تأثير ضغوط المؤسسات الإعلامية على الإدراك المهني والصحة النفسية لدى الصحفيين: دراسة تطبيقية لتطوير برامج التدريب الإعلامي والتربوي

م.م. شيبت الحمد جبار ساجت
shebatalhmd@uowasit.edu.iq
جامعة واسط/ كلية الآداب- قسم الاعلام
م.م. علي احسان عبد الجليل علي
ali.abduljalel@uowasit.edu.iq
جامعة واسط/ كلية الآداب

الملخص

تسعى الدراسة إلى تحليل تأثير الضغوط التنظيمية والمهنية داخل المؤسسات الإعلامية على الإدراك المهني والصحة النفسية لدى الصحفيين، في ظل التحولات المتسارعة في القطاع الإعلامي وتزايد متطلبات الأداء، وتنطلق من إطار نظري يربط بين بيئة العمل الضاغطة ومستويات التوتر النفسي وانعكاساتها على جودة الممارسة المهنية، وتتمثل مشكلة الدراسة في تصاعد الضغوط المؤسسية وما تسببه من تدهور في الصحة النفسية وانخفاض كفاءة الإدراك المهني، وتهدف إلى تحديد طبيعة هذه الضغوط وقياس أثرها، فضلا عن اقتراح برامج تدريبية إعلامية وتربوية للحد من آثارها، اعتمدت الدراسة المنهج المسحي الوصفي التحليلي، من خلال تطبيق استبانة مقننة على عينة من ١٢٠ صحفيا في مؤسسات إعلامية متنوعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ارتفاع مستويات الضغط وتدهور مؤشرات الصحة النفسية خاصة القلق والإجهاد، إلى جانب تراجع الإدراك المهني مما يؤكد أهمية تطوير برامج تدريبية داعمة تعزز التكيف المهني والرفاه النفسي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط التنظيمية، الضغوط المهنية، الصحة النفسية، الإدراك المهني، الصحفيون، بيئة العمل الإعلامي.

The Impact of Media Institutional Pressures on Professional Cognition and Mental Health among Journalists: An Applied Study for Developing Media and Educational Training Programs

Asst. Lecturer. Shebat Al-Hamd Jabbar Sajit
Asst. Lecturer. Ali Ihsan Abdul Jalil Ali
University of Wasi/ College of Arts

Abstract

This study aims to analyze the impact of organizational and professional pressures within media institutions on journalists' professional cognition and mental health, in light of the rapid transformations in the media sector and the increasing performance demands. It is grounded in a theoretical framework that links stressful work environments to levels of psychological stress and their implications for the quality of professional practice.

The research problem lies in the escalation of institutional pressures and their contribution to the deterioration of mental health and the decline in the efficiency of professional cognition. The study seeks to identify the nature of these pressures and measure their effects, as well as to propose media and educational training programs to mitigate their impact.

The study adopts a descriptive-analytical survey approach, utilizing a standardized questionnaire administered to a sample of 120 journalists from various media institutions. The findings reveal a statistically significant correlation between high levels of pressure and the deterioration of mental health indicators, particularly anxiety and stress, alongside a decline in professional cognition. This underscores the importance of developing supportive training programs that enhance professional adaptation and psychological well-being.

Keywords:Organizational pressures, professional pressures, mental health, professional cognition, journalists, media work environment.

تُعد مهنة الصحافة من أكثر المهن تعرضا للضغوط النفسية والمهنية نتيجة الدور الحيوي الذي تضطلع به في نقل الأخبار والمعلومات في بيئات عمل متسارعة ومتغيرة باستمرار، يتطلب العمل الصحفي التعامل مع مواعيد نهائية ضيقة، وتراكم المهام، ومواجهة أحداث طارئة تتطلب استجابات سريعة وتوازنا معرفيا ونفسيا عاليا (Monteiro et al., 2016; Najder & Merecz-Kot, 2014)، أظهرت المراجعات المنهجية أن التعرض المستمر

لضغوط العمل يمكن أن ينعكس سلبا على الصحة النفسية، بما في ذلك مستويات القلق والاحتراق النفسي واضطرابات ما بعد الصدمة، وأن هذه الآثار السلبية تمتد لتؤثر على كفاءة الأداء المهني والإدراكي للصحفيين (Monteiro et al., 2016)، وفي السياق العربي، أثبتت الدراسات أن الضغوط الاقتصادية والإدارية والمهنية داخل المؤسسات الصحفية تؤثر بشكل واضح على الحالة النفسية والأداء المهني للصحفيين، وأن بيئة العمل الضاغطة يمكن أن تضعف أخلاقيات المهنة وتقلل من جودة المخرجات الصحفية (شرف، ٢٠٢٣; الجندي، ٢٠٢٣).

تكمن مشكلة الدراسة في أن العديد من المؤسسات الإعلامية لا تولي اهتماما كافيا لفهم طبيعة الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في المهنة، ولا تعتمد آليات علمية واضحة لمعالجتها أو التقليل من آثارها، وتشير الدراسات السابقة إلى ارتباط الضغوط المهنية بانخفاض الرضا الوظيفي وارتفاع نسب الاحتراق النفسي وتدهور الصحة النفسية العامة، ما يؤدي إلى ضعف القدرات الإدراكية لدى الصحفيين في أداء مهامهم بكفاءة (العشري, ٢٠١٦؛ Najder & Merecz-Kot, 2014)، ورغم وجود دراسات ميدانية تناولت جوانب محددة من الضغوط المهنية، إلا أن هناك نقصا في الدراسات التطبيقية التي تربط بصورة مباشرة بين الضغوط التنظيمية داخل المؤسسات كالإدراك المهني والصحة النفسية، وتقديم توصيات تدريبية وتربوية فعّالة لمعالجتها.

