ISSN 3135-4564 تصدر عن الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية
https://alqurtas.alandalus-libya.org.ly/ojs/index.php/qjhar/index مجلة علمية محكمة نصف سنوية

مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة التربية البدنية في مرحلة الدراسات العليا (الماجستير) واستراتيجية مواجهتها.

د.المهدي عبدالسلام موسى الذويب*
كلية التربية البدنية جامعة المرقب
maduwaib@elmlergib.edu.l
0009-0007-2928- 5504
محمد مسعود عبد الرزاق العربي ، كلية التربية البدنية جامعة المرقب.
mmabdurzak@elmlergib.edu.ly
رقم الاوركيد 0009-0005-4874-1742
تاريخ القبول 2026/8/1م تاريخ الارسال 2026/6/12م

Sources of Psychological Stress among Postgraduate (Master's) Students in Physical Education and Coping Strategies.

Almahdiaabdaslammoosaaduwaib
Mohaammad masoud abdulrraziq

Abstract:
This research aims to identify the sources of psychological stress among postgraduate (Master's level) physical education students and the strategies they employ to cope with it. A descriptive survey method was used, and a questionnaire was administered to a sample of 267 male and female students specializing in physical education at the Master's level. The results revealed that the primary stressors facing students were those related to material and human obstacles hindering the completion of their theses, followed by pressures associated with academic preparation, and subsequently, the challenges of selecting research topics. The study recommends reducing the financial costs associated with postgraduate studies, including Master's thesis preparation fees, the prices of books and reference materials, and all other expenses related to postgraduate education.

حقوق النشر © للمؤلف/للمؤلفين 2026. ينشر هذا البحث بموجب رخصة المشاع الإبداعي Creative Commons (CC BY-NC 4.0)

Keywords: Psychological stress – Postgraduate studies (Master's) – Strategy

الملخـــــص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة التربية البدنية في مرحلة الدراسات العليا (الماجستير) واستراتيجية مواجهتها. تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتطبيق استبانة على عينة قوامها (267) طالباً وطالبة تخصص تربية بدنية مرحلة الدراسات العليا (الماجستير)، أظهرت النتائج أن أهم الضغوط التى تواجه الطالب تلك المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، ثم الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا، تليها ضغوط اختيار موضوعات البحوث. وأوصت الدراسة ضرورة تخفيض التكلفة المادية للدراسات العليا، ورسوم إعداد رسالة الماجستير، وأسعار الكتب والمراجع، وكل ما هو متعلق بالدراسات العليا.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الدراسات العليا (الماجستير) - الاستراتيجية

المقدمة:

البحث العلمي سمة أساسية للجامعة، وليس هناك مكان آخر أنسب من الجامعات يمكن أن تتوافق فيه جهود البحث العلمي والتطبيقي، وذلك من حيث توفر الأجهزة والإمكانات والمختبرات العلمية لفتح الباب أمام جميع أبناء المجتمع للنمو بأقصى ما تمكنهم طاقاتهم وقدراتهم، واستثمارها نحو الأفضل للمشاركة في بناء المجتمع وصنع المستقبل وخدمة الإنسانية، ولذلك حاولت الجامعات إيجاد وسائل وقنوات تعليمية متنوعة لتوفير الفرص التعليمية المتكافئة للمواطنين وحقهم في إكمال دراستهم العليا واختيار نوع التعليم الذي يتفق مع إمكاناتهم وطموحاتهم.

هذا وتعد الدراسات العليا اداة الجامعة في إثراء البحث العلمي وتوجيهه لخدمة قضايا المجتمع الاجتماعية والاقتصادية لتحقيق متطلبات التنمية الشاملة، حيث تشكل مرحلة الدراسات العليا الدعامة الأساسية في إعداد الباحثين العلميين اللازمين للجامعة ولغيرها من مؤسسات البحث، هؤلاء الباحثين هم الخامات التى تقوم الدراسات العليا بتشكيلها وإعدادها لتصبح كوادر وكفاءات لمواقع العمل المختلفة ولمراكز البحوث العلمية، والدراسات العليا هي صناعة الكفاءات البشرية والكوادر العلمية بأعلى مستوى وتنميتها في عملية مستمرة لا تتوقف. (45: 110)

وعلى الرغم من هذا التطور والتقدم في حركة البحث العلمي في الجامعات الليبية، والزيادة المضطردة في عدد الرسائل العلمية المقدمة، إلا أن طلبة الدراسات العليا بالجامعات الليبية عامة، وطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) على وجه

الخصوص، ليسوا في منأى عن الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية ونفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز.

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الدراسات العليا سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الطالب مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب

كما يرى محمود حسين (2000) أن انتقال الطلبة من الكليات الجامعية الى الدراسات العليا يمثل نقلة نوعية في حياة الطالب تتطلب منه مجموعة من المهارات والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في هذه المرحلة، ويشير التكيف إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات التكيفية المختلفة رداً على التغير في المواقف التي يمر بها، وبهذا المعنى فإن التكيف الحسن يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف السيئ مصدراً للقلق والصراع والاضطراب.

كما إن الطلبة المتكيفين أكاديمياً يحققون نتائج دراسية أفضل، وتكون مشاركتهم في البرامج الطلابية أكثر، ويتأثر تكيف الطالب مع متطلبات الحياة الجديدة بجنسه وبحاجاته الشخصية والاجتماعية، وبخبرات طفولته، وقدراته العقلية والتحصيلية، ومهاراته الأكاديمية، وحالته الصحية، كما يتأثر تكيفه بظروف أسرته ومستواها الاقتصادي والثقافي الاجتماعي، وبمفهومه عن ذاته ومستوى طموحه وآماله في المستقبل. (19: 15)

مشكلة البحث و أهميتها:-

يتوقّــف نجاح التنمية الشاملة في أي مجتمع على فعالية التخطيط الجيد في تنمية الموارد البشرية، وذلك من منطلق أن العنصر البشري وما يمتلكه من طاقات خلاقة يعتبر عاملاً لا يقل أهمية عن رأس المال المادي، بل هو الأساس في عملية التنمية باعتباره العنصر الإنتاجي الأول في المجتمع.

ولما كان لاستراتيجيات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية دوراً مهماً في التقليل من تأثيرها والآثار المترتبة عليها، فإن دراسة الضغوط النفسية ووضع إستراتيجيات وأساليب للتعامل معها ومواجهتها، والتخفيف من حدتها يعد موضوعاً ذا فائدة لما ينطوي عليه من كشف وتعرف على الضغوط النفسية التى تواجهها فئة هامة من فئات المجتمع الليبي وهم طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) ، واقتراح أساليب تعتبر

أكثر فاعلية للتعامل مع الضغوط النفسية التى قد تواجههم، والتي واجهت الباحثان شخصياً كأحد طلبة الدراسات العليا في مرحلة الماجستير بإحدى الجامعات الليبية، ولما لاحظه الباحثان من ضغوطاً نفسية كثيرة ومتنوعة في مجالات الدراسة المختلفة تواجه طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير).

ويرى الباحثان إن هذه الضغوط جميعها وغيرها تؤثر سلبياً على حياة وأداء الطلبة، إضافة الى عدم توافقهم مع البيئة التى يعيشون فيها، مما يؤدى الى ضعف تحصيلهم الدراسي والأكاديمي، أو قد تدفعهم هذه الضغوط الى الانسحاب وترك الدراسة نهائياً بسبب عدم قدرتهم التغلب على هذه الضغوط المتنوعة.

وتشير دراسة سلطان بن موسى (2006) أن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها طلبة الدراسات العليا في هذه المرحلة، ويوصى بالاهتمام بهذه الفئة والعمل على رعايتهم وتأهيلهم وإشباع حاجاتهم ومتطلباتهم النفسية حتى لا يشعر بعضهم بعدم الأمان والخبرات النفسية المؤلمة التي قد تكون مسئولة عن بعض السلوكيات غير السوية والضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها. (9: 21)

كما يستمد البحث الحالي أهمية مشكلته من كونه يشخص أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً في حياة طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وهم شريحة مهمة في المجتمع الليبي، لأنهم عماد المجتمع وقادة مستقبله ومركز طاقاته المنتجة بدورهم الهام ففي إحداث التنمية البشرية والشاملة للمجتمع في مجال وتخصص مهم يسعى المجتمع الليبي من خلاله الى تكوين الكوادر، والعناصر والخبرات الأكاديمية والعلمية والفنية المدربة والمؤهلة والقادرة على نقل العلوم والمعرفة والخبرات الرياضية المتنوعة الى شرائح المجتمع المختلفة، بهدف إعدادهم لتنمية وقيادة المجتمع في المستقبل في مجال التربية البدنية والرياضة.

ومن ثم فإن هذا البحث محاولة من الباحثان للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) ، من خلال التعرف وتحليل مصادر الضغوط التى تواجه طلبة الدراسات العليا باعتباره موضوعاً حيوياً يمكننا من موازنة الزيادة في حدة هذه الضغوط، مع محاولة الحد منها والتغلب عليها بمعرفة أسبابها الحقيقية، وبالتالي إمكانية اقتراح إستراتيجية لمواجهتها والتخفيف من حدة تلك الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير)، عينة البحث لمحاولة التغلب عليها أو تجنب حدوثها مستقبلاً.

