تأثير صدمات العمل داخل المؤسسات الإعلامية على سلامة الصحة النفسية والجسدية للإعلاميين والصحفيين المصريين
دراسة تطبيقية

د. حنان حسن محمد الجندي
مدرس بكلية الإعلام - جامعة الأهرام الكندية

مقدمة:

يواجه الإعلاميون والصحفيون على مستوى العالم ضغوطًا مهنية بسبب ارتباط عملهم بتغطية أحداث مربكة وصادمة في مناطق العنف والأزمات والحروب أو حتى داخل مؤسساتهم الصحفية والإعلامية، مما يجعلهم فريسة للوقوع في الصدمات النفسية (moral injury) التي تؤدى إلى أزمات صحية نفسية وبدنية في كثير من الأحيان.

ولقد أكدت منظمة الصحة العالمية (WHO) على أن تردي بيئات العمل وأعباء العمل المفرطة، وضعف المشاركة في القرارات المتعلقة بالعمل وانعدام الأمان الوظيفي – يشكل خطرًا على الصحة النفسية. وتشير إحصائيات المنظمة إلى أنه على الصعيد العالمي، يُهدر نحو 70 يوم عمل كل عام بسبب الاكتئاب والقلق وهو ما يكلف الاقتصاد تريليون دولار أمريكي سنويًا من الإنتاجية المهدرة.

وأثبتت الدراسات أن بيئة العمل غير صحية داخل المؤسسات الإعلامية بسبب تقليص الرواتب والتسريح من العمل بشكل مفاجيء، وضغوط رؤساء العمل، وعدم وجود معايير للترقي، والعمل في مواعيد غير ثابتة، وضعف خدمات التأمين الصحي، كان لها بالغ الأثرعلى صحة النفسية والجسدية للإعلاميين والصحفيين مما أصابهم بالاكتئاب والتوتر، واضطرابات النوم بل يشعرون بآلام جسدية مفاجئة كزيادة في معدل ضربات القلب أو صعوبة في التنفس، وكلها تندرج تحت ما يسمى باضطراب ما بعد الصدمة Post-Traumatic Stress Disorder.

مشكلة الدراسة :

تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع الضغوط المهنية التي تُمارس على الإعلاميين والصحفيين المصريين داخل مؤسسات العمل الصحفي، وقياس مدى تأثير هذه الضغوط على صحتهم النفسية والجسدية، بالإضافة إلى التعرف على تأثير هذه الضغوط على حياتهم الاجتماعية وأدائهم المهني.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من كونها من الدراسات الاستكشافية التي تهتم بعنصر هام من عناصر العملية الاتصالية وهو القائم بالاتصال المتمثل في الإعلاميين والصحفيين المصريين. حيث اهتمت الدراسة بتأثير بيئة العمل الضاغطة على الصحة النفسية والجسدية وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية على أدائهم المهني.

أهداف الدراسة :

- إلقاء الضوء على دور المؤسسات والمبادرات الدولية المهتمة بحماية الإعلاميين والصحفيين من العنف النفسي والتعرف على الآليات التي تتخذها هذه المؤسسات لعلاج الصدمات النفسية الناجمة عن بيئة العمل الضاغطة داخل المؤسسات الإعلامية، وذلك عن طريق الدورات التدريبية المتخصصة في علاج الصدمات النفسية ومتلازمة ما بعد الصدمة، من أجل حياة أفضل تنعكس بالإيجاب على الأداء المهني للصحفيين الذين يقومون بدور هام في تنوير المجتمع.
- الكشف عن أوضاع الصحفيين من الناحية النفسية على مستوى العالم من خلال استعراض الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي عرضت تأثير الأزمة الاقتصادية وتراجع الصحف الورقية وتقلص الوظائف الصحفية وتسريح عدد كبير من الصحفيين حول العالم بسبب الاعتماد على التكنولوجيا الجديدة والمنصات الإلكترونية التي باتت هي الأساس في وقتنا الحالي للحصول على المعلومات.
- توثيق الأوضاع النفسية للصحفيين والإعلاميين المصريين في الوقت الحالي لتذكير المسئولين عن الصحافة والإعلام المصري بضرورة الاهتمام بصحتهم النفسية والجسدية التي باتت وفقًا لنتائج الدراسة في حاجة ماسة للاهتمام بسبب ضعف المرتبات، وعدم وجود معايير للترقي الوظيفي، وعدم الاهتمام بالكفاءات المهنية وغيرها من العوامل التي تسببت في معاناة نفسية يومية لكثير من الصحفيين والإعلاميين.

الدراسات السابقة:

تسعى دراسة منتدى الصحافة الكندي وجامعة كالتون (2022) إلى التعرف على الحالة النفسية للصحفيين والإعلاميين الكنديين، وذلك بالتطبيق على عينة ممثلة من عدة مؤسسات إعلامية كندية، وأوضحت نتائج الدراسة التي أعدها منتدى الصحافة الكندى بالتعاون مع جامعة كارلتون

بعنوان «دعوة تحذيرية للعاملين في مجال الصحافة والإعلام بسبب الضغوط النفسية أن سبعة من أصل عشر صحفيين أي 69% من الصحفيين الكنديين يعانون من القلق، بينما 46% يعانون من الاكتئاب بسبب عدم استدامة المهنة والنقص التعليقات البناءة من قبل رؤساء العمل، وأوقات العمل الدائمة، عدم القدرة على الحصول على إجازات، الخوف من التسريح من العمل، جائحة كورونا وما سببته لهم من الشعور بالعزلة، مما تسبب في تعرض غالبية مفردات عينة الدراسة من الصحفيين للقلق والتوتر الشديد. كما أشارت النتائج إلى أن ثلث عينة الصحفيين تأثر بالقصص المصورة والمزعجة داخل غرف الأخبار، وأن واحد من كل 10 يفكر في الانتحار، ويتعرض العاملون في مجال الإعلام أيضًا للمضايقات والتهديدات عبر الإنترنت (56 في المائة) والمضايقات في الميدان (35 في المائة). وعلى الرغم من كل ذلك، فإن أكثر من النصف بقليل (53 في المائة) طلبوا المساعدة الطبية للتعامل مع ضغوط العمل والصحة العقلية، ولم يتلق الغالبية (85 في المائة) أي تدريب على الصحة العقلية والصدمات في العمل.

بينما أجابت الدراسة Scott Reinardy وآخرون (2021) عن ثلاث أسئلة رئيسية، كيف أثر فقدان الوظيفة على رفاهية الصحفي الأمريكية؟ ما هي استراتيجيات المواجهة التي استخدمها صحفيو الصحف الأمريكية بعد فقدان الوظائف؟ كيف أثرت إعادة التوظيف على رفاهية الصحفي؟ وأشارت النتائج إلى أن فقدان الوظيفة والانتقال أمر صعب على الصحفيين، وشعور البطالة له أثر سلبي على الهوية والاتصالات الاجتماعية وتقدير الذات، كما أشارت إلى أن من هم في متوسط عمر 52 يصبح فقد الوظيفة لديهم أمر كارثي لعدم قدرة الصحفي على توفير فرصة عمل جديدة تتناسب مع خبراته وعمره، كما أن فقدان الوظيفة يخلق مصاعب اقتصادية، وأوضحت الدراسة أن الصحفيين الأمريكيين الذين غادروا طواعية لم يشعروا بأي ضغط نفسي أو عصبي، على عكس من تم تصفيتهم من قبل الصحيفة واللذين شعروا «بالدمار، والاكتئاب، وخيبة الأمل، والحزن، والتوتر، والحزن، والغضب».

وفي نفس السياق أشارت دراسة Solomin وآخرون (2021) إلى أن فقد الوظائف يمثل موت نفسي للصحفيين والتعرض ضغوط داخل المؤسسات الصحفية بشكل مستمر أدت إلى ارتفاع معدل الاحتراق الذهنى بسبب محاولة إدارة المهام الوظيفية اليومية وبالتالي أدى ذلك إلى شعور الصحفيين بأعراض نفسية منها الإجهاد المستمر والقلق وكشفت الدراسة من خلال عينة قوامها 106 صحفي من أغلبية مؤسسات غانا الإعلامية أن هناك عدة اضطربات نفسية المرتبطة بالأداء الوظيفي منها اضطربات ما بعد الصدمة و(PTSD)، واضطراب الإجهاد الحاد (ASD) نتيجة تضتعف ساعات العمل، ونوبات العمل الليلية.

وتبنت دراسة Maja Šimunjak (2021) تأثير الصدمات النفسية التي خلفها فيروس كورونا جيث كشفت نتائج الدراسة التأثير النفسي لتغطية الصحفيين البريطانيين لكورونا والجهود المبذولة لإدارة العواطف التي يرى العمال أنها تختبرها في حياتهم العملية، والتي عانى منها الصحفيون خلال جائحة كوفيد –19. للإجابة على سؤال البحث، تم إجراء مقابلات نوعية شبه منظمة مع 34 صحفيًا بريطانيًا يغطون السياسة في ربيع عام 2021. وتشير النتائج إلى أن الصحفيين عانوا

من مجموعة من المشاعر السلبية أثناء العمل في الوباء، وكان القلق والإحباط والوحدة والعصبية من بين أكثر الأعراض النفسية شيوعًا التي تم الإبلاغ عنها ولكن كان من المهم أيضًا الشعور بالفخر بعملهم.

بينما أشارت دراسة 2021(Manuel Goyanes) إلى آثار عدم اليقين من وجود وظائف صحفية في المستقبل نظرًا للاضطرابات المالية الشرسة التي تواجه عالم الصحافة وترصد تدهو المشهد الإعلامي وتأثيره على عدم ايجاد فرص عمل للتخلص من حالة الإحباط النفسي وانعدام الامن الوظيفي التي يعانى منها الصحفيون الآن بسبب تسريح العاملين في الصحافة وضعف المرتبات بسبب الأزمة الحادة التي تواجهها الصناعة الآن لذلك اوصت الدراسة بضرورة وجود دعم نفسي للصحفيين من خلال دورات تدربية للتعامل مع صدمات العمل وكيفية العبور من المحنة الحالية.

وتهدف دراسة Jonas وآخرون (2020) إلى تحديد ما إذا كان الصحفيين الذين يكتبون عن أزمة COVID–19 قد تأثروا عاطفياً، وإذا كان الأمر كذلك لتقييم شدة محنتهم. وما قدمته المؤسسات الإخبارية نت المشورة لصحفييها لتجنب الآثار النفسية السلبية التي وقعت عليهم بسبب تغطية كورونا. وأشارت النتائج إلى أن النسب المئوية للصحفيين الذين تجاوزوا درجات الحد الأدنى للقلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والضيق النفسي: 26٪ ، 20.5٪ ، 9.6٪ ، 82.2٪. وكان الصحفيون المكلفون بتغطية الجائحة أكثر قلقا، بينما عانى الصحفيون الذين تلقوا المشورة بعد ظهور الوباء من أعراض نفسية أقل بكثير.

وفي نفس سياق البحث، اختبرت دراسة محمد عبد الواحد رياض وآخرون (2019) مدى انتشار التوتر والاضطرابات النفسية المتصلة به (الاكتئاب – القلق) وارتباطهما ببعض العوامل لدى الصحفيين في مصر، أجريت دراسة على الصحفيين العاملين في إحدى المجلات الخاصة، وتم استخدام مقياس الاكتئاب والقلق والإجهاد (DASS–42) 42 للتقييم الإجهاد والاضطرابات النفسية المرتبطة. شارك في الدراسة 100 صحفي، وأثبتت النتائج أن معدل انتشار التوتر والقلق والاكتئاب 61٪ و57٪ و64٪.بين العينة المدروسة على التوالي، كما أوضحت ارتباط درجات الإجهاد المرتفعة بشكل كبير مع انخفاض الفئة العمرية وانخفاض الرضا الوظيفي، وارتبطت درجات القلق بشكل كبير بطلب الدعم النفسي من العائلة والأصدقاء، كما ارتبط ارتفاع درجة الاكتئاب بانخفاض الرضا الوظيفي واستخدام التدخين لتخفيف التوتر.

