جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

Methods of Coping with Traumatic Events and their Relationship to Psychological Immunity Among Photojournalists Working in Palestine

إعداد:

منتصر "محمد عز الدين" سليمان العبد

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2021م

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

Methods of Coping with Traumatic Events and their Relationship to Psychological Immunity Among Photojournalists Working in Palestine

إعداد:

منتصر محمد عز الدين سليمان العبد

بإشراف:

د. عمر الريماوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2021م

أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

Methods of Coping with Traumatic Events and their Relationship to Psychological Immunity Among Photojournalists Working in Palestine

إعداد:

منتصر محمد عز الدين سليمان العبد

بإشراف:

د. عمر الريماوي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 2021/09/13م

أعضاء لجنة المناقشة

د. عمر الريماوي	جامعة القدس	مشرفاً ورئيساً	.....
أ. د. محمد أحمد شاهين	جامعة القدس المفتوحة	ممتحن خارجي	.....
أ. د. معتصم مصلح	جامعة القدس المفتوحة	ممتحن داخلي	.....

أنا الموقع أدناه **منتصر محمد سليمان العبد**؛ أفوض/ جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصياً بإعداد رسالتي الموسومة بـــ: "**أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين**"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: منتصر محمد سليمان العبد

الرّقم الجامعيّ: 0330011810035

الّتوقيع: .....

التّاريخ: **2022/03/05م**

الإهداء

إلى أبي الذي سهر طوال الليالي وكان رمز العطاء ونبع الحنان ومثالاً يقتدى به الأب :"محمد عز الدين" سليمان العبد حمدان، إلى أمي التي زرعت في داخلي حب العلم والسعي نحو تحصيله، والتي طالما أفتخرت بها فقد كانت معي رغم رحيلها " شكرية شكري عبد العزيز حمدان، رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه، إلى من تحمل وصبر وأعطى دون كلل وملل زوجتي ريما عبد العزيز حمدان أطال الله في عمرها، إلى أطفالي تمارا، يزن، يارا، لمار، سارة، كرم.

إلى بسمتي وفرحي أخواتي وإخوتي الأحباء جميعاً، باسمة، فيصل، إلهام، حسام، نضال، إياد، إيناس، علا، أشرف، ثروت، نور، نايف، رعد، دولة، سلطان، وإلى رفاق الدرب في السراء والضراء.

ولن أنسى زملاء المهنة الذين يضحون بصمت، ونقابة الصحافيين الفلسطينيين ونقيبها وأعضاء الأمانة العامة للنقابة، وإلى كل الزملاء والصحافيين والصحافيين العاملين في فلسطين، والزملاء أعضاء إتحاد الصحافيين العرب والأتحاد الدولي للصحافيين.

الباحث

الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ملئ السماوات وملئ الأرض، أشكرك ربي على نعمك التي لا تعد، أحمدك ربي وأشكرك على أن يسرت لي إتمام هذه الرسالة على الوجه الذي أرجو أن ترضى به عني.

وفاءً وتقديراً واعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر إلى جامعة القدس المفتوحة عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، ممثلة بالدكتور محمد حسني عوض، ولأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً في مساعدتنا طيلة فترة الدّراسة، وجزيل الشكر والعرفان والتقدير والامتنان لمشرفي المثابر: **الدكتور عمر الريماوي**، شكراً لكم من صميم قلبي، شكراً لتوجيهاتكم ورحابة صدركم، شكراً لمعونتكم الصادقة، أصحاب النظرة العميقة الثاقبة، الذين أعطوني من وقتهم الكثير، وشُرِفت بالعمل معهم، وبعطائهم المدرار، وملحوظاتهم السديدة في إتمام هذا العمل، أسأل الله أن يجزيك خير جزاء.

كما أتقدم بوافر التقدير والاحترام إلى الأساتذة الأفاضل في لجنة المناقشة: كل من الأستاذ الدكتور محمد احمد شاهين و الدكتور عمر الريماوي والدكتور معتصم مصلح على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة، وإثرائها بملاحظاتهم القيمة، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من مد لي يد العون والمساعدة في إنجاز هذه الرسالة وزرع التفاؤل في دربي وقدم لي المساعدة والتسهيلات والمعلومات، فلهم في النفس منزلة، وإن لم يسعفني المقام لذكرهم، فهم أهل الفضل والخير والشكر.

الباحث

فهرس المحتويات

التفويض ..... ب

الإهداء ..... ج

الشكر والتقدير ..... د

فهرس المحتويات ..... ه

فهرس الجداول ..... ط

الملخّص باللغة العربية ..... م

الملخص باللغة الإنجليزية ..... س

الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها ..... ع

1.1 المقدمة 1

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها 3

3.1 فرضيات الدراسة 5

4.1 أهداف الدراسة 5

5.1 أهمية الدراسة 6

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها 7

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة 8

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة 10

1.2 الإطار النظري 11

1.1.2 أساليب مواجهة الضغوط 13

2.1.2 أهمية أساليب مواجهة الضغوط 14

4.1.2 طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية 15
5.1.2 تصنيف أساليب مواجهة الضغوط 16
1.5.1.2 تصنيف بيلينجز وموس: Billing & Moos 16
2.5.1.2 تصنيف كوهين: Cohen 17
6.1.2 العوامل المؤثرة على أساليب مواجهة الضغوط 17
7.1.2 النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط 19
1.7.1.2 نظرية المواجهة أو الهروب 19
2.7.1.2 نظرية لازروس وفولكمان 20
3.7.1.2 نظرية الضغوط واستراتيجيات المواجهة لـــ: موس وشفير 21
4.7.1.2 النموذج التحليلي، فرويد 23
5.7.1.2 النموذج المعرفي 24
6.7.1.2 النموذج البيولوجي لهانز سيلي 26
2.2 المناعة النفسية 27
1.2.2 مقدمة 27
2.2.2 أهمية المناعة النفسية 29
3.2.2 أبعاد ومكونات جهاز المناعة النفسية 30
4.2.2 وظائف المناعة النفسية 31
5.2.2أعراض فقدان المناعة النفسية 33
7.2.2 النظريات التي فسرت المناعة النفسية 33
1.7.2.2 نظرية متلازمة التكيف العام 33
2.7.2.2 نظرية أولاه للمناعة النفسية 35

4.2 الدراسات السابقة 37

2.4.2 دراسات ذات علاقة بالمناعة النفسية 45

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات 49

3. 1 منهج الدراسة 50

3. 2 مجتمع الدراسة 50

1.2.3 عينة الدراسة 51

2.2.3 وصف متغيرات أفراد العينة 51

3.3 أداتي الدراسة وخصائصها 52

4.3 صدق أداتي الدراسة 53

3 . 5 ثبات أداتي الدراسة 54

3 . 6 إجراءات تنفيذ الدراسة 55

7.3 المعالجة الإحصائية 56

الفصل الرابع: نتائج الدراسة 57

4. 2 نتائج أسئلة الدراسة 58

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الاول 58

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني 65

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث 66

5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع 68

6.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال السادس 78

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها 84

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها ..... Error! Bookmark not defined

1.1.5 تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الأول..... Error! Bookmark not defined

1.1.5 .2: :تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ..... Error! Bookmark not defined

4.1.5: تفسير نتائج السؤال الرابع والفرضيات الناشئة عنه ومناقشتها ..... Error! Bookmark not defined.

5.1.5 تفسير نتائج السؤال الخامس والفرضيات الناشئة عنه ومناقشتها..... Error! Bookmark not defined.

2.5 التوصيات والمقترحات ..... Error! Bookmark not defined

3.5 **قائمة العربية والأجنبية** 87

فهرس الجداول

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة: 51

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط أساليب مواجهة الأحداث الصادمة 52

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين 54

جدول (1.4): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين 58

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين... 59

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة. 60

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الأحداث الصادمة. . 61

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية... 61

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء 65

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين 68

جدول (8.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين 69

جدول (9.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين حسب متغير الجنس 71

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير العمر 72

جدول (11.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير العمر 73

جدول (12.3): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر لأساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية 73

جدول (13.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير سنوات الخبرة 74

جدول(14.4): نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير سنوات الخبرة 75

جدول (15.4): نتائج إختبار "ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير مكان تغطية العمل..... 77

جدول (16.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير طبيعة العمل 78

جدول (17.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير طبيعة العمل 79

الجدول (18.3): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير طبيعة العمل لأساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء 80

جدول (19.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر 81

جدول (20.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر 82

جدول (21.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة 82

جدول(22.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة 83

جدول (23.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير مكان تغطية العمل..... 84

جدول (24.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير طبيعة العمل 85

جدول (25.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير الجنس 86

جدول(26.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير طبيعة العمل..... 86

فهرس الملاحق

الملحق (1): المقاييس قبل التحكيم 136

الملحق (2): المقاييس بالصورة النهائية 124

الملحق (3): قائمة المحكمين..... 148

الملحق (4): كتاب تسهيل المهمة 145

أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

إعداد: منتصر "محمد عز الدين" حمدان

بإشراف: الدّكتور عمر طالب الريماوي

2021

ملخّص

هدفت الدرا سة للتعرف إلى العلاقة بين أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة والمناعة النف سية لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين، ومن أجل تحقيق أهداف الدرا سة ا ستخدم المنهج الأرتباطي إذ طبق مقيا سين للدرا سة، وهما: مقياس أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة ومقياس المناعة النف سية، على عينة ضمت (318) من العاملين في مجال المـ صورين الصحافيين العاملين في فلسطين. وأظهرت نتائج الدراسة أن مجال أسلوب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأ سرة والأ صدقاء حـ صل على أعلى متو سط حـ سابي (3.62)، يليه أ سلوب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الـ صادمة بمتو سط حـ سابي (3.45)، ومن ثم أ سلوب المواجهة للـ ضغوط النف سية التي يتعر ضون لها بعد تغطية الأحداث الـ صادمة بمتو سط حسابي (3.40)، يليه أسلوب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الـ صحفية بمتو سط حـ سابي (2.82). وأن المتو سط الحـ سابي لمـ ستوى المناعة النف سية للدرجة الكلية بلغ (3.66) وبنـ سبة مئوية (73.4%). أي بدرجة متو سطة، وتبين وجود علاقة طردية بين أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة والمناعة النفسية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين، تعزى

لمتغير الجنس، ســـنوات الخبرة، بينما تبين وجود فروق تعزى لمتغير العمر، وكانت الفروق لصالح (20-30 عام)، ولمتغير مكان تغطية العمل، في أسلوب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤ سـ ساتهم الـ صحفية، حيث كانت الفروق لـ صالح المحافظات الجنوبية ، ولمتغير طبيعة العمل في مجال أسلوب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء لصالح (محرر صحفي). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات المناعة النفســـية لكل من المتغيرات: الجنس، والعمر، وســـنوات الخبرة، ومكان تغطية العمل، وطبيعة العمل.

في ضوء نتائج الدراسة، فإن الباحث يوصي بتوفير آليات لدعم الصحافيين والمصورين الـ صحافيين الذين يعانون من ضغوط نف سية، وتطوير و سائل تقوية المناعة النف سية وأ ساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين، بإعتبار مستوى كل منهما كان متوسطاً.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الأحداث الصادمة، المناعة النفسية، المصورين الصحافيين.

Methods of Coping with Traumatic Events and their Relationship to Psychological Immunity Among Photojournalists Working in Palestine

Preparation: Montaser "Mohamed Ezzedine" Hamdan

Supervision: Dr. Omar Talib Al-Rimawi

2021

Abstract

The study aims to identify the relationship between methods of coping with traumatic events and psychological immunity among photojournalists working in the Palestinian territories. It includes 318 workers in the fields of photojournalism in the Palestinian territories. The results of the study show that the confrontational method towards the request for support provided by the family and friends recorded the highest mean average 3.62. It also found that there was a positive direct relationship between the methods of confronting traumatic events and psychological immunity. The results showed that there were no differences in the methods of confronting traumatic events among photojournalists working in the Palestinian territories due to the variable of gender, years of experience, while it was found that there were differences attributed to the age variable. While in the variable of the place of coverage, with regard to the method of confronting regarding obtaining moral support from their media institutions the differences were in favor of the Gaza Strip .

Keywords: Methods of coping with traumatic events, psychological immunity, photographers, journalists

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

يواجه الـ صحافييون الفلـ سطينييون جملة من التحديات والمخاطر التي تترك آثار بالغة على حالتهم النفسية، ويكون لها انعكاسات مباشرة وغير مباشرة على جودة منتجاتهم الإعلامية التي يتم نـ شرها لجمهور وا سع من المتلقين، بـ سبب ما يتعر ضون له من ضغوط نف سية أثناء التغطيات الإعلامية و سط غياب اهتمام مؤ سساتهم الإعلامية، ما يضاعف حجم المخاطر عليهم إ ضافة إلى إهمال تقديم خدمات الإر شاد والرعاية النف سية للـ صحافيين العاملين لديها. ورغم أن الصـــــحافيين الفلســـــطينيين راكموا تجارب متنوعة من خلال عملهم المهني في تغطية أحداث صـــــادمة على مدار حياتهم المهنية مثل تغطية الإجتياحات والإغتيالات، والحروب وآثارها المدمرة، و سيا سة هدم المنازل والحروب المتعددة، إلا أنهم يتعر ضون لـ سلـ سلة طويلة من الأحداث الـ صادمة التي تترك أثارها النف سية عليهم، دون ان يحظوا بالرعاية والإ سناد والدعم النفسي ومساعدتهم على تخطي نتائج وآثار هذه الأحداث.

ويعد المـصورون الـصحافيون الأكثر تعر ضاً للمـشاهد الـصادمة من أي شخص آخر، فهم يذهبون بأنفسهم لتغطية القصص ولا يستطعيون تأدية مهامهم إلا بتواجدهم في قلب الحدث، اذ تبين أن (98%) منهم يتعرضون للصدمات النفسية عند تغطيتهم للأحداث الصادمة كجزء من وظيفتهم اليومية (Garvey, 2009).

وعلى الرغم مما قد يشـــعر به الصـــحفيون ســـواءً المحررون أم المصـــورون من اضطرابات نفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة، إلا أنهم لا يفصحون عنها بل عادة ما يفضلون الإنكار بدلاً من الإفصاح، وذلك مخافة أن يوصف الصحفي بأنه ضعيف أو غير كفء. وهو ما يؤدي إلى تعزيز ثقافة "المعاناة في صمت" (Lauffer et al., 2020). ولدى مراجعة الدرا سات والأبحاث التي تناولت المناعة النف سية والآثار النف سية الناجمة عن الحروب والنزاعات وتغطية الكوارث، أشارت الدراسات إلى أن الضغوط تترك آثارها على الجهاز المناعي للفرد، ما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسجسمية (سويف، 2000)، وأن تراكم الضغوط النفسية له علاقة بإضعاف الجهاز المناعي للفرد، ويعوّق بناء الإنسان على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، والقدرة على التعامل مع المشـــكلات الحياتية المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها في حياته بطريقة تتسم بالنضج والوعي والمسؤولية (العوري، 2013).

ويشير أولاه (Olah, 2004) إلى أن المناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الانفعالية، والسلوكية)، التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية. ونظام المناعة النفسية للفرد هو الأشد تأثيراً على تطور المشكلة النفسية إلى الاضطراب النفسي، والصحة النفسية بشكل عام. وإذا جرى تدعيم هذا النظام المناعي بأســـلوب فاعل وناجح، فإنه يقوي الأثر العلاجي من خلال قدرات المواجهة التكيفية (الشريف، 2015)، وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإن سان بأن يتغلب ويتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، وترجع أهميتها إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات، وتوثر المناعة النفسية على اعتقادات الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات بل والا ستفادة من الخبرات الـ صعبة التي يمر بها

(ع صفور، 2013)، في حين أ شارت كل من دوبي و شاهي (Dubey & Shahi, 2011) إلى أن المناعة النف سية تت ضمن عنا صر مرتبطة بمواجهة الـ ضغوط والقدرة على التكيف والوقاية من التحديات، وأن الخصائص الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد هي عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي له التي تتفاعل بمجملها مع الخبرات المختلفة التي يواجهها.

وتأتي أهمية الدرا سة من خلال ت سليط الـ ضوء على متغيراتها وكذلك محاولة التعرف إلى العلاقة بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

يتعرض المـ صورون الـ صحافيون إلى الكثير من الخبرات المؤلمة والأحداث الـ صادمة التي قد تســـاهم في نشـــوء الاضـــطرابات النفســـية، والتي تختلف قوة أو درجة تأثيرها على الـصحافيين حـسب مناعتهم النفسية أو تكوينهم النفسي وقدرتهم ومهاراتهم المكتسبة في التعامل مع تلك الأحداث ومنع تحولها إلى مشكلات نفسية، ثم إلى اضطرابات نفسية تتسم بالثبات، إذ إن الكيفية التي يـستجيب بها الأفراد لمـصادر الـضغوط عليهم ومواقف وأحداث حياتهم تعتمد كثيراً على مـستوى مناعتهم النفسية، ما يدفع الباحث إلى دراسة هذا المو ضوع، للكـشف عن العلاقة بين مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين الذين يواجهون مخاطر نفســـية بفعل الاحداث الصـــادمة وتكرارها، حيث اكدت العديد من الدراســـات على أهمية انجاز دراســـات متعمقة في هذا الحقل المهم، بفعل الدور الذي يؤديها الـ صحافيون وو سائل الاعلام، كما أن الباحث ومن خلال عمله الـ صحفي الميداني لمدة (22)

عاماً في فلسطين كصحفي ميداني وقيادته لبرنامج متخصص في مجال سلامة الصحافيين، لامس تعرض الكثير من الزملاء الصحافيين إلى اضطرابات نفسية متنوعة ومتعددة وسط تأكيد أغلبية الصحافيين الذين تم اللقاء معهم. وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى اساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في دولة فلسطين.

السؤال الثاني: ما مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة إرتباط بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

السؤال الرابع: هل يختلف مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، بإختلاف متغير الجنس، العمر، سنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل؟

السؤال الخامس: هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، باختلاف متغير الجنس، والعمر، سنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل؟

3.1 فرضيات الدراسة

سعت الدراسة لإختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، سنوات الخبرة، طبيعة العمل).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر، الجنس، سنوات الخبرة، طبيعة العمل).

4.1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين في ظل جائحة كورونا.

وتسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.
2. التعرف إلى مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

3. التحقق من وجود علاقة بين أســـاليب مواجهة الأحداث الصـــادمة والمناعة النفســـية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.
4. تقصي الفروق في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير: الجنس، العمر، سنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل.
5. تقصي الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين حسب متغير: الجنس، والعمر، سنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل.

5.1 أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة كونها تتناول واقعاً معاشاً للصحافيين في فلسطين، وبالتالي تنعكس على جودة عملهم الصحفي المهني، إضافة إلى أنها تركز على طبيعة المخاطر النفسية الجسيمة التي يتعرض لها الصحافيون أثناء التغطية، كون تأثيراتها لا تتوقف على الصحافيين أنفسهم فقط بل قد تمتد لتصل إلى جمهور واسع عبر رسائلهم الإعلامية من خلال المواد التي يتم إنتاجها سواء أكانت مرئية، أم مسموعة، أم مكتوبة.

كما تنبع أهمية هذه الدراسة التي قد تكون من الدراسات القليلة التي تسلط الضوء على الإهمال المؤسساتي في تقديم الدعم والرعاية النفسية للصحافيين العاملين لديها، إضافة إلى عدم إيلاء الصحافيين أنفسهم أي اهتمام لسلامتهم النفسية، ما يستوجب إثارة الوعي في مجال السلامة النفســـية للصـــحافيين عبر تكاتف عمل المؤســـســـات الإعلامية. من أجل دعم وتبني البرامج

الإر شادية النف سية لل صحافيين ونقلها إلى الأهمية التطبيقية حتى يكونوا قادرين على موا صلة عملهم المهني في أداء رسالتهم الإعلامية بطريقة مهنية.

1.5.1 الأهمية التطبيقية

في ضوء ما قد تـ سفر عنه الدرا سة من نتائج، يمكن الا ستفادة منها في إبراز مدى معاناة الـ صحافيين الفلـ سطينيين جراء طبيعة عملهم أثناء تغطية الأحداث، ولفـــــــت أنظار المعالجين والمر شدين والمؤ سسات الإعلامية لتطبيق بعض البرامج الار شادية والوقائية العلاجية مـــــع الصحافيين الذين يعانون من إضطرابات نفسية نتيجة الأحداث الصادمة. كما إن من الممكن إفادة إدارة المؤ سـ سات الإعلامية حول طريقة تعاملهم مع الـ صحافيين العاملين لديها، والمـ ساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للصحافيين الفلسطينيين الذين يعانون من ضغوط نفسية.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البـ شرية: طبقت الدرا سة على الـ صحافيين المـ شاركين في تغطية الأحداث الـ صادمة ميدانياً أو من خلال عملهم كمصورين ومحررين في غرفة التحرير.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدرا سة على الـ صحافيين الفلـ سطينيين في فلـ سطين بمحافظاتها الجنوبية والشمالية بما فيها القدس المحتلة.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الجامعي 2020–2021م.

الحدود المفاهمية: أقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

الحدود الاجرائية: أقتصرت على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة حيث أجريت الدراسة في ظل واقع إنتشار فيروس كورونا وأتفق ذلك مع متغيرات الدراسة

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الأحداث الضاغطة:

عرفت شقير (2002 :44) الأحداث الضاغطة بأنها: "مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة، التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى".

الحدث الصادم:

"هو حدث مفاجئ غير متوقع تترتب عليه مشاهد مؤلمة تتعلق بخسائر بشرية، وقد يكون هذا الحدث من صنع الإنسان كالحروب والحوادث المؤلمة، وقد لا يكون للإنسان دخل به كالكوارث الطبيعية، ويعتمد تأثر الفرد بالحدث الصادم على شدة الحدث وخبرة الفرد السابقة" (الحداد، 2017: 23).

أساليب مواجهة الأحداث: "هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والإنفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكاناته" (Folkman & Lazarus, 1984: 141).

ويعرف الأمارة (2009: 87) أ ساليب مواجهة الـ ضغوط الـ صادمة "إنها محاولة يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية".

أما التعريف الإجرائي: فهي الدرجة الكلية التي يحصـــل عليها المســـتجيب/ة من خلال إجابته على مقياس مواجهة الأحداث الضاغطة.

المناعة النفسية

يعرف زيدان (817:213) المناعة النف سية، "بأنها قدرة الفرد على التخلص من أ سباب الـ ضغوط النف سية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النف سية عن طريق التحـ صين النف سي بالتفكير الإيجابي و ضبط الانفعالات، والإبداع في حل المـ شكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها".

ويعرفها أونج وآخرون (Ong et al., 2006: 73) "هي الـ صمود النف سي والتكيف الناجح للشدائد والمحن المتوالية في الحياة".

ويعرفها بونانو وآخرون (Bonanno et al., 2007: 678): أنها "القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحدات الضاغطه والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار".

أما التعريف الإجرائي: فهي الدرجة الكلية التي يحصـــل عليها المســـتجيب/ة من خلال إجابته على مقياس المناعة النفسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تمهيد

سيقدم في هذا الفصل عرض للإطار النظري والدراسات السابقة، ففي الجزء الأول منه سيكون العرض عن متغيرات الدراسة الرئيسة، المتمثلة في: الأحداث الصادمة، والمناعة النفسية، أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بمتغيري الدراسة الحالية.

الإطار النظري

يواجه الأفراد في حياتهم الكثير من الخبرات والظروف الضاغطة، ويحاول الفرد التعامل مع هذه الظروف من خلال العديد من الأساليب التي تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة اتزان، إلا أن بعض الأفراد يفشلون في ذلك، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها باندفاعية وقوة، ما يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط، الأمر الذي يتطلب من الفرد ممارسة أساليب مواجهة الضغط بصورة صحيحة وفعالة (حلوم، 2017).

ويعد أول من أدخل مصطلح آليات الدفاع عن النفس، أو ما يعرف في يومنا هذا بأساليب مواجهة الضغوط سيجموند (Frued)، حيث يرى أن الناس يلجأون إلى هذه الأساليب كوسيلة

لحماية النفس من الـ صراعات والـ ضغوط من خلال أ ساليب عقلية لا شعورية تـ ساعدهم على التخلص من القلق والتوتر الـذي يرافقهم حال التعرض لمواقف مثيرة ومـ هددة (عـ بد الرحمن وابراهيم، 2013).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت أ ساليب وا ستراتيجيات مواجهة وتحمل الـ ضغوط، لكنها تتفق في جلها حول أنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنف سحركية والبيئية والـ شخ صية التي يحاول الفرد من خلالها التـ صدي ومواجهة المواقف الـ ضاغطة والتخلص منها، أو لتجنب آثارها النف سية (مادية ومعنوية)، أو –على الأقل– التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتوافقه النفسي والاجتماعي (عسكر، 2008 :30).

وتعرف المرتجع (2017، :34) أ ساليب المواجهة بأنها: "الا ستراتيجية التي يـ ستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الـ ضاغطة سواء أكانت إيجابية (حل المـ شكلات، طلب الدعم الاجتماعي، التنفيس الانفعالي)، أم ســلبية (التجنب او الهروب، تأنيب الذات والشــعور بالذنب، والانعزال، والانسحاب)".

ويعرف لازاروس (Lazarus, 2002: 667) أســاليب مواجهة الضــغوط النفســية بأنها: "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء أكانت هذه المجهودات موجهة نحو انفعال أم موجهة نحو المشكلة".

أما لتمان (Litmann, 2006 : 279)، فيعرفها بأنها: "مجموعة من الأســاليب المعرفية والـ سلوكية التي يـ ستخدمها الأفراد في إدارة الـ ضغوط"، سيما أن الـ ضغوط تكون نتاج للتعرض للأحداث الصادمة.

ويرى الضريبي (2010:712) "أن أساليب مواجهة الضغوط تمثل سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير المستخدمة لمواجهة الموقف الضاغط وتعديل إستجابات الفرد في مثل هذه المواقف، حيث أطلق عليها مصطلح عمليات تحمل الضغوط النفسية، وعبر عنها بمجموعة من الإستراتيجيات والنشاطات السلوكية والمعرفية التي يقوم من خلالها الفرد بتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة وتخفيف التوتر والإنفعالات".

1.1.2 أساليب مواجهة الضغوط

يختلف الأفراد في فهمهم وقدراتهم على التعبير عن الحالة الإنفعالية، وإنعكاس الجوانب الوجدانية على الفرد لها آثار على المديين القصير والطويل. وقدرة الفرد على عكس مشاعره بوصفها حجر الزاوية بالغ الأهمية في مساعدة الأفراد في صقل أهدافهم، ومعتقداتهم، وخيارات الحياة والقرارات وتظهر الضغوط النفسية عندما يواجه الأفراد المواقف التي تتحدى قدرتهم على التعامل معها، وتتشكل الضغوط النفسية عندما يواجه الأفعال الوجدانية من الخبرات التي تصاحبها مجموعة ردود من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية، والمواجهة هي الجهود المبذولة للحد من ردود الفعل السلبية التي يمكن أن تنتج عن الضغوط والتقليل من قيمة التهديد وردود الفعل الانفعالية للخطر (Garvey, 2009).

