

Stress and coping strategies among media professionals in Morocco

DOI: 10.57642/AJOPSY4

Mounya Hadfi

mounyahadfi100@gmail.com

Department of Psychology, Faculty of Lettres and Human Sciences Dhar El Mehraz, Sidi Mohamed Ben Abdellah University, Fes, Morocco

Received: 22/06/2022

Accepted: 09/12/2022

Published: 31/12/2022

El Rhali Aharchaou

aharchaou.rhali@gmail.com

Abstract

This study dealt with the nature of the relationship between psychological stress and coping strategies among 120 media workers, where the differences were identified according to the variables of age, gender, field of work, experience, continuous vocational training, and number of working hours. The sample consisted of users of three media devices represented in television, radio and newspapers. We adopted the descriptive correlative approach, while the tools consisted of a questionnaire to collect personal and professional information of the respondents, in addition to the stress perception scale (MSP), the occupational stress scale (IST), and the stressful situations scale (CISS). The results revealed that the feeling of the psychological and physical symptoms of perceived stress increases with the increase in the number of working hours and the absence of continuous vocational training. While no differences were found between the respondents at the level of age, gender and professional experience. The results concluded that the media professionals are able to use coping and adaptation strategies, the level of which increases with the intensity of psychological and professional pressure. But their use of such strategies is often limited only to reducing the level of stress, not eliminating it completely.

Keywords: stress; professional pressure; coping strategies; media professionals.

الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى مهنيي الإعلام بالمغرب

الغالي أحرشاو

aharchaou.rhali@gmail.com

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ظهر المهرز جامعة سيدي محمد ابن عبد الله، فاس، المغرب

النشر: 2022/12/31

مونية حدفي

mounyahadfi100@gmail.com

القبول: 2022/12/09

الاستلام: 2022/06/22

ملخص

تناولت هذه الدراسة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى 120 إعلاميا، حيث تم التعرف على الفروق وفقا لمتغيرات: السن، الجنس، ميدان العمل، الخبرة، التدريب المهني المستمر، وعدد ساعات العمل. وقد تشكلت العينة من مستخدمي ثلاثة أجهزة إعلامية تتمثل في التلفزة والإذاعة والجراند. واعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي، في حين تألفت الأدوات من استمارة لجمع المعلومات الشخصية والمهنية لأفراد العينة، إضافة لمقياس إدراك الضغط النفسي (MSP)، ومقياس الضغط المهني (IST)، وكذا مقياس مواجهة الوضعيات الضاغطة (CISS). وقد أسفرت النتائج عن أن الشعور بالأعراض النفسية والجسدية للضغط المدرك تزيد حدته بزيادة عدد ساعات العمل وغياب التدريب المهني المستمر. فيما لم تسجل أية فروق بين المبحوثين على مستوى السن والجنس والخبرة المهنية. وخلصت النتائج إلى قدرة الإعلاميين على استخدام استراتيجيات للمواجهة والتوافق التي يرتفع مستواها كلما زادت حدة الضغط النفسي والمهني. لكن استخدامهم لمثل هذه الاستراتيجيات يقتصر في الغالب على خفض مستوى الضغط فقط، وليس القضاء عليه نهائيا.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ الضغط المهني؛ استراتيجيات المواجهة؛ مهنيو الإعلام.

يعتبر الضغط الإيجابي *eustress* بمثابة أداة للتوافق، ومحفزاً مؤقتاً لرفع التحدي ومواصلة الإنجاز في مجال العمل. بحيث الصعوبة التي يتم تجاوزها تحسن من معدل تقدير الذات والفعالية والمرونة. لأن الشخص المرن ليس بالشخص الذي يتجنب الضغط، بل ذلك الذي يتعلم تمييزه والتحكم فيه (Southwick & Charney, 2014). لذلك فالتحديات التي يواجهها الإنسان يومياً في حياته الشخصية والمهنية والاجتماعية. كلما استطاع التكيف مع متطلباتها إلا وأصبح الضغط مقبولاً توطئه دوافع إيجابية قوامها التحفيز والتنشيط. إلا أن التعرض المتكرر للمواقف الضاغطة يترك آثاره السلبية التي تضعف من قدرات الشخص التوافقية. وهو ما تؤكد لوبيان Lupien بقولها أنه عندما يطول الضغط، فتأثيره بشكل مزمن يستطيع أن يؤدي إلى نتائج خطيرة (Lupien, 2015, p.2). وبالتالي فتداعيات الضغط السلبي والمزمن الصحية منها والمادية والاجتماعية... هي ما جعلنا نطمح لإنجاز هاته الدراسة. فرهاننا العلمي من تناول موضوع الضغط النفسي وسيكولوجية المواجهة بالبحث والتقصي، يتحدد في العمل على الإلمام والإحاطة بمجمل مكوناته وتمظهراته، وبالخصوص تلك التي ترتبط بالضغوط المهنية (الإعلامية) اليومية ذات العواقب والانعكاسات المؤثرة في الحالة النفسية لمهنيي الإعلام بدرجة من الشدة والاستدامة، مما قد يخل بقرائهم ومؤهلاتهم التكيفية وبمردوديتهم وأدائهم المهني، وينعكس سلباً على صورة المؤسسة ككل. وما يمنح الدراسة صفة السبق على مستوى الموضوع هو أن الدراسات السابقة عالجت دور الضغط في الإصابة باضطرابات صحية، قد تؤدي بدورها إلى تراجع الأداء في مجالات مهنية متعددة. لكنها لم تنطرق بشكل خاص إلى استراتيجيات مواجهة هذا الضغط في مجال الإعلام بالمغرب، كما هو الحال بالنسبة للدراسة الحالية.

1. إشكالية الدراسة

إذا كان موضوع هذه الدراسة يتمحور حول "الضغط النفسي وسيكولوجية المواجهة لدى مهنيي الإعلام بالمغرب"، فإن إشكاليته المركزية تتلخص في محاولة إبراز مظاهر تأثير الضغوط المهنية (الإعلامية) المزمنة على الصحة النفسية للفرد ومدى أهمية استراتيجيات المواجهة التي يوظفها كل إعلامي وتستعملها كل وسيلة إعلامية محددة. هذا ما دفعنا إلى اعتماد عينة كبيرة العدد نسبياً، تتكون من 120 فرداً لتفادي الحصول على نتائج تغطي عليها الصبغة الذاتية، كما هو حال الأبحاث التي تعتمد دراسة الحالات نظراً لوجود عناصر من الممكن أن تؤثر في عملية التقييم. وهو ما منحنا أيضاً مشروعية الاستفهام عن الأسباب الكامنة وراء هذه الوضعية، فكان مطلب الإجابة عن تساؤلات من قبيل: ما الذي نقصده بالضغط النفسي؟ هل يختلف مستواه لدى الإعلاميين وفقاً لمتغيرات محددة؟ هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أعراض الضغط النفسية والجسدية التي يشعر بها الإعلاميون والعوامل المهنية داخل مقرات الشغل؟ ما الذي يجعل من الضغط عاملاً مхла بالأداء المهني زيادة على تداعياته الصحية؟ كيف يتأقلم الإعلاميون ويتكيفون داخل مقرات عملهم مع الوضعيات المهنية الضاغطة؟ وما هي الخصوصيات الموضوعية والثقافية التي قد تطبع أساليب المواجهة لديهم؟

2. أهمية البحث

إن موضوع "الضغط النفسي وسيكولوجية المواجهة لدى مهنيي الإعلام بالمغرب" يكتسي أهمية كبرى، لأن الضغط كان ولا يزال محط نقاش، وموضوع عديد من الأبحاث العلمية خلال 40 سنة الماضية، لأسباب عدة منها محاولة فهم انعكاساته السلبية على المستوى الصحي، لكونه يتمظهر في كثير من الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية، قام المختصون بتجميعها تحت اسم الأمراض الناتجة عن الضغط (Stora, 1991)، بحيث يلاحظ أن عدداً مهماً من الموظفين يواجهون هذه الظاهرة الصامتة في مجال العمل، والتي تمثل حالياً صلب أولويات الأشخاص والمؤسسات. وعلى هذا الأساس فالإعلام بكل أجناسه لا يشكل استثناء، لاسيما أنه يتميز بتعدد العوامل التي تؤثر على الصحة كما يصف ذلك فيتزرجيرالد Fitzgerald بقوله: نحن الصحفيون نكتب عن الصحة، نحرر تقارير عنها، لكننا نعلم بخصوص السياسة الوطنية للصحة أكثر مما نعرف عن صحتنا الخاصة. فالصحفيون يكتبون أجمل القصص، لكن لا يقرأونها بالضرورة. فبرنامج العمل غير المنتظم الذي تفرضه طبيعة المهنة يجعل الصحفيين يعملون أكثر، ينامون أقل، يسافرون باستمرار... (Fitzgerald, 1995, p.28). ومن هنا يتوجب الوعي بأن تبعات الضغط تطال جوانب متعددة دفعت الباحثين لإنجاز دراسات في الموضوع، لمعرفة مسببات الضغط من جهة، وتداعياته من جهة ثانية، فضلاً عن مساهلة أسلوب مواجهة المواقف الضاغطة مثلما ترمي الدراسة التي بين أيدينا.

3. مفاهيم الدراسة

تحدد المدلولات الإجرائية لأهم مفاهيم هذا البحث في الآتي:

الضغط: هو ردة فعل بيولوجية تتمظهر عندما يختل التوازن بين إدراك الشخص للإكراهات التي يفرضها محيطه وإدراكه لموارده الخاصة للقيام بمواجهتها، وتعكسه حالة من الإجهاد البدني والنفسي تنتج عن عوامل داخلية وخارجية، مثل اختبار المواقف المزعجة والمتكررة داخل مجال العمل، وإنجاز مهام كثيرة ومتباينة، الاشتغال في محيط عمل غير مريح، أي الظروف المهنية التي تميز مقرات الشغل، أو عدم القدرة على تحقيق التكيف، نظرا لاختيار مسار مهني لا يتناسب مع نوعية الكفاءة والسمات الشخصية للموظف. لذا، فالضغط كما يستعمل في هذا البحث عبارة عن إحساس يصف تفاعل الإعلامي مع ظروف العمل بشكل متكرر ويومي داخل مقرات الشغل، واستراتيجياته للتكيف مع تحدياته ومختلف حالات التعب والإرهاق التي تتولد عنه وتؤثر في أدائه المهني وصحته النفسية والبدنية.

