

الضغوط النفسية للإعلاميين وانعكاسها على أدائهم المهني

(دراسة ميدانية على عينة من الإعلاميين في ليبيا)

فرج عياش علي أمعرف / قسم الإعلام / كلية الآداب / جامعة سرت / ليبيا farag.emerf@su.edu.ly

الكلمات المفتاحية	الملخص
الإعلاميين الضغوط النفسية الأداء المهني	تهدف الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية للإعلاميين الليبيين وانعكاسها على أدائهم المهني والتعرف عن تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين، ومعرفة التأثيرات النفسية التي يشعر بها الإعلاميين، واستخدام الباحث المنهج الوصفي واستمارة استبيان إلكترونية كأداة لجمع البيانات، قام الباحث بتوزيعها على مجتمع الدراسة الذي يتكون من الإعلاميين الليبيين في مدينة سرت وطرابلس، وذلك بسحب عينة قوامها (107) مفردة، واستخدام الباحث العينة العشوائية البسيطة، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها: وضحت نتائج الدراسة أن غالبية افراد العينة قالوا أن التأثيرات النفسية التي يشعرون بها هي قلة النوم بنسبة بلغت 63.55%، وكشفت النتائج أن الضغوط المالية و الرواتب غير كافية مقارنة بجهود العمل من أكثر الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي واجهت الاعلاميين وأثرت على ادائهم المهني بنسبة بلغت 87.85%. ووضحت النتائج أن نقص الدعم والتدريب اللازمين لتحسين مهاراتهم من الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على الإعلاميين جاءت بنسبة عالية بلغت 73.83%، وتكشف النتائج أن التغيرات السياسية المستمرة في الدولة من المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرت على ادائهم المهني بنسبة 77.57%.

Contribute to its promotion by media professionals and its impact on their fasting
(A Field Study on a Sample of Media Professionals in Libya)

Farag ayash emerif

Assistant Professor / Department of Media / Faculty of Arts / Sirte University

Abstract	Keywords
This study aims to identify the psychological pressures experienced by Libyan media professionals and their impact on their professional performance. It also seeks to understand the effects of these pressures and problems on media professionals, and to determine the psychological impacts they feel. The researcher used a descriptive approach and an electronic questionnaire as a data collection tool. The questionnaire was distributed to the research population, which consisted of Libyan media professionals in the cities of Sirte and Tripoli. A sample of (107) individuals was drawn using simple random sampling. The study reached a number of conclusions, the most important of which are: The results showed that the majority of the sample reported that the psychological impact they feel is sleep deprivation, at a rate of 63.55%. The results also revealed that financial pressures and insufficient salaries compared to work efforts are among the most significant economic pressures and problems faced by media professionals, affecting their professional performance, at a rate of 87.85%. The results showed that a lack of support and training to improve their skills, along with the professional pressures and obstacles affecting journalists, was cited by a high percentage of 73.83%. The results also revealed that ongoing political changes in the country are among the security and political problems and pressures facing journalists, impacting their professional performance by 77.57%.	Journalists - Psychological Pressures - Professional Performance

فرج عياش علي أمعرف

المقدمة

تعتبر الضغوط النفسية من بين أبرز المشكلات التي تواجه الافراد في حياتهم، حيث إنها الأكثر انتشاراً من بين العديد من الاضطرابات النفسية عن سرعة إيقاع الحياة وسرعة وتيرة التغير الاجتماعي وما تولد عنه من صراع مستمر مع متطلبات الحياة، قد تتخذ منحى سلبي كنقص تقدير الذات والاحساس بالذنب وأحاديث سلبية يردددها الفرد بينه وبين نفسه(خير،المهدي:2002م،ص333)، فالإعلاميين يعتبرون من بين الافراد الذين يتعرضون لمجموعة من العوامل التي تؤثر على أدائه المهني، وتتنوع هذه العوامل وأحياناً تتداخل فيما بينها وأحياناً أخرى يكمل بعضها البعض، حيث أن الأداء المهني للإعلاميين يرتبط بعدة عوامل داخلية، منها ما يتعلق بالسياسة التحريرية والضغوط التي يتعرضون لها أثناء معالجتهم للأخبار والموضوعات بالإضافة إلى العوامل الخاصة بالعائد المعنوي والمادي(يوسف،2016م،ص2) بالإضافة إلى تأثيرهم بالسياسات بالتوجيهات الخارجية التي تصدر عن مشرعين ومسؤولين(أبوماضي،2015م،ص3).

