

أثر البرامج الحوارية الإذاعية على خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا

اعداد

أ.د/سامى محمد موسى هاشم

سحر سالم عبد الجيد عبد الهادى

د. طارق على محمود

أ.م.د. بديعة حبيب بنهان

مقدمة:

إن مفهوم الحوار فى الفكر السياسى والثقافى المعاصر، من المفاهيم الجديدة حديثة العهد بالتداول. وقد أظهرت دراسة آمال الغزاوى (٢٠١٠) ارتفاع نسبة مشاركة الجمهور فى البرامج الحوارية بنسبة ٦٠%، وأن أكثر أشكال البرامج استخداما هو الحوار بنسبة ٤٣،٨%. وفى ظل عصر التوتر والقلق الذى نعيشه وجد أن من بين فئات المجتمع التى تعانى من الضغوط النفسية، طلاب الدراسات العليا حيث أظهرت الدراسات أن لديهم ضغوطا شتى.

حيث أوضحت دراسة حسن تيم(٢٠١١ ، ٣٦) أن انخفاض مستوى الرضا يدل على قلة التوازن النفسى والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، وتوصلت دراسة يانج (77- 68 : Yang , 2010) إلى أن جميع طلاب الدراسات العليا الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية، والبيئية، والأسرية، يفتقرون إلى مهارات التكيف والتعامل مع الضغوط، بينما أكد سكيلد (Scheidle, 2009 : 85) أنهم يعانون من ضغوط الحياة اليومية وأنه يمكن التغلب عليها بالتقرب إلى الله. وتوصلت دراسة راموس (Ramos , 2009 : 82) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تصور الضغوط ومهارات التعامل معها، ودراسة منيرة الشرمان(٢٠١٠، ٥٢٧ - ٥٢٨) التى أبرزت مشكلات طلاب الدراسات العليا فى ارتفاع تكاليف الدراسة، وضعف الطلبة فى اللغة الإنجليزية، وانتهت دراسة أوسوالث وريدوك (Oswalt & Riddock , 2007 : 39- 41)

بحث مشتق من رسالة الماجستير فى التربية للباحثه / سحر سالم عبد الجيد تحت إشراف:

١ - أ.د/سامى محمد موسى هاشم، أستاذ الصحة النفسية، نائب رئيس الجامعة فرع العريش.

٢ - أ.م.د. بديعة حبيب بنهان، أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية بالإسماعيلية.

٣ - د. طارق على محمود ، مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالإسماعيلية.

إلى أن ٤٨,٩% من أفراد العينة كان يعانون من ضغوط بسيطة، وأن ٧,٢٤% كان يعانون من ضغوط شديدة، وتؤكد دراسة سكوت (Scott , 2006 : 96) أن هناك ارتباطا كبيرا بين قدرة الفرد على التكيف، ومستوى الضغوط .

مشكلة البحث:

يعانى طلاب الدراسات العليا من العديد من الضغوط ، بسبب العمل، والدراسة، والأسرة، والتكلفة المادية لهذه الدراسة، إذ تركت هذه الضغوط آثارها على علاقاتهم فى الجامعة مع زملائهم الطلبة والأساتذة، وعلى حياتهم الشخصية والعملية. وهذا ما أوضحت دراسات دنكل (Dinkel , 2011) حيث كانت الضغوط بسبب العمل، والنواحى المالية، والضغوط الأكاديمية، ، وأوضحت دراسة محمد عبد العظيم (٢٠٠٣) أن هناك فروقا بين مرتفعى ومنخفضى الصلابة النفسية فى أساليب مواجهة الضغوط، وفى دراسة محمدعابدين (٢٠٠٣، ١٧٣) ارتبطت مشكلات الدراسات العليا من وجهة نظر الطلبة بشكل رئيسى بارتفاع رسوم الدراسة، وغياب التسهيلات المادية والبحثية. ووجد سليم عثمان (٢٠٠٠، ٩٥ - ١٠٥) أن ترتيب المشكلات التى تواجه طلبة الدراسات العليا جاء كالتالى: المشكلات الإدارية، المشكلات الاقتصادية، المشكلات الأكاديمية، المشكلات الاجتماعية، وفى المرتبة الأخيرة المشكلات النفسية.

وبناء على ماسبق فقد تحددت مشكلة البحث فى السؤال الرئيس التالى :

- ما أثر البرامج الحوارية الإذاعية على خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن أثر البرامج الحوارية الإذاعية فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.

أهمية البحث:

١ - الأهمية النظرية:

أ - تلقى هذه الدراسة الضوء على أهمية إعلاء ثقافة الحوار من خلال الاتصال الفعال بين الأفراد، مما يترتب عليه تفهم لثقافة الاختلاف واحترام الرأى والرأى الآخر.

ب- تسعى هذه الدراسة إلى خفض مستوى الضغوط النفسية التي تواجه بعض طلاب الدراسات العليا، نظرا لخطورة الضغوط على حياة الانسان وصحته النفسية.

٢- الأهمية التطبيقية:

- أ- إمكانية استغلال إمكانات الراديو كوسيلة اتصال جماهيرية لتحقيق الخدمة الإرشادية عن بعد.
ب- أهمية الدور الذي تلعبه البرامج الحوارية في خفض مستوى الضغوط النفسية وإعداد برامج خاصة لتحقيق هذا الغرض.

مصطلحات البحث:

١- البرامج الحوارية Interview Programs

أ- التعريف الاصطلاحي:

تقدم الإذاعة المسموعة والمرئية برامجها في شكل قوالب أو أشكال هذه الأشكال هي، الندوة، المجلة، التحقيق، الحديث المباشر، الدراما، البرنامج الخاص، والحوار، الذي يعد أحد هذه القوالب أو الأشكال التي تقدم من خلالها الإذاعة المضمون أو المادة الإعلامية (حسن أحمد ، ٢٠٠٤ : ٢٢).

ب- التعريف الإجرائي:

تتبنى الباحثة التعريف السابق لحسن أحمد كتعريف إجرائي للبرامج الحوارية.