سيكولوجية المواجهة: هي كل المجهودات المعرفية والنفسية والسلوكية الموجهة لتدبير الضغط، عبر تحليل طبيعة المتطلبات الخارجية والداخلية، التي قد تتجاوز طاقة الفرد، قصد الوصول لاختيار الاستراتيجية المناسبة لتدبير الوضعية والتخفيف من حدتها. ومن هذا المنطلق عرف ستيبتو (Stephoe, 1991) سيكولوجية المواجهة على أنها ردود أفعال يتخذها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة تكون ذات طبيعة كلياً معرفية أو وجدانية. كما أن سيكولوجية المواجهة في هذه الدراسة تعكسها الاستراتيجيات التي يتبناها الإعلامي بغية تدبير توتره عن طريق مواجهة مصادر الضغط أو تجنبها... وتحديدًا خلال الوضعيات المهنية الضاغطة كأوقات البث الحي للمواد والبرامج الإذاعية والتلفزيونية مثلاً، وغيرها من الوضعيات المهنية.

الاستراتيجية: هي مجموع المواقف والسلوكيات والأفكار التي يتبناها أفراد العينة من أجل تحقيق هدف محدد، يتمثل في مواجهة الوضعيات الضاغطة.

الإعلام: مجال مهني يقوم على جمع الأخبار وتقديمها للمتلقى. غالباً ما تكون هذه الأخبار متعلقة بمستجدات الأحداث على الساحة الثقافية، أو الرياضية، أو الاجتماعية... على المستوى المحلي، أو الوطني، أو العالمي. وتستدعي هذه الأخبار في الغالب المزيد من التوضيح عبر تسليط الضوء عليها، ومناقشة حيثياتها من خلال مقالات وبرامج مما يتطلب بذل مجهود من لدن الإعلامي.

مهنيو الإعلام: نقصد بهم الموظفون والمتقاعدون العاملون بدوام كامل، والمتدربون في المؤسسات الإعلامية التلفزيونية والإذاعية والجراند الورقية بصفتهم محررين أو مذيعين أو مراسلين أو تقنيين، إلخ.

4. منهج الدراسة وخطواتها

لإنجاز الدراسة الميدانية، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، لأن إجراءاته وخطواته تناسب طبيعة هذه الدراسة، وباعتباره أيضاً يشكل أسلوباً ملائماً للتعامل مع موضوع دراستنا بكيفية تسمح لنا بمعالجة البيانات والمعلومات واستخلاص أهم النتائج والخلاصات التي تؤكد أو تدحض مصداقية الفرضيات.

1.4 فرضيات الدراسة

تستهدف فرضيات هذه الدراسة الكشف عن مستوى الضغط لدى الإعلاميين، وأبرز العوامل المسببة له، فضلاً عن نمط استراتيجيات المواجهة التي يعتمدونها لتدبير الوضعيات المهنية الضاغطة. وتحدد أهم مضامينها وعلاقتها في العناصر التالية:

الفرضية العامة:

يعيش الإعلاميون في المغرب حالات ضاغطة مستمرة في الزمن، ومتعددة الحدة والمظهر. وللتقليل من حالات الضغط هاته نفترض أن هؤلاء يستعملون استراتيجيات مواجهة تختلف حسب وسائل الإعلام، ومتغيرات أخرى، ك السن والجنس وميدان العمل ومدته وظروفه، إلخ.

الفرضيات الإجرائية:

- ❖ يستعمل مهنيو الإعلام بالمغرب مجموعة من استراتيجيات المواجهة للتقليل من حدة الضغط النفسي والمهني.
- ❖ كلما كان أسلوب ومحيط العمل الإعلامي غير ملائمين، كلما أديا إلى الضغط وزادا من مظهراته النفسية والجسدية المختلفة.
- ❖ يتأثر مستوى الضغط النفسي والمهني عند مهنيي الإعلام بالمغرب بمتغيرات كثيرة من قبيل السن والجنس وميدان العمل والخبرة والتدريب المهني المستمر ثم عدد ساعات العمل.
- ❖ كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة، كلما كان هناك احتمال كبير لتأثير الضغط على الصحة النفسية لمهنيي الإعلام بالمغرب.
- ❖ يختلف استعمال مهنيو الإعلام بالمغرب لاستراتيجيات المواجهة، حسب عدة متغيرات من قبيل السن والجنس وميدان العمل والخبرة والتدريب المهني ثم عدد ساعات العمل.

2.4 عينة الدراسة

إن دراسة أية علاقة كمية ارتباطية أو سببية تفرض تحديد عينة تمثيلية لمجتمع البحث، باعتبارها من أهم الخطوات المنهجية التي تتوقف عليها نتائجه. فباستخدام الطريقة العشوائية الطبقيّة، تم سحب عينة تتكون من 120 إعلاميا من الجنسين. تنقسم بدورها إلى ثلاث عينات فرعية، كل واحدة منها تتكون من 40 فردا يمثلون نمطا إعلاميا محددًا (إذاعة، تلفزة، صحافة مكتوبة).

على مستوى المجال الزمني فقد تم إجراء الدراسة الميدانية ما بين شهر ماي وشهر شتنبر 2018. أما بالنسبة للمجال الجغرافي فأفراد العينة يشتغلون بمؤسسات إعلامية تتواجد مراكزها أو فروعها بالمدن التالية: فاس، مكناس، الرباط، الدار البيضاء، وطنجة. وتشمل:

قنوات تلفزية: قناة السادسة، القناة الأولى، قناة المغربية، القناة الإخبارية المغربية، قناة 2M.
محطات إذاعية: الإذاعة الوطنية، إذاعة فاس الجهوية، إذاعة مكناس الجهوية، إذاعة طنجة الجهوية، راديو أطلنتيك، راديو إم إف إم Casa، شذى FM، كاب راديو.

الجراند: جريدة الصحراء المغربية، الأحداث المغربية، الصباح، البيان، العلم، المنعطف، Aujourd'hui le

L'Economiste، L'Opinion، Maroc

كما أن العاملين في هذه المؤسسات يشغلون عدة وظائف تتراوح بين التذبيح والتحرير والإخراج والإرسال، إلخ. فبعد تحديد عدد المؤسسات الإعلامية التي تكفي لسحب العينة تم توزيع الاستمارة والمقاييس الثلاثة على أفرادها واستردادها في حينها أو بعد أيام من توزيعها، حيث تتوزع العينة على الشكل التالي:

جدول 1**خصائص عينة الدراسة**

المتغير	الفئة	التكرار	النسب المئوية
الجنس	إناث	39	32,5%
	ذكور	81	67,5%
	المجموع	120	100%
السن	30 سنة فأقل	22	18,3%
	31-40	38	31,7%
	41-50	31	25,8%
	51 سنة فأكثر	29	24,2%
	المجموع	120	100%
ميدان العمل	الإذاعة	40	33,3%
	التلفزة	40	33,3%
	الصحافة المكتوبة	40	33,3%
	المجموع	120	100%
الوظيفة	صحفي	72	60%
	صحفي التحرير	10	8,3%
	مذيع	6	5%
	آخر	32	26,7%
	المجموع	120	100%

Stress and coping strategies among media professionals in Morocco

%68,3	82	موظف	الوضعية المهنية
%28,3	34	متعاقد	
%3,3	4	متدرب	
%100	120	المجموع	
%45,8	55	عشر سنوات فأقل	الخبرة
%30,8	37	20-11	
%20	24	30-21	
%3,3	4	31 سنة فأكثر	
%100	120	المجموع	
%56,7	68	دبلوم في الإعلام	نوع التكوين
%43,3	52	دبلوم في تخصص آخر	
%100	120	المجموع	
%17,5	21	أبدا	التدريب المهني المستمر
%23,3	28	نادرا	
%49,2	59	أحيانا	
%10	12	غالبا	
%100	120	المجموع	
%57,5	69	الميل	اختيار المهنة
%13,3	16	الحاجة للعمل	
%29,2	35	الصدفة	
%100	120	المجموع	
%1,7	2	أربع ساعات فأقل	عدد ساعات العمل
%40	48	6-4	
%49,2	59	9-7	
%9,2	11	10 ساعات فأكثر	
%100	120	المجموع	
%51,7	62	أبدا	تغيير الوظيفة
%8,3	10	نادرا	
%30	36	أحيانا	
%5	6	غالبا	
%5	6	دائما	
%100	120	المجموع	
%70	84	أبدا	العمل الإضافي
%10	12	نادرا	
%18,3	22	أحيانا	
%1,7	2	غالبا	
%100	120	المجموع	

3.4 أدوات الدراسة

إن طرق قياس الضغط متعددة، أحدثها تهتم المستوى الفسيولوجي، حيث يتم قياس كمية الهرمونات المفترزة عند مختلف مراحل الضغط. فمن الممكن اليوم قياس نسبة الأدرينالين Adrenaline التي أطلقت في الجسم خلال وضعية ضغط، وبالأخص كمية الكورتيزول Cortisol، حيث أصبحنا نعلم أن التراكم المرتفع يمكن أن يحطم نظامنا المناعي ويؤدي خلال انتكاسته إلى الكثير من الاضطرابات (Encauses, Cymes & Célestin- (Lhopiteau, 2011, p.32). لكن بعد الاستقصاء أدركنا أنه ليست هناك إمكانيات متاحة ببلادنا لإجراء هذه النوعية من الاختبارات المساعدة على تحديد نسبة الضغط لدى أفراد العينة. لذلك، نراهن من خلال أدوات القياس المعتمدة في الدراسة على الكشف عن أعراض الضغط النفسي لدى أفراد العينة، إضافة لتحديد مستوى الضغط داخل مقرات الشغل من خلال العوامل المهنية، ومن تم حصر طبيعة استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرفهم، وبذلك سنتمكن من تحليل العلاقة بين الضغط والمواجهة. وتماشيا مع طبيعة موضوع الدراسة وأهدافه وفرضياته ومتغيراته، فقد رأينا ضرورة الاعتماد على إجراء قياسي يتكون من استمارة تستهدف جمع المعلومات الشخصية والمهنية للمبحوثين، وثلاثة مقاييس تسعى إلى تحديد مظاهر الضغط النفسي والمهني واستراتيجيات مواجهته لدى عناصر العينة.

سنحاول من خلالها الحصول على المعطيات الشخصية لأفراد العينة، إضافة لمعلومات تهم سنوات الخبرة، ومؤهلاتهم العلمية بهدف استثمارها في تحليل وتفسير النتائج.

مقاييس الضغط

فيما يخص قياس مستوى الضغط فقد حصرنا اختياراتنا في ثلاثة مقاييس، كل واحد منها يتعلق بمظهر من مظاهر الضغط. فالأول مباشر يسمح بقياس الضغط وبالخصوص في مظهراته السلوكية والسيكولوجية. والثاني غير مباشر، قوامه التنبؤ بمستوى الضغط من خلال قياس عوامله المهنية. أما الثالث فقد تم استخدامه بهدف تقييم أساليب واستراتيجيات مواجهة عناصر عينة بحثنا للمواقف الضاغطة في عملهم. وقد ارتأينا اعتماد هذه الأنواع الثلاثة من المقاييس وتطبيقها بالتوازي على المبحوثين لضمان الإحاطة أولاً بمختلف مكونات الضغط النفسي المهني وأبعاده المختلفة والحصول ثانياً على بيانات ومعلومات أكثر دقة وموضوعية وقابلية للتحليل والتفسير والمناقشة.