وعلى الرغم أن مطالب الحياة اليومية و ضغوطاتها ينتج عنها التوتر عند عدد كبير من الأفراد، إلا أن هناك إختلافات بين الأفراد والمجموعات في درجة ونوع إستجاباتهم ورد فعلهم، فهم يختلفون في الحساسية والتأثر والتفسير وردود الفعل تجاه الأنواع المختلفة للأحداث، فمنهم من يستجيب بالغضب، ومنهم من يستجيب بالاكتئاب، وآخرون بالقلق أو الإحساس بالذنب،

ومنهم من يـشعر بالتحدي رغم التهديد، ومنهم من يلجأ إلى الإنكار كإستجابة لمواجهة الـضغوط (Lazarus & Folkman,1984). وبناءً على ذلك، فقد حددت عدد من أ شكال أ ساليب المواجهة، وهي: المواجهة التي تركز على المشـــكلة، والمواجهة التي تركز على الإنفعال، والمواجهة التي تركز على التجنب، والمواجهة التي تركز على تقييم الـ ضغوط، والمواجهة المعرفية والانفعالية، والصحية وغير الصحية، أو أساليب التكيف التوافقية وغير التوافقية، كذلك من أساليب مواجهة الـ ضغوط إلهاء النفس، والتـ صدي الذ شط، وإلانكار، وتعاطي المخدرات، وإ ستخدام المـ ساندة الوجدانية، وإ ستخدام المـ ساندة الفعّالة، وفك الارتباط الـ سلوكي، والتخطيط، والتنفيس، وإعادة الصياغة الإيجابية، والفكاهة، والتقبل، والتدين، ولوم الذات (Lazarus, 2006).

2.1.2 أهمية أساليب مواجهة الضغوط

يمكن إدراك أهمية أســـاليب مواجهة الضـــغوط من إســـمها ووظيفتها في كونها موجهة لمواجهة الضغوط والتخفيف من التوتر والقلق الذي يحيط بالفرد، وقد بين ذلك كل من Lazarus & Folkman في توضـــيحهما لأهمية أســـاليب مواجهة الضـــغوط في كونها تؤدي وظيفتين أ سا سيتين، هما: تؤدي إلى معالجة المـ شكلة، بحيث يتم توجيه الفرد وموارده نحو حل المـ شكلة المولدة للضغط (التعامل المركز حول المشكلة)، وتعمل على تعديل الإنفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة، فتعمل على تقليص التوتر الناجم عن التهديد، فضـــلاً عن كونها تســـاهم في خفض الضيق الانفعالي (التعامل المركز حول الانفعال) (عبد السميع وآخرون، 2018).

وعليه بين كاردوم وكارربيك (Kardum & Karpic, 2001) أن أهمية أســـاليب مواجهة الـ ضغوط تكمن في كونها عامل إ ستقرار بامكانه مـ ساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النف سي

والاجتماعي خلال فترات الضـــغط، فلأســـاليب المواجهة هذه وظيفة وقائية تتمثل أهميتها في قدرتها على ما يلي:

1. تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكلة.
2. ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.
3. ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تتحول إلى وضعية ضاغطة.

4.1.2 طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضـــغوط بدنياً ونفســـياً، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لم صادر ال ضغط الع صبي وكيف أنه يؤثر عليه شخ صياً، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط. وقد ميز البعض بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط، هما (الكفوري، 2000):

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

وهناك بعض الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط، حيث يوضح سرور (2003) أن هناك ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط، هي:

1- أسلوب التوجه النشط نحو الأداء: والمقصود به المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية وواقعية، ويتضمن ذلك معرفة الأساليب

الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع مصدر الضغط، ثم اختيار أفضلها ووضع خطة واقعية لمواجهة المشكلة.

2- أ سلوب التوجه الانفعالي: ويق صد به ردود الأفعال الانفعالية والع شوائية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الضيق، والتوتر، والانز عاج، والقلق، والإذكار، والأســـى، واليأس، وغير ها من ردود الأفعال الانفعالية.

3- أســـلوب التوجه نحو التجنب: ويقصـــد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشـــرة مع المواقف الـ ضاغطة، وقد يكتفي بالاذ سحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأ سلوب أي ضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

5.1.2 تصنيف أساليب مواجهة الضغوط

أهتمت البحوث بتحديد وت صنيف أ ساليب المواجهة، وظهرت عدة نماذج، حيث لا يوجد اتفاق وا ضح حول نموذج محدد لأ ساليب مواجهة الـ ضغوط. ويمكن عرض هذه الت صنيفات بإيجاز كما يلي:

1.5.1.2 تصنيف بيلينجز وموس: Billing & Moos

يقسم هذا التصنيف إلى نوعين، هما (طه وحسين، 2006):

أ- أســـاليب مواجهة إقدامية: تتضـــمن محاولات معرفية لتغيير أســـاليب التفكير لدى الفرد عن المـ شكلة ومحاولات سلوكية تهدف إلى حل المـ شكلة مبا شرة، مثل: التحليل المنطقي للموقف

الضاغط، وإعادة التقييم الإيجابي له (إعادة بناء الموقف معرفيًّا بطريقة إيجابية)، والبحث عن المعلومات، والمساندة من الآخرين، وأسلوب حل المشكلات.

ب–أ ساليب مواجهة إحجامية: تت ضمن القيام بمحاولات معرفية تهدف إلى الإنكار أو التقليل من التهديدات، مثل: تجنب التفكير الواقعي في المشكلة، والتقبل الاستسلامي، والتنفيس الانفعالي لخفض التوتر.

2.5.1.2 تصنيف كوهين: Cohen

ويصنفها مقداد (2015) إلى:

أ– التفكير العقلاني: وذلك تجاه المواقف الضاغطة لمعرفة مصادرها وأسبابها.

ب– التخيل: وفيها يتخيل الفرد المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى تخيل الأفكار والسلوكات التي يمكن أن يقوم بها في المستقبل عند مواجهة هذه المواقف الضاغطة.

ج– الإنكار: وهو أسلوب مواجهة لاشعوري يتجاهل فيه الفرد المواقف الضاغطة كأنها لم تحدث للتخلص من الآثار السلبية لها.

د– حل المشكلات: أ سلوب معرفي يحاول فيه الفرد إيجاد حلول مبتكرة وغير مألوفة لمواجهة الضغوط.

ه– الدعابة أو المرح: وتتضمن التعامل مع الضغوط بروح الدعابة والمرح.

و– الرجوع إلى الدين: عن طريق الإكثار من العبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي.

6.1.2 العوامل المؤثرة على أساليب مواجهة الضغوط

يرى كل من "لازاروس وفولكمان" أن عملية التقييم المعرفي للضغوط وأساليب مواجهة الضغوط تتأثر بالعديد من العوامل المتعلقة بالمحيط، أي السياق الذي وقع فيه الظرف الضاغط، ومنها ما يتعلق بالفرد بما يمتلكه من جوانب معرفية واعتقادات حول العالم وذاته وسماته الشخصية (حلوم، 2017) . وفيما يلي استعراض لأبرز هذه العوامل وفق ما بينته (بو زاهر، 2015):

أ) **العوامل المتعلقة بالفرد:** حيث إن هناك عدة عوامل ومحددات تلعب دوراً أساسيًّا في تقييم الفرد للأحداث الضاغطة وأبرزها:

1) الإعتقادات: وتمثل اعتقادات الفرد حول ذاته، وقدرته على حل المشاكل وإمكاناته العقلية وكذلك اعتقاداته حول العالم.

2) الدوافع العامة: تشمل الأهداف والاهتمامات والقيم.

3) مكان الضبط: ويضم شكلان؛ الأول مكان الضبط الخارجي، بحيث يعتبر الفرد أن الأحداث تقع نتيجة الصدفة أو الحظ أو الحتمية، أي أن الفرد يؤمن أنه مسير وليس مخيراً، وأنه لا يستطيع فعل أي شيء تجاه ما يحدث له، وعادة ما يبادر إلى استعمال استراتيجيات متمركزة حول الانفعال لمواجهة الضغوط، والثاني يضم مكان الضبط الداخلي، وهو عكس النوع الأول، وفيه يشعر الفرد بأن كل شخص لديه قدرات وإمكانيات شخصية، تمكنه من التصرف تجاه الأحداث والتحكم فيها، وعادة ما يستعمل الاستراتيجية المتمركزة حول المشكلة في مواجهة الضغوط.

4) الجنس: ووجد فيه لازاروس أن الذ ساء يـ ستعملن ا ستراتيجيات مواجهة الـ ضغط المتمركزة حول المشكلة في مجال العمل بـصورة أقل من ا ستخدام هذه الا ستراتيجيات من قبل الرجال، حيث تبين **أيضًا أن** المسنات يستعملن أساليب التجنب والهروب أكثر من النساء الأكثر شباباً.

ب) **العوامل المرتبطة بالمحيط (الوضعية):** وتضم هذه الوضعية مجموعة من العوامل الفرعية أبرزها: الغموض، والمدة، وعدم الدقة الزمنية والدعم الاجتماعي (بو زاهر، 2015).

7.1.2 النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط

هناك العديد من النظريات والنماذج التي وضـــعت عبر الزمن التي تطرقت إلى مفهوم أساليب مواجهة الضغط، وعملت على تفسيرها باختلاف التوجهات والظهور، وأبرزها:

1.7.1.2 نظرية المواجهة أو الهروب: (Walter Cannon, 1926):

يعد والتر كانون (WalterCannon, 1926) من أوائل الباحثين الذين إســـتعملوا عبارة "الـضغط"، وعرفه بـــــــ "ردة الفعل في حالة الطوارئ"، فقد بينت دراسته أن مـصادر الـضغط الانفعالية مثل:"الألم، والخوف، والغضب"، تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات، وقد كشفت أبحاثه أيضاً عن وجود آلية في جسم الإنسان تسهم في إحتفاظه بحالة من الإتزان الحيوي، والرجوع لمواجهة المواقف الضاغطة (الأعجم، 2013).

ورأى "كانون" أن الكائن الحي يـ ستطيع مقاومة الـ ضغوط عندما يتعرض لها بمـ ستوى منخفض، أما الـضغوط الـشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة الضغوط (السلطان، 2008: 83).

2.7.1.2 نظرية لازروس وفولكمان- (Lazarus & Folkman, 1984)

يعد Lazarus من أوائل الباحثين الذين سعوا إلى تحديد ماهية مفهوم أ ساليب المواجهة، بو صفه جهود حل المشكلة التي يقوم بها الفرد حين ترتبط متطلبات مواجهة الموقف بمصالحه. وعندما تتجاوز هذه المتطلبات قدراته التكيفية، حيث قام "**لازروس وفولكمان**" بتطوير هذا المفهوم بو صفه إ ستجابة لمثير محدد يقدره الفرد أنه مصدر للتهديد والضرر والتحدي، ولذلك تصبح أساليب المواجهة عملية موقفية ترتبط بأحداث ضاغطة نوعية أو محددة تتميز بالاستمرارية لبعض الوقت، والتغير تبعاً للوقت ومتطلبات المواقف، وأشارا إلى أربعة أنماط لمواجهة الأحداث الضاغطة، هي:

1- المواجهة الوسيلية وتمثل محاولات الفرد لحل المشكلة من أجل التحكم في الموقف الضاغط.

2- إعادة البناء المعرفي وتعني استخدام أسلوب إعادة التقدير المعرفي وإعادة بناء الأفكار المرتبطة بالضغوط التي يخبرها الفرد.

3- المواجهة التعبيرية وهي محاولة خفض الاستثارة الانفعالية من خلال بعض الأساليب المعرفية والانفعالية مثل الإدراك والتقدير والأفكار والكبت.

4- المواجهة القائمة على المرونة التكيفية وتعني قدرة الفرد على ضبط الحدث الضاغط والتحكم فيه بشكل مستمر.

ويعكس مفهوم أساليب المواجهة لدى "لازروس وفولكمان" كل الجهود المعرفية والسلوكية للتحكم في متطلبات محددة يدركها الفرد على أنها مثيرة للضغط، ويقرر "لازورس

وفولكمان،" أن الأفراد عادة يميلون إلى ا ستخدام أ ساليب معينة أكثر من غيرها بحـ سب نوعية المشكلة التي يتعاملون معها (عربيات، 2005).

3.7.1.2 نظرية الضغوط واستراتيجيات المواجهة لـــــ: موس وشفير (Moss & Schaefer, 1993)

وتشـــير هذه النظرية إلى أن الأفراد لديهم الحاجة إلى الإتزان الإجتماعي والنفســـي، فحين يتعرضـــون لحدث أو أزمة تؤدي هذه الأزمة إلى اضـــطراب تفكيرهم وســـلوكهم، فإنهم يوظفون الاســـتراتيجيات المألوفة لديهم للتكيف مع الموقف الضـــاغط، حتى يعود اتزانهم إلى سيرته الأولى، ويتكون هذا النموذج من ثلاث مراحل، هي (شقير، 2002):

المرحلة الأولى: تحتوي على ثلاث مجموعات من العوامل المتفاعلة، وتؤثر بصـــورة منفردة أو مجتمعة في تقييم الفرد للموقف الضاغط، ثم اختيار عملية التحمل المناسبة، هي:

1- عوامل بيئية اجتماعية (النظام البيئي) وتتكون من ضغوطات الحياة المـ ستمرة، والمـ صادر الخارجية في ميادين الحياة، مثل: الصـــحة الجســـمية، والنواحي المالية، والعلاقة بين أفراد الأسرة وبين الأصدقاء.

2- العوامل الـ شخـ صية والديموغرافية (النظام الـ شخـ صي): وتـ شتمل على مـ صادر المواجهة الشخصية مثل: الثقة بالنفس، ونمو الأنا، ومهارات حل المشكلات، والالتزام الشخصي، كما تـ شمل الـ سمات الديموغرافية، مثل: العمر، والجنس، والحالة الاجتماعية، بالإضافة إلى خبرة الفرد السابقة في مواجهة الضغوط.

3- العوامل المرتبطة بالحدث (تحولات وأزمات الحياة): وتتضمن خصائص الأزمات، والمواقف الضاغطة، مثل: نمط الحدث، وهناك عدة أنماط للأحداث، هي: (الشخصية السيكولوجية، والاجتماعية، والثقافية)، كما تتضمن طبيعة الأزمة و شدتها، ومدى إمكانية تغييرها أو تفادي نتائجها، ويمكن تحديد طبيعة الأزمة أو الحدث من خلال ما يأتي:

أ- مصدر الحدث: هل يوجه إلى ظروف طبيعة كالزلازل، أم إلى عوامل بيولوجية كالمرض؟

ب- إحتمال وقوع الحدث للفرد بشكل فجائي.

ج- مدة وقوع الحدث.

د- مدى تعرض الفرد لأخطار الحدث.

هـ- إمكانية تحمل الحدث والتحكم في آثاره.

المرحلة الثانية: تسمى هذه المرحلة، مرحلة العمليات، حيث يتبنى الفرد مجموعة متنوعة من العمليات، لحشد طاقته المعرفية وجهوده السلوكية والوجدانية للتكيف مع الموقف الضاغط والتغلب عليه بحلول إيجابية، وتنقسم إلى قسمين، هما:

1- التقييم المعرفي: يعني إدراك معنى الحدث ودلالته الشخصية بالنسبة له، وهذا الإدراك يبدأ بعد صدمة الضغط بصورة غامضة، ثم تزداد ملامحه العقلانية والواقعية بصورة تدريجية بحيث تتضح أبعاده وتطوراته، ما يسهل على الفرد التعامل معه بالعمليات والاستراتيجيات المناسبة له.

2- إستجابة المواجهة: ويقصد بها مجموعة من الاستراتيجيات والوسائل التي يستخدمها الفرد لخفض التكيف مع الموقف الضاغط والتصدي له، وهي: إما استراتيجيات إقدامية، وهي

إســـتراتيجيات يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوزها، او إســـتراتيجيات إحجامية، وهي إستراتيجيات يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها.

المرحلة الثالثة: تتمثل في نتائج الأزمة وآثارها، وتعتبر محصـــلة التفاعل في جميع العناصـــر السابقة، وهي تعبير عن مدى توافق الفرد في تحمل الموقف، فقد يكون توافقه سوية في صورة حلول إيجابية فعالة تثري حياته القادمة، أو تؤثر في صحته النفسية والجسمية (شقير، 2002).

4.7.1.2 النموذج التحليلي، فرويد (مخلوقي، 2016)

فسر هذا النموذج هذه الأساليب بكونها تظهر من خلال ما يعرف بدفاعات الأنا، حيث عمل التحليل النفسي منذ نشأته على تحديد وفهم أشكال المواجهة وخاصة المواجهة اللاشعورية منها، وتمت تسميتها بوسائل الدفاع الأولية، وتمت تسميتها لاحقاً بكل الوسائل والتقنيات التي تســـتخدمها الأنا في مواجهة الصـــراعات التي من المحتمل أن تؤدي إلى العصـــاب ووفقاً لهذا النموذج، فإن إســـتراتيجيات المواجهة تظهر من خلال دفاعات الأنا، أي من خلال مجموعة من العمليات غير الواعية التي تهدف في النهاية إلى تخفيض كل ما يحدث القلق، وهناك عدة ســـيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما، وتمثل الســـياقات والســـيرورات المختلفة الرامية إلى التخفيض من شـــدة القلق وفقاً لهذا النموذج التحليلي بما يلي (مخلوقي، 2016):

الإنكار: ويدرك الفرد هنا الحقيقة، لكنه ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها، مثل حالات المرض الخطير.

العزلة: وينحصر سير التفكير في هذا السياق، أي يمنع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

العقلنة: وهنا يبحث الفرد عن تف سير متنا سق منطقي لما يحدث له، وح سب هذا الـ سياق فإن المعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات ومرونتها ودرجة تكيفها مع الواقع.

كما إن فرويد أطلق وفقاً لهذا النموذج على أســـاليب مواجهة الضـــغوط مصـــطلح الميكانزمات الدفاعية التي تعمل على حماية الفرد من الإنفعالات والنزوات المؤلمة التي قد تكون وراء عدة إ ضطرابات نف سية و سلوكية، و صنفت هذه الميكانزمات إلى أربعة م ستويات، هي: الدفاعات الذهانية كالإ سقاط الذهني والتفكك، والدفاعات غير النا ضجة كالإ سقاط، والو سواس، وتوهم المرض، والـ سلوك الـ سلبي العدواني، والدفاعات الع صابي كالكبت، ورد الفعل والعقلنة، والتبديل، والدفاعات الناضجة كالتصعيد والمزاج (مخلوقي، 2016).

5.7.1.2 النموذج المعرفي (يخلف، 2002)

لا يمكن فهم الـ ضغط النف سي، وفق نظرية الـ ضغط والمواجهة من دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له، حيث إن المعرفة تمثل حجر الأ ساس في تحديد طبيعة إ ستجابة الفرد للـ ضغوط المختلفة سواءً أكانت خارجية أم داخلية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه تـ شكل الجوهر في مواجهة الـ ضغوط الحياتية والتغلب عليها، فبالتالي يمكن القول إن العملية المعرفية هي المـ سؤولة عن تقييم الموقف وتحديد ا ستجابة الإ سان له أو ما يعرف بالمواجهة، وعليه فإن العامل الـ ضاغط وفقاً للنموذج المعرفي التفاعلي يمر بجهاز ترشيح الضغط، وإن مختلف العمليات الترشيحية تمثل وسائط لعلاقة الضغط

والتوتر الإنفعالي، حيث إن مواجهة الضـــغوط تمر بمراحل معرفية مختلفة تســـهم في التقييم المعرفي للو ضعية ولل ضغط، ويعتبر التقييم المعرفي لل ضغط مفهوماً أ سا سياً في هذه النظرية ويعتمد على طبيعة الفرد، فتقدير كم التهديد لا يشـــكل مجرد إدراك بســـيط للعناصـــر المكمونة للموقف، إنما رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تف سير الموقف، حيث إن التقييم يلعب دوراً مهمّاً في تحديد الآثار الإنفعالية والف سيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو ما يؤدي إلى تباين الإستجابة من قبل الفرد للحدث الضاغط.

ومن أبرز المراحل المعرفية التي تســـهم في التقييم المعرفي للوضـــعية، مرحلة الحدث ال ضاغط ، وفي هذه المرحلة يواجه الإن سان في حياته العديد من المواقف والأحداث ال ضاغطة التي تســـتدعي العديد من المجهودات لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي هذه المرحلة على صعوبات صحية في حال جرى إستخدام إستراتيجيات معرفية غير فعالة (يخلف، 2002).

مرحلة التقييم الأولي: وفيها ي شرع الفرد بمحاولة التعرف على الأحدث ال ضاغطة، ثم يقوم بتحديد مســـتوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنســـبة للفرد، ويعتمد الفرد في تقديره للحدث الضاغط هنا على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.

أي أن الفرد يقيم خ صائص الو ضعية ال ضاغطة، ومدى اعتقاده في القدرة على التحكم من خلال التقييم الأولي، وقد يكون هذا التقييم إيجابيّاً وهو ما يمثل كون الو ضعية ال ضاغطة لن تطغى أو تزيد عن إمكانات الشخص، أو قد يكون التقييم سلبيّاً أي أنه يسبب ضرراً او تهديداً أو تحدياً يفوق قدرة الفرد وإمكاناته. وي صاحب التقييم ال سلبي انفعالات سلبية كالغ ضب والخوف والاستياء، في حين يرافق التقييم الإيجابي انفعالات إيجابية كالاستثارة والتحفز والتلطع.

مرحلة التقييم الثانوي: ويقصد بها تقييم إمكانيات التعامل، ومواجهة الضغط الحادث. وتتضمن هذه المرحلة محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه معتمداً على مجموعة من العوامل بما فيها العوامل الخارجية (طبيعة الحدث)، والعوامل الداخلية أي العوامل الخاصة بالفرد نفسه (كذكائه، وشخصيته، وثقافته، وخبراته السابقة).

مرحلة إعادة التقييم: وتعني التغيير الكبير والجذري للعلاقة ما بين الفرد والمحيط الناتج عن جهود الفرد نتيجة لتكيفه لتغير الو ضعية الخا صة بالحادث، وهذا التغيير يمس كل ما حدث وما سيحدث في المستقبل، حيث يمثل قراراً نهائيّاً وسيرورة للتفاعل الداخلي مع الأخذ بالتغذية الراجعة بعين الإعتبار (يخلف، 2002).

6.7.1.2 النموذج البيولوجي لهانز سيلي (Sely, 1976)

يعد "هانز سيلي" من الرواد الذين أهتموا بدراسة الضغوط من الناحية البيولوجية وتأثيرها على الفرد، حيث قدم سيلي أعراض التكيّف العام التي تشير إلى إستجابة الفرد للضغوط، وتنقسم لثلاث مراحل (حسونة، 2014):

1- إستجابة الإنذار:

يطلق عليها ردة الفعل الإنذاري، وتبدأ هذه المرحلة بالإنتباه بوجود حدث ضاغط، ويظهر الجسم تغيرات وإستجابات فسيولوجية تسعى بالمقاومة الداخلية، ونقل هذه المقاومة نتيجة هذه

التغيرات، حيث تفرز بعض الهرومونات كهرمون الأدرينالين الذي يعمل على زيادة نبـ ضات القلب، وسرعة التنفس، وزيادة ضخ الدم لعضلات الجسم.

2- المقاومة:

المرحلة الثانية هي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، وتشـــتمل الأعراض الجســـمية التي يحدثها العرض المـ ستمر للموقف الـ ضاغط التي يكون الكائن الحي أكتـ سب القدرة على التكيف معه. وتؤدي المواجهة المتكررة للـ ضغوط إلى إضطراب التوازن الداخلي للفرد، ما يُحدث مزيداً من الإضطرابات الهرمونية المسببة للإضطراربات العضوية.

3- الإجهاد:

إذا أستمرت الضغوط فسيصل الفرد لمرحلة الإجهاد ويصبح عاجزاً عن التكيّف. حيث تنهار الدفاعات الهرمونية وتنخفض مقاومة الجســـم، وإذا توقف الأمر على العديد من الإســـتجابات التكيّفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض لمواقف ضاغطة.

2.2 المناعة النفسية

1.2.2 مقدمة

يعد مفهوم المناعة النفـ سية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس، وقد تزايد الأهتمام بها في الآونة الأخيرة كون وجودها دلالة على صحة الفرد النفـ سية والجـ سمية، وتعد عاملاً رئيـ سّاً ومهمّاً في حماية الفرد من الإصـــابة بعدد من الأمراض، وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المـ صاعب الحياتية بـ شكل عام، حيث يجري الحكم على مـ ستوى المناعة

النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء أكانت إيجابية أم سلبية (Seery, 2011).

ويرى زيدان (2013: 718)، أن المناعة النفســـية تمثل: "قدرة الفرد على التخلص من أ سباب الـ ضغوط النف سية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النف سية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي و ضبط الأنفعالات والإبداع في حل المشكلات، وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف وتغييرها والتكيّف مع البيئة".

وتعتبر المناعة النفسية من المفاهيم المهمة التي أسفر عنها علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن، ويعبر عنها (سويعد، 2016)، بأنها مجموعة من الـ سمات الـ شخ صية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها، وتعد المناعة النفسية نظاماً نمائياً يعمل على التكامل بين إستعدادات أو إمكانيات المناعة النفسية، وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية.

ويعرف كاجان (Kagan, 2006:94) المناعة النفسية بأنها:" نظام وجداني تفاعلي قائم على إستخدام القدرة على التمييز بين ما يضر وما يفيد، عبر الإستعانة بالتخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك ما يعزز الحياة، وأيضاً القدرة على صياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات.

ويعرفها باربانيل (Barbanell, 2009 :16-17) بأنها: "القدرة على التكيّف الإيجابي اللاواعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وإنعكا سي، أ سوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الإعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني".

ويعرفها دوبي و شاهي (Dubey & Shahi, 2011:40) بأنها:" نظام متكامل لأبعاد الشخصية تهدف إلى إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والإجتماعي والفيزيقي".

ويعرفها ألبرت وآخرون (Albert et al., 2012 :104) بأنها: "مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية".

أما ويلسون (Wilson, 2002:83)، فيعرفها بأنها:" الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية".

ومن المفاهيم المختلطة أيضاً بمفهوم المناعة النفسية مفهوم المرونة النفسية، التي تعرف بأنها: "كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الضغوط والأحداث السلبية والصعاب والمخاطر فهي قدرة الفرد على التكيف والثبات أثناء المحن والشدائد" (فتحي، 2019).

2.2.2 أهمية المناعة النفسية

تشير (عصفور، 2013)، الى أن المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان بأن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب

لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممار ستها من قلقه وت ساعده على حل م شكلاته وممار سة حياته بروح إيجابية متفائلة، وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة إعتقاده حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات وبحثه عن الطرق التي تحسن الأمور والمواقف، بالإضافة إلى أن الفرد ذا المناعة النف سية القوية يتعلم وي ستفيد من الخبرات ال صعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها.

