رسالة دكتوراه بعنوان :

إستراتيجية مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية

إعداد :

عمران جمعة تنتوش

منشورات البرنامج الوطني لتطوير المجلات العلمية

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

"إستراتيجية مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية"

بحث دكتوراه مقدم من

عمران جمعة على تنتوش

مساعد محاضر بقسم التربية البدنية بكلية التربية بالخمس - جامعة المرقب -

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور
بثينة محمد فاضل
أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم
العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

دكتور
سوزان مصطفى متولي
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم
العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

1436هـ - 2015 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَنْ نَشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ (76)

صدق الله العظيم
سورة يوسف الآية (76)

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث:

الجامعة مؤسسة إجتماعية تؤثر وتتأثر بالجو المحيط، فهى من صنع المجتمع من ناحية، وأداته فى صنع قياداته الفنية والمهنية والسياسية والفكرية من ناحية، والمسئولة عن إحداث التغير والتقدم للمجتمع.

فالجامعات هي المكان الأمثل للأبحاث الجادة التي يقوم بها المتخصصون وطلاب الدراسات العليا، حيث تتضمن برامج الدراسات العليا دراسة مقررات دراسية بالإضافة إلى إجراء رسائل الماجستير والدكتوراه، فالجامعات مؤسسات علمية وثقافية، تقوم بتوفير التعليم الجامعي والعالي، والنهوض بالبحث العلمي وخدمة المجتمع بصورة تكاملية لتحقيق متطلبات التنمية.

والبحث العلمى 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، وإستثمارها 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 وإختيار نوع التعليم الذي يتفق مع إمكاناتهم وطموحاتهم.

هذا وتعد الدراسات العليا آداه الجامعة فى إثراء البحث العلمى وتوجيهه لخدمة قضايا المجتمع الاجتماعية والاقتصادية لتحقيق متطلبات التنمية الشاملة، حيث تشكل مرحلة الدراسات العليا الدعامة الأساسية فى 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 هى صناعة الكفاءات البشرية والكوادر العلمية بأعلى مستوى وتنميتها فى عملية مستمرة لا تتوقف. (45: 110)

وفي ضوء هذه المبادئ جاءت فكرة إنشاء الدراسات العليا في الجامعات الليبية لتحقيق طموحات العديد من أفراد المجتمع، وذلك بإيجاد فرص للتعليم العالي أمامهم بغرض رفع مستوى ثقافة شريحة كبيرة من المجتمع وحصولهم على درجات علمية عالية، ونقل مستواهم العلمي الى مستوى أفضل لمواكبة التطورات العالمية وتحقيق مبدأ ديمقراطية التعليم بين أفراد المجتمع.

وفى ضوء الإيمان بأهمية البحث العلمى اهتمت الأقسام العلمية بأعداد الباحثين المتفهمين لأسس البحث العلمى ووسائله وأدواته، والقادرين على تطبيقها فى دراسة المشاكل التى تواجههم وتواجه مجتمعهم فى كل الميادين، كما قامت بتوفير الإمكانات المادية - إلى حد ما - التى تسهل عملية البحث العلمى من أجهزة وخدمات ودوريات بالإضافة إلى توجيه موضوعات البحوث - أو جزء منها على الأقل- نحو المشكلات الملحة فى المجتمع، وبذلك اتسعت مجالات البحث وارتبطت بعلوم متعددة، كما تطورت طرق وأساليب البحث والقياس والاختبار للظواهر المختلفة، ويبدو هذا واضحاً فى ازدياد أعداد الرسائل العلمية المقدمة من الأقسام العلمية فى الفترة الأخيرة بدرجة كبيرة، حيث تعتبر هذه الأعداد انعكاساً للنشاط العلمى لطلاب الدراسات العليا. (45: 111)

وعلى الرغم من هذا التطور والتقدم فى حركة البحث العلمى فى الجامعات الليبية، والزيادة المتطردة فى عدد الرسائل العلمية المقدمة، إلا أن طلبة الدراسات العليا بالجامعات الليبية عامة، وطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية على وجه الخصوص، ليسوا في منأى عن الظروف والمواقف الحياتية والصراعات

المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية ونفسية وإجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الإستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز.

وتشير دراسة سلطان بن موسى (2006) أن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والإجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها طلبة الدراسات العليا في هذه المرحلة، ويوصى بالإهتمام بهذه الفئة والعمل على رعايتهم وتأهيلهم وإشباع حاجاتهم ومتطلباتهم النفسية حتى لايشعر بعضهم بعدم الأمان والخبرات النفسية المؤلمة التي قد تكون مسئولة عن بعض السلوكيات غير السوية والضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها. (35: 21)

كما أشار كيسكر Kisker (1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة، وأن طلبة الدراسات العليا بالجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الإمتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم، وأن من عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. (99: 116)

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 إنتقال 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 بالإستجابات 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 والإجتماعية، وبخبرات طفولته،وقدراته العقلية والتحصيلية، ومهاراته الأكاديمية، وحالته الصحية، كما يتأثر تكيفه بظروف أسرته ومستواها الإقتصادي والثقافي الإجتماعي، وبمفهومه عن ذاته ومستوى طموحه وآماله في المستقبل. (82: 15)

- أهمية البحث:-

يتوقف نجاح التنمية الشاملة فى إى مجتمع على فعالية التخطيط الجيد في تنمية الموارد البشرية، وذلك من منطلق أن العنصر البشري وما يمتلكه من طاقات خلاقة يعتبر عاملاً لايقل أهمية عن رأس المال المادي، بل هو الأساس في عملية التنمية بإعتباره العنصر الإنتاجي الأول فى المجتمع.

ولما كان لإستراتيجيات 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) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وإقتراح أساليب تعتبر أكثر فاعلية للتعامل مع الضغوط النفسية التى قد تواجههم، والتى واجهت الباحث شخصياً كأحد طلبة الدراسات العليا فى مرحلة الماجستير بإحدى الجامعات الليبية، ولما لاحظه الباحث من ضغوطاً نفسية كثيرة ومتنوعة في مجالات الدراسة المختلفة تواجه طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

ويرى الباحث 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 الدراسى والأكاديمى، أو قد تدفعهم هذه الضغوط الى الإنسحاب وترك الدراسة نهائياً بسبب عدم قدرتهم التغلب على هذه الضغوط المتنوعة.

كما يستمد البحث الحالي أهميته 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 فى المجتمع الليبي، لأنهم عماد المجتمع وقادة مستقبله ومركز طاقاته المنتجة بدورهم الهام فى إحداث التنمية البشرية والشاملة للمجتمع فى 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 فى المستقبل فى مجال التربية البدنية والرياضة.

ومن ثم فإن هذا البحث محاولة من الباحث للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، من خلال التعرف وتحليل مصادر الضغوط التى تواجه طلبة الدراسات العليا باعتباره موضوعاً حيوياً يمكننا من موازنة الزيادة فى حدة هذه الضغوط، مع محاولة الحد منها والتغلب عليها بمعرفة أسبابها الحقيقية، وكذا التعرف على الفروق فى مصادر الضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وفقاً للمتغيرات التالية: (نوع العينة - محل الإقامة - الجامعة - المرحلة العمرية - الحالة الاجتماعية - الوظيفة - سنوات الخبرة - التخصص - الفصل الدراسي) وبالتالى إمكانية اقتراح إستراتيجية لمواجهتها والتخفيف من حدة تلك الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير)، عينة البحث لمحاولة التغلب عليها أو تجنب حدوثها مستقبلاً.

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث لبناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وتتمثل هذه الأهمية فيما يلى:

- تقدم الدراسة إضافة جديدة للبنية المعرفية لمجال القياس والتقويم النفسى، حيث لم تهتم إى دراسة -على حد علم الباحث - بتحديد مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- عدم توافر أدوات قياس مناسبة تسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وبناء عليه وجه الباحث دراسته الحالية لبناء مقياس نوعى خاص لطلبة 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- التعرف على الفروق فى مصادر الضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وفقاً للمتغيرات التالية: (نوع العينة - محل الإقامة - الجامعة - المرحلة العمرية - الحالة الاجتماعية - الوظيفة - سنوات الخبرة - التخصص - الفصل الدراسي).

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

- **تساؤلات البحث**:-

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

2- هل توجد فروق فى مصادر الضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وفقاً للمتغيرات التالية : (نوع العينة - محل الإقامة - الجامعة - المرحلة العمرية - الحالة الاجتماعية - الوظيفة - سنوات الخبرة - التخصص - الفصل الدراسي) ؟

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

- **التعريفات المستخدمة فى البحث**:-

- **الإستراتيجية: 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". (55 : 308)

- **الإستراتيجية المقترحة:** suggested strategy

"مجموعة من الخطط والطرق والأساليب الإنفعالية والعقلية والتى تهدف الى مواجهة وتخفيف حدة الضغوط النفسية بمختلف مصادرها على طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية". (تعريف إجرائي)

- **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 النفسى" . (49: 18)

- **الدراسات العليا :** Graduate Studies

"هي مرحلة متقدمة من الدراسة الجامعية سواء في التخصصات العلمية أو العلوم الإنسانية، وتشمل الدراسات العليا الـدبلوم والماجستير والدكتوراه، ويشترط للإلتحاق بها حصول الطالب على درجة البكالوريوس أو الليسانس فى المرحلة الجامعية".

(تعريف إجرائي)

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة والمرتبطة

أولاً : الإطار النظري:

- الدراسات العليا فى الجامعات الليبية، النشأة والتطور:-

يعتبر التعليم الركيزة الأساسية للتنمية الشاملة فى إى مجتمع بصفة عامة، والتنمية البشرية بصفة خاصة، فالتعليم حق من حقوق الإنسان الأساسية، وهو غاية في ذاته وإشباع يحتاج إليه البشر لتمكينهم من ممارسة حياتهم وأدوارهم الإنسانية المختلفة على نحو أفضل، والتعليم كذلك من العوامل المهمة لإزالة الفقر ومكافحته عن طريق منح الناس مهارات تزيد من قدرتهم على الكسب والحصول على فرص عمل أفضل، ويزود التعليم الإنسان بالقدرة على التواصل والانتماء الفعال للمجتمع ومقاومة التهميش والعزل، ويوفر له الثقافة الحقوقية التي تمكنه من المطالبة بحقوقه كاملة، ومعرفة واجباته تجاه المجتمع، كما أن الاستثمار في التعليم يمثل أحد مظاهر تكوين وتراكم رأس المال البشري الذي يعتبر من ركائز التنمية البشرية.

وحظي التعليم والعالي منه بشكل خاص - ولا يزال - بإهتمام كبير من قبل الدول المتقدمة وبعض الدول النامية، وذلك إيماناً وإدراكاً منها بدوره الرئيسى والمحوري في بناء الإنسان النموذجي القادر علي القيام بدوره المأمول في المساهمة في الإيفاء بمتطلبات وظروف التغيرات الدولية المعاصرة، والقدرة علي مجابهتها، وتلبية احتياجات كافة شرائح المجتمع المتزايدة وتحقيق سبل الحياة الكريمة له، ولا يخفى على أحد أن العلم أضحى قوة تؤدي دوراً رئيسياً في حياة المجتمع لدرجة أن التمايز بين الدول في عالمنا المعاصر في ميدان التقدم الاقتصادي والاجتماعي يعود الى مدى تنشيط حركة البحث العلمي الذي يسهم في تزويد المجتمعات بالتكنولوجيا والتطور العلمى.

هذا وتشتق أهداف الدراسات العليا في أي مجتمع من المجتمعات متقدماً كان أو نامياً، من طبيعة الفلسفة التربوية التي أساسها الفلسفة الاجتماعية التي يسير عليها النظام السياسي لذلك المجتمع، وتعد ليبيا أحد الدول النامية في الوطن العربي والشرق الأوسط، ولذا فأن أهداف الدراسات العليا فيها تقترب وتماثل أهداف الدراسات العليا التي تعتمدها البلدان النامية والتي تمثل الاهتمام بتوفير الاختصاصات التي يحتاجها المجتمع الليبي فى الوقت الحالى وفى السنوات القادمة.

والتعليم الجامعى فى ليبيا أنطلق منذ سنة (1955) واستمر في النمو والانتشار من حيث عدد الجامعات والكليات والأقسام التخصصية عبر السنوات، والآن وفى سنة (2015) ومن خلال المعلومات الأساسية للجامعات يضم التعليم الجامعى عشر جامعات وجامعتين ذات طبيعة خاصة هما الجامعة الاسمرية والجامعة المفتوحة، وتضم هذه الجامعات (198) كلية، وعدد (1256) قسماً تخصصياً، ويبلغ عدد طلابها (342795) طالباً موزعين على الجامعات، ويلاحظ أن حوالى (50%) من عدد الطلاب موجود بجامعتي طرابلس وبنغازي، ونسبة حوالي (29%) من الطلاب موجود بجامعات عمر المختار والزاوية والمرقب وحوالي (21%) موجودين بالجامعات الباقية.

كما يبلغ عدد أعضاء هيئة التدريس الوطنيين بالجامعات (9525) ومن المغتربين (1727) ومن المتعاونين عدد (5194)، ويبلغ عدد المعيدين (4114) معيداً وعدد الموفدين للدراسات العليا (5948) موفداً، ويبلغ عدد الموظفين بالجامعات (18627) موظفاً، وإجمالى عدد القاعات الدراسية بالجامعات بلغ (2796) قاعة، وعدد المدرجات (242) مدرجاً، وعدد قاعات الانترنت (94) قاعة والسعة الاستيعابية للأقسام الداخلية (31938) طالباً أى ما يعادل حوالي (10%) من عدد الطلاب.

(118)

وفى سنة (2011) أنشئت وزارة التعليم العالى والبحث العلمى لتحل محل ما كان يعرف بأمانة التعليم العالى لتتولى عملية الإشراف والتنظيم لمؤسسات التعليم العالي التي تشرف عليها، وأن الهدف الرئيسي لوزارة التعليم العالى والبحث العلمى هو النهوض بالتعليم العالي في ليبيا ورفع المستوي لدرجة دولية، حيث تقوم الوزارة بدعم وهيكلة الجامعات الليبية حتى تلحق بموكب التصنيف المميز بين المجتمع الدولي، ومن جهة أخرى تقوم الوزارة بالاهتمام بالبعثات العلميه الي الجامعات الكبري لترقية كفاءة الطلبة المتميزه لأكمال برامج دراستهم العليا في الخارج لدمج جامعاتنا ومؤسساتنا في حافة العلم الحالي.(119) ويمكن تعريف برامج الدراسات العليا بأنها مجموع البرامج العلمية والبحثية التي تؤدي إلى الحصول على الإجازة العالية أو الدقيقة، حيث بدأت الدراسات العليا في ليبيا مع بداية السبعينيات من القرن الماضي بمحاولات متواضعة، ومع بداية الثمانينيات بدأت تتوسع دون رؤية وإستراتيجية واضحة وبطرق غير منظمة مما جعلها تواجه العديد من الصعوبات والمشاكل التي أثرت سلباً على نوعية مخرجاتها، وتهدف الدراسات العليا إلى إنتاج وتعميق العلم والمعرفة والارتقاء بالمستوى الثقافي والحضاري للمجتمع الليبي والإسهام في تقدمه وازدهاره.

ويمكن تحديد أهم الأهداف للدراسات العليا في ليبيا في النقاط التالية:

- تفعيل حركة البحث العلمي وخلق المناخ المناسب للإبداع والاختراع.
- تطوير وترسيخ قاعدة العلم والمعرفة بما يخدم التنمية وتطور المجتمع.
- إعداد كوادر مؤهلة من الأساتذة والباحثين وتأهيلهم تأهيلاً عالياً للمساهمة في النهوض بالتعليم العالي والبحث العلمي والتقليل من الاعتماد على الأساتذة غير الليبيين.
- توثيق التعاون والتواصل مع المؤسسات العلمية والبحثية داخلياً وخارجياً.
- العمل على ربط الجامعات بالمجتمع.
- تنمية روح البحث العلمي وتطوير أساليبه ومنهجياته. (10 :7)

وجاء قانون (رقم 18 لسنة 2010) بشان التعليم الذي ركز على أهمية الدراسات العليا بالداخل، ودور مركز ضمان الجودة الذي يعمل على تحديد معايير الجودة والاعتماد لمختلف مستويات التعليم في ليبيا ومن بينها الدراسات العليا.

وبلغ عدد طلبة الدراسات العليا بالداخل (10608) طالباً وطالبةً، في حين بلغ عدد أعضاء هيئة التدريس (1721) أستاذاً، وبلغ عدد البرامج المعتمدة من قبل إدارة الدراسات العليا (199) برنامجاً، إما عدد التخصصات المعتمدة من قبل نفس الإدارة فكان (96) تخصصاً.

في حين حددت إدارة الدراسات العليا باللجنة الوطنية للجامعات أهم معوقات الدراسات العليا في تقريرها عن واقع وطموحات الدراسات العليا بالداخل لسنة (2010) في الآتي:-

- غياب رؤية ورسالة وإستراتيجية واضحة المعالم للدراسات العليا بالداخل.
- عدم وجود هيكلية إدارية وتنظيمية فاعلة تحدد المهام والمستويات والاختصاصات تمكن من اتخاذ القرارات وتنفيذها.
- إتباع أساليب تقليدية لا يمكن أن تفرز مخرجات تفي بالغرض المطلوب.
- اعتماد مبدأ الكم وليس الكيف.

• عدم توفر الكتب الحديثة والدوريات والمراجع بشكل منتظم.
• عدم توفر التشجيع اللازم للترجمة والتأليف والنشر.
• عدم وجود خطة للتكامل بين الجامعات الليبية بالداخل لتأسيس مجموعات بحثية مشتركة تكون نواة للتعاون مع الجامعات الأجنبية بشكل أفضل.

كما أكدت إدارة الدراسات العليا باللجنة الوطنية للجامعات بأن برامج الدراسات العليا يجب أن ينظر إليها كموضوع إستراتيجي أكاديمي بحت، ولابد من تطبيق المعايير المتفق عليها على الجميع ودون استثناء لضمان قدر من الجودة والمصداقية لمخرجات هذه البرامج. (10 :20)

وهناك مجموعة من الاسباب للتطوير والتحسين في المعايير والشروط لتطبيق برامج الدراسات العليا بالجامعات الليبية، حيث يمكن تحديد أهم تلك الأسباب في الآتي:

1. تعاني برامج الدراسات العليا من غياب التنسيق بين التخطيط للتعليم وما تتطلبه مشاريع التنمية وأهدافها.
2. أن مسالة تطوير محاور الاعتماد المؤسسي والبرامجى في مؤسسات التعليم العالي تأتي على قائمة اهتمامات التعليم العالي في ليبيا وذلك لارتباطها بالبحث العلمي والتنمية الشاملة بشكل عام.
3. تشهد برامج الدراسات العليا حالياً إقبالاً لم يسبق له مثيل وتنويعاً كبيراً في مجالاته.
4. بعض محاور وبنود المعايير السابقة غير واضحة المعاني، كذلك لا تنطبق على بعض البرامج التعليمية خصوصاً برامج الدراسات العليا.
5. آليات التقييم المعايير غير دقيقة، حيث تحتوي على عبارات التالية: (موجود- موجود جزئي - غير موجود).
6. وجود العديد من الاتفاقيات الإقليمية والدولية مع جامعات ومؤسسات بحثية مما سيفسح المجال وبشكل أوسع للخبرات الليبية للإطلاع على خبرات الجامعات والمراكز البحثية الإقليمية والدولية.
7. تزايد الوعي بالأهمية الحيوية بالنسبة للتنمية الاجتماعية والثقافية والاقتصادية ولبناء الكوادر اللازمة لتنمية مجالات البحث والتطوير، والذي يشهد العديد من التحديات التي تتركز في كيفية ملاحقة التطورات والمتغيرات المتسارعة محلياً وإقليمياً ودولياً. (28 :3)

ويشير رشدي طعيمة ومحمد البندري (2004)،إلى أن التقسيم الكلاسيكي لوظائف الجامعة الثلاث: البحث والتدريس وخدمة المجتمع، لا يعطي لأحدها أفضلية على الآخري، بل ينبغي أن يتساوى الاهتمام بها، وما تشهده هذه المؤسسة من تغليب لوظيفة التدريس على كلتا الوظيفتين هو نوع من الخلل في الوظائف قد لا يقتصر على الوظيفتين بل يمتد إلى وظيفة التدريس ذاتها،أن الجامعة لو اكتفت بهذا الشطر من رسالتها،أي أن تكون مصنعاً للشهادات، فإنها تكون قد أخلت بعملها الرئيسي، وبذلك تنقض دعائمها من الأساس ولا تلبث أن تسير في طريق التدهور والانحلال. (32 :299)

هذا ويرى الباحث أن من يطلع على أهداف الدراسات العليا يجد أنها تطمح لتحقيق جانبان هامان للمجتمع الليبي ليس لتفضيل جانب على الأخر وإنما يسيران بشكل متوازي، وهذان الجانبان هما :

- إعداد الأستاذ الجامعي المتخصص للتدريس فى الكليات والأقسام العلمية الجامعية.
- إعداد الباحث العلمي المتخصص للعمل فى مراكز البحوث.

إذ أن البحث العلمي يعد من الوظائف الأساسية للجامعة ومراكز البحوث التي تتبعها، وأدى هذا الى أن تتضمن الأهداف التدريسية في الدراسات العليا مجموعة من الأهداف تتلخص في زيادة المهارة البحثية، والإثراء العلمي لطالب الدراسات العليا من خلال الفصول الدراسية التحضيرية.

وتتم الدراسة لمرحلة الماجستير في أغلب التخصصات فى مدة سنتين دراسيتين (أربع فصول دراسية)، وتتضمن مقررات وموضوعات ومحاضرات وإعداد أوراق عمل وبحوث يتبعها مرحلة كتابة الرسالة أو البحث، ولا تنفصل عن مدة انجاز البحث الأصلي للرسالة بل تعد هذه الفترة ممهدة لإنجاز البحث بدأ من اختيار الموضوع خلال الفترة التحضيرية، ففي هذه الفترة يحتاج الطالب الى دعماً معنوياً ومادياً لاجتيازها بنجاح لكي يختار الطالب موضوعاً لرسالة الماجستير بما يتلائم مع التطور الحاصل في المجتمع، والابتعاد عن التقليدية في إنجاز تلك الرسائل والبحوث، فليس من المعقول صرف أذهان الطلاب في بحوث الماجستير والدكتوراه الى بحوث نظرية وموضوعات قطع العالم فيها أشواطاً وسبقتنا دول كثيرة الى البحث فيها، وهذا يقلل من دور الجامعة في خدمة المجتمع وحل مشكلات التنمية فيه، مما يتطلب أن تكون رسائل وبحوث طلبة الماجستير متميزة ومواكبة لهذا التطور.

وأشار عمر الشيباني (1984) في محاضرة ألقيت في مؤتمر الدراسات العليا بالجامعات الليبية الذي عقد في جامعة بنغازى أن أحد أسباب ضعف البحث العلمي والدراسات العليا يعود الى قلة مخصصات البحث العلمي في ميزانية الجامعات، وإخضاع هذه المخصصات لنفس الروتين الإداري والمالي الذي يخضع له الصرف في بنود الميزانية الأخرى. (60 :175)

وفى سنة (2010) صدرت لائحة الدراسات العليا بالداخل الصادرة بموجب قرار اللجنة الشعبية العامة رقم (501 لسنة 2010)، وهى تعد الوثيقة الرسمية المنظمة للدراسات العليا بالداخل، وتكونت من عشر فصول و(63) مادة، ومن أهم المواد المتعلقة بالدراسات العليا مايلى:-

مادة (1) : تسمى هذه اللائحة بلائحة الدراسات العليا بالداخل، وتسري أحكامها علي كافة الجامعات وأكاديميات الدراسات العليا القائمة حالياً و التى ستنشأ مستقبلاً بالدولة الليبية، وما في حكمها.

مادة (3) : يقصد بالدراسات العليا في هذه اللائحة البرامج العلمية والتعليمية التي تنتهي بالحصول علي إحدى الدرجات التالية:

أ- دبلوم الدراسات العليا .

ب- الماجستير (الإجازة العالية).

جـ- الدكتوراه (الإجازة الدقيقة).

مادة (4): تسعي برامج الدراسات العليا الي تحقيق الأهداف التالية :

أ- تطوير وترسيخ قاعدة العلم والمعرفة بما يخدم تنمية وتطوير المجتمع الليبي ويسهم في تقدم وازدهار الحضارة.

ب- تفعيل حركة البحث العلمي والتطوير التقني (التكنولوجي) وتوسيع القاعدة الوطنية للاستشارات وبيوت الخبرة في كافة التخصصات العلمية والتقنية والإنسانية.

جـ- مساعدة المؤسسات التعليمية والأكاديمية وغيرها من مؤسسات المجتمع في تحقيق الاكتفاء من العناصر البشرية الوطنية المؤهلة.

د- توثيق التفاعل والتواصل بين المؤسسات الأكاديمية والتعليمية من جهة ومؤسسات البحث والتطوير وغيرها من مؤسسات المجتمع الفاعلة من جهة أخرى.

هـ- المساهمة في دراسة القضايا العلمية والتقنية المتعلقة بالجوانب التنموية للمجتمع في كافة المجالات، واقتراح الحلول للمشاكل التي تواجه خطط ومشاريع التنمية وتعيق تنفيذها وتحقيق مستهدفاتها .

و- تنفيذ برامج الدراسات العليا تحت إشراف المؤسسات الأكاديمية الحالية وما منها مستقبلا.

مادة (18): تمنح درجة الماجستير (الإجازة العالية) في الحالات التالية:

أ- اجتياز الطالب لمقررات دراسية عليا تحددها المؤسسة التعليمية من خلال الأقسام العلمية المختصة، بحيث لا تقل عدد وحداتها الدراسية المعتمدة عن (30) وحدة ولا يزيد عن (36) وحدة دراسية، وبالإضافة إلي إنجاز رسالة تقبلها وتجيزها لجنة المناقشة والحكم وفقاً لأحكام هذه اللائحة واللوائح الخاصة بالمؤسسات التعليمية بمعدل ستة وحدات .

ب- اجتياز الطالب لمقررات دراسية عليا تحددها المؤسسة التعليمية من خلال الاقسام العلمية المختصة، بحيث لا يقل عدد وحداتها الدراسية المعتمدة عن (24) وحدة ولا يزيد عن (30) وحدة دراسية بالإضافة الي اجتياز امتحان شامل تحددة المؤسسة التعليمية من خلال الأقسام العلمية المختصة، نوعه وطبيعته وفقاً لأحكام هذه اللائحة واللوائح الخاصة بالمؤسسات التعليمية وإنجاز رسالة تقبلها وتجيزها لجنة المناقشة والحكم وفقا لأحكام هذه اللائحة واللوائح الخاصة بالمؤسسات التعليمية.

مادة (25):

أن يكون عضو هيئة التدريس القائم بالتدريس أو المشرف علي نيل درجة الماجستير من حملة الدكتوراه و بدرجة أستاذ مساعد علي الأقل، ويجوز للمؤسسة التعليمية تكليف أعضاء هيئة تدريس من غير حملة الدكتوراه بدرجة أستاذ مساعد للقيام بهذه المهام إذا دعت الضرورة ذلك. (120)

الدراسات العليا بجامعة طرابلس:

الرؤية: تحقيق التميز العلمي والمعرفي والسلوكي للمجتمع من أجل تنمية متكاملة ومستدامة.

الرسالة: تسعي الجامعة إلى:

* إعداد الكفاءات والمهارات العلمية تلبية لحاجات المجتمع للتنمية.
* ممارسة نشاط البحث العلمي وإنتاج المعرفة بما يقدم أفضل الخدمات للإنسان والمجتمع والعالم.
* تقديم الاستشارات إلى مؤسسات الدولة والمجتمع المدني.
* توعية الفرد من خلال مختلف الوسائل والقنوات ليكون الإنسان النموذجي والمواطن الصالح.

المبادى والقيم:

- الحرية الأكاديمية والفكرية المقننة.
- احترام الأقدمية ومراعاة تراكم الخبرة والمساهمات العلمية.

- احترام الملكية الفكرية وتشجيعها.
- الاعتراف بالاستحقاق والتميز.
- الصدق والأمانة والإخلاص.
- العدل والمساواة.
- المساءلة والنزاهة والشفافية.
- التنوع،الإبداع والابتكار والمبادرة.

الاهداف الاستراتيجية:تسعي جامعة طرابلس من خلال خطتها الإستراتجية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1 - طرح برامج تعليمية منافسة على مستوى الدراسة الجامعية والعليا من حيث التركيز على التخصصات والمهارات المطلوبة للخريجين وربط هذه البرامج كماً ونوعاً بمتطلبات وحاجات سوق العمل.

2 - توفير بيئة محفزة للتعلم والبحث العلمي بما يشمل تطوير البنية التحتية والتنظيمية والإدارية والخدمية والمعلوماتية.

3 - تحقيق معايير الجودة و الاعتماد العالمية في جميع البرامج والمجالات الأكاديمية بالجامعة.

4 - تنمية الإنتاج العلمي ودعم البرامج البحثية وتشجيع الإبداع والابتكار والتميز فى مجالات محددة تخدم الحاجات المحلية والدولية.

5 - تحقيق ازدهار نشاط النشر والتأليف والترجمة.

6 - الاهتمام باللغة العربية وترسيخ قيم وآداب الحضارة العربية الإسلامية.

7 - تعزيز جسور التواصل مع المجتمع وتطوير الشراكات المحلية والإقليمية والدولية.

8 - الاستثمار الأمثل لموارد الجامعة وإمكاناتها والعمل على زيادة الإيرادات وضبط المصروفات في جميع المجالات.

9 - المساهمة الفاعلة في الجهود المبذولة لحماية البيئة واستدامتها محلياً ودولياً.

هذا وتطمح الدراسات العليا بجامعة طرابلس إلى تحقيق التميز العلمي والمعرفي والسلوكي للمجتمع من أجل تنمية متكاملة ومستدامة، حيث تهدف الدراسات العليا إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- طرح برامج تعليمية منافسة على مستوى الدراسات العليا من حيث التركيز على التخصصات والمهارات المطلوبة للخريجين وربط هذه البرامج كماً ونوعاً بمتطلبات وحاجات سوق العمل.

2- توفير بيئة محفزة للتعلم والبحث العلمي بما يشمل تطوير البنية التحتية والتنظيمية والإدارية والخدمية والمعلوماتية.

3- تحقيق معايير الجودة و الاعتماد العالمية في جميع البرامج والمجالات الأكاديمية بالجامعة.

4- تشجيع الإبداع والابتكار والتميز فى مجالات محددة تخدم الحاجات المحلية والدولية.

5- تعزيز جسور التواصل مع المجتمع وتطوير الشراكات المحلية والإقليمية والدولية. (121)

الدراسات العليا بجامعة الزاوية:

يعد مركز البحوث والدراسات العليا احد مرافق جامعة الزاوية العلمية، فقد برزت الحاجة إلي وجوده باعتباره مؤسسة تحتضن مسيرة البحث العلمي، وتستوعب برامج الدراسات العليا للإسهام في إعداد وتخريج العناصر المتخصصة اللازمة لنهضة ليبيا، ورفد الجامعة نفسها بما تحتاجه من أعضاء هيئة التدريس في مختلف التخصصات، وكذلك بقية مؤسسات المجتمع حيث تم تعيين ما يربو علي (300) خريج من حملة الأجازتين : العالية (الماجستير)، والدقيقة (الدكتوراه)، كأعضاء هيئة تدريس في مختلف أقسام كليات الجامعة.

ويعد العام الجامعي (1993/1992) خطوة أولي للجامعة في ميدان الدراسات العليا، وبصدور قرار اللجنة الشعبية العامة للتعليم والبحث العلمي (سابقاً) رقم (24 في 1995/1/14) تأسس مركز البحوث والدراسات العليا بجامعة الزاوية .

أهداف المركز:

1. إعداد وتنفيذ برامج الدراسات العليا في مختلف التخصصات لتخريج الكفاءات العلمية تلبية لحاجة المجتمع في مجال التدريس والبحث العلمي.
2. تأسيس قاعدة صحيحة للبحث العلمي.
3. تقديم المعرفة المتطورة، والخبرة، والاستشارة.
4. مواكبة مسيرة التطور العلمي والإسهام فيها، والانفتاح علي مختلف المؤسسات والهيئات والمراكز العلمية في الداخل والخارج.
5. الاهتمام بالمشكلات المحلية والعربية والأفريقية والدولية ذات الطابع المعرفي.
6. الكشف عن التراث، والتعريف به، والعمل علي تنقيته وإثرائه، وتقديمه في صورة صافية.
7. إجراء البحوث والدراسات التي من شأنها المساعدة في رسم سياسات واعية تمكن المجتمع من التطور والتفاعل المثمر مع الأوضاع الدولية الحاضرة والمستقبلية.

وقد منح المركز منذ تأسيسه وحتى نهاية عام (2006)، (709) أجازة (ماجستير) و(31) أجازة دقيقة (دكتوراه). (122)

الدراسات العليا بجامعة بنغازى:

يعتبر مكتب الدراسات العليا فى جامعة بنغازى أحد المكاتب الأربعة الرئيسة لإدارة الدراسات العليا والتدريب بجامعة بنغازي، وتستطيع الإدارة من خلاله تسيير برامج الدراسات العليا بالداخل بمختلف التخصصات وفقاً لما نص عليه قرار اللجنة الشعبية العامة سابقاً رقم (22 لسنة 2008) بشأن الهيكل التنظيمي للجامعات، المادة رقم (24) الفقرة (أ) والاختصاصات الموكلة لهذا المكتب وبما يتماشى ولائحة الدراسات العليا بالداخل الصادرة بموجب قرار اللجنة الشعبية العامة بالنظام السابق رقم (501 لسنة 2010).

الرؤية:

يطمح مكتب الدراسات العليا إلى التميز والريادة في مجالات الدراسات العليا بحلول العام (2020) محلياً وإقليمياً.

الرسالة:

يسعى مكتب الدراسات العليا إلى تقديم خدمات تعليمية وإدارية متميزة للمنخرطين في برامج الدراسات العليا بجامعة بنغازي بشكلٍ خاص وليبيا بشكلٍ عام، والتركيز على توفير مخرجات تتوافق واحتياجات السوق المحلي والإقليمي.

الاستراتيجية:

وهي الأداء التي من خلالها تتحقق الرؤية والرسالة، حيث يتبنى المكتب استراتيجية تقوم على المرتكزات التالية:

- تطبيق معايير الجودة في آلية العمل الإداري.
- الالتزام باللوائح والقوانين الصادرة في مجال برامج الدراسات العليا، وتقديم المشورة بالاقتراح والتعديل إذا لزم الأمر.
- التواصل مع طلاب الدراسات العليا والجهات ذات العلاقة ببرامج الدراسات العليا، وإنجاز كافة المراسلات عن طريق شبكة المعلومات الدولية.
- السعي لعقد مؤتمرات وندوات علمية بشكل دوري.
- الضغط من خلال الإدارة على الإدارة العليا للجامعة للتوسع في عقد اتفاقات التعاون المشترك مع جامعات ذات سمعة أكاديمية ممتازة، للنهوض ببرامج الدراسات العليا في التخصصات المتعثرة واستجلاب تخصصات حديثة غير موجودة.

الأهداف:

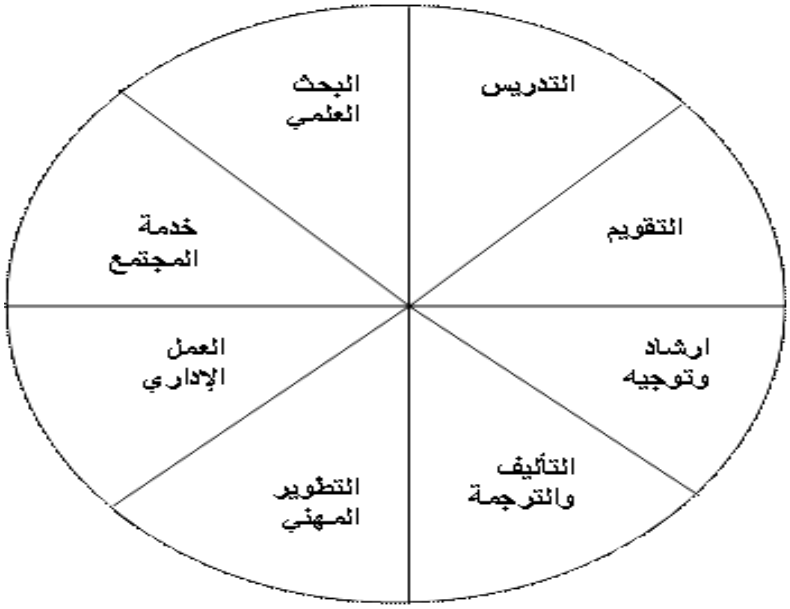
- التوسع في برامج الدراسات العليا لتشمل أهم التخصصات العلمية.
- المساهمة في ارتقاء الجامعة لدرجات عليا بين الجامعات العالمية.
- مخرجات بشرية ذات جودة عالية تتوافق مع حاجة السوق المحلي. (123)

ومن الملاحظ أن هناك مشكلات يعانيها التعليم العالي فى ليبيا منها:

- 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، وإن الجهود المبذولة والسياسات المطبقة حديثاً يتوقع أن تساهم في التغلب على هذه المشكلة ولكن على المدى البعيد وليس القريب.
- تعاني البرامج الأكاديمية من احتوائها على مقررات دراسية تقليدية، وغلبة التخصصات النظرية الإنسانية على الدراسات التطبيقية، وضعف التقويم المستمر لهذه البرامج مما يؤدي إلى ضعف الكفاءة الداخلية وارتفاع نسبة الهدر.
- التشابه والنمطية في النظم وهيكل البرامج والمناهج الدراسية بين الكليات المتشابهة - الحكومية والخاصة - مما قد يؤدي مستقبلا إلى تكرار الأخطاء السابقة وتضخم أعداد الخريجين في تخصصات غير مطلوبة أو عدم استيعاب السوق لها.
- تعاني جميع مؤسسات التعليم العالي فى ليبيا من نقص في أعضاء هيئة التدريس المتخصصين، وعلى الأخص في بعض التخصصات وذلك لندرة حملة الشهادات العليا في بعض التخصصات العلمية، ونقص الحوافز وتدني الرواتب والحوافز.
- عدم تطوير محتويات البرامج التعليمية لتكون متوافقة لطبيعة الأهداف التي ينشدها المجتمع، ويفرضها الواقع المعاصر والتوقعات المستقبلية، وهو ما يمكن تحقيقه عن طريق إعادة النظر في محتوى البرامج الحالية وتجديده ليتوافق مع ظروف ومعطيات العصر، ويتواءم مع ما فيه من مستجدات ومتغيرات، بحيث لا يتعارض مع ثوابت المجتمع ومبادئه.