٢- الضغوط النفسية Psychological Stress

أ- التعريف اللغوي:

الصَّغَطُ: عَصْرُ شَيْءٍ إِلَى شَيْءٍ. وَالصَّغَاطُ: تَضَاعُطُ النَّاسِ فِي الرِّحَامِ. وَفَعَلَ ذَاكَ صُغَطَةً: أَي قَهْرًا وَاضْطِرَارًا.

(المعجم المحيط، د.ت : ٧١) .

ب- التعريف الاصطلاحي:

تعنى الضغوط: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية (فاروق عثمان، ٢٠٠١ : ٩٦).

وهي كل ما يسبب إجهادا لغيره ، كذلك يستخدم لفظ Stress تشديد النطق بمقطع في كلمة فالفرق بين Stress و Strain أن Stress تشير إلى الفاعلية، و Strain إلى الانفعال، أي أن الجهد Stress يؤدي إلى الإجهاد Strain فإذا قام بناء على أعمدة كان البناء عبئا

Stress يقع على الأعمدة التي تكون في حالة إجهاد **Strain** وإن لم تحمل البناء مالت. (وليم الخولى، ١٩٧٦، ٤٢٦). وهو أى تغير داخلى أوخارجى من شأنه أن يؤدى إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. وبعبارة أخرى، تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئى، أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها فى ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية الدورى (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ٩٢). وتتفق الباحثة مع تعريف (عبد الستار إبراهيم) لأنه يعد أكثر التعريفات شمولاً؛ نظرا لأنه يرجع الضغوط إلى عوامل داخلية وخارجية، مع اهتمامه بأحداث الحياة الضاغطة، ويوضح مستويات الضغوط ودرجة الاستجابة لها

ج- التعريف الإجرائى: هى الدرجة التى يحصل عليها الفرد فى مقياس الضغوط النفسية .

محددات البحث:

١-منهج البحث:

اعتمد على المنهج شبه التجريبي القائم على وجود مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وتطبيق البرنامج المعد لهذه الدراسة، حيث تم اختيار البرنامج الحوارى الإذاعى (متغير مستقل) فى خفض مستوى الضغوط النفسية (كمتغير تابع) لعينة من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهنى) .

٢-عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من بين طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهنى) بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس، للعام الجامعى ٢٠١٣/٢٠١٤ ، وتنقسم العينة إلى:

أ- العينة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية عشوائيا من بين طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهنى) بكلية التربية جامعة قناة السويس، بالإسماعيلية، للعام الجامعى ٢٠١٣/٢٠١٤، وتكونت العينة من (29) طالبا وطالبة، (إناث - ذكور) بمتوسط عمر (24.39) عام، وانحراف معيارى (4.45) عام. واستخدمت هذه العينة بهدف تقدير الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث .

ب- العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (24) من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهنى)، بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس، للعام الجامعى ٢٠١٣/٢٠١٤، تم اختيارهم بطريقة

عشوائية بسيطة، وبعد تطبيق المقاييس تم اختيار (24) طالبا وطالبة ، وتم تقسيم أفراد العينة على النحو التالي:

مجموعة تجريبية وعددها (9) طالبا وطالبة، وقد تراوحت أعمارهم من (21 - 29) سنة بمتوسط قدره (25.11) عام، وانحراف معياري قدره (2.84) عام. مجموعة ضابطة وعددها (13) طالبا وطالبة، وقد تراوحت أعمارهم من (21 - 29) سنة بمتوسط قدره (23.38) عام، وانحراف معياري قدره (2.66) عام.

٣- أدوات البحث وشملت :

- مقياس الضغوط النفسية، والبرنامج الحوارى الإذاعى (إعداد: الباحثة).
- استمارة المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة المصرية (إعداد عبد العزيز الشخص ، ٢٠٠٦).

٤- المحددات الزمنية: تتحدد الدراسة بالفترة التى تم فيها تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسى الثانى، فى الفترة من 18 / 3 / 2014 إلى 11 / 5 / 2014 ، واستغرقت (٢٤ حلقة)، بواقع ثلاث حلقات أسبوعيا.

٥- المحددات المكانية: تم اختيار إذاعة القناة بالإسماعيلية لتطبيق الدراسة بها لأنها إذاعة الإقليم، ولأنها أنسب الإذاعات التى يتم تطبيق برنامج الدراسة بها؛ نظرا لأنها تقدم نوعية البرامج الحوارية التى تريد الباحثة إثبات فعاليتها فى خفض مستوى الضغوط النفسية.

٦- الأساليب الإحصائية : باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS الإصدار (16) تم تطبيق :
- اختبار (Mann-Whitney) لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب عينتين مستقلتين .
- اختبار (Wilcoxon) لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب عينتين مرتبطتين .

الإطار النظرى ودراسات سابقة:

أولاً: مفهوم الحوار الإذاعى

الحوار الإذاعى هو، نوع من أنواع التعبير تتحدث به شخصيتان أو أكثر وقد يتسم حديثهم بالموضوعية والإيجاز والإفصاح، وهو الطابع الذى يتسق به الكلام بطريقة تجعله يثير الاهتمام باستمرار (طه مقلد، ١٩٧٣ : ٦٩).

وفى دراسة وليد بركات (١٩٨٦ ، ٣٦٥) أشار إلى حصول الحديث المباشر والحوار الإذاعى على المركز الأول من حيث الأشكال الإذاعية. وقد أجرى على نجادات ومحمد شطناوى (٢٠١٢)

دراسة أظهرت أن الغالبية العظمى من المبحوثين يستمعون إلى الإذاعة ، وبما نسبته (٨٧,٨ %)، لأنها تلبى كثيرا من رغباتهم فى التعرف على الموضوعات المتعلقة بالسلام والتنمية . وأشارت دراسة صابر حماد (٢٠٠٧ ، ٥١٨) أن الراديو مازال يحظى بنسبة استماع عالية وهو مازال موجودا فى منافسة بينه وبين وسائل الإعلام الأخرى .