3.2.2 أبعاد ومكونات جهاز المناعة النفسية

حدد بهاردواج وأغاروال (Bhardwaj & Argawal, 2015)، أربعة أبعاد للمناعة النف سية، هي: الثقة بالنفس، والتوافق العام، والذ ضج الانفعالي، والرفاة النف سي، بينما افترض ال شريف (2015) ثلاثة أبعاد رئي سية لجهاز المناعة النف سية، هي: الإحتواء، والمواجهة التكيّفية، وتنظيم الذات، وتشـــمل تلك الأبعاد (12) بعداً فرعيّاً هي: التحكم الوجداني، والإســـتيعاب، والتحويل المضـــاد، والقناع كســـمة، والحد من التنافر، وتبرير الدوافع، والنزعة الذاتية، وتأكيد الذات، والأوهام الإيجابية، والتزامن، وقوة الإرادة، والسيطرة على الإنفعالات.

ويمكن تحديد أبعاد المناعة النفسية، كما حددها (الشريف، 2015) فيما يلي:

1- الاحتواء Introjection: ويقصـــد به الطابع الوجداني الذي يقيم المشـــاعر المتطرفة وتحويلها بعيداً عن الوعي، والتخلص من الطاقة ال سلبية، الذي ي شمل الإ ستيعاب والتحويل الم ضاد للمشاعر السلبية.

2- المواجهة التكيفية: Adaptable Confrontation: ويقصـــد بها مجموعة الإســـتراتيجيات التي تحث الأدوات المعرفية نحو التكيف مع الحدث، التي تعتبر مهمة لإنهاء تداعيات الحدث

الوجدانية، وهي إستراتيجيات متفاعلة تتشابه بالشكل العام بالحفاظ على كينونة الفرد ووجدانه، وتتباين بصفات لتؤدي نحو تكامل الهدف.

3- تنظيم الذات Self-Requlation: ويقصد به الإعتماد على مبدأ التعويض اللاوعي من ناحية، ومن ناحية أخرى على حث الفرد على التعامل مع الأحداث البيئية كمدخلات معرفية ومعلومات موجهة لإنتقاء الإختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية التي تساعده على إستخدام مصادر التكيف بفاعلية، بهدف متابعة عمل النظام الوجداني والمعرفي، وكذلك تعزيز التغذية الراجعة ومراقبة الطاقة النفسية المستنفدة من التكيف مع الضغط.

4.2.2 وظائف المناعة النفسية

المناعة النفسية هي نظام نمائي وقائي يعمل على التكامل بين إستعدادات أو إمكانات المناعة النفسية، وهي تقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية، ويحدد بعض الباحثين الوظائف للمناعة النفسية بما يلي:

يحدد باربانيل "Barbanell" هذه الوظائف للمناعة النفسية، بأنها تعمل على تعزيز آليات الدفاع النفسي، وتحمي الفرد من الضرر أو الأذى الوجداني، كما إنها تستبدل الألم النفسي بأعراض جسدية، وتعمل على تقوية وتعزيز الإختيار الحر (زيدان، 2013).

وحدد أولاه (Olah, 2004) هذه الوظائف بأنها تتضمن: تدعيم وتفسير وتبرير السلوك الناجح، والتأكيد على الفرص التنموية التي تؤدي إلى حدوث تغييرات إيجابية، كما إنها تعمل

على تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وضـــمان إختيار إستراتيجيات التكيف وأساليب التأقلم المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد، ومراقبة موارد التكيف لدى الفرد، وسرعة ودقة السلوك المناسب.

وفي ذلك يرى كل من ميكاي وآخرون (McKay et al., 2008) أن بنية المناعة النفســية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه، بخاصة حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة.

5.2.2 أعراض فقدان المناعة النفسية: (كامل، 2004)

ولغايات التعرف على أعراض فقدان المناعة النفسية فانه يمكن تشخيصها من خلال مجموعة مؤشرات تتمثل في، ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، والإستسلام للفشل، والإنعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين، وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم، والإنغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير، والخلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، وضعف درجة النضج الإنفعالي.

6.2.2 صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة: (حمادة ولؤلؤة، 2000)

1. ينظر الفرد إلى التغيير على أنه تحد إعتيادي بدلاً من أن يشعر بالتهديد.
2. يجد الفرد في إدراكه وتقييمه للمواقف الصعبة والضاغطة الفرصة لممارسة إتخاذ القرار.
3. يلتزم بأداء الواجبات التي يُكلف بها بدلاً من شعوره بالغربة.
4. يشعر أن لديه القدرة على التحكم بالأحداث بدلاً من شعوره بفقدان القوة والمقاومة النفسية.

7.2.2 النظريات التي فسرت المناعة النفسية

1.7.2.2 نظرية متلازمة التكيف العام

جاء هانس ســـيلي (Selye, 1956) كما ورد لدى (عثمان، 2001) بأهم النظريات الي يرتكز عليها موضوع الإجهاد أو الشدة وأثرها على الفرد، إذ إن الربط بين القلق والإرهاق ليس نظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس في العصر الحاضر، فحياتنا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية، ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكاناتنا على تحمل التجارب

التي نمر بها وقوة هذه التجارب ووطأتها، ولكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون (للمناعة النفســـية) على تحمل الإرهاق والشـــدة وما زاد على هذا الحد، فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء أكان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه، أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الإنهيار بسبب إستنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الإســـتعانة بها في عملية التحمل، وأنه من الممكن إصـــابة أي فرد بإنهيار مناعته النفسية ـــــ فيما إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه، فالإنسان كما يؤكد " سيلي"يولد وله معدل محدود من المناعة النفسية لمقاومة الإرهاق وله إمكانية التوافق مع هذا المعدل.

ويصح"Selye"كل فرد بأن يسعى لمعرفة الدرجة التي يصاب بعدها بالإرهاق أي درجة المقاومة (المناعة النفسية)، ومن ثم عليه أن يحاول تأجيل القيام بالأعمال الجسدية أو العقلية التي تتطلب إجهاداً إلى الوقت الذي يكون فيه الفرد قد استعاد مقدرته. وعلى الفرد كذلك معرفة الوقت الذي يجب عنده التوقف عن العمل والتمتع بالاســـتراحة ومن ثم العودة إلى مواجهة متطلبات الحياة، وحتى الأفراد الذين يتمتعون بكميات كبيرة من الطاقة عبر الوراثة نجدهم في أكثر الأحيان يكدسون المشروع فوق المشروع والمسؤولية فوق المسؤولية، يدفعون بأنفسهم نحو الإجهاد والإرهاق. إذْ إن إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاد جميع مصادر المقاومة "Resistance، ومن ثم انهيار هذه المقاومة ما يؤدي إلى النحول الجسمي إلى حد يصبح فيه الفرد دون المستوى اللازم للمقاومة، ما يدلل على الارتباط الوثيق بين الإمكانات الجسمية للفرد وبين الإمكانات النفسية ويدلل أيضاً على أن الإخلال بهذا الارتباط من جانب آخر قد يؤدي إلى إنهيار الفرد.

2.7.2.2 نظرية أولاه للمناعة النفسية (Olah, 2005)

نشأت نظرية (Olah, 2005) للمناعة النفسية من خلال الإستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية، والسلوكية والإنفعالية، والأجتماعية، والدافعية، والشخصية، والبيئية والنفسية، حيث إن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزيز النمو النفسي والجسمي، وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والحصانة. والغرض من دمج هذه الأبعاد من أجل جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومتفاعلة ومترابطة، حيث إن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة معقدة ومتشابكة ومن الصعب أن تحمي، أو تقي، أو تصمد، أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الداخلية أو الخارجية، كالتعرض للشدائد والمصائب والمحن، وكذلك الأحداث والمواقف الصادمة والضاغطة بكافة أنواعها التي تستنزف الطاقة والقوة والمقاومة النفسية، لذلك يكون من الصعب أن نعتمد على بعد أو بعدين من أبعاد الشخصية وإهمال باقي الأبعاد، وهذا التكامل أو الترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام او منظومة (المناعة النفسية)، ولذلك فهي التي تجعل الفرد قادراً على تحمل آثار العوامل والتوتر ودمج الخبرة المكتسبة في تنمية المقاومة النفسية من أجل تكوين حصانة وقائية وعلاجية، تحمي الفرد عندما يتعرض للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهه وتعيق تحقيق الأهداف المطلوبة (السلطان، 2008).

3.2 واقع المصورين الصحافيين الفلسطينيين

يمارس الصحافيون الفلسطينيون عملهم في ظروف بالغة الصعوبة والتعقيد الناتجة أساساً عن إستمرار الأحتلال الأسرائيلي الذي لا يتوانى عن تعريض حياة الصحافيين لمخاطر متنوعة ومتعددة،ــ في وقت يواجهون فيه ضغوط نفسية كبيرة ناجمة عن تغطية الأحداث الصادمة التي تأخذ أشكالاً متنوعة، فمنها ما هو مرتبطة بالحياة العامة للفلسطينيين، مثل رؤية أو تصوير المشاهد المؤلمة الناجمة عن إندلاع الحرائق في المنازل أو حوادث الطرق أو جرائم القتل أو الأصابات البليغة بفعل سقوط المواطنين من أماكن مرتفعة وغيرها من الحوادث الطبيعة.

فالمقابل فإن ممارسات وجرائم الأحتلال الإسرائيلي وقطعان المستوطنين، سواءً بحق المواطنين الفلسطينيين مثل جرائم القصف الجوي للمباني ومنازل المواطنين وإستخدام القناصة بإطلاق النار عليهم وقتلهم أو أصاباتهم الأعيرة البلاستيكية أو قنابل الغاز المسيل للدموع او الأعتقال والإختطاف والأعتداءات الجسدية.

وتضاف إلى ذلك سلسلة الإنتهاكات والجرائم الاسرائيلية بحق الصحافيين أنفسهم مثل قصف المؤسسات الإعلامية ومركباتهم وتعمّد أستهداف الصحافيين بإطلاق النار عليهم وقتلهم وإعتقالهم وضربهم والتهديد والتعقب والملاحقة والتضييق على حركتهم، وما إلى ذلك من مشاهدة بالغة الصعوبة.

وتتسم البيئة التي يعمل خلالها المصورين الصحافيين في فلسطين بالتعقيد، سيما أنها بيئة مليئة بالأحداث الصادمة، حيث يلتزم المصورين الصحافيين بمواصلة عملهم في تغطية الأحداث

الصادمة، ويتم ذلك من خلال تصوير وتوثيق مثل هذه الأحداث وإنجاز المهام الصحافية المطلوبة منهم، وسط الأهمال الكبير لإحتياجاتهم النفسية، ونقص تقديم الرعاية والدعم المعنوي والنفسي من قبل مؤسساتهم الإعلامية وعدم إيلاء القائمين عليها أي إهتمام للمشكلات النفسية التي قد تلحق بالعاملين في الحقل الإعلامي والصحفي بشكل عام والمصورين الصحافيين على وجه الخصوص.

4.2 الدراسات السابقة

تناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، و سيجري عرض الدراسات من الأحدث إلى الأقدم، وقد قسمت إلى دراسات مرتبطة بالأحداث الصادمة، وأخرى مرتبطة بالمناعة النفسية.

1.4.2 دراسات ذات علاقة بالأحداث الصادمة

حاولت **دراسة عيسات وآيت (2020)** تقصي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة، التي تم توجيهها على عينة الدراسة، والمتمثلة في (102) فرد من أعواد الحماية المدنية، استخدم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، وأتبع الباحثان المنهج الارتباطي، وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية. بالإضافة إلى ذلك، وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، بينما توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية كما

تو صلت الدرا سة كذلك إلى أن أكثر الا ستراتيجيات المـ ستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على (المشكل وعلى المساندة الاجتماعية).

و سعت **درا سة ويزة وحمو (2020)** إلى تـ شخيص المخاطر النف سية الاجتماعية في المؤ سـ سة الوطنية ســـونطراك على عينة قدرها (150) عاملا"، اســـتخدمت مقياس المخاطر النفســـية والاجتماعية، واتبع الباحثان المنهج الو صفي التحليلي، وخلصت الدراسة إلى أن نسبة (66%)، من العمال يلاحظون سلوكات وأموراً متعلقة بالمخاطر النف سية الاجتماعية في بيئة العمل التي يعملون بها بـ صفة مـ ستمرة ومتكررة، كما يعتقدون أن مـ صادر الـ ضغط النف سي بـ صفة كبيرة كالعنف، الـ شعور بعدم التقدير من طرف المـ سؤول في العمل.. إلخ، الأمر الذي يؤثر سلباً على الـ صحة النف سية للعمال وعلى أدائهم المهني، وكذا الوقوع في حوادث عمل كثيرة، ما يـ ستوجب التدخل الفوري للمؤ سـ سة لأجل تحـ سين الظروف النف سية للعمل، والوقوف على كل العوامل والسلوكيات المسببة لظهور مثل هذه المخاطر النفسية الاجتماعية ببيئة العمل.

وهدفت دراســـة هيلتونين وســـورونين (Hiltunen & Suuronen, 2020) إلى معرفة الاختلافات القائمة على العوامل الفردية والتنظيمية في تجارب التدخل الخارجي بين الصـــحفيين الفنلنديين، وتكونت عينة الدرا سة من (875) صحفياً فنلندياً، أ ستخدم أ سلوب المقابلة البؤرية، وأ شارت النتائج إلى أن عوامل المـ ستوى الفردي للعمر والجنس ليس لها سوى علاقة هامـ شية بانتشـــار التدخل الخارجي. من بين العوامل التي تم تحليلها على المســـتوى التنظيمي- نوع الوظيفة، والوظيفة المهنية، والمنافذ الإعلامية المســـتخدمة في إعداد التقارير- كان العاملان الأخيران هما الأكثر أهمية. ويقدم هذا المقال ثلاث مـساهمات تجريبية مهمة أولاً: يـسلط الـضوء على وجود درع الدفاع التحريري كممار سة صحفية، ثانياً: يو ضح العلاقة المعقدة بين الجنس

والتدخل الخارجي، وثالثًا: يوضـــح كيف أن الصـــحفيين في الصـــحف الوطنية والإقليمية أكثر عرضة للتدخل من زملائهم في وسائل الإعلام الأخرى.

واستعرضت **دراسة ريجيف ونوتمان–شوارتز (Regev & Nuttman-Shwartz, 2019)** أساليب المواجهة وأساليب المواجهة الكلية: ردود كبار السن على المواقف المؤلمة المستمرة، أثناء أوقات الحروب بين ثلاث مجموعات بؤرية مع (43) مشاركًا.، واستخدم مقياس أساليب المواجهة، وأتبع المنهج الوصـــفي المقارن، وأشـــارت النتائج إلى أنه عندما يواجه كبار الســـن مواقف تهديد فإنهم يستخدمون مجموعة متنوعة من أساليب المواجهة في وقت واحد. استخدم معظم المشاركين مزيجًا من أسلوبين للتأقلم. إن استخدام أساليب متعددة وغياب أسلوب مهيمن واحد يدل على مرونة الذات في الشيخوخة، ويشير إلى إمكانات كبار السن كمورد مهم للمجتمع في أوقات التهديد.

وبحثت دراســـة لي وآخرين (Lee et al., 2018) في التعرض للأحداث الصـــادمة وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة بين الصحفيين الكوريين. وشارك في الدراسة التي أعتمدت الى استطلاع (367) صحفيًا كوريًا، استخدم مقياس التعرض للأحداث الصادمة وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وكشفت النتائج، أولاً، أن الصحفيين الكوريين عانوا بشدة من أعراض اضـــطراب ما بعد الصـــدمة وفقًا لمعدل الانتشـــار. ثانيًا، تحديد مدى التعرض للحدث الصـــادم، وطول المهنة، واســـتخدام اســـتراتيجية التكيف المختلة، ونقص الدعم الاجتماعي، والمعتقدات السلبية باعتبارها متغيرات ذات صلة بشكل كبير. أخيرًا، أظهرت وجهات النظر المهنية ارتباطات ذات مغزى مع تطور الأعراض. قدمت هذه الدراســـة تحليلًا تجريبيًا لتجارب الصحفيين الكوريين في الأحداث الصادمة والضغط النفسي لأول مرة.

أما دراسة مونتيرو وماركيز بينتو (Monteiro, & Marques Pinto, 2017)، فحاولت التعرف إلى الإبلاغ عن الأحداث اليومية والحرجة: تصورات الصحفيين عن استراتيجيات المواجهة والاستمتاع، والدعم التنظيمي، استخدم المنهج الوصفي (دراسة حالة)، حيث أجريت مقابلات مع (25) صحفيًّا برتغاليًّا من ذوي الخبرة في الإبلاغ عن الأحداث الحرجة، حول تصوراتهم لاستراتيجيات التكيف والاستمتاع التي يستخدمونها، فضلاً عن دعم مؤسساتهم في العمل اليومي والأحداث المهمة. وجرى تحليل الفروق بين هذه المتغيرات، وفقًا لتكرار النشر للأحداث الحرجة إحصائيّاً. أظهر تحليل محتوى البيانات أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة كانت الأكثر ذكراً في كلا الوضعين، في حين تمت الإشارة إلى استراتيجيات الاستمتاع فقط للأحداث الحرجة. كانت تصورات استراتيجيات المواجهة أكثر تكراراً بأربع مرات من تلك الخاصة بالإستمتاع، وتم التأكيد بشكل خاص على الحاجة إلى الدعم التنظيمي. تم تحديد إختلافات كبيرة في جميع المتغيرات وفقاً لعدد عمليات النشر للأحداث الحرجة. قد تساهم هذه النتائج في التفكير في دور المؤسسات الإعلامية في تعزيز الصحة المهنية للصحفيين في كلا السياقين. بينما يتم إغلاق المقالة بإقتراح توجهات للدراسات المستقبلية.

أما **دراسة الحملاوي (2019)**، فهدفت للتعرف الى أساليب مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين، وبلغت عينة الدراسة (286) معلماً ومعلمة من الطلبة الدراسين للدبلوم العامة، استخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرفاه النفسي، واتبع المنهج الارتباطي، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الايجابية والسلبية، وأن أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهمّاً في تحقيق الرفاه النفسي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق

ذات دلالة احصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكثر في جميع أبعاد رأس المال النفسي، فيما عدا بعد التفاؤل، وأساليب المواجهة الايجابية فيما عدا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه، كما أوضحت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وأبعاد الرفاه النفسي لصالح مرتفعي رأس المال، ولذلك فاستثمار الفرد لما يمتلكه من رأس مال نفسي يجعله إنساناً قادراً على مواجهة الضغوط والتحديات بأساليب مواجهة إيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهماً في الارتقاء بالرفاهية النفسية للمعلمين.

وبحثت **دراسة الرزاز (2019)**، في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية، واشتملت عينة الدراسة على (250)، طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية جامعة طنطا، أستخدم مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، واتبع المنهج الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ومستوى الطموح لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة. وتوجد علاقة لدى ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وتحمل الغموض لدى الطالبات أفراد العينة، وتسهم المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس- مستوى الطموح- تحمل الغموض) في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى الطالبة أفراد عينة الدراسة.

وحاولت **دراسة أبو بكر (2018)** التعرف إلى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أبناء الأسرى الفلسطينيين: دراسة حالة على محافظة جنين، حيث طبقت على عينة مقدارها (49) من أبناء الأ سرى الفل سطينيين في محافظة جنين، ا ستخدم مقياس ال ضغوط النف سية واستراتيجيات مواجهتها، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية متوسط، وبمتوسط حسابي مقداره (1.89)، كما كشفت الدراسة من خلال المتوسطات الحسابية أن أكثر الا ستراتيجيات التي يـ ستخدمها أبناء الأ سرى، هي إ ستراتيجية المعرفة وحل الم شكلات وفي الترتيب الثاني إستراتيجية الأد سحاب والتجنب، وفي الترتيب الثالث إستراتيجية طلب الم ساعدة من الآخرين، وفي الترتيب الأخير إستراتيجية العادات السلوكية غير الملائمة، في حين لم تكشف الدراسة عن أية فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق تعزى لمتغير مدة إعتقال الأب لصالح الأبناء الذين مدة اعتقال آبائهم (5)، سنوات فما دون.

وهدفت **دراسة الها شمي وعبد الخالق (2018)**، للتعرف إلى إ ستراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من إضطرابات القلق لدى الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا، أجريت الدراسة الميدانية على مجموعة من مصابي الحرب من الطلاب الجامعيين الليبيين وعددهم (16)، في مركز تأهيل المحاربين نف سياً بمدينة طرابلس، أ ستخدم مقياس إ ستراتيجيات مواجهة الضغوط، واتبع المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وجود فروق ذات دلالة إح صائية على مجال إ ضطراب القلق لدى عينة المجموعة التجريبية والضابطة. لصالح المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة التجريبية (4.50). في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة

المجموعة الضـــابطة (12.50)، وهذا الإنخفاض في درجات المجموعة التجريبية يعزى إلى تدريبهم على إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

وسعت **دراسة الجلبة (2018)** للتعرف إلى الكشف عن العلاقة بين مقومات الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة، وكانت عينة الدراسة مكونة من (260)، طالبة ومجموعة تجريبية عددها (60)، طالبة من طالبات الفرقة الثانية بقســـم علم النفس بكلية البنات، وتكونت أدوات الدراسة من (مقياس الصمود النفسي– مقياس أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة – وبرنامج لتنمية الصمود النفسي)، وأتبع المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة والصمود النفسي، وتختلف درجة الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية.

وهدفت **دراســـة عليان والكحلوت (2016)** للتعرف إلى أســـاليب مواجهة الضـــغوط وعلاقتها بالحزن لدى أبناء شـــهداء الحرب على غزة– فلســـطين، وتكونت عينة الدراســـة من (260)، من أبناء الشهداء المسجلين بالمدارس الإعدادية في محافظات غزة بفلسطين، منهم (122 من الذكور) و(138 من الإناث)، استخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الحزن، وأتبع المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت الدراسة لنتائج، أهمها أن مستوى الحزن يقع عند وزن نسبي (727%)، لدى أفراد العينة، وأن أسلوب التكيّف الديني جاء في المرتبة الأولى بإستخدامه لدى أفراد العينة بوزن نســـبي (86.7%)، يليه التخطيط بوزن نســـبي (76.8%)، وإعادة التقييم الإيجابي بوزن نسبي (72.6%). وفي المقابل يأتي أسلوب السخرية في نهاية قائمة الأساليب التي يســـتخدمها أفراد العينة في مواجهتهم للأحداث الضـــاغطة بوزن نســـبي(48.4%)، يليه الإنسحاب السلوكي بوزن نسبي (54.3%)، والإنكار بوزن نسبي (56.5%)، وخلاصة القول: إن

هناك أ ساليب عدة لمواجهة الـ ضغوط أهمها التكيّف الديني، والتقييم الإيجابي، وإ شغال الذهن بالتفكير لـ صالح مرتفعي الحزن، ولم تجد النتائج تأثيراً دالاًّ إحـ صائيّاً للتفاعل بين الجنس والحزن على أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.

وحاولت **درا سة الـ سبيعي (2015)** تق صي مـ ستوى الـ ضغوط النف سية لدى الإعلاميين بالمنطقة الـ شرقية من المملكة العربية الـ سعودية في ضوء بعض المتغّيرات، وتكونت العينة من (374) عاملاً وعاملة يعملون في المؤ سـ سات الإعلامية المختلفة بالمنطقة الـ شرقية من المملكة العربية الـ سعودية. ا ستخدم مقياس الـ ضغوط النف سية، أتبع المنهج المنهج الو صفي، وتو صلت الدراسة إلى أن الدرجة الكلية لمقياس الضغط وأبعاده جاءت ضمن مستوى ضغط نفسي متوسط، وأحتل البعد المهني المرتبة الأولى، تلاه البعد النف سي، وأخيراً البعد الإجتماعي، ووجد أثر نوع جوهري لمتغير الخبرة، حيث إن مـ ستوى الـ ضغط لذوي الخبرة (10) سنوات فأكثر أعلى من غيرهم، ووجد أثر جوهري لمتغير نوع المؤ سـ سة، حيث إن العاملين في قطاع التلفزيون يعانون من ضغوط نفسية أعلى من غيرهم.

كما أظهرت النتائج فروقاً جوهرية في بُعد الضغط الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس حيث يعاني الذكور أكثر من الإناث في المجال الإجتماعي. ووجدت فروق جوهرية في بعدي الضغوط النفســـية والمهنية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث يعاني حملة الدبلوم من الضـــغوط في المجالين المذكورين أكثر من غيرهم. ووجدت فروق جوهرية في بعد الضـــغط الإجتماعي والنف سي والمهني تعزى لمتغير الخبرة ذلك أن أ صحاب الخبرة (10) سنوات فأكثر يعانون من الضغوط الإجتماعية أكثر من غيرهم.

2.4.2 دراسات ذات علاقة بالمناعة النفسية:

هدفت **دراسة شاهين وجبريني (2021)** التعرف إلى المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والإتزان الإنفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية في المحافظات الشـــمالية، على عينة عشـــوائية طبقية ضـــمت (320) من العاملات في هذه الأجهزة في العام 2020/2019م. استخدم مقياس المناعة النفسية، الضغوط النفسية والإتزان الإنفعالي، وأتبع المنهج الإرتباطي، وأظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية كان مرتفعاً، بينما كان مستوى كل من الضغوط النفسية والإتزان الإنفعالي متوسطاً. وبينت النتائج وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة الثلاثة، وبهذا فقد تحقق شرط إختبار النموذج، في وجود مسار بين الضغوط النفسية والمناعة النفسية، ووجود مسار بين المناعة النفسية والإتزان الإنفعالي، ووجود مسار بين الضغوط النفسية والإتزان الإنفعالي. وكانت قيمة التأثير غير المباشر للضغوط النفسية على الإتزان الإنفعالي (,159.)، وهذا يدل على أن المتغير الوسيط أسهم في خفض العلاقة بين الضغوط النفسية على الإتزان الإنفعالي. ويمكن القول إن التأثير يختلف عن الصفر في وجود المتغير الوسيط، وبالتالي فإن المتغير الوسيط (المناعة النفسية) يُعد وسيطاً جزئيّاً للعلاقة بين المتغير المستقل (الضغوط النفسية) والمتغير التابع (الإتزان الإنفعالي).

وسعت **دراسة الحرايرة (2020)** للتعرف إلى مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفســـية لدى الطلبة الرياضـــيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من (75) طالباً وطالبة، أستخدم مقياس المناعة النفسية والصحة النفسية، وأتبع المنهج الارتباطي، وتوصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، كما أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ومتغير نوع اللعبة وتعزى للألعاب الجماعية.

أما **دراسة علي (2019)**، فحاولت تقصي المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، من خلال عينة مكونة من (405) أمهات لأطفال من ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، أستخدم مقياس المناعة النفسية وعوامل الصمود الأسري المدركة، وأسفرت نتائج البحث عما يلي: وجود إرتباط موجب بين المناعة النفسية وعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq .05$) في المناعة النفسية ترجع لكل من المستوى التعليمي للأم لصالح الأمهات ذوات المستوى التعليمي العالي، والعمر الزمني للأم لصالح الأمهات الأصغر سناً (23–39) عاماً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم على مقياس عوامل الصمود الأسري ترجع لكل من العمر الزمني، المستوى التعليمي للأم، أمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال عوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الاطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم.