- التأكيد على ضرورة ارتباط التعليم العالي والجامعي بحاجة العمل في عملية مستمرة وتحقيق التكامل بينهما، وذلك من خلال تدريب القوى البشرية بعد تأهيلها، ومن ثم تكامل الإعداد والتدريب كوظيفة رئيسية لمؤسسات التعليم العالي في ظل مفهوم التربية المستمرة.

هذا ويرى الباحث أن مؤسسات التعليم العالي في ليبيا كغيرها من المؤسسات في الدول العربية تهتم بالهدف المهم من أهداف التعليم العالي إلا وهو إعداد القوى البشرية، إلا أن ذلك في كثير من هذه المؤسسات يحكمه وجود التخصصات والهيئة التدريسية، والشكل الآتي يبين أدوار عضو هيئة التدريس الجامعى المتنوعة. (78: 16)



شكل (1)
أدوار عضو هيئة التدريس الجامعى

وكثيراً ما تدل النتائج على أن المخرجات في بعض التخصصات تفوق الحاجة الفعلية أو العكس، وهذا يجعل الاهتمام بربط إعداد الطلاب في التخصصات المختلفة بمتطلبات التنمية أمراً ضرورياً، وهذا يقود إلى ضرورة وجود دينامكية مرنة في هذه المؤسسات وتطوير برامجها، إذ إنه في كثير من الأحيان لا يجد الخريج مكاناً له في الوظائف العامة أو الخاصة، وإن وجدها فقد تكون في غير تخصصه.

من هنا فقد أصبح قطاع التعليم العالي فى ليبيا مطالباً أكثر من أي وقت مضى بالعمل على الاستثمار البشري بأقصى طاقة ممكنة وذلك من خلال تطوير المهارات البشرية واستحداث تخصصات جديدة تتناسب ومتطلبات العصر مع الحرص على تخريج كوادر بشرية تمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع كافة المستجدات والمتغيرات التي يشهدها العصر.

وفى هذا السياق أشارة صالحة عيسان (2006) أنـه في ضوء التغيرات والتحولات العالمية تبذل الجامعات محاولات عديدة لربط البحث العلمي بقضايا المجتمع باعتبارها مؤسسات تساعد في عملية صنع القرارات،وتحليل السياسات،وتكوين اتجاهات لدى الطلاب والباحثين نحو البحث والقدرة على حل المشكلات باستخدام المعرفة المتاحة والقدرة على التعلم الذاتي وغيرها. (42:10)

- **الضغوط النفسية** : **Psychological stress**

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية من أهم الموضوعات التى شغلت فكر واهتمام عدد كبير من الباحثين فى مجال علم النفس فى السنوات الأخيرة نظراً لوجود العديد من الضغوط والأحمال التى يتعرض فيها الانسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية والتى يتغلب عليها فى حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الضغوط إجهاد لايمكن التغلب عليه لإعادة التوافق. (53 :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 فى 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 إحتمال تأثير هذه الضغوط فى حالة الشدة العالية وكثرة التكرار. (49: 17)

وبالرغم من أن هناك بعض الباحثين أشار الى أن مقداراً معيناً من الضغوط يعد أمراً ضرورياً للحياة إلا أن الضغوط المفرطة أو المبالغ فيها يمكن أن يترتب عليها نتائج مدمرة وأثار سلبية والتى من أبرزها ما يعرف بالاحتراق النفسى Burnout، والتى تبدو مظاهره فى حالات التشاؤم واليأس واللامبالاة، وإنخفاض الدافعية للعمل، وفقدان القدرة على الإنجاز والابتكار، وانعدام الجانب الإنسانى فى التعامل مع الاخرين. (68: 561)

ومصطلح ضغوط Stress أشتق من الكلمة الفرنسية القديمة ديسترس Destress والتى تشير الى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت فى 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. (26: 18)

وفي اللغة العربية فإن كلمة ضغوط Stress تقابلها كلمات (كرب- شدة- ضغط) وتشير المعاجم اللغوية العربية الى ان الضغوط أصلها ضغط، ومنه ضغطة يضغطه ضغطاً بمعنى الضيق والإكراه على فعل شئ، والضغطة بالضم الشدة والمشقة، ويعرفها معجم علم النفس على إنهـا حالة من الإجهاد الجسمي والنفسى، والمشقة التى تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه ان يتوافق معها. (85: 363)

ويعتبر هانز سيلي Hans selye (1907- 1982) عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العملية، حيث انه أول من تعرض للجانب التطبيقي لمفهوم الضغط stress، ويشير هذا المصطلح - الضغوط - إلى العبء والمحنة، كما أنه يشير إلى الشد والتوتر الذى تصل إليه النفس البشرية، وكل ما يسبب الإجهاد، كما يعنى أن النفس البشرية للإنسان قد بلغت درجة من الشد تزيد عن الاحتمال، وقد كان متأثراً بفكرة ان معظم الكائنات البشرية لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية اعراض غير نوعية، وذكر ان الضغوط يكون لها دور هام فى إحداث

معدل عال من الإنهاك والانفعال الذى يصيب الجسم، فأي إصابة جسمية او حالة إنفعالية غير سارة كالقلق والإحباط او التعب او الألم لها علاقة بتلك الضغوط. (49: 18)

وقد أشار أيمن الشاعر (1999) إلى قول هانز سيلى Hans selye (1980) بأن الضغط لايمكن تجنبه فهو فى كل لحظة من حياتنا، لان كل مطلب من حياتنا يحتاج إلى طاقة ويشكل ضغطاً حتى أثناء النوم، ولأن الانسان الذى يعيش بدون درجة من الضغوط يعد إنساناً ميتاً، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات النفسية الضارة.

(15: 39- 40)

وأضاف عثمان يخلف (2001) أن الضغط النفسي ليس هو الحدث الضاغط Stressor فى حد ذاته، وإنما هو توقعاتنا السلبية لما يمثله هذا الحدث من خطر وتهديد لحياتنا وإستجابتنا (الانفعالية والفسيولوجية والسلوكية) غير الموفقة والمناسبة له، ومن هنا فإن الضغط النفسي يكمن فى سوء مواجهته Dysfunctional Coping لمطالب المحيط والتى تؤدى بدورها إلى سوء تكيفه وتوافقه مع مطالب الحياة اليومية. (51 :46)

ويشير فاروق جبريل (1991) الى أن الضغوط هى حالة شديدة من الإجهاد العقلى والجسمي وتحدث نتيجة عن الأحداث التى تسبب الإنفعال أو القلق الشديد نتيجة لعدة عوامل منها الصفات العامة للبيئة التى تخص العمل أو تسوده، وعدم الرضا من الفرد على المطلوب منه إنجازه، والتفاعل بين المسببات وعدم القدرة على الإستجابة من الفرد،وتأثره من هذه العوامل، وحدة الضغط هنا وشدته تتوقف على مدى الإستجابة لهذه العوامل أثناء تفاعله مع المواقف الضاغطة المختلفة. (64: 271)

كما تذكر راوية دسوقي (1991) أن ضغوط الحياة هى 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. (31: 204)

ويذكر محمود عنان (1995) أن الضغط Stress يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف. (83 :698)

ويعرفها لازاروس Lazarus (1993) بأنها حالة من التوتر الانفعالي، تنشأ من المواقف التي يحدث فيها إضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف. (12:103)

كما يعرفها محمد علاوى (1998) بأنها حالة إنفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضييق بؤرة انتباه الفرد وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه. (76: 402)

ويعرف أسامة راتب (1997) الضغوط النفسية بأنها عمليات أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات يصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل فى مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثر فى إحداث الضغوط النفسية. (7: 16)

ويعرفها إبراهيم خليفة وآخرون (2008) بأنها حالة من إنعدام التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية على حد سواء والقدرة على إشباع هذه المطالب. (3: 141)

كما يعرف محمد شمعون وماجدة إسماعيل (2001) الضغوط النفسية بأنها الارتباك فى 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. (73: 191)

- انواع الضغوط النفسية: Different types of stress

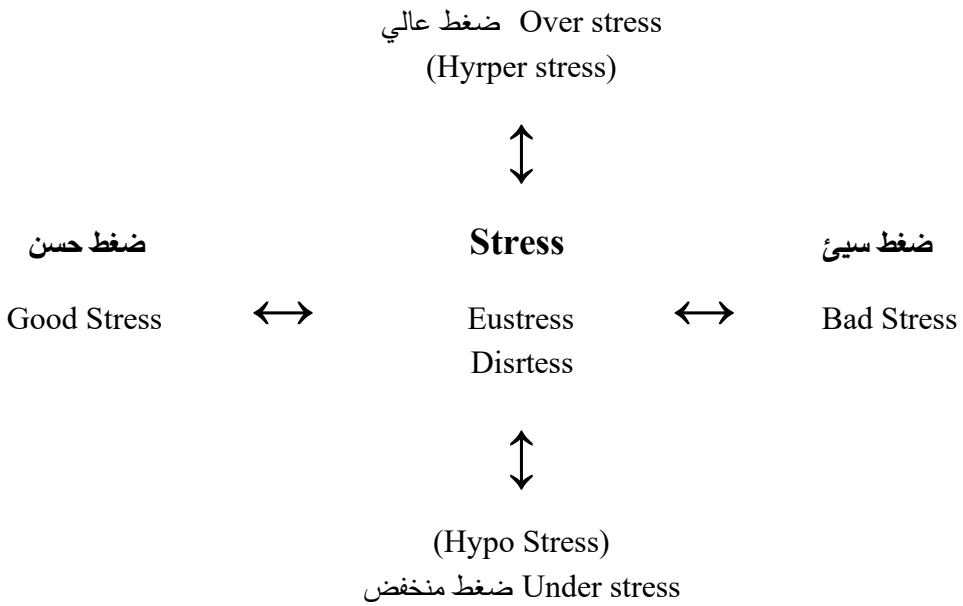
هناك من يصنف أنواع الضغوط تبعاً لمدى تأثيرها واستمرارها، حيث تتفق كلا من أمال الفقي (1997) و سارا جربر(1999) في تصنيف الضغوط إلى:

أ- ضغوط إيجابية: لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وحسم وهى تشجع على التفكير الابتكارى، 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. (11: 23) (33: 4)

كما يذكر إبراهيم خليفة وآخرون (2008) أن الضغوط ليست سلبية أو ضارة فى جميع أحوالها، فهناك ما يسمى بالضغوط الايجابية والتى تساهم فى تحسن الاداء، وتفيد فى المثابرة على الاداء بأعلى كفاءة وتوجه الانتباه نحو المهام الموكلة للفرد، فالمحك الذى يفرق بين جانبي الضغوط - السلبية والايجابية - يتحدد بنوع الضغوط التي تواجه الفرد وكيفية تفسير الموقف الضاغط ومواجهته.

ويؤكد محمد علاوى (1998) على ان سيلى selye (1979) قد أشار الى طبيعة الضغط بأنـه قد يكون إيجابياً " ضغط إيجابى Eustress " او قد يكون سلبيـاً " ضغط سلبي Distress ". (76: 403). والشكل (2) يوضح تصور سيلى selye (1976) للضغط على النحو التالى. (111: 47)



شكل (2)

تصور سيلى للضغط

ويذكر جمعة يوسف (2004) أن الضغوط ليست بالضرورة سلبية أو سيئة، فالضغوط المعتدلة لها دور مهم فى تنشيط الكائن الحى واستثارة دافعيته للانجاز،ولذلك فإن انخفاض الضغوط أو ارتفاعها عن الحدود المثلى له أضرار مؤكدة على الفرد. (19: 22)

كما يرى أسامة راتب (2004) أن الضغوط ليست دائماً شيئاً ضاراً وغير مرغوب فيه، ولكن الشيء غير المرغوب فيه هو الضغوط مرتفعة الشدة لأثارها السلبية وكذلك الضغوط منخفضة الشدة جداً، أما الضغوط معتدلة الشدة فهي مفيدة للصحة النفسية ولها قوة دافعية إيجابية Positive motivating Force تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد. (9: 145)

بينما يشير كلا من لازاروس وكوهين Lazaraus & Cohen (1997) الى انه يوجد نوعين من الضغوط وهى:

1- الضغط البيئي الخارجي: ويشمل الأحداث التى تحدث فى البيئة والتى تسبب التوتر للفرد.

2- الضغط البيئي الداخلي: ويشمل تلك المتغيرات التى تحدث داخل الفرد كمؤشر الاتجاه نحو العالم الخارجي. (61: 104)

كما يذكر مصطفى باهى وآخرون (2002) أن هناك العديد من الضغوط التى يمكن تقسيمها كما يلي :

1- الضغوط الانفعالية والنفسية كالقلق.

2- الضغوط الأسرية والتى تتعلق بجميع المشكلات الأسرية.

3- الضغوط الاجتماعية والتى تنتج من تفاعل الافراد فيما بينهم.

4- ضغوط الانتقال والتغيير كالسفر، والهجرة وإلى غير ذلك. (86: 148)

ويشير عبد العزيز عبد المجيد (2007) أن موارى Murray أشار الى انه يمكن التمييز بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا:** Beta Stress وهو الضغط الذى يشير الى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا:** Alpha Stress و يشير الى خصائص الموضوعات ودلالتها.

وأن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ويصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، وحينما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (49: 36)

ويذكر عبد الحكيم تنتوش (2012) أن هناك من صنفها تبعاً لمستواها إلى ثلاثة مستويات للضغوط وهي:

1- الضغط العادي: وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهذا أدنى مستوى للضغوط، وهذا النوع يتعرض له الكثير من الناس في معظم الأوقات وتكون مشكلات على هذا المستوى، ويمكن التعايش معها.

2- الضغط الحاد: وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب وهذا النوع يحتاج للتدخل والعلاج للحد من تأثيره، والتغلب على المشكلات التي يسببها، والتحرر من القلق والخوف.

3- الضغط الشاذ: وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصبية والذهنية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين. (46: 17)

ويفرق لازاروس وكوهين Lazarus & Cohen (1997) بين نوعين من الضغوط هما :

- **الضغط البيئي الخارجي:** ويشمل الأحداث التي تحدث في البيئة والتي تسبب التوتر للفرد.
- **الضغط الشخصي الداخلي:** ويشمل تلك التغيرات التي تحدث داخل الإنسان كمؤشر لاتجاه الإنسان نحو العالم الخارجي. (61:104)

ويذكر ماك جراث Mc Grath (1995) أن هناك ثلاث أنواع للضغوط وهى:

أ- التوتر العادي للحياة اليومية : وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو من الاحتياجات والأهداف التي لم تتحقق.

ب- الضغط المتطور: ويكون ملازماً للفرد في مراحل الحياة المختلفة نتيجة لتغيير عادات الشخص وحياته.

ج- أزمات الحياة : وغالباً ما تكون لفترة قصيرة من الزمن ومنها الإصابة ببعض الأمراض، أو فقدان شخص عزيز. (20 : 106)

وعلى العموم فان الضغوط سواء كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات او إحتباسات الحالة النفسية، وعدم قدرة الفرد على البوح وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة فى أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الانسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة فى العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التى لا يجد لها حلول مناسبة أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهى تحتاج الى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسى، كما تعد الضغوط الداخلية والخارجية مثيرات لابد ان يستجيب لها الانسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة اخرى. (79: 15، 16)

- **مراحل الإستجابة للضغط**: **Stages of response to pressure**

يشير محمد علاوى (1998) نقلاً عن سيلي selye (1982) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن ان تفسر إستجابة الفرد للضغط وأطلق عليها مصطلح "زملة التكيف العام" General Adaptation Syndrome (GAS) وهذه المراحل هي:

أ- **مرحلة الإنذار أو التنبيه:** Alarm Reaction Phase.

وفى هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط الى حشد آليات التكيف فى جسم الإنسان للمساعدة على الإستجابة الدفاعية فى مواجهة الضغوط.

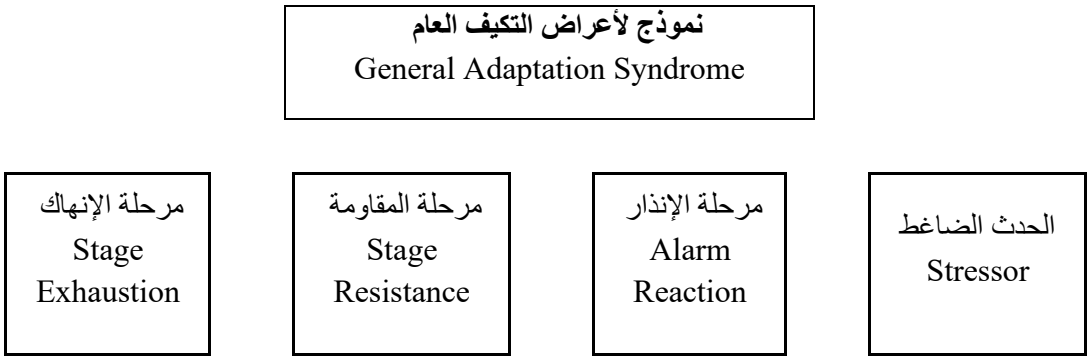
ب- **مرحلة المقاومة** : Resistance Phase .

وفى هذه المرحلة تحاول آليات التكيف فى جسم الإنسان المقاومة المستمرة فى مواجهة الضغوط، ومحاولة إستعادة التوازن النفسى للفرد، وفى حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد الى المرحلة الثالثة.

ج- **مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف:** Exhaustion Phase.

وفى هذه المرحلة يحدث إستنزاف قوى آليات التكيف فى جسم الانسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدى إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة جسم الانسان وبالتالي حدوث الاحتراق النفسى. (75: 20)

وقد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط عند سيلى selye مرات عديدة فى اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغطاً، وكل مرحلة من هذه المراحل تقابل مرحلة نمائية من مراحل الحياة، فمرحلة الإنذار بالخطر تقابل مرحلة الطفولة التى تتميز بالمرونة والتعلم، أما مرحلة المقاومة فهي تقابل مرحلة الرشد التى تتميز بالثبات ومقاومة التغير، ومرحلة الإنهاك تقابل مرحلة الشيخوخة التى تتميز بالتعب والإنهاك فى النهاية. (19: 46)



شكل (3)

نموذج لأعراض التكيف العام مع الضغوط (46: 48)

ويضيف محمد طه (2002) نقلاً عن فياتكين Viatkin (1981) أنه يمكن تقسيم مراحل الضغوط النفسية إلى ثلاث مراحل تمر بها إستجابة 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. (81: 57-58)

ويشير على عسكر (2000) أن الفرد يحاول مقاومة مصدر التهديد بتوظيف كل الوسائل وكل ما يمتلك من طاقة جسمية ونفسية، ويغلب على هذه المرحلة الحفاظ على التوازن الحيوي للأنسجة والأعضاء ويحاول الجسم أن يتكيف مع الحالة الضاغطة حتى لا تتعرض أعضائه لتلف أو تدمير من شأنه أن يعرض حياة الفرد للخطر، ومع ذلك هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم. (58: 35).

كما يذكر سامي عبد القوى (1994) إن الضغوط على اختلاف أنواعها تحدث تغيرات مختلفة فى الكائن الحى نتيجة ما يسمى بالتأثير التراكمي Comulativa Effect الذى صك مصطلحه العالم هانز سيلى Hans selye، وأسماه استجابة الضغط Stress Response وهذه الاستجابة تعتمد على شكل وشدة العامل المتسبب فى استجابة الضغط، واعتماداً على شدة الضغط فإن استجابات الكائن الحى تتم على ثلاث مراحل هى:

المرحلة الأولى:

ويتم فيها استخدام العمليات التكيفية كنتيجة أساسية لزيادة النشاط الوظيفي للأعضاء والأنسجة المتأثرة بالعامل الضاغط الذى يتعرض له الكائن الحى، وفى هذه المرحلة لا تحدث أى تغيرات بنائية فى هذه الأعضاء، ويحدث هذا فى حالة التعرض لضغط بسيط أو مؤقت، ويسمى باستجابة الضغط.

المرحلة الثانية:

عندما تزداد شدة الضغط وتطول مدته، تحدث استجابة التوقع، حيث يتم التكيف أساساً على مستوى إعادة البناء الذى يزيد من إمكانات الكائن، وهذا ما يوضح كيفية تغلب الكائن الحى على الضغوط الكيميائية والفيزيقية التى يتعرض لها لفترة طويلة.

المرحلة الثالثة:

وتحدث نتيجة استمرار الضغط لفترة أطول،وفيها تحدث تغيرات بنائية لا تساعد الكائن الحى على تحمل الضغوط لفترة طويلة، لأن الأعضاء أصبحت مجهدة ومنهكة، وهذا الإنهاك لا يمكن أن يستمر طويلاً إذا أنه يؤدى إلى إنهاك كل الميكانيزمات

التعويضية، ومن ثم تظهر الأمراض التى تؤدى الى وفاة الفرد. والحقيقة أن قدرة الكائن الحى على التكيف لا تتأثر فقط بشدة التعرض للضغط، ولكن بدورية وانتظام هذا التعرض. (34: 189-191)

كما ذكر حسن عبد المعطى (2006) أن هانز سيلى Hans Selye (1976- 1979) قد أشار إلى أن الجسم يقوم باستجابات تكيفية للتعرض للضغوط، أطلق عليها زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome والتى تسير فى مراحل ثلاثة هى:

جدول (1)

زملة التكيف العام عند هانز سيلى Hans selye (26: 80)

المرحلة الأولى رد فعل الا ندار بالخطر	المرحلة الثانية المقاومة	المرحلة الثالثة الاستنزاف (الإنهاك)
- اتساع القشرة الادرينالية. - تضخم الجهاز الليمفاوي. - زيادة مستويات الهرمونات. - انخفاض مستوى الا بنفرين. - ارتفاع قابلية الإصابة العضوية. - ارتفاع القابلية للإصابة بالمرض. - اذا استمرت الضغوط: فان العناصر الأخيرة من زملة التكيف العام تتحفز وتنشط،وتبدأ المرحلة الثانية.	- انكماش القشرة الادرينالية. - عودة العقد الليمفاوية لحجمها الطبيعي. - الإبقاء على مستويات الهرمونات. - توقف عمل الجهاز الباراسمبثاوى. - مقاومة التأثيرات المهددة المرتبطة بالضغوط. - الحساسية المرتفعة للضغوط. - اذا استمرت الضغوط:فى مستويات شديدة،تقل الهرمونات الاحتياطية المختزنة،ويظهر التعب والإجهاد ويدخل الفرد فى المرحلة الثالثة.	- زيادة الاختلال الوظيفي للغدد الليمفاوية. - زيادة مستويات الهرمونات. - نقص هرمونات التكيف. - انخفاض القدرة على مقاومة الضغوط. - خبرات انفعالية حادة كالقلق والاكتئاب. - التعرض للمرض أو الموت.

بينما يتفق كلا من عبد العزيز عبد المجيد (2007) وأسامة راتب (2000) نقلاً عن مك جراث Mcg rath بأن عملية الضغوط النفسية تتضمن أربعة مراحل مترابطة ومتداخلة وهى:

1- المتطلب البيئي: Environmental Demand

في هذه المرحلة الأولى من عملية الضغط تلقى بعض الأعباء بعضها بدني أو نفسى أو كلاهما.

2- إدراك المتطلب: Perception of Demand

تتمثل المرحلة الثانية من عملية الضغوط فى الإدراك الفردى لهذه المتطلبات سواء البدنية أو النفسية حيث لا يدرك الافراد كل هذه المتطلبات بنفس الطريقة.

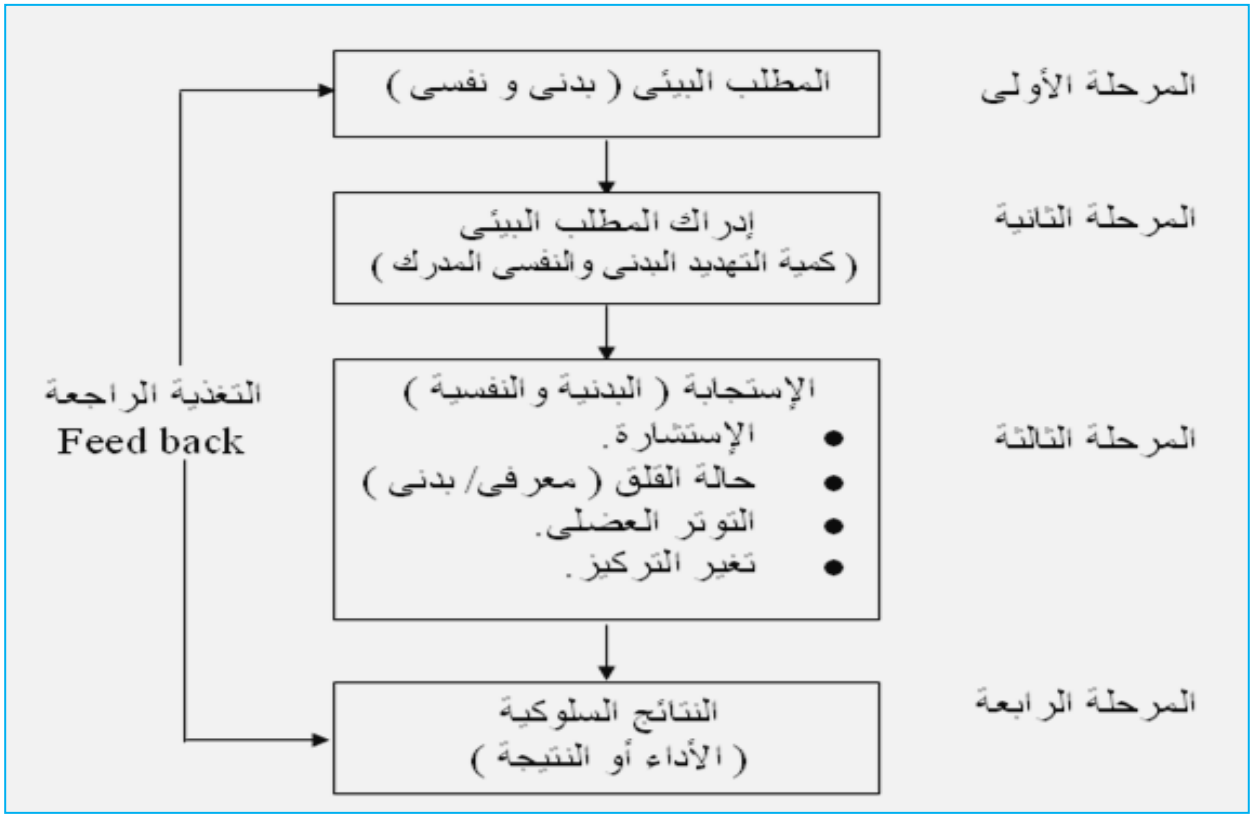
3- استجابة الضغوط : Stress Response

تمثل الاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغوط، فإذا أدرك شخص عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدراته على الاستجابة، فهذا يسبب شعوره بالتهديد ويزداد نتيجة لذلك قلق الحالة ويصاحب ذلك زيادة الهموم ، مع ارتفاع التنشيط الفسيولوجي، قلق الحالة الجسمي أو كلاهما.

4- النتائج السلوكية: Behavioral consequences

يمثل السلوك الواقعي للفرد تحت الضغوط المرحلة الرابعة، وهى مرحلة تحليلية يتم فيها التركيز على النتائج السلوكية، مثل زيادة الشعور بالضغوط تم زيادة النزعة للتغيب عن الممارسة، مما يقلل كفاءة الاداء وبالتالي نقص الرضا عن الاداء، ومن ثم الاستمرار فى دائرة الضغوط ، وتحقق المرحلة الرابعة من عملية الضغوط تغذية راجعة للمرحلة الأولى.

والشكل (4) يوضح مراحل عملية الضغط. (49: 22-25) ، (8: 196، 197)



شكل (4)

مراحل عملية الضغط عند مك جراث Mcg rath

- **مصادر و أسباب الضغوط النفسية**: Sources and causes of stress

للضغوط النفسية مصادر متعددة فى حياتنا المعاصرة، فهناك أحداث لاتعد ولا تحصى تسبب فى خلق الضغوط النفسية، حيث ان بعض مصادر هذه الضغوط نستطيع ان نواجهها بينما البعض الآخر نجد صعوبة فى مواجهته وأكد محمد كامل (2004) ان الضغوط الداخلية والخارجية مثيرات لابد ان يستجيب لها الانسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة اخرى. (79: 15)

وتذكر كلاً من ماجدة محمود وجيهان إسماعيل (2000) إنه لا تخلو مهنة من العقبات والمشكلات خاصة إذا كانت أساسيات هذه المهنة تعتمد على متغيرات السلوك الانسانى ونشاطه الاجتماعى والتربوي . (69: 261)

وباستعراض آراء العلماء لمصادر وأسباب الضغوط النفسية ،فقد أشار أيمن محمود (2003) نقلاً عن مارشال وكوبر Marshall & Cooper (1997) الى سبعة مصادر وأسباب للضغوط الخارجية ومصدر واحد للضغوط الداخلية وهي:

أ - المصادر الخارجية: Foreign sources

- ضغوط تأتى من العمل.
- ضغوط تأتى من تنظيمات الدور.
- ضغوط تأتي من طبيعة السلوك.
- ضغوط تأتي من التنظيمات ،البيئة،المناخ.
- ضغوط تأتي من الحياة الاجتماعية (البيئة الاجتماعية).
- ضغوط تنشأ من مصادر التنظيمات العالمية.

ب - المصادر الداخلية: Internal sources

- الضغوط التي تأتي من المكونات الشخصية للفرد تصدر في أي موقف. (16: 119)

وأضاف على عسكر (2003) ان الضغط النفسى لا يحدث من فراغ، فإننا نشير الى مصادره أو المسببات Stressors، وهذه المصادر بدورها لها جانبان: جانب إيجابى eustress ، وجانب سلبي Distress ، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية، وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بان هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة ايجابية فى مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة. (59: 34،33)

ويرى صبري عمران (1996) ان مصادر الضغوط يمكن ان تتلخص فى الأتي :-

1- المصادر الخارجية (البيئة): Foreign sources

وتكون موجودة فى العمل، الأسرة، وزيادة العبء الوظيفي والعلاقة بالزملاء والرؤساء، والعائد المادي الوظيفي، وفقدان الاحساس بالأمان، وعدم إشباع الوظيفة لحاجاته الضرورية الاساسية.

2- المصادر الداخلية: Internal sources

وتتكون نتيجة طبيعة الفرد من خلال صفاته الشخصية، وقدراته على تحمل الضغوط (المواقف الضاغطة) وكيفية التوافق معها، والتصدي لها لمحاولة الموائمة معها، والتكيف مع هذه المواقف الضاغطة. (43: 14)

ويقسم عمرو بدران (2005) مصادر الضغوط النفسية الى:

1. مصادر داخلية وتشمل:

- شخصية الفرد.
- مفهوم الذات.
- السمات الشخصية.
- الاتجاهات والقيم.
- الحالة الصحية للفرد والأمراض المزمنة.
- النشاط الفسيولوجي (نظام الرياضة، روتين العمل).
- النوع: تأثير النوع على الاستجابة للضغوط النفسية، فمثلا النساء أكثر عرضة للسرطان والرجال أكثر عرضة لأمراض القلب والغضب والعدوانية.
- المرحلة العمرية للفرد: فالكبار في السن أكثر عرضة للضغوط النفسية.
- تعدد الأدوار، عدم وضوح الدور، أو التعارض بين أدوار الفرد.

2. مصادر خارجية وتشمل:

- تفاعل الفرد مع الآخرين والبيئة.
- بيئة الجامعة من طلبة وأساتذة وإداريين.
- الأسرة والصعوبات الأسرية وتعدد الأدوار والمسؤوليات.
- الحالة الصحية والاقتصادية للأسرة والفرد، حدوث حالات وفيات في الأسرة أو هزات مفاجئة.
- المجتمع بما فيه من عادات وتقاليد، التنشئة الاجتماعية،التكنولوجيا واتجاهات المجتمع نحوها.
- الحياة الاجتماعية وصعوبة تكوين علاقات أو صداقات جيدة. (62: 148)

ويضيف كلاً من محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (2002) أنه من المعروف ان الموقف فى حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية، ولكن الاستجابة هى التى تؤدى الى ذلك، حيث أنها داخلية فى العقل وليست خارجية، ومن هذا المنطلق فهي غير حقيقية، والضغط النفسى الوحيد الذى يضاف الى الموقف ينبع من الخبرات السلبية السابقة، او خبرات الفشل. (74: 192)

- **الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية**: Effects of psychological stress

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد فى مجالات الحياة المختلفة قد تؤثر شدتها المتكررة لكثير من المؤثرات السلبية، والتي تؤدي إلي الإنهاك العقلى والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على إحداث اضطراب

سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد، وتظهر استجاباته لتلك المؤثرات الضاغطة إما بالصمود أو مواجهتها والتكيف معها من أجل استعادة توازنه، بحيث لا يتأثر أداءه وتظل نتائجه إيجابية، وإما لا يستطيع مواجهة مثل هذه المؤثرات الضاغطة ويفشل فى التكيف معها وبذلك يصبح تأثيرها سلبياً على أدائه.

(139 :61)

كما يذكر مبارك سلمان (2005) أن استمرار عمل الفرد تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي قد يؤدى فى مراحل معينة إلى الانهيار التام مما يعنى أنه يؤثر على الجوانب الجسمية والنفسية بدرجة تؤدى إلى انخفاض درجة توافقه الصحي والانفعالي، كما أن استمرار وقوع الفرد تحت الضغط النفسى يؤثر على علاقات الفرد بأسرته وأصدقائه، وزملائه، مما يؤدى إلى سوء توافقه الأسرى والاجتماعي. (70: 8)

ويضيف مبارك سلمان (2008) أن هناك بعض الباحثين قد أشاروا إلى أن هناك مقداراً معيناً من الضغوط المبالغ فيها قد يترتب عليها نتائج مدمرة، وآثار سلبية والتى من أبرزها ما يعرف بالاحتراق النفسى،والذي يظهر فى حالات التشاؤم واليأس واللامبالاة وانخفاض الدافعية للعمل وفقدان القدرة على الإنجاز والابتكار وانعدام الجانب الانسانى فى التعامل مع الاخرين.

(2: 71)

كما قام ديفيد فونتانا David Fontana (1994) بوضع مجموعة من التغيرات التى تحدث للكائن الحى عند تعرضه للضغوط ،وتتمثل فى الأتي:

1- نتائج فسيولوجية لزيادة الضغوط. Physiological Consequences of too much Stress.

2- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط. Cognitive effects of too much Stress.

3- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط. Emotional effects of too much Stress

4- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط. General behavioral effects of too much stress

(88-77 :30)

- **استراتيجيات مواجهة وإدارة الضغوط النفسية**: Coping strategies and stress management

- **الإستراتيجية**: **Strategy**

يدل المعنى اللفظي لكلمة الإستراتيجية فى المعارف العلمية والقواميس المتخصصة على أنها فن العمل العام الشامل، والإستراتيجية 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 فى تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف. (26: 98)

ويرى الباحث أن الإستراتيجية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، 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 فى الوصول اليه لتحقيق الاهداف باستخدام الموارد المتاحة لديها والظروف المحيطة بها.

هذا وتتمثل الأبعاد الرئيسية لمفهوم الإستراتيجية Key strategic dimensions of the concept فيما يلى:

1- أن الإستراتيجية منهج ومسلك وقدرة على التفكير الشامل فى مشكلة ما،كما إنها منظومة الاساليب العلمية والعملية القائمة على الاستخدام الأمثل للقوى المتاحة من اجل تحقيق الأمن القومي.

2- أن الإستراتيجية تعنى مجموعة من الخطط والمبادئ التى تحدد الاهداف القومية للدولة، لذا فأن هذه الخطط تحدد وتصاغ على هدى ومبادئ الأمن القومي واعتباراته.

3- أن هذه المبادئ ليست مطلقة وإنما تحدد على أساس إمكانات الدولة المتاحة وقدراتها فى كافة المجالات.

4- أن تلك الخطط والمبادئ تتشكل على أساس طبيعة النظام الدولي المعاصر فهو الذى يحدد جزئياً أساليب ونماذج تعامل القوى فى إطار العلاقات الدولية.

5- أن وجود الإمكانات ووضع الخطط لا يعنى نجاح الإستراتيجية إنما يقتضي نجاحها ضرورة توافر القيادة القادرة على إدارة هذه الخطط. (89: 21)

كما يذكر عبد الحميد المغربي (2004) أن أهمية الإستراتيجية Strategic importance تتمثل فى الأتي:

1- وضوح الرؤية المستقبلية و اتخاد القرارات الإستراتيجية:

إن صياغة الإستراتيجية تتطلب قدراً كبيراً فى دقة توقع الأحداث مستقبلاً والتنبؤ بمجريات الأحوال مما يمكن من تطبيقها وبالتالي نمو المنظمة وبقائها.

2- التفاعل البيئي على المدى البعيد:

بمعنى ان لايمكن لإدارة اى منظمة التحكم والسيطرة على الظروف الاقتصادية والاجتماعية السائدة ومتغيرات بيئتها فى المدى القصير، ولكن يمكن من خلال تفاعلها البيئي على المدى البعيد ان تحظى باستهلاك الفرص المتاحة والتقليل من اثر المخاطر البيئية بما يخدم عناصر القوة الداخلية ويحسن من عوامل الضعف الداخلية.

3- تحقيق النتائج الاقتصادية والمالية المرضية:

هناك علاقة إيجابية بين النتائج الاقتصادية والمالية أو الإدارة ومدى اهتمامها بوضع استراتيجياتها على المدى البعيد (اتخاد القرار الاستراتيجي).

4- القدرة على إحداث التغيير:

تعتمد الإستراتيجية على الموارد ذات تحديات ونظريات ثاقبة للمستقبل تحمل معها الرغبة فى إحداث التغيير والتصحيح والاكتشاف، والقائمون على وضع وصياغة الإستراتيجية يرون ان التغيير أكثر منه تحدى ومعوق.

5- تدعيم المركز التنافسى:

الإستراتيجية تقوى مركز المنظمات فى ظل ظروف المنافسة الشديدة سواء المحلية او الدولية، وتساعد المنظمات على الاستفادة من مواردها وثرواتها الفنية والمالية والبشرية.

