

## الضغوط النفسية والبيئية المعاصرة وانعكاساتها على الثبات والإتزان الانفعالي على عينه من الإعلاميين

[١٢]

وفاء عبد الستار<sup>(١)</sup> - صالح سليمان عبد العظيم<sup>(٢)</sup> - ماجى وليم يوسف<sup>(٣)</sup>محمد عبد الفتاح عوض<sup>(٤)</sup> - رفعت محمد فياض<sup>(٥)</sup>

(١) طالبة دراسات عليا، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس (٢) كلية الآداب،  
جامعة عين شمس (٣) كلية البنات، جامعة عين شمس (٤) كلية الاعلام، جامعة الزقازيق  
(٥) جريدة أخبار اليوم

### المستخلص

تزداد هذه الآونة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تؤثر على الفرد والمجتمع، الأمر الذي أدى إلى زيادة الضغوط الواقعة عليه كما ازدادت الحياة تعقيدا وتوسعت مطالبها وحاجاتها، ويعد الاتزان الانفعالي واحدا من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية هدفت الدراسة إلى معرفة ما يواجه الاعلاميين من ضغوط نفسية خاصة في ظل الحروب النفسية الراهنة ومعرفة الضغوط البيئية والنفسية المعاصرة المؤثرة في القدرة على الثبات والاتزان الانفعالي للاعلاميين. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام قائمة استبيان لمعرفة الضغوط التي يتعرض لها الاعلاميين وتركزت عينة الدراسة على (٤٠٠) إعلامي من (جرائد حكومية وخاصة - من الاذاعة المصرية - القنوات الخاصة) ولمعرفة مدى الثبات والاتزان الانفعالي للاعلاميين في كافة مجالات الاعلام في ظل الضغوط المعاصرة. وتم تطبيق الدراسة في الفترة التي امتدت من مارس ٢٠١٥ إلى يناير ٢٠١٩ بدءاً من الجزء النظري وانتهاءً بالجزء الميداني واستخلاص النتائج والتوصيات.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ذات دلالة بين الضغوط النفسية والبيئية والثبات والاتزان الانفعالي للاعلاميين. وجود ضغوط نفسية وبيئية يتعرض لها الاعلاميين منها سيطرت الظروف المادية.

أوصت الدراسة بأن يتحرر الاعلام من القيود المفروضة عليه لكي يتناول المادة الاعلامية بموضوعية وشفافية، لابد ان يكون العمل فى جميع الموضوعات الصحفية بشكل موضوعى بعيدا عن الضغوط لزيادة حرية الرأى والتعبير. يجب ان يوضع للاعلام ميثاق شرف اعلامى يراعى الحقوق والواجبات ومصصلحة الوطن والمواطن. العمل على تحسين اداء الاعلاميين من خلال التدريب المستمر.

## المقدمة

الإلتزان الانفعالي يعمل بمثابة الصميم للعملية التوافقية كلها بحيث يصدر عنها أو ينعكس عليها في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق ويقدر ما يكون الفرد متزناً من الناحية الانفعالية تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخريين ويقدر ما يسيطر الإنسان كقيادة على المواقف والآخريين يزداد اتزانه الانفعالي فهذه الحالة المتبادلة هي التي تجعل الإلتزان الانفعالي لب وصميم كل توافق. (القطان، ١٩٨٦ : ١) الفرد المتزن انفعاليا لديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى الشخصية السوية غاية ينشد كل شخص الوصول إليها، حيث ان الحاجة إلى شخصية كاملة هي أساس التقدم والتنمية في ظل عصر سريع التغيير وفي ظل رحاب عالم انفتحت فيه الثقافات بطريقة لم يألفها الإنسان من قبل وهو تغير فرضته طبيعة التطور التكنولوجي الهائل الذي يزيد من هنا كانت الحاجة ماسة إلى أن يستعيد الإنسان اتزانه من جديد ليمضي في ركب الحياة بإيجابية. وتتضاعف تلك الضغوط والمشكلات بالنسبة للاعلاميين في مواكبة تلك التغيرات والتطورات السريعة في المجتمع والاحداث التي يمر بها. (Tarannum.and Khatoon,2009) المجتمعات الحديثة تسعى جاهدة وبكل وسائلها إلى تحقيق الإلتزان الانفعالي لدى أفرادها حيث يعد صميم العملية التوافقية. فالمجتمع الذي لا يتميز أفراداه بالإلتزان الانفعالي هو مجتمع متفكك لا يستطيع أفراداه مواجهة المواقف الجديدة أو المشاركة الإيجابية في العمل نحو ما يفيد المجتمع وبالتالي لا يحقق تقدماً أو رفاهية. (عبد الله ٢٠٠٩ : ١)

إدراك الفرد للمواقف الضاغطة على أنها مهددة لوجوده وتعامله معها بشيء من السلبية انطلاقاً من اتجاه علم النفس الحديث "علم النفس الإيجابي" الذي يؤكد على ضرورة العمل على بناء ودعم الجوانب الإيجابية في الشخصية، الأمر الذى يدعو بقوة إلى دراسة كافة

الضغوط النفسية والاجتماعية والبيئية بكافة انواعها الاقتصادية والسياسية وايضا الضغوط العالمية وما ترمى بظلالها على الصحة الجسدية والنفسية. ان اساليب التعامل مع الضغوط بنوعها الشعورية واللاشعورية تهدف اساسا الى احداث التوازن وهي استجابات يلجأ اليها الإنسان للعمل على تخفيف حدة وشدة الضغوط عليه، من تلك الاساليب محاولة ضبط النفس، التجنب للضغوط وغيرها من الاساليب التي تساعد الانسان للوصول الى حالة الاتزان، والتعرف على اهم الآثار الناشئة عن زيادة الضغوط النفسية المعاصرة ومنها (الضغوط السياسية والحياتية في ظل الجيل الرابع من الحروب -الامان والاستقرار- المشاكل الاقتصادية الراهنة-وايضا الكثير من الضغوط الحياتية ) وما تأثيرها على الثبات والاتزان الانفعالي. وتتبع اهمية هذه الدراسة من كونها محاولة لالقاء الضوء على جانب من حياة مجموعة من الناس يشكلون جزءاً من المجتمع المصرى يؤثر فيه ويتأثر به من خلال رصد وتحليل كل الضغوط التي يتعرض لها الاعلاميين، ومدى تأثير تلك الضغوط على التوازن النفسى والانفعالي عليهم خاصة لما لذلك من رد فعل فى الراى العام حيث انهم يشكلون فى الوقت الحالى جزء كبير من الراى العام.

### مشكلة الدراسة

تبحث مشكلة الدراسة الحالية فى مدى التأثيرات السلبية التي تنتج عن الثبات والاتزان الانفعالي وذلك فى ضوء الضغوط النفسية والبيئة التي يتعرض لها الاعلاميين لما فى ذلك من بالغ الاثر على الراى العام والمجتمع ككل حيث ان الاعلاميين كباقي افراد المجتمع يتعرضون للضغوط التي يتعرض لها المجتمع وتتخلص الدراسة الحالية بدراسة كافة انواع الضغوط التي يتعرض لها الاعلاميين ومدى تأثير ذلك على قدرتهم على الاتزان الانفعالي وقد طبقت الباحثة (٢٠ استمارة) فى الدراسة الاستطلاعية على عينة من الاعلاميين العاملين بالاذاعة المصرية (اذاعة القرآن الكريم) بفواصل زمني أسبوعين بين المرتين وبناء عليه قامت الباحثة بتعديل بعض الانتقادات وتعديل بعض اللغة فى الاستمارة وذلك بناء على تعليمات السادة المحكمين وإضافة بعض المتغيرات فى بعض الأسئلة وعمل النتائج فى جداول

إحصائية والتي اشارت الى وجود ضغوط نفسية وبيئية تؤثر على الثبات والاتزان الانفعالي للاعلاميين بنسبة كبيرة جدا وان اكثر الضغوط تأثيرا هي ضغوط بيئة العمل وعدم الاحساس بالأمان.