مقياس الضغط النفسي: لقد صمم مقياس الضغط المدرك MSP من طرف لاير ووتيسبير وفيلبون Leyre, (Fillion & Tessier & 1990) لتقييم أعراض الضغط. وينقسم إلى نسخة مطولة عدد بنودها 49، وإلى نسختين تتألفان من 25 بنوداً هما MSP-A /MSP-B، كما توجد نسخة رابعة مختصرة تتألف من 9 بنود فقط تم إعدادها سنة 2003. وقد وقع الاختيار على هذا المقياس (MSP-A) الذي لا تتجاوز مدة تمريرة 5 دقائق، لأن بنوده تعكس بوضوح الأعراض النفسية والجسدية للضغط وتوافق طبيعة الدراسة الحالية. فبنوده تتوزع على ثلاثة مجالات بناءً على مضامينها، وهي المجال المعرفي الانفعالي (يتضمن 11 بنوداً)، والمجال العضوي (يتضمن 6 بنود تعكس أعراضاً جسدية)، والمجال السلوكي (يتضمن 8 بنود) (Langevin, Francois, Boini & Riou, 2012).

مقياس الضغط المهني: بالنسبة لقياس الضغط من خلال عوامله المهنية فقد تم اختيار مقياس يسمى بمؤشر الضغط في العمل indice de stress au travail، والذي صمم باللغة الفرنسية من طرف الطبيب النفسي باتريك ليجرون Patrick Legron سنة 2003 لقياس معدل الضغط عن طريق رصد عوامله داخل مجال الشغل. وهو يشتمل على 24 وحدة قياس، وأبعاد صغرى تحدد عوامل الضغط الرئيسية منها ضغط العمل، التغييرات، والإحباطات، والضغوطات العلائقية.

مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة: لقد تم إعداد مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة CISS من طرف أندلير وباركير Parker & Endler باللغة الإنجليزية (US) سنة 1990 بغية تقييم الطريقة المعتادة لمواجهة المواقف الضاغطة. أما مدة تمريره فهي حوالي 10 دقائق، ويتكون من 48 بنوداً تتوزع على ثلاثة أبعاد كبرى هي:

- بعد موجه نحو المهمة (المواجهة المتمركزة على المهمة أو المشكل)، وبنوده هي: 36/35/32/31/24/23/22/19/15/10/6/2/1؛
- بعد موجه نحو الانفعال (المواجهة المتمركزة على الانفعال)، وبنوده هي: 34 /28 /25 /20 /8 /7 /5 /18/17/16/14/13؛
- بعد موجه نحو التجنب (المواجهة المتمركزة على التجنب)، وبنوده هي: 27/26/21 /12 /11 /9 /4 /3 /33 /30/29. وهذا البعد ينقسم بدوره إلى بعدين فرعيين: الأول موجه نحو الترفيه distraction، والثاني موجه نحو التحويل diversion (Langevin, Francois, Boini & Riou, 2012)، وقد اقتصرنا على سرد أرقام هذا المقياس دون غيره لأننا سندرس علاقة كل بعد من أبعاده بمستوى الضغط النفسي والمهني.

تجدر الإشارة إلى أن غياب مجموعة من البنود يرجع لإلغائها بعد إجراء التحكيم والدراسة الاستطلاعية كما سنتطرق إلى ذلك لاحقاً. وعلى مستوى آخر، لقد اعتمدنا بالنسبة لكل المقاييس على سلم ليكرت خماسي الفئات المكون من: منخفضة جداً، فمتوسطة، فمرتفعة، ثم مرتفعة جداً، حيث تم التعبير عنها بالعبارات التالية: أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً. كما تأخذ الدرجة المنخفضة جداً رقم (1)، بينما الدرجة المرتفعة جداً تأخذ رقم (5).

4.4 الدراسة الاستطلاعية

بعد اختيار الأدوات المتلائمة مع خصوصيات الدراسة لزم التحقق من مدى صلاحية استخدامها وتطبيقها. وهكذا فقد تم الاعتماد أولاً على صدق المحكمين أو الصدق الظاهري، والتحقق من صدق البناء، ومن ثمة الصدق الذاتي، قبل تطبيق المقاييس على أفراد العينة الاستطلاعية، للتأكد من مدى توفرها على الشروط السيكمترية. وقد استلزمت عملية تحقيق هذه الإجراءات المرور بالخطوات التالية:

الصدق الظاهري: لقد تم عرض الاستمارة والمقاييس (بعد ترجمتها من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية) في صورتها الأولية على الأستاذ المشرف للقيام بالتغييرات اللازمة، والتأكد من مدى قدرتها على تحقيق مرامي الدراسة، حيث عمل على إجراء الكثير من التعديلات، ومراجعة الصياغة اللغوية للبنود. كما قام باستبعاد عدد من الفقرات تفادياً للتكرار، وهي على الشكل التالي: البند 17 و 25 من مقياس إدراك الضغط النفسي. البند 15 و 19 من مقياس الضغط المهني. وأخيراً البنود 18، 20، 25، 30، 31، 33، 36، 37، 38، 39، 41، و 48 من مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة.

كما تم عرض المقاييس أيضاً على مجموعة من الأساتذة المحكمين المختصين في علم النفس واللسانيات وعلوم الإعلام. حيث طلبنا منهم إبداء رأيهم في بنود كل مقياس انطلاقاً من تخصصهم، وبالخصوص مدى قدرة المقياس على قياس مستوى الضغط، وقياس درجة المواجهة، مدى وضوح بنوده، إلخ. وقد تم اعتماد جميع البنود التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها 70% فما فوق، لأنه لم توجد نسبة اتفاق أقل من هذه النسبة. وبناءً على توصياتهم أجرينا مجموعة من التعديلات، مثل إعادة صياغة بعض البنود، كما لم يشر الخبراء إلى وجود بنود تحمل في طياتها محتويات غريبة عن خصوصياتنا الثقافية.

بشكل عام بعد إجراء التعديلات اللازمة بخصوص إعادة صياغة بعض الفقرات، أو استبعاد بعضها، أو التدقيق في التعليمات... تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية قصد التحقق من صدقها وثباتها، والتأكد من كونها مناسبة وصالحة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

صدق البناء: في مرحلة أولى تم حساب قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية لكل مقياس، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تشكل 25% من العينة الكلية (30 إعلامياً)، اختيرت من مجتمع البحث للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقاييس.

الصدق الذاتي: من خلال نتائج تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية، تم حساب معامل الثبات بطريقتين هما: حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ، إضافة إلى حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بطريقة معادلة سبيرمان - براون، ومعادلة جثمان. وقد جاءت النتائج على الشكل التالي بالنسبة للمقاييس الثلاثة:

مقياس إدراك الضغط النفسي

جدول 2

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس إدراك الضغط النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.570	0.001	13	*0.417	0.022
2	**0.655	0.000	14	*0.374	0.042
3	**0.672	0.000	15	**0.528	0.003
4	*0.453	0.012	16	**0.593	0.001
5	**0.571	0.001	17	**0.705	0.000
6	**0.599	0.000	18	0.549**	0.002
7	**0.736	0.000	19	0.742**	0.000
8	**0.820	0.000	20	0.719**	0.000
9	**0.845	0.000	21	0.810**	0.000
10	**0.659	0.000	22	0.632**	0.000
11	*0.373	0.042	23	0.382*	0.037
12	**0.731	0.000			

*دالة مستوى دلالة دلالة 0.05

**دالة عند مستوى دلالة 0.01

يلاحظ من الجدول 2 أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس إدراك الضغط النفسي جاءت كلها مستوفية لحدود الدلالة الإحصائية عند إما 0,01 وإما 0,05. وهذا مؤشر كاف لاعتماد هذا المقياس في الأداة النهائية للبحث الحالي.

جدول 3

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس إدراك الضغط النفسي

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
23	0.918

توضح قيم الجدول 3 أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدراك الضغط النفسي بلغ 0,918، وهذا يؤكد بأن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

جدول 4

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس إدراك الضغط النفسي

عدد الفقرات	معامل الارتباط بين النصفين	معادلة سبيرمان براون	معادلة جتمان
23	0.712	0.832	0.826

يتضح من خلال قيم هذا الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة سبيرمان - براون بلغت 0,832، كما أن قيمة معامل الثبات بمعادلة جتمان بلغت 0,826، وهي قيم مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

مقياس الضغط المهني

جدول 5

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغط المهني

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	*0.414	0.023	12	*0.414	0.023
2	*0.420	0.021	13	**0.574	0.001
3	**0.507	0.004	14	*0.431	0.017
4	**0.486	0.006	15	**0.653	0.000
5	**0.593	0.001	16	**0.497	0.005
6	*0.391	0.033	17	*0.371	0.044
7	**0.792	0.000	18	*0.425	0.019
9	*0.454	0.012	20	**0.591	0.001
10	*0.443	0.014	21	**0.581	0.001
11	*0.427	0.018	22	**0.551	0.002

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

**دالة عند مستوى دلالة 0.01

تبين معطيات الجدول 5 أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغط المهني دالة إحصائياً عند الحدود المطلوبة، وهذا مؤشر كاف لصلاحيته اعتماد هذا المقياس في الأداة النهائية للدراسة الحالية.

جدول 6

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط المهني

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
22	0.831

توضح قيم هذا الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغط المهني بلغ 0,831، أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول 7

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغط المهني

عدد الفقرات	معامل الارتباط بين النصفين	معادلة سبيرمان-براون	معادلة جثمان
22	0.834	0.909	0.907

يتضح من معطيات هذا الجدول أن قيمة معامل الثبات بمعادلة سبيرمان - براون بلغت 0.909، كما أن قيمة معامل الثبات بمعادلة جثمان بلغت 0.907، وهي قيم مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة

جدول 8

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.383*	0.037	19	0.468**	0.009
2	0.397*	0.030	20	0.387*	0.035
3	*0.372	0.043	21	0.420*	0.021
4	0.571**	0.001	22	0.469**	0.009
5	0.451*	0.012	23	0.493**	0.006
6	**0.504	0.005	24	0.383*	0.037
7	0.673**	0.000	25	0.594**	0.001
8	**0.649	0.000	26	0.432*	0.017
9	*0.388	0.034	27	0.490**	0.006
10	*0.393	0.032	28	0.768**	0.000
11	**0.520	0.003	29	0.456*	0.011
12	0.365*	0.048	30	0.396*	0.030
13	*0.432	0.017	31	0.577**	0.001
14	**0.467	0.009	32	0.386*	0.035
15	0.527**	0.003	33	0.428*	0.018
16	**0.656	0.000	34	0.374*	0.042
17	0.699**	0.000	35	0.372*	0.043
18	**0.576	0.001	36	0.429*	0.018

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يلاحظ من قيم الجدول 8 أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة دالة إحصائياً. وهذا ما يؤشر على قابلية اعتماد هذا المقياس في الأداة النهائية للدراسة الحالية.

