

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى رجال الإعلام الرياضي خلال جائحة كورونا.

Strategies for coping with psychological stress among sports media men during the Corona pandemic

حرش كريم^{1*}، ربيعي محمد²

¹ جامعة أحمد زبانة بغيلزان (الجزائر) مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية والأنثروبولوجية

karim.horch@univ-relizane.dz

² جامعة أحمد زبانة بغيلزان (الجزائر) مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية والأنثروبولوجية

mrebaipsy@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2022 / 03 / 31

تاريخ القبول: 2022 / 02 / 09

تاريخ الإستلام: 2022 / 01 / 12

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الصحفيين المشتغلين في الإعلام الرياضي في ظل انتشار جائحة كورونا لدى عينة من الصحفيين المختصين في الإعلام الرياضي بولايات وهران وعين تموشنت، سيدي بلعباس، قوامهم 120 صحفي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف وسائل الإعلام للتعرف على أكثر الإستراتيجيات استخداما، والتعرف على الفروق تبعا لمتغيري نوع الوسيلة الإعلامية وسنوات الخبرة المهنية، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتطبيق اختبار استراتيجيات المواجهة (CISS) لكل من أندلر وباركر (Endler et parker)، المترجم والمقنن من طرف فريق من الباحثين ضمن مركز الكراسك بوهران، وأظهرت النتائج أن عينة الدراسة تستخدم الإنفعال أكثر ثم التجنب وحل المشكل كإستراتيجيات للمواجهة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري نوع الوسيلة الإعلامية والخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، جائحة كورونا، الإعلام الرياضي

Abstract:

This study aimed to know the strategies of coping with stress among journalists working in sports media in the Corona pandemic among a sample of journalists in sports media in Oran, Ain Temouchent, Sidi Bel Abbas, consisting of 120 journalists who were randomly selected from various media outlets to learn more The strategies in use, and to identify the differences according to the variables of the media type and years of professional experience, the descriptive analytical approach was used, and the CISS test was applied for each of Endler and Parker, translated and codified by a team of researchers within the Krasic Center in Oran, The results showed that the study sample uses more emotion, then avoidance, and strategies for confrontation, and that there are no differences due to the variables of the type of media and professional experience.

Keywords: Coping strategies, psychological stress, Corona pandemic, sports media.

1. مقدمة

يعتبر الإعلام الرياضي أحد فروع الإعلام ككل، من خلال تناوله للأحداث الرياضية، فهو يندرج ضمن منظومة العملية الإتصالية بين المرسل (الإعلامي) وبين المستقبل (الجمهور)، عن طريق وسيلة إعلامية، تنقل بواسطتها الرسالة الإعلامية، وفي مجال الإعلام الرياضي تكون هذه الرسالة ذات تأثير وتلقى الإستجابة المرجوة إذا كانت بسيطة، وواضحة.

فالإعلام الرياضي حسب (الشافعي، 2003) هو عملية نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وتنمية وعيه الرياضي.

فهو يتناول بالتغطية الإعلامية الأحداث والتظاهرات الرياضية، ويتابع النشاطات الرياضية وأخبار الأندية والرياضيين والمنتخبات من خلال نشر المعلومات والمساهمة في رفع مستوى الثقافة الرياضية في أوساط المجتمع، حيث يقول (عويس، وآخرون، 1998) أن الإعلام الرياضي قديماً وحديثاً بمثابة المدرسة العامة التي تواصل عمل المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية ومراكز الشباب بل و التعليمية بمراحلها المختلفة.

كما أن الإعلام الرياضي يملك أكبر قاعدة جماهيرية على الصعيد الدولي والمحلي، وله متابعون من مختلف الأعمار، ويملك قدرة على التأثير وصناعة الرأي، وهذا يتطلب مهارات عديدة لدى الممارسين لهذا النوع، خاصة أن التغطية الإعلامية الرياضية تصاحبها مواقف وضغوط عديدة، تحتاج لمعرفة سبل إدارتها والتعامل الجيد معها من أجل تمكين الإعلاميين الرياضيين من أداء مهمتهم على أكمل وجه، ومن أجل التحلي بالموضوعية أكثر وتحري المصدقية في نقل الأخبار وإحاطة الجمهور بكل ما يرغب في معرفته، ولكن ما زاد الوضع تعقيداً، ما يمر به العالم، من تداعيات جائحة كورونا، الذي أثرت على جميع المجالات بما فيها المجال الرياضي، من خلال فرض بعض التدابير الوقائية وبرتوكول صحي، وغياب الجمهور لفترة طويلة عن المدرجات، وإجراءات ارتداء الكمامة، التباعد، وضرورة إجراء التحاليل الخاصة بمسحة الأنف PCR في العديد من المناسبات الرياضية لأجل التمكن من تغطيتها وأيضاً الحد من تنقلات الصحفيين في المناطق المختلطة الخاصة بالتصريحات الصحفية، وتقليص عدد الحضور فيها أيضاً وإجراءات أخرى تختلف حسب كل بلد ومنطقة وحسب كل تظاهرة رياضية، مما يزيد من حجم الضغوط النفسية، ويحتاج لإستراتيجيات فعالة للتكيف مع الوضع.

