وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

# مجلــة
# العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة

رقــم الإيــداع 614 / 1994/ الرمز الدولي 1790-1816

المجلد ( 36 ) – العدد ( 2 ) – الجزء (2)

## وقائع المؤتمر العلمي السنوي التاسع والعشرون

(الارشاد والصحة النفسية في ظل التحول الرقمي)

للمدة 16-2025/4/17

حزيران/2025

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

# مجلة

# العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 2 الجزء : 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2025

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. عـــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

| الاسم | مكان العمل | البلد |
|---|---|---|
| 1. أ.د. كامل علوان الزبيدي | جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية | العراق |
| 2. أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى | جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام | العراق |
| 3. أ.د. صفاء طارق حبيب | جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم | العراق |
| 4. أ.د. اسامة حامد محمد | جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم | العراق |
| 5. أ.د. مهند عبدالستار النعيمي | جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم | العراق |
| 6. أ.د. حيدر جليل عباس | الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم | العراق |
| 7. أ.د. سيف محمد رديف | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 8. أ.د. بشرى عبد الحسين محميد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 9. أ.د. محمد حبشي حسين | جامعة الاسكندرية / كلية التربية | مصر |

| | الاسم | مكان العمل | البلد |
|---|---|---|---|
| 10. | أ.د. عصام توفيق قمر | كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس | مصر |
| 11. | أ.م.د. بيداء هاشم جميل | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام | العراق |
| 12. | أ.م.د. براء محمد حسن | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية | العراق |
| 13. | أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 14. | أ.م.د. بشرى عثمان احمد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| 15. | أ.م.د. صباح عايش بنت محمد | جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام | الجزائر |
| 16. | أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي | جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة | السعودية |

**مجلة العلوم النفسية**

**مجلة علمية فصلية 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<br>(100) $ او ما يعادلها خارج العراق<br>للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق<br>( 70) $ او ما يعادلها خارج العراق |

# شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والأنكليزيـة 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 درجـة 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 الآتــي :

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 مــع 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 العالمـــي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حســـب 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 | دراسة مسحية لمشكلات طلبة الأقسام الداخلية من الجامعات العراقية | أ.د سيف محمد رديف<br>أ.م. د ميسون كريم ضاري<br>أ. م. د هناء مزعل حسين<br>أ. م. د ظفار قحطان عبد الستار<br>م. م احمد قاسم شاكر العلاق | 26-1 |
| 2 | التنافر المعرفي لدى طلبة اقسام الترجمة | أ .م.د جبار فريح شريدة | 38-27 |
| 3 | انتشار التطرف في المحيط الجامعي | أ.م.د. حوراء محمد علي المبرقع<br>أ.م.د. ميس محمد كاظم<br>ا.م.د. براء محمد حسن<br>م.د. علي فضالة موسى<br>م.د. نهلة علي موسى<br>م.م. أحمد قاسم شاكر العلاق | 72-39 |
| 4 | الانفصال الاخلاقي لدى طلبة المرحلة الثانوية | أ.م.د هناء مزعل حسين الذهبي | 90-73 |
| 5 | مقترح برنامج لدعم الصحة النفسية باستعمال الذكاء الاصطناعي | أ.م.د. براء محمد حسن الزبيدي<br>م.د. ثامر عبد علي عباس<br>م.م. اية جواد كاظم | 120-91 |
| 6 | ايجابيات وتحديات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم الجامعي من وجهة نظر تدريسي الجامعة | أ.م. د. تهاني طالب<br>أ.م.د. إنعام مجيد عبيد | 150-121 |
| 7 | الإجهاد الرقمي لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات | أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي | 182-151 |
| 8 | الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية | م.د.أحمد كامل وادي | 204-183 |
| 9 | اسلوب التدريس الاكاديمي وعلاقته بدافعية طلبه الجامعة في العملية التعليمية (دراسة ميدانية طلاب الجامعة المستنصرية) | م.م وورود نعمة موسى<br>م.م اسراء عبد الحسين عيسى | 236-205 |

| ت | الموضوع | الباحث | الصفحة |
|---|---|---|---|
| 10 | الوقاية النفسية لدى الإعلاميين | م.م. هبة حسين قاسم | 258-237 |
| 11 | الاندماج الاخلاقي لدى المرشدين التربويين | م.م.صدى صالح احمد | 272-259 |
| 12 | التفكير المنفتح الفعال وعلاقته بالفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة | م.م نور إحسان علي حيدر | 300-273 |

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

# وحدة مجلة العلوم النفسية

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 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

# الوقاية النفسية لدى الإعلاميين

**م.م. هبة حسين قاسم**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية**

hibahussein2@gmail.com

**المستخلص**

هدف البحث الحّالي إلى التعّرف على الوقاية النفسية لدى الإعلاميين وفقاً لمتغيري الجنس (إناث_ذكور)، وقطاع العمل (حكومي _خاص). وتألفت عّينة البحّث من (310) إعلاميين من عموم محافظات العراق للعّام الحّالي (2025 م)، إذ تمّ اختيارها بالطريقةِ القصديةِ العشوائية، وبعد ذلك طُبق المقياسُ المُكون من (18) فقرة بصورتهِ النهائية بعد أن قامت الباحثة ببناء فقراتهِ لِيلائم البيئة العراقية بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، والأدبيات النفسية التي تناولت الوقاية النفسية، واستخراج الصدق والثبات. وتوصلت النتائج إلى أنَّ الإعلاميين لديهم وقاية نفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوقاية النفسية وفق متغيري الجنس والعمل، واستكمالاً لَنتائج البحث، تُوصي الباحثة نقابة الصحفيين العراقيين بعقد الورش والندوات للإعلاميين لنشرِ وتعزيز ثقافة الصحة النفسية فضلاً عن عقد دورات تدريبية في فنِ إدارة المواقف الضاغطة التي يُواجهها خريجو الإعلام في مسيرتهم المهنية بما يُعزز قدراتهم على مُواجهةِ تلك الضغوط. إضافة إلى ذلك تقترح إجراء دراسة الوقاية النفسية وعلاقتها بـ(الصحة النفسية، الصلابة النفسية، المُرونة النفسية) لدى الصحفيين والإعلاميين على مستوى محافظات العراق.

**الكلمات المفتاحية: الوقاية، النفسية، الإعلاميون.**

# Psychological Prevention Among Media personnal

**Hiba Hussein Qasim**

**Ministry of Higher Education and Scientific Research/ Commission of Scientific Research/ Psychological Research Center**

hibahussein2@gmail.com

## Abstract

The aim of the current research to learn about the psychological prevention of the media personnel according to the gender variables (male females), and the work sector (private, government). The research sample was (310) media personnel covering all governorates of Iraq for the current year (2025 AD), and it was chosen in the manner of random intent, The sludy scale consisted of (18) item consisted of its final form fit the Iraqi environment after, am a was develop ped, psychological literature that dealt with psychological prevention, examining prevention slndies on. The results concluded that the media personnel have psychological prevention, and there were no statistically significant differences in psychological prevention according to the variables of gender and work, To complete the results of the research, the researcher recommends the Iraqi Journalists Syndicate to hold workshops and seminars for the media personnel to spread and enhance the culture of mental health as well as hold training courses in the art of managing stressful. sitmahons for media mem hers to enhances their ability to face these stressors. In addition, it is recommended to the study of psychological prevention and its relationship to mental health, psychological resiliemce of journalists and media professionals is proposed at the level of the provinces of Iraq.

