

الاحتراق النفسي لدى عينة من الصحفيين في المجال الكتابي

Burnout among a sample of journalists in the written field

ليلى معلوم*

جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، Leyla.maloum@univ-alger.dz

Leyla maloum *

University of Algiers 2 (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2021/07/30 تاريخ القبول: 2022/01/06 تاريخ النشر: 2022/04/15

ملخص: تهدف الدراسة إلى الكشف عن الاحتراق النفسي لدى عينة من الصحفيين في المجال الكتابي، ومدى تعرضهم للأبعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، الشعور بنقص الإنجاز)، والتعرف على الفروق الموجودة في درجة الاحتراق النفسي التي تعود إلى المتغيرات الشخصية.

وللإجابة على فرضيات الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي، أما الأدوات فقد استخدمنا مقياس الاحتراق النفسي "لكرستينا ماسلاش". وتم اختيار العينة بطريقة قصدية تتكون من 70 صحفياً في المجال الكتابي، بكل من ولاية تيزي وزو، بجاية، البويرة والجزائر العاصمة. وتمت معالجة المعطيات بواسطة SPSS 26، وفي الأخير توصلنا إلى النتائج التالية: - يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.

- يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للإجهاد الانفعالي بدرجة متوسطة.
- يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لتبلد المشاعر بدرجة منخفضة.
- يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لنقص الشعور بالإنجاز بدرجة متوسطة.
- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود للمتغيرات الشخصية (الجنس، السن، الإقامة، الحالة المدنية).

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الصحفيين في المجال الكتابي.

Abstract: The study aims to reveal the psychological burnout of a sample of journalists in the written field, and the extent of their exposure to the dimensions of burnout (emotional stress, feeling of lack of achievement, dulling of feelings), and to identify the differences in the degree of burnout that are due to personal variables.

In order to answer the study's hypotheses, we relied on the descriptive approach, and as for the tools, we used the "Christina Maslach" burnout scale. The sample was chosen intentionally, consisting of 70 journalists in the writing field, in the wilaya of Tizi Ouzou, Bejaia, Bouira and Algiers. The data were processed by SPSS 26, and in the end we got the following results: - Journalists in the written field are exposed to psychological burnout to a moderate degree.

- Journalists in the written field are exposed to moderate emotional stress and lack of sense of accomplishment.
- Journalists in the written field are exposed to a low degree of dulling of feelings.
- There are no statistically significant differences in the degrees of psychological burnout among journalists in the writing field due to personal variables (gender, age, seniority, civil status).

Keywords: Burnout, journalists in the writing field.

* المؤلف المرسل.

1- مقدمة:

عُرف الإنسان منذ القدم بحب الاستطلاع وشغفه الشديد لمعرفة الحقائق حول الظواهر التي تحيط به من أوضاع اجتماعية وسياسية واقتصادية وثقافية التي يعيشها ويتفاعل معها، وتبلورت هذه الرغبة الجارحة إلى تقفي آثار الحقيقة في ظهور الصحافة التي كانت على شكل جداريات في عهد الحضارة البابلية، إلا أن إرادة الإنسان تسعى قدما لتحقيق حاجات نفسية ومادية، هذا ما جعله يبحث عن سبل تطوير وسائل الاتصال من أجل الكشف عن خبايا الأحداث والأنباء المختلفة قصد الاطمئنان عن وضعه والتهنيؤ لمواجهة الحالات الطارئة. فالاهتمام بالصحافة كان منذ القدم فهي تعتبر المحرك والمنشط الأساسي لحركة التغير والتطور في المجتمع، حيث ساهمت بمختلف وسائلها في تنمية الوعي والمستوى الثقافي والفكري للفرد، كما تأثرت بجميع المراحل التاريخية التي مرت بها الأمم حتى أصبحت تشكل السلطة الرابعة كما لقبها إدmond Burke بيرك.

فالصحافة من أهم وسائل إيصال المعلومة وعرض مختلف وجهات النظر وفتح مجالات لتبادل الأفكار ونشر الوعي واليقظة لدى المواطن من أجل مسايرة العصر الذي يعيش فيه، فتعد الصحافة بجميع وسائلها المحرك والمنشط الأساسي لحركة التغير في المجتمع وسبب التفوق أمام التنافس العالمي. فالمؤسسة الإعلامية القوية تساهم في الرقي بالمجتمع والوطن، حتى أنها اعتبرت من أهم الوسائل التعليمية، المعرفية التي تنشر الثقافة والمعلومات، وتقوم سلوكيات الأفراد (اليحياوي، 2004، ص 40). إلا أن المناخ الاجتماعي والتأثيرات التي تمارس على الصحفي يختلفان من دولة إلى أخرى ومن مجال إلى آخر، ذلك حسب العلاقات التي تربط بين مختلف أنظمة المجتمع سواء اجتماعية، أو سياسية أو اقتصادية التي تختلف بدورها من مجتمع إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى، وحسب النظرية الصحفية المعتد بها (عبد الحميد، 2000، ص 360). لذا نجد الصحفي في المجال الكتابي يعاني من عدة الضغوط تعيق أدائه، و أهم إشكال يصادفه الصحفي هو الصعوبات في الوصول إلى مصادر المعلومات التي تعتبر جوهر عمله حيث إنه يصطدم بعراقيل تمنعه من الوصول إليها والتعبير عن آرائه، ذلك ما توصلت إليها دراسة حسينة بوشيوخ حيث أن 80% من الصحفيين من مجموع 40 صحفياً يجدون صعوبات للوصول إلى مصدر المعلومة والخبر الرسمي في الجزائر، فهو يعتبر أكبر انشغال بالنسبة لهم فيمثل 30% مقارنة مع الصعوبات الأخرى، كما يشعر 22.5% بتقلص الحرية في الكتابة، إضافة إلى صعوبات أخرى التي أدرجتها الباحثة بالترتيب والمتمثلة: في تعذر الوصول إلى مصادر الأخبار غير الرسمية، الكتابة تحت الطلب، الضغط اليومي، مواكبة توجهات سياسية معينة، عدم نشر موضوعات تمس سياسة الدولة رغم الجهود التي قام بها الصحفي (بوشيوخ، 2014، ص 134). في هذا الصدد توصلت دراسة قيراط kirat 1992 حول الرقابة والتدخل في العمل إلى أن 70% من الصحفيين المستجوبين يتعرضون للتدخل في عملهم من طرف من هم أعلى منهم منصب، 44% يرون أن هذا التدخل يؤدي إلى قتل الإبداع الشخصي وحرية الصحفي، فالرقابة تشجع الركود وانحطاط الأداء لديهم والرقابة الذاتية تجبرهم على تجنب الخوض في المشاكل الحقيقية التي يعيشها المجتمع، ودفعهم إلى تغطية نشاطات روتينية لمختلف الوزراء والتشكيلات الحكومية، مما يقلل من مصداقية الصحفي والوسيلة الإعلامية (kirat, 1992, P 24). فقد احتلت مهنة الصحافة خاصة الصحف اليومية صدارة قائمة أصعب المهن في العالم، إذ يتعرض من يعمل فيها لضغط عصبي هائل (أبو سبحة، جانفي 2014). وترجع الدراسة سبب هذا الضغط إلى ارتباط