لهذا يلجأ هؤلاء الصحفيين المختصين في الإعلام الرياضي إلى بعض الأساليب والطرق للتخفيف من حدة الضغوط التي يتعرضون لها ومحاولة التكيف في المواقف التي تعترضهم يومياً، ومحاولة التحكم في مصادر الضغوط والتفاعل بين البيئة التي يعيشون بها وقدراتهم المختلفة، وعلى هذا الأساس أطلق العديد من العلماء عدة بحوث ودراسات تهتم بهذا المجال وتسعى لإيجاد استراتيجيات فعالة للتحكم في المواقف الضاغطة، ويعد نموذج لازاروس وفولكمان من أهمّ النماذج التي درست التفاعل الديناميكي بين العوامل المحيطة والنشاط المعرفي عند الفرد لفهم وتحديد مصادر الضغط، واختيار الأسلوب المناسب للتكيف معها، وأطلق لازاروس على هذه الأساليب مصطلح المواجهة coping والذي عرفه بأنه "نوع من السلوكيات التي يتبناها الفرد من أجل مواجهة مشكل معين له ضغط وقلق" (R.S.Lazarus, Folkman.S;1984)

ومن خلال اطلاعنا على الأدبيات السابقة في هذا الموضوع، لاحظنا وجود ندرة في البحوث والدراسات التي تناولته على عينة الصحفيين المختصين في الإعلام الرياضي، كونها فئة يصعب العمل الميداني معهم لكثرة انشغالهم، ولكن بحكم أن أحد الباحثين يمارس العمل الصحفي المتخصص في الإعلام الرياضي بإذاعة

وهران، حاول الإحاطة بجوانب كثيرة، والإستفادة من تجربته الميدانية وملاحظاته بالمشاركة ليحصر الباحثان مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: ما هي الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً لدى عينة الدراسة؟

والذي تفرعت عنه التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع الوسيلة الإعلامية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

وعليه تم طرح الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع الوسيلة الإعلامية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وتهدف هذه الدراسة إلى :

الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى عينة الدراسة .
الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري نوع الوسيلة الإعلامية والخبرة المهنية.
وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع.
أن تحتوي مقدمة المقال على تمهيد مناسب للموضوع، ثم طرح لإشكالية البحث ووضع الفرضيات المناسبة، بالإضافة إلى تحديد أهداف البحث ومنهجيته.

أولاً: تحديد المصطلحات والمفاهيم

استراتيجيات المواجهة:

يعرفها لازاروس وفلوكمان 1984 Lazarus & Folkman بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة لضبط وتقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتجاوز موارد الفرد.
(آيت حمودة، 2018، ص08)

ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها الدرجات التي يحصل عليها كل صحفي مختص في الإعلام الرياضي من عينة الدراسة على مقياس قائمة المواجهة لكل من باركارو أندلر، المقنن والمترجم من طرف فريق بحث من جامعة وهران ويتعلق الأمر بالأستاذة شعبان زهراء، كبداني خديجة، قويدري مليكة، فراحي فيصل.

1. الضغوط النفسية

يرى هنكل Hinkel أن الضغوط عبارة عن التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما:

الأول: من خلال المحرك للإستجابة وهو سبب الضغط.

الثاني: من خلال المستقبل أو الإستجابة وتأثيرها.

واجرائياً هي الضغوط التي يسجلها الصحفيين المختصين في الإعلام الرياضي خلال فترة جائحة كورونا.