**Palabras clave: Psychological, Prevention, Media personnals.**

## الإطار العام للبحث

### أولاً_ مشكلة البحث:

تعد الوقاية النفسية Psychological Prevention من المُصطلحات الحديثة وأحد مفاهِيم التوجه الإيجابي في علمِ النفسِ، لقد استخدمهُ بعض الباحثين، لمُواجهةِ الضغوط والآثار النفسية والمشاعر السلبية للدفاعِ عن الذاتِ ضد الضغوط والأزمات إضافة إلى حماية الفرد من الاضطراباتِ والأمراض النفسية (Dubey & Shahi, 2011, p. 37) (Lorincz, 2011, p. 103). إذ يتسبب ضعف الوقاية النفسية بفقدانِ الفردِ لاتزانهِ، واختراق كيانهِ، وظهور توجهات سلبية مُتنوعة كضعف القدرة على التوافقِ، وأنخفاض مستوى الأداء، والتكاسل عن أداءِ الواجبات المهنية، والشعور بضعفِ الأمن النفسي (صبحي، 2009، صفحة 120). وتؤثر الوقاية النفسية في السلوكِ الشخصي، والمهني (Edmondson, 2018, p. 27) ويترابط ضعفها بالإرتباكِ المهني كُونه مصدر توتر يرفع من تحدياتِ العمل، ويضعف الروح المعنوية، فالفرد ذو مهنة شاقة يعيش ضغوطاً، وتوترات ينعكس تأثيرها على صحتهِ النفسية، فالتعرضِ المُستمر للضغوطِ دون إجراءات لمُواجهتها يُسفر عنهُ ضعف السيطرة على الإنفعالاتِ، والسلوك، والفشل في تحقيقِ الأهداف الشخصية، والمهنية مما قد يؤدي للإصابة بالإضطراباتِ النفسية (الدُهامي، 2001، صفحة 121). كما أشار العديد من الباحثين إلى أن الوقاية النفسية تعتبر من العمليات النفسية التي يستخدمها الفردَ في المُواجهةِ والتكيّف الفعّال مع المخاطرِ والمصائب المحتملة التي يتعرض لها في حياتهِ، إذ أنّها أفضل الآليات النفسية التي تُساعد الفردَ على مُواجهة العواقب داخل وخارج بيئة العمل، فكُلما زاد مستوى الوقاية النفسية للفردِ زادت قدرته على مُواجهةِ التحديات الناتجة عن مهنةِ المتاعب، بل وتعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراضِ النفسجسمية (حليم، 2021، صفحة 269). وبعد الإطلاع على الأدبيات السابقة في هذا الموضوع، لوحّظ وجود نُدرة في البحوث والدراسات التي تناولتهُ على الإعلاميين في البيئةِ العراقية والعربية، كُونَها فئة يصعب العمل الميداني معهم لكثرةِ التزاماتهم المهنية، ولكن بحكمِ أن الباحثة مُتمرسة بالعمل الصحفي في أحدى مؤسسات نقابة الصحفيين العراقيين فضلاً عن كُونها عضو لجنة المُراقبة في مجلس النقابة، ومُدرب السلامة الصحفية لدى الأتحاد الدولي في العراق، وخبير في قضايا النشر والإعلام، حاولت الإحاطة بجوانب كثيرة، والأستفادة من تجربتها الأكاديمية والمهنية ومُلاحظاتها لتحصر مُشكلة البحث في التساؤل التالي :"هل لدى الإعلاميين وقاية نفسية؟".

### ثانياً- أهمية البحث:

تعد الوقاية النفسية بمثابةِ حماية للفردِ، إذ تعمل على تقوية صحتهِ الجسمية، والنفسية، والعقلية فضلاً عن ذلك تدعم أستقراره العاطفي، وسلوكه الصحي إذ أنّها قادرة على تعزيزِ الحالة النفسية له، وإدارة سلوكياته ليقاومِ الضغوط، والإحباطات، أضافة إلى فهمِ مُواقف الحياة، والعلاقات الإجتماعية بشكل صحي (Abror, 2017, p. 16). إذ تُشير الوقاية

النفسية إلى قدرةِ الفرد على مُواجهةِ الضغوط النفسية، والجسمية، وتجاوز الشدائد، والإصابات، والأمراض (Mathery, 1993, p. 159). فالوقاية النفسية إذاً هي وسيلة فاعلة تعملَ على التخفيفِ من حدةِ الصعوبات، والمُشكلات، والضغوط، والأزمات بأنواعها كافة لا سيما الصحية (Pradsho, et al., 2008, p. 123). إذ أنّها تؤدي إلى أرتفاعِ مستوى الإيجابية، والكفاية في التعامل مع الآخرين، وتحمل الأعباء، وخفض التوترات الإنفعالية، فالبناءِ الإنفعالي المُستقر يجعل الدماغ أكثر قدرة على أستعمال مهاراتهِ (Thamas, 2001, p. 121). وتشير موسون(Mawson, 2001) إلى أن الفرد بشكل عام يلجأ إلى الإجراءات الوقائية بهدف التخلص من آثارِ التجارب السلبية وللتخفيف من المُواقفِ الصادمة لكي لا تصل بهِ إلى الشعورِ بالقلقِ بشأن صحتهِ النفسية، وبالتالي قدّ تعرضهُ للإصابة بالإضطراباتِ النفسية لإدراكهم بأهميةِ الإجراءات الوقائية من أجلِ تجنُب الإضطراب عبر تغيير الظروف التي تمنع الشعور بالقلقِ والتوترِ من خلالِ قيام بعض الفرد برفضِ السلوكيات التي تؤلم الأحساس البشري في إطارِ الإصابة بالإضطرابات (عبدناصر، 2023، صفحة 121)، وقد تناول الباحثون الوقاية النفسية في شتى المجالات نذكر منها دراسة (عبدناصر، 2023) عن الوقاية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، إذ تشير إلى أن العينة لديها وقاية نفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة واتكين (Watkin & Teasdale, 2001, p. 19) التي توصلت إلى أن الوقاية النفسية تنجم عن الأداء المعرفي، فيما بينت دراسة مكاليستر (Mcalister, 1983, p. 14) علاقة الوقاية النفسية بالمُساندةِ الاجتماعية لدى العاملين بالقطاع الصحي، وكذلك دراسة سوون (Soon & Sudom, 1990) عن الوقاية النفسية وعلاقتها ببعض مظاهر السلوك على عينة من المجتمع الأمريكي إذ توصلت إلى أنّها عنصر أساس بتحديد السلوكيات الصحية (Soon & Sudom, 1990, p. 123). وأكد كوهين (Cohen & Sherman, 2014) وجود إرتباط إيجابي بين الوقاية النفسية وأساليب الرفض والتمرد لدى العاملين بالمهنِ الصعبة نتيجة رفضهم لأداء أعمال دون أتخاذ إجراءات وقائية تضمن سلامتهم (Cohen & Sherman, 2014, p. 67). وأشار فيدمان (Ferdman, 1999) إلى علاقة الوقاية النفسية بالأمراضِ النفسجسمية المُترابطة بالضغوطِ، وكيفية تحول المُواقف الضاغطة لتصبح أقل تهديداً، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض (Maddi & Levenstein, 1999, p. 56). ولا تتحقق الوقاية النفسية إلا من خلالِ تطبيق إجراءات الحماية النفسية التي يحصل عليها الفردَ من خلالِ بيئة أمنة يسودها الحب، والتعاون، والتقدير، والإفصاح عن الآراء، لتجعلهِ أكثر حذراً من السلوكيات التي تسبب خرق الأمن، وتدفع نحو ضعف الثقة (عبد الواحد، 2007، صفحة 114). ويمكن للوقاية النفسية أن تعزز السلوك الإيجابي كتنشيط مستوى تعلم الفرد، والجماعة كُونّها عملية يتفاعل عبرها العاملون لإكتساب المعرفة، والمهارات اللازمة للعملِ، ومشاركة المعلومات، ورفع المستوى المهني لتوليدِ أفكار نحو الأداء الفاعل (Dyer & Nobeoka, 2000, p. 346). وتبرز أهمية الوقاية النفسية في تشكيل جو من الأمن النفسي لحمايةِ الإعلاميين من الأذى، أو الكرب النفسي، ومُواجهة الضغوط في محل العمل عبر منع المُضايقات، والتمييز في التعامل بين زملاء مهنة المتاعب (Taylor, 2020, p. 31). حيث أثبتت دراسة (أسماعيل، 2022، صفحة 11) تأثير الوقاية النفسية في أساليب