- تساؤلات البحث:-

1- ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ؟

2- ما هي الاستراتيجية التى يمكن من خلالها مواجهة وتخفيف حدة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ؟

- أهداف البحث:-

يهدف البحث الى :-

1- التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

2- وضع إستراتيجية مقترحة لمواجهة وتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:-

- **الضغوط النفسية:** Psychological stress "عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد تؤدى الى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي" . (11: 18)

- **الدراسات العليا (**الماجستير**) :** Graduate Studies "هي مرحلة متقدمة من الدراسة الجامعية سواء في التخصصات العلمية أو العلوم الإنسانية، وتشمل الدراسات العليا الدبلوم والماجستير والدكتوراه، ويشترط للالتحاق بها حصول الطالب على درجة البكالوريوس أو الليسانس في المرحلة الجامعية" (تعريف إجرائي)

- **الاستراتيجية: strategy** "المخطط القائم على البحث والدراسة من أجل الكشف عن أفضل السبل لاستخدام الموارد والإمكانات المتاحة والتغلب على الصعوبات والمعوقات المحيطة، وذلك لتأمين الوصول الى الهدف المحدد". (14 : 30

أولاً - الإطار النظـــــــــــــري:

- الضغوط النفسية : Psychological stress

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية من أهم الموضوعات التى شغلت فكر واهتمام عدد كبير من الباحثين في مجال علم النفس في السنوات الأخيرة نظراً لوجود العديد من الضغوط والأحمال التى يتعرض فيها الانسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية

وجسمية ونفسية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الضغوط إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق. (13 :67)

ويذكر عبد العزيز عبد المجيد (2005) أنه لكل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصة بجانب ضغوط الحياة اليومية التى تكاد تكون معتادة، ويترك كلاهما أثار في أفراد المجال، وبعض هذه الضغوط يمكن أن يحتمل من حيث التكرار والشدة وفق ما تسمح به قدرات الافراد وما لديهم من خبرات وفى أحيان أخرى قد لا يمكن احتمال تأثير هذه الضغوط في حالة الشدة العالية وكثرة التكرار. (11: 17)

ومصطلح ضغوط Stress أشتق من الكلمة الفرنسية القديمة ديسترس Destress والتي تشير الى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الانجليزية الى Distress إشارة إلى الشى غير المحبب أو غير المرغوب، وقد استخدمت كلمة ضغط Stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهى حالة يعانى فيها الفرد من إحساس بظلم ما. (6: 18)

إن كلمة ضغوط Stress تقابلها في اللغة العربية كلمات (كرب- شدة- ضغط) وتشير المعاجم اللغوية العربية الى ان الضغوط أصلها ضغط، ومنه ضغطة يضغطه ضغطاً بمعنى الضيق والإكراه على فعل شيء، والضغطة بالضم الشدة والمشقة، ويعرفها معجم علم النفس على إنها حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي، والمشقة التى تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه ان يتوافق معها. (21: 363)

وأضاف عثمان يخلف (2001) أن الضغط النفسي ليس هو الحدث الضاغط Stressor في حد ذاته، وإنما هو توقعاتنا السلبية لما يمثله هذا الحدث من خطر وتهديد لحياتنا واستجابتنا (الانفعالية والفسيولوجية والسلوكية) غير الموفقة والمناسبة له، ومن هنا فإن الضغط النفسي يكمن في سوء مواجهته Dysfunctional Coping لمطالب المحيط والتي تؤدى بدورها إلى سوء تكيفه وتوافقه مع مطالب الحياة اليومية. (12 :46)

كما تذكر راوية دسوقي (1991) أن ضغوط الحياة هي مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التى يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التى يصادفها الفرد، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتترك آثار نفسية على الفرد. (7: 204)

ويذكر محمود عنان (1995) أن الضغط Stress يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف. (20 :698)

ويعرفها إبراهيم خليفة وآخرون (2008) بأنها حالة من انعدام التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية على حد سواء والقدرة على إشباع هذه المطالب. (1: 141)

كما يعرف محمد شمعون وماجدة إسماعيل (2001) الضغوط النفسية بأنها الارتباك في الأفكار التى تدخل الى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية وغالباً ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق وفى بعض الأحيان تنبع من قوى خارجة عن الإرادة. (17: 191)

- انواع الضغوط النفسية: Different types of stress

هناك من يصنف أنواع الضغوط تبعاً لمدى تأثيرها واستمرارها، حيث تتفق كلا من أمال الفقي (1997) و سارا جربر(1999) في تصنيف الضغوط إلى:

أ- ضغوط إيجابية: لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحسم وهى تشجع على التفكير الابتكاري، وتعمل على زيادة الدافعية للعمل وارتفاع مستوى الأداء، كما أن لها أثار نفسية إيجابية تتمثل فيما تولده لدى الفرد من شعور بالسعادة والسرور وينعكس هذا في جملته على إنتاجية العمل.

ب- ضغوط سلبية: ذات انعكاسات سلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثم على أدائه وإنتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التى يشعر الواقع تحتها بالإحباط وعدم الرضا والعجز وعدم القدرة وبالنظرة السلبية تجاه قضايا العمل. (3: 23) (8: 4)

- مراحل الاستجابة للضغط: Stages of response to pressure

يشير محمد طه (2002) نقلاً عن فياتكين Viatkin (1981) أنه يمكن تقسيم مراحل الضغوط النفسية إلى ثلاث مراحل تمر بها استجابة الفرد للضغوط وهي:

1- مرحلة الاضطراب: Disorder وهي مرحلة بداية الاستجابة للضغوط وهي عبارة عن إشارات ومنبهات أولية لتعبئة قوى الجسم المختلفة استعداداً لمواجهة الضغوط ومن أهم أعراض تلك المرحلة انخفاض النغمة العضلية ودرجة الحرارة.

2- مرحلة المقاومة: Resistance :وتتميز هذه المرحلة بالتعبئة الفعلية للقوى الدفاعية للجسم واستمرار مقاومتها للمؤثرات الضاغطة لتحقيق التكيف واستعادة التوازن من جديد، أما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فإنها تؤدي بذلك إلى المرحلة الثالثة.

3- مرحلة الإنهاك: Exhaustion في هذه المرحلة تزيد حالة الإنهاك حيث تهبط قوى الفرد الدفاعية ويفقد الجسم مقدرته على المقاومة وعلى التكيف للظروف

المحيطة، وتلعب الهرمونات أهم دور في ظهور الضغط. (18: 57-58)

ثانياً ـ الدراسات السابقة:

فهدفت دراسة نايف الأبرط وحنان بلال (2023) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات، في العام الدراسي (2022-2023). ولتحقيق هدف البحث اتبع الباحثان المنهج الوصفي نظرا لمناسبته لموضوع البحث، كما استخدمت أداة (الاستبيان) لجمع المعلومات، وتكونت عينة البحث من (25) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم- جامعة البيضاء وخلص البحث إلى مجموعة النتائج أهمها: يعاني طلبة الدراسات العليا من الضغوط النفسية في بعض المجالات (الدراسية والاجتماعية، والثقافية، والصحية، والاقتصادية، الأسرية بدرجة متوسطة. لا توجد فروق دالة إحصائيا تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

وأجرى نورالدين مصطفى عيسى واخرون (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوي الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا والتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من خلال الجنس؛ والتخصص والعمل ويلغ عدد المشاركين في الدراسة (600) طالبا وطالبة وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (اعداد الباحثون) واسفرت النتائج ان مستوى الضغوط النفسية لجميع الابعاد كان متوسطا وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغيري الجنس والتخصص ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا وفقا لمتغير العمل في جميع الابعاد عدا الضغط الشخصي – بينما توجد فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير العمل لصالح الذين لا يعملون.

ـ وفي السياق ذاته، تناولت دراسة إياد زكى عبد الهادي عقل **(2007)** تقويم برامج الدراسات العليا من وجهة نظر الطلبة، وتكونت عينـة البحث من (70) طالباً و طالبة منهم (59) طالباً وطالبة من طلبة مرحلـة الماجستير، و(11) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة الدكتوراه، في كليات التربية، التربية الرياضية، الاداب، الطب البيطري، الادارة، والاقتصاد، واتبع الباحثان المنهج الوصفي, وتم استخدام استبانة مطورة لتقويم

برامج الدراسات العليا لدى طلبة الجامعة، واظهرت أهم النتائج ان ترتيب محور المكتبة جاء بالمرتبة الاولى في حين جاء ترتيب تقنيات التعليم الحديثة بالمرتبة الأخيرة.

و في دراسة أخرى، سعت أريج بن شيحة (2010) للتعرف على مشكلات الدراسات العليا التربوية للطالبات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي معتمدة على الاستبانة كأداة رئيسية للبحث، وقد اشتملت الاستبانة على ثمان محاور و تتضمن (74) فقرة تم تطبيقها على عينة البحث البالغ عددهم (32) طالبة دراسات عليا. ومن ابرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة: المشكلات الإدارية و التنظيمية، وقلة فعالية الإرشاد الأكاديمي.

