0.825	%75.7	متوسط	الثامنة
	%	%51.4	%24.3	%24.3					
تولّد لدي متابعة الأخبار السلبية شعوراً بالعجز وعدم القدرة على تغيير الواقع.	ك	252	90	86	2.39	0.795	%79.7	مرتفع	السابعة
	%	%58.9	%21.0	%20.1					
المعدل العام لثقة المبحوثين					٢.٤٨	٠.٧٤٤	% ٨٢.٧	مرتفع	

٣. المحور السابع: الأساليب المتبعة للتخفيف من أثر متابعة الأخبار السلبية: بلغ المعدل العام للمحور السابع وسطاً حسابياً قدره (٢.٤٥) وبوزن مئوي (٨١.٧%)، مما يمثل مستوى (مرتفع) إجمالاً. وتصدرت المرتبة الأولى الفقرة الثالثة المتعلقة بـ (متابعة المحتوى الإيجابي أو الديني أو الترفيهي) بوسط (٢.٦٧) ووزن مئوي (٨٩.٠%)، بينما حلّت بالمرتبة الأخيرة الفقرة الخامسة (عدم اتخاذ أي إجراء والاستمرار بالتكيف) بوسط (١.٨٩) ومستوى (متوسط)، مما يؤكد ميل أغلبية المبحوثين لاتخاذ أساليب مواجهة إيجابية ونشطة للتخفيف من الآثار النفسية للأخبار السلبية. كما موضح في جدول (١٥).

٤. وتعكس هذه النتائج وجود وعي واضح لدى المبحوثين بأهمية حماية وضعهم النفسي من الضغوط الرقمية المستمرة؛ إذ اتجهت النسبة الأكبر نحو اتخاذ خطوات عملية ومباشرة للحد من القلق، مثل إلغاء متابعة الصفحات الضاغطة أو تقليل ساعات التصفح (الصيام الرقمي). وهذا يوضح تحولاً في سلوك الجمهور من المتابعة السلبية للأخبار إلى محاولة التحكم باستغلال المنصات الرقمية وتوجيهها. كما يُظهر لجوء المبحوثين إلى البحث عن المحتوى الإيجابي والتفريغ النفسي مع الأهل والأصدقاء مما يعكس أهمية الدعم الاجتماعي والبدائل الترفيهية في التخفيف من حدة الأزمات والأخبار السلبية المتكررة.

جدول (١٥) يبين الأساليب المتبعة للتخفيف من أثر متابعة الأخبار السلبية (N=428)

عبارات		اتفق	محايد	لا اتفق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	المستوى	المرتبة
التوقف عن متابعة الصفحات والحسابات السلبية	ك	315	65	48	٢.٦٢	0.681	%87.3	مرتفع	الثانية
	%	%73.6	%15.2	%11.2					
تقليل ساعات الاستخدام (الصيام الرقمي)	ك	298	72	58	٢.٥٦	0.721	%85.3	مرتفع	الثالثة
	%	%69.6	%16.8	%13.6					
متابعة المحتوى الإيجابي أو الديني أو الترفيهي	ك	328	58	42	٢.٦٧	0.655	%89.0	مرتفع	الأولى
	%	%76.6	%13.6	%9.8					

التحدث مع الأصدقاء أو الأهل للتفريغ النفسي	ك	285	80	63	٢.٥٢	0.732	%84.0	مرتفع	الرابعة
	%	%66.6	%18.7	%14.7					
عدم اتخاذ أي إجراء والاستمرار بالتكيف	ك	142	96	190	١.٨٩	0.875	%63.0	متوسط	الخامسة
	%	%33.2	%22.4	%44.4					
المعدل العام لثقة المبحوثين					٢.٤٥	٠.٧٣٣	% ٨١.٧	مرتفع	

المحور الثامن: نتائج اختبار الفروض:

ثامناً: اختبار الفرضية الأولى (علاقة التعرض للأخبار السلبية بمستوى القلق النفسي):

تبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01) بين كثافة التعرض للأخبار السلبية ومستوى القلق النفسي لدى المبحوثين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.642) وهي قيمة دالة إحصائياً في تصنيف العلاقة، مما يعني أنه كلما زادت كثافة التعرض للأخبار السلبية ارتفعت مستويات القلق النفسي لدى الجمهور، مما يؤكد صحة الفرضية الأولى كلياً، وكما هو موضح في جدول (١٦).