التعامل مع ضغوط الحياة، أن أستخدام مستوى متوسط من الوقايةِ يرفع أستخدام أساليب التعامل الديني والعاطفي والدعم الوسيلي، كما وجدت الدراسة فروقا دالة إحصائيا في الوقاية النفسية وفقاً لمتغيرِ العمر ومُدة الزواج مع أساليب التعامل مع الضغوط. إذ تعمل الوقاية النفسية للتغلب على الأمراض دون اللجوء إلى الحاجةِ إلى لقاحات كيميائية (Block & Block, 1980, p. 14). وتتلخص أهمية البحث الحالي بتركيز الوقاية النفسية على بناء السلوك من أجل الحفاظ على تصور الفرد نحو ذاتهِ، والتهديدات التي يُمكن أن يُواجهها، فضلاً عن أستقرارهِ العاطفي، إذ يقع ذلك ضمن جودة النظام النفسي الذي يُمكنه من تحملِ الصدمات النفسية، وتقوية دفاعاتهِ النفسية (Abror, 2017, p. 19). ومن خلال عرض الدراسات السابقة، نُلاحظ أن مُتغير الوقاية النفسية يعتبر مِن العّوامل المُهددة للصحة النفسجسمية، أضافة إلى أن أهميتهِ تكمُن في العينةِ التي يعتمد عليها، وهي الإعلاميون كُونها تمثل السلطة الرابعة في المجتمعِ، ودورهم الفاعل في صناعةِ الرأي العام. وتعرضهم للضغوط النفسية من خلال أداء مهامهم داخل وخارج الوسائل الإعلامية، وهذا ما دفع الباحثة إلى دراسة الوقاية النفسية لدى عينة مثلت الإعلاميين، وحسب عّلِم الباحّثة لقدّ أُجريت على بيئات وعينات مختلفة، كما أنَّها دراسة نوعية ولمِ يّتم التطرق إليهِا محلياً ودولياً والتي تتمثل في إيجادِ مقياس الوقاية النفسية لدى الإعلاميين.

**ثالثاً- أهداف البحث:**

يستهدف البحث الحالي التعّرف على:

1. الوقاية النفسية لدى الإعلاميين.
2. الفرق في الوقاية النفسية لدى الإعلاميين وفقاً لمتغير الجنس (إناث- ذكور).
3. الفرق في الوقاية لدى الإعلاميين وفقاً لمتغير قطاع العمل (حكومي- خاص).

**رابعاً- حدود البحث الحالي:**

يتحدد البحث الحالي بالإعلاميين في عموم محافظات العراق مِنْ العاملين فيّ القطاع (الحّكومي أو الخاص) لَكلا اَلجنسين للعام 2025م.

**خامساً- تحديد المصطلحات:**

**أ_ الوقاية النفسية Psychological Prevention:**

عرفتها الجمعية الامريكية لعلم النفس (AP,2017,P.54) التعريف المُتبنى:" إجراءات واعية يقوم بها الفرد بهدفِ التخفيف من المواقفِ الصادمة، والتجارب السلبية عبر أجهزة الجسم الوقائية لتجنُب الإضطراب عبر تغيير الظروف التي تمنع الشعور بالتوترِ، والقلقِ" (عبدناصر، 2023، صفحة 16).

أما **الإجرائي**:" فهو الدرجة الكلّية التي يحصل عليها أفراد عينة البحث من خلالِ إجابتهم على فقراتِ مقياس الوقاية النفسية المعتمد في البحثِ الحّالي.

**ب_ الإعلامي Media professionals**

وقد عرفه (عبدالفتاح، 2014):" هو الشخص المُتمرس في المهنةِ إما منطُوقة أو مُكتوبة، وعمل الإعلامي هو جمع ونشر المعلومات عن الأحداثِ الراهنةِ، والإتجاهات وقضايا الناس وعمل ريبورتاجات، كمّا أن مهنة الإعلامي هي إعداد تقارير لإذاعتها أو نشرها في وسائلِ الإعلام المُختلفة مثل الصحف والتلفزيون والإذاعة والمجلات" (عبدالفتاح، 2014، صفحة 34).

**الإطار النظري**

**ماهية الوقاية النفسية:**

الوقاية النفسية حسب ما أشار إليها لآمبرت (Lambert, McCarthy, & Moller, 2006):" أنّها الجهود المُبذولة لتغييرِ الظروف السلبية والتي يسفر عنها خفض الضغوط والتخلص من التهديدِ الذي يتسبب بإحداث الإختلال في التوازنِ والشعور بالقلقِ والتوترِ في القريبِ العاجلِ" (Lambert, McCarthy, & Moller, 2006, p. 57). ويعرفها درمُوند (Drummond, 2014) على:" أنها مجموعة إستراتيجيات يقوم بها الفرد لمُواجهةِ المُواقفِ الصعبة وتنمية القدرة على تغيير السلوك" (Drummond, 2014, p. 90). كما تعتبر الوقاية النفسية على أنها التفكير الإيجابي لنتائجِ الأمور، والسيطرة على المواقفِ، وتخطي الصعوبات من أجل بلوغ مُستويات عالية من تحقيقِ السلوكِ الإيجابي الصحي، والسيطرة على الدوافعِ، والإنفعالاتِ (Block & Block, 1980, p. 78)، إذ أنّ الوقاية النفسية تُساعد الأفراد على أتخاذِ أساليب إبتكارية لتغلبِ على الشدائدِ والمُحنِ التي يتعرضون لها، إذ تُسهم في خفضِ التوترِ، وتعزز النمو الشخصي، ووضع الأهداف الإيجابية (Almassy, Pek, Papp, & Green glass, 2014, p. 115). كما يهتم البعض بالوقاية على أنّها تجنُب الأذى قبل حدوثهُ فهي الخطوة الأولى من الجهدِ الذي يبذله الفردَ من أجلِ التخلص من الخطرِ الذي يُواجهه، كما تقلل الوقاية عدد الإصابات بالإضطراباتِ والأمراض، والحّد من أنتشارها (Mc Carthy, Lambert, & Moller, 2001, p. 6).