ثانيا: أهداف الحوار الإذاعى

إن هدف الحوار الإذاعى هو تقديم الحقائق، والأسباب والآراء المتعلقة بموضوعات خاصة، وذلك حتى يتسنى للمستمع أن يكون نتيجة نهائية أو خلاصة تتميز بالمصداقية لما يقال له كما يهدف إلى إيصال معلومة أو التأكد منها، وتقديم خبرة أو رأى عام، وشرح الإجراءات والقرارات من أجل وضعها فى الحسبان، ووصف الانفعالات والمشاعر وإلقاء الضوء على شخصية الفرد أو التاريخ (Beaman , 2000: 6- 7).

ثالثا: أنواع الحوار الإذاعى

ينقسم الحوار إلى :

١- حوار المعلومات: ويهدف منه المذيع إلى الحصول على المعلومات الهامة والحديثة أو الضيف فى أى موضوع ترى الإذاعة أو التلفزيون أهمية تقديمه (ماجى الحلوانى ومحمد مهنى، ١٩٩٩ : ١٦٧).

٢- حوار الرأى: وهو شكل حوارى يستهدف أساسا الحصول على رأى الضيف فى قضية أو حدث أو موضوع معين، وقد يكون هذا الضيف خبيرا فى مجاله أو مسئولا حكوميا.. أو رجل شارع عادى

(ماجى الحلوانى ومحمد مهنى، ١٩٩٩ : ١٦٧ - ١٦٨).

٣- حوار الشخصية: ويهدف إلى التعريف بجوانب شخصية الضيف، سواء كان من المشهورين أو غير المشهورين (فهد الشميمرى، ٢٠١٠ : ٢٢٣).

رابعا: أهمية الحوار الإذاعى

الحوار يعد من أهم أسس الحياة الاجتماعية وضرورة من ضروراتها، فهو وسيلة الإنسان للتعبير عن حاجاته، ورغباته، وميوله، وأحاسيسه، ومواقفه ومشكلاته وطريقه إلى تصريف كل شئون حياته (عبد الله الهادى ، ٢٠١١). إن المحاور الجيد عليه أن يطور من أساليبه الخاصة والطرق التى يتمكن بها من طرح الأسئلة، ويوضح أن مستمع الراديو يكون متشوقا لسماع السؤال كما هو متشوق لسماع الإجابة، وأن القاعدة الذهبية تقول: إن المحاور الجيد هو

(Beaman, 2011)

مستمع جيد

. 14

خامسا: مصادر الضغوط

لقد حظيت مسألة مصادر الضغوط أو ما يطلق عليه بعض الأفراد مجازا أسباب الضغوط بكم كبير من الاهتمام والدراسة، وأهم مصادر الضغوط النفسية يتمثل في:

1- الإحباط : Fresturation

يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كما أن الإحباط (في حد ذاته) ينشأ(بدوره) من مصادر متعددة مثل، عوائق خارجية: المجاعات، الكوارث الطبيعية، الحرائق،الزلازل ، وعوائق داخليةمثل الإعاقات البدنية، القصور فى الشخصية، مرض جسمى..إلخ.

2-الصراع : Conflict

يحدث عندما يعجز الفرد عن(الحسم) فى الاختيار بين حاجتين أو هدفين لكل منهما قيمة، والصراع متعدد الأشكال.

3-الضغوط : Pressure

وهو من أهم مصادر الضغوط، وقد يكون هذا الضغط داخليا Inner Pressure مثل الطموحات والمثل العليا التى تحث الفرد على أن يتحمل من أجل تحقيق هدف معين يصبو إلى تحقيقه (محمد غانم، ٢٠٠٩ : ٢٩١).

سادسا: أعراض الضغوط

نتعرض للضغط النفسى كل يوم عبر طيف واسع من المضايقات التى تتراوح من ضغط ناجم عن حادثة كبيرة ومباغثة مثل الطرد من العمل أو فقدان عزيز أو الطلاق، إلى ضغط ناجم عن سلسلة من (الانزعاجات) الصغيرة كالاستخفاف بأهميتك فى العمل، أو التعامل مع ولد صعب المراس، أو رعاية مريض مصاب بالخرف، ولقد أثبتت الأبحاث الحديثة وجود أثر مدمر لهذه الضغوط فى أنسجة الدماغ (ياسر بكار، ٢٠٠٧ : ٢٠٦).

وفى دراسة لعبد العباس اللامى (٢٠١١ ، ٢٦٣) حول الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية فى الجامعة وبناء برنامج إرشادى مقترح لتخفيفها، استهدفت الدراسة، التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية فى كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، وبناء برنامج إرشادى لتخفيفها. وتبنى الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الربيعى

(٢٠٠٩)، وتكونت عينة البحث من ٢٠٠ طالب وطالبة. وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يواجهون ضغوطا بدرجات كبيرة ومتوسطة، كما توجد فروق دالة إحصائية على متغير الجنس (ذكور- أناث) ولصالح الذكور. وفي دراسة لمصطفى الشقمانى ومحمد الفقى (٢٠٠٧ ، ٢٤٢-٢٤٣) أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، والضغوط النفسية، ونمو الأمراض السرطانية وأن الإناث أكثر استجابة لضغوط الحياة من الذكور. أما دراسة إنعام الصريفى (٢٠١١ ، ١٥٥) فقد أكدت أن الضغوط ترتفع لدى الإناث، ولدى طلبة الجامعة ذوى التخصصات العلمية، أكثر من التخصصات الإنسانية. وفيما يلي مجموعة من التأثيرات التى تحدثها الضغوط :

١- الأعراض النفسية: وهى مجموعة التغيرات التى تحدث لدى الفرد وتؤثر على مزاجه العام ومنا ضعف الانتباه والتركيز، اضطراب الذاكرة، ضعف القدرة على التحكم، والتوتر والغضب وسهولة الاسئارة، التشاؤم والشعور بالعجز (خالد عبد الوهاب، ٢٠١١). قد أشارت إلى ذلك دراسة جعفر المياحى (٢٠١٢ ، ١٧٣) حيث ذكرت أن المعاناة من الضغوط المهنية والصحة النفسية أثناء أداء العمل، قد يؤدى إلى الشعور بالضيق والتوتر النفسى مما قد ينعكس سلبا على الرضا الوظيفى.

