المجلة الدولية للإتصال الإجتماعي
جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم
ISSN: 2437 – 1181
EISSN: 2710-8139

العدد 1 / المجلد 8: (2020)، ص –ص 58 ،81

أنواع ومصادر الضغوط في المؤسسات الإعلامية الفلسطينية وانعكاسها على مهنية القائم بالاتصال

دراسة ميدانية

The Types And Sources Of Pressure In Palestinian Media Institutions And Their Reflection On The Professional Performance Of The Communicator/Contact Person: A Field Study

أمين منصور قاسم وافي *
الجامعة الإسلامية–غزة– (فلسطين)، awafi@iugaza.edu.ps

تاريخ الاستلام: 2020/10/02 تاريخ القبول: 2020/12/21 تاريخ النشر: 2021/7/28

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على انواع ومصادر واسباب واثار الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية وانعكاسها على مهنية القائمين بالاتصال ، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، واستخدمت المنهج المسحي ،وفي إطاره أسلوب مسح أساليب الممارسة الإعلامية ، ، واعتمدت الدراسة على نظرية القائم بالاتصال(حارس البوابة) ومدخل الممارسة المهنية. و طبقت الدراسة على عينة من القائمين بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية العاملة في قطاع غزة، باستخدام أسلوب العينة المتاحة . واظهرت الدراسة أن أهم سبل مواجهة الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية هي زيادة الحوافز والمكافئات فقد جاءت بوزن نسبي 79.3%.

كلمات مفتاحية: الضغوط– المهنية – المؤسسات الاعلامية – القائم بالاتصال.

Abstract:

This study aims to identify the types, sources, causes and effects of pressures in Palestinian media institutions and their reflection on the professional performance of the contact person. This study is considered a descriptive study that used the survey method and in its framework the method of surveying media practice methods. The study applied/relied on the theory of the contact person (gatekeeper) and the entrance to professional practice. The study was applied to a sample of contact persons in the Palestinian media institutions acting in Gaza Strip, using the available sample method, of approximately (213) respondents. The study attained a set of results

Keywords: pressures – professionalism – media institutions – contact person.

* المؤلف المرسل

1- المقدمة:

الضغوط ظاهرة قديمة بقدم الانسان وهي تأخذ اشكال وانواع متعددة عبر مراحل تطور التاريخ الانساني , ولكن زاد الاهتمام بها وبدراسة ابعادها بعد الثورة الصناعية والصراع في امتلاك ادوات الانتاج والتنافسية بين النظم الاقتصادية والاجتماعية الذي رافق حركة التطور الحديثة, ولقد كان العنصر البشري محور هذه الضغوط علي صعيد أدائه او إنتاجيته او الظروف التي يعمل فيها او مدي ملائمة بيئة العمل له.

والضغوط تتعدد ما بين جسمانية ونفسية واجتماعية وادارية واقتصادية , والمعايير التي يمكن استخدامها في تصنيف الضغوط متعددة ، حيث تم تقسيمها وفقاً للأثر المترتب عليها، ضغوط سلبية، وضغوط إيجابه , ووفقا إلى مصادرها الضغوط المترتبة عن المهنة وضغوط خارج المهنة، والضغوط الناتجة عن البيئة المادية، وتم تقسيمها وفقاً إلى الفترة الزمنية ، الضغوط البسيطة والضغوط المتوسطة والضغوط الشديدة. وهناك تصنيفات أخري متعددة.

ولقد اختلف الخبراء في تحديد مصادر الضغوط ، وهل الضغوط تحدث من داخل الفرد، أم من المنظمات التي يعمل فيهما، أم تنشأ الضغوط من مكونات البيئة الخارجية , وانعكس ذلك الخلاف علي تصنف الضغوط فقد صنفت الي مجموعتين، واحيانا إلى ثلاث مجموعات .

و المتتبع للمحتوي الاعلامي المنتج داخل المؤسسات الاعلامية , يجد ان جيش من العاملين يعمل النهار متصل بالليل حتي يقدم لنا هذا المحتوي , ويتعرض الإعلاميين في بيئة العمل الي كم كبير من الضغوط , منها ما هو متصل بالإنتاجية المطلوبة ومنها متصل بالتنافسية ومنها متصل بالربحية , وتتنوع وتتشابك العلاقات بين العاملين في المؤسسات الاعلامية تبعا لحجم المؤسسة او تخصصها او نطاقها او ملكيتها.

وواقع المؤسسات الاعلامية الفلسطينية كغيرها من المؤسسات لها خصوصيتها المتمثلة في ظروف عملها الصعبة المتمثلة في قلة الإمكانيات المادية، والازمات المختلفة والمتنوعة مثل الحروب والكوارث والحصار واغلاق المناطق من قبل الاحتلال والمنع من السفر والتنقل للعاملين لاكتساب الخبرات، حيث تصبح عاملا من عوامل الضغط النفسي والجسدي الذي يؤثر على مردود العمل لدي الاعلامي الفلسطيني .

لذا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على الضغوط التي تمارس على الاعلامي الفلسطيني , من خلال تحديد انواعها ومصادرها واثارها وسبل الحد منها وانعكاسها علي مهنية القائم بالاتصال في المؤسسات الفلسطينية في قطاع غزة .

2-أهم الدراسات السابقة: بعد الاطلاع على أدبيات الضغوط والاداء المني للقائم بالاتصال في المجالات المختلفة ,نعرض اهم الدراسات التي تساعدنا في تأصيل الدراسة:

دراسة شلط (2018) [1]: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط المهنية والإدارية في المؤسسات الصحفية الفلسطينية وانعكاسها على الأداء المهني، وتعد هذه الدراسة من البحوث الوصفية، واستخدمت منهج الدراسات المسحية ،وفي إطاره أسلوب مسح أساليب الممارسة الإعلامية ،وكذلك منهج دراسة العلاقات المتبادلة، ومن خلاله أسلوب الدراسات الارتباطية، اعتمدت الدراسة على نظرية القائم بالاتصال، ومدخل الممارسة المهنية. **ومن أهم نتائجها** إن تأثيرات الضغوط المهنية

والإدارية على القائمين بالاتصال في الصحف الفلسطينية جاءت إيجابية. كما تشكل ضغوط بيئة العمل الصحفي عاملاً مهماً من عوامل الضغوط **حيث جاءت دراسة AjmiZiani and falah (2014)**[2]:لتتعرف على الضغوط المهنية التي أثرت على العاملين في وسائل الإعلام الليبية، وتأثيرها على الأداء اليومي للعاملين في مجال الإعلام ،وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (353) في مجال الإعلام (الصحافة، الإذاعة، التلفزيون، وكالة الأنباء) في ليبيا. باستخدام أداة الاستبيان. و**من أهم نتائجها**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع المجالات في الضغوط المؤثرة على العاملين .**ثم بينت دراسة الزياني (2013)**[3]: الضغوط المهنية التي تؤثر على الصحفيين في الصحف اليومية البحرينية، ومدى تأثيرها على أداء عملهم الصحفي، ، واستخدمت أداة الاستبيان على عينة قوامها(177).**ومن أهم نتائجها** تدني درجة الضغوط التي يتعرض لها الصحفيون في الصحافة البحرينية. **واوضحت دراسة أبو ماضي(2015)**[4]: طبيعة العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائم بالاتصال في الصحف الفلسطينية اليومية، و المعوقات التي تواجهه , واستخدمت الباحثة منهج الدراسات المسحية وفي إطاره أسلوب مسح أساليب الممارسة الإعلامية ، وأسلوب تحليل المضمون، و **من أهم نتائجها** بينت الدراسة أن العوامل التي تؤثر على الأداء المهني تمثلت في الانتماءات والاتجاهات الفكرية، تليها السياسات التحريرية ،ونمط الملكية. **وبينت دراسة وافي(2013)** [5] : الرضا الوظيفي لدى العاملين في المؤسسات الإعلامية وأثرة على الأداء المهني، دراسة ميدانية ضمن البحوث الوصفية استخدم الباحث المنهج المسحي، طبقت أداة الاستبانة على عينة مكونة من (200) مفردة.

