الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2019

واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي

–دراسة ميدانية على صحفيي الإذاعة الجزائرية–

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في: علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسير الموارد البشرية

إعداد الطالب:

مبروكي ياسين

إشراف الأستاذة:

د.بليل عفاف

السنة الجامعية 2019/2018

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا:

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار . . إلى من علمني العطاء بدون انتظار . . إلى من أحمل اسمه بكل افتخار

. . . . . والدي العزيز. . . . . .

إلى ملاكي في الحياة . . إلى بسمة الحياة وسر الوجود . . . إلى معنى الحب و الحنان والتفاني . .

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب . .

"أمي الحبيبة" . .

إلى أحب الناس إلي قلبي . . . . . زوجتي سمية . . . . . وإلى قرة عيني بنيتي ديما . . . . . إلى أخواني واخواتي

حفظهم الله . . . . إلى كل الأصدقاء ورفقاء الدرب . . . .

إلى كل من ساعدني بالقول والفعل وكان سندا لي في انجاز هذا العمل الدكتورة مام عواطف

فاللهم وفقني بإذنك يا رب

تشكرات

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك . . ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك . . ولا تطيب

الآخرة إلا بعفوك . . ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك . . سبحانك ربنا لا علم لنا إلا ما علمتنا أحمدك وأشكرك شكرا طيبا

يليق بوجهك الكريم على نعمتك التي منتت بها على لإنجاز هذا العمل المتواضع .

وامتثالاً لقول رسولنا الكريم عليه أفضل الصلوات والتسليم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر

الناس لا يشكر الله" رواه الترمذي، فإنني أتشرف بتقديم جزيل الشكر والعرفان إلى كل من كان لي عوناً

وسنداً في إخراج هذا العمل إلى النور وأخص بالذكر:

الدكتورة بليل عفاف المشرفة على رسالة التخرج والذي أكرمتنا بتواضعها وحسن تعاملها وخلقها وتوجيهاتها التي كانت لها بالغ الأثر في تذليل المصاعب وتخطي العقبات .

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى جميع اساتذة علم النفس على كل المساعدة والتسهيلات التي قدموها لي، كما لا يفوتني ان أقدم تحية تقدير لكل الصحفيين وزملاء الدرب .

قائمة

المحتويات

قائمــة المحتويــات

الموضـــــوع	الصفحة
إهداء	**
شكر وتقدير	**
قائمة المحتويات	I
قائمة الجداول	III
قائمة الأشكال	III
قائمة الملاحق	III
ملخص الدراسة	**
مقدمة	أ–ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. الإشكالية	05
2. تساؤلات الدراسة	09
3. فرضيات الدراسة	09
4. أهمية الدراسة	10
5. أهداف الدراسة	10
6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً	11
7. الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: الإجهاد المهني	
تمهيـــد	20
1. تعريف الإجهاد المهني	21
2. أنواع الإجهاد المهني	21
3. مصادر الإجهاد المهني	22
4. النماذج المفسرة للإجهاد المهني	25
5. أعراض الإجهاد المهني	27
6. أساليب قياس الإجهاد المهني	28
7. إستراتيجيات مواجهة الإجهاد المهني	29
خلاصة	32
الفصل الثالث: الصحافة	
تمهيـــد	34
1. مفهوم الصحافة	35

2. نشأة وتطور الصحافة	35
3. أهمية الصحافة	36
4. أنواع الصحافة في الجزائر	37
5. وظائف الصحافة	39
6. أخلاقيات مهنة الصحافة	40
7. النتائج الإيجابية والسلبية لإنتشار الصحافة	41
خلاصة	43
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيـــد	46
1. الدراسة الاستطلاعية	47
2. منهج الدراسة	48
3. مجتمع وعينة الدراسة	48
4. أداة الدراسة	52
5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	52
6. مجالات الدراسة	55
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	56
خلاصة	57
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
تمهيد	60
1. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية	60
2. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى	62
3. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	63
4. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	64
5. استنتاج عام	65
6. اقتراحات الدراسة	66
خاتمة	68
قائمة المصادر والمراجع	70
الملاحق	75

قائمـــة الجـــداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان:	49
02	يوضح ثبات عبارات الاستبيان بطريقة Cronbach's Alpha	50
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	51
04	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	52
05	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية.	54
06	يوضح درجات بدائل الإجهاد المهني	55
07	يوضح نتائج اختبار الفرضية الرئيسية.	60
08	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان.	61
09	يوضح الفروق في اتجاهات العينة تبعاً متغير الجنس.	62
10	يوضح الفروق في اتجاهات العينة تبعاً متغير السن.	63
11	يوضح الفروق في اتجاهات العينة تبعا متغير الخبرة المهنية.	64

الأشكـــــال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	49
02	يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن.	50
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.	51

قائمـــة الملاحــق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين.	75
02	يوضح استبيان المحكمين.	76
30	يوضح الاستبيان في صورته النهائية.	79
04	يوضح الهيكل التنظيمي للإذاعة الجزائرية (القناة الأولى).	82
05	يتضمن مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss. 25	83

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة (45)، عاملاً بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، خلال السداسي الثاني من الموسم الجامعي 2019/2018م، وتمثلت أداة الدراسة في استبيان مكون من محورين: الأول خاص بالبيانات الشخصية للأفراد العينة(الجنس، السن، الخبرة المهنية)، والثاني لقياس الإجهاد المهني، وبعد التحليل الإحصائي المناسب، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية بدرجة متوسطة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزي لمتغير السن.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزي لمتغير الخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد المهني- الصحفي.

Résumé de l'étude:

L'étude visait à identifier la réalité du stress professionnel du journaliste, qui a suivi la méthode descriptive sur un échantillon de (45) personnes travaillant sur le canal de radio algérien 1 pendant le second semestre de l'année universitaire 2018/2019. Le premier concerne les données personnelles des membres de l'échantillon (sexe, âge, expérience professionnelle), le second concerne la mesure du stress au travail et, après analyse statistique appropriée, l'étude a abouti aux résultats suivants:

1 - le niveau de stress professionnel des journalistes travaillant à la radio algérienne à un degré moyen.

2 - Il n'y a pas de différence statistiquement significative dans le niveau de stress professionnel des journalistes travaillant pour la radio algérienne en raison de la variable de genre.

3 - Il n'existe pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de stress professionnel des journalistes travaillant sur la chaîne de radio algérienne attribuée à la variable d'âge.

4 - Il n'existe pas de différence statistiquement significative dans le niveau de stress professionnel des journalistes travaillant pour la radio algérienne, en raison de la diversité des expériences professionnelles.

Mots-clés: Stress professionnel - Journalisme

مقدمة

مقدمة:

تعتبر وسائل الاتصال اليوم أحد الركائز المهمة، خاصة لتطور المجتمعات وازدهارها ومقياساً لتقدمها، حيث يقترض بهذه الوسائل أو كما تسمي بالمؤسسات الإعلامية أن تحافظ على أصالة المجتمع وثقافته وأخلاقياته لذلك نجد الكثير من أصحاب الاختصاص والدارسين خاصة من العلوم الإنسانية أعطوا أهمية كبيرة لمثل هذه الوسائل الإعلامية والدور الذي تقوم به داخل المجتمعات اليوم خاصة مهنة الصحافة والدور الذي تقوم به من أجل المحافظة على هوية المجتمع وكذا الثقافة التي يتمتع بها، حيث نجد أن النظم السياسية المختلفة في العالم قد وضعت سياسات إعلامية متنوعة تنسجم مع أهدافها وتوجهاته، وكذا تطلعاتها أدراكاً منها لأهمية الإعلام وما يؤديه من وظائف كبيرة وخطيرة في المجتمع.

وسواء كانت هذه السياسات الإعلامية موضوعة من قبل الدولة يتكون الإعلام موجهاً أم لا تتدخل الدولة والحكومات في وضعها فإن واقع الحال يؤكد وجودها ودورها في التأثير على الرأي العام وهو ما يؤكد وجودها أصلاً في الحالتين، وحسب نوعية المجتمعات سواء كانت ليبرالية أو اشتراكية أم غيرها.

وبناء على ذلك تأتي هذه الدراسة لدراسة موضوع واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي بإذاعة القناة الأولى الجزائرية، حيث تناولنا دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي اشتملت علي قسمان:

القسم النظري: يحتوي على ثلاث فصول، الفصل الأول (الإطار العام للدراسة)، من هذا القسم فقد خصص لطرح إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهمية الدراسة وأهدافها، وكذا تحديد المفاهيم والدراسات السابقة، في حين خصص الفصل الثاني لموضوع الإجهاد المهني الالتزام التنظيمي بداية بتعاريف الإجهاد المهني وأنواعه وأهم مصادره، وكذا النماذج المفسرة له بالإضافة إلى أعراضه، واستراتيجيات مواجهته

أما الفصل الثالث فخصص لموضوع الصحافة، من حيث تعاريفها ونشأتها وأنواعها ، بالإضافة إلى وظائفها وأهم النتائج الإيجابية والسلبية لانتشارها.

القسم التطبيقي: (**الجانب الميداني**) يحتوي على فصلان واحد خاص بسير الدراسة من حيث مجالها والمنهج المستخدم، والعينة وكيفية اختيارها مرورا بأدوات جمع البيانات وفصل يوضح النتائج أي تحليل فرضيات البحث وخلاصة النتائج وبعض التوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية

1-2- تساؤلات الدراسة

1-3- فرضيات الدراسة

1-4- أهمية الدراسة

1-5- أهداف الدراسة

1-6- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً

1-7- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

لقد أدى التطور التكنولوجي الذي نعيشه اليوم إلى إحداث عدة تغيرات على النشاط الإعلامي عامة والمهنة الصحفية خاصة، وذلك تماشيا مع متطلبات ورغبات الجمهور، فنشأ ما يسمى بالسمعي البصري الذي غير نظرتنا لكل ما حولنا بطريقة مختصرة وواضحة بحيث يمكن لكل فرد أن يطلع على كل ما يريد في كل أنحاء العالم كما لو أن بينه وبين العالم نافذة صغيرة يستطيع غيره أن يتحصل على كل ما هو جديد بالصورة والصوت عكس ما كان يحدث قبل ظهور هذا المجال الذي أصبح اليوم عنصر أساسي في حياة الفرد.

وتعرف المؤسسات الإعلامية بمختلف أنواعها السمعية، السمعية البصرية، المكتوبة والإلكترونية نشاطاً مستمراً طيلة ساعات اليوم دون انقطاع، وحتى في العطل الأسبوعية والمناسبات الدينية والوطنية، حيث تعتمد في انتقاء أخبارها ومادتها الإعلامية من طرف طاقم صحفي يمكن أن يكون متخصصاً في مجال معين، ويمكن أن يكون متعدد المجالات يسعى باستمرار إلى مواكبة مختلف التطورات التي يعرفها المجتمع على المستوى الاقتصادي والسياسي والاجتماعي والتكنولوجي وغيرها من الميادين المختلفة.

وتتسم بيئة عمل الصحفي بكثرة الضغوط والأنشطة التي يعيشها يوميا خلال فترة دوامه وحتى خارجها، من خلال البحث الدائم والتحري المستمر عن المعلومة والخبر، لتنوير الرأي العام وإتباع الخط الافتتاحي لمؤسسته الإعلامية مع مراعاة كافة أنواع الاتصال المؤسساتي وكذا استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وإتقانها، بغية اختصار الكثير من الجهد والوقت الذي يعد عنصرا هاما لدى الصحفي الناجح والمؤسسة الإعلامية الرائدة.

ولا تقتصر مهام عمل الصحفي والمنشط الإذاعي على التغطية الصحفية وحضور الاجتماعات فقط فمهمته غير مرتبطة بدوام ثابت حيث أن الأثير مستمر على مدار الساعة وطيلة أيام الأسبوع، وتثقل المحطات الإذاعية كاهل الصحفيين والمحررين بالكثير من الإجراءات الروتينية التي تشتبك مع الصعوبات المهنية الأخرى ومن بينها الضغوط المتعلقة بالحصول على المعلومة والاطلاع على الوثائق والبيانات، إلى جانب الضغوط من قبل المصادر وحركة الرأي العام التي قد ترفض أخبار أو معلومات يذيعها الصحفي والتي لا تتفق مع المزاج السائد بالإضافة لضغوط التوافق مع السياسة التحريرية لمحطاتهم الإذاعية وكذلك الصعوبات المرتبطة بنقص الإمكانيات والوسائل المادية وتدخل الاعتبارات والعلاقات الشخصية في العمل، وهو ما من شأنه أن يجعل المناخ المهني والوظيفي داخل هذه المؤسسات غير مريح ومناسب، حيث بينت دراسة لاين (Lynn,2005)، أن الصحفيين يعانون من التوتر الشديد والمستمر بسبب طبيعة عملهم الميدانية، كما أوضحت دراسة إيرتل وبيش واولسبيرجر

وسيجريست (Ertel, Pech, ullsperger & siegrist,2005)، أن معظم الضغوط النفسية ترتبط بمصدرين هما ضغوط العمل ومجموعة الضغوط الخارجية المحيطة بالعمل الإعلامي. (السبيعي، 2015،ص239).

إن تعرض الصحفي المستمر لمختلف المواقف الضاغطة وضعف مقاومته لها وعدم قدرته على تطوير ردود فعل إيجابية وصحية إزاء هذه المواقف، من شأنه أن يولد لديه ما يعرف بالإجهاد المهني، هذا الأخير الذي كان ولازال من الموضوعات التي تشغل بال الكثير من المختصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس وعلماء الاجتماع على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع وذلك لماله من آثار سلبية على الفرد والمنظمة على حد سواء.

فمنذ إضفاء سيلي (Hans Selye)، الصبغة العلمية على مفهوم الإجهاد، انتشر استخدامه وتزايد الاهتمام به إلى درجة جعلت سيلي نفسه يذكر سنة 1982 أنه: "شاع استخدام موضوع الإجهاد حتى أصبح موضوعا للمحادثات الشخصية اليومية ومادة مقدمة في التلفاز والإذاعة والصحافة والمجلات والدوريات العلمية واللقاءات والمقررات الدراسية وحلقات التدريب.(بن زروال،2010ص،44).

وقد قدم نظريته حول التكيف الفسيولوجي للضغط، حيث انتهى من خلال دراساته المعملية إلى أن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية – فسيولوجية، حيث يصف هذه الأعراض على أساس أطوار ثلاث للاستجابة للضغط تؤلف معا ما يطلق عليه بزملة التوافق العام GAS (General Adaptation Syndrome) وهي:

- طور الإنذار بالخطر (Stage Of Alarm Reaction)، وفيه يؤدي الضغط إلى حشد آليات (ميكانيزمات) التوافق.
- طور المقاومة (Stage Of Resistance)، وهنا يتطلب الضغط استخداما قويا لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك.
- طور الإجهاد والاستنزاف (Stage Of Exhaustion)، وفي هذا الطور يؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها. (الحلاق،2016،ص214).

ويشير الإجهاد المهني إلى عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد، كما أنه نتيجة فسيولوجية لضغط العمل.

ووفقا لليجرون (2014) في كتابه "الإجهاد المهني"، اتخذ الإجهاد مكانة خاصة في المجتمع الأوروبي، بحيث أنه تم توقيع اتفاقيات إطارية بشأن الإجهاد في العمل عام 2004. كما يشير ليجرون إلى " تأكيد تقديرات مكتب العمل الدولي إلى أن الانخفاض في الإنتاج والجودة في العمل، يتراوح بين 50 و60 في المائة من أيام العمل المفقودة بسبب الإجهاد". وأفاد أن 36% من النساء يصنفن في مستويات عالية من الإجهاد، مقابل 21% من الرجال مما يظهر عدم المساواة بين الرجل والمرأة في العمل. (دنيا الوطن، 2018)

وتتعدد المواقف التي تشكل مصدرا للضغط والإجهاد على الأفراد داخل المنظمة: طبيعة العمل ومتطلباته، مدى تنوع الواجبات المطلوبة من الفرد أثناء العمل، كمية ونوعية المعلومات المرتدة من تقييم الأداء، تنوع المهام والمسؤوليات، الاستقلال في العمل، حجم الصلاحيات الموكلة للفرد. (الحلاق،2016،ص163)، وذكر كل من كاري كوبر وجودي مارشال (Copper & Marshall, 1978)، أن مصادر الإجهاد المهني يمكن تصنيفها إلى:

- عوامل تتعلق بالعمل ذاته من حيث قلة أو كثرة المهام، الظروف الفيزيقية، حمل الوقت.
- عوامل مرتبطة بدور الفرد في المنظمة من حيث الغموض، الصراع، المسؤولية على الآخرين، اتخاذ القرارات.
- عوامل متعلقة بالنمو الوظيفي من حيث زيادة أو نقصان الترقية، فقدان الشعور بالأمن الوظيفي، إعاقة الطموح.
- عوامل مرتبطة ببنية المنظمة والمناخ السائد فيها من حيث فقدان المشاركة الفعلية واتخاذ القرارات، تحفظات حول سياسات المنظمة.
- عوامل مرتبطة بالعلاقات داخل المنظمة كعلاقات سيئة مع الرؤساء أو الزملاء، أو المرؤوسين، صعوبات تفويض المسؤوليات.

- عوامل متعلقة بتشابك حدود المنظمة بحدود خارجية تتواجه فيها مطالب المنظمة بمطالب عائلة الفرد، واهتمامات المنظمة باهتمامات الفرد. (بن زروال،2010،ص128)

ويؤدي الإجهاد في العمل إلى ظهور بعض الانحرافات التي تؤثر على صحة العاملين في الجوانب التالية:

فعلى المستوى الشخصي يبرز الإجهاد المهني بشكل واضح فيشعر الصحفي (بالإعياء، وقلة النوم، والإنهاك) ويتبع ذلك أعراض أخرى مثل: التوتر الحاد القرحة المعدية، أمراض القلب، حيث يعد الإجهاد المهني المصدر الأكثر إن لم نقل المسبب الرئيسي في تكوين باقي أمراض العصر الحديث مثل: النوبات القلبية، الجلطات الدماغية السكري وغيرها. حيث توصلت دراسة قام بها مجموعة من أطباء مدينة سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية، من مسح تطور الحالة الصحية لقلوب 3524 شخصا من سكان المدينة تتراوح أعمارهم بين 39 و59 سنة، بعد ستة أعوام من الملاحظة الطبية الجيدة، إلى أن الصحفيين وبعض العاملين بالمهن الأخرى في مقدمة الفئات المهددة بمرض القلب بسبب الإجهاد والضغوط النفسية المستمرة التي يتعرضون لها.

كما نشرت في اسبانيا عام 1991 دراسة مسحية مماثلة أكدت أن العمل الإعلامي يهدد العاملين به باضطرابات وأمراض قلبية بسبب الضغط النفسي. (السبيعي،2015،ص234.235)

وتضيف السامرائي (2006،ص225)، تأثير الإجهاد على صحة العاملين في الجوانب التالية:

- فسيولوجيا: قرحة المعدة، صعوبة الهضم، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب.
- نفسيا: الاكتئاب، عدم الاتزان الانفعالي، الانطواء، تغيير المزاج.
- عقليا وذهنيا: صعوبة التركيز في العمل، سرعة التغيير في الأفكار، تشتت الذهن، الصعوبة في التحدث والتعبير والأرق.