وتؤكد هذه النتيجة منهجياً أنه كلما زاد معدل التعرض للأخبار السلبية ارتفعت مستويات القلق والاضطراب النفسي لدى الجمهور العراقي.

جدول (١٦) يبين نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون للفرضية الأولى

المتغيرات	معامل الأرتباط (r)	مستوى الدلالة (p)	القرار الإحصائي	النتيجة
كثافة التعرض × مستوى القلق النفسي	٠.٦٤٢	٠.٠٠٠	دال إحصائياً	قبول الفرضية

تاسعاً: اختبار الفرضية الثانية: تأثير متابعة الأخبار السلبية في زيادة الخوف والتوتر والإجهاد

أظهرت بيانات تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لمتابعة الأخبار السلبية في منصات الصحافة الرقمية على زيادة الشعور بالخوف والتوتر والإجهاد النفسي، إذ بلغت قيمة المحسوبة لـ (فاء) (139.075) بمستوى دلالة(0.000) ، وبلغ معامل التحديد (R^2) قيمة(0.382) ، مما يوضح أن متغير متابعة الأخبار السلبية يفسر ما نسبته (38.2 %) من التغيرات الحاصلة في مستوى الإجهاد والتوتر النفسي لدى المبحوثين، وتؤكد هذه الأرقام القبول التام للفرضية الثانية، وكما موضحة في جدول (١٧).

وتدل هذه النتيجة على أن متغير متابعة الأخبار السلبية يفسر وحده ما نسبته (٣٨.٢%) من التغيرات النفسية السلبية الحاصلة لدى المبحوثين.

جدول (١٧) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للفرضية الثانية

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
متابعة الأخبار السلبية	الخوف والتوتر والإجهاد النفسي	٠.٣٨٢	١٣٩.٠٧٥	٠.٠٠٠	قبول الفرضية

أولاً: الاستنتاجات

١. كشفت النتائج أن المنصات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي هي المصدر الرئيس لمتابعة الأخبار لدى الجمهور العراقي، مما أدى إلى زيادة فرص التعرض القسري والمستمر للأخبار

السلبية عبر المقاطع القصيرة (Reels) والقصص(Stories) ، بما يضاعف التأثير النفسي التراكمي لدى المستخدم.

٢. أظهرت البيانات الديموغرافية أن فئتي المتزوجين والموظفين هم الأكثر تأثراً واستجابةً للضغوط النفسية والقلق الناجم عن متابعة الأخبار السلبية؛ نظراً لارتباط هذا المحتوى بالالتزامات المعيشية والمسؤولية العائلية المباشرة.

٣. كشفت نتائج المقياس أن كثافة التعرض اليومي للأخبار السلبية خلقت حالة من "الإجهاد النفسي والتراكم الانفعالي"، مما أدى إلى رفع مستويات القلق والتوتر نتيجة الشعور المستمر بالتهديد وعدم الاستقرار المعيشي والأمني.

٤. أظهرت البيانات أن الأخبار الاقتصادية (ارتفاع الأسعار والمعيشة) والأخبار السياسية جاءت في مقدمة المحتوى السلبي الأكثر متابعة، نظراً لمساسها المباشر بالاستقرار اليومي والمستقبلي للمواطن العراقي.

٥. تنامي الوعي بسلوكيات المواجهة؛ إذ تبين أن المبحوثين (خاصة من حملة المؤهلات العليا) اتجهوا لتطبيق آليات دفاعية ذاتية لحماية سلامتهم النفسية، أبرزها إلغاء متابعة الحسابات التي تبث الأخبار السلبية وتقليل ساعات التصفح الرقمي (الصيام الرقمي).