بينما سعت دراسة Kazi Huda (2018) إلى التعرف على الضغوط الوظيفية التي تواجه الصحفيين في بنغلاديش واعتمدت على عينة من المراسلين الإخباريين (NRs) حيث أكدت النتائج أنهم يواجهون أنواعا مختلفة من الضغوطات في مهنتهم، استنادًا إلى البيانات الكمية التي تم جمعها من خلال مقابلة شخصية مع 50 صحفي من مراسلي NR وبعض الصحف مختلفة في بنغلاديش. وكشفت الدراسة أن «ضغط الأسرة» و»التعويض غير الملائم» هما من أهم الضغوطات. وأوصى الباحث بالتنفيذ الفوري لمجلس الأجور وبرنامج مساعدة الموظفين القائم على الحاجة لجعل هذه المهنة النبيلة خالية من الإجهاد، وهو ما يساعد في منح ومناقشة والسعي لتطوير سياسات إدارة الإجهاد في هذا القطاع.

وأشارت دراسة Hélène Brédart (2017) إلى تأثير التقنيات الحديثة على مهنة الصحافة التقليدية والطرق الجديدة لإنتاج القصص الخبرية، مما أدى إلى زيادة استهلاك المعلومات وتنوعت أشكال الصحافة بشكل أثر على ظروف عمل الصحفيين وجعلها أكثر ارهاقا لملاحقة الأخبار المتسارعة ومن أبرز نتائج الدراسة ان المهام التقنية أصبحت عبئًا على الصحفيين في حالة ملاحقة للأخبار بشكل أثر عليهم من الناحية النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن الصحافة أصبحت أقل احترافا فلم يعد يتم التحقق من المصادر والبيانات كما كان يحدث قبل الاجتياح المعلوماتي، علاوة على ذلك، وجد الباحثون أن الصحفيين فقدوا مكانتهم «كأعمدة للمعلومات»، حيث يمكن لأي شخص نشر وتوزيع المحتوى على نطاق واسع، ويبني الأشخاص قنواتهم الخاصة على الويب ويساعدون أيضًا في إنتاج المعلومات مما تسبب في حالة من الإحباط لدى الصحفيين. واستهدفت دراسة Imad Al Muala (2017) تحليل تأثير متطلبات العمل والموارد الوظيفية على ضغوط العمل بين الصحفيين في الأردن، ووجدت النتائج أن انعدام الأمن الوظيفي يؤثر بشكل كبير على ضغوط العمل بين الصحفيين في الأردن، لذلك يشعر الصحفيون ذو الأمن الوظيفي المنخفض بالإحباط بسهولة أو يشعرون بالتوتر في العمل، نظرًا لارتفاع معدلات البطالة وتكاليف المعيشة في الأردن.

وسعت دراسة Fredric F. Endres (2016) إلى التعرف على مدى تأثير الإجهاد في غرفة الأخبار على 90٪ من صحفيي الصحف اليومية في ولاية أوهايو، ووفقًا لهذه الدراسة التي أجريت على 252 مراسلاً وكاتباً، يتحقق التوتر بسبب العلاقات مع المشرفين والمصادر والملل والمواعيد النهائية والرغبة في الكمال الشخصي. وقال نصف المبحوثين إن الإجهاد جعلهم يفكرون في تغيير الوظائف إلى مهن أخرى وأصابهم بالتوتر والاكتئاب، وعدم القدرة على التركيز.

وحول بيئة العمل الطاحنة داخل غرف الأخبار بالمؤسسات الإعلامية والتي تؤثر على الصحة النفسية للصحفيين بالسلب، أبرزت نتائج دراسة Susana Monteiro وآخرون (2016) وجود عوامل ضاغطة على الصحفيين داخل المؤسسات الإعلامية منها على سبيل المثال الدور الوظيفي، التوقعات المرهقة للغاية، المشاكل بين الزملاء، بيئة العمل المزدحمة داخل غرف الأخبار والضوضاء، عدم وجود ضوء طبيعي، الأجور المنخفضة، وساعات العمل الطويلة والمواعيد النهائية dead time، والعمل لوقت متأخر من الليل.

بينما أشارت دراسة وائل العشرى (2016) إلى الضغوط المهنية في الصحف الإلكترونية في مصر وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى الصحفيين في ضوء مفهوم الاحتراق النفسي. وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج منها، أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجة الإجهاد الانفعالي الذي يشعر به الصحفيون من جانب ومصادر الاحتراق النفسي (ضغط العمل – محدودية صلاحيات العمل – صراع القيم – ضعف العلاقات الاجتماعية – قلة التعزيز الإيجابي). من جانب آخر كانت جميع قيم معامل ارتباط بيرسون للارتباطات الخمس دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية أقل من (0.01) وهي علاقة طردية متوسطة الشدة بما يعني أنه كلما زادت مصادر الاحتراق النفسي الذي يشعر به الصحفيون زادت بالتبعية درجة شعورهم بالإجهاد الانفعالي. وأوصى البحث

بضرورة تبني استراتيجيات تؤدي إلى كسر حدة العمل في الصحف الإلكترونية في مصر.

وعن أحوال الصحفيين في إيران، تحلل الدراسة أنتونى فاينشتاين وآخرون (2016) استجابة 114 صحفيًا يعملون في إيران وخارجها، وأكدت نتائج الدراسة أن الصحفيين الإيرانيين يعانون من تدخل الدولة، والسجن، والمضايقات، وحتى الموت بسبب عملهم. وأفاد نصف المستجيبين أنهم تعرضوا لـ»الترهيب»، والذي تم تعريفه على أنه تهديد في غياب التعذيب أو الاعتداء أو الاعتقال. ومن بين هؤلاء، توقف 78.1٪ عن العمل على القصص الإخبارية بسبب التخويف، وما يقرب من النصف 43.1٪ تلقوا تهديدات ضد عائلاتهم.

بينما تقيس دراسة Sam Dubberley وآخرون (2015) مدى تعاطف رؤساء التحرير مع الصحفيين الذين يعانون من صدمات نفسية نتيجة مشاهدة الأخبار المؤلمة عبر المنصات الإليكترونية، وأشارت النتائج إلى أن أغلبية رؤساء التحرير لا يتعاطفون ولا يلتفتون إلى أعراض الاكتئاب المصاحبة للصدمات النفسية الناتجة عن مشاهدة مواد بها قدر كبير من العنف، وذكرت نتائج الدراسة أن الكثير من هؤلاء المدراء يعتبرون من يعانى من هذه الأعراض غير مؤهل للعمل الصحفي، وأنه من الأفضل له ترك الوظيفة والبحث عن عمل آخر وكشفت الدراسة عن مدى تعرض كل من الصحفيين لمشاهد العنف اليومية حيث أشارت إلى أن نسبة مشاهدة رؤساء التحرير للمشاهد المؤلمة يوميًا لم تتجاوز 40 % بينما الصحفيين هم أكثر مشاهدة لمشاهد العنف بنسبة 83 % يوميا.

وكان الهدف الرئيسي من دراسة Kazi Nazmul Huda وآخرون (2015) هو تحديد المحددات الرئيسية للضغوط المهنية للصحفيين في وسائل الإعلام الإلكترونية في بنغلادش. تكشف الدراسة أن الدعم غير الكافي من الأدارة هو السبب الأكثر سخونة للتوتر المهني. ومع ذلك، فإن النتيجة تخلص أيضًا إلى أن «التحرش» في مكان العمل هو عامل غير مهم. وكانت المحددات الرئيسية الأخرى للإجهاد هي «الهدف غير الواضح» و»مناخ العمل غير الآمن» و«الضغط المفرط للوقت» و«الاحتكاك» و«ساعات العمل الطويلة» و«تهديد الحياة».

وسعت دراسة Penny O’Donnell وآخرون (2015) إلى اكتشاف آثار فقدان الوظائف في الصحافة في عام 2012، وهو عام من إعادة هيكلة صناعة الصحافة في أستراليا. وأظهرت نتائج استطلاع تجريبي لـ 95 صحفيًا أستراليًا أنه، من الناحية العملية، كان لدى الصحفيين الأستراليين تجارب أفضل نسبيًا مما كان متوقعًا بعد فقدان الوظيفة، فقد وجد جميع الصحفيين الفائضين الذين يسعون لإعادة التوظيف، باستثناء اثنين، شكلاً من أشكال العمل في غضون عام واحد، وبفضل اتفاقيات التسريح التي فرضتها النقابات، غادر معظمهم غرف الأخبار مع مدفوعات إنهاء الخدمة التي خففت من التأثير المالي للبطالة. ومع ذلك، لم يستأنف الغالبية حياتهم المهنية بدوام كامل في الصحافة، وتعرض الكثير منهم لصدمة نفسية ليس فقط بسبب فقدان الوظيفة ولكن أيضًا بسبب التغيير الوظيفي. مما أدى إلى تضخيم مشاعر الغضب والقلق بشأن مستقبل العمل الصحفي، وفقدان الهوية المهنية ودفعهم إلى ترك المهنة.

وحول الصحفيين الذين يشاهدون مواد غير خاضعة للرقابة أكدت دراسة Anthony Feinstein (2014) أن التعرض للصور المزعجة لفترات طويلة يمكن أن يؤثر على صحتهم النفسية بسبب أنها لا تخضع للرقابة وكشفت النتائج تعرض الصحفيين لاضطراب ما بعد الصدمة المتمثل في الاكتئاب والقلق. وكشفت الدراسة أن مقاطع فيديو الهاتف المحمول والصور التي تم الحصول عليها من أفراد الجمهور – نافذة على حدث إخباري عاجل قد لا يكون الصحفي موجودًا على الأرض ليشهد بنفسه. يتم تكليف المؤسسات الإخبارية بمراجعة مثل هذه المواد، والتي غالبًا لا تخضع للرقابة. وأظهرت النتائج أن توقع تكرار التعرض للصور والفيديوهات أدت للاضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والاضطراب النفسي، وأن ما يقرب من 1 من كل 5 مشاركين – 15.4٪ من الذكور و17.4٪ من الإناث – شربوا كحول بكميات زائدة، مما يعني أنهم شربوا أكثر من 14 وحدة من الكحول في الأسبوع. وعن مدى معرفة الصحفيين بمدى إصابتهم بالأمراض النفسية والعقلية ومواقفهم الشخصية تجاه المرض العقلي والدعم الذي يتوقعه الصحفيون أو يختبرونه من زملائهم عندما يكون لديهم مشاكل تتعلق بالصحة النفسية أكدت نتائج دراسة Yuta Aoki وآخرون (2014) انتشار اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بين الصحفيين وعدم وجود دعم من جانب المؤسسات الصحفية لصحفييها الذين يعانوا من الاضطربات النفسية بسبب ظروف العمل.