❖ **عوامل الوقاية النفسية**

هنالك عوامل تعمل على أتخاذِ الوقايةِ ومنها:_

**1. التوقع التفاؤلي:**

تنحدر أهمية التفاؤل من سيرِ أمور الحياة لا سيما إذا كانت مُنظمة وشفافة وقابلة للضبطِ والفهم فمن لديهِ قدرة على التفاؤلِ في العملِ يكون قادراً على إيجادِ حلولِ لما يواجه من

مُشكلاتِ (Stipp, 2003, p. 11) . إذ أكدت دراسة توشيكو (Toshihiko,2000) علاقة التفاؤل بالوقايةِ النفسية، وزيادة العمر فمن يتمكن من ضبطِ مشاعره سيتمكن من إدارةِ ضغوط الحياة (بركات، 2004، صفحة 9).

2. **التماسك النفسي:**

تمنح أحساسات الفرد المُتنوعة معنى لتماسكِ شخصيتهِ، وكُلما كان التماسك واضحاً في السلوكِ، والتعبيرات كان الفرد أكثر صحة، وحيوية، ويكون أكثر خشية من الإصابة بالأمراض، والتعافي منها بسرعةٍ، فالتماسك يُوحد جوانب الشخصية العقلية، والوجدانية، والإنفعالية، ويمنحها شعورا بالطمأنينةِ، وقدرا كبيرا من توقعِ النجاة.(يوسفي، 2017، صفحة 56).

**3. المُرونة النفسية:**

رغم تعدد الآراء في تفسيرِ سلوك الأنسان إلا أنّها تركز على نواحي المرنة منه، والذي يدعم نمط الحياة الإيجابي (Cox, 2003, p. 102). فتصلب الفردَ في سلوكهِ يسفر عنه خلل في التوازن بين خبراتهِ، وقدرتهِ على توقعِ المُواقفِ الصادمةِ (الصالحي، 2001، صفحة 69). فالمُرونة تمكن الفردَ من إجادةِ المهارة على التغييرِ لتحقيقِ الأهداف، فعملية إعادة بناء السلوك تعتمد على قُدرةِ الفردَ على التعديلِ، والإنفتاحِ، والإلتزام بالمعاييرِ، والقيمِ، والأحكام ليكون إيجابياً (Flach, 2003, p. 4). فالمُرونة تؤدي للوقايةِ، وبالتالي فأن الوقاية تقود لمُقاومةِ المُواقف الصعبة، والخروج منها بشكل إيجابي (حجازي، 2006، صفحة 334).

❖ **التمايز بين الوقاية النفسية والمتغيرات الأخرى**

أ- تشير **الوقاية النفسية** إلى أنّها مجموعة من الإستراتيجيات التي يتخذها الفرد وفق خصائصه الشخصية في مُواجهةِ ضغوط الحياة وتجنُب المشاكل النفسية التي تُهدده، وفي مُحاولةِ لتقليلِ تأثيراتها السلبية، فهي نابعة من عواملِ شخصية فردية (يوسفي، 2017، صفحة 43).

ب- **المناعة النفسية** ماهي إلا قُدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومُواصلة الحياة بنزعةِ داخلية للبقاء (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2007, p. 678)، وتشير المناعة أيضاً إلى مُقاومة ما ينتج من أفكارِ سلبية ومشاعر يأس وتزويد الجسم بمناعةِ تنشط أجهزته الجسمية (حسان، 1989، صفحة 17). ويرتبط مفهوم المناعة النفسية بالضغوطِ النفسية أرتباطاً وثيقاً من خلالِ نمط الإستجابة وما لبعض العوامل من تأثير عليها كأسلوب مُواجهة المصاعب، والأدوية التي يتناولها الفرد، فالإستجابة تكون لدى فرد مُعين وتغيب عن الآخر، وبالتالي تظهر كأعراض مرضية عضوية، أو حالات مرضية، مُتسببة بأستهلاك أجهزته العضوية، لينتج عنها مرض ما (دافيدوف، 2000، صفحة 88).

ت- تعد **الصلابة النفسية** سمة واسعة في الشخصيةِ وتعمل بنفس الوقت على تنميتها للمهارات والخبرات البيئية المُختلفة والمُتنوعة المُحيطة بها مُنذ الطفولة، وهي باب من

أبـواب الوقايـة النفسـية وتُعـد مصـدرا مـن مصـادرها (راضـي، 2008، صـفحة 21). أو هـي عمليـة مُقاومـة الضـغوطات المتمثلـة فـي تـراكمِ النجاحـات الفرديـة مـع بعـض الهفـوات الحاصـلة نتيجـة الأخطـاء السـلوكية، فهـي تعنـي بقـاء الفـرد صـامداً أمـام المُشـكلات الحياتيـة، فهـي تصـبح نتيجـة للحـوارِ والتفـاوض مـع عوامـل الخطـر المحيطـة بـالفرد (Smith, 2006, p. 23). فالصـلابةِ النفسـية هـي صـفة مـن صـفاتِ الشخصـية للفـردِ تعطيـهِ القـدرة علـى التحمـلِ والصـبر فـي مُواجهـةِ الأخطـار والضـغوطات وتحولهـا إلـى خصـائص أكثـر إيجابيـة بـدلاً مـن الشـعورِ بالخضـوع و الأستسـلام (Foster & Dion, 2003, p. 132) وهـي واحـدة مـن الخصـائصِ الشخصـية الوقائيـة التـي لهـا إسـهامات كبيـرة فـي المُحافظـةِ علـى الصـحةِ النفسـيةِ والبدنيـةِ، وتكـون بدايـة قُـدرة علـى التحمـلِ والمُقاومـة، وتـؤثر فـي الوقـت نفسـهِ بـأداءِ الفـردِ وواجباتـهِ وتزيـد مـن قدرتـهِ علـى أتقـان التـدريبات فـي العمـل ونشـاطاته الخاصـة، فيعـد مُفهـوم الصـلابة النفسـية أحـدى الخصـائص النفسـية و الإجتماعيـة المُهمـة للإنسـان التـي تمكنُـه مـن تحمـلِ ضـغوطات الحيـاة، وتزيـد مـن قدرتـهِ علـى مُواجهـةِ المُواقـف الصـعبة والتـي مـن شـأنها أن تمـده بـالقوةِ لتقليـلِ تلـك المُعانـاة والبحث عن الحلول المُلائمة للخروج من الأزمةِ (مخيمر، 1996، صفحة 275).

ث- **المُرونـة النفسـية** عمليـة تخطـي الآثـار السـلبية التـي تنـتج عـن التعـرضِ للخطـرِ والـتَلاؤم النـاجح مـع الظـروف الحياتيـة، ومُقاومـة التجـارب السـلبية المُسـببة للصـدماتِ، وتجنُـب أشـكال السـلوك السـلبي والمُـرتبط إرتبـاط وثيقـاً بضـغوطِ الحيـاة. فعمليـة الـتَلاؤم الجيـد مـع ضـغوطات الحيـاة، ومُواجهـة الصـدمات بصـفةِ أكثـر إيجابيـة، وتخطـي الشـدائد والمُشـكلات النفسـية، كالمُشـكلات الأسـرية، ومُشـكلات العلاقـات مـع الآخـرين، والمُشـكلات الصـحية، وضغوط العمل، والمُشكلات المالية (الفلاحي، 2015، صفحة 62).