6- تخصيص الموارد والإمكانات بطريقة فعالة:

تساعد الإستراتيجية على توجيه جهود الإدارة التوجيه الصحيح فى المدى البعيد، كما تسهم فى استخدام مواردها وإمكانياتها بطريقة فعالة تمكن من استغلال نواحي القوة والتغلب على نواحي الضعف. (47: 37، 38)

بينما يذكر على الدين هلال (1982) ومدنى علاقى (1999) أن شروط وضع الإستراتيجية Terms of Strategy Development هى:

1- وضوح الاهداف وتكاملها: نجد أن الإستراتيجية هى عملية اختيار أفضل الوسائط لتحقيق الاهداف المراد تحقيقها وبالتالي لا يمكن وضع استراتيجية لأهداف غير واضحة أو مهمة.

2- واقعية الاهداف: إن اختيار الاساليب الناجحة للوصول الى الاهداف المطلوبة يتطلب وجود أهداف واقعية يمكن تحقيقها،وهذا يتطلب أهمية تكافؤ القدرات والموارد مع الاهداف.

3- الابتكار والاعتماد على الذات: يجب أن يكون الابتكار هو المدخل الرئيسي للعمل والبعد عن التقليد والبحث عن التحديث باستمرار.

4- العقلانية والتخصص: أن وضع الإستراتيجية ما هى إلا عملية تتضمن اختيارات معقولة فى العلاقة بين الوسائل والأهداف،اى عند تحديد هدف معين لابد من اختيار وسيلة مناسبة لتحقيق هذا الهدف.

5- الإلزام: ان الإستراتيجية تكون ملزمة للمنظمات التى تقوم بتنفيذها،ويعتبر ذلك أحد معايير جودة الإستراتيجية.

6- الاستمرارية: أن الإستراتيجية لا تخاطب المشاكل اليومية وإنما تشمل مراحل تقوم كل مرحلة على ما سبقها من المراحل.

7- المرونة: يجب أن تتضمن الإستراتيجية درجة من المرونة تسمح لها بمواجهة المواقف غير المتوقعة أو غير المحتملة.

(54: 21-27) (84: 11-12)

- أهداف الإستراتيجية: Strategic goals

- تهيئة المنظمة داخلياً بإجراء التعديلات فى الهيكل التنظيمي والقواعد والأنظمة والقوى العاملة.
- اتخاد قرارات مؤثرة تعمل على زيادة حصة المنظمة فى السوق.
- تحديد الأولويات والأهمية النسبية بحيث يتم وضع الاهداف طويلة الأجل والأهداف السنوية.
- إيجاد المعيار الموضوعي للحكم على كفاءة الإدارة.
- زيادة فاعلية وكفاءة عمليات اتخاد القرارات والتنسيق والرقابة وتصحيح الانحرافات.
- تجميع البيانات فى نقاط الضعف والقوة والفرص والتهديدات.
- وجود نظام للإدارة الإستراتيجية يتكون من خطوات وإجراءات معينة.
- تسهيل عملية الاتصال داخل المنظمة.
- تسهيل عملية التنسيق ومنع التعارض والاحتكاك بين الإدارات لوجود معايير وأهداف واضحة.
- وجود معيار لتوزيع الموارد وتخصيصها.
- تساعد على اتخاد القرارات وتوحيد اتجاهاتها. (72 :7-8)

- **مكونات وعناصر الإستراتيجية**: **Strategic components and Elements of the strategy**

تتكون الإستراتيجية من ثلاث مكونات وهى:

1- تحليل المعلومات.

2- تحديد الاهداف.

3- تنفيذ الخطوات.

كما يذكر على السلمي (1994) ان عناصر الإستراتيجية هى:

1- وضوح الهدف.

2- تحديد الموارد والإمكانات التى يسيطر عليها صانع الإستراتيجية.

3- تحديد المتغيرات والمعوقات التى تعترض تحقيق الهدف والتى تخرج عن نطاق سيطرة صانع الإستراتيجية.

4- إتخاد القرار أو القدرة على الاختيار والمفاضلة بين البدائل المختلفة. (56: 244)

ويشير توماس وهيلين و أفيد هنجر (1999) إلى أن بناء عملية الإدارة الإستراتيجية يتضمن ثلاث عناصر أساسية:

- وضع الإستراتيجية - تطبيق الإستراتيجية - التقويم والمراقبة.

وتنفذ هذه الإستراتيجية بتحديد الاهداف والبرامج والميزانيات والإجراءات تم يقوم الاداء وتغذى المعلومات استرجاعياً فى النظام للتأكد من فاعلية كفاية الرقابة على نشاطات الإدارة. (20: 33)

- **مميزات الإستراتيجية**: **Strategic advantages**

تذكر عائدة خطاب (1999) أن من مميزات الإستراتيجية:

- التكامل - التفاعل - المرونة. (44: 10)

كما يذكر Greenly Gordon جرينلى جوردن (1990) أن مزايا الإستراتيجية تتحدد فى الأتي:

1- تدفع المديرين لفحص وتقويم مدى ملائمة وفاعلية الاستراتيجيات الحالية.

2- تدفع المديرين للبحث عن البدائل المتاحة لتطوير مجالات العمل بالمنظمة.

3- تدعو للاهتمام بالتغيرات البيئية الداخلية والخارجية.

4- تستخدم كأداة للتطوير وتحقيق التنسيق والاتصال والرقابة.

5- تساعد على إستثارة وإيجاد الحماس والدافع والالتزام لدى العاملين من خلال تمكينهم من المشاركة فى عمليات وأنشطة صياغة وتحديد التوجه المستقبلي للمنظمة والمشاركة فى وضع الإستراتيجية.

6- تحد من حدوت المشكلات والعقبات وأيضاً إتاحة الحلول للتغلب على هذه المشكلات والعقبات. (96: 22)

- **خصائص الإستراتيجية**: **Strategic properties**

1- الإستراتيجية ليست قاصرة على مجال معين دون غيره ولكنها ترتبط بتحقيق الاهداف.

2- الإستراتيجية عمل من أعمال الدولة لذلك تظهر فى صورة كلية وليست جزئية.

3- تقوم الإستراتيجية على عدد من الافتراضات النظرية والفكرية المرتبطة بالأهداف التى تسعى الى تحقيقها.

4- الإستراتيجية هى عملية البحث عن أفضل الاساليب والطرق والأدوات لتحقيق الاهداف. (63: 57)

- **مرحلة تطبيق الاستراتيجية**: The stage of implementation of the strategy

تطبيق الإستراتيجية هي عملية وضع الإستراتيجية موضع التنفيذ من خلال، وضع البرامج، والميزانيات، والإجراءات، وغالباً ما تنفذ من قبل مسئولي الإدارة الوسطى والإدارة الدنيا للمؤسسة الجامعية وتراجع من قبل مسئولي الإدارة العليا للتعليم بالدولة. (25 :187)

وتعد عملية تطبيق الاستراتيجية من المراحل المهمة في ترجمة الرؤى والأهداف العامة إلى واقع عملي، ويعرف تنفيذ الاستراتيجية بأنه "عبارة عن سلسلة من الأنشطة المترابطة مع بعضها البعض والتي تتضمن تكوين متطلبات الاستراتيجية التي يتم اختيارها".

هذا ويرتبط تطبيق الاستراتيجية بعدة عوامل مهمة منها ، الهيكل التنظيمي، وأساليب التنفيذ المتبعة ، ومدى توافر الموارد البشرية فضلاً عن الثقافة التنظيمية، كما تتطلب عملية تطبيق الاستراتيجية خطوات خمس هي:

1. مراجعة الإطار العام لوضع الخطة الاستراتيجية.
2. اختيار الأهداف الاستراتيجية وتحضير متطلبات تنفيذها.
3. مراجعة ثقافة المنظمة.
4. تهيئة بيئة المنظمة لتنفيذ الخطة الاستراتيجية.
5. إعداد البرنامج الزمني وتحديد المسئوليات عن تنفيذ الخطة الاستراتيجية. (115)

كما يذكر بسيونى البرادعى (د- ت) أن مراحل الإستراتيجية Strategic stages تتضمن النقاط التالية:

1- وضع الإطار العام للإستراتيجية.
2- دراسة الوضع الراهن والعوامل المحيطة بالمنظمة.
3- تحديد الاهداف ووضع الخطط والاستراتيجيات التى تعمل على تحقيق الهدف.
4- وضع السياسات والخطط والبرامج والميزانيات.
5- تقييم الاداء فى ضوء الاهداف والخطط الموضوعة. (18 :47)

- **متطلبات بناء الإستراتيجية**: **Building strategic requirements**

1- الغرض القومي للدولة ومنها تنبثق الاهداف القومية للتنمية.
2- السياسة العامة للدولة والتى تحقق الاهداف.
3- تصميم الخطة الإستراتيجية التى تعمل على تحقيق الاهداف القومية.
4- تحديد دور ومسئولية كل قطاع من القطاعات المقيدة فى الخطة.
5- دراسة إحتمالات المستقبل والظروف التى ستعمل بها الخطة ووضع البدائل المناسبة.
6- دراسة الإمكانات المتاحة واللازمة لتنفيذ الخطة.
7- تقدير الموازنات اللازمة للتنفيذ.
8- دراسة إحتمالات التطبيق أو ظروف التنفيذ وتحديد الصعوبات والمعوقات.

9- تعديل الخطة وتطويرها وذلك فى ضوء ما تتطلبه الدراسات والتقديرات.

10- تقويم الخطة بمراحلها المختلفة ودراسة كل مرحلة وتسجيل الملاحظات عنها. (80: 32)

ولتحديد الخطوات العامة التى يجب اتباعها لبناء الخطة الاستراتيجية والإجرائية لتطوير المؤسسة التعليمية، يذكر حسن الشافعى و عبد الله الغضاب (2012) أن خطوات التخطيط الاستراتيجى تشمل الرؤية والرسالة، الأهداف، المسح البيئي والمقارن، التنبؤ باتجاه المستقبل، تحليل الفجوة، تعميم استراتيجية المؤسسة والخطة، تقييم ومراجعة الاستراتيجية اثناء التنفيذ. (61: 24)

كما يمكن تحديد الخطوات العامة التى يجب اتباعها لبناء الخطة الاستراتيجية والإجرائية لتطوير المؤسسة التعليمية فى النقاط التالية:

1- رصد الوضع الراهن للمؤسسة، والتعرف على نواحي القوة Strength والضعف Weaknesses والفرص Opportunities والتهديدات Threats، وهي ما يطلق عليها SWOT.

2- تحديد الإطار المفاهيمي للمؤسسة (الرؤية – الرسالة – المعتقدات).

3- نشر ثقافة مؤمنة ومؤيدة للتغيير.

4- دراسة الأهداف المنشودة للتطوير Strategic Goals في إطار الرسالة والرؤية.

5- تقييم أداء المؤسسة في كل مجالاتها في ضوء المعايير أو الأهداف التى تسعى لتحقيقها (Self-Assessment).

6- تحديد فجوات الأداء في كل مجال.

7- تحديد الأولويات.

8- وضع أهداف إجرائية للتطويرOperational Objectives في كل مجال.

9- تحديد الأنشطة والمهام اللازمة لتحقيق الهدف.

10- توزيع الأدوار والمسئوليات وتكوين فرق العمل Task Forces.

11- تحديد الموارد المادية والبشرية اللازمة.

12- تحديد الزمن اللازم لتحقيق المهام.

13- متابعة التنفيذ ومستوياته.

14- التقويم المستمر للوقوف على فجوات الأداء "إن وجدت" وتعديل المسارات.

15- إعداد التقرير النهائي للمنتج. (116)

وتمر عملية صياغة الإستراتيجية بالخطوات التالية:

1- إعداد خطة بحثية زمنية ترتكز على أسس علمية،تهدف هذه الخطة إلى التوسع في تطبيق مبادئ الجودة الشاملة وتنطلق من فهم كامل للواقع الفعلي والغايات المراد الوصول لها، لأن فاعلية أي تغيير أو تجديد هو بمقدار ارتباط هذا التغيير بواقع النظام التعليمي الذي تسعى لتطويره،وبناء عليه يتم إعداد دراسات علمية لتشخيص واقع التعليم العالى من جميع النواحي المادية

والبشرية،الإدارية والفنية، والاحتياجات التدريبية، للوقوف على مستوى الأداء والإنتاجية،وتحديد المعوقات لتلافيها ورصد المشكلات لعلاجها.

2- أن تشمل جميع الإدارات العليا والوسطى والتنفيذية، وجميع العاملين داخل هذه الإدارات، من قيادات تربوية، مشرفين، عاملين، مرشدين، إداريين، والمستفيدين من العملية التعليمية طلبة، أعضاء هيئة التدريس، المجتمع المحيطة.

3- أن تشمل جميع المناطق والمدن والقرى مما يجعل لكل منطقة خصوصيتها الجغرافية ومقوماتها الثقافية والاجتماعية التي ينبغي أخذها في الاعتبار عند إعداد هذه الإستراتيجية.

4- تصور ما يمكن أن تؤول إليه حال هذه المؤسسة بعد خمس سنوات،وهى مدة الدراسة لمرحلة الدراسات العليا إذا استمرت على نفس أساليب العمل،وأوجه النشاط الحالية.

5- إعادة النظر في الأهداف السابق تحديدها للتأكد من إمكانيات تحقيقها على الواقع وأنها مازالت كبيرة.

6- البحث عن الوسائل البديلة التي يمكن بواسطتها سد تلك الفجوات،بمعنى آخر تلك الأساليب التي يؤدى استخدامها إلى نقل المؤسسة من موقفها الحالي إلى الموقف المرغوب فيه،أو المستهدف في نهاية الخطة.

7- إن اى إستراتيجية لا يمكن تطبيقها و تفعيلها دون توفر كوادر إدارية، وفنية، وتعليمية على درجة عالية من التأهيل، والتدريب.

8- ضرورة توفر نظم للتقييم والمعايرة والمحاسبة ترتكز على أساس علمي منهجي مستند على نتائج البحوث والدراسات العلمية التقويمية للواقع التعليمي ومصاغة في حدود غايات وأهداف هذا النوع من التعليم.

9- تقييم البدائل المطروحة فى الاستراتيجية،وتحليل التكلفة،والعائد لكل منها، ودرجة المخاطر واحتمالات النجاح في تنفيذه.

(137-134: 57)

- **إستراتيجيات التعامل مع الضغوط**: Strategies to deal with Stress

لا شك أن الإنسان لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوتره أو يهدد حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية يتمتع بها الإنسان، وعليه فإن الطالب فى الدراسات العليا يواجه هذه الضغوط محاولاً التعامل والتكيف معها وتخفيف آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك إستراتيجيات أو أساليب معرفية وإنفعالية وسلوكية.

لقد حاولت بعض الدراسات تحديد إستراتيجيات التعامل مع الضغوط والتكيف معها، فقد أكد مارتنيز وآخرون Martines, et al.,(1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

- الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة Emotional Coping Strategies وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.
- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive Coping Strategies وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي. (105: 30)

وعرف لازاروس Lazarus, R, S. (1976) عملية التعامل مع الضغوط على أنها ترسيخ العوامل التى يمكنها أن تساعد الفرد على الابقاء على تكيفه النفسي والاجتماعي خلال المواقف الضاغطة. (102: 83)

اما فلشمان Fleishman (1984) فبين ان التعامل مع الضغوط عبارة عن السلوك الظاهر والباطن الذى يتخذه الفرد لتقليل أو إلغاء أثار الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة. (95 :229)

وعرف برلاين سكولر Pearlinanl schooler (1978) التعامل مع الضغوط على انه ما يقوم به الافراد لتجنب الأذى الناتج عن شدائد الحياة. (107: 2)

لذا فأن عملية التعامل مع الضغوط هى عبارة عن الجهود التى يبذلها الافراد سواء كانت معرفية او سلوكية للحيلولة دون التأثيرات الضارة للأحداث التي تقوم من قبله على أنها ضغوط ويقاس إجرائياً من خلال استجابات عينة البحث على الأداة المستخدمة فيه. (40: 68)

وهناك من قسم إستراتيجيات التعامل مع الضغط إلى:

1. التفكير العقلاني Rational Thinking ويتمثل في محاولة الفرد في التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه.
2. التخيل Imagining حيث يتجه الفرد إلى التفكير في المستقبل وتخيل ما قد يحدث.
3. الإنكار Denial ويتمثل في إنكار الضغوط وكأنها لم تحدث أو يتجاهلها Ignoring.
4. حل المشكلة Problem Solving وهي إستراتيجية معرفية تتمثل في استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وحلها.
5. الفكاهة Humor وتتمثل في التعامل مع الضغوط ببساطة وروح الفكاهة والانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
6. الرجوع إلى الدين Turning to religion وتتمثل في رجوع الفرد إلى الدين والإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة. (92: 116)

وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام بعض هذه الإستراتيجيات دون غيرها محكوم بعدد من العوامل،فقد اتضح في بعض الدراسات أن للجنس (ذكر وأنثى) أثراً في استخدام بعض الإستراتيجيات فقد أظهرت دراسة كومار ورامامورت Kumar & Ramamourti (1990) أن الإناث أكثر استخداماً لإستراتيجيات طلب النصيحة والتحليل المنطقي، والحصول على المعلومات أكثر من الذكور وأن الذكور أكثر استخداماً لإستراتيجية إعادة التقييم المنطقي أكثر من الإناث، في حين لم تؤكد هذه النتيجة دراسات أخرى. (100: 171- 174)

ولقد أوضح باندوار (Bandura) (1982) أن تنظيم الشخصية الذي يتضمن متغيرات الفاعلية الذاتية Self Efficiency والثقة بالنفس Self Confidence والتحكم بالمدرك Perceived Control عوامل مهمة في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط فمثل هذه الشخصية أكثر استخداماً لسلوك المواجهة Coping Behavior والانضباط الذاتي Self Discipline.

وهناك دلائل تشير إلى أن استخدام نوع معين من الإستراتيجيات لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط، ففي الضغوط الصحية تبدو إستراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً في حين أن التحليل المنطقي والتقييم المعرفي أكثر استخداماً مع الضغوط الشخصية، وأن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداماً مع الضغوط المالية. (91: 21)

ويذكر فاروق عثمان (2008) مجموعة حقائق عن الضغوط وهى:

1- الضغوط سيئة ولكن تعلم أن تتجنبها.

2- التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا.

3- التحكم فى الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية والنفسية.

4- قليل من الضغوط يساعد على الإنتاج.

5- إذا فشلت فى التحكم فى الضغوط فإنك ستخرج من طابور التنافس والتفوق.

6- قوة الضغوط غير محددة.

7- الضغوط العالية فى الحياة تؤدى إلى الشقاء.

8- كلما تقدمنا فى العمر تزايد إحساسنا بالضغوط.

9- الضغوط تسبب متاعب للجسم والعقل.

10- مستوى الضغوط فى حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة أو التعاسة. (65: 189)

ثانياً : الدراسات السابقة: Previous studies

تعتبر الدراسات السابقة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق علمية ومعلومات وما توصلت إليه من نتائج تعتبر بمثابة الذخيرة العلمية التى استخدمها الباحثون، حيث أنها تنير أمام الباحث الطريق لإتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات البحثية، وتساعد فى إيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التى تعترض الباحث. هذا وقد لاقى موضوع مشكلات طلبة الدراسات العليا إهتماماً كبيراً من قبل الباحثين سواء العرب منهم أم الأجانب لما له من أهمية كبيرة تعود مباشرة على البحث العلمي، وفى حدود علم الباحث أنه لا توجد دراسات عربية تناولت الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، مما دفع الباحث لمحاولة دراسة هذه المشكلة للتعرف من خلال الواقع على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا، ومن هذه الدراسات:-

أولا : الدراسات العربية: Arab Studies

وتشمل (17) دراسة رتبت حسب سنة إجرائها من الاقدم الى الاحدث:

1- **دراسة عليان الحربي (1989)** (52) بعنوان: "دراسة ميدانية لبعض المشكلات التربوية لطلاب الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة"، وهدفت الدراسة للكشف عن أهم المشكلات التربوية التي يعانى منها طلاب الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة والتي ترتبط بأبحاثهم للحصول على درجة الماجستير والدكتوراه، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي.

وأعد الباحث استبانتين إحداهما خاصة بالطلاب والأخرى خاصة بالمشرفين، وتكونت عينة الطلاب من (100) طالب، بينما تكونت عينة المشرفين من (38) مشرفاً، وأسفرت نتائج الدراسة عن أهم المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر الطلاب، وكانت على النحو التالي:

- تعاقب المشرفين على الطالب.
- عدم وضوح المنطلقات التي يجري من أجلها الطالب دراسة.
- عدم القدرة على تحديد موضوع البحث بما يخدم القضية المطروحة.
- تسرع الطالب في تسجيل الموضوع قبل تبلور عناصره لديه.
- كثرة الرسائل العلمية التي يشرف عليها المشرف،مما يؤدي إلى عدم إعطاء الوقت الكافي للباحثين.
- عمل الطالب وما قد يؤدى إليه من انشغاله عن البحث.

أما أهم المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر المشرفين، فكانت على النحو التالي:

- ضعف المستوى العلمي لبعض الطلاب.
- عدم توافر البيانات اللازمة لكتابة البحث.
- فرض الموضوع على الطالب مع عدم اقتناعه به.
- تعاقب المشرفين على الطالب.
- بعد التخصص الدقيق للمشرف عن البحث.

2- دراسة محمد الشريدة (1993) (77) بعنوان: "مشكلات طلبة الدراسات العليا بجامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات طلبة الدراسات العليا بجامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات، كالجنس والكلية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطور استبانة موزعة على خمس مجالات: الأكاديمي، الاجتماعي، النفسي، الاقتصادي، الإداري، وكانت العينة مكونة من (229) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب مجالات المشكلات لا يختلف باختلاف جنس الطالب، فقد احتل المجال الاقتصادي المرتبة الأولى في قائمة المشكلات، تلاه المجال الأكاديمي، ثم المجال الإداري، فالمجال النفسي، وأخيراً المجال الاجتماعي. وكانت أكثر المشاكل التي تواجه الطلبة هي :

- الشعور بارتفاع أثمان الكتب والمراجع.
- عدم تقديم الجامعة الدعم المادي الكافي لطالب الدراسات العليا.
- تفشي الواسطة في الجامعة.
- تغيير الخطط الدراسية دون إشعار الطالب.

3- دراسة باسم حوامدة (1994) (17) بعنوان: "مشكلات طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية"، وهدفت الدراسة إلى معرفة مشكلات طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية ومعرفة أثر كل من : الجنس والعمر وعوامل أخرى على هذه المشكلات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي, وتم تطوير استبانة للتعرف على هذه المشكلات تضم (54) فقرة موزعة على خمسة مجالات، وقام الباحث بتطبيق أداة الدراسة على العينة التي بلغت (400) طالب وطالبة، اختيروا بطريقة عشوائية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الدراسات العليا يواجهون مشكلات تؤثر على البحث والإبداع والتجديد، وأن المشكلات تنوعت في المجالات الإدارية والاقتصادية والأكاديمية، وأن ثمة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية تعزى

للجنس والعمر والكلية، ونوع البرنامج والعمل أو عدمه، والحالة الاجتماعية والدخل الشهري ومكان السكن. فيما كانت أكثر المشكلات على النحو التالي:

- ارتفاع الرسوم الجامعية للدراسات العليا وارتفاع أثمان الكتب.
- الأسلوب التقليدي للدراسة الذي لا يسمح بالإبداع والتجديد.
- عدم وجود دعم مادي للطلبة.
- جمود القوانين الخاصة بالدراسات العليا.
- افتقار المكتبة لدليل حديث لعناوين الرسائل والأبحاث وعدم تكامل أعداد الدوريات في المكتبة وإغلاقها في وقت مبكر لا يناسب طلبة الدراسات العليا.

4- دراسة صالحة سنقر (1994) (41) بعنوان : "الدراسات العليا في الجامعات العربية"، وهي دراسة نظرية هدفت إلى التنبؤ بالمشكلات التي تعاني منها الدراسات العليا في الجامعات العربية، من خلال دراسة واستقراء تاريخ وطبيعة الدراسات العليا في العالم العربي، وأوضح فيها أن أبرز المشكلات التي تواجهها الدراسات العليا في الوطن العربي تتلخص فيما يلي:

- التزايد الكمي في عدد طلاب الدراسات العليا، وتعدد التخصصات وطول مدة الدراسة للماجستير والدكتوراه.
- النمو غير المتوازن لنظام الدراسات العليا، وزيادة أعداد طلاب العلوم النظرية بالقياس مع طلاب العلوم الأساسية والتطبيقية.
- قصور الفعالية الخارجية للدراسات العليا، وعدم تلاؤم مخرجاتها مع الحاجات التنموية الاقتصادية والعلمية والثقافية.

5- دراسة فؤاد العاجز (2000) (67) بعنوان "المشكلات التي واجهت طلبة الماجستير بكليات التربية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظرهم أنفسهم"، وتهدف هذه الدراسة للتعرف إلى أهم المشكلات التي واجهت طلبة الماجستير في كليات التربية بالجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (كلية التربية الحكومية، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، كلية التربية بجامعة الأزهر) وذلك للوقوف عليها وتحديدها محاولة منا للمساهمة في وضع حلول ومقترحات مناسبة للتقليل والتخفيف من حدتها.

وقد بلغ عدد العينة (69) طالباً وطالبة،حيث تم إعداد استبانة مكونة من (21) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي:-

- ما المشكلات التي واجهت الباحثين من طلبة الماجستير عند تسجيلهم لموضوعات دراساتهم؟
- ما المشكلات التي واجهت الباحثين من طلبة الماجستير عند إنجاز بحوثهم على الوجه الأفضل أثناء عملية إجراء البحوث ؟
- ما المشكلات التي واجهت الباحثين من طلبة الماجستير في تعاملهم مع أعضاء هيئة التدريس ؟

وقد توصلت الدراسة إلى أن أكثر المشكلات التي واجهت الطلبة جاءت مشكلة عدم توافر قوائم بالمشكلات التي يعاني منها نظام التعليم في جميع مراحله وقلة المساعدة في إعداد خطة البحث من الأساتذة المتخصصين في القسم، وصعوبة الحصول على الوثائق المتعلقة بموضوع البحث من الجهات المعنية، وضيق الوقت المتاح للإطلاع الداخلي بالمكتبة المركزية، وافتقار المكتبات إلى المراجع والدوريات الحديثة، ومشكلة فرض مشرفين على الباحثين دون أخذ رأيهم، ومشكلة الاعتماد على أساتذة غير متخصصين من خارج الجامعة.

6- دراسة سليم عثمان (2000) (36) بعنوان "مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعات الضفة الغربية"، وهدفت إلى معرفة مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعات الضفة الغربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي, وقد أجريت الدراسة على

عينة قوامها (235) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة البالغ (1560) طالباً، وتهدف الدراسة الى معرفة كل من أثر الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، الكلية، المعدل الدراسي، العمل والدخل، التخصص في الثانوية العامة والجامعة على هذه المشكلات.

وقد قام الباحث بإعداد استبانة لقياس المشكلات الدراسية لطلبة الدراسات العليا،تكونت من(84) فقرة موزعة على خمس مجالات هي :الأكاديمي والإداري والاقتصادي والاجتماعي والنفسي، وأظهرت النتائج أن:

- ترتيب مجالات المشكلات كان:المجال الإداري(74%)، المجال الاقتصادي(73%)، المجال الأكاديمي (69%)، المجال الاجتماعي(63%) ، والمجال النفسي (56%).

- وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور في المجالات الإدارية، والاقتصادية، والاجتماعية، ولصالح الإناث في مجال المشكلات النفسية، وفيما يتعلق بمجال المشكلات الأكاديمية والدرجة الكلية للمشكلات لم تكن الفروق دالة إحصائياً.

- وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين.

- وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر لصالح الطلبة الذين تزيد أعمارهم عن (35) سنة.

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة في متوسط درجات أفراد العينة بالنسبة للمشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الضفة الغربية تعزى لمتغير الكلية.

7- دراسة ابتسام الجفري (2002) (2) بعنوان "آراء طالبات الدراسات العليا في الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على آراء طالبات الدراسات العليا في الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس في جامعة أم القرى من خلال عينة مكونة من (298) طالبة، وقد بينت الدراسة أن المستوى العام للأداء التدريسي يقع في مستوى الأداء المتوسط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول الأداء التدريسي من الذكور والإناث، وإنما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة الدراسة الذكور تعزى لاختلاف الكلية، وعدم وجود فروق حول الأداء التدريسي للإناث تعزى لاختلاف الكليات.

8- دراسة جهينا طراف (2003) (23) بعنوان "مشكلات الدراسات العليا في الجامعات السورية من وجهة نظر طلاب الماجستير والدكتوراه"، وهدفت الدراسة إلى معرفة مشكلات الدراسات العليا في أربع جامعات سورية، وقد أوضحت الدراسة أن أكثر المشكلات حدة هي : قلة الإمكانات المادية للطالب، وطول المدة الزمنية في اختيار موضوع الرسالة وانجاز مخطط البحث قبل تسجيل الموضوع، وبطء الإجراءات الإدارية فيما يتعلق بتسجيل موضوع الرسالة، وطول المدة الزمنية في إنجاز الرسالة، وأنه ليس لدى المشرف الوقت الكافي لمقابلة الطلبة، وقلة الوسائل البحثية، وقلة الإنفاق الحكومي على برامج الدراسات العليا، وعدم توافر هيكل تنظيمي في إدارة الدراسات العليا، وعدم مساهمة القطاع الخاص في تمويل الدراسات العليا، وضعف الطلبة في اللغة الأجنبية.

9- دراسة إياد عقل (2005) (14) بعنوان "المشكلات الدراسية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية وسبل التغلب عليها"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات الدراسية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية وسبل التغلب عليها، ومعرفة أثر كل من الجنس والكلية والتفرغ للدراسة على هذه المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من

(105) طالباً و طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي من طلبة الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية الذين اعتمدت خططهم لدى عمادة الدراسات العليا حتى أكتوبر (2004)، والبالغ عددهم (156) طالباً و طالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال تطبيق استبانة واحدة تتكون من (51) فقرة موزعة على أربعة مجالات و هي: المشكلات الأكاديمية والإدارية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية، وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة الإسلامية.

ومن خلال نتائج الدراسة تبين بان ترتيب المشكلات الدراسية التي تواجه طلبة الدراسات العليا في الجامعة الإسلامية جاء على النحو التالي:

المرتبة الأولى : مجال المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية (82.4%) .

المرتبة الثانية : مجال المشكلات الإدارية (68%).

المرتبة الثالثة : مجال المشكلات الأكاديمية (67.86).

المرتبة الرابعة : مجال المشكلات النفسية (66.04).

فيما كانت الدرجة للمشكلات الكلية كبيرة حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (71.112%) كما تبين من نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير متوسط درجات أفراد العينة بالنسبة للمشكلات الدراسية تعزى لمتغير الجنس والتفرغ للدراسة ولمتغير الكلية.

10- دراسة جعفر أبو صاع (2006) (21) بعنوان: "مشكلات الاتصال بين طلبة الدراسات العليا وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مشكلات الاتصال بين طلبة الدراسات العليا (الماجستير) وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، وذلك عن طريق تحديد المشكلات التي تؤدي إلى وجود خلل في عملية الاتصال وبيان اثر كل من الجنس والكلية المسجل فيها الطالب والعمر وعدد السنوات التي قضاها الطالب في برنامج الماجستير من خلال الإجابة عن:

- ما مشكلات الاتصال بين طلبة الدراسات العليا (الماجستير) وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلات الاتصال بين طلبة الدراسات العليا وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجنس،والكلية،والعمر،وعدد السنوات التي قضاها الطالب في برنامج الدراسات العليا.

ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة من طلبة الدراسات العليا (الماجستير) بطريقة عشوائية طبقية تبعا لمتغير الكلية بلغت (279) مفحوصا المسجلين في جامعة النجاح وجامعة بير زيت وجامعة القدس أبو ديس وقد بلغ العدد الكلي لمجتمع الدراسة (2793) طالبا وطالبه، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحث استبانة مكونة من (43) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي: (التنظيمية، والفنية، والنفسية، والاجتماعية، والمادية)، ومن أهم النتائج التي جاءت على النحو التالي :-

- درجة المشكلات النفسية والاجتماعية متوسطة في مشكلات الاتصال بين عينة البحث وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، وكانت درجة المشكلات في المجالات الفنية، والمادية، ومجال المشكلات التنظيمية قليلة.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مشكلات الاتصال بين عينة البحث وأعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية في مشكلات الاتصال بين عينة البحث وأعضاء هيئة التدريس بين الكليات الإنسانية والعلمية ولصالح الكليات الإنسانية في مجالات المشكلات (التنظيمية، النفسية، الاجتماعية، والمادية) والدرجة الكلية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مشكلات الاتصال بين عينة البحث وأعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مجال المشكلات (التنظيمية، النفسية، الاجتماعية، والمادية) تبعاً لمتغير عدد السنوات التي قضاها الطالب في برنامج الدراسات العليا (الماجستير).
- هناك فروق دالة إحصائية في مجال المشكلات الفنية بين (سنة) و (سنتان) ولصالح سنتان .

11- دراسة منيرة الشرمان (2007) (87) بعنوان: "تصورات طلبة الدراسات العليا في كليتي التربية في جامعتي مؤتة واليرموك للمشكلات التي تواجههم"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تصورات طلبة الدراسات العليا في كليتي التربية في جامعتي مؤتة واليرموك بالاردن للمشكلات التي تواجههم، وقد تألفت عينة الدراسة من (324) طالباً وطالبة وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2006-2007) ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت استبانة مؤلفة من (53) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي المشكلات المتعلقة بكل من:الطلبة وعضو هيئة التدريس، وإدارة الجامعة.

وقد أظهرت النتائج تقديراً متوسطاً لتصورات طلبة الدراسات العليا للمشكلات التي تواجههم، وكانت أبرز مشكلاتهم : ارتفاع تكاليف الدراسة وضعف الطلبة باللغة الإنجليزية، كما بينت الدراسة عدم وجود اختلاف في تصورات طلبة الدراسات العليا للمشكلات التي تواجههم مما يعزى لمتغيرات الدراسة: الجامعة، والنوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي.

12- دراسة حسين مظلوم و كريم خلف (2007) (27) بعنوان "تقويم برامج الدراسات العليا في جامعة القادسية من وجهة نظر الطلبة"، وهدف البحث الى تقويم برامج الدراسات العليا من وجهة نظر الطلبة، وتكونت عينة البحث من (70) طالباً وطالبة منهم (59) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة 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، واستخدم الوسائل الاحصائية الاختبار التائي، (T – test).

واظهرت أهم النتائج ان ترتيب محور المكتبة جاء بالمرتبة الاولى في حين جاء ترتيب تقنيات التعليم الحديثة بالمرتبة الاخيرة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس في محوري تقويم برامج الدراسات العليا و تقويم الطلبة للدراسات العليا بالنسبة لمرحلة الماجستير، اما بالنسبة لطلبة الدكتوراه فلم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس في محاور الاستبانة جميعا، في حين اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الوظيفة الحالية لطلبة الماجستير في محور تلبية البرامج لحاجات الطلبة، اما بالنسبة لمتغير الحالة الوظيفية لم تبين النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لطلبة الدكتوراه، وهذا الحال ينطبق على نوع الدراسة بالنسبة لطلبة الدكتوراه، في حين وجدت فروق ذات دلالة احصائية لمتغير نوع الدراسة بالنسبة لطلبة الماجستير في محور تلبية البرامج لحاجات المجتمع، اما بالنسبة لطلبة الدكتوراه فان النتائج بينت وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الطالب اثناء الدراسة في محور المكتبة، في حين لم تبين النتائج وجود فروق في محاور الاستبانة الاخرى تعزى لمتغير الطالب اثناء الدراسة بالنسبة لطلبة الدكتوراه.

13- دراسة أريج بن شيحة (2007) (5) بعنوان "مشكلات الدراسات العليا التربوية للطالبات بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وحلول مقترحه لها"، ويهدف البحث للتعرف على مشكلات الدراسات العليا التربوية للطالبات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي معتمدة على الإستبانة كأداة رئيسية للبحث، وقد اشتملت الإستبانة 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 ما يلي:

المحور الأول : المشكلات الإدارية و التنظيمية.

- تعاني طالبات الدراسات العليا من قلة فعالية الإرشاد الأكاديمي لهن.
- عدم توفر دليل للإرشاد الأكاديمي وبيان بالمقررات الدراسية للطالبات مع بداية كل فصل دراسي.

المحور الثاني : مشكلات المناهج وطرق التدريس.

- قلة استخدام أعضاء هيئة التدريس للوسائل التعليمية.
- تعتبر الدوائر التلفزيونية قليلة الفائدة ولا تساعد على التفاعل بين طالبات الدراسات العليا والأساتذة.

المحور الثالث: المشكلات الشخصية للطالبات.

- ضيق الأهل من حضور الطالبة متأخرة بعد المحاضرات.
- غلبة روح التنافس بين الطالبات اثر على التعاون فيما بينهن.
- تجاهل رؤساء العمل لظروف الطالبة الدراسية.

المحور الرابع: مشكلات الإشراف العلمي.

- عدم وجود أعضاء هيئة التدريس من الإناث لتولي الإشراف العلمي على رسائل الطالبات.
- ليس للطالبة الحق في اختيار أو إبداء رأيها في المشرف.

المحور الخامس: مشكلات اختيار موضوعات البحوث.

- عدم وجود خريطة للأبحاث التربوية سواء على مستوى المملكة أو الوطن العربي.
- قلة توفر الدوريات أو المراجع أو الوثائق ذات صلة بالموضوعات البحثية المطروحة بالمكتبات الجامعية.

المحور السادس: مشكلات الاطلاع و البحث عن المادة العلمية.

- قلة الكتب التي يمكن استعارتها من مكتبة الكلية مما يؤدي إلى زيادة الأعباء المالية نظرا لشرائها من خارج المكتبة أو تصويرها.
- قلة حضور طالبات الدراسات العليا لمناقشات الرسائل الجامعية والمؤتمرات العلمية مما يؤدي إلى عدم الاستفادة منها.

المحور السابع : مشكلات التطبيق الميداني للبحوث التربوية.

- صعوبة التواصل مع عينة البحث.
- تعاني الباحثة من قلة استجابة عينة البحث لدراستها الميدانية.

المحور الثامن : مشكلات تتعلق بمناقشة الرسائل الجامعية.