ومن خلال الدراسات السابقة والبحوث والتقارير والاطار النظرى الذى سوف يتناوله البحث بالشرح والتحليل بما يفيد للوصول الى مدى الخلل فى الاتزان الانفعالي للاعلاميين وما علاقة الضغوط بالاتزان الانفعالي لديهم.

### تساؤلات الدراسة

#### التساؤل الأساسي:

• ما طبيعة التغير الذى حدث الاعلاميين ومدى تأثير ذلك على الاتزان الانفعالي والثبات الانفعالي لديهم وما علاقة هذا التغير بالضغوط النفسية والبيئية التي الاعلاميين؟  
ينفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية وهي:

- ١) ما أهم التغيرات التي حدثت في شكل الضغوط النفسية المعاصرة؟
- ٢) ما مستوى الثبات والاتزان الانفعالي لدى الاعلاميين فى الاعلام المسموع؟
- ٣) ما مستوى الثبات والاتزان الانفعالي لدى الاعلاميين فى الاعلام المقروء؟
- ٤) ما مستوى الثبات والاتزان الانفعالي لدى الاعلاميين فى الاعلام المرئي؟
- ٥) ما مدى تأثير الضغوط النفسية والبيئية على الاعلاميين فى الاعلام المسموع؟
- ٦) ما مدى تأثير الضغوط النفسية والبيئية على الاعلاميين فى الاعلام المقروء؟
- ٧) ما مدى تأثير الضغوط النفسية والبيئية على الاعلاميين فى الاعلام المرئي؟
- ٨) ما هي علاقة الضغوط النفسية والبيئية بالاتزان الانفعالي لدى الاعلاميين فى الاعلام المسموع؟
- ٩) ما هي علاقة الضغوط النفسية والبيئية بالاتزان الانفعالي لدى الاعلاميين فى الاعلام المقروء؟
- ١٠) ما هي علاقة الضغوط النفسية والبيئية بالاتزان الانفعالي لدى الاعلاميين فى الاعلام المرئي؟

## أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

1. التعرف على الضغوط النفسية والبيئية التي يواجهها الاعلاميين.
2. الوصول الى معرفة مستوى الثبات والاتزان الانفعالي للاعلاميين (الاعلام المقروء- الاعلام المسموع- الاعلام المرئي).
3. التعرف على مدى تأثير الضغوط النفسية والبيئية على مستوى الثبات الانفعالي للاعلاميين. (الاعلام المقروء- الاعلام المسموع- الاعلام المرئي).
4. العمل على تحسين مستوى الإلتزان الانفعالي لدى الاعلاميين من خلال التوصيات التي توصلت لها الباحثة من خلال البحث التي قامت به.

## أهمية الدراسة

**الأهمية النظرية:** تستمد الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة واثراء البحث العلمى بدراسة عن اهم اشكال الضغوط المعاصرة ومدى تأثير هذه الضغوط على الاتزان والثبات الانفعالي وتتبقى أهمية الإلتزان الانفعالي لما له من أثر بالغ على الصحة النفسية للفرد. هذا الى جانب اهمية الدراسة من حيث ندرة الدراسات العربية والاجنبية فى دراسة الضغوط النفسية والبيئية وانعكاساتها على الاتزان الانفعالي وما اشتملت من متغيرات مختلفة وعلاقتها بالضغوط التي يتعرض لها الاعلاميين.

**الأهمية التطبيقية:** تنبثق من هذه الدراسة اهمية اخرى لها تتحدد فى الوصول الى القدرة على التحكم فى الانفعالات. ومدى تقدير الذات والتحكم فى الغضب والقدرة على التحكم فى القلق وتحقيق الرضا عن الذات بالقدرة على تنظيم الانفعالات ومواجهة الضغوط (طه عبد العظيم، وسلامة عبد العظيم ٢٠٠٦: ٧٥)

## حدود الدراسة

تحدد حدود الدراسة بعدة مقومات بحيث أن اختلافها من بحث لآخر يترتب عليه اختلاف النتائج ويمكن إيضاح هذه المقومات فيما يلي:

**الحد البشري:** تعتبر عينة الدراسة من أهم المحددات والمقومات لأية دراسة علمية، حيث تشمل عينة الدراسة الراهنة على الاعلاميين من جرائد (الجمهورية - حكومية وخاصة واعلاميين من قنوات اذاعية من البرنامج العام واذاعة القرآن الكريم والاعلاميين من قنوات خاصة) العدد الاجمالي للعينة ٤٠٠ اعلامي.

**الحد الزمني:** تم تنفيذ واعداد استمارة الاستبيان في الفترة من أكتوبر ٢٠١٥ إلى نوفمبر ٢٠١٦ وهي الزمنية التي تم خلالها لتطبيق أدوات الدراسة بدءاً بالدراسة الاستطلاعية ومروراً بتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقاييس (الإتزان الانفعالي- مقياس الضغوط - مقياس المستوى الاجتماعي-الاقتصادي- الثقافي).

**الحد الجغرافي:** نعنى به تحديد مواقع اختيار العينة، حيث تختلف نتائج الدراسات باختلاف مواقع العينة حيث اختلاف خصائص عينة الدراسة، هذا وقد تم اختيار عينة الدراسة من اعلاميين من مجالات مختلفة سواء كانت مقررة او مرئية او مسموعة.

## مصطلحات الدراسة

**الانفعال:** يتمثل الانفعال في كل ما ينتاب الفرد من حالات وجدانية كالحب أو الكره أو القلق. كما يتصف الانفعال بحدوث استجابة فسيولوجية على درجة من الشدة تتضح في الارتفاع المفاجئ لضربات القلب، انقباض عضلات المعدة، ازدياد في ضغط الدم، ازدياد التوتر العضلي الانفعال حالة مركبة للكائن الحي، وتتصف بصورة عامة بحالة من الإثارة والمشاعر الشخصية (عبد المعطي، وقناوي ٢٠٠٠: ١٨٩ ويتيج، ١٩٩٥: ١٣٣)

**الثبات والاتزان الانفعالي:** الثبات الانفعالي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق حيث تتمثل في قدرته على تناول الأمور بأناة وصبر دون استفزاز أو إستثارة من الأحداث التافهة، ويتسم الفرد بالهدوء والرزانة، ويثق فيه الناس، عقلاني في مواجهة الأمور، يتحكم في

انفعالاته خصوصاً انفعال الغضب، الخوف، الغيرة. (الطيب، ٤ ١٩٩: ٣٢) كما نعني بالإتزان الانفعالي تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف (عبد المطلب أمين القريطي ٢٠٠٣: ٦٥)

### الضغوط النفسية والبيئية:

**الضغوط:** حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث و المواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني أيضاً تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك عن الصراع والاحباط والحرمان والقلق. (منصور وفيولا الببلاوي، ١٩٨٩: ٧).

**العامل الضاغط:** عبارة عن الموقف أو الشخص أو الشيء الذي يسبب الضغط في الفرد أي يسبب حالة صراع داخلي في الفرد وبالطبع هذه الضغوط ليست واحدة بالنسبة لجميع الناس، فما يبدو ضاغطاً بالنسبة لفرد ما قد يكون أمراً طبيعياً بالنسبة لشخص آخر. والعامل الضاغط قد يكون خارجياً أو داخلياً وكذلك استجابتنا لهذه المواقف قد تكون فيسيولوجية أو استراتيجية للتكيف أو سلوكية. (العيسوي، ٢٠٠١: ١٧).

**الضغط النفسي:** تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة والناتجة عن متطلبات تتطلب نوعاً من إعادة التوافق وما ينتج من ذلك من آثار وقد تنتج الضغوط من الصراع والاحباط والحرمان والقلق (عثمان، ٢٠٠١: ٩٦)

### الضغوط البيئية والاجتماعية:

**تعريف البيئة:** البيئة لفظ شائعة الاستخدام يرتبط مدلولها بنمط العلاقة بين مستخدميها فنقول: البيئة الزراعية، البيئة الصناعية، البيئة المدرسية، لذا فإن التعريف المناسب لكل فروع العلم لكلمة البيئة (هو كل شئ يحيط بالانسان وهو العلم الذي يدرس علاقة الكائنات الحية بالوسط الذي تعيش فيه).