مشكلة الدراسة:

لقد أسهم التطور المتسارع في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في تعزيز انتشار وسائل الإعلام وتوسيع من قدرتها للوصول إلى شرائح واسعة من الجمهور، من خلال تناولها للقضايا والأزمات الراهنة، وقد أدى ذلك إلى زيادة اهتمام الإعلاميين بتغطية الأحداث والأزمات التي تتسم بالتعقيد والصدمات، سواء في مناطق النزاع أو ضمن بيئات العمل داخل مؤسساتهم الإعلامية، بهدف تلبية احتياجات الجمهور المتزايدة للمعلومات، إلا أن هذا الاهتمام المكثف بهدف السبق الإعلامي قد يساهم في تعرض الاعلاميين للبيئات لضغوط تسبب لهم أزمات نفسية تؤثر سلباً على أدائهم المهني، خصوصاً بعد التغييرات السياسية التي حدثت في ليبيا سنة 2011، والتي كانت بيئة خصبة للمعلومات الناتجة عن الأحداث والصراعات والتي قد يواجه فيها الإعلاميون تحديات متعددة ، بسبب الفراغ الأمني، ناهيك عن الانقسام المؤسسي والاضطرابات المستمرة ، التي تفتقر إلى الاستقرار والدعم المؤسسي، هذه الضغوط لا تقتصر على تأثيرها الشخصي، بل تنعكس أيضاً على الأداء المهني، من حيث الحيادية، والدقة، والاستمرار في العمل، وعليه فإن هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإعلاميون الليبيون، وتحليل انعكاساتها على أدائهم المهني.

أهمية الدراسة:

- 1- تأتي أهمية الدراسة لتسليط الضوء على بيئة العمل التي يعمل فيها الإعلاميين وتأثيراتها النفسية والجسدية وانعكاسها على أدائهم المهني.
- 2- تتبع أهمية الدراسة من الاهتمام بالإعلاميين لتوفير بيئة إعلامية تساعدهم على مواجهة التحديات والصعوبات.
- 3- الوصول إلى توصيات قد تساهم في إيجاد حلول عملية للضغوط النفسية التي يتعرض لها الاعلاميين والتي تؤثر على أدائهم المهني.

فرج عياش علي أمعرف

أهداف الدراسة: ينطلق هذا البحث من هدف رئيسي وهو التعرف عن الضغوط النفسية للإعلاميين وانعكاسها على أدائهم المهني، وينبثق عن هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية الآتية:

- 1- التعرف عن تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين.
 - 2- معرفة التأثيرات النفسية التي يشعر بها الإعلاميين.
 - 3- الكشف عن الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي تواجه الاعلاميين وتأثيرها على ادائهم المهني.
 - 4- معرفة الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على أداء الإعلاميين.
 - 5- التعرف عن المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرها على ادائهم المهني.
- تساؤلات الدراسة:** يسعى هذا البحث للإجابة عن تساؤل رئيسي وهو الكشف عن الضغوط النفسية للإعلاميين وانعكاسها على أدائهم المهني، وينبثق عن هذا السؤال مجموعة من التساؤلات الفرعية الآتية:

- 1- ما مدى تأثير الضغوط والمشاكل عليك كأعلامي؟
 - 2- ماهي التأثيرات النفسية التي شعرت بها كأعلامي؟
 - 3- ماهي الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي تواجهك كأعلامي وأثرها على ادائك المهني؟
 - 4- ماهي الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على أدائك الإعلامي؟
 - 5- ماهي المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجهك كأعلامي في مدينة سرت وأثرها على ادائك المهني؟
- الدراسات السابقة :** لكي تكون دراستنا مبنية على أسس صحيحة، لابد من البحث والاستناد على بعض من الدراسات المتشابهة لها والتي تشارك في اجزاء من الموضوع ، لذا اخترنا مجموعة من الدراسات وهي:
- 1- **دراسة (عبدالنبي، 2023ف):** تهدف الدراسة للتعرف على السمات المهنية للقائمين بالاتصال في الصحف الإقليمية المطبوعة والالكترونية، ومعرفة مستوى الرضا الوظيفي للقائمين بالاتصال في الصحف الإقليمية، وتنتمي هذه الدراسة الى البحوث الوصفية واستخدمت منهج المسح الإعلامي، واعتمدت على صحيفة الاستقصاء مستخدمه العينة العشوائية البسيطة وطبقت الدراسة على عينة قوامها 150 مفردة، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:
- جاء عامل انجاز العمل مرتفعاً لدى القائمين بالاتصال في الصحف المحلية، ويسود نوع من الود بين الصحفيين في مكان العمل، حيث يمكنهم مساعدة بعضهم البعض لا نجاز هذا العمل.
 - أكدت الدراسة أن العمل في مجال الصحافة الإقليمية لا يتيح فرص الترقى للصحفيين العاملين بها، حيث جاء في مقدمة إجابات المبحوثين بوزن نسبي 70% من إجابات المبحوثين.

- 2- **دراسة(الجندي، 2023ف):** 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 وتنتمي هذه الدراسة إلى نوعية البحوث الاستطلاعية ويتمثل مجتمع الدراسة في إقليم القاهرة الكبرى حيث تتواجد المؤسسات

الصحفية والإعلامية محل الدراسة كما اعتمدت هذه الدراسة على العينة المتاحة من الإعلاميين والصحفيين المصريين في المؤسسات الصحفية والإعلامية المصرية قوامها 129 مفردة، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

- يتضح على المستوى الإجمالي أن أغلبية عينة الدراسة بنسبة (85.3%) أكدوا على استمرارهم في العمل الصحفي في المستقبل رغم الضغوط النفسية والجسدية والاجتماعية
- تبين على المستوى الإجمالي للوظائف أن سبب اصرار عينة الدراسة على العمل في مجاله على رغم كل هذه الضغوط جاءت بالترتيب (لأنها جزء من هويتى) بنسبة (26.90%)

• يتضح على المستوى الإجمالي للوظائف أن تأثير الضغوط المهنية جاءت (لا أقدم إبداع بل أعمل فقط) بنسبة (44.2%).