- قلة التزام بعض الطالبات بإجراء التعديلات المقترحة من لجنة المناقشة والحكم على الرسالة.
- لا تعطى الطالبة الفرصة للرد على ما يطرح من سلبيات في الدراسة.

14- دراسة آمال كبيش (2008) (12) : بعنوان "بعض المشكلات التي تواجه طلاب الدراسات العليا بجامعة طرابلس بليبيا" (دراسة ميدانية)، وتهدف الدراسة الى التعرف على أهم المشكلات النفسية والاجتماعية والمشكلات الأكاديمية والمشكلات الإدارية التي تواجه طلبة الدراسات العليا بجامعة طرابلس.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:-

- المشكلات النفسية والاجتماعية:- حيث أكد (97.2%) من الطلبة عدم قدرتهم على مواصلة دراستهم وتحقيق ذاتهم ومستوى الطموح الذي يسعون إليه، كما يبين (81.1 %) من الطلبة بان ضيق الوقت المخصص للدراسة يسبب لهم الإزعاج والضيق ويؤثر على دراستهم. وبينت نتائج الدراسة إن مستوى الطموح لدى (79.2%) من الطلبة هو الحصول على الشهادة العليا فقط.
- المشكلات الأكاديمية :- أثبتت نتائج الدراسة ان (99.1%) من الطلبة اشاروا إلى نقص الكتب و المراجع والدورات العلمية الحديثة وعدم ربطها بشبكة المعلومات العالمية، وأشار (95.3%) من الطلبة إلى قلة الأجهزة العلمية والورش المتخصصة ذات العلاقة بالمناهج والمقررات الدراسية، كما أكد عدد من الطلبة بنسبة (94.3%) إلى اعتماد بعض أعضاء هيئة التدريس في تدريس المناهج على الطريقة التقليدية التي تعتمد على الحفظ والتلقين، بينما أكد (88.7%) من الطلبة إلى عدم قدرتهم على استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة والاعتماد على غيرهم في ذلك.
- المشكلات الإدارية:- يشير (99.32%) من طلبة الدراسات العليا إلى عدم وجود مكافآت أو حوافز مادية لطلبة الدراسات العليا خاصة المتفوقين منهم. كما أوضحت النتائج أن (92.5%) من الطلبة أشار إلى عدم التجانس والتباين بين الوحدات الإدارية بالدراسات العليا مع الأقسام العلمية بالكليات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية والاجتماعية وفي المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي لصالح طلبة العلوم الإنسانية.

15- دراسة أسامة عبيدات،ولبنى ياسين (2008) (6) بعنوان "أسباب ودوافع التحاق الطلبة ببرامج الدراسات العليا في الجامعات الحكومية الأردنية"، وهدفت الدراسة إلى معرفة الأسباب والدوافع التي من خلالها قام الطلبة بالالتحاق في برامج الدراسات العليا في الجامعات الأردنية، ومحاولة التوصل إلى تحديد الأبعاد والعوامل المؤثرة لاتخاذ هذا النوع من القرارات من وجهة نظر الطلبة، وتم تصميم استبانة تضمنت على (18) فقرة موزعة على أربعة ابعاد، كما روعي وجود بعض المعلومات الشخصية المرتبطة بالطالب كمتغيرات مستقلة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية للعام الجامعي (2008/2007)، أما عينة الدراسة فكانت عبارة عن (100) طالب وطالبة في ثلاث جامعات أردنية وهي: الأردنية، الهاشمية والبلقاء التطبيقية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأظهرت النتائج في هذه الدراسة، أن دوافع الالتحاق ببرامج الدراسات العليا في الجامعات الأردنية كانت مرتبة ترتيباً تنازلياً وهي: الأسباب والدوافع الأكاديمية، يليها الأسباب المتعلقة بتحقيق التطور الوظيفي، ثم الدوافع المادية، وأخيراً تأثير النظرة الاجتماعية.

16- دراسة عبد العباس اللامي (2010) (48) : بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيضها"، إستهدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية، الجامعة المستنصرية فى بغداد، وبناء برنامج إرشادي لتخفيضها، وقد تبنى الباحث مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المعد من قبل (الربيعي 2009) الذى يتكون من (37) فقرة، وتم تطبيق المقياس على (200) طالباً وطالبة تم إختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، بنسبة قدرها (6%) من مجتمع البحث الأصلى،واستخدم الباحث المنهج الوصفى.

وأظهرت اهم النتائج أن أفراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة، كما توجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الذكور، وأيضاً وفقاً لمتغير الحالة المعيشية (يعمل،لا يعمل) لصالح لا يعمل، ولا توجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج،غير متزوج) وفي ضوء هذه النتائج تم بناء برنامج إرشادي وفقاً لمنهج تحليل النظم بإعتماد إستراتيجية التحصين ضد الضغوط وإشتمل البرنامج على (10) جلسات إرشادية تضمنت كل جلسة (الهدف العام للمجال، موضوع الجلسة، والحاجات المرتبطة بها، والهدف العام وأهدافها الخاصة، والفنيات والنشاطات والمستلزمات الإرشادية، التقويم البنائي).

17- دراسة عادل حيدر وبثينة فاضل (2013) (45) بعنوان: "المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا (اسبابها – مقترحات لعلاجها)" واستهدف البحث تحديد المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا فى الاقسام العلمية ببعض كليات التربية الرياضية، وكذا التعرف على الاسباب التى تؤدى إلى تواجد هذه المشكلات واقتراح الحلول المناسبة لعلاجها وتقليل حدتها.

وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها (320) طالب وطالبة تم اختيارهم من بين طلاب الدراسات العليا المسجلين لدرجة الماجستير فى التربية الرياضية (160) طالب وطالبة، أو دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية (160) طالب وطالبة ببعض كليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية.

وقد تم إعداد استبيان للتعرف على المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا (من إعداد الباحثان) ، وتم تحديد الابعاد الرئيسية وذلك عن طريق الاستفتاء المفتوح حيث طلب من المفحوصين تحديد المشكلات التى تواجههم بالدراسات العليا، وبتحليل وتصنيف العبارات تم التوصل إلى ستة أبعاد تم عرضها بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين بغرض التحقق من مدى كفايتها كمكونات رئيسية للمشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا، وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح الاستبيان يتضمن ستة أبعاد رئيسية، وبعد إجراء المعاملات العلمية على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 80) لإيجاد صدق الاستبيان باستخدام صدق المحكمين، وكذا حساب معامل الثبات باستخدام الفاكرونباخ،وتم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاساسية (ن = 320) والتوصل إلى أهم النتائج التالية:

- طلاب الدراسات العليا عينة البحث تواجههم بعض المشكلات يمكن أن تؤثر على فعاليتهم فى دراستهم.
- قصور دور قنوات الاتصال ووسائل نشر المعلومات والمعارف الخاصة بالرسائل العلمية غير المنشورة لجميع المؤسسات أو الهيئات على كافة مستوياتهم.

ثانياً: الدراسات الأجنبية : Foreign Studies

وتشمل (5) دراسات رتبت حسب سنة إجرائها من الاقدم الى الاحدث.

1- دراسة لانز Lanz،j.c. (1986) (101) بعنوان: "العوامل المؤثرة في عملية التكيف الأكاديمي والاجتماعي لطلبة الدراسات العليا الأجانب في مدرسة التربية بجامعة بتزبرغ بألمانيا"، وتهدف الى التعرف على العوامل التي تؤثر في عملية التكيف الأكاديمي والاجتماعي لطلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة بتسبرغ بألمانيا، واتبعت فيها الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت استبانة على عينة مؤلفة من (93) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وأظهرت الدراسة أن أكثر المشكلات شيوعاً والتي تؤثر على تكيف طلبة الدراسات العليا الأجانب، كانت على النحو التالي:

- المشكلات المتعلقة باستخدام المكتبة العامة.
- المشكلات المتعلقة بالكتب المقررة.
- المشكلات المتعلقة بفهم المحاضرات.

2- دراسة فيزي feizi,k. (1991) (94) بعنوان: "مدى ارتباط النجاح الأكاديمي بالمشكلات التي تعترض الطلبة الأجانب في مرحلة التعليم العالي"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى العلاقة بين النجاح الأكاديمي والصعوبات التي تعترض الطلبة في مرحلة التعليم العالي، وتكونت العينة من جميع الطلبة الأجانب في الدراسات العليا بجامعة سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، حيث تم قياس النجاح الأكاديمي بمعدل ودرجة الطلبة المرصودة لكل مدة على حدة، وللمواد مجتمعة.

وأظهرت النتائج أن مجالات الصعوبة لدى الطلبة تكمن في :اللغة الانجليزية، والأمور المالية، ومدة الإقامة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن:

- المشكلات الاجتماعية والشخصية ، والقبول والتسجيل، والسجلات الأكاديمية كانت من المشاكل الفرعية.
- كلما زادت درجة معدل الطالب قل عدد المشكلات التي يعاني منها.
- عدم وجود فروق دالة بين الطلبة من أقاليم مختلفة على مؤشرات معدل الدرجة، ومعدل الوحدة المرصود كمؤشر للنجاح الأكاديمي.
- كل مجموعة من الطلبة من أقاليم مختلفة واجهت مشكلات مختلفة.

3- دراسة جيكلى Guclu,N (1994) (97) بعنوان: "التعرف وتحليل مشاكل التكيف عند طلبة الدراسات العليا بجامعة بتزبرغ"، وهدفت الدراسة إلى التعرف وتحليل مشاكل التكيف عند طلبة الدراسات العليا بجامعة بتزبرغ بألمانيا، ومصادر المساعدة التي وظفت من قبل هؤلاء الطلبة أثناء معالجتهم للمشاكل التي يواجهونها، اتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم استبانة طبقها على عينة مكونة من (293) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وتم فحص الفروق بين الطلبة على أساس (الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، المستوى العلمي، التخصص ومصادر التمويل).

وأظهرت نتائج الدراسة أن:

- الطلاب الأجانب يعانون من مشاكل اللغة والمساعدات المالية.
- الطالبات يعانين أكثر من مشاكل في الخدمات الصحية وفي السجلات العلمية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذين حضروا من خمس مناطق جغرافية في معظم المشاكل.
- أظهر الطلاب الذين تخصصوا في مجال العلوم الإنسانية أنهم واجهوا مشاكل أكثر من الطلاب الآخرين.
- أظهر طلاب الماجستير أنهم واجهوا مشاكل أكثر من طلاب الدكتوراه.
- الطلاب الذين حصلوا على علامات عالية في إتقان اللغة واجهوا مشاكل أقل من الطلبة اللذين حصلوا على علامات أدنى.
- الطلاب الذين رعتهم الحكومة واجهوا مشاكل أكثر في التكيف.
- كانت العائلة أكبر مساعد للطلاب في حل مشكلات التكيف.

4- دراسة ككلو .N، Cuclu (1994) (93) وهدفت إلى الكشف عن الصعوبات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بتسبرغ، بنسلفانيا بالولايات المتحدة الامريكية، وقد تألفت العينة من (276) طالباً وطالبة من (90) دولة، وبينت الدراسة أن الطلبة الأجانب يعانون صعوبات في اللغة الانجليزية والمساعدات المالية، وأن الطالبات واجهن صعوبات في الخدمات الصحية والنفسية، وأشار طلبة الماجستير إلى أنهم واجهوا صعوبات أكثر من الصعوبات التي واجهها طلبة الدكتوراه في القبول واختيار التخصص والنواحي الاجتماعية، والمعيشية، واللغة، وأن الطلبة الذين يتقنون اللغة الإنجليزية واجهوا صعوبات أقل من الذين لا يتقنونها.

5- أجرى تاكيزاو, Takizawa (1998) (112) دراسة بعنوان "الاتصال خارج المحاضرة بين طلبة الدراسات العليا والمرشدين الأكاديميين في جامعة شمال داكوتا بأمريكا"، حيث هدفت إلى التعرف إلى الاتصال غير الرسمي الذي يحدث بين طلبة الدراسات العليا والمرشدين الأكاديميين خارج الشعبة، وكيف يحدث والى أي مدى يتأثر بالعوامل الديمغرافيه، وتألفت العينة من (125) طالب دراسات عليا الذين سجلوا في إحدى الجامعات الحكومية في ولاية داكوتا الجنوبية، وقد تكونت أداة الدراسة من مقياس الاتصال اللاصفي والذي يتألف من (22) فقرة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك (6) عوامل بارزه تؤثر على استجابات المشاركة وكانت تفسر حوالي (7.4) من التباين الكلي، وكانت هذه العوامل هي: سرعة استجابة المرشدين، ورضا الطلبة والحديث الاجتماعي، والمصارحة الذاتية، ومناقشة المشاكل الشخصية، وتكرار موضوع الاتصال اللاصفي، كما أظهرت النتائج أن الطلبة كانوا يزورون المرشدين من (5- 6) مرات في الفصل وان المشاركين شعروا بوجود درجة جيدة من الاستجابة الفورية ومستوى عال من الرضا من الاتصال اللاصفي مع المرشدين، ولكن تبين أن هناك القليل من المصارحة الذاتية بين المرشد والطالب، وأشارت التحليلات الإحصائية إلى أن جنس الطالب كان له اثر دال على مواضيع الاتصال الصفي والمصارحة الذاتية للمرشد خلال الاتصال الصفي، وبينت النتائج أيضا أن مرحلة الطالب ارتبطت بشكل دال مع تكرار الاتصال الصفي، وسرعة استجابة المرشد والمصارحة الذاتية ورضا الطالب، وأظهرت النتائج كذلك أن سرعة استجابة المرشد كانت تعتبر منبئاً دال على مستوى الرضا الكلي للطالب.

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

على الرغم من اختلاف البحث الحالي في تناوله للضغوط عن بعض الدراسات التي تم عرضها، فقد ساعدت تلك الدراسات الباحث في تحديد ملامح البحث الحالي، حيث غلب على الدراسات التي تم عرضها الجانب الميداني التطبيقي، وسوف يقوم الباحث بالتعليق على الدراسات السابقة من حيث الاهداف والمنهج المستخدم والعينة وأدوات جمع البيانات وأهم النتائج

المستخلصة من هذه الدراسات وذلك بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين البحث الحالي وتوضيح أوجه الاستفادة منها لتحقيق أهداف البحث.

- أجريت الدراسات فى الفترة من عام (1986) حتى عام (2013).

- 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 فى الدراسات السابقة وفقاً للهدف المراد تحقيقه أو فى الحجم أو الجنس أو العمر الزمنى أو الوظيفة، فمن حيث حجم العينات فقد إمتد من (32) فرداً فى دراسة أريج بن شيحة (2007) كأقل عينة، و (400) فرداً فى دراسة باسم حوامدة (1994) كأكبر عينة فى الدراسات العربية، اما فى الدراسات الاجنبية فكانت العينة من (93) فرداً فى دراسة لانز ، Lanz (1986) كأقل عينة، و (293) فرداً فى دراسة ككلو .N، Cuclu (1994) كأكبر عينة، ومن حيث الجنس فقد تناولت بعض الدراسات عينة من الجنسين وبعض الدراسات الاخرى اقتصرت على عينات من الذكور فقط أو الانات فقط وهى الدراسات التى كانت تستبعد تأثير متغير الجنس، ومن حيث عمر أفراد العينة فقد وجد أن معظم الدراسات كان عمر افراد العينة بها أكثر من (18) عاماً، كما تنوعت طرق اختيار هذه العينات فى جميع الدراسات مابين الاختيار العشوائى 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.

- تباينت الدراسات السابقة في اختباراتها ومقاييسها وعدد فقرات الاختبارات والمقاييس المستخدمة تبعاً لطبيعة موضوعاتها وحجم عيناتها، حيث تراوح عدد الفقرات من (18) فقرة فى دراسة أسامة عبيدات، ولبنى ياسين (2008) كأقل دراسة، فى حين كانت (84) فقرة فى دراسة سليم عثمان (2000) كأكثر دراسة.

- شمول هذه الدراسات للعديد من البيئات العربية والأجنبية وتنوع مشاربها، مما يوضح شمول المشكلة وبالتالي مدى أهمية دراستها.

- تتفق هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة في كونها تدرس المشكلات الدراسية لطلبة الدراسات العليا، ولكنها تختلف عنها في أنها تدرس بيئة مختلفة ألا وهى البيئة الليبية، بالإضافة إلى الاختلاف في الفترة الزمنية.

- تركيز الدراسات الأجنبية على قضايا تتعلق بمشكلة التكيف داخل الجامعات الأجنبية، كاللغة وخدمات الإقامة والصحة والتأقلم مع المجتمع المحيط وغيرها.

- بالنسبة للاساليب الاحصائية، فبالرغم من اختلافها فى تلك الدراسات إلا ان معظمها يدور حول إيجاد الفروق بين المجموعات والبحث عن مستوى الدلالة الاحصائية لتلك الفروق، وكذلك استخدام معاملات الارتباط لإيجاد العلاقة بين المتغيرات، وكذلك الوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار "ت" ، وتحليل التباين وغيرها من الاساليب الاحصائية الملائمة لاستخراج النتائج والتعليق عليها، وهو ما أثرى أداة هذه الدراسة وساهم في اختيار المجالات والفقرات المختلفة وطريقة استخراج النتائج.

- ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الدراسات السابقة توصل الباحث الى بعض الملاحظات التى يمكن استخلاصها فيما يلي:-

- عدم تناول موضوع الضغوط النفسية ووجود مقاييس خاصة بالضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة فى البيئة العربية والاجنبية بشكل عام.

ولقد استفاد الباحث من تلك الدراسات السابقة فى الجوانب التالية:

- مساعدة الباحث فى تحديد اهداف وتساؤلات البحث.

- مساعدة الباحث فى جمع الإطار النظرى المتعلق بالبحث.

- التعرف على طريقة تصميم وبناء مقياس الضغوط النفسية لعينة البحث الحالية.

- تحديد المنهج المناسب للبحث حيث أن معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفى بالاسلوب المسحى وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

- من حيث اختيار عينة البحث حيث شملت العينات فى معظمها طلاب الدراسات العليا.

- من حيث الأدوات المستخدمة لجمع البيانات حيث ان جميع الدراسات استخدمت الاستبيانات والمقاييس كوسيلة لجمع البيانات.

- توجيه نظر الباحث لأهم المراجع في مجال البحث.

- اختيار افضل الاساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتفسير ومناقشة نتائج البحث فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

خطة وإجراءات البحث

- **منهج البحث** :

استخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام الدراسة المسحية نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

- **مجتمع وعينة البحث**:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بطريقة عمدية من جامعة طرابلس وجامعة الزاوية وجامعة بنغازى وهى تمثل إجمالى طلاب الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) فى الجامعات الليبية ، وكان قوامها (267) طالباً وطالبة تخصص تربية بدنية، والدارسين فى كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية للعام الجامعي (2012- 2013)، بواقع (242) طالباً، و(25) طالبة ، وقد ثم استبعاد (9) طلاب من جامعة طرابلس وذلك للأسباب التالية :-

- الغياب وقت تطبيق المقياس.
- عدم استيفاء واستكمال البيانات الشخصية المطلوبة لمتغيرات البحث
- عدم الاجابة على جميع عبارات المقياس.

وبالتالى تصبح عينة البحث النهائية (233) طالباً وطالبة تم تقسيمهم على النحو التالى:

(25) طالباً وطالبة للإجابة عن السؤال المفتوح.

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

(193) طالباً وطالبة لإجراء الدراسة الاساسية.

وجدول (2) يوضح تصنيف عينة البحث تبعاً لكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية للعام الجامعي (2012- 2013).

جدول (2)
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
	إجمالى جامعة طرابلس		239	219	20	59	171	9
جامعة الزاوية كلية علوم التربية البدنية 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 الآداب	علوم التربية البدنية	نظام سنة دراسية	9	7	2	2	7	0
المجموع الكلى			**267**	**242**	**25**	**65**	**193**	**9**

- **آداة البحث** : **مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:**

فى ضوء أهداف وطبيعة البحث قام الباحث 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 كدراسة، عليان عيد (1989) محمد الشريدة (1993) باسم حوامدة (1994) صالحة سنقر(1994) فؤاد العاجز (2000) سليم عثمان (2000) ابتسام الجفري (2002) جهينا طراف (2003) إياد زكى (2005) جعفر وصفي (2006) منيرة الشرمان (2007) حسين جدوع وآخرون (2007) أريج بن شيحة (2007) أسامة عبيدات و لبنى ياسين (2008) عبد العباس مجيد (2010) عادل حيدر، بثينة فاضل (2013) ، Lanz J.C. (1986)، Feizi ,k (1991) , Guclu Nezahat (1994) , Culcu , N (1994) , Takeshi (1998) , Takizawa وكذا كل من لطفي عبد الباسط (1994) صبري عمران (1996) شمة الخليفة (1999) أيمن الشاعر(1999) سميرة خليل (1999) أنور البرعاوي (2000) محمود إبراهيم (2000) دنيا عبد العزيز (2001) هدى عبد الحميد (2003) فاطمة ألبيبي وآخرون (2005) شيرين الدهشان (2007) آمال كبيش (2008) مبارك سلمان (2008) مصطفى باهى، وآخرون (2002) (1967) Holmes & Rahe (1998) Phillip I Rice (2000) Piekaraska Anna , . Taylor Brenna (2005) , Raetz W & Teresa K (2002) , White E (2000)

ب - تحديد مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

تم تحديد مصادر الضغوط النفسية الرئيسية لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية من خلال جانبين أساسيين:

1- توجيه سؤال إستكشافى (مفتوح) لعينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (25) طالباً من طلبة الدراسات العليا من مجتمع البحث، وذلك فى الفترة من (19-2012/5/31) لتحديد مصادر الضغوط النفسية التى تواجههم اثناء الدراسة سواء داخل الكلية (القسم) أو خارجها، وترك لهم التفكير الحر فى تحديد تلك الضغوط دون التقيد بعناصر محددة، مرفق (3)، وبعد الإنتهاء ومن خلال خبرة الباحث الشخصية كطالب مقيد بمرحلة الماجستير فى إحدى الجامعات الليبية فى فترة سابقة، تم تحليل وتصنيف العبارات التى وردت من المفحوصين تحت (7) سبعة مصادر مقترحة يمكن اعتمادها كمصادر للضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى صورتها الاولية وهى:

1. الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.
2. الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.

3. الضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث.
4. الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.
5. الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.
6. الضغوط المرتبطة بنشر تقارير البحوث والاستفادة من نتائجها.
7. الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.

2- صدق المحكمين على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

تم عرض مصادر الضغوط النفسية بصورتها الأولية على عدد (15) من الأساتذة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى،مرفق (4)، وذلك بغرض التحقق من مدى كفاية المصادر المقترحة كمكونات رئيسية لعملية التحليل، مع توضيح رأيهم عن طريق إختيار إحدى الكلمات التالية (موافقة، عدم موافقة، مناسب، غير مناسب، حذف، تعديل، دمج مع بعد آخر، إضافة)، مع إبداء الرأى فى مدى ملائمة مسمى كل مصدر، مرفق (5)

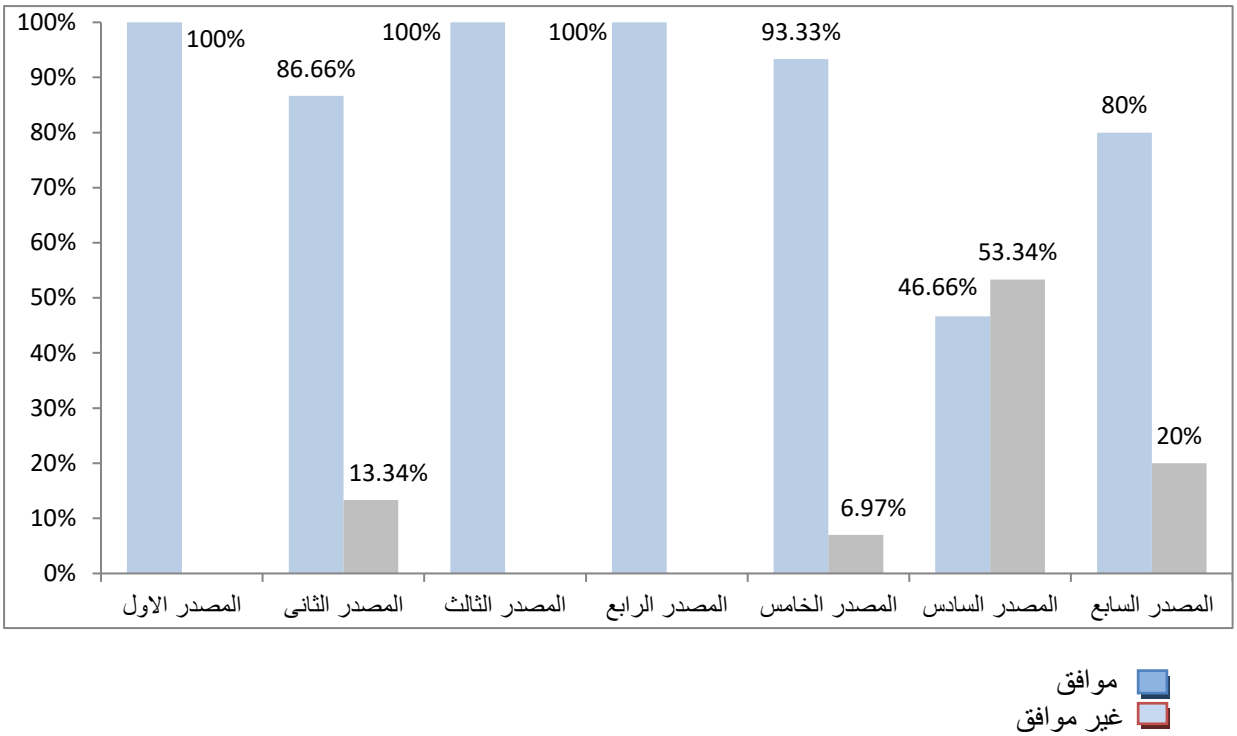
وبحساب الأهمية النسبية لمصادر الضغوط النفسية وفقاً لرأى الخبراء، تم قبول المصادر التى زادت نسبة الموافقة عليها عن (75%) من رأى الخبراء، وقد أسفر هذا الإجراء عن قبول (6) ستة مصادر للضغوط النفسية، واستبعاد المصدر المتعلق بنشر تقارير البحوث والاستفادة من نتائجها، وقد أجمع الخبراء على الإبقاء على مسميات باقي المصادر المقترحة دون تغيير.

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

جدول (3)
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 العلمى لطلبة الدراسات العليا.	13	2	%86.66
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	15	0	%100
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى 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

وشكل (5) يوضح نسبة موافقة السادة الخبراء على المصادر المقترحة للضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.



شكل (5)
نسبة موافقة السادة الخبراء على مصادر الضغوط النفسية المقترحة

جـ تحديد عبارات مقياس الضغوط النفسية :-

بعد المسح المرجعى والإطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة وقوائم ومقاييس الضغوط النفسية ،والسابق الإشارة إليها، تم صياغة (76) عبارة موزعة على مصادر المقياس الست المستخلصة والتى تمثل المقياس فى صورته الاولية والتى يوضحها جدول (4).

جدول (4)
مصادر الضغوط النفسية المقترحة للمقياس وعدد العبارات المقترحة لكل مصدر
(ن = 15)

م	مصادر الضغوط النفسية	عدد العبارات تحت كل مصدر
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	14
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	12
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث.	12
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	9
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	14
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	15
	المجموع	**76**

وتم إعادة عرض مصادر وعبارات المقياس المقترحة فى صورته الأولى، مرفق (6) على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم، بهدف إبداء الراى حول:

1- مدى اتفاق عبارات المصدر مع الهدف الرئيسي للمقياس.

2- مدى كفاية ومناسبة العبارات المقترحة للمصدر الذى تنتمي إليه.

3- مدى دقة ووضوح وسلامة الصياغة اللغوية واللفظية للعبارات المقترحة للمقياس.

4- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى يرون ضرورة إشتمال مصادر المقياس عليها.

وفى ضوء هذا الإجراء تم تعديل صياغة عدد من العبارات المقترحة، ونقل بعض العبارات الى مصادر أخرى فى المقياس، وإضافة عبارات جديدة الى بعض المصادر، وحذف بعض العبارات التى لم تحقق نسبة (50) % من موافقة السادة الخبراء عليها، أو لتشابهها أو تكرارها مع عبارات أخرى فى نفس المصدر أو مصادر أخرى فى المقياس، والجدول (5،6) يوضحا ذلك:

جدول (5)
عبارات تم تعديلها فى مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا وفقاً لرأى الخبراء
(ن = 15)

المصدر	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
المصدر الأول الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	1	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية المعقدة والمملة عند التسجيل والقبول للدراسات العليا فى الجامعة او الكلية او القسم.	أعاني من بعض الإجراءات البيروقراطية الإدارية الروتينية المعقدة عند التسجيل بالدراسات العليا.
	4	يضايقني عدم وضع قوانين وأنظمة موحدة ومبسطة خاصة بالتسجيل والقبول للدراسات العليا لجميع الجامعات و الكليات والأقسام.	يضايقني عدم وضع قوانين ولوائح موحدة خاصة بالتسجيل والقبول للدراسات العليا لجميع كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة.
	5	أشعر بعدم العدالة بين الطلبة ووجود الوساطة والمحسوبية والمعرفة الشخصية أثناء التسجيل و القبول فى الدراسات العليا.	أشعر بعدم العدالة والموضوعية بين الطلبة عند التسجيل والقبول بالدراسات العليا ووجود الوساطة والعلاقات الشخصية.
	9	يضايقني عدم وضع الشخص المناسب فى المكان المناسب.	يضايقني عدم وضع الشخص الأدارى المناسب فى المكان المناسب.
المصدر الثانى الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا	1	يزعجني عدم توفر المعامل وقاعات الدراسة المناسبة والوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجيا الضرورية المساعدة فى عملية التعليم والتعلم لطلبة الدراسات العليا.	يزعجني عدم توفر القاعات الدراسية المناسبة وتخصيص قاعات دراسية محددة لطلبة الدراسات العليا.
	2	يضايقني توقيت المحاضرات،وعدم تخصيص قاعات دراسية محددة ومناسبة لطلبة الدراسات العليا ولكل كلية على حده.	يضايقني توقيت المحاضرات الدراسية اليومية وعدم اختيار الوقت المناسب للمحاضرات والامتحانات.
	3	أجد صعوبات كبيرة في إنجاز الأبحاث العلمية والواجبات الدراسية لكثرتها،وقفل المكتبة فى فترة المحاضرات.	أشعر بوجود صعوبات كبيرة في إنجاز المتطلبات الدراسية لكثرتها وتعدد المهام المطلوبة من الطالب فى نفس الفترة.
	7	أشعر بأن الوسائل المستخدمة فى عملية التدريس والامتحانات والتقويم غير مناسبة وغير موضوعية لطلبة الدراسات العليا.	أشعر بأن وسائل التقويم المستخدمة فى عملية التدريس والامتحانات غير مناسبة وغير موضوعية لطلبة الدراسات العليا.
	12	أعاني من تزمت بعض المحاضرين أثناء المحاضرات و صعوبة أسئلة الامتحانات.	يضايقني تزمت بعض أعضاء هيئة التدريس أثناء المحاضرات.

المصدر الثالث الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث	1	أشعر أن إختيار موضوع البحث المناسب فى مرحلة الماجستير يسبب لي ضغطاً كبيراً.	أشعر أن إختيار موضوع البحث يتم بناء على إجتهادات شخصية ويسبب لي ضغطاً كبيراً.
	7	يضايقني ابتعاد طلبة الدراسات العليا عن إجراء البحوث التجريبية بسبب عدم توفر الأجهزة والأدوات اللازمة للبحث وخاصة الحديثة منها.	يضايقني قلة التجديد والإبداع وإبتعاد طلبة الدراسات العليا عن إجراء البحوث التجريبية.
	11	عدم توفر الحوافز التشجيعية المناسبة التى تساعد الطلبة على الإبداع والابتكار.	يضايقني عدم توفر الحوافز التشجيعية المناسبة التى تساعد طلبة الدراسات العليا على الإبداع والابتكار فى مواضيع بحوثهم.
المصدر الرابع الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية	1	لا يترك القسم التابع له الطالب حرية إختيار المشرفين للطالب وحده دون تدخل أو توجيه نحو أشخاص بعينهم.	أشعر بالضيق لتدخل القسم الذى أتبعه فى اختيار المشرفين على البحث دون الرجوع للطالب.
	2	بعض أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم) يمارسون ضغوطاً على طلبة الدراسات العليا لإختيارهم كمشرفين.	أشعر بالضيق لوجود ضغوط من بعض أعضاء هيئة التدريس فى الكلية (القسم) على الطالب لاختيارهم كمشرفين.
	3	يضايقني عدم التعاون ووجود خلافات بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم) لتحديد المشرفين على البحث.	أشعر بالضيق لعدم التعاون والانسجام بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم).
	6	تزعجني معاملة بعض الأساتذة المشرفين على طلبة الدراسات العليا مثل طلبة البكالوريوس.	أتضايق بسبب معاملة الأساتذة المشرفين على بحثي وكأني طالب بمرحلة البكالوريوس.
	9	وجود صعوبات نتيجة لعدم الإنسجام والتوافق بين أراء المشرفين على البحث.	أشعر بالضيق والانزعاج نتيجة لعدم الانسجام والتوافق بين آراء المشرفين فى تنفيذ خطة وإجراءات البحث.
المصدر الخامس الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	9	أشعر بالضيق لان المجتمع بجميع شرائحه ومؤسساته لا يقدر الدور التربوى الهام للمتخصصين فى التربية البدنية والرياضة.	أشعر بالضيق من بعض أفراد المجتمع ومؤسساته لعدم تقديرهم للدور التربوى الهام للمتخصصين فى التربية البدنية والرياضة.

المصدر السادس الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	2	يضايقني أن أبقى فى نفس العمل الحالى بعد الحصول على درجة الماجستير نتيجة لقلة فرص التعيين للخريجين فى الكليات والأقسام المتخصصة.	يضايقني قلة فرص الحصول على عمل كعضو هيئة تدريس بإحدى الكليات أو الأقسام بعد الحصول على درجة الماجستير.
	3	أشعر بأن مجال دراستي يسبب لي الانزعاج فى أغلب الأحيان مع زملائي وأقاربي وأفراد أسرتي.	يضايقني أن مجال تخصصي لا يلقى الاهتمام ويسبب لي الانزعاج فى أغلب الأحيان مع أصدقائي وأقاربي وأفراد أسرتي.
	6	تضايقني تعليقات المجتمع السلبية تجاه مهنة التربية البدنية والرياضة وإعتبار البعض إن التربية البدنية والرياضة ليست ذات قيمة علمية وتربوية.	يضايقني عدم اهتمام المجتمع والتعليقات السلبية تجاه مهنة التربية البدنية والرياضة.
	9	أشعر بعدم التوفيق بين دراستي وعملي وحياتي العائلية بسبب عدم الاستقرار والخوف من المستقبل.	أشعر بعدم التوفيق بين دراستي وعملي وحياتي العائلية.

جدول (6)

عبارات تم إضافتها الى مصادر الضغوط النفسية وفقاً لرأى الخبراء

(ن = 15)

م	المصدر	رقم العبارة	مسمى العبارة
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات لقيد مرحلة الدراسات العليا	لا يوجد	لا يوجد
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا	24	يزعجني عدم توفر الوسائل التعليمية والتكنولوجيا الضرورية المساعدة فى عملية التعليم والتعلم.
		25	أتضايق من صعوبة أسئلة الامتحانات النصفية والنهائية.
		26	أشعر بالضيق بسبب مواعيد المكتبة غير المنتظمة و المناسبة لطلبة الدراسات العليا.
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث	38	أتلقى التشجيع من المشرفين وبعض الأساتذة فى الكلية (القسم) على اختيار موضوع مميز للبحث والاستمرار فى الدراسات العليا.
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية	47	يضايقني وجود خلافات بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم) لاختيار المشرفين على البحث.
		48	يزعجني عدم وجود خطة إشرافية واضحة من المشرف لتنفيذ خطوات البحث.
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	59	أشعر بالضيق بسبب تكلفة المواصلات والازدحام والمضايقات داخل الجامعة وخارجها.
		60	يضايقني عدم إحترام بعض أعضاء هيئة التدريس والطلبة لفلسفة ونظم الدراسات العليا وأدبيات وأخلاقيات البحث العلمى .
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	72	يضايقني اعتبار البعض أن التربية البدنية والرياضة ليست ذات قيمة علمية وتربوية للمجتمع.

جدول (7)

العبارات المحذوفة والتى لم تحقق نسبة (50%) من موافقة الخبراء

(ن = 15)

م	مصادر المقياس	عدد عبارات المقياس فى صورته الأولي	أرقام العبارات المحذوفة من المقياس	أرقام العبارات المضافة للمقياس	عدد عبارات المقياس فى صورته الثانية
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	14	3،2	-	12
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	12	10	24، 25، 26	14
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	12	6	38	12
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	9	5	47،48	10
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	14	7،9، 12، 13	59،60	12
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	15	4، 10، 13 15	72	12
المجموع		**76 عبارة**	**13 عبارة**	**9 عبارات**	**72 عبارة**

- مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى صورته الثانية:

بعد إجراء التعديلات التى أبدها السادة الخبراء على عبارات مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، من إضافة وحذف وتعديل صياغة، تم وضع المقياس فى صورته الثانية،حيث يتكون من (6) ستة مصادر وعدد (72) عبارة،مرفق (7)، وجدول (8) يوضح مصادر الضغوط النفسية وعدد العبارات تحت كل مصدر.

جدول (8)

مصادر مقياس الضغوط النفسية وعدد عباراتها وأرقامها فى صورته الثانية

م	المصادر	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	12	من 1: 12
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	14	من 13: 26
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	12	من27: 38
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	10	من 39: 48
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	12	من 49: 60
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	12	من61: 72
	المجموع	**72 عبارة**	

- المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية :

بعد إعداد الصورة الثانية لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، مرفق (7)، تم تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية (عينة التقنين) تم أختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلى،ومن خارج عينة البحث الاساسية حيث بلغ قوامها (40) طالباً وبنسبة (15.50) % من مجتمع البحث (258) طالباً موزعين على الكليات والأقسام حسب تمثيل كلاً منهم فى مجتمع البحث، وذلك فى الفترة من (24/ 11/ 2012 **:** 6 /2012/12) بهدف إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات).

