أزمة كورونا وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى الصحفيين المصريين والعرب

د. إبراهيم حلمي محمود عمارة*

ملخص الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين مشاركة الصحفيين المصريين والعرب في تغطية أحداث فيروس كورونا وظهور الاضطرابات النفسية لديهم، كما سعت الدراسة إلى قياس مستوى شعور الصحفيين بالاكتئاب نتيجة لتغطية أزمة كورونا، فضلاً عن دراسة مدى تكيف الصحفيين مع فيروس كورونا والأساليب التي يوظفونها للتخلص من الآثار المترتبة عن المشاركة في تغطية تلك الأزمة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق استبيان إلكتروني على عينة قوامها 55 صحفياً من مصر والعالم العربي.

وقد كشفت نتائج الدراسة الحالية إلى أن تغطية أحداث كورونا كانت من أكثر المواقف الصادمة التي تعرض لها الصحفيون، حيث ذكر 69% من المبحوثين أن زملائهم وأقاربهم تعرضوا للوفاة بسبب فيروس كورونا، كما بينت نتائج الدراسة أن 40% من المبحوثين أصيبوا بفيروس كورونا، وقد ظهرت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة على الغالبية العظمى من المبحوثين. وتؤكد نتائج الدراسة على الحاجة إلى تدريس طلاب الصحافة والإعلام مهارات تغطية الأحداث الصادمة وكيفية مواجهة الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية، كذلك، ينبغي أن تولي المؤسسات الصحفية ونقابة الصحفيين اهتمام كبيرً بالجوانب النفسية للصحفيين وإعدادهم لمواجهة الأزمات.

الكلمات المفتاحية:

الصحفيون المصريون، الصحفيون العرب، فيروس كورونا، الاضطرابات النفسية، اضطراب ما بعد الصدمة.

* مدرس بقسم الإعلام بكلية الأداب - جامعة طنطا

Corona Virus and its Relation With Experiencing Post-traumatic Stress Symptoms Among Egyptian and Arab Journalists

Abstract:

The current study sought to examine the relation between both Arab as well as Egyptian journalists regarding their coverage of Corona-virus-related events and liable consequent repercussions on their psychiatric disorders. Furthermore, the study tended to investigate the level of journalists' potential feelings of depressions. Besides, particular attention was paid both to journalists' liabilities to be adapted to surrounding circumstances and to the techniques employed to overcome relevant consequences. To fulfill the objectives of this study, an electronic questionnaire was introduced to investigate Fifty-five Arab and Egyptian journalists.

The results of the study revealed that covering Corona crisis was one of the most traumatic events journalists encountered. Sixty-nine percent of the respondents reported that their colleagues and relatives had died due to the Corona virus. The study results showed that forty percent of the respondents caught the Corona virus, and the vast majority of respondents had symptoms of post-traumatic stress disorder. The results of the study emphasize the need for teaching journalism and media students the skills of covering traumatic events and the ways of mitigating the effects of psychological stress. In addition, newspaper organizations and the Journalists Syndicate should pay great attention to the psychological well-being of journalists and prepare them for future crises.

تمهيد:

تعتبر مهنة الصحافة أحد المهن المحفوفة بالكثير من التحديات والمخاطر، وفيها يخضع الصحفي إلى قواعد صارمة، ويبذل جهدًا نفسياً وبدنياً للبحث عن السبق الصحفي والقصص الإخبارية التي تجذب القراء، كما يقوم بإجراءات كثيرة للتحقق من المعلومات من مصادرها أو استكمال بعض المعلومات، ويكون مضطرًا للعمل تحت ضغطٍ لتسليم الموضوعات الصحفية في المواعيد المقررة من قبل إدارة الصحيفة، وهو ما جعل مهنة الصحافة تُعرف بأنها "مهنة البحث عن المتاعب."

وقد تم دراسة تلك العوامل وغيرها ضمن ما يسمى بالضغوط المهنية للعاملين في مجال الصحافة، ومن أمثلة تلك الدراسات **(دهمش، 2018 ;الحلاق، 2016 ;العشري، 2016)**، كما تم دراسة هذه الجوانب اعتمادًا على أدوات ومقاييس ومداخل نظرية تم الاستعانة بها في مجال علم الإدارة، ويأتي في مقدمة المداخل النظرية المستخدمة في ذلك مدخل الرضى الوظيفي **(إسماعيل، 2021 ;جاد، 2021)**.

وعلى مدار فترةٍ طويلة كان المراسلون الصحفيون يقومون بتغطية أحداث الحروب من مواقع الصراع في دول العالم المختلفة دون أن يكونوا مُعَدين بشكل كاف لمواجهة المخاطر البدنية والنفسية التي قد يكونون عرضة لها أثناء أداء عملهم، والتي تشمل (التعرض للقتل، الترهيب، السجن، الاعتقال، والاختطاف) وغيرها من الممارسات التي تترك تأثيراً بالغاً على شخصية الصحفي وهو أثر قد يستمر لفترةٍ طويلة.

وفي مصر شارك الصحفيون في تغطية أحداث العنف في سيناء والعمليات التفجيرية التي تستهدف بعض مؤسسات الدولة، ذلك إلى جانب تغطية حوادث الجرائم، القتل، حوادث الطرق، حوادث القطارات، الحرائق، الكوارث الطبيعية **(أنور، 2019)**، وغيرها من الأحداث الصعبة التي تترك تأثيراً نفسياً مروعاً على الصحفيين المصريين.

ونتيجةً للمخاطر البدنية التي قد يتعرض لها الصحفيون أثناء أداء عملهم، تم طرح مفهوم "السلامة المهنية للصحفيين" **(تربان، 2018)**، وقامت بعض المؤسسات الكبرى بتنظيم دورات تدريبية وورش عمل للصحفيين **(الجزيرة، بدون تاريخ; نقابة الصحفيين اليمنيين، 2021)** بهدف تنمية معارف الصحفيين حول المخاطر الجسدية التي قد يتعرضون لها، وأساليب تأمين أنفسهم من الإصابة تلك المخاطر، كما قدمت الشبكة العالمية للصحافة الاستقصائية للصحفيين دليل السلامة والأمن **(حسن، 2019)**، وأيضاً تقدم بعض المؤسسات الإقليمية والدولية دورات تدريبية حول الإسعافات الأولية وذلك لمساعدة الصحفي عند إصابته ببعض الجروح أثناء تغطية أخبار العنف والصراعات **(اللجنة الدولية للصليب الأحمر،2013)**، وفي عام 2006 وافق مجلس الأمن على القرار رقم 1738 والذي يلزم دول العالم بضرورة توفير السلامة للمشتغلين في مجال الصحافة والإعلام وبخاصة أثناء تغطية أحداث الصراعات المسلحة **(مجلس الأمن، 2006)**.

ورغم الجهود المحلية والدولية المبذولة يظل أمن الصحفي من الموضوعات التي لم تلق اهتمام كبير بين المتخصصين، ولم تُعرها المؤسسات الصحفية اهتمامً كبيراً، واقتصر

الاهتمام على بعض المؤسسات الدولية الكبرى مثل رويترز وبي بي سي وسي إن إن ونيويورك تايمز والتي تقدم تدريبات للعاملين بها في مجال الحماية الشخصية ومواجهة الحرائق والإسعافات الأولية **(Murphy Deeny&Taylor،2020)**.

وعلى صعيدٍ آخر فقد تتأثر الجوانب النفسية للصحفيين سلباً نتيجة إجراء مقابلات مع المصادر التي تروي قصصاً تتضمن تفاصيل مروعة أو مأساوية، بل أحياناً يتعرضون إلى نوبات من الاكتئاب الشديد والرغبة في العزلة وعدم الحديث مع زملاء العمل أو أفراد الأسرة عن تلك التفاصيل، بل ويزيد التأثير النفسي بصورة أكبر بالنسبة لأولئك الذين يقومون بالتقاط صور مباشرة للضحايا أو لآثار العنف في موقع الحدث، لاسيما أن المراسل الصحفي اليوم أصبح مصوراً ومنتجاً للقصص الإخبارية بمفرده وهذا ما يزيد من مقدار الضغط النفسي الذي قد يتعرض له الصحفي مقارنة بظروف المهنة الصحفية في الماضي.

كما أن بعض الصحفيين يشعرون بعبء نفسي شديد وقلق من أن القصص التي يكتبونها وينتجونها قد تؤذي مشاعر القراء، ولذا زاد الاهتمام خلال الفترة الأخيرة بتقديم دورات تدريبية حول السلامة النفسية والعقلية للصحفيين **(المركز الدولي للصحفيين،2021 ; دنيا الوطن، 2020 ;عبد الله،2020)**، كما أتاحت منصة(إدراك) تدريباً إلكترونياً للصحفيين تحت عنوان (إدارة القلق والصدمات النفسية)، والذي يقدم بالتعاون مع مؤسسة إعلاميون من أجل صحافة استقصائية عربية (إدراك، بدون تاريخ).

وقد تم استخدام مصطلح trauma أو الصدمات النفسية في العديد من الدراسات العلمية التي تم إجرائها على الصحفيين الذين ساهموا في تغطية أحداث العنف، سواء في الحرب في أفغانستان أو الحرب الأمريكية على العراق، ومن ثم قامت كلية الصحافة بجامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الأمريكية بتأسيس مركزاً متخصصاً للتوعية والتعريف بمخاطر الضغوط النفسية (Dart Center)، والذي أنشأ فروع في أوروبا (Dart Europe Centre, n.d.)، وفي استراليا (Dart Centre Asia Pacific)، كما أن هذا المركز وفروعه معنية بدراسة التأثيرات الناجمة عن الصدمات النفسية التي يتعرض لها الصحفيون، وبخاصة في المناطق التي تشهد نزاعات مسلحة، كما بدأت كلية الاتصالات بالجامعة الأمريكية في واشنطن برنامج الصحافة والصدمات النفسية في عام 1994 لإعداد طلاب الصحافة لمواجهة أي صدمات نفسية وكذلك تدريبهم على أساليب إجراء مقابلات مع مصادرهم دون التسبب في إيذائهم نفسياً**(Maxson،2000).**

ومنذ شهر مارس من العام 2020 يتعرض العالم إلى أزمة صحية كبيرة تتمثل في ظهور وباء كورونا، والذي تسبب في وفاة ما يزيد عن 6 مليون شخصاً، كما نتج عنه تأثيرات كبيرة على الأوضاع الاقتصادية، الاجتماعية، والتعليمية، ويعتبر الصحفيون من الفئات التي تأثرت بوباء كورونا، فقد تعرض عدد كبير من الصحفيين إلى الوفاة نتيجة للإصابة بفيروس كورونا، كما فقد عدد كبير من الصحفيين عملهم نتيجة لإغلاق الصحف أو تخفيض عدد الصحفيين العاملين بالمؤسسة أو التحول إلى صحف إلكترونية.

ويزيد من خطورة هذا الفيروس أنه جعل الصحفيين يتعرضون لضغوط نفسية شديدة نتيجة لتغطية الأخبار الخاصة بوفاة المصابين بهذا الفيروس، أو الحديث عن معانة المرضى، أو رصد التأثيرات التي خلفها هذا الفيروس على مناحي الحياة المختلفة، ومن جانبٍ آخر فرض هذا الفيروس على الصحفيين حالة من العزلة الاجتماعية وضرورة تطوير أساليب وطرق للحد من التأثيرات الناجمة عن العزلة والبقاء في المنزل لساعات بل لأيام، وكذلك الحاجة للتأقلم مع الواقع الجديد الذي فرضه فيروس كورونا كالاهتمام بالنظافة الشخصية أو ارتداء الكمامة (غطاء واقي للفم) وتجنب مصافحة المصادر أو زملاء العمل، جميع هذه الضغوط وغيرها رصدته لجنة حماية الصحفيين **Committee to Protect Journalist)، لجنة حماية الصحفيين،2021).**

وخلال الدراسة التي أجراها مركز الصحفيين الدوليين ومركز TOW للصحافة الرقمية بجامعة كولومبيا، أكد 30% من عينة الصحفيين (1400 صحفي يعملون في 125 دولة) أن المؤسسات الصحفية التي يعملون بها لم تزودهم بأي وسيلة وقائية في بداية الموجة الأولى لظهور فيروس كورونا، كما أن 70% من المشاركين ذكروا أن التأثير على الصحة العقلية يأتي في مقدمة التأثيرات المصاحبة لتغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا International Center for Journalists and the Tow Center for **Digital Journalism) ، 2020).** يضاف إلى ذلك تحديات مهنية أخرى واجهت الصحفيين منها: انتشار المعلومات المغلوطة والشائعات، الاعتماد على المضمون الذي ينتجه المستخدمون، الاستعانة بمصادر غير موثوق بها، الحاجة لاستخدام تقنيات الصحافة الرقمية كصحافة البيانات والرسوم الجرافيكي، تهديد حرية الصحافة وفرض نشر البيانات الحكومية فقت في بعض الدول **(Jamil & Appiah،2020).**

ومن المعروف أن مهنة الصحافة تتعرض للكثير من الضغوط لاسيما قبل وقوع أزمة كورونا، حيث تتعرض العديد من المؤسسات الصحفية المصرية لبعض الأزمات الاقتصادية، وتسريح الصحفيين من وظائفهم، وغيرها من الظروف القاسية التي يعمل في ظلها الصحفيون المصريون، إلا أنه مع مجيء أزمة كورونا تضاعفت وتعاظمت تلك التحديات والصعوبات.

وتأتي الدراسة الحالية لتبحث في التأثيرات النفسية للأزمات التي يتعرض لها المشتغلون بالعمل الصحفي، والتي قد تصل إلى حد الإصابة باضطرابات وصدمات نفسية، بل أحياناً مشكلات نفسية مزمنة، خاصةً وأن بعض أفراد المجتمع المصري يشعر بالخجل – وأحياناً بالخوف - من الحديث عن المشكلات والاضطرابات النفسية التي قد يعانون منها حتى إذا كان حديثهم عنها مع الأصدقاء والأقارب، كما أن البعض لا يفضل التردد على عيادات الأطباء النفسيين أو الخبراء المتخصصين للحصول على النصح والإرشاد الطبي السليم، وهذا ما يزيد هذه المشكلة تعقيداً.

ويتمثل الإسهام الحقيقي لهذه الدراسة في فهم طبيعة الضغوط والاضطرابات النفسية التي تعرض لها الصحفيون والمراسلون أثناء قيامهم بأداء عملهم الصحفي في إمداد جمهور

القراء والمستخدمين بالمعلومات التي يحتاجون إليها حول أزمة كورونا، خاصةً وأن من يساهمون في تغطية تلك الأحداث والأخبار هم من الشباب أو حديثي التخرج، وهم ما يجعلهم عرضةً للإصابة بتلك الأمراض النفسية - وهم في بداية عملهم الصحفي- مما سينعكس على أدائهم المهني مستقبلًا، كما أنهم يفتقرون إلى الدراية والمعرفة بتلك القضية والتي من المفترض أن تنتج عن الممارسة العملية لعدة سنوات في مجال تغطية هذا النوع من الأخبار.

مشكلة الدراسة:

تسبب فيروس كورونا في إحداث اضطرابات اجتماعية واقتصادية وسياسية في جميع أنحاء العالم، وشملت تلك التأثيرات شتى مناحي الحياة، وفي مقدمتها مجال الصحافة والإعلام، حيث تعرض الكثير من الصحفيين لحوادث خطيرة أثناء أداء عملهم في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا ، فقد لقي البعض مصرعهم نتيجة الإصابة بالفيروس، وعانى بعض الصحفيين من فقدان ذويهم وزملائهم في العمل، فضلاً عن الاضطرار للعمل تحت ظروف مهنية صعبة وخطيرة هددت صحتهم وصحة أسرهم، إلى جانب ذلك ما فرضته أزمة كورونا من العمل في المنزل والحاجة إلى تعلم واكتساب مهارات استلزمتها بيئة العمل الجديدة، بل أن بعض الصحفيين تعرضوا لفقدان عملهم نتيجة لتلك الأزمة بسبب إغلاق بعض الصحف أو التوقف عن الصدور بشكل ورقي. علاوة على ذلك فإن تأثير هذه الأزمة على الصحفيين يعتبر شامل لأغلب دول العالم، إلا أن وقع الأزمة ونتائجها يختلف من دولة إلى أخرى، بل إن مدى استعداد الصحفيين لمواجهتها يختلف من دولة إلى أخرى، أخذاً في الاعتبار أن أزمة كورونا استمرت لمدى زمني طويل ولا يستطيع أحد أن يتكهن متى تنتهي وهو ما يزيد تعقيد تلك الأزمة ومن ثم التأثير البالغ على الصحفيين الذين يتابعونها باستمرار.