ومن أهم نتائج الدراسة: بينت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي على العاملين بنسبة (57.4%).وضغوط الجمهور المتلقي تؤثر على العاملين بنسبة(62%) , وجاءت **دراسة الجمعية (2010)**[6]: لتتعرف على واقع الممارسة المهنية والعوامل المؤثرة فيها، وطبقت صحيفة الاستبيان على (294) مفردة **ومن أهم نتائجها** جاء ترتيب العوامل غير المهنية المؤثرة على الممارسة المهنية بالترتيب ,النظام السياسي، قيم المجتمع وثقافته، جماعات التأثير. **وبينت دراسة مُحَمَّد(2010)**[7] : مدى رضا القائمين بالاتصال في الصحف العراقية اليومية وظيفياً في مواقع عملهم، ومعرفة أكثر عوامل الرضا أهمية للقائمين بالاتصال في الصحف العراقية، وهي دراسة ميدانية على عينة عشوائية مكونة من (170)عاملاً، باستخدام استمارة الاستبيان و**من أهم نتائجها** بينت الدراسة أن (69.33) يرون أن ما يحقق الرضا الوظيفي لديهم هو مدى اهتمام مؤسساتهم الإعلامية بالجوانب الإنسانية والاجتماعية للقائمين بالاتصال.

3– مشكلة الدراسة: تسعي هذه الدراسة لتسليط الضوء علي انواع ومصادر الضغوط واثارها واسبابها , وسبل علاجا , وكيف تؤثر على أداء القائمين بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية، من خلال التعرف على انواع الضغوط ومصادرها واثارها واسبابها ومستوياتها ، ومدي وانعكاسها على مهنية العاملين في المؤسسات الاعلامية المختلفة ،والحلول المقترحة لتذليل العقبات والمشكلات المتعددة التي تواجهها المؤسسات الاعلامية الفلسطينية في ظل الازمات المتلاحقة التي يمر بها المجتمع الفلسطيني.

4- أهمية الدراسة:

أ- تأتي أهمية الدراسة من كونها تناولت موضوع الضغوط بأنواعها المختلفة ، حيث تحظى باهتمام العديد من الباحثين .

ب- تنبع أهمية الدراسة من الأهمية التي يحظى بها العاملين في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

ت- تقدم الدراسة تصور لا نواع الضغوط ومصادرها التي يجب علي ادارات المؤسسات اخذها في الاعتبار.

ث- تعتبر مرجعاً لدراسات الضغوط ودراسات مهنية العاملين في المؤسسات الفلسطينية .

5- أهداف الدراسة وتساؤلاتها :

تسعى دراستنا الي تحقيق هدف رئيس، وهو التعرف على انواع الضغوط ومصادرها واسبابها واثارها وانعكاسها علي مهنية القائم بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطيني, وينبثق من الهدف الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية:

أ- معرفة طبيعة الضغوطات التي تؤثر على القائم بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

ب- تحديد مصادر الضغوطات التي تؤثر على القائم بالاتصال في المؤسسات الاعلامية ا الفلسطينية.

ت- تحديد انواع الضغوط في المؤسسات في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

ث- معرفة اسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

ج- معرفة العلاقة بين الضغوط المختلفة في المؤسسات الصحفية الفلسطينية.

ح- معرفة الاثار المترتبة علي وجود الضغوط المتنوعة في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية

خ- معرفة مدي انعكاس الضغوط على مهنية القائمين في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

د- تحديد اهم المعيقات التي تواجه القائم بالاتصال بسب الضغوط التي تمارس علية من قبل ادارات المؤسسات الاعلامية.

ذ- معرفة الحلول والمقترحات التي يمكن ان تعالج وتحد من قضية الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

6- فروض الدراسة:

أ- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله(α=0.05) بين الضغوطات. ومستوى مهنية القائم بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية .

ب- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله(α=0.05) بين الآثار الايجابية للضغوط ومستوى المهنية.

7-الإطار النظري للدراسة: بنيت الدراسة على ادبيات نظرية القائم بالاتصال (حارس البوابة) ومداخل الممارسة المهنية

أ- نظرية القائم بالاتصال (حارس البوابة):

يعتبر القائم بالاتصال هو المسؤول عن إنتاج الرسالة الإعلامية، وتتعدد الأدوار التي يقوم بها القائم بالاتصال، فإنتاج الرسالة الإعلامية أصبح يعتمد على تنظيم معقد من الأدوار والمواقع التي تسهم في إنتاج الرسالة الإعلامية. لكن مسؤولية النشر وحراسة البوابة يقوم بها شخص معين لاعتبارات مهنية تتبع السياسة التحريرية وملكية المؤسسة.

أهم القوى أو العلاقات أو العوامل التي تؤثر في تكوين وعمل القائم بالاتصال[8] **:-**

خصائص القائم بالاتصال والإحساس بالذات, الانتماءات والجماعات المرجعية, الضغوط المهنية وعلاقات العمل, الضغوط المهنية وعلاقات العمل, العلاقات بمصادر الأنباء والمعلومات, تأثير السياسات الخارجية والداخلية, التوقعات الخاصة بالمتلقين.

ب- نموذج Kinicki, Kreitner[9]**:**

حيث يوضح النموذج مسببات الضغوط التنظيمية (عمل الفرد والجماعة والمنظمة)والخارجية(الأوضاع الاقتصادية والأسرية ونوعية الحياه وغيرها .وهناك الفروق الفردية التي تؤثر على إدراك الفرد لمصادر الضغوط، وبالتالي على مستوى الضغوط ونتائجها، كما يناقش النموذج إدارة الضغوط على مستوى الفرد والمنظمة. ويوضح الشكل الآتي نموذج كرايتنر وكينيكي لدراسة ضغوط العمل

ت- نموذج Yerks – Dadson[10]**:**

بموجب هذا النموذج فانة كلما زاد مقدار الضغط الواقع على الفرد زادت إنتاجيته إلى أن يصل إلى مستوى معين يترتب بعده على أي زيادة فيه نقص في الإنتاجية. وتفسير ذلك أن الفرد حينما تكون ضغوط العمل الواقعة علية بسيطة فإن ذلك لا ينشطه ومن ثم لن يظهر أي تحسن في الأداء ومن ناحية ثانية اذا كانت الضغوط الواقعة عليه كبيرة فإنه سيبذل جهداً للتكيف، مما يؤدى إلى انخفاض مستوى الأداء، لأن جزءاً من جهد الفرد انصرف في عملية التكيف. والوقف المثالي وفقا لهذا النموذج هو مقدار مقبول من الضغط لأنه عند هذا المستوى يكون الفرد قادرا على بذل الجهد والطاقة التي يمكن توجيهها لتحسين مستوى أدائه.

8- نوع الدراسة ومناهجها وأدواتها:

تنتمي هذه الدراسة إلي الدراسات الوصفية، التي تهدف تصوير وتحليل وتقويم خصائص مجموعة معينة أو موقف معين يغلب عليه صفة التحديد وذلك بهدف الحصول على معلومات كافية ودقيقة عنها دون الدخول في أسبابها أو التحكم فيها [15]، المتمثلة في التعرف على في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية وانعكاسها على المهنية, **وطبقت المنهج المسحي:** الذي ويعتبر المنهج جهداً علميا منظماً للحصول على بيانات ومعلومات وأوصاف عن الظاهرة موضوع البحث من العدد الحدي من المفردات المكونة لمجتمع البحث، ولفترة زمنية كافية للدراسة بهدف تكوين القاعدة الأساسية من البيانات والمعلومات المطلوبة، ويعتبر منهج

المسح من أبرز المناهج المستخدمة في مجال الدراسة الإعلامية وخاصة الوصفية والاستكشافية(12). ومن خلال منهج المسح الإعلامي استخدم الباحث. **أسلوب مسح أساليب الممارسة الإعلامية**. واستخدمت الدراسة **صحيفة الاستقصاء**: اعتمد الباحث على صحيفة الاستقصاء، وهي إحدى الأساليب المستخدمة في جمع بيانات أولية من العينة المختارة عن طريق توجيه مجموعة من الأسئلة المعدة سلفا للتعرف على حقائق معينة، أو وجهات نظر المبحوثين، أو الدوافع والعوامل المؤثرة فيهم(13)، ومن خلالها يمكن معرفة الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية وانعكاسها على مهنية العاملين فيها ، وتكونت صحيفة الاستقصاء من مجموعه من الاسئلة المتنوعة: تناولت محاور الدراسة والمتمثلة في السمات العامة لعينة الدراسة وانواع الضغوط ومصادرها واسبابها واثارها وعلاقة الضغوط ومهنية القائم بالاتصال وانعكاس الضغوط علي المهنية واهم المعيقات والحلول المناسبة لتلك الاشكالية.