أما على المستوى المهني، تنعكس زيادة الشعور بالإجهاد لدى الصحفي في تفاقم المشكلات التنظيمية مثل: كثرة الشكاوى، أخطاء العمل المتكررة، ضعف الأداء، تنامي معدل التقاعد المبكر. حيث توصلت دراسة كل من بن زروال(2003) ومرابط (2013)، إلى أن ما يتعرض له العاملون من مواقف مجهدة في بيئات العمل، لا يؤثر فقط على حالتهم الصحية والنفسية بل ينعكس أيضا على مستويات أدائهم، وبالتالي عدم تحقيق أهداف المنظمة .

ومن خلال معايشة الواقع الميداني وبناء على الخبرة المهنية في العمل كصحفي لمدة أربع سنوات تم تسجيل عدد من المظاهر الدالة على حالة الضغط والإجهاد المهني لدى بعض الصحفيين ممثلة في الإعياء المزمن بسبب النشاط الذهني والعضلي الزائد وكثرة أعباء العمل، عدم القدرة على التكيف مع ظروف العمل، انخفاض مستوى الدافعية والانجاز، تغيرات في النوم والشهية، انخفاض الاهتمام، التشاؤم والشعور بالعجز، التوتر والغضب وسهولة الاستثارة، التغيرات في وظائف الأعضاء والإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

تأسيسا لما تقدم تهدف هذه الدراسة للوقوف على واقع الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية باختلاف متغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية باختلاف متغير السن ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية باختلاف متغير الخبرة المهنية ؟

3- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية عالي.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تناول موضوعاً مهماً في علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية، حيث يتعلق بواقع الإجهاد المهني لدى الصحفي، إذ يلعب الإجهاد دوراً مهماً في التأثير على سلوكيات الأفراد العاملين داخل المنظمات، وباعتبار المورد البشري أحد العناصر المهمة في العملية الإنتاجية داخلها، وبالتالي أهمية هذا المورد وكيفية المحافظة عليه في مكان العمل من خلال توفير كل ظروف الراحة والأمان، ومن جانب أخر من الممكن أن تلفت هذه الدراسة انتباه الدارسين والباحثين في مجال السلوك التنظيمي بأهمية دراسة هذا المتغير لدى الأفراد العاملين، ومحاولة جذب أنظار إلى ضرورة التركيز على أهم العوامل المؤدية إلى هذا النوع من المتغيرات وكيفيته التصدي له.

4- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف دراسة في النقاط التالية:

- التعرف على مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية.
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تبعاً لمتغير الجنس.

- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تبعاً لمتغير السن.

- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.

5- تحديد مفاهيم إجرائياً الدراسة:

الإجهاد المهني: يقصد به حالة من التوتر يتعرض لها الصحفي العامل بالإذاعة الجزائرية، تنجم عن هذه الحالة التفاعل بين مختلف الظروف المحيطة به سواءً المهنية أو الفردية أو الخارجية، مما يؤدي إلى شعوره بالإجهاد، والذي يؤدي بدوره إلى اضطرابات جسدية وسلوكية ونفسية تنعكس على صحة وأداء بصفة عامة، ويستدل عليه في هذه الدراسة من خلال الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة على استبيان الإجهاد المهني الذي طوره الباحث.
الصحفي: ويقصد به الفرد الذي يزاول مهنته كصحفي بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى) والذي تتجسد مهمته في نقل الأخبار وجمع المعلومات عن الأحداث الراهنة والاتجاهات، وكذلك أعداد تقارير لإذاعتها ونشرها في الإذاعة الجزائرية، والبالغ عددهم خلال الموسم 2019/2018 خمس وأربعون صحفي.

7- الدراسات السابقة:

1-7- دراسة بن زروال(2003): الإجهاد المهني لدى العاملين بمصلحتي الاستعجالات والتوليد (المصادر الإعراض، واستراتيجيات المواجهة).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الإجهاد المهني لدى العاملين بمصلحتي الاستعجالات والتوليد عبر القطاعات الاستشفائية لولاية أم البواقي، وكذا استراتيجيات مواجهته، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للوصول إلى نتائج الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (150)، فرد من العاملين بمصلحة الاستعجالات والتوليد وتم استخدام أداة الاستبيان للجمع المعلومات.

توصلت الدراسة إلى أن عامل توقيت العمل، وغياب الدعم الاجتماعي هما أكثر العوامل تأثيراً في الشعور بالإجهاد، ارتباط الشعور بالإجهاد المهني بظهور الإعراض النفسية، تليها الإعراض الجسدية ثم الإعراض السلوكية.

2-7- دراسة إيرتل وبيش واولسبيرجر وسيجريست (Ertel, Pech, ullsperger siegrist,2005)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن ظروف العمل النفسية المختلفة وأثرها على صحة الإعلاميين، وتكونت عينة الدراسة من (290)، إعلاميا بألمانيا يتوزعون على مختلف الوسائل الإعلامية (المقروءة، والمسموعة، والمرئية) ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس الضغط النفسي وإجراء مقابلات فردية مع أفراد العينة لمعرفة مصادر الضغوط ومستوياتها لدى عينة الدراسة. وبينت الدراسة أن معظم الضغوط النفسية ترتبط بمصدرين هما ضغوط العمل ومجموعة الضغوط الخارجية المحيطة بعمل الإعلامي، كما بينت الدراسة أن مستويات الضغوط النفسية متفاوتة، إلا أنها تكون مرتفعة عند وجود أحداث خطيرة على المستويات كافة اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا.

3-7- دراسة لاين (Lynn,2005): مصادر الضغط النفسي ومستويات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي ومستويات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين بولاية كاليفورنيا الأمريكية، وضمت عينة الدراسة (36)، صحفيا يعملون في مجموعة من الصحف المحلية. وبعد تطبيق أداة الدراسة وهي عبارة عن إستبانة من تطوير الباحث بينت الدراسة:

- أن الصحفيين يعانون من ضغوط تتمثل في الخوف من الموت أثناء تغطية الأحداث، والاكتئاب المصاحب لعملهم.

- أن الصحفيين يعانون من التوتر الشديد والمستمر بسبب طبيعة عملهم الميداني.(السبيعي، 2015: 239)

4-7- دراسة الدريوش (2005): الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين الرياضيين في المملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية في المملكة العربية السعودية، ومدى علاقة المتغيرات التالية: (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسي، المستوى الاقتصادي نوعية الصحيفة، التفرغ للعمل الصحفي، الخبرة في الصحافة عامة، الخبرة في الصحافة الرياضية، المؤهل في الصحافة)، بمستوى الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحف الرياضية المتخصصة وغير المتخصصة في المملكة العربية السعودية، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (166)، صحفي. وأشارت نتائج

الدراسة إلى أن الضغوط الاقتصادية هي أكثر الضغوط التي يتعرض لها الصحفيين وتأتي بعدها الضغوط الاجتماعية ثم تليه الضغوط والتأهيلية ثم بقية الضغوط بدرجات متقاربة حيث جاءت الضغوط النفسية والضغوط الخاصة بظروف العمل والضغوط الخاصة بالعلاقة مع الزملاء إضافة إلى وجود تباين في محور العلاقة مع الزملاء إضافة إلى وجود تباين في محور العلاقة مع الزملاء وفقا للمؤهل في الصحافة، وعدم وجود تباين بين أنواع الضغوط وفقا للعمر والخالة الاجتماعية والمؤهل الدراسي ومدى التفرغ للعمل الصحفي ونوعية الصحيفة.(الحلاق، 2016: 212)

5-7- دراسة الزياني (2005): مستوى الضغوط المهنية والإجهاد الذي يؤثر على الصحفيين في الصحافة اليومية البحرينية.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط المهنية والإجهاد الذي يؤثر على الصحفيين في الصحافة اليومية البحرينية، وآثار هذه الضغوط على الصحفيين الذين يؤدون أعمالهم الصحفية، دراسة وصفية تحليلية على عينة من (2030)، صحفيا يعملون في (أيام، الوطن، الوسط والبلد)، وقد أظهرت النتائج مايلي:

- انخفاض مستوى التوتر عند الصحفيين الذين يعملون في الصحافة اليومية البحرينية، الصحفيون الوطنيون هم أكثر عرضة للضغوط.
- بينت الدراسة أن الإجهاد والعمل يقفان عائقا أمام إنتاجية الصحفيين.
- أظهرت الدراسة وجود اختلاف بين الصحفيين يعود لمتغير الخبرة، حيث الأكثر خبرة أقل من غيرهم في التعرض للضغوط المهنية. (شلط، 2018: 9)

6-7- دراسة بحري (2008): الإجهاد المهني وعلاقته بالاغتراب الوظيفي لدى الأطباء.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإجهاد المهني والاغتراب الوظيفي لدى الأطباء العامون العاملون بالمستشفيات العمومية، حيث ضمت عينة الدراسة (50)، طبيب عام موزعين على ثلاث مستشفيات تم اختيارهم باستخدام العينة الطبقية التناسلية، وكانت أداة المستخدم هي الاستبيان، مع استخدام المنهج الوصفي التحليل للوصول إلى النتائج.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه قوية بين الإجهاد المهني والاغتراب الوظيفي وكانت العلاقة بين الدور والإجهاد المهني فكانت متوسطة، أما علاقة الإجهاد المهني وغربة الذات فكانت علاقة ارتباطيه ضعيفة وعلاقة الإجهاد المهني واحترام الذات فكانت علاقة ضعيفة، وأن مصادر الإجهاد المهني لهؤلاء الأطباء هي مصادر اجتماعية وتنظيمية.

7-7- دراسة الزياني (2013): الضغوط المهنية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط المهنية التي تؤثر على الصحفيين في الصحف اليومية البحرينية، ومدى تأثيرها على أداء عملهم الصحفي، باستخدام أداة الاستبيان على عينة قوامها (177)، ومن أهم نتائج الدراسة:

- تدني درجة الضغوط التي يتعرض لها الصحفيون في الصحافة البحرينية.
- بينت الدراسة أن صحفيو صحيفة الوطن هم الأكثر تعرضا للضغوط من حيث ظروف العمل.
- بينت الدراسات ارتفاع نسبة الشعور بالإجهاد بين الصحفيين في صحيفة الوطن والشعور بعدم الأمان الوظيفي. (شلط،2005،ص05)

8-7- دراسة مرابط (2013): الإجهاد المهني وعلاقته بحوادث العمل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإجهاد المهني وحوادث العمل بالإضافة إلى معرفة الفروق الموجودة بين الإجهاد المهني وحوادث العمل لدى عمال مؤسسة النسيج والتجهيز لمدينة بسكرة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20)، عاملاً مع تطبيق مسح شامل للجميع العمال الذين تعرضوا لحوادث العمل، مع تطبيق استبيانين واحد خاص بالإجهاد المهني والأخر خاص بحوادث العمل، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لذلك.

توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجهاد المهني وحوادث العمل تعباً لمتغير الجنس، وكذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين الإجهاد المهني وحوادث العمل تبعاً لمتغير الخبرة المهنية بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد المهني وحوادث العمل.

9-7- دراسة بلعابد (2014): الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة من خلال ظهور أعراضه الجسدية والنفسية والسلوكية، وتأثير كل من متغيرات الحلة المدنية، المهنة، مكان الإقامة على درجة ظهور هذه الأعراض لدي أفراد عينة الدراسة، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي للوصول إلى النتائج، وعلى عينة قصديه بلغ عددها (76)، امرأة من مختلف القطاعات الخدماتية، مع تصميم استبيان يتكون من أربعة محاور المحور الأول خاص بالبيانات الشخصية، المحور الثاني خاص بالأعراض الجسدية، والمحور الثالث خاص بالأعراض النفسية، والمحور الرابع خاص بالأعراض السلوكية.

توصلت الدراسة إلى أن المرأة العاملة تعاني بدرجة مرتفعة من ظهور الأعراض الجسدية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور الأعراض تعزي لمتغيرات الحلة المدنية المهنة، مكان الإقامة، تعاني المرأة العاملة بدرجة مرتفعة من ظهور الأعراض النفسية للإجهاد المهني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور هذه الأعراض تعزي لمتغيرات، المهنة، ومكان الإقامة، بالإضافة إلى أن المرأة العاملة تعاني من درجة تميل إلى الارتفاع عموماً من ظهور الأعراض السلوكية للإجهاد، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ظهور هذه الأعراض تعزي لمتغيرات، الحالة المدنية، المهنة، مكان الإقامة.

10-7- دراسة السبيعي (2015): الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى الإعلاميين السعوديين بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة وتكونت من (374) عاملا وعاملة في المؤسسات الإعلامية المختلفة، باستخدام أداة الاستبيان. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جاء مستوى الضغوط النفسية متوسطا لدى الإعلاميين حسب مقياس الضغوط النفسية، حيث احتل البعد المهني المرتبة الأولى.
- بينت الدراسة أن العاملين في المؤسسات الصحفية بعامة يعانون من ضغوط نفسية أقل من غيرهم من العاملين في مجال التلفزيون.

- أظهرت الدراسة وجود فروق بين العاملين في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي وسنوات الخبرة ذلك أن أصحاب الخبرة 10 فأكثر يعانون من الضغوط الاجتماعية أكثر من غيرهم.

11-7- دراسة دراعو (2018): الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم العالي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوي الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم العالي بالمركز الجامعي أحمد زبانة بغليزان، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي للتحقيق أهداف الدراسة، وعينة مقصودة متكونة من (45)، أستاذ وأستاذة من أساتذة لديهم تخصصات مختلفة، حيث طبق عليهم مقياس الإجهاد لقياس مستواه ما بين الأساتذة المدرسين والأساتذة الإداريين.

توصلت الدراسة إلى مستوي الإجهاد المهني لدى الأساتذة المدرسين متوسط، ومستوي الإجهاد المهني لدى الأساتذة الإداريين مرتفع، وأن هناك فروق بين الأساتذة تعزي لمتغير السن، ولا توجد فروق بين الأساتذة تعزي لمتغير الجنس.

12-7- دراسة بوغازي (2018): الإجهاد المهني وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوي الإجهاد المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين بمستشفى الحكيم ابن زهر بولاية قالمة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للتحقيق أهداف الدراسة، وعينة تكونت من (95)، فردا وهي نفسها عدد مجتمع الدراسة، وكانت أدوات جمع المعلومات هي الاستبانة.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني بين الممرضين الذين يستخدمون استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والممرضين الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة لصالح استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.

13-7- دراسة شلط (2018) الضغوط المهنية في المؤسسات الصحفية الفلسطينية وانعكاسها على الأداء المهني.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط المهنية والإدارية في المؤسسات الصحفية الفلسطينية وانعكاسها على الأداء المهني، واستخدمت منهج الدراسات المسحية، واعتمدت الدراسة على نظرية القائم بالاتصال ومدخل

الممارسة المهنية. طبقت الدراسة على عينة من المؤسسات الصحفية الفلسطينية العاملة في الضفة الغربية وقطاع غزة. وخلصت الدراسة إلى عدد من النتائج:

- إن تأثيرات الضغوط المهنية والإدارية على القائمين بالاتصال في الصحف الفلسطينية جاءت إيجابية، كما تشكل ضغوط بيئة العمل الصحفي عاملا مهما من عوامل الضغوط.

- أكثر مصادر الضغوط المهنية هي الضغوط الناتجة عن المردود المادي للقائم بالاتصال.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية عند مستوى دلالة (0.05) بين الضغوطات المهنية والإدارية ومستوى الأداء المهني.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين الضغوط المهنية والإدارية يعزى إلى (مكان العمل، المؤسسة الصحفية، طبيعة العمل، الراتب)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الضغوط المهنية والإدارية يعزى إلى العمر(العمر، النوع الاجتماعي، التخصص، سنوات الخبرة).

- **التعقيب على الدراسات السابقة:**

بعد عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث أمكن ملاحظة ما يلي:

- تنوعت الدراسات السابقة في أهدافها والأطر العامة لها، فلقد ركزت بعض الدراسات على دراسة متغير الإجهاد المهني لدي فئات أخرى غير الصحفي منها الممرضين والأطباء والأساتذة وكذلك لدى المرأة العاملة الطلبة والعمال في المؤسسات الصناعية، بينما الدراسة الحالية هدفت إلى البحث في واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي.

- تناولت بعض الدراسات الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين في مختلف المؤسسات الإعلامية، ومصادر الإجهاد المهني وتأثيرها على أدائهم.

- تعددت البيئات التي طبقت فيها الدراسات السابقة، والدراسة الحالية يتم تطبيقها داخل الإذاعة الجزائرية.

- استهدفت الدراسات السابقة عينات من العاملين في المؤسسات الصناعية، والموظفين العاملين بالمستشفيات، وكذا الأطباء والأساتذة بالجامعات كدراسة دراسة بن زروال(2003)، بحري (2008) مرابط (2013)، بوغازي (2018)، دراعو (2018)، بلعابد (2014). والصحفيين العاملين بالمؤسسات الإعلامية المقروءة والمسموعة والمرئية كدراسة (Ertel, Pech, ullsperger & siegrist,2005)، لاين (Lynn,2005)، الدريوش (2005)، الزياني (2005)، السبيعي (2015) والدراسة الحالية تستهدف الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية.

- استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي باختلاف أنماطه المسحي، الارتباطي، الاستكشافي التحليلي، وفي هذه الدراسة سيتم اعتماد خطوات المنهج الوصفي.

- طبقت الدراسات السابقة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وفي الدراسة الحالية تم تطوير استبيان يقيس الإجهاد المهني لدى الصحفيين كأداة لجمع المعلومات من أفراد العينة المدروسة.

- **جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة للدراسة:**

أفادت الدراسات السابقة الدراسة الحالية من حيث أنها حققت ما يلي:

- الوقوف على الإطار النظري للمتغير الرئيس الذي راهنا عليه في دراستنا الإجهاد المهني، وعلى تغطية نظرية لمجتمع البحث المدروس الصحافة مركزين على الصحفيين العاملين بالمؤسسات الإعلامية المسموعة (الإذاعة).

- تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الحالية من حيث الأهداف والأهمية واختيار العينة ومنهج الدراسة وإعداد الاستبانة الخاصة بالدراسة الحالية والعبارات التي احتوتها، وانتقاء الأساليب الإحصائية المناسبة وكيفية معالجتها وعرض النتائج ومناقشتها وكذا تفسيرها.

وعليه يمكن القول أن الدراسات السابقة لها أهمية كبيرة في تعزيز الدراسة الحالية وإنضاج مساراتها رغم وجود بعض الاختلافات في الأهداف أو الأدوات أو الأساليب وأن لتنوع الدراسات السابقة وتناولها لمتغيرات الإجهاد المهني والعمل الصحفي، وقد أكسبت الباحث خلفية نظرية ذات صلة بموضوع الدراسة الحالية يتم اعتمادها في تفسير النتائج التي سيتم التوصل إليها .