2. جائحة كورونا

أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تفشي فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019، ويعتبر هذا الفيروس أحد أفراد سلالة فيروسات كورونا، حيث أنه يسبب مرض كوفيد-19 وهو مرض معد تم اكتشافه مؤخرا، وتصيب سلالة فيروسات كورونا الجهاز التنفسي وتسبب أمراضا له، وقد تحول الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (القحطاني، وآخرون، 2020، ص6)

3. رجال الإعلام الرياضي

وهم الصحفيون الذين يمارسون الإعلام الرياضي، من خلال تغطية مستمرة ودائمة لمختلف النشاطات والتظاهرات الرياضية عبر وسائل الإعلام بصفة متتالية، من أجل إيصال المعلومة إلى الجمهور

ثانيا: الإطار النظري للدراسة

1. تعريف استراتيجيات المواجهة

اختلفت التعاريف وتعددت وحتى التسميات من الناحية اللغوية فترجمت من اللغة الإنجليزية coping أو to cope with إلى الفرنسية بعدة مصطلحات (processus de faire face ; processus d'ajustement ; processus de maitrise, stratégies de coping) والتي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ 1999. (عريس، 2017، ص19)

وقد اعتمد بعض العلماء ترجمة حرفية للمصطلح إلى اللغة العربية "كوبينغ" وهناك من يستعمل استراتيجيات التكيف، أو التصرف أو التعامل، أو المواجهة أو الكفاح أو التصدي أو المقاومة، أو التعايش مع، استراتيجيات التوافق، أو التأقلم، وهناك من يسميها ميكانيزمات الدفاع، وهناك من يسميها إدارة الضغط النفسي أو تسيير الضغط النفسي، وقد خلص الباحث (بن طاهر بشير، 2007، ص79) إلى أن استخدام مفهوم استراتيجيات التكيف هو الأفضل تعبيرا والأقرب من المعنى إجرائيا.

نلاحظ رغم اختلاف التسميات إلى أن المعنى واحد، ولكن تعدد الإتجاهات والخلفيات النظرية للباحثين جعل التعاريف تتعدد، وسنحاول رصد بعض التعاريف لإستراتيجيات المواجهة

تعتبر استراتيجيات المواجهة الطريقة المميزة التي يتعامل من خلالها الفرد مع متطلبات بيئته المادية والاجتماعية، كما أنها تعبر عن الأسلوب الذي يتبناه الفرد لمواجهة مضايقات الحياة ومصادر القلق فيها، وفي هذا الصدد يرى (عيسى، 1996) أن رد الفعل أو أسلوب الإستجابة يمثل طريقة الفرد في تفسير وتقويم المثيرات التي يتعرض لها، وهي في ذلك تتضمن عمليات عقلية (إدراكية تقويمية) ووجدانية (إنفعالية) كنمط شبه ثابت لدى الفرد وكونا من مكونات شخصيته.

ويعرفها شوبل schwebel بأنها استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة.

ويرى سبيلبيرجر (spelperger) أنها عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. ويعرفها نيومان (1981) Newman " هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة".

أما ريان (1989) Ryan فيرى أنها " استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة.

يعرفها أندرسون و آخرون (Hendarson et al 1992) بأنها محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها.

يعرفها (الأمانة، 1995) بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة إترانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية"

ويعرفها (الشربيني، د.ت) بأنها مجموعة الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة، واستنادا لما تقدم وبالإطلاع على التعاريف الواردة في الأدبيات السابقة نستخلص أن استراتيجيات المواجهة هي الطريقة التي يستخدمها الفرد وتتضمن قدرات معرفية و سلوكية وانفعالية، يلجأ إليها عند مواجهة مواقف ضاغطة للتخلص منها، أو الحد من أثارها والتكيف معها .

2. التناولات النظرية لإستراتيجيات المواجهة

النظرية التحليلية : تعتبر استراتيجيات المواجهة عملية لاشعورية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات التي يواجهها سواء داخلية أو خارجية وإبقاءها في ساحة اللاشعور، وبهذا تأخذ منحى الآليات الدفاعية.

النظرية المعرفية: جاء بها لازاروس وفولكمان، حيث يشير إلى أنه لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف الضاغط الذي يتعرض له ، وهذه العلمية المعرفية أساس تحديد استجابة الفرد وهي ما يسمى باستراتيجيات المواجهة والتي تمر بثلاث مراحل رئيسية مرحلة الحدث الضاغط، مرحلة التقييم الأولي، مرحلة التقييم الثانوي.

النظرية الإجتماعية: حسب هذه المدرسة فإن استراتيجيات المواجهة هي عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الإجتماعية والضغط الخارجية التي يتعرض لها وهذا بالمحافظة على القيم الإجتماعية العامة التي تعلمها من بيئته.

النظرية التفاعلية: تستمد مبادئها من فكرة أن الفرد والمحيط هما متغيرين يقومان على التفاعل بين الفرد والمحيط والمتغيرات البيئية وخصائص الفرد وتقييمه للموقف الضاغط، ومجموعة الجهود التي يستعملها للتكيف.