تساؤلات الدراسة:

1. إلى أي مدى يتعرض الإعلاميون والصحفيون المصريون لضغوط مهنية داخل المؤسسات الإعلامية ؟
2. ما الضغوط التي يتعرض لها الإعلاميون والصحفيون المصريون داخل المؤسسات الإعلامية؟
3. ما الأعراض الجسدية التي يتعرض لها الإعلاميون والصحفيون المصريون داخل المؤسسات الإعلامية؟
4. كيف تتسبب هذه الضغوط في ظهور أعراض نفسية لديهم ؟
5. كيف تتسبب هذه الضغوط في عدم قدرة الإعلاميين والصحفيين المصريين على التواصل الاجتماعي؟
6. إلى أي مدى تؤثر هذه الضغوط على الأداء المهني للإعلاميين والصحفيين المصريين؟
7. كيف يتعامل الإعلاميون والصحفيون المصريون مع هذه الأعراض؟
8. إلى أي مدى يلجأ الإعلاميون والصحفيون المصريون إلى استشارة طبيب نفسي للتخلص من هذه الأعراض؟
9. كيف يواجه الإعلاميون والصحفيون المصريون هذه الضغوط؟
10. ما آليات المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية لمواجهة هذه الضغوط؟
11. لماذا يستمر الإعلاميون والصحفيون المصريون في العمل برغم هذه الضغوط؟
12. إلى أي مدى يفكر الإعلاميون والصحفيون المصريون في تغيير مهنة الصحافة في المستقبل؟
13. ماذا يعرف الإعلاميون والصحفيون المصريون بشأن تدريبات مواجهة الصدمات النفسية؟

فروض الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائيًا بين الإعلاميين والصحفيين المصريين في مستوى الأعراض النفسية والجسدية التي يتعرضون لها وفقًا لمتغيراتهم الديموغرافية.

نوع ومنهج الدراسة:

تنتمي هذه الدراسة إلى نوعية البحوث الاستطاعية التي تهدف إلى استكشاف ظاهرة من ظواهر المجتمع وإلقاء الضوء عليها، وتتبع منهج المسح بالعينة للحصول على البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث.

مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة في إقليم القاهرة الكبرى حيث تتواجد المؤسسات الصحفية والإعلامية محل الدراسة، والتي يعمل بها القائمين بالاتصال في مجال الصحافة والإعلام المرئي والمسموع بالإضافة إلى مواقع الصحف الإلكترونية.

عينة الدراسة:

اعتمدت الدراسة على العينة المتاحة من الإعلاميين والصحفيين المصريين في المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية قوامها 129 بلغ 77 صحفي و24 إعلامي إذاعي و28 إعلامي تلفزيوني.

جدول رقم (1)

توصيف عينة الدراسة وفقًا للمتغيرات الديموجرافية

المتغير	العدد	النسبة
1-النوع		
ذكر	65	50.4
أنثى	64	49.6
الإجمالي	**129**	**100**
2-**السن**		
أقل من 25 سنة	3	2.3
من 25 لأقل من 30 سنة	9	7.0
من30 لأقل من 35 سنة	12	9.3
من35 لأقل من 40 سنة	66	51.2
من 40 لأقل من 45 سنة	17	13.2
من 45 لأقل من 50 سنة	16	12.4

من50 لأقل من 55 سنة	6	4.7
الإجمالي	**129**	**100**
3- نوع المؤسسة الإعلامية		
صحف قومية	38	29.5
صحف خاصة	30	23.3
إذاعة حكومية	23	17.8
إذاعة خاصة	12	9.3
قنوات حكومية	19	14.7
قنوات خاصة	7	5.4
الإجمالي	**129**	**100**
4- سنوات الخبرة في المجال الصحفي والإعلامي		
أقل من 5 سنوات	16	12.4
من10 لأقل من 15 سنة	20	15.5
من 15 لأقل 20 سنة	39	30.2
من 20 لأقل 30 سنة	49	38.0
أكثر من 30 سنة	5	3.9
الإجمالي	**129**	**100**
5- نوع الملكية		
قومية	65	50.4
خاص	64	49.6
الإجمالي	**129**	**100**
6-الحالة الاجتماعية		
أعزب	44	34.1
متزوج	71	55.0
مطلق	11	8.5
أرمل	3	2.3
الإجمالي	**129**	**100**
7- الوظيفة		
إعلامي إذاعي	24	18.6
إعلامي تلفزيوني	28	21.7
صحفي	77	59.7
الإجمالي	**129**	**100**

أدوات جمع البيانات:

أولاً – استمارة استبيان للتعرف على مدى تعرض الصحفيين والإعلاميين للصدمات والضغوط

النفسية داخل المؤسسات الإعلامية المصرية.

ثانيًا – مقابلات متعمقة للإجابة على بعض التساؤلات التي طرحتها الباحثة على المسئولين داخل سبع مؤسسات ومبادرات دولية ومصرية داعمة للحد من الصدمات النفسية الناجمة عن العمل، ولقد تواصلت الباحثة معهم من خلال اللقاءات المباشرة أو عن طريق البريد الإلكتروني.

ثالثًا – إجراء مقابلات متعمقة مع اثنى عشر صحفيًا وإعلاميًا ممن تعرضوا لصدمات نفسية داخل المؤسسات الإعلامية في مصر والذين رفضوا ذكر أسمائهم خوفًا من تعرضهم للمساءلة القانونية أو لمضايقات داخل مؤسساتهم وحرصًا منهم على الاحتفاظ بوظيفتهم ولخجلهم من الاعتراف بالصدمات والمضايقات.

الصدق والثبات:

جدول رقم (2)

معامل الثبات والصدق الذاتي لمتغيرات الدراسة باستخدام «معامل الفاكرونباخ»

المتغيرات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل الصدق
إجمالي متغيرات "الضغوط المهنية التي بتعرض لها الصحفيون والإعلاميون داخل المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية"	**0.851**	**0.922**

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

اختبار «كروسكال ويلز» لتحليل أكثر عينتين مستقلتين (Kruskal–wallis test) ثم حساب معنوية الاختبار على أساس مستوى معنوية أقل من (0.05) ليدل على وجود فروق دالة إحصائيًا، وإذا كان مستوى المعنوية أكبر من (0.05) دل ذلك على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا.

التعريفات الإجرائية:

– **الصدمات النفسية:** تقصد الباحثة بالصدمات النفسية الحالة التي يمر بها الصحفي من توتر وكرب نتيجة تعرضة لعدة ضغوط غير متوقعة أو ظروف استثنائية سلبية أثناء عمله داخل المؤسسات الإعلامية.

– **ضغوط العمل:** كما تعنيها الباحثة هي مجموعة من المؤثرات التي تحدث داخل بيئة العمل الإعلامي والصحفي وتسبب في العديد من المشاكل النفسية والجسدية كالتعب والإرهاق، والاكتئاب والتوتّر.

– **الجهات الداعمة:** ويقصد بها المؤسسات التي تتولى حماية الصحفيين من الصدمات النفسية، عن طريق الدورات التدريبية لمواجهة الصدمات وضغوط العمل.

الإطار المعرفي للدراسة:

الصحة النفسية والجسدية للإعلاميين والصحفيين:

تعد مشكلات الصحة العقلية أحد أكبرالمشكلات في بيئة العمل اليوم، ويشمل هذا كل الأمراض العقلية بدءًا من الأعراض الأكثر شيوعا كالتوتر والقلق، وصولاً إلى حالات أكثر تعقيدا، مثل الاكتئاب الشديد.

ووفقًا لما نص عليه التعريف الوارد في دستور منظمة الصحة العالمية فإن الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً ونفسيًا واجتماعيًا لا مجرد انعدام المرض أو العجز. فيمكن للصحة النفسية، مثلها مثل مناحى الصحة الأخرى، ان تتأثر بمجموعة عوامل اجتماعية واقتصادية.

ولقد حددت منظمة الصحة العالمية مجموعة من المخاطر داخل بيئة العمل تشكل خطرًا كبيرًا على الصحة النفسية والبدنية للعاملين بها منها أعباء العمل المفرطة، ونقص الموظفين، العمل لساعات طويلة أو في أوقات غير معتادة أو غير مرنة، عدم التحكم في تصميم الوظيفة أو عبء العمل، ظروف العمل المادية غير الآمنة أو المتردية، وجود ثقافة تكرس السلوكيات السلبية في المؤسسة، الدعم المحدود من الزملاء أو تسلط المشرفين، العنف أو المضايقة أو التنمر، التمييز والإقصاء، عدم وضوح الدور الوظيفي، الترقية الناقصة أو المفرطة، انعدام الأمان الوظيفي، أو عدم كفاية الأجور، أو ضعف الاستثمار في التطوير الوظيفي، التضارب بين متطلبات المنزل والعمل.

وفي مصر تعرض الكثير من الصحفيين لحالات من الصدمات النفسية بسبب ضغوط المهنية داخل المؤسسات الإعلامية والصحفية وكان من أبرز هذه الحالات واقعة الصحفي عماد الفقى 54 عام الذي قام بالانتحار يوم 28 من أبريل عام 2022 بشنق نفسه بالاستعانة بشباك مكتبه بالدورالرابع بجريدة الأهرام التي عمل بها طوال حياته المهنية. وبحسب شهود العيان فان أحد لم يلاحظ ما حدث إلا بعثور عامل الكنيسة المجاورة للصحيفة على رأسه المنفصل عن جسده في صباح اليوم التالي للواقعة. وأثار خبر انتحاره الغضب والاتهامات بين رئيس تحرير الأهرام وعضو بنقابة الصحفيين حيث اتهمه الأخير بأنه كان سببًا مباشرًا لإقدام الصحفي على الانتحار بسبب تعنته في ترقيات الدورية بالمؤسسة وبحرمانه من مستحقات مادية.

مؤسسات ومبادرات مواجهة الصدمات النفسية للصحفيين:

من أجل مواجهة الضغوط والصدمات النفسية الناجمة عن العمل الصحفي قامت العديد من المؤسسات الدولية والمصرية بحماية الصحة النفسية للإعلاميين والصحفيين على مستوى العالم بسبب تزايد أعراض متلازمة ما بعد الصدمات بسبب ضغوط العمل داخل المؤسسات الإعلامية.

أولاً– المؤسسات والمبادرات الدولية العاملة على لحماية الصحفيين من الصدمات النفسية

1 . مركز دارت dart center for journalism and trauma

تقول إيلانا نيومان مديرة أبحاث مركز دارت، تأسس المركز عام 1991 عبر مشروع تابع لكلية الدراسات العليا بجامعة كلومبيا للصحافة في مدينة نيويورك الامريكية، بهدف معالجة الصدمات النفسية للصحفيين على مستوى العالم.

وتشير إيلانا إلى أن التواجد في حروب ومناطق الصراع ليست المسبب الوحيد والمباشر لاضطربات ما بعد الصدمة، فهناك عامل غاية في الأهمية يغفلة الكثيرون، وهو الضغط وعامل السرعة وسباق الوقت الذين يجب أن يصارعهم الصحفي يوميا كان ينجح في مهامه الصحفية. وتوضح أن إسناد مهمة التدقيق في مقاطع الفيديو الدموية وتحليلها وبيان صحتها من قبل الصحفيين الأقل الخبرة وأصغر عمرًا يعنى أن تأثيرًا أكبر عليهم بصفة خاصة.

كما أكدت أن مركز دارت يقدم مجموعة من الخدمات للصحفيين حول العالم وهي النحو التالي :

– الدورات التدريبية التي يقدمها المركز عدة محاور منها التعريف لمعنى الصدمة النفسية وأنواعها واساليب التعرف عليها وكيفية وضع استراتيجية لمواجهتها وتوعية رؤساء التحرير والأخبار بكيفية التعامل مع الزملاء الذين تعرضوا إلى صدمات عنيفة

– منح مجانية كل عام للصحفيين الذين يرغبون في تعميق معرفتهم بمفهوم الصدمات النفسية.