3- دراسة (الذقيني، الكردى، 2021ف): تهدف الدراسة للكشف عن المعوقات والصعوبات والمشاكل التي تواجه عمل الصحفيين بالمؤسسة العامة للصحافة في ليبيا، خلال الفترة من 2020/10/1 ف إلى 2021/1/31 ف، واعتمدت هذه الدراسة على منهج المسح الإعلامي وذلك باستخدام الاستبيان الالكتروني على عينة من الصحفيين الليبيين في المؤسسة العامة للصحافة في مدينة طرابلس، وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أبرزها:

- إجراء المزيد من الدراسات الاستطلاعية الدورية للتعرف على أثر الضغوطات والمعوقات التي تواجه الصحفيين أثناء تأدية عملهم.
- المساواة بين الصحفيين في فرص منح الترقية والمهام الصحفية ودورات التدريب الخارجية والداخلية.
- ضرورة إعادة النظر في التشريعات والقوانين الصحفية في ليبيا بما يحمي عمل الصحفي في حرية الحصول على الاخبار والمعلومات من المصادر المختلفة.

4- دراسة (اطيقة، الاجم، 2020ف): هدفت الدراسة للتعرف على الرضا المهني لدى القائمين بالاتصال في المؤسسات الاذاعية الليبية المتخصصة بالطفل، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تعتمد على أسلوب المسح الشامل، واعتمد الباحثان في هذه الدراسة على أداة الاستبيان المطبقة على القائمين بالاتصال العاملين بالإذاعات الليبية المتخصصة بالطفل ممثلة في راديو سنابل FM، واعتمد الباحثان في هذه الدراسة على العينة العارضة من القائمين بالاتصال بمدينة بنغازي وعددهم (40) مفردة، وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

- أن 37.5% من القائمين بالاتصال العاملين بالإذاعات الليبية المتخصصة بالطفل غير راضين عن أدائهم المهني.
- أن 32.5% من القائمين بالاتصال العاملين بالإذاعات الليبية المتخصصة بالطفل يعتبرون العوامل الاجتماعية الأكثر تأثيرا على رضاهم المهني.

5- دراسة (يوسف، 2016ف): تهدف الدراسة الى التعرف على العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائم بالاتصال في المواقع الاخبارية الفلسطينية من خلال تسليط الضوء على الواقع المهني للقائمين بالاتصال، وتنتمي هذه الدراسة الى البحوث الوصفية مستخدمه منهج المسح الإعلامي، واعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان، واستخدمت الدراسة العينة العمدية وطبقت الدراسة على عينة قوامها (109) من القائمين بالاتصال، وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

- توصلت الدراسة الى أن استخدام التكنولوجيا كان له أثر إيجابي على القائمين بالاتصال بنسبة بلغت (82.5%)، وتمثل في سرعة

الحصول على المعلومات في المرتبة الأولى، تلاها سرعة إنجاز المهام الصحفية.

• أظهرت نتائج الدراسة أن في مقدمة المشكلات التي تواجه القائمين بالاتصال في المواقع الإخبارية كانت المشكلات القانونية، تلاها في المرتبة الثانية المشكلات الأمنية، ثم جاءت المشكلات المالية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف على موضوع الدراسة بشكل أفضل ووضع التصور العام للدراسة وصياغة دقيقة للمشكلة وتحديد الأهداف التي تسعى لتحقيق الدراسة وصياغة تساؤلات الدراسة بشكل علمي لتحقيق أهداف الدراسة ورصد أهم الجوانب المنهجية والتعرف على المناهج والادوات المستخدمة والاختيار الأمثل لمنهج وأداة الدراسة وتحديد مجتمع الدراسة وعينيتها المناسبة.

منهج وعينة البحث وحدوده المكانية والزمنية: استخدم الباحث المنهج الوصفي واستمارة استبيان إلكترونية كأداة لجمع البيانات، وقام الباحث بتوزيعها على مجتمع الدراسة الذي يتكون من الإعلاميين الليبيين في مدينة سرت وطرابلس، وتم استخدام العينة العشوائية البسيطة التي بلغ قوامها (107) مفردة من الإعلاميين، حيث تم استهداف (21) إعلامياً من مدينة سرت و(86) إعلامياً من مدينة طرابلس، واختار الباحث افراد العينة من هذه المدن للأسباب التالية:

1- شهدت كل من سرت وطرابلس أحداثاً أمنية وصراعات سياسية، ما يجعل إعلاميها أكثر عرضة لضغوط نفسية ناتجة عن تغطية النزاعات والأحداث العنيفة.