جدول 9

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
36	0.879

توضح قيم هذا الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة بلغ 0.879، مما يؤكد بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول 10

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة

عدد الفقرات	معامل الارتباط بين النصفين	معادلة سبيرمان-براون	معادلة جثمان
36	0.810	0.895	0.892

يتضح من معطيات الجدول 10 أن قيمة معامل الثبات بمعادلة سبيرمان-براون بلغت 0,895، كما بلغت قيمة معامل الثبات بمعادلة جتمان 0,892، وهي قيم مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. إذن بفعل الخطوات والإجراءات الإحصائية السابقة، تم التحقق من صلاحية المقاييس المعتمدة وقابليتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية، بعد تعديل مضامينها وصياغتها على الشكل التالي:

القسم الأول (غلاف الكراسة): يتضمن فقرة موجهة لأفراد العينة، يتم من خلالها طلب مساهمتهم بقراءة فقرات كل مقياس والإجابة عليها بشكل واضح، وقد تضمن غلاف الكراسة عنوان الدراسة، وهدفها، والجامعة المقدمة إليها، كما تضمن استمارة البحث (أسئلة حول المعلومات الشخصية والمهنية لأفراد العينة).

القسم الثاني (المقاييس): يقدم إجمالاً الفقرات المكونة الأبعاد المقاييس مدمجة، وليست مرتبة ترتيباً تسلسلياً على مستوى الترتيب.

5.4 الأساليب الإحصائية للدراسة

بالاعتماد على برنامج SPSS لمعالجة بيانات هذا البحث، عمدنا إلى الإجراءات الإحصائية التالية في تحليل النتائج وتفسيرها:

استخلاص القيم الكمية لأداءات وأجوبة المبحوثين على أسئلة الاستمارة وبنود المقاييس الثلاثة، من خلال توظيف إجراءات الإحصاء الوصفي المتمثلة في التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون.

استخلاص الدلالة الإحصائية للقيم الكمية لأداءات المبحوثين من خلال توظيف إجراءات الإحصاء الاستدلالي التالية: دلالية معاملات الارتباط باعتماد معادلات ألفا كرونباخ وسبيرمان براون ثم جتمان؛ ودلالية الفروق بين المتوسطات باعتماد اختبارات "ت" وتحليل التباين؛ ودلالية اتجاهات الفروق للمقارنات البعدية باعتماد اختبار (LSD).

6.4 خطة الدراسة

تتلخص الخطوات المنهجية والإجراءات البحثية المعتمدة في التحقق من فروض هذا البحث والإجابة عن أسئلته وبلوغ أهدافه الأساسية في الاعتبارات التالية:

الاعتماد في إنجاز الدراسة الميدانية لهذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يشكل أسلوباً ملائماً للتعامل مع موضوع دراستنا بكيفية تسمح بتحديد طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة باعتماد معامل الارتباط أحياناً والمتوسطات والانحرافات المعيارية ومظاهر الفروق بين أداءات مختلف المجموعات المكونة لعينة البحث أحياناً أخرى.

الدراسة الميدانية لمظاهر الضغوط النفسية المهنية لدى المبحوثين وأساليب واستراتيجيات مواجهتهم لتلك الضغوط باعتماد استمارة متنوعة الأسئلة وثلاثة مقاييس تتراوح بنودها بين تقييم أداءات المبحوثين إما على صعيد إدراكهم للضغط أو على صعيد تصريحهم حول الضغط المهني أو على صعيد أساليبهم واستراتيجياتهم في مواجهة أنواع الضغط وأشكاله في ميدان عملهم.

الاهتمام على مستوى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها بأجوبة وأداءات المبحوثين عن أسئلة وبنود مختلف أدوات القياس المعتمدة، وأحياناً عن كل سؤال أو بند بعينه.

5. عرض ومناقشة نتائج الدراسة

لقد أفرزت الدراسة الميدانية بيانات ومعطيات تم إخضاعها للمعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for the Social Sciences. فبعد تطبيق الاستمارات والمقاييس على عناصر عينة البحث تم تفرغ البيانات وترميزها وإدراجها في الحاسب الآلي للحصول على معطيات رقمية وتحليلها بواسطة البرنامج، ومن تم تفسيرها بعد عرضها في جداول ورسوم بيانية، وفقاً لتسلسل الفرضيات.

❖ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى القائلة بأن أفراد العينة يستعملون استراتيجيات المواجهة للتقليل

من حدة الضغط النفسي والمهني
إذا كانت هذه الفرضية تقر بأن المبحوثين يستعملون استراتيجيات المواجهة للتقليل من حدة الضغط النفسي والمهني، فإن الإجابة عن مضمونها قد تطلبت منّا حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإيجاد قيمة (ت) ومستوى دلالتها، إضافة لمعاملات الارتباط بين المقاييس.

جدول 11

دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في درجات المبحوثين على مقياس إدراك الضغط

مقياس إدراك الضغط النفسي	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
120	3	2.417	0.650	119	-9.815	0.000	دال	

جدول 12

دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في درجات المبحوثين على مقياس الضغط المهني

مقياس الضغط المهني	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
120	3	2.794	0.607	119	-3.703	0.000	دال	

إن أولى النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية تتلخص في وجود ضغط لدى الإعلاميين الذين شكلوا عينة هذا البحث. وهذه نتيجة نستشفها من خلال تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في درجات هؤلاء على مقياس الضغط. فبالنسبة لمقياس إدراك الضغط النفسي فيشير إلى حضور أعراض نفسية وجسدية لدى المبحوثين من قبيل الإحساس بالتعب، الأوجاع العضوية، التوتر، العزلة، نقص الانتباه والتركيز...، أما بالنسبة لمقياس الضغط المهني، فقد شخص حضور الضغط من خلال عوامله المهنية المتمثلة في عدم تناسب الراتب مع حجم العمل، والعلاقة مع زملاء العمل، وأسلوب التسير.

إن بلوغ قيمة (ت) في المقياس الأول (-9.815)، وفي الثاني (-3.703) بمستوى دلالة (0.000) تؤكد معاناة المبحوثين من الضغط، وهي نتائج تتفق مع كل من دراسة إندريس Endres (1988) التي أظهرت أن ضغط غرف الأخبار يصيب 90% من صحفيي Ohio daily newspaper بفعل عوامل منها المهنية، حيث شملت الدراسة 252 صحفياً ومحرراً، نصفهم صرح بأن الضغط جعلهم يفكرون في تغيير العمل أو المسار المهني. كما أن دراسة دولجين وآخرين (Delgenes & al., 2015) التي أجريت بفرنسا على 1135 إعلامياً، قد عبر خلالها 94% منهم عن إحساسهم بالتعب والضغط، ونفس المعطى أكدته على المستوى العربي دراسة القرني (2004) التي أنجزت بالملكة العربية السعودية للكشف عن معدلات الضغط ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه المشتغلون في مجال الإعلام، اتخذت من 134 إعلامياً عينة لها. وفيما يتعلق بالشق الذي يخص الضغط، فقد كشفت عن شعورهم بضغط مهني.

جدول 13

دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في درجات المبحوثين على مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة

مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
120	3	3.081	0.529	119	1.690	0.094	دال	

أبانت نتائج الدراسة أنه أمام حالة الضغط هاته يحاول المبحوثون التخفيف من حدتها عبر استعمال استراتيجيات المواجهة. فقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي بخصوص أداء هؤلاء على مقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة، حيث بلغت قيمة (ت) (1.690) بمستوى دلالة (0.094). وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة، مما يدل على أنهم يشعرون فعلاً بالقدرة على مواجهة الضغط بدرجة عالية تمكنهم من تخفيف حدته. وهو ما يفسر وجود الضغط بدرجة منخفضة لم ترتق لديهم إلى مستوى المتوسط الفرضي. وهاته النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه عالمة الأعصاب طارا سوارت Tara Swart (نقلاً عن، 2017، Dodgson) في دراستها المقارنة التي أوضحت بأن الصحفيين يتمتعون بقدرة عالية تتجاوز قدرة موظفي الأبنك والتجار ومدوبي المبيعات على مواجهة الوضعيات الضاغطة وتمظهراتها المختلفة.

تجدر الإشارة إلى أن الأمر يتعلق هنا بمواجهة الضغط النفسي والمهني على حد سواء، ويتأكد ذلك من خلال العلاقة الارتباطية الطردية ذات الدلالة الإحصائية المؤكدة عند مستوى (0.01) والمتواجدة بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني من جهة، ومقياس أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة من جهة ثانية، كما يظهر من خلال الجدولين أسفله:

جدول 14

نتائج معاملات الارتباط بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط

مقياس إدراك الضغط النفسي		مقياس أساليب مواجهة الضغوط	
معامل الارتباط	-	0.435**	
مقياس إدراك الضغط النفسي	مستوى الدلالة	0.000	
العينة	120	120	
معامل الارتباط	0.435**	-	
مقياس أساليب مواجهة الضغوط	مستوى الدلالة	0.000	
العينة	120	120	

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

جدول 15

نتائج معاملات الارتباط بين مقياس الضغط المهني ومقياس أساليب مواجهة الضغوط

مقياس الضغط المهني		مقياس أساليب مواجهة الضغوط	
معامل الارتباط	-	0.406**	
مقياس الضغط المهني	مستوى الدلالة	0.000	
العينة	120	120	
معامل الارتباط	0.406**	-	
مقياس أساليب مواجهة الضغوط	مستوى الدلالة	0.000	
العينة	120	120	

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

بناءً على القراءة الفاحصة لقيم ومعطيات الجدول 14 والجدول 15، فقد بلغت أيضا قيمة معامل ارتباط بيرسون بالنسبة للمقياسين على التوالي (0.435) و (0.406) بمستوى دلالة (0.000). وهذه علاقة تؤكد على أنه كلما زاد شعور أفراد العينة بالضغط إلا وزاد مستوى مواجهتهم له والتخفيف من معمله، مما يعزز صحة الفرضية الأولى المتمثلة في أن أفراد العينة يستعملون استراتيجيات المواجهة للتقليل من حدة الضغط. على اعتبار أن المواجهة عموما تبقى عبارة عن رد فعل طبيعي وفقا للمقاربة المعرفية التوافقية، لأنه عند تقييم الفرد لمجموعة من الوضعيات على أنها ضاغطة يقوم بتجنيد استراتيجيات لمواجهتها. والملاحظ أن عناصر العينة يصرون على مجابهة الضغط ربما لارتباطهم بعملهم، فأكثر من نصف أفراد العينة 57,5% قد اختاروا مهنة الإعلام بحكم ميولهم لها، كما أن 51,7% لا يفكرون أبدا في تغييرها أو تركها.