ولذا فإن هذه العوامل وغيرها قد يسهم في إصابة الصحفيين بالعديد من الاضطرابات والصدمات النفسية، على اختلاف أشكالها، ومن ثم تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الضغوط النفسية والاضطرابات والصدمات التي عانى منها الصحفيون من جراء العمل في نقل الأخبار المتصلة بفيروس كورونا ، والأساليب والأدوات التي استخدمها الصحفيون في مصر والعالم العربي لاكتشاف تلك المشكلات النفسية وما قاموا به من إجراءات وأساليب للحد من تداعياتها وتأثيراتها على أدائهم المهني، وكذلك نموذج مقترح لرفع مستوى الوعي بين الصحفيين بشأن الصحة النفسية وكيفية الاهتمام بها والتصدي لما يؤثر سلباً على الجوانب النفسية للصحفيين.

أهمية الدراسة:

- تعنى هذه الدراسة بأحد الجوانب الأساسية في تكوين شخصية الصحفي والخاصة بالصحة النفسية باعتبارها متغيراً فاعلاً في الأداء المهني.
- تتناول الدراسة إحدى الأزمات العالمية الكبرى (فيروس كورونا) التي أثرت على دول العالم المختلفة مما يعطي للدراسة أثراً عربياً وإقليمياً.

- تقدم الدراسة الحالية تصوراً حول الخطوات والإجراءات اللازمة للحد من الضغوط النفسية والاضطرابات التي تعرض لها الصحفيون وبخاصة خلال أزمة فيروس كورونا.
- تمثل الدراسة محاولة لتعزيز التوجهات البحثية الجديدة الساعية نحو اندماج العلوم من خلال زيادة الاهتمام بإجراء البحوث البينية، وبخاصة أن الدراسة تتلاقى مع مجال علم النفس الذي يمثل أحد المجالات العلمية التي تتكامل مع مجال الصحافة والإعلام.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق هدفاً أساسيً والذي تمثل في:

التعرف على العلاقة بين تغطية الصحفيين للأحداث الخاصة بفيروس كورونا وظهور الاضطرابات والضغوط النفسية لديهم، وكذلك الوقوف على أهم الأساليب التي استعانوا بها للتغلب على آثار تلك الضغوط والصدمات النفسية.

ويتفرع عن هذا الهدف الأساسي مجموعة من الأهداف الفرعية والتي يأتي في مقدمتها:

- رصد الاضطرابات والضغوط النفسية التي يكثر الإصابة بها بين الصحفيين في مصر والعالم العربي.
- قياس تأثير تغطية الصحفيين لأزمة فيروس كورونا على ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.
- قياس مدى شعور الصحفيين بالاكتئاب نتيجة للمشاركة في تغطية أحداث صادمة كأزمة كورونا.
- قياس مستوى شعور الصحفيين بالصمود النفسي بعد مشاركتهم في تغطية أحداث صادمة كأزمة كورونا.
- قياس مدى وعي الصحفيين المصريين بأساليب وطرق اكتشاف وعلاج الضغوط والاضطرابات النفسية أثناء العمل.
- وضع تصور مقترح لرفع مستوى وعي الصحفيين بالاضطرابات والصدمات النفسية وسبل علاجها.

الدراسات السابقة:

يعتبر الاهتمام بدراسة الاضطرابات النفسية بالنسبة للصحفيين من الموضوعات التي زاد الاهتمام بها حديثاً، وتستعرض الدراسة الحالية الدراسات السابقة التي تم إجرائها في هذا المجال على النحو التالي:

المحور الأول: تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة:

(أ) الأحداث الصادمة: اختلفت نتائج الدراسات حول الأحداث الصادمة التي يقوم الصحفيون بتغطيتها، فقد قام الصحفيون في باكستان بتغطية أحداث مرتبطة بالظواهر الطبيعية ثم الجريمة ثم أحداث التفجيرات (**Kosteret al.،2022**). بينما بينت دراسة أخرى أجريت في باكستان أن الصحفيين شاركوا في نقل أخبار المهجرين والحروب، الكوارث

الطبيعية، حوادث القتل **(Shah ،.et al 2020)**. في حين شارك الصحفيون المصريون في تغطية حوادث السيارات، انهيار المباني، الحرائق، حوادث القطارات، حوادث التفجيرات(أنور،2019). كذلك قام الصحفيون الأمريكيون بتغطية أخبار عن قتل الأطفال وحوادث الجرائم (Seely،2019). بينما قام الصحفيون في بريطانيا بتغطية أحد الحروب، الخسائر، حالات القتل،**(BrowneEvangeli&Greenberg 2012)**. بينما أشارت دراسة أخرى تم تطبيقها على صحفيين من دول مختلفة أنهم قاموا بتغطية لقطات الصراع في العراق، تلاها لقطات في مناطق الصراع الأخرى، وأحداث 11 سبتمبر 2001، كارثة تسونامي **(Weidmann & Papsdorf ،2010)**.

(ب) شدة الأحداث الصادمة: تعرض الصحفيون في باكستان إلى تهديدات لفظية وبدنية **(et al. Shah ،2020)**. كما واجه الصحفيون المصريون إيذاء بدني ولفظي (أنور، 2019). بينما تعرض الصحفيون الإيرانيون إلى الاعتقال، التعذيب ثم الاعتداء **(et al.Feinstein ،2016)**. وقد تعرض الصحفيون في بريطانيا إلى التهديد والهجوم اللفظي **(Browne Evangeli & Greenberg،2012)**.

(ج) آثار تغطية الأحداث الصادمة: تعددت الآثار السلبية الناتجة عن مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة فكان من تلك الآثار: الإحباط والقلق **(Koster .al et 2022)**. الشعور بالاكتئاب والإحباط والقلق **(Malik,S.F.&Malik,J.A ،2022)**. الخوف، القلق، الشعور بالذنب **(Hoak ،2021;Urbániková&Haniková،2021)**. الضيق والضغط النفسي **(Tyson&Wild،2021)**. الشعور باليأس والإحباط **(Dadouch&Lilly،2021)**. الشعور بالإحباط، الخوف، الوحدة (Gonzalez،2020). الحزن، الخوف، الشعور بالذنب **(Seely،2020)**. الخوف، القلق، الغضب **(Kotisova،2020)**. التعرض للإجهاد البدني **(Moreno,FuentesLara&Navarro،2020)**. القلق، صعوبة في النوم، وسرعة الانفعال **(Seely،2019)**. الإحباط ثم الضغط العصبي ثم القلق **(Riyad Ramadan&Alkhadrawy ،2019)**. التأثير على الصحة العقلية والبدنية كرؤية الكوابيس **(al.Houston et ،2019)**.

(د) أعراض اضطراب ما بعد الصدمة: تباينت نتائج الدراسات السابقة في تقدير مستوى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، حيث كان الشعور بالضغط الناتج عن فيروس كورونا متوسط نتيجة لتغير ظروف العمل **(Hoak، 2021)**. في حين زادت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الصحفيين في أفغانستان **(Osman Khalvatgar & Feinstein، 2020)**. وأيضاً ارتفعت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين الصحفيين في باكستان وبخاصة أعراض التجنب **(et al. Shah،2020)**. في حين كان مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة متوسط لدى الصحفيين الفلسطينيين **(ابو عون، 2014)**.

(ه) الآثار الإيجابية: وقد أشار عدد قليل من الدراسات إلى بعض الجوانب الإيجابية التي تعود على الصحفي نتيجة المشاركة في تغطية أحداث صادمة، ومن أمثلة تلك الآثار: زيادة الارتباط بالآخرين، القوة الشخصية، تقدير الحياة، التحول الديني **(Williams&Cartwright،2021)**. ويرى الصحفيون أنهم يساعدون الجمهور، ويرون القصص التي لم تكن لتظهر للناس إلا من خلالهم **(Al-Ghazzi،2021; Jukes;2021Fowler-Watt &Gavin Rees Karen Stephen Dworznik ،2020)**. كما أن المواقف الصادمة تحفز الصحفيين على إنتاج قصص صحفية متميزة **(Kotisova، 2020)**. كذلك، اكتساب الخبرة، شعور الصحفي بأنه يقوم بوظيفة مرموقة، زيادة الشعور بتقدير الذات، تنمية المهارات **(Ikizer Karanci & Kocaoglan، 2019)**.

<u>المحور الثاني: تأثير العوامل الديموغرافية على الشعور بالضغوط النفسية لدى الصحفيين:</u>

ناقشت الدراسات السابقة تأثير العناصر الديموغرافية على معاناة الصحفيين من الضغوط النفسية.

(أ) العمر: وجدت معظم الدراسات أن الصحفيين الشباب تعرضوا للضغط النفسي، فقد توصل **(Malik,S.F.,&Malik,J.A 2022)** إلى أنه توجد علاقة طردية بين عمر الصحفي وتعرضه للقلق، الإحباط، إضطراب ما بعد الصدمة. كما وجد **(et al.Koster2022)** أن الصحفيين الشباب الذين عملوا في الصحافة لفترة طويلة قد يتعرضون للشعور بالقلق مقارنة بالصحفيين كبار السن الذين اشتغلوا بالصحافة لفترة قصيرة. ومن الدراسات التي تؤكد على أن الصحفيين الشباب أكثر عرضة للضغوط النفسية **(Riad ;2021،Osmann,Selva,&Feinstein2021،Hoak Ramadan&Alkhadrawy ،2019)**. بينما أشارت دراسات أخرى إلى أن الصحفيين كبار السن أكثر عرضة للضغوط النفسية (السبيعي، **2015 2021،Williams&Cartwright)**.

(ب) النوع: معظم الدراسات أوضحت أن الشعور بالقلق يزيد لدى الصحفيات الإناث أكثر من الذكور **(Hoak، Osmann, Selva & Feinstein; 2021 ،Patel;2021، 2018)**. وأيضاً، يزيد الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب بين الصحفيات الإناث، إلا أن ذات الدراسة وجدت أن معدل تذكر التجارب السلبية يرتفع لدى الذكور أكثر من الإناث **(et al. Liu، 2021)**. في المقابل، وجدت دراسات أخرى أن الشعور بالضغوط النفسية يزيد لدى الصحفيين الذكور **(Jamil & Appiah، 2020 ;السبيعي، 2015)**. في حين وجد (عبد الله) أنه لا توجد فروق بين الصحفيين الذكور والإناث في مستوى تعرضهم للضغوط النفسية.

(ج) طبيعة العمل: تشير الدراسات إلى أن الشعور بالضغط النفسي يزيد لدى المصورين والعاملين في التليفزيون أكثر من المراسلين والصحفيين لأنهم يتواجدون في موقع

الأحداث أكثر ويشاهدون مشاهد العنف عن قرب (**MacDonald Fox & Saliba**، **2020 ;السبيعي، 2015**). في المقابل، توصلت دراسة إلى أنه لا توجد فروق بين العاملين في الصحف والقنوات التليفزيونية في مستوى شعورهم بالضغط النفسي (**Hoak**، 2021).

ومن العوامل الديموغرافية التي تم قياسها في عدد قليل من الدراسات:

(أ) المستوى التعليمي: حيث يزيد الشعور بالضغط النفسي لدى الصحفيين الذين لديهم مستوى تعليم منخفض (**Feinstein, Osmann, & Patel، 2018**).

(ب) الحالة الاجتماعية: وجد (عبد الله) أنه لا توجد فروق بين الصحفيين في مستوى الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

المحور الثالث: أساليب مواجهة الصحفيين لآثار الضغوط النفسية.

(أ) أساليب مواجهة الضغوط النفسية: بالرغم من وجود تشابه كبير في الأساليب التي يوظفها الصحفيون لمواجهة الاضطرابات النفسية إلا أن ترتيبها يختلف من دراسة إلى أخرى وتأخذ مسميات مختلفة: فقد لجأ الصحفيون إلى تعاطي المخدرات وتقدم ذلك على الحصول على إجازة (**Thomson،2021**). كما أوصت دراسة أخرى باستخدام الأنشطة الروحانية (**Pearson et al.، 2021**). بينما أشار الصحفيون أنه يمكن مواجهة الضغوط من خلال الاندماج في العمل (**Urbániková&Haniková ،2020؛ Dadouch&Lilly2021**). وفي المقابل اقترح الصحفيون عدم الاندماج في تغطية الأحداث او عدم مشاهدة شاشة الموبيل او الكمبيوتر لفترات طويلة، الحصول على فاصل من العمل، سماع الموسيقى (**Stephen Jukes, Karen Fowler-Watt & Gavin Rees، 2021**). ومن الأساليب الأخرى: الإنكار والهروب، لوم الذات (**Shah et al.، 2020**). الانفصال عن العمل (الإجازة)، تناول المخدرات، الحديث عن تجاربهم المأساوية، ممارسة الرياضة، ممارسة الهوايات (**Seely، 2019**).

(ب) مقارنة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية في دول العالم المختلفة: وجدت دراسة أن الصحفيين في كولمبيا لجأوا إلى التجنب، التجزئة والتكامل، الصلابة (**Charles، 2021**). أما الصحفيون في سلوفاكيا فاستخدموا البكاء والكوميديا السوداء (**Urbániková & Haniková، 2021**). وكشفت دراسة أن الصحفيين الأمريكيين لجأوا إلى الهروب، إخفاء المشاعر، التركيز على العمل (**Dworznik، 2020**). ولجأ الصحفيون في المكسيك إلى شرب الخمر (**Gonzalez، 2020**). في حين بينت دراسة أخرى أن الصحفيين الأمريكيين يعتمدون على الأنشطة الرياضية (**Houston et al.، 2019**). بينما لجأ الصحفيون المصريون إلى التدخين (**Riyad Ramadan & Alkhadrawy، 2019**). في تركيا وظف الصحفيون التدخين وشرب الخمر، ممارسة الهوايات، الرياضة، أنشطة العبادة، الانغماس في العمل (**Ikizer Karanci &**

Kocaoglan، 2019). بينما استشار الصحفيون في إيران الأطباء النفسيين **(Feinstein et al.، 2016).**

(ج) الحديث عن الضغوط النفسية: يعتبر التنفيس من أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية، حيث بينت دراسة أن الصحفيون يتحدثون مع زملاء العمل أولاً ثم مع الذات **(Thomson، 2021).** في المقابل فضل الصحفيون التحدث مع زملاء العمل أكثر من أفراد الأسرة **(Urbániková & Haniková؛2021 ، Seely؛2019).** كذلك فضلوا الحديث مع زملاء العمل أكثر من رؤساء العمل **(Dworznik، 2020).** وتشير دراسات أخرى أن الصحفيين لا يفضلون التحدث عن المواقف الصادمة **(Dadouch & Lilly، 2020).** ورغم ذلك، بينت دراسة أن الصحفيون يفضلون التحدث إلى كل من الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل **(Ikizer Karanci & Kocaoglan، 2019).** ويميل الصحفيون المصريون إلى الحديث مع كل من الأسرة والأصدقاء **(Riyad Ramadan & Alkhadrawy، 2019).** والبعض يتحدث إلى الزملاء، الأصدقاء ولكن التفضيل أكثر إلى الأسرة **(et al. Greenberg، 2009).**