2- التباين في بيئة العمل الإعلامي حيث تختلف الظروف المهنية للإعلاميين في طرابلس (العاصمة ومركز القرار السياسي والإعلامي) عن سرت، مما يوفر مجالاً لمقارنة مستويات الضغوط النفسية.

3- الحصول على عينة متنوعة تعكس الفروق في البيئة الاجتماعية والسياسية والأمنية.

4- يساعد اختيار هاتين المدينتين في إجراء مقارنة بين مناطق أكثر استقراراً وأخرى أقل استقراراً من حيث الأثر النفسي على الإعلاميين.

اختبار الصدق والثبات: بعد الانتهاء من تصميم الاستمارة وتضمينها أهداف وتساؤلات البحث ووضع الأسئلة والعبارات التي تقيس متغيراته ، وللتأكد من صلاحية الاستمارة للتطبيق وتحقيق أهداف البحث، قام الباحث بعرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين (*) حيث أجرى الباحث كل التعديلات التي اقترحوها الاساتذة.

تعريف مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: هي حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ عندما يواجه الفرد مطالب أو تحديات تفوق قدراته أو توقعاته تكون ناتجة عن عوامل داخلية أو خارجية.

الأداء المهني للإعلاميين: هي الطريقة التي يقوم بها الإعلاميون بإنجاز مهامهم ومسؤولياتهم الإعلامية وفقاً لمعايير مهنية وأخلاقية محددة، تتضمن العديد من الجوانب التي تتعلق بكفاءة الإعلامي، وسلوكه، والتزامه بالمبادئ المهنية والأخلاقية التي تحكم العمل الإعلامي.

الإعلاميين الليبيين: هم العاملين في مجال الإعلام داخل ليبيا أو من يحملون الجنسية الليبية ويعملون في مجالات الإعلام المختلفة، سواء في الصحافة المكتوبة، الإذاعة، التلفزيون، أو الإعلام الرقمي، ويقومون بنقل الأخبار، تقديم البرامج، تحليل الأحداث، أو إنتاج المحتوى الإعلامي الذي يُعبر عن الواقع الاجتماعي، السياسي، الاقتصادي، والثقافي في ليبيا.

الإطار النظري:

مفهوم الضغط النفسي: هو استجابة الجسم للمؤثرات الموجودة في البيئة المحيطة به، كما يتعلق بكيفية ادراك الفرد للمثيرات البيئية المسببة لهذا الضغط وقدرة الفرد على التفاعل معها سواء أكانت هذه المثيرات نتيجة لظروف سارة أم لنتيجة ظروف غير سارة.

أنواع الضغط النفسي:

1- **ضغوط الحياة اليومية:** وهي عبارة عن مجموعه من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الافراد تقريبا في حياتهم اليومية إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها، ومن هذه الضغوط نجد الضغوط الاسرية والعائلية والضغوط المادية والضغوط الاجتماعية والمهنية والدراسية والضغوط العاطفية.

2- **ضغوط غير عادية:** والتي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية، التعرض لحادث مؤلم كالاغتصاب أو وفاة كل أعضاء الاسرة في حادث عدا هذا الفرد

3- **ضغوط قصيرة المدى:** وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة تم التغلب عليها مثل الفصل من العمل أو خسارة مادية.

4- **ضغوط طويلة المدى:** وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه (السبيعي، 2015م، ص 233-253).

أسباب الضغط النفسي: إنّ معرفة السبب الرئيسي الذي أدى إلى حدوث الضغط النفسي تُعتبر الخطوة الأولى للتعامل مع هذه الحالة، وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بالضغط النفسي، نذكر منها ما يلي:

1- **الضغوط في المواقف المهددة للحياة:** وتتمثل هذه الضغوط بتعرض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيه وقد تُهدّد حياته، وعندها يستجيب الإنسان بالهروب أو المواجهة، ولعلّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في هذه الحالة لحماية النفس وإنقاذها.

2- **الضغط البيئي:** ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبّب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسرة.

3- **الضغوط الداخلية:** وتتمثل الضغوط الداخلية بقلق الإنسان وتوتره تجاه الأشياء التي لا تستحق التوتر والقلق، أو معاناته من استمرار التفكير والشعور بالقلق تجاه الأشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها أو القيام بتصرف تجاهها، ولعل هذه الضغوط هي الأكثر قابلية للعلاج والحلّ.

4- **الضغوط الناتجة عن الإنهاك في العمل:** هناك مجموعة من الأمور المتعلقة بالعمل، أو المدرسة، والتي قد تسبب الضغط النفسي ومنها:

أ- العمل لفترات زمنية طويلة . القيام بالأعمال الصعبة .

ب- عدم القدرة على إدارة الوقت جيداً .

ت- عدم منح الجسم الوقت الذي يحتاجه من الراحة والاسترخاء (الدويكات، <https://mawdoo3.com>، 2021م).