2. منتدى باميلا هوارد لتغطية الأزمات العالمية

من أجل صحة نفسية أفضل للصحفيين والإعلاميين، أطلق منتدى باميلا هوارد لتغطية الأزمات العالمية يوم 10 أكتوبر عام 2022، وذلك تزامننا مع الاحتفال باليوم العالمى للصحة النفسية، مبادرة تهدف إلى تسليط الضوء على أهمية الرفاه النفسي وسلامة العاملين في قطاعات الإعلام وتوفير موارد عن طريق دورات تدريبة للصحفيين الناطقين باللغة العربية. وتزويدهم بالأدوات اللأزمة للتخفيف من حدة الإجهاد وبناء المرونة النفسية.وتقول فدوى كمال، مديرة النسخة العربية لمنتدى باميلا هوارد لتغطية الأزمات والذي يشرف على تنفيذ برنامج المرونة: «يعمل العديد من الصحفيين في بيئات لا تضمن سلامتهم النفسية وفي الخطوط الأمامية لتغطية وبالإضافة للموارد والتدريبات التي يتيحها البرنامج للصحفيين لأكتساب المهارات وتعزيز مرونتهم النفسية، وقدرتهم على التأقلم مع الصعاب والأزمات وتجاوزها، فهو يهدف أيضًا إلى التوعية بأهمية الاعتناء بالصحة النفسية وتوفير سبل الرفاه النفسي لكي يتمكّنوا من مواجهة ضغوط العمل والحياة، بجانب والممارسات التي يجب تفاديها للحد والوقاية من العديد من المشاكل النفسية الناجمة عنها، وفقًا لمديرة المنتدى.

3. مؤسسة The Self Investigation

تقول مريم ممدوح منسقة البرامج التدريبية بمؤسسة The Self Investigation تهدف المؤسسة إلى تعزيز استدامة الصحافة من خلال تعزيز رفاهية الصحفيين حيث نقدم مجموعة متنوعة من الخدمات لتدعيم الصحة النفسية للصحفيين العاملين بالصحافة الرقمية بشكل خاص.

وتقدم المؤسسة مجموعة دورات تدريبية أساسية حول إدارة الإجهاد والعافية الرقمية للصحفيين، والتي يمكن اتباعها في أكاديميتنا عبر الإنترنت، ودورة تدريبية لدعم المديرين للقيادة عن بُعد بمزيد من المرونة والفعالية.

وأشارت مريم إلى أننا قمنا بالتعاون مع المركز الدولى للصحفيين ICFJ لتصميم التدريبات المتعلقة بالرافة النفسي للصحفيين الناطقين باللغة العربية. ويتكون التدريب من مقاطع فيديو سهلة المتابعة تجمع بين النظريات والأدوات والنصائح. كما أنّها مقسمة إلى أربع مجموعات.يكتسب المشاركون التوعية بمخاطر التوتر ومهارات إدارة الإجهاد، وإدارة الانتباه، والأدارة العاطفية.

4. منظمة اليونيسكو

قدمت منظمة اليونيسكو في تقاريها بعنوان» سلامة الصحفيين عند تغطية الصدمات النفسية والمِحَن مجموعة من الاسهامات والتوصيات لرفاة نفسي للصحفيين حيث أشارت إلى ضرور أن يكون التدريب في مجال إعداد تقارير صحفية عن الصدمات متاحا على نطاق واسع لجميع الصحفيين العاملين على الصعيد الدولى للاستفادة منة من أجل حماية عافيتهم النفسية.

وينبغى تنظيم ورش عمل مدركة للصدمات موجهة للقيادة العليا وكبار المحررين من أجل دعمهم ودعم افرقتهم بفاعلية. ينبغى أن يدرج التثقيف بموضوع الصدمات النفسية كجزء من منهج الصحافة الذي يدرس للطلاب والعاملين بمجال الإعلام في مرحلة مبكرة من مشوارهم المهني

كما ينبغى تطوير مجموعة أدوات لاعداد تقارير صحفية عن الصدمات، بحيث تكون بسيطة ومتاحة على نحو عريض جاهز وتكون مخصصة للطلاب والصحفيين وجميع من يمارسون مهنة الإعلام

5. مؤسسة روى بيك Roy Pick

تم انشاء مؤسسة روى بيك ترست عام 1998 ويتمثل جوهر العمل بمؤسسة في تقديم دعما شاملا ماديا وإلكترونيا للصحفيين المستقلين وأسرهم على مستوى العالم.كما تقدم استشارات ودورات لدعم الصحفيين نفسيا بعد تعرضهم للصدمات. انشأت المؤسسة صندوق لدعم يشكل صندوق علاج الصدمات كجزء لا يتجزأ من برنامج الصمود الذي يوفر بالشراكة مع Meta تدريبًا متخصصًا مستنيرًا للصدمات وإمكانية الوصول إلى العلاج النفسي. ويمكّن برنامج المرونة الصحفيين المستقلين من تطوير المهارات التي يحتاجونها لبناء المرونة عند تعرضهم لأحداث مؤلمة. وتحاول الدورات التدريبية الإجابة على عدة تساؤلات وهي ما هي الصدمة وكيف تؤثر على عقل الصحفي؟، كيف تنجو من صدمات؟ وكيف تتعرف على أعراض الصحة العقلية في نفسك والآخرون؟ وما هي تقنيات بناء المرونة وكيفية ممارسة الرعاية الذاتية وتقليل التوتر وتنظيم العواطف؟ وكيفية تغطية ال أحداث الصادمة بشكل أخلاقى وآمن؟

ثانيا – المؤسسات المصرية والعربية العاملة على حماية الصحفيين من الصدمات النفسية بسبب بيئة العمل:

1. مشروع لن أبقى صامتا:

دق مشروع لن أبقى صامتا الذي أطلقته أكاديمية أريج ناقوس الخطر حول الانتهاكات والتحرشات التي يواجها الإعلاميون والصحفيون والصحفيات داخل غرف الأخبار وخصّصت ندوات للتوعية والتدريب والدعم ضمن مشروع ويعد هذا المشروع الأول من نوعه في المنطقة العربية ويهدف المشروع إلى خلق بيئة إعلامية آمنة وجامعة من دون إقصاء أو تمييز بناء على الجنس أو الجندر أو اللون أو العرق أو الدين أو الفكر أو غير ذلك، كما تُشجّع على كسر حاجز الصمت تجاه كل أشكال إساءة استخدام السلطة من الاحتيال والفساد إلى التحرش الإلكتروني، وكل أشكال التحرش والتنمر والتمييز وخطاب الكراهية. لهذا خصصت أكاديمية أريج عبر موقعها على الإنترنت صفحة

خاصة لمن يريد من الصحفيين الانضمام لدورة تدريبية للتحدث عن صدمة نفسية حدثت معه أثناء العمل دون الالتزام بكتابة اسمه أو مكان عمله، بحيث تكون مساحة حرة لتفريغ الصدمات.

2 . مبادرة سلامتك تهمنا المصرية

تقول (وفاء العشرى) إحدى مؤسسي المبادرة قام مجموعة من الصحفيين والعاملين بالمجتمع المدني في مصربتأسيس مبادرة «سلامتك تهمنا» تزامنا مع اليوم العالمى للصحة النفسية هذه المبادرة من المبادرات المحدودة في العالم العربي التي تهدف إلى تسلّيط الضوء على أوجاع ومشاكل الصحفيين والعاملين في مجال الإعلام في مصر والوطن العربى، بهدف اللقاء الضوء على هؤلاء الأشخاص الذين يعيشون أحيانًا في محيط عمل ضاغط، وهم ينقلون أوجاع الناس ولا يجدون من يداوي جراحهم، وترصد المبادرة شهادات صحفيين وعاملين في المجتمع المدني، وكيف أثرت طبيعة عملهم على حياتهم النفسية؟، كما يسلط الضوء على غياب الدعم المؤسسي في تلك النوعية من الأعراض.ولقد كان لهذه المبادرة دور كبير في جعل الصحفيين المصريين الذي يعانون من ضغوط العمل في التعبير عن أنفسهم للخروج من الصدمات النفسية.

نتائج الدراسة:

أولاً – نتائج المقابلات المتعمقة:

يقول (م.ص) الصحفي بجريدة حكومية عريقة أن العمل بات يشكل ضغطا نفسيا حقيقيا بسبب الصراعات على المناصب وضعف مستوى القيادات، وعدم واحترام الكفاءت، بل واستبعادهم وحرمانهم من تولي المناصب العليا، حتى بات الذهاب إلى العمل بشكل يومى يشكل عبء نفسي. فيقول أن بمجرد دخول مبنى الجريدة أشعر بعدة أعراض مثل ضيق التنفس، سرعة ضربات القلب والصداع ومع الوقت هاجمني مرض السكري وكان لذلك أثر كبير على عملى فأنا الآن لا أقبل على العمل بل واقوم بة بشكل روتينى بعيد تمامًا عن الإبداع.

وتقول (س.ك) الصحفية السابقة باحدى الجرائد الخاصة تعرضت لإضطهاد في العمل بسبب التكتلات والشلالية وبسبب عدم وجود معايير للقياس الكفاءة المهنية أدى إلى أننى تركت العمل الصحفي تمامًا بعد مسيرة 18 عام من العمل الجاد، تم حرمانى من الحصول على إجازة الوضع وكنت أعمل في أشد الأوقات التعب الجسدى دون مراعاة لظروف الولادة. واذكر اننى كنت بمجرد اقترابى من مبنى الجريدة أشعر بأعراض جسدية منها الصداع وضيق التنفس بالإضافة إلى عدم قدرتى على النوم وكوابيس مستمرة مما كان له أثر سلبي عظيم على حياتي الاجتماعية.والحقيقة اننى لجأت لطبيب نفسي لمساعدتى في الخروج من هذه الأزمة وطلب مني مغادرة مكان العمل تمامًا والبدأ بعمل جديد. ولكننى لم أجد فرصة أخرى حتى الآن نظرًا لعدم استقرار أحوال الصحافة وتقدمى في العمر وضعف المرتبات واعيش الآن على بدل النقابة.

أما (س. د) وهو صحفي سابق بجريدة العالم اليوم فيقول تعرضت للضرب من قبل زوجة مالك الجريدة داخل المؤسسة أمام زملائى لإرغامى على تقديم استقالتي أنا وزملائى كي لا نحصل على مستحقاتنا المادية. وسارعت هي إلى قسم الشرطة واتهمتنى بالتعدى عليها بالضرب وتكسير

المعدات الصحفية كأجهزة الكمبيوتر. وتركت تلك الواقعة أثرا سيئا على صحتى النفسية والجسدية وافقدتنى الاحساس بقيمتي المهنية وبكياني الإنساني.

وتقول (ح .ج) الصحفية بنفس المؤسسة تعرضنا داخل الجريدة للعديد من الضغوط المهنية غير المحتملة من ضعف المرتبات وعدم انتظام صرف المرتبات والحرمان من المكافأت والعلاوات الدورية، وسلسلة تصفيات متتالية للصحفيين، وتعيين غير الحاصلين على شهادات عليا في مناصب قيادية بالجريدة. وبدون أي إنذار فوجئنا بقرار نقلنا إلى شركة أخرى بعنوان «الأخبار السعيدة» دون علمنا بذلك وتم تزوير امضاءت استقالتنا من الجريدة حتى لا نحصل على أي مستحقات مالية، كما تم حذف أسمائنا بأثر رجعي اربع سنوات من التأمينات الاجتماعية التابع لها الجريدة بسبب رشوة اعطاها مالك الجريدة لمدير مكتب التأمينات. وتقدمنا بشكوى جماعية إلى نقابة الصحفيين ورفع قضية ضد مالك الجريدة الذي هرب من مصر غير عابىء تمامًا بالآثار النفسية التي الحقها بنا جميعا من اكتئاب وغضب شديد وفقدان الثقة بالنفس، بالإضافة إلى تداعيات الموقف على الحالة الاقتصادية للصحفيين لعدم قدرتهم على توفير فرصة عمل أخرى.

وأشارت (د.ن) الصحفية باحدى الجرائد الخاصة أن الرواتب باتت ضعيفة ومتقطعة على الرغم من المجهود المبذول يوميا لاعداد الموضوعات واللقاءات مع المسئولين وبات يشكل ذلك خطرًا على الحالة الاقتصادية للصحفيين الذين لم تعد مرتباتهم تكفي حاجاتهم الأساسية للممارسة العمل وايضا على المستوى الشخصي.

