وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 34 العدد 4 الجزء 1

ISSN : 1816 - 1970

رقم الايداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ – ١٨١٦

كانون الاول / 2023

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. لطيــف غازي مكــي
مدير التحرير/ أ.م.د. زكريا عبد أحمد عميري

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. علي عودة محمد الحلفي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. ياسر خلف الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	العراق
- أ.د. أسامة حامد الدليمي	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. ئاسو صالح سعيد	مكتب وزير – المكتب الاستشاري	العراق
- أ.د. عدنان مارد جبر	جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. هيثم أحمد الزبيدي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – قسم علم النفس	العراق
- أ.د. سعدي جاسم عطية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. علي صكر جابر	جامعة القادسية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونلد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / علم نفس النمو	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية – الطارمية / علم النفس التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. مصطفى قسيم هيلات	كلية الأميرة عالية الجامعة / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس الاجتماعي	العراق
- أ.د. عبد المهدي صوالحة	جامعة أربد / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الأردن
- أ.م.د. عدنان طلفاح محمد	جامعة سامراء / كلية التربية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس التربوي	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. راوية الشربيني	جامعة القاهرة / كلية رياض الأطفال / علم نفس النمو	مصر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. إنعام مجيد عبيد الركابي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. علا حسين علوان	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن

مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: **تأريخ** / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والأنكليزية في حقل مجالات أهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ،ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية أذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة آخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والأنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمـــــــــة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث علميا قبل نشره ، بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والأنكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتـي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في الـعرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مـع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليـا 4.50 سـم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشيـة اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضـيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمـي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حسـب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA)...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الأجتماعية وعلاقتها بأتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ..... ، قسم ..... .
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ،و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية آخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .

ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .

تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشـر .

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	**الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة**	**أ. م. د إنعام مجيد عبيد الركابي** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	**28 – 1**
2	**الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين**	**م.م. هبه حسين قاسم** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	**56 – 29**
3	**التسامح لدى طلبة المرحلة المتوسطة النازحين**	**أ.د. عبد الرزاق محسن سعود** **م.م. أثير عبدالجبار محمد** الجامعة العراقية/ كلية التربية/ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	**108 – 57**
4	**الدافعية الوالدية لدى عينة من الاساتذة من المتعينين الجدد في الوزارات العراقية**	**م. م. احمد عباس حسن الذهبي** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	**134 – 109**
5	**الاحتراق النفسي للكثافة الطلابية لدى المعلمين في المدارس الابتدائية (الحكومية–الاهلية) دراسة مقارنة**	**أ.م.د ميسون كريم ضاري** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	**158 – 135**
6	**واقع ثقافة العمل التطوعي في المؤسسات التربوية / دراسة استطلاعية في المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الأولى"**	**أ.م. سلام عبد الجليل الرمضان** **م. د. وسناء مالو علي النعيمي** وزارة التربية – تربية الكرخ الأولى	**186 – 159**
7	**الأداء المهني وعلاقته بالالتزام القيمي لدى رؤساء الأقسام في جامعتي السليمانية ودهوك**	**أ.د. محمد محيي الدين صادق** **د. هيرو حمه رشيد بايان** جامعة صلاح الدين– كلية التربية / أربيل، اقليم كوردستان، العراق	**238 – 187**

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
8	**اثر التعلم بالاكتشاف لمادة القرآن الكريم والتربية الاسلامية في التحصيل والتفكير الابتكاري لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي**	**م.م جمال رجب** **م.م عذراء رشيد** **الجامعة العراقية/ كلية التربية**	**270 – 239**
9	**التقييم الجوهري للذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**	**م.د علي محسن سلمان** **جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات**	**306 – 271**
10	**إدارة المعرفة لدى عمداء الكليات الاهلية لمحافظة بغداد من وجهة نظر رؤساء الأقسام**	**موفق كاظم مهدي** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	**342 – 307**
11	**تقنية القناع وآلية التضليل الإعلامي في وسائل التواصل الاجتماعي**	**أيوب رمضان فتاح** **أ.د. محمد صبري صالح** **جامعة دهوك/ كلية العلوم الإنسانية/ قسم الدراما**	**366 – 343**
12	**ازمة ربع العمر وعلاقتها بسلوك التعظيم لدى الموظفين**	**أ. د سناء عيسى محمد الداغستاني** **د. مروة روضان هاشم الفيلي** **جامعة بغداد/ كلية الاداب/ قسم علم النفس**	**420 – 367**
13	**أثر استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية الدافع المعرفي لدى تلاميذ الصف السادس الأساس في مادة العلوم للجميع**	**م. م. خيلان أبو بكر محمود** جامعة صلاح الدين أربيل/ كلية:التربية الأساسية/ قسم العلوم:العامة	**460 – 421**
14	**الأثر السلبي لوسائل الاتصال والإعلام في العملية التربوية**	**أ.م. عبد الله حسين حسن** **جامعة بغداد / مركز التعليم المستمر**	**502 – 461**

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
15	**الحاجات التدريبية المستقبلية لمدرسي ومدرسات الطلبة المتميزين من وجهة نظرهم على وفق بعض المتغيرات**	**أ.د سعدي جاسم عطيه** **الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية**	**503 – 580**
16	**أثر طرق معالجة القيم المتطرفة على تقديرات دالة المعلومات لاختبار الاستدلال المنطقي وفقا لنظرية المنحنى المميز للفقرة**	**أ.م.د لقاء شامل خلف** **مديرية/ تربية الرصافة الاولى/ وزارة التربية**	**581 – 614**
17	**فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الإيجابي في تنمية تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة**	**م. م. حسنين علي حسين الشرع** **أ. م. د سناء حسين خلف** كلية التربية للعلوم الانسانية – الجامعة ديالى	**615 – 664**
18	**الرعاية الاجتماعية لمرضى الفشل الكلوي/ دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة بغداد**	**نور الهدى فالح عبود** **أ.م.د.ميسم ياسين عبيد** جامعة بغداد/ كلية التربية/ قسم الاجتماع	**665 – 696**
19	**اثر تزييف الاستجابة المتعمد للمقاييس النفسية في الخصائص القياسية وفقاً لنظرية القياس التقليدية**	**م.د. بلال طارق حسين علوان** جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ العلوم التربوية والنفسية/ قياس وتقويم	**697 – 728**
20	**اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية**	**أ.م.د أميرة مزهر حميد** المديرية العامة لتربية ديالى/ معهد الفنون الجميلة للبنات	**729 – 764**

الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين

م.م. هبه حسين قاسم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية

المستخلص:

هدفت الدراسة الحّالية التعّرف على الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين، وطبيعة الإرهاق وفقاً لمتغيري النوع (صحفيات_صحفيون)، ونوع العمل (حكومي _خاص). وتألفت عّينة البحّث من (300) صحفي من عموم محافظات العراق للعّام الحّالي (2024-2023)، تمّ اختيارهم بالطريقةِ القصديةِ، وتم إعداد مقياس للإرهاق ليلائم البيئة العراقية بعّد الاطلاع على الدراسات السابقة، إذ تم استخراج الصدق والثبات، وبعد ذلك طُبق المقياسُ المكون من (16) فقرة بصورتهِ النهائية. وتوصلت النتائج إلى أنَّ العّينة تُعاني من الإرهاق، وأن الصحفيات أعلى إرهاقاً من الصحفيين فضلاً عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإرهاق وفق متغير العمل، وأوصّت الباحثة في ضوء ما توصّلت إليهِ، بإعداد برامج إرشادية إلى العّينة لتساعدهم على الاحتفاظ بمستويات الإرهاق لديهم، واقترحت إجراء دراسة مقارنة بين الصحفيين العراقيين وأقرانهم في الدول العربية حول الإرهاق فضلاً عن إجراء دراسات أخرى تتناول المتغيرات الديمغرافية والعوامل الجسمية والاجتماعية والمهنية التي قد ترتبط أو قد تؤثر في الإرهاق.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق، الصحفيون، العراق.