وسعت **دراسة لونغ وآخرين (Long et al., 2019)**، للتعرف إلى التحمل النفسي والقلق وأسلوب المواجهة بين الصحفيين المشاركين في أحداث الطوارئ، حيث أُختير ما مجموعه (296) صحفياً في مقاطعة هوبي الصينية، ممن شاركوا في تقارير عن أحداث الطوارئ من آب إلى كانون الأول 2017م. وجرى تقييم الصحفيين بإستخدام مقياس التحمل النفسي، مقياس التقييم الذاتي للقلق، وإستبيان أسلوب التأقلم البسيط. وأشارت النتيجة الإجمالية للتحمل النفسي للصحفيين المشاركين في أحداث طارئة أقل قليلاً من المعايير الصينية، درجة قلق الصحفيين المتعلمين

أعلى بكثير من تلك التي لدى الصحفيين ذوي التعليم المنخفض. يرتبط التحمل النفسي للصحفيين ارتباطاً سلبيّاً بأسلوب التأقلم السلبي والقلق، لكنه يرتبط إرتباطاً إيجابيّاً بأسلوب التأقلم الإيجابي. أســـلوب التأقلم الإيجابي للصـــحفيين المنخرطين في أحداث طارئة يتوســـط جزئيّاً في تأثيرات التحمل النفسي على القلق. وأظهرت المجموعة ذات التعليم العالي قلقاً واضحاً وأسلوباً سلبيّاً في التأقلم. يؤثر التحمل النفسي بشكل غير مباشر من خلال أسلوب التكيف الإيجابي ويؤثر بشكل مباشر على قلق الصحفيين.

أما **دراسة سيلي (Seely, 2019)**، فهدفت الى البحث حول الصحفيون والصحة النفسية: الخسائر النفسية لتغطية الصدمات اليومية، وتكونت عينة الدراسة من (254) من الصحفيين، أوضحت أنه مع زيادة تواتر تغطية الصدمات وشدتها، تزداد شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. تقدم المقابلات المتعمقة سرداً شخصيّاً للآثار الناتجة عن التغطية الصادمة. تتضمن آليات المواجهة الشائعة الانفصال عن العمل بطرق مختلفة، والتخلص من المشاعر، والتحدث عن الصدمات، وتذكر الأغراض العليا لوظائفهم. تشمل الاقتراحات إضفاء الطابع الإنساني على غرفة الأخبار والتعلم حول تغطية الصدمات.

وسعت **دراسة دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2011)**، للتعرف إلى المناعة النفسية وإستراتيجيات التعايش: دراسة على الأطباء، هدفت إلى التعرف على دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط والإنهاك النفسي وعلاقة ذلك بأستراتيجيات المواجهة لدى عينة بلغت (200) طبيب، بواقع (42 أنثى، 158 ذكراً) بمتوسط عمري بلغ (35.4) عام، بإستخدام المقاييس الآتية: مقياس الإنهاك النفسي، ومقياس إدراك الضغوط، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس إستراتيجية المواجهة أو التعايش، وأتبع المنهج الوصفي، وقد توصلت النتائج إلى أن المناعة النفسية منبئ

قوي لاســـتراتيجيات المواجهة أو التعايش، حيث إن ذوي المناعة النفســـية المرتفعة أقل تأثراً بالـ ضغط والإنهاك النف سي، حيث تـ ساعد على تطبيق أ ستراتيجيات التكيف مثل حل المـ شكلات والنظرة الإيجابية للمواقف.

من خلال مرجعة الدراسات السابقة، يتضح أن هناك إختلاف في أهداف الدراسات السابقة؛ حيث تناولت متغيرات مختلفة منها ما أشر إلى: نشر الصور الصادمة، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تشخيص المخاطر النفسية، أساليب المواجهة، التعرض للأحداث الصادمة، أعراض إضطراب ما بعد الصدمة، كما أستخدمت مناهج مختلفة ايضا، ولكن المنهج الوصفي كان السائد في هذه الدراسات، وأجريت على عينات مختلفة حيث تراوحت ما بين(25-875)، كما تناولت متغيرات مختلفة عن الدراسة الحالية، وحسب – علم الباحث – لا توجد دراسة تناولت أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين، ولا يوجد دراسة جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية وبهذا ستتمتع الدراسة بالجدة والأصالة، وقد إستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إختيار المنهجية الملائمة، وتحديد الإجراءات لتنفيذ الدراسة، وبخاصة في مجال العينة، والأدوات.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 وصف متغيرات العينة

5.3 أداتي الدراسة

6.3 صدق أداتي الدراسة

7.3 ثبات أداتي الدراسة

8.3 متغيرات الدراسة

9.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

10.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للطريقة التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات:

1.3 منهجية الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدام المنهج الارتباطي. ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثًا أو قضية موجودة حاليّاً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحث فيها، ويحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين المكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل.

2.3 مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حيث يتكون مجتمع الدّراسة من (400) صحافي من عام (2020)، وفقاً لمصادر نقابة الصحافيين الفلسطينيين (سجلات العضوية في نقابة الصحافيين الفلسطينيين، 2020).

1.2.3 عينة الدراسة

أشـــتملت عينة الدراســـة على (318) من العاملين في مجال الصـــحافة بطريقة العينة المتيسرة، لعدم قدرة الباحث على التواصل المباشر مع أفراد عينة الدراسة، و صعوبة الوضع أثناء فترة الدراسة حيث كانت الإغلاقات بسبب جائحة كورونا، حيث جمع الباحث نسبة (79%) من مجتمع الدراسة، والجداول (1.3)، توضح توزيع أفراد عينة الدراسة:

2.2.3 وصف متغيرات أفراد العينة

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية%
الجنس	انثى	79	24.8
	ذكر	239	75.2
العمر	(20–30) عام	82	25.8
	(31–40) عام	107	33.6
	(41–50) عام	87	27.4
	أكثر من(50)عام	42	13.2
سنوات الخبرة	أقل من 5 اعوام	58	18.2
	من (5–10) اعوام	81	25.5
	من (11–16) عام	79	24.8
	17 عام فأكثر	100	31.4
مكان تغطية العمل	المحافظات الشمالية	213	67.0
	المحافظات الجنوبية	105	33.0

طبيعة العمل	مراسل صحفي	145	45.6
	مصور صحفي	89	28.0
	محرر صحفي	84	26.4

يبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدرا سة حـ سب متغير الجنس أن ذ سبة(24.8%) للإناث، ونسبة 75.2% للذكور.

ويبين متغير العمر أن نسبة (25.8%) من (20–30) عام، ونسبة (33.6%) من (31–40) عام، ونسبة (27.4%)، من(41–50) عام، ونسبة(13.2%) لأكثر من (50) عام. ويبين متغير سنوات الخبرة أن نسبة(18.2%) أقل من 5 أعوام، ونسبة (25.5%)، من (5–10) أعوام، ونسبة (24.8%) من (11–16) عام، ونسبة (31.4%) لأكثر(17) عام فأكثر.

ويبين متغير مكان تغطية العمل، أن نسـبة (67%) للمحافظات الشـمالية، ونسـبة (33%) للمحافظات الجنوبية. ويبين متغير طبيعة العمل، أن ذ سبة (45.6%) مرا سل صحفي، وذ سبة (28%) مصور صحفي، ونسبة (26.4%) محرر صحفي.

3.3 أداتي الدراسة وخصائصهما

لتحقيق الغاية المرجوة من الدرا سة الحالية، وبعد الاطلاع على الدرا سات الـ سابقة، وعلى عدد من المقاييس ذات العلاقة بالأمن النفسي، فقد طور مقياس أساليب مواجهة الأحداث الصادمة إعداد: (Pyevic et al., 2003) والمـ ستخدم في درا سة (أنور، 2018)، وتكون المقياس من (32) فقرة، ومقياس المناعة النفسية من إعداد (العبيدي، 2019)، وتكون المقياس من (31) فقرة.

4.3 صدق أداتي الدراسة

طور المقيا سات في صورتها الأولية، ملحق رقم (1) ومن ثم جرى التحقق من صدق أدوات الدرا سة بعر ضها على المـ شرف و(10) من المحكمين من ذوي الإخت صاص والخبرة، ملحق(ت)، حيث وزعت المقيا سات على عدد من المحكمين، وطلب منهم إبداء الرأي في فقرات المقاييس، من حيث: مدى و ضوح لغة الفقرات و سلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإ ضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها منا سبة، ووفق هذه الملاحظات أخرج المقياسات في صورتها النهائية قبل فحص الخصائص السيكومترية لكل منهما. ملحق رقم (ب).

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الإرتباط بير سون لفقرات الأستبانة مع الدرجة الكلية للأداة.

أساليب مواجهة الأحداث الصادمة

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط أساليب مواجهة الأحداث الصادمة

الرقم	قيمة R	الرقم	قيمة R	الرقم	قيمة R
1	.544**	12	.391**	22	.756**
2	.579**	13	.503**	23	.794**
3	.611**	14	.422**	24	.778**
4	.538**	15	.483**	25	.756**
5	.440**	16	.780**	26	.684**
6	.591**	17	.810**	27	.725**
7	.471**	18	.858**	28	.706**
8	.395**	19	.788**	29	.613**
9	.412**	20	.778**	30	.419**
10	.438**	21	.653**	31	.707**

11	.321**				

** داله احصائية عند 01.

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

الرقم	قيمة R	الرقم	قيمة R	الرقم	قيمة R
1	.559**	12	.700**	23	.724**
2	.612**	13	.645**	24	.768**
3	.573**	14	.653**	25	.689**
4	.714**	15	.648**	26	.642**
5	.507**	16	.511**	27	.737**
6	.336**	17	.722**	28	.646**
7	.643**	18	.434**	29	.669**
8	.293**	19	.695**	30	.616**
9	.710**	20	.446**	31	.688**
10	.742**	21	.666**	32	.709**
11	.716**	22	.679**		

** داله احصائية عند 01.

وأتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الإستبانة ويدل على أن هناك تناسقاً داخلياً بين الفقرات. حسب الجداول أعلاه التي بينت ذلك.

5.3 ثبات أداتي الدراسة

جرى التحقق من ثبات كل من أداتي الرسالة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين (.844)، و(.927) لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

جدول (4.3): نتائج معامل الثبات للمجالات

المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	5	.815
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	15	.749
أساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	6	.796
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	5	.814
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	32	.927

وهذه النتيجة تـ شير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدرا سة، والجدول (4.3) يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

قام الباحث بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراســـة، وبعد أن إكتملت عملية تجميع الإستبانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحث أن عدد الإستبانات المستردة الصالحة التي خضعت للتحليل الإحصائي: (318) إستبانة.

نفُذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصـــادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرســـائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. الحصول على إحصائية بعدد المصورين الصحافيين في فلسطين.
3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.

4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب الظري في هذا المجال.
5. تحكيم أدوات الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة إستطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30) من المصـــورين الصـــحافيين، وذلك بهدف التأكد من دلالات صـــدق وثبات أدوات الدراسة.
7. تطبيق أدوات الدرا سة على العينة الأ صلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأنَّ إجابتهم لن تستخدم إلاّ لأغراض البحث العلمي.
8. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحا سوب، حيث ا ستخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 26) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
9. مناق شة النتائج التي أ سفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدرا سات الـ سابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

7.3 المعالجات الإحصائية

بعد جمع الإستبانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطاؤها أرقاماً معينة)، تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة وبيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات بإستخراج المتو سطات الحـ سابية والإنحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الا ستبانة، واختبار (ت) (t-test)، وإختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل إرتباط بير سون، ومعادلة

الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وتحليل ميل خط الإنحدار البســـيط، بإســـتخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي جرى التوصل إليها حول موضوع الدراسة وهو "**أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين**"، وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال إستجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات إستجابة أفراد عينة الدراسة تم إعتماد الدرجات التالية:

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

2.4 نتائج أسئلة الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس أســـاليب مواجهة الأحداث الصـــادمة لدى المصـــورين الصـــحافيين العاملين في فلسطين.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

الرقم	أساليب المواجهة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية %
4	أســـاليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	3.62	0.768	متوسطة	72.4
1	أســـاليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	3.45	0.598	متوسطة	69.0
2	أساليب المواجهة بعد تغطية الأحداث الصادمة	3.40	0.482	متوسطة	68.0
3	أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	2.82	0.834	متوسطة	56.4

يلاحظ من الجدول(1.4)، أن أســـاليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأســـرة والأصدقاء حصل على أعلى متوسط حسابي (3.62)، يليه أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة بمتوسط حسابي (3.45)، ومن ثم أساليب المواجهة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الأحداث الصادمة بمتوسط حسابي (3.40)، يليه أساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية بمتوسط حسابي (2.82).

وقد حسبت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الإســـتبانة التي تعبر عن مســـتوى أســـاليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة.

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية%
2	لدي استعداد لإجراء مقابلات مع ضحايا هذه الأحداث	3.63	1.002	متوسطة	72.6
3	لدي القدرة على مقابلة أفراد عائلة شخص توفي مؤخراً نتيجة لحادث مأساوي	3.55	1.061	متوسطة	71.0
5	أشعر عادة بضيق التنفس بعد تغطية أحداث مؤلمة	3.50	1.117	متوسطة	70.0
1	لدي إستعداد في تغطية مثل هذه الأحداث الصادمة مرة أخرى	3.47	1.071	متوسطة	69.4
4	أفضل ألا أجري مقابلات مع ضحايا الصدمات أو أقاربهم	3.11	1.202	متوسطة	62.2
الدرجة الكلية		**3.45**	**0.598**	متوسطة	69.0

يلاحظ من الجدول(2.4)، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.45)، وإنحراف معياري (0.598)، وهذا يدل على أن مستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (69%). كما تشير النتائج في الجدول (2.4) إلى أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "لدي استعداد لإجراء مقابلات مع ضحايا هذه الأحداث "على أعلى متوسط حسابي (3.63)، يليها فقرة "لدي القدرة على مقابلة أفراد عائلة شخص توفي مؤخراً نتيجة لحادث مأساوي"، بمتوسط حسابي (3.55).

وحـ صلت الفقرة "أفـ ضل ألا أجري مقابلات مع ضحايا الـ صدمات أو أقاربهم"، على أقل متو سط حـ سابي (3.11)، يليها الفقرة "لدي ا ستعداد في تغطية مثل هذه الأحداث الـ صادمة مرة أخرى"، بمتوسـط حسـابي (3.47). وحسـبت المتوسـطات الحسـابية والإنحرافات المعيارية لإ ستجابات أفراد عينة الدرا سة على فقرات الإ ستبانة التي تعبر عن مـ ستوى أ ساليب المواجهة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الأحداث الصادمة.

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الأحداث الصادمة

الرقم	الفقرات	المتو سط الحسابي	الا نـ حراف المعياري	الدرجة	النسـبة المئوية
6	أشعر بالاعتزاز بما أواجهه من التحدي لذاتي	3.94	0.971	عالية	78.8
1	أحاول أن أفعل الأشياء التي تشعرني بالسعادة	3.91	0.979	عالية	78.2
3	أحاول إعادة ترتيب أفكاري وضبطها لأشعر بأنني أكثر سعادة	3.90	0.923	عالية	78.0
2	أحاول أن أفكر بالأشياء التي تسمح لي بالاسترخاء	3.86	0.969	عالية	77.2
15	أحاول التكيف مع ما أشعر به	3.69	0.860	عالية	73.8
13	أتخذ موقفاً هادئاً ومتفائلاً للتفكير في كيفية التعامل مع ما أشعر به	3.68	0.942	عالية	73.6
4	ألجأ للتحدث مع زملائي او أصدقائي عما أشعر به بعد تغطيتي لهذه الأحداث الصادمة	3.64	1.086	متوسطة	72.8
7	أفعل أشياء عادية مثل مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الموسيقى	3.45	1.076	متوسطة	69.0
8	أحاول أن أكتم شعوري	3.39	1.056	متوسطة	67.8
14	أنا معتاد على ترك ما أشعر به جانباً وعدم التعامل معه في وقته	3.33	1.033	متوسطة	66.6
11	أتجنب البوح بمشاعري مع أي أحد عندما أواجه الضغوط	3.10	1.126	متوسطة	62.0
5	أتجه للأكل او أستمتع به للتخفيف من حدة ما أشعر به	2.96	1.091	متوسطة	59.2
12	أشعر دوماً أن حظي سيئ عندما أواجه مثل هذه الضغوط	2.83	1.082	متوسطة	56.6
9	أستسلم لهذه الآثار النفسية ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به	2.72	1.026	متوسطة	54.4
10	أفرغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين	2.65	1.099	متوسطة	53.0
الدرجة الكلية		**3.40**	**0.482**	متوسطة	68.0

يلاحظ من الجدول(3.4)، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.40)، وإنحراف معياري (0.482)، وهذا يدل على أن مستوى أساليب المواجهة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الاحداث الصادمة جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (68%).

كما تشـــير النتائج في الجدول (3.4)، إلى أن (6) فقرات جاءت بدرجة عالية، و(9) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "أشعر بالاعتزاز بما أواجهه من التحدي لذاتي"، على أعلى متوسط حسابي (3.94)، ويليها فقرة "أحاول أن أفعل الأشياء التي تشعرني بالسعادة"، بمتوسط حسابي (3.91). وحصلت الفقرة "أفرغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين" على أقل متوسط حسابي (2.65)، يليها الفقرة "أستسلم لهذه الآثار النفسية ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به"، بمتوسط حسابي (2.72). ووحسبت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الإستبانة التي تعبر عن مستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة.

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية
6	من غير المريح بالنسبة لي التحدث الى أي من رؤسائي عن الضيق النفسي الذي شعرت بعد تغطية أي من الأحداث الصادمة.	3.12	1.104	**متوسطة**	62.4
1	أسعى للحصول على دعم معنوي من رؤسائي إذا أثرت تغطية الأحداث الصادمة سلباً على حالتي النفسية.	2.97	1.226	**متوسطة**	59.4
4	أعتقد أن رؤسائي يهتمون براحتي النفسية.	2.76	1.189	**متوسطة**	55.2
5	بيئة العمل الخاصة بي تدعم الصحافيين الذي يعانون من الضغوط الناتجة عن العمل.	2.75	1.214	**متوسطة**	55.0

2	عندما كانت تواجهني أزمة نفســـية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أرجع لرؤسائي لأخذ النصيحة.	2.73	1.185	**متوسطة**	54.6
3	عندما كانت تواجهني أزمة نفســـية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أعلم رؤسائي إنني أعاني من الاكتئاب (مثلا).	2.58	1.191	**متوسطة**	51.6
الدرجة الكلية		**2.82**	**0.834**	**متوسطة**	56.4

يلاحظ من الجدول (4.4)، الذي يعبر عن المتوســـطات الحســـابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.82)، وإنحراف معياري (0.834)، وهذا يدل على أن مســـتوى أســـاليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (56.4%).

كما تشير النتائج في الجدول (4.4) إلى أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "من غير المريح بالنسبة لي التحدث إلى أي من رؤسائي عن الضيق النفسي الذي شعرت بعد تغطية أي من الأحداث الصادمة"، على أعلى متوسط حسابي (3.12)، ويليها فقرة "أسعى للحصول على دعم معنوي من رؤسائي إذا أثرت تغطية الأحداث الصادمة سلباً على حالتي النفسية"، بمتوسط حسابي (2.97). وحصلت الفقرة" عندما كانت تواجهني أزمة نفسية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أعلم رؤسائي إنني أعاني من الإكتئاب (مثلا)"، على أقل متوسط حسابي (2.58)، يليها الفقرة "عندما كانت تواجهني أزمة نفسية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أرجع لرؤسائي لأخذ النصيحة"، بمتوسط حسابي (2.73). وحسبت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الإستبانة التي تعبر عن مستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء.

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية
2	أحصل على المساعدة والدعم العاطفي من أفراد أسرتي.	3.85	0.961	**عالية**	77.0
5	يمكنني التحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي.	3.60	0.977	**متوسطة**	72.0
3	أصدقائي يحاولون حقّاً مساعدتي.	3.59	0.971	**متوسطة**	71.8
4	أستطيع التحدث عن مشكلاتي مع أسرتي.	3.58	1.094	**متوسطة**	71.6
1	لدي شخص مقرب ألجأ إليه للحصول على الدعم النفسي عند مواجهة أحداث صادمة.	3.49	1.065	**متوسطة**	69.8
الدرجة الكلية		**3.62**	**0.768**	**متوسطة**	72.4

يلاحظ من الجدول(5.4) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.62)، وإنحراف معياري (0.768)، وهذا يدل على أن مستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (72.4%).

كما تشير النتائج في الجدول (6.4)، إلى أن فقرة واحدة جاءت بدرجة عالية، و(4) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "أحصل على المساعدة والدعم العاطفي من أفراد من اسرتي"، على أعلى متوسط حسابي (3.85)، ويليها فقرة "يمكنني التحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي"، بمتوسط حسابي (3.60). وحصلت الفقرة "لدي شخص مقرب ألجأ إليه للحصول على الدعم النفسي عند مواجهة أحداث صادمة"، على أقل متوسط حسابي (3.49)، يليها الفقرة "أستطيع التحدث عن مشكلاتي مع أسرتي"، بمتوسط حسابي (3.58).

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

للإجابة على هذا السؤال، حسبت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الإستبانة التي تعبر عن مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

الرقم	الفقرات	المتو سط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية
32	لدي ثقة عالية بنفسي وقدراتي	4.15	0.804	عالية	83.0
12	لدي القدرة على تحمل المسؤولية أمام الآخرين	4.11	0.785	عالية	82.2
4	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي	4.07	0.849	عالية	81.4
22	أسعى لتعلم أشياء جديدة رغم التحديات	4.07	0.856	عالية	81.4
23	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهدافي	4.07	0.830	عالية	81.4
28	أتقبل أن الحياة فيها الألم	4.06	0.831	عالية	81.2
26	الحياة فيها الكثير الذي يستحق أن نعيش من أجله	3.99	0.933	عالية	79.8
7	أعتقد أن الأخطاء ومواقف الفشـــل التي مررت بها هي فرص للتعلم	3.98	0.886	عالية	79.6
29	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أية مصاعب	3.98	0.794	عالية	79.6
9	أجد نفسي صبوراً ولدي قدرة على تحمل الشدائد	3.94	0.907	عالية	78.8
10	لدي القدرة على مقاومة الإجهاد والتعب	3.93	0.820	عالية	78.6
31	أفضل التعامل مع المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي	3.90	0.855	عالية	78.0
الرقم	**الفقرات**	**المتو سط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**الدرجة**	**النسبة المئوية**
19	أتخذ قراراتي بعد الاقتناع بها	3.88	0.860	عالية	77.6
24	أستطيع حل المشكلات التي تواجهني	3.87	0.821	عالية	77.4
27	أفكر في الجانب الإيجابي في المواقف الصعبة	3.87	0.924	عالية	77.4
11	لدي القدرة على مواجهة المصاعب والكوارث	3.86	0.839	عالية	77.2
17	أستطيع استعادة التوازن بعد الشدائد	3.82	0.815	عالية	76.4
21	أستطيع ان أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها	3.81	0.841	عالية	76.2
30	عندما أرغب بعمل شيء ما فإنني أقوم به دون تردد	3.81	0.863	عالية	76.2
14	أجد طرائق عديدة للتعامل مع المشكلات	3.77	0.771	عالية	75.4
2	أشعر بأني غير نادم على الماضي	3.68	0.972	عالية	73.6
20	أصر على رأيي مهما كانت التحديات	3.56	0.940	متوسطة	71.2

3	أرى أن المستقبل مليء بما يسر	3.54	0.990	**متوسطة**	70.8
1	أشعر أني سعيد رغم الظروف التي تواجهني	3.52	0.894	**متوسطة**	70.4
16	يقدر الآخرون جهودي وأعمالي	3.50	0.901	**متوسطة**	70.0
5	أنا مقتنع أن معظم الأشياء حولي إيجابية	3.41	0.907	**متوسطة**	68.2
18	الذكريات المؤلمة لا تؤثر علي	3.19	1.030	**متوسطة**	63.8
6	التفكير بالمستقبل يجعلني متشائماً	3.12	1.110	**متوسطة**	62.4
8	أشعر بالتوتر عندما أفكر بالأحداث الماضية	2.86	1.091	**متوسطة**	57.2
13	أشعر بالتوتر عندما يواجهني موقف غامض	2.73	1.021	**متوسطة**	54.6
25	أفكر في الأشياء المؤلمة التي حدثت وانتهت	2.72	1.110	**متوسطة**	54.4
15	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين	2.65	1.057	**متوسطة**	53.0
الدرجة الكلية		**3.6693**	**0.50382**	**متوسطة**	**73.4**

يلاحظ من الجدول(6.4)، الذي يعبر عن المتو سطات الحـ سابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.66)، وانحراف معياري (0.503)، وهذا يدل على أن مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (73.4%).

كما تشـــير النتائج في الجدول (7.4) إلى أن (21) فقرة جاءت بدرجة عالية و(11) فقرة جاءت بدرجة متو سطة. وحـ صلت الفقرة "لدي ثقة عالية بنف سي وقدراتي"، على أعلى متو سط حسابي (4.15)، ويليها فقرة "لدي القدرة على تحمل المسؤولية أمام الآخرين"، بمتو سط حسابي (4.11). وحـ صلت الفقرة "أتردد في طلب المـ ساعدة من الآخرين"، على أقل متو سط حـ سابي (2.65)، يليها الفقرة "أفكر في الأشياء المؤلمة التي حدثت وإنتهت"، بمتوسط حسابي (2.72).

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

هل توجد علاقة إرتباط بين أســـاليب مواجهة الأحداث الصـــادمة والمناعة النفســـية لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين؟ للإجابة عن هذا الـ سؤال، صيغت الفر ضية الصفرية تم تحويله للفرضية التالية:

"لا توجد علاقة إرتباط ذات دلالة احصـــائية عند مســـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أســـاليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين".

فحصت الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

جدول (7.4): معامل إرتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين

المتغيرات		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الاحداث الصادمة	*0.298	.000**
	أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	*0.282	.000**
	أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	0.094	.093
	أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	*0.341	.000**

يتبين من خلال الجدول(7.4)، أن قيم معامل إرتباط بيرسون، ومستوى الدلالة، دالة احصائياً، أي أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، أي أنه كلما زادت أساليب مواجهة الأحداث الصادمة، زاد ذلك من مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، والعكس صحيح. بإستثناء أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة، التي لم تكن العلاقة بينها وبين المناعة النفسية دالة إحصائياً.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

هل يختلف مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين بسبب تغير: الجنس، العمر، سنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل؟ وللإجابة عن هذا السؤال، صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

نتائج الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس".

فحصت الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير الجنس.

جدول (8.4): نتائج اختبار"ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين حسب متغير الجنس

اساليب المواجهة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
أ ساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	ذكر	79	3.4684	0.53674	0.266	.791
	أنثى	239	3.4477	0.61786		
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	ذكر	79	3.3949	0.49966	0.170	.865
	أنثى	239	3.4056	0.47732		
أ ساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	ذكر	79	2.7468	0.89549	0.850	.396
	أنثى	239	2.8389	0.81318		
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	ذكر	79	3.6962	0.76182	0.998	.319
	أنثى	239	3.5967	0.77046		

يتبين من خلال الجدول(8.4)، أن قيم "ت" ومستوى الدلالة، غير دالة احصائياً، أي أنه لا توجد فروق في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير الجنس.

نتائج الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير العمر".

لفحص الفرضية الثانية، حسبت المتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر.