هذا وقد تم وضع ميزان تقدير ثنائي (نعم ، لا) أمام كل عبارة من عبارات المقياس بغرض حساب درجات تصحيح المقياس، حيث تمثل قيمة عددية (2،1) لكل إجابة على عبارات المقياس، حيث تعطى درجتان (2) للإجابة (بنعم) ، ودرجة واحدة (1) للإجابة (بلا) ، وبذلك تكون الدرجة الكبري للمقياس (144) درجة،والدرجة الصغرى للمقياس (72) درجة.

وبعد تجميع الاستمارات وتفريغها، تم معالجتها إحصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية ببرنامج (SPSS) وذلك بغرض إيجاد المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية حسب التالي:

أولاً – صدق مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

تم إيجاد صدق المقياس بأستخدام صدق الاتساق الداخلى، 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) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، من المجتمع الاصلى للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وأتباع الخطوات التالية:

- إيجاد معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمصدر الذى تنتمى إليه، جدول (9).
- إيجاد معاملات الإرتباط بين مجموع درجات كل مصدر من مصادر المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، جدول (10)
- إيجاد معاملات الإرتباط بين مجموع درجات كل مصدر من مصادر المقياس، ومجموع درجات كل مصدر من المصادر الأخرى، وذلك بإجراء مصفوفة الإرتباطات البينية، جدول (11).

جدول (9)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المصدر الذى تنتمى اليه

(ن = 40)

المصدر الاول			المصدر الثانى			المصدر الثالث			المصدر الرابع			المصدرالخامس			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 الرسالة	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 (9) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المصدر الذى تنتمى اليه يتضح أن هناك (17) عبارة والمشار اليها فى الجدول السابق لم تحقق مستوى معنوية عند (0.05)، بمعنى عدم وجود علاقة دالة بينها وبين المصدر الذى تنتمى إليه العبارة، وبالتالى تم حذف هذه العبارات من المقياس،وبذلك أصبح المقياس يحتوى على (55) عبارة موزعة على ست مصادر للضغوط النفسية ، اما باقى عبارات المقياس فقد حققت مستوى معنوية دال عند (0.05).

جدول (10)

معامل الارتباط بين درجة كل مصدر من مصادر المقياس والدرجة الكلية للمقياس

(ن = 40)

م	مصادر المقياس	معامل الارتباط
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	0.637
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	0.675
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	0.594
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	0.711
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	0.572
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	0.546

ومن جدول (10) والخاص بمعامل الارتباط بين درجة كل مصدر من مصادر المقياس والدرجة الكلية للمقياس يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) مما يدل على أن كل مصدر من المصادر الست للضغوط النفسية يسهم في تباين الدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس.

جدول (11)

مصفوفة الإرتباطات البينية بين مصادر المقياس الست

المصادر	المصدر الأول	المصدر الثانى	المصدر الثالث	المصدر الرابع	المصدر الخامس	المصدر السادس
المصدر الأول	-					
المصدر الثانى	0.221	-				
المصدر الثالث	0.406	0.271	-			
المصدر الرابع	0.355	0.320	0.398	-		
المصدر الخامس	0.391	0.214	0.172	0.317	-	
المصدر السادس	0.149	0.234	0.161	0.262	0.395	-

ومن جدول (11) والخاص بمصفوفة الإرتباطات البينية بين مصادر المقياس الست، يتضح أن جميع معاملات الارتباطات ذات معاملات إرتباط ضعيفة مما يدل على استقلالية المصادر المستخلصة.

2- صدق التمييز لمصادر مقياس الضغوط النفسية:

تم حساب صدق التمييز لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية عن طريق إيجاد قيمة (ت) بين الارباع الاعلى والأدنى لمصادر المقياس، والذى يوضحه الجدول (12).

جدول (12)
صدق التمييز لمصادر مقياس الضغوط النفسية

(ن = 40)

المعالجات الاحصائية / مصادر المقياس	الأرباعى الأعلى (ن = 10)		الأرباعى الأدنى (ن = 10)		قيمة (ت)
	س	±ع	س	±ع	
المصدر الاول	22.4	0.516	17.4	1.505	9.934
المصدر الثانى	26.1	0.994	18.8	1.549	12.540
المصدر الثالث	23.2	0.788	18.6	0.966	11.663
المصدر الرابع	19.8	0.421	13.7	1.702	10.995
المصدرالخامس	24.0	0.000	19.7	1.337	10.167
المصدر السادس	23.3	0.674	18.2	0.918	14.145
المقياس ككل	134.0	3.741	113.5	5.421	9.482

** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = (2.878) * قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (2.101)

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.01) بين الارباع الاعلى والأدنى فى جميع مصادر مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية مما يعنى ان المقياس يميز بين المستويات المختلفة، وله القدرة على قياس ما وضع من أجله.

ثانياً - ثبات مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية :-

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، ومعامل ثبات "ألفا كرونباخ" ومعامل "جوتمان" وذلك كالتالى:-

1- حساب معامل الثبات بأستخدام طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات عبارات المقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والتى قوامها (40) طالباً، وإيجاد معامل الارتباط بين نصفى المقياس، والذى يوضحه جدول (13).

جدول (13)
معامل الارتباط لعبارات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

(ن = 40)

المصدر الاول			المصدر الثانى			المصدر الثالث			المصدر الرابع			المصدرالخامس			المصدر السادس		
الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	م	معامل الارتباط	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا	م	معامل الارتباط	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	م	معامل الارتباط	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية	م	معامل الارتباط	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	م	معامل الارتباط	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	م	معامل الارتباط
	1	0.833		1	0.828		1	0.831		1	0.826		1	0.828		1	0.835
	2	0.833		2	0.834		2	0.830		2	0.829		2	0.829		2	0.833
	3	0.833		3	0.831		3	0.828		3	0.828		3	0.834		3	0.831
	4	0.836		4	0.828		4	0.832		4	0.829		4	0.829		4	0.833
	5	0.830		5	0.830		5	0.835		5	0.835		5	0.833		5	0.833
	6	0.830		6	0.832		6	0.836		6	0.826		6	0.833		6	0.837
	7	0.830		7	0.829		7	0.827		7	0.825		7	0.832		7	0.837
	8	0.829		8	0.831					8	0.830		8	0.835		8	0.834
	9	0.829		9	0.834					9	0.826		9	0.832			
				10	0.832					10	0.829						
				11	0.834												
				12	0.830												

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

ومن جدول (13) والخاص بمعامل الارتباط لعبارات المقياس بطريقة التجزئة النصفية يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط لمقياس الضغوط النفسية حققت مستوى معنوية دال عند (0.01).

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 (14).

جدول (14)

معامل "ألفا كرونباخ" ومعامل "جوتمان" لمصادر الضغوط النفسية وللمقياس ككل

(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

- مقياس الضغوط النفسية فى صورته النهائية :-

يتضح من الجداول من (9 - 14) والخاصة بتقنين مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية (الصدق والثبات) ، ان مقياس الضغوط النفسية فى صورته النهائية يشتمل على (55) عبارة موزعة على (6) مصادر وعلى درجة عالية من الصدق والثبات مما يؤكد الثقة فى النتائج التى يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة البحث الاساسية.

ويوضح جدول (15) مراحل بناء المقياس من صورته الأولى وحتى الوصول إلى صورته النهائية والتى تحتوى على (55) عبارة موزعه على مصادر المقياس الست ، مرفق (8) .

جدول (15)

مراحل بناء مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية من صورته الأولى وحتى الوصول إلى صورته النهائية

م	مصادر المقياس	عبارات مصادر المقياس فى صورته الثانية	أرقام العبارات المحذوفة فى كل مصدر	أرقام العبارات المحذوفة فى تسلسل المقياس	عدد عبارات كل مصدرفى الصورة النهائية	أرقام عبارات المصادر فى الصورة النهائية
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	12	7، 9، 10	7، 9، 10	9	من 1: 9
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	14	3، 12	15، 24	12	من10: 21
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	12	3،5،6، 8،11	29، 31، 32، 34، 37	7	من22:28
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	10	-	-	10	من29: 38
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	12	2،4،6	50، 52، 54	9	من39: 47
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	12	1،2،5،9	61،62،65،69	8	من48: 55
	المجموع	**72 عبارة**	**17 عبارة**	**17 عبارة**	**55 عبارة**	

- مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى صورته النهائية:-

هذا وقد تم وضع ميزان تقدير ثنائي (نعم ، لا) أمام كل عبارة من عبارات المقياس بغرض حساب درجات تصحيح المقياس حيث تمثل قيمة عددية (2،1) لكل إجابة على عبارات المقياس، حيث تعطى درجتان (2) للإجابة (بنعم) ، ودرجة واحدة (1) للإجابة (بلا) وبذلك تكون الدرجة الكبري للمقياس (110) درجة، والدرجة الصغرى (55) درجة، مرفق (9).

جدول (16)
الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل مصدر فى الصورة النهائية للمقياس

م	مصادر المقياس	عدد عبارات كل مصدر	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	9	18	9
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	12	24	12
3	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	7	14	7
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	10	20	10
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	9	18	9
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	8	16	8
المجموع		**55**	**110**	**55**

من جدول (16) والخاص بالحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل مصدر فى الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى صورته النهائية، يتضح أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (110) درجة كحد أقصى، و(55) درجة كحد أدنى .

ولتحديد مستوى ودرجة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، يوضح جدول (17) المستوى والنسبة المئوية ودرجة مصادر مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

جدول (17)
مستوى الضغوط والنسبة المئوية ودرجة مصادر مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية

المصادر والمقياس ككل	مستوى الضغوط النفسية	النسبة المئوية	الدرجة
المصدر الأول	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	18 درجة – 16 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	15 درجة – 14 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	13 درجة
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	12 درجة – 11 درجة
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 11 درجة
المصدر الثانى	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	24 درجة – 22 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	21 درجة – 19 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	18 درجة – 17 درجة
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	16 درجة – 14 درجة
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 14 درجة
المصدر الثالث	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	14 درجة – 13 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	12 درجة – 11 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	10 درجات
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	8 درجات
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 8 درجات
المصدر الرابع	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	20 درجة – 18 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	17 درجة – 16 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	15 درجة – 14 درجة
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	13 درجة – 12 درجة
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 12 درجة
المصدر الخامس	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	18 درجة – 16 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	15 درجة – 14 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	13 درجة
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	12 درجة – 11 درجة
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 11 درجة
المصدر السادس	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	16 درجة – 14 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	13 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	12 درجة – 11 درجة
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	10 درجات
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 10 درجات
المقياس ككل	عالية بدرجة كبيرة جداً.	100% - 90%	110 درجة – 99 درجة
	عالية بدرجة كبيرة.	89% - 80%	98 درجة – 88 درجة
	بدرجة متوسطة.	79% - 70%	87 درجة – 77 درجة
	بدرجة منخفضة.	69% - 60%	76 درجة – 66 درجة
	بدرجة منخفضة جداً.	أقل من 60%	أقل من 66 درجة

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى صورته النهائية:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية (193) طالباً وطالبة، فى الفترة من (2012/12/29 : 2013/1/10)، ووفق القواعد والشروط التى حددت لإستخدامه، مع مراعاة مايلى :-

- تطبيق المقياس بصورة جماعية من (خمسة إلى عشرة) طلاب.

- التأكيد على أفراد العينة بأهمية أستجابتهم للإستفادة منها، وضرورة الإجابة على جميع العبارات، وعدم أختيار أكثر من أجابة للعبارة الواحدة، وقد تم التصحيح طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك وحساب الدرجات لكل مصدر على حده، والمصادر ككل فى إجمالى المقياس.

- المعاملات الإحصائية:

أشتملت المعاملات الإحصائية على: الوسط الحسابى، الانحراف المعيارى، معامل الالتواء، معامل الارتباط، أختبار "ت"، معامل ثبات "ألفا كرونباخ" ،معامل "جوتمان"، النسبة المئوية، أختبار مان ويتنى، أختبار كروسكال واليز، الانحدار المتعدد.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها
والخطة الإستراتيجية المقترحة

عرض النتائج ومناقشتها والخطة الإستراتيجية المقترحة:

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته يعرض الباحث النتائج فى ضوء تساؤلات البحث على النحو التالى:

أولاً: التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى لعبارات مصادر مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

وتوضح الجداول من (18– 23) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى لعبارات مصادر مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

جدول (18)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الأول (الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا)

(ن = 193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
1	أعاني من بعض الإجراءات البيروقراطية الإدارية الروتينية المعقدة عند التسجيل بالدراسات العليا.	109	56.48	84	43.52	8.6
2	يضايقني عدم وضع قوانين ولوائح موحدة خاصة بالتسجيل والقبول للدراسات العليا لجميع كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة.	125	64.77	68	35.23	9.1
3	أشعر بعدم العدالة والموضوعية بين الطلبة عند التسجيل والقبول بالدراسات العليا ووجود الوساطة والعلاقات الشخصية.	136	70.47	57	29.53	9.4
4	يزعجني عدم تفهم المسؤولين في إدارة الجامعة للمشكلات الإدارية لطلبة الدراسات العليا.	139	72.02	54	27.98	9.5
5	أشعر بعدم الرضا عن المعايير والشروط التي تضعها الجامعة للطلبة الراغبين في الالتحاق بالدراسات العليا.	120	62.18	73	37.82	8.9
6	أشعر بعدم اهتمام الجامعة بكلية (قسم) التربية البدنية والرياضة كباقي الكليات والأقسام الأخرى.	144	74.61	49	25.39	9.6
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
8	يضايقني عدم التزام بعض الموظفين في الإدارة بنظم ولوائح الدراسات العليا بالجامعة والكلية.	125	64.77	68	35.23	9.1
9	أشعر بالضيق لعدم اهتمام الجامعة والكلية بشكاوى ومقترحات طلبة الدراسات العليا ووضع الحلول المناسبة لها.	149	77.20	44	22.80	9.8

من جدول (18) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى 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 فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.6).

ويعزي الباحث استجابات الطلبة فى عبارات هذا المصدر- فى الغالب - إلى عدم وجود خصوصية في التعامل مع طلبة الدراسات العليا، وفتح المجال أمام الطلبة للتواصل مع إدارة الدراسات العليا بالكلية (القسم) ، كما أن المحاضرات تتم في نفس القاعات لطلبة الدرجة الجامعية الأولى (البكالوريوس)، وأحياناً يحدث تعارض في المواعيد وينشأ سوء فهم فى ذلك، كما أن مواعيد المكتبة غير المناسبة ومفتوحة أمام طلبة الدراسات العليا بشكل ملائم على الرغم من أن طلبة الدراسات العليا هم الأكثر حاجة إليها لان أوقاتهم محدودة ولا يمكن لهم زيارة المكتبة في الأوقات المتاحة نظراً لانشغال معظمهم في أعمالهم اليومية، كما أن طلبة الدراسات العليا لا يتبعون مجلس الطلبة المنتخب ولا يشاركون في الانتخابات الطلابية وبالتالي لا يوجد من يمثلهم أمام الإدارة للعمل على تحسين ظروف الدراسة أو القيام بأنشطة طلابية تتلاءم وطبيعة ظروفهم.

كما يعزي الباحث هذه الضغوط والتى 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.

وهذا ما قد يتفق مع ما جاء فى نتيجة دراسة باسم حوامدة (1994) (17) التى اظهرت وجود جمود فى القوانين الخاصة بالدراسات العليا، ودراسة آمال كبيش (2008) (12) حيث تشير النتائج الى مجموعة من المشكلات الإدارية حيث أن (92.5%) من الطلبة أشار إلى عدم التجانس والتباين بين الوحدات الإدارية بالدراسات العليا مع الأقسام العلمية بالكليات وعدم وجود مكافآت أو حوافز مادية لطلبة الدراسات العليا خاصة للمتفوقين منهم، كما تتفق نتائج باقى العبارات فى المصدر الاول مع نتائج دراسة أريج بن شيحة (2007) (5) حيث تشير ابرز نتائجها ان طالبات الدراسات العليا تعاني من قلة فعالية الإرشاد الأكاديمي لهن، وعدم توفر دليل للإرشاد الأكاديمي وبيان بالمقررات الدراسية للطالبات مع بداية كل فصل، ودراسة جهينا طراف (2003) (23) التى أكدت نتائجها عدم توافر هيكل تنظيمي في إدارة الدراسات العليا، ودراسة فيزي feizi,k. (1991) (94) والتى أظهرت نتائجها أن مجالات الصعوبة لدى الطلبة تكمن فى، القبول والتسجيل، والأمورالمالية، واللغة الانجليزية، ومدة الإقامة، والمشكلات الاجتماعية والشخصية.

جدول (19)

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

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
1	يزعجني عدم توفر القاعات الدراسية المناسبة وتخصيص قاعات دراسية محددة لطلبة الدراسات العليا.	166	86.01	27	13.44	10.25
2	يضايقني توقيت المحاضرات الدراسية اليومية وعدم اختيار الوقت المناسب للمحاضرات.	96	40.75	97	50.25	8.25
3	أشعر بعدم فاعلية المناهج والمقررات الدراسية لطلبة الدراسات العليا لعدم مواكبتها للحداثة والتطور العلمي.	132	68.40	61	31.60	9.30
4	يزعجني نقص المراجع والكتب المتخصصة والحديثة 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
6	أشعر بأن وسائل التقويم المستخدمة في عملية التدريس والامتحانات غير مناسبة وغير موضوعية لطلبة الدراسات العليا.	117	60.62	76	39.38	8.85
7	أشعر بعدم موضوعية بعض أعضاء هيئة التدريس في تقييم نتائج طلبة الدراسات العليا.	133	68.91	60	31.09	9.31
8	يضايقني عدم ملائمة طرق التدريس المستخدمة من قبل أعضاء هيئة التدريس لمحتوى المواد الدراسية ولمستويات طلبة الدراسات العليا.	115	59.60	78	40.40	8.8
9	أشعر أن الجهود البحثية للطلبة لا تؤخذ موضع التنفيذ على الرغم من توافقها مع الواقع.	147	76.16	46	23.84	9.71
10	يضايقني تزمت بعض أعضاء هيئة التدريس أثناء المحاضرات.	124	64.25	69	35.75	9.05
11	أتضايق من صعوبة أسئلة الامتحانات النصفية والنهائية.	91	47.15	102	53.75	8.11
12	أشعر بالضيق بسبب مواعيد المكتبة غير المنتظمة و المناسبة لطلبة الدراسات العليا.	164	85.00	29	15.00	10.2

من جدول (19) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى 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 فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.4)، هذا وتدل إستجابات عينة البحث على عبارات المصدر الثانى المتعلق (بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا)، على أن نظام الدراسة العلمية فى الكلية أو القسم العلمى تركز على النظام والحضور، بالإضافة الى كثرة أعداد الطلبة فى القاعات الدراسية، والقصور فى البنية التحتية لهذه الكليات والأقسام، ونقص الامكانيات المادية، وأن أعضاء هيئة التدريس على درجة عالية من الكفاءة التدريسية، بينما اختلفت الآراء فى توزيع المحاضرات بالجدول الدراسى 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.

وقد يعود ذلك إلى نظرة الطلبة إلى برنامج الدراسات العليا كبرنامج مختلف عما قبله من دراسة، من حيث انه يؤهل الملتحقين به للوصول إلى مرتبة متقدمة من العلم، ويفتح أمامهم آفاق البحث والنظر في الأمور من حولهم، لا كمجموعة تريد حفظ كم من المعلومات والتقدم لاختبارات تقيس قدرة ذاكرتهم على الحفظ، بل هم مجموعة من الباحثين الذين ينظرون إلى المجتمع بعين الناقد والباحث عما يهمه من قضايا يسبر غورها، ويعمل على تقديم الحلول والتوصيات بشكل يزيد من رفعة المجتمع.

ويعزي الباحث قلق طلبة الدراسات العليا من مواعيد المحاضرات، حيث ان هذه المحاضرات تكون فى فترة المسائية من بعد الظهر، وهو توقيت غير ملائم ويشكل ضغطاً على الجميع حتى المحاضرين الذين يبدؤون تلك المحاضرات في نهاية دوامهم، كما أن عدم وجود خصوصية في التعامل مع طلبة الدراسات العليا يزيد من الشعور بتلك الضغوط.

كما يرى الباحث أن التأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا يمثل ضغطاً على عينة البحث من حيث المناهج الدراسية والجداول وخبرة أعضاء هيئة التدريس والدراسة العلمية، حيث ترى سميرة إبراهيم (1999) (37) أن الضغوط النفسية لها تأثير على الجانب المعرفى والعلمى، ويظهر تأثير الضغط النفسي على الجانب المعرفى من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها (يقل مدى الانتباه والتركيز، يزداد اضطراب القدرة العقلية، تتدهور الذاكرة قصيرة المدى، صعوبة التنبؤ وبطء الاستجابة، تقل القدرة على التنظيم والتخطيط طويل المدى).

كما اشارت دراسة باسم حوامدة (1994) (17) الى ارتفاع الرسوم الجامعية للدراسات العليا وارتفاع أسعار الكتب، واستخدام الأسلوب التقليدي للدراسة الذي لا يسمح بالإبداع والتجديد، وافتقار المكتبة لدليل حديث لعناوين الرسائل والأبحاث وعدم تكامل أعداد الدوريات في المكتبة وإغلاقها في وقت مبكر لا يناسب طلبة الدراسات العليا، كما اكدت دراسة آمال كبيش (2008) (12) فى جانب المشكلات الأكاديمية ان (99.1%) من الطلبة اشاروا إلى نقص الكتب و المراجع والدورات العلمية الحديثة فى المكتبة، وعدم ربطها بشبكة المعلومات العالمية، كما أشار (95.3%) من الطلبة إلى قلة الأجهزة العلمية والورش المتخصصة ذات العلاقة بالمناهج والمقررات الدراسية، وأكد عدد من الطلبة بنسبة (94.3%) إلى اعتماد بعض أعضاء هيئة التدريس في تدريس المناهج على الطريقة التقليدية التي تعتمد على الحفظ والتلقين، وأكد (88.7%) من الطلبة إلى عدم قدرتهم على استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة والاعتماد على غيرهم في ذلك.

ويعزي الباحث أسباب الضغوط التى تقع على كاهل الطلبة مع المكتبة لضعف التواصل بين مكتبة الجامعة (الكلية أو القسم) والجامعات الأخرى، وكذلك بمراكز البحث مما يؤدي إلى عدم توفر تلك الكتب والدوريات والمراجع والرسائل وعدم وجود تواصل مباشر مع نظيراتها في الدول الأخرى، وعدم ربطها بشبكة المعلومات الدولية.

كما اكدت دراسة فاطمة البيبى وآخرون (2009) (66) أن أكثر أنواع الضغوط النفسية شيوعاً هي الضغوط الدراسية حيث كانت بنسبة (94%) من عينة الدراسة، ودراسة هدى عبد الحميد (2003) (88) أن الضغوط النفسية التى تتعرض لها الطالبات داخل الكلية أو خارجها من العوامل التى تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي للطالبات سواء كان هذا التأثير سلبياً أو ايجابياً، ودراسة سلطان العويضة (2006) (35) والتى أشارت إلى أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية، ودراسة لانز ، Lanz (1986) (101) والتى بينت نتائجها أن أكثر المشكلات تكراراً هي المتعلقة باستخدام المكتبة العامة، وفهم المحاضرات، والكتب المقررة الأمر الذي يؤثر على تكيف الطلبة.

جدول (20)

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

(ن = 193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
1	أشعر أن اختيار موضوع البحث يتم بناء على اجتهادات شخصية ويسبب لي ضغطاً كبيراً.	139	72.02	54	27.98	9.50
2	يضايقني توجيه وإلزام طلبة الدراسات العليا في الكلية (القسم) على اختيار مواضيع بحثيه لا يرغبون فيها.	123	63.73	70	36.27	9.02
3	يضايقني تدخل بعض أعضاء هيئة التدريس في اختيار طلبة الدراسات العليا لمواضيع بحوثهم.	111	57.51	82	42.49	8.68
4	يضايقني اضطراري للسفر خارج البلد لجلب المراجع والدوريات العلمية الحديثة الخاصة بموضوع البحث.	153	79.30	40	20.70	9.88
5	أشعر بالضيق لعدم تقبل أفكار وآراء الباحث من قبل بعض الأساتذة حتى وإن كانت صائبة وصحيحة.	159	82.40	34	17.60	10.05
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 (20) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الثالث (**الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث**) يتضح أن العبارة (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 (7) أتلقى التشجيع من المشرفين وبعض الأساتذة في الكلية (القسم) على اختيار موضوع مميز للبحث والاستمرار في الدراسات العليا، فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.62).

ويرى الباحث أن ندرة المنح التشجيعية للمتفوقين تعتبر من أهم الضغوط التى تواجة 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.

وهذا ما قد يتفق مع دراسة عليان الحربي (1989) (52) التى أشارت الى عدم قدرة الطالب على تحديد موضوع البحث بما يخدم القضية المطروحة، وتسرع الطالب في تسجيل موضوع الدراسة قبل تبلور عناصره لديه، وفرض الموضوع على الطالب مع عدم اقتناعه به، ودراسة فؤاد العاجز (2000) (67) حيث أظهرت النتائج صعوبة الحصول على الوثائق المتعلقة بموضوع البحث من الجهات المعنية، وضيق الوقت المتاح للإطلاع الداخلي بالمكتبة المركزية، وافتقار المكتبات إلى المراجع والدوريات الحديثة.

كما أشارت دراسة جهينا طراف (2003) (23) الى طول المدة الزمنية في اختيار موضوع الرسالة وانجاز مخطط البحث قبل تسجيل الموضوع، وبطء الإجراءات الإدارية فيما يتعلق بتسجيل موضوع الرسالة، وطول المدة الزمنية في إنجاز الرسالة، وأنه ليس لدى المشرف الوقت الكافي لمقابلة الطلبة، وقلة الوسائل البحثية، ودراسة أريج بن شيحة (2007) (5) حيث أظهرت نتائجها أنه توجد صعوبة فى التواصل مع عينة البحث من قبل المشرف، كما تعاني طالبات الدراسات العليا من قلة استجابة عينة البحث للدراسات الميدانية.

جدول (21)

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

(ن = 193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
1	أشعر بالضيق لتدخل القسم الذي أتبعه في اختيار المشرفين على البحث دون الرجوع للطالب.	143	74.10	50	25.90	9.6
2	أشعر بالضيق لوجود ضغوط من بعض أعضاء هيئة التدريس في الكلية (القسم) على الطالب لاختيارهم كمشرفين.	128	66.32	65	33.68	9.17
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
5	أتضايق بسبب معاملة الأساتذة المشرفين على بحثي وكأني طالب بمرحلة البكالوريوس.	122	63.21	71	36.79	9
6	يزعجني عدم دخول الأساتذة المشرفين في نقاش معي حول وجهات النظر والآراء التي تخالف وجهة نظرهم.	139	72.02	54	27.98	9.50
7	يضايقني ضعف الاتصال والتعامل والعلاقة السيئة مع المشرفين على البحث.	143	74.10	50	25.90	9.6
8	أشعر بالضيق والانزعاج نتيجة لعدم الانسجام والتوافق بين آراء المشرفين في تنفيذ خطة وإجراءات البحث.	143	74.10	50	25.90	9.6

9	يضايقني وجود خلافات بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم) لاختيار المشرفين على البحث.	150	77.72	43	22.28	9.8
10	يزعجني عدم وجود خطة إشرافية واضحة من المشرف لتنفيذ خطوات البحث.	152	78.75	41	21.25	9.85

من جدول (21) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى لاستجابات طلبة الدراسات العليا على عبارات المصدر الرابع **(الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية)** يتضح أن العبارة (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 (3) أشعر بالضيق لعدم التعاون والانسجام بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم)، فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (8.91).

ويرى الباحث 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.

كما يعزي الباحث الضغوط التى تتمثل فى عدم إتاحة الفرصة للتعبير عن الذات لطلبة الدراسات العليا من قبل بعض المشرفين على بحوثهم إلى أن العديد من المحاضرين يقومون بالتدريس لطلبة المرجلة الجامعية الأولى (البكالوريوس)، وينسحب تعاملهم معهم على طلبة الماجستير، فيما ينظر طالب الماجستير إلى دراسته نظرة مختلفة عن طالب البكالوريوس حيث انه في مرحلة إنتاج أكثر منها مرحلة تلقي، لاسيما وأن العديد من طلبة الماجستير يشغلون مناصب عديدة كمشرفين ومديرين ومعلمين وغيرها من الوظائف، وبعضهم لديه خبرة طويلة في مجال عمله أو وظيفته، وهو يتطلع إلى أن تؤخذ خبرته بعين الاعتبار.

ويعزي الباحث ذلك إلى حداثة برامج الدراسات العليا، وبالتالي الخبرة القليلة التي يمتلكها بعض المحاضرين، كما يعتبر قلة الاحتكاك بالجامعات ومراكز البحث ووضع البحث العلمي كأولوية للمجتمع وعدم الجدية وسلامة الإشراف واستفادة الطلبة من مشرفيهم استفادة كاملة أسباباً أخرى.

كما يعزي الباحث هذه الضغوط إلى عدة عوامل منها : أن قضية التعاون ما بين عضو هيئة التدريس وطلبته هي سمة شخصية قبل أن تكون لوائح أو قانوناً تفرضه إدارة الجامعة، كما أن تقدير المشكلة مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر، فقد يشيد بعض الطلبة بتعاون المحاضر فيما يقدح في تعامله آخرون، كما أن التعاون قد يزيد وينقص وفقاً لمجموعة من المتغيرات، منها الوضع النفسي لكل من عضو هيئة التدريس والطالب نفسه، بالإضافة للظروف المحيطة بالطرفين، لأن الضغط الناجم عن الظروف العامة يؤثر على الكل، وبالمجمل فان النتيجة تشير إلى وجود مشكلة ولكنها بدرجة ليست كبيرة، وهو أمر مقبول ويؤشر إلى حسن العلاقة بين الطلبة ومعظم أعضاء هيئة التدريس.

وهذا ما قد يتفق مع دراسة عليان الحربي (1989) (52) حيث أشارت نتائج الدراسة فى هذا الجانب الى كثرة الرسائل العلمية التي يشرف عليها المشرف فى وقت واحد مما يؤدي إلى عدم إعطاء الوقت الكافي للباحثين، ودراسة فؤاد العاجز (2000) (67) حيث أظهرت مشكلة فرض مشرفين على الباحثين دون أخذ رأيهم، ومشكلة الاعتماد على أساتذة غير متخصصين من خارج الجامعة.

كما أشارت نتائج دراسة تاكيزاوا , Takizawa (1998) (112) أن الطلبة كانوا يزورون المرشدين من (5- 6) مرات في الفصل، وان المشاركين شعروا بوجود درجة جيدة من الاستجابة الفورية ومستوى عالٍ من الرضا من الاتصال اللاصفي مع المرشدين، ولكن تبين أن هناك القليل من المصارحة الذاتية بين المرشد والطالب، وأظهرت النتائج كذلك أن سرعة استجابة المرشد كانت تعتبر منبئاً دال على مستوى الرضا الكلي للطالب.

جدول (22)

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

(ن = 193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
1	يضايقني عدم قدرتي على شراء الكتب والمراجع الدراسية الضرورية والطباعة والتصوير نظراً لارتفاع أسعارها.	150	77.72	43	22.28	9.8
2	أشعر بالضيق لارتفاع أسعار الرسوم الدراسية المقررة من الجامعة على طلبة الدراسات العليا.	136	70.47	57	29.53	9.4
3	يضايقني عدم اهتمام إدارة الجامعة بتوفير سكن مناسب لطلبة الدراسات العليا المقيمين في المناطق البعيدة عن مقر الدراسة.	169	87.57	24	12.43	10.34
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

5	أشعر بالضيق من بعض أفراد المجتمع ومؤسساته لعدم تقديرهم للدور التربوي الهام للمتخصصين في التربية البدنية والرياضة.	172	89.11	21	10.89	10.42
6	يزعجني عدم تقدير واحترام المجتمع للحاصلين على شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضة مقارنة بالتخصصات الأخرى.	174	90.15	19	9.85	10.50
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
8	أشعر بالضيق بسبب تكلفة المواصلات والازدحام والمضايقات داخل الجامعة وخارجها.	172	89.11	21	10.89	10.42
9	يضايقني عدم احترام بعض أعضاء هيئة التدريس والطلبة لفلسفة ونظم الدراسات العليا وأدبيات وأخلاقيات البحث العلمي.	153	79.30	40	20.70	9.88

من جدول (22) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى 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 تواجة 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 فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(8.65)، هذا وقد جاءت الاستجابات للطلبة متباينة فى عبارات هذا المصدر، حيث يشعر الطلبة بضغوط اقتصادية نتيجة الاحتياجات الدراسية الضرورية وانعدام المكافآت، وتدنى الرواتب، بحيث لاتتناسب مع الارتفاع المستمر فى مستوى المعيشة، وعدم توفر السكن القريب والمناسب للطلبة، وعدم احترام المجتمع للحاصلين على الدرجات العلمية (دبلوم – ماجستير – دكتوراة) فى هذا التخصص، كذلك عدم توافر المرافق الصحية والخدمية الضرورية داخل الكلية أو القسم.

ويعزي الباحث ذلك الى أن الضغوط المادية والبشرية تمثل أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على طلبة الدراسات العليا، وهذا ما قد يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة عليان الحربي (1989) (52) من ان عمل الطالب إضافة الى الدراسة وما قد يؤدى إليه من انشغاله عن البحث، وفى دراسة محمد الشريدة (1993) (77) فقد احتل المجال الاقتصادي المرتبة الأولى في قائمة المشكلات، والشعور بارتفاع أسعار الكتب والمراجع، وعدم تقديم الجامعة الدعم المادي الكافي لطالب الدراسات العليا، واظهرت دراسة شمة الخليفة (1999) (38) إلى أن الضغوط الاقتصادية تعد من أحد عناصر الضغوط النفسية، ويتفق الباحث مع ما توصل إليه صبري عمران (1996) (43) من أن ضغوط التقدير المادى من عوامل الضغوط النفسية.

كما تشير دراسة آمال كبيش (2008) (12) 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، ودراسة شيرين الدهشان (2007) (39) التى أشارت الى ضعف الدخل المادي، ودراسة جهينا طراف (2003) (23) حيث أشارت الى قلة الإنفاق الحكومي على برامج الدراسات العليا، وعدم مساهمة القطاع الخاص في تمويل الدراسات العليا.

جدول (23)

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

(ن = 193)

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبى
		التكرار	%	التكرار	%	
1	يضايقني أن مجال تخصصي لا يلقى الاهتمام ويسبب لي الانزعاج في أغلب الأحيان مع أصدقائي وأقاربي وأفراد أسرتي.	126	65.29	67	34.71	9.11
2	أتمنى لو كنت أدرس كطالب دراسات عليا في تخصص أخر غير التربية البدنية والرياضة.	65	33.68	128	66.32	6.85
3	يضايقني تعامل المجتمع مع طلبة الدراسات العليا في التربية البدنية والرياضة على أنهم أقل مكانة من الناحية العلمية والاجتماعية من طلبة التخصصات الأخرى.	148	76.69	45	23.31	9.74
4	أشعر بأنني لا أمتلك الوقت الكافي للراحة والاسترخاء والقيام بمسؤولياتى وكل ما يطلب منى.	153	79.30	40	20.70	9.88
5	أشعر بعدم التوفيق بين دراستي وعملي وحياتي العائلية.	120	62.18	73	37.82	8.9
6	أشعر أن الدراسة في هذا التخصص ليست لها أهمية كبيرة في المجتمع بالمقارنة مع التخصصات الأخرى.	110	57.00	83	43.00	8.65
7	أشعر بالضيق لقلة الاهتمام والدافعية وزيادة الضغوط النفسية مع زيادة التقدم في الفصول الدراسية.	134	69.43	59	30.57	9.34
8	يضايقني اعتبار البعض أن التربية البدنية والرياضة ليست ذات قيمة علمية وتربوية للمجتمع.	162	83.93	31	16.07	10.14

من جدول (23) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى 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 تواجة 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 فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (6.85)، هذا وقد أتفق

الطلبة فى المصدر السادس المتعلق (بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا)، 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 فى مكانها الصحيح، وأنهم اقل مكانة علمياً واجتماعياً وأنه تخصص ليس له قيمة، إلى جانب سوء الفهم الذى يواجهها،حيث ينظر إليها باعتبارها مجرد وسيلة للتسلية او الترفيه، وهم فى حاجة إلى تغيير ذلك المفهوم لدى الاخرين، وذلك من خلال جعل مهنتهم لها مكانة اجتماعية عند الآخرين، ووجود التقدير الكافى من المجتمع للتربية البدنية والرياضة وما يشوبها من سوء فهم لهذه المهنة.

كما يعزي الباحث ذلك إلى عدم وجود أي أنشطة أو فعاليات يمكن أن تجسر الهوة بين الطلبة والمحاضرين من جهة، والطلبة مع بعضهم بعض من جهة أخرى، فالطالب يشعر بضرورة وجود نوع من أنواع العلاقات الاجتماعية، الأمر الذي يزيد من التفاهم المتبادل لحاجات الآخرين، ويزيد الثقة ويعمل على إزالة عوامل الضغط و التوتر، لاسيما وأن معظم طلبة الدراسات العليا هم من العاملين في مجالات قريبة من دراستهم، ويرغبون في معاملة متميزة عن غيرهم من الطلبة.

و يفسر الباحث مشكلة القلق من المستقبل لدى طلبة الدراسات العليا نتيجة لندرة فرص العمل وكثرة الحاصلين على درجة الماجستير فى التربية الرياضية، ذلك إلى أن معظم الطلبة يلتحقون ببرنامج الماجستير أملاً في الحصول على وظيفة ملائمة أو تحسين وضعهم الوظيفي، والحصول على ترقيات داخل أماكن عملهم، والحقيقة أن أياً من هذين الهدفين ليس سهل المنال، نتيجة التخمة في عدد الحاصلين على شهادات الماجستير، والوظائف محدودة نظراً لعدم وضع البحث العلمي كأولوية قومية، ومن هنا فان الدافع المادي وهو من أعلى الرعبات لدى الإنسان يشكل بالفعل هاجساً لدى الملتحقين بالدراسات العليا.

ولذا تعزي كل هذه الضغوط إلى جميع ما سبق من عوامل ادارية ومادية وأمنية، وضغط العمل والأسرة، وتلك المرتبطة بطبيعة برنامج الدراسات العليا من الناحية الأكاديمية والإدارية، وهي من أكبر المشتتات الذهنية وليس بوسع الإنسان للتخلص منها إلا بالاستعانة بالله عز وجل والتمسك بحبله المتين، حيث أن عملية الاستمرار في التعليم والالتحاق ببرامج الدراسات العليا دليل على قوة الإرادة، كما أن الطلبة الملتحقين ببرامج الدراسات العليا يعتبرون من الطليعة المثقفة داخل المجتمع، وبالتالي فإنهم مؤهلون أكثر من غيرهم لمواجهة العوامل والضغوطات النفسية المحدقة بهم.