**تعريف الضغوط البيئية:** هي تلك الأحداث البيئية أو الظروف المزمنة التي تشكل تهديداً

للسحة الجسمية أو النفسية أو راحة الأفراد. ووفقاً لهذا التعريف يشتمل الضغط على كل من مثيرات الضغوط وعمليات الإستجابة لتلك المثيرات. وفرق بينهما حيث تشير مثيرات الضغوط إلى الخصائص الموضوعية للبيئة والموقف بينما يشير الضغط إلى رد الفعل الذاتي لتلك المثيرات (Defen D.R. 2010: 12).

الضغوط الاجتماعية: هي الحالة التي تتجاوز فيها احتياجات الفرد حدود قدراته وامكانياته فمثلاً الشخص الذي يحتاج الى الوفاء باحتياجات اولاده والامكانيات التي يمتلكها لا تسمح له، فإن هذا الموقف يمثل ضغطاً اجتماعياً على ذلك الشخص (احمد، ٢٠٠٢: ٢٤٤).

### الدراسات السابقة

**بيترسون - انجلينا (٢٠٠٤):** العلاقة بين الضغط والاكتئاب (عدم الاتزان الانفعالي)

تساؤلات الدراسة: هل توجد علاقة دالة بين مستوى الضغوط والاتزان الانفعالي؟  
نتائج الدراسة: قد أوضحت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين الضغط والاكتئاب (المستوى العالي من الضغط يؤدي لظهور أعراض الاكتئاب) ووجد أن السيدات تظهر بهن العلاقة الإيجابية بين الضغط والاكتئاب بشكل أقوى من الرجال. وقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية ان هناك علاقة بين الضغوط والاتزان الانفعالي.

**كاثرين وجون ميروكسي (٢٠٠٨):** علاقة الاتزان الانفعالي ومتغيرات مثل (النوع -

العمر - التعليم - المستوى الثقافي والاقتصادي)

تساؤلات الدراسة: هل هناك علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والعمر والنوع والتعليم والمستوى الاقتصادي والثقافي.

نتائج الدراسة: أشار إلى وجود علاقة ارتباطية بين النوع والانفعال في اتجاهيه الإيجابي السلبي أو المباشر وغير المباشر مع اختلاف الطريقة، وان هناك علاقة بين العمر والنضج الانفعالي حيث اوضحا أنه بتقدم العمر قد تتحول الانفعالات من السلبية إلى الإيجابية، ومن المباشرة إلى غير المباشرة وذلك وفقاً لمنظور النضج. حيث يرتبط العمر إيجابياً بالانفعال الإيجابي وسلبيًا بالانفعال السلبي أو المباشر، حيث أن الكبار يبدون انفعالا أكثر إيجابية وأقل سلبية مقارنة بصغار السن وان الإناث أقل اتزاناً انفعالياً مقارنة بالذكور، كما أن الإناث

أكثر انفعالا سلبياً وأقل انفعالا مباشراً من الذكور، الافراد ذو التعليم الجيد والمستوى الاقتصادي والثقافي المرتفع يبدون انفعالا ايجابيا اما ذو التعليم المنخفض والمستوى الاقتصادي والثقافي المنخفض يبدون انفعالا سلبياً. وقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية للباحثة فى ان النوع والعمر والبيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعليم كلها متغيرات لها تأثير واضح على الاتزان الانفعالى للفرد اى ان البيئة لها انعكاسها على الاتزان الانفعالى.

(Catherine E. & John Mirowsky,2008)

**سهام أحمد الخطاب (٢٠٠٦): العلاقة بين اساليب المعاملة الوالدية والاتزان الانفعالى للابناء**

**تساؤلات الدراسة:** هل هناك علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاتزان الانفعالى؟  
**نتائج الدراسة:** ان الابناء الذين ينشأون داخل الاسر الهادئة التى يسودها الطمأنينة والتقدير يتمتعن بالصحة النفسية والاتزان الانفعالى. وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية ان البيئة والضغط البيئية لها اثرها على الاتزان الانفعالى.

**وفاء امام عبد الفتاح (٢٠٠٣): بيئة العمل وعلاقتها بالصحة النفسية**

**تساؤلات الدراسة:** هل هناك علاقة بين بيئة العمل واضطراب الوظائف النفسية؟  
**نتائج الدراسة:** اسفرت النتائج عن وجود فروق بين العمال المعرضين للتلوث والغير معرضين فى المجال المعرفى والمجال النفسى والحركى والوجدانى. وقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية فى ان البيئة الضاغطة لها اثر على الوظائف النفسية.

**دراسة محمد (٢٠٠٧): البيئة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالى.** (قياس الاتزان الانفعالى لدى طلبة معاهد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها)

**تساؤلات الدراسة:** هل هناك علاقة بين الاتزان الانفعالى والبيئة الضاغطة؟  
**نتائج الدراسة:** عند تحليل البيانات احصائيا تبين إن مستوى الاتزان الانفعالى لدى طلبة معاهد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم أقل من أقرانهم الذين لم يتعرضوا لها.

كما اظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير النوع ولصالح الاناث. وقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في ان البيئة الضاغطة لها اثرها على الاتزان الانفعالي.

### دراسة لايرا كولي (٢٠١٠):

تساؤلات الدراسة: هل يمكن للضغوط التي يمكن السيطرة عليها والتي لا يمكن السيطرة عليها التأثير على مستويات حسن الحال الذاتي؟

نتائج الدراسة: وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين المستويات العالية من الضغوط التي لا يمكن السيطرة عليها والوجدان السلبي (أحد مكونات حسن الحال الذاتي) بالإضافة إلى أن استخدام المواجهة التكيفية والنشطة كان مصحوباً بمستويات مرتفعة من الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة. كما أن المواجهة غير التكيفية تنبئ بمستويات منخفضة من حسن الحال الذاتي. بينما المستويات المنخفضة من المواجهة غير التكيفية تنبئ بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة.

### فينج كونج وزوكان يو (٢٠١١): محددات الإلتزان الانفعالي

تساؤلات الدراسة: ما هي العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة، العلاقة بين الرضا والمساندة الاجتماعية؟

نتائج الدراسة: وقد أكدت نتائج التحليلات المتعددة الدور الوسيط لكل من تقدير الذات والشعور بالوحدة على العلاقة بين الرضا عن الحياة. وقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية.

## الإطار النظري للدراسة

**التوجه الفكري:** استعانت الباحثة بالنظريات التالية كموجه فكري لدراستها:

**النظرية الانسانية:** يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني فقد اكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال ارائه التي يؤكد فيها ان للإنسان طبيعة جوهرية، وهي اما ان تكون طبيعة خبرة او محايدة ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة او التي تعيق الفرد ولا

تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية. (وكما اشار ماسلو الى ان هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الانسان الى تحقيقها وان الشخص الذي لا يستطيع اشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ماينتج عن ذلك من توتر نفسي او عدم اتزان انفعالي. (Maslow,1970) (Jourard,1974)

**نظرية جيمس-لانج The James-Lang Theory (النظرية المحيطية):** عالم النفس الأمريكي ويليم جيمس William James والعالم Carl Lange قال كل منهما أن الانفعال يحدث نتيجة الشعور بالاستجابات الفسيولوجية والعضلية أولاً (الكناني وآخرون، ٢٠٠١، ص ٤٠٠) أن هذه الحجج التي يتقدم بها (جيمس) ليست قاطعة ولذلك فقد تعددت البحوث عن هذه النظرية وقد انتهى الأمر بنوع من القبول العام لهذه النظرية. (عاقل، ١٩٦٩).