ولم يسلم أيضًا الإعلاميين بمبنى الإذاعة والتلفزيون المصري من الضغوط المهنية التي تسببت في إيذاء العديد منهم على الصعيد النفسي والجسدى والمهني والاجتماعي.

حيث أكد المذيع (م.ك) بإذاعة المصرية أن ضعف المرتبات دفعة إلى اللجوء إلى عمل اضافي فهو يعمل الآن كسائق بشركة نقل شهيرة لكي يستطيع أن يلبى ابسط احتياجات منزلة اليومية وأن تردى الأوضاع الاقتصادية بالعمل كان له تأثير خطير على حياتة الشخصية التي أدت لانفصالة عن زوجتة. وأشار اننى لم اعد أشعر بقيمتي المهنية ولا الإنسانية.

بينما أكدت (ش.م) مقدمة البرامج بالتلفزيون المصري أن حالة الأجهزة ومعدات الإذاعية أصبحت غير مؤهلة للعمل للمرور سنوات طويلة عليها فهي تحتاج صيانة وإحلال وتجديد ،بالإضافة إلى معناة الجميع من ضعف المرتبات وعدم وجود حوافز مرضية مما تسبب ذلك في لجوء الكثير لاعمال أخرى لكسب الرزق.

وأشارت (ن .ا) المذيعة بإذاعة المصرية والتي تعانى من سرطان الثدي منذ سنوات واضطرت إلى عملية الاستئصال للثدى والسبب الاشعاعات المنبعثة من الاستديوهات المتهالكة التي لم يتم تجديدها منذ عقود لعدم وجود موارد مالية. واضافت أن المبنى لا يوفر لها العلاج المناسب بسبب ضعف امكانيات التأمين الصحي.

وأكد (م .س) مهندس الصوت بإذاعة المصرية أن الأجهزة لم تعد تصلح للعمل وأصبحت تصدر اشعاعات ضارة على صحة العاملين بالاستديو، ولقد قمنا بكتابة عدة طلبات لتغيير هذه الأجهزة ولم يستجب احد.

وأكد (ك .س) مقدم البرامج بالتلفزيون المصري انة يعانى من اكتئاب شديد بسبب العمل في المبنى أصبح مهين إلى حد كبير بسبب ضعف المرتبات مما دفعه إلى اللجوء لعمل اخر وهو بيع العطور المستوردة عبر الإنترنت ويبحث الآن عن عمل اضافى.

ولقد كان لإغلاق الخدمة العربية بإذاعة الـ BBC أثر بالغ على نفسية الصحفيين حيث أكدت (د. ا) جاء خبر الإغلاق وإلغاء 382 وظيفة بسبب التضخم المرتفع والتكاليف المرتفعة امرا صادما لجميع العاملين بالخدمة العربية التي امتد اثيرها 84 عاما وكان لها دور كبير لدى المستمع العربى. واستطيع أن اقول اننى بمجرد سماع الخبر لم استطيع النوم وأعانى من كوابيس مستمرة وقلق. فأنا ليس لدى عمل اخر وتقدمت بالعمر ولن أجد فرصة عامل في الوقت الحالي بسهولة. وعلى الجانب المادي لا اعرف كيف ساقوم بتأمين عمل آخر.

أما (م .ك) وهو من أشهر مذيعى ومقدمى برامج المحطة BBC الإذاعية فيقول شعرت بعد قرار الإغلاق بأعراض أزمة قلبية ونقلت على الفور إلى المستشفي فأنا لا أتصور حياتي بدون المايكروفون ومستمعين برامجى الذين كونوا رابطة على مدى عقود وأصبحت رائد هذه العائلة من المستمعين. وتسأل كيف سأحرم من عملى بعد كل هذه السنوات الطويلة. اعترف أن ما أواجهه الآن من أصعب المواقف التي واجهتها على المستوى المهني والإنساني.

ومن خلال المقابلات المتعمقة مع الإعلاميين والصحفيين المصريين تبين النتائج التالية:

– طلب جميع الإعلاميين والصحفيين المصريين الذين تعرضوا لصدمات نفسية عدم ذكر أسمائهم داخل البحث خوفا على سمعتهم أمام المجتمع الصحفي من التعبير عن آلامهم النفسية التي يعتبرونها نقطة ضعف لابد من عدم كشفها على الاخريين، ولخوفهم أيضًا من رؤسائهم في العمل.

– أجمع معظم الإعلاميين والصحفيين على أن ضعف المرتبات هي سبب رئيسى في تدهور أحوالهم النفسية حيث إنها تسببت في كرب دائم انتقل إلى أسرهم لعدم قدراتهم على مواجهة الحياة اليومية.

– اتفق غالبية الإعلاميين والصحفيين على أن عدم وجود معايير للترقي الوظيفي والوساطة والشلالية كانت من أبرز أسباب الكدر النفسي لهم.

– لجأ الكثير من الإعلاميين والصحفيين المصريين بسبب ضعف الرواتب إلى البحث عن عمل آخر أقل مكانة من العمل الإعلامي كالعمل كسائق تاكسى أو بائع لمنتجات عبر الإنترنت، مما تسبب في ضعف ثقتهم بأنفسهم.

– أكد عدد منهم تعرضوا لفصل تعسفي وتسريح دون إنذار من أصحاب المؤسسات الصحفية والإعلامية ولم يجد منهم الكثير عمل بديل حتى الآن.

– أكد غالبية الإعلاميين خاصة في المؤسسات الإعلامية المصرية الحكومية كالإذاعة والتلفزيون تدهور أدوات العمل الصحفي من استديوهات وكاميرات بسبب نقص الامكانيات المادية.

– لم يلجا الكثير من الإعلاميين والصحفيين إلى الأطباء النفسيين إلا نادرا لعلاج الأزمات النفسية التي مروا بها.

ثانيًا – نتائج الاستبيان:

1 – التعرض للضغوط النفسية داخل المؤسسة الإعلامية التي تعمل بها

جدول رقم (3)

توزيع مفردات عينة الدراسة وفق مدى تعرضهم لضغوط نفسية

م	التوزيع	العدد	%	الترتيب
1	نعم	105	80.8	1
2	أحيانًا	24	18.5	2
3	لا	1	0.8	3
الإجمالي		**130**	**100**	-

يتضح من تحليل جدول رقم (3) أن الغالبية تعرضت للضغوط بنسبة (80.8%)، بينما بلغت نسبة التعرض للضغوط بدرجة متوسطة (18.5%)، واخيرا عدم التعرض للضغوط بنسبة (0.8%)، وذلك وفقًا لردود عينة الدراسة. مما يوضح أن هناك أزمة حقيقية يتعرض لها الإعلاميون والصحفيون في مصر تستوجب البحث الوقوف على أسبابها.

2 – التعرض للضغوط النفسية وفقًا للمؤسسة الإعلامية التي تعمل بها

جدول رقم (4)

توزيع مفردات عينة الدراسة وفقًا للضغوط النفسية داخل المؤسسة الإعلامية التي تعمل بها

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- نعم	59	76.6	24	85.7	22	91.7	105	81.4
2- أحيانًا	18	23.4	4	14.3	2	8.3	24	18.6
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**

يتضح تحليل الجدول رقم (4) تعرض جميع فئات الدراسة يتعرض بصورة كبيرة لضغوط نفسية وكان أكثرهم فئة الإعلامي الإذاعي والتي بلغت (91.7%)، يليه الإعلامي التلفزيوني بنسبة (85.7%)، يليه الصحفي بنسبة (70.1%) مما يشير إلى المؤسسات الإذاعية في مصر لديها مشاكل تسببت في إحداث ضغوط نفسية على العاملين بها.

3 – أكثر المواقف الضاغطة التي أثرت على حالتك النفسية

جدول رقم (5)

توزيع مفردات العينة وفقًا لأكثر المواقف الضاغطة التي أثرت على حالتك النفسية

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- إغلاق الصحيفة أو القناة التي أعمل بها	23	29.9	13	46.4	12	50	48	37.2
2- الفصل التعسفي	25	32.5	7	25	14	58.3	46	35.7
3- مرتبات ضعيفة	55	71.4	23	82.1	20	83.3	98	76
4- عدم الاهتمام بالكفاءات	53	68.8	21	75	20	83.3	94	72.9
5- الانبعاثات الاشعاعية الصادرة من الأجهزة على الصحة	7	9.1	12	42.9	17	70.8	36	27.9
6- زملاء مزعجيين	19	24.7	5	17.9	5	20.8	29	22.5
7- مدير غير مؤهل للقيادة	43	55.8	16	57.1	16	66.7	75	58.1
8- التحرش اللفظي	12	15.6	3	10.7	7	29.2	22	17.1
9- التحرش الجنسي	5	6.5	2	7.1	4	16.7	11	8.9
10- السهر في العمل	11	14.3	10	35.7	6	25	27	20.9
11- عدم وجود وقت محدد للعمل	20	26	10	35.7	7	29.2	37	28.7
12- تامين صحي ضعيف	26	33.8	16	57.1	12	50	54	41.9
13- لا يوجد نقابة للإعلاميين	12	15.6	13	46.4	16	66.7	41	31.8
14- لايوجد بدل للمظهر اللائق	22	28.6	14	50	18	75	54	41.9
15- عدم وجود معايير للترقي الوظيفي	32	41.6	11	39.3	14	58.3	57	44.2
16- التعرض لصور ومواد إعلامية مؤلمة للتدقيق في صحتها مما يؤثر علينا بالسلب	5	6.5	-	-	5	20.8	10	7.8
17- الضوضاء داخل الاستديو أو صالة التحرير	14	18.2	-	-	6	25	20	15.5
18- عدم وجود تهوية كافية داخل المؤسسة	12	15.6	4	14.3	10	41.7	26	20.2
19- لا وجود للاضاءة الطبيعية	11	14.3	2	7.1	11	45.8	24	18.6
20- معاشات غير مرضية	26	33.8	15	53.6	17	70.8	58	45
21- عدم وجود وقت محدد للعمل فنحن دائما نبحث عن الخبر	13	16.9	2	7.1	4	16.7	19	14.7

من تحليل الجدول السابق يتضح على المستوى الإجمالي للوظائف (صحفي – إعلامي إذاعي – إعلامي تلفزيوني) أن أهم **«المواقف الضاغطة التي أثرت على حالاتك النفسية»** جاءت على الترتيب التالي أولاً (مرتبات ضعيفة) بنسبة (76%)، (عدم الاهتمام بالكفاءات) بنسبة (72.90%)، (مدير غير مؤهل للقيادة) (58.10%)،، (معاشات غير مرضية) بنسبة (45%)، (عدم وجود معايير للترقي الوظيفي) بنسبة (44.20%)، مما يشير إلى ضرورة الاهتمام بزيادة ميزانية مرتبات ومعاشات الإعلاميين الصحفيين في مصر وعدم إهمال مظهرهم الخارجى، ووضع معايير لاختيار القيادات ووجود معايير واضحة للترقي الوظيفي، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بصحة الإعلاميين بتجديد الاستديوهات المتهالكة التي تطلق انبعاثات اشعاعية تؤثر على صحهتم.

4 –هل شعرت بأعراض نفسية بعد هذه الضغوط

جدول رقم (6)

توزيع مفردات العينة وفقًا لدرجة التعرض لأعراض نفسية

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- بدرجة كبيرة	43	55.8	17	60.7	21	87.5	81	62.8
2- بدرجة متوسطة	31	40.3	9	32.1	2	8.3	42	32.6
3- لم تؤثر على صحتى النفسية	3	3.9	2	7.1	1	4.2	6	4.7
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**
المتوسط الحسابي	**2.52**		**2.83**		**2.83**		**2.58**	
الانحراف المعياري	**0.57**		**0.48**		**0.48**		**0.59**	

يتضح من تحليل الجدول رقم (6) على مستوى اجمالى العينة أن الإعلامي الإذاعي أكثر من يتعرض لضغوط نفسية بنسبة (87.5%)، الإعلامي التلفزيوني نسبة (60.7%) وجاء الصحفي في المرتبة الاخيرة من حيث تعرضة لضغوط نفسية بنسبة (55.8%) مما يشير إلى ضرورة الاهتمام بوضع الإعلامي الإذاعي وصحته النفسية.