الفصل الثاني

الإجهاد المهني

تمهيد

1- تعريف الإجهاد المهني

2- أنواع الإجهاد المهني

3- مصادر الإجهاد المهني

4- النماذج المفسرة للإجهاد المهني

5- أعراض الإجهاد

6- أساليب قياس الإجهاد

7- إستراتيجيات مواجهة الإجهاد المهني

خلاصة

تمهيـــــد:

يعد الإجهاد المهني من أبرز الموضوعات التي تلقى اهتماماً واضحاً في مجالات السلوك التنظيمي، حيث يعتبر عنصراً هامّا في داخل المنظمات، وعلى اعتباره من المحددات الرئيسية لنجاح أو فشل أي مؤسسة، أي تحقيق أهدافها واستقرارها، وذلك من خلال مجموعة تأثيره على أداء العامل بصفة خاصة وعلى تأثير أداء المنظمات بصفة عامة ، وبناءً على ذلك يهدف هذا الفصل إلى توضيح طبيعة هذا النوع من السلوكيات التي تأثر على أداء العامل من حيث تعريفه وأهم مصادره.

1- تعريف الإجهاد المهني:

إشارة العديد من الباحثين والدارسين إلى عدت تعاريف تتعلق بالإجهاد المهني والتي من بينها:

1- عرف " Jhon et al" الإجهاد المهني هو مجموعة من من الضغوط أو الأشياء التي تأتي من العمل أو العوامل الشخصية التي تواجه فيها الناس ضغطاً كبيراً.(إسلام،2013،ص28)

2- عرفه "الصباغ" على أنه الموقف الذي يؤثر فيه التفاعل ما بين ظروف العمل وشخصية الإداري على حالته النفسية والبدنية، التي قد تدفعه إلى تغيير سلوكه الإعتيادي .(عبد الباقي،2004،ص160)

3- عرفه "Maritunjoy" على أنه الشد العصبي الذي ينتج عندما ينظر الفرد إلى ظروف معين يشكل تهديداً له يفوق قابليته.(زكريا،2009،ص279)

4- عرفه "برهم" على أنه حالة غير طبيعية طارئة، تصيب الفرد نتيجة لمؤثرات داخلية وخارجية مختلفة كماً ونوعاً، ومختلفة في آثارها، ونتائجها على أداء الفرد، اعتمادا على الفروق الفردية بين الأفراد وزوال آثار هذه الحالة عن الفرد تختلف نوعاً وكماً من فرد لأخر.(لوكيا،2006،ص08)

2- أنواع الإجهاد:

ميز **"وليام تلوكر"** عدت أنواع للإجهاد وهي:

2-1- الإجهاد المفيد: والذي يعبر عنه بمناخ الحياة نظراً للدور العام الذي يلعبه هذا الإجهاد في تنشيط الجهاز الفيزيولوجي للعضوية التي تستجيب لطريقة المواقف المهددة التي تعترضها.

2-2- الإجهاد المضر: وهو الذي إذا بلغ مستوي معين قد يسبب أضرار معتبرة جسيمة أو نفسية. (راوية،2003،ص59)

أما **"بايكو"** فميز بين ثلاثة أنواع من الإجهاد تتداخل فيما بينها لكن تختلف من حيث شدتها وهي:

1/ الإجهاد الناتج عن الصراعات الداخلية: مثل العصاب وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.

2/ الإجهاد ذو أصل خارجي: وهو الصادر عن بيئة الفرد كمواجهته للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيزيد اجتيازها وتخطيطها ليشعر بالراحة والرضا.

3/ إجهاد مرتبط بالحاجة للإبداع: وذلك من خلال حاجة المبدع لأن يعيش في بيئة تحفزه على استقلال طاقته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية.(لوكيا،2000،ص416)

2- 3- الإجهاد الصحي: باعتبار الإجهاد ظاهرة أساسية في الحياة اليومية، وضروري لنمو الفرد وتحقيق ذاته وذلك من خلال الاستجابة التكيفية له والمناسبة لما يتطلبه الموقف ويعتبر مساعد على نمو شخصية الإنسان خاصة بارتباطه بعملية التعلم والسعي لحل المشكلات فهو يثير حماس الأفراد وحيالهم ويحثهم على تحسين أو زيادة مردود يتهم أما على الصعيد العلائقي فهو تحديد القدرة على التكيف مع المستجدات، وتجدر الإشارة إلى أنه يفضل النموذج الصحي للإجهاد.

2- 4- الإجهاد المرضي: يري كل من " **اجربارت ودلماس**" أنه لا يوجد إجهاد بهذا المفهوم المرضي إلا إذا كانت الاستجابة مفرطة أو سيئة التكيف أو مؤلمة في حين يمكن أن يسبب التعرض للمجهدات البسيطة، ولكن بشكل متكرر الإجهاد المرضي، كما أنه عند الحديث على ظاهرة الإجهاد لا بد أن نراعي شدة العوامل المجهدة وتكرارها وما تحدثه من استجابات لدى الفرد وعلى بيئته فيصبح بذلك مصدر خطر، ويكون ممر للتوازن الطبيعي، فالفرد يشعر بحالة من الإنذار المبكر حين يدركه خطورة الموقف الذي يعيشه، فيزيد الجسم من إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وبعدها يدخل مرحلة التغيرات الفيزيولوجية لزيادة ضربات القلب أو وتيرة التنفس بشكل ملحوظ وأن استمرار تعرض الفرد لهذا الموقف بالنسبة له يصل إلى حالة الانهيار النفسي الكامل، وهذا ما يسمي بالإجهاد المرضي.

2- 5- الإجهاد النفسي: حيث إشارة بعض الدراسات إلى أنه يمكن الاستدلال على وجود هذا الإجهاد من خلال ثلاثة مؤشرات أو أعراض وهي:

- ❖ شعور الفرد بالإنهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي إلى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية
- ❖ ضعف الحيوية والنشاط، وبالتالي فقدان الشعور بالذات.
- ❖ الاتجاه السلبي نحو العمل وفقدان الدافعية نحو العمل.(لوكيا،2000،ص463)

3- مصادر الإجهاد المهني:

يوجد العديد من مصادر الإجهاد المهني، وذلك نتيجة تعدد البيئات التي يتفاعل داخلها الفرد، والتي يمكن تصنيف هذه المصادر على النحو التالي:

أ/ المصادر التنظيمية:

والتي يقصد بها تلك العوامل أو المتغيرات المتعلقة بالمنظمة، والتي تكون مصدراً للإجهاد الذي يحدث للأفراد العاملين داخل المنظمة ومن بين هذه المصادر:

1- غموض الدور: ويكون نتيجة عدم فهم الأفراد العاملين لما هو متوقع منهم، وهناك صعوبة في تحديد أبعاد الدور، ويعني غموض الدور الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد لأداء دوره في المنظمة، مثل المعلومات

الخاصة بحدود مسؤولياته وسلطاته، والمعلومات الخاصة بسياسات وقواعد المنظمة وطرق تقييم الأداء ويترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته.(نشوان،1992،ص112)

2- صراع الدور: يلعب الفرد عدة أدوار، أي أنه يقوم بمحاولة مقابلة التوقعات المختلفة التي تريدها الأطراف المختلفة منه، وأحياناً تكون هذه الأدوار والتوقعات متعارضة، وهذا يعني أنه قد يحدث تعارض في متطلبات العمل من حيث الأولوية، وتعارض في حاجات الأفراد مع متطلبات المنظمة وتعارض مطالب الزملاء مع تعليمات المنظمة، وتكون الضغوط نتيجة لعدم قدرة الفرد على تحقيق التوقعات المختلفة. (العديلي،1993،ص193)

3- التقدم المهني: يسعي الفرد من خلال مدة حياته المهنية الحصول على المزيد من المهارات التي تنمي قدراته وتعطيه الفرصة للترقية في السلم الوظيفي وإشباع حاجاته وطموحاته، وإذا ما شعر العامل بعدم حصوله على المهارات الجديدة التي توفر له هذه الفرصة فإنه يشعر بعدم إمكاينة تحقيق طموحاته في التدرج الوظيفي مما يؤدي إلى الشعور بالإجهاد. ويزداد تأثير هذا الجانب كلما قضي في المنظمة، إذ تكون قليلة التأثير في بداية الإلتحاق بالعمل وتصل ذروتها عندما يكون العامل قد قضي مدة اطول في المنظمة، إذ يشعر بأحقيته في تبوء المناصب العليا.(قيس، د.س،ص10)

4- عبء الدور: ويقصد به العمل الذي يتضمن زيادة أو انخفاض في الدور الذي يكلف به الموظف، وقد يكون الزيادة كمية كمطالبة الموظف بالقيام بمهام كثيرة لا يستطيع انجازها في الوقت المحدد من قبل إدارته أو عبءً نوعياً كالتكاليف بمهام تتطلب قدرات جسمية، أو مهارات علمية عالية لا يملكها الموظف.(فائق،1996،ص142)

5- طبيعة الوظيفية: حيث يري عسكر أن هناك اختلاف في مصادر الإجهاد لكل وظيفة فالوظائف الإدارية مثلاً تعاني من مستوي عالي من الإجهاد بسبب الوقت والمقابلات الكثيرة، وتحقيق معايير إنتاجية معينة، أما الوظائف التي يمكن أن توصف بأنها ذات مستوي إجهاد منخفض فإن سبب الإجهاد غالياً ما يكون فيها مشكلات فنية مثل تعطل آلة أو إحباط الدور مثل انخفاض المكانة الإجتماعية أو الإشراف غير الملائم.(ماهر،2002،ص405)

6- العلاقة مع الرؤساء والزملاء والمرؤوسين: تعتبر العلاقات مع الرؤساء والزملاء والمرؤوسين تفاعل بين أشخاص، وتتوقف فاعليته على فهم الأشخاص لبعضهم البعض، فكل فرد يعتبر نفسه على الأقل ممارساً للإنسجام مع الأشخاص الآخرين، وقد ينجح فيه، ولكن المظاهر الواقعية للحياة تظهر مدى تكرار الفشل بدلاً من النجاح في هذا المجال، وتوحي العلاقات الإنسانية نتيجة طبيعية، وهي الثقة والتفاهم المتبادل في العلاقات بين الرؤساء والزملاء والمرؤوسين، وتزدهر هذه العلاقات بتوافر الإطمئنان والثقة، وبإمكان الريبة أن تحطمها.

فالعلاقات بين الرؤساء والزملاء والمرؤوسين إذا لم تتسم بالتعاون والمودة، وإذا لم يشعر كل موظف بمشاكل الطرف الآخر، وإذا لم تشبع حاجات الود والصداقة والإنتماء من خلال جماعات العمل، فإن النتيجة تكون التوتر والقلق والملل الناجم عن سوء العلاقات، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى الإجهاد المهني. (عبد السلام وآخرون،2002،ص200)

7- بيئة العمل المادية: ويقصد بها الظروف المادية للعمل وما تحتويه من عوامل مادية التي يكون لها تأثير مباشر على العاملين ومستوي أدائهم، وحبهم لعملهم أو النفور منه.

وتعتبر من بين العوامل التي تنمي الإجهاد، وهو المشكل الذي تتعرض له كل مؤسسة وفي أي مجال، وهو تحسين الظروف الفيزيقية للعمل، ويحتاج إليه بدرجات مختلفة ومتفاوتة، وهدف كل هذا هو تحسن الظروف من أجل عمل صحي للفرد. إن هناك مدخل للإجهاد البيئي الذي يشير إلى أن بعض العناصر البيئية التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر للإجهاد مثل: الحرارة، الرطوبة، التلوث، الضجيج، الأزدحام. (حريم،2004،ص397)

ب/ المصادر الشخصية: ويقصد بها تلك العوامل أو المتغيرات المتعلقة بالفرد التي أدت إلى تكوين شخصيته كالوراثة، والبيئة التي عاش وتربي فيها، إضافة إلى التركيبة الذاتية الخاصة لكل فرد بذاته وفهمه لها، واستيعابه لردود أفعاله اتجاه المؤثرات التي يتعرض لها في حياته سواء كان ذلك في نطاق العمل أو خارجه، والتي من أبرزها:

- ❖ اختلاف العلاقات الشخصية.
- ❖ الجنس.
- ❖ التوافق بين قدرات الفرد وحاجات العمل.
- ❖ الحالة النفسية والبدنية.
- ❖ الفروق الفردية.(العديلي،1993،ص149)

ج/ مصادر الإجهاد العامة: ومن أهم مصادر الإجهاد العامة نجد كل من:

- ❖ التعامل مع الحياة اليومية.
- ❖ الحياة العائلية.
- ❖ الموصلات من وإلى مكان العمل.
- ❖ البيئة. (العميان،2004،ص339)

4- النماذج المفسرة للإجهاد المهني:

توجد العديد من النماذج التي حاولت أن تكون الإطار الذي يفسر الإجهاد المهني وهي:

4-1- نموذج كشرود(kachroud,1986):

أعد "كشرود" نموذجاً للإجهاد أدخل فيه كافة المتغيرات التي تحمل توافرها في أي موقف مع تصنيف أسبابه إلى أسباب خارجة عن بيئة العمل، مثل (الأسرة والمجتمع)، وأسباب داخلية مثل غموض الدور الوظيفي. كما أوضح إمكانية بحث ودراسة هذه الأسباب مع العديد من المتغيرات المتعلقة بالإجهاد، مثل: عدم الرضا الوظيفي وأشار إلى أن بعض أسباب الإجهاد قد تكون محفزة لتنشيط سلوك الفرد، وقد تكون مثبطة له.

كخلاصة للنموذج، أن هناك أربع مجموعات من المتغيرات أعتبرها "كشرود" أهم المتغيرات الداخلية، ينتج عنها إما تطابق أو عدم تطابق، وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أو عدم ظهور مؤشرات الإجهاد، وظهور هذه الأخيرة يدل على وجود موقف مجهد أو إجهاد مهني.(محمد النعاس،2008،ص58)

4-2- نموذج كوبر(Cooper's model of stress):

يوضح كوبر من خلال هذا النموذج مصادر وتأثيرات الإجهاد على الفرد، ويعتبر "كوبر" بيئة الفرد مصدراً للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجاته أو يشكل خطر يهدد الفرد وأهدافه في الحياة بحالة الإجهاد، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في الغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض، كأراض القلب والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والإكتئاب، وانخفاض تقدير الذات.(زروال، 2008،ص43)

4-3- النموذج الحيوي الحيوي الكيميائي للإجهاد(Biochemical model of stress,1956):

يعتبر "هانز سيلي" من أشهر الباحثين الذين اتبطت أسمائهم بموضع الإجهاد، وذلك راجع لكتاباته ومحاضراته، وينطلق نموذجه من مسلمة تري أن الإجهاد متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الإجهاد وهي:

1- مرحلة الإنذار.

2- مرحلة المقاومة.

3- مرحلة الإجهاد.(بحري،2009،ص42)

4-4- النموذج التكيفي للإجهاد(The adaptation model of stress1962,):

قام بصياغة هذا النموذج العالم " ميشانيش" عام (1962)، وكان الهدف من هذا النموذج هو محاولة تفسير المشاكل المختارة والمتعلقة بعلم النفس الإجتماعي التكيفي، ويعتبر "ميشانيش" الموقف مجهداً أم لا حسب عدة

عوامل كطاقة الفرد وقدراته، والمهارات والمحددات الناتجة عن التطبيقات الجماعية والتقليدية الوسائل المعطاة للفرد قبل البيئة الإجتماعية، المعايير التي تحدد أين وكيف يستعمل الفرد هذه العوامل والوسائل، ويوضح هذا النموذج أن الفراد حينما يشعرون أنهم ليسوا على استعداد لمواجهة المواقف المجهد، فإنهم يمرون بمراحل عدم راحة مفرطة ويؤدي ذلك إلى فقدان الفرد للمهارات والمعلومات الملائمة أو الخصائص الشخصية، وكما كانت هذه الخصائص عالية كلما كان للفرد القدرة على تخطي خبرة الإجهاد بنجاح.

وما يؤخذ على هذا النموذج أنه لا يصلح تطبيقه إلا في الحالات معينة كالإمتحانات إضاقة إلى أنه قد أهمل كيفية إدراك الفرد للموقف وركز فقط على الطريقة التي يعتمدها الفرد للتكيف مع الموقف المجهد.(بحري،2009،ص43)

5-5- نموذج استراتيجيات الإجهاد داخل المنظمات:

صممه كل من "سيتي وشولر"(1984)، واعتمد فيه على فكرة أن شعور الفرد بوجود عوامل تنظيمية مجهدة وواعية بكيفية عملها يساعده على تحديد استجابات واستراتيجيات نوعية تؤثر على معايشته للموقف المجهد حيث يمثل هذا النموذج أن هناك أربعة عناصر أساسية وهي:

1- المجهدات التنظيمية.

2- الإدراك الفردي للبيئة التنظيمية وما تحمله من مصادر الإجهاد.

3- الاستجابات الفردية للإجهاد (فيزيولوجية، نفسية، سلوكية).

4- الإستراتيجيات الفردية المختارة للتعامل مع الموقف المجهد وقسمت إلى:

- ✓ استراتيجيات قصيرة تتبني في مرحلة الإنذار وترافقها استجابات فيزيولوجية ونفسية.
- ✓ استراتيجيات متوسطة المدى تستخدم في مرحلة المقاومة، تمييزها استجابات فيزيولوجية ونفسية.
- ✓ استراتيجيات طويلة المدى تدخل ضمن مرحلة الإنهاك وتعكسها استجابات فيزيولوجية ونفسية وسلوكية. (حمداش،2003،ص107)

6-4- نموذج هيجان لتفسير الإجهاد:

يتضمن هذا النموذج الأبعاد التالية:

1/ مصادر الإجهاد:

أ/ **المصادر المتعلقة بالفرد:** وهي مصادر متعلقة بشخصية الفرد ومصادر نفسية، وكذا مصادر سلوكية.

ب/ **المصادر المتعلقة بالمنظمة:** وهي ثقافة المنظمة وطبيعة الوظيفة وعبء العمل والإحباط الوظيفي والعمليات التنظيمية وظروف العمل المادية والتغيير في بيئة العمل.

2/ إدارة الإجهاد: حيث يشمل على:

أ/ **إدارة الإجهاد على مستوي الفرد:** وتضم الفزع إلى الله، تعديل بناء الشخصية لدى الفرد إدارة الوقت مواجهة الصراع في بيئة العمل، التمارين الرياضية.

ب: **الدعم الإجتماعي:** الحفاظ على الجهد، طلب المساعدة من المختصين.

ج/ **إدارة الإجهاد على مستوي المنظمة:** إدارة ثقافة المنظمة، إعادة تصميم الوظائف، الإشراف، الناجح استخدام الدوافع، فعالية مواجهة الصراع في بيئة العمل، الأساليب التنظيمية، توفر المناخ الملائم للتقويم الوظيفي وتحسين الظروف المادية.