أعراض الضغط النفسي: يرى بعض علماء النفس إن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

- 1- الاعراض الجسدية: في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس ويحف الحلق، تصبب العرق، والاحساس باضطراب في المعدة.
- 2- الاعراض الذهنية: صعوبة في التركيز
- 3- الاعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق والتوتر وسرعة الغضب والانفعال وعدم الراحة.

4- الاعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص من القيام بالسلوكيات مثل هز الركبة وقضم الاظافر والاكراه على الاكل والتدخين والتكلم بصوت عالي (الجويبي، 2017، ص 247-280).

أساليب مواجهة الضغط النفسي:

- 1- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد الى استخدام ردود الأفعال الانفعالية، في مواجهة الضغوط مثل التوتر، والغضب، والازعاج.
- 2- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

وهناك أساليب أخرى للتعامل مع الضغوط وهي:

- 1- أسلوب التوجه النشط نحو الأداء: والمقصود به المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية وواقعية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة السابقة.
- 2- أسلوب التوجه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية والعشوائية التي تتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الضيق والتوتر والازعاج.
- 3- أسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وقد يكتفي بالانسحاب من الموقف (مسعد، 2017م، ص 739-764).

عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم (1) يبين البيانات الشخصية لعينة الدراسة

المتغيرات الديموغرافية	التكرار	النسبة
النوع	ذكر	69
	أنثى	38
	المجموع	107
العمر	من 25 الى 45	48
	من 45 الى 50	46
	من 50 سنة فأكثر	13
	المجموع	107
المؤهل العلمي	متوسط	15
	جامعي	49
	دراسات عليا	43
	المجموع	107
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	12
	من 5 سنوات إلى اقل من 15 سنة	34
	من 15 سن على اقل من 25 سنة	35
	من 25 سنة فأكثر	26
	المجموع	107
الاقامة	طرابلس	86
	سرت	21
	المجموع	107

شملت عينة البحث الإعلاميين الليبيين في مدينتي طرابلس وسرت من الجنسين الذكور والإناث باختلاف أعمارهم ومؤهلاتهم العلمية وسنوات الخبرة، وقد نتج عن توزيع الاستمارة بشكل إلكتروني في الحصول على عينة مناسبة كما هو موضح في الجدول السابق بالنسب والأرقام.

الجدول رقم (2) يوضح نوع المؤسسة الإعلامية التي يعمل بها أفراد العينة.

افراد العينة	التكرار	النسبة
الصحافة والنشر الالكتروني	37	34.57%
الإذاعة المسموعة	23	21.49%
التلفزيون والقنوات الفضائية	22	20.57%
مكتب اعلامي في المؤسسات الحكومية والخاصة	25	23.37%
المجموع	107	100

تكشف نتائج الجدول السابق بأن غالبية الباحثين موظفين في مهنة الصحافة والنشر الالكتروني بنسبة بلغت 34.57%، وهذا يرجع لسبب أن الصحافة والنشر الالكتروني تتميز بسرعة وسهولة وصولها الى عدد كبير من الناس مما جعل أكثر الإعلاميين يرغبون في ممارسة مهنة الصحافة، تم جاء من هم موظفون في المكاتب الإعلامية في المؤسسات الحكومية والخاصة بنسبة 23.37%، وفي المرتبة الثالثة جاءت من هم موظفون في الإذاعة المسموعة بنسبة 21.49%، وفي المرتبة الأخير جاء من هم موظفون في التلفزيون والقنوات الفضائية بنسبة جاءت 20.57% وهي الأقل من مجموع افراد العينة.

الجدول رقم (3) يوضح طبيعة الوظيفة لأفراد العينة في العمل الإعلامي.

افراد العينة	التكرار	النسبة
رئيس تحرير	8	7.47%
مراسل	9	8.43%
مشرف صفحه الكترونية	16	14.95%
صحفي	14	29.90%
مذيع	32	13.09%
أخرى تذكر	28	26.16%
المجموع	107	100

توضح نتائج هذا الجدول طبيعة الوظيفة في العمل الإعلامي حيث تبين أن اقلية الإعلاميين طبيعة وظائفهم صحفيين بنسبة 29.90%، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الجدول رقم (2) والتي توضح مدى رغبة واهتمام الإعلاميين بمهنة الصحافة بينما جاء في المرتبة الثانية من يمارسون وظائف أخرى في المجال الإعلامي بنسبة بلغت 26.16%، وفي المرتبة الأخيرة جاءت وظيفة رئيس تحرير بنسبة 7.47% من مجموع افراد العينة.

الجدول رقم(4) يوضح أسباب رغبة أفراد العينة للعمل في المجال الإعلامي.