النموذج الحيواني: يستخدم مصطلح المقاومة للتعبير عن ميكانيزمات التكيف وتظهر هذه المقاومة كاستجابات سلوكية فطرية أو مكتسبة، بعد تعرض الفرد إلى تهديدات حيوية، حيث يستعملها لمواجهة موقف الضغط المهدد لبقائه. (عريس، 2017، 43)

النظرية التحليلية : تعتبر استراتيجيات المواجهة عملية لاشعورية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات التي يواجهها سواء داخلية أو خارجية وإبقاءها في ساحة اللاشعور، وبهذا تأخذ منحى الآليات الدفاعية.

النظرية المعرفية: جاء بها لازاروس وفولكمان، حيث يشير إلى أنه لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف الضاغط الذي يتعرض له ، وهذه العلمية المعرفية أساس تحديد استجابة الفرد وهي ما يسمى باستراتيجيات المواجهة والتي تمر بثلاث مراحل رئيسية مرحلة الحدث الضاغط، مرحلة التقييم الأولي، مرحلة التقييم الثانوي.

النظرية الإجتماعية: حسب هذه المدرسة فإن استراتيجيات المواجهة هي عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الإجتماعية والضغط الخارجية التي يتعرض لها وهذا بالمحافظة على القيم الإجتماعية العامة التي تعلمها من بيئته.

النظرية التفاعلية: تستمد مبادئها من فكرة أن الفرد والمحيط هما متغيرين يقومان على التفاعل بين الفرد والمحيط والمتغيرات البيئية وخصائص الفرد وتقييمه للموقف الضاغط، ومجموعة الجهود التي يستعملها للتكيف.

النموذج الحيواني: يستخدم مصطلح المقاومة للتعبير عن ميكانيزمات التكيف وتظهر هذه المقاومة كاستجابات سلوكية فطرية أو مكتسبة، بعد تعرض الفرد إلى تهديدات حيوية، حيث يستعملها لمواجهة موقف الضغط المهدد لبقائه. (عريس، 2017-43)

3. الإعلام الرياضي

هو عبارة عن منظومة إعلامية تهتم بجمع ونشر المعلومات والأخبار وتغطية الأنشطة والتظاهرات الرياضية ومتابعة أخبار النوادي والمنتخبات والرياضيين على اختلاف اختصاصاتهم وأعمارهم ونوعهم الجنسي، فيعرفه (الحماحي، 2003) أنه تلك المنظومة التي تهتم بنشر الأخبار والمعلومات والمعرفة المرتبطة بهذا المجال الرياضي، بعرض وتفسير القواعد والقوانين والمبادئ التي تنظم الألعاب والرياضات المختلفة وتحكم المنافسات الرياضية، والإعلام في المجال الرياضي يهتم بتوضيح الرؤى العلمية نحو العديد من المشكلات والقضايا المعاصرة للتربية البدنية والرياضية، من خلال وسائل الإعلام.

4. عناصر الإعلام الرياضي

يستخدم الإعلام الرياضي باعتباره جزء من الإعلام العام نفس العناصر الأربعة المعروفة وهي:

1.4 المرسل

هو صاحب الرسالة الإعلامية، أو الجهة التي تصدر عنها هذه الرسالة سواء كانت هذه الجهة الصحفيين الرياضيين، أو المكلفين بالإعلام لدى المنتخبات والنوادي والفرق المختلفة.

2.4 المستقبل

هو من توجه إليه الرسالة الإعلامية سواء كان فرداً، أو جماعة، مثل المناصرين للفرق والأندية والرياضيين والمنتخبات والمتابعين لهم.

3.4 الأداة أو الوسيلة

هي ما يتم به تأدية الرسالة الإعلامية سواء كانت صحيفة، أو مجلة، أو إذاعة، أو وكالات، أو قناة تلفزيونية، أو مواقع إلكترونية معتمدة ... الخ

4.4 الرسالة أو المضمون

يعبر عن ما تحمله تلك وسيلة الإعلام الرياضي وتحاول تبليغه وإيصاله للجماهير المتلقي الذي يستقبل هذه الرسالة، فهي من أهداف الإعلام الرياضية.

5. أنواع الإعلام الرياضي

هي نفسها أنواع الإعلام العام، ولكل وسيلة إعلامية خصوصيتها ومنها:

1.5 الإعلام الرياضي المقروء

وهو الذي يعتمد على الكتابة، مثل الصحف، المجلات، النشرات، الملصقات، ويمكن أن ندرج ضمن المقروء ما يتم قراءته إلكترونياً عبر الأنترنت، باعتباره يعتمد على القراءة الإلكترونية.