Fatigue among Journalists In Iiraq

Hiba Hussein Qasim

Abstract:

The current study aimed to identify fatigue among Iraqi journalists, and the nature of fatigue according to the variables of gender (female- Male) journalists and type of work (government_private). The research sample consisted of (300) journalists from all governorates of Iraq for the current year (2023-2024). They were chosen intentionally, and a measure of fatigue was prepared to suit the Iraqi environment after reviewing previous studies. Validity and reliability were extracted, and then the measure consisting of: (16) paragraphs in its final form. The results concluded that the sample suffers from fatigue, and that female journalists are more fatigued than male journalists, in addition to that there are no statistically significant differences in fatigue according to the work variable. The researcher recommended, in light of her findings, the preparation of guidance programs for the sample to help them maintain their levels of fatigue. She suggested conducting a comparative study between Iraqi journalists and their peers in Arab countries about burnout, in addition to conducting other studies that address demographic variables and physical, social, and professional factors that may be linked to or may affect fatigue.

Palabras clave: Fatiga, Journalists, Iraq.

أولاً:- مشكلة البحث Problem Of The Research

يعدّ مفهوم الإرهاق أحد الاضطرابات الأكثر شيوعاً لدى الأفراد كونه منّ المفاهيم النفسية الغامضة وغير المحددة. إذ يُعاني الأفراد عالمياً من شكوى الإرهاق التي قدّ تكون أسبابه منبهاً لحّالة منْ اضطرابات الأفراد أو مظهر منّ مظاهر الإجهاد البدنّي أو النفسي، على اعتباره مصدراً رئيسياً للكّثير منْ الأزمات النفسية، قدّ يكُون على شكل إحساس شخصي مؤلم، إذ يمكن أنّ يكُون ردّ فعّل مشترك أو ردّود أفعّال منْ الجسم للضغوطات البيئية التي تحيط بالأفراد، والضغوطات الداخلية التي يشعر بهّا(Lee et al,1994,p.8-12). كمّا إنّ التعّرض المتكرر للإرهاق يولد آثاراً سلبية تؤدي إلى الإصابة بحّالتي الإحباط والاكتئاب، مِمَّا يؤثر سلباً في العّمليات المعّرفية والعّقلية والبدنية والنفسية(Hamman & Arlence,1982,p.15). وشعور الصحفيين بالإرهاق خلال أداء مهّامهم سواء كانت بأحدى القطاعين (حكومي _خاص) يمّثل جزءاً من حياتهِم تقريباً بسبب التغيرات التي قدّ تطرأ على حياتهِم اليومّية، و يعزو ذلك إلى المطالب الفسيولوجية وزيادة المطالب الاجتماعية وزيادة مهام العمل وكثرة الأحداث والمعّلومات التي يتلقونّها خلال تداولهم للأخبار اليومية، وأنه لايوجد الوقت الكافي منّ الراحة، وبالتالي أن جميع هذه العّوامل تولد الإرهاق لدى الصحفيين وتكون درجاتها مختلفة من شخصٍ إلى أخرِ(Viner & Christie,2005,p.1013). ومن خلال اطلاع الباحّثة على الأدب النفسي العربي والدراسات السابقة لم تجد أي مقياس عربي أو أجيبي مطبق في البيئة العراقية أو العربية يشخص ويقيس درجة الإرهاق الذي يُعاني منهُ الصحفيون، وخاصة أن وضع العراق الحّالي يمكن أن يؤثرِ في الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية. مما قدّ يولد الإرهاق.

ثانياً:- أهمية البحث Significance Of The Research

يـؤثر الإرهـاق بشـكل كبيـر فـي سـلوكِ الأفـراد، وهـذا التـأثير أدى إلـى زيـادة الاهتمـام بدراسـتهِ لأن لـه أهميـة كبيـرة فـي تفاصـيل حّيـاة الأفـراد اليوميـةِ والمعتـادة(Chen,1986,p.14). وللأسـباب النفسـية، والاجتماعيـة، والماديـة، والاقتصـادية دور كبيـر فـي حـدوثِ الإرهـاق عنـد الأفـرادِ، إذ أشـارت الدراسـات إلـى أنّ الأسـباب النفسـية فتشـمل حـوالي نصـف حالاتـهِ، أمـا الأسـباب الماديـة تشـمل حّـوالي (21_29%) مـن حـالات الإرهـاق، إذ أنّ الأفـراد الـذين يُعـانون منـه يكونـون أكثر عرضـة إلـى الأسـباب البيولوجيا مثـل فقـر الـدم وغيـرهِ ويكـون لـه تـأثير سـلبي فـي أداء الكثيـر مـن المهـام التـي يُكلـف بهـا مثـل عـدم القـدرة علـى التركيـز وقلـة الانتبـاه، والنسـيان واتخـاذ القـرارات غيـر الصـائبة(Puetz,2006,p.43). وقـد ركـزت الدراسـات والبحـوث فـي الأدب النفسـي الأجنبـي علـى الإرهـاق لـدى الأفـراد الـذين يُعـانون مـنّ قلـة عـدد سـاعات الراحّـة التـي يحصـلون عليهـا، والأنهمـاك فـي العّمـلِ، ومشـاكل النـوم، والشـكوى الدائمـة والمشـاكل الماليـة، وشـدة التـوتر والمشـكلات الإسرية(Libbus et al,1995,p.30). وبـرزت أهميـة دراسـة الإرهـاق مـن خـلال مجموعـة مـن الدراسـات، إذ أظهـرت دراسـة (Strohschein,2000) أنَّ نسـبة (24%) مـن الأفـرد فـي الولايـات المتحـدة الامريكيـة يُعـانون مـن الإرهـاق، فضـلاً عـن دراسـة أخـرى أشـارت إلـى إن نسـبة (41%) مـن الإنـاث، و(21%) مـن الـذكور، أي ارتفـاع نسـبة الإرهـاق لـدى الإنـاث، وبينـت دراسـة (Strohschein,et al,2003) إن نسـب الإرهـاق لـدى الإنـاث تصـل إلـى (70%)، وأن الأفـراد الـذين يُعـانون مـن الإرهـاق يسـتخدمون عبـارات مثـل:" هزيـل، ويسـتنزف، ومرهـق، ومتعـب، ومجهـد، ويفقد الطاقـة"(Strohschein,et al, 2003,p.129)، وأظهـرت دراسـة هيجـون وزملائـهِ (Ugwn, Onyishi, & Tyoyima,2013) إن العينـة تُعـاني مـنْ الإرهـاق ولصـالح الإنـاث، بسـبب تـردي الوضـع الاقتصـادي والتفكـك الإسـري وقلـة