الصحفيين بمواعيد تسليم محددة لمواضيعهم، كما يعيش الصحفي جانباً آمناً خاصاً حيث يكون المستهدف دائماً في حالات الأزمات والمشكلات التي يعيشها الوطن أو العالم، هذا ما يشتهه الواقع وما أكد عليه المهتمون بدراسة مصاعب المهنة حيث يرى **عماد المكاوي** أن الصحفيين لم يسلموا من العنف والإرهاب فهم يتعرضون للاعتداءات الجسدية والمعنوية كالضرب والشتيم، فهناك من يخفون تماماً ويصل الحد إلى المساس بحياتهم (**عماد المكاوي، ص-ص 86.87**). أما **فوكيس voakes** وجد في دراسته أن نسبة كبيرة من الصحفيين يرغبون في التقاعد وذلك بسبب الضغوط التي يواجهونها في مهماتهم العملية (**شويل ، ص- ص 7، 8**). وفي هذا الإطار فالضغوط والصراعات التي يتعرض لها الصحفي تؤديان إلى فقدان الفرد القدرة على مقاومة الاضطرابات والأمراض، فتم التساؤل كثيراً عن مصير العامل في حالة عدم مواجهته للضغط وعدم تلقيه الدعم من طرف المحيطين به فهل يمكن أن يشعر بأعراض أخرى، وفي هذا الصدد قد توصلت معظم الدراسات إلى أن النتيجة الأخيرة التي يمكن أن يصل إليها العامل هي ظاهرة الاحتراق النفسي الذي يعتبر كمستوى أخير من المعاناة، فاعتبرت **كرستينا ماسلاش Kristina Maslach 1977** من رواد هذا المجال، فقد عرفت على أنه إجهاد يصيب الفرد بسبب أعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقته وإمكاناته، بالتالي تنتج من هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية والعقلية (**maslach, 1977 , pp 100- 113**). وبينت **ماسلاش 1982** أن الاحتراق النفسي يمس المهنة الاجتماعية أكثر، ويظهر بعد التعرض إلى الضغط لمدة طويلة ويفقد الفرد القدرة على التكيف مع الوضع، كما يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات عنيفة (عن **طحانية وزملائه ، 1990 ، ص 60**). فمعظم الباحثين يرون أن الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، أما الظواهر السلبية للاحتراق النفسي فتتمثل في التعب، الإرهاق، فقدان الاهتمام بالآخرين والعمل، الشعور بالعجز... الخ (**علي عسكر، 2000، ص 102**). ومن أهم العوامل التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي حسب **هوك 1980** هو العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافآت والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية. وأيضاً هو التعامل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تتطلب بذل مجهود انفعالي مضاعف، يؤدي إلى الإجهاد البدني، الذهني، العصبي والانفعالي التي تعتبر من مؤشرات الاحتراق النفسي (**Pines and Aronson, 1983, p45**). وعلى ضوء ما رأيناه فالعمال عامة والصحفيون خاصة يتعرضون لتوترات وضغوط متعددة المصادر والأشكال، نظراً للمهام الكثيرة التي تتجاوز في الكثير من الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم، ومن خلال الدراسات السابقة وجدنا أن الدراسات التي اهتمت بالاحتراق النفسي لدى الصحفيين لا تزال محدودة رغم أهميتها. وبما أن الاحتراق النفسي مستويات، نسعى في هذا البحث إلى إيجاد مستوى الاحتراق النفسي لدى الصحفيين، ومدى تعرضهم لأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي، مع إظهار الفروق بين درجات هذا المتغير حسب المتغيرات الشخصية، وذلك بصياغة الاسئلة الأساسية التالية:

- هل يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي الى ظاهرة الاحتراق النفسي ؟
- هل يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لأبعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالانجاز)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى المتغيرات الشخصية؟

2-فرضيات الدراسة:

- الفرضية الأساسية الأولى: يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للاحتراق النفسي.
- الفرضية الأساسية الثانية: يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لأبعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص شعور الإنجاز).
- الفرضية الأساسية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، الاقدمية، الحالة المدنية).

3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن مدى تعرض الصحفيين في المجال الكتابي للاحتراق.
- مدى تعرض الصحفيين في المجال الكتابي لأبعاد الاحتراق النفسي(الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز).
- تحديد الفروق في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، الاقدمية، الحالة المدنية).

4- الدراسات السابقة:

- دراسة علي شويل القرني: بعنوان "الإعلام والاحتراق النفسي، دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية"، وأهم النتائج التي أشارت إليها هذه الدراسة هي هناك درجة متوسطة من الاحتراق النفسي في أبعاده الثلاثة متمثلة في: الإجهاد الانفعالي، التبدل الإحساسي، والإنجاز الشخصي في ممارسة العمل الإعلامي في المملكة العربية السعودية. أوضحت نتائج الدراسة أيضاً أن الاحتراق النفسي يبدو أكثر وضوحاً بين الفئات التالية: الإناث، المتزوجون، الأصغر سناً، والأقل خبرة في مجال الإعلام
- دراسة الخريشات وعريبات 2005 : بدراسة الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود الاحتراق النفسي لدى المعلمين بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالإنجاز ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث على بعد نقص الشعور بالإنجاز، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد المقياس تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ولصالح ذوي سنوات الخبرة من خمس سنوات وأكثر.
- دراسة عودة 1998 : بعنوان "ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية"، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي : كان مستوى انتشار الاحتراق النفسي لدى المعلمي معتدلاً . لا يوجد تأثير لكل من متغيرات الدراسة (العمر، الجنس، الخبرة، المستوى التعليمي، الحالة على كل . الاجتماعية) من الاحتراق النفسي وضغط العمل، توجد علاقة إيجابية بين ضغط العمل والاحتراق النفسي .

- دراسة الطحaine وعيسى 1996 : بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببيع المتغيرات"، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.

- دراسة كاتون وجروسينكل وكوب ولونج وميتشل, Caton, Grossnickle, Cope, Long, & Mitchell, 1998 : قاموا بدراسة الاحتراق النفسي لدى عينة من (192) معلمي مراكز الإعاقة العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود الاحتراق النفسي عند أفراد عينة الدراسة بدرجة متوسطة على بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر، وبدرجة عالية على بعد الشعور بالنقص في الإنجاز.

- دراسة هوغن مكنايت Hogan & Mcknight, 2007 هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ووصف ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى معلمي التعليم العالي على الإنترنت. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: المعلمون يعانون من درجة متوسطة من الاحتراق الوظيفي، درجة متوسطة من الإجهاد العاطفي، درجة مرتفعة من تبلد الشخصية، درجة منخفضة من الإنجازات الشخصية. هناك اختلاف واضح في درجة الاحتراق الوظيفي بين الجنسين، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث يعانون من درجة عالية من الاحتراق الوظيفي بأبعاده الثلاثة.

- دراسة المحمود 2000 : حول الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية، بينت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين كان عالياً في بعد الإجهاد الانفعالي، ومعتدلاً في بعدي تبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز، وأن مستوى الاحتراق النفسي يزداد بازدياد عمر المعلم، وينخفض بانخفاض مؤهله العلمي.

- دراسة الزغلول والخريشا والخالدي 2002 : الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بالنمط القيادي الذي يتبعه مدير المدرسة كما يدركه المعلمون والمعلمات. وقد أشارت النتائج إلى وجود درجة عالية من الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات على بعد الإجهاد الانفعالي، ودرجة متوسطة على بعد تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي للمعلمين تعزى إلى جنس المعلم، لصالح الذكور.

- دراسة عمران اميمة 2007: بعنوان "معوقات الأداء المهني للمراسل الصحفي" دراسة ميدانية على المراسلين المحليين بالصعيد. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: يعاني المراسلون الصحفيون بالذات في الصحف الحزبية من نقص الإمكانيات الصحفية مثل عدم وجود مقر أو مكتب يتم من خلاله مراسلة الصحف معظم المراسلين بحاجة إلى قدر من التأهيل الأكاديمي والتدريب؛ لتنمية مهاراتهم نظراً لان معظمهم من الهواة. يواجه المراسلون عقبات إدارية عديدة تتمثل في: عدم تقدير الإدارة لهم، ومطالبة الصحيفة للمراسل بالقيام بأكثر من عمل في نفس الوقت.