### ❖ نظرية موسون في الطب النفسي Psychiatric Mawson theory, 2001

افترضـت اليزابيـث موسـون (Mawson, 2001) عـدة مُنطلقـات لتفسـيرِ الوقايـة كـإجراءات واعيـة يقـوم بهـا الفـرد بهـدفِ التخفيـف عـن المُواقـفِ الضـاغطةِ والأحـداث السـلبية مـن أجـلِ تجنُـب الإضـطراب النفسـية، وتغييـر الظـروف التـي تبعـث الشـعور بـالتوترِ والقلـقِ (APA,2017,p.3)، مُؤكـدةً علـى أهميـةِ مُفهـوم الـزمن الإستكشـافية الفائقـة فـي حـالاتِ القلـق والإنفعـالات ومـا لـه مـن أثـرِ فـي تغييـرِ سـلوك الأفـراد، وأن البنيـة النفسـية هـي السـبب الرئيسـي فـي الإحسـاسِ بتبـاطؤ مُـرور الوقـت (Mawson, 2001, p. 198)، كمـا أكـدت موسـون أن الـزمن لـهُ دور متزايـد فـي تعـديلِ سـلوك الفـرد الوقـائي، مشـيرةً إلـى تـرابط العوامـل مـع بعضـها لـدعم هـذا السـلوك، وهـي الخـوف مـن المُسـتقبلِ، والقُـدرة علـى مُواجهـة الضـغوط، وإحـلال الطمأنينـة لضـمانِ الصـحة والوقايـة مـن الأمـراضِ قبـل الركُـون للعـلاجِ، وأخـذ العقـاقير، والعلاجـات وهـو مـا أطلقـت عليـهِ الوقايـة النفسـية والتـي تركـز علـى أسـتعمالِ تقنيـات العـلاج النفسـي فـي تحقيـقِ الوقايـةِ (Mawson, 2001, p. 197). ولا تعطـي موسـون للأعـراض المرضـية النفسـية أهميـة فـي الإشـارةِ إلـى الإنحرافـاتِ السـلوكية المُسـببة للإصـابة بالإضـطراباتِ، وبعـض الأمـراض الجسـدية، وأن الفـرد قـادر علـى حصـرِ تلـك السـلوكيات المُنحرفـة وخصوصـاً التـي تـؤلم مشـاعرهم بغيـة تجنبُهـا، وبـدليلِ أمكانيـة الوصـول إلـى تلاشـيها، وأنحسـارها لدرجـةِ الألغـاء أحيانـاً، وأن المسـتوى الإنسـاني ومـا يتحلـى بـه مـن تقـدمِ حضـاري وثقـافي أمسـى أفضـل ممـا كـان عليـه، إلا أنـه أبتعـد شـيئاً فشـيئاً عـن الخصـائصِ الإيجابيـة للصـحةِ

النفسية المُتعلقة بالقدرةِ على التحكمِ بالسلوكياتِ والرؤية الحقيقية للحياةِ وتحقيق الذات. إذ أن أتخاذ بعض الأفراد إستراتيجيات نحو مُواجهة الخوف من المستقبلِ، يصل بهم إلى حالة من الشعورِ بالطمأنينة، والسعادة والرفاهية والوصول إلى الأمان النفسي، والأبتعاد عن أستخدام المُخدرات والمُهيجات النفسية. حّاولت اليزابيث بمنظورها الذي أتسم بالعمقِ والتنوع نحو السلوكيات المُتصفة بالإيجابية الجمع بين ما هو نظري وتطبيقي، وما هو بيولوجي وراثي أو دينامي قابل للتغيرِ، وأن الأفراد يحملون مُحتويات كامنة تتطلب التحليل نحو التغيير من أجلِ الوصول إلى أجواء إنسانية بعيدة عن التشنجِ (Mawson, 2001, p. 191).

**منهجية البحث وإجراءاته**

**أولاً_ مجتمع البحث وعينته:** يتحدد مجتمع البحث الحّالي بالإعلاميين [1] من محافظات العراق لسنة (2025 م)، إذ تّم أعتماد طريقة العينة العشوائية القصدية فيّ أختيارِ عينة البحث، إذ بلغ عدد أفرادها (310) إعلاميين وهو عدد يفيّ بالمعيار الذي أقترحه نانلي(Nunnally, 1978, p. 262)... والجدولان (1,2) يوضحان ذلك:

**جدول (1) عينة البحث المُوزعة بحسب المحافظات والجنس**

| المُحافظات | الجنس | | المجموع |
|---|---|---|---|
| | الصحفيات | الصحفيين | |
| بغداد | 32 | 56 | 88 |
| كركوك | 2 | 1 | 3 |
| نينوى | 1 | 1 | 2 |
| ديالى | 1 | 1 | 2 |
| صلاح الدين | 6 | 40 | 46 |
| الأنبار | 2 | 9 | 11 |
| بابل | 2 | 1 | 3 |
| كربلاء | 2 | 3 | 5 |
| نجف | 7 | 61 | 68 |
| الديوانية | 1 | 1 | 2 |
| المثنى | 2 | 1 | 3 |
| واسط | 6 | 60 | 66 |
| ميسان | 1 | 2 | 3 |
| ذي قار | 1 | 3 | 4 |

*بعد مراجعة نقابة الصحفيين العراقيين للحصول على أحصائية بمجموع الإعلاميين، وقد حصلت الباحثة على إحصائية تقديرية والبالغة (20.000) إعلامي وإعلامية في محافظات العراق باستثناء محافظات إقليم كُردستان.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| البصرة | 1 | 3 | 4 |
| المجموع | 67 | 243 | 310 |

**جدول (2) عينة البحث المُوزعة بحسب المحافظات والعمل**

| المحافظات | العمل | | المجموع |
|---|---|---|---|
| | خاص | حكومي | |
| بغداد | 30 | 58 | 88 |
| كركوك | 2 | 1 | 3 |
| نينوى | 1 | 1 | 2 |
| ديالى | 1 | 2 | 2 |
| صلاح الدين | 15 | 31 | 46 |
| الأنبار | 5 | 6 | 11 |
| بابل | 1 | 2 | 3 |
| كربلاء | 2 | 3 | 5 |
| نجف | 34 | 33 | 68 |
| الديوانية | 1 | 1 | 2 |
| المثنى | 2 | 1 | 3 |
| واسط | 33 | 33 | 66 |
| ميسان | 1 | 2 | 3 |
| ذي قار | 1 | 3 | 4 |
| البصرة | 2 | 2 | 4 |
| المجموع | 131 | 179 | 310 |

**ثانياً_ مقياس الوقاية النفسية Psychological Prevention:**

أطلعت الباحثة على الدراسات السابقة، والأدبيات النفسية التي تناولت الوقاية النفسية ومنها دراسات كلٌ من (عبدناصر، 2023)، وجورم (Jorm, Patten, Brugha, & Mojtabai, 2017)، وماروشي (Marucuce, Glynn, & Ledford, 2007)، واتكين (Watkin & Teasdale, 2001) وجدت أنها طُبقت على بيئات وعينات مختلفة لا تُلائم عينة البحث الحالي. فقامت الباحثة ببناء مقياسِ الوقاية النفسية المُكون من (20) فقرة، وفقاً لنظرية موسون (Mawson, 2001) في تحديدها لمفهوم الوقاية النفسية وفقاً لـ(APA" ,2017" الجمعية الامريكية):" **بأنها إجراءات واعية يقوم بها الفرد بهدف**

**التخفيف من المُواقف الصادمة، والتجارب السلبية عبر أجهزة الجسم الوقائية لتجنُب الإضطراب عبر تغيير الظروف التي تمنع الشعور بالتوترِ، والقلقِ)"**، لذا فقد تبنت الباحثة هذا التعريف وأعتماده أساساً نظرياً في بناء المقياس. وتكون الإجابة على كلِ منها وفق طريقة ليكرت (Likert) لتحديد بدائل الإجابة على المقاييس، لذا فأن السبب الذي دفع الباحثة إلى أستعمال هذهِ الطريقة، وذلك لأنّها سهلة التصحيح وتوفر مقياساً أكثر تجانساً أضافة إلى أنّها تسمح بأكثرِ تباين بين الأفراد (Stanley & Hopkins, 1972, p. 288_289) ، بحيث يُجاب عن كلِ فقرةٍ على أساسِ أختيار بديل من خمسة بدائل تتراوح أوزانها بين (5-1)، وحسب الآتي: (تنطبق عليّ دائماً، وتنطبق عليّ غالباً، وتنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ، ولا تنطبق عليّ أبداً).