وهذا ما اكدته دراسة آمال كبيش (2008) (12) حيث أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي، وقد أكد (97.2%) من الطلبة عينة الدراسة عدم قدرتهم على مواصلة دراستهم وتحقيق ذاتهم ومستوى الطموح الذي يسعون إليه، وإن مستوى الطموح لدى (79.2%) من الطلبة هو الحصول على الشهادة العليا فقط ، كما أكد (97.2%) من الطلبة عدم قدرتهم على مواصلة دراستهم وتحقيق ذاتهم ومستوى الطموح الذي يسعون إليه،كما اكدت دراسة شيرين الدهشان (2007) (39) على أن العلاقات الاجتماعية احد أهم اسباب الضغوط النفسية، وأشارت دراسة فاطمة البيبى وآخرون (2009) (66) أن نسبة الضغوط الانفعالية لدى الطلبة (90%) والضغوط الشخصية بنسبة (75%)، ثم الضغوط الاجتماعية التي يعاني منها الطلبة بنسبة (47%)، وأخيراً كانت الضغوط الأسرية بنسبة (33%)، أما دراسة فيزي , feizi (1991) (94) فقد أظهرت نتائجها أن مجالات

الصعوبة لدى الطلبة تكمن فى :اللغة الانجليزية، والأمور المالية، ومدة الإقامة، والمشكلات الاجتماعية والشخصية، والقبول والتسجيل، أما دراسة تايلور برنيا وآخرون Taylor. Brenna , et al, (2005) (113) فكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة،أن الشعور بالرضا كان موجود عند (79%) من العينة حيث أقروا أنه لو تم إعطائهم الفرصة لإختيار الوظيفة من جديد فسوف يختارون مهنة التدريس، كما ان أسباب الضغوط النفسية لدى المدرس هو العنف الطلابي، وعدم إحترام مهنة التدريس ممن هم خارج مهنة التدريس.

كما بينت دراسة بيكاراسكا وأنا : piekaraska ,Anna (2000) (109) وأن معظم الضغوط النفسية التى كان يعانى منها الطلاب كان لها تأثير على التحصيل الدراسى لهم وكذلك نتائجهم الدراسية بمدى حدة أو كثافة الضغوط المدرسية وكذلك القلق والحالة المزاجية.

ثانياً: الفروق بين طلبة الدراسات العليا فى مصادر الضغوط النفسية وفقاً (لنوع العينة ـ محل الإقامة ـ الجامعة ـ المرحلة العمرية ـ الحالة الاجتماعية ـ الوظيفة ـ سنوات الخبرة ـ التخصص ـ الفصل الدراسي):

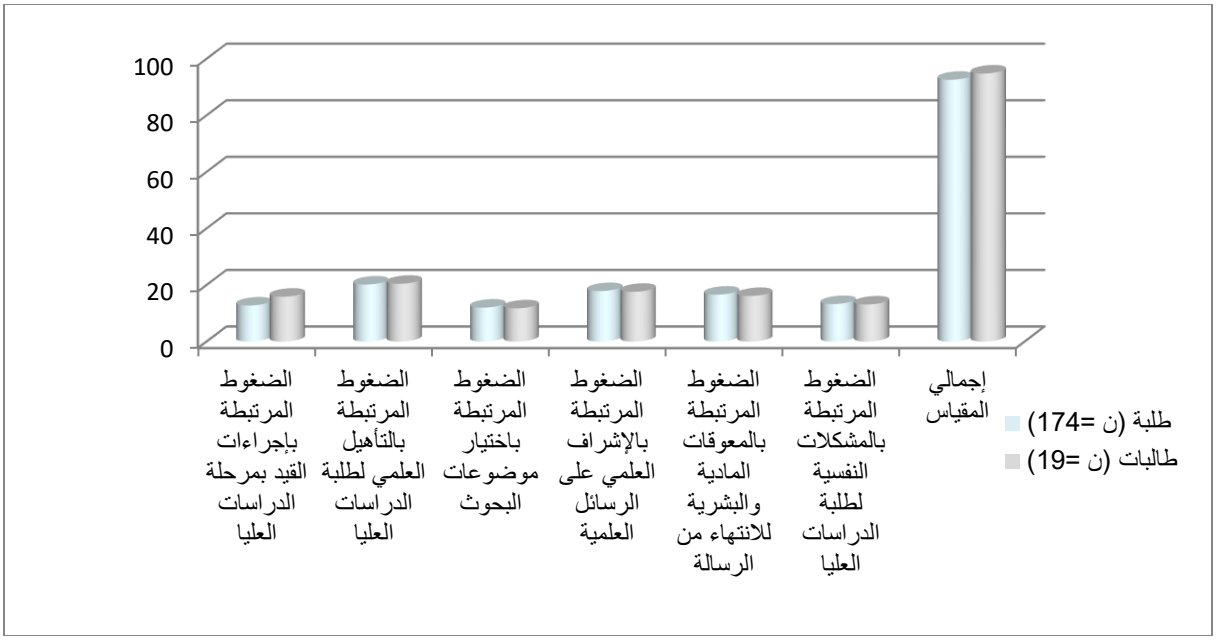
للاجابة على التساؤل الثانى تم ايجاد الفروق بين طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى مصادر الضغوط النفسية وفقاً **(لنوع العينة ـ محل الإقامة ـ الجامعة ـ المرحلة العمرية ـ الحالة الاجتماعية ـ الوظيفة ـ سنوات الخبرة ـ التخصص ـ الفصل الدراسي)، والذى توضحه الجداول من (24- 32) :**

جدول (24)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية طبقاً لنوع العينة

م	المصدر	طلبة (ن = 174)		طالبات (ن = 19)		قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع	
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	12.736	1.326	15.842	1.424	8.487
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	20.157	2.141	20.421	2.652	0.365
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	12.00	1.054	11.736	1.484	0.677
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	17.842	1.803	17.578	2.340	0.341
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	16.578	1.643	16.105	1.100	1.057
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	13.263	1.694	13.105	1.911	0.264
	إجمالي المقياس	92.578	5.919	94.789	5.401	1.488

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلاله (0.05) = 1.97، عند مستوى (0.01) = 2.60



شكل (6)

الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً لنوع العينة

يتضح من جدول (24) والشكل البياني (6) والخاص بدلالة الفروق بين استجابات عينة البحث طبقا للنوع على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية عن وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة (ن = 174)، والطالبات (ن = 19) لصالح الطالبات فى المصادر الاول الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا،والثانى الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا، وفي إجمالى المقياس،بينما توجد فروق لصالح الطلبة فى المصدر الثالث والرابع والخامس والسادس

ويرى الباحث أن الطالبات قد يواجهن ضغوطاً لا تقل عن الضغوط التي يقابلها الطلبة نظراً لما يصادفهن من مشكلات سواء فى المنزل أو الدراسة أو العمل أو البيئة المحيطة أو نظرة المجتمع السلبية، وكذلك توقيت المحاضرات والامتحانات غير المناسب، وكثرة السلبيات الادارية، وضغوط العمل وعدم الحصول على تفرغ للدراسة، وكذلك صعوبة تنفيذ خطة وإجراءات البحث على الطبيعة، اضافة الى الصعوبات العائلية والاجتماعية ونظرة المجتمع السلبية للمرأة، ونظراً لدخول المرأة فى كل الميادين والمجالات وأصبحت تطرق أبواباً كانت مغلقة عليها من قبل، كما ان الجميع يعيشون فى ظل ظروف اجتماعية متشابهة وينتمون الى مستوى اقتصادى واحد تقريباً، مما يجعل المشكلات التى تواجههم متشابهة وخصوصاً تلك الناتجة عن الظروف الاقتصادية والأسرية، ومن ثم تصبح هناك احتمالات متساوية تقريباً لإحساسهم بالضغوط، ومن ذلك يجد الباحث تفسيراً لعدم وجود فروق فى الضغوط النفسية بين الذكور والأناث.

وهذا ما قد يتفق مع نتائج دراسة باسم على حوامدة (1994)، (17) والتى أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية تعزى للجنس والعمر والكلية، ودراسة عبد العباس مجيد اللامي (2010)، (48) وأظهرت اهم النتائج

أن أفراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة، كما توجد فروق دالة إحصائياً على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الذكور،ودراسة ريتز وتيريسا Teresa Raetz & (2002)،(110) حيث أشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط، وان هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط، وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

كما أظهرت نتائج دراسة آمال نورى كبيش (2008) (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير الجنس، ودراسة محمد خليفة الشريدة (1993) (77) وأظهرت نتائجها أن ترتيب مجالات المشكلات الدراسية لا يختلف باختلاف جنس الطالب، ودراسة سليم عثمان (2000) (36) والتى أشارت إلى وجود فروق أذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور في المجالات الإدارية، والاقتصادية، والاجتماعية، ولصالح الإناث في مجال المشكلات النفسية، وفيما يتعلق بمجال المشكلات الأكاديمية، بينما الدرجة الكلية للمشكلات لم تكن الفروق دالة إحصائياً.

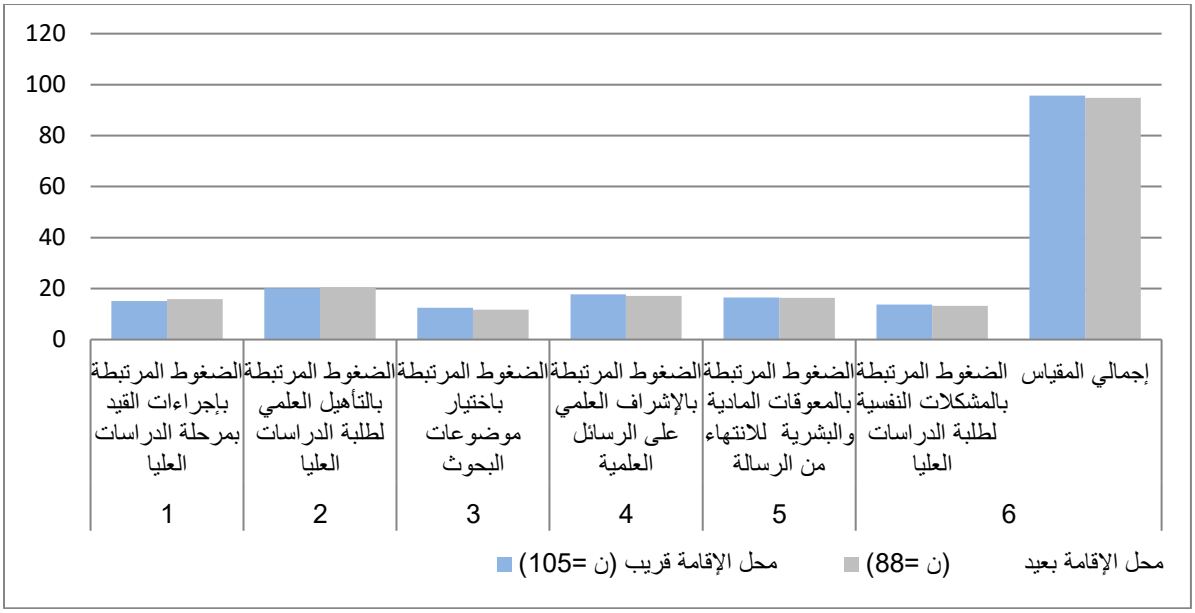
كما بينت نتائج دراسة حسين جدوع مظلوم وكريم بلاسم خلف (2007) (27) وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس في محوري تقويم برامج الدراسات العليا وتقويم الطلبة للدراسات العليا بالنسبة لمرحلة الماجستير، ودراسة إليزابيث وايت White, E. (2000) (114) فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط المهنية والذاتية، وتلك النتيجة تتفق الى حد كبير مع نتائج الدراسات الحديثة وتختلف مع نتائج الدراسات القديمة،ويرجع الباحث ذلك الى أن الفروق بين الجنسين الذكور والأنات فى الضغوط النفسية ليست فروق فطرية ولكنها إن وجدت تنشأ من عوامل بيئية مكتسبة، وبما أن الظروف التى يمر بها الطلبة من الجنسين هى ظروف متشابهة تقريباً حيث تؤدى إلى إرتفاع درجة الضغوط النفسية ولا يختلف اثرها باختلاف الجنس.

جدول (25)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً لمحل الإقامة

م	المصدر	محل الإقامة قريب (ن = 105)		محل الإقامة بعيد (ن = 88)		قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع	
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	15.147	2.200	15.885	1.691	2.763
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	20.090	2.168	20.545	2.196	1.304
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	12.454	1.016	11.715	1.347	4.428
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	17.738	1.920	17.090	2.405	2.032
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	16.522	1.212	16.375	1.358	0.794
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	13.727	1.609	13.193	1.911	2.170
	إجمالي المقياس	95.681	4.713	94.806	5.347	1.260

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.97، عند مستوى (0.01) = 2.60



شكل (7)

الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً لمحل الإقامة

يتضح من جدول (25) والشكل البياني (7) والخاص بدلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً لمحل الإقامة قريب (ن =105) وبعيد (ن =88) وجود فروق دالة إحصائياً في مصادر الضغوط النفسية لصالح من يقيم (قريب) من الجامعة (الكلية – القسم) (ن = 105) في كل من المصدر الثالث والخاص بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث بمتوسط (12.454)، والمصدر الرابع الخاص بالضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية بمتوسط (17.738)، والمصدر السادس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا بمتوسط (13.727) لصالح من يقيم (قريب) من الجامعة (الكلية – القسم)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين من يقيم (بعيدا) عن الجامعة (الكلية – القسم) (ن = 88) ومن يقيم قريبا منها في كل من المصدر الاول الخاص بالضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا بمتوسط (15.885)، وكذلك في إجمالي مصادر المقياس بمتوسط (95.681)،كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً في كلاً من المصدر الثاني الخاص بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا، والمصدر الخامس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين من يقيم قريب أو بعيد عن مكان الدراسة الى ان من يقيمون في الاصل في اماكن بعيدة عن الجامعة (الكلية او القسم)، وليس لديهم عمل وارتباطات اجتماعية يلجأون الى السكن في اماكن قريبة من مكان الدراسة تجنباً للسفر وللمشاكل التي قد تواجههم اثناء تنقلهم من والى مكان الدراسة، كما يلاحظ ان من يقيمون بعيداً عن مكان الدراسة يتعرضون الى ضغوط كبيرة في اثناء قيامهم بإجراءات القيد والتسجيل بالدراسات العليا نتيجة ترددهم ولمدة طويلة ولعدة مرات على الادارة بغرض اتمام اجراءات القبول وهذا يؤكد على كثرة السلبيات والبيروقراطية الادارية المعقدة وعدم التزام الموظفين بالقيام بأعمالهم ومراعاة ظروف الطلبة.

كما نلاحظ وجود فروق دالة احصائياً في المصدر المصدر الاول الخاص بالضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا، وكذلك في إجمالي مصادر المقياس لصالح من يقيم بعيد عن مكان الدراسة، ويعزى الباحث ذلك الى ان نسبة من الطلبة لديهم ضغوط في العمل ولا يستطيعون الحصول على تفرغ لغرض الدراسة وكثرة المواد الدراسية وتعدد مفرداتها وتوقيت المحاضرات ومواعيد المكتبة وضغوط الامتحانات والامتحان الشامل والرسوم الدراسية.

وهذا ما اكدته دراسة أنورالبرعاوي (2001)، (13) وكان من أهم نتائجها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة عينة الدراسة كان (53.8%) وكان اولها الضغوط الدراسية،ودراسة فاطمة عبد السلام البيبى وآخرون (2009) (66) وكان من أهم النتائج أن أكثر أنواع الضغوط النفسية شيوعاً هي الضغوط الدراسية بنسبة (94%) ودراسة صبري عمران (1996)، (43) ودراسة شمة خليفة (1999)، (38) بأن العبء المهني والوظيفي والضيق بالمهنة من أهم اسباب الضغوط النفسية.

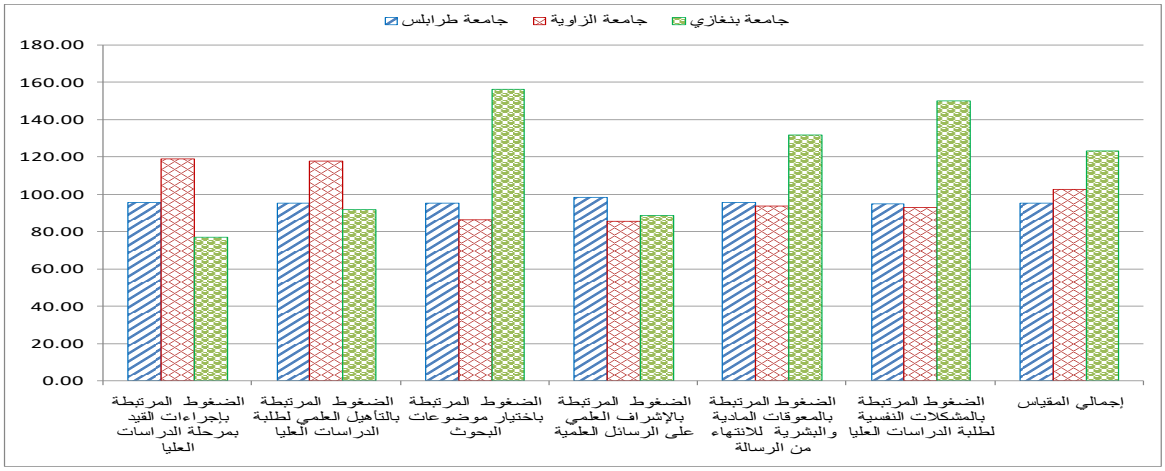
وأظهرت نتائج دراسة أنور البرعاوي (2001)، (13) وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزي لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

جدول (26)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقا للجامعة

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز				
		متوسط الرتب			كا2	الدلالة (P)
		جامعة طرابلس (ن=171)	جامعة الزاوية (ن=15)	جامعة بنغازي (ن=7)		
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	95.86	119.27	77.21	3.42	0.18
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	95.37	117.97	91.86	2.37	0.31
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	95.48	86.63	156.36	8.96	0.01*
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	98.34	85.50	88.86	0.91	0.64
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	95.86	93.67	132.00	3.06	0.22
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	95.17	92.97	150.29	6.79	0.03*
	إجمالي المقياس	96.01	99.33	116.10	4.25	0.23

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (8)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للجامعة

يتضح من جدول (26) والشكل البياني (8) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً للجامعة التى يدرس بها أفراد عينة البحث لصالح الطلبة الدارسين فى قسم التربية البدنية جامعة بنغازى بمتوسط (116.10) حيث تمثل اكبر مصدراً للضغوط ، ثم الطلبة الدارسين فى كلية التربية البدنية جامعة الزاوية بمتوسط (99.33) ثم الطلبة الدارسين فى كلية التربية البدنية جامعة طرابلس بمتوسط (96.01) كأقل نسبة للضغوط فى عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الطلبة الدارسين فى قسم التربية البدنية جامعة بنغازى في المصدر الثالث للضغوط والخاص بالضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث، والمصدر الخامس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، والمصدر السادس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا .

ويأتى الطلبة الدارسين فى جامعة الزاوية ثانياً فى الترتيب حيث يمثل المصدر الاول والخاص بالضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا، والمصدرالثانى المتعلق بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا من أكثر المصادر للضغوط بالنسبة للطلبة الدارسين بها.

وتأتى جامعة طرابلس ثالثاً حيث يمثل المصدر الرابع المتعلق بالضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة الدارسين بها.

ويرجع الباحث اسباب هذا الى أن الهيكل الإدارى فى الاقسام العلمية تختلف عنها فى الكليات حيث الدورة المستندية تكون اطول وأكثر تعقيداً فى القسم، وكذلك اعداد أعضاء هيئة التدريس فى الكليات يكون اكثر من القسم وفى جميع التخصصات، وكذلك نظام الساعات المعتمدة أو الفصل الدراسى فى الكليات يعد أفضل بكثير عن نظام السنة الدراسية المعتمد فى الاقسام.

كما يرجع الباحث ذلك الى أن أعداد الطلبة القليل فى جامعة بنغازى يسبب تزايد نسبة الاعباء الدراسية على كل طالب على عكس الاعداد الكبيرة فى جامعة طرابلس مما يتيح توزيع الأعباء على اعداد اكبر.

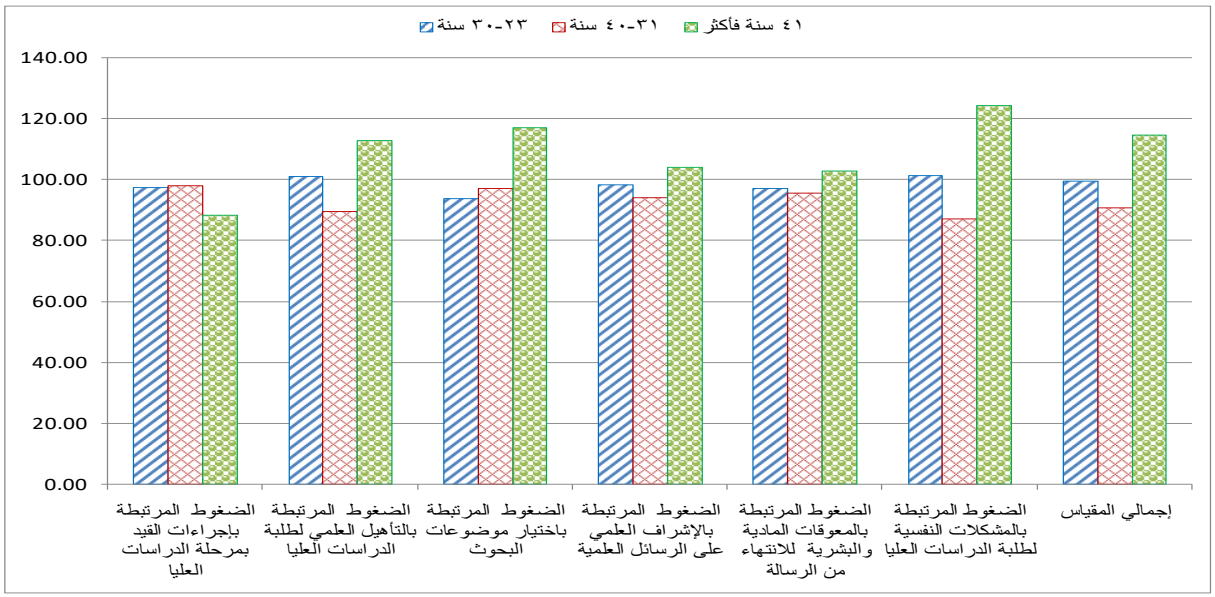
وهذا ما قد يتفق مع دراسة باسم حوامدة (1994) (17) التي هدفت إلى معرفة مشكلات طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية، والتي أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية وفقاً للكلية في المجالين الإداري والاقتصادي لصالح طلبة الكليات العلمية، ودراسة جعفر وصفي (2006) (21) فى أنه توجد فروق دالة إحصائية في مشكلات لكليات الإنسانية والعلميةولصالح الكليات الإنسانية في مجالات المشكلات (التنظيمية، والنفسية والاجتماعية، والمادية) والدرجة الكلية، ودراسة منيرة الشرمان (2007) (87) التى أكدت عدم وجود اختلاف في تصورات طلبة الدراسات العليا للمشكلات التي تواجههم مما يعزى لمتغيرات الدراسة وهى: الجامعة، والنوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي.

جدول (27)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقا للمرحلة العمرية

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز				
		متوسط الرتب			كا^2	الدلالة (P)
		من (23-30) سنة (ن=96)	من (31-40) سنة (ن=83)	(41) سنة فأكثر (ن=14)		
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	97.39	98.02	88.32	0.38	0.83
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	101.14	89.52	113.00	3.23	0.20
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	93.82	97.30	117.07	2.22	0.33
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	98.45	94.10	104.21	0.53	0.77
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	97.26	95.67	103.07	0.23	0.89
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	101.42	87.25	124.46	6.67	0.04*
	إجمالي المقياس	98.24	93.64	108.35	2.21	0.51

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (9)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للمرحلة العمرية

يتضح من جدول (27) والشكل البياني (9) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً للمرحلة العمرية لصالح الفئة العمرية الأكبر سناً من (41) سنة فأكثر بمتوسط (108.35) حيث تمثل مصدراً اكبر للضغوط لديهم، فى حين تأتى الفئة العمرية من (23-30) سنة فى المرتبة الثانية بمتوسط (98.24)، وأخيراً تأتى الفئة العمرية من (31-40) سنة فى المرتبة الثالثة بمتوسط (93.64) كأقل نسبة ضغوط من الفئات الاخرى عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للمرحلة العمرية في المصدر الثانى المتعلق بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا والمصدر الثالث المتعلق بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث والمصدر الرابع الخاص بالضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية والمصدر الخامس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة والمصدر السادس المرتبط بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، وفى اجمالى مصادر المقياس حيث تمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للفئة العمرية من (41) سنة فأكثر من عينة البحث، كما يتضح :-

- زيادة الضغوط لدى المجموعة الأكثر من (41) سنة عن المجموعة من (23- 30) سنة، وكذلك عن المجموعة من (31- 40) سنة.
- زيادة الضغوط لدى المجموعة الأكثر من (23- 30) سنة عن المجموعة من من (31- 40) سنة.

ويرى الباحث ان ذلك يرجع الى ان الفئة العمرية من (41 سنة فأكثر) تتعرض الى ضغوط إضافية أكثر من الفئات الاخرى كونها فئة تشمل افراداً فى الغالب هم مرتبطون بأسرهم وقد يكون لديهم اطفال،إضافة الى كونهم فى الغالب اصحاب وظائف أو مهن وتلك الوظائف قد تتطلب طبيعتها اتخاذ قرارات حاسمة أو يتعرض فيها الافراد في المؤسسة لصراع الأدوار مما يزيد من الضغط النفسى لديهم، إضافة الى التزامات الدراسة وما تتطلبه من وقت وجهد الانشغال، الى جانب المشاغل والالتزامات اليومية والعمل على توفير متطلبات الحياة الضرورية له ولأسرته ولعمله ودراسته.

ويرجع الباحث انخفاض متوسط الضغوط للفئة العمرية من (23- 30) سنة مقارنة بالفئة السابقة كونها فئة تمر فى الغالب بمرحلة انتقالية بين مرحلة الدراسة الجامعية الأولى (البكالوريوس) ومرحلة الدراسات العليا، اضافة الى ان انخفاض متوسط العمر يقلل من المسئوليات الاجتماعية والحياتية لهذه الفئة كونهم يعيشون فى الغالب مع اسرهم وليس منفصلين عنهم، وليس لديهم التزام بأعباء العمل ومشاكله اليومية، وان اغلبهم التحقوا بمرحلة الدراسات العليا مباشرة بعد إنهاء المرحلة الجامعية الأولى.

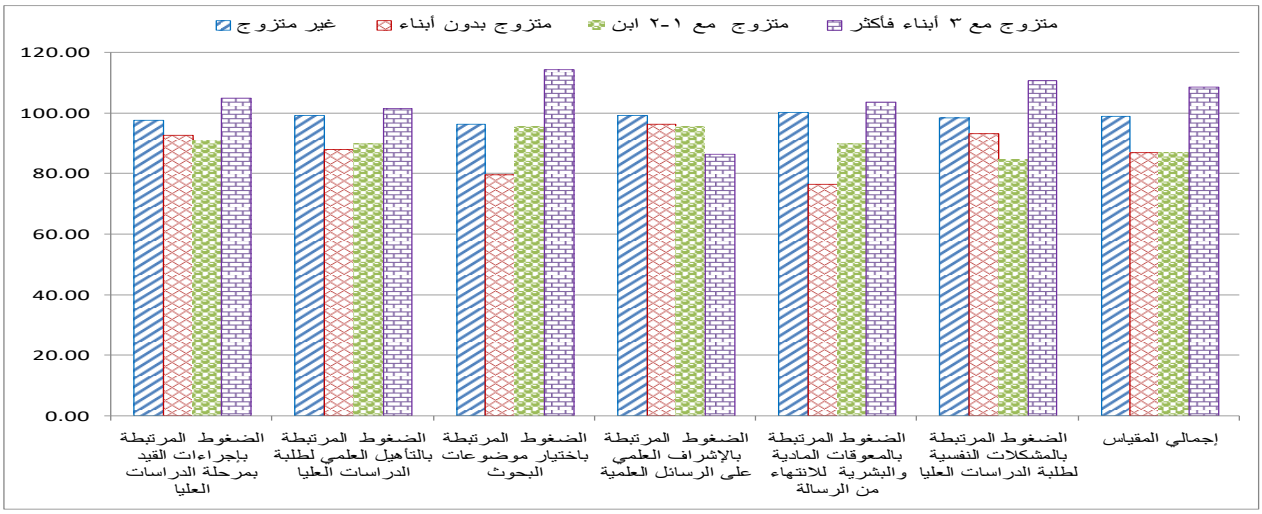
اما الفئة العمرية من (31- 40) سنة من عينة البحث فكانت اقل حده فى الضغوط من الفئتين السابقتين ويرجع الباحث ذلك الى كونها فئة وسط بين الفئتين مما قد يوفر لها قدر كبير من التكيف والتوافق مع معظم ضغوط الحياة اليومية ويجعلهم أكثر قدرة على تحدي العراقيل التي تفرض نفسها على الجميع، وكونه ايضاً فئة تسعى للنجاح المتواصل وتحقيق الأهداف الوظيفية التي يسعى لها كل فرد، وهذا ما قد يتفق مع دراسة سليم عثمان (2000) (36) بأنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير العمر لصالح الطلبة الذين تزيد أعمارهم عن (35) سنة، كما أكدت دراسة جعفر وصفي (2006) (21) بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مشكلات الاتصال بين عينة البحث وأعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير العمر.

جدول (28)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقا للحالة الاجتماعية

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز					
		متوسط الرتب				كا2	الدلالة (P)
		غير متزوج (ن =122)	متزوج وبدون أبناء (ن = 14)	متزوج ولديه (1-2) ابن (ن =36)	متزوج ولديه (3) ابناء فأكثر (ن = 21)		
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	97.86	92.82	90.94	105.17	1.00	0.80
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	99.29	88.14	89.88	101.81	1.33	0.72
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	96.48	79.79	95.29	114.45	3.59	0.31
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	99.28	96.54	95.53	86.57	0.99	0.80
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	100.28	76.71	89.83	103.76	3.38	0.34
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	98.65	93.36	84.81	110.74	3.23	0.36
	إجمالي المقياس	98.64	87.90	91.04	103.75	2.25	0.55

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (10)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للحالة الاجتماعية

يتضح من الجدول (28) والشكل البياني (10) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً للحالة الاجتماعية لصالح فئة متزوج ولديه (3) ابناء فاكثر بمتوسط (103.75) حيث تمثل مصدراً اكبر للضغوط لديهم، فى حين تأتى فى المرتبة الثانية فئة غير المتزوج بمتوسط (98.64)، تليها فئة متزوج ولديه (1 - 2) ابناء بمتوسط (91.04) فى المرتبة الثالثة، وتأتى فى المرتبة الرابعة فئة متزوج وبدون أبناء بمتوسط (87.90) ، كأقل نسبة ضغوط من الفئات الاخرى عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للحالة الاجتماعية لأفراد عينة البحث لصالح فئة متزوج وله (3) ابناء فما أكثر في المصدر الاول والخاص بالضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا، والمصدر الثانى الخاص بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا، والمصدر الثالث الخاص بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث، والمصدر السادس المتعلق بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، وكذلك فى اجمالى مصادر المقياس.

ويعزي الباحث ذلك الى أن طبيعة الالتزامات والمسئوليات العديدة التى يضطلع بها الذكور سواء كانوا متزوجين أو غير المتزوجين قد تكون متشابهة، حيث أننا نجد أن الطلبة المتزوجون ولديهم من (3) ابناء فما أكثر يضطلعون بمسئوليات والتزامات تجاه أسرهم للعمل على رفع مستوى المعيشة من خلال محاولتهم توفير جميع ضرورات المعيشة ويسعى لزيادة دخله لمواجهة أعباء الحياة إضافة الى الاعباء الدراسية وأعباء ومسئوليات الوظيفة او المهنة، إضافة الى تدنى الرواتب الشهرية حيث أن اغلبهم يقومون بأعمال إضافية بعد انتهاء عملهم لمواجهة متطلبات وأعباء الحياة مما يجعلهم يبذلون مجهوداً يفوق طاقة الانسان، وكذلك الى البعد المكانى للعينة عن مكان الدراسة وضغوط الابناء والضغوط الاسرية، هذا ويمكن تفسير زيادة الضغوط النفسية لدى الطالب الاعزب بأنها ترجع الى نقص الإمكانات المادية التى تؤهله لتكوين أسرة والشعور بالاستقرار والأمن النفسي، وإشباع كثير من حاجاته النفسية.

كما أن غير المتزوجين يرغبون فى دخل إضافى بجانب مرتبه الاساسى لتوفير جميع متطلبات الاستقرار العائلى وضرورات الحياة، كما أن الكثير منهم يقيم مع أسرته ويقوم بجزاء ليس بالقليل من المسئوليات والالتزامات الضرورية مما يزيد من إحساسهم بالضغوط النفسية.

كما يعزي الباحث تقارب نسبة الضغوط فى عينة البحث لدى المتزوج بدون ابناء والمتزوج وله من (1-2) ابناء وهى أقل نسبة مقارنة بغير المتزوج ومتزوج وله من (3) ابناء فما اكثر الى أنهم يشعرون بالاستقرار الاسرى والاجتماعى وبراحة نفسية فى الغالب نتيجة الزواج والاستقرار الوظيفى والمهنى وانحصار اغلب المسئوليات فى اسرته الصغيرة، وقد يكون قرب محل الاقامة الى مكان الدراسة احد اسباب وعوامل انخفاض الضغوط النفسية لديهم.

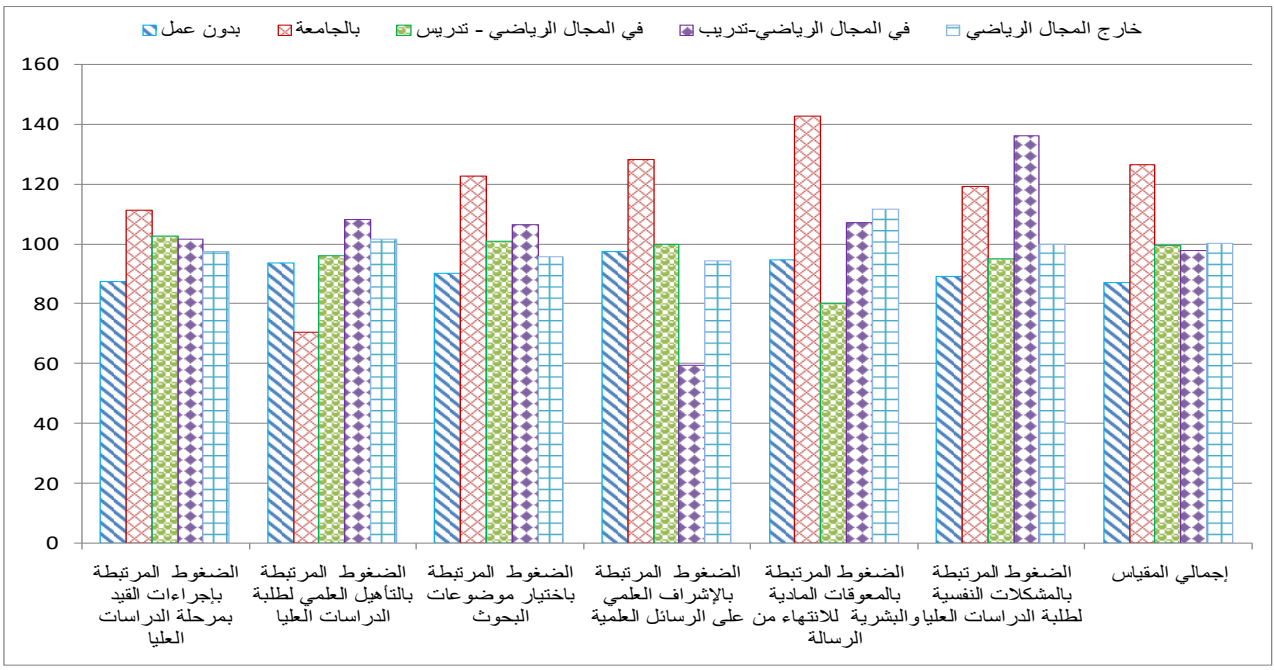
وقد تتفق هذه النتائج مع دراسة عبد العباس اللامي (2010) (48) وأظهرت أهم النتائج أن أفراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة، وأنه توجد فروق دالة إحصائياً وفق متغير الحالة الإجتماعية (متزوج،غير متزوج) ، ودراسة سليم عثمان (2000) (36) التى أشارت الى أنه وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين.

جدول (29)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للوظيفة

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز						
		متوسط الرتب				كا^2	الدلالة (P)
		بدون عمل (ن=55)	بالجامعة (ن=5)	في المجال الرياضي		خارج المجال الرياضي (ن=62)		
				تدريس (ن=65)	تدريب (ن=6)			
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	87.52	111.50	102.80	101.75	97.70	2.74	0.60
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	93.82	70.60	96.19	108.42	101.69	2.04	0.73
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	90.13	122.70	101.05	106.67	95.85	2.56	0.63
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	97.49	128.40	99.91	59.50	94.61	4.69	0.32
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	94.63	143.00	80.33	107.25	111.88	14.79	0.01*
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	89.20	119.50	95.24	136.25	100.15	5.23	0.26
	إجمالي المقياس	92.13	115.95	95.92	103.30	100.31	5.34	0.42

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (11)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للوظيفة

يتضح من الجدول (29) والشكل البياني (11) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً للوظيفة التى يعمل بها أفراد عينة البحث لصالح فئة العاملين فى الجامعة اى المعيدين فى (الكلية أو القسم) بمتوسط (115.95) حيث تمثل مصدراً اكبر للضغوط لدى عينة البحث،تليها فئة العاملين في المجال الرياضي (التدريب) بمتوسط (103.30) وتأتى ثالثاً فئة العاملين خارج المجال الرياضي بمتوسط (100.31)،وفى المرتبة الرابعة تأتي فئة العاملين في المجال الرياضي (التدريس) بمتوسط (95.92)، وتأتى اخيراً فئة بدون عمل بمتوسط (92.13) كأقل فئة فى الضغوط النفسية من عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للوظيفة التى يعمل بها أفراد عينة البحث فى متوسط الرتب لصالح فئة العاملين فى الجامعة اى المعيدين فى (الكلية او القسم) فى كل من المصدر الاول الخاص الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا، والمصدر الثالث الخاص بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث، والمصدر الرابع الخاص بالضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية، والمصدر الخامس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، وكذلك فى إجمالي مصادر المقياس حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة فئة العاملين فى الجامعة اى المعيدين فى (الكلية او القسم).