٦. أثبتت نتائج الاختبار الإحصائي (معامل ارتباط بيرسون) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للأخبار السلبية ومستوى القلق النفسي، مما يعني أنه كلما زاد التعرض ارتفعت حدة القلق لدى الجمهور.

٧. أثبتت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود تأثير تنبؤي مباشر وذي دلالة إحصائية لمتابعة الأخبار السلبية في زيادة الشعور بالخوف والتوتر والإجهاد النفسي، حيث فسر هذا المتغير النسبة الأكبر من التغيرات النفسية الحاصلة لدى العينة.

ثانياً: التوصيات

١. دعوة المؤسسات الإعلامية والصحف الرقمية إلى إعادة صياغة تغطيتها للأزمات الاقتصادية والسياسية بحيث تقترن بعرض المعالجات والحلول والرؤى الواقعية، بدلاً من التركيز الصرف على إشاعة الهلع والتهويل.

٢. حث صناع المحتوى والقائمين بالاتصال على الالتزام بالمعايير الأخلاقية والمهنية، والابتعاد عن العناوين المضللة والصادمة التي تعتمد الإثارة وتستغل القلق الشعبي لتحقيق التفاعل.

٣. ضرورة تعزيز التربية الإعلامية والنفسية وتشجيع الجامعات والمؤسسات الأكاديمية على إقامة ورش تدريبية وندوات توعوية تُعنى بالتربية الإعلامية الرقمية، لتزويد الأفراد بمهارات التعامل الذكي والنقدي مع المحتوى الرقمي الضاغط.

٤. التأكيد على ضرورة ترشيد سلوك المتابعة لدى الجمهور العراقي بالابتعاد عن التصفح العشوائي للأخبار، وتحديد أوقات منتظمة ومحدودة لمتابعتها، وإلغاء متابعة الحسابات والصفحات التي تعتمد على التهويل وإثارة الهلع، والتركيز على المصادر الرسمية أو المؤسسات الإعلامية الرصينة التي تعتمد التوثيق المهني بعيداً عن الإثارة.

٥. التأكيد على أهمية خلق توازن بين متابعة المستجدات اليومية والانخراط في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والتفريغ النفسي مع الأهل، كآلية وقائية تُقلل من التأثيرات التراكمية للأزمات المتكررة.

❖ **المراجع العربية:**

١. جيهان سعد عبده المعبي، التعرض للأخبار السلبية عبر المواقع الإلكترونية وعلاقته بمستوى القلق والتجنب الإخباري لدى الشباب: دراسة في ضوء ظاهرتي (News Avoidance - News Fatigue) ، مجلة البحوث الإعلامية، جامعة الأزهر، كلية الإعلام، العدد ٧٧، ٢٠٢٦م.
٢. عبدالرحمن بن إبراهيم الشاعر، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، (دار صفاء للنشر والتوزيع، عمّان، ٢٠١٥م).
٣. مبرنيس نعيمة، الوظيفة الاعلامية لشبكة الإنترنت في عصر ثورة المعلومات، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر،٢٠١٠م.
٤. مصطفى علي عبد الله، مساهمات الصحافة الرقمية العراقية في التوعية بموضوعات التنمية المستدامة من وجهة نظر الخبراء، كلية الآداب، جامعة واسط، مجلة لآرك، عدد١ مجلد ١٨، ٢٠٢٦م.
٥. مي مصطفى عبد الرزاق، التعرض للأخبار السلبية في وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة في شعور الجمهور المصري بالخطر الجمعي وتأثيره على جودة الحياة، مجلة البحوث والدراسات الإعلامية، المعهد الدولي العالي للإعلام بالشروق، عدد ٢٨، ٢٠٢٤م.
٦. ميثم فالح حسين، تعرض الجمهور للأخبار الأزمات الاقتصادية في وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقلق نحو المستقبل، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة واسط، كلية الآداب، المجلد ٥٠، العدد ١، ٢٠٢٣م.
٧. نوال يوسف بومشطة، المعالجة الإعلامية لانخفاض أسعار البترول في المواقع الإلكترونية للفضائيات الإخبارية -الجزيرة نت والعربية نت أنموذجاً، ورقة بحثية مقدمة إلى المنتدى الإعلامي السنوي السابع للجمعية السعودية للإعلام والاتصال (منتدى الإعلام والاقتصاد)، السعودية، ٢٠١٦م.
٨. هاوزين عمر محمد، نصوصية الخبر الإلكتروني، دراسة الاقتباسات في أخبار موقع NRT الإلكتروني، مجلة جامعة جيهان، أربيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية.
٩. وسام فاضل راضي، مهند حميد التميمي، الاعلام الجديد: تحولات اتصالية ورؤى معاصرة، (الامارات، دار الكتاب الجامعي،٢٠١٧م).