9-إجراءات الصدق والثبات: يقصد بصدق وثبات الاستقصاء التحقق من صدق وثبات أداة الدراسة (الاستقصاء)، وذلك على النحو التالي:: صدق الاستبانة: يقصد بالصدق شمول الاستقصاء لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها أجرى الباحث اختبا ر صدق المحكمين "الصدق الظاهري": حيث قام الباحث بعرض أداة الدراسة علي محكمين، مختصين في مجال الإعلام .

10- **مجتمع الدراسة** : يتمثل مجتمع الدراسة في القائمين بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية في قطاع غزة والمسجلين في كشوف نقابة الصحفيين الفلسطينيين وزارة الاعلام والبالغ عددهم735 , حيث تم اختيار **العينة المتاحة** من القائمين في الاتصال في وسائل الاعلام المختلفة بلغت (**222**) مفردة وبعد توزيع صحيفة الاستقصاء علي جموع القائمين بالاتصال , بلغت العينة الحقيقية التي تم تفريغ بياناتها وصالحة للتحليل عدد(**213**) حيث تم تفريغ البيانات من خلال البرنامج الاحصائي spss .

11- السمات الشخصية العامة للقائمين بالاتصال في وسائل الاعلام الفلسطينية:

يوضح جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب السمات الشخصية وذلك على النحو التالي:

جدول (1) يوضح توزيع العينة حسب السمات الشخصية

المتغيرات	التصنيف	ك	النسبة%
النوع	ذكر	165	77.5
	أنثى	48	22.5
العمر	من 20 سنة إلى اقل من 30 سنة	25	11.7
	من 30 إلى اقل من 40 سنة	126	59.2
	من 40 سنة الي اقل من50 سنة	39	18.3
	من 50 سنة فاكثر	23	10.8
المؤهل العلمي	دبلوم فاقل	24	11.3
	بكالوريوس	179	84.0
	دراسات عليا	10	4.7

المتغيرات	التصنيف	ك	النسبة%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	14	6.6
	من 5 إلى 10 سنة	39	18.3
	من 10 إلى 15 سنوات	112	52.6
	15 فأكثر	48	22.5
المؤسسة الاعلامية	القنوات التلفزيونية والاذاعية	29	13.6
	المؤسسات الصحفية	45	21.1
	المواقع الالكترونية	68	31.9
	وكالات الانباء المحلية والدولية	15	7.0
	وسائل الاعلام الجديد	32	15.0
	العمل الاعلامي الحر	11	5.2
	المصور الفوتوغرافي والتلفزيوني	8	3.8
	اخري.....	5	2.3
الراتب	من 1500 شيكل الي أقل 2000	36	16.9
	من 2000 إلى أقل 2500 شيكل	51	23.9
	من 2500 إلى أقل 3000 شيكل	69	32.4
	من 3000 إلى 4000 شيكل	30	14.1
	4000 شيكل فاكثر	27	12.7
المجموع		**213**	**100.0**

يتضح من الجدول رقم (1) أن الغالبية العظمى من العاملين في المؤسسات الاعلامية هم من الذكور بنسبة (77.5%)، بينما نسبة الإناث بلغت (22.5%)، وهذا يعود إلى طبيعة المجتمع الفلسطيني وعاداته حيث يغلب عليه سيطرة الذكورية على حساب الاناث وأن نسبة الذين تنحصر أعمارهم ما بين (31) إلى (40) سنة بلغت (70.9%) ، بينما الذين تزيد أعمارهم عن (40) سنة بلغ (29.1%).بما يشير إلى أن غالبية العاملين في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية من فئة الشباب. وهذه الفئة هي التي تسعى جاهدة للعمل في مجال الإعلام وتقديم مجهودات كبيرة للوصول الى افضل النتائج.

و أن نسبة الذين يحملون شهادة الدبلوم فأقل (11.3%) ونسبة حملة شهادة البكالوريوس من المبحوثين بلغت (84.0%), ونسبة حملة الدراسات العليا "ماجستير ودكتوراه"(4.7%), كما أن نسبة الذين تقل خبرتهم عن 5 سنوات بلغ (6.6%).بينما الذين تزيد خبرتهم عن 5 سنوات بلغ(18.3%) بينما بلغ عدد الذين تزيد خبرتهم عن 10 سنوات بلغ(52.6%)، وهذا يشير إلى الخبرة الذي يمتلكها القائم بالاتصال في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية، ونظراً لأن بعض المؤسسات الاعلامية بدأت بالظهور بعد قدوم السلطة الفلسطينية عام 1994م. فيما بلغ نسبة الذين تزيد خبرتهم عن 15 سنة (22.5%). كما أن ما نسبته (13.6%) هم من الذين يعملون في القنوات التلفزيونية والاذاعية, وما نسبته (21.1%) هم من الذين يعملون

المؤسسات الصحفية, وما نسبته (31.9%) هم من الذين يعملون المواقع الالكترونية, وما نسبته (7.0%) هم من الذين يعملون وكالات الانباء المحلية والدولية, وما نسبته (15.0%) هم من الذين يعملون وسائل الاعلام الجديد, وما نسبته (5.2%) هم من الذين يعملون العمل الاعلامي, وما نسبته (3.8%) هم من الذين يعملون مصورين فوتوغراف وتلفزيوني, وما نسبته (3.8%) هم من الذين يعملون في مجالات أخرى.

كما أن نسبة الذين تنحصر رواتبهم ما بين (1500) إلى (2000) شيكل بلغ (16.9%)، والذين تنحصر رواتبهم ما بين (2000) إلى (2500) شيكل بلغ (23.9%), بينما نسبة الذين تنحصر رواتبهم ما بين (2500) إلى (3000) شيكل بلغت (32.4%), بينما نسبة الذين تنحصر رواتبهم ما بين (3000) إلى (4000) شيكل بلغت (14.1%), وأخيراً ما نسبته (12.7%) للذين رواتبهم (4000) شيكل فأكثر.

12- المعالجة الإحصائية للبيانات:

قام الباحث بتفريغ الاستبانة وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي - SPSS

حيث استخدم الاختبارات الأدوات الإحصائية الآتية: النسب المئوية، والتكرارات، والوزن النسبي

اختبار T للعينة الواحدة: لمعرفة اختلاف استجابات المبحوثين عن المتوسط العام في اداة الدراسة

معامل ارتباط بيرسون: لقياس درجة الارتباط، والعلاقة بين المتغيرات.

المفاهيم الأساسية للدراسة: الضغوط. هي المشكلات والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته العملية وتسبب له توترا وتكون له تهديداً، أو تكون عبئا عليه.[14] ويمكن تعريف الضغوط إجرائياً : مجموعة العوامل والمشكلات التي تواجه العاملين في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية، الناتجة عن بيئة المؤسسة التي يعمل بها أو البيئة الخارجية والتي تؤدي إلى الاضطراب والتوتر وتؤثر على الأداء المهني والكفاءة لديهم.

المهنية : ويقصد بها مستوى فاعلية وكفاءة العامل في المؤسسة وقدرته علي إنجاز المهام الموكلة إليه ، بما ينسجم مع متطلبات المؤسسة ، وشعورة بالرضا عن أداء مهامه.