تهدف الدراسة إلى تحليل تأثير الضغوط التنظيمية والمهنية داخل المؤسسات الإعلامية على الإدراك المهني والصحة النفسية لدى الصحفيين، وقياس مستويات هذه الضغوط وعلاقتها بالرفاه النفسي والقدرات المعرفية المهنية. كما تسعى إلى تقديم توصيات عملية لتطوير برامج تدريبية إعلامية وتربوية تحدّ من آثار الضغوط وتعزز التكيف المهني، ولتحقيق هذه الأهداف تنطلق من هذه الدراسة مجموعة من التساؤلات:

١. ما طبيعة الضغوط التنظيمية والمهنية التي يتعرض لها الصحفيون داخل المؤسسات الإعلامية؟

٢. كيف تؤثر هذه الضغوط على الصحة النفسية للصحفيين؟

٣. ما العلاقة بين مستويات الضغوط المهنية ومستويات الإدراك المهني لدى الصحفيين؟

٤. ما هي الاستراتيجيات التدريبية اللازمة للتخفيف من آثار هذه الضغوط؟

وتعتمد الدراسة المنهج المسحي الوصفي التحليلي في تحليل البيانات مستخدمة استبانة مقننة لقياس مستويات الضغوط المهنية والصحة النفسية والإدراك المهني لدى عينة من الصحفيين العاملين في مؤسسات إعلامية متنوعة وينطلق الإطار النظري للدراسة من نموذج طلب العمل والسيطرة عليه (Job Demand-Control Model)، الذي يبرز العلاقة بين متطلبات العمل

ومستوى السيطرة الوظيفية وتأثير ذلك على التوتر والأداء إضافة إلى مفاهيم الاحتراق النفسي والتكيف المهني التي تسهم في فهم ديناميات الضغوط وتأثيراتها.

تقتصر حدود الدراسة على ثلاث متغيرات رئيسية: الضغوط المهنية والإدراك المهني والصحة النفسية في إطار المؤسسات الإعلامية الرسمية والخاصة، وفي الفترة الحالية التي تتسم بتسارع إيقاع الأخبار وزيادة الضغوط التقنية والإدارية، كما تقتصر عينة الدراسة على الصحفيين العاملين في وسائل إعلام متعددة الوسائط دون التعمق في الفروقات بين أنواع المؤسسات.

تنبع أهمية الدراسة من الحاجة إلى فهم علمي معمّق لطبيعة الضغوط المهنية وآثارها على الفرد الصحفي ومخرجات عمله، وهو علم يفتقر إليه العديد من السياقات البحثية المحلية، ومن المتوقع أن تسهم النتائج في تقديم توصيات قابلة للتطبيق تساعد في تصميم برامج تدريبية وتربوية تعزز الصحة النفسية وتطور المهارات المهنية للصحفيين، مما يدعم جودة الأداء الإعلامي ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالعمل الصحفي.

استنادا الى ما سبق تم تشيم الدراسة الى ثلاثة مباحث:

المبحث الاول: الإطار النظري

المبحث الثاني: منهجية الدراسة

المبحث الثالث: المناقشة

الدراسات السابقة

تناولت الدراسات الدولية الضغوط المهنية لدى الصحفيين من زوايا متعددة، مؤكدة أن مهنة الصحافة تنطوي على ضغوط وظيفية فريدة مقارنة بالعديد من المهن الأخرى، نظرا لتعامل الصحفيين مع الأحداث الواقعية والمواقف الحادة، في دراسة قام بها Monteiro و Marques-Pinto، تم تحليل مسببات الضغوط لدى صحفيين برتغاليين في سياق مهامهم اليومية وفي حالات التغطية الحرجة للأحداث، وأظهرت النتائج أن الضغوط المهنية وتأثيراتها العاطفية كانت سلبية في كلا السياقين، وأن التعرض المتكرر للأحداث الحادة يزيد من مستوى الضغط النفسي($p < 0.05$) ، وتشير الدراسة إلى أن طبيعة البيئة العملية تمثل عاملا رئيسا في تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى الصحفيين، وأن الأبعاد النفسية للضغوط لا تقل أهمية عن المتطلبات المهنية اليومية في التأثير على الرفاه النفسي (Monteiro & Marques-Pinto, 2017)، وتوضح هذه النتائج أهمية التركيز على التدخلات الوقائية لدعم الصحة النفسية في بيئات العمل الصحفي.

وقد أكدت مراجعة منهجية شاملة أجراها Idris Mohammed (2025) أن الصحفيين الذين ينقلون الأخبار من مناطق النزاع والحروب يسجلون معدلات أعلى من اضطرابات ما بعد الصدمة(PTSD) والقلق والاكتئاب مقارنة بالصحفيين في المهام العادية، وأن هذه النتائج

تتكرر عبر دراسات عالمية تمتد من ٢٠٠٠ إلى ٢٠٢٤، كما أشارت المراجعة إلى وجود فجوة بحثية واضحة في تصميم تدخلات وقائية فعّالة لدعم الصحة النفسية لهؤلاء الصحفيين، ما يؤكد الحاجة إلى تدخلات مؤسسية وتدريبية تعتمد على الأدلة (Mohammed, 2025).