5 – الأعراض النفسية التي شعرت بها بعد تعرضك للضغط النفسي

جدول رقم (7)

توزيع مفردات العينة وفقًا لنوعية الأعراض النفسية التي شعرت بها بعد تعرضك للضغط النفسي

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1-قلة النوم	38	51.4	19	73.1	15	65.2	72	58.5
2-الكوابيس	15	20.3	7	26.9	5	21.7	27	22
3- الافراط في النوم	13	17.6	4	15.4	10	43.5	27	22
4-الشعور بالوحدة	17	23	6	23.1	9	39.1	32	26
5-الشعور بالضيق	54	73	16	61.5	12	52.2	82	66.7
6-الخوف	23	31.1	14	53.8	13	56.5	50	40.7
7-عدم التركيز	31	41.9	10	38.5	13	56.5	54	43.9
8-الكئابة	46	62.2	16	61.5	20	87	82	66.7
9-النسيان	28	37.8	9	34.6	13	56.5	50	40.7
10-انعدام الثقة بالنفس	22	29.7	6	23.1	11	47.8	39	31.7
11-جلد الذات	20	27	7	26.9	15	65.2	42	34.1
12-الشعور بالذنب	7	9.5	3	11.5	11	47.8	21	17.1
13-الحزن	42	56.8	19	73.1	19	82.6	80	65
14-الغضب	45	60.8	18	69.2	16	69.6	79	64.2
15-الشعور المتقلب	25	33.8	5	19.2	7	30.4	37	30.1
16-التفكير في الانتحار	4	5.4	1	3.8	8	34.8	13	10.6

من تحليل الجدول رقم (7) على المستوى الإجمالي للوظائف أن أهم (الأعراض النفسية) الترتيب الشعور بالضيق، الكآبة بنسبة (66.70%)، الحزن بنسبة (65%)، الغضب (64.20%)، قلة النوم بنسبة (58.50%)، عدم التركيز 43.90%.

6 – هل شعرت بأعراض جسدية بعد هذه الضغوط

جدول رقم (8)

توزيع مفردات العينة وفقًا لدرجة الشعور بأعراض جسدية بعد هذه الضغوط

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- بدرجة كبيرة	40	51.9	16	57.1	20	83.3	76	58.9
2- بدرجة متوسطة	24	31.2	9	32.1	3	12.5	36	27.9
3- لم أشعر بأي ضغوط	13	16.9	3	10.7	1	4.2	17	13.2
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**
المتوسط الحسابي	**2.62**		**2.64**		**2.87**		**2.46**	
الانحراف المعياري	**0.48**		**0.49**		**0.34**		**0.71**	

يتضح من تحليل جدول رقم (8) الإعلامي الإذاعي أكثر الفئات التي تعرضت لضغوط جسدية بنسبة (83.3)%، يليه الإعلامي التلفزيوني بنسبة بلغت (57.1)%، وجاء الصحفي المرتبة الثالثة بنسبة (51.9)% مما يشير إلى ضرورة الاهتمام بشكل عام بشكوى الأعراض الجسدية لجميع الفئات وبالاخص الإعلاميين الإذاعيين.

7 – ما هي الأعراض الجسدية التي شعرت بها بعد هذه الضغوط

جدول رقم (9)

توزيع مفردات العينة وفقًا لنوعية الأعراض الجسدية التي شعرت بها بعد هذه الضغوط

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1-الصداع	39	60.9	11	44	15	65.2	65	58
2-مشاكل في العين	23	35.9	11	44	10	43.5	44	39.3
3-قرح المعدة	12	18.8	7	28	7	30.4	26	23.2
4-الم في القولون	29	45.3	11	44	13	56.5	53	47.3
5-ضربات قلب سريعة	21	32.8	10	40	8	34.8	39	34.8
6-ضغط دم منخفض	10	15.6	1	4	2	8.7	13	11.6
7-ضغط دم مرتفع	22	34.4	8	32	12	52.2	42	37.5
8-السمنة المفرطة	5	7.8	3	12	6	26.1	14	12.5
9-النحافة المفرطة	1	1.6	-	-	2	8.7	3	2.7

10-الالم عامة في ا لجسد	23	35.9	7	28	8	34.8	38	33.9
11-الخمول	18	28.1	5	20	6	26.1	29	25.9
12-وقوع الشعر	16	25	8	32	3	13	27	24.1
13-الحكة المستمرة في الجلد	2	3.1	-	-	3	13	5	4.5
14-ظهور بقع على الجلد من التوتر	6	9.4	-	-	4	17.4	10	8.9
15-شلل	1	1.6	1	4	2	8.7	4	3.6
16-الخدر	4	6.3	2	8	2	8.7	8	7.1

من تحليل جدول رقم (9) على المستوى الإجمالي للوظائف أشارت النتائج أن أهم (الأعراض الجسدية) على الترتيب الصداع (58%)، الم في القولون (47.30%) ، مشاكل في العين (39.30%)، ضغط دم مرتفع (37.50%)، ضربات قلب سريعة (34.80%).

8 – هل أثرت هذه الضغوط على علاقتك الاجتماعية

جدول رقم (10)

توزيع مفردات العينة وفقًا لدرجة التأثر بهذه الضغوط على علاقتك الاجتماعية

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- بدرجة كبيرة	28	36.4	13	46.4	17	70.8	58	45
2- بدرجة متوسطة	31	40.3	10	35.7	4	16.7	45	34.9
3- لم تؤثر	18	23.4	5	17.9	3	12.5	26	20.2
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**
المتوسط الحسابي	**2.13**		**2.29**		**2.58**		**2.25**	
الانحراف المعياري	**0.77**		**0.76**		**0.71**		**0.77**	

من تحليل الجدول رقم (10) على المستوى الإجمالي العينة أن الإعلامي الإذاعي أكثر تعرضا لضغوط على مستوى العلاقات الاجتماعية بنسبة بلغت 70.8%، وهي نسبة كبيرة يليه الإعلامي التلفزيوني بنسبة 46.8%، يليه الصحفي نسبة 36.4 % مما يشير إلى الضغوط النفسية والجسدية أثرت على صحة العلاقات الاجتماعية لدى جميع فئات الدراسة وعلى رأسها الإعلامي الإذاعي.

9 – كيف أثرت هذه الأعراض على محيطك الاجتماعي وعلاقتك بالآخرين

جدول رقم (11)

توزيع مفردات العينة وفقًا لتأثير الأعراض على محيطك الاجتماعي وعلاقتك بالآخرين

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1-ابتعدت عن اسرتى	19	32.2	4	17.4	9	42.9	32	31.1
2-ساءت علاقتى بزوجتى أو زوجى واولادى	4	6.8	2	8.7	4	19	10	9.7
3-ابتعدت عن اصدقائى في العمل	16	27.1	4	17.4	8	38.1	28	27.2
4-ابتعدت عن كل الاصدقاء	14	23.7	2	8.7	6	28.6	22	21.4
5-أصبحت قليل التحدث مع الاخرين	29	49.2	10	43.5	10	47.6	49	47.6
6-أثرثر كثيرا	6	10.2	3	13	5	23.8	14	13.6
7-أفضل الصمت	28	47.5	11	47.8	12	57.1	51	49.5
8-لا احضر مناسبات اجتماعية	28	47.5	9	39.1	7	33.3	44	42.7

من تحليل الجدول رقم (11) على المستوى الإجمالي للوظائف أشارت النتائج إلى أن أهم التأثيرات على المحبط الاجتماعي والعلاقات بالآخرين (تفضيل الصمت) 49.50%، (أصبحت قليل التحدث مع الاخرين) 47.60%، (لا أحضر مناسبات اجتماعية) 42.70%، مما يشير إلى أن الصمت والابتعاد عن المناسبات هما أعراض وعلامات الضغوط النفسية.

10 – مدى تأثير هذه الضغوط على أدائك المهني

جدول رقم (12)

توزيع مفردات العينة وفقًا لدرجة تأثير هذه الضغوط على أداء المهني للصحفيين والإعلاميين

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- بدرجة كبيرة	28	36.4	10	35.7	14	58.3	52	40.3
2- بدرجة متوسطة	32	41.6	10	35.7	4	16.7	46	35.7
3- لم تؤثر	17	22.1	8	28.6	6	25	31	24

إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**
المتوسط الحسابي	**2.14**		**2.07**		**2.33**		**2.16**	
الانحراف المعياري	**0.75**		**0.81**		**0.86**		**0.78**	

من تحليل الجدول رقم (12) على المستوى الإجمالي تبين أن الضغوط أثرت بشكل كبير على الإعلامي الإذاعي على المستوى المهني بنسبة 58.3%، يليه الصحفي بنسبة 36.4% يليه الإعلامي التلفزيوني بنسبة 35.7%

11 – كيفية تأثير هذه الضغوط على أداء المهني

جدول رقم (13)

توزيع مفردات العينة وفقًا لكيفية تأثير هذه الضغوط على الأداء المهني للإعلاميين والصحفيين

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1-انغمست في العمل كثيرا	14	18.2	7	25	5	20.8	26	20.2
2-أصبحت أقل إنتاجية في العمل	27	35.1	4	14.3	5	20.8	36	27.9
3-لا أقدم إبداع بل أعمل فقط	35	45.5	13	46.4	9	37.5	57	44.2

من تحليل الجدول رقم (13) يتضح على المستوى الإجمالي للوظائف أن تأثير الضغوط المهنية جاءت (لا أقدم إبداع بل أعمل فقط) بنسبة (44.2%)، أصبحت أقل إنتاجية في العمل بنسب (27.9%) مما يوضح أن الضغوط المهنية تتسبب في ضعف الإنتاج الإعلامي.

12 – كيفية تعامل مع هذه الأعراض

جدول رقم (14)

توزيع مفردات العينة وفقًا لكيفية تعامل الإعلاميين والصحفيين لهذه الأعراض

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1-اخذ عقاقير لعلاج الاكتئاب بعد استشارة الطبيب	1	5.9	-	-	1	16.7	2	6.5
2-اخذ عقاقير لعلاج الاكتئاب تحت اشراف طبيب	-	-	-	-	-	-	-	-

3-اخذ منوم	1	5.9	-	-	1	16.7	2	6.5
4-اخذ مهدىء	-	-	1	12.7	-	-	1	3.2
5-تركت العمل واعمل حاليا في مؤسسة إعلامية أخرى	1	5.9	1	12.7	1	16.7	3	9.7
6-انغمست في العمل اكثر	2	11.8	2	25	3	50	7	22.6
7-طلبت نقلى إلى قسم اخر في نفس المؤسسة	3	17.6	-	-	1	16.7	4	12.9
8-تركت العمل في مجال الإعلام والصحافة واعمل في مهنة أخرى	-	-	-	-	-	-	-	-
9-توقفت عن عمل الهواء وأصبحت مذيع برامج مسجلة	-	-	-	-	-	-	-	-
10-طلبت إجازة مفتو حة	2	11.8	-	-	1	16.7	3	9.7
11-طلبت نقلى إلى موقع ادارى	-	-	-	-	-	-	-	-
12-سافرت للترويح عن نفسي	2	11.8	2	25	2	33.3	6	19.4
13-اخرج مع اصدقائى للترويح عن نفسي	4	23.5	1	12.7	2	33.3	7	22.6
14-لجأت لمواقع دعم الصحفيين والإعلاميين على شبكة الإنترنت	-	-	-	-	1	16.7	1	3.2
15-حصلت على دورة تدريبة عن كيفية الخروج من الصدمات العمل.	-	-	-	-	-	-	-	-
16-اقوم بالتدريس لطلبة الجامعات المصرية كخبير في الإعلام	1	5.9	2	25	-	-	3	9.7
17-لم افعل شيء	5	29.4	3	37.5	1	16.7	9	29

من تحليل الجدول رقم (14) تبين على المستوى الإجمالي للوظائف أن أهم سبل (التعامل مع هذه الأعراض) على الترتيب (لم افعل شيء) 29%، (انغمست في العمل اكثر 22.60%، اخرج مع اصدقائى للترويح عن نفسي) 19.40 %، سافرت للترويح عن نفسي بنسب (29%).مما يشير إلى أن الغالبية العظمى ترفض التحرك للحصول على مساعدة المحيطين داخل المؤسسات الصحفية والاكتفاء بالصمت كما ورد كنتيجة في جدول رقم (11).