مصـادر العـيش وارتفـاع نّسـبة البطالـة، علـى اخـتلاف مـا أشـارت إليـه دراسـات كـل مـــن (جبـــر،2018)، وراهـــايتمن(Rahmatia,2015)، وكـــازيي(Cazan,2015)، ولـين وهوايـغ(Lin & Huang,2014)، و(سـمور،2013)، وشـعباني وسـليمان يفـار(Shaabani & Soliemanifar,2012)، وفويـد دو لاك(Fond du las Wisconsin ،2009)، وبـراون وشـوت(Brown & Schutte,2006)، وسـتيدمان(Steadman,2001)، حيـث أنخفـاض نسـبة الإرهـاق ولصـالح الـذكور، كـونَّهم أكثـر تحمـل إلـى المسـؤولية الاجتماعيـة واخـتلاف طبيعـة الأعمـال التـي يقومـون بهـا إذ تكـون أكثـر صـعوبة مـن الأعمـال التـي توكـل بهـا إلـى الإنـاث، فيمـا اختلفـت دراسـتا (شـاهين،2014)، ولـوج وايكبـرج وكاسـا(Loge, Ekeberg, Kaasa,1998) عـن الدراسـات السـابقة بـأن الإرهـاق لصـالح الإنـاث. وأشـارت دراســة مــونتغمري(Montgomery,1983) إلــى وجــود عّلاقــة بــين الإرهــاق و الاكتئـاب والقلـق المعّرفـي مـن جهـة، وعـدم الاتـزان الانفعـالي والانطـواء مـن جهـة أخـرى، ووصّـف الأفـراد المرهقـون أنفسـهم بـأنهم يشـعرون بضـغط الوقـت، وتنافسـية أكثـر مـن الأفـراد الاعّتياديين. كمـا أشـارت دراسـة بلتمـان وزملائـهِ (Bultmann et al,2002) التـي هـدفت لمعرفـة العلاقـة بـين الإرهـاق والكـرب النفسـي لـدى الأفـراد المـوظفين، إلـى أن الإرهـاق يـرتبط إيجابيـاً مـع الكـرب النفسـي وأن (43%) مـنّ العّينـة لـديها إرهـاق فقـط، بينمـا (57%) مـنّ العّينـة كـان لـديها إرهـاق وكـرب نفسـي. فـي حـين أظهـرت دراسـة سيلفرسـتان (Silverstein,2002) إنّ الإرهـاق ولـيس الاكتئـاب كـان أعلـى لـدى النسـاء منـه لـدى الرجـال، والإرهـاق يـرتبط بمعـدلات عاليـة مـن الآلـم لـدى النسـاء، كمـا أرتـبط بشـكل عـالٍ مـع اضـطرابات القلـق والتـوتر المـزمن لـدى النسـاء. ووجـدت دراسـة كريـــاج (Craig et al, 2006) إنّ هنـاك ارتباطـات بـين المتغيـرات النفسـية المسـتقلة والمقـاييس الخمسـة للإرهـاق، والعوامـل النفسـية ارتبطـت بشـكل دال مـع البعـد الجسـدي لمقيـاس الإرهـاق، والقلـق أيضـاً إرتـبط

إيجابياً مـع الإرهـاق، وخلصـت الدراسـة إلـى أن الشـخص المرهـق يكـون قلقـلاً ومكتئبـاً وغيـر حـازم، وأقـل تكيفـاً إجتماعيـاً. وأظهـرت دراسـة لـي وتشـيلن وتشـن (Lee, Chien & Chen,2007) أن معـدلات أنتشـار الإرهـاق كانـت (45,8%) لـدى الـذكور و(48,9%) لـدى الإنـاث، ووجـد أن الوجبـات المنظمـة والتمـارين الرياضـية والنـوم الكّـافي، تعتبـر متنبـآت ذات دلالـة للإرهـاق. إضـافة إلـى ذلـك أظهـرت الدراسـة انتشـار الإرهـاق بشـكل واسـع لـدى العّينـة. إمـا دراسـة تانكـا وزملائـهِ (Tanaka et al, 2008) فبينـت أنـه تـم تشـخيص العينـة بأضـطرابات الإرهـاق المـزمنّ. ومـن خـلال عـرض الدراسـات السـابقة، نلاحـظ أن هنـاك عـدم أتسـاق فـي النتـائج ومعظـم البحـوث أو كلهـا حسـب علـم الباحّثـة قـدّ أُجريـت علـى بيئـات وعينـات مختلفـة، إذ تكمـن أهميـة البحّـث الحّـالي وحسـب عّلِـم الباحّثـة بأنَّهـا دراسـة نوعيـة ولـمِ يّـتم التطـرق إليهِـا فـيّ العـراق والتـي تتمثـل فـي إيجـادِ مقيـاس للإرهـاق لـدى الصـحفيين العـراقيين، إذ أكـدت كثيـر مـن الدراسـات أهميـة هـذا الموضـوع، فالإرهـاق يـؤثر سـلباً فـي التَفَـاهُم النفسـي، والاجتمـاعي، والمّهنـي، ممـا يـؤدي إلـى كثيـر مـن الاضـطرابات النفسـية كالقلق والإكتئاب.

ثالثاً:- أهداف البحث Ams Of The Research

تستهدف الدراسة الحالية التعّرف على:

1- الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين.

2- الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين وفق متغير النوع (إناث- ذكور).

3- الإرهـاق لـدى الصـحفيين العـراقيين وفـق متغيـر قطـاع العمـل (حكـومي- خاص).

رابعاً:- حدود البحث الحالي Limitsof The Research

يتحـدد البحـث الحـالي بالصـحفيين فـي عمـوم محافظـات العـراق مِـنْ العّـاملين في القطاعّ (الحّكومي أو الخاص) لكلا الجنسين للعام الحالي 2023_2024 م.

خامساً:- تحديد المصطلحات Definition Of The Terms

أ- **الإرهاق (Fatigue)**

- عرفـهُ قـاموس وبسـتر (Webester,1997):" هـو سلسـلة مـن الضـغوط أو المجهـود الـذي يتعّـرض لـه الفـرد والتـي تولـد انخفاضـا ملحوظـاً فـي مجهوداتـهِ البدنيـة والعّقليـة وانخفاضـاً فـي عمـل الأنسـجة والخلايـا بسـبب المجهـود المفـرط الـذي أدى إلـى اسـتنزاف الطاقـة الداخليـة للفرد"(Webester,1997,P.292).
- كمـا عرفـهُ بيبـر وآخـرون (Piper,etal,1998):" هـو شـعور يسـتحوذ علـى الفـرد يمثـل فـي التعـب ونقـص الطاقـة والشـعور بالإعيـاء ويـرتبط بضـعف الجوانـب البدنيـة والمعّرفيـة وتعـدّ هـذه متعـددة المجـالات وتشـمل أبعـاد الشخصـية (الشـدة السـلوكية، والشـدة الوجدانيـة، والشـدة الحسـية، والشدة المعرفية)"(Piper,etal,1998,P.262).
- وعرفـهُ (سـمور،2013):" بأنـه حالـة ذاتيـة يشـعر بهـا الفـرد بالتعـب أو الإنهـاك والتـي يشـعر فيهـا بـأن الطاقـة للعمـل أو النشـاط العـادي منخفضـة، والمظـاهر المحـددة يمكـن أن تكـون جسـدية أو عقليـة أو انفعاليـة، كالتعـب والإرهـاق عـرض غيـر محـدد، والـذي ينتشـر بشـكل واسـع لـدى مـرض العنايـة الطبيـة، فهـو مكـون أو جـزء أساسـي لاضطرابات جسمية ونفسية عدة"(سمور،2013،ص186).