2.5 الإعلام الرياضي المسموع

وهو ما يتم الإعتماد فيه على السمع من طرف المتلقي والإلقاء الشفهي من المرسل، مثل الإذاعة.

3.5 الإعلام الرياضي المرئي

وهو الذي يعتمد على البصر- ويطلق عليه البعض الإعلام السمعي البصري أيضا لإعتماده على السمع والبصر أيضا، مثل قنوات التلفزيون، الفيديو، شبكات الأنترنت.

ثالثا الإطار الميداني للدراسة

لمعرفة أكثر الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى عينة الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، والذي يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية.

1. حدود الدراسة

1.1 الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة بولاية وهران على عينة من الصحفيين من خلال جمع المعلومات عن طريق توزيع الإختبارات ورقيا عبر المؤسسات الإعلامية، و نظرا لتدهور الوضع الصحي في كل مرة خلال الفترة التي تم تطبيق الدراسة فيه ، تم تصميم الإختبار الكترونيا وتوزيعه على الصحفيين عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي.

2.1 الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 29 فيفري 2021 إلى 06 جوان 2021.

3.1 الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على عينة من الصحفيين الدائمين والمؤقتين والمتعاونين المشتغلين في مجال الإعلام الرياضي بمختلف وسائل الإعلام بولايات وهران، عين تموشنت، سيدي بلعباس.

مواصفات عينة الدراسة وخصائصها: شملت عينة الدراسة 120 من مختلف وسائل الإعلام الناشطة بولاية وهران، وتم اختيارهم عن طريق المعاينة القصدية، نظرا لخصوصية مجتمع البحث وعدم أملاكنا لمعطيات رسمية عن مجتمع البحث.

الجدول 01 يوضح توزيع العينة حسب متغيري نوع وسيلة الإعلام الرياضي والخبرة المهنية

الخبرة المهنية			نوع وسيلة الإعلام الرياضي		مجموع العينة
أكثر من 20 سنة	10-20 سنة	أقل من 10 سنوات	سمعية بصرية	مقروءة	
18	47	55	46	74	120

2. أداة الدراسة

استخدمنا في هذه الدراسة قائمة المواقف الضاغطة لكل من أندلر وباركر (Endler et parker) ويطلق عليها Coping inventory for stressful situation (CISS) وتم الإعتماد على النسخة المقننة والمترجمة و المكيفة على البيئة الجزائرية من طرف فريق بحث ينتمي إلى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية و الإجتماعية (CRASC) بولاية وهران، وفريق الباحثين يضم الأساتذة التالية أسماؤهم : فراحي فيصل، كبداني

خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة، وذلك في سنة 2006، وتم تداول استعماله من طرف عدة باحثين بمختلف جهات الوطن.

1.2 وصف الإختبار: يتكون مقياس استراتيجيات التكيف من ثلاثة أبعاد، حيث يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة، موزعة مثلما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 02 يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

المجموع	الفقرات	الأبعاد
16	1.2.6.10.15.21.24.26.27.36.39.41.42.43.46.47	حل المشكل
16	5.7.8.13.14.16.17.19.22.25.28.30.33.34.38.45	الإنفعال
16	3.4.9.11.12.18.20.23.29.31.32.35.37.40.44.48	التجنب
48		المجموع

ويتيح الإجابة عن كل فقرة وفق سلم ليكارت الخماسي المتدرج من (1-5) درجات، تعبيرا عن إجباريات تتدرج من دائما إلى أبدا ، حيث تأخذ عبارة أبدا الدرجة (1)، وتأخذ العبارة دائما الدرجة (5) وتتخللها الدرجات التالية (2،3،4)

2.2 اختبار الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1.2.2 صدق الإتساق الداخلي: تراوحت معاملات ارتباط بيرسون لدرجات كل بعد بالدرجة الكلية ما بين (0.866-0.347) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05، فيما وجدت بعض الفقرات غير دالة إحصائيا وإكتفينا فيها بالدلالة المعنوية، كون الإختبار سبق وأن اختبرت خصائصه السيكومترية وتم التأكد من الصدق والثبات على البيئة الجزائرية في عدة دراسات.