كما أشار دولارد وميلر إلى أن إستجاباتنا الانفعالية تعتبر للطريقة التي يدرك بها الموقف ذاته. وقد أثبتت الدراسات أنه يمكن إستثارة المظاهر العضوية المصاحبة للانفعال من خلال تحيل المواقف المثيرة لها أى أن الشعور والخبرة والاستعدادات الشخصية وأساليب التفكير عوامل سابقة على التغيرات الفسيولوجية وليست لاحقة لها كما في نظرية جيمس- لانج. (عبد الستار إبراهيم، ١٩٨٧).

**نظرية كانون - بارد The Cannon - Bard Theory (النظرية التلاموسية):** انتقد كلا من ولتر كانون (١٩٢٧) وفيليب بارد (١٩٣٤) نظرية جيمس- لينج، ووضعوا نظرية مختلفة لتفسير الانفعال توضح ان ردود الفعل الفسيولوجية تحدث في وقت واحد (الكناني وآخرون، ٢٠٠٢)

**النظرية المعرفية The Cognitive Theory :** تبحث هذه النظرية في أن الانفعال يعتمد على عنصرى الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي. (الوقفي، ١٩٩٨)

## إجراءات الدراسة

**منهج البحث:** اتجهت الدراسة الى الجمع بين الدراسة النظرية والتطبيقية لذلك اعتمد الباحثون على منهجين اساسين هما:

**المنهج الوصفي:** هو المنهج الذى يهدف الى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف لمحاولة تفسيره (دعاء حمدي عبد العزيز، ٢٠٠٧) لذلك يقوم الباحثون من خلاله بالتحليل للبيانات المستخرجة من الاستمارة الاستبيان ومقياس الاتزان الانفعالى ومقياس الضغوط المستخدمين فى البحث.

**المنهج الاستقرائي:** يهدف الى بناء اطار لابعاد مشكلة البحث واهدافه من خلال الاستعانة بالكتب العلمية والابحاث المنشورة والمقالات العلمية المرتبطة بموضوع البحث.

**أدوات جمع البيانات:** يقصد بالأداة الوسيلة المستخدمة فى جمع البيانات والمعلومات التي تطلبها الدراسة وتساعد في الإجابة على تساؤلاتها وفي هذه الدراسة تم استخدام المقابلة الشخصية وهي أنسب وسيلة لجمع المعلومات وتتيح فرصة أفضل للكشف عن البيانات التي تتصل بموضوعات معقدة أو مثيرة ويمكن تشكيل الجو الاجتماعي في المقابلة الشخصية يمكن ان تسمح للفرد بأن يعالج بعض الضغوط الاجتماعية التي لها تأثير على سلوكه الجيب في الحياة الفعلية.

ومن خلال اجراء المقابلات خلال العمل الميدانى تم التعرف اكثر على مجتمع البحث ومعرفة ادق التفاصيل التي لا يمكن معرفتها الا من خلال المقابلة. وقد تمت المقابلات مع ٤٠٠ اعلامي، وقد استغرقت كل مقابلة ساعتين لمعرفة اقصى ما يمكن معرفته، وتم اجراء المقابلات مع كل حالة عدد (١) مرات فأكثر وتم تطبيق استمارة الاستبيان (تتراوح من قائمة صغيرة للأسئلة تختلف فى نوعيتها. واستهدف الاستبيان جمع مادة تتصف بأنها واسعة النطاق. ومن المميزات التي تحققت هذه الأداة اختصار الجهد والتكلفة وسهولة المعالجة لبياناتها بالطرق الإحصائية خاصة في البحوث التي تهدف إلى رصد ملامح التغيير. وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة تعد إعداداً محدداً على مجموعة عشوائية من الاعلامية وعددهم (٤٠٠) اعلامي من مختلف مجالات الاعلام (المرئى والمسموع والمقروء) وذلك من

خلل الاذاعة المصرية (اذاعة القرآن الكريم-البرنامج العام) (وجريدة الجمهورية-وجريدة الصباح) (والفضائية المصرية- وصدى البلد).

ولقد مر تطوير الاستمارة بعدد من المراحل يمكن إجمال أهمها: تحديد الإطار المرجعي - تحديد وحدة الاهتمام - تحديد المجالات الرئيسية التي تدور حولها الأسئلة - إعداد مسودة الأسئلة - الاستعانة بلجنة خبراء - تحديد مسودة الاستبيان - إعداد الاستمارة في صورتها النهائية.

وقد قسمت الاستمارة إلى عدة محاور تجيب على تساؤلات الدراسة وهي: بيانات أولية تتضمن: الاسم- مكان الإقامة - الحالة التعليمية- الحالة الاجتماعية - طبيعة العمل.

ما هي نوعية المشاكل التي تتعرض لها بالعمل؟ هل هي من زملاء العمل؟ هل هي من الرؤساء بالعمل؟ هل تختلف بيئة العمل للاعلاميين في مجال الاذاعة عن المجالات الأخرى؟

- محور الصحة النفسية يتكون من ١٥ بعد منها: افضل التواجد مع الناس على البقاء وحيداً، حياتي الاجتماعية سهلة، نظرتي للحياة متفائلة.
- محور التحكم في القلق ويتكون من ١٥ بعد منها: عندما اتعرض لمشكلة ما اشعر بالاحباط وخيبة الامل، استطيع التغلب على أى مشكلة اتعرض لها، اظل متوتراً بعد التعرض لأي مشكلة.
- محور التحكم في الانفعالات ويتكون من ١٥ بعد منها: افضل مشاورة الاخرين قبل ابداء رأي، قراراتي بعيدة عن الانفعال (متروية)، اغير رأبي الشخصى اذا اقتنعت بأنة ليس الافضل.
- التحكم في الغضب ويتكون من ١٥ بعد منها: انا لا أثار بسهولة، عندما اغضب تتولد لدى مشاعر عدوانية تجاه الاخرين، اشعر بالخوف عندما اغضب.
- ضبط النفس ويتكون من ١٥ بعد منها: استطيع الصبر لحين تجاوز الازمات، انا غير محظوظ، انا شخص صبور.

- الرضا عن الذات ويتكون من ١٥ بعد منها: انا شخص يُعتمد عليه، ارى الحياة بسيطة وجميلة، الاختلاف عن الاخرين لا يزعجني.
- الضغوط النفسية والبيئية التي يتعرض لها الاعلاميين ويتكون من ٣٠ بعد: الوصول لفكرة ما سأقدمه للجمهور امر صعب معظم الوقت، تدخل المسؤولين عما اقدمه اصيح يزعجني، ما اريد ان اقله بعيدا عما اقله.

#### صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان:

**الصدق:** يعني أن يكون استمارة الاستبيان صادقة في دراسة الظاهرة التي وجدت من أجل دراستها، وقد قامت الباحثة للتأكد من صلاحية الاستمارة التي اجريت على عينة من ٤٠٠ اعلامي من الاعلام المقروء والاعلام المرئي والمسموع عن طريق صدق المحكمين أو ما يسمى بالصدق الظاهري للاستمارة وهو نوع من أنواع صدق المضمون حيث ينصب الحكم على ما إذا كانت بنود الاستمارة تمثل الأهداف والتساؤلات التي تجيب عنها أم لا بشكل محدد دقيق.

وقد قامت الباحثة بعرض الاستمارة على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أساتذة علم الاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس وأساتذة علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس وتم تعديل الاستمارة في ضوء توجيهات المحكمين من ذوي الخبرة المنهجين والعلمية وذلك قبل التطبيق بهدف معالجة مواطن الضعف والقصور من حيث شكل الاستبيان ومنطقي الأسئلة صياغ وأسلوباً ولقد استفادت الباحثة من جميع الملاحظات والاقتراحات وذلك بحذف بعض الأسئلة وتعديل بعضها ثم تم عرضها عليهم للمرة الثانية وقد اجمعوا على استيفائها للبيانات اللازمة وصلاحيتها حيث للتطبيق الميزاني والاستخدام وبذلك تم التأكد من صدق الاستمارة.