٢- الأعراض العضوية: الشعور بالغثيان، والصداع المستمر، وارتفاع ضغط الدم، وكثرة التعرق، والارتجاف، والشد العضلي، وآلام في الصدر والبطن والعنق والظهر والإمساك أو الإسهال. وسرعة ضربات القلب (الأمين البخارى، ٢٠١١).

٣- الأعراض الفكرية أو الذهنية: مثل النسيان ، الصعوبة فى التركيز، الصعوبة فى اتخاذ القرارات، الاضطراب فى التفكير، ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة فى استرجاع الأحداث، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، انخفاض فى الإنتاجية أو دافعية منخفضة، إصدار أحكام غير صائبة (على عسكر، ٢٠٠٣ : ٤١).

وقد أشارت دراسة شايع مجلى (٢٠١١ ، ١٩٤) عن الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده - جامعة عمران بليبيا، إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية لديهم، وانتشار هذه الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية بين الذكور أكثر من الإناث .

ويذكر محمد غانم أن الضغوط من حيث تأثيرها تنقسم الى نوعين:

أ-ضغوط صحية / نافعة / بناءة / إيجابية / مفيدة : Eustress

فالشخص حين يواجه أى موقف ضغط أو شدة (وهذا ليس عيبا) بل من حق الضغوط أن تأتي فرادى وأحيانا جماعات. هنا تكون قدرة الشخص قوية وقدرته على مواجهة الضغوط والكوارث والأزمات لن يخلف فى ساحته أى أشلاء أو جرحى أو حتى أرامل أو أيتام ... بل إن هذه " المواجهة " الناجحة سوف تكون له " رصيذا " حين يواجه " أزمات " أشد فإنه يكون (أقوى أو أنضج) (محمد غانم، ٢٠٠٩ : ١٣ - ١٥).

ب- ضغوط سلبية : Distress

إنها الضغوط غير المفضلة والتي تسبب الضرر والأذى للأفراد، وتركز معظم الكتابات على التعامل مع الضغوط بمفهومها السلبي. والضغط السلبي عبارة عن قليل أو كثير من الاستثارة التي ينتج عنها أذى أو ضرر على عقل أو جسم الفرد مثل (الفتور واللامبالاة والتسيب والسأم والأرق والنظرة التشاؤمية للأمور... إلخ) (محمد الصيرفي، ٢٠٠٧ : ٥٣).

سابعا: أساليب التعامل مع الضغوط

إن أساليب التعامل مع الضغوط تهدف أساسا إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط، وهى استجابات يلجأ إليها الكائن البشرى سعيا إلى الراحة، وإلى حالة الاتزان. وفى دراسة يانج (Yang , 2010, 68- 77) التى أجراها للتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها من جهة وجودة الحياة من جهة أخرى وجد أن طلاب الدراسات العليا (سواء من أصل أمريكى أو أسيوى) كانوا يعتمدون على أساليب التكيف مع هذه الضغوط كوسيلة لمواجهتها، ودراسة راموس (Ramos , 2009, 72- 73) حول مستويات الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا عن بعد وأساليب التغلب عليها مقارنة بطلاب الدراسات المنظمين بجامعة كابيلا، التى قارنت بين الضغوط ومهارات التعامل معها، وكان أسلوب المواجهة هو وسيلة المجموعتين للتعامل معها. ودراسة سكيلد (Scheidle , 2009 , 54-55) التى أظهرت أن مجرد الاعتماد على القيم الدينية الروحية قد يكون سببا قويا لسرعة التخلص من ضغوط الحياة . وفى دراسة رجاء مر ٠يم (٢٠٠٧ ، ١٤٥) أشارت إلى أن الطلبة يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الإجمامية، وتظهر دراسة زياد بركات (٢٠١٠ ، ٢٦) أن المعلمين يستخدمون الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية. وإذا نظرنا إلى مجمل الدراسات التى تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط سنجدها تنوعت بين الأساليب الإيجابية والسلبية، وإن كانت الأساليب الإيجابية هى الأكثر استخداما، حيث ركزت هذه الدراسات على أسلوب المواجهة- اللجوء للقيم الدينية والروحية- التفاعل الإيجابى- التنفيس

الانفعالي- الاستراتيجيات التكيفية فروض البحث : بعد الاطلاع على الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة تم وضع فروض البحث كالتالي: ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى ،على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية .

وتمت المجانسة بين أفراد المجموعتين فى العمر الزمنى ، المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة، والضغوط النفسية. وذلك للتأكد من أن التأثير الحادث راجع لتأثير البرنامج وليس لمتغيرات أخرى. وتم بحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام الإحصاء اللا بارامترى ، من خلال اختبار (Mann-Whitney للمجموعات المستقلة)، والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (١) قيمة (z) ودلالاتها للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من العمر الزمنى، المستوى الاجتماعى الاقتصادى، الضغوط النفسية

متغيرات المجانسة	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة الإحصائية
العمر الزمنى	التجريبية	14.00	126.00	-1.52	غير دالة
	الضابطة	9.77	127.00		
المستوى الاجتماعى الاقتصادى	التجريبية	14.67	132.00	-1.90	غير دالة
	الضابطة	9.31	121.00		
الضغوط النفسية	التجريبية	12.33	111.00	-.502	غير دالة
	الضابطة	10.92	142.00		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى (العمر الزمنى، المستوى الاجتماعى الاقتصادى، الضغوط النفسية) حيث

أثر البرامج الحوارية الإذاعية على خفض الضغوط النفسية----- سحر سالم عبد الجيد

بلغت قيمة (z) (1.52 ، 1.19 ، 0.502) على الترتيب وهي معاملات غير دالة إحصائيا مما يدل على التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات سابقة الذكر. وقد استبعد من العينة الأساسية الطلاب الذين طبقت عليهم أدوات الدراسة فى العينة الاستطلاعية، وكذلك الحالات التى لم تستكمل أى مقياس من مقاييس الدراسة.