- ويعرفـهُ (شـاهين،2014):" بأنـه جملـة الاسـتجابات أو ردة الفعـل الناجمـة عـن تعّـرض الانسـان إلـى أيّ مثيـرات أو تغيـر ملحـوظ فـي البيئـة المحيطـة، وباعتبـاره حّالـة ذاتيـة يشـعر فيهـا الفـرد بالتعـب أو الإنهـاك فـي الطاقة للعمل الاعتيادي أو النشاط الذهني"(شاهين،2014،ص91).
- أمـا **التعّريـف النظـري** المتبنـى للإرهـاق، هـو تعريـف (سـمور،2013)، وذلك لاعتماد إطاره النظري فيّ البحّث.
- أمـا **الاجرائـي**:" هـي الدرجـة الكلّيـة التـي يحصـل عليهـا (الصحفية_الصـحفي) مـن أفـراد عينـة البحـث مـن خـلالّ إجابتـه علـى فقرات مقياس الإرهاق المعتمد في البحث الحّالي".

ب- الصحفي (Journalist)

- وقـد عرفـه (كنعـان،2013):" هـو الشـخص الـذي يمـارس مهنـة الصـحافة إمـا منطوقـة أو مكتوبـة، وعمـل الصـحفي هـو جمـع ونشـر المعلومـات عـن الأحـداث الراهنـة، والاتجاهـات وقضـايا النـاس وعمـل ريبورتاجـات، كمـا أن مهنـة الصـحفي هـي إعـداد تقـارير لإذاعتهـا أو نشـرها فـي وسـائل الإعـلام المختلفـة مثـل الصـحف والتلفزيـون والإذاعـة والمجلات"(كنعان،2013،ص34).

الإطار النظري

يعّد **الإرهاق** حّالة عّامة مرتبط بحالاتِ جسمية ونفسية وارتبط بعدة مفاهيم العصبي (NeurasthEnia)، الكآبـة (Depression)، الإنهـاك (Exhaustion)، نقصـان القـوة (Failing of Strengh) (Gubser,1972,p.369). وفيّ علِمّ النفس يدل الإرهاق على المواقفِ التي يكُون الفرد فيها تحت تأثير الإرهاق سواء كان (انفعالياً أم جسمياً)، ويُعزى سبب الشعور بالنفور وعدم التقبل واضطرابات سيكوسوماتية إلى إطالة المدة الزمنية للإرهاق(Loriogm,1998,p.30). وأشار المصّطلح العّلمي للإرهاق إلى (Fatigue)، ويتمثل في مجموعةِ منْ الاضطرابات العصبية (Other Neurotic Disorders Neurast Enia)، وكشف التصنيف عن نوعين للإرهاق (Fatigue Syndrfome) وتشير المتغيرات التي يشعر بها الأفراد إلى، **النوع الأول**:" عدم قدرة الفرد على أداء أيّ مجهود ذهنيّ وغالباً ما يرتبط هذا التناقض في كفاءته والمهارات اليومية، فضلاً عن صعوبة التذكر والتشويه في مقدرة التفكير العامِ"، إما **النوع الثاني** يبين:" ما يُعاني الجسم من الوهن والضعف والتعب بعد القيام بأقل مجهود فضلاً عن الشعور بالآلام المستمرة في العضلات وعدم القدرة على الاسترخاء"، وفي كلا النوعين هناك شعور الإرهاق البدني وشعور بالتوتر وصراع في الرأس ودوار وإحساس عام بعدم الثبات وسرعة في التهيج، وهناك درجات من الاضطرابات النفسية كالقلق والكآبة واضطرابات النوم(Shorter,1992,p.170-171).

أنواع الإرهاق Types Of Fatigue :

يعّزو فارميل (Vermeil,1984)، أنواع الإرهاق إلى سبب واحد هو الإرهاق العصبي ويظهر ذلك في مقولتهِ:" أن العلوم البيولوجية ميزت بين الإرهاق العضلي منّ جهة، والإشكال المختلفة من الإرهاق من جهة أخرى: العام والعّقلي والنفسي وأن هذهِ الأنواع تكون لهما خصائص مشتركة، لأنهما يعبران منّ خلال الجهاز العصبي وتتدرج كل

هذهِ الأنواع تحت شعار أو لواء الإرهاق"، وبين فارميل (Vermeil,1984) ليس من السهولة التميز بين الإرهاق العضلي والعصبي، لأن في جميع الأعمال التي نقوم بها نشعر أولاً بإرهاق في عضلاتنا ثم جهازنا العصبي(Vermeil,1984,p.74). كمّا رأى شوشار (Chauchard,1965)" أن الإرهاق لهُ ثلاثة أنواع يمكن حصرها في الإرهاق الحسي والعمليات العقلية الحركية وذلك لجعّل الإرهاق في مستويين الأول تعب القشرة الدماغية والثاني إرهاق الهيبوثلاموس"(Chauchard,1965,p.86). بينمّا (بوجومولتز،1982) فرق بين نوعين من الإرهاق بقوله" أن الإرهاق العصبي هو الأخطر شأناً وأصعب، إما الإرهاق الجسمي يكون أسهل وعند الحصول على القليل من الراحة يكون كافياً للتخلص منه، أما الإرهاق العقلي أو العصبي ليس في المكانة التخلص منه بسهولة"(بوجومولتز،1982،ص122). فيما ميز هايز، نوعين من الإرهاق همّا الإرهاق السلبي (Di Fatigue) وهو الذي يشعر فيه الفرد بأنه لم يعد يحتمل صعّوبات الحياة التي تواجهه في الحياة اليومية والتي تفوق طاقتهِ كالصراعات الاجتماعية، والطُرق المزدحمة والمنافسة، والمشاكل الإسرية... الخ، وهذهِ الإحداث المؤلمة ينتج عنها معّاناة وتسبب أمراضاً سيكوسوماتية(دافيدوف،2000،ص113). والإرهاق الإيجابي (Eu Fatigue) ويحتاج إليهِ كُل فرد للإفادة بأكبر قدر ممّكن منّ الحياة، لأنهُ يعد حافزاً يساعد على مواجهةِ التحديات اليومية، وإن هذهِ التحديات هي التي تدفع الأفراد إلى مواصلة النشاط والعمل وتساعده على تحسين أدائهِ، وتقديم أفضل ما لديهِ وينتج عنها الشعور بالراحة(كيبان،1999،ص9).

أعراض الإرهاق Symptoms of fatigue :

1. **الأعراض النفسية Psychological symptoms**: يشير (أبا شعيشع، 2005) إلى أن الاضطرابات النفسية الوجدانية بما في الاكتئاب وكل الأمراض العصبية مثل (القلق الوسواس القهري والمخاوف، والهلاوس والسلوك العّدواني واضطرابات الشخصية، والصراع، والإفراط الحركي

وضـعف الانتبـاه والتركيـز، واضـطرابات السـلوك)، تُعَـدُّ أعـراض هبـوط الطاقـة العصـبية"(أبا شعيشـع،2005،ص30). فـي حّـين بـين (فيريـة،2003):" أن فقـدان التـوازن النفسـي سـببه إشـارة تحّـذير وتشـمل:" الفشـل فـي رَسّـم المسـتقبل، ولـوّم الـنفس لمـدة طويلـة مـن الـزمن نتيجـة الفشـل والإحبـاط الـذي تعّرض لـه الفرد مّا يـؤدى بالتـأثير عليـهِ نفسـياً وشـعورياً، وكـذلك تنفيذ كـل مـا يطلـب منـه فأنـه يشـعر بـأن حياتـه لا قيمـة لهـا فـي المجتمـع الـذي يعـيش فيـه، والخـوف مـن تحمّـل المسـؤولية واتخـاذ القـرارات، وأحسـاس الفـرد فـي الاغتـراب والانطواء عن الآخرين، والإحباط العاطفي"(فيرية،2003،ص212).