وأخيراً، تناولت دراسة عادل حيدر وبثينة فاضل (2013) المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا في الأقسام العلمية ببعض كليات التربية الرياضية، وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها (320) طالب وطالبة، وتم التوصل إلى أهم النتائج التالية: وهو قصور دور قنوات الاتصال ووسائل نشر المعلومات والمعارف الخاصة بالرسائل العلمية غير المنشورة لجميع المؤسسات أو الهيئات على كافة مستوياتهم.

- **التعليق على الدراسات السابقة:** Comment on previous studies

- اتفقت أغلب الدراسات على هدف واحد وهو التعرف على أهم المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا النفسية أو المهنية أو الاجتماعية أو الدراسية أو الاقتصادية.

- تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة وفقاً للهدف المراد تحقيقه أو فى الحجم أو الجنس أو العمر الزمنى أو الوظيفة، ،كما تنوعت طرق اختيار هذه العينات في جميع الدراسات ما بين الاختيار العشوائي والاختيار بالطريقة العمدية وذلك وصولاً للهدف المراد تحقيقه من إجراء الدراسة.

- اعتمدت الدراسات على بناء مقاييس للمشكلات والضغوط النفسية أو المهنية أو الدراسية التى تواجه طلبة الدراسات العليا، كما استخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات للتعرف على مدى المشكلات أو الضغوط النفسية أو المهنية أو الدراسية التى يتعرض لها أفراد العينة.

- تعدد ابعاد الدراسات السابقة، فبعضها اتجه نحو دراسة المشكلات الأكاديمية والتربوية، وبعض الدراسات ركز على المشكلات النفسية والاجتماعية، فيما اتجهت بعض هذه الدراسات إلى واقع الدراسات العليا والمشكلات العامة المختلفة التي تواجهها.

- تتفق هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة في كونها تدرس المشكلات

الدراسية لطلبة الدراسات العليا.

ولقد استفاد الباحثان من تلك الدراسات السابقة في الجوانب التالية:

- مساعدة الباحثان في تحديد أهداف وتساؤلات البحث.
- التعرف على طريقة تصميم وبناء مقياس الضغوط النفسية لعينة البحث الحالية.
- تحديد المنهج المناسب.
- من حيث الأدوات المستخدمة لجمع البيانات حيث ان جميع الدراسات استخدمت الاستبيانات والمقاييس كوسيلة لجمع البيانات.
- توجيه نظر الباحثان لأهم المراجع في مجال البحث.
- اختيار افضل الاساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتفسير ومناقشة نتائج البحث في ضوء النتائج التى توصلت إليها الدراسات السابقة.

خطة وإجراءات البحث:

- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الدراسة المسحية نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بطريقة عمدية من جامعة طرابلس وجامعة الزاوية وجامعة بنغازي وهى تمثل إجمالي طلاب الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) في الجامعات الليبية ، وكان قوامها (267) طالباً وطالبة تخصص تربية بدنية، والدارسين في كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية للعام الجامعي (2022-2023)، بواقع (242) طالباً، و(25) طالبة ، وقد ثم استبعاد (9) طلاب

وبالتالي تصبح عينة البحث النهائية (233) طالباً وطالبة تم تقسيمهم على النحو التالي:

(25) طالباً وطالبة للإجابة عن السؤال المفتوح.

(40) طالباً وطالبة لتقنين المقياس (الصدق - الثبات).

(193) طالباً وطالبة لإجراء الدراسة الأساسية.

جدول (1) تصنيف عينة البحث حسب الكليات والأقسام والفرق الدراسية

الجامعة	القسم	الفرق الدراسية	العدد الكلى	طلبة	طالبات	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	المستبعدون
جامعة طرابلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربية البدنية (التدريس)	الاول	34	31	3	8	28	
		الثاني	30	29	1	6	21	
		الثالث	21	19	2	5	13	
		الرابع	31	26	5	7	24	
	المجموع		116	105	11	26	86	4
	التدريب	الاول	16	16	0	3	11	
		الثاني	14	13	1	5	8	
		الثالث	7	6	1	3	4	
		الرابع	24	21	3	5	19	
	المجموع		61	56	5	16	42	3
	إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي	الاول	12	12	0	4	9	
		الثاني	18	16	2	4	11	
		الثالث	12	10	2	4	8	
		الرابع	20	20	0	5	15	
	المجموع		62	58	4	17	43	2
	إجمالي جامعة طرابلس		239	219	20	59	171	9
جامعة الزاوية كلية التربية البدنية علوم والرياضة	التدريب	الاول	5	4	1	4	15	0
		الثاني	7	5	2			
		الثالث	2	2	0			
		الرابع	5	5	0			
	المجموع		19	16	3	4	15	0
جامعة بنغازي كلية التربية البدنية	جميع الاقسام	نظام سنة دراسية	9	7	2	2	7	0
المجموع الكلى			267	242	25	65	193	9

- أداة البحث : مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير):

في ضوء أهداف وطبيعة البحث قام الباحثان ببناء مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وذلك بإتباع الخطوات التالية:

أ- مراجعة الأطر النظرية والدراسات التى تناولت موضوع الضغوط النفسية بشكل عام ولطلاب الدراسات العليا على وجه الخصوص

ب - تحديد مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير):

تم تحديد مصادر الضغوط النفسية الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) من خلال جانبين أساسيين:

1- توجيه سؤال استكشافي (مفتوح) لعينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (25) طالباً من طلبة الدراسات العليا من مجتمع البحث، وبعد الانتهاء من تحليل وتصنيف العبارات تم تقنين مقياس الضغوط النفسية في **صورته النهائية** لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية في صورته النهائية ليشتمل على (55) عبارة موزعة على (6) مصادر وعلى درجة عالية من الصدق والثبات مما يؤكد الثقة في النتائج التى يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة البحث الاساسية.

و هذه المصادر هي:

1. الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.
2. الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا.
3. الضغوط المرتبطة باختيار موضوع الدراسة أو البحث.
4. الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية.
5. الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.
6. الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.

2- صدق المحكمين على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير):

تم عرض مصادر الضغوط النفسية بصورتها الأولية على عدد من الأساتذة الخبراء المتخصصين ففي مجال علم النفس الرياضي، وذلك بغرض التحقق من مدى كفاية المصادر المقترحة كمكونات رئيسية لعملية التحليل، مع إبداء الرأي في مدى ملائمة مسمى كل مصدر.

وبحساب الأهمية النسبية لمصادر الضغوط النفسية وفقاً لرأى الخبراء، تم قبول المصادر التى زادت نسبة الموافقة عليها عن (75%) من رأى الخبراء، وقد أسفر هذا الإجراء عن قبول (6) ستة مصادر للضغوط النفسية، واستبعاد المصدر المتعلق بنشر

تقارير البحوث والاستفادة من نتائجها، وقد أجمع الخبراء على الإبقاء على مسميات باقي المصادر المقترحة دون تغيير.

والجدول (3) يوضح الاهمية النسبية لمصادر الضغوط النفسية المقترحة وفقاً لرأى الخبراء.

جدول (2) الأهمية النسبية لمصادر الضغوط النفسية المقترحة وفقاً لرأى الخبراء (ن = 15)

م	المصادر المقترحة	مناسب	غير مناسب	الاهمية النسبية
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	15	0	%100
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا.	13	2	%86.66
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث.	15	0	%100
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية.	15	0	%100
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	14	1	%93.33
6	الضغوط المرتبطة بنشر تقارير البحث والاستفادة من نتائجها.	7	8	%46.66
7	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	12	3	%80

- المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات:

أولاً – صدق مقياس الضغوط النفسية:

تم إيجاد صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي، وصدق التمييز وذلك كالتالي:-

1- **صدق الاتساق الداخلي** Internal Consistency ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة التقنين (الصدق، الثبات) وقوامها (40) من طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير)، من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وأتباع الخطوات التالية:

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمصدر الذى تنتمى إليه، جدول (9).
- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل مصدر من مصادر المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، جدول (10)
- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل مصدر من مصادر المقياس، ومجموع درجات كل مصدر من المصادر الأخرى، وذلك بإجراء مصفوفة الارتباطات البينية، جدول (3).