**الثبات:** اختيار الثبات من خلال (إعادة الاختبار) تطبيق صحيفة الاستبيان وقد طبقت الباحثة (٢٠ استمارة) في التجربة الاستطلاعية على عينة من الاعلاميين العاملين بالاذاعة المصرية وقد إذاعة القرآن الكريم بفواصل زمني أسبوعين بين المرتين وبناء عليه قامت الباحثة بتعديل بعض الانتقادات وتعديل بعض اللغة في الاستمارة وذلك بناء على تعليمات السادة المحكمين

وإضافة بعض المتغيرات في بعض الأسئلة وعمل النتائج في جداول إحصائية والتي اشارت الى وجود ضغوط نفسية وبيئية تؤثر على الثبات والاتزان الانفعالي للاعلاميين بنسبة ٩٥% .  
**اختبار الثبات:** تم استخدام معامل الفا كرونباخ لكل مقياس مستخدم في الدراسة بهدف اختبار ثبات هذه المقاييس وتتراوح قيمة معامل الفا بين (٠) و (١) وكلما اقتربت من الواحد دلت على وجود ثبات عالي بالرغم من قياس البعد كقيمة متوسطة من العبارات التي تمثله وبالتالي فهي مرتبطة به إلا أن هذا الارتباط لا يعتد به إلا إذا كان ارتباطاً معنوياً له دلالة إحصائية، فإذا كانت معنوية هذا الارتباط أقل من (٠,٠٥) فهذا يعني عدم وجود ارتباط وأن العبارة غير متسقة داخلياً مع هذا البعد الذي تساهم في قياسه ويلزم حذفها من الأداة.

#### جدول (١): الاتساق الداخلي لمقاييس متغيرات الاتزان الانفعالي

الارتباط		المقياس
المعنوية	القيمة	
** ٠,٠٠٠	٠,٦٨٣	١- متغيرات الاتزان الانفعالي
** ٠,٠٠٠	٠,٦٢٥	الصحة النفسية
** ٠,٠٠٠	٠,٧٤١	التحكم في القلق
** ٠,٠٠٠	٠,٨٦٧	التحكم في الانفعالات (تنظيم الانفعالات)
** ٠,٠٠٠	٠,٦٥٤	التحكم في الغضب
** ٠,٠٠٠	٠,٧٦٤	ضبط النفس
** ٠,٠٠٠	٠,٧٥٩	الرضا عن الذات

ويبين الجدول الاتساق الداخلي لمقياس المتغير المستقل وهو الاتزان الانفعالي وذلك باستخدام معاملات الارتباط ومعنويتها، ويتضح من الجدول أن متغير الدراسة يرتبط مع جميع العبارات التي تقيسه ارتباطاً طردياً، وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) وتدل على ارتباط العبارات بالمتغير الذي تقيسه، مما يعني أنها متسقة داخلياً معه وهي أساسية في قياسه.

**جدول (٢): الاتساق الداخلي للمقياس الضغوط النفسية والبيئية**

الارتباط		المقياس
المعنوية	القيمة	
** ٠,٠٠٠	٠,٦٩٩	١- متغيرات الضغوط النفسية والبيئية

ويبين الجدول الاتساق الداخلي لمقياس المتغير التابع وهو الضغوط النفسية والبيئية وذلك باستخدام معاملات الارتباط ومعنويتها، ويتضح من الجدول أن متغير الدراسة يرتبط ارتباطاً طردياً مع جميع العبارات التي تقيسه، وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) وتدل على ارتباط العبارات بالمتغير الذي تقيسه، مما يعني أنها متنسقة داخلياً معه وهي أساسية في قياسه. دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ الامر الذي يشير الى صدق وثبات المقياس.

**أساليب التحليل الإحصائي:**

الإحصاءات الوصفية والتي من أمثلتها:

- جدول البيانات في صورة جداول تكرارية (التكرار والنسبة المئوية).
- إجراء بعض المقاييس الوصفية والتي كانت بالتحديد عبارة عن الوسط الحسابي المرجح كأحد مقاييس النزعة المركزية والوزن النسبي والانحراف المعياري كأحد مقاييس التشتت.

**نتائج الدراسة**

**جدول (٣):**

المتغيرات	نعم	لا	النسبة
هل انت راضى عن العملية الاعلامية الحالية؟	-	٤٠٠	%١٠٠
المجموع	-	٤٠٠	%١٠٠

**النتائج: ما أهم الضغوط النفسية والبيئية التي يواجهها الاعلاميين؟**

- سيطرة رأس المال على العملية الاعلامية. توغل السياسة واقحامها وهيمنتها على العملية الاعلامية.

- عدم وجود متخصصين على درجة عالية من الكفاءة خاصة في الاعلام المرئى-عدم وجود شفافية فى التعامل مع الجمهور فى تناول القضايا المختلفة - عدم وضوح رؤيا واهداف واضحة للاعلام.
- -الضغوط السياسية والاجتماعية لها اثرها على العملية الاعلامية بالسلب-الاعلام اصبح مرابا للفضائح وليس للحقائق-الاخلاق والقيم لما تعد لها وجود فى العملية الاعلامية . - الظروف المادية الطاحنة لها اثرها السئ على العملية الاعلامية .-لمحاكاة فى الاعلام فى الاندفاع وراء الاحداث خاصة السلبية منها- عدم الثقة من الجمهور حاليا من الاعلام.

#### ما مستوى الثبات والاتزان الانفعالى لدى الاعلاميين؟

عند تحليل الاستجابات للاعلاميين العاملين بالاذاعة المصرية ووضع الاجابات الصحيحة بنعم اى تساوى ٣ ولا تساوى ٢ واحيانا تساوى صفر وجدنا ان الاتزان الانفعالى للعينة كالاتى فى وضع مقارنة مع باقى العينة الاخرى من الاذاعات المختلفة.

جدول (٤): الاتزان الانفعالى للاعلاميين باذاعة القرآن الكريم، البرنامج العام، اذاعة الاخبار

المتغير	النسبة	النسبة	النسبة
١ الصحة النفسية	%٤٢	%٣٧	%٣٩
٢-التحكم فى القلق	%٤٥	%٣٣	%٤٠
٣- التحكم فى الانفعالات	%٦٣	%٣٩	%٤٢
٤- التحكم فى الغضب	%٤٨	%٤٣	%٤١
٥-ضبط النفس	%٣٩	%٣٥	%٣٥
٦- الرضا عن الذات	%٤٧	%٣٩	%٣٦

**جدول (٥): الأثر الانفعالي للاعلاميين بإذاعة صوت العرب، إذاعة البرامج الموجهة**

النسبة	النسبة	
٢٥%	٣٣%	١-الصحة النفسية
٢٢%	٣٥%	٢-التحكم في القلق
٣٠%	٣٤%	٣-التحكم في الانفعالات
٢٩%	٣٦%	٤- التحكم في الغضب
٣٠%	٣٧%	٥-ضبط النفس
٣٣%	٣٨%	٦- الرضا عن الذات

من خلال الجداول السابقة يتبين أن الاعلاميين في الاذاعة المصرية يتميزون بائزان انفعالي على مستوياته المختلفة بدرجة متفاوتة حيث نجد ان الصحة النفسية للاعلاميين في اذاعة القرآن الكريم عالية بدرجة ٤٢% وبنسبة ٣٧% للاعلاميين في اذاعة البرنامج العام كما اننا نجد ان الصحة النفسية للاعلاميين في اذاعة صوت العرب بنسبة ٣٣% وبنسبة ٢٥% للاعلاميين بإذاعة البرامج الموجهة كما نجد ان الصحة النفسية بالنسبة للاعلاميين في اذاعة الاخبار ٢٤% من العينة.