2. **الأعـراض الجسـمية Physical symptoms**:" الأفـراد الأصـحاء جسـمياً لا يعُـانون مـن أعـراض بدنيـة، والأفـراد الـذين يعُـانون مـن أعـراض بدنيـة تكـون ناتجـة عـن التـوتر، لقـد أشـارت دراسـة كـارييغي (Carnegie ,2008) إلـى أن انخفـاض مقاومـة الجسـد للبـرد وانخفـاض فـي المقاومـة لمشـاعر الخـوف والقلـق، يـؤدي إلـى هبـوط الطاقـة عنـد الأفـراد، وتعـب العينـين بوصـفهما يسـتهلكان ربـع الطاقـة العصـبية التـي يسـتهلكها جسـم الأفـراد، ممـا يـؤدي إلـى هبـوط مسـتوى الطاقـة العصـبية عنـد الأفـراد فيسـبب ذلـك الإرهـاق. ولهـا تـأثير فـي فعّاليـة الأشـخاص، مـا يـؤدي إلـى اخـتلال السـاعة البيولوجيـة وبـدوره يـؤدي إلـى ضـعف الجهـاز المنـاعي، ويكـون لـه آثر كبير في ظهور النحّول الجسمي(Burgess,M,2007,p.76).

3. **الأعـراض الجسـمية والنفسـية معـاً Physical and psychological symptoms together** :" اتفـق معّظـم البـاحثين أن الأعـراض النفسـية والجسـمية عملتـان لوجـه واحـد، ومـنهم لـويتيري (Lanteri,1992) الـذي صّـنف الأعـراض وفـق مجمـوعتين همّـا، الأعـراض الجسـمية: تتمثـل بـ"العرق المتزايـد، وبـرودة الجلـد والإطـراف، واضـطرابات فـي الجهـاز الهضـمي"..

والأعـراض النفسـية تشـمل:"الارتباك، والإحبـاط، والـتكلم بصـوت عّـالٍ، والقلـق وظهـور بعـض العـادات السـيئة مثـل قضـم الأظـافر، والعدوانيـة والعصـبية، وصـعوبة اتخـاذ القـرارات، وردود الافعّـال العنيفـة غيـر المناسـبة مـع المثيـرات، والنسـيان والشـرود الـذهني والزيـادة فـي ارتكـاب الأخطـاء، وتغيـر عـادات العمل والتغيب، والارتباك وفقدان الصبر"(Lanteri,1992,p.555).

وتناول عدد من النظريات والعلماء أسباب الإرهاق، فالنظرية التي تبناها علم الطب النفسي الاجتماعي عزت حّالات الإرهاق إلى تكرار واستمرار التَعَبّ الشَدِيد الذي يتعّرض له الفرد بدون تفريغ للشحنات النفسية المتولدة من هذا التَعَبّ، إذ أنَّ هذه الضغوط تؤثر تأثيراً سلبياً في كيمياء الجسم بأكملهِ، وخاصة في الجهاز العصبي وجهاز المناعة، فتؤدي إلى نقص مناعة الجسم، ما يعّرضه للأمراض المُعدية وتسبب الضغوط في البداية زيادة مقدار الواصلات العصبية، وثم تدريجياً نقل هذه الموصلات على المستقبلات العصبية التي تجهد وتضطرب وظيفتها، وتسبب أعراض الإرهاق(Moudir.com).

بينما رأى السلوكيون:" أن الإرهاق اضطراب مكتسب من البيئة التي يعيشها الفرد، وكذلك من عوامل التنشئة التي تعّرض لها، فإن بعض الأباء يكونون دائمي الشكوى من الجهود التي يقومون بها حتى ولو كانت بسيطة، بحيث ينسحب إلى تقليد الأبناء لهم، وتصبح قوة عادة في سلوكهِم، فتنمو صفة الشكوى من الإرهاق، ومواصلة الجهد مع مراحل نموهم المختلفة. ما يعطي العذر للآخرين، ويعفيهم من القيام بواجباتهم، أو عذراً يبّرر الفشل في القيام بأيّ عمل، فتعد الشكوى من الإرهاق وسيلة مناسبة للتكيف، وتعّمم في سلوك الفرد أو تنتشر بين تصرفاته حتى تصبح محوراً مرضياً لحياتهِ اليومية". بينما أوضح علماء المذهب الإنساني، سبب إصابة الفرد باضطراب الإرهاق، بأنه نتيجة معاناته من حالات القلق النفسي من جراء تعّرضه لمواقف إحباطيه متكررة، حالت دون تحقيق ما يرغب في تحقيقهِ، حفاضاً لأمنهِ النفسي أو دراستهِ أو تجاربهِ أو مكانتهِ الاجتماعية(الخالدي،2006).

وهناك كثير من الأسباب الفسيولوجية التي تسبب التعّب والإرهاق مثل نقص الفيتامينات، وفقر الدم، والأمراض البدنية المزمنة، وبعض اضطرابات الغدد الصماء، والاضطرابات الاستقلابية، خاصة الناتجة عن فشل في وظائف الجسم الحيوية، مثل الكبد أو الكلية أو القلب، أو التعب الثانوي لمرض نفسي، مثل القلق المزمن، والاكتئاب، والهستريا والفصام، وأمراض المخ العضوية، والتعب السوي الذي يظهر بعد مجهود مناسب ويزول بالراحة(حامد،1999). إذ أنّ موضوع الدراسة الحّالية في الإرهاق وقياسه يستثني الحالات التي وردت في الفقرة السابقة، ويركز على الإرهاق البدني والنفسي الذي يحدث مع أقل مجهود، ولا يزول مع الراحة والنوم، ولايتضمن فسيولوجية. في حّين أشار بأول وبياتي و شنايدر وبلانكو هايس (Paul,Beatty,Schneider,Blance, & Hames,1998) إلى مكونات الإرهاق الذي يتضمن مكونين رئيسين هما: **المكون الفسيولوجي**:" المتمثل في الشعور بالتعب، والنعاس، والدوار وفقدان الطاقة". و **المكون المعّرفي**:" ويظهر ذلك من الأفكار التي يحملها الفرد، وتجعله غير قادر على التواصل، مثل الشعور بدافعية أقل ومشاكل في التفكير بوضوح، وصعوبة العّلم واختيار الكلمات المناسبة" (سمور،2013،ص189).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

أولاً: مجتمع البحث وعينته:

يتحـدد مجتمـع البحـث الحّـالي بالصـحفيين فـي عمـوم محافظـات العـراق لسـنة (2023_2024)، إذ تم اعتماد طريقة العينة القصدية فيّ اختيارِ عينة البحث، اذ بلـغ عـدد أفرادهـا (300) صـحفية وصـحفي وهـو عـدد يفـيّ بالمعيـار الـذي اقترحـه نانلي(Nunnally،1978،P.262).