2.2.2 الصدق التمييزي : قام الباحثان بالمقارنة الطرقي بين مجموعتين متضادتين ، أخذنا بمعادلة كيلي (27%) لأن حجم العينة صغير، وبذلك نأخذ بهما من أصل 40 فردا من العينة الإستطلاعية التي بحوزتنا، ونحصل على 10، وعليه نقوم بترتيب درجات أفراد العينة الإستطلاعية تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة و نختار 10 درجات الأعلى و 10 درجات الأدنى، ومن خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للمجموعتين المتضادتين ، من خلال اختبار " ف" لعينتين مستقلتين التي كانت آل من مستوى 0.05 وهي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى العشرة الأعلى درجة تساوي 169.85 وانحراف معياري 7.926، وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية الأدنى درجة بقيمة 148.75 وانحراف معياري 4.782 وعليه يمكننا القول بأن هناك فروق ولصالح المجموعة الأولى التي لها متوسط حسابي أكبر، وعليه فإن الإختبار يتمتع بالصدق

3.2.2 الثبات باستخدام ألفا كرونباخ: تبين للباحثان بعد حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ الذي تراوحت قيمته في الإختبار ككل 0.788، فيما كانت في بعد حل المشكل تساوي 0.815، وفي بعد التجنب تساوي 0.736، وفي بعد الإنفعال 0.811، و عليه نقول أن المقياس يتمتع بثبات عال.

3. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمد الباحثان على الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، النسب المئوية، اختبار "ت" لعينة واحدة، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، اختبار التجانس بين المجموعتين، اختبار ليفي، من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss في إصداره رقم 20، من خلال إدخال البيانات و ترميزها ومعالجتها وتحليلها .

4. عرض النتائج ومناقشتها

أسفرت المعالجة الإحصائية التي قام بها الباحثان بتطبيق اختبار استراتيجيات المواجهة على العينة على ما يلي:

1.4. عرض نتائج ومناقشة السؤال الإستكشافي للدراسة: ما هي الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداما لدى عينة الدراسة، ولمعرفة أهم الإستراتيجيات المستخدمة لدى عينة الدراسة، قمنا بحساب النسب المئوية والتكرارات والتي جاءت مثلما هو موضح في الجدول 03.

الجدول 03 يبين مستويات استراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة

الأبعاد	التكرارات	النسبة المئوية
حل المشكل	31	25%
الإنفعال	46	38%
التجنب	45	37%
المجموع	120	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن التكرارات و النسب المئوية لدى أفراد العينة فيما يتعلق بالأبعاد الثلاثة على اختبار استراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة ، قد تراوحت ما بين 25-38% ، و عليه نقول بأن عينة الدراسة من رجال الإعلام الرياضي خلال جائحة كورونا يستعملون استراتيجيات المواجهة حسب طبيعة الموقف الذي يتعرضون له، حيث تشير النتائج إلى استخدام الاستراتيجيات الموجهة نحو الإنفعال أكثر بنسبة 38%، ثم تلقى استراتيجيات المواجهة المركزة نحو التجنب بنسبة 37%، ثم في الأخير استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو حل المشكل بنسبة 25%، حيث جاءت متفقة مع ما أشار إليه جينكينس jenkins، بأن الفرد إذا نجح في استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، لا تظهر عليه أعراض مرضية وإنما تتطور الحالات المرضية من استخدام متكرر لأساليب مواجهة غير ملائمة مع طبيعة عامل الضغط النفسي. (مكرلوفي، و فراحي، 2021، ص 300)، و يقصد به هنا اضطراب الضغط النفسي المرضي، وهذا يكون الشخص قريبا نحو السواء، مع العلم بأن الصحة النفسية نسبية، أي لا يوجد شخص سويا بنسبة 100 بالمئة، و عليه نقول أن الإنفعال أكثر الإستراتيجيات استخداما لدى عينة الدراسة.