نجد ان التحكم في القلق في عينة الاعلاميين الاذاعيين في اذاعة القرآن الكريم بنسبة ٤٥% وبنسبة ٣٣% في اعلاميين العينة في اذاعة البرنامج العام وبنسبة ٣٢% في اذاعة الاخبار وبنسبة ٣٣% للاعلاميين في اذاعة صوت العرب وبنسبة ٢٥% للاعلاميين بإذاعة البرامج الموجهة. كما نجد ان التحكم في الانفعالات للاعلاميين في اذاعة القرآن الكريم بنسبة ٦٣% بينما الإعلاميين في البرنامج العام ٣٩% واذاعة الاخبار ٤٢% وتتمتع العينة بقدر كبير ايضا من التحكم في الغضب واكثر نسبة هي لمذيعين اذاعة القرآن الكريم ويأتي بالمرتبة الثانية اذاعة البرنامج العام بنسبة ٤٣% وتأتي في المرتبة الاخيرة ٢٩%.

كما نجد ايضا ان العينة تتمتع بضبط النفس بكمية كبيرة اعلى درجة تتميز بها العينة هي اذاعة القرآن الكريم ٣٩% ونجد من تحليل العينة في المرتبة الثانية من حيث التقييم اذاعة صوت العرب بنسبة ٣٧% وتأتي في الترتيب في المرتبة الثالثة اذاعة البرنامج العام والاخبار بنسبة ٣٥% وتأتي في المرتبة الاخيرة اذاعة البرامج الموجهة بنسبة ٣٠% من حجم عينة المبحوثين.

كما نجد ايضا من خلال تحليل الجداول ان الرضا عن الذات فى العينة بنسبة ٤٧% تكون لصالح عينة الاعلاميين العاملين فى اذاعة القرآن الكريم وتأتى فى المرتبة الثانية بنسبة ٣٩% اذاعة البرنامج العام واذاعة صوت العرب بنسبة ٣٨% وتأتى اذاعة الاخبار بنسبة ٣٦% واذاعة البرامج الموجهة بنسبة ٣٣%.

ومن هنا نجد أن:

- العينة من اعلاميين الاذاعة المصرية يتسمون بمستوى عالى من الثبات والاتزان الانفعالى واعلى مستوى من مستويات العينة نجد انها للاعلاميين فى اذاعة القرآن الكريم حيث تتسم العينة باكبر قدر من الصحة النفسية والتحكم فى الانفعالات والتحكم فى الغضب والتحكم فى القلق وايضا ضبط النفس والرضا عن الذات.
- بينما نجد ان اقل النتائج لعينة البحث هى اذاعة البرامج الموجهة اقل مستويات الصحة النفسية والتحكم فى القلق والتحكم فى الانفعالات والتحكم فى الغضب وضبط النفس والرضا عن الذات .

ما مستوى الثبات والاتزان الانفعالى لدى الاعلاميين بالاعلام المقروء؟

جدول (٦): الاتزان الانفعالى بجريدة الجمهورية، وجريدة الصباح

المتغير	النسبة	النسبة
١-الصحة النفسية	٢٨%	٢٣%
٢-التحكم فى القلق	٢٥%	٢٤%
٣- التحكم فى الانفعالات	٢٤%	٢٠%
٤- التحكم فى الغضب	٢٣%	٢١%
٥- ضبط النفس	٢٢%	٢٠%
٦- الرضا عن الذات	٢٣%	٢٥%

من خلال الجدول السابق نجد الآتى:

- ان العينة تتميز بصحة نفسية بدرجة ٢٨% للاعلاميين بجريدة الجمهورية وبنسبة ٢٣% للاعلاميين العاملين بجريدة الصباح.

- نجد ايضا ان العينة تتميز بدرجة ٢٥% للاعلاميين بجريدة الجمهورية ونسبة ٢٤% للاعلاميين فى جريدة الصباح بالنسبة لسمة التحكم فى القلق.
- الاعلاميين فى جريدة الجمهورية تتميز بدرجة ٢٤% فى سمة التحكم فى الانفعالات ونسبة ٢٠% للاعلاميين بجريدة الصباح.
- الاعلاميين فى جريدة الجمهورية تتميز بدرجة ٢٣% فى سمة التحكم فى الغضب ونسبة ٢١% للاعلاميين بجريدة الصباح.
- اما سمة ضبط النفس فتتميز العينة درجة ٢٢% بالنسبة للاعلاميين بجريدة الجمهورية ونسبة ٢٠% للاعلاميين بجريدة الصباح.
- اما سمة الرضا عن الذات فتتميز العينة درجة ٢٣% بالنسبة للاعلاميين بجريدة الجمهورية ونسبة ٢٥% للاعلاميين بجريدة الصباح.

#### ما مستوى الثبات والاتزان الانفعالى لدى الاعلاميين بالإعلام المرئى؟

جدول (٧): الاتزان الانفعالى لدى الاعلاميين بالفضائية المصرية، وصدى البلد

النسبة	النسبة	
١٥%	٢٠%	١- الصحة النفسية
١٩%	٢٣%	٢- التحكم فى القلق
١٦%	٢٠%	٣- التحكم فى الانفعالات
١١%	٢٢%	٤- التحكم فى الغضب
١٢%	٢٠%	٥- ضبط النفس
٣٩%	٢٣%	٦- الرضا عن الذات

من خلال الجداول السابقة يتبين أن الاعلاميين فى الجرائد المصرية المختلفة يتميزون باتزان انفعالى على مستوياته المختلفة بدرجة متفاوتة حيث نجد ان الصحة النفسية للاعلاميين فى جريدة الجمهورية كجريدة رسمية بدرجة ٢٨%، ونسبة ٢٣% للاعلاميين فى جريدة الصباح كجريدة مستقلة كما اننا نجد ان الصحة النفسية للاعلاميين فى الاعلام المرئى ومنه القناة الفضائية المصرية بنسبة ٢٠% ونسبة ١٥% للاعلاميين بقناة صدى البلد.

نجد ان التحكم فى القلق فى عينة الاعلاميين بجريدة الجمهورية بنسبة ٢٥% ونسبة ٢٤% فى اعلاميين العينة فى جريدة الصباح ونسبة ٢٣% فى الفضائية المصرية ونسبة ١٩% للاعلاميين فى قناة صدى البلد.

كما نجد ان التحكم فى الانفعالات للاعلاميين فى جريدة الجمهورية بنسبة ٢٤% بينما الاعلاميين فى جريدة الصباح بنسبة ٢٠% والفضائية المصرية بنسبة ٣٩% وتتمتع العينة بقدر كبير ايضا من التحكم فى الغضب واكبر نسبة هى للاعلاميين العاملين بجريدة الجمهورية بالنسبة للاعلام المقروء وبالنسبة للاعلام المرئى نجد ان التحكم فى الانفعالات بالنسبة لعينة الاعلاميين العاملين بالفضائية المصرية ٢٣% من حجم عينة المبحوثين و ١١% من عينة المبحوثين من العاملين بقناة صدى البلد يتحكمون فى انفعالاتهم ليكون بذلك الفضائية المصرية اعلى نسبة من قناة صدى البلد فى التحكم فى الانفعالات للاعلاميين العاملين بها.

كما نجد ايضا ان العينة تتمتع بضبط النفس بكمية كبيرة ولكنها على مستوى العينة ككل اقل من الاعلاميين العاملين باذاعة القرآن الكريم بنسبة ٢٢% للاعلاميين العاملين بجريدة الجمهورية وبنسبة ٢٠% للاعلاميين العاملين بجريدة الصباح و ٢٠% للعاملين بالفضائية المصرية و ١٢% للعاملين بقناة صدى البلد.

كما نجد ايضا من خلال تحليل الجداول ان الرضا عن الذات فى العينة بنسبة ٢٣% من عينة الاعلاميين العاملين فى الفضائية المصرية وبنسبة ٣٩% قناة صدى البلد وبنسبة ٢٣% على مستوى الاعلاميين للاعلام المقروء جريدة الجمهورية بنسبة ٢٥% واخيرا جريدة الصباح بنسبة ٢٧%.