أدوات البحث وشملت الآتى:

١-استمارة المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة المصرية (إعداد عبد العزيز الشخص ،٢٠٠٦).

٢-مقياس الضغوط النفسية (إعداد: الباحثة).
٣- البرنامج الحوارى الإذاعى (إعداد: الباحثة).
وفيما يلى بيان ذلك تفصيليا:

١-استمارة المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة المصرية :

تهدف الاستمارة إلى تحديد الوضع الاجتماعى والاقتصادى للأسرة المصرية فى الظروف الحالية. وفى الدراسة الحالية استخدمت لقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى لأفراد العينة، للتأكد من التجانس ويكون تحديد المستوى الاجتماعى الاقتصادى على أساس تصنيف مستويات الأبعاد الأربعة التالية:

بعد الوظيفة أو المهنة (للجنسين الأب والأم) ويشمل تسعة مستويات. بعد مستوى التعليم (للجنسين الأب والأم) ويشمل ثمانية مستويات. بعد متوسط دخل الفرد فى الشهر ويشمل سبعة مستويات.

وتعتمد طريقة تصحيح الاستمارة على المعادلة الآتية:

ص=٠,٠٧٣+ ٠,٢٦٤×س١+ ٠,٢٨٤×س٢+ ٠,١٠٢×س٣+ ٠,١٦٠×س٤+ ٠,١٢٥×س٥
حيث أن س١= متوسط دخل الفرد فى الشهر. س٢= متوسط تعليم رب الأسرة.
س٣= وظيفة رب الأسرة. س٤= وظيفة ربة الأسرة .

وقد قام عبد العزيز الشخص بحساب الصدق والثبات لهذا المقياس والذى يتمتع بدرجة عالية من الصدق بلغت (٠,٩٦٧). كما تحقق من الثبات الذى بلغ (٠,٧٣). باستخدام معاملات التنبؤ وبالتالي يتمتع بدرجة ثبات مقبولة.

٢ - مقياس الضغوط النفسية

الهدف من المقياس: التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهني).

وصف المقياس: يتكون المقياس من خمسة أبعاد (ضغوط أكاديمية - ضغوط انفعالية - ضغوط اجتماعية - ضغوط مالية - ضغوط أسرية). ويختلف هذا المقياس عن المقاييس الأخرى في أن بعد الضغوط الأكاديمية الذي تناوله يختلف عن الضغوط الأكاديمية التي تناولتها المقاييس الأخرى والتي كانت ناجمة عن الدراسة بنظام الساعات المعتمدة، وهذا النظام لا يطبق في كلية التربية بالإسماعيلية.

خطوات إعداد المقياس: قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية وفقا للخطوات التالية:

١- الاطلاع على الدراسات السابقة: فقد قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية مثل (حامد طلافحة، ٢٠١٣ ؛ جعفر المياحي، ٢٠١٢؛ سليمان الحجايا، ٢٠١٢؛ عطف أبو غالى، ٢٠١٢ ؛ إنعام الصريفى، ٢٠١١؛ حسن تيم، ٢٠١١؛ شايع مجلى، ٢٠١١؛ عبد العباس اللامى، ٢٠١١ ؛ عزة حسين، ٢٠١١؛ مليكة شارف، ٢٠١١؛ زياد بركات، ٢٠١٠؛ يانج Yang، ٢٠١٠؛ سكيديل Scheidle، ٢٠٠٩ ؛ راموس Ramos، ٢٠٠٩؛ جونسون Jonhson، ٢٠٠٧). حيث استفادت الباحثة من هذه الدراسات فى إعداد مقاييس الدراسة وتحديد أهم البنود التى يجب أن يشتمل عليها، وكذلك تحديد العبارات وكيفية صياغتها وتصحيحها.

٢- الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية فى مجال خفض الضغوط النفسية.

٣- تحديد الأبعاد الفرعية لمفهوم الضغوط النفسية: تبعا للأبعاد المتعارف عليها، وقد صاغت الباحثة المقياس فى خمسة أبعاد أساسية معتمدة فى ذلك على الدراسات السابقة التى تناولت هذا الموضوع ومنها دراسة نبيل دخان وبشير الحجار (٢٠٠٥، ٣٨٣) ودراسة سليم عثمان (٢٠٠٠).

٤- قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية، وذلك لإبداء رأيهم فى مفردات المقياس من حيث: مدى ارتباط المفردة بالبعد، ومناسبة صياغة العبارات، ووضوح ودقة التعليمات.

الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت الباحثة بتقدير مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (29) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهني) .

أولاً : ثبات مقياس الضغوط النفسية Reliability

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية :

أ- طريقة التجزئة النصفية Split – Half

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الفردية للاختبار (ن = 16 فقرة) ودرجات الفقرات الزوجية (ن = 16 فقرة) ، وقد بلغ معامل الارتباط 0.58 بين النصفين باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) وكانت قيمة معامل الثبات للعبارات الفردية (0.83) بينما بلغت قيمة معامل الثبات للعبارات الزوجية (0.76) وهى قيمة ثبات مقبولة .

ب- طريقة ألفا كرونباخ (a):

وقد قامت الباحثة بحساب قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (a) لمقياس الضغوط النفسية وقد حققت مفردات مقياس الضغوط النفسية ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت الارتباطات ما بين (0.18 - 0.62) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، وأنه لا توجد قيمة من قيم ثبات المفردات السابقة تتعدى قيمة الثبات الكلى للبعد مما يدل على أن المقياس يتمتع بقيمة ثبات مرتفعة.