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المصدر الذى تنتمى اليه (ن = 40)

المصدر الاول			المصدر الثاني			المصدر الثالث			المصدر الرابع			المصدر الخامس			المصدر السادس		
الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	م	قيمة (ر)	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا	م	قيمة (ر	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	م	قيمة (ر	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية	م	قيمة (ر	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسا	م	قيمة (ر)	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	م	قيمة (ر)
	1	.366		1	0.449		1	0.555		1	0.649		1	0.587		1	0.189
	2	.448		2	0.422		2	0.556		2	0.639		2	0.295		2	0.096
	3	.556		3	0.211		3	0.006		3	0.627		3	0.714		3	0.498
	4	.514		4	0.617		4	0.673		4	0.480		4	0.183		4	0.619
	5	.443		5	0.551		5	0.207		5	0.501		5	0.519		5	0.287
	6	.373		6	0.561		6	0.259		6	0.607		6	0.231		6	0.413
	7	.254		7	0.599		7	0.336		7	0.583		7	0.525		7	0.513
	8	.588		8	0.599		8	0.066		8	0.397		8	0.480		8	0.322
	9	.058		9	0.545		9	0.515		9	0.622		9	0.480		9	0.287
	10	.129		10	0.340		10	0.318		10	0.445		10	0.567		10	0.584
	11	.589		11	0.490		11	0.233					11	0.327		11	0.522
	12	.378		12	0.011		12	0.562					12	0.319		12	0.335
				13	0.403												
				14	0.478												

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = 0.393 * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.304

ومن جدول (3) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المصدر الذى تنتمى اليه يتضح أن هناك (17) عبارة والمشار اليها في الجدول السابق لم تحقق مستوى معنوية عند (0.05)، بمعنى عدم وجود علاقة دالـة بينها وبين المصدر الذى تنتمى إليه العبارة، وبالتتالي تم حذف هذه العبارات من المقياس وبذلك أصبح المقياس يحتوى على (55) عبارة موزعة على ست مصادر للضغوط النفسية ، أما باقي عبارات المقياس فقد حققت مستوى معنوية دال عند (0.05).

ثانياً ـ ثبات مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير):-

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبـات "ألفـا كرونبـاخ" ومعامـل "جوتمـان" وذلك كالتالي:-

2- حساب معاملات الثبات باستخدام كل من معامل ثبات "ألفا كرونباخ" ومعامل "جوتمان" تم إيجاد معامل الثبات لمصادر المقياس باستخدام كل من معامل ثبات "ألفا كرونباخ" ومعامل "جوتمان" والذى يوضحه جدول (4).

جدول (4) معامل "ألفا كرونباخ" ومعامل "جوتمان" لمصادر الضغوط النفسية (ن = 40)

مصدر الضغوط	معامل ألفا كرونباخ	معامل (جوتمان) للثبات
المصدر الأول/ الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	.669	.600
المصدر الثاني/ الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	.740	.687
المصدر الثالث/ الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث.	.634	.683
المصدر الرابع/ الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	.736	.796
المصدر الخامس/ الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	.692	.817
المصدر السادس/ الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	.554	.792
المقياس ككل	.834	.613

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) فى صورته النهائية:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية (193) طالباً وطالبة، فى الفترة من (2022/12/29 : 2023/1/10).

- المعاملات الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل بيانات البحث، للوصول نتائج البحث.

عرض النتائج ومناقشتها والخطة الإستراتيجية المقترحة:

يجيب البحث على تساؤل رئيسي وهو:

ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ؟ وذلك على النحو التالي:

والجداول التالية توضح التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لأعلى واقل رتبة او استجابة لعبارات مصادر مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير).

جدول (5) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الأول (الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا) (ن = 193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي
		التكرار	%	التكرار	%	
1	أعاني من بعض الإجراءات البيروقراطية الإدارية الروتينية المعقدة عند التسجيل بالدراسات العليا.	109	56.48	84	43.52	8.6
7	تضايقني كثرة السلبيات الإدارية الموجودة في الجامعة والكلية وعدم تقدير القيادات الإدارية لظروف طلبة الدراسات العليا.	157	81.35	36	18.65	10.0

من جدول (5) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الأول (**الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا)** يتضح أن العبارة رقم (7) كثرة السلبيات الإدارية الموجودة في الجامعة والكلية وعدم تقدير القيادات الإدارية لظروف طلبة الدراسات العليا، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب عند التقدم للقيد وبوزن نسبى (10.0) بينما تأتى العبارة رقم (1) أعاني من بعض الإجراءات البيروقراطية الإدارية الروتينية المعقدة عند التسجيل بالدراسات العليا في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.6).

ويعزي الباحث هذه الضغوط والتي تواجه الطلبة إلى الفجوة ما بين الطلبة والإدارة والتي تؤدي إلى عدم تفهم الطلبة للعديد من القرارات الإدارية والأنظمة المعمول بها في برنامج الدراسات العليا، وفي المقابل نجد عدم تفهم الإدارة لمشكلات وحاجات طلبة الدراسات العليا، مما يتطلب ضرورة تغيير سياسة الجامعات في التعامل مع طلبة الدراسات العليا، وإعطائهم نوع من أنواع الخصوصية من خلال عقد لقاءات بين الطلبة والمحاضرين من جهة، وبينهم وبين الإدارة من جهة أخرى.

جدول (6) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الثاني (الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا) (ن=193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي
		التكرار	%	التكرار	%	
4	يزعجني نقص المراجع والكتب المتخصصة و الحديثة والمجلات العلمية والدوريات وعدم وجود اتصال بالمكتبات العالمية عن طريق شبكة المعلومات الدولية.	174	90.15	19	9.85	10.50
5	يضايقني كثرة المواد الدراسية لطلبة الدراسات العليا وعدم التزام أعضاء هيئة التدريس بمفردات محددة لكل مقرر دراسي.	101	52.33	92	47.67	8.4

من جدول (6) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الثاني **(الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا)** يتضح أن العبارة رقم (4) يزعجني نقص المراجع والكتب المتخصصة والحديثة والمجلات العلمية والدوريات، وعدم وجود اتصال بالمكتبات العالمية عن طريق شبكة المعلومات الدولية، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا وبوزن نسبى (10.50)، بينما تأتى العبارة رقم (5) أتضايق من صعوبة أسئلة الامتحانات النصفية والنهائية في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.4)، هذا وتدل استجابات عينة البحث على أن نظام الدراسة العلمية في الكلية أو القسم العلمي تركز على النظام والحضور، بالإضافة الى كثرة

أعداد الطلبة في القاعات الدراسية، والقصور في البنية التحتية لهذه الكليات والأقسام، ونقص الامكانيات المادية، وأن أعضاء هيئة التدريس على درجة عالية من الكفاءة التدريسية، بينما اختلفت الآراء في توزيع المحاضرات بالجدول الدراسي وأنها غير مناسبة لهم، وأن لديهم شعور بالضيق من كثرة المواد الدراسية وتراكم المحاضرات، وعدم منح الطلبة فرصة المشاركة في تحديد توقيت المحاضرات والامتحانات، إضافة إلى المركزية في تحديد مثل هذه المواعيد، وذلك نظـراً لأن معظم المحاضرين يقومون بالتدريس لكل من طلبـة المرحلة الجامعيـة الأولى (البكالوريوس) والدراسات العليا، وبالتالي فان تحديد مواعيدهم يخضع لاعتبارات عديدة، كما أنه لا توجد قاعات خاصة بطلبة الدراسات العليا، وأن الموضوعات العلمية بالمناهج الدراسية غير متطورة، فضلا عن أن بعض الطرق والأساليب التى يتبعها أعضاء هيئة التدريس تسبب لهم نوعاً من القلق والتوتر النفسي.

جدول (7) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الثالث (الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي
		التكرار	%	التكرار	%	
6	يضايقني عدم توفر الحوافز التشجيعية المناسبة التي تساعد طلبة الدراسات العليا على الإبداع والابتكار في مواضيع بحوثهم.	167	86.52	26	13.48	10.28
7	أتلقى التشجيع من المشرفين وبعض الأساتذة في الكلية (القسم) على اختيار موضوع مميز للبحث والاستمرار في الدراسات العليا.	109	56.48	84	43.52	8.62

من جدول (7) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الثالث (الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث) يتضح أن العبارة رقم (6) يضايقني عدم توفر الحوافز التشجيعية المناسبة التي تساعد طلبة الدراسات العليا على الإبداع والابتكار في مواضيع بحوثهم، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة باختيار موضوعات البحوث، وبوزن نسبى (10.28)، بينما تأتى العبارة رقم (7) أتلقى التشجيع من المشرفين وبعض الأساتذة في الكلية (القسم) على اختيار موضوع مميز للبحث والاستمرار في الدراسات العليا، في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.62).

ويرى الباحثان أن ندرة المنح التشجيعية للمتفوقين تعتبر من أهم الضغوط التى تواجه الطلبة، وان هذا الأمر له علاقة مباشرة بما سبقه من مشكلات إدارية، حيث يطمح الطلبة المتفوقون إلى الحصول على منح تشجيعية تساعدهم في تغطية تكاليف الدراسة، وتشجعهم على الإبداع، ولذا فإن ندرة المنح تقلل من دافعية الطلبة للإبداع، وتدفعهم لاختيار موضوعات بسيطة وسهلة، مما يؤدي إلى التقليل من قيمة الدرجة العلمية المتحصل عليها.