(د) الدعم المؤسسي: اختلفت نتائج الدراسات السابقة في تقييم مدى الدعم المقدم من المؤسسات الصحفية للصحفيين أثناء التعرض إلى ضغوط نفسية، حيث أكدت العديد من الدراسات على غياب الدعم المؤسسي **(Osmann Khalvatgar & Ikizer Karanci ; & 2020،Dadouch & Lilly ;2020،Feinstein Keats & 2018 ،Feinstein Pavisian & Storm ;2019 ،Kocaoglan ;Buchanan، 2009).** ولذا طالب الصحفيون في بريطانيا المؤسسات الصحفية بأن تقدم الدعم النفسي للصحفيين وتعقد لهم جلسات تنفيس **(Williams & Cartwright، 2021).** ومن مظاهر غياب الدعم المؤسسي: الأجور المنخفضة، وعدم توفر الأمن الوظيفي، غياب الإرشاد والتوجيه **(Thomson، 2021).** في المقابل، اهتمت بعض المؤسسات بالسلامة المهنية للصحفيين **(Urbániková&Haniková؛2021،Gonzalez؛2020 ;Randal Beam & Meg، 2009).** ومن مظاهر الدعم المؤسسي: تقديم الدعم، المتابعة وتقديم المشورة حسب ما تقتضي الأمور، عرض الصحفي على المتخصصين، منح الصحفي إجازة من العمل **(et al. Greenberg، 2009).**

(ه) التأهيل العلمي: أكدت معظم الدراسات السابقة على أن طلاب الصحافة لم يتلقوا دورات تدريبية ولم يدرسوا مقررات حول التعامل مع الأحداث الصادمة **(Jamil & Appiah، Seely؛2020 ، Dworznik & Grubb2020 ;، 2007).** وقد أسفر تحليل 41 برنامج دراسي أمريكي في الإعلام عن وجود برنامج واحد يشرح تأثير الصدمات على الصحفيين **(Dworznik & Garvey، 2019).** كذلك، بعد تحليل 61 برنامج للصحافة والإعلام في إنجلترا، لم يتضمن أي برنامج مقرر حول أساليب التعامل مع الصدمات النفسية **(Specht & Tsilman، 2018).**

(و) التأهيل المهني: فقد أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قليلة من الصحفيين تلقوا تأهيل مهني **(Seely، 2020 ; تربان، 2018; Randal Beam & Meg،2009 ; Keats & Buchanan ،2009).** وأكدت دراسات أخرى أنه لم يكن لدى الصحفيين خبرة مسبقة بتغطية الأزمات **(Ndlovu & Sibanda، 2021; G.Perreault, M. & Perreault،2020).**

الإطار النظري:

النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD):

تم اقتراح نظريات مختلفة لشرح تطور اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). ومن أبرز تلك النظريات: المعالجة العاطفية، التمثيل المزدوج، النموذج المعرفي لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والذي تم وضعه استناد إلى الدراسات السابقة وبخاصة نظريات: التكييف، معالجة المعلومات، النظرية المعرفية الكلاسيكية **(Bisson، 2009)** إقراء ايضاً **(Foa, Steketee, & Rothbaum، 1989).**

واضطراب ما بعد الصدمة :PTSD هو اضطراب قد يصاب به الشخص بعد التعرض لحدث مروع أو كارثي يتضمن الموت الفعلي أو المهدّد أو الإصابة الخطيرة أو الانتهاك الجنسي. عادة، يعاني المرضى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من أعراض التجنب والتطفل والتغيرات في الاستثارة والحالة المزاجية والإدراك. وفي عام 1980، تمت إضافة تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة إلى DSM-3(الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية)، حيث أصبحت العواقب النفسية الوخيمة بعد التعرض للقتال واضحة بشكل متزايد، على سبيل المثال، في عودة قدامى المحاربين من فيتنام. وغالبًا ما يكون اضطراب ما بعد الصدمة مصحوبًا بأمراض نفسية اعتلاليه مثل الاكتئاب وتعاطي المخدرات أو اضطرابات القلق، مما يؤدي إلى مستوى عالٍ من الإعاقة الوظيفية. بالإضافة إلى ذلك، يعد اضطراب ما بعد الصدمة أحد العوامل الرئيسة المؤدية للأمراض الجسدية مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية **(Schöner et al.،2017).**

وهناك ثلاث تصنيفات لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة وهي:

1. الشعور بحصول التجربة من جديد والكوابيس Flashbacks & Nightmares:

يشعر الشخص بأنه يمر بالتجربة من جديد. هذا قد يحدث مثل تذكر الحدث خلال النهار او رؤية كوابيس خلال الليل. وهذه قد تحدث بصورة كأن الاحداث تقع من جديد. الشخص قد لا يتخيل الاحداث ولكن قد يشعر بمشاعر مشابهة لما حدث كالخوف والأصوات والآلام.

وقد تسبب هذه الذكريات أحداث عادية، مثلا إذا كان الحادث في جو ماطر وحاليا الجو ماطر قد يسبب ذلك تذكر الحدث من جديد.

2. تجنب مواقف وأماكن معينة:

تذكر الحادث من جديد قد يسبب الكثير من الإزعاج. فلذلك يحاول الأشخاص المصابون الابتعاد عن ذلك بالقيام بأنشطة كثيرة كممارسة الهوايات، العمل لمدة طويلة، وتجنب أماكن واشخاص متعلقين بالحادث.

3. الشعور بالتيقظ دائماً:

يشعر الشخص بالتيقظ دائما وكأنه في خطر دوماً hypervigilance بحيث لا يستطيع الاسترخاء مع صعوبة النوم والشعور بالقلق (اضطراب ما بعد الصدمة، بدون تاريخ).

وعلى الرغم من أن احتمال حدوث الاضطراب بعد التعرض المباشر للصدمة يكون أكثر من التعرض غير المباشر للموقف الصادم، إلا أن اضطراب ما بعد الصدمة قد يحدث بالنسبة للأشخاص الذين شهدوا إصابة عنيفة أو وفاة غير طبيعية لشخص آخر وكذلك أولئك الذين علموا أن أحد أفراد أسرتهم كان متورطًا في مثل هذه الأحداث.

وهناك عوامل تساهم في شدة الاستجابة لموقف صادم تشمل: درجة القدرة على التحكم، والقدرة على التنبؤ، والتهديد، النجاح النسبي لمحاولات تقليل الأذى الذي يلحق بالنفس أو بالآخرين والخسارة الفعلية. فإذا أصيب المريض أو تعرض للألم أو الحرارة أو البرودة، فستزيد وطأة الموقف البيولوجية والنفسية. حيث أن الأحداث التي تنطوي على عنف بين عدة أشخاص تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة في كثير من الأحيان أكثر من أحداث مثل حوادث السيارات والكوارث الطبيعية.

ويتم تحديد الاستجابة النفسية والبيولوجية لحدث صادم من خلال خصائص كل من الحدث والشخص الذي شارك فيه. وتكون الاستجابة الأولية للخوف بيولوجية بطبيعتها، ولكن يمكن أن تتأثر بتفسير الشخص للحدث، والذي يتأثر بدوره بالتجارب السابقة التي مر بها الشخص وعوامل الخطر الأخرى.

ومع ذلك، فإن الاستجابات البيولوجية للجسم في أعقاب حدث صادم قد تؤدي إلى استمرار حالة الخوف التي تتعارض مع استعادة الشعور بالأمان، لا سيما إذا أدت النتيجة إلى أحداث أخرى، مثل الحرب. كما أن العيش في حالة من الخوف الدائم يمكن أن يستنزف وسائل الشخص للتأقلم مع الحدث الصادم وتؤدي به إلى تجنب الأفكار والمشاعر المرتبطة بالحدث الصادم **(Yehuda، 2002).**

وتظهر الذكريات المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة بسرعة وعفوية، وغالبًا ما تقتحم وعي الإنسان بوتيرة عالية.

وتتكون الذكريات المقتحمة (intrusive memories) من صور مصحوبة بمستويات عالية من الإثارة الفسيولوجية ويتم النظر إليها على أنها إعادة تمثيل للصدمة الأصلية ("الذكريات المكبوتة ").

بينما تكون الذكريات الأخرى - خاصة تلك المرتبطة بصدمات في الماضي البعيد - أكثر تجزأ حيث تتألف من أحاسيس بصرية أو سمعية أو شمية أو لمسية معزولة.

وبمرور الوقت، يمكن للناجين من الصدمات أن يتذكروا ويصفوا بعض جوانب التجارب التي تعرضوا لها بطريقة عقلانية، دون إثارة الذكريات المكبوتة على نطاق واسع. في حين قد يتم استثارة الذكريات المكبوتة من خلال تذكر تفاصيل معينة عن الصدمة أو عن طريق ذكريات غير متوقعة عن الصدمة **(Brewin, Dalgleish, & Joseph، 1996).**

وبافتراض أننا ندرك العالم من خلال أجسادنا، فمن الواضح تمامًا أنه إذا انطبعت الذاكرة المؤلمة في الجسم، فإن مستوى الموقف قبل الانعكاس، والذي يشبه العدسة التي نرى من خلالها العالم أو نحس به، يصبح محملاً بالموقف الصادم.

ونتيجة لذلك، فإن أي نوع من الخبرات الجسدية يكون مصحوبًا بالذاكرة الجسدية للحدث الصادم، وبالتالي يشعر الناجي أن ذكرى الصدمة تصبح جزءًا ثابتًا من حياته اليومية **(Ataria، 2016).**

وقد اعتمدت النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة على نظرية التكييف والتعلم الكلاسيكية، حيث يتم تطبيق نموذجًا مطابقًا تقريبًا للنموذج الأكثر شيوعًا والذي يستخدم لوصف نشأة وتطور الخوف المرضي (الفوبيا). في هذا النموذج، يمكن اعتبار الصدمة بمثابة المثير غير المشروط في حين أن رد الفعل الأولي للشعور بالضيق يعتبر الاستجابة غير المشروطة. وتؤدي هذه الاستجابة الملحوظة إلى زيادة ترسخ الذكريات المؤلمة، كما تصبح الرسائل التذكيرية بمثابة مثيرات مشروطة تثير استجابة خوف مشروطة.

وقد كان للنظرية المعرفية تأثير كبير في تطوير نماذج أكثر حداثة مفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة وفيها يتحدد رد فعل الجمهور نحو الأحداث بناءً على تفسير الأحداث وليس طبيعتها. حيث يشير النموذج المعرفي للقلق إلى أن القلق يرتبط بتقييم الخطر، ومن ثم تسيطر على ذهن أولئك الذين يعانون من القلق الشعور بالخطر وعجزهم الملحوظ عن التكيف **(Bisson، 2009).**

وبناءً على ما تقدم فإن الصحفيين الذين شاركوا في تغطية أحداث كورونا يعتبرون عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، حيث أن رؤية الصحفيين لمشاهد المرضى والقتلى من الممكن أن تثير لديهم مشاعر نفسية سلبية وكذلك من الممكن أن تذكرهم تلك المشاهد بأحداث أخرى مروا بها قبل وقوع أزمة كورونا، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية اختباره.

<u>التعليق على الدراسات السابقة:</u>

- إن أغلب الدراسات السابقة ركزت على دراسة الاضطرابات النفسية والصدمات الناجمة عن تغطية أخبار الحروب والصراعات بينما قل الاهتمام بدراسة الضغوط الناتجة عن تغطية الأزمات الصحية.
- يلاحظ قلة عدد الدراسات العربية التي اهتمت بفحص جوانب الصحة النفسية لدى الصحفيين مقارنة بالدراسات الأجنبية.

- معظم الدراسات السابقة أجراها متخصصون في مجال علم النفس أكثر من الباحثين في مجال الصحافة والإعلام، ويأتي في مقدمتهم (Anthony Feinstein) أستاذ علم النفس في جامعة تورونتو الكندية.
- اعتمدت معظم الدراسات السابقة على أداة الاستبيان الإلكتروني وتلتها المقابلة وكلا الأداتين تعتبران ملائمتين لهذا النوع من الدراسات، التي يصعب فيها التواصل مباشرة مع المبحوثين. فلم يتم الاستعانة بأداة تحليل المضمون إلا في دراسات قليلة منها: **Specht & Tsilman (2018).**
- يلاحظ قلة الاستعانة بأسلوب الملاحظة وغيرها من الأساليب الاثنوجرافية.
- تم تطبيق معظم الدراسات على عينة كبيرة من الصحفيين مما يزيد من تمثيل العينة للعناصر الديموغرافية المختلفة وبالتالي يزيد من قابلية نتائج تلك الدراسات للتعميم.
- يتضح أن الدراسات السابقة وظفت أساليب التحليل الكمي والكيفي.
- ركزت معظم الدراسات على فحص آراء الصحفيين المشتغلين أكثر من القائمين على إدارة المؤسسات الصحفية.

مجالات الاستفادة من الدراسات السابقة:

- استعانت الدراسة الحالية بأداة الاستبيان الإلكتروني توافقاً مع معظم الدراسات السابقة، ربما لجأت دراسة **(Feinstein et al، 2016)** إلى استخدام تلك الأداة لحماية الصحفيين الإيرانيين، ولكن الدراسة الحالية وظفت تلك الأداة لحماية صحة الصحفيين.
- اختبرت الدراسة الحالية تأثير العناصر الديموغرافية وذلك لأن معظم الدراسات السابقة أثبتت وجود تأثير ملحوظ لتلك العناصر على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الصحفيون وبخاصة اضطراب ما بعد الصدمة.
- معظم المقاييس التي تم تطبيقها في الدراسة الحالية (ضغوط العمل، الشعور بالاكتئاب، اضطرابات ما بعد الصدمة) هي مقاييس تم تطبيقها واختبار مستوى فعاليتها في الدراسات السابقة.
- ركزت معظم الدراسات السابقة على فحص الضغوط النفسية التي يتعرض لها الصحفيون في دولة معينة ولكن الدراسة الحالية رصدت التأثيرات النفسية لتغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا في أكثر من دولة.
- قدمت الدراسات السابقة تصورات حول كيفية تنمية الوعي بجوانب الصحة النفسية لدى الصحفيين، ومن ثم فإن الدراسة الحالية تسعى إلى تقييم تلك الأساليب وبحث مدى إمكانية تطبيقها في المؤسسات المصرية والعربية.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

- **الاضطرابات النفسية**: هي الخلل النفسي الذي يتعرض له الصحفي نتيجة أحداث العنف، حيث يتداعى الصحفي الذكريات المؤلمة التي مرت به، ويصاحب تلك الاضطرابات مشاعر سلبية مثل الشعور بالقلق، الشعور بالإحباط، الشعور باليأس.

- **الصدمات النفسية**: هي تلك التأثيرات النفسية التي يتعرض لها الصحفي نتيجة مشاهدة أحداث عنيفة كأحداث القتل أو الموت أو الاعتداءات الجسدية.
- **فيروس كورونا**: هو ذلك الفيروس الذي انتشر في العالم منذ بداية عام 2020 وأدى إلى مقتل عدد كبير من الأشخاص عالمياً كما أصيب به عدد كبير من الأشخاص في معظم دول العالم، وقد ترتب على انتشار هذا الوباء العديد من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية إلى جانب الخسائر الاقتصادية.
- **الصحفيون**: هم الصحفيون الذين عملوا في المؤسسات الصحفية المصرية والعربية خلال فترة انتشار فيروس كورونا، سواء شاركوا او لم يشاركوا في تغطية أحداث كورونا بشكل مباشر.

الإطار الإجرائي للدراسة:

نوع الدراسة:

تنتمي الدراسة الحالية إلى مجال البحوث الوصفية، وذلك من خلال الوقوف على الاضطرابات والصدمات النفسية التي أصيب بها الصحفيون أثناء تغطيتهم للأخبار الخاصة بفيروس كورونا، وكذلك الكشف عن تلك الأساليب التي وظفها الصحفيون في مصر والعالم العربي للحد من التأثيرات النفسية الناجمة عن تلك الأزمة.

تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى الإجابة على تساؤل رئيس وهو:

إلى أي مدى توجد علاقة بين مشاركة الصحفيين المصريين والعرب في تغطية أزمة كورونا وإصابتهم بالاضطرابات والصدمات النفسية؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية ومنها:

- ما مدى مشاركة الصحفيين المصريين والعرب في تغطية الأحداث الصادمة؟
- ما الاضطرابات والصدمات النفسية التي تعرض لها الصحفيون خلال أزمة كورونا؟
- إلى أي مدى ظهرت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة على الصحفيين الذين قاموا بتغطية أحداث كورونا؟
- إلى أي مدى شعر الصحفيون بالاكتئاب نتيجة المشاركة في تغطية أزمة كورونا؟
- ما الأساليب التي يستعين بها الصحفيون للتصدي للصدمات النفسية التي يصابون بها أثناء أداء عملهم؟

فروض الدراسة:

تسعى الدراسة إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين معدل تغطية الأحداث الصادمة وبين ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين الصحفيين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعرض الصحفيين الذكور والإناث لاضطراب ما بعد الصدمة نتيجة المشاركة في تغطية الأحداث الصادمة.
- كلما زادت مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة كلما زاد شعور الصحفيين بضغوط العمل.
- كلما زادت مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة كلما قل شعورهم بالصمود النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدل تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة وفق متغير النطاق الجغرافي (مصري/غير مصري).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين في مستوى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وفق لمتغير العمر.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشاركة الصحفيين في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا وبين ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم.

منهج الدراسة:

وظفت الدراسة الحالية منهج المسح الإعلامي، وذلك سعياً لفحص الاضطرابات النفسية التي عانى منها الصحفيون وكذلك الإجراءات والخطوات التي تم اتخاذها لعلاج التأثيرات النفسية السلبية التي حدثت نتيجة مشاركة الصحفيين في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا.

أدوات جمع البيانات:

سعياً لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها، قام الباحث بالاستعانة بالأداة التالية لجمع البيانات:

الاستبيان الإلكتروني:

تم تطبيق الاستبيان الإلكتروني على عينة من الصحفيين المصريين والعرب الذين كانوا يعملون في مجال الصحافة أثناء وقوع أحداث كورونا، وقد تم إعداد الاستبيان بشكل إلكتروني، حيث تكون الاستبيان من مجموعة من المقاييس، وتقيس المجموعة الأولى من الأسئلة مدى تعرض الصحفيين لضغوط أثناء العمل (مقياس الضغوط النفسية الناتجة عن العمل الصحفي) والمستوحى من دراسة **(Frantz&Holmgren،2019)** بينما تضمن الجزء الثاني من الاستبيان الإلكتروني أسئلة حول الخبرات التي تعرض لها الصحفيون من قبل أثناء تغطية حوادث عنف أو جرائم (والتي تقيس درجة شدة المواقف الصادمة-معدل تكرار المواقف الصادمة) واسترشد الباحث بمقياس تعرض الصحفيين للصدمات Journalist Trauma Exposure Scale**(Pyevich، et al.،2003)**، ثم تم قياس شعور الصحفيين بالإحباط باستخدام مقياس Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items، ويتألف المقياس من 21 عبارة، والذي أشار إليه **Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F)، 1995)**، وتم قياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة من خلال مقياس(PCL-5) **(Weathers، et al. 2013)** وتم تخصيص مجموعة من الأسئلة حول

مدى تعايش الصحفيين مع فيروس كورونا استعان الباحث بالمقياس الذي صممه كل من **et al.Mertens، 2020)** وتم قياس مستوى الصمود النفسي للصحفيين بعد تغطية أحداث كورونا من خلال مقياس الصمود النفسي للبالغين (The Connor Davidson + Brief Resilience Scales)، ثم تم تخصيص مجموعة من الأسئلة حول تصورات المبحوثين حول الأساليب المقترحة لتعزيز وعي الصحفيين بالأساليب المثلى وأفضل الطرق التي تمكنهم من اكتشاف وعلاج الضغوط والصدمات النفسية، بينما تناول الجزء الأخير من الاستبيان البيانات الشخصية للمبحوثين. وقد تم تصميم الاستبيان إلكترونياً بالاستعانة بخدمة الاستمارات الإلكترونية التي تقدمها جوجل Google Forms، والعديد من الدراسات السابقة وظفت أسلوب الاستبيان الإلكتروني ومنها **(Feinstein et al. ،2016; Feinstein,Osmann&Patel ، 2018 ; Björkqvist Backholm& ،2012).** وقد تم نشر رابط الاستبيان على الحسابات الخاصة بالصحفيين على موقع فيسبوك، تويتر، لينكيد إن، فضلاً عن إرساله من خلال البريد الإلكتروني للصحفيين، حيث كانت بعض عناوين البريد الإلكتروني للصحفيين متاحة على مواقع الصحف الإلكترونية التي يعملون بها. وقد فرض استخدام الاستبيان الإلكتروني انتشار فيروس كورونا مما جعل من الصعب استخدام الاستبيان الورقي حتى لا تتعرض صحة المبحوث والباحث للضرر، وذلك تنفيذاً للإجراءات الاحترازية التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية.

مقاييس الدراسة:

(1)مقياس معدل تغطية الأحداث الصادمة:

تألف المقياس من 15 عبارة، تم إضافة عبارة إلى المقياس عن تغطية أحداث كورونا حتى يتماش المقياس مع متطلبات الدراسة الحالية، وتم إعطاء الاستجابة (مطلقاً) درجة (من مرة إلى مرتين) درجتان (كل بضعة أشهر) ثلاث درجات (معظم الشهور) أربع درجات (شهرياً) خمس درجات. ولحساب الاستجابات تم ضرب مجموع العبارات (15 عبارة) في 5 = 75 درجة، ثم تم تقسيم المبحوثين إلى ثلاثة مستويات بناءً على الدرجات التي حصلوا عليها: معدل ضعيف لتغطية الأحداث الصادمة (أقل من 25)، معدل متوسط لتغطية الأحداث الصادمة (من 25 إلى 50)، معدل مرتفع لتغطية الأحداث الصادمة (أكثر من 50).

(2)شدة تغطية الأحداث الصادمة:

تكون المقياس من عشر عبارات، تم حساب النسب المئوية لكل بديل من البدائل العشرة التي تضمنها المقياس، وتم المقارنة بين المبحوثين بناءً على النسبة المئوية التي حصلت عليها كل عبارة.

(3)مقياس ضغوط العمل:

تكون المقياس من 55 عبارة، وتم إعطاء البديل (أبداً) درجة واحدة (نادراً) درجتان (أحياناً) ثلاث درجات (كثيرً) أربع درجات (دائماً) خمس درجات، تم حساب النسبة المئوية لاستجابات المبحوثين، ثم تم تقسيم استجابات المبحوثين إلى ثلاثة مستويات: مستوى منخفض من ضغوط العمل (أقل من 40%)، مستوى متوسط من ضغوط العمل (من 40%-70%)، مستوى مرتفع من ضغوط العمل (أكثر من 70%).

(4)مقياس الشعور بالاكتئاب بين الصحفيين:

تألف هذا المقياس من 21 عبارة، وتم إعطاء الاستجابة (لا ينطبق علي) درجة واحدة (ينطبق علي إلى حد ما) درجتان (ينطبق علي إلى حد كبير) ثلاث درجات. ثم تم تقسيم المبحوثين إلى ثلاثة مستويات من الشعور بالاكتئاب: شعور منخفض بالاكتئاب (أقل من 40%)، شعور متوسط بالاكتئاب (من 40%-70%)، شعور مرتفع بالاكتئاب (أكثر من 70%).

(5)مقياس اضطراب ما بعد الصدمة:

يتكون المقياس من 19 عبارة، قامت خمس عبارات بقياس أعراض التذكر وعبارتين لقياس أعراض التجنب، وسبعة عبارات لقياس الإدراك السلبي، وستة عبارات لقياس فرط النشاط. وقد تم إعطاء الاستجابة (أبداً) درجة (نادراً)درجتان (أحياناً) ثلاث درجات (غالباً) أربع درجات (دائماً) خمس درجات. وتم حساب المقياس بناءً على الدرجات التي حصل عليها كل مبحوث، وبلغ مجموع الدرجات 95 وذلك بضرب مجموع عبارات المقياس (19) في مجموع الاستجابات لكل عبارة (خمس استجابات)، وتم تقسيم المبحوثين إلى ثلاثة مستويات: مستوى ضعيف لاضطراب ما بعد الصدمة (أقل من 18 درجة)، مستوى متوسط لاضطراب ما بعد الصدمة (من 18-70 درجة)، مستوى مرتفع لاضطراب ما بعد الصدمة (أكثر من 70 درجة).

(6)مقياس التكيف مع فيروس كورونا:

تضمن هذا المقياس خمس عبارات، حيث تم إعطاء الاستجابة (معارض جداً) درجة واحدة (معارض) درجتان (أتفق إلى حد ما) ثلاث درجات (أتفق) أربع درجات (أتفق بشدة) خمس درجات. ثم تم تقسيم المبحوثين إلى: متكيفين بدرجة قليلة (أقل من 25 درجة) متكيفين بدرجة متوسطة (من 25-50) متكيفين بدرجة كبيرة (أكثر من 50 درجة).

(7)مقياس الصمود النفسي:

تألف المقياس من 25 عبارة، تم إعطاء الاستجابة (لا) درجة واحدة (نادراً) درجتان (بعض الأحيان) ثلاث درجات (معظم الوقت) أربع درجات (طوال الوقت) خمس درجات، وتم ضرب مجموع عبارات المقياس (25) في عدد الاستجابات الخاصة بكل عبارة (خمس استجابات)، حيث تم تقسيم المبحوثين إلى ثلاثة مستويات من الصمود النفسي: ضعيف (أقل من 59 درجة)، متوسط (من 59-90)، مرتفع (أكثر من 90 درجة).

<u>إجراءات الصدق والثبات:</u>

تم عرض الاستمارة على مجموعة من الأساتذة في مجال الصحافة وكذلك علم النفس لضمان أن تكون الاستمارة مراعية للأصول والقواعد العلمية. ولقياس ثبات الاستمارة، تم حساب معامل كورنباخ ألفا (Cronbach's alpha) على استجابات عشرة من المبحوثين، وقد بلغ قيمة المعامل (0.951)، ويعني ذلك أن الاستمارة واضحة ومفهومة، مما يعني أن نتائج الدراسة قابلة للتعميم، كما أن الباحثين الآخرين سيصلون إلى نفس النتائج إذا تم إعادة تطبيق الدراسة مرة أخرى على عينة مختلفة.

عينة الاستبيان الإلكتروني:

انطلاقا من أن الدراسة الحالية تتصل بموضوع متعلق بخصوصية المبحوثين، فإن الباحث قد استعان بأحد أشكال العينات العمدية، وهو أسلوب العينة المتاحة، وذلك من خلال نشر الرابط

الإلكتروني الخاص بالاستبيان على المنصات الإلكترونية، وإتاحة الفرصة أمام الصحفيين الذين يودون المشاركة طواعية في الإجابة على تساؤلات الاستبيان. وبعد نشر الاستبيان قام 55 صحفياً من مصر والعالم العربي بالإجابة على الأسئلة، ولم يتم استبعاد أي من الاستجابات لأن الإجابات كانت كاملة. ويعتبر معدل الاستجابة على الاستبيان ضعيف إذا ما قورن بدراسات أخرى تم تطبيقها على الصحفيين المصريين ومنها (**العشري، 2016 ;أنور،2019 ; Riyad Ramadan & Alkhadrawy ، 2019**)، ولكن ربما يمكن تفسير ضعف الاستجابة للاستبيان بسبب تعرض الصحفيين في فترة أحداث كورونا لضغوط نفسية شديدة، إلى جانب ضغوط العمل (**Jamil & Appiah،Osmann,Selva&Feinstein;2020 ;2021 Perreault&Perreault ، 2021**)، كما أن الصحفيين أحياناً يؤثرون الصمت ولا يفضلون الحديث عن الضغوط النفسية التي يتعرضون لها أثناء العمل (**Williams & Cartwright، 2021**).

جدول (1) يوضح البيانات الديموغرافية للمبحوثين.

العناصر		التكرار	النسبة
النوع	**ذكر**	**39**	**%70.91**
	أنثى	**16**	**%29.09**
العمر	**35-18**	**20**	**%36.36**
	50-36	**29**	**%52.73**
	أكبر من 50	**6**	**%10.91**
التخصص العلمي	**تعليم جامعي**	**36**	**%65.45**
	تعليم فوق جامعي	**91**	**%34.54**
	مؤهل غير الإعلام	**6**	**%10.90**
	مؤهل إعلام	**49**	**%89.09**
طبيعة العمل	**داخل الصحيفة**	**36**	**%65.45**
	خارج الصحيفة	**19**	**%34.55**
عدد سنوات الخبرة	**أقل من سنة**	**2**	**%3.64**
	من سنة إلى خمس سنوات	**7**	**%12.73**
	من خمس إلى عشر سنوات	**13**	**%23.64**
	أكثر من عشر سنوات	**33**	**%60.00**
الجنسية	**مصري**	**34**	**%61.82**
	غير مصري	**21**	**%38.18**

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في الصحفيين النقابيين والصحفيين الشباب العاملين في المؤسسات الصحفية القومية، الحزبية، والخاصة. كما يشمل مجتمع الدراسة أيضاً الصحفيين العاملين في الدول العربية.

أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد الانتهاء من جمع البيانات تم ترميز الاستجابات وإدخالها إلى برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وقد اعتمدت الدراسة على المقاييس الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار كا6واختبار معامل التوافق واختبارات وتحليل التباين أحادي الاتجاه.

نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج العامة للاستبيان الإلكتروني المطبق على الصحفيين.

جدول (2) يوضح مدى مشاركة الصحفيين في تغطية الموضوعات الصحية وفيروس كورونا.

العبارة	التكرار		النسبة
هل شاركت في تغطية أزمات أو أحداث عنيفة (كحوادث القطارات والحرائق.. وغيرها) خلال العام الماضي؟	لا	21	38.18 %
	نعم	34	61.82 %
هل شاركت في تغطية الأخبار الصحية قبل فيروس كورونا؟	لا	13	23.64 %
	نعم	42	76.36 %
هل شاركت في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا في العام الماضي؟	لا	8	14.55 %
	نعم	47	85.45 %
المجموع		55	%100

يشير الجدول إلى أن حوالي ثلثي أفراد العينة (61.82%) ساهموا في تغطية أحداث صادمة، كما أن نسبة كبيرة (85.45%) قاموا بتغطية أخبار عن أزمة كورونا مما يجعل مساهمتهم في الدراسة فعالة، حيث أن المبحوثين تحدثوا من واقع الممارسة العملية. في حين أشارت دراسة **(أنور،2019 ; Browne Evangeli&Greenberg; 2012Backholm &Björkqvist،2012)** إلى أن نصف أفراد العينة ساهموا في تغطية أحداث صادمة وذلك على فترات متباعدة. كما أن المبحوثين في الدراسة الحالية قاموا بتغطية الأخبار الصحية قبل حدوث أزمة كورونا بنسبة (76.36%) وهذه تعتبر نتيجة منطقية لأن هناك فيروسات أخرى سبقت فيروس كورونا مثل إيبولا وسارس، هذا على الرغم من أن الكثير من الصحف المصرية لم تخصص صفحات طبية ولا يتلقا طلاب الصحافة القواعد الخاصة بالكتابة حول الموضوعات الصحية بشكل كاف.

جدول (3) مقياس معدل تغطية الأحداث الصادمة

العبارة	التكرار	النسبة
منخفض أقل من 25 درجة	5	%9.09
متوسط من 25-50 درجة	25	%45.45
مرتفع أكثر من 50 درجة	25	%45.45
المجموع	55	100.00

تشير بيانات الجدول إلى أن الصحفيين شاركوا في تغطية أحداث صادمة خلال العام الماضي بمعدل مرتفع او متوسط وذلك بنفس النسبة (45.45%)، وهذا ما يعني أن الصحفيين يتعاملون مع الأحداث الصادمة بصورة متكررة، وبخاصة أن هذا النوع من الأحداث يجذب عدد كبير من القراء، كما تحرص الصحف على تغطيته، وفي مقدمتها الأخبار الخاصة بالجرائم والحوادث.