ثانياً: مقياس الإرهاق Fatigue Scale:

اطلعـت الباحثـة علـى الدراسـات السـابقة والأطـر النظريـة ومنهمـا دراسـتا (شاهين،2014)، و(سمور،2013) اللتان تم بناؤهما في هذا المجّال، إذ قامت الباحثة بأعداد مقياس الإرهاق ليتناسب مع مجتمع البحث الحّالي، إذ يتكون المقياس من (16) فقرة، تكون الأجابة على كل منها وفق طريقة ليكرت (Likert) لتحديد بدائل الأجابة على المقاييس، لذا فأن السبب الذي دفع الباحثة في استعمال هذه الطريقة لأنها سهلة التصحيح وتـوفر مقياسـاً أكثـر تجانسـاً وكـذلك تسـمح بـأكثر تبـاين بـين الافراد(Stanley&etal,1972,pp.288-289)، بحيث يجاب عن كل فقرة على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل تتراوح أوزانها بين (1-5)، وحسب الآتي:(**تنطبق عليّ دائماً، وتنطبق عليّ غالباً، وتنطبق عليّ أحياناً، وتنطبق عليّ نادراً، ولا تنطبق عليّ ابداً**)، وقد قسّم المقياس على مكونين رئيسين هّما: (المعّرفي، والفسيولوجي)، إذ يعدّ هذان المكونان بِمجموعهما الكلي أداة واحدة لقياس الإرهاق ولا تعني أنها عوامل مستقلة بحد ذاتها، ويمكن تعريف مكوناته على وفق النظرية المعتمدة لـ بأول وآخرون(Paul, & et al, 1998) بما يأتي:

أ. المكـون المعرفـي: ويظهـر ذلـك مـن الأفكـار التـي يحملهـا الفـرد، وتجعلـه غيـر قـادر علـى التواصـل، مثـل الشـعور بدافعيـة أقـل ومشـاكل فـي التفكيـر بوضـوح، وصـعوبة العّلـم واختيـار الكلمـات المناسـبة، والفِقْـرات التـي تُمثِّلُـهُ (8) فقرات، تبدأ بالتسلسل(1-8).

ب. المكـون الفسـيولوجي: والمتمثـل فـي الشـعور بالتعـب، والنعـاس، والـدوار وفقـدان الطاقـة، والفِقْـرات التـي تُمثِّلُـهُ(8) فقـرات أيضـاً، تبـدأ بالتسلسـل(9-16)(سمور،2013،ص189).

ثالثاً: عرض الأداة على المحكمين:

قامت الباحثة بعرِض فقرات مقياس الإرهاق المكون مِن (22) فقرة على مختصَّين في علم النفس، والبالغ عددهم (10) محكمين؛ وذلك للتحقق من صلاحية الفِقْرات المقترحة، وذلك في استمارة أُعِدَّتْ لهذا الغرض، وبعد استرجاع الاستمارات من الأساتيذ المحكمين تم تحليل آرائهم بشأن صلاحية كل فقرة، وقد حصلَت موافقة الأساتيذ المحكمين على (16) فِقْرةً مع إجراء التعديلات المقترحّة لبعض الفَقرات، والتي حصلت على نسبة (80%) فأكثر.

رابعاً: تحليل الفقرات Item Analysis :

أشار آيبل (Ebel,1972) إلى أن الهدف الأساسي من تحليل الفِقْرات هو الحصول على بيانات تحسب على وَفْقِها القوة التمييزية للفِقْرات(Ebel,1972,p.392)، وتُعدُّ طَريقَةُ المجموعتين المتطرفتين (الموازَنة الطَّرفية)، وطَريقَة الاتساق الداخِلي (علاقة درجة الفِقْرة بالدرجة الكلية) إجرائين مناسبين في عملية تحليل الفِقْرات، لأنهما يقدمان أعلى تمايز وأكبر حجم؛ وبذلك لجأت الباحّثة إلى كّلتا الطريقتين في تحليل فِقرات مقياس الإرهاق، وهمّا:

أ- **طريقة المجموعتين المتطرفتين Extremist Groups method:** بعد تطبيق المقياس قامت الباحثة بتحديد مانسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى

الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أقل الدرجات، وعليه فقد بلغ عدد استمارات المجموعتين العُليا والدُنيا (81) استمارة لكل منهما، وقد بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (162) استمارة، وتم حساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل فقرة من المجموعتين وباستعمال الأختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين وسطي المجموعتين العُليا والدُنيا لكل فقرة، وتبين ان فقرات المقياس الـ(16) فقرة مميزة، حيث ان حساب القيمة (T) المحسوبة موشراً على تمييز كل فقرة عبر موازنتها بالقيمة الجدولية التي بلغت (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (160)، والجدول الآتي يوضح ذلك..

القوة التمييزية لفقرات مقياس الإرهاق

ت	المجموعة العُليا		المجموعة الدُنيا		القيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
1	3.12	1.03	1.68	0.81	9.96	دالة احصائياً
2	3.43	1.12	1.62	0.80	11.89	دالة احصائياً
3	3.59	0.92	1.56	0.82	14.29	دالة احصائياً
4	3.06	1.27	1.41	0.69	10.49	دالة احصائياً
5	2.79	1.16	1.54	0.71	8.26	دالة احصائياً
6	3.28	1.30	1.72	0.88	8.99	دالة احصائياً
7	3.22	1.32	1.19	0.48	13.04	دالة احصائياً
8	2.70	1.23	1.26	0.47	9.88	دالة احصائياً
9	3.73	1.06	1.38	0.64	17.02	دالة احصائياً
10	3.65	0.92	1.53	0.69	16.56	دالة احصائياً
11	3.93	0.89	1.67	0.76	17.38	دالة احصائياً
12	3.72	0.96	1.46	0.67	17.30	دالة احصائياً
13	3.99	0.86	1.93	0.86	15.24	دالة احصائياً
14	3.38	1.16	1.37	0.68	13.50	دالة احصائياً
15	3.07	1.16	1.14	0.36	14.29	دالة احصائياً
16	3.09	1.04	1.21	0.44	15.01	دالة احصائياً

ب. **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** أحتُسبت قيم معّامل الأرتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، المعاملات دالة أحصائياً مقارنة بالجدولية (0.11) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (298)، والجدول الآتي يوضح ذلك..

معّاملات الإرتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الإرهاق

ت	معامل الإرتباط	ت	معامل الإرتباط	ت	معامل الإرتباط
1	0.54	8	0.53	15	0.74
2	0.65	9	0.74	16	0.68
3	0.68	10	0.72		
4	0.60	11	0.74		
5	0.53	12	0.71		
6	0.54	13	0.71		
7	0.83	14	0.69		

ت. **علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:** أظهرت النتائج أن معاملات الإرتباط لجميع الفقرات دالة إحصائية عند مقارنتها بقيمة الإرتباط الجدولية البالغة (0.11) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298)، والجدول الآتي يوضح ذلك...

معّامل إرتباط درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس الإرهاق

رقم المجال	اسم المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل إرتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1	المعرفي	8	1	0.61
			2	0.73
			3	0.77
			4	0.77
			5	0.66
			6	0.67
			7	0.63
			8	0.50
2	الفسيولوجي	8	9	0.80
			10	0.77
			11	0.81
			12	0.81
			13	0.77
			14	0.75
			15	0.78
			16	0.70

ب. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

أشارت النتائج إلى أن معّاملات إرتباط درجة كل مجال بالدرجة الكلية دالة إحصائية عند مستوى (0.11) ودرجة حرية (298)، وبذلك أصبح المقياس بعد استعمال الإجراءات السابقة مكوناً من مجالين موزعين

علـى (16) فقـرة، بواقـع (8) فقـرات للمجـال المعّرفـي، و(8) فقـرات للمجـال الفسيولوجي، والجدول الآتي يوضح ذلك..