ثانياً: صدق مقياس الضغوط النفسية Validity

أ- صدق المحكمين (صدق المحتوى): Content Validity

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة بصورتها الأولية والتي تكونت من (٥٠) مفردة تتوزع على (٥) أبعاد على (١٠) من المحكمين المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية ، وذلك بهدف معرفة مدى الاتفاق بينهم حول صلاحية العبارات المقترحة لقياس الأبعاد، وكذلك مدى مناسبة صياغة العبارات. واختيرت العبارات التى حصلت على نسبة موافقة من السادة الأساتذة المحكمين حيث انحصرت النسبة المئوية لاتفاق المحكمين بين (٨٠ - ١٠٠) وهى نسبة عالية تدل على صدق المقياس.

جدول (٣) نسب الاتفاق بين السادة المحكمين

رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق
١	١٠٠ %	١١	١٠٠ %	٢١	٩٠ %	٣١	٨٠ %	٤١	٨٠ %
٢	١٠٠ %	١٢	١٠٠ %	٢٢	٨٠ %	٣٢	٨٠ %	٤٢	٩٠ %

						%		%	
%٩٠	٤٣	%٩٠	٣٣	%٩٠	٢٣	١٠٠ %	١٣	%٨٠	٣
%٨٠	٤٤	%٩٠	٣٤	%٩٠	٢٤	%٨٠	١٤	١٠٠ %	٤
%٩٠	٤٥	%٩٠	٣٥	%٧٠	٢٥	١٠٠ %	١٥	%٨٠	٥
%٨٠	٤٦	%٩٠	٣٦	%٨٠	٢٦	%٨٠	١٦	%٨٠	٦
١٠٠ %	٤٧	%٨٠	٣٧	%٩٠	٢٧	%٦٠	١٧	%٨٠	٧
١٠٠ %	٤٨	%٨٠	٣٨	%٨٠	٢٨	%٨٠	١٨	%٩٠	٨
١٠٠ %	٤٩	%٩٠	٣٩	%٨٥	٢٩	%٨٥	١٩	%٨٠	٩
١٠٠ %	٥٠	%٩٠	٤٠	%٨٠	٣٠	%٨٠	٢٠	١٠٠ %	١٠

في ضوء آراء المحكمين تم تعديل المقياس وأصبحت الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية بعد حساب الثبات تتكون من ٣٢ عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة التالية:

جدول (٤) الصورة النهائية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية

العدد مفرداته	يبدأ من إلى	البعد
٤	من ١ : ٤	ضغوط أكاديمية
١٤	من ٥ : ١٨	ضغوط انفعالية
٤	من ١٩ : ٢٢	ضغوط اجتماعية
٤	من ٢٣ : ٢٦	ضغوط مالية
٦	من ٢٧ : ٣٢	ضغوط أسرية

• تصحيح المقياس:

أ- بالنسبة للعبارة الموجبة: يأخذ الاختيار (تنطبق تماما) درجة واحدة، والاختيار (تنطبق إلى حد ما) درجتين، والاختيار (لا تنطبق أبدا) ثلاث درجات ، وهي العبارات أرقام (٨ - ٩ - ١٢).
ب- بالنسبة للعبارة السلبية: يتم عكس الدرجات، بحيث يأخذ الاختيار (تنطبق تماما) ثلاث درجات، والاختيار (تنطبق إلى حد ما) درجتين، والاختيار (لا تنطبق أبدا) درجة واحدة ، وهي باقى عبارات المقياس.

وتكون أقل درجة فى المقياس هى (٣٢) وتعنى أن مستوى الضغوط النفسية منخفض، وأعلى درجة فى المقياس هى (٩٦) وتعنى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع .

جدول (٥) يوضح مستويات الضغوط النفسية ومدى الدرجات الخاصة بكل منها

المستوى	مدى الدرجات
منخفض	٣٢ - ٥٢
متوسط	٥٣ - ٧٢
مرتفع	٧٣ - ٩٦

وقد تم اختيار أفراد العينة ممن يقعون فى المستوى من (٧٣ - ٩٦) وهم من يعانون من مستوى ضغوط مرتفع

٢- البرنامج الحوارى الإذاعى :

قامت الباحثة بإعداد برنامج يقدم فى إذاعة القناة بالإسماعيلية لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهني).

• اسم البرنامج : يسعد مساك.

• هدف البرنامج: يهدف البرنامج إلى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.

• الفنيات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج:

التنفس الانفعالى- الحوار والمناقشة - التساؤل- التعزيز- النشاط الإثرائى - التغذية الراجعة .
• تقنين البرنامج: تم عرض البرنامج فى صورته الأولية على (10) من السادة أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس والصحة النفسية، والمناهج وطرق التدريس، للحكم عليه من حيث : الأهداف، والأهمية، وخطوات إعداد الجلسات، وكذلك مدى ملاءمة الجلسات للعينة، والزمن، والفنيات المستخدمة.

٠ إجراءات تطبيق البرنامج: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الحوارى الإذاعى (يسعد مساك) فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٣ / ٢٠١٤ ، بواقع (٢٤) حلقة وفقا للخطوات التالية :

١-البداية بجلسة مع أفراد المجموعة التجريبية لتحديد كيفية المشاركة فى البرنامج والاستفادة من الحلقات ومتابعة الأنشطة المقدمة فيه.

٢-كل حلقة من حلقات البرنامج كان لها موضوع محدد، وكان ذلك يستلزم وجود ضيف متخصص ، ثم تفتح الاتصالات التليفونية مع أفراد المجموعة التجريبية لمناقشة الضيف أو الاستفسار منه عن أى شىء،وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة مقدمة البرنامج بالإشراف على التطبيق البعدى لمقياس الضغوط النفسية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٣-بعد مضى شهر على البرنامج تابعت الباحثة مع المجموعة التجريبية تطبيق القياس التتبعى .

٤-وأخيرا تم إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات، واستخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

٠تقويم البرنامج: اعتمد البرنامج على التقويم المستمر، حيث مر التقويم بالمراحل التالية:

أ-تقويم مبدئى: بعد إعداد البرنامج فى صورته النهائية وقبل تطبيقه على أفراد العينة تم عرضه على مجموعة من المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس وأساتذة علم النفس، والصحة النفسية.