جدول (4) يوضح معدل تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة خلال العام الماضي

الحدث	أبدًا		مرة-مرتين		كل بضعة أشهر		معظم الشهور		شهريا		المتوسط	الانحراف المعياري
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
خبر يتحدث عن طفل مصاب أو مقتول	11	20.00	9	16.36	14	25.45	12	21.82	9	16.36	2.982	1.367
خبر عن حدث به عدد كبير من الإصابات	4	7.27	9	16.36	17	30.91	11	20.00	14	25.45	3.400	1.241
خبر عن حوادث الطرق	4	7.27	7	12.73	13	23.64	12	21.82	19	34.55	3.636	1.282
خبر عن حادث تحطم او سقوط طائرة	16	29.09	15	27.27	18	32.73	3	5.45	3	5.45	2.309	1.120
خبر عن مصرع او إصابة أشخاص في حريق	7	12.73	14	25.45	15	27.27	11	20.00	8	14.55	2.982	1.254
خبر عن منطقة تشهد حرب	14	25.45	8	14.55	11	20.00	8	14.55	14	25.45	3.000	1.540
خبر عن أعداد المصابين بفيروس كورونا	5	9.09	6	10.91	7	12.73	10	18.18	27	49.09	3.873	1.375
خبر عن أعداد المتوفيين بفيروس كورونا	3	5.45	6	10.91	9	16.36	8	14.55	29	52.73	3.982	1.284
خبر عن الآثار المترتبة عن فيروس كورونا	3	5.45	8	14.55	7	12.73	14	25.45	23	41.82	3.836	1.273
خبر عن حادث قتل	5	9.09	8	14.55	16	29.09	8	14.55	18	32.73	3.473	1.331
خبر حول اعتداء جسدي داخل الأسرة	18	32.73	5	9.09	15	27.27	7	12.73	10	18.18	2.745	1.493

خبر حول اعتداء جسدي خارج الأسرة	9	16.36	8	14.55	18	32.73	7	12.73	13	23.64	3.127	1.375
خبر حول حادث تعذيب واختطاف	10	18.18	8	14.55	18	32.73	6	10.91	13	23.64	3.073	1.399
خبر عن مصرع او إصابة أشخاص في كارثة طبيعية	6	10.91	15	27.27	22	40.00	2	3.64	10	18.18	2.909	1.221
خبر عن نوع آخر من الأحداث الخاصة بإصابة او مقتل بعض الأشخاص	7	12.73	13	23.64	15	27.27	7	12.73	13	23.64	3.109	1.356

يبين الجدول السابق أن الاستجابة (خبر عن أعداد المتوفيين بفيروس كورونا) جاءت في مقدمة الأحداث التي شارك الصحفيون في تغطيتها خلال العام الماضي بشكل شهري وذلك بنسبة بلغت (52%) وبانحراف معياري بلغ (1.284)، ثم جاء في الترتيب الثاني بفارق ليس كبير (خبر عن أعداد المصابين بفيروس كورونا) بنسبة (49.9%) تلاها (خبر عن الآثار المترتبة عن فيروس كورونا) بنسبة (41.82%) وبانحراف معياري بلغ (1.375)، ثم جاء في الترتيب الثالث (حوادث الطرق) بنسبة (34.55%) وبانحراف معياري بلغ (1.282). في حين جاء تغطية في الترتيب قبل الأخير (خبر عن إصابة أشخاص في حريق) بنسبة (14.55%) وبانحراف معياري (1.254)، وفي الترتيب الأخير جاءت (أخبار تحطم او سقوط طائرة) وذلك بنسبة (5.45%) وبانحراف معياري (1.120).

وتؤكد هذه البيانات على أن الصحفيين المصريين والعرب شاركوا بصورة كبيرة في تغطية الأحداث الصادمة المرتبطة بفيروس كورونا، وذلك بمعدل شهري. وهذه تعتبر نتيجة منطقية، حيث هيمنة الأخبار الخاصة بفيروس كورونا على وسائل الإعلام المختلفة، حتى أن تغطية تلك الأخبار لم تكن قاصرة على الأقسام الصحية بالجريدة ولكن شارك الصحفيون في جميع الأقسام بإعداد قصص خبرية مرتبطة بفيروس كورونا، لاسيما أن فيروس كورونا أثر على جميع مناحي الحياة. حيث وجد **(2021Perreault,M.F.&Perreault, G.P.)** أن الصحفيين اتجهوا لتغطية أخبار كورونا بعد تعليق الفعاليات الرياضية في معظم دول العالم لمنع انتشار الوباء.

جدول (5) يوضح مدى تعرض الصحفيين للاختطاف أثناء تغطية أحداث كورونا.

التعرض للاختطاف	التكرار	النسبة
لا	54	%98.18
نعم	1	%1.82
المجموع	55	100.00

تبين بيانات الجدول السابق أن الغالبية العظمى من المبحوثين لم يتعرضوا للاختطاف خلال تغطيتهم للأخبار الخاصة بفيروس كورونا، حيث أشار 54 من المبحوثين بنسبة (98.18%) أنهم لم يتعرضوا إلى الاختطاف خلال تغطية أحداث فيروس كورونا. وربما جاءت هذه النسبة كبيرة لأن طبيعة العمل في ظل فيروس كورونا كانت تتطلب - في معظم الأحيان - أن يعمل الصحفي في منزله وذلك لتقليل الاتصال المباشر بين الصحفي ومصادره منعاً لانتشار المرض. وربما تختلف تلك النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة **(Feinstein et al.، 2016)** والتي أشارت إلى أن الصحفيين تعرضوا للاختطاف مما زاد من الشعور بالضغط النفسي لديهم.

جدول (6) يوضح مدى تعرض الصحفيين للإهانة اللفظية أثناء تغطيتهم للأخبار الخاصة بفيروس كورونا.

التعرض للإهانة اللفظية	التكرار	النسبة
لا	37	%67.27
نعم	18	%32.73
المجموع	55	100.00

يتضح أن أكثر من ثلثي المبحوثين (67.27%) أفادوا أنهم لم يتعرضوا لأي شكل من أشكال الإهانة اللفظية (بالسب او القذف) أثناء قيامهم بتغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا، وربما يمكن تفسير تلك النتيجة بالتحولات التي حدثت في أسلوب إنتاج وجمع الأخبار في الصحف الإلكترونية المصرية خلال أزمة كورونا، حيث تحولت بعض غرف الأخبار إلى غرف رقمية يتم إدارتها عن بعد، ومن ثم قل التفاعل المباشر بين الصحفي ومصادر الأخبار، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة **(عبد الفتاح، 2021).**

جدول (7) يوضح مدى تعرض الصحفيين لسرقة الكاميرا او اللاب توب أثناء القيام بتغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا.

سرقة الكاميرا أو اللاب توب	التكرار	النسبة
لا	45	%81.82
نعم	10	%18.18
المجموع	55	100.00

يوضح الجدول السابق أن الغالبية العظمى من الصحفيين (82.81%) ذكروا أنهم لم يتعرضوا إلى سرقة الكاميرا او جهاز اللاب توب أثناء القيام بتغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا، وهذا ما يبين أن طبيعة الأحداث الصادمة الخاصة بفيروس كورونا اختلفت عن غيرها من الأحداث الصادمة السابقة، فعلى سبيل المثال كان الصحفيون الذين يقومون بتغطية أحداث الحروب يتعرضون لممارسات عنيفة قد تصل إلى سرقة أدواتهم الصحفية كالكاميرا وجهاز الكمبيوتر، كذلك من يقومون بتغطية الثورات والحركات الاحتجاجية **(Tumber، 2006).**

جدول (8) يوضح مدى تعرض الصحفيين للإصابة بفيروس كورونا أثناء قيامهم بتغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا.

أصبت بفيروس كورونا خلال العام الماضي	التكرار	النسبة
لا	32	%58.18
نعم	23	%41.82
المجموع	55	100.00

يوضح الجدول أن حوالي (41.82%) من المبحوثين ذكروا أنهم أصيبوا بفيروس كورونا، وهي نسبة تعتبر كبيرة إلى حد ما، وتبين مقدار الخطورة التي يتعرض لها الصحفيون نتيجة أداء مهام عملهم الصحفي، وقد أشارت دراسة **(Backholm & Idås، 2022)** إلى عدد من المخاطر التي تعرض لها الصحفيون أثناء تغطية أحداث كورونا والتي جعلتهم عرضة للإصابة بالفيروس بشكل كبير.

جدول (9) يوضح مدى تعرض أحد الأقارب او زملاء العمل لفيروس كورونا.

توفي أحد زملائي او أقاربي بسبب فيروس كورونا	التكرار	النسبة
لا	17	%30.91
نعم	38	%69.09
المجموع	55	100.00

اتضح من البيانات السابقة أن أكثر من ثلثي المبحوثين (69.09%) ذكروا أن أحد زملائهم في العمل او أحد الأقارب فقد حياته بسبب الإصابة بفيروس كورونا، وهي نسبة كبيرة تعكس مدى خطورة هذا الفيروس على صحة الصحفيين، وربما ترجع تلك النتيجة إلى أن بعض المؤسسات الصحفية لم توفر الدعم الكافي للصحفيين للحفاظ على صحتهم وحياتهم، ولم يتم توفير وسائل الوقاية كالكمامات ومواد التعقيم، كما أن الصحفيين في المنطقة العربية لم يتم إعدادهم الإعداد الكافي لتغطية أزمات وأوبئة صحية مثل فيروس كورونا من قبل.

جدول (10) يوضح شدة تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة.

العبارة	لا		نعم	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الموقف	35	63.64	20	36.36
التعدي بالضرب	48	87.27	7	12.73
السجن	52	94.55	3	5.45
الاختطاف	54	98.18	1	1.82
الإهانة اللفظية	37	67.27	18	32.73
"سرقة الكاميرا أو اللاب توب	45	81.82	10	18.18
أصبت بفيروس كورونا	32	58.18	23	41.82
توفي أحد زملائي بسبب فيروس كورونا	17	30.91	38	69.09

يتضح أنه من أكثر المواقف الصادمة التي تعرض لها الصحفيون خلال العام الماضي (تعرض أحد زملاء العمل للوفاة بسبب فيروس كورونا) بنسبة (69%)، ثم جاء في الترتيب الثاني (أصبت بفيروس كورونا) بنسبة (41%)، ثم جاء في الترتيب الثالث (تعرضت إلى الإهانة اللفظية) بنسبة (32%). وربما تختلف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة، فقد أشارت نتائج دراسة **(Browne Evangeli & Greenberg، 2012)** والتي قام

بتطبيقها على الصحفيين في بريطانيا، وجدوا أن الصحفيين تعرضوا إلى التهديد او الهجوم اللفظي بصورة كبيرة أكثر من الإصابة بالأوبئة او القتل.

جدول (11) مقياس ضغوط العمل الصحفي.

الدرجة	التكرار	النسبة
منخفض أقل من 40%	**3**	**%5.45**
متوسط من 40%-70%	**47**	**%85.45**
مرتفع أكبر من 70%	**5**	**%9.09**
المجموع	**55**	**100.00**

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن النسبة الأكبر من الصحفيين عانوا من ضغوط العمل بدرجة متوسطة - خلال تغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا - وذلك بنسبة (85%)، وربما يمكن تفسير تلك النتيجة بأن الصحفيين أرادوا أن يظهروا أنفسهم صامدين بحيث لا يتحدثون عن التحديات او الضغوط المهنية التي يتعرضون لها، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن الصحفيين اعتادوا على الصمت وعدم التحدث عن المشكلات التي تواجههم، او ربما يرجع ذلك إلى الخوف من أن يتعرضوا للفصل التعسفي من إدارة الصحف التي يعملون بها عندما يظهرون عدم الرضى الوظيفي، ومن ثم كانت النسبة الأقل من المبحوثين الذين ذكروا أنهم يعانون من الشعور بضغوط العمل بدرجة كبيرة (9.09%). كما يمكن تفسير ذلك أيضاً بأن عينة الدراسة الحالية ضمت صحفيين من داخل مصر وخارجها، ومن ثم يختلف واقع الصحفيين من دولة إلى أخرى، وبالتالي يختلف مستوى شعورهم بالرضى الوظيفي.

وقد أشارت دراسات **(Wogu & Agbo، Ikizer Karanci & Kocaoglan 2021 ؛ 2019)** إلى أن الصحفيين تعرضوا إلى ضغوط نفسية أكثر من الضغوط البدنية، في حين وجد**(العشري ،2016)** أن الإرهاق البدني جاء في مقدمة ضغوط العمل التي تعرض إليها الصحفيون المصريون.

جدول (12) مقياس الشعور بالاكتئاب بين الصحفيين.

المستوى	التكرار	النسبة
منخفض أقل من 40%	**6**	**%10.91**
متوسط من 40%-70%	**40**	**%72.73**
مرتفع أكبر من 70%	**9**	**%16.36**
المجموع	**55**	**100.00**

أوضحت بيانات الجدول السابق أن المبحوثين ذكروا أنهم شعروا بالاكتئاب خلال أزمة كورونا بدرجة متوسطة، وذلك بنسبة بلغت (72.73%)، في حين أن نسبة قليلة هم الذين أفادوا أنهم كان لديهم الشعور بالاكتئاب مرتفع، وذلك بنسبة بلغت (16.36%)، وتختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة **(Feinstein .et al،2016)** التي قاموا بتطبيقها على الصحفيين الإيرانيين، حيث أشارت الدراسة إلى أن الصحفيين في إيران شعروا بالاكتئاب بدرجة كبيرة. وربما ترجع هذه النتيجة إلى أن بعض الصحفيين في مصر والعالم العربي يفضلون عدم الظهور كمرضى نفسيين ولا يفضلون الحديث عن مشكلاتهم النفسية أمام الآخرين. كما أن الصحفيين ربما لم يسلموا أنفسهم للإحباط لأنهم يشعرون أن لديهم رسالة عظيمة ينبغي

أن يقوموا بتأديتها تهون أمامها صحتهم وحياتهم، ويختلف ذلك مع ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها **(Thomson، 2021)**، حيث بينت أن المصورين الصحفيين يتعرضون إلى عبء عاطفي نتيجة المشاركة بشكل مباشر في تغطية الأحداث الصادمة

جدول (13) يوضح أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بالنسبة للصحفيين الذين شاركوا في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا

العبارة	على الإطلاق		بدرجة قليلة إلى حد ما		بدرجة معتدلة		بدرجة كبيرة إلى حد ما		بدرجة كبيرة		المتوسط	الانحراف المعياري
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
تستدعي ذكريات متكررة ومزعجة وغير مرغوب فيها مرتبطة بفيروس كورونا	19	34.55 %	10	18.18 %	17	30.91 %	9	16.36 %	-	-	2.291	1.117
تشاهد أحلام متكررة ومزعجة حول الأحداث المرتبطة بفيروس كورونا	27	49.09	15	27.27 %	12	21.82 %	1	%1.82	-	-	1.764	0.860
فجأة الشعور أو التصرف كما لو كانت الأحداث الخاصة بفيروس كورونا تحدث مرة أخرى بالفعل (كما لو كنت في الواقع تعود إلى هناك تسترجعها)	22	40.00	18	32.73	10	18.18 %	4	%7.27	1	%1.82	1.982	1.027
تشعر بالضيق الشديد عندما يذكرك شيء ما بالأحداث الخاصة	12	21.82	23	41.82	12	21.82 %	8	14.55 %	-	%-	2.291	0.975

بفيروس كورونا											
الإصابة بردود فعل جسدية قوية عندما يذكرك شيء ما بالأحداث الخاصة بفيروس كورونا (على سبيل المثال، ضربات القلب، صعوبة التنفس، العرق بغزارة)	23	41.82	17	30.91	12	21.82 %	3	%5.45	0	%0.00	1.909	0.928
تتجنب الذكريات، الأفكار والمشاعر المرتبطة بالأحداث المرتبطة بفيروس كورونا	15	27.27	11	20.00	24	43.64 %	4	%7.27	1	%1.82	2.364	1.025
تتجنب الذكريات الخارجية الخاصة بفيروس كورونا (على سبيل المثال، الأشخاص أو الأماكن أو المحادثات أو الأنشطة أو الأشياء أو المواقف)	16	29.09	16	29.09	16	29.09 %	6	10.91 %	1	%1.82	2.273	1.062
اواجه صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من الأحداث الخاصة بفيروس	23	41.82	14	25.45	7	12.73 %	9	16.36 %	2	%3.64	2.145	1.239