13- نتائج الدراسة الميدانية وفروضها:

جدول يوضح المحك الإحصائي لتفسير النتائج

1	الأوزان النسبية الأقل من 30% تشير إلى اتجاهات سلبية جداً.
2	الأوزان النسبية من 30% إلى أقل من 50% تشير إلى سلبية.
3	الأوزان النسبية من 50% إلى أقل من 60% تشير إلى اتجاهات محايدة.
4	الأوزان النسبية من 60% إلى أقل من 80% تشير إلى اتجاهات إيجابية.
5	الأوزان النسبية فوق 80% تشير إلى اتجاهات إيجابية جداً.

13/1- انواع الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية :

جدول (2) يوضح تحليل محاور انواع الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية:

م	انواع الضغوط	الوسط	الوزن	الانحراف	قيمة t	القيمة

		الحسابي	النسبي	المعياري		الاحتمالية
1.	الضغوط السياسية (الملكية– والرقابة)	3.67	73.40	0.451	21.681	0.000
2.	الضغوط الاقتصادية	3.63	72.60	0.642	14.322	0.000
3.	الضغوط المهنية والادارية	3.59	71.80	0.541	15.916	0.000
4.	ضغوط بيئة العمل	3.57	71.40	0.426	19.528	0.000
5.	ضغوط المنافسة الالكترونية والرقمية	3.45	69.00	0.614	10.696	0.000
6.	الضغوط الاسرية والاجتماعية	2.56	51.20	0.642	-10.002	0.000
8.	الضغوط العاطفية(النفسية والعصبية)	2.11	42.20	0.637	-20.391	0.000
9.	ضغوط الجماعات المرجعية والفكرية	1.98	39.60	0.540	-27.567	0.000

من خلال الجدول (2) يتضح أن الوزن النسبي للضغوط السياسية (الملكية– والرقابة) بلغ (73.40) وهذا يشير على ان درجة الضغوط السياسية جاءت كبيرة من قبل أفراد عينة الدراسة, كما تشير النتائج إلى أن الوزن النسبي للضغوط الاقتصادية قبل بلغ (72.60%) مما يشير على أنها جاءت بدرجة كبيرة, وتبين أيضا أن الوزن النسبي للضغوط المهنية والادارية بلغ (71.8%) مما يشير على أنها جاءت بدرجة كبيرة, وضغوط بيئة العمل وزنها النسبي بلغ (71.40%) مما يشير على أنها جاءت بدرجة كبيرة, وضغوط المنافسة الالكترونية والرقمية وزنها النسبي بلغ (69.00%) مما يشير على أنها جاءت بدرجة كبيرة, والضغوط الاسرية والاجتماعية وزنها النسبي بلغ (51.20%) مما يشير على أنها جاءت بدرجة منخفضة, , والضغوط العاطفية وزنها النسبي بلغ (42.20%) مما يشير على أنها جاءت بدرجة منخفضة, وأخيراً ضغوط الجماعات المرجعية والفكرية وزنها النسبي بلغ (39.60%) مما يشير على أنها جاءت منخفضة.

ويري الباحث. ان ضغوط الملكية والرقابة من اهم الاشكاليات التي تواجهه العاملين في المؤسسات الاعلامية, نظر لسطوة المال والسياسة علي العمل الاعلامي وفي الغالب القائمين بالاتصال يقعون اسرى للملاك والجهات التي تدير المؤسسات بشكل عام **ويتفق ذلك مع دراسة أبو ماضي(2015)**[65]: طبيعة العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائم بالاتصال في الصحف الفلسطينية اليومية، و المعوقات التي تواجهه, والتي اثبتت وجود تأثير وضغوط للملكية وراس المال في العمل الاعلامي .

13/2– مصادر الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية :

جدول(3) مصادر الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	ظروف العمل المختلفة	4.24	84.80	0.542	33.390	0.000	1
.2	غموض الادوار وتعددها	4.16	83.20	0.361	46.897	0.000	2
.3	العلاقات الانسانية.	4.11	82.20	0.459	35.294	0.000	3

.4	اجراءات تقيم الاداء	4.08	81.60	0.569	27.701	0.000	4
.5	الدعم الاداري(طبيعة الاشراف) .	4.00	80.00	0.671	21.750	0.000	5
.6	المردود المادي وطبيعة الراتب.	3.95	79.00	0.712	19.473	0.000	6
.7	الحاجة الي التطور المهني.	3.80	76.00	0.632	18.474	0.000	7
.8	العبء الوظيفي .	3.46	69.20	0.642	10.457	0.000	8
.9	بيئة العمل المادية (تصميم المكان) .	3.24	64.80	0.634	5.525	0.000	9
.10	اخري حدد.....	3.11	62.20	0.634	2.532	0.000	10
الدرجة الكلية لمصادر الضغوط في المؤسسات الاعلامية		3.81	76.20	0.64	18.471	0.000	

من خلال الجدول (3) يتضح أن أعلى مصادر الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية هي ظروف العمل المختلفة فقد جاءت بوزن نسبي (84.80%) ثم تلها غموض الأدوار وتعددها بوزن نسبي قدره (83.20%) وجاء بعدها العلاقات الانسانية بوزن نسبي قدره (82.20%) ثم بعدها اجراءات تقييم الأداء بوزن نسبي قدره (80.60%) وجاء الدعم الاداري بوزن نسبي (80.00%), والمردود المادي وطبيعة الراتب بوزن نسبي (79.00%), والحاجة إلى التطور المهني بوزن نسبي (76.00%) والعب الوظيفي بوزن نسبي (69.20%) وبيئة العمل المادية جاءت بوزن نسبي (64.80%) وأخيراً جاءت المصادر الأخرى بوزن نسبي قدره (62.20%) وبشكل عام تبين أن الوزن النسبي لمصادر الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية قد بلغ (76.20%) أي مما يشير على أنها جاءت بدرجة كبيرة.

ويري الباحث .ان مصادر الضغوط في المجتمع الفلسطيني متعددة ومتنوعة نظرا لواقع قطاع غزة المتخم بالأزمات والحروب والحصار والانقسام الداخلي والتدخلات الاقليمية والدولية في الوضع الفلسطيني , فكل ذلك ينعكس سلبا علي الممارسة المهنية للقائمين علي الاتصال في المؤسسات الاعلامية.

13/3- أسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية :

جدول(4) تحليل فقرات اسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	عدم الاستقرار وفقدان الامن	4.25	85.00	0.546	33.412	0.000	1
.2	نقص الكفاءات المهنية.	4.17	83.40	0.678	25.185	0.000	2
.3	ساعات العمل الطويلة وغير المنتظمة.	4.13	82.60	0.783	21.062	0.000	3
.4	الشعور بالمكانة الاقل والمكافأة غير المناسبة	4.04	80.80	0.881	17.228	0.000	4
.5	المهام والاجراءات غير الضرورية في العمل.	4.00	80.00	0.890	16.398	0.000	5
6	مشكلات تنظيمية في العمل.	3.98	79.60	0.925	15.462	0.000	6
7	طبيعة الوظيفة التي يقوم بها الاعلامي	3.70	74.00	0.936	10.915	0.000	7
8	غموض الدور في الوظيفة	3.65	73.00	0.875	10.842	0.000	8

9	صراع الادوار بين زملاء العمل	3.63	72.60	0.889	10.343	0.000	9
10	فقدان التأييد والدعم من الاصدقاء	3.60	72.00	0.925	9.467	0.000	10
11	ضعف التأثير علي صانع القرار	3.57	71.40	0.936	8.888	0.000	11
12	عبء العمل الزائد	3.49	69.80	0.917	7.799	0.000	12
13	عبء العمل الناقص	3.48	69.60	0.972	7.207	0.000	13
14	عدم توافق الاعلامي مع قيم المؤسسة	3.45	69.00	0.927	7.085	0.000	14
	الدرجة الكلية لأسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية	**3.77**	**75.40**	**0.957**	**11.743**	**0.000**	

تبين أن أعلى أسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. عدم الاستقرار وفقدان الأمن جاء في المرتبة الأولى من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (85.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. نقص الكفاءات المهنية جاء في المرتبة الثانية من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (83.40%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى أسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. عدم توافق الاعلامي مع قيم المؤسسة جاء في المرتبة الأخيرة من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (69.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. عبء العمل الناقص جاء في المرتبة قبل الأخيرة من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (69.60%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

ويري الباحث. ان من اهم اسباب الضغوط المتعددة والمتنوعة في العمل الاعلامي الفلسطيني , غياب الامن المجتمعي والوظيفي بسبب الازمات السياسية الداخلية مثل الانقسام الداخلي الفلسطيني , والازمات المرتبطة بالاحتلال الصهيوني وممايمارسة بحق الشعب الفلسطيني من حصار مالي ومنع سفر وقوائم سوداء للإعلاميين وقصف وتدمير مقرات المؤسسات الاعلامية كما حدث مع مقرات هيئة الاذاعة والتلفزيون الفلسطيني ومقرات قناة الأقصى الفضائية وقناة القدس الفضائية والمكاتب الصحفية والمؤسسات الاعلامية المحلية والدولية . **وهذا يتوافق مع دراسة AjmiZiani and falah (2014)**[76]:وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع المجالات في الضغوط المؤثرة على العاملين.