من منظور الصحة النفسية بشكل أوسع، كشفت الدراسات أيضا أن استمرار الضغوط المهنية يرتبط بشكل مباشر بزيادة احتمالية ضعف الصحة النفسية العامة لدى الصحفيين، على سبيل المثال، أظهر Najder & Merecz-Kot (2014) أن الصحفيين يواجهون مخاطر تدهور الصحة العامة غير أن معدلات الضغط المهني لديهم كانت أقل مما هو محسوس في بعض المهن الأخرى، وأكدت الدراسة أن مستوى العلاقات في مكان العمل وتنظيم العمل يؤثر بشكل كبير في إدراك الصحفيين لمستوى الضغط وإحساسهم بالرضا الوظيفي، ما يشير إلى أن الضغوط المهنية لا تنبع فقط من طبيعة العمل الإعلامي، بل أيضا من بيئة العمل التنظيمية والاجتماعية المحيطة بها.

في السياق العربي، أبرزت دراسة ميدانية مصرية أن غالبية الصحفيين والإعلاميين يتعرضون لضغوط داخل مؤسساتهم الإعلامية، إذ بلغت نسبة المتعرضين للضغوط ٨٠٪ من العينة، وتشمل الضغوط ضعف المرتبات وغياب الاعتراف بالكفاءات وعدم توفر بيئة عمل داعمة، وقد ارتبطت هذه الضغوط بمؤشرات نفسية سلبية مثل الشعور بالكآبة وقلة النوم والصداع إضافة إلى تدني مستوى الإنتاجية المهنية، مما يعكس أن الضغوط داخل المؤسسات الإعلامية تؤثر مباشرة على الصحة النفسية والإبداع المهني للصحفيين في السياق العربي (الجندي, ٢٠٢٣).

كما تناولت بعض الدراسات جوانب الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي في بيئات العمل الصحفي، فقد أظهرت دراسة العشري (٢٠١٦) على الصحافة الإلكترونية في مصر وجود ارتباط قوي بين الضغوط المهنية الناتجة عن بيئة العمل الرقمية وانخفاض مستويات الرضا الوظيفي وارتفاع مؤشرات الاحتراق النفسي لدى الصحفيين، وهذا يعزز فكرة أن خصائص بيئة العمل، بما فيها متطلبات التكنولوجيا والتسارع الرقمي، تلعب دورا جوهريا في التأثير على الصحة النفسية وأداء الصحفيين.

توسعت الدراسات الحديثة أيضا في دراسة آليات المواجهة والتكيف، ففي تحليل أجرته Hughes et al. (2021) في المكسيك، تبين أن علاقات التعارف المهني والهوية المهنية تمثل موارد حماية تساعد الصحفيين على مواجهة الضغوط المهنية الصعبة، وتوضح هذه النتائج أهمية الموارد التنظيمية والاجتماعية كعوامل دعم يمكن إدماجها في برامج تدريبية لتحسين الصحة النفسية والرفاه العام للصحفيين (Hughes et al., 2021) .

المبحث الاول: الإطار النظري

أولا: الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية

تُعد الضغوط المهنية (Occupational Stress) من المفاهيم المركزية في علم النفس التنظيمي، حيث تشير إلى حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل وقدرات الفرد على الاستجابة لها، ولا تُفهم الضغوط المهنية بوصفها ظاهرة فردية فقط، بل هي نتاج تفاعل معقد بين خصائص العمل، والبيئة التنظيمية والموارد النفسية للفرد،في السياق الإعلامي، وتكتسب الضغوط المهنية خصوصية مميزة نظرا لطبيعة العمل الصحفي التي تتسم بالتسارع، وعدم اليقين، والتعرض المستمر للأحداث الطارئة والضاغطة، وقد أجمعت الدراسات السابقة على أن الصحفيين يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط الناتجة عن ضيق الوقت وتعدد المهام والتعامل مع الأحداث الصادمة، وهو ما ينعكس سلبا على صحتهم النفسية وكفاءتهم المهنية (Monteiro et al., 2016)، ورغم هذا الاتفاق تشير بعض الدراسات إلى أن الضغوط المهنية لا تعود فقط إلى طبيعة العمل الصحفي بل ترتبط بشكل وثيق بالعوامل التنظيمية داخل المؤسسات الإعلامية مثل غموض الأدوار وضعف الدعم الإداري وانخفاض الاستقرار الوظيفي (Najder & Merecz-Kot, 2014)، وفي السياق العربي، تتفاقم هذه الضغوط بفعل عوامل اقتصادية وإدارية كضعف الأجور وغياب بيئات العمل الداعمة (شرف، ٢٠٢٣)، مما يعكس تداخل الأبعاد البنيوية مع الضغوط المهنية، وعليه، يتضح أن الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية هي ظاهرة متعددة الأبعاد، تتجاوز الجوانب الفردية لتشمل السياقات التنظيمية، وهو ما يستدعي دراستها في إطار تكاملي كما تسعى إليه الدراسة الحالية.