- دراسة سلمان 2003: والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في مديريات محافظات شمال الضفة الغربية، فلسطين، وقد كانت

النتائج على النحو الآتي: إن شدة الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد كانت متدنية، أما الشدة على بعد تبلد المشاعر وعلى بعد نقص الشعور بالإنجاز كانتا معتدلتين. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد الاحتراق النفسي تعزى إلى متغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، والدخل الشهري، والعمر، والخبرة).

- **سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010**، ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم بقطاع غزة-أسبابها وكيفية علاجها، ومن أهم النتائج التي خرجت بها الدراسة أن الموظفين الإداريين يعانون بشكل عام من مستوى متوسط من الاحتراق الوظيفي على بعديه (الإجهاد الانفعالي وعدم الإنسانية) فيما كان مستوى الاحتراق منخفضا على بعد (الإنجاز الشخصي). كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق بأبعاده الثلاثة تعزى لكلا من المتغيرات (الحالة الاجتماعية - العمر - المؤهل العلمي - سنوات الخبرة - المستوى الإداري)

- **دراسة سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي:** الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. أشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى للحالة الاجتماعية للمعلمة، لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية.

- **اماني بسام سعيد الجمل:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى النساء العاملات في مؤسسات السلطة الوطنية الفلسطينية في قطاع غزة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة عدم معاناة النساء العاملات في المؤسسات الحكومية من الاحتراق الوظيفي على كل من أبعاده الثلاثة: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، والإنجاز الشخصي، وجود علاقة طردية بين درجة الاحتراق الوظيفي بأبعاده الثلاثة وكل من ضغط العمل، أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تعزى إلى كل من : مكان العمل، العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، مدة الخبرة، الموقع على السلم الوظيفي. من خلال الدراسات السابقة لاحظنا ان الدراسات التي بحثت في الاحتراق النفسي كثيرة الا ان الدراسات التي تناولت الاحتراق لدى الصحفيين قليلة، مما يتطلب الامر في تكثيف الدراسات لدى هذه الفئة.

5- **منهج الدراسة:** المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، ذلك لملاءمته مع أهداف الدراسة المتمثلة في معرفة مدى تعرض الصحفيين في المجال الكتابي لظاهرة الاحتراق النفسي.

5-1- حدود البحث:

تتمثل **الحدود البشرية** في أفراد عينة الدراسة المتكونة من الصحفيين الذين يعملون في الصحافة المكتوبة، حيث بلغ عددهم 70 صحفي. أما **الحدود الزمنية** أجري البحث الميداني أكتوبر 2019. وفيما يخص **الحدود المكانية** فقد تم إجراء البحث على عينة من الصحفيين لكل من ولاية تيزي وزو، بجاية، البويرة والجزائر العاصمة فبلغ عدد مكاتب الجرائد ثمانية عشر (18) مكتباً.

5-2- عينة البحث وخصائصها:

يتمثل أفراد العينة من مجموعة أفراد المجتمع الأصلي لكل من ولاية تيزي وزو، بجاية، الجزائر العاصمة والبويرة لمكاتب الصحف المكتوبة، أي صحفيي المجال الكتابي المتكونة من خمسين (70) صحفياً.

جدول رقم (01): نسبة تمثيل العينة من مجتمع الدراسة في الصحافة المكتوبة في كل ولاية

الولاية	عدد الصحفيين	النسبة المئوية
تيزي وزو	23	32.85%
الجزائر العاصمة	31	44.28%
بجاية	10	14.28%
البويرة	06	8.57%
المجموع	70	100 %

يتبين من خلال الجدول أن عدد الصحفيين لولاية الجزائر العاصمة أكبر مقارنة بالولايات الأخرى حيث وصل مجموع الصحفيين محل الدراسة إلى واحد وثلاثون (31) صحفيا، ثم تليها ولاية تيزي وزو بثلاثة وعشرون (23) صحفيا، ولاية بجاية بعشرة (10) صحفيين، بعدها تليها ولاية البويرة بستة صحفيين (06).

3-5 كيفية اختيار عينة البحث:

اخترنا العينة بطريقة عرضية قصدية، حسب الخصائص المذكورة أدناه فهي الملائمة في بحثنا هذا نظرا لمحدودية أفراد العينة.

4-5- خصائص العينة:

يتكون مجتمع الدراسة من عينة الصحفيين تبلغ سبعون (70) صحفيا في كل من مكاتب الصحف لولاية بجاية، البويرة، تيزي وزو والجزائر العاصمة التي يبلغ عددها ثمانية عشرة (20) مكتبا خاص بالصحافة الكتابية، ويعملون بصورة دائمة في مناصب عملهم. وهم موزعون كالتالي:

الجدول رقم (2) :توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
الإناث	30	42.90%
الذكور	40	57.14%
المجموع	70	100 %

من خلال الجدول يتبين أن أغلبية افراد العينة هم ذكور، حيث وصل عددهم إلى اربعون (40) ذكرا مقابل ثلاثون (30) أنثى وهذا ما يمثل 57.14% من الذكور، و 42.90% من الإناث.

الجدول رقم (3) : توزيع العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة
اقل من 30 سنة	13	18.6%
بين 30 و 40 سنة	41	58.6%
أكثر من 40 سنة	16	22.9%
المجموع	70	100 %

يتضح من خلال الجدول أن الصحفيين الذين تتراوح أعمارهم بين واحد وثلاثين (31) سنة وأربعين (40) سنة هم الذين يمثلون أكبر عدد وذلك بواحد وأربعين 41 صحفياً ويمثلون 58.6%، ثم تليها الفئة العمرية التي لها أكثر من أربعين (40) سنة بستة عشرة (16) صحفياً ب 18.6%، وثلاثة عشرة (13) صحفياً أقل من ثلاثين (30) سنة بنسبة 18.6%.

الجدول رقم (4): توزيع العينة حسب الحالة المدنية (متزوج، عازب)

الحالة المدنية	التكرار	النسبة
عازب	28	40 %
متزوج	42	60 %
المجموع	70	100 %

من خلال الجدول يتضح أن عدد المتزوجين أكثر من عدد العزاب باثنتان وأربعين (42) صحفياً متزوجاً التي تمثل 60 %، مقابل ثمانية وعشرون (28) صحفياً عازباً ويمثلون نسبة 40 %.

الجدول رقم (5): توزيع العينة حسب الأقدمية

السنوات	التكرار	النسبة
أقل من 5 سنوات	17	24.3%
بين 5 و 10 سنوات	34	48.6%
أكثر من 10 سنوات	19	27.1%
المجموع	70	100 %

يلاحظ من خلال الجدول أن الفئة التي تتراوح أقدميتهم في العمل بين خمسة (5) وعشرة (10) سنوات أكبر من الفئات الأخرى ويبلغ عددهم أربعة وثلاثون (34) صحفياً بنسبة 48.6%، ثم تليها الفئة التي تزيد أقدميتها عن عشرة 10 سنوات بتسعة عشرة (19) صحفياً ويمثلون نسبة 27.1%، وأخيراً الفئة التي تقل أقدميتهم عن خمسة (5) سنوات بسبعة عشرة (17) صحفياً أي بنسبة 27.1%.

6- أدوات الدراسة:

6-1- وصف المقياس مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش:

تم وضع هذا المقياس من طرف "ماسلاش و جاكسون" 1981 باللغة الإنجليزية لقياس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية حيث تم ترجمته إلى عدة لغات منها الفرنسية، والعربية. يتكون المقياس من اثنين وعشرون (22) بنداً موزعاً على ثلاثة أبعاد رئيسية وهي:

- **الإجهاد الانفعالي:** هو يقيس الإنهاك العضوي وشعور الفرد بكونه متعباً ومجهداً إلى درجة كبيرة، ومستنزفاً عاطفياً، ذهنياً ووجدانياً، حيث يضم تسعة (9) بنود وهي: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9).