كورونا											
تبني معتقدات سلبية قوية عن نفسك أو عن الآخرين أو العالم (على سبيل المثال، وجود أفكار مثل: أنا سيء، هناك شيء خاطئ بدرجة كبيرة في شخصيتي، لا يمكن الوثوق بأي شخص، العالم خطير تمامًا)	17	30.91	20	36.36	10	18.18 %	5	%9.09	3	%5.45	2.218	1.150
ألوم نفسي أو أي شخص آخر على الأحداث المرتبطة بفيروس كورونا أو ما حدث بعدها	20	36.36	18	32.73	13	23.64 %	2	%3.64	2	%3.64	2.055	1.044
تعرضت لمشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الرعب أو الغضب أو الذنب أو الخزي	11	20.00	24	43.64	12	21.82 %	2	%3.64	6	10.91 %	2.418	1.182
فقدت الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها	11	20.00	11	20.00	15	27.27 %	13	23.64 %	5	%9.09	2.818	1.263
شعرت بالبعد أو	5	9.09	18	32.73	14	25.45 %	10	18.18 %	8	14.55 %	2.964	1.217

الانقطاع عن الآخرين												
يصعب الشعور بمشاعر إيجابية (على سبيل المثال، عدم القدرة على الشعور بالسعادة أو الشعور بالحب تجاه الأشخاص المقربين منك)	15	27.27	15	27.27	14	25.45 %	9	16.36 %	2	%3.64	2.418	1.166
تحمل الكثير من المخاطر أو القيام بأشياء قد تسبب لك الأذى	16	29.09	11	20.00	17	30.91 %	9	16.36 %	2	%3.64	2.455	1.184
أن تكون "متفوقًا" أو يقظًا أو على أهبة الاستعداد	5	9.09	4	7.27	28	50.91 %	10	18.18 %	8	14.55 %	3.218	1.083
الشعور بالتوتر أو الذهول بسهولة	17	30.91	14	25.45	17	30.91 %	6	10.91 %	1	%1.82	2.273	1.079
اواجه صعوبة في التركيز	10	18.18	21	38.18	11	20.00 %	7	12.73 %	6	10.91 %	2.600	1.241
صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم	11	20.00	14	25.45	16	29.09 %	6	10.91 %	8	14.55 %	2.745	1.308

يتضح من الجدول السابق أن المبحوثين لم يظهروا درجة مرتفعة من التداعي للأحداث الخاصة بفيروس كورونا، حيث لم تؤيد نسبة كبيرة من المبحوثين العبارة (تشاهد أحلام متكررة ومزعجة حول الأحداث المرتبطة بفيروس كورونا) وذلك بنسبة (49.09%)، وكذلك لم يؤيد المبحوثين العبارة (فجأة الشعور أو التصرف كما لو كانت الأحداث الخاصة بفيروس كورونا تحدث مرة أخرى بالفعل "كما لو كنت في الواقع تعود إلى هناك تسترجعها") بنسبة (40.00%)، كذلك تم رفض العبارة (الإصابة بردود فعل جسدية قوية عندما يذكرك شيء ما بالأحداث الخاصة بفيروس كورونا) بنسبة (41.82%).

أما فيما يتعلق بالإدراك السلبي للأحداث الصادمة، أشارت النسبة الأكبر من المبحوثين أنهم لا يشعرون مطلقاً بأنه (اواجه صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من الأحداث الخاصة بفيروس كورونا) بنسبة بلغت (41.82%)، كذلك ذكر نسبة من الصحفيين أنهم تعرضوا بدرجة قليلة إلى (تعرضت لمشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الرعب أو الغضب أو الذنب أو الخزي)، وذلك بنسبة بلغت (43.64%).

وفيما يتعلق بفرط النشاط، أيد المبحوثين بصورة معتدلة العبارة (أن تكون "متفوقًا" أو يقظًا أو على أهبة الاستعداد)، وذلك بنسبة بلغت (50.91%).

في المجمل، تبين نتائج الجدول السابق أن الصحفيين لا يفضلون تداعي الذكريات الخاصة بأحداث فيروس كورونا، ويحاولون التعويض عن ذلك باستخدام أساليب فرط النشاط حتى يبدوا أنهم قادرون على مواجهة الأزمة (للمزيد حول الأعراض الخاصة باضطراب ما بعد الصدمة، قم بقراءة الإطار النظري للدراسة).

جدول (14) مقياس اضطراب ما بعد الصدمة.

المستوى	التكرار	النسبة
متوسط 18-70 درجة	**52**	**%94.55**
مرتفع أكثر من 70 درجة	**3**	**%5.45**
المجموع	**55**	**100.00**

وفق بيانات الجدول السابق، يتضح أن الغالبية العظمى من المبحوثين (94.55%) ذكروا أنهم عانوا من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بدرجة متوسطة، في حين لم يشر أحد من أفراد العينة أنه أصيب بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة بدرجة ضعيفة. وتختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة **(Osmann Khalvatgar & Feinstein ،2020)**، والتي وجدت أن الصحفيين الأفغان عانوا من اضطراب ما بعد الصدمة بدرجة كبيرة، كذلك، دراسة**(Shah .et al ،2020)** والتي أشارت إلى أن الصحفيين في بكستان عانوا من اضطراب ما بعد الصدمة بصورة كبيرة، وربما يعود ذلك إلى أن الصحفيين الباكستانيين ساهموا في تغطية الحرب في أفغانستان والتي تعتبر أكثر شدة من تغطية الأوبئة.

جدول (15) مقياس تكيف الصحفيين مع الأحداث الصادمة.

العبارة	معارض جدًا		معارض		موافق إلى حد ما		موافق		موافق جدًا		المتوسط	الانحراف المعياري
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
لا أمانع في تغطية أحداث صادمة مثل الأحداث الخاصة بفيروس كورونا مرة أخرى.	**3**	**5.45**	**1**	**1.82**	**22**	**40.00**	**20**	**36.36**	**9**	**16.36**	**3.564**	**0.977**

لا أمانع في إجراء مقابلات مع ضحايا هذه الأحداث.	3	5.45	2	3.64	18	32.73	20	36.36	12	21.82	3.655	1.040
أشعر بالاستعداد لمقابلة أفراد عائلة شخص تُوفي مؤخراً بسبب فيروس كورونا.	2	3.64	7	12.73	17	30.91	14	25.45	15	27.27	3.600	1.132
من الطبيعي أن يشعر صحفيو الأخبار ببعض الضيق النفسي بعد تغطية أحداث صحفية مؤلمة.	0	0.00	0	0.00	17	30.91	16	29.09	22	40.00	4.091	0.845
ليس لدي استعداد لتغطية أي أحداث تتعلق بموت عنيف لأشخاص .	9	16.36	14	25.45	25	45.45	7	12.73	0	0.00	2.545	0.919

اتضح أن الصحفيين أظهروا درجة عالية من التكيف مع فيروس كورونا، حيث اتفق (40%) من المبحوثين مع العبارة (لا أمانع في تغطية أحداث صادمة مثل كورونا مرة أخرى)، كما أن نسبة عالية من الصحفيين (36.36%) يقبلون إجراء مقابلات مع ضحايا الأحداث الصادمة، وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (Urbániková & Haniková، 2021)، حيث أن الصحفيين استخدموا الانغماس في العمل الصحفي لمواجهة الضغوط النفسية التي تعرضوا لها. ولكن الدراسة الحالية بينت أن (45.45%) لا يودون المشاركة في تغطية أخبار عن موت أشخاص بشكل عنيف، فبالرغم أن الأخبار الخاصة بفيروس كورونا تضمنت وفاة أشخاص إلا أن العنف والقتل ربما أن يكون له تأثير نفسي أكبر.

جدول (16) مقياس الصمود النفسي لدى الصحفيين أثناء أزمة كورونا.

المستوى	التكرار	النسبة
متوسط 59-90 درجة	22	%40.00
مرتفع أكثر من 90 درجة	33	%60.00
المجموع	55	100.00

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن الصحفيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصمود النفسي، حيث أشارت النسبة الأكبر من المبحوثين (60%)، أنهم يتمتعون بمستوى مرتفع من الصمود النفسي، وهذا على الرغم من الأحداث الصعبة التي مروا بها خلال أزمة كورونا وفي تغطيتهم للأحداث الصادمة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن نسبة كبيرة من المبحوثين لديهم خبرة طويلة بالعمل الصحفي مما يعني أن لديهم معرفة بأساليب مواجهة الاضطرابات النفسية، ويتمتعون بالمهارات التي تساعدهم على التخلص من الآثار السلبية لتغطية تلك الأحداث. كما يمكن تفسير ذلك بأن الصحفيين في المواقف الصادمة يحاولون الصمود والتماسك حتى يقوموا بتغطية تلك الأخبار، وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة التي تشير إلى أن الصحفيين يدركون رسالتهم السامية التي يقومون بها في تغطية الأخبار، فبدونهم لن يتم تغطية تلك الأخبار ونقلها للمجتمع **(Al-Ghazzi، Stephen; Jukes, Karen 2021 Fowler-Watt & Gavin Rees، 2021).**

جدول رقم (17) مقياس مواجهة الآثار النفسية لتغطية فيروس كورونا.

العبارة	لا أتفق		محايد		أتفق		اتفق بشدة	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
فيروس كورونا أزمة مفتعلة وليس له وجود على أرض الواقع	15	%27.27	13	%23.64	3	%5.45	3	%5.45
أحاول أن أفكر في بعض الأشياء التي تجعلني أشعر بالسعادة، وتسمح لي بالاسترخاء	1	%1.82	7	%12.73	30	%54.55	14	%25.45
خلال العام الماضي أصبحت أكثر قرباً إلى أسرتي (أجلس معهم لساعات أطول)	5	%9.09	14	%25.45	26	%47.27	8	%14.55
خلال العام الماضي زاد خوفي على أسرتي (أتصل بهم كثيراً على الهاتف)	6	%10.91	10	%18.18	30	%54.55	5	%9.09
ألجأ للتحدث مع زملائي أو أصدقائي عما أشعر به بعد تغطيتي لأحداث كورونا	6	%10.91	12	%21.82	21	%38.18	13	%23.64
أصبحت أداوم على الأنشطة الدينية	7	%12.73	24	%43.64	15	%27.27	7	%12.73
أتجه للأكل وأستمتع به للتخفيف من حدة ما أشعر به من ضغط نفسي	3	%5.45	19	%34.55	22	%40.00	5	%9.09

أنغلق على نفسي عندما أواجه مثل هذه الضغوط	7	%12.73	19	%34.55	15	%27.27	5	%9.09
خلال العام الماضي اشتركت في نادي رياضي	16	%29.09	15	%27.27	14	%25.45	7	%12.73
كنت الوم نفسي عندما أكتب خبر عن فيروس كورونا	15	%27.27	14	%25.45	8	%14.55	2	%3.64
أستسلم للآثار النفسية الناتجة عن فيروس كورونا ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به	15	%27.27	17	%30.91	2	%3.64	1	%1.82
أردد النكات حول فيروس كورونا	17	%30.91	15	%27.27	4	%7.27	1	%1.82
أعتقد أن فيروس كورونا وضع قائم سيستمر لفترة من الزمن	13	%23.64	17	%30.91	10	%18.18	6	%10.91
أفرغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين	3	%5.45	16	%29.09	25	%45.45	8	%14.55
أحاول التكيف باللجوء للمهدئات	20	%36.36	13	%23.64	9	%16.36	-	-
تلقيت محتوى دراسي عن مواجهة الصدمات النفسية الناتجة عن أحداث مثل فيروس كورونا	12	%21.82	11	%20.00	5	%9.09	-	-
شاركت في ورشة عمل حول أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن فيروس كورونا	15	%27.27	16	%29.09	7	%12.73	4	%7.27
يتضمن كتاب الإرشادي للقيام بالعمل (كتاب الأسلوب) أساليب مواجهة الصدمات النفسية	15	%27.27	12	%21.82	13	%23.64	3	%5.45
حذرني أحد الزملاء من الأثر النفسي الذي قد يصيبني بعد تغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا	7	%12.73	30	%54.55	13	%23.64	1	%1.82
من غير المريح بالنسبة لي التحدث إلى أي من رؤسائي عن الضيق النفسي الذي شعرت بعد تغطية فيروس كورونا	11	%20.00	16	%29.09	17	%30.91	2	%3.64
عقدت الصحيفة جلسات تنفيس للصحفيين للحديث عن تجاربهم المأساوية التي تعرضوا لها خلال تغطية فيروس كورونا	11	%20.00	17	%30.91	17	%30.91	7	%12.73
حصلت (أو حصل أحد زملائي الصحفيين) على أجازه عند التعرض لصدمات نفسية ناتجة عن تغطية فيروس كورونا	18	%32.73	11	%20.00	2	%3.64	2	%3.64
لي مؤسستي سبل الدعم أثناء تغطية فيروس كورونا	18	%32.73	14	%25.45	12	%21.82	2	%3.64

يتضح من الجدول السابق أن الصحفيين لم يلجؤوا إلى الهروب بإنكار وجود فيروس كورونا، حيث لم تتفق النسبة الأكبر من المبحوثين (38.18%) مع العبارة (فيروس كورونا

ليس له وجود على أرض الواقع)، ويؤكد على ذلك أن النسبة الأكبر من المبحوثين (45.45%) أيدوا العبارة (فيروس كورونا وضع قائم وسيستمر لفترة)، ومن الملفت للنظر أن نسبة كبيرة من المبحوثين (54.55%) فضلوا اللجوء إلى الاسترخاء كوسيلة لمواجهة الضغوط الناتجة عن تغطية فيروس كورونا، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة

(Shah ،et al. 2020) حيث لجأ الصحفيون الباكستانيون إلى الهروب والإنكار لمواجهة الضغوط النفسية.

أيضاً، جاء (التواصل مع الأسرة) ضمن أكثر الأساليب المفضلة بين الصحفيين لمواجهة الضغوط النفسية، حيث فضل هذا الأسلوب النسبة الأكبر من المبحوثين (54.55%)، وتختلف تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراستي **(Dadouch & Lilly، Keats 2020 ;& Buchanan، 2009)**، حيث أوضحت تلك الدراسات أن الصحفيين لم يفضلوا الحديث عن التجارب السلبية التي تعرضوا لها، في المقابل، يفضل بعض الصحفيين الحديث إلى الزملاء الصحفيين أكثر من رؤساء العمل **(Urbániková & Haniková، 2021 ;Dworznik، 2020)**.

كما بينت الدراسة الحالية أن قرابة نصف عدد المبحوثين يرفضون اللجوء إلى المهدئات والعقاقير، ويختلف ذلك مع نتائج دراسات **(Seely، Keats & Buchanan 2019 ;2009،)**، فقد أشارت تلك الدراسات إلى أن الصحفيين فضلوا استخدام المخدرات.

كما أوضحت الدراسة الحالية أن المؤسسات الصحفية لم تلعب دور كبير في تأهيل الصحفيين للتعامل مع تغطية الأحداث الصادمة كفيروس كورونا، حيث أن النسبة الأكبر من الصحفيين (40%) اوضحوا أن المؤسسة لم تعقد جلسات للتنفيس لتعين الصحفيين على التخلص من آثار تلك الأزمة، واتفق مع هذه النتيجة **(Hoak، Osmann Khalvatgar & 2021 ; Feinstein، 2020)**، فتلك الدراسات أكدت على أن المؤسسات الصحفية لم تقدم رعاية للصحفيين وقت الأزمات، وعلى النقيض، بينت دراسات أخرى أن المؤسسات تقدم سبل الرعاية للصحفيين لموجهة الأزمات النفسية **(منها: Gonzalez، Randal Beam 2020 ;& Meg، 2009)**.

كما تبين من الدراسة الحالية أن الصحفيين لم يتلقوا إعداد أكاديمي في الجامعة عن أساليب معالجة الاضطرابات النفسية الناتجة عن العمل الصحفي، واتفق مع ذلك نتائج دراسة كل من **(Jamil & Appiah، 2020، Seely، 2020; Specht & Tsilman،2018)**.

ثانياً: اختبار فروض الدراسة.

الفرض الأول:

توجد علاقة بين معدل تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة ومستوى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم.