جدول (9.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير العمر

أساليب المواجهة	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	20-30 سنة	82	3.4512	0.51908
	31-40 سنة	107	3.4598	0.57705
	41-50 سنة	87	3.4552	0.66939
	أكثر من 50 سنة	42	3.4333	0.65655
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	20-30 سنة	82	3.4707	0.40725
	31-40 سنة	107	3.4037	0.46988
	41-50 سنة	87	3.3678	0.52551
	أكثر من 50 سنة	42	3.3413	0.55156
أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	20-30 سنة	82	3.0447	0.78482
	31-40 سنة	107	2.7555	0.86218
	41-50 سنة	87	2.7261	0.78995
	أكثر من 50 سنة	42	2.7103	0.88656
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	20-30 سنة	82	3.6512	0.65833
	31-40 سنة	107	3.6467	0.84343
	41-50 سنة	87	3.5977	0.72657
	أكثر من 50 سنة	42	3.5476	0.86680

يلاحظ من الجدول (9.4)، وجود فروق ظاهرية في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير العمر، ولمعرفة دلالة الفروق أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، كما يظهر في الجدول (11.4):

جدول (11.4): نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر

أساليب المواجهة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	بين المجموعات	0.022	3	0.007	0.020	0.996
	داخل المجموعات	113.331	314	0.361		
	المجموع	113.352	317			
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	بين المجموعات	0.644	3	0.215	0.923	0.430
	داخل المجموعات	73.060	314	0.233		
	المجموع	73.704	317			
أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	بين المجموعات	5.855	3	1.952	2.856	0.037*
	داخل المجموعات	214.578	314	0.683		
	المجموع	220.433	317			
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	بين المجموعات	0.419	3	0.140	0.235	0.872
	داخل المجموعات	186.716	314	0.595		
	المجموع	187.135	317			

يلاحظ أن قيمة "ف" ومستوى الدلالة غير دالة احصائيّاً، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيّاً في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير العمر، لكن تبين وجود دلالة في أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية حيث بلغت قيمة "ف" (2.856) ومستوى الدلالة (0.037). وجرى فحص نتائج إختبار (LSD) لبيان إتجاه الفروق، وهي كما يلي:

جدول (12.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر لأساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
(20–30) عام	(31–40) عام	0.28926*	0.018
	(41–50) عام	0.31866*	0.013
	أكثر من (50) عام	0.33440*	0.034
(31–40) عام	(20–30) عام	-0.28926*	0.018
	(41–50) عام	0.02940	0.806
	أكثر من (50)عام	0.04513	0.764
(41–50) عام	أكثر من (50) عام	0.01574	0.919

أظهرت النتائج حسب الجدول(12.4)، ان الفروق جاءت لصالح (20–30) عام.

نتائج الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة"

لفحص الفرضية الثالثة، حسبت المتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

جدول (13.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير سنوات الخبرة

أساليب المواجهة	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	أقل من (5)عام	58	3.3828	0.46834
	من (5–10)عام	81	3.4420	0.58798
	من (11–16) عام	79	3.4684	0.67321
	(17) عام فأكثر	100	3.4900	0.61455
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	أقل من (5) عام	58	3.4299	0.43298
	من 5–10 سنوات	81	3.4008	0.51083
	من 11–16 سنة	79	3.3671	0.48779
	17 سنة فأكثر	100	3.4173	0.48637
أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	أقل من (5) عام	58	2.9914	0.87438
	من (5–10)عام	81	2.8786	0.81650
	من (11–16) عام	79	2.7089	0.79907
	(17) عام فأكثر	100	2.7483	0.84237
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	أقل من (5) عام	58	3.6448	0.64350
	من (5–10) عام	81	3.6222	0.80870
	من (11–16) عام	79	3.5089	0.85503
	(17) عام فأكثر	100	3.6960	0.72890

يلاحظ من الجدول (12.4)، وجود فروق ظاهرية في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول (13.4):

جدول(14.4): نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير سنوات الخبرة

أساليب المواجهة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	بين المجموعات	0.452	3	0.151	0.419	0.740
	داخل المجموعات	112.901	314	0.360		
	المجموع	113.352	317			
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	بين المجموعات	0.165	3	0.055	0.234	0.872
	داخل المجموعات	73.539	314	0.234		
	المجموع	73.704	317			
أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	بين المجموعات	3.466	3	1.155	1.672	0.173
	داخل المجموعات	216.967	314	0.691		
	المجموع	220.433	317			
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	بين المجموعات	1.589	3	0.530	0.896	0.443
	داخل المجموعات	185.546	314	0.591		
	المجموع	187.135	317			

يلاحظ أن قيمة "ف" ومستوى الدلالة غير دالة احصائيّاً، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيّاً في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير سنوات الخبرة.

نتائج الفرضية الرابعة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير مكان تغطية العمل".

لفحص الفر ضية الرابعة، أ ستخدم نتائج اختبار "ت" والمتو سطات الحـ سابية لإ ستجابة أفراد عينة الدرا سة في مـستوى أ ساليب مواجهة الأحداث الـصادمة لدى المـصورين الـصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير مكان تغطية العمل.

جدول (15.4): نتائج إختبار "ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير مكان تغطية العمل

أساليب المواجهة	مكان تغطية العمل	العدد	المتو سط الحسابي	الا نـ حراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
أســـاليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	المحافظات الشمالية	213	3.4742	0.60434	0.906	0.365
	المحافظات الجنوبية	105	3.4095	0.58532		
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الاحداث الصادمة	المحافظات الشمالية	213	3.4094	0.50940	0.340	0.734
	المحافظات الجنوبية	105	3.3898	0.42364		
أ ساليب المواجهة نحو الحـ صول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	المحافظات الشمالية	213	2.6322	0.82804	5.888	0.000
	المحافظات الجنوبية	105	3.1889	0.71577		
أ ساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	المحافظات الشمالية	213	3.6272	0.80342	0.193	0.847
	المحافظات الجنوبية	105	3.6095	0.69525		

يتبين من خلال الجدول(14.4)، أن قيمة "ت" ومستوى الدلالة غير دالة احصائيّاً، أي أنه لا توجد فروق في مـ ستوى أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلســـطين تعزى لمتغير مكان تغطية العمل، لكن تبين وجود فروق في أســـاليب المواجهة نحو الحصـــول على دعم معنوي من مؤســـســـاتهم الصـــحفية حيث بلغت قيمة "ت" (5.888)، ومستوى الدلالة (0.000)، وكانت الفروق لصالح المحافظات الجنوبية.

نتائج الفرضية الخامسة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل".

لفحص الفرضية الخامسة، حسبت المتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة العمل.

جدول (16.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل

أساليب المواجهة	طبيعة العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	مراسل صحفي	145	3.4276	0.51133
	مصور صحفي	89	3.5326	0.65640
	محرر صحفي	84	3.4119	0.66756
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	مراسل صحفي	145	3.3439	0.44733
	مصور صحفي	89	3.4614	0.40877
	محرر صحفي	84	3.4429	0.59355
أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	مراسل صحفي	145	2.7609	0.84798
	مصور صحفي	89	2.7547	0.82308
	محرر صحفي	84	2.9762	0.80914
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	مراسل صحفي	145	3.5890	0.76840
	مصور صحفي	89	3.5146	0.77277
	محرر صحفي	84	3.7905	0.74440

يلاحظ من الجدول (15.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل. ولمعرفة دلالة الفروق، أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، كما يظهر في الجدول (16.4):

جدول (17.4): نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة العمل

أساليب المواجهة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة	بين المجموعات	0.799*	2	0.400*	1.118	0.328
	داخل المجموعات	112.553	315	0.357*		
	المجموع	113.352	317			
أساليب المواجهة للضغوط النفسية بعد تغطية الأحداث الصادمة	بين المجموعات	0.944*	2	0.472*	2.042	0.131
	داخل المجموعات	72.760	315	0.231*		
	المجموع	73.704	317			
أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية	بين المجموعات	2.930	2	1.465	2.122	0.122
	داخل المجموعات	217.503	315	0.690		
	المجموع	220.433	317			
أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء	بين المجموعات	3.569	2	1.784	3.062	0.048*
	داخل المجموعات	183.566	315	0.583*		
	المجموع	187.135	317			

- دالة عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$

يلاحظ أن قيمة "ف" ومستوى الدلالة غير دالة احصائيّاً، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيّاً في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة العمل، ولكن تبين وجود دلالة في أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء، حيث بلغت قيمة "ف" للدرجة الكلية (3.062)، ومستوى الدلالة (0.048). وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق، وهي كما يلي:

الجدول (18.4): نتائج إختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير طبيعة العمل لأساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء

المتغيرات		الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
مراسل صحفي	مصور صحفي	0.07436	0.470
	محرر صحفي	-0.20151	0.055
مصور صحفي	محرر صحفي	-0.27587*	0.018*

وكانت الفروق بين (محرر صحفي) و(مصور صحفي) لصالح (محرر صحفي).

6.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين بحسب متغير: الجنس، العمر، ســـنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل؟ وللإجابة عن هذا السؤال، صيغت الفرضيات الآتية:

نتائج الفرضية السادسة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير الجنس"

لفحص الفرضية السادسة أستخدم إختبار "ت"، والمتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين حسب متغير الجنس.

جدول (19.4): نتائج إختبار "ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	79	3.6566	0.49911	0.258	0.797
أنثى	239	3.6735	0.50633		

يتبين من خلال الجدول(19.4)، أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.258)، ومستوى الدلالة (0.797)، أي أنه لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير الجنس.

نتائج الفرضية السابعة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر".

لفحص الفرضية السابعة، حسبت المتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين فلسطين، يعزى لمتغير العمر.

جدول (20.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
(20-30) عام	82	3.6936	0.45268
(31-40) عام	107	3.6484	0.46126
(41-50) عام	87	3.6968	0.54039
أكثر من (50) عام	42	3.6183	0.62330

يلاحظ من الجدول (19.4)، وجود فروق ظاهرية بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير العمر، ولمعرفة دلالة الفروق، أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، كما يظهر في الجدول (20.4):

جدول (21.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.271	3	0.090	0.353	0.787
داخل المجموعات	80.194	314	0.255		
المجموع	80.464	317			

يلاحظ أن قيمة "ف" للدرجة الكلية (0.353)، ومستوى الدلالة (0.787)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير العمر.

نتائج الفرضية الثامنة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير سنوات الخبرة"

لفحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة.

جدول (22.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من (5) أعوام	58	3.6519	0.49232
من (5–10) أعوام	81	3.6524	0.42365
من (11–16) عام	79	3.6135	0.51196
(17) عام فأكثر	100	3.7372	0.56048

يلاحظ من الجدول (21.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ولمعرفة دلالة الفروق، أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، كما يظهر في الجدول (22.4):

جدول(23.4): نتائج إختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة

مصدر التباين	مـ جـ موع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مـ ستوى الدلالة
بين المجموعات	0.747*	3	0.249*	0.981	0.402
داخل المجموعات	79.717	314	0.254*		
المجموع	80.464	317			

يلاحظ أن قيمة "ف" للدرجة الكلية (0.981)، ومستوى الدلالة (0.402)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيّاً في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

نتائج الفرضـــية التاســـعة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصـــائية عند مســـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)،بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير مكان تغطية العمل".

لفحص الفرضية التاسعة، أستخدم اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدرا سة في مـ ستوى المناعة النف سية لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين حـ سب متغير مكان تغطية العمل.

جدول (24.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير مكان تغطية العمل

مكان تغطية العمل	العدد	المتو سط الحسابي	الا نـ حراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
المحافظات الشمالية	213	3.7069	0.50629	1.901	0.058
المحافظات الجنوبية	105	3.5932	0.49237		

يتبين من خلال الجدول(23.4)، أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (1.901)، ومـ ستوى الدلالة (0.058)، أي أنه لا توجد فروق في مـ ستوى المناعة النف سية لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير مكان تغطية العمل.

نتائج الفرضية العاشرة: "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مـستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل".

لفحص الفرضية العاشرة، حسبت المتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل.

جدول (25.4): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل

طبيعة العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مراسل صحفي	145	3.6196	0.52530
مصور صحفي	89	3.7029	0.49000
محرر صحفي	84	3.7195	0.47756

يلاحظ من الجدول (24.4)، وجود فروق ظاهرية في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة العمل، ولمعرفة دلالة الفروق أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، كما يظهر في الجدول (25.4):

جدول(26.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإستجابة أفراد العينة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير طبيعة العمل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.670*	2	0.335	1.323	0.268
داخل المجموعات	79.794	315	0.253		
المجموع	80.464	317			

يلاحظ أن قيمة "ف" للدرجة الكلية (1.323)، ومستوى الدلالة (0.268)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيّاً في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير طبيعة العمل.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

تمهيد:

تضمن هذا الفصل عرضاً لتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها بناء على النتائج التي توصل إليها الباحث عن موضوع الدراسة وتفسيرها استناداً إلى المنهج التحليلي الترابطي، والأسئلة الواردة في هذه الدراسة وتفسير النتائج والعلاقة بين المتغيرات والفرضيات التي تناولتها الدراسة ومقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الواردة في هذه الدراسة، إضافة إلى تفسير النتائج، وصولاً إلى التوصيات التي يقدمها الباحث بإعتبارها تدخلات يمكن أن تساعد المصورين الصحافيين في مواصلة عملهم المهني، ومساعدة طلبة الصحافة والإعلام الجدد قبل إلتحاقهم بالعمل الصحفي الميداني وتقديم الإرشادات المهنية الواجب إتباعها بما يساعدهم في مواجهة المخاطر النفسية التي يتعرضون لها جراء عملهم الصحفي.

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها: "ما مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

بيّنت نتائج أن المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأحداث الصادمة، أن أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء حصل على أعلى متوسط حسابي وجاء في الترتيب الأول، يليه أساليب المواجهة

نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة ، ومن ثم أساليب المواجهة للضغوط النفسية التي يتعر ضون لها بعد تغطية الأحداث الـ صادمة ، يليه أ ساليب مواجهة نحو الحـ صول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية في ضوء التركيبة الإجتماعية للمجتمع الفلـ سطيني التي يلعب فيها الأهل والأصدقاء دوراً داعماً ومسانداً لافراده، وعدم إلتفات المؤسسات الصحفية للمعاناة النفـ سية التي يواجهها المـ صورون الـ صحافيون العاملون في فلـ سطين، و ضعف الوعي بأهمية الرعاية والدعم النفـ سي الواجب تقديمها للمـ صورين الـ صحافيين، ما يؤ شر إلى ضرورة توعية المـ صورين الـ صحافيين بطبيعة المخاطر النفـ سية التي قد يتعر ضون لها نتيجة تغطية الأحداث الصادمة.

وتتفق نتائج الدرا سة الحالية مع درا سة (Seely, 2019)، التي أ شارت الى أن الـ صحافيين غالباً ما يكونوا اول المـ ستجيبين و شهود العيان لأحداث الأخبار العنيفة، وأ ستخدمت الدرا سة متعددة الا ساليب مـ سحا وطنيا للـ صحافيين، حيث أو ضحت انه مع زيادة تواتر تغطية الـ صدمات وشهدتها، تزداد شدة أعراض إضطرابات بعد الصدمة، في إشارة الى أن المصورين الصحافيين يكونوا في أغلب الاحيان وجها لوجه مع الاحداث الصادمة.

وأظهرت النتائج، أن طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء حصل على أعلى متوسط حـ سابي (3.62)، الذي يمكن تفـ سيره، أن المـ صورين الـ صحافيين يميلون للتعبير عن مخاوفهم ومـ شكلاتهم و ضغوطهم النفـ سية، لمن يثقون به على مـ ستوى العائلة والأ صدقاء، كونهم يكونون أكثر حر صاً على حفظ أ سرارهم والتكتم عما يتعر ضون له من معاناة نفـ سية ناتجة عن أداء

عملهم كمصورين صحافيين، وتجنب الوصمة التي يمكن إلصاقها بهم، إذا ما اظهروا معاناتهم أو ألمهم جراء المشكلات النفسية التي تلحق بهم.

وحُسبت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الإستبانة، التي تعبر عن مستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء، حيث أظهرت نتائج المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.62)، وإنحراف معياري (0.768)، وهذا يدل على أن مستوى أساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (72.4%).

كما أشارت النتائج إلى أن فقرة واحدة جاءت بدرجة عالية، و(4) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "أحصل على المساعدة والدعم العاطفي من أفراد من أسرتي"، على أعلى متوسط حسابي (3.85). وتلاها فقرة "يمكنني التحدث عن مشكلاتي مع أصدقائي" ،بمتوسط حسابي (3.60). وحصلت الفقرة "لدي شخص مقرب ألجأ إليه للحصول على الدعم النفسي عند مواجهة أحداث صادمة"، على أقل متوسط حسابي (3.49)، يليها الفقرة "أستطيع التحدث عن مشكلاتي مع أسرتي"، بمتوسط حسابي (3.58).

وأتفقت النتائج مع دراسة (عيسات وآيت، 2020)، التي أظهرت ووجود علاقة إرتباطية إيجابية بين كل إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الإجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، كما توصلت الدراسة إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على المشكل وعلى المساندة

الاجتماعية، وهنا يمكن من وجهة نظر الباحث، الإســـتنتاج أنه رغم إختلاف المهام المناطة بالمصـــورين الصـــحافيين مقارنة مع مهام أعوان الحماية المدنية، إلا أن الجانبن يتعرضـــان لمستويات متعددة من الأحداث الصادمة وما ينتج عنها من ضغوط وتتشابه من حيث المواجهة خاصة اسالبيب المساندة الإجتماعية بإعتبارها تساهم في تعزيز قدرتهم على مواجهة الاحداث الصادمة والتحديات الناجمة عن التعامل معها.

اما بخصوص أسلوب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة، أظهرت النتائج، أنه المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.45)، وانه جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (69%)، وجاء في الترتيب الثاني، الأمر الذي يمكن تفســـيره كنتيجة لحرص المصـــورين الصحافيين على مواصلة عملهم خوفاً من فقدانهم مصدر رزقهم، كما يمكن تفسيره بأنه نتيجة ردة فعل لمن يعانون من إضطرابات نفسية، مثل إضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) ما يدفعهم نحو تغطية المزيد من الأحداث الصـــادمة للهروب من الألم النفســـي وتعريض أنفســـهم للمزيد من الخطر، وأظهرت النتائج أن ما نسبته(72.6%) من أفراد العينة الدراسية لمستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة لديهم استعداد لإجراء مقابلات مع ضحايا الأحداث الصادمة و(71.0%)، من أفراد العينة لديهم القدرة على مقابلة أفراد عائلة شخص توفي مؤخراً نتيجة لحادث مأساوي، في حين أن(70.0%)، من أفراد العينة الدراسية أجابوا أشعر عادة بضيق التنفس بعد تغطية أحداث مؤلمة وأن(69.4%)، من أفراد العينة لديهم إستعداد في تغطية مثل هذه الأحداث الصادمة مرة أخرى، في حين أجاب (62.2%) من أفراد العينة الدراسية أجابوا بـــــ"أفضل ألا أجري مقابلات مع ضحايا الصدمات"، في حين بلغت الدرجة الكلية (69.0%).

ويمكن تفسير أسلوب المصورين الصحافيين نحو تغطية المزيد من الأحداث الصادمة وإجراء مقابلات مع أقارب ضحايا هذه الأحداث، أنه قد يكون نتاج الشعور بالإعتزاز بما يواجهون من تحد للذات وقيمة ما يقومون به من مهام إعلامية وإعتزازهم بذلك، ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تفسيره في إتجاه آخر بتعمد إغراق أنفسهم بمزيد من التغطية للأحداث الضاغطة بإعتبارها محاولة للهروب من الضغوط النفسية النا شئة وإعتقادهم أن ممارسة ذلك يؤدي إلى تحقيق الراحة النفسية لديهم.

وتتنوع أساليب مواجهة الأحداث الصادمة حسب الفئات العمرية أو سنوات الخبرة وطبيعة العمل ومكان تغطية تغطية الأحداث الصادمة، وأتفقت النتائج كذلك مع دراسة (Regev & Nultman-Shwartz,2019)، التي أظهرت أنه عندما يواجه كبار السن مواقف تهديد فإنهم يستخدمون مجموعة متنوعة من أساليب المواجهة في وقت واحد، وأن استخدام أساليب متعددة وغياب أسلوب مهمين واحد يدل على مرونة الذات في الشيوخة. كما أشارت إلى إمكانات كبار السن كمورد مهم للمجتمع في أوقات التهديد، ويظهر هنا إمكانية استثمار المصورين الصحافيين الذين عملوا لـ سنوات طويلة في مهنة الصحافة كمورد يمكن الإستفادة منه في تعليم وتدريب المصورين الجدد أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وتطوير معارفهم في هذا المجال.

وأتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (Leeet al., 2018)، التي كشفت أن الصحافيين الكوريين عانوا بشدة من أعراض ما بعد الصدمة وفقاً لمعدل الإنتشار ثم تحديد مدى التعرض للحدث الصادم، وطول المهنة، واستخدام استراتيجية التكيف المختلفة، ونقص الدعم الاجتماعي والمعتقدات السلبية باعتبارها متغيرات ذات صلة بشكل كبير. واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة سميت وآخرين (Smith et al., 2018)، التي حددت تحليلات التراجع والتأقلم العاطفي

والاجتنابي، وما تـ ضمنته حول أهمية فهم المناخ التنظيمي الذي يعمل به الـ صحافيون والطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط المرتبطة بالعمل.

في المقابل أختقلت نتائج هذه الدرا سة مع درا سة (أبو بكر، 2018)، التي أظهرت أن أكثر الا ستراتيجيات التي يـ ستخدمها أبناء الأ سرى هي ا ستراتيجية المعرفة وحل المـ شكلات واستراتيجية الانسحاب والتجنب، ويعود هذا الاختلاف إلى أن الفئة المستهدفة في دراسة أبو بكر تختلف عن فئة المـ صورين الـ صحافيين، وبالتالي فإن تعامل المـ صورين الـ صحافيين ونظرتهم للأحداث الصـــادمة تختلف عن الفئات الأخرى، لا ســيما أن نتائج الدراســة أشــارت إلى أن المـصورين الـصحافيين يميلون إلى أسلوب المواجهة نحو تكرار تغطية الأحداث الـصادمة وليس تجنبها أو الانسحاب.

ويعود هذا الأختلاف ما بين بعض الدراسات مثل دراسة السبيعي والدراسة الحالية، إلى أن العمل الـ صحفي للمـ صورين الـ صحافيين يتطلب التواجد في مكان الحدث" الخطوط الأمامية، وبالتالي يختلف عن عمل الـ صحافيين العاملين في المكاتب أو غرف التحرير في المؤ سـ سات الإعلامية، إضـــافة إلى أن نتائج الدراســـة الحالية أظهرت محدودية تأثير المســـتوى العلمي للمصورين على أساليب مواجهة الأحداث الصادمة.

ويمكن تفســـير هذه النتيجة بالنظر إلى طبيعة الظروف التي يعمل بها المصـــورون الصـــحافيون العاملون في فلســـطين التي تختلف في مضـــمونها وجوهرها عن المصـــورين الـصحافيين العاملين في الدول الأخرى التي تتمتع بالإستقلال والإستقرار الأقتصادي والسياسي والمهني والأمني، كما أن الاحداث الـصادمة التي يتعرض لها المـصورون الـصحافيون العاملون

في فلسطين مختلفة عن بقية المصورين في المنطقة العربية والأجنبية بشكل عام، كما أن الثقافة العامة تجاه الاهتمام بالجانب الصحي ليست سليمة بدرجة كافية.

كما تشـــير النتائج في الجدول (2.4) إلى أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوســـطة. وحـ صلت الفقرة "لدي ا ستعداد لإجراء مقابلات مع ضحايا هذه الأحداث "على أعلى متو سط حســـابي (3.63)، يليها فقرة "لدي القدرة على مقابلة أفراد عائلة شـــخص توفي مؤخراً نتيجة لحادث مأساوي "بمتوسط حسابي (3.55).

وحـ صلت الفقرة "أف ضل ألا أجري مقابلات مع ضحايا الـ صدمات أو أقاربهم" على أقل متو سط حـ سابي (3.11)، يليها الفقرة "لدي ا ستعداد في تغطية مثل هذه الأحداث الـ صادمة مرة أخرى" بمتوسط حسابي (3.47).

وحسبت المتو سطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدرا سة على فقرات الا ستبانة التي تعبر عن مـ ستوى أساليب المواجهة للـ ضغوط النفسية التي يتعر ضون لها بعد تغطية الأحداث الـ صادمة، حيث أظهرت النتائج في الجدول(3.4)، أن المتو سط الحـ سابي للدرجة الكلية (3.40)، وانحراف معياري (0.482)، وهذا يدل على أن مســـتوى أســـاليب المواجهة للضـــغوط النفســـية التي يتعرضـــون لها بعد تغطية الاحداث الصـــادمة جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (68%).

كما تـ شير النتائج في الجدول (3.4)، إلى أن (6) فقرات جاءت بدرجة عالية و(9) فقرات جاءت بدرجة متو سطة. وحـ صلت الفقرة "أ شعر بالاعتزاز بما أواجهه من التحدي لذاتي" على أعلى متو سط حـ سابي (3.94)، ويليها فقرة "أحاول أن أفعل الأ شياء التي تـ شعرني بالـ سعادة"

بمتوسط حسابي (3.91). وحصلت الفقرة "أفرغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين" على أقل متوسط حسابي (2.65)، يليها الفقرة "أستسلم لهذه الآثار النفسية ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به"، بمتوسط حسابي (2.72).

وفي الاتجاه الآخر، فإن النتائج أشارت بوضوح إلى عزوف (62.2%) من أفراد العينة عن تغطية مقابلات مع ضحايا الأحداث الصادمة، وهو ما يمكن تفسيره بتجنب تغطية هذه الأحداث كأحد الأساليب لتجنب تعريض أنفسهم لمشاهد أو ذكريات تذكرهم بالأحداث الصادمة التي قاموا بتغطيتها

وحسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة، حيث أظهرت النتائج الجدول(4.4)، التي تعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى أساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.82)، وانحراف معياري (0.834)، وهذا يدل على أن مستوى أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (56.4%).

كما تشير النتائج في الجدول (4.4)، إلى أن جميع الفقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "من غير المريح بالنسبة لي التحدث إلى أي من رؤسائي عن الضيق النفسي الذي شعرت بعد تغطية أي من الأحداث الصادمة" على أعلى متوسط حسابي (3.12)، ويليها فقرة "أسعى للحصول على دعم معنوي من رؤسائي إذا أثرت تغطية الأحداث الصادمة سلباً على حالتي النفسية"، بمتوسط حسابي (2.97). وحصلت الفقرة" عندما كانت تواجهني أزمة نفسية

نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أعلم رؤسائي إنني أعاني من الاكتئاب (مثلا)" على أقل متوسط حسابي (2.58)، يليها الفقرة "عندما كانت تواجهني أزمة نفسية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أرجع لرؤسائي لأخذ النصيحة" بمتوسط حسابي (2.73).