**تفسير ومناقشة النتائج:** من خلال التفسير المنطقى ومن خلال الدراسات السابقة نجد أن:

- العينة من اعلاميين العاملين بالاعلام المقروء والمرئى يتسمون بمستويات مختلفة من الثبات والاتزان الانفعالى واعلى مستوى من مستويات العينة من حيث الثبات الانفعالى نجد انها للاعلاميين فى اذاعة القرآن الكريم حيث تتسم العينة باكبر قدر من الصحة النفسية والتحكم فى الانفعالات والتحكم فى الغضب والتحكم فى القلق وايضا ضبط النفس والرضا عن الذات. ومن خلال النتائج التى توصلت إليها الدراسة توصلت ان الضغوط

التي يتعرض لها الاعلاميين في اذاعة القرآن الكريم اقل من الضغوط التي يتعرض لها الاعلاميين في المجال المقروء والمرئي وذلك كلة يتضح بالتفصيل من خلال الدراسة وهو ما يتفق مع الدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة من ان الضغوط لها تأثير على الاتزان الانفعالي مثل دراسة بيترسون-انجلينا (٢٠٠٤) ودراسة سهام احمد الحطاب (٢٠٠٦) ودراسة محمد (٢٠٠٧).

- بينما نجد ان اقل النتائج لعينة البحث هي اذاعة البرامج الموجهة اقل مستويات الصحة النفسية والتحكم في القلق والتحكم في الانفعالات والتحكم في الغضب وضبط النفس والرضا عن الذات. ونجد انها تحتل اكثر نتائج العينة عرضة للضغوط.
  - نجد ان العينة من الاعلاميين من الاعلام المقروء تتميز بقدر اقل من اعلاميين الاذاعة المصرية من الاتزان الانفعالي ولكننا نلاحظ ايضا ان العينة من الاعلاميين العاملين بجريدة الجمهورية يتمتعون باتزان انفعالي اكثر من العينة من اعلاميين جريدة الصباح وهذا له الكثير من الدلالات والاسباب التي قامت الباحثة بوضعها في تحليل الجداول وايضا له الكثير من الدلالات في التوصيات التي اقترحتها الباحثة على من يهيمه الامر.
  - كما نجد ان الاعلاميين في الفضائية المصرية يتمتعون بالاتزان الانفعالي اكثر من الاعلاميين بالقناة الفضائية المملوكة لرجل اعمال وهذا له مدلولاته واسبابه ولكننا نجد ايضا ان الاتزان الانفعالي على مستوى العينة ككل لصالح اذاعة القرآن الكريم.
- من خلال عرض الجداول ومناقشة البيانات وتحليلها استطاعت الباحثة استخلاص النتائج النهائية والتي تجيب على تساؤلات الدراسة منها:

اثبتت النتائج على أنه حدث تغير في شكل الضغوط النفسية الواقعة على عائق الاعلاميين بكل تأكيد سواء كان ذلك في الاعلام المرئي او المسموع او المقروء، ولكننا نجد أن الضغوط النفسية على اعلاميين القنوات الفضائية المملوكة لرجال اعمال اشمل واعمق واكثر بكثير من اعلام المرئي المملوك للدولة حيث أن الاعلام المملوك للدولة لازال يحتفظ بقدر من المهنية والموضوعية حيث ان الاعلاميين في الاعلام المرئي او المسموع او المقروء تبقى كان دائما اختيارهم يتم عن طريق الكفاءة واجتياز الاختبارات وكان الاعلام المصرى له الريادة في الاعلام في الشرق الاوسط.

وجد من خلال نتائج المقابلات وايضا نتائج وتحليل الاستبيان الخاص بالضغوط اوضحت ان الاعلاميين يتعرضون لضغوط كثيرة منها نفسية ومنها اجتماعية وبيئية وسياسية وايضا تنافسية فى العمل ولقد اوضحت النتائج ان الاعلاميين يعانون من ضغوط فى العمل وهى:

(١) ضغوط بين زملاء المهنة الواحدة لعدم وجود مشاعر طيبة بل على العكس يوجد مشاعر تنافسية اكثرها مملوءة بالكراهية والتنافر ويظهر ذلك واضحا فى الاعلام المرئى اكثر من الاعلام المقروء ويأتى فى المرتبة الاخيرة الاعلام المسموع.

(٢) ونجد ايضا ان من الضغوط التى يتعرض لها الاعلاميين تحكم راس المال بالعمل ويكون اكثر من يتعرض لهذه الضغوط ايضا الاعلام المرئى نجد من خلال الجداول السابقة انه يأخذ النصيب الاكبر فى التعرض لمثل هذه الضغوط حيث ان القنوات الفضائية معظمها مملوكة لرجال اعمال او نستطيع ان نقول ان كل القنوات مملوكة لرجال اعمال يسيرون الاعلام والاعلامى وفق مصالحهم الشخصية وايضا الاعلام المرئى الخاص بالتلفزيون المصرى نجد انه دائما موجهة من السلطة الحاكمة لا يستطيع الاعلامى ان يتحدث بما يفكر فيه او يقتنع به انما يملى عليه ما يقول وهذا يكون اقل من الاعلام المقروء ولكنة يكون موجود بشكل او بأخر لتدخل السلطة فى توجيه الاعلام المقروء خاصة فى الجرائد القومية اما المستقلة فتكون تابعة لمصالح صاحب الجريدة الخاصة واخر من يكون متأثرا بهذا النوع من الضغوط هو الاعلام المسموع خاصة اذاعة القرآن الكريم.

(٣) الضغوط التى يتعرض لها الاعلام المرئى ايضا عدم وجود متخصصين يعملون بالمهنة لأنها اصبحت لمن لهم تداخل مع صاحبي القناة او مع المسئول الاعلامى سواء فى التلفزيون المصرى او فى القنوات الفضائية ولم تعد الكفاءة والمهنية هى المعيار انما العلاقات الشخصية والمحابة وذلك ضغط يؤثر من هم ذات كفاءة فى المهنة ونجد ان ذلك لا يوجد بنفس الطريقة او القدر فى الاعلام المقروء او المسموع لان الصحافة تعتمد فى الاساس على الموهبة فى الكتابة او اقنناص الخبر والاذاعة المصرية خاصة اذاعة القرآن الكريم تعتمد على المتخصصين خاصة خريجي اعلام ازهرى.

٤) الاحداث العالمية المتلاحقة التي تجعل من الاعلاميين اداة تلهث وراء الاحداث ويصبح الاعلامى يعلق على الاحداث دون موضوعية ونجد ايضا ان تأثير ذلك على الاعلام المرئى خاصة القنوات المملوكة لاشخاص هم اكثر تأثيرا من الاعلام المقروء او الاعلام المسموع.

٥) اصبح الاعلام يفتقر الى الشفافية والمصادقية والبعد عن الموضوعية وانما يعتمد على المحاباة والمغالطات الفكرية والبعد عن المصادقية.

٦) مبادئ المهنة من الاخلاق والقيم وادبيات الحوار والاعلام لم تعد موجودة لعدم وجود متخصصين مؤهلين ليقودوا الاعلام بفكر ورؤية مستنيرة ويتخذوا من منبر الاعلام المنارة التي تضئ للمجتمع شعلة العلم والمعرفة والتقدم والرقي ومن هنا يأتى الاجابة على التساؤل الهام بالدراسة وهو ما هي نوعية الضغوط الواقعة على عاتق الاعلاميين فى ظل الظروف المجتمعية الراهنة.

### توصيات للدراسة

- لا بد ان يكون العمل فى جميع الموضوعات الصحفية بشكل موضوعى بعيداً عن ضغوط السياسة التحريرية وزيادة حرية الرأى والتعبير .
- ان يتحرر الاعلام من القيود المفروضة عليه وان يتناول المادة الاعلامية بموضوعية وشفافية كاملة.
- ضرورة اعطاء الاولوية لاعلام الدولة حتى يحدث توازن فى الساحة الاعلامية ويكون بذلك بالدعم المادى ومنح مزيد الحرية للعاملين بالاعلام.
- عدم اقتنصار دور الاعلام على النقد او الاشادة فقط بل ممارسة التوازن فى الاداء بمعنى ابراز سلبيات وايجابيات سياسات الدولة.
- الموضوعية فى تناول الاعلامى وان يكون منبر الاعلام معبراً عن كل طوابق المجتمع دون تميز .
- مراعاة القيم الاخلاقية وتقاليد المجتمع من خلال ما يقدم فى وسائل الاعلام.
- تركيز وسائل الاعلام على الانجازات التى تتحقق حالياً .