جدول (18) يوضح مستوى دلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة للمشاركة في تغطية الأحداث الصادمة.

مقياس اضطراب ما بعد الصدمة	مقياس معدل تغطية الأحداث الصادمة								اختبار كا		نوع الدلالة
	منخفض أقل من 25 درجة		متوسط من 25-50 درجة		متوسط من 25-50 درجة		المجموع				
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	كا2	الدلالة	
متوسط 18-70	5	100.00	25	100.00	22	88.00	52	94.55	3.808	0.149	غير داله
70مرتفع أكثر	-	-	-	-	3	12.00	3	5.45			
المجموع	5	100.00	25	100.00	25	100.00	55	100.00			

توضح بيانات الجدول السابق، أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين معدل تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة وظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، أي أنه كلما زاد تعرض الصحفيين للأحداث الصادمة كلما ارتفعت لديهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. وبذلك تم ثبوت صحة الفرض الأول للدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة، فقد وجد **(Seely، 2019)** أن هناك علاقة قوية بين معدل تكرار تغطية الأحداث الصادمة وبين ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الصحفيين.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعرض الصحفيين الذكور والإناث لاضطراب ما بعد الصدمة نتيجة المشاركة في تغطية الأحداث الصادمة.

جدول (19) يوضح دلالة الفروق بين المبحوثين باختلاف نوعهم في مدى ظهور أعراض ما بعد الصدمة لديهم.

	النوع				اختبارات للعينات المستقلة		نوع الدلالة
	ذكر		أنثى				
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة	
مقياس اضطراب ما بعد الصدمة	45.846	14.746	43.625	14.962	0.505	0.615	غير دالة
مقياس معدل تغطية الاحداث الصادمة	47.821	15.891	49.938	12.321	-0.476	0.636	غير دالة

تشير بيانات الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين الصحفيين الذكور والإناث في مستوى تعرضهم لاضطراب ما بعد الصدمة نتيجة المشاركة في تغطية أحداث صادمة، حيث بلغت قيمة تاء 0.615 وهي غير دالة. وهذا ما يبين أن المرأة في مصر والعالم العربي أصبحت متساوية مع الرجل في تحمل أعباء ومشاق العمل، حيث تغيرت الممارسات السابقة التي كانت معروفة في السابق بأن يتم إرسال الصحفيين الذكور لتغطية الأخبار الصادمة كأخبار الحروب والصراعات. وبهذا فلم تثبت صحة الفرض الثاني للدراسة.

ويمكن مقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة، حيث أظهرت الصحفيات الإناث الشعور بالقلق والاكتئاب أكثر من الصحفيين الذكور **(Liu et al.، 2021)**، كما وجدت دراسة أخرى أن الصحفيات الإناث أكثر عرضة لاضطرابات ما بعد الصدمة **(Hoak، 2021; Osmann, Selva, & Feinstein، 2021)**، واختلف مع تلك النتيجة الدراسة التي قام بها **(Jamil & Appiah، 2020)**، حيث توصلوا إلى أن الصحفيين الذكور في باكستان تعرضوا لضغوط نفسية أكثر من الصحفيات.

الفرض الثالث:

كلما زادت مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة كلما زاد شعورهم بضغوط العمل الصحفي.

جدول (20) يوضح مستوى دلالة الفروق بين الصحفيين في مستوى شعورهم بضغوط العمل نتيجة للمشاركة في تغطية الأحداث الصادمة.

مقياس ضغوط العمل الصحفي	منخفض أقل من 25 درجة		متوسط من 25-50 درجة		مرتفع أكثر من 50 درجة		المجموع		اختبار كا		نوع الدلالة
	ك	%	ك	%		%	ك	%	كا	الدلالة	
منخفض أقل من 40%	1	20.00	1	4.00	3	5.45	1	4.00	4.843	0.304	غير دالة
متوسط من 40%- 70%	4	80.00	20	80.00	47	85.45	23	92.00			
مرتفع أكبر من 70%	0	0.00	4	16.00	5	9.09	1	4.00			
المجموع	5	100.00	25	100.00	55	100.00	25	100.00			

يوضح الجدول السابق أنه توجد علاقة طردية بين مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة وبين ارتفاع مستوى ضغوط العمل لديهم، أي كلما زادت مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة كلما زاد شعورهم بضغوط العمل. وبذلك يمكن قبول صحة الفرض الثالث.

الفرض الرابع:

كلما زادت مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة كلما قل شعورهم بالصمود النفسي.

جدول (21) يوضح مستوى دلالة الفروق بين شعور الصحفيين بالصلابة النفسية نتيجة المشاركة في تغطية الأحداث الصادمة.

معامل الارتباط بيرسون			
	مقياس الصمود النفسي		
		الدلالة	نوع الدلالة
مقياس معدل تغطية الاحداث الصادمة	0.058	0.675	غير دالة

يوضح الجدول السابق أنه لا توجد علاقة بين مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة وبين شعورهم بالصمود النفسي. وبذلك فقد تم عدم قبول صحة الفرض الرابع للدراسة.

الفرض الخامس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدل تغطية الصحفيين للأحداث الصادمة وفق متغير الجنسية (مصري/غير مصري).

جدول (22) يوضح مستوى دلالة الفروق بين الصحفيين في معدل تغطيتهم للأحداث الصادمة وفق متغير النطاق الجغرافي (مصري/غير مصري).

	الدولة				اختبارات للعينات المستقلة		نوع الدلالة
	مصري		غير مصري				
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة	
مقياس معدل تغطية الأحداث الصادمة	47.618	15.663	49.762	13.726	-0.516	0.608	غير دالة

يوضح الجدول السابق أنه لا توجد فروق بين الصحفيين في معدل تغطيتهم للأحداث الصادمة وفق لمتغير الجنسية (مصري/غير مصري)، وبهذا فقد تم عدم ثبوت صحة هذا الفرض. وربما يرجع ذلك إلى أن أزمة كورونا تعتبر أزمة عالمية أثرت على معظم دول العالم.

الفرض السادس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين في مستوى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عليهم وفقاً لمتغير العمر.

جدول (23) يوضح مستوى دلالة الفروق بين الصحفيين في معدل ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عليهم وفقاً لمتغير العمر.

	العمر						الانحراف المعياري		نوع الدلالة
	35-18		50-35		أكبر من 50				
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	ف	الدلالة	
مقياس اضطراب ما بعد الصدمة	45.000	15.485	47.276	14.711	35.833	9.042	1.538	0.224	غير دالة

يشير الجدول السابق إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصحفيين في مستوى إصابتهم باضطراب ما بعد الصدمة وفقاً لأعمارهم، ويمكن مقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة، حيث ظهرت أعراض ما بعد الصدمة لدى الصحفيين كبار السن ذو خبرة العمل الطويل في الدراسة التي أعدها **(Williams & Cartwright، 2021). في المقابل وجد (Osmann, Selva, & Feinstein،2021)** أن الصحفيين الشباب شاركوا في تغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا أكثر من كبار السن، كما أن **(Hoak، 2021)** وجد أن الشباب تعرضوا لضغوط نفسية أكثر من الصحفيين ذو الخبرة الطويلة. وربما يرجع ذلك إلى أن حياة الصحفيين كبار السن كانت ستتعرض إلى خطر كبير إذا كانوا شاركوا في تغطية الأحداث المرتبطة بفيروس كورونا.

الفرض السابع:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشاركة الصحفيين في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا وبين ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم.

جدول (24) يوضح مستوى دلالة الفروق بين الصحفيين في مستوى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم نتيجة مشاركتهم في تغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا.

مقياس اضطراب ما بعد الصدمة	هل شاركت في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا في العام الماضي؟						اختبار كا		نوع الدلالة
	لا		نعم		المجموع				
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	كا2	الدلالة	
متوسط 18-70	8	100.00	44	93.62	52	94.55	0.540	0.462	غير داله
70مرتفع أكثر	0	0.00	3	6.38	3	5.45			
المجموع	8	100.00	47	100.00	55	100.00			

توضح بيانات الجدول السابق أنه لا توجد علاقة بين مشاركة الصحفيين في تغطية الأحداث الصادمة وبين ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم. وبذلك فقد تم عدم ثبوت صحة هذا الفرض.

مناقشة نتائج الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى قياس العلاقة بين مشاركة الصحفيين المصريين والعرب في تغطية الأحداث الخاصة بفيروس كورونا وإصابتهم بالاضطرابات النفسية. وقد كشفت نتائج الاستبيان المطبق على الصحفيين بأنهم ساهموا في تغطية أحداث كورونا بشكل كبير، في حين تباينت آراء الصحفيين في الدراسات السابقة حول أكثر المواقف الصادمة التي تعرضوا لها، فقد جاء ترتيب تلك المواقف على النحو التالي: أخبار الحروب، الكوارث الطبيعية، حوادث القتل **(Shah et al.، 2020)**، تغطية حوادث السيارات، انهيار المباني ثم الحرائق **(أنور، 2019)**، تغطية حوادث قتل الأطفال تلاها حوادث الجرائم **(Seely، 2019).**

كما بينت الدراسة الحالية أن الصحفيين تعرضوا للكثير من المواقف الصادمة خلال تغطيتهم للأحداث الخاصة بفيروس كورونا، وربما كانت هذه النتيجة منطقية لأن من الوظائف الرئيسة لوسائل الإعلام القيام بتوعية الجمهور وإمداده بالمعلومات حول الأحداث الجارية. وكان في مقدمة الأحداث الصادمة التي شاهدها المبحوثين وفاه أحد الزملاء نتيجة الإصابة بفيروس كورونا، وربما كان ذلك يعتبر سبب في إثارة الضغط النفسي بالنسبة للصحفي وبخاصة أنه يتصور نفسه بأنه سيلقى نفس المصير عندما يشارك في تغطية الأخبار الخاصة بفيروس كورونا. وتماشياً مع الدراسات السابقة **(Feinstein et al.، 2016)**، لم يقتصر الشعور بالخوف على أنفسهم إنما امتد ليشمل أسرهم وذويهم، وبخاصة أن هذا الوباء ينتشر بسرعة هائلة، ومن ثم فقد ذكر 40% من المبحوثين أنهم تعرضوا للإصابة بهذا الفيروس.

كما تشير الدراسة إلى أن الغالبية العظمى من المبحوثين عانوا من اضطراب ما بعد الصدمة، وارتفعت لديهم أعراض المدركات السلبية عن فيروس كورونا، وكان من الملفت للنظر أن المبحوثين في الدراسة الحالية لم يميلوا إلى تداعي وتذكر التفاصيل الخاصة بأزمة كورونا، وربما يرجع ذلك إلى رغبة الصحفيين في محاولة نسيان، او على الأقل عدم استحضار، تلك الذكريات المؤلمة التي تثير لديهم مشاعر الضيق والألم، وتتفق هذه النتيجة مع الدراسة.

ومن الواضح أن الصحفيين يفضلون الظهور كأشخاص صامدون متماسكون في ظل الأزمات والتحديات الصعبة، وربما بدى ذلك في ارتفاع نسبة الصحفيين الذين لديهم صمود نفسي، كذلك شعر الصحفيون بالاكتئاب بمستوى متوسط، وهذا يبرهن على أن مهنة الصحافة تعتبر من المهن الضرورية في أي مجتمع، لأن المشتغلين في الصحافة يدركون حجم أهمية الدور الذي يقومون به في خدمة المجتمع، ومن ثم فهم يحاولون التغلب على الأمور التي قد تعيق عملهم او تحد من قدرتهم على نقل الأخبار وتبصير الراي العام بحقائق الأمور، ويدعم ذلك ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي بينت أن للمواقف الصادمة آثار إيجابية على الصحفيين **(للمزيد أنظر: Williams &Cartwright،2021-Al;**

**،Stephen Jukes, Karen Fowler-Watt & Gavin Rees ;2021،Ghazzi
.(2020 ، Dworznik;2021**

وتشير الدراسة إلى عدم اهتمام المؤسسات الصحفية بالجوانب الصحية والنفسية للصحفيين، حيث -كما ذكر المبحوثين – أن المؤسسات لم تظهر صور الدعم الكافية، وبخاصة أن معظم المؤسسات الإعلامية لم يكن لديها خطط معدة سلفاً لمواجهة مثل تلك الأزمات الصحية، وهذا ما زاد من العبء النفسي الملقى على الصحفيين لشعورهم أن المؤسسات التي ينتمون إليها لا تبالي بصحتهم وحياتهم، وهو أمر يعكس أزمة كبرى تواجه الصحفيين -خاصة الشباب والمتدربين- الذين لا يتلقون دعم من نقابة الصحفيين لكونهم غير مسجلين، وبالتالي لا تقدم لهم الصحف أي صور من صور الرعاية، والمؤسف أن واقع الصحفيين في الدول المتقدمة مشابه لواقع الصحفيين في مصر والدول العربية **(Osmann Ikizer 2020 ،; Dadouch & Lilly2020 ،Khalvatgar & Feinstein ;Karanci & Kocaoglan، 2019 ;Feinstein Pavisian & Storm ،2018).**

وعلى صعيد آخر، أشار المبحوثين إلى أنهم لم يتلقوا الإعداد العلمي اللازم لمواجهة الآثار المترتبة على تغطية الأحداث الصادمة، حيث تخلوا مقررات الصحافة والإعلام في مصر والعالم العربي من مقررات دراسية تعد الطلاب لتغطية هذا النوع من الأحداث، ويعضد ذلك نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إلى نتائج مماثلة **(Hill;2021، Wogu & Agbo ، ; Dworznik & Garvey2020 ،Specht & Tsilman;2019 ، 2018).**

ومن الجوانب التي لم تتطرق إليها الدراسة الحالية: الجوانب المهنية والأخلاقية لتغطية الأحداث الصادمة، فإلى أي مدى تولي المؤسسات الصحفية عناية بإعداد الصحفيين لإجراء مقابلات او تقارير مع المصادر أثناء وقوع الأحداث الصادمة، مثل هذا السؤال جدير بالفحص والدراسة من خلال باحثي الصحافة والإعلام وكذلك المشتغلين بمهنة الصحافة.

وعلى الرغم من أن نسبة كبيرة من المبحوثين أظهروا أنهم أصبحوا متكيفين مع فيروس كورونا، إلا أن هذا الجانب يستدعي مزيد من الدراسة وبخاصة أن أزمة كورونا لم تنته بعد، فما زال العالم يعيش في آثارها حتى الآن.

ومن الصعوبات التي واجهت الباحث ضعف معدل الاستجابة للاستبيان الإلكتروني، وهذا الأمر تم التأكيد عليه من خلال نتائج الدراسات الأخرى في مجال الصحافة والإعلام والتي استعانت بالاستبيان الإلكتروني ولم تحظ بنسبة مشاركة مرتفعة **(Dillman، 2011).** ونتيجة لذلك، فإن هذا الأمر يثير النقاش حول جدوى البحوث الكيفية في مقابل البحوث الكمية، فربما كان الباحث سيصل إلى نتائج أكثر عمقاً إذا ما تم الاعتماد على الأساليب الكيفية. ولكن تطبيق الأساليب الكيفية كإجراء مقابلات او حلقات نقاش مركزة كان من الصعب وذلك لأن الباحث كان ملتزم بتطبيق الإجراءات الاحترازية. ومن ثم فإن الدراسات المستقبلية يمكن أن تقوم بتوظيف أسلوب أو أكثر من الأساليب الكيفية، ليس فقت من خلال عقد مقابلات مع الصحفيين بل اللجوء إلى أساليب الملاحظة المباشرة وغير المباشرة والتي تمكن الباحث من الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية، لاسيما في

الموضوعات التي تتعلق بالجوانب النفسية للمبحوثين والتي قد تكون متحيزة إذا تم الاعتماد على أساليب التقرير الذاتي.