لكن السؤال المطروح هو لماذا تتميز استراتيجيات المواجهة التي يستعملونها بفعالية محدودة؟ حيث ينحصر دورها في التخفيف الانني من حدة الضغط وليس القضاء عليه بشكل نهائي، هذا ما سنحاول الإجابة عليه خلال مناقشة باقي النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية، لكن قبل ذلك يجب توضيح العوامل المساهمة في الإصابة بالضغط النفسي والمهني.

❖ **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية** التي تقر بأنه كلما كان أسلوب ومحيط العمل غير ملائمين، أديا إلى الضغط وزادا من تمظهراته النفسية والجسدية المختلفة.

إن الإجابة عن مضمون الفرضية الثانية قد تطلبت حساب معاملات الارتباط بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني.

جدول 16

نتائج معاملات الارتباط بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني

مقياس إدراك الضغط النفسي		مقياس الضغط المهني	
معامل الارتباط	-	0.647**	
مقياس إدراك الضغط النفسي	مستوى الدلالة	0.000	
العينة	120	120	
معامل الارتباط	0.647**	-	
مقياس الضغط المهني	مستوى الدلالة	0.000	
العينة	120	120	

لقد هدفت الدراسة إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين شروط العمل والضغط، فخلصت نتائجها الميدانية إلى أنه كلما تضاعف وجود عوامل ضاغطة في عمل عناصر عينتنا إلا وزادت معاناتهم من أعراض الضغط. ويعكس ذلك وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني لدى هؤلاء، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.647) بمستوى دلالة (0.000). وهو ما يتفق مع دراسة كيم ويونج (Kim & Jung, 2012) التي كشفت على أن مجموعة من العوامل المهنية ساهمت في إصابة الصحفيين بالاحترق النفسي الذي يصنفه عدد من الباحثين ضمن أعراض الضغط المهني أو المرحلة الثالثة للضغط المسماة بمرحلة الإنهاك. ونعتقد أن سبب ذلك يرجع إلى وجود العديد من العوامل المهنية الضاغطة التي تسم مجال الإعلام على غرار مجالات أخرى.

ولتوضيح أسلوب ومحيط العمل غير الملائمين والمساهمين في حدوث الضغط قمنا بمراجعة أجوبة أفراد العينة على بنود المقياس، حيث تبين وجود الكثير من العوامل التي اعتبروها ضاغطة من بينها: الضغوطات العلائقية المتمثلة في بنود مثل: (كثير من الأشخاص المحيطين بي لديهم طباع سيئة ومن الصعب التعايش معهم / يوجد شخص (أو أشخاص) في العمل يستمتع بجعلي أعاني). ضغط العمل (الأيام جد قصيرة مقارنة بكل العمل الذي عليّ إنجازه). التغييرات (من المرتقب أن تتم إعادة هيكلة المصلحة التي أشتغل بها أو تحويل مقرها). الإحباطات (المقابل المادي الذي أتقاضاه لا يتناسب مع حجم العمل الذي أقوم به، أعتقد أن المؤسسة التي أشتغل بها لا تهتم بمساري المهني). الشروط البيئية أو محيط العمل (أعمل في جو مليء بالضجيج وصاحب) ويقصد بهذه النقطة مقرات العمل بالاشتغال في فضاءات مفتوحة Open Spaces. فالأكيد أن توجد عوامل من هذا النوع داخل مقرات الشغل يؤثر سلبا على الحالة النفسية للإعلاميين الذين عبّروا عن معاناتهم من خلال الأعراض المرضية كالتعب والأوجاع العضوية والتوتر... التي كشف عنها مقياس الضغط النفسي.

❖ **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة** التي تسلم بأن مستوى الضغط النفسي والمهني عند أفراد العينة يتأثر بعدة متغيرات كالسن والجنس وميدان العمل والخبرة والتدريب المهني المستمر ثم عدد ساعات العمل.

هناك مجموعة من المتغيرات التي قد تؤثر في إصابة الفرد بالضغط أو تزيد من حدته، إلا أنه فيما يخص دور متغير السن في حدوث الضغط فلم توجد فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة بخصوص أداءات الباحثين على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني. وهذا يدل على أن الفرضية لم تتحقق. فقد اتضح بأن كلا من الشعور بأعراض الضغط أو بعوامله لا يختلفان باختلاف السن. وهي نتيجة تناقض ما جاءت به دراسة ديلجين وآخرين (Delgenes & al., 2015) التي شملت 1135 إعلاميا، عبر 94% منهم عن إحساسهم بالتعب والضغط، حيث لوحظ أن الإعلاميين الأصغر سنا كانوا الأكثر إحساسا بذلك. ويمكن تفسير النتيجة التي توصلنا إليها بكون أن عناصر عينتنا يعتبرون نفس الأوضاع المهنية الضاغطة التي تتمظهر تبعاتها الصحية على الشخص بغض النظر عن الفئة العمرية التي ينتمي إليها. فعامل التقدم في السن في هاته الحالة ليس مهما، فقد يكون عاملا ثانويا بفعل وجود عوامل أخرى ذات الأولوية في حدوث الضغط.

كما أن مستوى الضغط لا يختلف باختلاف الجنس أيضا بحيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند المستوى المطلوب بين أداءات الباحثين على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني. ويمكن أن نخلص إلى أن عدم وجود فروق بين الجنسين بهذا الخصوص يرجع كذلك إلى معاناة هؤلاء التي تتم بنفس الدرجة وببنفس مقدار التأثير، بحيث نجدهم ينجزون نفس المهام، ويتعرضون للإكراهات المهنية ذاتها.

إن سنوات الخبرة بدورها لا تؤثر في مستوى الضغط، حيث تبين من خلال تحليل وتفسير بيانات الدراسة الميدانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة بين أداءات الباحثين على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني. ونعتقد أن مرد ذلك يعود إلى خلل في نمط المواجهة الذي يتبناه كل شخص كما أكدنا على ذلك في الفرضية الرابعة لهذا البحث، حيث نرجح أن من لهم خبرة مهنية طويلة الأمد قد يتشبثون بنفس الطريقة في التعامل مع الضغط حتى لو كانت غير فعالة، مادامت تخفف لحظيا من حدته، ظنا منهم أنها الكيفية الوحيدة للمواجهة عوض البحث عن أسلوب مناسب للتخلص منه نهائيا. أما فيما يخص الفئة الشابة، فمن الطبيعي أن تحس بالضغط في أولى سنوات العمل لأنها تواجه إكراهات جديدة من نوعها. علما أن جودة الوضعية تصنف من بين من المواصفات المرتبطة بالتجارب السابقة للفرد التي تؤخذ أيضا بعين الاعتبار في السيورة المعرفية للتقييم، لأنها ذات دلالة عند الفرد. فالوضعية الجديدة في نوعها وطبيعتها لا بد وأن تشكل مصدرا للضغط وبالخصوص في المراحل الأولى للتعامل معها.

وبالنسبة لميدان العمل فقد توصلت الدراسة إلى أن رغم كونه لا يؤثر في مستوى الإحساس بأعراض الضغط النفسي، إذ أنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند المستوى المطلوب بين أداءات الباحثين على مقياس

إدراك الضغط النفسي وفق متغير ميدان العمل؛ إلا أنه يؤثر في الشعور بالضغط المهني الذي يختلف حضوره من ميدان لآخر.

جدول 17

نتائج تحليل التباين الأحادي (ف) لمعرفة دلالة الفروق بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق متغير ميدان العمل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	القرار
بين المجموعات	3.320	2	1.660	4.787	0.010	دال
داخل المجموعات	40.572	117	0.347			
المجموع الكلي	43.892	119				

ولتحديد اتجاهات الفروق الدالة احصائياً تمت الاستعانة باختبار (LSD) للمقارنات البعدية:

جدول 18

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاهات الفروق بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق متغير ميدان العمل

ميدان العمل (I)	ميدان العمل (J)	الفرق في المتوسطات	مستوى الدلالة	القرار
التلفزة	الإذاعة	0.33523*	0.012	دال
التلفزة	الصحافة المكتوبة	-0.03295	0.803	غير دال
الإذاعة	التلفزة	-0.33523*	0.012	دال
الإذاعة	الصحافة المكتوبة	-0.36818*	0.006	دال
الصحافة المكتوبة	التلفزة	0.03295	0.803	غير دال
الصحافة المكتوبة	الإذاعة	0.36818*	0.006	دال

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

أشرنا سابقاً إلى أن متغير ميدان العمل يؤثر في الشعور بالضغط المهني الذي يختلف حضوره من ميدان لآخر، وهذا ما يفسره وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين درجات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفقاً للمتغير ميدان العمل، حيث بلغت قيمة (ف=4.787) بمستوى دلالة (0.010). وللتحقق من اتجاهات هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية الذي عكس وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي أداءات المبحوثين العاملين في ميدان التلفزة وأداءات نظرائهم العاملين في ميدان الإذاعة على مقياس الضغط المهني. وقد جاءت كفة هذه الفروق راجحة لصالح العاملين في ميدان التلفزة. كما وجدت أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي أداءات المبحوثين العاملين في ميدان الإذاعة وأداءات العاملين في الصحافة المكتوبة على مقياس الضغط المهني، وقد جاءت كفة الفروق راجحة لصالح العاملين في ميدان الصحافة المكتوبة. مما يدل على أن أفراد العينة من العاملين في ميدان التلفزة والعاملين في ميدان الصحافة المكتوبة يشعرون بوجود عوامل ضغط بدرجة أكبر من العاملين في ميدان الإذاعة. وهو ما يتفق مع دراسة ناجدير وميريسزكوط ووجسيك (Wojcik & Merecz-Kot & Najder, 2016) التي خلصت إلى كون موظفي الإذاعة ورغم رضاهم القليل وتغييبهم الكثير ثم إقبالهم على الشواهد الطبية، إلا أنهم في المقابل يعانون من ضغط منخفض مقارنة بالآخرين، حيث قيموا حالتهم الصحية وقدرتهم على العمل بشكل أفضل. وكانوا أكثر ارتياحاً لجوانب معينة في عملهم، وأكثر انخراطاً في هذا الأخير مقارنة بزملائهم العاملين في الميادين الأخرى.

ويمكن تفسير هذا الاختلاف من خلال التأكيد على أن العمل الإذاعي يتضمن مهاماً أقل ضغطاً. فمن حيث البث المباشر مثلاً يكون هناك توتر أقل مقارنة بالأخبار والبرامج التي تبث مباشرة على التلفاز نظراً لكونها تتطلب تركيزاً أكبر. فهي تجمع بين الصوت والصورة مما يخلق توتراً لدى الإعلاميين يعود لخوفهم من وقوع أي ارتباك أو ارتكاب خطأ أمام المشاهدين. كما أن فترة الاستعداد لبدء التصوير تستنزف طاقتهم من أجل الظهور بصورة جيدة. وكذلك العمل بالجراند يعتبر مرهقاً ويستدعي يوماً التاهب لموعد الطبع، والحصول في وقت ضيق على مادة إخبارية تهم المتلقي وتشد انتباهه، بتحقيق السبق الصحفي، الشيء الذي أصبح صعباً في ظل المنافسة.