3/ برامج إدارة الإجهاد:

1- برامج إدارة الإجهاد على مستوي الفرد.

2- برامج إدارة الإجهاد على مستوي المنظمة.(هيجان،1998،ص78)

5- أعراض الإجهاد المهني:

أن أهم الأعراض التي يتركها الإجهاد هي:

5-1- الأعراض الجسدية: تتمثل الأعراض الجسدية فيما يلي:

- عدم انتظام النوم، الأرق أو النوم الزائد.
- لآلام العضلات، وخاصة الرقبة والأكتاف.
- الصداع (نصفي، دوري، توتري)، والتوتر العالي.
- الإستيقاظ المبكر على غير العادة.
- تطبيق الفكين، الإمساك، القرحة المعدية، عسر الهضم.
- آلام الجزء السفلي من الظهر، والشعور بالتعب وفقدان الطاقة.
- تنمل القدمين واليدين.
- الدوران والإغماء والتعرق والإرتعاش والعرق الزائد.
- فقدان الجنسي، وآلام الرأس، والغثيان والقيء والأسهال.(شيخاني،2003،ص19)

5- 2- الإعراض الانفعالية: وتمثل الإعراض الانفعالية في مايلي:

- سرعة الأنفعال وتقلب المزاج العصبية.
- سرعة الغضب، العدوانية، اللجوء إلى العنف.
- الإكتئاب وسرعة البكاء.

- الشعور بالاحتراق النفسي الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغط.
- نوبات غضب شديد وفساد في العادات والأحوال المفضية للصحة.(عسكر،2002،ص19)

5-3- الإعراض السلوكية: وتمثل في:

- تغيرات في الشهية (الأكل قليلاً أو كثيراً)
- الإفارط في التدخين بالنسبة للمدخنين وزيادة تناول الكحول وسائر العقاقير.
- وسواس المرض (توسوس المرء على صحته).
- قضم الأضافر.(شيخاني،2003،ص19)

5- 4- الإعراض الذهنية: والتي تمثل في:

- النسيان وصعوبة التركيز بالإضافة إلى الإرتباك، ونوبات الهلع.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- فقدان التركيز ،تشويش التفكير(استحواذ فكرة واحدة على الفرد).
- تزايد الأخطاء وانخفاض الدافعية.

5- 5- الإعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: وتمثل فيما يلي:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، ولومهم.
- التفاعل الآلي مع الغير بلا اهتمام.
- التهكم والسخرية من الآخرين، وتصيد أخطائهم.(عبد الفتاح،2010،ص17)

6- أساليب قياس الإجهاد:

لقد أعطت بعض الدراسات التي تناولت موضوع الإجهاد المهني بعض الوسائل التي يمكن من خلالها قياس الإجهاد والتي من بينها:

6-1- التحقيق الشخصي من الإجهاد: إكتشف كل من إيفان سيفيتش وماتنسون" من جامعة "هوستن" الأمريكية نوع من التحقيق بواسطة الإستمارة التي تهدف إلى قياس إدراكات الإجهاد من طرف عمال المؤسسة الموجودين في (15)، قسم وربطا تلك الإدراكات بالوقت وحمل العمل، وغموض الدور، ونظام المكافأة والعقاب ووجود العامل في المؤسسة، وتضم هذه الإستمارة (60)، بندا والتي تؤكد الإجهاد ترتبط بالمستوي العام والجزئي للتنظيم. وتكمن فوائد هذه التقنية في أنها تعرف لنا قطاعات المؤسسة التي يكون فيها الإجهاد مرتفع جداً.

6-2- تحقيق الإجهاد: ويتمثل هذا التحقيق في إستمارة تحتوي على (239)، بنداً، مقسمة إلى 14سلم توضح لنا ثلاث أشكال من الإجهاد هي: الأوضاع، الأعراض، الجروحية والشيء الذي يؤخذ على هذا التحقيق هو

كونه سلم واحد من بين14 سلم، يمكن أن يصف لنا المنابع المرتبطة مباشرة بالعمل أي أن باقي السلالم لا تصف لنا الأشياء المرتبطة مباشرة بالعمل، ويعود ذلك ربما لأن هذا التحقيق تم إعداده من طرف مؤسسة خاصة في "بوستن"

3-6- سجل حالات القلق: صمم كل من (lusheme-de pololtocorscch. Spielbefer)

هذه الإستمارة الموجهة من أجل تشكيل حالات القلق الشخصية، وذلك بالتفريق بين الحصر كخاصية متعلقة بالفرد وكتجربة إنفعالية عابرة، وتحتوي هذه الإستمارة على مجموعة من الأسئلة في شكل تصريحات، ومثال ذلك فيما يخص حالة الحصر" أس أنني هادئ، إني قلق، إني في حالة يرثي لها".

4-6- تقويم إجهاد آدم: وهو عبارة عن إستبيان طور من طرف باحثين من جامعة (San Diego)، وهو يعمل على التفريق بين الإجهاد القوي والإجهاد الثانوي، وبين الإجهاد المرتبط بالعمل وغير مرتبط به. (Jean (benjamin stora.1991;p116

5-6- إختبار تحديد أعراض الضغوط المهنية: هو عبارة عن إختبار يضم (20)، بنداً حيث يطلب من المختبر تقدير البنود وفق المقياس التالية: أبداً، نادرا، أحياناً، غالباً، دائماً، وقد اقتبسه علي عسكر من (Davistal)، مجرياً عليه بعض التعديلات، ومن خلال هذا الاختبار نتمكن من معرفة تكيف الفرد مع ضغوط العمل ومدى معاناته منها.(عسكر،2002،ص135)

7- إستراتيجيات التعامل مع الإجهاد المهني:

من بين أهم الإستراتيجيات التي يتم استخدامها من أجل التقليل من الإجهاد هي:

1-7- الإستراتيجيات الشخصية الفردية: والتي يمكن تقسيمها إلى :

1/ الصحة البدنية: يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط الرياضي بصفة منتظمة إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغييرات إيجابية في حياة الفرد ومنه تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة.(عسكر،2002،ص189)

2/ المساعدة الاجتماعية: تعتبر من بين أهم الاستراتيجيات للتعامل مع الإجهاد، وهي تمثل أقل العواقب غير مرغوبة عند مقارنتها بالبدائل الأخرى كاستخدام المهدئات، وهي الطريقة الأكثر إستعمالاً اليوم في المنظمات لذلك نلاحظ في كل مؤسسة تواجد مصلحة الخدمات الإجتماعية التي تقدم الدعم، وعدة خدمات للأطباء.(فاروق،2001،ص117)

3/ معرفة الذات والوقوف على قدرات الفرد: وهي عبارة عن إدراك الفرد للطريقة التي يظهر بها سلوكه أمام الآخرين، كما أن الملاحظة الذاتية الدقيقة من الفرد لسلوكه يمكن أن تصف بدقة رد فعله تجاه سلوكيات الآخرين

والتعرف على سلوك الفرد ومدى قدرته على تحمل الضغوط والإستجابة لها، من شأنه التخفيف من حدة الإجهاد من خلال معرفة الفرد لطريقة مجابهتها.(شاويش،2005،ص332)

4/ التخطيط المسبق وتحديد الأهداف: عندما تكون هناك أهداف واضحة ومحددة لعمل الأفراد وتكون تلك الأهداف قابلة للتنفيذ بالإضافة إلى التخطيط المسبق، وذلك بتجهيز الفرد نفسه للتعامل مع الأحداث. (العميان،2004،ص169)

5/ المشاركة في النشاطات: كالمشاركة في النشاطات الإجتماعية أو إختيار هواية معينة أو الإستماع بالإنجازات، وتزيد هذه النشاطات من قدرة الفرد على التحمل، وتعتمد اليوم كبري المؤسسات على الرحلات والحفلات كوسيلة لتخفيف شعور العامل بالإجهاد المهني.(كشرود،،1995ص345)

6/ الاسترخاء: إن جلويس الفرد مسترخياً وهادئاً في الإسترخاء يؤدي إلى راحة الفرد، حيث إسرتخاء العقل لا يتم إلا من خلال الإسترخاء العام للجسم، يعني هذا أن ينتبه الفرد إلى أن الراحة العقلية هي التي تترتب على راحة الجسم.(العميان،2004،ص169)

2-7- الإستراتيجيات التنظيمية:

1/ التطبيق الجيد لمبادئ الإدارة والتنظيم: إن المخالفات التي يقع فيها كثيراً من الإداريين في ممارستهم اليومية بسبب عدم إتباعهم المبادئ المتعارف عليها في الإدارة والتنظيم تسبب الكثير من الضغوط النفسية لمرؤوسيهم لذلك يتعين على المستويات الإدارية العليا ممارسة مبادئ الإدارة والتنظيم بشكل جيد، وهذا بدوره يمكن أن يشيع جواً من الانضباط الإداري والتنظيمي بين المستويات الإدارية الأدنى.(كشرود،1995،ص167)

2/ تحليل الوظائف: والتي تهدف إلى معرفة درجة الضغوط في الأعمال المختلفة، وبالتالي إسنادها للأفراد المناسبين فتحليل الوظائف يمكننا من وضع نظام لتقويم الأداء يتسم بالعدالة والمنطقية مع إدراك نظام الحوافز بالمنظمة فيزول الإجهاد المرتبط بهذه العوامل.

3/ تصميم وظائف ذلت معني: ويتحقق ذلك من خلال ضمان أن الوظيفة تقوم بالعديد من الأنشطة والمهام كما يتيح مقدار من السلطة للأداء لأن الكثير من الوظائف تفقد معنها وقيمتها لبعض الأسباب كزيادة حدة التخصص بالقدر الذي يفقد الموظف أي متعة في أداء العمل.(العميان،2004،ص169)

4/ التدريب المهني: وهي عملية تساعد الفرد على تعلم معلومات وإكتساب مهرات جديدة تمكنه من ممارسة وظيفته بصورة أكثر فعالية ومستويات أقل من الإجهاد، وتعمل البرامج التدريبية على توعية الموظف بما يمكن أن يصادفه من مشكلات في العمل كالإجهاد.(سزلاقي، والاس،1991،ص191)

5/ مشاركة العامل في اتخاذ القرارات: لأكدت الدراسات على أن إشراك العامل في عملية إتخاذ القرار في وظيفة يعد وسيلة لتخفيف الإجهاد كمؤثر في العملية التنظيمية، ويؤدي هذا الإشراك إلى إزالة الغموض وصراع الأدوار الذي يعزز الأمان لديه.

6/ فتح قنوات الإتصال بين الإدارة والعمال: وهذا بإعلام الفرد بكل ما يجري داخل المؤسسة، فعندما يحس العامل بأن شكواه ومشكلاته الخاصة به والمهنة خاصة قد أثارت إهتمام المسؤول فإن معاناته من الإجهاد تقل ومن بين أهم الوسائل التي تستعمل هنا هي خلايا الإصغاء في المنظمة، والتي تمثل خلية إستماع لإنشغالات، وكل ما ينغض حياة العامل ومختلف الإجهادات التي تؤثر فيه.

7/ إعادة تصميم الهيكل التنظيمي: يمكن إعادة تصميم الهيكل التنظيمي بعدة طرق لعلاج مشاكل الضغوط كإضافة مسوي جديد أو تخفيض مستوي الإشراف أو دمج الوظائف يضاف إل ذلك إمكانية توظيف العلاقات التنظيمية بين الإدارات والأقسام.(العميان،2004،ص170)

خلاصـــة:

نتيجة لما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتضح لنا أن للإجهاد المهني أهمية كبرى على مستوى المنظمة، وذلك من حيث تأثير هذا المتغير على أداء العاملين وبالتالي تتأثر المنظمة نتيجة هذا التأثير وهو ما ينعكس بصفة عامة على الإنتاجية وكذا تحقيق الأهداف التي سطرتها المنظمة من أجل الوصول إليها.

الفصل الثالث

الصحافة

تمهيد

1- مفهوم الصحافة

2- نشأة وتطور الصحافة

3- أهمية الصحافة

4- أنواع الصحافة في الجزائر

5- وظائف الصحافة

6- أخلاقيات مهنة الصحافة

7- النتائج الإيجابية والسلبية لإنتشار الصحافة

خلاصة

تمهيـــــد:

تعتبر الصحافة مهنة تقوم على جمع وتحليل الأخبار والتحقق من مصداقيتها وتقديمها للجمهور، وغالا ما تكون هذه الأخبار متعلقة بمستجدات الأحداث على الساحة السياسية أو المحلية أو الثقافية أو الرياضية أو الاجتماعية وغيرها، لذلك سوف نحاول في هذا التطرق إلى موضوع الصحافة .

1- مفهوم الصحافة:

أولاً: التعريف اللغوي:

تعرف الصحافة لغوياً بأنها " مهنة من يعمل بالصحف "، وبالرجوع إلى المعاجم العربية نجد بأنها تجمع على أن الصحافة مهنة تقتصر على جمع الأخبار والآراء ومن ثم نشرها في الصحيفة أو المجلة، فالمعجم الوسيط عرفها بأنها " مهنة من يجمع الأخبار والآراء وينشرها في صحيفة أو مجلة والنسبة إليها صحافي.(إبراهيم وآخرون 1960،ص510)

ثانياً: التعريفي الإصطلاحي:

1- عرفها الدكتور **"طلحت همام"** على أنها" مهنة ورسالة، تصنع حياة الأمم نفساً واقتصاديا وسياسياً وفكرياً وهي صوت يخاطب الرأي العام، كما أنها قوة مؤثرة تستمد فاعليتها من قوة الكلمة التي تستقر في الأذهان".(همام،1988،ص05)

2- يعرفها "أبو زيد" على أنها" مهنة تحرير وإصدار المطبوعات الصحفية، كما يوضح على أن مفهوم الصحافة يختلف باختلاف الإيديولوجية التي يتبناها النظام الصحفي القائم في المجتمع، فالاتجاه الليبرالي يري أن الصحافة أداة لتعبير عن حرية الفرد من خلال ممارسته لحقوقه السياسية والمدنية، أما الاتجاه الاشتراكي فيعرفه على أنها نشاط اجتماعي يقوم بنشر المعلومات التي تهم الرأي العام". (أبو زيد،1982،ص44)

3- يعرفها "زكري" على أن " الصحافة في كل شعب ترجيح للأصداء المختلفة التي تتجاوب في شتي ميادينها ومرآة عاكسة للأحداث السياسة والاجتماعية.(زكريا،2003،ص11)

4- يعرفها " الشويخات" على أنها " إحدى المهن التي تنقل الأحداث التي تجري في محيط المجتمع، وتساعد الناس على تكوين الآراء حول الشؤون الجارية من خلال الصحف والمجلات والإذاعة والتلفزيون. (الشويخات،1999،ص45)

2- نشأة وتطور الصحافة:

نشأة وتطور الصحافة في العالم وعلى الرغم من أن الصحافة ترتكز في الأساس على صناعة الطباعة، إلا أنها ليست بالفن المحدث نشأ بنشوء المطبعة بل هي قديم قد الزمان إذ عنينا بها رواية الإنباء وعرضها على الجمهور وليست النقوش الحجرية الدالة على الخبار والإعلام وإذاعتها بين الناس كما عرف في مصر والصين وعند العرب الجاهلين وغيرهم

وغيرهم من الأمم العريقة إلا ضرباً من ضروب الصحافة في العصور القديمة، وذلك لكونها مرتبطة بالصفات الإنسانية والاجتماعية، وتعلقها بغزيرة حب الاستطلاع الموجود في البشر من بدء الخليق، وكانت الأخبار في هذه

العصور خليطاً من قصص الخيال والحقائق تمشياً مع رغبات السامعين، وكان النوع الأول يصاغ يعنيه التسلية وكان على مستوي أخلاقي أعلى، إذ يشيد بأعمال البطولة والقوة، وكان هذا اللون من القصص كثير التداول بين الناس يعمر طويلا، ينتقل من جيل إلى جيل على صورة القصص والفولكور الشعبي، وتعد الرسائل الأخبارية المنسوخة المظهر البدائي أو الأولى للصحافة، وقد عرفت صناعة الرسائل لإخبارية المنسوخة وأتقنت فنون استقاءالإنباء منذ الحضارات الشرقية القديمة، وهناك المصرية من البردي الفرعوني يرجع تاريخيا إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد من اكتشاف فلندرر الثري، ويتضح فيها الحاسة الصحفية لإثارة الميول عند القراءة وجذب انتباههم وتحرك الشوق فيهم، وابتع فيها تقنيات النشر الإعلامي من أشكاله الأولى حتي اختراع الطباعة حتي اجتمع رأي الكتاب أنه على يد **"يوحنا جوتنبرج"** هو مخترع الطباعة الحقيقي وهذا ما اجتمع عليه رأي الكتاب **"وان كانوسلمون"** أيضاً بأنه قد سبقه عدت محاولات **"لوران كريستر"** الهولندي.

وبعد نجاح الطباعة الحديثة في ألمانيا أتيحت فرصة انتقالها إلى دول أوروبا في الفترة من عام 1456م/1487م، حيث كانت ايطاليا أولى الدول التي تلت ألمانيا في هذا المجال ثم تلتها باقي الدو خلال هذه المدة، ثم انتقلت الطباعة إلى تركيا1503م، ثم روسيا1553م، أما الولايات المتحدة فقد عرفتها عام1836م

أن الصحافة وتطورها في القرن الثامن عشر، ثم تحلل العوامل العديدة التي أثرت على صحافة القرن التاسع عشر مثل تطور الخدمات الصحفية وظهور العديد من المستحدثات ويحلل أيضاً صحافة القرن العشرين التي شهدت حالة من التغير والتطور كما وكيفاً في اسلوب الإنتاج، وفي طبيعة الحرية التي تمارسها، يرجع ذلك إلى الظروف التي تمر بها الشعوب من خلال هذا القرن.(محمد هشام،2016،ص16)

3- أهمية الصحافة:

تبرز أهمية الصحافة من خلال النقاط التالية:

- تقدم الصحافة الخدمات العملية لقرائها، لتساعدهم على القيام بأنشطتهم الفردية، وتناغم حركاتهم اليومية.
- تزيد الأفراد والجماعات بالمعلومات والأخبار التي يحتاجونها في حياتهم اليومية والمهنية.
- المساهمة في بناء الأمة من خلال بناء جيل واعٍ يسير على المبادئ والأخلاق الرفيعة.
- نقل الأخبار المستجدة على مختلف الأصعدة، حيث تعد الأخبار وسيلة من وسائل الاتصالات التي تحيط الأفراد علماً بما يحدث في العالم من حولهم.
- اتساعها لتشمل الثقافة وجمع المعلومات والتي تنعكس على زرع العلم والمعرفة بين جمهورها ومتلقيها.