جدول (8) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الرابع (الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
3	أشعر بالضيق لعدم التعاون والانسجام بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم).	119	61.66	74	38.34	8.91
4	يزعجني انشغال المشرفين بالمحاضرات وضعف مستوى المتابعة والإشراف وقلة دافعية الأساتذة المشرفين على البحث.	160	82.90	33	17.10	10.08

من جدول (8) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الرابع **(الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية)** يتضح أن العبارة رقم (4) يزعجني انشغال المشرفين بالمحاضرات وضعف مستوى المتابعة والإشراف وقلة دافعية الأساتذة المشرفين على البحث، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية، وبوزن نسبى (10.08)، بينما تأتى العبارة رقم (3) أشعر بالضيق لعدم التعاون والانسجام بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم)، فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.91).

ويرى الباحثان أن كثرة الأعباء الملقاة على عاتق هيئة التدريس والموزع بين إلقاء المحاضرات لطلبة المرحلة الجامعية الأولى (البكالوريوس) والماجستير، والإشراف على بحوث الطلبة والأعمال الإدارية مما يجعل أعضاء هيئة التدريس المشرفين على بحوث الطلبة لا يقومون معهم بدور كبير فى حل المشكلات والصعوبات التى قد تواجههم فى تنفيذ إجراءات بحوثهم مما يزيد من الضغوط والقلق والتوتر النفسي لديهم فى هذا الجانب، حيث أنه لابد من أن يكون هناك علاقة وثيقة بين الطالب والمشرف مع توافر أسلوب السيطرة المستندة الى مركز المشرف ومكانته بين طلابه وتدعيم القوى التى تجذبهم إليه، ويفاجأ معظم الطلبة بالعديد من المحاضرين الذين يعاملونهم كما في المرحلة الثانوية أو المرجلة الجامعية الأولى (البكالوريوس)، في حين أن العديد من

طلبة الدراسات العليا من الموظفين فى وظائف مختلفة والذين يحتل الكثير منهم مناصب إدارية ومواقع اجتماعية هامة، وهم إنما يريدون من الدراسات العليا أن تعطيهم الأدوات لكي يزيدوا من كفاءتهم وفاعليتهم في العمل، أكثر من مجرد حفظهم لمجموعة من المفاهيم المختلف عليها في كثير من الأحيان والتقدم لاختبار الذاكرة الذي يعلمونه لأبنائهم.

وهذا ما قد يتفق مع دراسة فؤاد العاجز (2000) حيث أظهرت مشكلة فرض مشرفين على الباحثين دون أخذ رأيهم، ومشكلة الاعتماد على أساتذة غير متخصصين من خارج الجامعة.

جدول (9) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الخامس (الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي
		التكرار	%	التكرار	%	
4	أشعر بالقلق وسرعة الغضب والتوتر وحدة المزاج وعدم التركيز في تعاملي مع الآخرين معظم الوقت دون مبرر.	110	57.00	83	43.00	8.65
7	يزعجني عدم وجود أماكن للصلاة والمرافق الصحية والحيوية للأنشطة إلا منهجية والرياضية الخاصة بطلبة الدراسات العليا في الكلية (القسم).	176	91.20	17	8.80	10.54

من جدول (9) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الخامس (**الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة**) يتضح أن العبارة رقم (7) يزعجني عدم وجود أماكن للصلاة والمرافق الصحية والحيوية للأنشطة إلا منهجية والرياضية الخاصة بطلبة الدراسات العليا في الكلية (القسم)، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، وبوزن نسبى (10.54)، بينما تأتى العبارة رقم (4) أشعر بالقلق وسرعة الغضب والتوتر وحدة المزاج وعدم التركيز في تعاملي مع الآخرين معظم الوقت دون مبرر في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(8.65)، هذا وقد جاءت الاستجابات للطلبة متباينة في عبارات هذا المصدر، حيث يشعر الطلبة بضغوط اقتصادية نتيجة الاحتياجات الدراسية الضرورية وانعدام المكافآت، وتدنى الرواتب، بحيث لا تتناسب مع الارتفاع المستمر

في مستوى المعيشة، وعدم توفر السكن القريب والمناسب للطلبة، وعدم احترام المجتمع للحاصلين على الدرجات العلمية (دبلوم – ماجستير – دكتوراه) في هذا التخصص، كذلك عدم توافر المرافق الصحية والخدمية الضرورية داخل الكلية أو القسم.

كما تشير دراسة آمال كبش (2008) الى أن عينة البحث من طلبة الدراسات العليا بنسبة (99.32%) تشير إلى عدم وجود مكافآت أو حوافز مادية لطلبة الدراسات العليا خاصة المتفوقين منهم

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر السادس (الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي
		التكرار	%	التكرار	%	
2	أتمنى لو كنت أدرس كطالب دراسات عليا في تخصص أخر غير التربية البدنية والرياضة.	65	33.68	128	66.32	6.85
8	يضايقني اعتبار البعض أن التربية البدنية والرياضة ليست ذات قيمة علمية وتربوية للمجتمع.	162	83.93	31	16.07	10.14

من جدول (10) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر السادس (**الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا)**، يتضح أن العبارة رقم (8) يضايقني اعتبار البعض أن التربية البدنية والرياضة ليست ذات قيمة علمية وتربوية للمجتمع، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، وبوزن نسبى (10.14) بينما تأتى العبارة رقم (2) أتمنى لو كنت أدرس كطالب دراسات عليا في تخصص أخر غير التربية البدنية والرياضة في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (6.85)، وقد أتفق الطلبة في هذا المصدر والخاص بضغوط القلق والتوتر النفسي من الضغوط النفسية المصاحبة للعملية التعليمية بشكل عام، بأن لديهم شعور بنظرة غير عادلة من زملائهم بالأقسام والتخصصات الاخرى، وأن المجتمع مازال ينظر الى تخصص التربية البدنية والرياضة نظرة غير عادلة وباستخفاف، وليست في مكانها الصحيح، وأنهم اقل مكانة علمياً واجتماعياً وأنه تخصص ليس له قيمة، إلى جانب سوء الفهم ، حيث ينظر إليه باعتباره مجرد وسيلة للتسلية او الترفيه، وهم ففي حاجة إلى تغيير ذلك المفهوم لدى الاخرين، وذلك من خلال جعل مهنتهم لها مكانة اجتماعية عند الآخرين، ووجود التقدير الكافي من المجتمع للتربية البدنية والرياضة وما يشوبها من سوء فهم لهذه المهنة.

ثانياً ـ الاستراتيجية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) :

- **الاستراتيجية: Strategy** يدل المعنى اللفظي لكلمة الاستراتيجية في المعارف العلمية والقواميس المتخصصة على أنها فن العمل العام الشامل، والاستراتيجية جمعها استراتيجيات Strategies وهى تعنى فن القيادة العسكرية للخطط العامة للجيوش.

ويعرف حسن عبد المعطى (2006) إستراتيجية المواجهة Coping strategy بأنها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التى تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف. (6: 98)

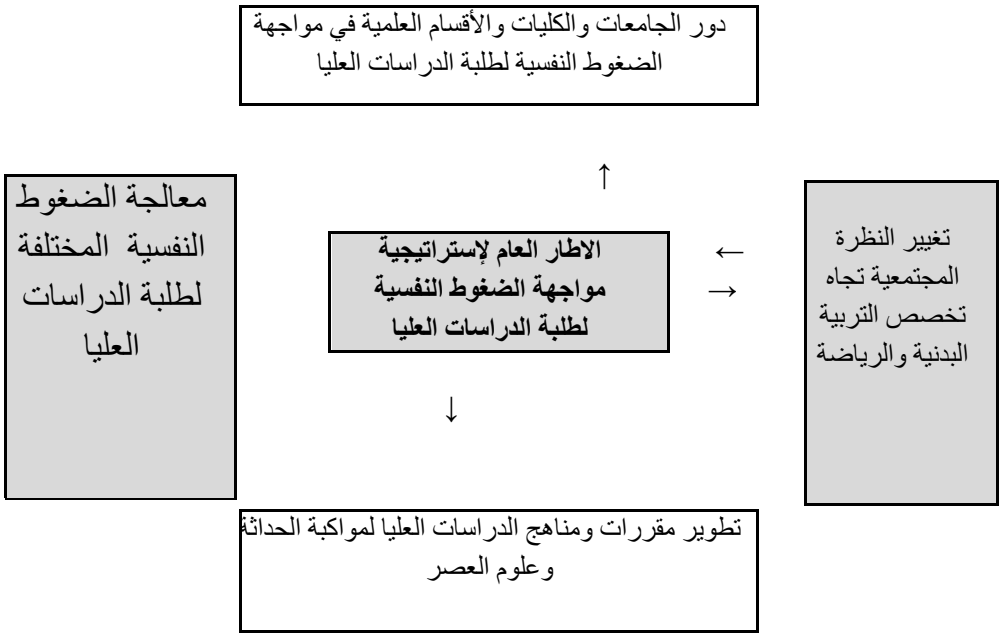
ويرى الباحثان أن الإستراتيجية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا، هي العملية التي عن طريقها تقوم الإدارات العليا و الادارة الجامعية وادارة الكليات والأقسام، بتصميم ووضع الوسائل والخطط المناسبة التي يمكن من خلالها خلق توازن بين ما يحتاجه طلبة الدراسات العليا وما تطمح تلك الادارات في الوصول اليه لتحقيق الاهداف باستخدام الموارد المتاحة لديها والظروف المحيطة بها.