افراد العينة	التكرار	النسبة
الموهبة وحب المهنة	54	50.46%
تحقيق الكسب المالي والشهرة	11	10.28%
المساهمة في حل القضايا والمشاكل	42	39.26%
المجموع	107	100

تبين نتائج الجدول السابق أن الموهبة وحب المهنة من أكثر الأسباب التي ساهمت في رغبة افراد العينة للعمل في المجال الإعلامي بنسبة بلغت 50.46%، وهذا بسبب تميزهم بالقدرة على الكتابة والقراءة واللقاء والتصوير ورغبتهم في ممارسة المهنة الإعلامية، بينما في المرتبة الثانية جاءت المساهمة في حل القضايا والمشاكل بنسبة 39.26%، وفي المرتبة الأخيرة جاءت تحقيق الكسب المالي والشهرة بنسبة 10.28%.

رقم(5) يوضح مدى تقييم افراد العينة لحرية الاعلام في ليبيا.

افراد العينة	التكرار	النسبة
ممتازة	6	5.60%
جيدة	74	69.15%
ضعيفة	27	25.25%
المجموع	107	100

نستنتج من الجدول أن تقييم افراد العينة لحرية الاعلام في ليبيا جيدة بنسبة 69.15%، وهذا بسبب كثرة التوجهات السياسية واعتمادهم على الاعلام في تحقيق أهدافهم جعل الاعلاميين ينشرون ما يريد من اخبار ومعلومات تحت حماية الكيانات السياسية المسلحة، تم جاءت ضعيفة بنسبة 25.25%، وفي المرتبة الأخير جاءت ممتازة بنسبة قليلة بلغت 5.60%.

الجدول رقم(6) يوضح مدى تعرض افراد العينة لضغوط اثناء ممارسة العمل الإعلامي.

افراد العينة	التكرار	النسبة
نادرا	19	17.75%
أحيانا	71	66.35%
دائما	17	15.90%
المجموع	107	100

تكشف نتائج الجدول السابق بأن غالبية المبحوثين أحيانا ما يتعرضون لضغوط اثناء ممارسة العمل الإعلامي بنسبة بلغت 66.35%، هذه النتيجة تتفق مع حرية الاعلام التي أشار إليها الجدول رقم (5) فكثر الآراء والتوجهات السياسية للكيانات السياسية قد تتفق أو تختلف مع بعضها مما قد يعرض الإعلاميين لضغوط إعلامية في نشر الاخبار والمعلومات بين الحين والآخر، تم جاءت من قالوا نادرا ما نتعرض لضغوط اثناء ممارسة العمل الإعلامي بنسبة بلغت 17.75%، وأخيرا جاءت في المرتبة الأخيرة من قالوا بأنهم دائما ما يتعرضون لضغوط اثناء ممارسة العمل الإعلامي بنسبة بلغت 21.43%.

الجدول رقم (7) يوضح مدى تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين.

افراد العينة	التكرار	النسبة
كبيرة	47	43.92%
متوسطة	56	52.33%
قليلة	4	3.75%
المجموع	107	100

توصلت نتائج الجدول السابق مدى تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين حيث قال اقلية افراد العينة بأن تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين متوسطة بنسبة 52.33%، ويرجع ارتفاع هذه النسبة أن هناك اعلاميين يعملون في القطاع الخاص الذي يوفر لهم حماية ويحقق رغباتهم، في حين جاء من قال بأنها كبيرة في المرتبة الثانية بنسبة 43.92% من مجموع افراد العينة، أما من قال بأن تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين قليلة جاءت في المرتبة الأخيرة 3.75%.

الجدول رقم(8) يوضح التأثيرات النفسية التي يشعر بها الإعلاميين.

افراد العينة	التكرار	النسبة
قلة النوم	68	63.55%
الشعور بالضيق والوحدة	8	7.47%
عدم التركيز والنسيان	13	12.14%
الحزن والشعور بالذنب	4	3.73%
الغضب	14	13.11%
المجموع	107	100

يوضح هذا الجدول التأثيرات النفسية التي يشعر بها الإعلاميين، حيث تبين أن غالبية افراد العينة قالوا من التأثيرات النفسية التي يشعرون بها هي قلة النوم بنسبة بلغت 63.55%، وذلك لأنه المهنة الإعلامية تحتاج الى مواكبة للأخبار والاحداث والتي قد تقع في أي وقت، في حين أكد البعض الآخر من أفراد العينة ان من التأثيرات النفسية التي يشعرون بها هي الغضب بنسبة بلغت 13.11%،

وأخيرا جاءت في المرتبة الأخيرة من هذه التأثيرات النفسية التي يشعر بها الإعلاميين هي الحزن والشعور بالذنب بنسبة بلغت 3.73%.

الجدول رقم(9) يوضح الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني.

الضغوط الاقتصادية	أوافق	محايد	لا أوافق	أكبر تكرار	النسبة المئوية
	ك	ك	ك	ك	%
الضغوط المالية و الرواتب غير كافية مقارنة بجهود العمل	94	11	2	94	87.85%
تقليص النفقات على البحوث والتحقيقات	61	39	7	61	57.44%
قلة الأمان الوظيفي نتيجة التغيرات المستمرة في سوق العمل الإعلامي	75	26	6	75	70.39%
التعاقد مع المؤسسة بشكل مؤقت	48	45	14	48	44.85%

توضح نتائج هذا الجدول الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني، حيث بينت أن غالبية افراد العينة يوافقون بنسبة بلغت 87.85% بأن الضغوط المالية و الرواتب غير كافية مقارنة بجهود العمل، وذلك لان المهنة الإعلامية شاقة ومتعبة وارتفاع الأسعار جعل من الرواتب غير كافية لتحقيق الرضا النفسي، كما أكد البعض الآخر من أفراد العينة أيضا بأنهم يوافقون بنسبة 44.85% بأن التعاقد مع المؤسسة بشكل مؤقت يعتبر من الضغوط والمشاكل الاقتصادية القليلة التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني.