- يقول "مارشال مالكوهان" إن الصحافة كرسي اعتراف جماعي يتيح مشاركة مشتركة إذا أن في استطاعتها تلوين الأحداث لاستخدامها أو عدم استخدامها.
- تعتبر وسيلة الفرد للحصول على المعلومات، بمعني أنها توفر له العناصر التي تمكنه من الحكم على المور والوصول إلى فكر معين بشأنها.
- تساهم في حماية المجتمع من أي شيء قد يسبب له الإيذاء وتشويه من أي أفكار هدامة.
- مساعد الأفراد على الاستنارة، وجعل العالم قرية صغيرة من خلال انتشار الأخبار بين جميع الناس وفي جميع أنحاء العالم. (خليل،1987،ص332)

4- أنواع الصحافة في الجزائر:

تنوعت الصحافة في الجزائر والتي قسمت حسب الملكية أو التبعية وهي:

1-4- الصحافة العمومية: هي صحافة حكومية تابعة للدولة، أي أنها في خدمة السلطة الحاكمة، وهي صحافة ذات منفعة عامة، الغرض منها اطلاع الجماهير على مواقف السلطة ووجهات نظرها إزاء ما يجري من أحداث وتغيرات سواء على الصعيد الداخلي أو الخارجي وعرفها **"جان جبران"** هي تلك الصحافة التي تشرف عليها الدولة لتشرح سياستها، ومواقفها في شتى الميادين وهدفها خدمة مصالح إدارتها"، ونجد إن قانون الإعلام لسنة1990م، حدد في مادته العاشرة نشاطها وخدمتها العمومية وضرورة عدم انحيازها لتيارات الفكر السياسي المختلفة، ويجب على أجهزة القطاع العام وعناوينه أن لا تدخل في الحسبان مهما تكن الظروف والتأثيرات والاعتبارات التي من شأنها أن تخل بمصداقية الإعلام.

2-4- الصحافة الخاصة أو المستقلة: هي على عكس الصحافة العمومية أو الحزبية فهي من الناحية السياسية لا تدين لأي اتجاه سياسي أو إيدولوجي أو فكري معين وإنما هي متفتحة على كافة الآراء والاتجاهات والمذاهب السياسية والفكرية والاجتماعية، حيث أن معظم المختصين في مجال الإعلام والاتصال يعترفون اليوم بأن أنواع الصحافة، وتعريف الإعلام يختف حسب المجتمع، مكا أن العديد من الحكومات تستغل الإعلام لتوسيع نفوذها على الصحافة المستقلة، مما يعد تهديداً على وجود وحرية هذه الأخيرة، وذلك من خلال السيطرة المستقلة مما يعد تهديداً على وجود وحرية هذه الأخيرة، وذلك من خلال السيطرة على مصادر المعلومات وعرقلة سير المعلومة والخبار واحتكارها، كما يضيفون أن البراهين التي يملكونها تبين أن الدول التي تتمتع فيها الصحافة بالاستقلالية لديها فرص أكثر لمعرفة تطور سريع في كافة المجالات على عكس الدول التي مازال القطاع العمومي مسيطراً على الساحة الإعلامية ونجد أن الصحافة المستقلة هي " الصحافة التي لا تنتمي إلى حزب أو جماعة أو دين أو عرق بل تتحري نقل الأخبار والمعلومات من جميع مصادرها، وتهدف أساساً إلى إشباع فضول القارئ

والاستجابة لرغابته المشروعة والتفيه عنه أو مده بالثقافة هذا على المستوي النظري أو ما يفترض أن تكون عليه هذا النوع من الصحافة لكنها في الحقيقة وعلى أرض الواقع لا تخلو من الانتماء والتبعية، فتمسكها بمبدأ الحيادة واللاحزبية لا يمنع اقترابها وتعاطفها مع اتجاه سياسي معين أو حزب ما، ومع ذلك فهي تبقي مستقلة.

3-4- الصحافة الحزبية: يعد الإعلان عن دستور 23فيفري1989م، الذي اقر في مادته 40 التعددية السياسية كما تبعه قانون الإعلام الذي جاء مكملاً لمبادئه، حيث أعطى الحق للجمعيات والأحزاب السياسية الحق في إنشاء نشريات تابعة للحزب، كما أن تعديل القانون في سنة 1997م، المكمل والمتمم للقانون 1997م، لم يخرج في مادته 25 عن هذا الإطار "كل حزب سياسي معتمد يمكنه نشر واحدة أو عدة نشريات في إطار احترام القوانين السارية"

هذا القانون أعطي للأحزاب السياسية الضوء الأخضر لإنشاء صحف حزبية إلى جانب الصحافة المستقلة هذه الصحافة الحزبية كان بإمكانها أن تأسس نوع جديد من الصحافة تعرف بصحافة الرأي مثل ما هو شائع في الدول التي تملك تقاليد عرقية في الصحافة المكتوبة الحزبية سواء في البلدان الأوروبية أو في الوطن العربي أين نجد لدى الأحزاب والجمعيات قنوات إعلامية تبث من خلال أفكارها وتوجهاتها الإيديولوجية، ولكن الوضع في الجزائر هو عكس ذلك، إذ أن الصحافة الحزبية غدت كلها صورة طبق الأصل عن بعضها البعض ولم تتميز في أطروحاتها ولا في انتقاداتها عما هو موجود في الصحافة التابعة للقطاع العام شيئا فشيئا تجاوز الأمر مجرد التغيير الذي مس بشكل أساسي افطار الشكلي ليخرج الإعلام الحزبي من الروتين وينتقل إلى مرحلة الصدام مع توجهات السلطة مما دفع بهذه الأخيرة إلى اتخاذ إجراءات تعسفية أقلها حدة هي توقيف صدور الصحفية، كما عرفت الساحة الإعلامية سلسلة من المواجهات بين السلطة والصحافة الحزبية مما أدى إلى اختفاء العديد منها إما بسبب التوقيف أو بحكم زوال الأحزاب السياسية مثل الصحافة، التي كانت تابعة لحزب الجبهة الإسلامية للأنقاذ المنحل، أو الأزمات المالية التي أدت إلى توقفها النهائي النهائي والصدور المتقطع والتذبذب، كما أن الصحافة الحزبية لم تقدر الصمود أمام الصحافة المستقلة لا من حيث السحب ولا من حيث المقروئية والعديد من الملاحظين أكدوا على المستوي الضعيف لمعالجتها الصحفية، قلة خبرتها في مجال التحليل السياسي واستعمال الأساليب الاتصالية المدروسة في بناء مضامينها، كما أن التتبعين للنشاط الصحفي الجزائري.(إسماعيل،1999،ص58)

5- وظائف الصحافة:

إن من أهم الوظائف التي تقدمها الصحافة هي:

1-5- وظيفة الاستطلاع أو مراقبة البيئة: وهي من أهم وظائف وسائل الأعلام، وكذلك الصحافة ويقسم البعض وظيفية الاستطلاع أو مراقبة البيئة إلى نوعين:

النوع الأول: الاستطلاع التحذيري والذي يتمثل في قيام وسائل الإعلام بإبلاغنا عن المخاطر التي تهددنا مثل الحروب والهجومات العسكرية وغيرها.

النوع الثاني: وهي الاستطلاع الأدائي أو الخدمي فيتمثل في نقل المعلومات التي يستفيد منها الأفراد وتساعدهم في حياتهم اليومية.

2-5- الوظيفية الإخبارية: وهذه الوظيفة تتصل بأهم غرائز البشر وهي حب الإستطلاع لمعرفة الانباء والإطمئنان إلى البيئة الداخلية والخارجية.

3-5- وظيفية الخدمة العامة: ومن بين الوظائف التي تقدمها الصحافة الأن وظيفة الخدمات العامة، أي تزويد القارئ بأخبار ومواضيع تخدمه في حياته، ويحصل على الفائدة مباشرة منها، ويدخل في نطاق مهمة الخدمات العامة، وبذلك فهي توفر على المواطن كثيراً من العناء في عملية البحث عن حاجياته اليومية وتنقل له الأخبار حتي لداخل منزله.

4-5- وظيفية توثيق الأحداث: نجم عن الوظيفية التقليدية للصحافة أو الخابار وهي وظيفة جديدة هي التوثيق فسرعة تطور العلم الحديث تجعل المؤلفات الانسيكلوبيدية او الموسوعة وكذلك القضايا والموضوعات التي تعالجها الكتب حقائق قديمة، وهكذا تجد الصحافة المعاصرة نفسها.

وقد شهد ربع القرن الأخير ما يمكن أن نسميه بثورة المعلومات التي تجاوزت كل التوقعات المؤرخين إلى رصد الوقائع التاريخية أو متابعتها، والصحافة تقوم بوظيفتين:

الأولى: رصد الوقائع وتسجيلها ولإحتفاظ بها لأجيال القادمة كي تعتبر أحد مصادر التاريخ.

والثانية: القيام بقياس الرأي العام وآراء الجماعات والتيارات المختلفة آزاء وقائع أو قضايا تاريخية معينة.

5-5- وظيفية الشرح والتكسير والتفسير: لا تستطيع الصحافة الوفاء بحق الجماهير في المعرفة من خلال إستفتاء الأنباء ونشرها فقط أو تقديم أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الأحداث الداخلية والخارجية

بالرغم من أهمية المعلومات في حد ذاتها، وأنها تعتبر الركيزة التي يقوم الأفراد بصياغة قراراتهم ومواقفهم على أساسها، حيث يري البعض أن التحليل أو التفسير والتعليق يمثلان جانباً مهماً من الوظيفية الإخبارية لوسائل

الإعلام سواء من ناحية الجمهور أو من ناحية الوسائل ذاتها، وتلجأ الصحافة إلى استخدام أشكال صحفية عديدة لإداء مهمة التحليل وتفسير الأحداث والتعبير عليها.

5-6- وظيفة تكوين الرأي العام: الرأي العام هو الفكرة السائدة بين جمهور من الناس تربطهم مصلحة مشتركة ازاء موقف من المواقف أو تصرف من التصرفات التي تثير إهتمامهم أو تتعلق بمصالحهم المشتركة.

5-7- وظيفة الرقابة على مؤسسات المجتمع: من الوظائف التي يجب أن تقوم بها الصحافة الحرة، صحافة المجتمعات الليبرالية، نيابة عن الموطنين، حراسة المجتمع من إساءة استخدام السلطة- والصحافة الحرة المتعددة والمتنوعة التي تستطيع حراسة المجتمع وحمايته من الكثير من المشاكل التي تحدث.

5-8- وظيفة تحقيق الترابط والتماسك القومي: يزداد تماسك المجتمع وتوحده حول أهداف علياً يسعي إلى تحقيقها أو حلم عام مشترك، ولاشك أن الصحافة تستطيع أن تقوم بدور مهم في تحقيق هذه الوحدة والتماسك حول هذه الأهداف العليا، وكما تقوم الصحافة بالتوعية الدائمة بالمنظومة القيمة للأمة، والدفاع عنها.

5-9- الوظيفة التنموية: الوظيفية التنموية للصحافة يمكن أن يتحقق من خلال أكثر من مستوي:

المستوي الأول: تركيز الإنتباه على قصايا التنمية ومشكلاتها وجوانبها المختلفة.

المستوي الثاني: المساهمة في خلق المناخ الصالح للتنمية.

المستوي الثالث: المساهمة في تنفيذ الحملات التنموية.

المستوي الرابع: المساهمة في تحقيق التنمية الثقافية.

5-10- الوظيفية الديبلوماسية غير الرسمية: كثيراً ما تلعب الصحافة بل وسائر وسائل الإعلام الجماهيرية دور الدبلوماسية غير الرسمية والمعلنة بين الدول، وبالذات في أوقات الأزمات.

5-11- الوظيفية التسويقية: تؤدي الصحافة الوظيفة التسويقية للسلع والمنتجات والخدمات أحياناً، الأفكار والأشخاص خلال الإنتخابات من خلال الإعلانات.

5-12- الوظيفية الترفيهية: على الرغم من أن الترفيه أو اللهو أو التسلية يد من الحاجات الأساسية، إلا أن إهتمام غالبية الصحف به عادة ما يكون محدوداً.(خليل،1968،ص21)

6- أخلاقيات مهنة الصحافة:

تهتم أخلاقيات مهنة الصحافة كعلم للواجبات المعنوية الخاصة بمهنة الصحافة وجزاءاتها التأديبية بتبيان القواعد السلوكية والأخلاقية لأعضاء هذه المهنة سواء فيما بين الممارسين أنفسهم لها أو تجاه الغير.

وجاء تعريف أخلاقيات مهنة الصحافة في قاموس الصحافة والإعلام على أن "أخلاقيات المهنة هي مجموعة القواعد المتعلقة بالسلوك المهني والتي وضعتها مهنة منظمة لكافة أعضائها، حيث تحدد القواعد وتراقب تطبيقها

وتسهر على احترامها، وهي أخلاق وآداب جماعية وواجبات مكملة أو معوضة للتشريع وتطبيقاته من قبل القضاء"، فالأخلاق المهنية ليست مرتبطة ببساطة بالممارسة السليمة للمهنة فحسب بل تنبع أساساً من الأهداف السامية للكلمة، وقد عرفها " **جون هوهنبرج**" على " أنها تلك الإلتزامات الأساسية التي يجب يتحلى بها كل صحفي والمتمثلة أساساً بضرورة العمل من أجل الوصول إلى تغطية منصفة وشاملة ودقيقة، وواضحة مع مراعاة حماية المصادر وتحقيق الصالح العام، عن طريق احترام القانون وحقوق الحياة الخاصة للأشخاص وتصحيح الأخطاء في حال وجوداها" .

الأخلاق المهنية للصحافي وفقاً "**لبروخوف**" من المدرسة الإشتراكية هي " تلك المبادىء والمعايير الأخلاقية التي لم تثبت قانونيا بعد، ولكناها مقبولة في الوسائل الصحافية ومدعومة من قبل الرأي العام والمنظمات الشعبية والحزبية" كما يمكن القول أن إخلاقيات المهنة الإعلامية هي تلك الأخلاقيات المتعلقة بمهنة الإعلام " وهي مجموعة من القيم المتعلقة بالممارسة اليومية للصحفيين وجملة الحقوق والواجبات المترابطتين للصحفي.(أبو زيد،1998،ص47)

7- النتائج الإيجابية والسلبية لإنتشار الصحافة:

1- أن نشر الأخبار له طابع إيجابي لأنه يعطي تحذيراً عن الخطر المحدق بالمجتمع سواء من الداخل أو الخارج، مما يساعد علة درء الخطر في الوقت المناسب، كما أنه يتيح للأفراد من خلالها فرصة متساوية للإحساس بالخطر والإستعداد لمواجهته. هذا فضلاً عن أن نشر الأخبار ضروري لتحقيق الاحتياجات اليومية للمؤسسات في المجتمع كأخبار البورصة والوراق المالية والأرصاد الجوية والملاحة البحرية والجوية. وهنا نجد أن هذه الأخبار تخدم الفرد والمجتمع على السواء، مادامت الرفاهية الفردية متصلة بالرفاهية الإجتماعية والصحفية مصدر للمعلومات اليومية العادية، كبرامج الإذاعة والتليفزيون، وأخبار المودات والأزياء والوفيات والأخبار الإجتماعية وغيرها.

2- غير أن معرفة الأفراد بالأخبار قد يؤدي إلى انتشار اللامبالاة، لأنهم قد يتصورن أن المعرفة وحدها كافية، وأنه غير مطلوب منهم القيام بأي نشاط إيجابي فتنتشر السلبية بين الأفراد، وهذه ما تسمي أحياناً بظاهرة التحذير وقد تؤدي الأخبار إلى تلقين المنحرفين أساليب السلوك المعادي للمجتمع.

3- وإذا كانت الأخبار تعطي المعلومات للجماعات الفرعية كالجماعات السياسية الحاكمة وتساعدها في محافظتها على السلطة، فإنها قد تؤدي من جهة إلى تقليل نفوذ تلك الجماعات، اذا ما تضاربت الأخبار عن الخسائر في وقت الحرب، أو تصريحات القادة عن النصر، أو حينما تهدف دعاية الأعداء عمداً إلى التهوين من شأن القادة والتقليل من قيمتهم في نظر شعوبهم.

4- كما أن نشر الأخبار قد ينطوي على خلق تطلعات جديدة وتوقعات مبالغ فيها كما حدث في ثورة التطلعات في العقد الخامس من هذا القرن، ثم تلتها حالة من التذمر والإحباط بعدما ثبت أن من الصعب سد هذه الإحتياجات وإرضاء تلك التطلعات والآمال.

5- وقد يكون وقع الأخبار سيئاً للغاية عندما يتكرر التحذير فيصاب الناس بالذعر، كما أن الفرد قد يتحول باهتماماته إلى حياته الخاصة، ويولي ظهره تماماً للأخبار العامة، إذا ما كانت مبالغ في كميتها، بحيث تغرق الفرد في بحر هائل من المعلومات التي لا يستطيع أن يفعل حيالها شيئاً. وهنا تنشأ حالة من التبلد الذهني والوجداني، إذ يكتشف الفرد أن كل ما هو مطلوب منه هو أن ينفعل دون أن يفعل شيئاً، هو جوهر الشخصية السلبية.

ولا شك أن للأخبار آثارها الحميدة في نقل الثقافة من مجتمع إلى آخر بغية التنوع والإثراء الحضاري، غير أن الأخبار التي تترك دون رقابة أو عناية قد تؤدي في نهاية الأمر إلى نوع من الغزو الثقافي، واجتثاث للثقافة الأصيلة المضيفة للثقافة الوافدة.(طلعت،1988،ص47)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل حول موضوع الصحافة وأهميتها بالنسبة للأمم لذلك يمكن القول أن الصحافة في حقيقتها مهنة ورسالة في نفس الوقت، وليست تجارة وشعارات تتغير وتتبدل بتغير الأبواق ولكنها عقل مفكر مدبر له هدف وغاية، وهي صوت يخاطب عقول الرأي العام المسؤول، وكذلك نقل الأخبار دون تحيز وبكل موضوعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- أداة الدراسة

5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

6- مجالات الدراسة

7- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيـــد:

تكمن أهمية هذا الفصل في تمكين الباحث من تقديم صورة واضحة، وطريقة منظمة لمختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدها في بحثه، وكذلك حتى يبين للقارئ الإطار المنهجي للبحث من خلال وصف مفصل للمنهج المستخدم وعرض حيثيات الدراسة الاستطلاعية، ووصف عينة البحث وكيفية اختيارها من مجتمع الدراسة، وكذا الشرح المفصل لأدوات جمع البيانات، وفي الأخير يعرض الباحث الوسائل الإحصائية التي تم اختيارها لتحليل البيانات التي تم جمعها من أفراد العينة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من أجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على خصائص المجتمع وموقع الدراسة بالإضافة إلى تحديد محاور الاستمارة وضبط البنود التي تحتويها، وتحديد فرضيات الدراسة، وايضاً:

- استطلاع ظروف وصعوبات الميدان، وكذا التمهيد للدراسة الأساسية.
- اعداد استبيان ملائم للدراسة من حيث :(صياغة الجيدة لعبارات ووضوحها، تحديد الزمن الملائم للإجابة عن الاستبيان، وتحديد طول الاستبيان، عدد العبارات كل بعد)
- حساب الصدق وثبات الاستبيان.
- تحديد حجم مجتمع الدراسة، ومن ثم التعرف على حجم العينة وأسلوب اختيارها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة المقياس.
- تذليل الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث لاحقاً.