ثانيا: نموذج الطلب–التحكم–الدعم

يُعد نموذج الطلب–التحكم (Job Demand–Control Model) الذي قدمه Karasek (1979)من أبرز النماذج التفسيرية للضغوط المهنية، حيث يفترض أن مستوى الضغط النفسي يتحدد من خلال التفاعل بين متطلبات العمل (Job Demands) ودرجة التحكم أو الاستقلالية المهنية (Job Control)، يفترض النموذج أن ارتفاع متطلبات العمل مع انخفاض مستوى التحكم يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، في حين أن زيادة التحكم يمكن أن تخفف من تأثير هذه المتطلبات حتى في البيئات عالية الضغط، وقد طُوّر النموذج لاحقا بإضافة بُعد الدعم الاجتماعي ، ليؤكد أن وجود بيئة عمل داعمة يمثل عامل حماية أساسيا ضد الضغوط، ورغم الانتشار الواسع لهذا النموذج، تشير بعض الدراسات إلى أن قدرته التفسيرية قد تختلف باختلاف السياقات المهنية خاصة في المهن ذات الطبيعة الديناميكية مثل الصحافة، إذ تتداخل الضغوط التنظيمية مع الضغوط الميدانية بشكل معقد، ففي المجال الإعلامي، أظهرت

الدراسات أن انخفاض الاستقلالية المهنية وارتفاع القيود التنظيمية يرتبطان بزيادة احتمالية الاحتراق النفسي وضعف الأداء (Monteiro & Marques Pinto, 2017)، وفي ضوء ذلك يوفر هذا النموذج إطارا مناسبا لتحليل الضغوط المهنية لدى الصحفيين، خاصة عند دمجه مع متغيرات نفسية ومعرفية كما في الدراسة الحالية.

ثالثا: الصحة النفسية لدى الصحفيين

تشير الصحة النفسية إلى حالة من الرفاه النفسي والاجتماعي تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة والعمل(World Health Organization, 2022) ، وتُظهر الدراسات السابقة أن الصحفيين يُعدون من الفئات الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية نتيجة طبيعة عملهم، فقد أظهرت مراجعات منهجية حديثة أن الصحفيين، خاصة العاملين في مناطق النزاع، يعانون من معدلات مرتفعة من القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) (Mohammed, 2025)، ومع ذلك، لا تقتصر هذه التأثيرات على البيئات عالية الخطورة بل تمتد إلى العمل الصحفي اليومي، حيث يؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى الإرهاق العاطفي وانخفاض الرضا الوظيفي (Monteiro et al., 2016)، ومن ناحية تحليلية تشير بعض الدراسات إلى أن تأثير الضغوط على الصحة النفسية لا يكون مباشرا دائما بل يتأثر بعوامل وسيطة مثل الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التكيف، مما يعكس الطبيعة الديناميكية لهذه العلاقة، وبناء على ذلك تُعد الصحة النفسية متغيرا محوريا في فهم تأثير الضغوط المهنية، وهو ما يدعم إدراجها كمتغير وسيط في النموذج النظري للدراسة الحالية.

رابعا: الإدراك المهني لدى الصحفيين

يشير الإدراك المهني إلى العمليات المعرفية التي تمكّن الصحفي من تفسير المعلومات وتقييمها واتخاذ قرارات مهنية دقيقة وفق المعايير الأخلاقية والمهنية، ويشمل ذلك مهارات مثل التركيز والتحليل واتخاذ القرار تحت الضغط، وتؤكد الدراسات السابقة في علم النفس المعرفي أن الضغوط المرتفعة تؤدي إلى ما يُعرف بـ"الحمل المعرفي " (Cognitive Load)، مما يحدّ من كفاءة العمليات الإدراكية ويؤثر سلبا على جودة اتخاذ القرار (LePine et al., 2005)، ورغم أن بعض مستويات الضغط قد تحفّز الأداء (Eustress)، إلا أن الضغوط المزمنة غالبا ما تؤدي إلى تدهور الأداء المعرفي، في السياق الإعلامي، ينعكس ضعف الإدراك المهني في انخفاض جودة المحتوى الصحفي وضعف التحقق من المعلومات وتراجع الالتزام بالمعايير الأخلاقية، كما أن الإرهاق النفسي يرتبط بشكل مباشر بتراجع الكفاءة الإدراكية (Najder & Merecz-Kot, 2014)، وعلى الرغم من أهمية هذا المتغير، تشير الدراسات السابقة إلى وجود نقص نسبي في الدراسات التي تناولت الإدراك المهني كمتغير مستقل في المجال الإعلامي، خاصة في علاقته بالصحة النفسية، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته.

خامسا: الاحتراق النفسي والتكيف المهني

يُعد الاحتراق النفسي (Burnout) أحد أبرز النتائج السلبية للضغوط المهنية، ويُعرّف بأنه حالة من الإرهاق العاطفي والتبلد الشعوري وانخفاض الإنجاز الشخصي نتيجة التعرض المستمر للضغوط (Maslach & Jackson, 1981)، وقد أظهرت الدراسات أن الصحفيين من الفئات الأكثر عرضة للاحتراق النفسي بسبب طبيعة عملهم التي تتسم بالضغط الزمني والتعرض للأحداث الصادمة وعدم الاستقرار المهني (Monteiro et al., 2016)، في المقابل، يشير التكيف المهني (Coping) إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط، وتنقسم إلى استراتيجيات موجهة نحو المشكلة وأخرى موجهة نحو الانفعال، وتشير الدراسات السابقة إلى أن فعالية هذه الاستراتيجيات تختلف باختلاف السياق والدعم المتاح، وقد أكدت دراسة(Hughes et al., 2021) أن الهوية المهنية والدعم الاجتماعي يمثلان موارد أساسية تعزز قدرة الصحفيين على التكيف مع الضغوط، مما يشير إلى إمكانية توظيف هذه العوامل في تصميم برامج تدريبية فعالة.