**ثالثاً_ عرض الأداة على المحكمين:**

عرضت الباحثة فقرات مقياس الوقاية النفسية الذي يتكون مِن (20) فقرة على (10) مختصَّين في علمِ النفسِ للتحقق من صلاحيةِ الفقرات، إذ إسترجعت الباحثة الإستمارات من الأساتيذ المختصين، وفرز آرائهم بشأن صلاحية الفقرات، قد وافق الأساتيذ المُحكمون على (18) فقرة وإجراء التعديل اللآزم لبعضِ الفَقرات الحاصلة على نسبة (90%) فأكثر.

**رابعاً_ تحليل الفقرات:**

أكد آبيل (Ebel, 1972) أن الغاية من تحليل الفِقْرات هي الحصول على بيانات تحسب على وفقها القوة التمييزية للِفقْرات (Ebel, 1972, p. 392) ، إذ تعدّ طريقة المجموعتين المتطرفتين، وطريقة الإتساق الداخلي، إجرائين مُناسبين بعمليةِ تحليلِ الفِقْراتِ، لأنّهما يعطيان أعلى تميز وأكبر حجم؛ ولهذا أعتمدت الباحّثة كّلتيهما في عملية التحليل لفقرات مقياس الوقاية النفسية، وهمّا:

أ- **طريقة المجموعتين المتطرفتين :**

طبقت الباحثة المقياس، ثم قامت بتحديد ما نسبته (27%) من الإستماراتِ الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الإستماراتِ الحاصلة على أقلِ الدرجاتِ، وعليه فقد بلغ عدد إستمارات المجموعتين العُليا والدُنيا (84) إستمارة لكلِ منهمُا، وقد بلغ عدد الإستمارات الخاضعة للتحليل (168) إستمارة، وتم حساب المُتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلِ فقرة من المجموعتيْنَ وبإستخدام الأختبار التائي (T_test) لحساب دلالة الفروق بيْن وسطِ المجموعتين (العُليا _الدُنيا) لجميع الفقرات، ظهرت فقرات المقياس الـ(18) مميزةً، إذ أن حساب القيمة التائية المُحسوبة مُوشر على تمييزِ كلُ فقرة عبر مُوازنتها بالقيمةِ الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (166)، والجدول (3) يوضح ذلك..

**جدول(3)**

**القوة التمييزية لفقرات مقياس الوقاية النفسية**

| ت | المجموعة العُليا | | المجموعة الدُنيا | | القيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | الوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | | |
| 1 | 3.37 | 1.071 | 2.30 | 0.969 | 6.64 | دالة |
| 2 | 3.51 | 1.177 | 2.67 | 0.852 | 5.25 | دالة |
| 3 | 3.15 | 1.312 | 2.61 | 1.063 | 2.90 | دالة |
| 4 | 4.71 | 0.571 | 4.00 | 0.905 | 6.11 | دالة |
| 5 | 4.33 | 1.009 | 3.38 | 1.085 | 5.88 | دالة |
| 6 | 4.51 | 0.685 | 3.42 | 0.795 | 9.45 | دالة |
| 7 | 3.50 | 1.113 | 2.38 | 0.917 | 7.10 | دالة |
| 8 | 4.03 | 0.949 | 2.86 | 1.003 | 7.73 | دالة |
| 9 | 4.27 | 0.998 | 2.95 | 1.118 | 8.07 | دالة |
| 10 | 4.94 | 0.238 | 4.13 | 0.888 | 8.06 | دالة |
| 11 | 4.36 | 0.772 | 3.14 | 0.907 | 9.43 | دالة |
| 12 | 4.48 | 0.685 | 3.45 | 0.827 | 8.83 | دالة |
| 13 | 4.11 | 0.949 | 2.85 | 1.065 | 8.10 | دالة |
| 14 | 4.52 | 0.767 | 3.29 | 1.027 | 8.76 | دالة |
| 15 | 4.85 | 0.414 | 3.91 | 1.020 | 7.82 | دالة |
| 16 | 2.55 | 1.283 | 1.59 | 0.746 | 5.95 | دالة |
| 17 | 4.61 | 0.674 | 3.38 | 1.040 | 9.15 | دالة |
| 18 | 4.45 | 0.827 | 3.57 | 1.164 | 5.65 | دالة |

ب- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:**

أُحتسبت قيم معّامل الإرتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياسِ بإستعمال معامل إرتباط بيرسون، المُعاملات دالة أحصائياً مُقارنة بالجدولية (0.11) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (308)، والجدول (4) يوضح ذلك..

**جدول(4) مُعاملات الإرتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوقاية النفسية**

| ت | معامل الإرتباط | ت | معامل الإرتباط | ت | معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.384 | 7 | 0.417 | 13 | 0.514 |
| 2 | 0.360 | 8 | 0.494 | 14 | 0.476 |
| 3 | 1.193 | 9 | 0.473 | 15 | 0.466 |
| 4 | 0.394 | 10 | 0.476 | 16 | 0.384 |
| 5 | 0.340 | 11 | 0.519 | 17 | 0.524 |
| 6 | 0.487 | 12 | 0.471 | 18 | 0.374 |

**خامساً_ مؤشرات الصدق Validity Indicates:**

لكي يكون الإختبار صادقاً لا بُد من أنَّ يكون قادراً على قياس الخاصية أو السمة التي أعد البناء من أجلها (الزوبعي و محمد، 1981، صفحة 39). إذ سيتم التحقّق من مؤشراتِ صدقِ مقياس الوقاية النفسية 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 خلالِ عرضه على مجموعةِ من الخبراءِ المختصين لتقدير مدى تمثيل فقراته للظاهرة المراد قياسها (Ebel, 1972, p. 555)، وقد تم ذلك من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء.. وكما مُبين في صلاحيةِ الأداة.

**ب_ صدق البناء Construct Validity**:

عـدّت لندكوسـت (Lindquist, 1951)، معّـاملات إرتبـاط درجـة كـل فقـرة مـع الدرجـة الكليـة للمقيـاس أحـد مؤشـرات صـدق البنـاء، وهـذا يعنـي أن الفقـرة تقـيس المفهـوم نفسـه الـذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Lindquist, 1951, p. 287).