الجدول رقم(10) يوضح الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على الإعلاميين.

الضغوط المهنية	أوافق	محايد	لا أوافق	أكبر تكرار	النسبة المئوية
	ك	ك	ك	ك	%
نقص الدعم والتدريب اللازمين لتحسين مهاراتهم	79	22	6	79	73.83%
تدخل الإدارة في العمل التحريري الذي يحد من حرية التعبير	67	33	7	67	62.61%
ساعات العمل الطويلة والتوترات عالية بسبب مواعيد التسليم القصيرة	47	52	8	52	48.59%
عدم الحصول على التقدير المناسب للجهود المبذولة	76	26	5	76	71.02%
التنمر والتحرش سواء في بيئة العمل او عبر مواقع التواصل الاجتماعي	63	36	8	63	58.87%

نستنتج من نتائج الجدول السابق أن غالبية افراد العينة أكدوا بأن نقص الدعم والتدريب اللازمين لتحسين مهاراتهم من الضغوط

والمعوقات المهنية التي تؤثر على الإعلاميين بنسبة عالية بلغت 73.83%، وهذا يرجع للتطور التكنولوجي التي تحتاج أن يتعرف عليها الإعلاميين للتعامل معها وتوظيفها في ممارسة مهنته، تم جاءت عدم الحصول على التقدير المناسب للجهود المبذولة في المرتبة الثانية بنسبة بلغت 71.02%، في حين قال البعض الآخر من أفراد العينة أن ساعات العمل الطويلة والتوترات العالية بسبب مواعيد التسليم القصيرة هي أقل الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على الإعلاميين بنسبة بلغت 48.59%.

الجدول رقم (11) يوضح المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني.

الضغوط الأمنية والسياسية	أوافق	محايد	لا أوافق	أكبر تكرار	النسبة المئوية
	ك	ك	ك	ك	%
عدم توفر الامن ووسائل الحماية	81	19	7	81	75.70%
التغيرات السياسية المستمرة في الدولة	83	20	4	83	77.57%
عدم وجود قوانين وتشريعات تسمح للإعلامي الحصول على المعلومات	75	27	5	75	70.09%
التعرض للأحداث السلبية مثل الحروب والكوارث الطبيعية والجرائم	79	25	3	79	73.83%
التحديات والتهريب والقمع والرقابة	72	27	8	72	67.28%
التحديات الاجتماعية كالعادات والقيم والتقاليد	77	24	6	77	71.96%

نستنتج من نتائج الجدول السابق أن غالبية افراد العينة أكدوا بأن التغيرات السياسية المستمرة في الدولة من المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني بنسبة 77.57%، وعدم توفر الامن ووسائل الحماية بنسبة بلغت 75.70%، والتعرض للأحداث السلبية مثل الحروب والكوارث الطبيعية والجرائم بنسبة بلغت 73.83%، التحديات الاجتماعية كالعادات والقيم والتقاليد بنسبة 71.96%، في حين قالوا بأن عدم وجود قوانين وتشريعات تسمح للإعلامي الحصول على المعلومات من المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني بنسبة بلغت 70.09%، وجاءت في المرتبة الأخير من المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرث على ادائهم المهني التحديات والتهريب والقمع والرقابة بنسبة بلغت 67.28%.

نتائج الدراسة:

- 1- كشفت نتائج الدراسة بأن غالبية المبحوثين موظفين في مهنة الصحافة والنشر الالكتروني بنسبة بلغت 34.57%، ووضحت نتائج الدراسة أيضا أن اغلبية الإعلاميين طبيعة وظائفهم مديعين بنسبة 29.90%.
- 2- تبين نتائج الدراسة أن المهوبة وحب المهنة من أكثر الأسباب التي ساهمت في رغبة افراد العينة للعمل في المجال الإعلامي بنسبة