2.4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تقول بوجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى رجال الإعلام الرياضي في ظل جائحة كورونا وفقا لمتغير نوع الوسيلة الإعلامية، ولإختبار ذلك ومعرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق، والتي أسفرت على النتائج التالية: بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير نوع الوسيلة الإعلامية على جميع أبعاد الإختبار وعلى الإختبار ككل، حيث كانت المتوسطات الحسابية لكلا النوعين من وسيلة الإعلام الرياضي المقسمة عليهما عينة الدراسة (مقروءة، سمعية بصرية)، فقد سجل متوسط حسابي يقدر بـ 54.05 وانحراف معياري 7.31 لدى المنتمين إلى وسيلة الإعلام الرياضي المقروء، وذلك بقيمة أكبر من المتوسط الحسابي المسجل لدى المنتمين لوسيلة الإعلام السمعية البصرية الذي بلغ 48.11 وانحراف معياري يقدر بـ 7.98 بالنسبة للبعد الأول حل المشكل، والذي بلغت قيمة "ت" فيه 0.98 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.933 و درجة الحرية 118، وعليه نقول أن قيمة "ت" غير دالة إحصائية، أما فيما يخص البعد الثاني الإنفعال فإن قيمة المتوسط الحسابي لدى المنتمين لوسيلة الإعلام الرياضي المقروء بلغت 49.38 وانحراف معياري 8.02، مقارنة بالمتوسط الحسابي لدى المنتمين إلى وسيلة الإعلام الرياضي السمعية البصرية 47.10 وانحراف معياري 9.06، فيما بلغت قيمة "ت" 0.901 عند مستوى الدلالة 0.370 ودرجة الحرية 118، وعليه يمكننا القول أن قيمة "ت" غير دالة إحصائية، أما في البعد الثالث المتعلق بالتجنب، فإن المتوسط الحسابي للمنتمين إلى وسيلة الإعلام الرياضي المقروء بلغ 55.18، والإنحراف المعياري 8.22، يقارب المتوسط الحسابي للمنتمين لوسيلة الإعلام الرياضي السمعية البصرية 53.97 وانحراف معياري 8.88، فيما بلغت قيمة "ت" 0.915، عند مستوى الدلالة المعنوية 0.362، ودرجة الحرية 118، وعليه فإن قيمة "ت" غير دالة إحصائية، كما أنه بتطبيق اختبار "ت" لدراسة الفروق على المقياس ككل، فإن المتوسط الحسابي للمقياس ككل بلغ قيمة 154.573 لدى المنتمين لوسيلة الإعلام الرياضي المقروء بانحراف معياري يقدر بـ 17.522، أما لدى المنتمين إلى وسيلة الإعلام السمعية البصرية، فقد بلغ المتوسط الحسابي 152.022 والإنحراف المعياري 20.591 وكانت قيمة اختبار "ت" للفروق تساوي 0.788 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.434 وعليه فإن قيمة "ت" غير دالة إحصائية وعليه فإننا نرفض فرضية الثانية للدراسة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير نوع وسيلة الإعلام الرياضي.

3.4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية على اختبار استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ولإختبار الفرضية، تم استخدام اختبار "ف" لتحليل التباين وكانت النتائج مثلما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 04 نتائج اختبار التباين على متغير الخبرة المهنية لعينة الدراسة

الخبرة المهنية	العينة	المتوسط	الإنحراف المعياري	ف	الدلالة الإحصائية
أقل من 10 سنوات	55	141.85	9.818		

0.102	2.266	10.045	144.39	47	من 20-10 سنة
		8.268	147.64	18	أكبر من 20 سنة
		9.769	144.52	120	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة "ف" بلغت 2.266، وذلك عند القيمة الإحتمالية المقدره ب0.102، وبالتالي هي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وعليه فإن هذه الفرضية لم تتحقق، ويمكن أن يكون سبب ذلك راجع لأن أغلب المشتغلين في الإعلام الرياضي اختاروا الإلتزام لهذا المجال عن حب وقناعة، ولهم خبرة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يمكن أن تعترضهم، كون بعضهم حسب المشاركة معهم كانوا رياضيين ممارسين سابقا، أو كانوا طلبة جامعيين، أو حتى الذين لهم خبرة طويلة فإن استجابتهم واستخدامهم لإستراتيجيات المواجهة لا يختلف اختلافا كبيرا عن بعضهم البعض وحتى الدراسات التي أجرت في الأدبيات السابقة على الطلبة الجامعيين فيما يخص استراتيجيات المواجهة جاءت تدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك راجع لكون الصحفيين تمرسوا في الحياة قبل الولوج لعالم الصحافة ومروا بالجامعة، أين تعلموا هناك بعض الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، بالإضافة بأن أغلبهم يتم توظيفهم بعد تربصات في وسائل الإعلام وبالتالي تكون لديهم فرصة للإحتكاك بظروف العمل والضغوط التي يمكن أن يتعرضون لها مستقبلا وهذا يجعلهم أكثر استعدادا، بالإضافة إلى أن الذين يلجون عالم الصحافة، أغلبهم اشخاص لهم تحدي كبير نظرا لكونهم يدركون أنها مهنة المتاعب، وبالتالي يكون لديهم استعدادات ومؤهلات للتكيف مع المواقف التي قد تعترضهم، ويساهم العمل الميداني اليومي في تدريبهم على مواجهة المواقف الضاغطة، واستخدام استراتيجيات المواجهة التي تكون متشابهة فيما بينهم، نظرا لتأثر بعضهم ببعض.