1-2- خطوات الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين 10ماي و20 من نفس الشهر سنة 2019، وذلك بعد الحصول على الموافقة لإجراء البحث داخل مؤسسة الإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، حيث تم الولوج إليها وتم استقبالنا من طرف المكلف بالاستقبال داخل هذه المؤسسة الإعلامية، قصد التزود بالمعلومات التي تتعلق بها وطرق تنظيم وسير العمل بها، ثم قمنا بعد ذلك بتوزيع نموذج استبيان الدراسة على الصحفيين العاملين بها، والذي تم تحديدهم بطريقة عشوائية بلغ عددها(15)، فرداً من المجتمع الذي يتكون من(45)، عامل بهذه المؤسسة، وكان الهدف منها هو تجريب الأداة ومعرفة مدى صلاحيتها للقياس متغيري الدراسة .

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية: توصلت الدراسة الاستطلاعية إلى النتائج التالية:

- تحديد مجتمع الدراسة .
- تحديد عينة الدراسة .
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2- منهج الدراسة:

توصلت المعرفة العلمية بأنها أرقى درجات المعرفة، وأدقها كونها تأتي نتيجة مجهود فكري منظم يتناول الظاهرة والحوادث بشكل موضوعي (إحسان، 1986،ص12)، وعليه فإن من البديهي أن يكون المنهج الركيزة الأساسية لأي محاولة علمية لدراسة موضوع من الموضوعات، فالمنهج باعتباره "السبيل المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تسيطر على الفعل، وتنميط عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة" (بدوي، 1977،ص153).

وتبعاً لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكانياتهم، واستناداً إلى كتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو لأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة وإبراز خصائصها، فحين يريد الباحث أن يدرس ظاهرة معينة فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع معطيات ومعلومات دقيقة عنها، فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها تعبيراً كيفياً وتعبيراً كميّاً (بوحوش وذنيبات 2001،ص129).

وتماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة فقد اعتمدنا على تطبيق الأسلوب الوصفي والهدف من استعماله هو تحليل الظاهرة المدروسة، وكذلك التقرب من والموضوعية والدقة، وذلك من خلال التعامل مع الأرقام والنسب، وتفادي الأحكام الذاتية، كما يساعدنا هذا المنهج في جمع البيانات الكمية حول موضوع الدراسة ويمدنا ببيانات ومعطيات تسمح بشكل كبير في وصف ما هو كائن أثناء الدراسة ووصف الظاهرة عن طريق جمع وتصنيف وترتيب وعرض وتحليل وتفسير وتركيب للمعطيات النظرية والبيانات الميدانية، وذلك بغية الوصول إلى نتائج علمية تحقق لنا أهداف الدراسة.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

تعد العينة من الدعائم الأساسية التي تبني عليها البحوث الأمبريقية، فهي جزء من مجتمع، بمعني أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة للمجتمع. (زرواتي، 2004، ص334)، وهي بذلك تسمح بالحصول في حالات كثيرة على المعلومات المطلوبة مع اقتصاد ملموس في الموارد البشرية والاقتصادية وفي الوقت ودون الابتعاد عن الواقع المراد معرفته.

نظراً لصغر مجتمع البحث الذي نحن بصدد دراسته فقد اعتمدنا على المسح الشامل، ويقصد بهذا الأخير أنه يشمل أفراد الدراسة بأكمله، وتغطي كل مفردة من مفردات المجتمع، أي جميع الصحفيين العاملين بإذاعة القناة الأولى، والذي يبلغ عددهم (45)، صحفي وصحفية.

تم توزيع الأداة عليهم في أواخر شهر ماي سنة 2019 م، وتم استرجاعها بعد يومين، حيث تم استرجاع جميع الاستبيانات، ليتم استخدامها في هذه الدراسة.

- **خصائص عينة الدراسة:**

عرض تحليل البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة:

بلغ أفراد عينة الدراسة 45 فردا وهم يتوزعون حسب البيانات الشخصية والمتمثلة في: الجنس، والسن والخبرة المهنية، والجداول التالية توضح التكرارات والنسبة المئوية حسب كل متغير:

1- بالنسبة لمتغير الجنس:

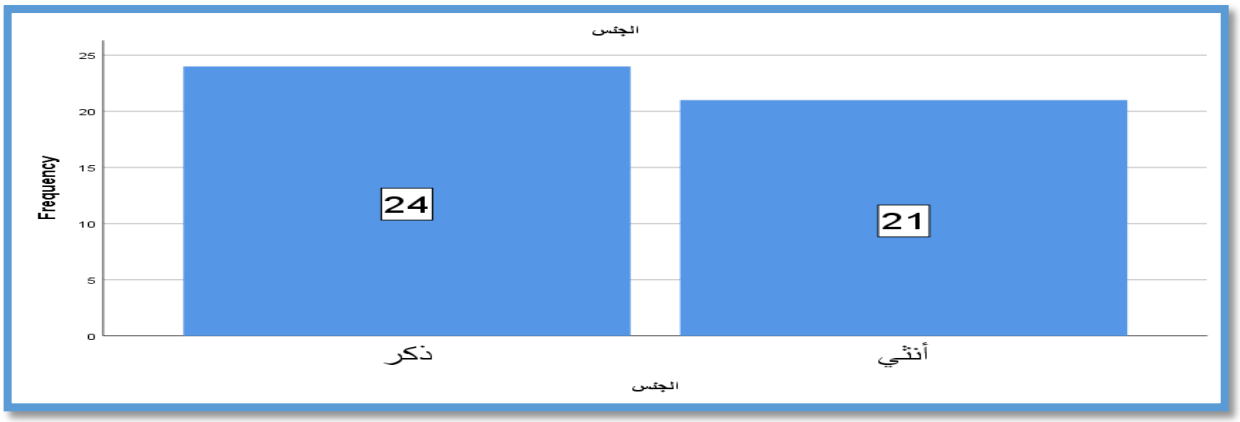
جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

		التكرار	النسب المئوية
الجنس	ذكر	24	53.3
	أنثي	21	46.7
	المجموع	45	100.0

من خلال الجدول أعلاه:

نجد أفراد موزعين على حسب متغير الجنس بنسب مختلفة، حيث نلاحظ النسبة الكبيرة منهم متوجدين في الفئة الذكور بنسبة 53.30% ونسبة 46.70% لصالح الفئة الاناث والشكل التالي يوضح التوزيع العينة حسب الجنس.

شكل رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.



2- بالنسبة لمتغير السن:

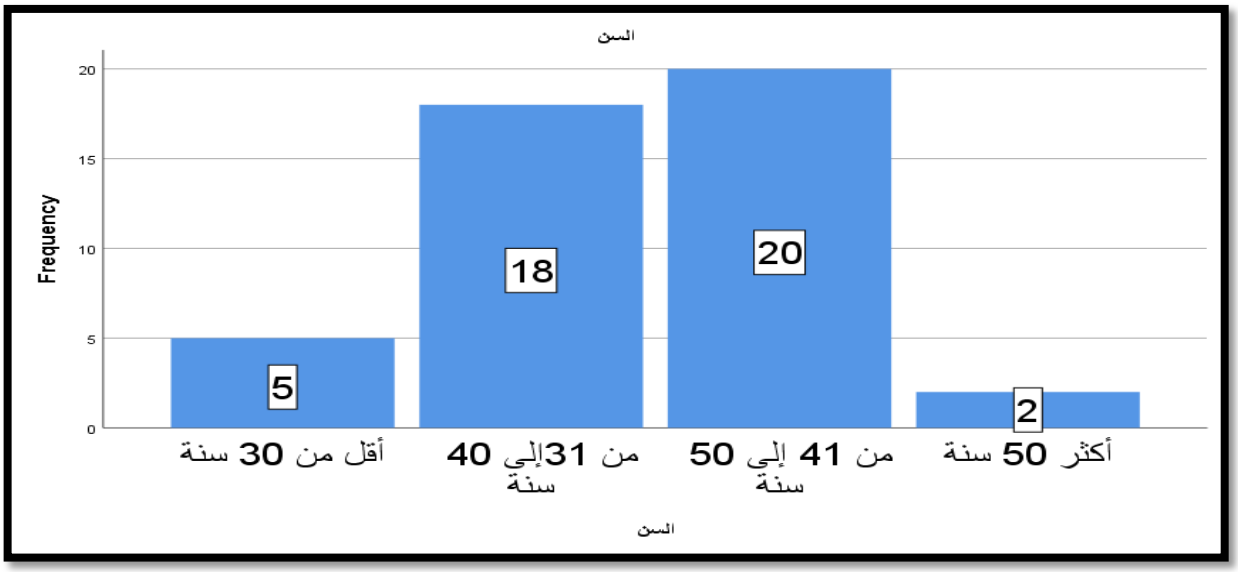
جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.

		التكرار	النسب المئوية
الخبرة	أقل من 30 سنة	5	11.1
	من 31إلى 40 سنة	18	40.0
	من 41 إلى 50 سنة	20	44.4
	أكثر 50 سنة	2	4.4
	المجموع	45	100.0

من خلال الجدول أعلاه:

نجد افراد موزعين على 04 فئات السن بنسب مختلفة، حيث نلاحظ النسبة الكبيرة منهم متوجدين في الفئة الخبرة (من 41 إلى 50 سنة) بنسبة 44.40% ونسبة 40.00% لصالح الفئة الخبرة (من 31إلى 40 سنة)، يليها بنسبة 11.10% لصالح فئة (أقل من 30 سنة) والشكل التالي يوضح التوزيع العينة حسب السن.

شكل رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن.



3- بالنسبة لمتغير الخبرة المهنية:

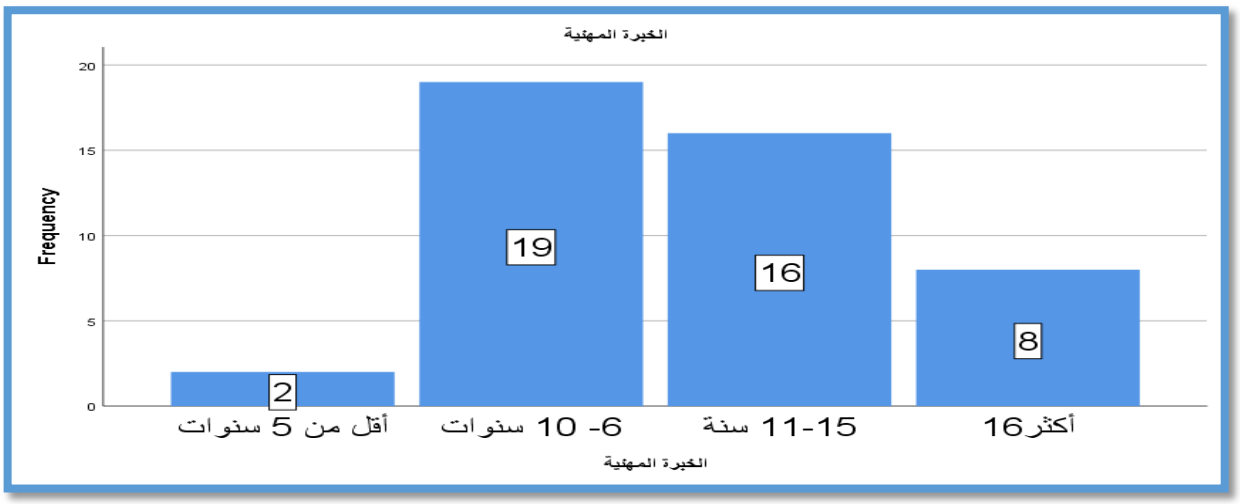
جدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية.

		التكرار	النسب المئوية
الخبرة	أقل من 5 سنوات	2	4.4
	6- 10سنوات	19	42.2
	11-15سنة	16	35.6
	أكثر16	8	17.8
	المجموع	45	100.0

من خلال الجدول أعلاه:

نجد أفراد موزعين على 04 فئات خبرة مهنية بنسب مختلفة، حيث نلاحظ النسبة الكبيرة منهم متوجدين في الفئة الخبرة (من 06 إلى 10 سنوات) بنسبة 42.20% ونسبة 35.60% لصالح الفئة الخبرة (من 11 إلى 15 سنة)، يليها بنسبة 17.80% لصالح فئة (من 16 فما فوق)، والشكل التالي يوضح التوزيع العينة حسب الخبرة المهنية.

شكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية.



4- أداة الدراسة:

تماشياً مع طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، اخترنا أداة جمع البيانات التالية: أداة الاستمارة لجمع البيانات:

الاستمارة:

تعتبر الاستمارة أكثر الوسائل استعمالاً في البحث العلمي لهدف جمع البيانات من مجتمع الدراسة، وهي الأداة الرئيسية لهذه الدراسة باعتبارها أنسب الأدوات في مثل هذه المواضيع.

والاستمارة هي أداة ووسيلة لجمع البيانات تقدم للمبحوثين الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة، ليقوموا بتسجيل إجاباتهم عن الأسئلة الواردة، ويتم ذلك بدون مساعدة الباحث في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عنها، "وتعرف بأنها مجموعة أسئلة بعضها مفتوح وبعضها مغلق وبعضها الآخر نصف مفتوح" (زرواتي، 2005 154)، وعلى حسب طبيعة الموضوع وتماشياً مع إجراءات الدراسة، تم اعتمادنا على تقنية استمارة الاستبيان والسبب يرجع لكون موضوع الدراسة يتطلب دراسة ميدانية، والتي تهدف إلى معرفة واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي، وبغية تحليل وتفسير هذه المعطيات المكتسبة من المبحوثين وتحويلها إلى بيانات علمية، حيث تم تقسيم هذه الاستمارة إلى:

المحور الأول: البيانات الشخصية للعينة: (الجنس، السن، الخبرة المهنية).

المحور الثاني: الإجهاد المهني: وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة التي تقيس الإجهاد المهني، فبعد الاطلاع على الجانب النظري وبعض الاستبيانات، وفي ضوء التساؤلات العامة والفروض الموجهة للدراسة تبلورت صورة أولية لصياغة الاستبيان، وبعد التشاور مع الأستاذة المشرفة، تمت الصياغة النهائية للاستمارة، والتي تكونت من (21)، عبارة، حيث تعطي الإجابة التي يقدمها المبحوث درجة تتراوح بين 5 و1 كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (04): يوضح درجات بدائل الإجهاد المهني

اتجاه العبارة	بدرجة	بدرجة عالية	بدرجة	بدرجة ضعيفة	بدرجة ضعيفة
موجبة	5	4	3	2	1
سالبة	1	2	3	4	5

5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

أ/ صدق الظاهري (المحكمين)

ويقوم هذا النوع من الصدق الظاهري على فكرة مدى مناسبة الاستبيان واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي لما يقيس ولمن يطبق عليهم، وللتأكد من ذلك تم عرضه على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال

علم النفس وعددهم 05 أساتذة (**انظر الملحق رقم (01)**، على اعتبار أنهم يملكون من الخلفية العلمية ما تؤهلهم لأن يقيموا عبارات الاستبيان الموضوعة في أداة الدراسة والتأكد من أنها تقيس فعلا ما وضعت لقياسه ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية، ومدى شمولها لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وقد قدمت الصورة الأولية للاستبيان (**أنظر الملحق رقم 02**)، حيث تمت الموافقة عليها جميعا مع بعض الاقتراحات والملاحظات حيث تم أخذها بعين الاعتبار لتصبح الأداة في صورتها النهائية (**انظر الملحق رقم 03**).

كما قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (15)، فرد وتم إخضاع نتائج إجاباتهم لاختباري الصدق والثبات.

ب/ حساب صدق وثبات الاستبيان:

تعريف صدق الاستبيان: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان.

1/ صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان: وفقا لمعامل ارتباط بيرسون.

نهدف من استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ووفقا لمعامل ارتباط بيرسون إلى معرفة مدى قدرة مجموعة من عبارات الاستبيان على قياس متغير بوضوح (مضمون الاستبيان).

وعندما يتم حساب معامل الارتباط بين متغيرين فإن هذا المعامل يتراوح في كل الحالات بين(−1) و(+1)، لكن هذا المعامل لا يكتسب دلالته من قيمته المطلقة، ويتعين أن يتم تفحص دلالة معامل الارتباط بيرسون وهذا من خلال مقارنة قيمة مستوى المعنوية (sig)، لكل معامل ارتباط مع مستوى الدلالة(0,05)، فإذا كانت قيمة(sig)، أقل أو تساوي مستوى الدلالة (0,05)، فإن معامل الارتباط بيرسون ذا دلالة إحصائية أي توجد علاقة بين العبارة ومحورها أي بعبارة أخرى، أن العبارة صادقة ومتسقة لما وضعت لقياسه، أي أن مضمون العبارة يتلائم مع مفهوم المحور الذي تنتمي إليه .

ملاحظة: مستوى المعنوية (Sig): أو ما يسمى ب (احتمال الخطأ) (P-value): تظهر في مخرجات البرامج الإحصائية مثل برنامج Spss، وعلى أساسها يتم اختبار دلالة الاحصائية لنتائج الدراسة الميدانية. **ومستوى الدلالة الإحصائية (0,05)**، وهي قيمة يختارها الباحث في بحثه وعادة في دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية يتم اختبار مستوى الدلالة شائع الاستخدام وهو (0,05)، ويعني ذلك ان الباحث يشك في النتائج الميدانية بنسبة 5%، ويعني ذلك أن الاحتمال المقبول بالخطأ في المعاينة، يجب ألا يزيد عن (0,05)، أو بمعنى آخر يُقبل مقدار خطأ في صحة النتائج اذا كانت قيمة sig لا تزيد عن (0,05).