المراجع الأجنبية:

1. American Brain Foundation, "Doomscrolling and Its Effects on the Brain", Report published online, July 15, 2026, https://www.americanbrainfoundation.org.
2. Andrew Duffy, Ang, Peng Hwa,Digital journalism: Defined, refined, or re-defined, Digital Journalism, 2019.
3. David De Coninck, Manou Swinnen, Exploring the news media-dark personality nexus: Linking television news consumption, the Dark Triad, and perceived refugee threat. Current Psychology, 43,2024.
4. Nadine Agyapong-Opoku, Felix Agyapong-Opoku, and Andrew J. Greenshaw, "Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews", Behavioral Sciences, MDPI, 2024.

5. Resa Shabahang, Hyeyeon Hwang.et al,Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States,Computers in Human Behavior Reports, 15,2024.

المراجع المترجمة

1) Abdulrahman bin Ibrahim Al-Sha'er, Social Media and Human Behavior, (Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, 2015).

2) Gehan Saad Abdo El-Moaaby, Exposure to Negative News via Electronic Websites and its Relationship to Anxiety Levels and News Avoidance among Youth: A Study in Light of News Avoidance and News Fatigue Phenomena, Journal of Media Research, Al-Azhar University, Faculty of Mass Communication, Issue 77, 2026.

3) Hawzen Omar Muhammad, Textuality of E-News: A Study of Quotations in NRT Website News, Cihan University-Erbil Journal of Humanities and Social Sciences.

4) Mai Mustafa Abdel Razek, Exposure to Negative News on Social Media: A Study on the Egyptian Public's Feeling of Collective Threat and its Impact on Quality of Life, Journal of Media Research and Studies, The International Higher Institute for Media at El-Shorouk, Issue 28, 2024.

5) Maytham Faleh Hussein, Public Exposure to Economic Crisis News on Social Media and its Relationship to Future Anxiety, Lark Journal for Philosophy, Linguistics and Social Sciences, Wasit University, Faculty of Arts, Vol. 50, Issue 1, 2023.

6) Mebarnis Naima, The Media Function of the Internet in the Information Revolution Era, Published Master's Thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Algeria, 2010.

7) Mustafa Ali Abdullah, Contributions of Iraqi Digital Journalism to Awareness of Sustainable Development Topics from the Perspective of Experts, Faculty of Arts, Wasit University, Lark Journal, Vol. 18, Issue 1, 2026.

8) Nawal Youssef Boumashta, Media Coverage of Falling Oil Prices on News Channels' Websites: Al Jazeera Net and Al Arabiya Net as a Model, Research Paper Presented to the 7th Annual Media Forum of the Saudi Association for Media and Communication (Media and Economy Forum), Saudi Arabia, 2016.

9) Wisam Fadhil Radhi and Muhanad Hameed Al-Tamimi, New Media: Communicative Transformations and Contemporary Perspectives, (UAE, University Book House, 2017).