ب- تقويم بنائى : وهو التقويم الذى كان يصاحب الأداء أو التنفيذ. ويهدف إلى تصحيح المسار، عن طريق التشخيص والعلاج الفورى (على مذكور، ٢٠٠١، ٢٦٦).

ج- تقويم ختامى: ويهدف إلى التعرف على فعالية البرنامج فى تحقيق الهدف الذى وضع من أجله .

٠ المتابعة: بعد حوالى شهر من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية كتطبيق تتبعى على المجموعة التجريبية فقط ؛ وذلك للتأكد من فعالية البرنامج المستخدم ، وبقاء أثر التعلم. . المدة الزمنية للبرنامج: بلغ عدد حلقات البرنامج،

٢٤ حلقة بواقع ثلاث حلقات أسبوعياً ، مدة كل حلقة (90 دقيقة).

نتائج الدراسة :

أ - نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى ،على مقياس الضغوط

النفسية لصالح القياس البعدى. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين كما هو موضح فى الجدول التالى:
جدول (٦) الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية

القياس	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قبلى	9	5.00	45.00	2.668	0.008
بعدى		.00	00.00		

* دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى. أى أن العلاقة دالة إحصائياً.

ب-نتائج الفرض الثانى: ينص الفرض الثانى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (Mann- Whitney) لعينتين مستقلتين كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (٧) الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية فى القياس البعدى

المجموعة	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	9	6.72	60.50	-2.876	.003
ضابطة	13	14.81	192.50		

* دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية. أى أن العلاقة غير دالة إحصائياً.

ج- نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الضغوط النفسية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين . جدول (٨) الفروق بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية.

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	القياس
0.34	.953	14.50	4.83	9	بعدى
غير دالة		30.50	5.08		تتبعى

* دالة عند مستوى 0.05

ينضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات الطلاب فى القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية ، أى أن العلاقة غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير النتائج:

بالنظر إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يتضح حدوث انخفاض فى مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة التجريبية ، وترجع الباحثة السبب فى ذلك إلى البرنامج الحوارى الإذاعى الذى تابعه أفراد العينة ، سمح بتنوع الآراء واختلاف وجهات النظر مما أدى إلى حدوث نوع من التنفيس الانفعالى لديهم ، وتواجدهم وسط مجموعة متماثلة من الزملاء أحدث نوعاً من الدعم النفسى والمعنوى ورفع من معنويات الأفراد. كما لاحظت الباحثة أن حوار ومناقشات أفراد العينة فى بداية حلقات البرنامج، كان يتسم بالحدة والتسرع وأحياناً عدم تقبل وجهة النظر المخالفة، وبمرور الوقت اتسم حديثهم بعدم التسرع فى الحديث وضرورة التمهل واستيعاب الموضوع أولاً قبل الرد أو الدخول فى مناقشة، كما وجد الطلاب من يستمع إليهم من زملائهم ويشاركهم هذه المشاعر، مما كان له أكبر الأثر فى تحقيق الأمن النفسى وقلل من الخجل والانطواء وخفف من حدة الضغوط التى يعانون منها. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (أميرة الشنطى، ٢٠١٠، نايفة الشوبكى، ٢٠٠٨؛ عبد الرحمن مهدى، ٢٠٠٧؛ نور الرمادى، ٢٠٠٦؛ محمد بكير، ٢٠٠٠).

التوصيات التربوية:

-أن توجه إذاعة القناة والإذاعات بصفة عامة، اهتمامها لنوعية البرامج الجماهيرية والفترات المفتوحة، لما لها من تأثير حقيقى على المستمعين من خلال مشاركاتهم فى هذه البرامج بالرأى والحوار والمناقشة.

-الدعوة إلى مزيد من التعاون المشترك الذى يخضع لخطط علمية مدروسة بين الإذاعات المحلية والجامعات الإقليمية فى المجتمع .
البحوث المقترحة:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، توصى الباحثة بإجراء بعض والبحوث المقترحة كما يلى:

- ١-أثر برامج الإذاعة على خفض الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة .
- ٢-أثر برامج الفترات المفتوحة فى إذاعة القناة على خفض الضغوط المهنية لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى.

Abstract:

The object of the study: This study aims to disclose the impact of Radio Interview Programs to reduce the level of psychological stress of graduate students.

The study sample: consists of (22) of post graduate students , there were divided to (9) students as an experimental group and (13) students as control group.

: the study tools: 1- The scale of psychological stress (preparation: researcher).

2 - Radio Interview Programs (preparation: researcher).

Results of the study:

1- There are statistical significant differences between the mean ranks of students in the two measurements pre and post experimental group, on a scale of psychological stress for the benefit of pre measurement.

2- There are statistical significant differences between the mean ranks of the experimental group and the control group on a scale of psychological stress in benefit of the experimental group of pre measurement.

3 – There are no statistical significant differences between the mean ranks of students in the two measurements after and observable experimental group on a scale of psychological stress.

Practical Applications: The use of Interview programs to reduce the level of psychological stress of graduat students.

Key Words: Radio Interview Programs/ Psychological Stress

المراجع العربية:

- الأمين إسماعيل بخارى. (٢٠١١). *الضغط النفسى*.

From, <http://www.annafsia.com>

- المنجد فى اللغة العربية المعاصرة. (٢٠٠٠). بيروت : دار المشرق.

- آمال حسن الغزاوى. (٢٠١٠). *المسئولية الاجتماعية للبرامج الحوارية التليفزيونية اليومية فى تناول الأداء الحكومى*.
From, <http://www.arabnewspress.com>.

- إنعام قاسم خفيف الصريفى. (٢٠١١). *الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ذى قار، العراق، مجلد ١، عدد (٥)، ص ص (١٥٥ - ١٨٤)*.

- أيمن الحسينى. (٢٠٠٧). *أنا قلق أنا متوترة، ٥٠٠ وصفة لعلاج القلق والتوتر وبث الراحة النفسية*. القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع.