**سادساً_ الثبات Reliability:**

تحققت الباحثـة مـن ثبـاتِ مقيـاس الوقايـة النفسـية بطريقـةِ معّامـل ألفـا كرونبـاخ ( Alpha – Cronbach)، وذلـك بالإعتمـاد علـى بيانـاتِ العينـة الكليـة، وقـد بلّـغ معّامـل الثبـات بهـذهِ الطريقـة (0.73) وهو معّامل عّالٍ، ويمكن الركون إليهِ (علام، 2000، صفحة 158)

**عرض النتائج وتفسيرها**

فـي هـذا الفصـل سـيتم عـرض وتفسـير النتـائج التـي توصـلت إليهـا الباحثـة علـى وفـقِ أهـداف البحـث، فضـلاً عـن عـرض التوصـيات والمقترحّـات فـي ضـوء النتـائج، ويمكـن عـرض نتائج البحث كما يأتي:_

❖ **الهدف الأول :**

التعـرفَ علـى الوقايـة النفسـية لـدىّ الإعلاميـين، وتحقيقـاً لهـذا الهـدف طُبقـت الباحثـة مقيـاس الوقايـة النفسـية علـى عينـةِ البحـث البـالغ عـددهم (310) أفـراد، إذ أظهـرت النتـائج أن مُتوسـط درجـات العينـة علـى المقيـاسِ بلـغ (65.13) درجـة، وبـإنحراف معيـاري مقـدارهُ (7.76) درجـة، وعنـد معرفـة دلالـة الفـرق بـين المتوسـط والمتوسـط الفرضـي للمقيـاسِ البـالغ (54) درجـة، وبإسـتعمال الإختبـار التـائي لعينـة واحـدة (T_test)، وتبـين أن الفـرق دال إحصـائياً ولصـالح المتوسـط الحسـابي، إذ أن القيمـة التائيـة المحسـوبة بلغـت (25.24) أعلـى مـن القيمـة التائيـة الجدوليـة والبالغـة (1.96) عنـد مسـتوى دلالـة (0.05) وبدرجـة حريـة (309)، وهـذا يّـدل أن عينة البحث لديها وقاية نفسية، والجدول (5) يوضح ذلك..

**جدول(5)الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الوقاية النفسية**

| العينة | المتوسط الفرضي | متوسط العينة | الإنحراف المعياري | القيمة التائية (T) | | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| 310 | 54 | 65.13 | 7.76 | 25.24 | 1.96 | 309 | 0.05 دال |

❖ **الهدف الثاني :**

التعرفَ على دلالة الفرق في الوقاية النفسية وفقاً لمتغير الجنس (إناث- ذكور)، وتحقيقاً لذلك تم أستعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات الإعلاميات على المقياسِ بلغ (65.95) درجة، وبإنحراف معياري مقدارهُ (6.94) درجة، أما متوسط درجات الإعلاميين لقد بلغ (64.90) درجة، وبإنحراف معياري مقدارهُ (7.97)، وتبين بعد أستخراج القيمة التائية لعينتين مستقلتين، أن القيمة التائية المحسوبة (0.98) وهي أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (308)، وهذا يدل على أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، والجدول (6) يوضح ذلك..

**جدول (6)**

**الإختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الوقاية النفسية وفقاً لمتغير الجنس**

| النوع | العدد | متوسط العينة | الإنحراف المعياري | القيمة التائية (T) | | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الإناث | 67 | 65.95 | 6.937 | 0.98 | 1.96 | 0.05 غير دال |
| الذكور | 243 | 64.90 | 7.973 | | | |

❖ **الهدف الثالث :-**

التعرفَ على دلالة الفرق في الوقاية النفسية لدىّ الإعلاميين علىّ وفق متغير العّمل (حكومي-خاص)، وتحقيقاً لذلك تم أستعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات الإعلاميين على المقياس وفق متغير قطاع العمل الحكومي يساوي (65.57) درجة، وبإنحراف معياري مقدارهُ (7.85)، إما متوسط درجات الإعلاميين في قطاع العمل الخاص لقد بلغ (64.51) درجة، وبإنحراف معياري مقدارهُ (7.63)، إذ تبين بعد استخراج القيمة التائية لعينتين مستقلتين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (1.18) وهي أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (308)، وهذا يدل على أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير قطاع العمل (خاص- حكومي)، والجدول (7) يوضح ذلك..

**جدول (7)**

**الإختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الوقاية النفسية وفقاً لمتغير العمل**

| العمل | العدد | متوسط العينة | الإنحراف المعياري | القيمة التائية T | | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| حكومي | 179 | 65.57 | 7.85 | 1.18 | 1.96 | 0.05 غير دال |
| خاص | 131 | 64.51 | 7.63 | | | |

❖ **تفسير النتائج**

فسرت هذهِ النتائج على وفق نظرية مُوسون (Mawson, 2001)، أن الإعلاميين يلجؤون إلى الإجراءات الوقائية للتخفيفَ من المُواقفِ الصادمةِ والتخلص من آثارِ التجارب السلبية خلال تغطيتهم للأحداث الساخنة على المستوى المحلي، حتى لا يصل بهم الأمر إلى الشعور بالقلقِ والتوترِ على صحتهم النفسية، ولتجنبِ ذلك الشعور عليهم إدارك أهمية الإجراءات الوقائية من خلال تغيير الظروف التي تمنع الشعور بالقلق، والتوتر. كما لا يختلف الإعلاميون سواءً كانوا إناثا أم ذكورا في الإجراءات التي يتخذونها عند شعورهم بالخطر من الإصابة ببعض الإضطرابات النفسية، إما في حال شعورهم بالقلق تجاه حالتهم النفسية وإتزانهم النفسي في العملِ أو الحياة الإجتماعية، فالأفراد بشكل عام والإعلاميون بشكل خاص يعملون على أتخاذِ الإجراءات الوقائية في الحفاظِ على إتزانهم النفسي. وبسبب ما يشاع في المجتمع من الصورة الإجتماعية السلبية للشخصِ المُصاب بأضطراب نفسي، إذ أنّهُ يُحاول أن يتخبآ قدر المُستطاع وكتمان أمره عن زملائهِ في العملِ، كما أن أسرتهِ أيضاً تُحاول إخفاء الأمر عن الأخرين. ويتعرض المُصاب بإضطرابات نفسية إلى الرفض المهنّي فضلاً عن ذلك يُواجه أنتهاكات تصل لإنهاء خدماتهِ، لذلك يعمل الإعلاميون على تحصين ذواتهم من المشاكلِ النفسية من خلال الألتزام بإجراءات وقائية معينة إضافة إلى لجوئهم إلى إستراتيجيات مُواجهة الضغوط تقيهم من الإصابة بالإضطرابات النفسجسمية. وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسات كل من (عبدناصر، 2023)، و (Marucuce, Glynn, & Ledford, 2007)، و (Watkin & Teasdale, 2001).

❖ **التوصيات**

بناءً على ما توصلت إليهِ نتائج البحث، تُوصي الباحثة نقابة الصحفيين العراقيين بالآتي:_

1. عقد الورش والندوات للإعلاميين لنشرِ وتعزيز ثقافة الصحة النفسية.
2. عقد دورات تدريبية في فنِ إدارة المُواقف الضاغطة التي يواجهها خريجو الإعلام في مسيرتهم المهنية بما يُعزز قدراتهم على مُواجهةِ تلك الضغوط.

❖ **المقترحات**

أستكمالاً لَنتائج البحث تقترحَ الباحثةَ إجراء دراسةُ الوقاية النفسية وعلاقتها بـ( الصحة النفسية، الصلابة النفسية، المُرونة النفسية) لدى الصحفيين والإعلاميين على مستوى محافظات العراق.

❖ **المصادر**

الفلاحي، محمد،(2023).الأسلوب المعرفي الضبط المقيد- المرن وعلاقته بالمعتقد الصحي، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الآداب،جامعة بغداد.

حدة يوسفي،(2017).الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي للوقاية من الضغوط،مجلة الدراسات والبحوث الأجتماعية،ع1،جامعة الشييد حمو لخضر-الوادي،الجزائر.