علاقة درجة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكلية لمقياس الإرهاق

المتغيرات	الإرهاق	المعرفي	الفسيولوجي
الإرهاق	1	0.89	0.93
المعرفي	0.89	1	0.65
الفسيولوجي	0.93	0.65	1

خامساً: مؤشرات الصدق Validity Indicates:

لكي يكون الاختبار صادقاً لابُد من أنَّ يكون قادراً على قياس السمة أو الخاصية التي أعد البناء من أجلها(الزوبعي،1981،ص39). وسيتم التحقق من مؤشرات صدق مقياس الإرهاق على النحو الآتي:_

أ- **الصدق الظاهري Face Validity**:يعد الصدق الظاهري أحد مؤشرات الصدق الضرورية للمقياس، إذ يشير إيبل إلى أنّ أفضل طريقة للتأكد من صدق المقياس هو من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين لتقدير مدى تمثيل فقراته للظاهرة المراد قياسها(Ebel,1972,P.555)، وقد تم ذلك من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء.. وكما مبين في صلاحية الأداة.

ب- **صدق البناء Construct Validity**: عدّت لندكوست (Lindquist,1951)، معّاملات ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس أحد مؤشرات صدق البناء، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس(Lindquist,1951,p.287)، إذ تم استخراج عّلاقة درجة الفقرة بدرجة المجالِ الذي تنتمي إليهِ، وعّلاقة المجال بالمجالِ الاخر.

سادساً: الثبات Reliability:

لاستخراج الثبات بطَّريقة **معّامل ألفا كرونباخ Alpha – Cronbach**، اعْتُمدت جميع استمارات عينة البحث، ثم اسْتُعملت معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلَغ معّامل الثبات لمقياس الإرهاق (0.91) وهو معّامل عّالٍ، ويمكن الركون إليهِ(علام،2000،ص158).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

في هذا الفصل سيتم عرض وتفسير النتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث، فضلاً عن عرض لأهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحّات في ضوء النتائج، ويمكن عرض نتائج البحث كما يأتي:_

الهدف الأول :-

التعرفَ على الإرهاق لدىّ الصحفيين العراقيين، وتحقيقاً لذلك تم استعمال الأختبار التائي لعينة واحدة (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الإرهاق يساوي (37.93) درجة وبإنحراف معياري مقداره (12.20) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (32)، أتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.42) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (299)، أي أن الإرهاق لدى العينة كان عالياً، والجدول الآتي يوضح ذلك..

الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الإرهاق

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الإنحراف المعياري	القيمة التائية T		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
300	32	37.93	12.20	8.42	1.96	0.05

هذا يدل على أن الصحفيين يُعانون من الإرهاقِ، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية باول وبياتي و شنايدر وبلانكو هايس (Paul,Beatty,Schneider,Blance, & Hames,1998)، أن الصحفيين العراقيين يُعانون من الإرهاقِ المعّرفي والفسيولوجي، إذ أن هـذهِ النتيجـة تتفـق مـع دراسـات كـازني (Cazan,2015)، و(شـاهين،2014)، و(سمور،2013)، وهيجون وزملائهِ (Ugwn, Onyishi &Tyoyima,2013)، ولي وتشيلن وتشن (Lee, Chien & Chen,2007)، وبلتمان وزملائه (Bultmann et al,2002)، وسـتيدمان (Steadman,2001). ولاتتفـق هـذه النتيجـة مـع دراسـات (جبر،2018)، وراهايتمن (Rahmatia,2015)، ولين هوانـغ (Lin&Huang,2014)، ودراسة شعباني وسليمانيفار (Soliemanifar &Shaabani,2012)، وفوند دو لاك (Fond du las Wisconsin,2009)، بانخفاض الإرهاق في نتائجها.

الهدف الثاني :-

التعرفَ على الفروقِ في الإرهاقِ لدىّ الصحفيين العراقيين علىّ وفقِ متغير النوّع (إناث- ذكور)، وتحقيقاً لذلك تم أستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات الصحفيات على مقياس الإرهاق يساوي (41.46) وبإنحراف معياري مقداره (13.12) درجة، أما متوسط درجات الصحفيين فقد كان (36.32) درجة وبإنحراف معياري مقداره (11.43)، وتبين بعد استخراج القيمة التائية لعينتين مستقلتين، أن القيمة التائية المحسوبة (-3.44) وهي أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) مّا يشير إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع ولصالح الإناث، والجدول الآتي يوضح ذلك..

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس الإرهاق وفق متغير النوع

النوع	العدد	متوسط العينة	الإنحراف المعياري	القيمة التائية T		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الإناث	94	41.46	13.12	3.44-	1.96	0.05
الذكور	206	36.32	11.43			

تفسير هذه النتيجة أن الصحفيات العراقيات أكثر إرهاقاً من زملائهم الصحفيين، وذلك بسبب الضغوط (المهنّية، والاقتصادية، والاجتماعية، والأمنية، والسياسية) التي يتعرّضن لها، والتي تحتاج إلى طاقة تحمل عّالية لحيّن انتهاء المهام الموكلة إليهن، وتعزو هذهِ النتيجة أيضاً بسبب عدم قدرتهِن على تفريغِ انفعالاتهن من خلال المساحة الواسعة المتاحة لزملائهِم الصحفيين في هذا المجال، وانعكاس ذلك على المعّاناة النفسية التي تمرّ بها الصحفيات، كمّا أن الصحفيين عادةً ما تكون قدرتهم على تحملِ الظروف القاسية والصعوبات التي يّمرون بها أعلى من زميلاتهِم، وذلك بحكم طبيعة أجسادهم والتوقعات منهم في مجتمعِ ما زالت التربية الذكورية جزءاً من ثقافتهِ رغم التطور الملموس في هذا المجالِ. إذ أن هذه النتيجة تتفق مع دراسات (شاهين،2014) بسبب عدم قدرتهن على تفريغِ انفعّالتهن، وهيجون وزملائهِ Ugwn, &Tyoyima,2013) (Onyishi التي أظهرت نتائجها إن الإناث أعلى إرهاقاً من الذكور بسبب طبيعة الثقافة السائدة في مجتمعاتهن لأن الإناث تكون مسؤولياتهن كبيرة فضلاً عن وسوء الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية وارتفاع الفقر والبطالة لديهم، وسيلفرشتاين

(Silverstein,2002) إذ أظهـــرت أن النســـاء أكثـــر إرهاقـــاً مـــن الرجـــال، وأنـــه أرتـــبط بمعـــدلات عاليـــة مـــن الآلـــم واضـــطراب القلـــق والتـــوتر المـــزمن لـــديهن. واختلفـــت مـــع دراســـات (ســـمور،2013)، و(جبـــر،2018)، ولـــي وشـــن وشـــن (Lee, Chien & Chen,2007)، إذ عـــزت هـــذهِ النتيجـــة لطبيعـــة التعـــب الشـــديد الـــذي يتعّـــرض لـــه الـــذكور بســـبب تحمـــل المســـؤولية الاجتماعيـــة واخـــتلاف طبيعـــة الأعمـــال التـــي يقومـــون بهـــا، حيـــث تكـــون أكثـــر صعوبة من الأعمال التي توكل بها إلى الإناث.