2.1.5.تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

ما مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

حُسبت المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة، التي تعبر عن مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حيث أظهرت النتائج، أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.66)، وإنحراف معياري (0.503)، وهذا يدل على أن مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، جاء بدرجة متوسطة، وبنسبة مئوية (73.4%)، كما أشارت النتائج، إلى أن (21) فقرة جاءت بدرجة عالية و(11) فقرة جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "لدي ثقة عالية بنفسي وقدراتي" على أعلى متوسط حسابي (4.15)، ويليها فقرة "لدي القدرة على تحمل المسؤولية أمام الآخرين" بمتوسط حسابي (4.11). وحصلت الفقرة "أتردد في طلب المساعدة من الآخرين"، على أقل متوسط حسابي (2.65)، يليها الفقرة "أفكر في الأشياء المؤلمة التي حدثت وأنتهت"، بمتوسط حسابي (2.72).

كشفت نتائج الدراسة، أن الدرجة الكلية لمجموع المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، بلغت (73.4%)، وهي درجة متوسطة، كما أظهرت النتائج أن المتوسط

الحسابي والإنحراف المعياري للفقرات المرتبطة بالثقة بالنفس وقدرات أفراد عينة الدراسة على تحمل المسؤولية أمام الآخرين، والشعور بالرضا عن قدراتهم وإمكاناتهم، والسعي لتعلم أشياء جديدة رغم التحديات، وإستمرارهم ببذل الجهد لتحقيق أهدافهم، وتقبل أن الحياة فيها الألم، وأن الحياة فيها الكثير الذي يستحق أن نعيش من أجله، وأن الأخطاء التي مروا ومواقف الفشل التي مروا بها هي فرص للتعلم، والإعتماد على القدرات الذاتية في مواجهة المصاعب والصبر على تحمل الشدائد والقدرة على مقاومة الإجهاد والتعب وتفضيل التعامل التي فيها قدر كبير من التحدي، وإتخاذ القرارات بعد الإقتناع بها والقدرة على حل المشكلات التي تواجههم والتفكير بالجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة والقدرة على مواجهة المصاعب والكوارث وإستعادة التوازن بعد الشدائد وتحقيق الأهداف في الحياة رغم صعوبتها، حصلت على درجات عالية بنسبة مئوية ما بين (83.0% -76.2%)، كما أظهرت الذتائج المرتبطة برغبة أفراد العينة بعمل شيء ما فإنهم يقومون به دون تردد، وأنهم يجدون طرائق عديدة للتعامل مع المشكلات والشعور بأنهم غير نادمين على الماضي، جاءت بدرجة عالية أيضاً وبنسبة مئوية ما بين (76.2%-73.6%).

في المقابل أظهرت النتائج أن (11) فقرة، جاءت بدرجة متوسطة ولها علاقة بالإصرار على الرأي مهما كانت التحديات، والنظر للمستقبل بأنه مليء بما يسر والشعور بالسعادة رغم الظروف التي تواجههم وتقدير الآخرين لجهودهم وأعمالهم، والقناعة أن معظم الأشياء حولهم إيجابية وأن الذكريات المؤلمة لا تؤثر عليهم، والتفكير في المستقبل يجعلهم متشائمين والشعور بالتوتر عندما تواجههم مواقف غامضة والتفكير بالأشياء المؤلمة التي حدثت وإنتهت والتردد في طلب المساعدة من الآخرين.

وكشفت نتائج الدراسة بخصوص الإجابة على السؤال حول: مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، أن الدرجة الكلية لمجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، بلغت (73.4%)، وهي درجة متوسطة، في اشارة الى الحاجة للعمل من أجل تطوير وتقوية المناعة النفسية للمصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

وفي الجوانب التي لها علاقة بإصرار المصورين الصحافيين الذين يصرون على رأيهم مهما كانت التحديات، حيث أشاروا إلى أن الذكريات المؤلمة، لا تؤثر عليهم، في حين اشاروا الى أن التفكير بالمستقبل يجعلهم متشائمين، أو الذين يشعرون بالتوتر عند التفكير بالأحداث الصادمة أو الذين يترددون بطلب المساعدة من الآخرين، أو الذين يفكرون في الأشياء المؤلمة التي حدثت وأنتهت.

وتعزى تفسير هذه النتيجة إلى أن شخصية المصور الصحفي العامل في فلسطين مبنية على أساس التعامل مع الأحداث الصادمة منذ مراحل الطفولة المبكرة و سنوات المراهقة و سن الشباب، بفعل العيش تحت الإحتلال الأسرائيلي وممارساته وأفعاله، ما يساهم في تقوية المناعة النفسية لدى المصورين الصحفيين خلال أداء مهامهم الصحافية التي يمارسونها في الميدان، إضافة إلى أن دافعية العمل الصحفي الميداني للمصورين الصحافيين في فلسطين تختلف عن دافعية أقرانهم من الصحافيين على مستوى العالم، حيث يرون أنهم يمارسون مهنة الصحافة في خدمة الأهداف الوطنية لشعبهم، وهذا قد يساهم في مواصلة عملهم المهني وأداء رسالتهم الصحفية حتى لو كانت على حساب صحتهم النفسية والضغوط النفسية التي يتعرضون لها واعتبار ذلك أحد أنواع التضحية التي يقدمونها في سبيل وطنهم.

وأختلفت نتائج الدراســـة الحالية عن دراســـة (Seely, 2019)، التي أشـــارت الى أن الصحافيين غالباً ما يكونوا أول المستجيبين و شهود العيان لأحداث الأخبار العنيفة، وأستخدمت الدرا سة متعددة الا ساليب م سحا وطنيا لل صحافيين، حيث أو ضحت انه مع زيادة تواتر تغطية الصدمات وشهدتها، تزداد شدة أعراض اضطرابات بعد الصدمة.

حيث تعطي هذه الدراسة مؤشرات مهمة لضرورة العمل مع المصورين الصحافيين الفلسطينيين وتوعيتهم حول مخاطر التغطية الإعلامية وأهمية فحص مناعتهم النفســـية لمواجهة مخاطر التغطية الإعلامية للأحداث الصادمة.

3.1.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

هل توجد علاقة بين أ ساليب مواجهة الأحداث ال صادمة والمناعة النف سية لدى الم صورين الصحافيين العاملين في فلسطين؟

أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إح صائية بين أ ساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، أي أنه كلما زادت أ ساليب مواجهة الأحداث ال صادمة زاد ذلك من م ستوى المناعة النف سية لدى الم صورين الصحافيين العاملين في فلسطين، والعكس صحيح. بإستثناء أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة، التي لم تكن العلاقة بينها وبين المناعة النفسية دالة إحصائياً.

وبناء عليه فإنه تحقق وجود تأثير مباشـــر لأســـاليب مواجهة الأحداث الصـــادمة على المناعة النف سية من جهة وللمناعة النف سية على أ ساليب مواجهة الأحداث ال صادمة من جهة

أخرى، ووجود مـ سار بين الـ ضغوط النف سية النا شئة عن تغطية الاحداث الـ صادمة والمناعة النفسية.

واتفقت النتائج مع درا سة(رابعة، 2018)، التي أظهرت وجود علاقة ذات دلالة موجبة بين المناعة النفسية والكفاءة المهنية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين المناعة النفسية والضغوط النفسية.

ولم تظهر أي من نتائج الدرا سات الـ سابقة إختلافاً جوهرياً مع نتائج الدرا سة الحالية، سيما أن الدرا سات الـ سابقة لم تجمع بين متغيرات الدرا سة الحالية مجتمعة، وبذلك يكون هذا الجانب من الدراسة حديثاً ولم تتم دراسته من قبل في المجتمع الفلسطيني.

و تعزى هذه النتيجة إلى أهمية المناعة النفسية في تزويد المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين بالقوة وأساليب مواجهة التحديات وتطوير أساليب مواجهة أثناء وبعد تغطية الأحداث الصادمة بما يساعدهم في تجاوز التحديات لتحقيق نجاحات مهنية في عملهم، ومواجهة الضغوط النفسية وشعورهم بنوع من الرضا الذاتي، لا سيما أن المناعة النفسية تعمل كدرع مقاوم يساهم في التقليل من التوتر الذي ينشأ من ضغوط العمل وتقليل حدة الإحتراق النفسي، والمساهمة في زيادة الإتزان الإنفعالي لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، كما تؤشر النتائج إلى أن أ ساليب المواجهة لدى الـ صحافيين في تغطية الأحداث الـ صدامة تـ ساهم في تعزيز المناعة النف سية للـ صحافيين ما يظهر العلاقة الإرتباطية والتبادلية بين المناعة النف سية وتقويتها وأ ساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى الصحافيين العاملين في فلسطين.

5 .1. 4 تفسير نتائج السؤال الرابع والفرضيات الناشئة عنه ومناقشتها

هل يختلف مـ ستوى أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة والمناعة النف سية لدى المـ صورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغيرات: الجنس، العمر، سنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل؟

أظهرت نتائج الدرا سة، وجود فروق ظاهرية على مـ ستوى متغييرات: والعمر، و سنوات الخبرة، وطبيعة العمل، ووجود إختلاف بين متوسـطات أسـاليب مواجهة الأحداث الصـادمة والمناعة النف سية حـ سب متغيير مكان تغطية العمل، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متو سطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، على مستوى متغير الجنس.

1.1.5 تفسير نتائج الفرضية الاولى ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة احـ صائية عند مـ ستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، بين متو سطات ا ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين، وتعزى لمتغير الجنس".

وفحصـت الفرضـية الأولى المرتبطة بمتغير الجنس، حيث أظهرت النتائج، أنه لا توجد فروق في مسـتوى أسـاليب مواجهة الأحداث الصـادمة والمناعة النفسـية، لدى المصـورين الصـحافيين العاملين في فلسـطين تعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسـير ذلك أن المصـورين

الـ صحافيين الذكور والاناث يعملون في نفس الظروف والتحديات والمخاطر النا شئة عن تغطية الأحداث الصادمة.

وأتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج **دراسة** (Hiltunen & Suuronen, 2020)، التي هدفت إلى معرفة الإختلافات القائمة على العوامل الفردية والتنظيمية في تجارب التدخل الخارجي بين الصحافيين الفلندنين، التي إشتملت على عينة الدراسة من (875) صحفياً فنلندياً، أستخدم أسلوب المقابلة البؤرية، وأ شارت إلى أن عوامل المـ ستوى الفردي للعمر والجنس ليس لها سوى علاقة هامشية بانتشار التدخل الخارجي، والعلاقة المعقدة بين الجنس والتدخل الخارجي. كما أتفقت مع دراسة (أبو بكر،2018)، التي طبقت على عينة مقدارها (49) من أبناء الأسرى الفلسطينيين في محافظة جنين، ا ستخدم مقياس الـ ضغوط النف سية وا ستراتيجيات مواجهتها، التي أظهرت عدم الكشف عن أية فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. كما أتفقت مع دراسة (عليان، والكحلوت ،2016)، التي أجريت على عينة الدراســـة من (260)، من أبناء الشـــهداء المـ سجلين بالمدارس الإعدادية في محافظات غزة بفلـ سطين، وأ ستخدم مقياس أ ساليب مواجهة الـ ضغوط ومقياس الحزن، وأتبع المنهج الو صفي الإرتباطي، وتو صلت الدرا سة لنتائج أهمها: أنها لم تجد النتائج تأثيراً دالاً إحصائياً للتفاعل بين الجنس والحزن على أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.

وأختلفت النتائج مع دراســـة (الســـبيعي ،2015)، التي أظهرت النتائج فروقاً جوهرية في بُعد الضـــغط الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس، حيث يعاني الذكور أكثر من الإناث في المجال الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس، حيث يعاني الذكور والأناث في المجال الإجتماعي، وقد تعود

الفروق إلى إختلاف عمل المـ صورين الـ صحافيين عن عمل الـ صحافيين داخل المؤ سـ سات الإعلامية ولا يمارسون أعمال صحافية ميدانية.

2.1.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة احـ صائية عند مـ ستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$)، بين متو سطات أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين، وتعزى لمتغير العمر".

ولفحص الفرضـــية الثانية المرتبطة بمتغير العمر، فقد أظهرت النتائج، عدم وجود فروق ظاهرية بين متو سطات أساليب مواجهة الأحداث الـصادمة لدى المـصورين الـصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير العمر، لكن تبين وجود دلالة في أساليب المواجهة نحو الحصول على دعم معنوي من مؤ سساتهم الـ صحفية حيث بلغت قيمة "ف" (2.856) ومـ ستوى الدلالة (0.037). وجرى فحص نـ تائج اختـ بار (LSD) لبـ يان أتـ جاه الفروق، أظهرت النـ تائج، أن الفروق جاءت لـ صالح (20-30) عام، أما على مـ ستوى مـ ستوى المناعة النف سية، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية تعزى لمتغير العمر، لكنها غير دالة احصائيا.

ويمكن تف سير النتيجة بان المـ صورين الـ صحافيين ضمن الفئة العمرية (20-30)، يتمتعون بدافعية عالية نحو القيام بتغطية الأحداث، دون الأخذ بعين الأعتبار المخاطر النف سية التي يمكن ان تلحق بها، والسبب في ذلك قد يكمن في حرصهم على إثبات الذات والقدرة على العمل خاصة أنهم يعتبرون من الفئة الشابة التي تلتحق بالعمل في مهنة الـصحافة، كما أنهم يميلون نحو طلب

المساعدة والنصيحة والتوجيه من قبل مؤسساتهم الصحافية، إضافة الى فئة المصورين الصحافيين الجدد يفتقرون إلى الخبرة الكافية في مواجهة أساليب المواجهة بعكس أصحاب الأعمار الكبيرة الذين يراكمون خبرات متنوعة في التعامل مع تغطية الأحداث الصادمة، إضافة إلى إمكانية إستفادة المؤسسات الصحافية من أصحاب الخبرات في هذا المجال لتدريب المصورين الصحافيين في مجال مواجهة هذه المخاطر وتقديم الدعم المعنوي والنفسي لهم.

في المقابل أتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (Hiltunen & Suuronen, 2020)، التي هدفت الى معرفة الإختلافات القائمة على العوامل الفردية والتنظيمية في تجارب التدخل الخارجي بين الصحفيين الفنلنديين، وتكونت عينة الدراسة من (875) صحفيًا فنلنديًا، استخدمة أسلوب المقابلة البؤرية، وأشارت النتائج إلى أن عوامل المستوى الفردي للعمر والجنس ليس لها سوى علاقة هامشية بإنتشار التدخل الخارجي.

وتدعم دراسة (Regev, & Nuttman-Shwartz, 2019)، ذلك، كونها ركزت على دراسة أساليب المواجهة وأساليب المواجهة الكلية: ردود كبار السن على المواقف المؤلمة المستمرة، أثناء أوقات الحروب بين ثلاث مجموعات بؤرية مع (43) مشاركًا، وأستخدم مقياس أساليب المواجهة وأساليب المواجهة، وأتبع المنهج الوصفي المقارن، حيث أشارت النتائج إلى أنه عندما يواجه كبار السن مواقف تهديد فإنهم يستخدمون مجموعة متنوعة من أساليب المواجهة في وقت واحد. وأستخدم معظم المشاركين مزيجًا من أسلوبين للتأقلم. إن إستخدام أساليب متعددة وغياب أسلوب مهيمن واحد يدل على مرونة الذات في الشيخوخة، ويشير إلى إمكانات كبار السن كمورد مهم للمجتمع في أوقات التهديد.

3.1.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، وتعزى لمتغير سنوات الخبرة".

ولفحص الفرضية الثالثة المرتبطة بمتغير سنوات الخبرة، فقد أظهرت النتائج، وجود فروق ظاهرية لكنها غير دالة احصائياً في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير سنوات الخبرة، كما أظهرت النتائج المتعلقة بمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة، وجود فروق ظاهرية غير دالة إحصائيّاً.

ويعزو الباحث ذلك الى أن المصورين الصحافيين من أصحاب سنوات الخبرة يتمتعون بقدرات ومهارات تساعدهم في مواجهة المخاطر الناجمة عن تغطية الأحداث الصادمة، وتجعلهم يتمتعون بمرونة أكبر في مواجهة الأحداث الصادمة مقارنة مع المصورين الصحافيين أصحاب سنوات الخبرة القليلة.

وأتفقت النتائج مع دراسة (Regev, & Nuttman-Shwartz, 2019)، التي تناولت ردود كبار السن على المواقف المؤلمة المستمرة، أثناء أوقات الحروب بين ثلاث مجموعات بؤرية مع (43) مشاركًا. واستخدم مقياس أساليب المواجهة، وأتبع المنهج الوصفي المقارن، وأشارت

النتائج إلى أنه عندما يواجه كبار الســـن مواقف تهديد فإنهم يســـتخدمون مجموعة متنوعة من أ ساليب المواجهة في وقت واحد. ا ستخدم معظم المـ شاركين مزيجاً من أ سلوبين للتأقلم. إن أ ستخدام أ ساليب متعددة وغياب أ سلوب مهيمن واحد يدل على مرونة الذات في الـ شيخوخة، ويشير إلى إمكانات كبار السن كمورد مهم للمجتمع في أوقات التهديد.

أما درا سة الحملاوي (2019)، فهدفت للتعرف الى أ ساليب مواجهة الـ ضغوط النف سية كمتغير و سيط بين رأس المال النف سي والرفاه النف سي للمعلمين، وبلغت عينة الدرا سة (286) معلماً ومعلمة من الطلبة الدرا سين للدبلوم العامة، أ ستخدم مقياس أ ساليب مواجهة الـ ضغوط النف سية والرفاه النف سي، واتبع المنهج الارتباطي، وأ سفرت الدرا سة عن النتائج الآتية، وجود فروق ذات دلالة احـ صائية في سنوات الخبرة لـ صالح الخبرة الأكثر في جميع أبعاد رأس المال النفســـي، فيما عدا بعد التفاؤل، وأســـاليب المواجهة الايجابية فيما عدا أســـاليب الدعم والترفيه و ضبط الذات، كما أو ضحت النتائج أيـ ضاً وجود فروق ذات دلالة احـ صائية بين مرتفعي رأس المال ومنخفضيه في أساليب مواجهة الضغوط، وأبعاد الرفاه النفسي لصالح مرتفعي رأس المال، ولذلك فإستثمار الفرد لما يمتلكه من رأس مال نفـ سي يجعله إنـ ساناً قادراً على مواجهة الـ ضغوط والتحديات بأ ساليب مواجهة إيجابية، وأ ساليب مواجهة الـ ضغوط تؤدي دوراً مهمّاً في الارتقاء بالرفاهية النفسية للمعلمين.

وأتفقت النتائج مع درا سة (الـ سبيعي،2015)، التي عملت الى تقـ صي مـ ستوى الـ ضغوط النفســـية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشـــرقية من المملكة العربية الســـعودية في ضـــوء بعض المتغيرات، وتكونت العينة من (374)، عاملاً وعاملة، يعملون في المؤســـســـات الإعلامية، وأستخدم مقياس الضغوط النفسية، وأتبع المنهج المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة إلى وجود

أثر نوع جوهري لمتغير الخبرة، حيث إن مستوى الضغط لذوي الخبرة(10) سنوات فأكثر أعلى من غيرهم، ووجدت فروق جوهرية في بعد الضغط الاجتماعي والنفسي والمهني تعزى لمتغير الخبرة ذلك أن أصحاب الخبرة (10) سنوات فأكثر يعانون من الضغوط الأجتماعية أكثر من غيرهم.

4.1.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، وتعزى لمتغير مكان تغطية العمل".

ولفحص الفرضية الرابعة المرتبطة بتغير مكان تغطية العمل، استخدم نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى أساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، حسب متغير مكان تغطية العمل، وجود فروق نحو طلب الدعم المعنوي من المؤسسات الصحافية وجاءت النتائج لصالح المحافظات الجنوبية، في حين أظهرت النتائج أن متوسطات الحسابية لمستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين، عدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتائج بانها، نتاج حاجة المصورين الصحافيين للدعم المعنوي والمساندة من قبل مؤسساتهم الصحافية كونهم يتعرضون لمخاطر نفسية متنوعة أثناء عملهم الميداني حسب منطقة تغطية مهامهم الإعلامية، كما أن نتيجة طلب الدعم المعنوي من المؤسسات الصحافية لصالح المحافظات الجنوبية يبدو منطقياً وواقعياً كون أن أغلب الإدارات الرئيسية للمؤسسات الصحافية موجودة في المحافظات الشمالية، وما ينتج عنه من صعوبات في الإتصال والتواصل

ما بين المصورين الصحافيين وإدارات مؤسساتهم الإعلامية ويجعلهم يشعرون بعدم الرضى تجاه ما تقدمه مؤسساتهم لهم ، والأمر الآخر يمكن تفسيره بأنه نتاج إفتقار المؤسسات الصحافية لبرامج دعم ومساندة نفسية للصحافيين العاملين لديها.

وأتفقت دراسة (ويزة، وحمو ،2020)، التي سعت الى تشخيص المخاطر النفسية الإجتماعية في المؤسسة الوطنية سونطراك على عينة قدرها (150) عاملا"، أستخدمت مقياس المخاطر النفسية والاجتماعية، وأتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وخلصت الدراسة إلى أن نسبة(66%)، من العمال يلاحظون سلوكات وأموراً متعلقة بالمخاطر النفسية الإجتماعية في بيئة العمل التي يعملون بها بصفة مستمرة ومتكررة، كما يعتقدون أن مصادر الضغط النفسي بصفة كبيرة كالعنف، الشعور بعدم التقدير من طرف المسؤول في العمل.. إلخ، الأمر الذي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للعمال وعلى أدائهم المهني، وكذلك الوقوع في حوادث عمل كثيرة، ما يستوجب التدخل الفوري للمؤسسة لأجل تحسين الظروف النفسية للعمل، والوقوف على كل العوامل والسلوكيات المسببة لظهور مثل هذه المخاطر النفسية الإجتماعية ببيئة العمل.

5.1.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات اساليب مواجهة الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، وتعزى لمتغير طبيعة العمل".

ولفحص الفرضية الخامسة المرتبطة بمتغير طبيعة العمل، حسبت المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة، وأظهرت النتائج، وجود فروق ظاهرية تعزى لمتغير طبيعة

العمل، ولمعرفة دلالة الفروق، أســـتخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، أظهرت النتائج، أنه لا توجد فروق دالة إح صائياً في م ستوى أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، تعزى لمتغير طبيعة العمل، ولكن تبين وجود دلالة في أ ساليب المواجهة نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأ سرة والأ صدقاء، وتم فحص نتائج اختبار (LSD)، لبيان اتجاه الفروق، الذي أظهر أن الفروق بين (محرر صحفي) و(م صور صحفي) جاءت لصالح (محرر صحفي).

ويمكن تفسير ذلك أن طبيعة العمل للمصورين الصحافيين يمكن أن تتنوع من بين التقاط الـ صور من الميدان ثم العمل على تحرير الـ صور قبل ن شرها، وبالتالي فإن هذه المهام يمكن أن تخلق ضغوطاً نفسية بفعل تكرار م شاهدة الـ صور من قبل المصورين الـ صحافيين والمرا سلين الـ صحافيين والمحررين في غرف التحرير قبل نشرها في و سيلة الإعلام التي يعملون بها، حيث تلعب سنوات الخبرة دوراً مهمّاً في تعزيز قدرات المـ صورين الـ صحافيين في التعامل مع هذه المخاطر في حال تلقوا الدعم والمساندة في مجال التعامل مع هذه المخاطر.

كما أن المحررين الصـــحافيين الذين يعملون داخل غرف التحرير يتعرضـــون بحكم الوظيفة لسلسلة طويلة من الصور ومقاطع الفيديو الذي تحوي مشاهد مؤلمة وصعبة، ما يجعلهم عرضة لمخاطر الإصابة بالأمراض والضغوط النفسية الناجمة عن تغطية الأحداث الصادمة من خلال تعاملهم مع الصور والفيديوهات المصورة لتلك الأحداث.

وتتفق النتائج مع دراسة (ويزة، وحمو ،2020)، الى تشخيص المخاطر النفسية الإجتماعية في المؤ سـ سة الوطنية سونطراك على عينة قدرها (150) عاملا"، وأ ستخدمت مقياس المخاطر النفـ سية والإجتماعية، وأتبع الباحثان المنهج الو صفي التحليلي، وخلـ صت الدرا سة إلى أن نـ سبة

(66%)، من العمال يلاحظون سلوكات وأموراً متعلقة بالمخاطر النفسية الإجتماعية في بيئة العمل التي يعملون بها بصفة مستمرة ومتكررة، كما يعتقدون أن مصادر الضغط النفسي بصفة كبيرة كالعنف، الشعور بعدم التقدير من طرف المسؤول في العمل.. إلخ، الأمر الذي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للعمال وعلى أدائهم المهني، وكذا الوقوع في حوادث عمل كثيرة، ما يستوجب التدخل الفوري للمؤسسة لأجل تحسين الظروف النفسية للعمل، والوقوف على كل العوامل والسلوكيات المسببة لظهور مثل هذه المخاطر النفسية الإجتماعية في بيئة العمل.

وأتفقت الذتائج مع دراسة (Hiltunen & Suuronen, 2020)، التي هدفت إلى معرفة الاختلافات القائمة على العوامل الفردية والتنظيمية في تجارب التدخل الخارجي بين الصحفيين الفنلنديين، وتكونت عينة الدراسة من (875) صحفياً فنلندياً، وأستخدم أسلوب المقابلة البؤرية، ومن بين العوامل التي تم تحليلها على المستوى التنظيمي– نوع الوظيفة، والوظيفة المهنية، والمنافذ الإعلامية المستخدمة في إعداد التقارير– حيث اشارت النتائج الى أن العاملان الأخيران هما الأكثر أهمية. ويقدم هذا المقال ثلاث مساهمات تجريبية مهمة أولاً: يسلط الضوء على وجود درع الدفاع التحريري كممارسة صحفية، ثانياً: يوضح العلاقة المعقدة بين الجنس والتدخل الخارجي، وثالثًا: يوضح كيف أن الصحفيين في الصحف الوطنية والإقليمية أكثر عرضة للتدخل من زملائهم في وسائل الإعلام الأخرى.

كما أتفقت الذتائج مع دراسة (Lee et al., 2018)، التي بحثت في التعرض للأحداث الصادمة وأعراض إضطراب ما بعد الصدمة بين الصحفيين الكوريين. وشارك في الدراسة التي إعتمدت الى أستطلاع (367) صحفياً كورياً، وأستخدم مقياس التعرض للأحداث الصادمة وأعراض إضطراب ما بعد الصدمة، وكشفت النتائج، أولاً، أن الصحفيين الكوريين عانوا بشدة

من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وفقًا لمعدل الإنتشار. ثانيًا، تحديد مدى التعرض للحدث الصـــادم، وطول المهنة، وأظهرت وجهات النظر المهنية إرتباطات ذات مغزى مع تطور الأعراض. وقدمت هذه الدراســـة تحليلاً تجريبيّاً لتجارب الصـــحفيين الكوريين في الأحداث الصادمة والضغط النفسي لأول مرة.