13 – الذهاب لطبيب نفسي طلبًا للاستشارة والعلاج

جدول رقم (15)

توزيع العينة وفقًا للاستعاد للذهاب إلى طبيب أو استشارى نفسي للاستشارة والعلاج

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
نعم	14	18.2	5	17.9	10	41.7	29	22.5
لا	63	81.8	23	82.1	14	58.3	100	77.5
الإجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**

يتضح من تحليل الجدول رقم (15) على المستوى الإجمالي للعينة أن الإعلامي الإذاعي أكثر فئات العينة حرصا على الذهاب إلى الطبيب النفسي بنسبة 41.7%، يليه الصحفي بنسبة 18.2% ،ثم الإعلامي التلفزيوني بنسبة 17.9%

14 – نصيحة الطبيب

جدول رقم (16)

توزيع مفردات العينة وفقًا لنوع نصائح الأطباء للشفاء من الضغوط

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
باخذ عقاقير مضادة للا كتئا ب	7	50	3	60	5	50	15	51.7
تغيير روتين أعمل	4	28.6	1	20	2	20	7	24.1
الابتعاد عن العمل	1	7.1	-	-	2	20	3	10.3
الترويح عن النفس	2	14.3	1	20	1	10	4	13.8
الإجمالي	14	100	5	100	10	100	29	100

من تحليل الجدول رقم (16) تبين على المستوى الإجمالي للوظائف أن أهم (النصائح) على الترتيب باخذ عقاقير مضادة للاكتئاب 51.70% تغيير روتين أعمل بنسب 24.10%. بينما أقل

(النصائح) (الابتعاد عن العمل)، بنسبة (10.30%)، وفقًا لردود عينة الدراسة. مما يشير إلى أن احتياج الإعلاميين وصلوا لمستوى من الضغوط التي تجعل من الضرورى الاعتماد على عقاقير.

15 – إبلاغ المؤسسة الصحفية والإعلامية بالتعرض للضغوط

جدول رقم (17)

توزيع مفردات العينة وفقًا لمدى الاستعداد للابلاغ عن الضغوط للمؤسسة

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
نعم	23	29.9	7	25	6	25	36	27.9
لا	54	70.1	21	75	18	75	93	72.1
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**

من تحليل الجدول رقم (17) تبين على المستوى الإجمالي أن 72.1% من العينة لم تبلغ المؤسسة بتعرضهم للضغوط بينما أشارت 27.9% بانها ابلغت المؤسسة.مما يشير إلى ضعف وجود ثقافة الاعتراف بالضغوط داخل المؤسسات الإعلامية المصرية.

16 – كيفية تعامل المؤسسات الصحفية والإعلامية لمواجهة الضغوط

جدول رقم (18)

توزيع مفردات العينة وفقًا لكيفية تعامل المؤسسة الإعلامية والصحفية مع الضغوط

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1- تعاطف معى مديرى المدير وعرض علي بدائل وحلول	4	17.4	2	28.6	-	-	6	16.7
2- أعطونى إجازة	3	13	-	-	-	-	3	8.3
3- تم نقلى لموقع أقل مشاكل	2	8.7			1	16.7	3	8.3
4- نصحنى مديرى باستشاره طبيب نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-

5- اقترحت المؤسسة على حضور دورات تدريبية عن كيفية التعامل مع ضغوط العمل	-	-	-	-	-	-	-	-
6- لم تتخذ أي إجراء لمساعدتى	14	60.9	5	71.4	5	83.3	24	66.7
الإجمالي	**23**	**100**	**6**	**100**	**7**	**100**	**36**	**100**

من تحليل الجدول رقم (18) يتضح على المستوى الإجمالي للوظائف أن أهم (سبل التعامل مع المؤسسة الصحفية مع هذه الأعراض) على الترتيب (لم تتخذ أي إجراء لمساعدتى) بنسبة 66.7%، بينما تعاطف معى مديرى المديروعرض على بدائل وحلول)، (16.7%)، مما يشير إلى عجز المؤسسات الصحفية والقيادات عن مساعدة الصحفيين والإعلاميين للتخفيف الضغوط عنهم.

17 – أسباب حرص الصحفيين والإعلاميين على التمسك بالعمل في مجال الإعلام رغم الضغوط

جدول رقم (19)

توزيع مفردات العينة وفقًا لأسباب تمسك الإعلاميين والصحفيين للعمل الصحفي رغم الضغوط

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1-لانها جزء من هو يتى	14	25.9	6	28.6	5	27.8	25	26.9
2-لا أجد نفسي في أي مهنة أخرى	10	18.5	5	23.8	3	16.7	18	19.4
3-كبرت في السن ولا أجد وظيفة أخرى	10	18.5	4	19	3	16.7	17	18.3
4-لان الصحافة مهنة سامية فنحن صوت من لا صوت له	2	3.7	3	14.3	3	16.7	8	8.6
5-لانى اعشق المهنة	17	31.5	2	9.5	3	16.7	22	23.7
6-أخرى	1	1.9	1	4.8	1	5.6	3	3.2
الإجمالي	**54**	**100**	**21**	**100**	**18**	**100**	**93**	**100**

من تحليل الجدول (19) تبين على المستوى الإجمالي للوظائف أن سبب اصرار عينة الدراسة على العمل في مجال على رغم كل هذه الضغوط جاءت بالترتيب (لأنها جزء من هويتى) بنسبة 26.90%، (لأني أعشق المهنة)، بنسبة (23.70%) مما يشير إلى مدى تعلق الصحفيين

والإعلاميين بمهنة الصحافة والإعلام واعتبارها جزء من هويتهم.

18 – هل سيتمسك الصحفيين والإعلاميين بالعمل الصحفي في المستقبل أم سيتجهوا إلى مهنة أخرى

جدول رقم (20)

توزيع مفردات العينة وفقًا لمدى تمسك الإعلاميين والصحفيين بالمهنة في المستقبل

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
نعم سأستمر	61	79.2	17	96.4	22	91.7	100	85.3
لا اعتقد	16	20.8	1	3.6	2	8.3	19	14.7
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**

من تحليل الجدول رقم (20) يتضح على المستوى الإجمالي أن أغلبية عينة الدراسة بنسبة (85.3%) أكدوا على استمرارهم في العمل الصحفي في المستقبل رغم الضغوط النفسية والجسدية والاجتماعية، بينما أكد 14.7% فقط على تفكيرهم في ترك مجال العمل الصحفي والعمل في مهنة أخرى، مما يشير إلى تمسك الصحفيين والإعلاميين بعملهم رغم كل هذه الضغوط.

19– لديك معرفة بوجود دورات تدريبية للصحفيين للتخلص من آثار الصدمات وضغوط العمل

جدول رقم (21) المقاييس الوصفية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وفقًا لعبارة (لديك معرفة بوجود دورات تدريبية للصحفيين للتخلص من آثار الصدمات وضغوط العمل)

العبارة	صحفي		إعلامي تليفزيوني		إعلامي إذاعي		الإجمالي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
نعم	15	19.5	2	7.1	4	16.7	21	16.3
لا	62	80.5	26	92.9	20	83.3	108	83.7
إجمالي	**77**	**100**	**28**	**100**	**24**	**100**	**129**	**100**

من تحليل الجدول رقم (21) تبين على المستوى الإجمالي للعينة أن النسبة الأكبر وهي 83.7% أكدوا على عدم معرفتهم بدورات الخاصة بتخلص الصحفيين من ضغوط صدمات والضغوط الناجمة عن العمل بينما أشار 16.3% بمعرفتهم بهذه النوعية من الدورات مما يشير إلى عدم حرص المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية على إعطاء الصحفيين الدورات اللأزمة لحمايتهم النفسية، كما تشير هذه النتيجة إلى ضعف وعي الصحفيين بوجود

هذه النوعية من الدورات رغم تواجدها وبكثرة عبر الإنترنت.

ثالثًا – اختبار الفرض الإحصائي:

الفرض الإحصائي: يوجد تباين بين الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) فيما يتعلق بمتغيرات «الضغوط المهنية التي يتعرض لها الصحفيون والإعلاميون داخل المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية».

جدول رقم (22)

قياس معنوية الفروق تبعا لنوعية الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) وذلك على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها الصحفيون والإعلاميون داخل المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية باستخدام اختبار»كروسكال ويلز (Kruskal–walli test)

المتغيرات	العينة محل الدراسة	العدد	المتوسط الرتبي	قيمة كا^2 كروسكال	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1- شعرت بأعراض نفسية بعد هذه الضغوط	إعلامي إذاعي	24	80.31	6.992	*0.03	دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	63.13			
	صحفي	77	60.91			
2- شعرت بأعراض جسدية بعد هذه الضغوط	إعلامي إذاعي	24	81.06	7.449	*0.02	دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	64.66			
	صحفي	77	60.12			
3- أثرت هذه الضغوط على علاقتك الاجتماعية	إعلامي إذاعي	24	81.04	7.197	*0.02	دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	66.57			
	صحفي	77	59.43			
4- أثرت هذه الضغوط على أدائك المهني	إعلامي إذاعي	24	73.46	1.858	0.39	غير دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	61.00			
	صحفي	77	63.82			
5- ذهبت لطبيب أو استشارى نفسي لمساعدتك في الخروج من هذه الضغوط	إعلامي إذاعي	24	52.63	6.181	*0.04	دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	67.98			
	صحفي	77	67.77			
6- ابلغت مؤسستك الصحفية بتعرضك للضغوط	إعلامي إذاعي	24	66.88	0.363	0.83	غير دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	66.88			
	صحفي	77	63.73			

7- كيفية تعامل مؤسستك الصحفية مع هذه الأعراض	إعلامي إذاعي	24	22.25	1.372	0.50	غير دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	18.50			
	صحفي	77	17.52			
8- رغم التعرض لهذه الضغوط لماذا الاصرار على العمل في مجال الصحافة	إعلامي إذاعي	24	61.60	2.998	0.22	غير دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	56.02			
	صحفي	77	69.32			
9- تتوقع أن تستمر في العمل الصحفي في المستقبل ام ستتجة إلى مهنة أخرى	إعلامي إذاعي	24	60.88	5.756	*0.05	دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	57.80			
	صحفي	77	68.90			
10- لديك معرفة بوجود دورات تدريبية للصحفيين للتخلص من آثار الصدمات وضغوط العمل	إعلامي إذاعي	24	64.75	2.279	0.32	غير دالة
	إعلامي تليفزيوني	28	70.89			
	صحفي	77	62.94			

*دالة عند مستوى معنوية أقل من (0.05).