- **التبلد الإحساسي:** و يقيس المشاعر السلبية وحتى التهكمية اتجاه المستفيدين من الخدمة والزلاء، وهو التبلد في الأحاسيس اتجاه العمل والآخرين، ويضم خمسة (5) بنود هي: (10، 11، 12، 13، 14).

-نقص الشعور بالإنجاز (الإنجاز الشخصي): يقيس أحاسيس عدم الفعالية المهنية وانخفاض تقدير وتحقيق الذات في العمل، هو الشعور بتحقيق أو عدم تحقيق إنجازات شخصية على صعيد العمل، ويضم ثمانية (8) بنود هي: (15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22) (سعيد الظفري، 2010، ص 181).

- الجدول رقم (6): توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي

المجموع	توزيع الفقرات	البعد
9 فقرات	9-8-7-6-5-4-3-2-1	الإجهاد الانفعالي
5 فقرات	14-13-12-11-10-	تبلد المشاعر
8 فقرات	22-21-20-19-18-17-16-15	نقص الشعور بالإنجاز
22 فقرة		المجموع

-3-6- تصحيح المقياس:

الجدول رقم (7): تصنيف درجات أبعاد مقياس ماسلاش

فئات الاحتراق النفسي	مرتفع	متوسط	منخفض
الإجهاد الانفعالي	أكثر من 27	بين 17 و 26	أقل من 16
تبلد المشاعر	أكثر من 13	بين 7 و 12	أقل من 6
نقص الشعور بالإنجاز	أقل من 31	بين 32 و 38	أكثر من 39

(Maslach cristina and Jackson susane, 1986)

7- الأساليب الإحصائية:

استخدمنا الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات المتحصل عليها وهي كالتالي:

أ-مقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي

ب-مقاييس التشتت: النسب المئوية: الانحراف المعياري اختبار (ت): وتمت معالجة هذه المعطيات من

خلال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS 25"

8- عرض نتائج الدراسة الميدانية:

8-1- عرض نتائج مقياس الاحتراق النفسي:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى صحفيين المجال الكتابي.

بعد حساب الدرجات المتحصل عليها لعينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي تم التوصل إلى مايلي:

الجدول رقم (8): المستوى العام للاحتراق النفسي لدى الصحفيين مجال كتابي

مستوى الاحتراق النفسي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع درجات	الدرجة العليا للمقياس	الدرجة الدنيا للمقياس	ابعاد المقياس
متوسط	1.09	18.92	1325	54	22	الاجهاد الانفعالي
منخفض	0.46	04.01	281	30	22	تبلد المشاعر
متوسط	1.12	36.00	2520	48	22	نقص الشعور في الإنجاز
متوسط	1.52	58.94	4126	132	66	المقياس الكلي

يلاحظ في الجدول رقم (8) ان نسبة المتوسط الحسابي عند بعد الاجهاد الانفعالي بلغت 18.92 وهذا ما يدل على ان المستوى متوسط حسب درجات المقياس، اما على مستوى تبلد المشاعر نجد ان المتوسط الحسابي هو 04.01 وهو مستوى منخفض، وفي بعد نقص الشعور في الإنجاز بلغت نسبة المتوسط الحسابي الى 36.00 وهي نسبة متوسطة حسب تصحيح مقياس الاحتراق النفسي.

8-2- عرض نتائج فرضيات الدراسة:

8-2-1- عرض نتائج الفرضية الأساسية الأولى على أساس:

للإجابة على فرضية الدراسة: "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للاحتراق النفسي".

الجدول رقم (9): المتوسط الحسابي وقيمة ت للفرضية الأساسية الأولى

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
الاحتراق النفسي	70	2.679	0.580	19.03	0.000	دالة

الجدول (9) يوضح ان مستوى الدلالة هي 0.000 وهي أصغر من 0.05 لذا نجد ان الفرضية دالة احصائيا ونقبل الفرضية البديلة، ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الاحتراق النفسي لدى الصحفيين.

8-2-2- عرض نتائج الفرضية الأساسية الثانية: تنص الفرضية "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي

لأبعاد الاحتراق النفسي" وللتحقق من هذه الفرضية سنتحقق أولاً من الفرضيات الجزئية.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الفرضية تنص على "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لإجهاد الانفعالي"

الجدول (10): المتوسط الحسابي وقيمة ت للفرضية الجزئية الاولى

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
الاجهاد الانفعالي	70	2.103	1.019	-17.36	0.000	دالة

من خلال الجدول (10) نجد ان مستوى الدلالة هي 0.000 وهي اصغر من 0.05 لذا نستنتج ان الفرضية دالة احصائيا ونقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الاجهاد لدى الصحفيين.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

"يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لتبلد المشاعر"

الجدول (11): المتوسط الحسابي وقيمة ت للفرضية الجزئية الثانية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
تبلد المشاعر	70	0.802	0.770	-23.87	0.000	دالة

من خلال الجدول (11) يتضح ان مستوى الدلالة هي 0.000 وهي اصغر من 0.05 لذا نستنتج ان الفرضية دالة احصائيا ونقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي تبلد المشاعر لدى الصحفيين.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

"يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لنقص الشعور بالإنجاز الشخصي"

الجدول (12): المتوسط الحسابي وقيمة ت للفرضية الجزئية الثالثة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
نقص الشعور في الإنجاز	70	4.500	1.174	10.68	0.001	دالة

يوضح الجدول (12) ان مستوى الدلالة هي 0.001 وهي اصغر من 0.05 لذا نستنتج ان الفرضية دالة احصائيا ونقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي نقص الشعور في الإنجاز الشخصي لدى الصحفيين

8-2-3- عرض نتائج الفرضية الأساسية الثانية على أساس اختبار (ت):

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي يعود الى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، الاقدمية، الحالة الاجتماعية).

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

تنصّ الفرضية على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي يعود الى متغير الجنس".

جدول رقم (13): المتوسط الحسابي وقيمة انوفا للفرضية الجزئية الاولى

المتغير البعد	العينة	حجم العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيم ف	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمدة	الدلالة
الاحتراق النفسي	الذكور	40	2.68	0.64	2.93	0.091	0.05	غير دالة
	الاناث	30	2.66	0.49				

يبين الجدول (13) أن قيمة الدلالة المحسوبة هي (0.091) فهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05)
بالتالي هي غير دالة إحصائية، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة، ونقبل الفرضية الصفرية.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنصّ الفرضية على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى الصحفيين المجال الكتابي تعود الى متغير السن"

الجدول رقم(14): المتوسط الحسابي وقيمة انوفا للفرضية الجزئية الثانية

المتغير البعد	العينة	حجم العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيم ف	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمدة	الدلالة
الاحتراق النفسي	اقل من 30 سنة	13	2.61	0.65	0.116	0.89	0.05	غير دالة
	بين 31 و 40 سنة	41	2.68	0.57				
	اكثر من 40سنة	16	2.72	0.55				

من خلال الجدول (14) يتبين لنا أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.89) فهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائية، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ونقبل الفرضية الصفرية.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنصّ الفرضية على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الاقدمية"

الجدول رقم(15): المتوسط الحسابي وقيمة انوفا للفرضية الجزئية الثالثة

المتغير البعد	العينة	حجم العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيم ف	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمدة	الدلالة
الاحتراق النفسي	اقل من 5 سنوات	17	2.62	0.61	0.15 4	0.85	0.05	غير دالة
	بين 5 و10 سنوات	34	2.67	0.57				
	اكثر من 10 سنوات	19	2.73	0.59				

يبين الجدول (15) أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.85) فهي أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائية، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ، ونقبل الفرضية الصفرية.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنصّ الفرضية على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الحالة المدنية"

الجدول(16): المتوسط الحسابي وقيمة انوفا للفرضية الجزئية الرابعة

المتغير البعد	العينة	حجم العينة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيم ف	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمدة	الدلالة
الاحتراق النفسي	عازب	28	2.71	0.61	0.301	0.58	0.05	غير دالة
	متزوج	42	2.65	0.56				

يبين الجدول (16) أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.58) فهي أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائية، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور الاحتراق النفسي، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ونقبل الفرضية الصفرية.

9- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة: تفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها بالاعتماد على النتائج الإحصائية والبيانات المجدولة وذلك بالاستعانة بالدراسات والبحوث السابقة.

9-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأساسية الأولى: تنص الفرضية الأساسية الأولى انه "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للاحتراق النفسي". وبين الجدول رقم (10) ان الفرضية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) لذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص انه يتعرض الصحفيين للاحتراق النفسي وبنسبة متوسطة، ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي تعرض الصحفيين للاحتراق النفسي، كما رأينا في الدراسة فإن مستوى الاحتراق النفسي يتماشى بطريقة طردية حسب المعاناة التي يعاني منها الفرد في عينة الدراسة، ويرجع المستوى المتوسط للاحتراق النفسي ربما إلى استطاعة الصحفي التحكم في انفعالاته وتوفيره على مؤهلات وخبرات تكفيه لتسيير متطلباته المهنية والضغوط التي يتعرض اليها في العمل، لان لضغوط العمل دور كبير في شعور الموظف بأعراض الاحتراق النفسي حسب ماسلاش وجاكسون 1996، كما أشارت إلى أن التمادي في الشعور بضغط العمل يؤدي إلى حالة من الإعياء العاطفي المصحوبة بالعديد من التداعيات، منها الشعور بالتعب الجسدي والنفسي والعقلي (Shailesh kumar, 2007, p 1). كما أكدت العديد من البحوث أن الاحتراق النفسي يتولد نتيجة للتعرض المستمر للضغوط، وهو يأتي على شكل استنزاف عاطفي وبدني وانفعالي، الذي يساهم بإعطاء نظرة سلبية لقدرة الفرد في عمله (علي عسكر، 1999، ص 176). ومن اهم المعوقات التي يمكن أن يتعرض اليها الصحفي حسب ما توصلت اليها دراسة عمران أميمة 2007 هي الخاصة ببيئة عمل الصحفي، ومعوقات الحصول على المعلومات، والضغوط الإدارية والتنظيمية داخل المؤسسة، والضغوط المتعلقة بأخلاقيات المهنة (عمران أميمة، 2007، ص 103). كما أشار على شويل في دراسته أن منسوبي المؤسسات الإعلامية يشعرون بضغوط مهنية، ذلك نتيجة المنافسة الواسعة والوسائلية والضغوط المؤسساتية والمجتمعية. وتوصلت دراسة مقابلة ورشدهان 1997 إلى ان سبب الاحتراق النفسي هو نتيجة الضغوط الشديدة التي تسببها أعباء العمل ومتطلباته، مما تنعكس آثاره سلبا على العمال وعلى المؤسسات، ويعتبر استنزافا للطاقة النفسية المخزنة لدى الفرد الذي يؤدي به إلى حالة عدم الاتزان. كما اعتُبر الاحتراق النفسي كاستجابة للتوتر الناتج عن أوضاع العمل، ويتضح ذلك من تعريف بيرجر berger الذي اعتبره استنفاد الفرد لمصادره الجسمية والنفسية (أسمى عبد الحافظ، 2013، ص 301). فكلما كان الصحفي في ظروف جيدة وفي حالة نفسية مستقرة يكون شعوره ايجابيا ويكون انجازته الشخصي مرتفع. فنتائج دراستنا تتفق مع دراسة عودة 1998 حيث توصل الى ان مستوى الاحتراق النفسي كان معتدلا لدى المعلمين، وأيضا مع دراسة الطحaine وعيسى 1996 ، حيث وجدنا أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية متوسطا، كم وجدنا ان نتائج دراستنا لم تتفق مع نتائج دراسة سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي التي توصلت الى ان مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم كان منخفضا، وأيضا مع دراسة امانى بسام سعيد الجمل التي توصلت الى عدم وجود احتراق نفسي لدى النساء العاملات في المؤسسات الحكومية .

9-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأساسية الثانية:

تنص الفرضية على "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لأبعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)" وللتحقق من هذه الفرضية تحققنا أولا من الفرضيات الجزئية.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي تنص "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للإجهاد الانفعالي". حيث اتضح أن القيمة المحسوبة في الجدول رقم (11) تساوي (0.000) هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يجعلنا نقبل الفرضية البديلة التي تنص انه يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للإجهاد الانفعالي بدرجة متوسطة.، ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي تعرض الصحفيين للإجهاد الانفعالي، كما رأينا سابقا أن العبء الكبير في العمل يسبب الاحتراق النفسي، بالتالي فالنتيجة محتملة فكلما زاد شعور العامل بالضغط دون مواجهته كلما زاد شعوره بالإرهاك العاطفي وكلما أدى إلى ارتفاع الاحتراق النفسي، الذي يعتبر من المراحل المتقدمة من مراحل الضغط. فلا يجب تجاهل الضغوط في العمل لأن تأثيرها يمس كل المنظمات سواء الانتاجية أو الخدمائية، كما يؤثر على الأفراد سواء الرؤساء أو المرؤوسين (محمد صلاح الدين، 2009، ص 8). فيمكن إرجاع مستوى الاجهاد الانفعالي المتوسط لدى الصحفيين في مجال الصحافة الكتابية إلى تحكم الصحفيين في مشاعرهم الانفعالية، وقدرتهم النفسية على مواجهة أوضاع العمل ومعرفة كيفية التعامل مع الصعوبات التي تواجههم، كأخذ أقساط من الراحة التي تساعدهم على تفادي الإجهاد، إضافة إلى دراية الصحفي كيف يتعامل مع الناس، كما أن طبيعة مهنة الصحفي في الكتابة والنشر بعيدة عن الاحتكاك المباشر مع الجمهور الذي يمكن أن يحاسبه مباشرة، فيمكن للفرد المتخصص في المجال الذي يعمل فيه وامتنأكه للخبرات أن تجعله يواجه العراقيل التي تصادفه ويوجهها بطريقة ايجابية، هذا إذا أعطينا للنتيجة نظرة ايجابية، أما إذا أعطينا لها نظرة سلبية فربما سبب الإجهاد الانفعالي يعود إلى معاناة صحفيي العينة نفسيا، بسبب عزوف معظم الأفراد عن متابعة الجرائد حيث أصبحت من اهتمام فئة معينة من المجتمع ومحددة، هذا بعد ظهور الوسائل التكنولوجية الحديثة التي جذبت اهتمام الافراد إليها، ويضطدم باللامبالاة ذلك ما ينعكس على أدائه ودافعيته للعمل، وأيضا عدم الشعور بالاستقلالية وحرية التعبير التي تسمح له بالتعبير عن رايه وعن المواضيع التي يريدها وهذا بسبب الرقابة البعدية والقبلية لما يكتبه، وبالتالي الشعور بالإحباط وعدم التحمس واللامبالاة. ونجد ان دراستنا تتفق مع دراسة علي شويل القرني اين وجد مستوى الاحتراق النفسي في بعد الاجهاد الانفعالي كان متوسطا لدى الإعلاميين، ومع نتائج دراسة الخريشات وعربيات 2005 التي وجدت احتراق نفسي معتدلا لدى المعلمين العاملين مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في بعد الاجهاد الانفعالي، وأيضا مع دراسة سماهر مسلم عياد أبو مسعود 2010 على الموظفين الإداريين حيث وجدت ان مستوى الاحتراق النفسي على بعد الاجهاد الانفعالي كان متوسطا، وتتفق أيضا نتيجة الفرضية مع نتيجة دراسة كاتون وجروسينكل وكوب ولونج وميتشل بدورها توصلت الى نتيجة مفادها وجود الاحتراق النفسي في بعد الاجهاد الانفعالي بدرجة متوسطة لدى معلمي ذوي الإعاقة العقلية، ومع نتيجة دراسة هوغن مكنت Hogan & Mcknight, 2007 حيث توصل الى نتيجة مفادها ان المعلمين يعانون من درجات متوسطة من الاحتراق النفسي في بعد الاجهاد الانفعالي، الا ان نتائج دراستنا لم تتفق مع نتيجة دراسة المحمود 2000 حيث توصل الى وجود مستوى عال من الاحتراق النفسي في بعد الاجهاد الانفعالي لدى المعلمين، وأيضا مع دراسة الزغلول والخريشا والخالدي 2002 التي توصلت الى ان الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات كان مرتفعا في بعد الاجهاد الانفعالي. كما تختلف أيضا نتيجة دراستنا مع دراسة سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي حيث توصلوا الى ان مستوى الاحتراق النفسي في بعد الاجهاد الانفعالي كان منخفضا لدى المعلمات، وتختلف