مراحل إعداد الخطة الاستراتيجية :

فرضت علينا متغيرات العصر الحديث ضرورة الأخذ بمنهج التخطيط الاستراتيجي لبناء أجيال قادرة عل مواجهة هذه المتغيرات بفكر استراتيجي جديد يتجاوز حدود الواقع الحالي ويستشرف المستقبل بما يحمله من فرص وتهديدات ، وهو ما يتطلب منا أن نعمل في السنوات القادمة بكل طاقتنا نحو تحسين وتطوير الدراسات العليا بمنهجية علمية وإعداد الخطط ،وفقاً للطرح التالي:

- إقامة ورش عمل على مستوى الكلية أو القسم العلمي .
- تصميم الاستبيانات بواسطة متخصصين .
- جمع البيانات بواسطة فريق على مستوى الكلية أو القسم العلمي .
- تحليل البيانات وتبويبها وتحديد احتياجات التحسين لسد الفجوات بين الأداء الفعلي لكافة المعنيين بالدراسات العليا . وأهداف المستقبل .
- مراجعة التقارير والتأكد من اشتراك أصحاب المصلحة والمستفيدين .
- صياغة الخطة ومراجعتها وتسجيل الملاحظات وإجراء التعديلات عليها تمهيداً لعرضها على أصحاب المصلحة والمستفيدون
- وصولاً إلى إعتاد الخطة.

ويرى الباحثان أن الاطار العام للإستراتيجية المقترحة لمواجهة وتخفيف حدة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا ،، يجب ان تمر بالخطوات التالية:



شكل (1) الاطار العام لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا.

- ضمانات تنفيذ الخطة:

إن التخطيط الاستراتيجي الجيد والفعال هو الضمان الحقيقي للحصول على أقصى درجة من الدقة ففي تنفيذ الخطة وبالتالي في نتائجها، مما يتطلب توافر بعض الضمانات لتنفيذها بمرحلة الدراسات العليا نوجزها فيما يلى :

- مصادر تمويل كافية لتنفيذ الخطة .
- وجود خطة عمل واضحة ومفهومة للتنفيذ .
- التزام جميع الأطراف وأصحاب المصلحة والمستفيدين بالمشاركة.
- متابعة وتقويم الأداء بشكل دوري وإذكاء روح المنافسة الشريفة .
- قبول التغيير التدريجي والمرونة في التنفيذ .

معوقات ومخاطر التنفيذ :

من الوارد التعرض لعدد من المخاطر والمعوقات والتي يمكن أن تؤثر سلبا على تنفيذ الخطة، ووفقا لهذه الرؤية يمكن أن نحددها فيما يلى :

- مقاومة التنفيذ من بعض أصحاب المصلحة والمستفيدين .
- محدودية مصادر التمويل لتنفيذ الخطة والمتمثل في :
- **المصدر الأول :** التمويل الحكومي للدولة.
- **المصدر الثاني :** مصادر الموارد الذاتية السنوية الحالية للدراسات العليا.
- **المصدر الثالث :** المنح والتبرعات .
- عدم مرونة بعض اللوائح والقوانين التى تنظم العمل بالجامعات الحكومية.

1- التحليل البيئي للدراسات العليا باستخدام أسلوب (SWOT) :

يستخدم التحليل الرباعي (بالإنجليزية: SWOT) كأداة تحليل استراتيجي عامة في عدة مجالات كإدارة الأعمال والتسويق والتنمية البشرية وغيرها، وينقسم هذا التحليل كما كتبت حروفه الأربعة بالإنجليزية إلى (S-W-O-T) ويمكن تعريفها كما يلي:

- القوة : عناصر القوة في المشروع والتي تميزه عن غيره من المشاريع وهى ترجمة لكلمة Strengths.
- الضعف : نقاط الضعف في المشروع وهى ترجمة لكلمة Weaknesses.
- الفرص : وهي التي يمكن أن تأتي من خارج المشروع وقد تؤدي على سبيل المثال إلى زيادة المبيعات وأيضاً يمكن أن تؤدي لزيادة الأرباح، وهي ترجمة لكلمة Opportunities.
- التهديدات : وهي التي يمكن أن تأتي من خارج المشروع وتسبب اضطرابات للمشروع وهي ترجمة لكلمة Threats.

ويعتبر هذا النظام من أفضل النظم لبناء استراتيجيات الأعمال (خطط طويلة المدى وخطط قصيرة المدى) وخطط الأعمال للوصول إلى الأهداف المرجوة لنجاح المنظمة، وذلك بتحليل الوضع الداخلي والخارجي من خلال البنود الأربعة.

حيث إن الحفاظ علي الدوافع الإيجابية الحالية سوف يتم اختبارها عن طريق مدي اعتقادنا بحتمية تطوير الدراسات العليا، ومدي قدرتنا علي تحديد وبكل دقة وأمانة. **أين نحن الآن ؟** وللإجابة على هذا التساؤل نرى حتمية اتباع المنهجية الشاملة باستخدام أسلوب التحليل الرباعي) SWOT من خلال مجموعة من البنود تعكس نواحي البيئتين الداخلية والخارجية للدراسات العليا في التربية البدنية والرياضة، والتي تسمح

باستخدام مواطن القوة (S) بفاعلية ، ومعالجة عوامل الضعف (W) بها ، والاستفادة من الفرص (O) الخارجية ، وتجنب أثر التهديدات (T) الخارجية إلى أقل درجة ممكنة ، وتشير البنود التالية إلى عناصر التحليل البيئي.

أ ـ تحليل البيئة الداخلية للدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

ويتم من خلال الدراسة الميدانية ، واللقاءات ، وبعد تحليل البيانات التى يتم جمعها والحصول عليها من الاستبيانات وورش العمل واللقاءات مع جميع المعنيين بالدراسات من السادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والجهاز الإداري والخدمات المعاونة والطلاب ...إلخ ، وبهدف التعرف على مجموعة من نقاط القوة التى تتسم بها الدراسات العليا والثى يمكن استثمارها وتفعيلها ، وكذلك تحديد نقاط الضعف التى قد تحد من كفاءة وفعالية الدراسات العليا بالجامعة أو الكلية والتى يمكن معالجتها لتحقيق رسالة الجامعة أو الكلية وغاياتها.

ويمكن تحديد نقاط القوة التى تتميز بها الدراسات العليا فيما يلى :

ـ نقاط القوة الداخلية للدراسات العليا (S) Strengths :

- توافر كوادر بشرية داعمة وقادرة علي البناء والتحديث والتطوير وذات خبرة متخصصة في العديد من الأنشطة الرياضية بمرحلة الدراسات العليا بكليات مما يتيح فرصة توافر الاستشارات على المستوى المحلى والإقليمي.

ـ نقاط الضعف الداخلية للدراسات العليا (W) Weakness :

من خلال الاهتمام بالعملية التعليمية بالدراسات العليا بكليات وأقسام بمرحلة الدراسات العليا والارتقاء بجودة الجهاز الإداري، وكذا بناء القدرة المؤسسية وتطوير البنية التحتية ، وتنمية الموارد الذاتية للجامعة والكليات، ومن منطلق التقييم الدقيق لوضع الدراسات العليا الحالي يمكن تحديد جوانب القصور وكذلك القيود التى تحد من مجهودات تحسين وتطوير جودة مخرجاتها ومن ثم إيجاد الحلول المناسبة، وبناءً عليه يمكن إيضاح نقاط الضعف وسبل التغلب عليها ومقترحات التحسين والتطوير فيما يلى:

- إغفال تطوير الرؤية والرسالة والأهداف العامة والخاصة بالدراسات العليا.
- عدم الاهتمام بتطوير وإعداد طلبة الدراسات العليا قبل التخرج لكى يكون الطالب ملماً بكل ما يجعله قادراً على مواجهة سوق العمل.
- عدم التطوير في المناهج الدراسية بالدراسات العليا لمواكبة المستجدات التكنولوجية الحديثة.