وعليه قمنا بحساب الاتساق الداخلي وفقا لمعامل الارتباط بيرسون بالاستعانة برنامج (SPSS. V 25)، ونتائج مبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم (05) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان:

العبارات	Correlation de Pearson	Sig. (bilatérale)	النتيجة	العبارات	Correlation de Pearson	Sig. (bilatérale)	النتيجة
العبارة رقم **01**	0.534*	0.040	دال	العبارة رقم **12**	0.534*	0.040	دال
العبارة رقم **02**	0.588*	0.021	دال	العبارة رقم **13**	0.661**	0.007	دال
العبارة رقم **03**	0.703**	0.003	دال	العبارة رقم **14**	0.874**	0.000	دال
العبارة رقم **04**	0.615*	0.015	دال	العبارة رقم **15**	0.846**	0.000	دال
العبارة رقم **05**	0.826**	0.000	دال	العبارة رقم **16**	0.830**	0.000	دال
العبارة رقم **06**	0.521*	0.046	دال	العبارة رقم **17**	0.518*	0.048	دال
العبارة رقم **07**	0.866**	0.000	دال	العبارة رقم **18**	0.776**	0.000	دال
العبارة رقم **08**	0.769**	0.000	دال	العبارة رقم **19**	0.526*	0.044	دال
العبارة رقم **09**	0.533*	0.041	دال	العبارة رقم **20**	0.876**	0.000	دال
العبارة رقم **10**	0.815**	0.000	دال	العبارة رقم **21**	0.796**	0.000	دال
العبارة رقم **11**	0.756**	0.000	دال				

التعليق على الجدول أعلاه: من النتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن: عبارات الاستبيان تمتاز بالاتساق الداخلي مع محورها حيث أن العلاقة الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبيان وعباراته دالة إحصائيا، إذ أن قيمة SIG (مستوى المعنوية)، لقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون (Correlation de Pearson) المحسوبة في كل عبارة من عبارات الاستبيان هي أقل من مستوى دلالة (0,05)، كما نجد أن قيم (Correlation de Pearson)، محصورة بين (أدنى قيمة 0,518 لدى العبارة رقم 17 واقصى قيمة 0.876 لدى العبارة رقم 20)، ومنه عبارات الاستبيان المتعلق بقياس (**الإجهاد المهني**)، صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

2/ حساب ثبات الاستبيان وفق طريقة معامل ألفا كرومباخ:

تعريف ثبات الاستبيان: ويقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة. وفي دراستنا تم التحقق من ثبات عبارات الاستبيان الدراسة، من خلال استخدام طريقة معامل ألفا كرومباخ.

ويعد معامل ألفا كرومباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداما من طرف الباحثين، حيث يقيس درجة ثبات عبارات الاستبيان، بمعنى ما نسبة الحصول على نفس النتائج أو الاستنتاجات فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة وفق ظروف مماثلة.

جدول رقم (06): يوضح ثبات عبارات الاستبيان بطريقة Cronbach's Alpha

	Reliability Statistics قيم إحصائية الثبات	
	Cronbach's Alpha معامل ألفا كرونباخ	N of Items عدد الفقرات
جميع الفقرات الاستبيان	0.766	21
تم حساب الثبات عبارات الاستبيان على عينة استطلاعية: 15 فرد		

من خلال الجدول أعلاه: نجد فان قيمة معامل ألفا كرومباخ ذات قيم مرتفعة لجميع عبارات الاستبيان المتعلق بقياس(الاجهاد المهني)، حيث بلغ (0,766)، وتجدر الإشارة انه معامل ألفا كرومباخ كلما اقتربت قيمته من 01 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة. وأكبر من الحد الأدنى 0.6، ومنه نستنتج أن أداة الدراسة (الاستبيان)، التي أعددناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع عباراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

6- مجالات الدراسة:

1-6- المجال الجغرافي: ويقصد به البيئة أو النطاق المكاني لإجراء البحث الميداني، حيث أجريت الدراسة بمؤسسة الإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، وهي القناة التي تعتبر امتدادا لإذاعة الجزائرية أثناء ثورة التحرير، ففي 28 أكتوبر 1962م استرجعت الإذاعة الجزائرية سيادتها وانطلقت مسايرة تشيد الدولة الجزائرية الفتية، تبث برامجها باللغة العربية، ففي سنة1975م، دخلت مرحلة جديدة، حيث اصبحت تبث بدون انقطاع على مدار 24 ساعة ومن حيث التغطية نجد القناة الأولى تسمع في جميع أنحاء التراب الوطني إذ يصل صوتها عبر مختلف الموجات المتوسطة منها والطويلة بالإضافة إلى التردد الضمني FM، وكذا عبر الأقمار الصناعية، كما تبث نشراتها عبر شبكة الإذاعات الجهوية، التي يصل عددها 47 إذاعة جهوية عدا إذاعة العاصمة (البهجة) **والملحق رقم (04):** يوضح الهيكل التنظيمي لهذه المؤسسة.

2-6- المجال الزماني: تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الثاني من السنة الجامعية 2019/2018م، وذلك ابتداء من 26 فيفري 2019م إلى غاي 3 جوان 2019م .

3-6- المجال البشري: ويقصد بالمجال البشري عدد أفراد المؤسسة التي أجريت عليهم الدراسة، حيث شملت الدراسة على الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، والبالغ عددهم 45 صحفي بهذه المؤسسة.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS: V25) وتم الاعتماد على بعض الأساليب الاحصائية كما يلي:

1- التكرارات والنسبة المئوية: وهذا لوصف الاحصائي للبيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.

2- المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، وذلك بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات كل محور وأبعاده.

3- الانحراف المعياري: وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة اتجاه الدرجة الكلية للأبعاد ومحاور الاستبيان، ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركز الإجابات وعدم تشتتها.

4- معامل الارتباط بيرسون (Correlation de Pearson): واستخدم في الصدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان حيث: ويستخدم لقياس اتجاه وقوة العلاقة الخطية بين المتغيرين وتقع قيمة معامل الارتباط بين -1 إلى +1 وهذه القيمة تدل على قوة أو ضعف العلاقة بين المتغيرين، فاذا كنت القيمة كبيرة كافية بغض النظر عن الإشارة فإن العلاقة بين المتغيرين قوية، والعكس صحيح، أي أن العلاقة عكسية. ويمكن تقسيم قيمة معامل الارتباط على الشكل التالي:

أقل من ∓ 0.3	ضعيفة
من ∓ 0.3 الى ∓ 0.7	متوسطة
أكبر من ∓ 0.7	قوية

5- معامل ألفا كرومباخ (**Cronbach's Alpha**): يعد من أكثر مقاييس الثبات استخداما من طرف الباحثين، حيث يقيس درجة ثبات عبارات الاستبيان، بمعنى ما نسبة الحصول على نفس النتائج أو الاستنتاجات فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة وفق ظروف مماثلة.

6- أختبار -ت- لعينتين مستقلتين (Independent Sample T test): لاختبار الفروق بين متوسطين لعينتين (مجموعتين)مستقلتين للذكور والاناث.

7- أختبار (**ANOVA**) (تحليل التباين الأحادي): ويستخدم لفحص الفروق بين أكثر من متوسطين لـ أكثر من عينتين مستقلتين.

خلاصة:

بعد عرض الاجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة، بداء بالدراسة الاستطلاعية للتعرف على ميدان الدراسة والخصائص السيكو مترية للأداة واعتمادنا على المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف وتحليل وتفسير الظاهرة ثم إلى العينة وكيفية تحديدها من المجتمع الأصلي وانتهاء بالأساليب الاحصائية المعتمدة في النتائج لتسهيل عرضها وتحليلها وتفسيرها في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

5-1- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية

5-2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى

5-3- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية

5-4- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

5-5- استنتاج عام

5-6- اقتراحات الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة واستخلاص ما تتضمنه، فضلا عن المقترحات.

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي، كما حاولت أيضا معرفة إن كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية القناة الأولى في مستوي الإجهاد المهني لديهم تبعاً لمتغيرات (الجنس –السن– الخبرة المهنية).

1- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

عرض الفرضية الرئيسية:

مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية بدرجة عالية.

جدول رقم (07): يوضح نتائج اختبار الفرضية الرئيسية.

	Descriptive Statistics الاحصائيات الوصفية للإجابات العينة		تقيم الصحفيين للمستوى الاجهاد المهني لديهم	
اتجاهات أفراد العينة	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	المتوسط الحسابي الكلي موجود ضمن مجال	النتيجة
	2.6032	0.13507	[3.666 -2.333]	متوسط

من خلال الجدول أعلاه:

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للدرجات الإجمالي لإجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان بلغ (2.603) وهذا الأخير موجود ضمن مجالا الإجهاد المهني من (2.333 درجة إلى 3.666 درجة)، أي أن اتجاهات وأراء الافراد العينة المستجوبين حول هي نحو الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية من وجهة نظرهم **هي بدرجة متوسطة**، وهذا نلاحظه في اتجاهات واراء المستجوبين على موافقتهم نحو كل عبارة من عبارات الاستبيان والجدول التالي يوضح اتجاههم نحو كل عبارة:

جدول رقم (08): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان.

رقم	عبارات المحور	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	الترتيب	درجة التقييم درجة الاجهاد المهني
20	أشعر بالضيق الشديد عند إنجاز عملي	1.47	0.505	01	منخفضة
21	أشعر بالتهاون في إنجاز العمل	1.56	0.503	02	منخفضة
15	أنزعج عندما يتم انتقادي حول العمل	1.73	0.780	03	منخفضة
07	أشعر أن عملي كصحفي يستنفذ كل طاقاتي	1.73	0.654	04	منخفضة
12	أتعب كثيراً عند نهاية العمل	1.84	0.737	05	منخفضة
01	أجد صعوبة في أداء عملي كصحفي	2.22	0.735	06	منخفضة
09	وقت العمل يستهلك كل جهدي	2.36	0.679	07	متوسطة
10	أعاني دائماً من الإرهاق داخل مكان عملي	2.44	0.503	08	متوسطة
05	أحس بالتعب أثناء القيام بعملي	2.51	0.757	09	متوسطة
08	أواجه صعوبة في الوصول إلى مكان عملي	2.58	0.621	10	متوسطة
06	أجد صعوبة في تنظيم الوقت بين عملي وأسرتي	2.69	0.668	11	متوسطة
18	أشعر بفقدان السيطرة على الأمور التي تخص العمل	2.71	0.661	12	متوسطة
13	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي تخص العمل	2.91	0.733	13	متوسطة
03	أشعر بعدم الثقة في علاقتي مع زملائي في العمل	2.96	0.706	14	متوسطة
16	أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني	2.96	0.638	15	متوسطة
17	أنا متفائل بشأن مستقبلي المهني	3.00	0.603	16	متوسطة
14	زملائي في العمل لا يثقون في قدراتي	3.11	0.745	17	متوسطة
19	أشعر بحماسة لأداء عملي	3.16	0.767	18	متوسطة
04	عرقلت عملي تزعجني	3.18	1.051	19	متوسطة
11	أجد صعوبة في التركيز أثناء عملي	3.20	0.405	20	متوسطة
02	أؤدي عملي بكل جدية	4.36	0.679	21	عالية

المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان نجد أن معظمها موجود ضمن مجال المتوسط الحسابي من (2.333 درجة الى 03 درجة)، أي موافقون عليها بدرجة متوسطة، ومنه أي أن تقييم وأراء الأفراد العينة المستجوبين نحو مستويات الإجهاد المهني بناء على إجابتهم على كل عبارة هو هي بدرجة متوسطة.

وهذا ما يدفع **لرفض الفرضية الرئيسية**، والتي مفادها: مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية بدرجة عالية. أي ان الإجهاد المهني لديهم هو بدرجة **متوسطة**.

ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى الصعوبات التي تواجه الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى) في مكان عملهم، إضافة إلى تعدد مصادر الإجهاد المهني لديهم وتنوعها في مكان عملهم وهو ينعكس على

الدور المهم الذي يقوم به الصحفي من أجل الحصول على المعلومات وإيصالها إلى الرأي العام، وكذلك يمكن إن تعود هذه النتيجة إلى العراقيل والمضايقات التي يتعرض لها الصحفي عندا أداء عمله.

وتتفق هذه نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بن زروال (2003)، التي توصلت إلى إن غياب الدعم الإجتماعي وعامل توقيت العمل هما أكثر العوامل تأثيراً في الشعور بالإجهاد، أي تعدد مصادر الإجهاد المهني وأيضاً تتفق مع دراسة إيرتل وبيش واولسبيرجر وسيجريست (2005)، التي بينت إن معظم الضغوط ترتبط بمصدرين هما ضغوط العمل والضغوط الخارجية المختلفة لعمل الإعلامي، وكذلك نجد أن نتيجة هذه الدراسة تتفق مع دراسة لاين (2005)، التي توصلت إلى أن الصحفيين يعانون من التوتر المستمر بسبب طبيعة عملهم الميداني وأيضاً اتفقت هذه النتيجة مع دراسة دراعو (2018) التي توصلت إلى أن مستوي الإجهاد المهني لدى الأساتذة المرسين متوسط وأيضاً دراسة السبيعي (2015)، التي توصلت إلى أن الضغوط النفسية متوسطة لدي الإعلاميين وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الزياني (2013)، التي أكدت على ارتفاع نسبة الشعور بالإجهاد بين الصحفيين وأيضاً دراسة الدريوش (2005)، التي أكدت على أن الضغوط الإقتصادية هي أكثر الضغوط التي يتعرض لها الصحفيين.

2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم (09): يوضح الفروق في اتجاهات العينة تبعاً متغيرالجنس.

أراء واتجاهات أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T-TES) المحسوبة	درجة الحرية	Sig مستوى المعنوية	القرار
	ذكر	24	2.5873	0.13371	0.840	43	0.406	لا توجد فروق
	أنثي	21	2.6213	0.13758				

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا:

أن: قيمة (T-TEST) بلغت (T_{cal}= 0.840) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار(T-TEST) بلغت (Sig =0.406)، أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، ومنه لا توجد اختلافات في أراء واتجاهات المستجوبين نحو مستوى الإجهاد المهني من وجهة نظرهم بين الاناث والذكور.

اتخاذ القرار الفرضية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الجنس.

وتفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، بإختلاف متغير الجنس، أي أن الإجهاد المهني لا يؤثر على جنس معين بل يؤثر على كلاتا الجنيسن (ذكور، أناث)، ولايمكن اعتباره محدد من محددات الإجهاد المهني خاصة لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، مما يعني أن الجنس داخل هذه المؤسسة لا يؤثر في مستوي الإجهاد المهني لدى العاملين بها، وذلك بإختلاف جنسهم سواء كانوا ذكور أو أناث.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة دراعو (2018)، التي أكدت على عدم وجود فروق في مستوي الإجهاد المهني تعزي لمتغير الجنس.

3- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير السن.

الجدول رقم (10): يوضح الفروق في اتجاهات العينة تبعاً متغير السن.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F-tes)	Sig مستوى المعنوية	النتيجة
بين المجموعات	0.065	3	0.022	1.203	0.321	لا توجد فروق
داخل المجموعات	0.738	41	0.018			
المجموع	0.803	44				

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا:

أن: قيمة اختبار F (F-test) بلغت (F_{cal}=1.203) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة أختبار(F-test) بلغت (Sig =0.321) أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، ومنه لا توجد إختلافات في أراء واتجاهات المستجوبين نحو مستوى الاجهاد المهني من وجهة نظرهم حسب الفئات العمرية .

اتخاذ القرار الفرضية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير السن.

وتفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، بإختلاف متغير السن، أي أنه مهم كان سن الصحافيين فإن ذلك ليس له تأثير على الإجهاد المهني الذي يتعرضون إليه، وأن السن لدى هؤلاء العمال ليس محددة من محددات الإجهاد المهني الذي يتعرضون إليه أو سبب من أسبابه، ويمكن أن تعود هذه النتيجة أيضاً إلى أن الإجهاد المهني ليس لدى فئة معينة من الصحافيين تحددها السنوات العمرية.

وتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة الدريوش (2005)، التي أكدت على عدم وجود تباين بين أنواع الضغوط وفقاً للعمر، وأيضاً دراسة شلط (2018)، التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في الضغوط المهنية حسب متغير السن، واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة بوغازي (2018)، التي أكدت على ان هناك فروق في الإجهاد المهني لدي الأساتذة العاملين بالجامعة حسب متغير السن.

4- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

الجدول رقم (11): يوضح الفروق في اتجاهات العينة تبعا متغير الخبرة المهنية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F-test)	Sig مستوى المعنوية	النتيجة
بين المجموعات	0.070	3	0.023	1.300	0.288	لا توجد فروق
داخل المجموعات	0.733	41	0.018			
المجموع	0.803	44				

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا:

أن: قيمة اختبار F (F-test) بلغت (F_{cal}=1.300) والقيمة مستوى المعنوية المصاحبة لقيمة اختبار(F-test) بلغت (Sig =0.288) أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، ومنه لا توجد اختلافات في أراء واتجاهات المستجوبين نحو مستوى الإجهاد المهني من وجهة نظرهم حسب الفئات الخبرة المهنية.

اتخاذ القرار الفرضية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، في مستوى الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وتفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحفيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، بإختلاف متغير الخبرة المهنية، أي أنه ليس للإجهاد المهني إلى دخل في الخبرة التي يتمتع

بها الصحفيين، وأنه مهم كانت عدد السنوات المهنية لدى هؤلاء الصحافيين فإن ذلك مانع في ظهور الإجهاد المهني.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة مرابط (2013)، التي توصلت إلى أن مستوي الإجهاد المهني لا يتعلق بعدد السنوات المهنية لدى الأفراد العاملين، وايضاً مع دراسة شلط (2018)، التي إشارة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني تعزي لمتغير الخبرة المهنية، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الزياني (2005)، التي أكدت على أن للضغوط المهنية لدى الصحافيين حسب خبرتهم المهنية.

5- استنتاج عام:

توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج وهي:

- مستوي الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية بإختلاف متغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية بإختلاف متغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية بإختلاف الخبرة المهنية.

6- اقتراحات الدراسة:

من خلال استعراض أهم ما جاء في هذه الدراسة ،لابد من الخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات المساعدة على التخفيف من حدة الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى) وضمان استمرارهم داخل مؤسساتهم وذلك من خلال:

- التركيز على العلاقات الإنسانية والاجتماعية داخل هذه المؤسسات .
- الحرص على توفير مناخ ملائم يساعد على أداء واستمرار الصحافيين وتوفير كل الظروف المساعدة على أداء عملهم .
- تحسين الظروف التي تساعد على أداء العمل الصحفي.
- الاهتمام بالمورد البشري من خلال التحفيز المادي والمعنوي.
- ضرورة أجراء المزيد من هذه الدراسات والأهمية التي تقدمها لها كذا مؤسسات وذلك من أجل تدارك النقائص وتصحيحها .

خاتمة

خاتمة:

أخير اتضح لكل باحث في هذا الموضوع البالغ الأهمية، أن العمل الصحفي أصبح يحتل حيزا بالغ الأهمية خاصة البيئة التي يؤدي فيها عمله والصعوبات التي تواجهه عندا تأدية مهامي اليومية، من خلال البحث الدائم والمستمر الذي يقوم به هؤلاء الصحافيين من أجل البحث على المعلومات الأخبار وكيفية الوصول إليه، وذلك من أجل تنوير الرأي العام وبكل موضوعية وحيادية، خاصة مع صعوبة الحصول على هذه المعلومات والأخبار نتيجة الضغوطات التي تواجههم من قبل المصادر، وكذا حركة الرأي العام التي ترفض أخبار أو معلومات يذيعها هؤلاء الصحافيين قد تتعارض مع مصالحهم الشخصية وكذا قد تعيق سير أعمالهم، حيث من خلال هذه الدراسة، التي جاءت للتعرف على واقع الإجهاد المهني لدى الصحافيين العاملين بالإذاعة الجزائرية (القناة الأولى)، وكان مستوي الإجهاد المهني لدى هؤلاء الصحافين متوسط، وهذا ما يفتح الباب أمام دراسات مستقبلية للكشف عن الأسباب ومصادر الإجهاد المهني لديهم ومحاولة التخفيف منه من أجل عدم أعاقت عملهم وأدائهم.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1- الكتب.