كما أتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (Monteiro, & Marques Pinto, 2017)، التي حاولت التعرف الى الإبلاغ عن الأحداث اليومية والحرجة: تصـــورات الصـــحفيين عن اســـتراتيجيات المواجهة والاستمتاع، والدعم التنظيمي، أستخدم المنهج الوصفي (دراسة حالة)، حيث أجريت مقابلات مع (25) صـــحفيًّا برتغاليّاً من ذوي الخبرة في الإبلاغ عن الأحداث الحرجة، حول تصوراتهم لاستراتيجيات التكيف والاستمتاع التي يستخدمونها، فضلاً عن دعم مؤسساتهم في العمل اليومي والأحداث المهمة. وجرى تحليل الفروق بين هذه المتغيرات، وفقاً لتكرار النشـــر للأحداث الحرجة إحصائيّاً. وأظهر تحليل محتوى البيانات أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة كانت الأكثر ذكراً في كلا الوضـــعين، في حين تمت الإشـــارة إلى اســـتراتيجيات الأستمتاع فقط للأحداث الحرجة. كانت تصورات استراتيجيات المواجهة أكثر تكراراً بأربع مرات من تلك الخاصة بالاستمتاع، وتم التأكيد بشكل خاص على الحاجة إلى الدعم التنظيمي. تم تحديد اختلافات كبيرة في جميع المتغيرات وفقًا لعدد عمليات النشر للأحداث الحرجة. قد تساهم هذه النتائج في التفكير في دور المؤسسات الإعلامية في تعزيز الصحة المهنية للصحفيين في كلا السياقين. بينما يتم إغلاق المقالة بإقتراح توجهات للدراسات المستقبلية.

وتعزى هذه النتيجة إلى إفتقار أغلب المؤسسات الإعلامية والصحافية العاملة في فلسطين إلى ســـياســـات وإجراءات واضـــحة فيما يتعلق بتقديم الدعم والإرشـــاد النفســـي لموظفيها من

المصـــورين الصـــحافيين والمحررين والمراســـلين الميدانيين، ما يجعل اللجوء إلى الأســـرة والأصدقاء وسيلة ملائمة للمصورين والصحافيين والمراسلين للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم المتعلقة بالضغوط النفسية ووسيلة للتفريغ النفسي عما يدور في خاطرهم وعن الألم النفسي بفعل الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

5.1.5 تفسير نتائج السؤال الخامس والفرضيات الناشئة عنه ومناقشتها

هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين بحسب متغير: الجنس، العمر، ســـنوات الخبرة، مكان تغطية العمل، طبيعة العمل؟ وللإجابة عن هذا السؤال، صيغت الفرضيات الآتية:

أظهرت نتائج الدراسة بخصوص اختلاف مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية تعزى لمتغير الجنس، في حين أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية في مستوى المناعة النفسية يعزى لمتغير العمر، ووجود فروق جوهرية في مستوى المناعة النفسية يعزى لسنوات الخبرة، كما أظهرت عدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير مكان تغطية الأحداث، في حين أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية في مســـتوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين يعزى لمتغير طبيعة العمل.

6.1.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصـــائية عند مســـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوســـطات المناعة النف سية لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فل سطين تعزى لمتغير الجنس"، ولفحص الفر ضية الـسادسة المرتبطة بالجنس، أظهرت النتائج متو سطات المناعة النفسية، عدم وجود فروق ذات دلالة اح صائياً، وأن قيم "ت" وم ستوى الدلالة، غير دالة اح صائيّاً، أي أنه لا توجد فروق بين متو سطات المناعة النف سية لدى المـ صورين الـ صحافيين العاملين في فل سطين تعزى لمتغير الجنس، وأن جميع قيم الدالة الإحصائية لمتوسط استجابات المبحوثين حول أساليب المواجهة نحو القيام بتغطية الأحداث الصـــادمة تعزي لمتغير الجنس جاءت أكبر من القيمة المفترضـــة (0.05) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية عند مســـتوى الدالة ($a \leq 0.05$) لمتوسط الاستجابات حول أساليب المواجهة بين الذكور والاناث.

ويمكن تف سير هذه النتائج، بأنها تاتي في سياق الحالة الفل سطينية التي تـ شهد أحداث صادمة متكررة حيث يتعرض فيها الـ صحافيين والـ صحافيات لنفس تأثيرات الأحداث الـ صادمة، وبالتالي قد يـ شكل هذا الأمر أحد الأ سباب في عدم ظهور الفروق ذات الدلالة الإح صائية تعزى لمتغير الجنس.

وأختلفت نتائج الدرا سة مع درا سة (الحرايرة ،2020)، التي سعت للتعرف إلى مـ ستوى المناعة النف سية وعلاقتها بالـ صحة النف سية لدى الطلبة الريا ضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من (75) طالباً وطالبة، استخدم مقياس المناعة النفسية والصحة النفسية، واتبع المنهج الارتباطي، وتو صلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مـ ستوى المناعة النف سية والـ صحة النف سية، و أ شارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إح صائية في مـ ستوى المناعة النف سية

وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

كما أختلفت النتائج مع دراسة (السبيعي، 2015)، بعنوان الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية، التي أظهرت فروقاً جوهرية في بعد الضغط الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس حيث يعاني الذكور أكثر من الإناث في المجال الاجتماعي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المناعة النفسية تساعد في الحد من الضغوط النفسية التي يعاني منها المصورون الصحافيون، كما أنها تلعب دوراً مهمّاً في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي. أما افتقار المصورين الصحافيين للمناعة النفسية وزيادة الضغوط النفسية فمن شأنه أن يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي لهم دون تمييز ما بين الصحافيين الذكور أو الإناث، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الاتزان الانفعالي ويؤثر سلباً على واجباتهم المهنية، فيظهر ذلك على شكل ضعف بالأداء الوظيفي ونقص الدافعية وصعوبة التكيف مع ضغوطات الحياة وسرعة الشعور بالإنهاك أثناء العمل. وإذا نظرنا إلى هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة، نلاحظ نقص الدراسات–في حدود علم الباحث– تجمع بين متغيرات الدراسة (المناعة النفسية، وضغوط الأحداث الصادمة)، ما يعطي مثل هذه الدراسة أهمية خاصة للدراسة الحالية التي قد تكون الأولى من نوعها على مستوى فلسطين إن لم تكن على مستوى الوطن العربي، في حين لم تتناول الدراسات السابقة –على حد علم الباحث– تأثيرات الأحداث الصادمة والمناعة النفسية على الصحافيين الذكور والأبحاث حسب النوع الاجتماعي، ما يستدعي إيلاء مثل هذا النوع من الدراسات أهمية لإعداد مثل هذه الدراسات المتخصصة التي تكشف تأثيرات المناعة النفسية

وأساليب مواجهة الأحداث الصادمة ودرجات تفاعل الذكور والإناث مع الأحداث الصادمة الناتجة عن أداء مهام الصحافيين في الميدان ودرجات تأثرهم بها.

7.1.5 تفسير الفرضية السابعة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير العمر".

لفحص الفرضية السابعة المرتبطة بمتغير العمر، كشفت النتائج، وجود فروق ظاهرية بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير العمر، ولمعرفة دلالة الفروق، استخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، جرى ملاحظة أن قيمة "ف" للدرجة الكلية (0.353)، ومستوى الدلالة (0.787)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير العمر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن متغير العمر بالنسبة للمصورين الصحافيين تتباين من حيث الدافعية والقدرة على التعامل مع المخاطر النفسية الناجمة عن التغطية الاعلامية وان المناعة النفسية تلعب موراً رئيسياً في مواجهة هذه المخاطر، مع أهمية الاشارة الى أن الفئة العمرية الشابة للمصورين الصحافيين تكون دافعيتهم نحو إثبات الذات الشخصية والمهنية مرتفعة،

وبالتالي فإنهم يحرصـــون على التواجد الدائم في الميدان لتغطية الأحداث وأداء المهام بفاعلية نتيجة طاقاتهم البدنية والنفسية والذهنية غير المستنزفة، ما يعطيهم فرصاً أعلى في تعلم وتطوير أساليب مواجهة جديدة في التعامل مع الأحداث الصادمة كونهم في بداية مسارهم المهني.

واختلفت النتائج مع دراســـة (Hiltunen, & Suuronen, 2020)، التي هدفت لمعرفة الاختلافات القائمة على العوامل الفردية والتنظيمية في تجارب التدخل الخارجي بين الصـــحفيين الفنلنديين، حيث أ شارت النتائج إلى أن عوامل الم ستوى الفردي للعمر والجنس ليس لها سوى علاقة هامشية بانتشار التدخل الخارجي، وقد يعود بسبب الاختلاف بسبب تباين الغرض من هذه الدراسة والدراسة الحالية التي تركز على أساليب مواجهة الأحداث الصادمة التي تعزى لمتغير العمر.

وإتفقت النتائج مع دراسة (علي، 2019)، التي حاولت تقصي المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الـ صمود الأ سري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، من خلال عينة مكونة من (405) من ألامهات، أ ستخدم مقياس المناعة النف سية وعوامل الـ صمود الأ سري المدركة، وأ سفرت نتائج البحث الى وجود ارتباط موجب بين المناعة النف سية وعوامل الـ صمود الأ سري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، وجود فروق دالة إح صائيّاً في المناعة النف سية ترجع لكل للعمر الزمني للأم لـ صالح الأمهات الأ صغر سنّاً (23-39) عاماً.

وأتفقت النتائج مع دراسة (Feinstein, et al. 2018)، التي أظهرت هيمنة أعراض إعادة التجربة على ظاهرة إضطراب ما بعد الصدمة في مجموعة من الصحفيين الذين يغطون الصراع مع أكثر من عقد من الخبرة في الخطوط الأمامية. في حين أن شدة الأعراض تكون في معظمها

خفيفة، إلا أن الو سائل الجماعية يمكن أن تحجب الأفراد الذين يعانون من صعوبات أكثر حدة بشكل ملحوظ.

وأتفقت النتائج مع دراسة (Monteiro, & Marques Pinto, 2017)، بعنوان: الإبلاغ عن الأحداث اليومية والحرجة: تصورات الصحفيين عن استراتيجيات المواجهة والاستمتاع، والدعم التنظيمي، حيث تم إجراء مقابلات مع (25) صـــحفياً برتغالياً من ذوي الخبرة في الإبلاغ عن الأحداث الحرجة، وأظهر تحليل محتوى البيانات أن اســـتراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة كانت الأكثر ذِكراً في كلا الوضعين، في حين تمت الإشارة إلى استراتيجيات الاستمتاع فقط للأحداث الحرجة. كانت تصورات استراتيجيات المواجهة أكثر تكراراً بأربع مرات من تلك الخاصـــة بالاســـتمتاع، وتم التأكيد بشـــكل خاص على الحاجة إلى الدعم التنظيمي. تم تحديد اختلافات كبيرة في جميع المتغيرات وفقًا لعدد عمليات الذ شر للأحداث الحرجة. قد ت ساهم هذه النتائج في التفكير في دور المؤ سـ سات الإعلامية في تعزيز ال صحة المهنية لل صحفيين في كلا السياقين.

ويكمن مصدر الأتفاق مع هذه الدراسة، كونها تغطي العينة من الصحافيين أصحاب ذوي الخبرة التي يمكن قياس تحققها بالعمر الزمني للصحافيين.

ويتفق الباحث الذي يعمل صحافياً ميدانياً على مدار 23 سنة في فل سطين، مع أهمية إعطاء ال صحافيين الجدد التدريبات والتوعية الكافية في مجالات الدعم النف سي والإر شادي فيما يتعلق بالتغطية الإعلامية، و ضرورة العمل على إيلاء الفئة العمرية ال صغيرة من ال صحافيين (20–30 عاماً) الاهتمام المطلوب من قبل المؤســـســـات الإعلامية في مجال التدريب النوعي والمتخ صص بما في ذلك إطلاق برامج متقدمة لتطوير قدرات ومهارات ال صحافيين في مجال

السلامة النفسية قبل انخراطهم في العمل الميداني بما يساهم في التعامل مع التحديات والمخاطر النفسية التي تواجههم في الميدان وعلى رأسها وسائل وطرق واستراتيجيات التعامل مع الأحداث الصادمة

8.1.5 تفسير الفرضية الثامنة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير سنوات الخبرة".

لفحص الفرضية الثامنة تم حساب المتوسطات الحسابية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية بين متوسطات المناعة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ولمعرفة دلالة الفروق، أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ويتفق الباحث مع هذه النتيجة التي تعتبر واقعية في الحالة الفلسطينية وظروفها الخاصة كونها مازالت تحت الإحتلال الأسرائيلي، بإعتبار أن سنوات الخبرة في العمل الصحفي تعتبر مؤشراً مهماً، في تعزيز المناعة النفسية للمصورين الصحافيين الذي يكون بمقدورهم مراكمة خبرات في التعامل مع الأحداث الصادمة، وتقوية مناعتهم النفسية في مواجهة المخاطر النفسية الناجمة عن عملهم المهني الميداني، بعكس المصورين الصحافيين أصحاب سنوات الخبرة القليلة.

وأتفقت النتائج مع دراسة (شاهين، وجبريني، 2021)، التي هدفت التعرف إلى المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والإتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية في المحافظات الشمالية، على عينة عشوائية طبقية ضمت (320) من العاملات في هذه الأجهزة في العام 2020/2019م. أستخدم مقياس المناعة النفسية، الضغوط النفسية والإتزان الانفعالي، واتبع المنهج الارتباطي، وأظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية كان مرتفعاً، بينما كان مستوى كل من الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي متوسطاً. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة الثلاثة، وبهذا فقد تحقق شرط إختبار النموذج، في وجود مسار بين الضغوط النفسية والمناعة النفسية، ووجود مسار بين المناعة النفسية والإتزان الإنفعالي.

وأتفقت النتائج مع دراسة (Regev, & Nuttman-Shwartz, 2019)، حيث أظهرت النتائج أنه عندما يواجه كبار السن مواقف تهديد فإنهم يستخدمون مجموعة متنوعة من أساليب المواجهة في وقت واحد، كما استخدم معظم المشاركين مزيجاً من أسلوبين للتأقلم. وإن استخدام أساليب متعددة وغياب أسلوب مهيمن واحد يدل على مرونة الذات في الشيخوخة، ويشير إلى إمكانات كبار السن كمورد مهم للمجتمع في أوقات التهديد، وفي هذا الإطار يرى الباحث أن ما ينطبق على كبار السن يمكنه أن ينطبق على الصحافيين أصحاب سنوات الخبرة، مع أهمية الإشارة إلى أن تحسين مستوى التعليم للمصورين الصحافيين ستكون له انعكاسات مباشرة في تطوير مهارات وقدراتهم في مجال التعامل المهني مع الضغوط النفسية وانعكاسه المباشر وغير المباشر على تقوية وتمتين المناعة النفسية لهم.

كما أتفقت مع دراســـة (الحملاوي، 2019)، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، وأن أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهمّاً في تحقيق الرفاه النفسي. وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكثر في جميع أبعاد رأس المال النفسي، ويمكن الأستفادة وفق هذه النتائج من أصحاب التجربة والخبرة الصحافية في تغطية الأحداث الصادمة في تطوير استراتيجيات جديدة مبنية على تجارب الصـــحافيين أصـــحاب الخبرات العملية في الميدان لصـــالح الفئات الصـــحافية الجديدة الراغبة بالإنخراط في هذه المهنة، باتجاه تعزيز رأس مالهم النفســـي المبني على تجارب صحافيين عايشوا تجارب وخبرات متنوعة ومتعددة، رغم هامشية التأثير للمستوى التعليمي مقارنة مع سنوات الخبرة.

كما أتفقت النتائج مع دراسة (Feinstein, et al., 2018)، التي أظهرت أن أعراض إعادة التجربة على ظاهرة اضطراب ما بعد الصدمة في مجموعة من الصحفيين الذين يغطون الصراع أعلى من عقد من الخبرة في الخطوط الأمامية، الأمر الذي يمكن تفسيره بأن خبرة المصورين الصحافيين في العمل الميداني تدفعهم نحو تطوير قدراتهم النفسية وتقوية مناعتهم النفسية في التعامل مع هذه الأحداث الصادمة، واعادة التجربة للتغطية الاعلامية.

كما اتفقت مع دراســـة (الســـبيعي، 2015)، التي أظهرت وجود فروق جوهرية في بعد الضـــغط الاجتماعي والنفســـي والمهني تعزى لمتغير الخبرة، ذلك أن أصـــحاب الخبرة (10) سنوات، فأكثر يعانون من الضغوط الإجتماعية أكثر من غيرهم.

وبناء على نتائج الدراسات السابقة أعلاه ونتائج الدراسة الحالية، فإن الباحث يرى أن العلاقة ما بين سنوات الخبرة للمصورين الصحافيين العاملين في فلسطين وزيادة معارفهم بطبيعة

المخاطر النف سية التي تواجههم في العمل، الميداني تـ ساهم بـ صورة مبا شرة وغير مبا شرة في تقوية المناعة النفسية للمصورين الصحافيين.

9.1.5 تفسير الفرضية التاسعة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلاله إحـ صائية عند مـ ستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسـطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير مكان تغطية الاحداث".

لفحص الفر ضية التا سعة المرتبطة بمتغير مكان تغطية الأحداث، أ ستخدم اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الـ صحافيين العاملين في فلـ سطين حـ سب متغير مكان تغطية العمل، حيث أظهرت النتائج، أنه لا توجد فروق في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير مكان تغطية العمل.

ويتفق الباحث مع هذه النتيجة كون المـ صورين الـ صحافيين الفلـ سطينيين يمار سون عملهم الـ صحفي في أغلب محافظات الوطن ويتعر ضون لنفس طبيعة العمل رغم إختلاف مكان تغطية العمل، كما أن عوامل تدعيم المناعة النفسية وتقويتها بالنسبة للصحافيين الفلسطينيين قد تكون في أغلبها متشابهة بحكم إنهم يعيشون في ظروف واحدة (تحت وطـــأة الاحتلال)، رغم تعدد أماكن التغطية الإعلامية والصحافية للأحداث الصادمة.

وأختلفت النتائج مع دراسة (Hiltunen, & Suuronen, 2020)، التي أظهرت أن الصحفيين في الـ صحف الوطنية والإقليمية أكثر عر ضة للتدخل من زملائهم في و سائل الإعلام الأخرى. كما اختلفت مع درا سة (ويزة، وحمو، 2020)، في أن ذ سبة (66.66%)، من العمال يلاحظون

ســـلوكات وأمورا متعلقة بالمخاطر النفســـية الاجتماعية في بيئة العمل التي يعملون بها بصـــفة مستمرة ومتكررة، كما يعتقدون أن مصادر الضغط النفسي بصفة كبيرة كالعنف، الشعور بعدم التقدير من طرف المسؤول في العمل.. إلخ، الأمر الذي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للعمال وعلى أدائهم المهني، والوقوع في حوادث عمل كثيرة، ما يستوجب التدخل الفوري للمؤسسة لأجل تحسين الظروف النفسية للعمل، والوقوف على كل العوامل والسلوكيات المسببة لظهور مثل هذه المخاطر النفسية الاجتماعية في بيئة العمل. وقد يكون مصدر اختلاف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة يعود إلى خصوصية الحالة الفلسطينية وطبيعة الظروف المشتركة بين المصورين الصحافيين العاملين في المحافظات الجنوبية والمحافظات الشمالية، حيث يعتبر الإحتلال الأسرائيلي المصدر الأول المسؤول عن الحوادث الصادمة من حيث جرائم القتل وتدمير المباني وعمليات إطلاق النار، الأمر الذي يجعل المصورين الصحافيين عرضة للظروف نفسها والضغوط النفسية الناجمة عن تغطيتهم للأحداث الميدانية التي تتم في أماكن متشابهة سواء في المحافظات الشمالية أم في المحافظات الجنوبية خاصة أن مركز الأحداث الصادمة يكون في مساحة واحدة ومغلقة.

10.1.5 تفسير الفرضية العاشرة ومناقشتها

"لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة العمل".

لفحص الفرضية العاشرة، حُسبت المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة

العمل، حيث اظهرت النتائج، وجود فروق ظاهرية في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين تعزى لمتغير طبيعة العمل، ولمعرفة دلالة الفروق أستخدم تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، اظهرت النتائج ، أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين، يعزى لمتغير طبيعة العمل.

من وجهة نظر الباحث، تلعب طبيعة العمل دوراً مهماً، في صقل شخصية المصورين الصحافيين وتعزيز قدراتهم المهنية في التعامل مع المخاطر النفسية الناجمة عن العمل الذي يتم اغلبه في الميدان، ما يساهم في تعزيز مناعتهم النفسية لمواجهة الأحداث الصادمة وآليات التعامل معها، رغم إختلاف الاضرار النفسية الناجمة عن العمل الصحفي الميداني ما بين الأضرار النفسية المباشرة التي تقع على المراسلين والمصورين الصحفيين والأضرار غير المباشرة التي تقع على المحررين الذين يعملون في أغلب أوقاتهم في غرف التحرير داخل المؤسسات الإعلامية والصحافية.

وتتفق النتائج مع دراسة (Long, et al. 2019)، التي سعت للتعرف الى التحمل النفسي والقلق وأسلوب المواجهة بين الصحفيين المشاركين في أحداث الطوارئ، حيث أختير ما مجموعه (296) صحفياً في مقاطعة هوبي الصينية ممن شاركوا في تقارير عن أحداث الطوارئ من آب إلى كانون الأول 2017. وجرى تقييم الصحفيين باستخدام مقياس التحمل النفسي، مقياس التقييم الذاتي للقلق، وإستبيان أسلوب التأقلم البسيط. وأشارت النتيجة الإجمالية للتحمل النفسي للصحفيين المشاركين في أحداث طارئة أقل قليلاً من المعايير الصينية، درجة قلق الصحفيين المتعلمين أعلى بكثير من تلك التي لدى الصحفيين ذوي التعليم المنخفض. يرتبط التحمل النفسي

للصحفيين ارتباطًا سلبيًّا بأسلوب التأقلم السلبي والقلق، لكنه يرتبط ارتباطًا إيجابيًّا بأسلوب التأقلم الإيجابي. أ سلوب التأقلم الإيجابي لل صحفيين المنخرطين في أحداث طارئة يتو سط جزئيّاً في تأثيرات التحمل النف سي على القلق. وأظهرت المجموعة إن التحمل النف سي يؤثر بـ شكل غير مباشر من خلال أسلوب التكيف الإيجابي ويؤثر بشكل مباشر على قلق الصحفيين.

كما إتفقت النتائج مع دراســـة (Seely, 2019)، التي هدفت الى البحث حول الصـــحفيون والصحة النفسية: الخسائر النفسية لتغطية الصدمات اليومية، وتكونت عينة الدراسة من (254) من ال صحفيين، أو ضحت أنه مع زيادة تواتر تغطية ال صدمات و شدتها، تزداد شدة أعراض ا ضطراب ما بعد ال صدمة. تقدم المقابلات المتعمقة سردًا شخ صيًّا للآثار الناتجة عن التغطية ال صادمة. تت ضمن آليات المواجهة ال شائعة مثل: الإنف صال عن العمل بطرق مختلفة، والتخلص من المـ شاعر، والتحدث عن ال صدمات، وتذكر الأغراض العليا لوظائفهم. ت شمل الاقتراحات إضفاء الطابع الإنساني على غرفة الأخبار والتعلم حول تغطية الصدمات.

في المقابل إتفقت النتائج مع دراســـة (Dubey & Shahi 2011)، التي ســـعت للتعرف إلى المناعة النفســـية واســـتراتيجيات التعايش: دراســـة على الأطباء، هدفت إلى التعرف على دور المناعة النف سية في تخفيف ال ضغط والإنهاك النف سي وعلاقة ذلك با ستراتيجيات المواجهة لدى عي نة بل غت (200) طب يب، بواقع (42 أنثى، 158 ذكراً) بمتوســـط عمري بلغ (35.4) عام، با ستخدام المقاييس الآتية: مقياس الإنهاك النف سي، ومقياس إدراك ال ضغوط، ومقياس المناعة النف سية، ومقياس ا ستراتيجية المواجهة أو التعايش، واتبع المنهج الو صفي، وقد تو صلت النتائج إلى أن المناعة النفســـية منبئ قوي لاســـتراتيجيات المواجهة أو التعايش، حيث إن ذوي المناعة

النف سية المرتفعة أقل تأثراً بالـ ضغط والإنهاك النف سي حيث تـ ساعد على تطبيق ا ستراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الإيجابية للمواقف.

ومن وجهة نظر الباحث فأنه رغم إختلاف واقع المصورين الصحافيين عن الأطباء من حيث متطلبات المهنة، والدور الذي يلعبه كل منهما، إلا أن العامل المـ شترك يكمن في مواجهة الأطباء والصـــحافيين نفس الظروف التي تحتم عملهم في مواجهة الأحداث الصـــادمة، ما يؤشـــر الى حاجتهم لمناعة نفسية قوية تدعم إستمرارهم في العمل.

3.5 التوصيات والمقترحات

أولاً – التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فإن الباحث يوصي بما يلي:

1. تولي المؤ سـ سات الـ صحافية والإعلامية ونقابة الـ صحافيين الفلـ سطينيين مـ سؤولية اعتماد برنامج خاص لتطوير قدرات ومهارات المصـــوريين الصـــحافيين في التعامل مع الأحداث الصادمة لدى المصورين الصحافيين.
2. توفير آليات لدعم الـ صحافيين والمـ صورين الـ صحافيين لر صد وتوثيق حالات المـ صورين الصحافيين الذين يعانون من إضطرابات أو أمراض نفسية.

3. تخصيص برامج متخصصة للتعامل مع المصورين الصحافيين الذين يعانون من أعراض نفسية نتيجة تغطية الأحداث الصادمة، مع أهمية توفير آليات واضحة للإفصاح والإبلاغ عن الإصابات النفسية مع الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية.
4. إعتماد التخطيط المسبق قبل تنفيذ المهام الإعلامية الميدانية، بما في ذلك دراسة المخاطر النفسية على المصورين الصحافيين وخاصة الصحافيين الجدد الملتحقين بالعمل المهني الميداني.
5. الأهتمام من قبل إدارات المؤسسات الإعلامية والصحافية وإيلاء السلامة النفسية للمصورين والعاملين لديها الأهمية المطلوبة وتخصيص مرشدين نفسيين لدعم وإسناد العاملين لديها.
6. الأخذ بالاعتبار من قبل المسؤولين وأصحاب العلاقة في المؤسسات الصحافية انعكاسات تغطية الاحداث الصادمة ومخاطرها على المصورين الصحافيين وعلى إنتاجها الصحفي.
7. تنفيذ برامج إرشاد متخصصة تهتم بالإعداد النفسي للمصورين الصحافيين والتأهيل والتدريب قبل الدخول إلى العمل.

ثانياً– المقترحات:

استناداً إلى إجراءات الدراسة ونتائجها وخبرة الباحث، يمكن اقتراح الآتي:

1. تنظيم حملات لتوعية الصحافيين والمصورين والمؤسسات الإعلامية بالمخاطر النفسية التي تواجه الصحافيين وتطوير معارفهم في هذا المجال.
2. إنتاج وإعداد أدلة متخصصة في مجال الإرشاد النفسي للصحافيين والمصورين الصحافيين العاملين في فلسطين.

3. إثراء النقاش والحوارات المتعلقة بالمخاطر النف سية التي تواجه الـ صحافيين من خلال عقد الأيام الدراسية والمؤتمرات المتخصصة في هذا المجال.
4. تكثيف الدرا سات المتخ صـ صة حول الـ ضغوط النف سية التي يتعرض لها الـ صحافيون والمصورون الصحافيون حسب النوع الاجتماعي من أجل تقديم الدعم النفسي الملائم لهم.
5. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تهتم بدراسة متغيرات أخرى تؤثر على أساليب مواجهة الأحداث الصادمة والمناعة النفسية للمصورين الصحافيين بشكل خاص والصحافيين بشكل عام.