13/4- آثار الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية :

جدول(5) تحليل فقرات اثار الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية بشكل عام *

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	اثار الضغوط الجسمانية.	4.23	84.60	0.754	23.808	0.000	1

.2	اثار لضغوط النفسية.	4.18	83.60	0.771	22.337	0.000	2
.3	اثار الضغوط السلوكية	4.09	81.80	0.811	19.615	0.000	3

من خلال الجدول (5) يتضح أن آثار الضغوط الجسمانية في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت بوزن نسبي (84.60%), وهذا يشير على أنها كبيرة, ثم تلها آثار الضغوط النفسية جاءت بوزن نسبي (83.60%) وهذا يشير على أنها كبيرة, وأخيراً آثار الضغوط السلوكية جاءت بوزن نسبي (81.80%) وهذا يشير على أنها كبيرة.

13/5تحليل آثار الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية :

13/5/1- آثار الضغوط الجسمانية

جدول(6) تحليل فقرات اثار ضغوط العمل الاعلامي(الجسمانية) في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	الشعور بالإرهاق والتعب.	4.35	87.00	0.652	30.219	0.000	1
.2	الشعور بالدوران وعدم التركيز.	4.22	84.40	0.754	23.614	0.000	2
.3	الشعور بالخفقان (اضطراب نبضات القلب).	3.98	79.60	0.811	17.636	0.000	3
.4	الشعور بالألآم في العضلات والمفاصل	3.87	77.40	0.678	18.727	0.000	4
.5	الاضطرابات المعوية .	3.80	76.00	0.855	13.656	0.000	5
6	اخري حدد.....	3.70	74.00	0.971	10.521	0.000	6

تبين أن أعلى الآثار الجسمانية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الشعور بالإرهاق والتعب جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (87.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. الشعور بالدوران وعدم التركيز جاء في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (84.40%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى الآثار الجسمانية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الآثار الأخرى جاء في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (74.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. الاضطرابات المعوية جاء في المرتبة قبل الأخيرة بوزن نسبي قدره (76.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

13/5/2-آثار الضغوط النفسية

جدول(7) تحليل فقرات اثار الضغوط النفسية في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	الشعور بالقلق والتوتر الدائم.	4.25	85.00	0.745	24.487	0.000	1
.2	الغضب والعصبية الزائدة في التعامل مع المحيطين.	4.11	82.20	0.854	18.969	0.000	2
.3	عدم تقبل النقد من الاخرين بشكل دائم.	4.00	80.00	0.783	18.639	0.000	3

.4	الشعور باللامبالاة وعدم الاكتراث لأي شيء	3.75	75.00	0.881	12.424	0.000	4
.5	صعوبة التركيز في الاعمال المناطة بي.	3.55	71.00	0.691	11.616	0.000	5
	اخري حدد.....	3.49	69.80	0.671	10.658	0.000	6

تبين أن أعلى الآثار النفسية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الشعور بالقلق والتوتر الدائم جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (85.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. الغضب والعصبية الزائدة في التعامل مع المحيطين جاء في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (82.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى الآثار النفسية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الآثار الأخرى جاء في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (69.80%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. صعوبة التركيز في الاعمال المناطة بي جاء في المرتبة قبل الأخيرة بوزن نسبي قدره (71.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

13/5/3- آثار الضغوط السلوكية

جدول(8) تحليل فقرات اثار الضغوط السلوكية في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	الشكوى الدائمة من العمل.	4.21	84.20	0.841	20.998	0.000	1
.2	عدم الرغبة في التعامل مع المرؤوسين في العمل.	4.17	83.40	0.751	22.737	0.000	2
.3	ضعف الانتماء للعمل والمؤسسة التي اعمل فيها.	4.11	82.20	0.777	20.849	0.000	3
.4	البحث عن الاعذار لعدم القيام بالعمل الموكل لي	3.90	78.00	0.657	19.992	0.000	4
.5	حدة النقد للإدارة العليا والتشكيك في صحة قرارتها.	3.75	75.00	0.772	14.179	0.000	5
	اخري حدد.....	3.46	69.20	0.814	8.248	0.000	6

تبين أن أعلى الآثار السلوكية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الشكوى الدائمة من العمل جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (84.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. عدم الرغبة في التعامل مع المرؤوسين في العمل جاء في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (83.40%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى الآثار السلوكية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الآثار الأخرى جاء في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (69.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

2. النقد للإدارة العليا والتشكيك في صحة قرارتها جاء في المرتبة قبل الأخيرة بوزن نسبي قدره (75.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

ويري الباحث. ان اثار الضغوط متعددة وجاءت الاثار الجسمانية في المرتبة الاولي والمتمثلة في الارهاق وعدم التوازن من التي يعاني منها القائمين بالاتصال وهذا ينعكس سلبان علي انتاجية الاعلامي ومنهيته , ثم الاثار النفسية المترتبة علي الجسمانية والتي ينتج عنها بشكل طبيعي الشعور بالقلق والتوتر والعصبية الزائدة., حيث يصبح القائم بالاتصال يعمل بمهنية اقل وتتأثر إنتاجيته وكل ذلك يكون له مردود سلبي علي العمل الاعلامي, وبخصوص الاثار السلوكية فتكون نتاج الاثار الجسمانية والسلوكية والتي تؤدي الي الشكوى الدائمة من العمل و عدم الرغبة في التعامل مع المرؤوسين في العمل و ضعف الانتماء للعمل والمؤسسة , لذا هذه الاثار يجب العمل علي الحد منها ومكافحتها.

13/6– تحليل آثار الضغوط الايجابية في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية :

جدول(9) تحليل فقرات اثار الضغوط الايجابية في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	التحفيز علي العمل.	4.11	82.20	0.741	21.862	0.000	1
.2	جعل الاعلامي يفكر ويتفانى في العمل.	4.05	81.00	0.654	23.432	0.000	2
.3	زيادة تركيز الاعلامي في العمل.	4.06	81.20	0.670	23.090	0.000	3
.4	النظر الي العمل بشكل ايجابي	3.90	78.00	0.678	19.373	0.000	4
.5	التركيز علي نتائج العمل.	3.87	77.40	0.870	14.595	0.000	5
6	النوم بشكل مريح	3.85	77.00	0.771	16.090	0.000	6
7	المقدرة علي التعبير عن الانفعالات والمشاعر	3.75	75.00	0.587	18.647	0.000	7
8	الشعور بالرضي والمتعة بعد انجاز العمل	3.72	74.40	0.570	18.435	0.000	8
9	تزود الفرد بالحيوية والنشاط والثقة	3.71	74.20	0.677	15.306	0.000	9
10	القدرة علي مواجهة الازمات والخروج منها	3.69	73.80	0.771	13.061	0.000	10
11	الشعور بالرضا عن الانجاز	3.59	71.80	0.681	12.644	0.000	11
12	اخري حدد.....	3.51	70.20	0.810	9.189	0.000	12

تبين أن أعلى الآثار الايجابية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. التحفيز على العمل جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (82.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. جعل الاعلامي يفكر ويتفانى في العمل جاء في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (81.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى الآثار الايجابية للضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الآثار الأخرى جاء في المرتبة الأخيرة من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (70.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. الشعور بالرضا عن الانجاز جاء في المرتبة قبل الأخيرة بوزن نسبي قدره (71.80%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

ويري الباحث .جانب اخر من الاثار تحدث عنة الخبراء وهو الاثار الايجابية , ومن خلال الدراسة تبين حدوث تحفيز في العمل وتفاني وقد يرجع ذلك لطبيعة القائم بالاتصال الفلسطيني الذي يعتبر نفسة يقدم خدمة لقضيته العادلة وهو يشارك شعبة الهموم والماسي ويعتبر ان القلم والكاميرا سلاح قوي يستخدمه في معركته ضد الاحتلال والاضطهاد الممارس من العدو الصهيوني.