يتضح من تحليل جدول رقم 22():

1 – شعرت بأعراض نفسية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (6.992)، عند مستوى معنوية أقل من (0.05)، وذلك لصالح على الترتيب (إعلامي إذاعي)، (إعلامي تليفزيوني)، (صحفي)، بمتوسطات رتبية (80.31)، (63.13)، (60.91)، **مما يشير إلى أن الإعلامي الإذاعي أكثر عرضة للضغوط النفسية.**

2– شعرت بأعراض جسدية بعد هذه الضغوط: – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (7.449)، عند مستوى معنوية أقل من (0.05)، وذلك لصالح على الترتيب (إعلامي إذاعي)، (إعلامي تليفزيوني)، (صحفي)، بمتوسطات رتبية (81.06)، (64.66)، (60.12)، **مما يشير إلى تعرض الإعلامي الإذاعي إلى ضغوط أدت إلى أعراض جسدية بجانب الأعراض النفسية.**

3– أثرت هذه الضغوط على علاقتك الاجتماعية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (7.197)، عند مستوى معنوية أقل من (0.05)، وذلك لصالح على الترتيب (إعلامي إذاعي)، (إعلامي تليفزيوني)، (صحفي)، بمتوسطات رتبية (81.04)، (66.57)، (59.43)، **مما يؤكد أن الإعلامي الإذاعي أكثر عرضة لضغوط على المستوى الاجتماعي تسببت في التأثير على علاقتهم الاسرية ومع زملاء العمل.**

4– أثرت هذه الضغوط على أدائك المهني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2»

(1.858)، عند مستوى معنوية أكبر من (0.05)، **مما يشير إلى تعرض الإعلامي الإذاعي إلى ضغوط أثرت على أدائه المهني أكثر من باقى فئات العينة.**

5- ذهبت لطبيب أو استشارى نفسي لمساعدتك في الخروج من هذه الضغوط: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفية محل الدراسة (صحفي -إعلامي تليفزيوني- إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (6.181)، عند مستوى معنوية أقل من (0.05)، وذلك لصالح على الترتيب (إعلامي تليفزيوني)، (صحفي)، (إعلامي إذاعي)، بمتوسطات رتبية (67.98)، (67.77)، (52.63)، **مما يشير حرص الإعلامي التلفزيوني والصحفي على استشارة الطبيب النفسي أكثر من الإعلامي الإذاعي.**

6- أبلغت مؤسستك الصحفية بتعرضك للضغوط: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفية محل الدراسة (صحفي -إعلامي تليفزيوني- إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (0.363)، عند مستوى معنوية أكبر من (0.05)، **مما يشير إلى أن الإعلامي التلفزيوني والصحفي أكثر حرصا على تبليغ مؤسساتهم الإعلامية بتعرضهم للضغوط عن الإعلامي الإذاعي.**

7- كيفية تعامل مؤسستك الصحفية مع هذه الأعراض: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفية محل الدراسة (صحفي -إعلامي تليفزيوني- إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (1.372)، عند مستوى معنوية أكبر من (0.05).

8- رغم التعرض لهذه الضغوط لماذا الاصرار على العمل في مجال الصحافة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفية محل الدراسة (صحفي -إعلامي تليفزيوني- إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (2.998)، عند مستوى معنوية أكبر من (0.05)، **أبرزت النتائج أن الصحفي أكثر حرصًا وإصرارًا على العمل في مجال الصحافة والإعلام لشعورة بالانتماء لهذه المهنة.**

9- تتوقع أن تستمر في العمل الصحفي في المستقبل ام ستتجة إلى مهنة أخرى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفية محل الدراسة (صحفي -إعلامي تليفزيوني- إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (5.756)، عند مستوى معنوية أقل من (0.05)، وذلك لصالح على الترتيب (صحفي)، (إعلامي إذاعي)، (إعلامي تليفزيوني)، بمتوسطات رتبية (68.90)، (60.88)، (57.80)، **مما يشير إلى أن الصحفي أكثر تمسكا بالعمل الصحفي رغم وجود ضغوط متنوعة يليه الإعلامي التلفزيوني.**

10- لديك معرفة بوجود دورات تدريبية للصحفيين للتخلص من آثار الصدمات وضغوط العمل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الوظيفية محل الدراسة (صحفي -إعلامي تليفزيوني- إعلامي إذاعي) حيث بلغت قيمة «كا^2» (2.279)، عند مستوى معنوية أكبر من (0.05)، **مما يشير إلى أن الصحفيين أكثر معرفة بدورات الحماية من الصدمات النفسية عن باقى فئات العينة.**

إثبات الفرضية:

– قبول الفرض الإحصائي بوجود تباين بين الفئات الوظيفة محل الدراسة (صحفي –إعلامي تليفزيوني– إعلامي إذاعي) فيما يتعلق بمتغيرات «الضغوط المهنية التي بتعرض لها الصحفيين والإعلاميين داخل المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية» في بعض أجزائه.

توصيات الدراسة :–

توصى الباحثة بضرورة ايجاد سياسات لإدارة الصدمات والإجهاد الوظيفي داخل المؤسسات الإعلامية والصحفية لخلق بيئة عمل صحية وذلك عن طريق :

1. ضرورة وضع بروتوكول للصحة النفسية داخل المؤسسات الإعلامية والصحفية في مصر.
2. الانتباة إلى ثقافة الاعتراف بالضغوط النفسية داخل غرف الأخبار.
3. ضرورة تفعيل دورات تدريبة للحد من آثار الصدمات النفسية الناجمة عن ضغوط العمل أسوة بالمؤسسات الإعلامية والصحفية الغربية.
4. ضروة نشر ثقافة كيفية الحد من الصدمات النفسية داخل المؤسسات التربوية وكليات الإعلام أسوة بجامعات الغربية التي تدرس لطلاب الإعلام مفهوم الصدمات وكيفية مواجتها استعدادا للعمل الصحفي في المستقبل.
5. استضافة خبراء زائرين للحديث لفريقك العامل عن التجارب العملية والحلول بهذا المضمار.
6. الانتباه لضرورة اختيار رؤساء العمل على قدر كبير من الاتزان النفسي.
7. ضرورة الاهتمام بأجور الإعلاميين والصحفيين المصريين المتدنية والتي أدت إلى شعور الصحفيين بالدونية وعدم القدرة على مواكبة متطلبات الحياة والعمل.

هوامش الدراسة:

Al Muala, Imad. (2017). Job Stress in Journalism: Interaction between Organisational Support and Job Demands–Resources Model. **Journal of Management and Sustainability**. 7. 150. 10.5539/jms.v7n4p150.

Anthony Feinstein, Blair Audet and Elizabeth Waknine.(2014).Witnessing images of extreme violence: a psychological, study of journalists in the newsroom, **Journal of the Royal Society of Medicine Open**, available at: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2054270414533323

BBC Arabic service. available at https://www.bbc.com/arabic/tv-and-radio-61277344

Comprehensive mental health action plan – available at: https://www.who.int/ar/publications/i/item/9789240031029

Feinstein, Anthony et al.(2016) The Psychological Wellbeing of Iranian Journalists: A Descriptive Study. **Journal of the Royal Society of Medicine Open**. available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5140040/

Fredric F. Endres.(2016). Stress in the Newsroom at Ohio Dailies, **sage journal**, volume 10 , issue 1 Available at : https://journals.sagepub.com/toc/nrja/10/1

Hélène Brédart. (2020, November 05). **Burnout among journalists, a symptom of discontent in newsrooms**. In ETUI, The European Trade Union Institute. Retrieved 23:01, August 07, 2023, from https://www.etui.org/topics/health-safety-working-conditions/hesamag/journalism-an-increasingly-precarious-profession/burnout-among-journalists-a-symptom-of-discontent-in-newsrooms

Jonathan Hendrickx & Ike Picone (2020). **Innovation Beyond the Buzzwords: The Rocky Road Towards Digital First-based Newsroom**, Pages 2025-2041 | Published online: 19 Aug available at:
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1461670X.2020.1809494

Kazi Huda.(2018). **Job Stress Among the newspaper reports in Bangladesh**, southern university in Bangladesh at: https://www.researchgate.net/publication/327305866 Job stress among the newspaper reporters in Bangladesh

Kazi Nazmul Huda, Abul Kalam Azad.(2015). Professional Stress in Journalism: A Study on Electronic Media Journalists of Bangladesh, **Advances in Journalism and Communication**. Vol.3 No.4

Maja Šimunjak (2021). Pride and Anxiety: British Journalists' Emotional Labour in the Covid-19 Pandemic , **Taylor and Francis online journalism studies** , Volume 23, 2022 - Issue 3

Manuel Goyanes, Presentism & Eduardo Fco Rodríguez-Gómez (2021). in the newsroom: How uncertainty redefines journalists' career expectations: sage up journal , Vol. 22(1) 52–68

Matthew Pearson ,veteran , Dave Seglins. (2022).**Taking Care**: a report on mental health, well-being and trauma among Canadian media workers the Social Sciences and Humanities Research Council (SSHRC): the Canadian Journalism Forum on Violence and Trauma and Carleton University. Available at: https://www.journalismforum.ca/taking-care-report

Meera Selva, Anthony Feinstein. Osmann J. et.al (2021). How have journalists been affected psychologically by their coverage of the COVID-19 pandemic? A descriptive study of two international news organizations, **BMJ Journal**, Volume 11, Issue 7.

Mohammad Abdelwahid Riyad, Mohammad Elsayed Ramadan, Ramadan Abd-Al-Azeem (2019). Measurement of Psychological Stress in A Group of Journalists Working in One of The Private Journalism Institutes in Egypt, Department of Neuropsychiatry, **The Egyptian Journal of Hospital Medicine** Vol. 76 (4), Page 3853-3858 Faculty of Medicine, Al-Azhar University.

O'Donnell, Penny & Zion, Lawrie & Sherwood, Merryn. (2015). Where do journalists go after newsroom job cuts?. **Journalism Practice**. 10. 1-17. 10.1080/17512786.2015.1017400.

Roy peck trust organization, available at: https://rorypecktrust.org/ar-

Sam Dubberley Elizabeth Griffin Haluk Mert Bal.(2015). **Making Secondary Trauma a Primary Issue**: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline, Eyewitness Media Hub pp.38-39.

Scott Reinardy, Lawrie Zion, and Annalise Baines.(2021). "It's like dying but not being dead" U.S. newspaper journalists cope with emotional and physical toll of job losses :Sage journal Available at : https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/07395329211030577

Solomon, Christiana.(2021).**Assessing Perceptions of Media Persons on Stress Related Disorder and Influence on Performance**: Ghana institute of journalism school of graduate studies and research , Available at : https://repository.gij.edu.gh/xmlui/handle/123456789/11

Susana Monteiro,Alexandra Marques Pinto &Magda Sofia Roberto.(2015). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists a systematic review**,** **European Journal of Work and Organizational Psychology**, pp. 751-772

UNESCO Report on Safety of Journalists when Covering Trauma and Tribulation. available at : https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200_ar

Wael El-Ashry. (2016). Occupational pressures in electronic newspapers in Egypt and their relationship to job satisfaction among journalists: a study in the light of the concept of psychological burnout, **Egyptian Journal of Public Opinion Research**, Volume 15. Issue 4, pg. 196-218.

WellDar. **Handbook of mental health in the work environment**: available at https://welldar.net/%D8%AF%D9%84%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%8A%D8%A7%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D9%84/

World health organization. **Doing What Matters in Times of Stress**. available at: https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

Yuta Aoki, Estelle Malcolm, Sosei Yamaguch.(2014).Mental illness among journalists: A systematic review, **International Journal of Social Psychiatry**, pp. 377–390

** **In-depth interviews with:**

- Elana Newman Elana Newman, McFarlin Professor of Psychology at the University of Tulsa, is the Research Director for the Dart Center for Journalism and Trauma.
- Maryam Mamdouh, training program coordinator for The Self Investigation Foundation