- عدم تطوير الشعب التعليمية بالدراسات العليا داخل الكليات والأقسام لإتاحة الفرصة للطلاب لاختيار الالتحاق في مجال التخصص المناسب لرغبتهم وقدراتهم.
- تعاني البرامج الأكاديمية للدراسات العليا من احتوائها على مقررات دراسية تقليدية، وضعف التقويم المستمر لهذه البرامج مما يؤدي إلى ضعف الكفاءة الداخلية وارتفاع نسبة الهذر بها.
- الاهتمام بالكم على حساب الكيف، حيث إن السائد هو إتباع استراتيجية النمو الكمي، وهي استراتيجية لم تف بحاجات التعليم الكمية، ولم تبق على نوعية التعليم وجودته، وكذلك عدم مرونة هيكل التعليم وبنيته بالدراسات العليا، وإن الجهود المبذولة والسياسات المطبقة حديثاً يتوقع أن تساهم في التغلب على هذه المشكلة ولكن على المدى البعيد وليس القريب.
- إهمال تطوير الجهاز الإداري بالدراسات العليا.
- ضعف الإمكانات المادية والبشرية والميزانية الخاصة بالدراسات العليا.
- الحاجة إلى تطوير أساليب القياس والتقويم لكافة المعنيين بالدراسات العليا (أعضاء هيئة التدريس، الطلبة، الجهاز الإداري ... إلخ).
- عدم عقد الدورات التدريبية والتثقيفية لطلبة الدراسات العليا للتوعية بأهمية المهنة ودورها المجتمعي وكيف يمكن زيادة وعى المجتمع بها.
- الافتقار إلى دورات الارشاد والصقل للطلبة الجدد بالدراسات العليا عن طبيعة الكلية والقسم والمقررات الدراسية، وكيفية التعامل معها من بداية الفصل أو العام الدراسي لجعلهم أكثر فاعلية، وليكونوا قادرين على مواجهة التحديات الثقافية والعلمية العالمية، والثورة في مجال التكنولوجيا والعولمة.
- التطوير في مؤسسات التعليم العالي أحادي الاتجاه، يصدر من أعلى، ويغفل المستويات الأدنى فيها، ولقد ثبت أن أفضل أشكال التطوير هي ثنائية الاتجاه، فالمستويات الأدنى تبدي رأيها والمستويات الأعلى تدرسه وتعطي توجيهاتها، ثم تنزل للمستويات الأدنى للتنفيذ.
- عدم عقد بروتوكولات تعاون مع كليات التربية الرياضية بالجامعات العربية والأجنبية ، تتضمن التبادل الطلابي في مجال التدريب والتدريس والبحوث في الجوانب التي تري الجامعة أو الكلية أهمية التفاهم بشأنها .

عدم تفعيل قواعد تقييم أداء ورضا السادة أعضاء هيئة التدريس القائمين بالتدريس بالدراسات العليا والتي تتضمن: عدد الساعات التدريسية، ضعف الرواتب لمواجهة متطلبات الحياة المعيشية والعائلية.

- عدم قياس رضا طلاب الدراسات العليا الملتحقين بالبرامج التعليمية بالكليات أو الأقسام العلمية (برامج الدبلوم، برامج الماجستير، برامج الدكتوراه) بصورة دورية للتعرف على تقييم البرنامج التعليمي بكافة جوانبه، والتعرف على شكاوى وملاحظات الدارسين حول برامج الدراسات العليا تعليمياً وإدارياً، مع ضرورة قيام السادة أعضاء هيئة التدريس بالأقسام العلمية بسرعة حلها .

- ضعف الجانب التسويقي للبحوث خارج الجامعة أو الكلية، وانطلاقا من إيماننا بأن البحث التطبيقي يحقق خدمة للمجتمع من جهة ويثري العمل الاكاديمي من جهة أخري ، لذا لابد وأن نسعي لتحقيق متطلبات مؤسسات وهيئات المجتمع الرياضية التي تتمثل في دراسة المشكلات التى تواجهها.

- نقص الارتباط باتفاقيات ثقافية وتعاون مع بعض كليات التربية الرياضية بالجامعات الاجنبية لتدعيم الباحثين والسادة وأعضاء هيئة التدريس في حضور المؤتمرات والندوات العلمية الخارجية.

ب - تحليل البيئة الخارجية للدراسات العليا (مرحلة الماجستير):

من خلال استعراض السياق الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع المحلى المحيط بالكلية، بالإضافة إلى حصر الفرص المتاحة والتهديدات التى تواجهها، وطبقاً للتحليل البيئي نرى بأن الدراسات العليا، أمامها العديد من الفرص التى يمكن الاستفادة منها في تدعيم وتحقيق غاياتها وأهدافها الإستراتيجية، كما أن هناك مجموعة من التهديدات التى يتحتم تجنب آثارها إلى أقل درجة ممكنة، والتي يمكن حصرها فيما يلى :

- الفرص الخارجية للدراسات العليا (Opportunities (O :

- التنوع البيئي، حيث تتسم بيئة الدولة الليبية بالتنوع مما يحقق تميز معرفي وبحثي في مجالات الدراسات العليا، والتي ترتبط بخصوصيه دور وهوية الكليات والأقسام العلمية للتربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، ويثري مجالات البحوث وفرص التدريب مما يخلق لها قدرة تنافسية مرتفعة.

- زيادة فرص الارتباط باتفاقيات ثقافية وتعاون مع بعض كليات التربية الرياضية بالجامعات الاجنبية حتي يمكن اكتساب السادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية (المعيدين - المدرسين المساعدين) المعرفة الجيدة والتطور الحديث

للتخصصات العلمية لتحقيق أكبر قدر من التسويق العلمي في السوق المحلي بعد عودتهم من الخارج.

- التهديدات الخارجية للدراسات العليا (T) Threats :

- عدم ضمان استمرارية الموازنة المخصصة للدراسات العليا.
- ارتفاع مستوى البطالة وندرة فرص العمل لخريجي الدراسات العليا.
- عدم تعاون مؤسسات وهيئات المجتمع المدني في تمويل الدراسات العليا.

الخاتمة:

إن قطاع الدراسات العليا هو الإطار النهائي في تكوين الكوادر المؤهلة للدفع بالتنمية في مجالات التربية البدنية والرياضة، وبالتالي فإن الاهتمام بالموارد البشرية بشكل عام والتعليم العالي بشكل خاص ضرورة تفرضها متطلبات العصر، ومن ثم تتطلع الدول لإقرار الدعم المالي والمعنوي الكفيلين بدفع هذا القطاع خطوات إلى الأمام.

إن مؤسسات التعليم العالي في دولة ليبيا كغيرها من المؤسسات في الدول العربية والعالمية، تهتم بالهدف المهم من أهداف التعليم العالي، ألا وهو إعداد القوى البشرية المؤهلة والقادرة على النهوض بالمجتمع، إلا أن ذلك في كثيراً من الاحيان لا يتحقق بالشكل المطلوب، وكثيراً ما تدل النتائج على أن المخرجات في بعض التخصصات تفوق الحاجة الفعلية أو العكس، وهذا يجعل الاهتمام بربط إعداد طلبة الدراسات العليا في التخصصات المختلفة بمتطلبات التنمية أمراً ضرورياً، وهذا يقود إلى ضرورة وجود ديناميكية مرنة في هذه المؤسسات، وضرورة تطوير برامجها بشكل مستمر لتواكب احتياجات المجتمع، إذ إنه في كثير من الأحيان لا يجد الخريج مكاناً له في الوظائف العامة أو الخاصة، وإن وجدها فقد تكون في غير تخصصه.

وأشارت الدراسات المرتبطة بإدارة التعليم العالي والدراسات العليا الى أن تطبيق معايير الجودة الشاملة في هذا القطاع تراعي التفكير والتخطيط ووضع الأهداف المتوسطة والبعيدة، وإشراك جميع من لهم علاقة بالمؤسسة في العمليات الإنتاجية والخدمية وإعطائهم الأهمية والمكانة والاحترام، بالإضافة الى ضرورة تدريب العاملين وإكسابهم مهارات جديدة ليؤذوا عملهم على أحسن وجه وضمن المستويات والمعايير المنشودة.

وعلى ضوء ما تقدم من محاولة لتشخيص واقع التعليم العالي والدراسات العليا، وإمكانية الرقي بها وتحسن خدماتها ومخرجاتها ونواتجها، يمكننا القول بأن التوصيات

المقترحة للتطوير بأنها متداخلة ومتقاطعة، وإنها قد تستغرق أزمنة مختلفة من أجل تفعيلها وتحقيقها، بينما يحتاج بعضها إلي مجرد إصدار قرارات وتوجيهات لتنفيذها، وهنا لابد من التنويه على انه أي إستراتيجية للتطوير والتغيير لابد ان ترتكز وتنطلق من إدارة فاعلة وقيادة حازمة، والتي تعد من المتطلبات الرئيسية لنجاح المؤسسات التربوية والتعليمية والجامعية، وفي جميع الاحول فمن المطلوب ان يصاحب هذه الإجراءات حملات توعية قوية تساهم في تغيير ذهنية وعقلية العاملين بالإدارات المختلفة والطلبة وأعضاء هيئات التدريس.

وعموماً إذا كانت الإستراتيجية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا، التي اشرنا إليها انفاً لم تتطرق إلي جميع النقاط المطلوبة لتحسين جودة التعليم العالي والدراسات العليا مستقبلاً، فأنها قد تساهم ولو بالجزء اليسير في حل بعض المشكلات المستعصية أو تقترب منها، وبطبيعة الحال فإن هذه الإجراءات وبدائلها قد ذكرت في إطار الخطة الراهنة التى تمر فيها البلاد بتغيرات وتقلبات كثيرة، وقد تؤدي التغيرات المستقبلية إلي إجراءات وبدائل أخرى.