5. خاتمة:

خلصت الدراسة إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ظل انتشار جائحة كورونا لدى رجال الإعلام الرياضي على عينة من ولايات وهران، عين تموشنت، سيدي بلعباس، بأن الإستراتيجيات الأكثر استخداما هي الإنفعال، ثم الجنب، ثم حل المشكل، كما أكدت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري نوع الوسيلة الإعلامية و الخبرة المهنية، وعليه توصي الدراسة بضرورة تكثيف مثل هذه الدراسات العلمية، خاصة على عينة مثل الصحفيين المختصين في الإعلام الرياضي و تدريبهم على التعامل مع الضغوط النفسية وإعطاءهم الآليات والإستراتيجيات المناسبة التي تؤهلهم لمواجهة ضغوط الحياة، بداية من مرحلة الدراسة في الجامعة، وصولا إلى التربصات الميدانية التي يقومون بها، وكذا التبرص الأولي بوسائل الإعلام قبل التوظيف والإحتكاك بمختلف شرائح المجتمع والعمل مع مختلف المجالات، مما يجعلهم يتدربون جيّدا ليكونوا في المستوى، وأيضا يمارسون الإعلام الرياضي أغلبهم رجال يمكن تعريضهم أكثر للإحتكاك بالأندية وأجواء المنافسات الرياضية قبل بداية عملهم من خلال تربصات، وتنظيم أيضا ملتقيات وأيام دراسية في هذا المجال، لتلقيهم مهارات التصرف في مواقف الضغوط النفسية لحمايتهم من التعرض لإضطرابات نفسية تكون مخلفات لإستنفاد مقاومة الضغوط النفسية، واحتمالية الإصابة بالإحترق النفسي، وضرورة إدراج مقياس للمقاربة النفسية في العمل في الميدان الإعلامي حتى يدركون قبل ذلك ما ينتظرهم كونهم يعلمون أنها مهنة المتاعب، وهذا ما يجعلهم جاهزون للتعرض لمختلف المواقف والتكيف معها.

6. قائمة المراجع

المؤلفات

- آيت حمودة حكيم، وآخرون (2018)، استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2018، ص-ص06-08
- سمير شبخاني، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، بيروت، لبنان، دار الفكر العربي، 2008، ص25
- حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، الأردن.
- جولمان دانييل، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 2000، 45
- عبد الله مريع القحطاني، وآخرون، الإضطرابات النفسية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد ودور فريق الصحة النفسية في المنشآت والمحاجر الصحية، الرياض، المملكة العربية السعودية، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2020، ص125.
- خير الدين عويس، وعطا عبد الرحيم، الإعلام الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط2010، ص1، ص85
- حسن أحمد الشافعي، الإعلام في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2003، ص37.
- محمد الحماحمي، أحمد سعيد، الإعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ، القاهرة، مركز الكتاب، ط1، 2006، ص98.
- ياسين فضل ياسين، الإعلام الرياضي، الأردن، دار أسامة للنشر، 2011، ص45.

R.S,Lazarus,Fplkman.S (1984) Psychological stress and the coping process New York, MC Graw Hill1984,p125.

المقالات:

- ين طاهر بشير ماهية استراتيجيات التكيف مع الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة، مجلة التنمية البشرية ، العدد1، جامعة وهران، 2007، ص-ص79-91
- علي، عبد السلام علي، المساعدة الاجتماعية و مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، دراسات نفسية، المجلد السابع، المجلد الثاني، جامعة بهنا، مصر، 1997، ص-ص122-133.
- ناجي محمود النواب، 2016، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد06، ص 219-240
- شريف ليلي ، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الخصية(أ-ب) لدى أطباء الجراحة، أطروحة غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا 2003، ص-ص25-35.
- قدوري الحاج، استراتيجيات مواجهة الضغط المهني لدى الأعوان الطبيين المختصين في التخدير والإنعاش، مجلة الساوره للدراسات الإنسانية والاجتماعية، العدد03، 2016، ص-ص197-215.

-Aldwin.Carolyn.M and Revenson. Tracy A; Does coping help ,journal of personality and social psychology.vol53n2،1987 ،p-p 337-348

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- شريف ليلي، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الخصية(أ-ب) لدى أطباء الجراحة، أطروحة غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا، 2003، ص-ص111-120
- عريس نصر الدين، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات الطبية في وضعيات الضغط النفسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة تلمسان، الجزائر، 2017، ص-ص45-55 .