1/ أبو زيد فاروق(1998): مدخل إلى علم الصحافة، ط2، عالم الكتب، القاهرة.

2/ أحسان محمد الحسن (1986): الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، ط2، دار الطليعة، بيروت، لبنان.

3/ أحمد الشويخات (1999): الموسوعة العربية العالمية، ج15، ط2، مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر، المملكة العربية السعودية.

4/ أحمد ماهر(2002): السلوك التنظيمي، مدخل بناء المهارات، ط8، الدار الجامعية، الإسكندرية.

5/ إسماعيل معروف قالية(1999): الإعلام حقائق وأبعاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

6/ أندرو سيزلاقي. ود.ج، ولاس(1991): السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر قاسم، معهد الإدارة العامة الرياض، المملكة العربية السعودية.

7/ بدوي عبد الرحمان (1977): مناهج البحث العلمي، ط3، وكالة المطبوعات، الكويت.

8/ حسن حريم(2004): السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، مكتبة العبيكان الأردن.

9/ خليل صابات(1968): الصحافة رسالة واستعداد وفن وعلم، دار المعارف، القاهرة، مصر.

10/ خليل صابات(1987): وسائل الاتصال نشأتها وتطورها، مكتبة الأجلو المصرية، القاهرة.

11/ راوية حسن(2003): السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية، الإسكندرية.

12/ رشيد زرواتي(2008): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، ط1، الجزائر .

13/ رشيد، زرواتي: (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط2، دار الكتاب الجديد، الجزائر.

14/ زكريا مفدي(2003): تاريخ الصحافة العربية في الجزائر، تحقيق أحمد حمدي، دار هومة، الجزائر.

15/السامرائي، نبيهة (2006): علم النفس الإعلامي مفاهيم ونظريات، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.

16/ سمير شيخاني(2003): الضغط النفسي، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لنبان.

17/ صلاح عبد الباقي(2004): السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط1، دار وائل للنشر، عمان.

18/ طلعت همام(1988): مائة سؤال عن الصحافة، ط2، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

19/ عبد السلام أبو قحف وآخرون(2002): محاضرات في السلوك التنظيمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

20/ عبد الفتاح الخواجة(2010): الإدارة الذكية للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار البلدية موزعون وناشرون، عمان.

21/ عبدالرحمان بن أحمد بن محمد هيجان(1998): ضغوط العمل منهج لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.

22/ علي عسكر(2002): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت.

23/ عمار الطيب كشرود(1995): علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، ط1، منشورات قار يونس بنغازي، ليبيا.

24/ عمار بوحوش، ومحمد محمود الدنيبات (2001): مناهج البحث العلمي وطرق أعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

25/ فاروق أبو زيد(1982): مدخل إلى الصحافة، د. ط، علم الكتاب للنشر، القاهرة.

26/ فاروق السيد عثمان(2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

27/ فائق فوزي حسن(1996): نظرية المنظمة، ط1، دار الشؤون الثقافية، بغداد.

28/ لوكيا الهاشمي(2000): الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، مشروع بحث، جامعة قسنطينة، الجزائر.

29/ لوكيا الهاشمي(2006): الإجهاد، مفهومه، تعريفه، أنواعه، مصادره، نظرياته، أساليب قياسه، الإستراتيجيات الوقائية والعلاجية، دار الهدي للنشر، عين مليلة، الجزائر.

30/ محمود سليمان العميان(2004): السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط1، دار وائل للنشر، عمان.

31/ مصطفي إبراهيم وآخرون (1960): المعجم الوسيط، ج.1، مطبعة مصر، القاهرة.

32/ مصطفي نجيب شاويش(2005): إدارة الموارد البشرية، إدارة الأفراد، ط3، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان، الأردن.

33/ ناصر محمد العديلي(1993): إدارة المنشآت، ط1، مرام للطباعة الإلكترونية، السعودية.

34/ همام طلحت(1988): موسوعة الأعلام والصحافة (مائة سؤال عن الصحافة)، ط2، دار الفرقان للنشر الأردن.

35/ يعقوب نشوان(1992): الإدارة والإشراف االتربوي بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان.

2– الرسائل الجامعية والمجلات:

1/ إسلام عزيز(2013): خصائص الشخصية المقاومة للإجهاد المهني لمدراء الثانويات من خلال اختبار الروشاخ مذكرة ماجيستير في علوم التربية، جامعة أم البواقي، الجزائر.

2/ بحري صابر(2009): الإجهاد المهني وعلاقته بالإغتراب المهني لدى الأطباء العاملون بالمستشفيات العمومية رسالة ماجيستير، تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قسنطينة.

3/ بن زروال فتيحة(2008): أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوي، الأعراض، المصادر واستراتيجيات المجابهة)، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتورة، تخصص علم النفس، جامعة منتوري، قسنطينة.

4/ بن زروال، فتيحة (2010): الإجهاد على مستوى المنظمة المصادر والتأثيرات واستراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات نفسية، العدد 4.

5/ الحلاق، بطرس (2016): تأثير الضغوط المهنية على أداء الصحفيين العاملين في المجال الاقتصادي الصحف السورية نموذجا، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات، المجلد (38)، العدد 3.

6/ زكريا مطلك الدوري أحمد علي صالح(2009): إدارة التمكين واقتصاديات الشقة في منظمات أعمال الألفية الثالثة، د. ط، دار اليازوري العالمية للنشر، عمان.

7/ السبيعي، سلمان بن مطلق (2015): الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (42)، العدد 1.

8/ شلط، أيوب (2018): الضغوط المهنية الإدارية في المؤسسات الصحفية الفلسطينية وانعكاسها على الأداء المهني. رسالة ماجستير غير منشورة في الصحافة، كلية الآداب، الجامعة الإسلامية بغزة.

9/ عمر مصطفي محمد النعاس(2008): الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، ط1، منشورات جامعة 07 أكتوبر، مصراته، ليبيا.

10/ قيس إبراهيم حسن(د.س): أثر تصميم العمل في الإجهاد الوظيفي، مقال منشور، العدد 24، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة السلمانية، العراق.

11/ محمد هشام محمد عثمان أحمد(2016): الصحافة السياسية ومعالجة قضايا الحوار الوطني بالتطبيق على صحيفتي "الانتباهة والسوداني"، مذكرة ماجيستر، في الأداب والعلوم الإنسانية، جامعة البحر الأحمر، السودان.

12/ نوال حمداش(2003): الإجهاد المهني لدي الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه، رسالة دكتورة تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قسنطينة.

3/ المراجع بالغة الأجنبية

1- Jean benjmin stora: Le stress. Que sais je Edition dahleb 2eme.Ed paris.1993.

4/ المواقع الإلكترونية:

دنيا الوطن (2018): الإجهاد في العمل http://www.alwatan voice.com تم الاطلاع عليه في: 2019 /05/24

الملاحق

الملحق رقم (01): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين.

أسماء وتخصصات المحكمين ودرجاتهم العلمية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
01	مام عواطف	أستاذة محاضرة	علوم التربية	المسيلة
02	بلدية بن زطة	أستاذة محاضرة	علم النفس	المسيلة
03	شباح مريم	أستاذة محاضرة	علم الاجتماع تنظيم وعمل	المسيلة
04	بلوم اسمهان	أساتذة محاضرة	علم اجتماع تنظيم وعمل	المسيلة
05	فريدة بولسان	أستاذة محاضرة	علم النفس العيادي	المسيلة

الملحق رقم (02): يوضح استبيان المحكمين.

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كليو العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسير الموارد البشرية

استمارة بحث

واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي

-دراسة ميدانية على صحفيي الإذاعة الجزائرية-

أستاذي الفاضل

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسير الموارد البشرية أتقدم إلى سيادتكم بطلب تحكيم، هذا الاستبيان ومدى ملاءمة العبارات وما إذا كانت تقيس ما وضعت لأجله. وفي الأخير تقبلوا منا فائق الشكر و العرفان على تعاونكم

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	إمضاء المحكم

السنة الجامعية:2019/2018

المحور الأول: البيانات الشخصية:

1- الجنس: ذكر ☐ أنثي ☐

2- السن: أقل من 30 سنة ☐ أقل من 40 سنة ☐

أقل من 50 سنة ☐ 50 سنة فأكثر ☐

3- الخبرة المهنية: أقل من 5 سنوات ☐ 5- 10 سنوات ☐

11-15 سنة ☐ 16 سنة فأكثر ☐

المحور الثاني: الإجهاد المهني.

الرقم	العبارات	تقيس	لا تقيس	الملاحظة أو التعديل المقترح
1	أجد صعوبة في أداء عملي كصحفي			
2	أؤدي عملي بكل جدية			
3	أشعر بعدم الثقة في علاقتي مع زملائي في العمل			
4	أشعر بالإنزعاج عند عرقلت عملي			
5	أحس بالتعب أثناء القيام بعملي			
6	أجد صعوبة في تنظيم الوقت بين عملي وأسرتي			
7	أشعر أن عملي كصحفي يستنفذ كل طاقاتي			
8	أستاء كثيراً من بعد الإذاعة عن منزلي			
9	عدد ساعات العمل تستهلك جهدي كله			
10	أعاني دائماً من الإرهاق داخل مكان عملي			
11	أجد صعوبة في التركيز أثناء القيام بعملي			
12	أتعب كثيراً عند نهاية العمل			
13	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي تخص العمل			
14	زملائي في العمل لا يثقون في قدراتي			
15	أنزعج عندما يتم انتقادي حول العمل			
16	أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني			
17	أنا متفائل بشأن مستقبلي المهني			
18	أشعر بفقدان السيطرة على الأمور التي تخص العمل			
19	أشعر بحماسة لأداء مهام عملي			
20	أشعر بالضيق الشديد عند إنجاز الأعمال			
21	أشعر بالتهاون في إنجاز العمل			

الملحق رقم (03): يوضح الاستبيان في صورته النهائية.

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كليو العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسير الموارد البشرية

استمارة بحث

واقع الإجهاد المهني لدى الصحفي

-دراسة ميدانية على صحفيي الإذاعة الجزائرية-

من أجل إعداد مشروع بحث في علم النفس تخصص علم النفس العمل وتسير الموارد البشرية.

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا منكم التكرم بتعبئتها، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لكل إجابة حسب تقديركم.

علما بأن إجاباتكم ستعامل بسرية تامة، وأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط وتتوقف على دقتها صحة النتائج، التي ستتوصل إليها الدراسة.

من أعداد الباحث:

ياسين مبروكي

إشراف الأستاذة:

د/ بليل عفاف

السنة الجامعية:2019/2018

المحور الأول: البيانات الشخصية:

1- الجنس: ذكر ☐ أنثي ☐

2- السن: أقل من 30 سنة ☐ من 31إلى 40 سنة ☐

من 41 إلى 50 سنة ☐ أكثر 50 سنة ☐

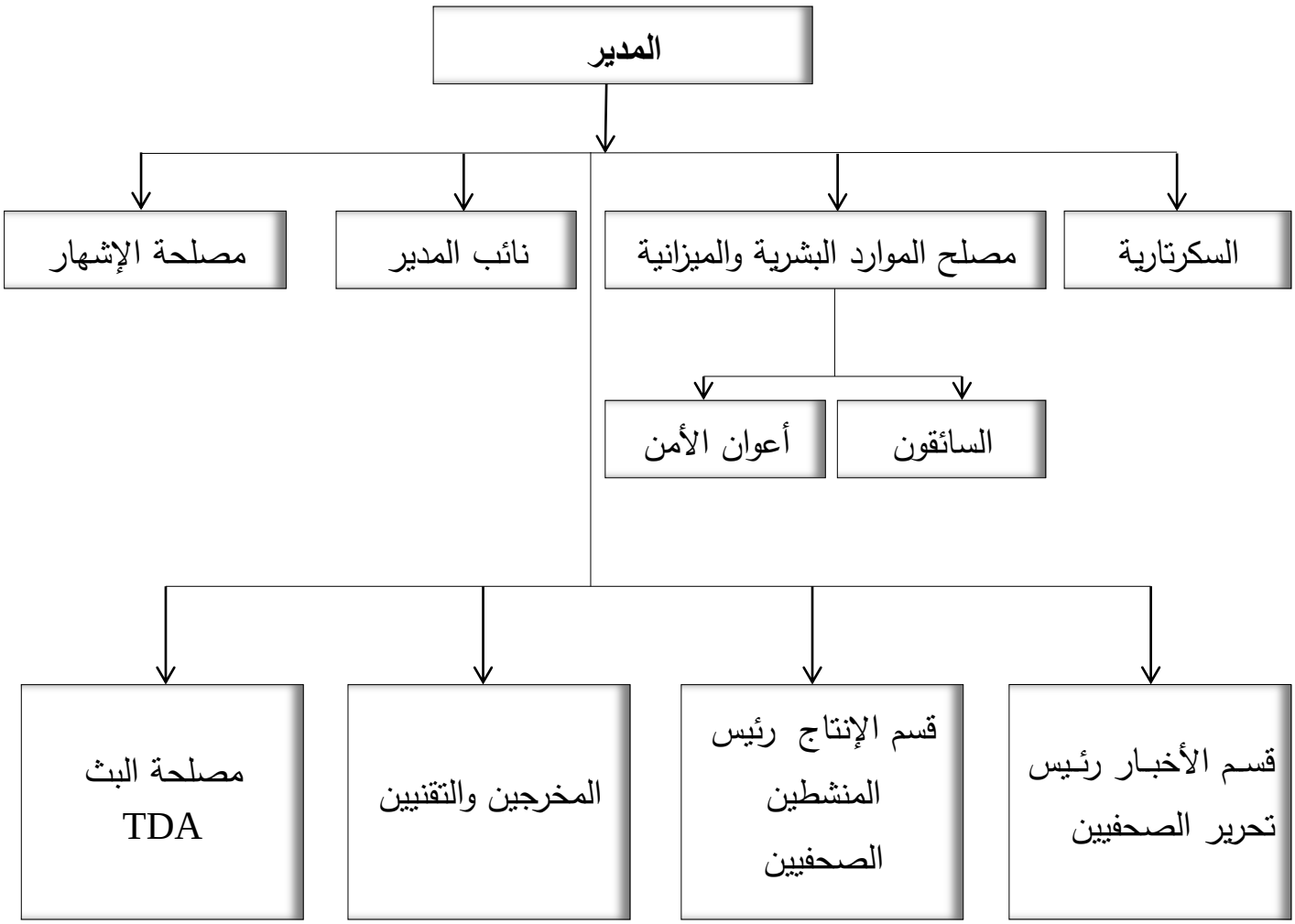
3- الخبرة المهنية: أقل من 5 سنوات ☐ 6- 10 سنوات ☐

11-15 سنة ☐ أكثر16 ☐

المحور الثاني: الإجهاد المهني.

الرقم	العبارات	بدرجة عالية جداً	بدرجة عالية	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة	بدرجة ضعيفة جداً
1	أجد صعوبة في أداء عملي كصحفي					
2	أؤدي عملي بكل جدية					
3	أشعر بعدم الثقة في علاقتي مع زملائي في العمل					
4	عرقلت عملي تزعجني					
5	أحس بالتعب أثناء القيام بعملي					
6	أجد صعوبة في تنظيم الوقت بين عملي وأسرتي					
7	أشعر أن عملي كصحفي يستنفذ كل طاقاتي					
8	أواجه صعوبة في الوصول إلى مكان عملي					
9	وقت العمل يستهلك كل جهدي					
10	أعاني دائماً من الإرهاق داخل مكان عملي					
11	أجد صعوبة في التركيز أثناء عملي					
12	أتعب كثيراً عند نهاية العمل					
13	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي تخص العمل					
14	زملائي في العمل لا يثقون في قدراتي					
15	أنزعج عندما يتم انتقادي حول العمل					
16	أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني					
17	أنا متفائل بشأن مستقبلي المهني					
18	أشعر بفقدان السيطرة على الأمور التي تخص العمل					
19	أشعر بحماسة لأداء عملي					
20	أشعر بالضيق الشديد عند إنجاز عملي					
21	أشعر بالتهاون في إنجاز العمل					

الملحق رقم (04): يوضح الهيكل التنظيمي للإذاعة الجزائرية (القناة الأولى).



ملحق رقم (05): يتضمن مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss. 25

Correlations

		x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	xxxx
xxxx	Pearson Correlation	.534*	.588*	.703**	.615*	.826**	.521*	.866**	.769**	.533*	.815**	.756**	1
	Sig. (2-tailed)	.040	.021	.003	.015	.000	.046	.000	.000	.041	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	xxxx
xxxx	Pearson Correlation	.534*	.661**	.874**	.846**	.830**	.518*	.776**	526*	.876**	.796**	1
	Sig. (2-tailed)	.040	.007	.000	.000	.000	.048	.000	.044	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18
x19 x20 x21
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	15	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	21

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	24	53.3	53.3	53.3
	أنثي	21	46.7	46.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 30 سنة	5	11.1	11.1	11.1
	من 31إلى 40 سنة	18	40.0	40.0	51.1
	من 41 إلى 50 سنة	20	44.4	44.4	95.6
	أكثر 50 سنة	2	4.4	4.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

الخبرة المهنية					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 5 سنوات	2	4.4	4.4	4.4
	6- 10 سنوات	19	42.2	42.2	46.7
	11-15 سنة	16	35.6	35.6	82.2
	أكثر16	8	17.8	17.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
x1	45	1	4	2.22	.735
x2	45	3	5	4.36	.679
x3	45	2	4	2.96	.706
x4	45	2	5	3.18	1.051
x5	45	2	4	2.51	.757
x6	45	2	4	2.69	.668
x7	45	1	3	1.73	.654
x8	45	2	4	2.58	.621
x9	45	1	3	2.36	.679
x10	45	2	3	2.44	.503
x11	45	3	4	3.20	.405
x12	45	1	3	1.84	.737
x13	45	2	4	2.91	.733
x14	45	2	4	3.11	.745
x15	45	1	3	1.73	.780
x16	45	2	4	2.96	.638
x17	45	2	4	3.00	.603
x18	45	2	4	2.71	.661
x19	45	2	4	3.16	.767
x20	45	1	2	1.47	.505
x21	45	1	2	1.56	.503
Valid N (listwise)	45				

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
xxx	ذكر	24	2.5873	.13371	.02729
xxx	أنثي	21	2.6213	.13758	.03002

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
xxx xxx	Equal variances assumed	.162	.689	-.840-	43	.406	-.03401-	.04050	-.11568-	.04765
	Equal variances not assumed			-.838-	41.857	.407	-.03401-	.04057	-.11590-	.04788

ANOVA

xxxxxx

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.065	3	.022	1.203	.321
Within Groups	.738	41	.018		
Total	.803	44			

ANOVA

xxxxxx

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.070	3	.023	1.300	.288
Within Groups	.733	41	.018		
Total	.803	44			

تم بحمد الله
تم بحمد الله