سادسا: العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية والإدراك المهني

تشير الدراسات السابقة النظرية والتطبيقية إلى وجود علاقة تفاعلية معقدة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية والإدراك المهني، إذ تؤدي الضغوط المرتفعة إلى تدهور الصحة النفسية، والذي ينعكس بدوره على كفاءة العمليات الإدراكية وجودة الأداء المهني، وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة سلبية دالة بين الضغوط المعرفية والأداء(LePine et al., 2005) ، كما أكدت دراسات أخرى أن بيئة العمل والدعم التنظيمي يمكن أن تلعب دورا وسيطا في هذه العلاقة(Najder & Merecz-Kot, 2014) ، ورغم هذا التراكم المعرفي، لا تزال هناك فجوة بحثية تتمثل في نقص الدراسات التطبيقية التي تدمج هذه المتغيرات الثلاثة في نموذج تفسيري واحد داخل السياق الإعلامي خاصة في البيئات العربية، وبناء على ذلك، تقترح الدراسة الحالية نموذجا نظريا يفترض أن الضغوط المهنية تؤثر تأثيرا مباشرا على الصحة النفسية، والصحة النفسية تؤثر على الإدراك المهني، وتوجد علاقة مباشرة أيضا بين الضغوط المهنية والإدراك المهني، إذ تلعب العوامل التنظيمية دورا ضمنيا في تعزيز أو إضعاف هذه العلاقات.

المبحث الثاني: منهجية الدراسة

أولا: منهج البحث

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي التحليلي، بوصفه منهج بحثي ملائم لدراسة الظواهر الاجتماعية والمهنية كما هي في واقعها الميداني، والكشف عن العلاقات بين متغيراتها ولا سيما ما يتعلق بتأثير الضغوط المؤسسية والمهنية في الإدراك المهني والصحة النفسية لدى

الصحفيين، ويتيح هذا المنهج جمع البيانات الميدانية وتحليلها إحصائيا بما يسهم في تفسير النتائج والخروج بمقترحات تطبيقية قابلة للتنفيذ.

ثانيا: مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة بالصحفيين العاملين في المؤسسات الإعلامية الرسمية العامة والخاصة في محافظة واسط بجمهورية العراق، ممن يمارسون العمل الصحفي بصورة فعلية في الوسائل الإعلامية المطبوعة والإلكترونية.

ثالثا: حدود الدراسة

١. **الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة على المؤسسات الإعلامية في محافظة واسط / العراق.

٢. **الحدود البشرية:** شملت الدراسة الصحفيين والعاملين في المجال الصحفي داخل المؤسسات الإعلامية الرسمية العامة والخاصة.

٣. **الحدود الزمنية:** تم جمع البيانات خلال المدة من ١ كانون الثاني ٢٠٢٦ إلى ١٥ آذار ٢٠٢٦.

٤. **الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على دراسة أثر الضغوط التنظيمية والمهنية في الصحة النفسية والإدراك المهني لدى الصحفيين.

رابعا: عينة الدراسة

تم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغ حجمها (١٢٠) صحفيا وصحفية، وذلك لضمان تمثيل المتغيرات الرئيسة المتمثلة بنوع المؤسسة، ونوع الوسيلة الإعلامية، والجنس، وسنوات الخبرة المهنية.

جدول (١)

خصائص عينة الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	70	58.3%
	إناث	50	41.7%
سنوات الخبرة	أقل من ٥ سنوات	40	33.3%
	سنوات ٥–١٠	50	41.7%
	أكثر من ١٠ سنوات	30	25.0%
نوع المؤسسة	رسمية	60	50.0%
	خاصة	60	50.0%
نوع الوسيلة	مطبوعة	50	41.7%
	إلكترونية	70	58.3%

ويُعد هذا الحجم مناسبا لأغراض التحليل الإحصائي المستخدم في الدراسة، لاسيما اختبارات الارتباط والانحدار واختبارات الفروق الإحصائية.

خامسا: أداة الدراسة

اعتمدت الدراسة الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات، وتكونت من ثلاثة محاور رئيسة:

١. الضغوط المهنية والتنظيمية (١٢ فقرة).

٢. الصحة النفسية (٩ فقرات).

٣. الإدراك المهني (١٠ فقرات).

واستخدم مقياس ليكرت الخماسي للإجابة، بدءا من (١ = لا أوافق بشدة) إلى (٥ = أوافق بشدة).

جدول (٢)

أداة الدراسة وخصائصها

المتغير	عدد الفقرات	نوع المقياس	معامل الثبات (Cronbach's α)
الضغوط المهنية	12	ليكرت الخماسي	0.87
الصحة النفسية	9	DASS-21	0.84
الإدراك المهني	10	ليكرت الخماسي	0.82

سادسا: صدق الأداة وثباتها

جرى التحقق من الصدق الظاهري وصدق المحتوى من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الإعلام وعلم النفس والإحصاء.