كما يتضح أيضا وجود فروق دالة إحصائياً فى متوسط الرتب لصالح فئة العاملين فى المجال الرياضى وتحديداً فى (مجال التدريب) فى كل من المصدر الثانى الخاص بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا، والمصدر السادس

الخاص بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، فى حين تأتى باقى الفئات متقاربة فى نسبة الضغوط النفسية موزعة على المصادر الست للمقياس.

ويعزي الباحث انخفاض نسبة الضغوط لدى عينة الطلبة بدون عمل كأقل نسبة فى الضغوط الى ان الاهتمام منصب فى الغالب على الدراسة فقط نتيجة قلة المسئوليات الاجتماعية، وعدم وجود وظيفة، وصغر العمر الزمنى وعدم الارتباط بالزواج والاطفال، والانتقال مباشرة من المرحلة الجامعية الى مرحلة الدراسات العليا فى سن مبكرة نسبياً.

كما يعزي الباحث أن كل العاملين فى الوظائف يعملون فى نفس الظروف تقريباً، وكذلك نتيجة لعدم مناسبة الاجور مع متطلبات المعيشة الضرورية وانعدام الحوافز التشجيعية مما يضطرهم الى العمل فى مهن أخرى إضافية علاوة عن العمل الرسمى والدراسة.

وهذا ما يتعارض مع نتائج دراسة عبد العباس اللامي (2010) (48) حيث أظهرت أهم النتائج أن أفراد عينة البحث يواجهون ضغوطاً بدرجات كبيرة ومتوسطة، كما توجد فروق دالة إحصائياً على وفق متغير الحالة المعيشية (يعمل،لا يعمل) لصالح لا يعمل، ودراسة حسين مظلوم، وكريم خلف (2007) (27) حيث اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الوظيفة الحالية لطلبة الماجستير في محور تلبية البرامج لحاجات الطلبة، اما بالنسبة لمتغير الحالة الوظيفية لم تبين النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لطلبة الدكتوراه.

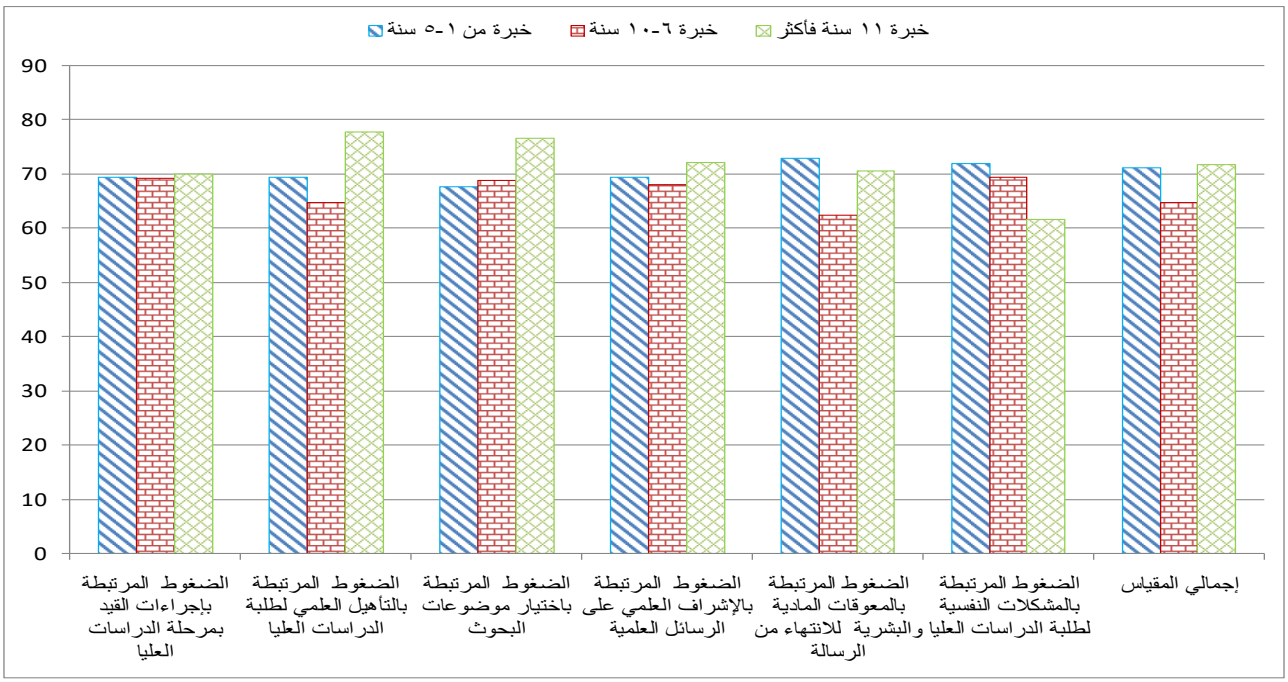
وأشارت نتائج دراسة تايلوربرنيا وآخرون Taylor. Brenna, et al, (2005) (113) ان أسباب الضغوط النفسية لدى المدرس هو العنف الطلابي، وعدم إحترام مهنة التدريس ممن هم خارج مهنة التدريس.

جدول (30)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً لسنوات الخبرة

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز				
		متوسط الرتب			كا2	الدلالة (P)
		يعمل مع خبرة من (1-5) سنوات (ن=74)	يعمل مع خبرة من (6-10) سنوات (ن=41)	يعمل مع خبرة (11) سنة فأكثر (ن= 23)		
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	69.47	69.27	70.00	0.01	1.00
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	69.50	64.84	77.80	1.58	0.45
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	67.65	68.85	76.61	0.94	0.63
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	69.45	68.10	72.17	0.16	0.92
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	73.06	62.43	70.65	2.01	0.37
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	72.01	69.40	61.61	1.22	0.54
	إجمالي المقياس	70.19	67.15	71.47	0.99	0.66

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (12)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً لسنوات الخبرة

يتضح من الجدول (30) والشكل البياني (12) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً لسنوات الخبرة فى العمل أو الوظيفة لصالح فئة من يعمل مع خبرة من (11) سنة فأكثر بمتوسط (71.47) حيث تمثل مصدراً اكبر للضغوط لدى عينة البحث،تليها فى المرتبة الثانية فئة الطلبة من يعمل مع خبرة من (1-5) سنوات بمتوسط (71.19)،اما المرتبة الثالثة فكانت لفئة من يعمل مع خبرة من (6 - 10) سنوات بمتوسط (67.15) حيث تمثل مصدراً اقل للضغوط النفسية لدى عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً لسنوات الخبرة لدى أفراد عينة البحث طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى متوسط الرتب لصالح فئة يعمل مع خبرة من (11) سنة فأكثر فى كل من المصدر الثانى الخاص بالضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا، والمصدر الثالث الخاص بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث، والمصدر الرابع الخاص بالضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية، وكذلك فى إجمالي مصادر المقياس حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة فئة يعمل مع خبرة من (11) سنة فأكثر.

ويتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى مصادر الضغوط النفسية طبقاً لسنوات الخبرة لباقى فئات عينة البحث على مصادر مقياس الضغوط النفسية.

ويفسر الباحث وجود فروق دالة احصائياً لصالح من يعمل مع خبرة من (11) سنة فأكثر الى كثرة المسئوليات والالتزامات التى لا يستطيع الفرد التخلص منها بسهولة كونه غالباً ما يكون متزوج وله اطفال ويعمل بالإضافة الى ضغوط الدراسة،وتنوع وظائف عينة البحث واختلافها عن مجال الدراسة فى بعض الاحيان مما يسبب مزيد من الضغوط، كما أن زيادة العمر الزمنى لعينة البحث تسبب ضغطاً نفسياً حيث تقل القدرة الاستيعابية والقدرة على التركيز بزيادة العمر.

ويرى الباحث أنه من المنطقى والطبيعى ان يعانى من لديه خبرة عملية من (6- 10) سنوات من مستوى متوسط من الضغوط مقارنة بمن ليس لديه خبرة او بمن لديه خبرة تزيد عن (10) سنوات ويرجع ذلك الى تناسب مسئولياته المهنية والاجتماعية والأسرية مع الدراسة، ومناسبة العمر الزمنى لحجم الضغوط التى يواجهها، إضافة الى تناسب العمر الزمنى مع حجم الضغوط التى يواجهها، واستقرار الحالة الاجتماعية،وقرب محل الاقامة من مكان الدراسة.

ويعزي الباحث العلاقة بين الخبرة والضغوط النفسية بأنه كلما قلت مدة الخبرة العملية (خبرة محدودة) تزداد الضغوط والعكس صحيح وأن الطلبة العاملين والأقل خبرة هم أكثر إحساساً بالضغوط النفسية ذلك لأنه فى الفترة الاولى من العمل فى المهنة يكون الاهتمام منصباً على محاولة النجاح فى العمل والقيام بما يتطلبه هذا العمل من مهام وكم العمل وضغوط الادارة وصعوبة التأقلم مع جو العمل والزملاء، إلا أنه مع زيادة الخبرة فى العمل تنعكس الامور حيث تزداد درايته وإدراكه بالمهنة ويزيد الاستقرار ويستطيع الطالب فى العمل استخدام وسائل او اساليب مواجهة مختلفة للتكيف تقلل او تزيل الشعور بالضغوط النفسية والتوتر والقلق، إضافة الى اكتساب قدرة اكبر على حل المشكلات وإدراك العيوب ومعرفة اساليب المواجهة والمميزات والإقبال عليها.

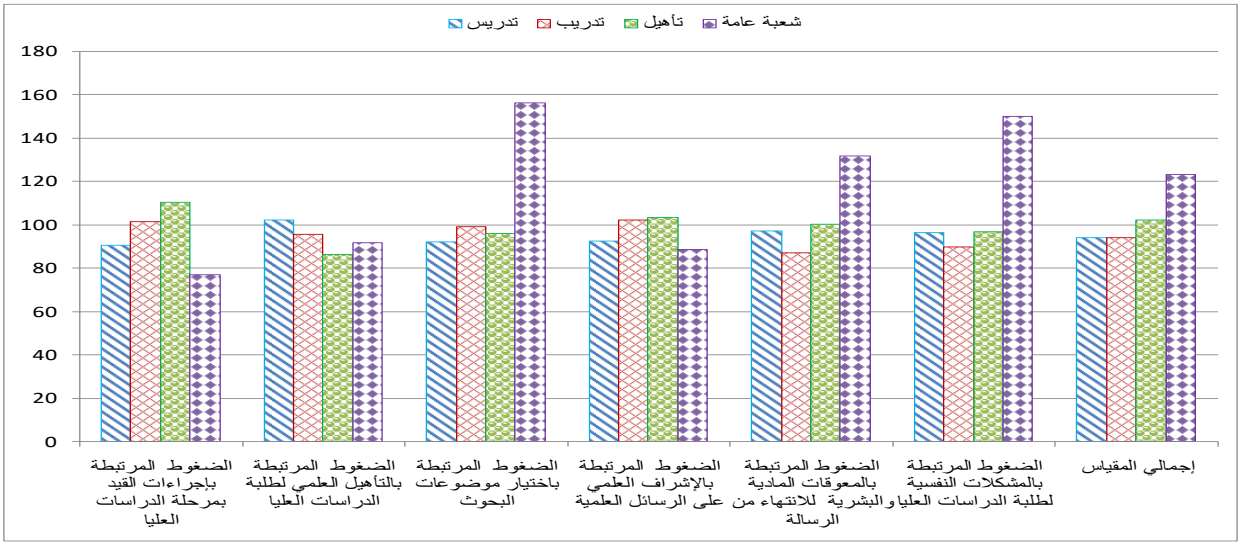
وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة عادل حيدر، وبثينة فاضل (2013) (45) إلى أن طلاب الدراسات العليا عينة البحث تواجههم بعض المشكلات يمكن أن تؤثر على فعاليتهم فى دراستهم، ودراسة جعفر أبو صاع (2006) (21) حيث توصلت نتائج الدراسة الى أنه هناك فروق دالة إحصائية في مجال المشكلات الفنية بين (سنة) و (سنتان) ولصالح سنتان .

جدول (31)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للتخصص

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز					
		متوسط الرتب				كا^2	الدلالة (P)
		تدريس (ن=101)	تدريب (ن=42)	تأهيل (ن=43)	شعبة عامة (ن=7)		
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	90.75	101.43	110.57	77.21	5.07	0.17
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	102.51	95.56	86.29	91.86	2.71	0.44
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	92.40	99.10	96.09	156.36	9.08	0.03*
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	92.50	102.55	103.48	88.86	1.84	0.61
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	97.29	87.01	100.37	132.00	4.53	0.21
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	96.34	89.80	96.91	150.29	7.25	0.06
	إجمالي المقياس	95.30	95.91	98.95	116.10	5.08	0.25

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (13)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للتخصص

يتضح من الجدول (31) والشكل البياني (13) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية طبقاً للتخصص الذى يدرس به الطالب فى مرحلة الماجستير،لصالح فئة شعبة عامة (اى عدم وجود تخصص دقيق - تربية رياضية) بمتوسط (116.10)، يليها فى المرتبة الثانية تخصص التأهيل والعلاج الطبيعى بمتوسط (98.95)، ويتقارب متوسط الرتب بين تخصص التدريب والتدريس بمتوسط (95.91،95.30) على التوالى حيث تمثل مصدراً اقل للضغوط النفسية لدى عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للتخصص الذى يدرس به الطالب فى مرحلة الماجستير لدى أفراد عينة البحث طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) فى متوسط الرتب لصالح طلبة شعبة عامة فى جامعة بنغازي فى المصدر الثالث المتعلق بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث، والمصدر الخامس المتعلق بالضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، وكذلك المصدر السادس المتعلق بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، وكذلك فى إجمالى مصادر المقياس حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة في الشعبة العامة فى جامعة بنغازي، ويتضح كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى مصادر الضغوط النفسية طبقاً للتخصص الذى يدرس به الطالب لباقى فئات عينة البحث.

ويفسر الباحث وجود فروق دالة احصائياً لصالح من يدرسون فى تخصص شعبة عامه الى أن الهيكل الاداري فى الاقسام العلمية تختلف عنها فى الكليات حيث الدورة الادارية تكون اطول وأكثر تعقيداً فى القسم عنها فى الكلية، كما ان نظام الساعات المعتمدة أو الفصل الدراسى فى الكليات يعد أفضل بكثير عن نظام السنة الدراسية المعتمد فى الاقسام بسبب كثرة المقررات الدراسية فى السنة الواحدة، وعدم إتاحة الفرصة للطالب باختيار المقررات الدراسية التى سيدرسها بل تفرض عليه هى ومن يقوم بتدريسها، وكذلك طول مدة الدراسة مقارنة بنظام الفصل الدراسي، وكذلك قلة اعداد أعضاء هيئة التدريس فى القسم مقارنة بالكلية مع وجود جميع التخصصات.

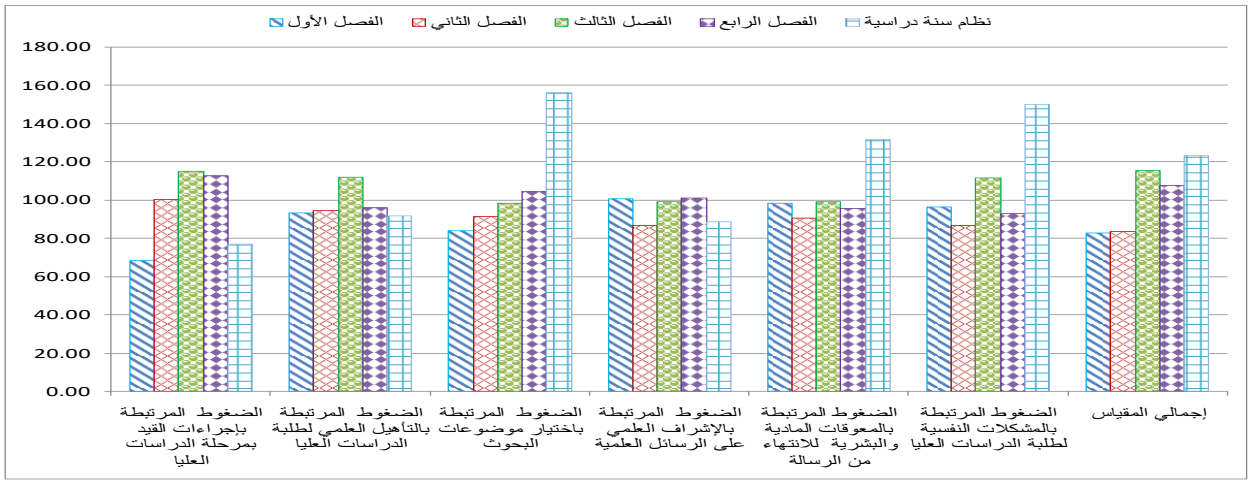
وهذا ما قد يتفق مع نتائج دراسة آمال كبيش (2008) (12) حيث أشارت الى وجود فروق في المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي لصالح طلبة العلوم الإنسانية، كما يبين (81.1 %) من الطلبة بان ضيق الوقت المخصص للدراسة يسبب لهم الإزعاج والضيق ويؤثر على دراستهم،ودراسة حسين مظلوم و كريم خلف (2007) (27) حيث وجدت فروق ذات دلالة احصائية لمتغير نوع الدراسة بالنسبة لطلبة الماجستير في محور تلبية البرامج لحاجات المجتمع.

جدول (32)

دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للفصل الدراسي

م	المصدر	اختبار كروسكال واليز						
		متوسط الرتب					كا2	الدلالة (P)
		الفصل الأول (ن =22)	الفصل الثاني (ن =46)	الفصل الثالث (ن =26)	الفصل الرابع (ن =62)	نظام سنة دراسية (ن = 7)		
1	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا	68.60	100.48	115.04	112.91	77.21	22.79	0.00*
2	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمي لطلبة الدراسات العليا	93.38	94.63	112.25	95.98	91.86	2.37	0.67
3	الضغوط المرتبطة باختيار موضوعات البحوث	84.12	91.61	98.42	104.51	156.36	12.83	0.01*
4	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمي على الرسائل العلمية	100.83	86.99	99.25	101.19	88.86	2.32	0.68
5	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة	98.36	90.50	99.21	95.81	132.00	3.70	0.45
6	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا	96.58	86.77	111.52	92.84	150.29	10.25	0.04*
	إجمالي المقياس	90.31	91.83	105.95	100.54	116.10	9.04	0.30*

* دال عند 0.05 (P<0.05)



شكل (14)

متوسط الرتب لاستجابات عينة البحث على مصادر الضغوط طبقاً للفصل الدراسي

يتضح من الجدول (32) والشكل البياني (14) وجود فروق بين استجابات عينة البحث على مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً للفصل الدراسي الذى يدرس به الطالب فى مرحلة الماجستير لصالح فئة الطلبة الدارسين فى قسم التربية البدنية جامعة بنغازى بنظام سنة دراسية بمتوسط (123.36) حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط،تليه فى المرتبة الثانية الطلبة عينة البحث الدارسين فى الفصل الثالث من جامعة طرابلس والزاوية بمتوسط (105.95) تم يليها فى المرتبة الثالثة الطلبة الدارسين فى الفصل الرابع بمتوسط (100.54)، ويتقارب متوسط الرتب بين الطلبة الدارسين فى الفصل الدراسى الثانى والاول بمتوسط (91.83 ،90.31) على التوالى حيث تمثل مصدراً اقل للضغوط النفسية لدى عينة البحث.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للتخصص الذى يدرس به الطالب فى مرحلة الماجستير لدى أفراد عينة البحث طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى متوسط الرتب لصالح الطلبة الدارسين بنظام سنة دراسية فى جامعة بنغازي فى المصدر الثالث المتعلق بالضغوط المرتبطة بإختيار موضوع الدراسة أو البحث وكذلك للطلبة في الفصل الرابع , والمصدر الخامس الخاص بالضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة، والمصدر السادس المتعلق بالضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا، وكذلك فى إجمالى مصادر المقياس حيث تزداد الضغوط بصفة عامة لدى الطلبة في الفصل الثالث والرابع ونظام السنة الدراسية فى قسم التربية البدنية بجامعة بنغازي.

ويرى الباحث ان ارتفاع الضغوط النفسية لدى طلبة نظام السنة الدراسية فى أغلب المصادر وفى مجموع مصادر المقياس فى ما يخص الفصل الدراسى قد يرجع الى أن نظام السنة الدراسية يتميز بكثرة المواد الدراسية فى السنة الواحدة وكثرة مفردات ومحتويات كل مادة نتيجة دراستها لمدة طويلة تفوق الستة أشهر، إضافة الى ضغوط الإدارة وأعضاء هيئة التدريس بالإضافة الى ضغوط العمل بسبب عدم الحصول على تفرغ للدراسة، واشتراط تسجيل موضوعات البحوث بعد النجاح فى جميع المواد وبعد اجتياز الامتحان الشامل إضافة الى قلة اعداد هيئة التدريس المتخصصين والحاصلين على درجات علمية تؤهلهم للإشراف على جميع الطلبة كلاً حسب الموضوع الذى يرغب فى دراسته.

اما زيادة الضغوط الدراسية فى الفصل الرابع فترجع الى عامل صعوبات إختيار الموضوع المناسب وقرب مناقشة إطار البحث واختيار المشرف المناسب وعدم تقبل أفكار وآراء الباحث من قبل بعض الأساتذة، اضافة الى المقررات الدراسية والامتحانات وما ينتج عنها من قلق وتوتر.

كما يرى الباحث تقارب الضغوط النفسية لكلاً من طلبة الفصل الدراسى الاول و الثانى والثالث نتيجة الاهتمام الزائد بالدراسة وتقارب الفصول الدراسية وزيادة عدد المواد الدراسية فى الفصل الدراسى وبعد محل الاقامة عن مكان الدراسة لنسبة كبيرة من الطلبة، والتوتر والاضطراب النفسى نتيجة الاوضاع الامنية والسياسية التى تمر بها البلد فى هذه الاونة.

وهذا ما قد يتقارب مع ما توصلت اليه دراسة سلطان العويضة (2006) (35) التى أشارت نتائجها إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة، ودراسة جعفر وصفى (2006) (21) التى أشارت بأنه توجد فروق دالة إحصائية في مجال المشكلات (التنظيمية والنفسية والاجتماعية والمادية) تبعاً لمتغير عدد السنوات

التي قضاها الطالب في برنامج الدراسات العليا (الماجستير)، كما ان هناك فروق دالة إحصائية في مجال المشكلات الفنية بين (سنة) و (سنتان) ولصالح سنتان، كما بينت دراسة منيرة الشرمان (2007) (87) عدم وجود اختلاف في تصورات طلبة الدراسات العليا للمشكلات التي تواجههم مما يعزى لمتغيرات الدراسة وهى : الجامعة، والنوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي.

وللتعرف على أكثر العوامل (التصنيفات) مساهمة في تفسير إجمالي الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي وقد أدخل إلى التحليل المتغيرات التالية:

1- النوع (ذكر/ أنثى – كود)
2- محل الإقامة (كود)
3- الجامعة (كود)
4- المرحلة العمرية (بالسنة)
5- الحالة الاجتماعية (كود)
6- الوظيفة (كود)
7- سنوات الخبرة (بالسنة)
8- التخصص (كود)
9- الفصل الدراسي (كود)

والجدول (33) يوضح نتائج الانحدار المتعدد لمساهمة العوامل (التصنيفات) في تفسير إجمالي الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

جدول (33)

نتائج الانحدار المتعدد لمساهمة العوامل (التصنيفات) في تفسير إجمالي الضغوط النفسية

ن = (193)

دلالات التنبؤ / الاختبارات	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R^2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة (ت) للإضافة	قيمة (ف)	قيمة الخطأ المعياري للمعادلة
الفصل الدراسي	0.197	0.039	3.90	0.948	2.772*	7.684*	6.07
قيمة القاطع	36.658						

* دال عند مستوى 0.05 (ت الجدولية = 1.652، ف الجدولية = 3.841)

يتضح من جدول (33) والخاص بنتائج الانحدار المتعدد لمساهمة العوامل (التصنيفات) في تفسير إجمالي الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، أن التصنيف طبقاً للفصل الدراسي فسر نسبة (3.90%) من إجمالي الضغوط بينما لم تكن مساهمة باقي التصنيفات في تفسير إجمالي الضغوط

النفسية غير دالة إحصائياً، وبناء على نتائج الجدول السابق يمكن استخراج معادلة للتنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية طبقاً للفصل الدراسي كالتالي:

مستوى الضغوط النفسية = قيمة القاطع + معامل الانحدار الجزئي × كود الفصل الدراسي.

مستوى الضغوط النفسية = 36.658 + 0.948 × كود الفصل الدراسي.

(علماً بأن كود الفصل الدراسي = (1) للفصل الأول ، (2) للفصل الثاني، (3) للفصل الثالث، (4) للفصل الرابع، (5) لنظام السنة الدراسية).

وهذا يعنى انه لمعرفة مستوى الضغوط لدى طالب بالفصل الثانى مثلاً تطبق المعادلة الثالية كمثال:

مستوى الضغوط النفسية = 36.658 + 0.948 × (2).

ثالثاً: الإستراتيجية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

(1) المقدمة :

- نبذة عن دولة ليبيا:

تعتبر ليبيا من الدول حديثة العمر فهي ولدت بعد الحرب العالمية الثانية، فوجدت أمامها تركه من الفقر والجهل والتخلف خلفها الاستعمار، وليبيا في ذلك الوقت بلد فقير الموارد، وبالرغم من كل هذه المشاكل فالدولة الليبية في ذلك الوقت كانت حريصة على توفير فرص للتعليم، وبدأت في بناء المدارس وتشييد أول جامعه ليبيه بعد أن تبرع الملك الراحل بقصره كهدية للجامعة، ومع ظهور النفط بدء التوسع الأفقي للتعليم، وكانت المؤسسات التعليمية في تلك الفترة تشهد تطوراً رائعاً وبمستوي عالً، حيث كانت الجامعات الليبية من الجامعات المعترف بها حتى السبعينات من القرن الماضي، وبعد نيل ليبيا استقلالها كان هدف القيادة والحكومة الليبية هو التعليم، إذ كانت هناك الأمية متفشية بين أبناء الشعب الليبي، فنص الدستور الليبي عام (1951) على إتاحة فرص التعليم لجميع الليبيين، وفي تلك الفترة كان للتعليم خمس ركائز وأسس يقوم عليها وهي (فلسفه تعليمية، مناهج نموذجية، مدرس كفؤ، جامعة ملائمة للتعليم، الطالب المنفتح)، فكل تعليم له فلسفه واضحة في إطار خطط وبرامج علميه ومستقبليه تؤدي في النهاية إلي تخريج أجيال تحمل القيم الإنسانية والمعارف العلمية التي تساعدها علي الالتحاق بسوق العمل لبناء الوطن .

ورغم أن التعليم العالي في ليبيا حقق خلال العقود الأخيرة قفزات نوعية في الاتساع أفقياً وبسرعة فائقة، حيث يسهم في بناء الشخصية الوطنية وتكريس الهوية الحضارية من خلال دوره في عملية التنشئة الاجتماعية والثقافية، وهو يمثل الركيزة الأساسية في خلق قوة عمل مدربة تلبي احتياجات التنمية وسوق العمل، ومن خلاله يتم خلق أجيال قادرة على التواصل مع العالم والتعامل مع مستجداته بفاعلية واقتدار.

من هذا المنطلق تتحدد قاعدة التغيير والتجديد، والتي حددها خالق البشرية ومنظم هذا الكون العظيم سبحانه وتعالى فى قوله تعالى (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) " الرعد-(11)"، فأساس التغيير لابد أن ينبع من قناعة، وعزم أصحاب القرار نحو هذا التغيير المراد إحداثه، وهذا بحد ذاته يحمل القيادات التربوية الأمانة في بذل ما في وسعها نحو جيل المستقبل

وقياداته، وتحقيق هذه الأمانة مرهون بقدرة النظام التعليمي على استبصار المتغيرات والتحديات وتوجيهها في إطار الغايات والأهداف التي تحقق جودة التعليم بصفة عامه والتعليم العالى بصفة خاصة، إضافة الى ضرورة تقويم الأداء التعليمي وتطويره فى كافة عناصره في ضوء معايير الأداء المحلية والإقليمية والعالمية من أجل تحقيق الجودة الشاملة والتطوير المستمر لمنظومة التعليم العالى الجامعي، والارتقاء بمستوى الكفاءة والقدرة التنافسية لمخرجات التعليم العالى والتي يتحقق معها التواجد للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية على خريطة التميز سواء على المستوى القومي أو العالمي.

- نبذة تاريخية عن الجامعات الليبية :

أنطلق منذ سنة (1955) التعليم الجامعى فى ليبيا واستمر في النمو والانتشار من حيث عدد الجامعات والكليات والأقسام التخصصية عبر السنوات، والآن وفى سنة (2015) ومن خلال المعلومات الأساسية للجامعات يضم التعليم الجامعى عشر جامعات وجامعتين ذات طبيعة خاصة هما الجامعة الاسمرية والجامعة المفتوحة، وتضم هذه الجامعات (198) كلية، وعدد (1256) قسماً تخصصياً، ويبلغ عدد طلابها (342795) طالباً موزعين على الجامعات، حيث يلاحظ أن حوالى (50%) من عدد الطلاب موجود بجامعتي طرابلس وبنغازي، ونسبة حوالي (29%) من الطلاب موجود بجامعات عمر المختار والزاوية والمرقب وحوالي (21%) موجودين بالجامعات الباقية.

كما يبلغ عدد أعضاء هيئة التدريس الوطنيين بالجامعات (9525) ومن المغتربين (1727) ومن المتعاونين عدد (5194)، ويبلغ عدد المعيدين (4114) معيداً وعدد الموفدين للدراسات العليا (5948) موفداً، ويبلغ عدد الموظفين بالجامعات (18627) موظفاً، وإجمالى عدد القاعات الدراسية بالجامعات بلغ (2796) قاعة، وعدد المدرجات (242) مدرجاً، وعدد قاعات الانترنت (94) قاعة والسعة الاستيعابية للأقسام الداخلية (31938) طالباً أى ما يعادل حوالي (10%) من عدد الطلاب. (118)

وفى سنة (2011) أنشئت وزارة التعليم العالى والبحث العلمى لتحل محل ما كان يعرف بأمانة التعليم العالى لتتولى عملية الإشراف والتنظيم لمؤسسات التعليم العالي التي تشرف عليها، وأن الهدف الرئيسي لوزارة التعليم العالى والبحث العلمى هو النهوض بالتعليم العالي في ليبيا ورفع المستوي لدرجة دولية، حيث تقوم الوزارة بدعم وهيكلة الجامعات الليبية حتى تلحق بموكب التصنيف المميز بين المجتمع الدولي، ومن جهة أخرى تقوم الوزارة بالاهتمام بالبعثات العلميه الي الجامعات الكبري لترقية كفاءة الطلبة المتميزه لأكمال برامج دراستهم العليا في الخارج لدمج جامعاتنا ومؤسساتنا في حافة العلم الحالي.

وجاء قانون (رقم 18 لسنة 2010) بشان التعليم الذي ركز على أهمية الدراسات العليا بالداخل، ودور مركز ضمان الجودة الذي يعمل على تحديد معايير الجودة والاعتماد لمختلف مستويات التعليم في ليبيا ومن بينها الدراسات العليا.

وبلغ عدد طلبة الدراسات العليا بالداخل (10608) طالباً وطالبةً، في حين بلغ عدد أعضاء هيئة التدريس (1721) أستاذاً، وبلغ عدد البرامج المعتمدة من قبل إدارة الدراسات العليا (199) برنامجاً، إما عدد التخصصات المعتمدة من قبل نفس الإدارة فكان (96) تخصصاً.

- الدرجات العلمية وأنواع برامج الدراسات العليا فى التربية البدنية والرياضة والتى تقدمها الجامعات الليبية :

تقدم الجامعات الليبية البرامج التعليمية فى مرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، والتى تنتهى بالحصول على إحدى الدرجات التالية :

أ- دبلوم الدراسات العليا.

ب- الماجستير (الإجازة العالية).

جـ- الدكتوراة (الإجازة الدقيقة).

وذلك من خلال الجامعات والكليات ولأقسام العلمية التالية :

_ جامعة طرابلس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (قسم التربية البدنية "التدريس"، التدريب، إعادة التأهيل والعلاج الطبيعى.

_ جامعة الزاوية ، كلية علوم التربية البدنية والرياضة (قسم التدريب).

_ جامعة بنغازى ، كلية الآداب (قسم علوم التربية البدنية).

_ أصحاب المصلحة والمستفيدين من الاستراتيجية المقترحة :

_ طلاب الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

_ أعضاء هيئة التدريس .

_ الإداريون.

_ أولياء الأمور.

_ الخريجون.

_ وزارة التعليم العالى والبحث العلمى.

_ قطاع الأعمال فى ليبيا.

(2) منهجية الخطة :

_ مبررات وضع الخطة الإستراتيجية :

تكمن أهمية الخطة الإستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى :

- بناء قدرات الجامعات بنجاح وجعلها قادرة على المنافسة، وإدارة القضايا الإستراتيجية الهامة بمرحلة الدراسات العليا فى مجالات التربية البدنية والرياضة.

- تحقيق رسالة الجامعة والكلية وغاياتها وأهدافها الإستراتيجية من وجهة نظر كافة المستفيدين ذوى العلاقة بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- باحث متميز يواكب متطلبات سوق العمل يسهم فى نجاح خطط التنمية القومية.

- إجراء أبحاث علمية متميزة ومبتكرة تساهم فى حل المشكلات البدنية والرياضية القائمة ، ومعالجة ما قد ينجم مستقبلاً وبما يخدم المؤسسات والهيئات العاملة فى المجال الرياضى بالمجتمع.

- إعداد جيل من القيادات الرياضية قادر على الإدارة بفكر إستراتيجى.

- تطوير الجانب الادارى والإمكانات المادية والبشرية والميزانية الخاصة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية بشكل عام.

- التطوير فى المناهج الدراسية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ومواكبة العلوم بها مع علوم العصر التكنولوجى العالى.

- التطوير فى عمليات المتابعة والتقويم والقياس بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية لكلاً من أعضاء هيئة التدريس والطلبة والاداريين والمناهج الدراسية العملية والنظرية.

- التطوير فى مستوى إعداد طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية قبل التخرج بأن يكون الطالب ملماً بكل ما يجعله قادراً على مواجهة سوق العمل.

- إنشاء كليات وبرامج تعليمية غير تقليدية فى الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تلبى احتياجات سوق العمل.

- تقديم التوجيه والإرشاد وتوفير المعلومات للأفراد والمؤسسات والهيئات العاملة فى المجال الرياضى ، وإجراء البحوث التطبيقية لحل ما يواجه المجتمع المحلي من مشكلات ، وعقد المؤتمرات والندوات واللقاءات وورش العمل وبرامج التدريب للعاملين في أجهزة الدولة ومؤسساتها ولأبناء المجتمع المحلي عامة .

- مراحل إعداد الخطة الاستراتيجية :

فرضت علينا متغيرات العصر الحديث ضرورة الأخذ بمنهج التخطيط الإستراتيجى لبناء أجيال قادرة عل مواجهة هذه المتغيرات بفكر إستراتيجى جديد يتجاوز حدود الواقع الحالى ويستشرف المستقبل بما يحمله من فرص وتهديدات ، وهو ما يتطلب منا أن نعمل فى السنوات القادمة بكل طاقتنا نحو تحسين وتطوير الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية بمنهجية علمية وإعداد الخطط ، وفقاً للطرح التالى:

- إقامة ورش عمل على مستوى الكلية أوالقسم العلمى .

- تصميم الاستبيانات بواسطة متخصصين .

- جمع البيانات بواسطة فريق على مستوى الكلية أو القسم العلمى .

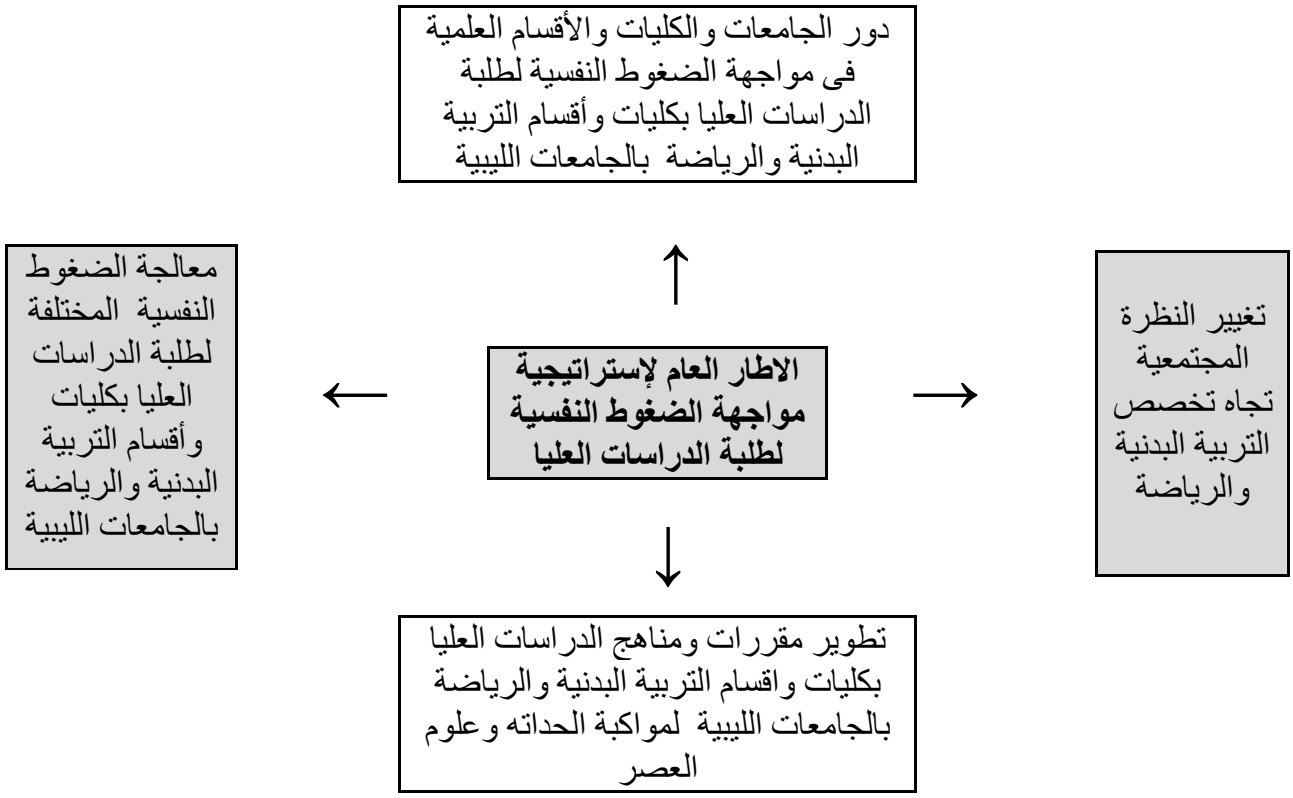
- تحليل البيانات وتبويبها وتحديد إحتياجات التحسين لسد الفجوات بين الأداء الفعلى لكافة المعنيين بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وأهداف المستقبل .