على صعيد آخر نعلم أن للتكوين المهني المستمر دوراً في الارتقاء بمستوى الموظفين وقدراتهم، لكن ما لا ننتبه إليه هو أن إقصاء هؤلاء من الاستفادة منه، قد يؤثر ليس فقط في تطوير قدراتهم بل أيضاً في حالتهم النفسية وهو ما تعكسه معطيات الجدول 19.

جدول 19

نتائج تحليل التباين الأحادي (ف) لمعرفة دلالة الفروق بين أداءات الباحثين على مقياس إدراك الضغط النفسي وفق متغير التدريب المهني المستمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	القرار
مقياس إدراك الضغط النفسي	3.597	3	1.199	2.973	0.035	دال
بين المجموعات	46.780	116	0.403			
داخل المجموعات	50.376	119				
المجموع الكلي						

يظهر جليا أن نتائج الدراسة الحالية أبانت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين درجات الباحثين على مقياس إدراك الضغط النفسي وفق هذا المتغير، حيث بلغت قيمة (ف=2.973) بمستوى دلالة (0.035). وهذا ما يشير إلى أن الإحساس بأعراض الضغط النفسي من طرف عناصر العينة يختلف باختلاف نسب الاستفادة من التدريب المهني المستمر. وبناءً على ما سبق استندت معرفة اتجاهات الفروق استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية:

جدول 20

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاهات الفروق بين درجات الباحثين على مقياس إدراك الضغط النفسي وفق متغير التدريب المهني المستمر

التدريب المهني المستمر (I)	التدريب المهني المستمر (J)	الفرق في المتوسطات	مستوى الدلالة	القرار
أبدا	نادرا	0.266	0.149	غير دال
	أحيانا	0.414*	0.012	دال
	غالبا	0.585*	0.012	دال
نادرا	أبدا	-0.266	0.149	غير دال
	أحيانا	0.147	0.312	غير دال
	غالبا	0.319	0.148	غير دال
أحيانا	أبدا	-0.414*	0.012	دال
	نادرا	-0.147	0.312	غير دال
	غالبا	0.171	0.396	غير دال
غالبا	أبدا	-0.585*	0.012	دال
	نادرا	-0.319	0.148	غير دال
	أحيانا	-0.171	0.396	غير دال

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

اتضح من خلال استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي التدريب أبدا والتدريب أحيانا في مقياس إدراك الضغط النفسي، وهي فروق لصالح التدريب أبدا. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي التدريب أبدا والتدريب غالبا على نفس المقياس، وهي فروق لصالح التدريب أبدا. وهذا ما يثبت أن أفراد العينة من الذين لم يتدربوا أبدا يعانون من أعراض الضغط النفسي بدرجة أكبر من الذين يتدربون أحيانا أو الذين غالبا ما يستفيدون من التدريب. ولفهم مغزى هاته النتائج بشكل أعمق، نستحضر نموذج معهد البحث وشروط العمل البلجيكي INRCT الذي يرى أن المظاهر المحددة لمتطلبات العمل تكون مرتبطة بعناصر متعددة من بينها المهارات المتمثلة في مختلف الوسائل التي يتسلح بها الفرد لمواجهة الوضعية. فالأمر يتعلق بأدوات داخلية وخارجية من أهمها التكوين والتدريب المهني المستمر. وفي نفس السياق يؤكد هذا النموذج على أن المهارات والمتطلبات تتطور مع الزمن. فوجود متطلبات ضعيفة قد يتسبب بالتاكيد في تقلص المهارات، وفي المقابل إذا تجاوز مستوى تلك المتطلبات مهارات وإمكانيات الفرد عامة فالراجح أن ذلك سيولد الضغط (Laruse et al., 2006).

يرى نفس النموذج أيضا أن الفرد حين يشعر بعدم القدرة على القيام بعمله سيحس به كتهديد، وبالتالي ستتطور لديه مشاعر الخوف والتوتر والضغط. فالموظف بشكل عام إذا أحس بنقص في قدراته المهنية مقارنة بباقي زملائه، سيحس بالتهديد لمكانته في المؤسسة. وسيخاف أن يفقد وظيفته، أو تقل قيمته عند رئيسه أو زملائه، وكنتيجة لذلك ستتضاعف مشاعر الخوف والتوتر والضغط. لذلك تبين أن الإعلاميين الذين لم يستفيدوا أبدا من التدريب المهني المستمر يعانون من درجة مرتفعة من الضغط، مقارنة بزملائهم الذين استفادوا من التدريب، حيث يشعرون

بمحدودية كفاءاتهم ومهاراتهم مقارنة بزملائهم في العمل الذين يستفيدون من التكوينات والتدريبات بشكل مستمر. لكن في المقابل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة بين درجات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق متغير التدريب المهني المستمر، مما يدل على أن الضغط المهني لا يختلف مستواه عند أفراد العينة باختلاف الاستفادة من التدريب.

على مستوى آخر، نجد أننا غالباً ما نربط الإحساس بالإجهاد النفسي بمدة العمل الطويلة، وهو ما تأكد لنا من خلال النتائج المستخلصة والتي تفرق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين درجات المبحوثين على مقياس إدراك الضغط النفسي. فقد بلغت قيمة (ف=2.868) بمستوى دلالة (0.04). مما يشير إلى أن وجود أعراض الضغط عند أفراد العينة يختلف باختلاف مدة العمل اليومية، كما يبين الجدول التالي:

جدول 21

نتائج تحليل التباين الأحادي (ف) لمعرفة دلالة الفروق بين أداءات المبحوثين على مقياس إدراك الضغط النفسي وفق متغير عدد ساعات العمل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات قيمة (ف)	مستوى الدلالة	القرار
بين المجموعات	3.478	3	1.159		
داخل المجموعات	46.898	116	0.404	0.040	دال
المجموع الكلي	50.376	119			

ولتحديد اتجاهات الفروق الدالة إحصائياً تمت الاستعانة باختبار (LSD) للمقارنات البعدية:

جدول 22

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاهات الفروق بين أداءات المبحوثين على مقياس إدراك الضغط النفسي وفق متغير عدد ساعات العمل

عدد ساعات العمل (I)	عدد ساعات العمل (J)	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة	القرار
أقل من 4	4-6	0.178	0.698	غير دال
	7-9	-0.030	0.946	غير دال
	أكثر من 10	-0.418	0.393	غير دال
6-4	أقل من 4	-0.178	0.698	غير دال
	7-9	-0.209	0.093	غير دال
	أكثر من 10	-0.597*	0.006	دال
	أقل من 4	0.030	0.946	غير دال
9-7	4-6	0.209	0.093	غير دال
	أكثر من 10	-0.388	0.066	غير دال
	أقل من 4	0.418	0.393	غير دال
أكثر من 10	4-6	0.597*	0.006	دال
	7-9	0.388	0.066	غير دال

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

لقد كشف اختبار (LSD) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي الساعات (4-6) والساعات أكثر من 10 في مقياس إدراك الضغط النفسي، حيث جاءت الفروق لصالح ساعات العمل الأكثر من 10 ساعات. مما يدل على أن أفراد العينة الذين يعملون لأكثر من 10 ساعات يعانون من أعراض الضغط النفسي بدرجة أكبر من الذين تتراوح مدة عملهم ما بين 4 و 6 ساعات في اليوم. وفي نفس الإطار فقد اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق نفس المتغير، كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول 23

نتائج تحليل التباين الأحادي (ف) لمعرفة دلالة الفروق بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق متغير عدد ساعات العمل

مقياس الضغط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	القرار
-------------	--------------	----------------	-------------	----------------	----------	---------------	--------

المهني	بين المجموعات	4.308	3	1.436	0.007	دال
داخلة المجموعات		39.584	116	0.341	4.208	
المجموع الكلي		43.892	119			

جدول 24

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاهات الفروق بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق متغير عدد ساعات العمل

عدد ساعات العمل (I)	عدد ساعات العمل (J)	الفرق في المتوسطات	مستوى الدلالة	القرار
	4-6	0.609	0.151	غير دال
أقل من 4	7-9	0.484	0.251	غير دال
	أكثر من 10	-0.045	0.920	غير دال
	أقل من 4	-0.609	0.151	غير دال
6-4	7-9	-0.125	0.272	غير دال
	أكثر من 10	-0.655*	0.001	دال
	أقل من 4	-0.484	0.251	غير دال
9-7	4-6	0.125	0.272	غير دال
	أكثر من 10	-0.530*	0.007	دال
	أقل من 4	0.045	0.920	غير دال
أكثر من 10	4-6	0.655*	0.001	دال
	7-9	0.530*	0.007	دال

*دالة عند مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول (23) و(24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وفق نفس متغير عدد ساعات العمل، حيث بلغت قيمة (ف=4.208) بمستوى دلالة (0.007)؛ أي أن الضغط المهني عند أفراد العينة يختلف أيضا باختلاف عدد ساعات العمل. وبهذا الخصوص، كشف اختبار (LSD) للمقارنات البعدية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي الساعات (6-4) والساعات أكثر من 10 في مقياس الضغط المهني، وقد كانت الفروق لصالح هذه الساعات الأخيرة. كما وجدت أيضا فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي الساعات (9-7) والساعات أكثر من 10 في مقياس الضغط المهني، وقد كانت الفروق لصالح هذه الأخيرة. مما يدل على أن أفراد العينة الذين يعملون أكثر من 10 ساعات يشعرون بضغط مهني بدرجة أكبر من الذين يعملون ما بين 4 و6 ساعات، وكذلك ما بين 7 و9 ساعات. وهي نتيجة تسمح لنا بالقول على مستوى التفسير بأن الإعلامي يعيش حالات الضغط وبالخصوص حينما يجد نفسه أمام مهام كثيرة يكون مطالبًا بالسهرة على إنجازها بشكل يومي ولمدة طويلة. كما أنه بعمله لأكثر من عشر ساعات يوميا زيادة عن الإرهاق الجسدي، سيجد صعوبة في الفصل بين حياته الخاصة وحياته المهنية، حيث سيتداخل الوقت المخصص لكليهما، لأن الإعلامي في الغالب لا يشتغل لساعات محددة، بل يعمل بشكل متقطع وفق برنامج عمل يتغير باستمرار، حيث يمكنه أن يعمل في أي ساعة من ساعات الليل أو النهار دون استعداد مسبق أو برمجة قبلية. فهو مثله مثل رجل المطافئ يركض وراء المعلومة باستمرار وينحني أمام المستجدات والطوارئ كيفما كانت وأينما حصلت.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على أنه كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة كلما كان هناك ضغط يؤثر على الصحة النفسية لأفراد العينة.