- بلغت 50.46%، ونستنتج أيضاً أن تقييم افراد العينة لحرية الاعلام في ليبيا جيدة بنسبة 69.15%.
- 3- وكشف النتائج أن غالبية المبحوثين أحيانا ما يتعرضون لضغوط اثناء ممارسة العمل الإعلامي بنسبة بلغت 66.35%، وتوصلت النتائج أن تأثير الضغوط والمشاكل على الإعلاميين متوسطة بنسبة 52.33%.
- 4- وتوضح نتائج الدراسة أن غالبية افراد العينة قالوا أن التأثيرات النفسية التي يشعرون بها هي قلة النوم بنسبة بلغت 63.55%، وتوضح النتائج أن الضغوط المالية و الرواتب غير كافية مقارنة بجهود العمل من أكثر الضغوط والمشاكل الاقتصادية التي واجهت الاعلاميين وأثرت على ادائهم المهني بنسبة بلغت 87.85%.
- 5- نستنتج من النتائج أن نقص الدعم والتدريب اللازمين لتحسين مهاراتهم من الضغوط والمعوقات المهنية التي تؤثر على الإعلاميين جاءت بنسبة عالية بلغت 73.83%، وتكشف النتائج أن التغيرات السياسية المستمرة في الدولة من المشاكل والضغوط الأمنية والسياسية التي تواجه الاعلاميين وأثرت على ادائهم المهني بنسبة 77.57%.

توصيات الدراسة:

- 1- تحسين البيئة الوظيفية للإعلاميين من خلال رفع مستوى الرواتب، وتقديم حوافز ومكافآت دورية، وفرص للترقية، بما يضمن أداءً متميزاً ويعزز من الاستقرار المهني لهم.
- 2- إجراء دراسات وبحوث حول ضغوط العمل الإعلامي وذلك من خلال تنفيذ بحوث ميدانية ودراسات علمية متخصصة لفهم الضغوط التي يتعرض لها الإعلاميون، بهدف وضع استراتيجيات لدعمهم نفسياً ومهنياً وتحسين بيئة العمل.
- 3- تقديم برامج تدريبية للإعلاميين تعنى بتعزيز مهاراتهم في مجالات السلامة النفسية والصحية، وتمكينهم من التعامل الفعال مع الأزمات المفاجئة والظروف الخطرة.

قائمة المصادر والمراجع

1. خير، رحمة ميلاد ، المهدي، نادية علي (2022م/سبتمبر): "مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات"، مجلة الاعلام والفنون، الاكاديمية الليبية للدراسات العليا، ليبيا ، السنة الثالثة، العدد العاشر.
2. يوسف، علاء الدين صلاح(2016م): العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائمين بالاتصال في المواقع الإخبارية الالكترونية الفلسطينية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية الآداب، فلسطين.
3. أبو ماضي، سميرة كامل(2015م): العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائمين بالاتصال في تغطية قضية الانقسام الفلسطيني، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية الآداب، فلسطين.
4. عبدالنبي، عبلة عبدالعظيم (2023/أبريل): العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائمين بالاتصال في الصحف الإقليمية المطبوعة في ضوء البيئة الرقمية، مجلة بحوث الشرق الأوسط، جامعة عين شمس، مركز بحوث الشرق الأوسط، مصر، السنة التاسعة والاربعون، العدد السادس والثمانون.
5. الجندي، حنان حسن محمد(2023/فبراير): تأثير صدمات العمل داخل المؤسسات الإعلامية على سلامة الصحة

النفسية والجسدية للإعلاميين والصحفيين المصريين، المجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال، كلية الاعلام، جامعة الاهرام الكندية، مصر، العدد 41

6. الذقيني، حسين محمد، الكردي، أحمد الطيف (مارس/2021م): المعوقات المهنية للقائم بالاتصال في الصحافة في ليبيا، مجلة الاعلام والفنون ، الاكاديمية الليبية للدراسات العليا، ليبيا، السنة الأولى، العدد الرابع.

7. أطيقة، عبدالله محمد ، الاجم، محمد عبدالله(ديسمبر/2020ف): الرضا المهني للقائمين بالاتصال في الاذاعات الليبية المتخصصة بالطفل، راديو سنابل fm بمدينة بنغازي اغودجا، مجلة كلية الفنون والاعلام، جامعة مصراته، كلية الفنون والاعلام،ليبيا، السنة الخامسة، العدد العاشر.

8. علاء الدين صلاح يوسف (2016م): العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائمين بالاتصال في المواقع الإخبارية الالكترونية لفلسطينية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية الآداب، فلسطين.

9. سلمان بن مطلق السبيعي (مارس/2015ف): الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض التغيرات ، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، الأردن، المجلد42، العدد1.

10. الدويكات، سناء تاريخ النشر 21/كارس/2021ف): الضغط النفسي أسبابه وعلاجه، مقال منشور على الموقع الإلكتروني موضوع،

https://mawdoo3.com/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D8%B7_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A_%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87، تاريخ الدخول 22/أغسطس/2024ف، الساعة الثانية صباحا.

11. الجويعي، منيرة صالح (يناير/2017م): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض، مجلة كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، كلية التربية النوعية، مصر، المجلد الاول، العدد التاسع.

12. مسعد، سارة لطفي سلامة (يناير، 2017ف): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، كلية التربية، مصر، العدد 21.

*حکمت الاستثمارة من قبل كلا من:

1- د/ عبد الله محمد أطيقية- أستاذ مساعد- قسم الاعلام- جامعة سرت

2- د/محمد علي الفقهى - أستاذ مساعد-قسم الاعلام-جامعة سرت