أما الثبات، فقد تم احتسابه باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وقد جاءت النتائج كما يأتي:

- الضغوط المهنية = (0.87)
- الصحة النفسية = (0.84)
- الإدراك المهني = (0.82)

وهذه المعاملات تشير إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي.

سابعا: المعالجات الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS الإصدار (٢٨)، واستُخدمت الأساليب الآتية:

١. التكرارات والنسب المئوية.

٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٣. معامل ارتباط بيرسون.

٤. تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد.

٥. اختبار (T-test).

٦. تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

واعتمد مستوى دلالة (٠.٠٥) للحكم على معنوية النتائج الإحصائية.

المبحث الثالث: النتائج والمناقشة

أولا: النتائج

١. الإحصاءات الوصفية

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن مستوى الضغوط المهنية لدى الصحفيين بلغ متوسطا حسابيا مقداره

(M = 3.79, SD = 0.61) ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى الضغوط التنظيمية والمهنية داخل بيئة العمل الإعلامي.

وسجلت الصحة النفسية متوسطا مقداره (M = 2.88, SD = 0.73)، وهو أقل من المتوسط الفرضي، مما يعكس انخفاضا نسبيا في مؤشرات الرفاه النفسي لدى أفراد العينة.

أما الإدراك المهني فقد بلغ (M = 3.14, SD = 0.56)، وهو مستوى متوسط يدل على تباين في كفاءة الأداء الإدراكي تبعا لاختلاف مستويات الضغط المهني.

جدول (٣) الإحصاءات الوصفية

المتغير	Mean	SD	المستوى
الضغوط المهنية	3.79	0.61	مرتفع
الصحة النفسية	2.88	0.73	منخفض
الإدراك المهني	3.14	0.56	متوسط

٢. الارتباطات الإحصائية(Pearson)

أظهرت نتائج تحليل معامل ارتباط بيرسون وجود علاقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متغيرات الدراسة.

حيث تبين وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية وكل من الصحة النفسية والإدراك المهني، في حين ظهرت علاقة طردية بين الصحة النفسية والإدراك المهني.

جدول (٤) مصفوفة الارتباط

المتغيرات	الضغوط	الصحة النفسية	الإدراك
الضغوط	1	−0.64**	−0.57**
الصحة النفسية	−0.64**	1	0.61**
الإدراك	−0.57**	0.61**	1

Sig = 0.000

٣. تحليل الانحدار

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي وجود تأثير معنوي للضغوط المهنية على كل من الصحة النفسية والإدراك المهني.

بلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.41$)، ما يعني أن الضغوط المهنية تفسر ٤١% من التغير في المتغيرات التابعة، كما بلغت قيمة (17.8) F عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠)، مما يدل على معنوية النموذج الإحصائي.

جدول (٥) نتائج الانحدار

العلاقة	β	t	Sig
الصحة النفسية ← الضغوط المهنية	−0.59	6.34	0.000
الإدراك المهني ← الضغوط المهنية	−0.52	5.41	0.001

٤. الفروق الإحصائية

- **اختبار (T-test) حسب الجنس**

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدراك المهني تبعا لمتغير الجنس عند مستوى (٠.٠٥)، لصالح الذكور ($t = 2.19, p = 0.031$) .

- **تحليل التباين (ANOVA) حسب الخبرة**

أظهرت نتائج تحليل التباين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تبعا لسنوات الخبرة

($F = 4.36, p = 0.015$) .

ثانيا: المناقشة

تُظهر نتائج الدراسة أن الضغوط المهنية تمثل متغيرا ضاغطا بشكل واضح على الصحة النفسية والإدراك المهني لدى الصحفيين، حيث ارتبط ارتفاع الضغوط بانخفاض مستوى الصحة النفسية وتراجع الأداء الإدراكي.

وتتفق هذه النتيجة مع نموذج Karasek (1979) الذي يفسر ارتفاع الضغط المهني بوجود متطلبات عمل مرتفعة مقابل انخفاض مستوى التحكم الوظيفي مما يؤدي إلى زيادة التوتر المهني.

كما تتسق هذه النتائج مع دراسة Monteiro et al. (2016) التي بينت أن طبيعة العمل الصحفي خصوصا في البيئات السريعة والمتغيرة، إذ ترتبط بارتفاع مستويات الإجهاد النفسي وتراجع جودة الأداء المهني.

وفي السياق التنظيمي، أشار Najder & Merecz-Kot (2014) إلى أن ضعف الدعم الإداري وغموض الأدوار الوظيفية يمثلان عوامل أساسية في زيادة الضغوط المهنية، وهو ما يتوافق مع النتائج الحالية التي أظهرت تأثيرا سلبيا واضحا للضغوط على الصحة النفسية.

أما عربيا، فقد أظهرت دراسة الجندي (٢٠٢٣) أن الصحفيين في المؤسسات الإعلامية العربية يعانون من ضغوط تنظيمية واقتصادية تؤثر مباشرة على صحتهم النفسية ومستوى إنتاجهم المهني وهو ما يتسق مع نتائج الدراسة الحالية.