حسن مصطفى الدُهامي،(2001).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها في الصحة النفسية،دار القاهرة للنشر والتوزيع،ط1،مصر.

زينب نوفل أحمد راضي،(2008).الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات،رسالة ماجستير، كلية التربية،الجامعة الإسلامية،فلسطين.

زينب وآخرون،أسماعيل،(2022).المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، بحث منشور في مجلة نسق،كلية التربية_ أبن رشد،بغداد.

سالي رضا حسان،(1989).الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة إرتباطية،مجلة جامعة طنطا،مصر.

شيري مسعد، حليم،(2021).المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل أنتشار جائحة فيروس كورونا المستجد،مجلة كلية التربية،ع45،ج2، جامعة عين شمس،مصر.

صلاح الدين محمود علام،(2000).القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة،دار الفكر العربي،ط1،مصر.

عبدالجليل،الزوبعي،وأحمد،الغنام محمد،(1981).مناهج البحث في التربية،مطبعة جامعة بغداد، ج1&2.

عبدالكريم سليم،عبد الواحد،(2007).موقع الضبط لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الإسكندرية،مصر.

عماد محمد أحمد مخيمر،(1996).إدراك القبول-الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة مجلة الدراسات النفسية،رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)،ج6،ع2،القاهرة.

كنعان،علي عبدالفتاح،(2014).الصحافة:مفهومها وأنواعها،دار المعتز للنشر والتوزيع،ط1،الأردن.

لندا دافيدوف،(2000).الشخصية والدافعية والانفعالات،ترجمة:السيد الطواب،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية،ط1،القاهرة.

محمد الفلاحي،(2015).الأسلوب المعرفي الضبط المقيد- المرن وعلاقته بالمعتقد الصحي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب،جامعة بغداد.

محمد عبدالسلام صبحي،(2009).الارشاد النفسي، الواقع والتفاؤل،دار العروبة للنشر والتوزيع،ط1،الكويت.

محمد عبدناصر،(2023).الوقاية النفسية والاختلال الوظيفي وعلاقتهما بالصحة النفسية لدى موظفي الدولة،أطروحة دكتوراه، كلية الآداب،جامعة بغداد.

مصطفى حجازي،(2006).الإنسان المهدور،الدار البيضاء،المركز الثقافي للنشر،ط1،المغرب.

مطاوع، بركات،(2004).العجز المكتسب،منشورات دار الثقافة،دمشق.

ميادة عبدالحسن عباس الصالحي،(2001).السعادة وعلاقتها بالتوافق الإجتماعي لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الآداب،جامعة بغداد.

Abror, A. (2017). The Relationship between Psychological Safety, Self-Efficacy and Organizational Performance: A Case in Indonesian Companies. Kingston upon Hull: University of Hull.

Almassy, Z., Pek, G., Papp, G., & Green glass, E. R. (2014). The Psychometric Properties of The Hungarian Version of The Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. international Journal of Psychology and Psychological Therapy, p. 115.

Block, J., & Block, J. H. (1980). The California Child Q-Sort Consulting Psychologists Press. California: Palo Alto.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics Resources and life stress. Journal of consulting and clinical psychology .67(5) , pp. 671- 682.

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of -change: Self-affirmation and social psychological intervention. Annual Review of Psychology, 65, 333-371.

Cox. (2003). Definition of Personality, ttp://www.unh.edu/outdoor.

Drummond, S. (2014). Being Proactive About Proactive Coping: Exploring Future Oriented Coping and Appraisal With in A transactional Frame Work. Griffith University: Bachelor of psychological science, School of Applied Psychology.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches.

Dyer, J. H., & Nobeoka, K. (2000). Creating and managing a- high-performance knowledge-sharing network: the Toyota case,. Strategy Manage. J. 21, pp. 345-367.

Ebel, R. L. (1972). Essentials of eductionl measurement . new York: prentic –hall.

Edmondson, A. C. (2018, Vol. 8 No. 1-2, March & Oct. 2011). The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. Hoboken: NJ: John Wiley & Sons.

Ferdman, B. M. (1999). The color and culture of gender in organizations: Attending to race and ethnicity. SAGE Publications, Inc.

Flach, F. (2003). Resilience: Discovering a new strength at times of stress. Ballantine Books.

Foster, M. D., & Dion, K. L. (2003). Dispositional Hardiness and women 's well-being relating to gender discrimination: The role of minimization. psychology of women Quarterly American Psychological Association,Blackwell Publishing.

Jorm, A. F., Patten, S. B., Brugha, T. S., & Mojtabai, R. (2017). Has increased provision of treatment reduced the prevalence of common mental disorders? Review of the evidence from four countries. World Psychiatry, pp. 16(1), 90-99.

Jorm, A. F., Wright, A., & Morgan, A. J. (2007). Where to seek help for a mental disorder? Medical Journal of Australia, pp. 187(10), 556-560.

Lambert, R. G., McCarthy, C. ,., & Moller, N. P. (2006). Preventive Resources and Emotion Regulation Expectancies as Mediators between Attachment and College Students Stress Outcomes. International Journal of stress management.Vol. 13(1), pp. 1-22.

Lindquist, E. F. (1951). Educational measurement. Washington : Folkman. Suzan, Lazarus. Richard S, Dunkel-Schetter. Christine: Delongi.

Lorincz, E. L. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 23(1), 103- 115.

Maddi, R. J., & Levenstein, P. (1999). Home again: Effects of the Mother-Child Home Program on mother and child. Child Development.

Marucuce, T. J., Glynn, C. G., & Ledford, J. P. (2007). Social-psychological approaches.: Preventing Adolescent Drug

Abuse: Intervention Strategies. NIDA Research Monograph No. 47. Washington: Government Printing Office.

Mathery, B. (1993). The privation of cigarette smoking in A comparison of four strategies. Journal of appealed social psychology.

Mawson, E. (2001). Modern Theories in Psychiatry. New York.

Mc Carthy, C. J., Lambert, R. G., & Moller, N. P. (2001). Preventive Resources and Emotion Regulation Expectancies as Mediators between Attachment and College students stress outcomes. . Journal of stress Management, p. 6.

Mcalister, A. (1983). Social-psychological approaches. Washington.

Nunnally, J. C. (1978). psychometric theor. new York : mac crow – hill.

Pradsho, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (2008). Depression in adolescence. American Psychologist.

Smith, E. J. (2006). he Strength-Based Counseling Model . The Counseling PsychologistV.(34) . N.(3). The Counseling Psychologist.

Soon,A. & Sudom ,K,A.(1990). Psychological Well-Being of Canadian forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality. Military Medicine, 176(4), 389-396.

Stanley, C. J. (1972). Educational and psychological measurement and evaluation. New York.

Stanley, J. C., & Hopkins, K. D. (1972). Educational and psychological measurement and evaluation. Prentice Hall.

Stipp, D. (2003). A Little Worry is Good for Business Optimists may not be Prepared When Things Wrong-Defensive Pessimists are Ready for the Worst.

Taylor, C. (2020). Psychological health and safety in mental health care: a pilot project. University of Regina, and Master of Social Work.

Thamas, C. A. (2001). The effect of jomb satisfy action and employee A on employee loyalty (Case study of PT Kimia Farma Apotek in Sam ratulangl, Manado). Journal Barkla ilmlah efIsiensi , 15(4).

Watkin, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. Journal of Abnormal Psychology.