أيضا نتيجة فرضية الدراسة مع نتيجة دراسة سلمان 2003 التي توصلت الى ان المرشدين التربويين يتعرضون لبعد الاجهاد الانفعالي بمستوى منخفض.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على " يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لتبلد المشاعر ". من خلال الجدول رقم (12) اتضح ان مستوى الدلالة هي 0.000 وهي أصغر من 0.05 لذا نستنتج ان الفرضية دالة احصائيا ونقبل الفرضية البديلة التي تنص انه يتعرض الصحفيين لتبلد المشاعر بنسبة منخفضة ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي تبلد المشاعر لدى الصحفيين. فالصحفيين في المجال الكتابي يعانون من تبلد الشعور بدرجة منخفضة فالعواطف المجهدّة تأتي نتيجة لخصائص معينة للعمل، التي لم تكن متوفرة في مهنة الصحافة الكتابية، المتمثلة عادة في كثرة الاحتكاك بالأشخاص وعدم الاعتراف بالمجهودات المبذولة... الخ، كما أنهم لا يرون أن حياتهم بلا معنى نتيجة ممارسة مهنتهم فهذا العمل قد وفر للكثير مكانة اجتماعية ونفسية تشبع حبه للمهنة، ولم يمسه تبلد المشاعر. تتفق نتائج دراستنا مع دراسة سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي اين توصل الى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين واختلفت نتيجة فرضية الدراسة مع نتيجة دراسة علي شويل حيث وجد ان مستوى تبلد المشاعر لدى الإعلاميين كان متوسطا، ومع دراسة سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010 التي توصلت بدورها الى ان الموظفين الإداريين يعانون من الاحتراق النفسي بشكل متوسط على مستوى بعد تبلد المشاعر، ونفس ما توصلت اليه نتائج دراسة سلمان 2003 لدى المرشدين التربويين حيث ان تبلد المشاعر لديهم كان بمستوى متوسط، وأيضا دراسة الخريشات وعربيات 2005 وجدت مستوى تبلد المشاعر متوسطا، ودراسة الزغلول والخريشا والخالدي 2002 أيضا وجدت مستوى تبلد المشاعر كان متوسطا، ودراسة كاتون وجروسينكل وكوب ولونج وميتشل التي وجدت مستوى تبلد المشاعر متوسطا لدى معلمي مراكز الإعاقة العقلية ، وتختلف أيضا مع دراسة هوغن مكينيت Hogan & Mcknight, 2007 التي توصلت الى نتيجة مفادها ان مستوى تبلد المشاعر كان مرتفعا لدى معلمي التعليم العالي.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تشير الفرضية الجزئية الثالثة إلى ان "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لقص الشعور بالإنباز الشخصي". من خلال الجدول (13) نجد ان مستوى الدلالة هي 0.001 وهي أصغر من 0.05 لذا نستنتج ان الفرضية دالة احصائيا ونقبل فرضية الدراسة التي تقول ان الصحفيين لديهم نقص شعور بالإنباز وبمستوى متوسط، ونرفض الفرضية الصفرية التي تنفي نقص الشعور بالإنباز الشخصي لدى الصحفيين. فذلك يعود ربما الى أن الصحفيون يسعون أكثر من الآخرين للبحث عن المعلومة وإرضاء متتبعيهم، ويشعر انه قام بواجبه المهني وايصال المعلومة الى الراي العام. ذلك إذا نظرنا إلى النتيجة المعتدلة ايجابيا، أما إذا نظرنا إلى النتيجة بنظرة سلبية فيمكن أن نرجعها إلى أن احيانا المتتبع للصحف اليومية يبدي عدم الرضا عن أداء الصحفي، ذلك ما يجعله عرضة للنقد أو المتابعات القضائية، أو تعرضه للإهانات سواء لفظية أو جسدية، إثارة الرأي العام ضده، لذلك فهو مضطر إلى انتقاء المواضيع التي ترقى للجميع وتلبية رغبات وممارسة الرقابة الذاتية على نفسه مما يؤدي إلى شعوره بعدم الرضا على ما قدمه مقارنة مع ما يمكن تقديمه لذا يشعر بنقص انجازته. كما يمكن أن يرجع إلى عدم التقدير المعنوي للصحفي

وقلة الإمكانيات، عدم احترام المسؤولين لمبادئ المهنة مما يؤثر سلباً على دافعية الانجاز نحو العمل. ويمكن كذلك إرجاع النتيجة إلى أن الصحفي في المجال الكتابي لم يقتنع بما ينشره ويقدمه فتقديره لعمله لم يكن كيفما يظنه، بسبب الظروف التي يعمل فيها والتي لم تعط له الحرية التامة لتقدم كل ما يسعى إليه. لذا فنتيجة دراستنا تتفق مع نتائج دراسة الزغلول والخريشا والخالدي 2002 حيث توصلت الى أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز كان متوسطاً لدى المعلمين والمعلمات، ونفس ما توصلت اليه دراسة المحمود 2000 حيث ان نقص الشعور بالإنجاز كان معتدلاً لدى معلمي اللغة الانجليزية، كما تتفق مع دراسة علي شويل القرني في دراسته على الإعلاميين حيث وجد مستوى متوسطاً في نقص الشعور بالإنجاز لديهم. ونفس ما توصلت اليه دراسة سلمان 2003 لدى عينة من المرشدين التربويين حيث وجد ان نقص الشعور بالإنجاز لديهم كان متوسطاً، وتختلف نتيجة فرضية دراستنا مع نتيجة دراسة الخريشات وعربيات 2005 حيث توصلنا الى ان بعد نقص الشعور بالإنجاز كان عالياً لدى المعلمين، وأيضاً مع دراسة كاتون وجروسينكل وكوب ولونج وميتشل , Caton, Grossnickle, Cope, Long, & Mitchell, 1998 التي توصلت الى أن مستوى نقص شعور الإنجاز كان عالياً لدى معلمي مراكز الإعاقة العقلية، كما تختلف مع دراسة هوغن مكنايت Hogan & Mcknight, 2007 التي توصلت الى وجود احتراق نفسي منخفض على مستوى بعد نقص الشعور بالإنجازات الشخصية لدى معلمي التعليم العالي، وتختلف أيضاً نتيجة الفرضية الدراسة مع دراسة سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010 فوجدت مستوى متوسط في بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي لدى عينة من الموظفين الإداريين.