إن محاولة الإجابة على المضمون الشرطي للفرضية الرابعة قد استدعي منا حساب معاملات الارتباط بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني من جهة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط الضاغطة من جهة أخرى.

جدول 25

نتائج معاملات الارتباط بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوطات وجميع أبعاده

المواجهة المتمركزة على المشكل	المواجهة المتمركزة على الانفعال	المواجهة المتمركزة على التجنب	مقياس أساليب مواجهة الضغوطات	معامل الارتباط	مقياس إدراك الضغط النفسي
0.127	0.628**	.1690	0.435**	مستوى الدلالة	العينة
0.168	0.000	0.066	0.000		
120	120	120	120		

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

من أهم مرامي الدراسة الحالية محاولة الكشف عن نمط الأساليب التي يواجهها من خلالها أفراد العينة الضغوط، حيث وجدت علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين أداءات هؤلاء على مقياس إدراك الضغط النفسي وبين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوطات وبعد المواجهة المتمركزة على الانفعال لديهم. فيما اتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة بين أداءاتهم على مقياس إدراك الضغط النفسي وبين أداءاتهم على بعدي المواجهة المتمركزة على المشكل والمتمركزة على التجنب. مما يشير إلى أن تكيف هؤلاء وتوافقهم يتم عبر تدبير الأعراض الإكلينيكية للضغط بطرق انفعالية. وهو ما يتفق مع نتائج دراسة مونتيرو وبانتو (Pinto & Monteiro, 2017)، التي تناولت موضوع استراتيجيات المواجهة عبر استجواب 25 صحفياً برتغاليا متمرسين في تغطية الأحداث الخطيرة حول طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها سواء في عملهم اليومي أو خلال تغطية المشاهد الخطيرة، فتبين أن تلك المتمركزة حول الانفعالات هي الأكثر استعمالاً.

جدول 26

نتائج معاملات الارتباط بين مقياس الضغط المهني ومقياس أساليب مواجهة الضغوطات وجميع أبعاده

المواجهة المتمركزة على المشكل	المواجهة المتمركزة على الانفعال	المواجهة المتمركزة على التجنب	مقياس أساليب مواجهة الضغوطات	معامل الارتباط	مقياس الضغط المهني
0.168	0.523**	0.184*	0.406**	مستوى الدلالة	العينة
0.066	0.000	0.044	0.000		
120	120	120	120		

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

أما فيما يخص الضغط المهني أو الكيفية التي يتعاملون بها مع الإكراهات المهنية، فقد اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين أداءات هؤلاء على مقياس الضغط المهني وبين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوطات وبعد المواجهة المتمركزة على الانفعال لديهم، مما يبرز سيطرة الطابع الانفعالي حتى على أسلوبهم في التعاطي مع العوامل المهنية، فضلاً عن تبني استراتيجيات مواجهة متمركزة على التجنب، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين أداءاتهم على مقياس الضغط المهني وأداءاتهم على بعد المواجهة المتمركزة على التجنب. وهو ما يتفق مع نتائج دراسة كينيس وبوشانان (Buchanan & Keats, 2011)، التي توصلت بعد إجراء مقابلات معمقة مع 31 مصوراً وصحفيًا كندياً، وملاحظة ستة أماكن عمل، إلى أنه بالإضافة لمحاولة التحكم في المشاعر والذكريات، فهم يستخدمون أيضاً أنماطاً أخرى لتدبير الضغط أبرزها استراتيجية التجنب في العمل. كما تتفق نتائج البحث مع دراسة أندريس Endres (1988)، التي توصلت بالإضافة إلى أن ضغط غرف الأخبار يصيب 90% من صحفيي Ohio daily newspaper بفعل عوامل مهنية، إلى أنهم يواجهونه من خلال عدة أساليب منها الشكوى وأيضاً الترفيه الذي يندرج في إطار استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التجنب. في حين لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أداءات المبحوثين على مقياس الضغط المهني وأداءاتهم على بعد المواجهة المتمركزة على المشكل.

إن ما آلت إليه النتائج السابقة يثبت صدق الفرضية الرابعة التي تربط وجود الضغط بالمواجهة غير الفعالة، وهو ما يتوافق مع دراسة بي Pae و لي Lee، وها Ha (2017). فاستخدام استراتيجية مواجهة مختلفة من العوامل التي تسهم في الإصابة باضطراب الضغط ما بعد الصدمة ومضاعفة حدته حسب هذه الدراسة.

وذلك بفعل ما يتبعونه من أساليب لمواجهتها كالميل إلى استراتيجية الإنكار والتجنب. في حين أن الإندونيسيين هم أقل معاناة من تلك الضغوط نظرا لإتباعهم أساليب الانخراط في أنشطة وممارسات أخرى، فضلا عن إقامة العلاقات الاجتماعية (عبد المعطي، 1994). وهذا نموذج من الدراسات التي يجب التشجيع على إنجازها في بلادنا. كما يتضح أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين أداءات المبحوثين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وجميع أبعاده وفق متغير التدريب المهني المستمر، مما يدل على أن درجة المواجهة وطبيعة الاستراتيجيات المستعملة لمواجهة الضغوط لا يختلفان باختلاف الاستفادة من التدريب المهني المستمر. وهذه واقعة يمكن تفسيرها بالإشارة إلى أن الدورات التكوينية غالبا ما تتمحور حول تقوية الكفاءات المهنية، وليس تقوية القدرات التوافقية، لذلك لا فرق بين من استفاد من التدريب ومن لم يستفد منه. وعلى اعتبار أن هذه الدراسة تراهن على دراسة ثلاثة ميادين تدرج ضمن حقل الإعلام من الصحافة المكتوبة إلى التلفزة إلى الإذاعة، فالواضح من نتائج البحث الميداني غياب فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين أداءات المبحوثين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وفق متغير ميدان العمل. مما يعني أن درجة المواجهة لدى هؤلاء لا تختلف باختلاف ميدان العمل، لأن مستواها جاء مرتفعا لديهم جميعا كما تؤكد على ذلك نتائج الفرضية الأولى. لكن بالنسبة لاختيار نمط معين للمواجهة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة بين أداءات عناصر العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وجميع أبعاده وفق متغير ميدان العمل، ماعدا بعد المواجهة المتمركزة على التجنب، حيث جاءت الفروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.01). مما يشير إلى أن بعد المواجهة المتمركزة على التجنب يختلف باختلاف ميدان العمل الإعلامي.

ولحصر اتجاهات الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية (للاشارة فقد تجنبنا استعراض الجداول بالنسبة لهذه الفرضية لأنها ستشغل حيزا مكانيا كبيرا نظرا لتضمنها معطيات رقمية كثيرة تهم كل أشكال المواجهة وكل ميادين العمل الإعلامي)، فاتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.05) بين متوسطي أداءات العاملين في ميدان التلفزة وأداءات أنظارهم العاملين في ميدان الصحافة المكتوبة في بعد المواجهة المتمركزة على التجنب، حيث جاءت كفة الفروق راجحة لصالح هذه الفئة الأخيرة. كما توجد أيضا فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند مستوى (0.01) بين متوسطي أداءات العاملين في الميدان الإذاعي وأداءات أمثالهم العاملين في ميدان الصحافة المكتوبة في بعد المواجهة المتمركزة على التجنب، حيث جاءت كفة الفروق راجحة أيضا لصالح العاملين في ميدان الصحافة المكتوبة. وهذا ما يدل على أن أفراد العينة من العاملين في ميدان الصحافة المكتوبة يستعملون المواجهة المتمركزة على التجنب بدرجة أكبر من العاملين في الميدان التلفزي وفي الميدان الإذاعي. وهذه خلاصة يمكن تفسيرها بالتأكيد على أن هناك عوامل ضغط داخل مقرات العمل يبدو تواجدها أيضا في مجال الصحافة المكتوبة. وكما سبقت الإشارة إلى ذلك فإن هؤلاء يشكلون فئة الإعلاميين الأكثر إحساسا بالضغط، إلى جانب العاملين بقطاع التلفزة، نظرا لما يتميز به ميدان عملهم من إكراهات مهنية مثل ضغط موعد الطبع والمنافسة وغيرها من العوامل التي يحاول أفراد العينة تجنبها باستمرار.

نستخلص مما تقدم أن لدى عناصر عينة الدراسة الحالية القدرة على مواجهة الضغط، لكنها تقتصر على خفض مستواه فقط، وليس القضاء عليه نهائيا. مما يؤكد أن معاناتهم النفسية تبقى قائمة، وتتمظهر من خلال أعراض نفسية وجسدية كشف عن وجودها مقياس إدراك الضغط النفسي، وهي تعكس استقرارهم في مرحلة المقاومة. فمعاناتهم النفسية منخفضة الحدة لكنها مستمرة في الزمن، ومرد ذلك إلى أن ردة فعل الجسم في حالة الضغط المهني تستمر لكون العوامل التي تغذيها تبقى قائمة، ويمكن وصفها بأنها تتمثل في الحالة التي يحسها العمال والموظفون يوميا وتتجاوز من حيث متطلباتها قدرات هؤلاء. والحقيقة أن وضعية الضغط من هذا النوع المزمن حتى لو تم اختيارها عن طواعية فهي في الغالب مضرّة بالصحة (Chouanière et al., 2013). وهو ما يسبب حالة ضغط نفسي لا يرجع استمرارها لدى عناصر عينة هذا البحث لمستوى المواجهة الذي يبدو مرتفعا لديهم، بل لتبنيهم نمط مواجهة لا ينفع تطبيقه في كل الوضعية الضاغطة.

فالإكراهات المهنية التي تحفل بها كل ميادين العمل دون استثناء، يعتبر أسلوب تدبيرها أساسا لتجاوزها. لكن أسلوب الانفعال الذي وجدنا أن عناصر عينة هذا البحث يعتمدونه بالدرجة الأولى إلى جانب أسلوب التجنب اللذين يسميها البعض بالأساليب التقليدية، تنحصر فعاليتها في تدبير بعض الضغوطات الطرفية، في حين يبقين قاصرين أمام العوامل المستمرة في الزمن، لأن فعالية هذين النمطين من المواجهة تكون مؤقتة مما يتطلب دعمها بالمواجهة المتمركزة حول المشكل التي تغيب عند أفراد العينة، مع أنها تشكل أسلوبا منهجيا يتيح الدراسة الأولية للمواقف ثم الدراسة التحليلية لأبعادها، والعوامل المساهمة في نشوئها، والنتائج المترتبة عنها. بمعنى القيام بتقييم أقرب إلى الموضوعية منه إلى الذاتية دون تقليل أو مبالغة، ومن ثم تشخيصها ومواجهتها. إن توفر هؤلاء على كل أساليب المواجهة سيمكنهم من التعامل مع الضغط بليونة أكبر حسب طبيعة كل وضعية، إذ أن استراتيجية المواجهة التي تكون فعالة لدى شخص ما يمكن أن تكون غير فعالة لدى شخص آخر، والتي تكون فعالة في موقف ما بالنسبة

للفرد يمكنها أن تكون غير ذلك مع نفس الفرد في موقف آخر. الأمر الذي يتطلب توفير مختلف أدوات المواجهة ولا يبقى على الفرد، إعلاميا كان أم غير ذلك، إلا أن يقوم بتفحص الوضعية أو الموقف أو المشكل وقيمتها بعد تشخيصها ليقرر بعد ذلك ما هي الأداة أو الوسيلة الأكثر نجاعة للاستخدام في اللحظة المقصودة.