وتشير نتائج الانحدار إلى أن الضغوط المهنية ليست فقط متغيرا مباشر التأثير بل تمتد آثارها عبر الصحة النفسية لتؤثر في الإدراك المهني، مما يعزز الطرح القائل بأن الصحة النفسية تعمل كعامل وسيط في العلاقة بين الضغوط والأداء المعرفي(LePine et al., 2005) .

كما تبين أن سنوات الخبرة تلعب دورا في تخفيف أثر الضغوط، ما يشير إلى أن التكيف المهني يتطور تدريجيا مع تراكم الخبرة العملية داخل المؤسسات الإعلامية.

الخاتمة:

أولا: الاستنتاجات

في ضوء النتائج الإحصائية التي توصلت إليها الدراسة، يمكن استخلاص ما يأتي:

١. وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى الصحفيين، إذ يؤدي ارتفاع مستوى الضغوط إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية وهذا يترتب عليه من تراجع في الإدراك المهني.

٢. أن الضغوط التنظيمية داخل المؤسسات الإعلامية تمثل مصدر التأثير الأقوى على الصحة النفسية مقارنة بالضغوط المرتبطة بطبيعة العمل اليومي.

٣. أن الصحة النفسية تمثل متغيرا وسيطا في العلاقة بين الضغوط المهنية والإدراك المهني، حيث تسهم في تفسير انخفاض كفاءة الأداء الإدراكي عند ارتفاع مستويات الضغط.

٤. أن الخبرة المهنية تسهم في تقليل أثر الضغوط المهنية نسبيا، مما يعكس دور التكيف المهني المكتسب عبر الزمن داخل بيئة العمل الإعلامي.

ثانيا: المقترحات

في ضوء الاستنتاجات أعلاه، تقدم الدراسة المقترحات الآتية:

١. اقتراح إنشاء برامج دعم نفسي مؤسسي داخل المؤسسات الإعلامية لمعالجة أثر الضغوط المهنية على الصحة النفسية، استنادا إلى العلاقة السلبية المثبتة بين المتغيرين.

٢. اقتراح إعادة تنظيم الهياكل الإدارية داخل المؤسسات الإعلامية بما يعزز تقليل الضغوط التنظيمية باعتبارها المصدر الأكثر تأثيرا على الصحة النفسية.

٣. اقتراح إدماج الصحة النفسية كمتغير أساسي في سياسات إدارة الموارد البشرية الإعلامية نظرا لدورها الوسيط في التأثير على الإدراك المهني.

٤. اقتراح تصميم برامج تدريب مهني تعتمد على تنمية الخبرة التكيفية وإدارة الضغط بهدف تعزيز قدرة الصحفيين على التكيف مع بيئات العمل الضاغطة وتقليل أثر الضغط عبر تراكم الخبرة.

المصادر:

المصادر العربية:

- الجندي، ح. ح. م. (٢٠٢٣). تأثير صدمات العمل داخل المؤسسات الإعلامية على الصحة النفسية والجسدية للإعلاميين والصحفيين المصريين: دراسة تطبيقية. *المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال* https://journals.ekb.eg/article_315722_0.html .
- العشري، و. (٢٠١٦). الضغوط المهنية في الصحف الإلكترونية في مصر وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى الصحفيين. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام* . https://journals.ekb.eg/article_81438_0.html
- شرف، م. ع. (٢٠٢٣). الضغوط الاقتصادية والإدارية والمهنية المؤثرة على أوضاع الصحفيين في المؤسسات الصحفية المصرية. *المجلة العلمية لبحوث الصحافة* . https://journals.ekb.eg/article_327663_0.html

المصادر الإجنبية:

- Karasek, R. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. Administrative Science Quarterly, 24(2), 285–308. https://www.jstor.org/stable/2392498
- LePine, J. A., Podsakoff, N. P., & LePine, M. A. (2005). A Meta-Analytic Test of the Challenge Stressor–Hindrance Stressor Framework: An Explanation for Inconsistent Relationships Among Stressors and Performance. *Academy of Management Journal*, 48(5), 764–775. https://doi.org/10.5465/amj.2005.18803921
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205
- World Health Organization. (2022). Guidelines on mental health at work. https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052
- Mohammed, I. (2025). A Systematic Review of the Literature on the Mental Health of Journalists Reporting on War, Conflict and Terrorism:

Gaps and Recommendations for Future Studies, conflict and terrorism. *MDPI*. https://www.mdpi.com/2673-5172/6/3/129

- Hughes, S., Iesue, L., Fernández de Ortega Bárcenas, H., Cruz Sandoval, J., & Lozano, J. C. (2021). Coping with occupational stress in journalism: Professional identities and advocacy as resources. Journalism Studies, 22(8), 971–991. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1461670X.2021.1910543?utm_source=chatgpt.com
- Monteiro, S., Marques-Pinto, A., & Roberto, M. S. (2016). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: A systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1359432X.2015.1114470
- Monteiro, S., & Marques-Pinto, A. (2017). Journalists' occupational stress: A comparative study between reporting critical events and domestic news. *The Spanish Journal of Psychology*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28747235/
- Najder, A., & Merecz-Kot, D. (2014). Occupational stress and psychosocial risk among journalists. *Med Pr*, 65(3), 339–350. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24834696/

الملاحق

الملحق ١: الاستبانة

السادة الصحفيون المحترمون

تحية طيبة...