3-9- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأساسية الثالثة: تنصّ الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى المتغيرات الشخصية.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى: تنصّ الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الجنس. لفحص الفرضية تم اجراء اختبار التباين الأحادي انوفا لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي بالعينة محل الدراسة تبعا لمتغير الجنس. يوضح الجدول رقم(14) أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.091) فهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائياً، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات الاحتراق النفسي، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الجنس، ويعود ذلك الى أن الصحفيين في كلا الجنسين يتعرضون الى نفس شروط وظروف العمل ولم يؤثر نوع الجنس على درجات الاحتراق النفسي لديهم، لذا نجد ان نتيجة دراستنا تتفق مع نتيجة دراسة سلمان 2003، وأيضاً مع دراسة عودة 1998 حيث توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائياً تعود الى متغير الجنس، الا ان نتائج دراستنا تختلف مع نتيجة دراسة علي شويل القرني حيث توصل الى ان الاحتراق النفسي كان لصالح الاناث، وتختلف مع دراسة الخريشات وعربيات 2005 حيث وجد ان الاحتراق في بعد نقص الشعور في الانجاز كان لصالح الاناث، وتختلف نتيجة فرضية الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة هوغن مكنايت Hogan & Mcknight 2007 حيث وجد ان الاناث يعانون من درجة عالية من الاحتراق

النفسي مقارنة ، كما تختلف أيضا مع نتائج دراسة الزغلول والخريشا والخالدي والخالدي 2002 الذي وجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:** تنصّ الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير السن. من خلال الجدول يتبين لنا أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.89) فهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائيا، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير السن. ويمكن ان نعتبر أن العمر لا يؤثر في العمل الصحفي وليس له علاقة بالاحتراق النفسي، فارتفاع وانخفاض هذا الأخير يرجع الى عوامل أخرى غير متغير السن، لذا فدراستنا تتفق مع دراسة سلمان 2003، ومع دراسة سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010 و دراسة امانى بسام سعيد الجمل ودراسة عودة 1998 حيث توصلت كلها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعود الى متغير العمر لدى عينة الدراسة. الا ان نتائج دراسة فرضية الدراسة لا تتفق مع نتائج دراسة علي شويل القرني اين توصل الى وجود فروق في الاحتراق النفسي لصالح الأصغر سنا لدى الاعلاميين، وأيضا مع دراسة المحمود 2000 الذي وجد أن مستوى الاحتراق النفسي يزداد بازدياد العمر لدى معلمي اللغة الإنجليزية.

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:** تنصّ الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الاقدمية. يبين الجدول أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.85) فهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائيا، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي تعود الى متغير الاقدمية ، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الاقدمية. ويمكن ان نرجع هذه النتيجة الى ان الصحفيين في المجال الكتابي لهم نفس التكوين في الجامعات وأماكن العمل، كما تتميز مهنتهم بالتحديد والنشاط، وربما الصحفيين يتبادلون التجارب فيما بينهم، وبالتالي يكونون في نفس الوتيرة، لذا فسنوات الخبرة لا تؤثر في درجات الاحتراق النفسي. فنتيجة دراستنا تتفق مع نتائج دراسات عودة 1998، وسلمان 2003، وسعيد الظفري وإبراهيم القريبوتي، ودراسة امانى بسام سعيد الجمل التي لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعود الى متغير الاقدمية، الا ان نتائج دراستنا تختلف مع نتائج دراسة علي شويل القرني حيث توصلت الى أن الاحتراق النفسي يكون لدى الإعلاميين الأقل خبرة، ومع دراسة الخريشات وعربيات 2005 التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لصالح ذوي سنوات الخبرة اكثر من 5 سنوات، كما تختلف مع نتيجة دراسة سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010 التي وجدت فروق في مستوى الاحتراق النفسي تعود الى متغير الخبرة.

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:** تنصّ الفرضية على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الحالة المدنية"، يبين الجدول أن قيمة الدلالة المحسوبة على (SPSS) هي (0.58) فهي اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05) بالتالي هي غير دالة إحصائية، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي، لهذا لا نقبل فرضية الدراسة ونقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى متغير الحالة المدنية. وبالتالي نستنتج ان الحالة المدنية لا تؤثر على مستويات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي، وهذا يرجع ربما الى ان هناك عوامل ومتغيرات أخرى مسؤولة عن ارتفاعه وانخفاضه، فالاحتراق النفسي ليس له دور في التأثير على الصحفي على أساس حالته المدنية. فنتائج دراستنا تتفق مع نتائج دراسة عودة 1998، ودراسة سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي ، ودراسة اماني بسام سعيد الجمل التي لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي تعود الى متغير الحالة المدنية، الا ان نتيجة فرضية البحث تختلف مع نتيجة دراسة علي شويل القرني الذي وجد ان الاحتراق النفسي يبدو اكثر وضوحا لدى المتزوجين عند الاعلاميين، كما تختلف النتيجة مع دراسة سماهر مسلم عياد أبو مسعود، 2010 التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعود الى متغير الحالة الاجتماعية.

10- **المناقشة:** لقد تم الإجابة على تساؤلات الدراسة حول الاحتراق النفسي لدى عينة الصحفيين في المجال الكتابي، بعد الإجابة المؤقتة عليها عن طريق الفرضيات، والبحث عنها بالدراسة الميدانية في المؤسسات الإعلامية لولاية تيزي وزو، بجاية، البويرة والجزائر العاصمة، ذلك بالاستعانة بأدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش لجمع البيانات، وقمنا بالمعالجة الإحصائية باختبار (ت) بواسطة (SPSS25)، فأتضح من خلال النتائج أن الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي كان متوسطا، كما توصلنا الى ان الصحفيين في المجال الكتابي يتعرضون لبعد الاجهاد الانفعالي نقص الشعور بالإنجاز بمستوى متوسط، اما تبدل المشاعر بمستوى منخفض، وفيما يخص الفروق فبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي بين الصحفيين في المجال الكتابي تعود للمتغيرات الشخصية. فدراستنا للاحتراق النفسي جاء لأهميته في الساحة العلمية بسبب سيطرته بالآثار السلبية التي تخلفها على حياة الأفراد اما على حياتهم المهنية والاجتماعية والجسدية والنفسية ونتيجة للتغيرات التي طرأت على المجتمع وفي ظل زمن السرعة والتكنولوجيا، ولتفاقم الظاهرة لدى معظم العمال ومعظم المهن دون ان يدري بهذه المشكلة، فالاحتراق النفسي يأتي نتيجة ضغوط هائلة يصادفها الفرد دون التمكن من مواجهتها، في ظل العالم المعقد، ويرى محمد أبو العلا 2009 أن الضغط حالة نفسية وذهنية، تؤدي إلى الإرهاق الجسدي الذي يتطور إلى مشاكل أخرى وأهمها الاحتراق النفسي (محمد صلاح الدين، 2009، ص 9). فهو عبارة عن حالة من الإرهاق النفسي والإجهاد البدني والشعور بنقص الانجاز نتيجة للأعباء التي يواجهها الفرد في محيط عمله، فقد أظهرت العديد من النظريات والدراسات ان الاحتراق النفسي هو نتيجة لتراكمات الضغوط المهنية، ومن بين هؤلاء نجد كريستينا ماسلاش، محمد صلاح الدين أبو العلا، علي عسكر إلى آخره، وعليه انطلقت دراستنا من منطلق أن الصحافة مهنة المتاعب خاصة أن الباحثين والمختصين قد