- يجب ان يتم الاعلام بالمصادقية والحرية المضبوطة.
- يجب ان يوضع للاعلام ميثاق شرف اعلامى يراعى الحقوق والواجبات ومصصلحة الوطن والمواطن.
- يجب تحسين الاداء الاعلامى من خلال تدريب الاعلاميين.
- التجديد فى شكل البرامج المسجلة والتي تذاغ على الهواء.
- الحفاظ على اللغة الراقية فى الحوار.
- الاهتمام بأختيار قيادات ذات شخصية متميزة فى نفس العمل وقادرة على التقييم بموضوعية.
- يجب ان يتحسن الاداء الاعلامى عن طريق ايجاد روح التعاون من خلال التعاون والاخلاص والانضباط والصرحة والسرعة فى الاداء بين افراد العمل.
- ان تعود الرسالة الاعلامية كسابق عهدها.
- يجب ألا يقتحم المهنة من لا مهنة له.
- وضع ضوابط صحيحة تعود بالاعلام الى الاعلام الصحيح وترميم ما افسده الدخلاء.
- منع أية وساطات لهذه المهنة لانها تقوم على مقومات لا يمكن ان تستقيم مع من لا موهبة له بها.
- ضرورة وجود ميثاق اعلامى واعى يحكم العمل الاعلامى.
- الاعتماد على وجود مساحة من الحرية والمسئولية التي تسمح بالرأى والرأى الآخر دون تشويه وتدني.
- المصادقية والشفافية والسبق الواعي.
- دخول الاعلام صحافيين وممثلين وراقصيين ولاعبين كرة وشيفات والفنانين واخرين عاملين بالمهنة وليس لديهم خلفية عن كيفية تقديم البرامج والفكر اللازم لذلك.
- ان يتم اختيار الاعلاميين عن طريق الكفاءة وليس المحسوبية.

## مراجع الدراسة

- أحمد عكاشة (1988): الطب النفسي المعاصر، الطبعة السابعة الأتجد المصرية، القاهرة.
- أحمد محمد عبد الخالق (1993): اضطرابات الضغوط التالية للصدمة بوصفه أهم الآثار السلبية للعدوان العراقي علي الكويت، عالم الفكر، وزارة الإعلام الكويتية المجلد الثاني والعشرون، العدد الأول.
- أحمد ضياء الدين محمد: الظاهرة الإجرامية بين الفهم والتحليل - دراسة نفسية قانونية للجرعة سلوكا ومواجهة في ضوء مبادئ الأجرام والعقاب (أكاديمية الشرطة، 2000)
- أحمد زايد: تصميم البحث الاجتماعي - أسس منهجية تطبيقات علمية، مكتبة الأتجد المصرية، القاهرة 2002 .
- أحمد غازي (1990): منهج مقترح لتحقيق مخاطر المراجعة الناتجة عن ضغوط العمل في منشآت المراجعة الكبيرة، المجلة المصرية للدراسات التجارية، المجلد الرابع العدد الثالث.
- إسماعيل مصطفى سالم: النسق القضائي والخدمة الاجتماعية - دراسة حالة للواقع المهني بمكاتب تسوية المنازعات الأسرية ومحاكم الأسرة المؤتمر العلمي الثامن عشر للخدمة الاجتماعية والاصلاح الاجتماعي في المجتمع العربي المعاصر من الفترة 16-17 مارس 2005 مج1، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 2005.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، التعداد العام للسكان مرجع سابق ص7.
- السيد حسني وآخرون: دراسة في التنمية الاجتماعية دار المعارف ط القاهرة 1974 ص434 الكناني وآخرون (2001): ص 400. القطان (1986): 1.
- إبراهيم بيومي مرعي، ملاك أحمد الرشيد: الخدمة الاجتماعية ورعاية الأسرة والطفولة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1982 ص10
- انتصار يونس (1993): السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة.
- ابن منظور ولسان العرب، مادة أسرة.
- إبراهيم ناصر: علم الاجتماع التربوي، ط 2، دار الجبل للنشر، بيروت 1996 - ص43.

إبراهيم عبد الستار (٢٠٠٢): الحكمة الضائعة - الابداع والاضطراب النفسي والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة، العدد (٢٨٠)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

بطرس البستاني (1998): محيط المحيط ، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت.

عبد الله (٢٠٠٩): ١؛ عبد المعطي وقناوي (٢٠٠٠): ١٨٩؛ وبتيج (١٩٩٥): ١٣٣؛ عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٣): ٦٥.

Earnshaw, L. Emily (2000): Religious Orientation and Meaning in life an Exploratory study.

Coleman, Daniel (2004): An EI-Based theory of performance, In The Emotionally Intelligent Workplace, Ed. by: Cherniss Cary & Daniel Golaman. Vol. 96, No.1.

Guilford J. P. (1954): Personality, New York Mo Grw, Hih book company Int.

Horney, K. (1945): Our Inner Conflicts, W.W. Norton Company, Inc, New York.

Maslaw, A. (1962): Toward A Psychology of Being, Divan Nostrand com. Inc. New York.

Maslow, A. (1970): Moyiuation and person and New York Harper Row

Orme, J. E. (1971): An Introduction to Abnormal Psychology, Cox & Wyman Ltd., Fakenham, Great Britain.

Jourard, S. M. (1974): Healthy personality, New York, Mc Millan Publishing CO. IN.

Robert Milardo: Developing family theory, Journal of marriage and family volume G2 Number, 2<sup>nd</sup> May, 2000. U.S.A.

Rade life- Brown: Structure and Function in primitire Society, London 1950, p.12.

Tarannum.and Khatoon (2009); Jourard (1974); Maslow (1970)

**CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL AND ENVIRONMENTAL PRESSURES AND THEIR REPERCUSSIONS ON THE STABILITY AND EMOTIONAL BALANCE ON THE SAME MEDIA**

[12]

**Wafaa Abdel Sattar<sup>(1)</sup>; Saleh S. Abdel Azim<sup>(2)</sup>;  
Maggie W. Youssef<sup>(3)</sup>; Mohamed A. Awad<sup>(4)</sup>  
and Refaat M. Fayad<sup>(5)</sup>**

1) Post-Graduate student at Institute of Environmental Studies and Research, Ain Shams 2) Faculty of Arts, Ain Shams University 3) Girls' College, Ain Shams University 4) Faculty of Information, Zagazig University 5) Akhbar El-Youm Newspaper

**ABSTRACT**

These times are increasing social, economic and environmental changes affecting the individual and society, which led to increased pressures on him as life has become more complex and expanded demands and needs, emotional balance is one of the important aspects in the life of the individual, and it is one of the factors that determine the patterns of human personality The study to find out the pressures faced by the media, especially in the light of the current psychological wars and to know the contemporary environmental and psychological pressures affecting the ability to stability and emotional balance of the media, and the study was based on the descriptive analytical method The study sample consisted of (400) media (governmental and private newspapers - Egyptian radio - private channels) and to know the stability and emotional balance of media in all fields of media in the light of contemporary pressures. From March 2015 to January 2019 from the theoretical part to the field part and draw conclusions and recommendations

The study reached several results including: There is a significant relationship between psychological and environmental pressures and the stability and emotional balance of the media. The existence of psychological pressures and an environment to which media professionals are exposed, including material conditions.

The study recommended that the media be freed from the restrictions imposed on it to deal with the media material objectively and transparently, it must be working in all journalistic topics objectively away from the pressure to increase freedom of opinion and expression. The media should have a media code of ethics that takes into account the rights and duties and the interest of the country and the citizen. Work to improve the performance of media professionals through continuous training.