الهدف الثالث :-

التعرفَ على الفروق في الإرهاقِ لدىّ الصحفيين العراقيين علىّ وفق متغير العّمل (حكومي-خاص)، وتحقيقاً لذلك تم أستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات الصحفيين على مقياس الإرهاق وفق متغير قطاع العمل الحكومي يساوي (37.14) درجة وبإنحراف معياري مقداره (11.82)، إما متوسط درجات الصحفيين في قطاع العمل الخاص فقد كان (38.63) درجة، وبإنحراف معياري مقداره (12.52)، إذ تبين بعد استخراج القيمة التائية لعينتين مستقلتين ان القيمة التائية المحسوبة (-1.01) وهي أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإرهاق وفق متغير العّمل، والجدول الآتي يوضح ذلك..

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمقياس الإرهاق وفق متغير العمل

العمل	العدد	متوسط العينة	الإنحراف المعياري	القيمة التائية T		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
حكومي	140	37.14	11.82	1.01-	1.96	0.05
خاص	160	38.63	12.52			

وتعُـزو هـذه النتيجـة، حـالات الإرهـاق إلـى تكـرار واسـتمرار الضـغوط، إذ شـملت (النفسية، والمهنية، والاقتصادية، والأمنية، والسياسية)، التي يتعّرض لها الصحفيون في القطـاعين (حكومي–خـاص) بـدون تفريـغ للشـحنة النفسية المتولـدة من هذهِ الضـغوط، ولا أختلاف بدرجة الإرهاق في العملِ الصحفي بأيّ قطـاع. إذ بينت دراستا بورسكينز وزملائـهِ (Beurskens et al, 2000) إن الموظفين الذين لديهم أسباب نفسية أكثر إرهاقاً من الأصـحاءِ، والمـوظفين الـذين لـديهم أسـباب جسـمية للإرهـاق كانـت درجـاتهم أعلـى مـن الاشخاص الأصحاء، وبلتمان وزملائـهِ (Bultmann et al,2002) تعزو سبب إرهاق الموظفين تعّرضهم للكرب النفسي.

التوصيات Recommendation

بناءً على ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي، توصي الباحثة بإعداد برامج إرشادية إلى الصحفيين لتساعدهم على الاحتفاظ بمستويات الإرهاق لديهم.

المقترحات Suggestions

استكمالاً لنتائج البحث تقترح الباحثة بإجراء دراسة مقارنة بين الصحفيين العراقيين وأقرانهم في الدول العربية حول الإرهاق.

المصادر العربية:

1- Brown, R ., and Schutte, N.(2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. Journal of Psychometric Research, 60(6),585-593.

2- Burgess, M.(2007): Réussir a Surmonter La Fatigue Chronique, lnterditions, duno,paris.

3- Bultmann,U,Kant,L,I.,Kasl, S., Beurskens, A., and Van den Brandt, P.(2002) Fatigue and Psychological ditrss in the working population; psychometrics, prevalence, and correlates .Journal of psychosomatic Researgh, (52),445-452.

4- Cazan, A(2015): Learning Motivation, Engagement and Burnout among University Students. Social and Behavioral Sciences.

5- Craig, A (2006) : Learning Motivation, Engagement and Burnout among University Students. Social and Behavioral Sciences187:413-417

6- Chauchard, P.(1965):La Médecine Psychsomatique, Que Sais-Je? Presse Universitaire de France, Paris.

7- Chen, M. (1986):The epidemiology of self-perceived fatigue among adults. Preventive Medicine.

8- F,Onyishi, I & Tyoyima, W(2013):Exploring the, Relationships Between Academic Burnout ,Self –Efficacy and Academic Engagementamong Nigerian Collage Students .The African Symposium .13, 2: 37-45..

9- Gubser, a. (1972):fatigue, I n e ncyclopeadia of search vol. 1, London.

10- Hamman, C & Arlence, M. (1982): Depression and cognitive characteristics of stressful I life events types, journal of abnormal psychology.

11- Lee, Y., Chien. K., and Chen, H. (2007). Life style risk factors associated with fatigue in graduate students. Journal of the Formosan Medical Association, 107(7), 565-572.

12- Loge, J., Ekeberg, O., & Kaasa, S. (1998). Fatigue in the general Norwegian population: Normative data and associations. Journal of Psychosomatic Research, 45(1), 53-65.

13- Lantéri – Lawra, G. (1992) : Les pathologies mentales, dans. llenthien ,A Thesis SubmittedIn Partial Fulfillment of the

14- Requirements For the Degree of School of Nursing Marian University Fond du Lac, Wisconsin.

15- Lin S & Huang, Y (2014) : Life Stress and Academic Burnout . Active Learning in Higher Education .5.1:77-90 .

16- Lee, K.A., Lentz, M.J., Taylor, D.L., Mitchell, E.S., & Woods, N.F): 1994(Fatigue as a response to environmental demands in women's, lives. Journal of Nursing Scholarship.

17- Loriol , M. (1998) : La mé dicalisation de la fatigue et du stress :La Sociogenèse de la notion de « Mauvaise fatigue »,Thèse de doctorat en Sociologie, Université, Paris.

18- Montgomery, G. (1983). Uncommon tiredness among College students. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51 (4), 517-525.

19- M.K.(1996):Women's beliefs regarding persistent fatigue Issues in Mental Health Nursing 17, 589-600.

20- Piper, B.F., Lindsey, A.M., & Dodd, M. L. (1997). Fatigue

21- mechanisms in caner patients: Developing nursing theory. *Oncology Nursing Forum 14*, 17-23.

22- Puetz, T.W. (2006):Physical activity and feelings of energy and fatigue. Sports Medicine ،

23- Rahmatia ,Z(2015): The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy. Procedia - Social and Behavioral.

24- Silverstein, B. (2002). Gender differences in the prevalence of somatic versus pure depression: A replication. The American Journal of Psychiatry, 159(6), 1051-1052.

25- Steadman, A.C. (2001):An exploratory investigation of fatigue in college students.

26- Shorter, E. (1992) : From Paralysis to Fatigue. A History of Psychosomatic Illness in The modern Era, The Free Press, New York.

27- Soliemanifar ,O & Shaabani, F (2012) : The Relationship Between of Personality Traits and Academic Burnout in

Postgraduate Students .Journal of Life Science and Biomedicine.3.1:60-63.

28- Strohschein, F.J., Kelly, C.G., Clarke, A.G., Westbury, C.F., Shuaib, A., & Chan, K.M. (2003). Applicability, validity, and reliability of the piper fatigue scale in post polio patients. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation 82*, 122-129.

29- Tanaka, M., Mizuno, K., Fukuda, S., Shigihara , Y., and Watanabe, Y.(2008).Relationships between dirty habits and the prevalence of fatigue in medical students. Nutrition,24(10),985-989.

30- Viner, R. & Christie, D. (2005):ABC of adolescence: Fatigue and somatic symptoms.

31- Vermeil, G. (1984) : La Fatigue à L'école, Édit E. S. F, Paris.

32- Viner, R. & Christie, D. (2005):ABC of adolescence: Fatigue and somatic symptoms.

Webster (1997):Webster's American Dictionary: College Edition.New York: Random House.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات
توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:
مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية
ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق
هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق
614 لعام 1994
بغداد ـ العراق