13/7– تحليل طرق تغلب الاعلامي علي الاحساس بالضغط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية:

جدول(10) طرق تغلب الاعلامي علي الاحساس بالضغط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية*

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	ممارسة الرياضة التنشيطية.	4.26	85.20	0.758	24.260	0.000	1
.2	القيام بأنشطة ترفيهية	4.17	83.40	0.811	21.055	0.000	2
.3	التحدث مع زملاء العمل والتشاور معهم.	4.10	82.00	0.954	16.828	0.000	3
.4	الحصول علي الارشاد والنصح ممن اثق بهم	4.08	81.60	0.814	19.364	0.000	4
.5	الحرص علي اتباع الاسلوب العلمي لحل المشكلات اثناء حدوثها .	4.00	80.00	0.580	25.163	0.000	5
.6	اقوم بعمل توازن بين متطلبات عملي ومتطلبات حياتي الشخصية.	3.95	79.00	0.640	21.664	0.000	6
.7	اقوم باستغلال اوقاتي بشكل جيد.	3.87	77.40	0.758	16.751	0.000	7
.8	اقوم بالقراءة ومتابعة وسائل الاتصال للتغلب علي الضغوط	3.75	75.00	0.888	12.326	0.000	8
.9	اقوم باستغلال اوقاتي بشكل علمي .	3.34	66.80	0.899	5.520	0.000	9
.10	استغل العطلة الاسبوعية واوقات ما بعد انتهاء العمل	3.32	66.40	0.911	5.127	0.000	10
.11	اخري حدد.....	3.00	60.00	0.871	1.514	0.075	11

تبين أن أعلى طرق تغلب الاعلامي علي الاحساس بالضغط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. ممارسة الرياضة التنشيطية جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (85.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. القيام بأنشطة ترفيهية جاء في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (83.40%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى طرق تغلب الاعلامي علي الاحساس بالضغط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية جاءت على النحو الاتي:

1. الآثار الأخرى جاء في المرتبة الأخيرة من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (60.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. استغل العطلة الاسبوعية واوقات ما بعد انتهاء العمل جاء في المرتبة قبل الأخيرة بوزن نسبي قدره (66.40%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة متوسطة.

ويري الباحث . ان الاعلامي الفلسطيني لدية القدرة علي التأقلم مع الواقع المهني الصعب في قطاع غزة لذا نجدة يبحث عن انشطة تعالج هذه الضغوط مثل ممارسة الرياضة بأنواعها او القيام بأنشطة ترفيهية وغيرها من الانشطة والكفيلة بالتغلب علي اثار هذه الضغوط, وهذا يتفق مع **دراسة مُحَمَّد(2010)**[87] : مدى رضا القائمين بالاتصال في الصحف العراقية اليومية وظيفياً في مواقع عملهم، أن (69.33) يرون أن ما يحقق الرضا الوظيفي لديهم هو مدى اهتمام مؤسساتهم الإعلامية بالجوانب الإنسانية والاجتماعية للقائمين بالاتصال.

14- انعكاس الضغوط مهنية القائم بالاتصال :

تحليل فقرات انعكاس الضغوط على مهنية الاعلامي القائم بالاتصال

تم استخدام اختبار (t) للعينة الواحدة والنتائج مبينة في جدول رقم (3.6) والذي يبين آراء

جدول رقم (11) تحليل فقرات محور: انعكاس الضغوط على مهنية الاعلامي داخل المؤسسة

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.1	اشعر بالملل والاضطراب النفسي داخل المؤسسة	4.00	80.00	0.874	16.699	0.000	1
.2	اقبل التحدي لا ثبات الذات امام الزملاء.	3.89	77.80	0.899	14.448	0.000	2
.3	لدي دافعية كبيرة لإتمام مهامي بشكل جيد رغم الظروف الصعبة .	3.65	73.00	0.745	12.733	0.000	3
.4	أشعر بان العائد المادي للإعلامي غير كافي	3.57	71.40	0.657	12.662	0.000	4
.5	انتمائي للمهنة يفرض علي تحمل اعباء اضافية	3.55	71.00	0.774	10.371	0.000	5

م.	البيان	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الترتيب
.6	المؤسسة تفكر في مستقبلها ولا تهتم بمستقبلي	3.49	69.80	0.875	8.173	0.000	6
.7	عدم الشعور بالأمان لمستقبل الوظيفي في المؤسسة الاعلامية	3.47	69.40	0.975	7.035	0.000	7
.8	العمل في مجال الاعلام يشعرني بالانعزالية	3.45	69.00	0.955	6.877	0.000	8
.9	افكر في الانتقال إلى عمل آخر في نفس المجال.	3.43	68.60	0.714	8.789	0.000	9
11.	لا أشارك في الأنشطة التدريبية التي تنظمها المؤسسة الصحفية.	3.42	68.40	0.641	9.563	0.000	10
12.	ليس لدي الدافعية لإنجاز مهامي	3.33	66.60	0.647	7.444	0.000	11
13.	افكر في ترك العمل في مجالات الاعلام	3.21	64.20	0.657	4.665	0.000	12
	الدرجة الكلية لانعكاس الضغوط على مهنة الاعلامي	**3.11**	**62.20**	**0.758**	**2.118**	**0.000**	

تبين أن أعلى فقرات انعكاس الضغوط على مهنة الاعلامي جاءت على النحو الاتي:

1. اشعر بالملل والاضطراب النفسي داخل المؤسسة جاء في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (80.00%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. اقبل التحدي لا ثبات الذات امام الزملاء جاء في المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (77.80%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.

وتبين أن أدنى فقرات انعكاس الضغوط على مهنة الاعلامي جاءت على النحو الاتي:

1. افكر في ترك العمل في مجالات الاعلام جاء في المرتبة الأخيرة من ضمن الأسباب بوزن نسبي قدره (64.20%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة عالية.
2. ليس لدي الدافعية لإنجاز مهامي جاء في المرتبة قبل الأخيرة بوزن نسبي قدره (66.60%) وهذا يشير على انه جاء بدرجة متوسطة.

ويري الباحث . ان انعكاس الضغوط علي مهنية القائم بالاتصال كبيرة ومؤثرة . حيث يصبح الملل والاضطراب النفسي من اهم المؤثرات الناتجة عن الضغوط , الا ان عملية ترك العمل جاءت في المرتبة الاخيرة وهذا راجع لإيمان الاعلامي الفلسطيني بالرسالة التي يقوم بها في مساعدة شعبة في كشف جرائم الاحتلال وممارسته ضد الشعب الفلسطيني. وهذا يختلف مع **دراسة الزياني (2013)**[98]: الضغوط المهنية التي تؤثر على الصحفيين في الصحف اليومية البحرينية، ومدى تأثيرها على أداء عملهم الصحفي، **ومن أهم نتائجها** تدني درجة الضغوط التي يتعرض لها الصحفيون في الصحافة البحرينية.

15- سبل مواجهة الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية: يوضح الجدول (3.7) سبل مواجهة الضغوط المهنية والإدارية من قبل القائمين بالاتصال في الصحف الفلسطينية.