نضع بين أيديكم هذه الاستبانة العلمية التي تهدف إلى دراسة تأثير الضغوط المهنية داخل المؤسسات الإعلامية على الصحة النفسية والإدراك المهني لدى الصحفيين.

نؤكد أن:

- جميع البيانات سرية تماماً
- تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط
- لا حاجة لذكر الاسم

- المشاركة اختيارية بالكامل

شاكرين تعاونكم.

يرجى الإجابة بوضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة وفق مقياس ليكرت الخماسي:

(1)لا أوافق بشدة — (٢) لا أوافق — (٣) محايد — (٤) أوافق — (٥) أوافق بشدة

أولاً: مقياس الضغوط المهنية والتنظيمية

الفقرات	١	٢	٣	٤	٥
أتعرض لضغط نتيجة ضيق الوقت في إنجاز المهام الصحفية					
تؤدي كثرة المهام اليومية إلى زيادة مستوى التوتر لدي					
تتسم بيئة العمل بعدم وضوح توزيع المهام بشكل كافٍ					
أواجه ضغطًا ناتجًا عن ضعف الدعم الإداري داخل المؤسسة الإعلامية					
تؤثر المواعيد النهائية الصارمة في جودة أدائي المهني					
تتسبب كثرة الأحداث الطارئة في زيادة الضغط أثناء العمل					
يعاني العمل الإعلامي من ضعف في التنظيم الداخلي					
يؤدي ضغط العمل المستمر إلى إرهاق نفسي وجسدي					
أُكلف أحيانًا بمهام تفوق قدرتي الفعلية					
تؤثر بيئة العمل الإعلامي بشكل مباشر على مستوى التوتر لدي					
أجد صعوبة في التوفيق بين المهام المتعددة في الوقت نفسه					
مستوى الضغوط التنظيمية داخل المؤسسة مرتفع					

ثانيا: مقياس الصحة النفسية

تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي (١–٥) لقياس مؤشرات الصحة النفسية لدى الصحفيين.

الفقرات	١	٢	٣	٤	٥
أشعر بالقلق نتيجة ضغوط العمل الإعلامي					
أعاني من توتر نفسي أثناء أداء عملي الصحفي					
أشعر بالإرهاق النفسي بعد انتهاء يوم العمل					
أواجه صعوبة في الاسترخاء بعد العمل					
تتأثر حالتي المزاجية سلبًا بسبب ضغط العمل					
أستطيع التحكم بانفعالاتي أثناء المواقف الضاغطة					
أشعر بالارتباك عند تزايد الضغوط المهنية					
يؤثر الضغط النفسي على حياتي اليومية					
يقل مستوى راحتي النفسية بسبب طبيعة العمل					

ثالثا: مقياس الإدراك المهني

تم قياس الإدراك المهني لدى الصحفيين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي.(5–1)

الفقرات	١	٢	٣	٤	٥
أستطيع تحليل الأخبار بدقة حتى في ظروف الضغط					
أتمكن من اتخاذ قرارات مهنية بسرعة وكفاءة					
أحافظ على مستوى عالٍ من التركيز أثناء العمل					
أتحقق من المعلومات بدقة قبل نشرها					
تؤثر الضغوط المهنية على جودة قراراتي (عكسي)					
أستطيع إدارة وقتي بكفاءة أثناء العمل الصحفي					
أميز بين الأخبار المهمة وغير المهمة بسهولة					
ألتزم بالمعايير المهنية حتى في ظروف الضغط					
أتعامل مع المعلومات المعقدة بسرعة وفعالية					
أؤدي عملي بدقة حتى في الظروف الصعبة					

الملحق ٢: مخرجات التحليل الإحصائي(SPSS Summary)

١. نموذج الانحدار

المتغير التابع	β	t	Sig
الصحة النفسية ← الضغوط المهنية	−0.59	6.34	**0.000**
الإدراك المهني ← الضغوط المهنية	−0.52	5.41	**0.001**

٢. ملخص النموذج

- $R = 0.64$
- $R^2 = 0.41$
- $F = 17.8$
- $Sig = 0.000$

تفسير: الضغوط المهنية تفسر ٤١% من التغير في الصحة النفسية والإدراك المهني.

٣. اختبار(T-test)

المتغير	t	Sig	النتيجة
الإدراك المهني حسب الجنس	2.19	0.031	**دال لصالح الذكور**

٤. ANOVA

المتغير	F	Sig
الضغوط المهنية حسب الخبرة	4.36	**0.015**

الملحق ٣: ترميز البيانات(Coding Sheet)

المتغير	الرمز	الترميز
الجنس	GENDER	**ذكر=١، أنثى=٢**
الخبرة	EXP	**أقل من ٥ سنوات=١، ٥-١٠=٢، أكثر من١٠= ٣**
المؤسسة	INST	**رسمية = 1 ، خاصة= ٢**
الوسيلة	MEDIA	**مطبوعة = 1 ، إلكترونية = ٢**

- تم بناء الأداة بالاعتماد على الأدبيات السابقة في مجال الضغوط المهنية والإعلام

- تم تحكيم الاستبانة من قبل مختصين في الإعلام وعلم النفس
- تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للتحليل الإحصائي
- تم تحليل البيانات باستخدام SPSS الإصدار ٢٨