اجمعوا جميعا على ذلك، نظرا للجهود التي يقومون بها من أجل الظفر بالمعلومة وبالمقابل يصادفون عوائق تحول بينهم وبين الحقائق التي يجرون من أجلها، إضافة إلى طبيعة المهنة المرتبطة ارتباطا وثيقا بالوقت والدقة، هذا ما يجعل الصحفي عرضة لضغوط مختلفة إما في بيئته الداخلية أو الخارجية والتي يمكن أن تسبب له درجات عليا من الضغط التي يمكن ان تصل إلى حد الاحتراق النفسي. لذا جاءت دراستنا بهدف البحث عن ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجال الكتابي، والوقوف على الفروق التي تظهر بين الصحفيين نتيجة البيانات الشخصية. لذا انطلقنا من فكرة أساسية أو مسلمة أساسية أنه هناك صحفيين في المجال الكتابي يتعرضون للاحتراق النفسي وابعاده. وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى صحفيين في المجال الكتابي تعود الى المتغيرات الشخصية. من هذه النقاط اتجهنا الى الدراسة الميدانية للإجابة على تساؤلات إشكالية الدراسة، وتوصلنا من خلالها الى نتائج مفادها "يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي للاحتراق النفسي وبدرجة متوسطة، فهذا يعني ان الصحفي يتمكن من التوفيق بين قدراته الفردية ومتطلبات المحيط الخارجي وله قدرة على مواجهة الضغوط التي يصادفها. كما يتعرض الصحفيين في المجال الكتابي لبعد الاجهاد الانفعالي وبعد نقص الشعور بالإنجاز بدرجة متوسطة، وبعد تبلد المشاعر بدرجة منخفضة". وبينت كذلك نتائج الدراسة أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي بين الصحفيين في المجال الكتابي تعود الى المتغيرات الشخصية (الجنس، السن، الاقدمية، الحالة المدنية). إلا أن النتائج المتوصل إليها تبقى دائما نسبية تشمل فقط عينة الدراسة. في الأخير يمكن القول أن الاحتراق النفسي هي درجات مرتبطة بظروف العمل الضاغطة، التي لم يتم مواجهتها وتراكمت لتصل إلى درجاتها العليا، وانتقلت إلى المرحلة الأخيرة للضغط، الذي يكون له نتائج وخيمة إما على المؤسسة أو الموظف.

11- الخاتمة: بعد ان تمت الإجابة على تساؤلات وفرضيات البحث توصلنا الى أهم النتائج التي بينت ان عينة الصحفيين في المجال الكتابي يتعرضون للاحتراق النفسي بدرجة متوسطة. وتعرضهم لبعد الاجهاد الانفعالي وبعد نقص الشعور بالإنجاز بدرجة متوسطة، ولبعد تبلد المشاعر بدرجة منخفضة، كما انه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي بين الصحفيين في المجال الكتابي تعود للمتغيرات الشخصية (الجنس، السن، الاقدمية، الحالة المدنية). لذا يمكن ان نقول ان الصحفيين يتعرضون للاحتراق النفسي بدرجة متوسطة وهو دليل على ان مهنة الصحافة حقا مهنة الضغوط، إلا أن ممتنيتها يحاولون التكيف مع المتاعب التي يواجهونها، ويحاولون التغلب عليها، والمحافظة على التوازن النفسي والمهني، وهذا اذا تم تفسير النتيجة بطريقة ايجابية، اما اذا تم النظر الى النتيجة بطريقة سلبية فيمكن ان نعتبر ان عينة الدراسة تتعرض الى ضغوط معتبرة مما أدى بها الى الشعور بأعراض الاحتراق النفسي بصورة متوسطة وهو مؤشر ينذر بالخطر اذا لم يتم مواجهته والحد منه، لان الاحتراق النفسي هو نتيجة تراكم ضغوط العمل الكثيرة التي تصل الى درجاتها المرتفعة، ومن أجل الوقاية من الاحتراق النفسي وإيجاد الحلول والتقليص منه لا بد من معرفة كيفية مواجهة ضغوط العمل وتفاديها، لذا على الجهات المعنية القيام بتهيئة المناخ الملائم للصحفيين لأداء مهامهم وخلق روح المنافسة الشريفة والإيجابية، وتشجيع الأفكار الجديدة والمبادرات الفردية والجماعية وروح التعاون، ومن الضروري توفير التكوين والتدريبات الدورية للصحفيين وتوفير أوقات الراحة والاستحمام، لإعادة شحن طاقتهم وقدراتهم، ويمكن من خلال هذه الدراسة ان نلفت انظار

المسؤولين والقائمين بمهنة الصحافة لتحسين ظروف العمل وتوفير مختلف الوسائل التي يحتاجونها لأداء مهامهم، وضرورة توسيع مجال حرية التعبير ومساعدتهم على الوصول الى مصادر المعلومات والحقائق، وفتح المجال لممارسة مهنهم بكل حرية تحت ظل اخلاقيات المهنة، وحمايتهم من المتابعات القضائية، من هنا يمكن ان تستمد هذه الدراسة نقاط قوتها، وفتح المجال امام دراسات وأفكار أخرى حول مهنة الصحافة التي تساعد على تحسين ظروف وشروط ممتنهيها، وتفادي الوقوع في الضغوط المهنية المرتفعة التي تنجر عنها ومشاكل نفسية خطيرة.

- قائمة المراجع:

- الكتب:

1- اليحياوي يحيى (2004): في العولمة التكنولوجية الثقافية مدخل إلى تكنولوجيا المعرفة، دار للطباعة والنشر، لبنان.

2- محمد عبد الحميد (2000): نظريات الإعلام واتجاهات التأثير، الطبعة 2، عالم الكتب، القاهرة.

3- حسينة بوشيك (2014): بيئة العمل الصحفي وأثارها في ممارسة أخلاقيات المهنة، دراسة حالة جامعة باجي مختار، الجزائر.

4- حسن عماد مكاوي (1994): إنتاج البرامج للراديو النظرية والتطبيق، مكتبة الانجلومصرية القاهرة، مصر.

5- علي بن شويل القرني (د س): دراسة عن مستوى الضغوط المهنية والاحتراق النفسي في المؤسسات الإعلامية، في المملكة العربية السعودية، الرياض.

6- علي عسكر (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة 3، دار الكتاب الحديث، الكويت.

7- علي عسكر (1999): علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق، دار الكتاب الحديث، الطبعة 1، القاهرة.

Mouhamed kirat (1992): **la liberté de la presse en Algérie avant Octobre 1988**, contraintes et difficultés, Wolf gang S, Freund (ed), l'information au Maghreb, Tunis : Cérés production, pp (166,181)

Maslach, C(1977) : **the burn-out syndrome in the day care setting child care quarterly**, volume 6, Issue2, états unis , pp 100,113.

Pines and Aronson (1983): **combating burn out children and youth service review**, 5, 263-275.

Shailesh Kumar (2007): **Burnout in psychiatrists, From World Psychiatry Volume 6**, Number 3 - Department of Psychiatry, Waikato Clinical School, Private Bag 3200, Hamilton, New Zealand .

- المجلات العلمية:

8- طحانية زياد لطفي وعيسى، سهيل أديب (1996): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة علوم التربية، الجامعة الاردنية، مجلد 23، العدد 1، الأردن.

9- عمران اميمة (2000): معوقات الأداء المهني للمراسل الصحفي، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، كلية الإعلام جامعة القاهرة، العدد 19 (ص ص 210، 189).

10- أسى عبد الحافظ الجعافرة، أحمد محمد بدح، بلال عادل الخطيب، عمر محمد الخرايشة (2013): الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقتها بعدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية النفسية، المجلد 21 العدد الأول (ص ص 325، 295).