جدول (12) يوضح توزيع المبحوثين حسب سبل مواجهة الضغوط في المؤسسات الاعلامية

سبل مواجهة الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية	ك	النسبة	الترتيب
زيادة الحوافز والمكافئات	169	79.3	1
وجود نظم وقوانين واضحة تنظم العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين حسب قانون الخدمة المدنية.	156	73.2	2
البعد عن مسببات الضغوط بأشكالها المختلفة	145	68.1	3
التفكير بإيجابية في الامور العملية	136	63.8	4
توافر بيئة عمل عصرية تحاكي الابداع والتميز	119	55.9	5
توطيد العلاقة مع الزملاء في العمل	87	40.8	6
توفير قاعات لممارسة التمارين الرياضة داخل المؤسسة	75	35.2	7
اللقاءات المفتوحة الدورية بين الادارة والعاملين بها	63	29.6	8
تلبية رغبات العاملين بما لا يتعارض مع طبيع الاعمال داخل المؤسسة	42	19.7	9
أخرى.....	17	8.0	10

* الاجابة من اختيار متعدد وتم حساب النسبة من المجموع الكلي 213

تبين أن ما نسبته (79.3%) من عينة الدراسة يعتبر من سبل مواجهة الضغوط في المؤسسات الاعلامية هي زيادة الحوافز والمكافئات وما نسبته (73.2%) من خلال وجود نظم وقوانين واضحة تنظم العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين حسب قانون الخدمة المدنية وما نسبته (68.1%) من خلال البعد عن مسببات الضغوط بأشكالها المختلفة, وما نسبته (63.8%) من خلال التفكير بإيجابية في الامور العملية, وما نسبته (55.9%) من خلال توافر بيئة عمل عصرية تحاكي الابداع والتميز, وما نسبته (40.8%) من خلال توطيد العلاقة مع الزملاء في العمل, وما نسبته (35.2%) من خلال توفير قاعات لممارسة التمارين الرياضة داخل المؤسسة, وما نسبته (29.6%) من خلال اللقاءات المفتوحة الدورية بين الادارة والعاملين بها, وما

نسبته (19.7%) من خلال تلبية رغبات العاملين بما لا يتعارض مع طبيع الاعمال داخل المؤسسة, وما نسبته (8.0%) من خلال سبل أخرى.

ويري الباحث. ان علاج الضغوط يتمثل في بشكل اساسي في زيادة الحوافز والمكافئات , وللعلم فان هذا الاسلوب ممارس من قبل المؤسسات الاعلامية الدولية , وقد تكون المؤسسات المحلية ادركت ذلك فعملت جاهدة علي توفير مستوي معيشي ملائم للإعلاميين يتناسب مع حجم الاعمال التي يقمون بها .

16- اختبار فرض الدراسة الميدانية.

16/1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله(α=0.05) بين الضغوط ومستوى المهنية:

يوضح جدول (3.8) العلاقة بين الضغوط ومستوى المهنية كالتالي:

جدول (13) يبين العلاقة بين الضغوطات ومستوى المهنية بين المبحوثين في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية.

البيان	معامل الارتباط	الدلالة	الدلالة
الضغوط السياسية (الملكية- والرقابة)	-0.505	0.000	دالة
الضغوط الاقتصادية	-0.696	0.000	دالة
الضغوط المهنية والادارية	-0.571	0.000	دالة
ضغوط بيئة العمل	-0.654	0.000	دالة
ضغوط المنافسة الالكترونية والرقمية	-0.707	0.000	دالة
الضغوط الاسرية والاجتماعية	-0.449	0.000	دالة
الضغوط العاطفية(النفسية والعصبية)	-0.435	0.000	دالة
ضغوط الجماعات المرجعية والفكرية	-0.451	0.000	دالة
الدرجة الكلية للضغوط	-0.505	0.000	دالة

ولاختبار هذه العلاقة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون حيث يشير إلى:

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية بين مستوى الضغوط ومستوى المهنية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.505) وقيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي أقل من(0.05). حيث إنه كلما زادت الضغوط قل مستوى المهنية.

حيث تشير غالبية الدراسات إلى أن زيادة الضغوط المهنية والادارية عن مستوى معيين يسبب بعض من المشاكل الجسمية والنفسية . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عمران) [109]،التي بينت أن الضغوط المهنية تؤثر على الأداء المهني للمراسلين.

16/2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلاله(α=0.05) بين الآثار الايجابية للضغوط ومستوى المهنية

يوضح جدول (14) العلاقة بين الآثار الايجابية للضغوط ومستوى المهنية كالتالي:

جدول (3.8) يبين العلاقة بين أثار الايجابية للضغوط ومستوى المهنية.

الاثار الايجابية للضغوط	مستوى المهنية		
	معامل الارتباط	الدلالة	الدلالة
	0.611	0.000	دالة

ولاختبار هذه العلاقة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون حيث يشير إلى:

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية طردية بين مستوى الضغوط ومستوى المهنية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.611) وقيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي أقل من(0.05). حيث إنه كلما زادت الآثار الإيجابية للضغوط زاد مستوى المهنية.

الخاتمة

أولاً– أهم نتائج الدراسة الميدانية وفروضها:

فيما يلي نتائج الدراسة الميدانية:

1. بينت الدراسة أن أعلى انواع الضغوط هي الضغوط السياسية (الملكية_ والرقابة) وقد جاءت بوزن نسبي 73.40% وتلها الضغوط الاقتصادية بوزن نسبي 72.60%.
2. أوضحت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغوط هي ظروف العمل المختلفة فقد جاء بوزن نسبي 84.80% وجاء أيضا غموض الادوار وتعددها بوزن نسبي 83.20%.
3. أشارت الدراسة إلى أن أهم أسباب الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية عدم الاستقرار وفقدان الأمن وقد جاء بوزن نسبي 85.00%
4. أظهرت الدراسة أن الآثار الجسمانية الناتجة عند الضغوط جاءت في الأعلى آثار الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية وقد جاءت بوزن نسبي 84.60% ومن مكوناتها الشعور بالإرهاق والتعب بوزن نسبي 87.00%
5. بينت الدراسة أن الآثار النفسية الناتجة عند الضغوط جاءت بوزن نسبي 83.60% ومن مكوناتها الشعور بالقلق والتوتر الدائم بوزن نسبي 85.00%.
6. وأظهرت الدراسة أن الآثار السلوكية الناتجة عند الضغوط جاءت بوزن نسبي 81.80% ومن مكوناتها الشكوى الدائمة من العمل بوزن نسبي 84.20%.
7. أوضحت الدراسة أن التحفيز علي العمل جاءت في أعلى الآثار الايجابية الناتجة عند الضغوط الايجابية في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية فقد جاءت بوزن نسبي 82.20% .
8. أشارت الدراسة أن أهم طرق تغلب الاعلامي علي الاحساس بالضغط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية هي ممارسة الرياضة التنشيطية فقد جاءت بوزن نسبي 85.20% .
9. بينت الدراسة أن أهم انعكاس الضغوط على مهنية الاعلامي هي الشعور بالملل والاضطراب النفسي داخل المؤسسة فقد جاءت بوزن نسبي 80.00%.
10. أوضحت الدراسة أن أهم سبل مواجهة الضغوط في المؤسسات الاعلامية الفلسطينية هي زيادة الحوافز والمكافئات فقد جاءت بوزن نسبي 79.3%.

فيما يلي نتائج اختبار فروض الدراسة الميدانية:

1– أكدت الدراسة الفرضية الأولى , بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط ومستوى المهنية.

2– أكدت الفرضية الثانية , بوجود علاقة ارتباطية طردية بين الاثار الايجابية للضغوط ومستوى المهنية

ثانيًا– توصيات الدراسة:

1- العمل علي التقليل من حدة الضغوط على القائم بالاتصال من خلال توفير بيئة امنة للعمل تتوافر فيها مسببات البقاء والتطوير والانتاجية.

2- مراعاة الجوانب الاجتماعية والنفسية والسلوكية للقاتم بالاتصال، لكي يتغلب على بعض الضغوط التي تواجهه في العمل.

3- المساهمة في تطوير مهنية القائمين بالاتصال في المؤسسات الاعلامية من خلال دورات تدريبية داخل المؤسسة بشكل منتظم.

4- الاهتمام بتوفير اماكن للرياضة التنشيطية والأمور الترفيهية التي تساهم وتساعد في رفع الروح المعنوية للقائمين بالاتصال داخل المؤسسات الاعلامية.