خلاصة

لقد سعت هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف عبر قياس مستوى الضغط لدى 120 إعلاميا مغربيا. ويبدو من مختلف النتائج المستخلصة أن هؤلاء يعانون من الضغط النفسي الذي يتمظهر في أعراض شخصها مقياس إدراك الضغط. وهي أعراض تزيد حدتها بزيادة عدد ساعات العمل اليومية، والحرمان من التدريب المهني المستمر. وفي المقابل تبدو هذه الأعراض متماثلة في حجمها وحدثها بالنسبة لمختلف عناصر عينة البحث بغض النظر عن فوارق السن واختلاف الجنس وتفاوت الخبرة المهنية ثم تنوع ميدان العمل. كما سجلت النتائج أيضا معاناة أفراد العينة من ضغط مهني وعلى وجه الخصوص الإعلاميون الذين يشتغلون لمدة تفوق العشر ساعات يوميا، إضافة إلى من يشتغلون بالميدان التلفزي وميدان الصحافة المكتوبة أكثر من الميدان الإذاعي. في حين لا توجد فروق بين هؤلاء في تلك المعاناة على مستوى التباين في السن والجنس والخبرة المهنية والتدريب المهني المستمر. وخلصت الدراسة كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني قوامها أنه كلما زاد شعور أفراد العينة بوجود عوامل مهنية ضاغطة في مقرات عملهم إلا وزادت معاناتهم من أعراض الضغط المرضية.

ومما ألت إليه النتائج أيضا أنه كلما زادت معاناة أفراد العينة من الضغط النفسي والمهني إلا وزاد مستوى مواجهتهم لتلك المعاناة بهدف تقليص معدلات الضغوط الكامنة وراءها. وهو ما يفسر وجود الضغط بدرجة منخفضة لم ترتق لديهم إلى مستوى المتوسط الفرصي.

كما أبانت نتائج هذه الدراسة أنه إذا كان الإعلاميون المكونون للعينة يحاولون التوافق مع حالات الضغط النفسي عبر تدبير أعراضها بناء على اعتماد استراتيجية المواجهة المبنية على الانفعال، فإن توافق هؤلاء مع حالات الضغط المهني وعوامله المختلفة عادة ما يتم عبر استعمال الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال المقترنة بتوظيف استراتيجية المواجهة المتمركزة على التجنب.

بالنسبة لدرجة المواجهة ونوعية الاستراتيجيات المستعملة من طرف أفراد العينة فهي لا تختلف باختلاف متغير السن، الجنس، الخبرة المهنية، ومستوى الاستفادة من التدريب المهني المستمر، وعدد ساعات العمل. وبالرغم من أن درجة المواجهة من لدن هؤلاء لا تختلف أيضا باختلاف ميدان العمل، فالأمر يختلف بالنسبة لاختيار نمط المواجهة، حيث اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤكدة عند الحدود المطلوبة وفق بعد المواجهة المتمركزة على التجنب. فأفراد العينة من العاملين في ميدان الصحافة المكتوبة يستعملون المواجهة المتمركزة على التجنب بدرجة أكبر من العاملين في الميدان التلفزي والإذاعي.

وفي نفس الاتجاه تشير إلى أن الدراسة أبانت عن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني من جهة، وبين بعد المواجهة المتمركزة على المشكل لدى أفراد العينة من جهة ثانية؛ حيث هناك غياب تام لهذا النمط المهم من المواجهة. لذلك نرى أن الدمج بين استراتيجيات المواجهة في المسار المهني ضروري، إذ أن تغييب التحليل المعرفي والمواجهة الواعية، يظهر أنه يفسح المجال أمام الانفعالات السلبية والهروب من كل المواقف التي تسبب التوتر. مما يبقى على الفرد في مرحلة المقاومة الدائمة لأنه لا يدرك أن هناك فعلا وضعيات تلزمها استجابة انفعالية لتدبير المشاعر والأحاسيس على المدى القصير، وهناك مواقف تستدعي التجنب إما لكونها ظرفية أو ليس لها حل لدى الفرد. لكن في المقابل، هناك وضعيات من نوع ثالث تتطلب استخدام المواجهة المتمركزة على المشكل والتي تتطلب مجهودا فكريا وسلوكيا لتدبيرها أولا على مستوى إيجاد حلول لها، وثانيا على صعيد عدم اعتبارها وضعيات ظرفية لأنها وضعيات مستمرة في الزمن لا ينفع معها التعامل بالانفعال أو التجنب، بل تستدعي توظيف أساليب واستراتيجيات مرنة للمواجهة الواعية على المدى البعيد.

وبناء على مختلف النتائج والخلاصات السابقة، يمكن الإقرار بأن الدراسة الحالية كان من بين أهم رهاناتها العلمية التأكيد على أهمية المكون السيكولوجي، وبالتالي إثارة الانتباه إلى ضرورة التحضير الجيد للفرد/الإعلامي للرقى بحالته النفسية مما سينعكس بشكل إيجابي على صحته ومستوى أدائه المهني، وكذا تعديل أنماط مواجهته للضغط بدل الاعتماد على أساليب واستجابات متصلبة ولا تتغير حيث تبقى هي نفسها لدى الجنسين ومن مختلف الأعمار، يواظبون على استعمالها لمواجهة كل أنواع الوضعيات دون تمييز، مما يدل على أن المنظومة الفكرية، المجهودات السلوكية، وطرق التعامل مع الوضعيات متقاربة بين أفراد العينة ربما لتنتسنتهم أو تعودهم على التعامل مع الضغوطات بنفس الكيفية ونفس أسلوب المواجهة.

وما دام أن لكل مشروع علمي نهاية مؤقتة، نود الإشارة في خاتمة هذه الخلاصة التركيبية المقتضبة إلى أن القيمة العلمية لأية دراسة جامعية تتلخص في الإضافات التي قدمتها وفي النتائج التي خلصت إليها ومدى أهمية كل ذلك في فتح آفاق علمية رحبة لأبحاث ودراسات مستقبلية قوامها:

- ❖ إجراء دراسات تتبعية تهتم بموضوع الضغط، بحيث تمكن من حصر متغيرات من نوع آخر بتسليط الضوء مثلاً على البعد الاجتماعي والشخصي؛
- ❖ بناء برنامج تدخلي يساهم في الإعداد السيكولوجي للإعلاميين بشكل خاص والموظفين بشكل عام قصد تمكينهم من التعامل مع الوضعيات الضاغطة بفعالية أكبر عبر دمج كل استراتيجيات المواجهة؛
- ❖ إعداد برامج وقائية وعلاجية للضغط في مجال الشغل عامة والعمل الإعلامي خاصة مما يساهم في حماية صحة الموظفين، وبالتالي تجويد أدائهم المهني، من خلال:
- إجراء دورات تدريبية وتأهيلية في أماكن العمل الإعلامي تساعد الموظفين على تدبير الضغط من خلال تلقينهم تقنيات تطبيقية للمواجهة كالاسترخاء، والتنفس، إلخ.
- تصميم وإصدار مطويات ونشرات لفائدة الموظفين تساهم في زيادة الوعي بشأن الضغط المهني، وسبل مواجهته، وتداعياته السلبية على المستوى الصحي والمادي للأفراد والمؤسسات، وإطلاعهم على أهمية الجوانب النفسية في الممارسة المهنية؛
- إسهام المؤسسات الإعلامية في تدبير الضغط لدى مستخدميها بعقد لقاءات دورية لتحديد مصادر الضغوطات المهنية اليومية داخل مقرات الشغل، وكذا العمل على حل المشاكل المسببة لها.

المراجع

- شويل القرني (2004). الإعلام والاحتراق النفسي: دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية. الرياض: مجلة جامعة الملك سعود 3(2)، 20-62.
- عبد المعطي، حسن (1994). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة حضارية مقارنة بين المجتمع المصري والمجتمع الإندونيسي. دراسات نفسية. الجمعية المصرية للصحة النفسية بالقاهرة، 8، 47-88.
- Bruchon-schweitzer, M. (2002). *Psychologie de la santé : modèles, concepts et méthodes*. Paris: Dunod.
- Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology*, 46(2), 127–135. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532799>
- Dodgson, L. (2017). Journalists drink too much, are bad at managing emotions, and operate at a lower level than average, according to a new study. <http://www.businessinsider.fr/uk/journalists-brains-function-at-a-lower-level-than-average>.
- Encauses, C.M., Cymes, M., Célestin-Lhopiteau, I. (2011). *Le Stress : Vos questions – Nos réponses*. Hachette Pratique.
- Endres, F. F. (1988). Stress in the Newsroom at Ohio Dailies. *Newspaper Research Journal*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.1177/073953298801000102>
- Jung, J., & Kim, Y. (2012). Causes of newspaper firm employee burnout in Korea and its impact on organizational commitment and turnover intention. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(17), 3636–3651. <https://doi.org/10.1080/09585192.2012.654806>
- Langevin V., François M., Boini S. & Riou. A. (2012). *La mesure de stress psychologique*. Documents pour le médecin du travail, N° 125, TC 134.
- Lee, M., Ha, E. H., Pae J. K. (2017). The exposure to traumatic events and symptoms of posttraumatic stress disorder among Korean journalists. *Journalism*, 19, 1308–1325.
- Monteiro, S. D. T., Pinto, M. A. (2017). Reporting daily and critical events: journalists 'perceptions of coping and savouring strategies, and of organizational support. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(3), 468-480. DOI: 10.1080/1359432X.2017.1296832.
- Najder A., Merecz-Kot D., Wójcik A. (2016). Relationships between occupational functioning and stress among radio journalists-Assessment by means of the Psychosocial Risk Scale. *Int J Occup Med Environ Health*.,29(1), 85-100. doi: 10.13075/ijomeh.1896.00332.
- Southwick S., Charney D., (2014). Renforcer sa capacité de résilience. *Cerveau et Psycho*, 62, 68-75.
- Steptoe, A., (1991). *Psychologie de la réaction au stress*. collection scientifique stablon.
- Stora, J. B. (1991). *Le Stress*. Paris: PUF.