تصور مقترح لرفع الوعي بالضغوط النفسية الناتجة عن تغطية الأزمات:

تم وضع المقترحات التالية في ضوء المقترحات التي قدمها المبحوثين:

- تقوم المؤسسات الصحفية بإعداد خطط لإدارة الأزمات أثناء وقوع الأحداث الصادمة.
- تنظم المؤسسات الصحفية دورات تدريبية وورش عمل بهدف رفع وعي الصحفيين حول أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن تغطية الأحداث الصادمة.
- تقوم المؤسسات الصحفية بوضع الخطوط الإرشادية الخاصة بتغطية الأحداث الصادمة ضمن كتاب الأسلوب الخاص بها.
- تقوم كليات وأقسام الإعلام بإضافة مقرر دراسي خاص بأساليب تغطية الأحداث الصادمة وطرق العلاج من آثارها.
- تقدم نقابة الصحفيين الدعم النفسي والصحي للصحفيين الشباب، الصحفيين تحت التمرين، وغير المسجلين.
- التعاون مع المؤسسات الإقليمية والدولية والتي لها خبرة في مجال رعاية وتأمين الصحفيين.

مراجع الدراسة:

أولاً: الهوامش باللغة العربية.

1. أبو عون، ض. ي. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
2. إدراك. (بدون تاريخ). إدارة القلق والصدمات النفسية. متاح على https://www.edraak.org/course/course-v1:ARIJ+EH101+2019_T4
3. اضطراب ما بعد الصدمة. (بدون تاريخ). متاح على الرابط: https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/arabic/%D8%A3%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8-%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9
4. إسماعيل، ف. إ. (2021). عوامل الرضا الوظيفي للمخرج الصحفي وعلاقته بنمط الملكية في الصحف اليومية المصرية. المجلة العلمية لبحوث الصحافة، 2021(21) ، 435-485.
5. الجزيرة (بدون تاريخ). السلامة المهنية الصحفية. متاح على: https://elearning.aljazeera.net/ar/course/36367/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D9%86%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%A9
6. الحلاق، ب. (2016). تأثير الضغوط المهنية على أداء الصحفيين العاملين في المجال الاقتصادي" الصحف السورية نموذجاً". Tishreen University Journal-Arts and Humanities Sciences Series, 38(3).
7. السبيعي، س. (2015). الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. دراسات، للعلوم الإنسانية والاجتماعية 42(1).
8. العشري، و. (2016). الضغوط المهنية في الصحف الإلكترونية في مصر وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى الصحفيين: دراسة في ضوء مفهوم الاحتراق النفسي. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، 15(4) 169-218.
9. اللجنة الدولية للصليب الأحمر. (2013، إبريل، 24). مصر: دورة لتدريب الصحفيين على الإسعافات الأولية في أوقات النزاعات المسلحة والاضطرابات. متاح على: https://www.icrc.org/ar/doc/resources/documents/event/2013/24-04-egypt-journalists-training.htm
10. المركز الدولي للصحفيين. (2021، يونيو، 16). الجزء السادس: السلامة النفسية والعقلية للصحفيين. متاح على: https://ijnet.org/ar/resource/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%82%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%81%D9%8A%D9%8A%D9%86
11. بورحلي، و. (2016). الضغوط المهنية وآثارها على الممارسة الصحفية "دراسة حالة حول صحفيي مؤسسة الوطن". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف.
12. تربان، م. (2018). اتجاهات المصورين الصحفيين "الشباب" نحو إجراءات السلامة المهنية، دراسة مسحية. Arab Media & Society (Issue 26, Summer/Fall 2018)
13. حسن، م. (2019، إبريل، 24). دليل السلامة والأمن. متاح على https://gijn.org/2019/04/24/%D8%AF%D9%84%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D9%86/
14. جاد، ع. س. م. (2021). العوامل المؤثرة على الرضا الوظيفي للقائم بالاتصال في الصحافة الإلكترونية المصرية. مجلة بحوث كلية الآداب. جامعة المنوفية، 32(124) ، 3-26.

15. دهمش، س. (2018). العوامل الإدارية والتنظيمية المؤثرة على القائم بالاتصال في الصحف الإلكترونية المصرية. المجلة العلمية لبحوث الصحافة، 2018(14 ج2) ، 357-382.
16. دنيا الوطن. (2020، أكتوبر، 10). "القدس المفتوحة" ونقابة الصحفيين تعقدان ندوة علمية حول الضغوط التي يتعرض لها الصحفي. متاح على https://www.alwatanvoice.com/arabic/news/2020/10/10/1373922.html
17. عبد الفتاح، فاطمة الزهراء. (2021). إدارة العمل الصحفي عن بُعد خلال جائحة كورونا: دراسة في ضوء نموذج غرف الأخبار الموزعة. مجلة البحوث الإعلامية، 58(2) ، 979-1030.
18. لجنة حماية الصحفيين. (2021، مايو، 20). تنبيه بشأن السلامة: التغطية الإعلامية لتفشي فيروس كورونا. متاح على https://cpj.org/ar/2020/03/post-554/
19. مجلس الأمن. (2006). قرار مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة رقم 1738. متاح على: (https://undocs.org/S/RES/1738(2006
20. نقابة الصحفيين اليمنيين. (2021، يوليو، 6). نقابة الصحفيين اليمنيين تنظم دورة السلامة المهنية للصحفيين في عدن. متاح على: https://www.yemenjs.net/?p=781
21. عبد الله، م. ع. الضغوط النفسية لدي الصحفيين العاملين بالصحف السياسية بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات. جامعة الخرطوم، السودان.
22. عبد الله، س. (2020، إبريل، 22). نصائح وموارد للعناية بالصحة النفسية خلال تغطية "كوفيد 19". متاح على https://ijnet.org/en/node/7861

ثانياً: الهوامش باللغة الإنجليزية.

1. Ataria, Y. (2016). Post-traumatic stress disorder: A theory of perception. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 11(1), 19-30.
2. Al-Ghazzi, O. (2021). 'Forced to report': Affective proximity and the perils of local reporting on Syria. Journalism,1464884920984874.
3. Backholm, K., & Björkqvist, K. (2012). The mediating effect of depression between exposure to potentially traumatic events and PTSD in news journalists. European Journal of Psychotraumatology, 3(1), 18388.
4. Backholm, K., & Idås, T. (2022). Journalists and the Coronavirus. How Changes in Work Environment Affected Psychological Health During the Pandemic. Journalism Practice, 1-17.
5. Bisson, J. I. (2009). Psychological and social theories of post-traumatic stress disorder. Psychiatry, 8(8), 290-292.
6. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. Psychological review, 103(4), 670.
7. Browne, T., Evangeli, M., & Greenberg, N. (2012). Trauma-related guilt and posttraumatic stress among journalists. Journal of Traumatic Stress, 25(2), 207-210.
8. Charles, M. (2021). Understanding trauma for reconciliation and peace-building journalism in Colombia. Journalism Practice, 15(2), 259-270.
9. Dadouch, Z., & Lilly, M. M. (2020). Post-Trauma Psychopathology in Journalists: The Influence of Institutional Betrayal and World Assumptions. Journalism Practice, 1-19.
10. Dart Center. (n.d.). Retrieved from: https://dartcenter.org/
11. Dart Centre Asia Pacific. (n.d.). Retrieved from https://dartcenter.org/
12. Dillman, D. A. (2011). Mail and Internet surveys: The tailored design method--2007 Update with new Internet, visual, and mixed-mode guide. John Wiley & Sons.
13. Dworznik, G., & Grubb, M. (2007). Preparing for the worst: Making a case for trauma training in the journalism classroom. Journalism & Mass Communication Educator, 62(2), 190-210.
14. Dworznik, G., & Garvey, A. (2019). Are we teaching trauma? A survey of accredited journalism schools in the United States. Journalism Practice, 13(3), 367-382.
15. Dworznik-Hoak, G. (2020). Emotional Labor During Disaster Coverage: Exploring Expectations for Emotional Display. Journalism Practice, 1-19.
16. Feinstein, A., Feinstein, S., Behari, M., & Pavisian, B. (2016). The psychological wellbeing of Iranian journalists: a descriptive study. JRSM open, 7(12), 2054270416675560.
17. Feinstein, A., Pavisian, B., & Storm, H. (2018). Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. JRSM open, 9(3), 2054270418759010.
18. Feinstein, A., Osmann, J., & Patel, V. (2018). Symptoms of PTSD in frontline journalists: A retrospective examination of 18 years of war and conflict. The Canadian Journal of Psychiatry, 63(9), 629-635.
19. Foa, E. B., Steketee, G., & Rothbaum, B. O. (1989). Behavioral/cognitive conceptualizations of post-traumatic stress disorder. Behavior therapy, 20(2), 155-176.
20. Frantz, A., & Holmgren, K. (2019). The work stress questionnaire (WSQ)–reliability and face validity among male workers. BMC public health, 19(1), 1-8.

21. Gonzalez, R. A. (2021). Mexican Journalism Under Siege. The Impact of Anti-press Violence on Reporters, Newsrooms, and Society. Journalism Practice, 15(3), 308-328.
22. Greenberg, N., Gould, M., Langston, V., & Brayne, M. (2009). Journalists' and media professionals' attitudes to PTSD and help-seeking: A descriptive study. Journal of Mental Health, 18(6), 543-548.
23. Hill, D., Luther, C. A., & Slocum, P. (2020). Preparing Future Journalists for Trauma on the Job. Journalism & Mass Communication Educator, 75(1), 64-68.
24. Hoak, G. (2021). Covering COVID: Journalists' Stress and Perceived Organizational Support While Reporting on the Pandemic. Journalism & Mass Communication Quarterly, 10776990211015105.
25. Houston, J. B., Schraedley, M. K., Worley, M. E., Reed, K., & Saidi, J. (2019). Disaster journalism: fostering citizen and community disaster mitigation, preparedness, response, recovery, and resilience across the disaster cycle. Disasters, 43(3), 591-611.
26. Ikizer, G., Karanci, A. N., & Kocaoglan, S. (2019). Working in the midst of trauma: Exposure and coping in news camera operators. Journal of loss and trauma, 24(4), 356-368.
27. International Center for Journalists & the Tow Center for Digital Journalism. (2020). Journalism and the Pandemic Survey. Retrieved from: https://www.icfj.org/our-work/journalism-and-pandemic-survey
28. Jamil, S., & Appiah-Adjei, G. (2020). Battling with infodemic and disinfodemic: the quandary of journalists to report on COVID-19 pandemic in Pakistan. Media Asia, 47(3-4), 88-109.
29. Keats, P., & Buchanan, M. (2009). Addressing the effects of assignment stress injury: Canadian journalists' and photojournalists' recommendations. Journalism Practice, 3(2), 162-177.
30. Koster, S. M., Koot, H. M., Malik, J. A., & Sijbrandij, M. (2022). Associations among traumatic experiences, threat exposure, and mental health in Pakistani journalists. Journal of Traumatic Stress, 35(2), 581-592.
31. Kotisova, J. (2020). When the crisis comes home: Emotions, professionalism, and reporting on 22 March in Belgian journalists' narratives. Journalism, 21(11), 1710-1726.
32. Liu, M., Wang, N., Wang, P., Wu, H., Ding, X., & Zhao, F. (2021). Negative emotions and job burnout in news media workers: A moderated mediation model of rumination and empathy. Journal of Affective Disorders, 279, 75-82.
33. Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
34. MacDonald, J. B., Fox, R., & Saliba, A. J. (2020). Contextualizing psychological outcomes for TV news journalists: Role differences in industry culture, organizational hierarchy and trauma exposure. Journal of Constructivist Psychology, 1-25.
35. Malik, S. F., & Malik, J. A. (2022). GENDER AS A RISK FACTOR IN RELATIONSHIP BETWEEN TRAUMA EXPOSURE AND MENTAL HEALTH SYMPTOMS AMONG JOURNALISTS. ASEAN Journal of Psychiatry, 23.(3)
36. Maxson, J. (2000). Training Journalism Students to Deal with Trauma: Observing Reporters Behave like 'Creeps'. Journalism & Mass Communication Educator, 55(1), 79-86.

37. Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. Journal of anxiety disorders, 74, 102258.
38. Moreno, Á., Fuentes Lara, C. M., & Navarro, C. (2020). Covid-19 communication management in Spain: Exploring the effect of information-seeking behavior and message reception in public's evaluation.
39. Murphy, C., Deeny, P., & Taylor, N. (2020). A New Pedagogy to Enhance the Safety and Resilience of Journalists in Dangerous Environments Globally. Education Sciences, 10(11), 310.
40. Ndlovu, M., & Sibanda, M. N. (2021). Digital Technologies and the Changing Journalism Cultures in Zimbabwe: Examining the Lived Experiences of Journalists Covering the COVID-19 Pandemic. Digital Journalism, 1-20.
41. Osmann, J., Khalvatgar, A. M., & Feinstein, A. (2020). Psychological distress in Afghan journalists: a descriptive study. Journal of aggression, conflict and peace research.
42. Osmann, J., Selva, M., & Feinstein, A. (2021). How have journalists been affected psychologically by their coverage of the COVID-19 pandemic? A descriptive study of two international news organisations. BMJ open, 11(7), e045675.
43. Pearson, M., McMahon, C., O'Donovan, A., & O'Shannessy, D. (2021). Building journalists' resilience through mindfulness strategies. Journalism, 22(7), 1647-1664.
44. Perreault, M. F., & Perreault, G. P. (2021). Journalists on COVID-19 Journalism: Communication Ecology of Pandemic Reporting. American Behavioral Scientist, 65(7), 976-991.
45. Pyevich, C. M., Newman, E., & Daleiden, E. (2003). The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists. Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 16(4), 325-328.
46. Randal A. Beam & Meg Spratt (2009) MANAGING VULNERABILITY, Journalism Practice, 3:4, 421-438
47. Riyad, M. A., Ramadan, M. E., & Alkhadrawy, R. A. A. A. (2019). Measurement of Psychological Stress in A Group of Journalists Working in One of The Private Journalism Institutes in Egypt. The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 76(4), 3853-3858.
48. Schöner, J., Heinz, A., Endres, M., Gertz, K., & Kronenberg, G. (2017). Post-traumatic stress disorder and beyond: an overview of rodent stress models. Journal of cellular and molecular medicine, 21(10), 2248-2256.
49. Seely, N. (2019). Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma. Newspaper Research Journal, 40(2), 239-259.
50. Seely, N. (2020). Fostering Trauma Literacy: From the Classroom to the Newsroom. Journalism & Mass Communication Educator, 75(1), 116-130.
51. Shah, S. F. A., Jan, F., Ginossar, T., McGrail, J. P., Baber, D., & Ullah, R. (2020). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder among regional journalists in Pakistan. Journalism, hima 1464884920965783.
52. Specht, D., & Tsilman, J. (2018). Teaching vicarious trauma in the journalism classroom: An examination of educational provision in UK universities. Journal of Applied Journalism & Media Studies, 7(2), 407-427.

53.Stephen Jukes, Karen Fowler-Watt & Gavin Rees (2021): Reporting the Covid-19 Pandemic: Trauma on Our Own Doorstep, Digital Journalism, DOI: 10.1080/21670811.2021.1965489
54.Thomson, T. J. (2021). Mapping the emotional labor and work of visual journalism. Journalism, 22(4), 956-973.
55.Tumber, H. (2006). The fear of living dangerously: Journalists who report on conflict. International Relations, 20(4), 439-451.
56.Tyson, G., & Wild, J. (2021). Post-traumatic stress disorder symptoms among journalists repeatedly covering COVID-19 news. International journal of environmental research and public health, 18(16), 8536.
57.Urbániková, M., & Haniková, L. (2021). Coping with the Murder: The Impact of Ján Kuciak's Assassination on Slovak Investigative Journalists. Journalism Practice, 1-21.
58.Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – Standard [Measurement instrument]. Available from https://www.ptsd.va.gov/
59.Weidmann, A., & Papsdorf, J. (2010). Witnessing trauma in the newsroom: posttraumatic symptoms in television journalists exposed to violent news clips. The Journal of nervous and mental disease, 198(4), 264-271.
60.Williams, S., & Cartwright, T. (2021). Post-traumatic stress, personal risk and post-traumatic growth among UK journalists. European Journal of Psychotraumatology, 12(1), 1881727.
61.Wogu, J. O., & Agbo, J. M. (2021). Media Practice and Framework for Building Resilience Among Journalism Students. Journal of Critical Reviews, 8(2), 511-516.
62.Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. New England journal of medicine, 346(2), 108-114.