5- توفير كافة الإمكانيات والسبل التي توفر بيئة العمل الامنة ، من خلال تجهيز البيئة المادية واللوجستية اللازمة للعمل الاعلامي.

6- تطبيق نظم وسياسات تضمن منح الحوافز والجزاء, وتطبيق قانون الخدمة المدنية الذي يكفل كل الحقوق المدنية للقائمين بالاتصال اسوة بباقي الموظفين .

المصادر والمراجع

1. ايوب شلط, الضغوط المهنية والادارية في المؤسسات الصحفية الفلسطينية. رسالة ماجستير منشورة , كلية الآداب، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين، 2018م.

2-AjmiZiani . Falah " The Communicator and Media Work Pressure" A Field Study of Workers in the Libyan Media"

3. عبد الكريم العجمي الزياني، *الضغوط المهنية المؤثرة على القائم بالاتصال في الصحافة البحرينية*، بحث مقدم المؤتمر العلمي الدولي الأول لكلية الإعلام –المهنية الإعلامية والتحول الديمقراطي–الجزء الأول (2013م)، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية.

4. سمية ماضي، العوامل المؤثرة على الأداء المهني للقائم بالاتصال في تغطية قضية الانقسام الفلسطيني، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2015م.

5. أمين وافي، الرضا الوظيفي لدى العاملين في المؤسسات الإعلامية الفلسطينية وأثره على الإداء المهني، المؤتمر العلمي الأول لكلية الإعلام المهنية الإعلامية والتحول الديمقراطي. الجزء الثاني(ص833).أبريل 2013م، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية.

6. أحمد بن مُحَمَّد الجمعية، الممارسة المهنية والعوامل المؤثرة فيها، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الإعلام، جامعة الإمام مُحَمَّد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية. 2010م.

7. مُحَمَّد عبد الحميد، التربية الإعلامية والوعي بالأداء الإعلامي، (القاهرة، القاهرة: عالم الكتب, 2011م).

8. مُحَمَّد حجاب، نظريات الاتصال، (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2010م).

9. عبد القادر مسلم، (2007م). *مصادر الضغوط المهنية وآثارها في الكليات التقنية في محافظات غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2007م.

10. عاشور خديجة، ضغوط العمل، النظريات والنماذج، ، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة مُحَمَّد خضير بسكرة ، (26)، 2012م، ص.ص 187-207.

11. سمير حسين، بحوث الإعلام، (القاهرة: عالم الكتب، 2006م).

12. حسن مكاوي، ليلى السيد، الاتصال ونظرياته المعاصرة، (القاهرة: الدار المصرية اللبنانية،2001م).

13. منال المزاهرة، نظريات الاتصال، (عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة والكتب، 2012م).

14. آنا مارفيلاس، كيف تقلل من الضغوط والصراعات داخل العمل، الطبعة العربية، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق. (القاهرة: دار الفاروق، 2009م).

15. رندة فكرى، العوامل المؤثرة في الأداء المهني للقائمين بالاتصال في المواقع الإخبارية الإلكترونية ، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، 2014م.

16. Abdul Karim ziani , Work Stress On The Bahrainijournalist" .University of European Scientific Journal December edition - Bahrain, Manama, Bahrain *11*,(35), ISSN: 1857 – 7881(2015

17. حسن أبو حشيش، بيئة العمل في الصحف الفلسطينية دراسة لواقع الصحف والقائم بالاتصال، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2004م.

18. حسين حريم، السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، (عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع، 2004م).

19. أميمة عمران، معوقات الأداء المهني للمراسل الصحفي دراسة ميدانية على المراسلين المحليين بالصعيد، *المجلة المصرية لبحوث الإعلام، أبريل*، (19)، 2003م.

20. حبيب خوام، الرضا الوظيفي لدي العاملين وآثاره على الأداء الوظيفي دراسة تطبيقية على شبكة الجزيرة الفضائية، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، قطر، 2010م.

دراسات تم الاطلاع عليها :

21. ماجدة العطية، سلوك المنظمة سلوك الفرد والجماعة، (عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، 2003م).

22. فاروق فليه، السيد عبد الحميد، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، (عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2005م).

23. سعد الروقي، الضغوط الإدارية وعلاقتها بالأداء والرضا الوظيفي، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، ، المملكة العربية السعودية، 2003م.

24. سحر وهبي، (2013م)، أساليب الممارسة المهنية لدى القائم بالاتصال في مجال الإعلام الإقليمي، بحث مقدم المؤتمر العلمي الدولي الأول لكلية الإعلام جامعة الأزهر-المهنية الإعلامية والتحول الديمقراطي-الجزء الأول، 2013م.

25. أمين وافي، الإعلام الفلسطيني والأداء المهني للإعلاميين الفلسطينيين في انتفاضة الأقصى، رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر، الجزائر، 2006م.

26. خديجة مريشد، تأثير المادة الإعلانية في الصحف السعودية على الأداء المهني للصحفيين، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدعوة والإعلام، جامعة الإمام مُحَمَّد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية، 2009م.

27. فائق عبد الخالق، م). *ضغوط العمل الوظيفي* دولة الإمارات، *مجلة آفاق اقتصادية*، *17* (67)، 1969م.

28. إيمان جبريل، (2016م). الأمن الوظيفي وعلاقته بالأداء الوظيفي، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، جامعة الأزهر، فلسطين، 2016م.

29. جاجان جمعة، ليث حازم، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق، *مجلة أبحاث* كلية التربية الأساسية، *10* (3)، 2010م.

30. إسماعيل طه، الطاف ياسين، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني، جامعة بغداد كلية التربية للبنات، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (12)، 2006م.

31. مُحَمَّد الظالمي، المناخ التنظيمي وأثره في ضغوط العمل. العراق: جامعة كربلاء، *المجلة العراقية للعلوم الإدارية*. *8* (32)، 2012م.

32. زهير عابد، (). ضغوط القائم بالاتصال في الصحافة الفلسطينية: دراسة استطلاعية، بحث مقدم المؤتمر العلمي الدولي الأول –المهنية الإعلامية والتحول الديمقراطي–الجزء الأول،2013م، كلية الإعلام، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية.

33. إبراهيم عابدين،علاقة الضغوط الوظيفية بالآثار النفسية والجسدية لدى العاملين في شركة توزيع الكهرباء–محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية جامعة الأزهر، فلسطين، (2010م).

34. مُحَمَّد عبد الحميد، نظريات الإعلام واتجاهات التأثير، (القاهرة: عالم الكتب، 2010م)

35. سميح مصطفى، الأسس الإعلامية المهني، (عمان: دار البداية . 2012م).

36. عبد العزيز المقوشي، العلاقة بين الرضا الوظيفي والأداء المهني للصحفيين في المؤسسات الصحفية السعودية، *مجلة جامعة الإمام مُحَمَّد بن سعود الإسلامية*، العدد 37، 1423هـ.

37. مُحَمَّد موسى، سحر كرجي، التوافق المهني وأثرة في الأداء الاستراتيجي للموارد البشرية، كلية الإدارة والاقتصاد، مجلة الإدارة والاقتصاد، السنة التاسعة والثلاثون، العدد مئة وسبعة، 2016 م.

38. عمر النعاس، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، (طرابلس: منشورات جامعة 7 أكتوبر، 2008م).

39. سليم نعامة، أنور علي، الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي، *مجلة* جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية–سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 5، العدد *3، 2011م*.

40. عبد الرحمن هيجان، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، (الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية، 998م).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

41. Abdulkrim Ajmi Ziani – Bahrain University. Mohammad Falah Al Qudah – Yarmouk University (2014). " The Communicator and Media Work Pressure A Field Study of Workers in the Libyan Media" New Media and Mass Communication www.iiste.org.

42. Antoniou A. et.al, "Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece", *Journal of Managerial Psychology*, *21*(7), 682-690, 2006.

43. Sunbul, A, An analysis of relations among locus of control, burnout and job satisfaction in Turkish high school teachers", Australian Journal of Education, 47(1), 58, Austral, 2005.