قائمة المراجع العربية والأجنبية:

أولاً- قائمة المراجع العربية:

أبو بكر، إياد .(2018). الضـــغوط النفســـية واســـتراتيجيات مواجهتها لدى أبناء الأســـرى الفلسطينيين: دراسة حالة على محافظة جنين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26 (4)، 248-269.

الأسمري، وفاء والشهاوي، شيماء .(2019). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضـــغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة، مجلة القراءة والمعرفة، عدد (22)، 331-357.

الأعجم، نادية .(2013). المناعة النفســـية وعلاقتها بالمســـاندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالي. العراق.

الأمارة، أسعد .(2014). سيكولوجية الشخصية. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

بوزاهر، سارة .(2015). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أم الطفل التوحدي: دراسة عيادية لأربع حالات بالعيادة النفسية- بسكرة. رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة محمد خضري. بسكرة، الجزائر.

بورحلي، وفاء وعبد الرزاق غزال .(2020). نشر الصور الصادمة في وسائل الإعلام الرقمية بين القيمة الإخبارية وأخلاقيات المهنة الصحفية جدلية حرية التعبير والمسؤولية الاجتماعية. المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي، 7 (3)، 85-100.

الجزار، رانيا .(2019). المناعة النفســـية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الاكاديمي لدى طلاب الجامعة (دراسة وصفية – كلينيكية). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس كلية البنات، مصر.

الجلبة، ورد .(2018). تنمية مقومات الـ صمود النفـ سي كمدخل لتحـ سين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

الجوراني، خليل .(2017). تأثير الصـــــدمات على حياة الأفراد على عينة من المدنيين المتعرضين للصدمات في العراق أنموذجاً. مجلة الآداب، (121)، 385-404.

الحداد، حنين .(2017). البروفيل النفـ سي لأطفال اضطراب ما بعد الخبرة الـ صادمة: دراسة إكلينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.

الحرايرة، جعفر .(2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. دراسات- العلوم التربوية في الجامعة الاردنية، 47 (1)، 118-127.

حسون، سناء .(2016). الشخصية الصبورة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات تربوية، 9 (33)، 71-86.

حسونة، باسل .(2014). المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

حلوم، ولاء بسام .(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات النازحات إلى محافظة اللاذقية. رسالة ماجستير، جامعة تشرين، الجمهورية العربية السورية.

حمادة, عبد اللطيف ولؤلؤه، حسن.(2000). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة, مجلة دراسات نفسية، 12 (2)، 272 – 229.

الحملاوي، منال .(2019). اساليب مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية(رأنم)، 29 (2)، 217-307.

حنا، طارق؛ هلال، رانيا .(2016). اضطرابات الضغط ما بعد الصدمة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة البعث، 38 (49)، 11-48.

خضير، أسامة وحسين، كميل .(2017). تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، مجلة علوم الرياضة، (2)، 168-185.

دافيدوف، لندا .(2000). الذاكرة والإدراك والوعي، ترجمة نجيب الفونس خزام، القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.

رابعه، عبد الناصر .(2018). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوك المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، 22 (22)، 1165-1238.

الراشد، نوف سلطان .(2012). المساندة الاجتماعية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى متعاطي الحشيش مجمع الأمل للصحة النفسية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية، الرياض، السعودية.

الرزاز، مها .(2019). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النف سية لدى عينة من الطالبات المعلمات بق سم رياض الأطفال بكلية التربية. مجلة كلية التربية في جامعة طنطا، 74 (2)، 744-782.

رمضان، غزوان وابراهيم، لميس .(2020). الاتجاه نحو الانتحار وعلاقته بضغوط الحياة الصادمة لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية، 3 (38)، 825-864.

زيدان، عصام .(2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية،(51)، 811-882.

الـ سبيعي، سلمان .(2015). الـ ضغوط النف سية لدى الإعلاميين بالمنطقة الـ شرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، 42 (1)، 233-252.

سرور، سعيد .(2003). مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم، مجلة مستقبل التربية، 9 (29)، 9-45.

السلطان، ابتسام .(2008). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. الأردن، عمان: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

سلمان، خدريجة حسن وجاني، نوال حوجي .(2014). التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العميد، مركز العميد الدولي، 4 (15)، 163-212.

سويعد، مرفت يا سر .(2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

سويف، مصطفى .(2000). دراسات في الإبداع والتلقي، القاهرة: الدار المصرية للنشر.

شاهين، محمد وجبريني، ابراهيم .(2021). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية في المحافظات الشمالية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. 4 (13)، 101-137.

الشريف، علاء .(2015). فعالية برنامج: "إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية"، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر.

شقير، زينب .(2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ط ٢، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

الضريبي، عبد الله والنجار، محمد سعد .(2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم النفسية والتربوية، 26 (4)، 719 – 669.

الطبيخ، علي .(2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين، تحت شعار: نحو استراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين، من 19-21 مايو، جامعة الإمارات العربية المتحدة.

طه، عبد العظيم وحسين، سلامة .(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عبد الباسط، لطفي .(1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، (5)، 95-127.

عبد الرحمن، عبير وإبراهيم، عايشة .(2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي بمراكز غسيل الكلي بالفاشر ونيالا، مجلة دراسات الأسرة، (3)، 41-81.

عبد السميع، محمد مختار وماجي، يوسف؛ سليمان، سناء .(2018). فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. مجلة البحث العلمي في التربية، 10 (19)، 213-253.

العبيدي، طه .(2019). المناعة النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية 26 (6) 394-372.

عثمان، فاروق السيد .(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.

عربيات، أحمد .(2005). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 17(2)، 250-261.

عسكر، علي .(2008). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر القلق، ط6، القاهر: دار الكتاب الحديث.

عصفور، إيمان. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات. مجلة دراســـات عربية في التربية وعلم النفس، 42 (3)،11. 11-63.

علي، أماني .(2019). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلين للتعلم، المجلة المصـــرية للدراســـات النفســـية، 29(104)، 51-104.

علي، عبد الســـلام .(2003). دليل تطبيق مقياس أســـاليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عليان، محمد والكحلوت، عماد .(2016). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالحزن لدى أبناء شهداء الحرب على غزة- فلسطين. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 2 (1)، 259-283.

العوري، محمد .(2013). المناعة النفسية في مواجهة الأمراض والضغوطات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

عيسات، مريم ووآيت، مجبر .(2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية – دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 5 (1)، 425-448.

فتحي، ناهد أحمد .(2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشـــكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)، 29 (3)، 549-618.

كامل، محمد علي .(2004). الـ ضغوط النف سية ومواجهتها. القاهرة: مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع.

الكفوري، صبحي .(2000). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 15 (3)، 159 – 96.

مخلوقي، سارة .(2016.) مـ صدر الـ ضبط الـ صحي وعلاقته با ستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي: دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية– محمد بوضياف ومركز تـ صفية الدم بورقلة. ر سالة ماجـ ستير في علم النفس، جامعة قا صدي مرباح ورقلة، الجزائر.

المرتجع، فاطمة .(2017). الذكاء الروحي كمدخل لتنمية اســـتراتيجيات مجابهة أحداث الحياة الضـــاغطة لدى عينة من أمهات الاطفال الذاتويين، أطروحة دكتوراة، كلية البنات. جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

مقداد، حنان .(2015). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات: دراسة استشكافية بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

الهاشمي، علي وعبد الخالق. شادية .(2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من اضـــطرابات القلق لدى الطلاب الجامعيين مصـــابي الحرب في ليبيا. مجلة البحث العلمي في التربية، 13 (19)، 537 – 516.

الهلالي، عادل. (2009). بعض أســـاليب مواجهة الضـــغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتو سط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، (ر سالة ماج ستي) ، ق سم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.السعودية.

ويزة، إبرهيم وحمو، بوظريفة .(2020). تشخيص المخاطر النفسية الاجتماعية في المؤ سسة الوطنية سونطراك. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 11 (1)، 208-232.

يخلف، عثمان .(2002). علم النفس الصحية- الأسس النفسية والسلوكية للصحة. قطر: دار الثقافة.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Albert – Lorincz, M.; Kadar A. Krizbai, T. & Marton, R. (2012). Relationship between the Characteristics of the biological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. The New Education Review, 23 (1), 103-115

Barbanell, L., (2009). Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.

Beighley, P. (2017). Considerations for Providing Emotional Support to Local Journalists During and in the Aftermath of Psychologically Traumatizing Events. In *Digital Transformation in Journalism and News Media* (pp. 409-415). Springer, Cham.

Bhardwaj, K. & Argawal, G. (2015) Concept and Applications of Psycho Immunity (defense against mental illness): Importance in mental health Scenario. Online Journal of Multidiscplinary Research, 1 (3), 6-15.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, *75*(5), 671.

Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping Strategies: A study on medical professionals. Indian Journal Science Researches, 8(1-2), 36-47

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.

Garvey, A. S. (2009). *A case study of the response of newsroom managers to the psychological affects on newsroom employees of the coverage of a traumatic news story*. Kutztown University of Pennsylvania.

Hiltunen, I., & Suuronen, A. (2020). Differences based on individual-and organizational-level factors in experiences of external interference among Finnish journalists. *Journalism Practice*, 1-23.

Idås, T., Backholm, K., & Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom: social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European journal of psychotraumatology*, *10*(1), 1620085.

Kardum, I., & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. Personality and individual differences, 30(3), 503-51

Lauffer, K. A., Baker, S. D., & Seely, N. (2020). DC news media coverage of the district's Death With Dignity Act. *Newspaper Research Journal*, *41*(1), 53-70.

Lazarus, R, Folkman, S. (1984). Stress appraisal, and coping. New York: Sprnger Publishing Company.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. American Psychologist, 55 (6), 665–673. doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, *74*(1), 9-46.

Lee, M., Ha, E. H., & Pae, J. K. (2018). The exposure to traumatic events and symptoms of posttraumatic stress disorder among Korean journalists. *Journalism*, *19*(9-10), 1308-1325.

Litman, J. A. (2006). The copy inventory: dimensionality and relationships with approach and avoidance motives and positive and negative traits. Personality and Individual Differences, 14(2), 273-284

Long, W. A. N. G., Canhua, K. A. N. G., Zongyi, Y. I. N., & Fang, S. U. (2019). Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: evidence from China. *Iranian journal of public health*, *48*(1), 95.

McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. **The Sport Psychologist,** 22, 143–163.

Monteiro, S. & Marques Pinto, A. (2017). Reporting daily and critical events: journalists' perceptions of coping and savouring strategies, and of organizational support. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *26*(3), 468-480.

Monteiro, S., Marques Pinto, A., & Roberto, M. S. (2016). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: A systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *25*(5), 751-772.

Oláh, A., (2004). Psychological immunity: A new concept in coping withStress. Applied Psychology in Hungary, 56, 149-189.

Oláh, A., (2005): Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in Interactional perspective. Budapest: Trafford Press

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, *91*(4), 730.

Pyevich , C.M., Newman , E. & Daleiden , E., The relationship among cognitive schemas , job , Related traumatic exposure, and post - traumatic stress disorder in journalists, Journal of traumatic stress, vol. 16, no.4, 2003, pp. 325-328.

Regev, I., & Nuttman-Shwartz, O. (2019). Coping styles and aggregate coping styles: Responses of older adults to a continuous traumatic situation. *Journal of Loss and Trauma*, *24*(2), 159-176.

Seely, N. (2019). Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*, *40*(2), 239-259.

Seery, M. (2011). Challenge or threat ? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to Potential stress humans . Neuroscience and Biobehavioral Reviews,35,1603-1610.

Selye .H . (1976); The stress of life ,New York , Mc Grow - Hill Book Company.

Smith, R. J., Drevo, S., & Newman, E. (2018). Covering traumatic news stories: Factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*, *34*(2), 218-226.

Wilson, T., & Gilbert, D., (2005). Affective Forecasting Knowing what to Want. American Psychological Society, 14(3), 131-134.

ملحق رقم (1): المقاييس قبل التحكيم

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: " اساليب مواجهة الاحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين"

ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراج هاتين الأداتين بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحث: منتصر محمد العبد

بإشراف: د. عمر الريماوي

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص

أولاً- مقياس اساليب مواجهة الاحداث الصادمة:

خصائص المبحوثين:

الجنس: ( ) انثى ( ) ذكر

العمر: ( ) 20-30 ( ) 31 -40 ( ) 41-50 ( ) اكثر من 50

سنوات الخبرة ( ) أقل من 5 سنوات ( ) 5-10 ( ) 11-16 ( ) 17- فاكثر

مكان تغطية العمل: ( ) المحافظات الشمالية ( ) المحافظات الجنوبية

طبيعة العمل: ( ) المراسل الصحفي ( ) المصور الصحفي ( ) المحرر الصحفي

مقياس اساليب مواجهة الاحداث الصادمة

الرقم	الفقرة	ملائمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
	أساليب مواجهة المبحوثين نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة					
1	لا أمانع في تغطية مثل هذه الأحداث الصادمة مرة أخرى					
2	لا أمانع في إجراء مقابلات مع ضحايا هذه الأحداث					
3	أشعر بالاستعداد لمقابلة أفراد عائلة شخص توفي مؤخراً نتيجة حادث مأساوي.					
4	أنا لا أحب فكرة إجراء مقابلات مع ضحايا الصدمات أو أقاربهم.					

5	من الطبيعي أن يشـــعر المصـــورون الـ صحافيون ببعض الـ ضيق النف سي بعد تغطية احداث مؤلمة.					
6	ليس لدي ا ستعداد لتغطية أي أحداث تتعلق عنيف لأشخاص					
	أساليب مواجهة المبحوثين للضغط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الأحداث الصادمة					
7	أحاول أن أفعل بعض الأشياء التي تشعرني بالسعادة، وتسمح لي بالاسترخاء					
8	أحاول أن أفكر في بعض الأشـــياء التي تجعلني أشـــعر بالســـعادة وتســـمح لي بالاسترخاء.					
9	أحاول إعادة ترتيب عقلي أو ضـــبطه لأشعر نفسي أنني أكثر سعادة					
10	ألجأ للتحدث مع زملائي أو أ صدقائي عما أشـــعر به بـعد تغطيني لـهذه الأ حداث الصادمة					
11	أتجه للأكل أو أ ستمتع به للتخفيف من حدة ما أشعر به.					
12	أعتز أن ما أشـــعر به نوع من التحدي لذاتي.					
13	أفعل أ شياء عادية مثل م شاهدة التلفزيون أو قراءة القصص المسلية أو الاستماع إلى الموســـيقى او النوم أو الأكل في محاولة لنسيان ما اشعر به مؤقتاٍ.					
14	أقول لنفسي اصبر					
15	أستسلم لهذا الآثار النفسية ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به.					
16	أفرغ ما أ شعر به من ضغوط نف سية في الآخرين.					

17	انغلق على نفســـي عندما أواجه مثل هذه الضغوط.					
18	أ شعر دوماً أن حظي سيئ عندما أواجه مثل هذه الضغوط.					
19	أتخذ موقفاً هادئاً ومتفائلاً للتفكير في كيفية التعامل مع ما أشعر به.					
20	أنا معتاد على ترك ما أشعر به جانباً وعدم التعامل معه في وقته.					
22	أحاول التكيف مع ما أشعر به.					
	أساليب مواجهة المبحوثين نحو الحصول على دعم معنوي من مؤسساتهم الصحفية					
23	أنا أ سعى للح صول على دعم معنوي من رؤسائي إذا أثرت تغطية الأحداث الصادمة سلباً على حالتي النفسية					
24	عندما كانت تواجهني أزمة نفســـية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصـــادمة كنت أرجع لرؤسائي لاخذ النصيحة.					
25	عندما كانت تواجهني أزمة نفســـية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أعلم رؤسائي أنني اعاني من الاكتئاب (مثلا)					
26	أعتقد أن رؤسائي يهتمون براحتي النفسية.					
27	بيئة العمل الخا صة بي تدعم الـ صحافيين الذي يعانون من الضـــغوط الناتجة عن العمل.					
28	من غير المريح بالنسبة لي التحدث إلى أي من رؤ سائي عن الـ ضيق النف سي الذي شعرت بعد تغطية أي من الأحداث الصادمة.					
	أساليب مواجهة المبحوثين نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء					

29	لدى شـــخص مقرب هو مصـــدر راحة حقيقية بالنسبة لي.					
30	أحصـــل على المســـاعدة والدعم العاطفي الذي أحتاجه من أسرتي.					
31	أصدقائي يحاولون حقّاً مساعدتي.					
32	أستطيع التحدث عن مشاكلي مع أسرتي.					
33	يمكنني التحدث عن مشاكلي مع أصدقائي.					
34	لدي أصدقاء يشاركونني أفراحي وأحزاني.					

ثانياً- مقياس المناعة النفسية:

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح
		ملائمة	غـــيـــر ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	إن وجد
.1	أشـــعر أني ســـعيد رغم الظروف التي تواجهني					
.2	أشعر أني غير نادم على الماضي					
.3	أرى أن المستقبل مليء بما يسر					
.4	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي					
.5	أ نا مقتنع ان معظم الأشـــ ياء حولي إيجابية					
.6	يجعلني التفكير بالمستقبل متشائماً					
.7	الأخطاء ومواقف الفشـــل التي مررت بها هي فرص للتعلم					
.8	أشـــعر بالتوتر عندما أفكر بالأحداث الماضية					
.9	أجد نفســـي صـــبوراً ولدي قدرة على تحمل الشدائد					
.10	لدي القدرة على مقاومة الإجهاد والتعب					

.11	لدي القدرة على مواجهة المصـــاعب والكوارث					
.12	لدي القدرة على تحمل المســؤولية أمام الآخرين					
.13	أشـــعر بالتوتر عندما يواجهني موقف غامض					
.14	أجد طرائق عديدة للتعامل مع المشكلات					
.15	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين					
.16	يقدر الآخرون جهودي وأعمالي					
.17	أستطيع استعادة التوازن بعد الشدائد					
.18	الذكريات المؤلمة لا تؤثر علي					
.19	أتخذ قراراتي بعد الامتناع بها					
.20	أثبت على رأيي مهما كانت التحديات					
.21	أرى أن ما أفقده لا يمكن إرجاعه.					
.22	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها					
.23	أسعى لتعلم أشياء جديدة رغم التحديات					
.24	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهدافي					
.25	أستطيع حل المشكلات التي تواجهني					
.26	أســـتطيع الســـيطرة على أعصـــابي في الظروف الصعبة					
.27	أفكر في الأشـــياء المؤلمة التي حدثت وانتهت					
.28	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة					
.29	الحياة فيها الكثير الذي يســـتحق أن نعيش من أجله					

.30	أفكر في الـ جا نب الإيـ جابي في المواقف الصعبة					
.31	أتقبل أن الحياة فيها الألم					
.32	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أية مصاعب					
.33	عندما أرغب بعمل شيء ما فإنني أقوم به دون تردد					
.34	أفـ ضل التعامل مع المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي					
.35	لدي ثقة عالية بنفسي وقدراتي					

مع بالغ شكري وتقديري

الباحث: منتصر محمد العبد

ملحق رقم (2) المقاييس بالصورة النهائية

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الزملاء الاعزاء

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدرا سة لا ستكمال متطلبات الحـ صول على درجة الماج ستير في الإر شاد النف سي والتربوي بعنوان: "أ ساليب مواجهة الأحداث الـ صادمة وعلاقتها بالمناعة النف سية لدى المصورين الصحافيين العاملين في فلسطين".

لذا أرجو التكرم بتعبئة الا ستبانة بـ صدق ومو ضوعية، علماً أنه سيتم الحفاظ على سرية المعلومات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرا لكم حسن تعاونكم،

الباحث: منتصر محمد العبد

خصائص المبحوثين:

الجنس: ( ) أنثى ( ) ذكر

العمر: ( ) 20-30 ( ) 31 -40 ( ) 41-50 ( ) أكثر من 50

سنوات الخبرة ( ) أقل من 5 سنوات ( ) 5-10 ( ) 11-16 ( ) 17- فأكثر

مكان تغطية العمل: ( ) المحافظات الشمالية ( ) المحافظات الجنوبية

طبيعة العمل: ( ) المراسل الصحفي ( ) المصور الصحفي ( ) المحرر الصحفي

اولا: مقياس أساليب مواجهة الاحداث الصادمة

	الفقرة	بشكل كبير جدا	بشكل كبير	بشكل متوسط	يشكل قليل	بشكل قليل جدا
	أساليب مواجهة المبحوثين نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة					
1	لدي استعداد لتغطية مثل هذه الأحداث الصادمة مرة أخرى.					
2	لدي استعداد لإجراء مقابلات مع ضحايا هذه الأحداث.					
3	لدي القدرة على مقابلة أفراد عائلة شـــخص توفي مؤخراً					
4	أفضل ألا أجري مقابلات مع ضحايا الصدمات أو أقاربهم.					
5	أشعر عادة بضيق التنفس بعد تغطية أحداث مؤلمة.					
	أساليب مواجهة المبحوثين للضغوط النفسية التي يتعرضون لها بعد تغطية الأحداث الصادمة					
6	أحاول أن أفعل الأشياء التي تشعرني بالسعادة					
7	أحاول أن أفكر في الأشياء التي تسمح لي بالإسترخاء					
8	أحاول إعادة ترتيب أفكاري وضبطها لأشعر بأنني أكثر سع					
9	ألجأ للتحدث مع زملائي أو أ صدقائي عما أ شعر به بعد ت					
10	أتجه للأكل أو أستمتع به للتخفيف من حدة ما أشعر به.					
11	أشعر بالاعتزاز بما أواجهه من التحدي لذاتي					
12	أفعل أشـــياء عادية مثل مشـــاهدة التلفزيون أو الاســـتم					
13	أحاول أن أكتم شعوري					
14	أستسلم لهذه الآثار النفسية ولا أحاول تقليل حدة ما أشعر به					
15	أفرغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين					
16	أتجنب البوح بمشاعري مع أي أحد عندما أواجه الضغوط					
17	أشعر دوماً أن حظي سيئ عندما أواجه مثل هذه الضغوط.					
18	أتخذ موقفاً هادئاً ومتفائلاً للتفكير في كيفية التعامل مع ما أش					
19	أنا معتاد على ترك ما أشعر به جانباً وعدم التعامل معه في					
20	أحاول التكيف مع ما أشعر به					
	أساليب مواجهة المبحوثين نحو القيام بتغطية المزيد من الأحداث الصادمة					

21	أ سعى للحـ صول على دعم معنوي من رؤ سائي إذا أثرت الأحداث الصادمة سلبا على حالتي النفسية						
22	عندما كانت تواجهني أزمة نفســـية نتيجة تغطية أي من الاحداث الصادمة كنت أرجع لرؤسائي لأخذ النصيحة						
23	عندما كانت تواجهني أزمة نفســـية نتيجة تغطية أي من الأحداث الصادمة كنت أعلم رؤسائ						
24	أعتقد أن رؤسائي يهتمون براحتي النفسية						
25	بيئة العمل الخا صة بي تدعم الـ صحافيين الذي يعانون من						
26	من غير المريح بالذ سبة لي التحدث إلى أي من رؤ سائي						
	أساليب مواجهة المبحوثين نحو طلب الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء						
27	لدي شخص مقرب ألجأ إليه للحـ صول على الدعم النف س						
28	أحصل على المساعدة والدعم العاطفي من أفراد من أسرتي						
29	أصدقائي يحاولون حقّاً مساعدتي						
30	أستطيع التحدث عن مشاكلي مع أسرتي						
31	يمكنني التحدث عن مشاكلي مع أصدقائي						

ثالثا – مقياس المناعة النفسية:

		بشكل كبير جدا	بشكل كبير	بشكل متوسط	يشـــ كل قليل	بشكل قليل جدا
1.	شعر أني سعيد رغم الظروف التي تواجهني					
2.	أشعر بأني غير نادم على الماضي					
3.	أرى أن المستقبل مليء بما يسر					
4.	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي					
5.	أنا مقتنع أن معظم الأشياء حولي إيجابية					
6.	التفكير بالمستقبل يجعلني متشائماً					
7.	أعتقد أن الأخطاء ومواقف الفشـــل التي مررت بها هي فرص للتعلم					
8.	أشعر بالتوتر عندما أفكر بالأحداث الماضية					
9.	أجد نف سي صبوراً ولدي قدرة على تحمل الشدائد					

10	لدي القدرة على مقاومة الإجهاد والتعب					
11	لدي القدرة على مواجهة المصـــــاعب والكوارث					
12	لدي القدرة على تحمل المســـؤولية أمام الآخرين					
13	أشعر بالتوتر عندما يواجهني موقف غامض					
14	أجد طرائق عديدة للتعامل مع المشكلات					
15	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين					
16	يقدر الآخرون جهودي وأعمالي					
17	أستطيع استعادة التوازن بعد الشدائد					
18	الذكريات المؤلمة لا تؤثر علي					
19	أتخذ قراراتي بعد الاقتناع بها					
20	أصر على رأيي مهما كانت التحديات					
21	أســـتطيع ان أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها					
22	أسعى لتعلم أشياء جديدة رغم التحديات					
23	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهدافي					
24	أستطيع حل المشكلات التي تواجهني					
25	أفكر في الأشياء المؤلمة التي حدثت وانتهت					
26	الحياة فيها الكثير الذي يســـتحق أن نعيش من أجله					
27	أفكر في الجانب الإيجابي في المواقف الصعبة					
28	أتقبل أن الحياة فيها الألم					
29	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أية مصاعب					
30	عندما أرغب بعمل شيء ما فإنني أقوم به دون تردد					
31	أفضل التعامل مع المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي					

32	لدي ثقة عالية بنفسي وقدراتي					

مع بالغ شكري وتقديري

الباحث: منتصر محمد العبد

الملحق (3): قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	أ. د. زياد بركات	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	أ. د. محمد شاهين	أستاذ	إرشـــاد نفســـي	جامعة القدس المفتوحة
3	أ.د عبد الكريم المدهون	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة غزة
4	أ.د. اياد البرغوثي	أستاذ	علم نفس	جامعة القدس المفتوحة
5	د. إبراهيم المصري	أستاذ مساعد	إرشـــاد نفســـي	جامعة الخليل
6	د. بدر مح مد محمود	أستاذ مساعد	علم الاجتماع	جامعة بير زيت
7	د. شادي أبو عياش	أستاذ مساعد	الاعلام	جامعة القدس المفتوحة
8	د. علا حسين	أستاذ مساعد	علم نفس	جامعة القدس
9	د. فدوى حلبية	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة القدس
10	رحاب السعدي	أستاذ مشارك	صحة نفسية	جامعة الاستقلال

ملحق رقم (4)– كتاب تسهيل المهمة

Al-Quds Open University
Academic Affairs
Deanship of Graduate Studies
and Scientific Research

جامعة القدس المفتوحة
الشؤون الأكاديمية
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الرقم: ع. د. ب. ع./21/962
التاريخ: 2021/3/5

الى من يهمه الأمر

تهديكم جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، ويرجى علمكم الكريم أن الطالب (منتصر "مجدعزالدين" سليمان العبد) يقوم بإعداد رسالة ماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: (أساليب مواجهة الأحداث الصادمة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى المصورين الصحافيين العاملين في الأراضي الفلسطينية)، وعليه أمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب في توزيع أدوات دراسته وتطبيقها على مجتمع الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

29.3.2021
أ.د. حسني عوض
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

نسخة:
- الملف.