وتهدف الاستراتيجية المقترحة كذلك الى بلورة الرؤيا المستقبلية لما سيكون عليه التعليم العالي والدراسات العليا، وتطوير قطاع التعليم العالي من خلال متابعة تنفيذ وتقييم الخطة الاستراتيجية الحالية والمقترحة، وتقديم الدعم اللازم بأشكاله المختلفة للوصول إلى الرؤيا المطلوبة، وهى الوصول إلى تعليم عالٍ متيسر مفتوح لجمع الأفراد المؤهلين أكاديمياً بغض النظر عن مستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية وجنسيتهم ومكان إقامتهم، ومتعدد البرامج والتخصصات في معظم مجالات العلوم والمعرفة، ضمن مؤسسات حكومية وعامة وخاصة تمنح شهادات علمية لكافة المستويات المختلفة، ومتنوع فى أنماط تعليم متعددة، ومستدام، مغطى مالياً من مصادر مالية متنوعة، ومرن قادر على التكيف بسرعة مع الاحتياجات والظروف المتغيرة،وخادم ورافد يلبي حاجات المجتمع والسوق المحلي والإقليمي، ومنافس ذي جودة، ومعاييره تضاهي معايير نظم التعليم العالي المميزة في الدول الإقليمية والعالمية ومتميز ببيئة بحثٍ علمي وإبداع وابتكار وليكن قاطرة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولا ـ الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وعينة البحث، والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن عرض استنتاجات البحث على النحو التالي:

1- من خلال عبارات المصدر الأول اتضح ان العبارة رقم (7)، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب عند التقدم للقيد وبوزن نسبى (350)، بينما تأتى العبارة رقم (1) في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (302).

2- بينما في عبارات المصدر الثاني يتضح أن العبارة رقم (4)، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا وبوزن نسبى (367)، بينما تأتى العبارة رقم (11) ،ففي المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(284).

3- كما تأتى عبارات المصدر الثالث، والعبارة رقم (6)، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة باختيار موضوعات البحوث، وبوزن نسبى (360)، بينما تأتى العبارة رقم (7)، في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(302).

4- كما يتضح من عبارات المصدر الرابع، أن العبارة رقم (4)، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية، وبوزن نسبى (353)، بينما تأتى العبارة رقم (3)، في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(312).

5- بينما يتضح من المصدر الخامس، أن العبارة رقم (7)، تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، وبوزن نسبى (396)، بينما تأتى العبارة رقم (4) في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(303).

6- كما يتضح من عبارات المصدر السادس، أن العبارة رقم (8) تمثل أحد أهم الضغوط التى تواجه الطالب والمرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، وبوزن نسبى (355)، بينما تأتى العبارة رقم (2) في المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (240).

4- التوصل إلى **إستراتيجية مقترحة** لمواجهة الضغوط النفسية التخفيف من حدتها لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير).

ثانياً ـ التوصيات:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات، يمكن التوصية بما يلى:

1- أهمية بناء فريق من المتخصصين الذي سيقود عملية التغيير والتطوير لمؤسسات التعليم العالي والدراسات العليا.

2- ضرورة مبادرة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في دولة ليبيا إلى دعوة الهيئات البحثية والدراسات العليا لتشكيل مجلس أعلى للبحث العلمي، يضم جميع المعنيين بعملية البحث العلمي من مؤسسات رسمية وأهلية لحلحلة الصعوبات الإدارية التي تواجه الطلبة.

3- تطبيق الاستراتيجية المقترحة للرقي بالبحث العلمي، وربطه بالتنمية المجتمعية في شتى المجالات، والتنسيق بين الجامعات ومؤسسات المجتمع المختلفة.

4- إنشاء مركز للمعلومات يرتبط مع الجامعات ومراكز للبحث ودور نشر وغيرها من مصادر المعرفة، والتواصل معها من خلال الوسائل المتاحة للحصول على كل ما هو جديد في علوم المعرفة في مجالات التربية البدنية والرياضة.

5- ضرورة تدريب طلبة الدراسات العليا بشكل عملي على عملية البحث عن المعلومات من خلال المصادر المختلفة، وإصدار دليل لذلك ما أمكن سواء أكانت هذه المعلومات من مكتبة الجامعة أو المكتبات في الجامعات الأخرى، أو كيفية التصفح لشبكة الانترنت، وما هي المواقع التي يمكن للطالب زيارتها للحصول على تلك المعلومات، وكيفية الحصول عليها.

6- ضرورة تخفيض التكلفة المادية للدراسات العليا، ورسوم إعداد رسالة الماجستير،وأسعار الكتب والمراجع، وكل ما هو متعلق بالدراسات العليا.

7- أهمية إعفاء الطلبة المتفوقين والحاصلين على درجة الامتياز في الدراسة بالدراسات العليا من دفع الرسوم الدراسية للدراسات العليا، أسوة بالدول الاخرى.

8- التأكيد على أن التعليم العالي والدراسات العليا ليس عملية خدمية ولكنه عملية إنتاجية، وأنه يعطي مخرجات إنتاجية لها مردود اقتصادي واضح على كافة مستويات الحياة العامة، والعمل على إذابة الفروق بين وظائف الجامعة (التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع)، والنظر إليها على أنها منظومة متكاملة تؤثر وتتأثر ببعضها حتى يمكن الانفتاح على المجتمع.

9- ضرورة تخفيف العبء التدريسي عن بعض الأساتذة من أعضاء هيئة التدريس القائمين بالتدريس بالدراسات العليا،لإتاحة الفرصة أمامهم للقراءة والإشراف العلمي، وعقد حلقات علمية تعمل على عرض ومناقشة آخر التطورات العلمية، الأمر الذي يثري البحث العلمي وينمي قدرات المحاضرين والباحثين.

10- إجراء دراسة مسحية لاحتياجات المجتمع ومشكلاته التي تحتاج إلى بحث، وتقدير أهمية كل مشكلة من حيث الحجم ودرجة الحاجة، وتخرج الدراسة بقائمة لأولويات البحث وأهدافه وسياسات البحوث، وبناء على هذه الدراسة يتم وضع مجموعة من الإجراءات تساهم في تكييف برامج الدراسات العليا مع هذه الاحتياجات، وتسهم في دراستها وتقديم أفضل الحلول لتلبيتها.

بيان تضارب المصالـــح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المراجع :

ـ إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون علم النفس الرياضي، الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (2008).

ـ أريج بنت محمد بن شيحة: مشكلات الدراسات العليا التربوية للطالبات بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية و حلول مقترحه لها، بحث مكمل لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص أصول التربية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية. (2010).

ـ آمال إبراهيم عبد العزيز الفقي: الضغوط الو الدية وعلاقتها ببعض اضطرابات النطق لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، فرع بنها،(1997).

ـ آمال نوري كبيش: بعض المشكلات التي تواجه طلاب الدراسات العليا بجامعة طرابلس بليبيا (دراسة ميدانية) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طرابلس ، ليبيا،(2008).

ـ إياد زكى عبد الهادي عقل :المشكلات الدراسية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية وسبل التغلب عليها، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية ،غزة، فلسطين (2007).

ـ حسن مصطفى عبد المعطى: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، (2006).

ـ راوية محمود دسوقي: السلوك في المنظمات، الدار الجامعية، الاسكندرية، (1999).

ـ سارا زيف جربر: إدارة الضغوط من أجل النجاح، ترجمة ونشر وتوزيع، مكتبة جرير،الرياض،(1999).

ـ سلطان بن موسى سليمان العويضة: العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من الطلبة المغتربين وغير المغتربين بالجامعات الخاصة الأردنية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود، العدد (27) (2006).
ـ عادل عبد الحليم حيدر، بثينة محمد فاضل: المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا أسبابها مقترحات لعلاجها) المؤتمر العلمي لتجويد مخرجات الدراسات العليا وتعزيز دورها في تحقيق التنمية المستدامة والأمن الشامل، كلية الدراسات العليا ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، (2013).
ـ عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط (2)،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (2005).
ـ عثمان يخلف: علم نفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة)،دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة،(2001).
ـ على أحمد شناك وآخرون: علاقة الضغوط المهنية بالرضا عن العمل لدى مدربي كرة القدم، بحث منشور في المجلة العلمية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طرابلس، العدد الرابع،(2005).
ـ على السلمي: الإدارة العامة، دار غريب للطباعة والنشر ،الطبعة الثالثة، القاهرة، (1988).
ـ نايف علي صالح الأبرط حنان عبد الله أحمد بلال: مجلة جامعة البيضاء -المجلد الخامس - العدد الرابع- نوفمبر2023م
ـ فؤاد علي العاجز :المشكلات التي واجهت طلبة الماجستير بكليات التربية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظرهم أنفسهم، بحث مقدم إلى مؤتمر التعليم العالي في فلسطين (واقع وتحديات وخيارات) (2000).
محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، (2002).
ـ محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، (2002).
ـ محمود إبراهيم حسين: الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية ، ورقة عمل ،جامعة البترا، عمان، الاردن، (2000) .
محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة،(1995).
ـ مراد صالح مراد زيدان: الضغوط المهنية التى يتعرض لها المعلم في التعليم قبل الجامعي، مجلة كلية التربية، العدد (29) ،كلية التربية، جامعة الزقازيق، (1997).