- جعفر عبد كاظم المياحى. (٢٠١٢). *الضغوط التى يواجهها عضو هيئة التدريس وأثرها على الرضا الوظيفى وسبل معالجتها فى جامعة الزيتونة الأردنية*. مجلة واسط للعلوم الإنسانية، جامعة واسط، العدد (١٩)، ص ص (١٧٣ - ٢١٠).

- حسن محمد تيم. (٢٠١١). *درجة الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة كلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية من وجهات نظرهم*. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.

- حسن مصطفى عبد المعطى. (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. - خالد محمود عبد الوهاب. (٢٠٠٥). *الضغوط النفسية وتأثيراتها*. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، فرع بني سويف، العدد (٨)، أبريل.

From, <http://www.bsu.edu.eg/ArtsLinks.aspx?LID>.

- رجاء محمود مريم. (٢٠٠٧). *الاستراتيجيات التى يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية " دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق "*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد الخامس، العدد الأول، ص ص (١٤٥ - ١٧٢).

- زياد بركات. (٢٠١٠). *الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمى المدارس الحكومية فى محافظة طولكرم بفلسطين*. مجلة جامعة الخليل للبحوث، فلسطين، المجلد ٥، العدد (١)، ص ص (٢٥ - ٤٨).

- سليم محمود أحمد عثمان.(٢٠٠٠). مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعات الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- سليمان سالم الحجايا.(٢٠١٢). ضغوط العمل وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى مديري المدارس الثانوية في إقليم جنوب الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، مجلد ١٣، العدد الأول، مارس، ص ص (٣٠٨ - ٣٢٤).
- شايح عبد الله مجلى.(٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد ٢٧، ملحق، ص ص (١٩٤ - ٢٤١).
- طه عبد الفتاح مقلد.(١٩٧٣). طبيعة الحوار في العمل الإذاعي. مجلة الفن الإذاعي، اتحاد الإذاعة والتلفزيون، العدد (٥٨) ، يناير، ص ص (٦٩ - ٧٣).
- عائشة الشهراني. (٢٠٠٤). الخصائص النفسية والاجتماعية للمسترشدين (دليل الإرشاد الأسري "الإرشاد الهاتفي"). الرياض. المملكة العربية السعودية : مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج.
- عبد الستار إبراهيم.(٢٠٠٨). الاكتئاب والكر النفسى: فهمه وأساليب علاجه، منظور معرفى- نفسى. سلسلة الممارس النفسى(٣). ط٢ المنقحة. القاهرة : دار الكتب للنشر وتوزيع.
- على عسكر.(٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها فى عصر التوتر والقلق. ط٣ مزيدة ومنقحة، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- فاروق السيد عثمان.(٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية: سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس (١٦). القاهرة: دار الفكر العربى.
- فهد الشميمرى.(٢٠١٠). كيف تتعامل مع الإعلام. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- الإرهاب (سلسلة ترجمات الزيتونة ٢١). تونس: مؤسسة راند.
- ماجى الحلوانى حسين ومحمد مهنى.(١٩٩٩). مقدمة فى الفنون الإذاعية السمعية بصرية. القاهرة : مركز جامعة القاهرة للتعليم المفتوح.
- محمد الصيرفى.(٢٠٠٧). الضغط والقلق الإدارى ، سلسلة إصدارات التدريب الإدارى. الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع .

- محمد عبد القادر عابدين.(٢٠٠٣). تقييم أعضاء هيئة التدريس والطلبة لبرامج الدراسات العليا فى جامعة القدس. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، (العلوم الإنسانية)، نابلس، فلسطين، المجلد ١٧، العدد(١)، صص(١٢٣ - ٢٢٠).
- محمد عبد العظيم محمد محمود.(٢٠٠٣). أساليب مواجهة الضغوط لدى مرتفعى ومنخفضى الصلابة النفسية من طلاب الدراسات العليا. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- محمد حسن غانم.(٢٠٠٩). *كيف تواجه الضغوط النفسية: أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر. القاهرة: مؤسسة أخبار اليوم للنشر.*
- مصطفى مفتاح الشقمانى ومحمد أحمد الفقى.(٢٠٠٧). أحداث الحياة الضاغطة ودورها فى الإصابة بالأورام السرطانية(دراسة ميدانية). *مجلة الساتل*، جامعة السابع من أكتوبر، ليبيا، العدد (٢) ، يونيو، ص ص (٢٣١ - ٢٤٨).
- وليد فتح الله مصطفى بركات.(١٩٨٦). دور الراديو فى معالجة القضايا والمشكلات السلوكية فى المجتمع المصرى. *رسالة ماجستير غير منشورة*، دليل الرسائل الإعلامية، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
- ياسر عبد الكريم بكار.(٢٠٠٧). *القوة فى يديك - كيف تنمى نكائك العاطفى؟ الرياض. المملكة العربية السعودية: العبيكان للنشر.*

English References:

- Beaman, J. (2011). *Interviewing for radio*. 2 ed , London [u.a.: Routledge.
- Dinkel, L. M. (2011) .The relationship between graduate counseling students meaning in life and their crisis experiences. University of New Orleans.(ProQuest Dissertations and Theses , Overwhelmed: Graduate Students,
- Oswald, S. B., & Riddock, C. C. (2007). What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services. *College Student Affair Journal*, 27 (1), 24-4

<http://www.eric.ed.gov/contentdelivery/servlet/ERICServlet?>

- Riddock, C. C. (2006). What to Do about Be Stress and University Servic College Student Affair Journal, 27 (1), 24-4
- Ramos, J. A .(2009) .A comparison of perceived stress levels and coping styles of nontraditional graduate students in distance learning versus those in Brick and mortar schools .Capella University.
- Scheidle, J .(2009) .Ramparts of graduate student stress: Religious coping and god image . Regent University .
- Yang, Y. T .(2010).Stress, coping, and psychological well-being Comparison among american and asian international graduate students from taiwan, China and South Korea University of Kansas .(ProQuest Dissertations and Theses,