- مراجعة التقاريروالتأكد من إشتراك أصحاب المصلحة والمستفيدين .

- صياغة الخطة ومراجعتها وتسجيل الملاحظات وإجراء التعديلات عليها تمهيداً لعرضها على أصحاب المصلحة والمستفيدون

- وصولاً إلى إعتماد الخطة.

ويرى الباحث أن الاطار العام للإستراتيجية المقترحة لمواجهة وتخفيف حدة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات واقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، يجب ان تمر بالخطوات التالية:



شكل (15)
الاطار العام لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
لطلبة الدراسات العليا

- ضمانات تنفيذ الخطة:

إن التخطيط الإستراتيجى الجيد والفعال هو الضمان الحقيقى للحصول على أقصى درجة من الدقة فى تنفيذ الخطة وبالتالى فى نتائجها، مما يتطلب توافر بعض الضمانات لتنفيذها بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية نوجزها فيما يلى :

- مصادر تمويل كافية لتنفيذ الخطة .
- وجود خطة عمل واضحة ومفهومة للتنفيذ .
- إلتزام جميع الإطراف وأصحاب المصلحة والمستفيدين بالمشاركة.
- متابعة وتقويم الأداء بشكل دورى وإذكاء روح المنافسة الشريفة .
- قبول التغيير التدريجى والمرونة فى التنفيذ .

- معوقات ومخاطر التنفيذ :

من الوارد التعرض لعدد من المخاطر والمعوقات والتى 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 فى :

- **المصدر الأول :** التمويل الحكومى للدولة.

- **المصدر الثانى :** مصادر الموارد الذاتية السنوية الحالية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- **المصدر الثالث :** المنح والتبرعات .

- عدم مرونة بعض اللوائح والقوانين التى تنظم العمل بالجامعات الحكومية.

(3) : أين نحن الآن ؟

1- التحليل البيئى 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 الإيجابيه الحالية سوف يتم إختبارها عن طريق مدي إعتقادنا بحتمية تطوير الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، ومدي قدرتنا علي تحديد وبكل دقة وأمانة **أين نحن الآن ؟** وللإجابة على هذا التساؤل نرى حتمية اتباع المنهجية الشاملة باستخدام أسلوب التحليل الرباعى) SWOT من خلال مجموعة من البنود تعكس نواحى البيئتين الداخلية والخارجية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية العليا فى التربية البدنية والرياضة، والتى تسمح بأستخدام 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 البيئى.

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 العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، من السادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والجهاز الإدارى والخدمات المعاونة والطلاب ...إلخ ، وبهدف التعرف على مجموعة من نقاط القوة التى تتسم بها الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية والتى يمكن إستثمارها 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فيما يلى :

ـ نقاط القوة الداخلية للدراسات العليا (S) Strengths :

ـ توافر كوادر بشرية داعمة وقادرة علي البناء والتحديث والتطوير وذات خبرة متخصصة فى العديد من الأنشطة الرياضية بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية مما يتيح فرصة توافرالاستشارات على المستوى المحلى والإقليمى.

ـ نقاط الضعف الداخلية للدراسات العليا (W) Weakness :

من خلال الإهتمام بالعملية التعليمية بالدراسات العليا بكليات وأقسام بمرحلة الدراسات العليا والإرتقاء بجودة الجهاز الإدارى، وكذا بناء القدرة المؤسسية وتطوير البنية التحتية ، وتنمية الموارد الذاتية للجامعة والكليات، ومن منطلق التقييم الدقيق لوضع الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية الحالى 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:

ـ إغفال تطوير الرؤية والرسالة والأهداف العامة والخاصة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

ـ عدم الإهتمام بتطوير وإعداد طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية قبل التخرج لكى يكون الطالب ملماً بكل ما يجعله قادراً على مواجهة سوق العمل.

ـ عدم التطوير فى المناهج الدراسية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية لمواكبة المستجدات التكنولوجية الحديثة.

ـ عدم تطوير الشعب التعليمية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية داخل الكليات والأقسام لإتاحة الفرصة للطلاب لإختيار الالتحاق فى مجال التخصص المناسب لرغبتهم وقدراتهم.

ـ تعاني البرامج الأكاديمية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، وإن الجهود المبذولة والسياسات المطبقة حديثاً يتوقع أن تساهم في التغلب على هذه المشكلة ولكن على المدى البعيد وليس القريب.

- إهمال تطوير الجهاز الادارى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- ضعف الإمكانات المادية والبشرية والميزانية الخاصة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- الحاجة إلى تطوير أساليب القياس والتقويم لكافة المعنيين بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية (أعضاء هيئة التدريس، الطلبة، الجهاز الإدارى ... إلخ).

- عدم عقد الدورات التدريبية والتثقيفية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية للتوعية بأهمية المهنة ودورها المجتمعى وكيف يمكن زيادة وعى المجتمع بها.

- الإفتقار إلى دورات الارشاد والصقل للطلبة الجدد بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، والتى تتضمن: عدد الساعات التدريسية، ضعف الرواتب لمواجهة متطلبات الحياة المعيشية والعائلية.

- عدم قياس رضا طلاب الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية الملتحقين بالبرامج التعليمية بالكليات أو الأقسام العلمية (برامج الدبلوم، برامج الماجستير، برامج الدكتوراه) بصورة دورية للتعرف على تقييم البرنامج التعليمى 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 التسويقى للبحوث خارج الجامعة أوالكلية، وإنطلاقاً من إيماننا بأن البحث التطبيقي يحقق خدمة للمجتمع من جهه ويثري العمل الاكاديمي من جهه أخري ، لذا لابد وأن نسعي لتحقيق متطلبات مؤسسات وهيئات المجتمع الرياضية التي تتمثل في دراسة المشكلات التى تواجهها.

- نقص الإرتباط بإتفاقيات 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) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

من خلال أستعراض السياق الاجتماعى والاقتصادى للمجتمع المحلى المحيط بالكلية، بالإضافة إلى حصر الفرص المتاحة والتهديدات التى تواجهها، وطبقاً للتحليل البيئى نرى بأن الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، أمامها العديد من الفرص التى يمكن الإستفادة منها فى تدعيم وتحقيق غاياتها وأهدافها الإستراتيجية، كما أن هناك مجموعة من التهديدات التى يتحتم تجنب آثارها إلى أقل درجة ممكنة، والتى يمكن حصرها فيما يلى :

- الفرص الخارجية للدراسات العليا (O) Opportunities :

- التنوع البيئى، حيث تتسم بيئة الدولة الليبية بالتنوع مما يحقق تميز معرفي وبحثي في مجالات الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، 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 الإرتباط باتفاقيات ثقافية وتعاون مع بعض كليات التربية الرياضية بالجامعات الاجنبية حتي يمكن إكتساب 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 إستمرارية الموازنة المخصصة للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- إرتفاع مستوى البطالة وندرة فرص العمل لخريجى الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- عدم تعاون مؤسسات وهيئات المجتمع المدنى فى تمويل الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

جـ - تحليل مصفوفة المسح البيئى للدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية :

من خلال تحليل البيئة الداخلية والخارجية للكليات و الأقسام العلمية، ودراسة وتشخيص وتحليل المتغيرات والعوامل الاستراتيجية فى البيئة الداخلية والخارجية، يمكننا التوصل إلى مصفوفة العوامل الإستراتيجية الداخلية (مجالات القوة) التى تتميز بها الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وتحديد وتشخيص مجالات الضعف التى تواجهها، وإيضاً التوصل إلى مصفوفة العوامل الإستراتيجية الخارجية (الفرص - التهديدات)، الأمر الذى يوجب علينا وضع البدائل الإستراتيجية.

د - البدائل الإستراتيجية :

- إستراتيجية النمو والتوسع :

ويتم توليدها عن طريق تعظيم الفرص الخارجية المتاحة وتعظيم إستخدام نقاط القوة عن جوانب الضعف القائمة بمجتمع الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية. ومن أمثلة ذلك توافر كوادر بشرية ذات خبرة متخصصة فى العديد من الأنشطة الرياضية مما يتيح فرصة توافر الاستشارات على المستوى المحلى والإقليمى، وتقديم العديد من الخدمات المجتمعية المتمثلة فى عقد دورات تدريبية تخصصية فى العديد من المجالات المرتبطة بالمجال الرياضى (كدورات الإصابات الرياضية، التدليك الرياضى، التحكيم الرياضى ... إلخ) .

- إستراتيجيات التنويع والتجديد (بناء مزايا تنافسية) :

وهى التى تأخذ بتوظيف بعض نقاط القوة والتميز بالكلية فى مواجهة التخوفات من البيئية الخارجية من خلال تحقيق التوافق بين نقاط القوة الداخلية والتهديدات الخارجية، الأمر الذى يدعو إلى الاستغلال الأمثل للموارد البشرية والمؤسسية المتاحة وبناء ما يلزم من مزايا متفردة تنافسية فى ظل التخوف من خفض الموازنة المخصصة للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية مثلاً، أو تخلى الأفراد والمؤسسات والهيئات الرياضية والشبابية بالمجتمع المدنى فى تمويل الكلية مقابل ما يقدم من خدمات، ومن هذه الإستراتيجيات إنشاء برامج تعليمية حديثة ومتميزة للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تفي بمتطلبات سوق العمل والمنافسة وتعمل على تزويد الخريج بالمهارات والمعارف اللازمة لتحقيق ميزة تنافسية لهم فى سوق العمل المحلى والعربى، وإجراء البحوث وتحسين المخرجات التعليمية ورفع مستوى الخريج للمنافسة فى الأسواق المحلية والدولية.

- إستراتيجيات بناء القوة / إعادة الهيكلة:

وتتسم هذه الإستراتيجيات بسيادة وكثرة عناصر الضعف عن جوانب القوة فى البيئة الداخلية للكلية، وتوافر فرص خارجية واعدة مع قلة التخوفات من التهديدات والمنافسة الخارجية، ومن أمثلة ذلك إستكمال الهيكل التنظيمى والكيانات الأكاديمية فى بعض التخصصات بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وتنمية قدرات الجهاز الإدارى....إلخ .

- إستراتيجيات انكماشية / دفاعية :

وهى إستراتيجبات دفاعية تتفاعل مبدئياً لتدنية نقاط الضعف الشديدة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية مع ندرة جوانب القوة فيها، بالإضافة إلى تجنب آثار التهديدات الخارجية فى ظل إنعدام أو ندرة الفرص الإيجابية ومواجهة التحديات الخارجية، خاصة من عدم تعاون واضح من قبل مجتمع الأعمال فى محيط إقليم الجامعة والكلية، ورفض الأطراف صاحبة المصلحة للمستويات التعليمية الحالية وعدم مطابقتها لمتطلبات سوق العمل، بالإضافة إلى عدم كفاية الموازنة المخصصة، علماً بأن المفاضلة بين البدائل الإستراتيجية وتقييمها تعتمد على بعض المعايير المتعلقة بموارد الموازنة الخاصة بالكلية والتوقيت المناسب للإستراتيجية مع مراعاة أختيار أفضل بديل إستراتيجى ينظم عوائد الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى ظل الظروف السياسية والإقتصادية التى تمر بها البلاد حاليا .

2- تحليل الفجوة :

الفجوة : هى الفرق بين الواقع والمأمول، ومن خلال دراسة الواقع العملى للوضع الراهن الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وبأستخدام وسائل وأدوات جمع البيانات المختلفة يمكننا تحديد العديد من الفجوات.

3- دور الخطة :

يعتبر تطوير الخطة الإستراتيجية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، أمر حتمى للعمل على تضييق الفجوة بين الواقع والمأمول، من خلال تنفيذ مجموعة من الأهداف الإستراتيجية، تتمثل من خلال رؤيتنا إلى الأهداف الآتية :

- تحديث العملية التعليمية بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وفقا للتطور العالمى .
- إدخال التقنيات التكنولوجية الحديثة للخدمات التعليمية بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .
- الرعاية المتميزة للطلاب بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .
- عضو هيئة تدريس بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية متميز علمياً .
- بحوث علمية بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية مبتكرة متميزة .
- تنويع مصادر تمويل البحث العلمى بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية
- أن تكون الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية الكلية أو القسم العلمى بيت خبرة للمجتمع المحلى .
- تنمية مهارات وقدرات الجهاز الإدارى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.
- تنويع مصادر التمويل الذاتى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

(4) - ماذا نريد فى المستقبل ؟

والإجابة على هذا التساؤل يتطلب ضرورة مراجعة وتحديث رؤية ورسالة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية الحالية، مع وضع آليات لقياس مدى تحقيق الرسالة ونشرها على نطاق واسع، وكذا تحديد المقومات التى سيتم الأعتماد عليها فى الخطة الإستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، فضلا عن تحديد الغايات والأهداف الإستراتيجية .

1 – الرؤية والرسالة للدراسات العليا:

- رؤية الدراسات العليا :

تطمح الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، لأن تكون رائدة فى أعداد كوادر علمية متميزة فى مجالاتها المختلفة التعليمية والبحثية والخدمة المجتمعية للمنافسة محلياً وقومياً وعربياً.

- رسالة الدراسات العليا :

تقدم بمرحلة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية البرامج التعليمية المميزة فى مجال التربية البدنية والرياضة لأعداد الكوادر العلمية المؤهلة (معلم، مدرب، أخصائى علاج طبيعى)، التى تلبى متطلبات واحتياجات سوق العمل فى مجال (تعليم التربية الرياضية - التدريب الرياضى - إعادة التأهيل والعلاج الطبيعى) وتعمل على تفعيل البحث العلمى لخدمة المجتمع .

2– مقومات نجاح الإستراتيجية المقترحة :

حيث يمكن تحديد بعض المقومات التى يمكن الأعتماد عليها فى الرؤية المستقبلية للخطة الإستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية للكلية، وتتمثل فيما يلى :

- الأسلوب العلمى حيث يتم الإعتماد على قاعدة بيانات عن الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، فضلا عن التحليل العلمى للوضع الراهن للبيئة الخارجية للكلية أو القسم العلمى .

- إتساع قاعدة المشاركة (الأسلوب التشاركى) من خلال مشاركة جميع أصحاب المصلحة والمستفيدين فى وضع وصياغة وتنقيح هذه الإستراتيجية.

- إتساع الخبرات والأجيال من خلال عقد ورش عمل للطلاب وأخرى للسادة أعضاء هيئة التدريس ورموز الكلية الذين تقلدوا مناصب إدارية على مستوى الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

3 – الغايات والأهداف الإستراتيجية :

- **الغاية الأولى : خريج متميز بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية قادر على المنافسة والمساهمة فى تنمية المجتمع .**

- الهدف الإستراتيجى الأول :

- تقديم برامج ومقررات تعليمية متطورة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

الأهداف الفرعية :

- تصميم برامج ومقررات دراسية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تلبى إحتياجات سوق العمل .

- زيادة عدد المقررات الإلكترونية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

- الهدف الإستراتيجى الثانى :

- التحديث المستمر للعملية التعليمية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وفقا للتطور العالمى .

الأهداف الفرعية :

استحداث برامج تعليمية جديدة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

استحداث أساليب جديدة للتعلم بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

- الهدف الإستراتيجى الثالث :

- الرعاية المتميزة لطلاب الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية

الأهداف الفرعية :

- برامج الرعاية الاجتماعية لطلاب الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .
- برامج رعاية صحية لطلاب الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .
- برامج توعية ثقافية لطلاب الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية .

- **الغايـة الثانيـة : عضـو هيئـة تـدريس متميـز علميـاً بالدراسـات العليـا بكليـات وأقسـام التربيـة البدنيـة والرياضـة بالجامعات الليبية.**

- الهدف الإستراتيجى الأول :

- تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس القائمين بالتدريس بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، والشكل الآتي يبين أدوار عضو هيئة التدريس المتنوعة.

- الأهداف الفرعية :

- إستكمال النقص فى بعض التخصصات بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.
- نشر البحوث وحضور المؤتمرات المحلية والدولية .
- تكريم أعضاء هيئة التدريس القائمين بالتدريس بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وزيادة نصيبهم من جوائز التميز العلمى والبحثى سنويا .
- رعاية الهيئة المعاونه بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- الهدف الإستراتيجى الثانى :

- تأصيل ونشر القيم الاخلاقية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- الأهداف الفرعية :

- تخصيص جوائز لأعضاء هيئة التدريس المثاليين القائمين بالتدريس لكل قسم علمى سنويا بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.
- الرعاية المتميزة لأعضاء هيئة التدريس بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- **الغاية الثالثة : تطوير الدراسات العليا والبحوث بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.**

- الهدف الإستراتيجى الأول :

- إستحداث برامج تعليمية حديثة ومتميزة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تفى بمتطلبات سوق العمل والمنافسة .

- الأهداف الفرعية :

- تقديم برامج دراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تلبى إحتياجات سوق العمل .
- تحديث برامج الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- الهدف الإستراتيجى الثانى :

- تنوع مصادر تمويل البحث العلمى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- الأهداف الفرعية :

- إجراء بحوث تطبيقية بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية لحل مشكلات الهيئات والمؤسسات الرياضية بالمجتمع المحلى .

- تحفيز وإشراك القطاعات والمؤسسات الخاصة والأهلية في تمويل ودعم مشروعات البحوث بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- تسويق النتائج البحثية في ضوء القواعد واللوائح المنظمة لذلك .

- **الغاية الرابعة : المساهمة فى تنمية البيئة المحيطة .**

- الهدف الإستراتيجى الأول :

- أن تكون الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية بيت خبرة للمجتمع المحلى.

- الأهداف الفرعية :

- وضع خطة للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية لتحديد إحتياجات ومشكلات المجتمع المحلى .

- التدريب والتعلم المستمر لكوادر المجتمع .

- الهدف الإستراتيجى الثانى :

- تحسين جودة الحياة للمجتمع المحلى .

- الأهداف الفرعية :

- نشر الثقافة الرياضية .

- التواصل مع الخريجين بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- **الغاية الخامسة : الإرتقاء بجودة الجهاز الإدارى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.**

- الهدف الإستراتيجى الأول :

- تنمية مهارات وقدرات الجهاز الإدارى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- الأهداف الفرعية :

- إنشاء قاعدة بيانات متكاملة الكترونية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- التقويم المستمر ومتابعة الجهاز الإدارى بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

- تكريم أعضاء الجهاز الإدارى والخدمات المعاونة المتميزين سنوياً.

- **الغاية السادسة : تنمية الموارد الذاتية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.**

- الهدف الإستراتيجى الأول :

- إنشاء الوحدات ذات الطابع الخاص للبحوث العلمية والتحليل الاحصائى.

- الأهداف الفرعية :

- تحديث وتطوير اللوائح والهياكل للوحدات ذات الطابع الخاص .

- إنشاء وحدات ذات طابع خاص تلبى أحتياجات المجتمع المحلى .

- الهدف الإستراتيجى الثانى :

- تحسين جودة الحياة للمجتمع المحلى .

- الأهداف الفرعية :

- إستحداث مصادر تمويل غير تقليدية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

(5) : كيف نصل إلى ما نريد ؟

والإجابة على هذا التساؤل يضعنا على خارطة الطريق المستقبلى للخطة الإستراتيجية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، من خلال تحديد القيم الحاكمة لعمل الكلية والتى تشكل القيم الأساسية التى تحكم أنشطة وعلاقات الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وتبنى عليها سمعتها الإكاديمية المتميزة، وكذا نجاحاتها فى أداء رسالتها وبلوغ رؤيتها، فضلا عن آلية التنفيذ والمتابعة ومصادر التمويل .

1- القيم الحاكمة لعمل الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية:

ويمكن تحديد على سبيل المثال لا الحصر بعض القيم الحاكمة للعمل بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وتتمثل فى قيم (الجودة والتميز Quality and Excellence ، العمل الفريقى Team – Work ، القيادة Leadership ، الإحساس بالمسئولية Responsiveness ، الشفافية Transparency ، الإنتماء Belongings ، العدالة Fairness ، الكمال والإستقامة Integrity ....إلخ) .

2 - آلية تنفيذ الخطة والمتابعة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية :

تتم آلية مراحل تنفيذ الخطة ومتابعتها من خلال لجان للأنشطة المتعلقة بالتعليم والبحث العلمى وقضايا المجتمع فى الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية،(مكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والإداريين وممثلين من أصحاب المصلحة ذوى الصلة والسابق الإشارة إليهم) ،وذلك بهدف قياس وتقييم مؤشرات الأداء الرئيسية للأنشطة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى مقابل المستهدف.

الخـاتـمة:

إن قطاع الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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 العالى والدراسات العليا الى أن تطبيق معايير الجودة الشاملة فى 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 العالى والدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، التي اشرنا إليها انفاً لم تتطرق إلي جميع النقاط المطلوبة لتحسين جودة التعليم العالى والدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، وتطوير قطاع التعليم العالي من خلال متابعة تنفيذ وتقييم الخطة الإستراتيجية 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.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات:

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

1- تم بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وفقاً للاسس العلمية لبناء المقاييس فى مجال القياس والتقويم النفسى، ويتكون المقياس من (55) عبارة موزعة على ستة مصادر وهى:

- الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا. (9 عبارات)
- الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا. (12 عبارة)
- الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث. (7 عبارات)
- الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية. (10 عبارات)
- الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة. (9 عبارات)
- الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا. (8 عبارات)

2- تم إيجاد التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبى لعبارات مصادر مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، للتعرف على أهم الضغوط النفسية التى تواجه طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وقد أتضح مايلى:

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) فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (302)، بينما فى عبارات المصدر التانى 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) ،فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(284) 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)، فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(302)، 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)، فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(312)، 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) فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى(303)، 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) فى المرتبة الأخيرة وبوزن نسبى (240).

3- التعرف على الفروق بين طلبة الدراسات العليا فى مصادر الضغوط النفسية وفقاً (لنوع العينة - محل الإقامة – الجامعة - المرحلة العمرية - الحالة الاجتماعية – الوظيفة - سنوات الخبرة – التخصص - الفصل الدراسي):

- **طبقاً لنوع عينة البحث** يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة، والطالبات عينة البحث فى مصادر الضغوط النفسية، وذلك لصالح عينة الطلبة فى كل من المصدر الثالث ، والمصدر الرابع، والمصدر الخامس، والمصدر السادس، بينما توجد فروق بين الطلبة والطالبات لصالح الانات فى كل من المصدر الاول، والمصدر الثانى، كما توجد فروق دالة إحصائياً فى إجمالى مصادر الضغوط لصالح عينة الطالبات.

- **طبقاً لمحل الإقامة،** قريب وبعيد، يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في مصادر الضغوط طبقاً لمحل الإقامة لعينة البحث فى مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا، وذلك لصالح من يقيم (قريب) من الجامعة (الكلية – القسم)، وفى كل من المصدر الثالث، والمصدر الرابع، والمصدر السادس، كما توجد فروق دالة إحصائياً فى إجمالى مصادر المقياس لصالح من يقيم (قريب) من الجامعة (الكلية – القسم)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً لصالح من يقيم (بعيد)عن الجامعة (الكلية – القسم) فى المصدر الاول ، ويتضح عدم وجود فروق دالة معنوية فى كلاً من المصدر الثانى، والمصدر الخامس.

- **طبقاً للجامعة** التى يدرس بها أفراد عينة البحث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الطلبة الدارسين فى قسم التربية البدنية جامعة بنغازى في المصدر، والمصدر الخامس، والمصدر السادس، كما توجد فروق دالة إحصائياً فى إجمالى مصادر المقياس لصالح الطلبة الدارسين فى قسم التربية البدنية جامعة بنغازي، ويأتى الطلبة الدارسين فى جامعة الزاوية ثانياً فى الترتيب حيث يمثل المصدر الاول، والمصدر الثانى من أكثر المصادر للضغوط بالنسبة للطلبة الدارسين بها، وتأتى جامعة طرابلس ثالثاً حيث يمثل المصدر الرابع مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة الدارسين بها.

- **طبقاً للمرحلة العمرية** لأفراد عينة البحث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في المصدر الثانى، والمصدر الثالث،والمصدر الرابع،والمصدر الخامس، والمصدر السادس، وفى اجمالى مصادر المقياس حيث تمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للفئة العمرية من (41) سنة فأكثر من عينة البحث، كما يتضح: زيادة الضغوط لدى المجموعة الأكثر من (41) سنة عن المجموعة من (23- 30) سنة، وكذلك عن المجموعة من (31- 40) سنة، وزيادة الضغوط لدى المجموعة الأكثر من (23- 30) سنة عن المجموعة من (31- 40) سنة.

- **طبقاً للحالة الاجتماعية** لأفراد عينة البحث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً لصالح فئة متزوج وله (3) ابناء فما أكثر في المصدر الاول، والمصدر الثانى، والمصدر الثالث، والمصدر السادس، وكذلك فى اجمالى مصادر المقياس.

- **طبقاً للوظيفة** التى يعمل بها أفراد عينة البحث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للوظيفة التى يعمل بها أفراد عينة البحث فى متوسط الرتب لصالح فئة العاملين فى الجامعة اى المعيدين فى (الكلية او القسم) فى كل من المصدر الاول، والمصدر الثالث، والمصدر الرابع، والمصدر الخامس، وكذلك فى إجمالي مصادر المقياس حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط لديهم، كما يتضح أيضا وجود فروق دالة إحصائياً فى متوسط الرتب لصالح فئة العاملين فى المجال الرياضى وتحديداً فى (مجال التدريب) فى كل من المصدر الثانى، والمصدر السادس، فى حين تأتى باقى الفئات متقاربة فى نسبة الضغوط النفسية موزعة على المصادر الست للمقياس.

- **طبقاً لسنوات الخبرة** فى العمل أو الوظيفة لأفراد عينة البحث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً لسنوات الخبرة لدى أفراد عينة البحث فى متوسط الرتب لصالح فئة يعمل مع خبرة من (11) سنة فأكثر فى كل من المصدر الثانى، والمصدر الثالث، والمصدر الرابع، وكذلك فى إجمالي مصادر المقياس حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة فئة يعمل مع خبرة من (11) سنة فأكثر.

ويتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى مصادر الضغوط النفسية طبقاً لسنوات الخبرة لباقى فئات عينة البحث على مصادر مقياس الضغوط النفسية.

- **طبقاً للتخصص** الذى يدرس به الطالب يتضح وجود فروق دالة إحصائياً طبقاً للتخصص الذى يدرس به الطالب فى مرحلة الماجستير فى متوسط الرتب لصالح طلبة شعبة عامة فى جامعة بنغازي فى المصدر الثالث، والمصدر الخامس، وكذلك المصدر السادس، وكذلك فى إجمالى مصادر المقياس حيث يمثل مصدراً أكبر للضغوط بالنسبة للطلبة في الشعبة العامة فى جامعة بنغازي، ويتضح كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى مصادر الضغوط النفسية طبقاً للتخصص لباقى فئات عينة البحث على مصادر مقياس الضغوط النفسية.

- **طبقاً للفصل الدراسي** الذى يدرس به الطالب فى مرحلة الماجستير يتضح وجود فروق دالة إحصائياً لدى أفراد عينة البحث فى متوسط الرتب لصالح الطلبة الدارسين بنظام سنة دراسية فى جامعة بنغازي فى المصدر الثالث،وكذلك في الفصل الرابع، والمصدر الخامس، والمصدر السادس، وكذلك فى إجمالى مصادر المقياس حيث تزداد الضغوط بصفة عامة لدى الطلبة في الفصل الثالث والرابع، ونظام السنة الدراسية فى قسم التربية البدنية بجامعة بنغازي.

4- التوصل إلى إستراتيجية مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

ثانياً : التوصيات:

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفى حدود ما أمكن التوصل إليه من إستنتاجات، يمكن التوصية بما يلى:

1- أهمية استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية بصورته النهائية.

2- الكشف عن الأسباب المؤدية للضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، لمعالجتها والتصدى لها.

3- أهمية بناء فريق من المتخصصين الذي سيقود عملية التغيير والتطوير لمؤسسات التعليم العالى والدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية.

4- ضرورة مبادرة وزارة التعليم العالى والبحث العلمى فى دولة ليبيا إلى دعوة الهيئات البحثية والدراسات العليا لتشكيل مجلس أعلى للبحث العلمي، يضم جميع المعنيين بعملية البحث العلمي من مؤسسات رسمية وأهلية.

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

6- 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.

7- أهمية عقد اتفاقيات مشتركة مع مؤسسات معنية بالبحث العلمى بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية وأخرى تجارية لتبني البحوث التي تخدم هذه المؤسسات، وتكون في صلب عملية البحث والدراسة التي يقوم بها الطالب، ومن ضمن هذه المؤسسات الجامعة نفسها ووزارات الدولة المختلفة، ومؤسسات المجتمع المدني والشركات والمصانع التجارية وغيرها.

8- ضرورة قيام كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية بتحديد مجموعة الكتب والمراجع والدراسات والدوريات المطلوب توافرها في المكتبة، وتقديم توصية للقائمين على المكتبة بضرورة توفيرها، واعتبار ذلك من المتطلبات الأساسية للبدء أو للاستمرار في برنامج الدراسات العليا بكليات التربية وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، بغرض مساعدة الطلبة والباحثين فى الحصول على المراجع اللازمة للدراسات التي يقومون بها دون تجشم عناء السفر أو غيرها من الطرق التي تضني الباحثين وتعيق عملهم.

9- العمل على إصدار مجلة علمية متخصصة تعنى بشؤون الدراسات العليا والبحث العلمي، تبرز آخر المستجدات كأخبار وبرامج الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، ونشر ملخصات للرسائل والابحات المجازة، بالإضافة إلى تقديم النصائح فيما يتعلق بالبحث العلمي وأولوياته، وعمل التحقيقات مع الطلبة الباحثين، وأعضاء هيئة التدريس، ونشر المقالات وأخبار المؤتمرات العلمية، وإبراز ما فيها من توصيات، وإرشاد الباحثين إلى مواقع البحث عن المعلومات عبر الوسائل المختلفة.

10- ضرورة تدريب طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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.

11- ضرورة تخفيض التكلفة المادية للدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، ورسوم إعداد رسالة الماجستير،وأسعار الكتب والمراجع، وكل ما هو متعلق بالدراسات العليا.

12- أهمية إعفاء الطلبة المتفوقين والحاصلين على درجة الامتياز فى الدراسة بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية من دفع الرسوم الدراسية للدراسات العليا، أسوة بالدول الاخرى.

13- ضرورة تدريب طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية على استخدام البرامج العلمية المساندة لعملية البحث العلمى وتحليل البيانات، وبالذات برنامج تحليل المعلومات الاحصائى (spss).

14- العمل على تخصيص مكتبية خاصة بطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، والسماح لهم بدخولها في أي وقت غير أوقات المحاضرات الدراسية.

15- التأكيد على أن التعليم العالي والدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية 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.

16- أهمية عقد لقاءات دورية وطارئة مع طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، تشرح فيها الإدارة سياسات الجامعة وأهدافها، وتقف على حاجات الطلبة ومشاكلهم المختلفة، وآرائهم وأقترحاتهم في مختلف القضايا الدراسية، وإشراك الطلبة في وضع الخطط الدراسية وكذلك في البرنامج ومواعيد المحاضرات والامتحانات.

17- العمل على تمييز طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية عن غيرهم من الطلبة بالمرحلة الجامعية الأولى (مرحلة البكالوريوس) من خلال توفير قاعات دراسية خاصة بالمحاضرات، وتزويدها بالتقنيات التعليمية اللازمة، وتوفير آلية لمراجعة نظم ولوائح القبول والتسجيل للدراسات العليا، بشكل يجنبهم الوقوف في طوابير مع الطلبة الآخرين.

18- تشكيل هيئة ممثلة عن طلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تقوم بتنسيق الحوار مع إدارة الدراسات العليا بالجامعات، والكليات والأقسام، وتشرف على القيام بمجموعة من الأنشطة الاجتماعية والتثقيفية، وتهتم بحل المشكلات التي قد تطرأ لدى الطلبة، والاتصال بالجهات التي من الممكن أن تدعم الطلبة فى وضع الحلول لها.

19- تشكيل رابطة لخريجي الدراسات العليا (الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تعمل على استمرار التواصل بين الجامعة والطلبة الخريجين والعمل على الاستفادة من قدرات هؤلاء الطلبة في ميدان البحث العلمى، وتطوير قدراتهم، وتقديم التشجيع لهم للاستمرار في ميدان البحث العلمي وخدمة المجتمع، كما يمكن العمل على الاستفادة من الأبحاث التي أجراها الطلبة والعمل على ترويجها لدى صناع القرار، ونشر نتائجها ما أمكن ذلك، ومحاولة البحث عن فرص عمل لهؤلاء الطلبة ضمن اطر الجامعات، أو مراكز البحث المختلفة في الداخل والخارج، وغيرها من الأنشطة.

20- ضرورة تخفيف العبء التدريسي عن بعض الأساتذة من أعضاء هيئة التدريس القائمين بالتدريس بالدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ،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.

21- ضرورة تفعيل الرقابة الأكاديمية على المحاضرين من حيث التزامهم بمفردات المقررات الدراسية التي يدرسونها، ومدى تحقيق أهداف المقرر، وخضوع برامج ولوائح الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية لمعايير تقييميه من جهات الاختصاص.

22- عمل دراسة لمخرجات برامج الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية من حيث البحوث التي قدمت والكفاءات التي تم تخريجها، ودراسة مدى تحقق أهداف هذه البرامج، ومدى ملائمة ذلك للمرحلة الحالية، ودراسة المعوقات التي تحول دون الاستفادة من برامج الدراسات العليا بشكل أفضل، وسبل التغيير والتحسين.

23- 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 بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية مع هذه الاحتياجات، وتسهم في دراستها وتقديم أفضل الحلول لتلبيتها.

24- العمل على إجراء دراسة مقارنة بين برنامج الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وبين برامج الدراسات العليا بكليات التربية وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الاخرى في بعض الدول العربية والأجنبية، للوقوف على عناصر التشابه والاختلاف والاستفادة من خبرات الآخرين.

25- الإسراع في وضع مشروع وطني (خطة استراتيجية) طويلة المدى لتطوير منظومة التعليم العالى والدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية ، وإصلاح بنيته التحتية وتطوير هياكله الإدارية، و تفعيل دور البحث العلمي في جميع المجالات، وفتح قنوات للاتصال بالمجتمع وذلك للوقوف على مشكلاته وقضاياه.

26- اختيار القيادات المناسبة والمؤهلة لمؤسسات التعليم العالي والدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية تبعاً للتميز، والقدرة على إدارة التغيير فى هذه المؤسسات، وتوفير التدريب الكافي لها قبل تكليفها بإدارة هذه المؤسسات، ووضع أطر مرجعية للجامعة والكلية والقسم، لضمان التناسق وعدم التكرار في الأداء.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المصادر والمراجع العربية :

1- القران الكريم : سورة يوسف، الآية (76)، الرعد، الآية (11).

2- ابتسام حسين الجفري : آراء طالبات الدراسات العليا في الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى،المجلة التربوية،العدد (64)، المجلد (16) ، (2002).

3- إبراهيم عبد ربه خليفة،وآخرون : علم النفس الرياضى، الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (2008).

4- أحمد ماهر : دليل المدير خطوة بخطوة فى الإدارة الاستراتيجية،مركز التنمية الإدارية، كلية التجارة، جامعة الإسكندرية، (1996).

5- 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. (2007).

6- أسامة عبيدات،لبنى ياسين : أسباب ودوافع التحاق الطلبة ببرامج الدراسات العليا في الجامعات الحكومية الأردنية،كلية العلوم التربوية،الجامعة الهاشمية،عمان،الاردن،(2008).

7- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة الرياضية (ضغوط التدريب- احتراق الرياضيين)، ط (1)، دار الفكر العربى،القاهرة،(1997).

8- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية،تطبيقات فى المجال الرياضى،دار الفكر العربى،القاهرة،(2000).

9- أسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة" دار الفكر العربى، القاهرة، (2004).

10- الدراسات العليا بالداخل الواقع والطموحات : منشورات إدارة الدراسات العليا،اللجنة الوطنية للجامعات،طرابلس – ليبيا (2010).

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

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

13- أنور على البرعاوي : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،الجامعة الإسلامية، غزة،فلسطين،(2000).

14- 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 (2005).

15- أيمن على الشاعر : الضغوط المهنية لمدرسي التربية الرياضية وعلاقتها بالتوافق المهني،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق،(1999).

16- أيمن محمود عبد الرحمن : مقياس الرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد السادس عشر،مارس،الجزء الاول،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،(2003).

17- باسم على حوامدة : مشكلات طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الأردنية، عمان، الاردن، (1994).

18- بسيونى محمد البرادعي : مهارات تخطيط الموارد البشرية،دليل علمي (د- ت).

19- بشرى إسماعيل : ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة،(2004).

20- توماس وهيلين،دافيد هنجر : الإدارة الإستراتيجية،ترجمة محمود عبد المجيد مرسى وزهير نعيم الصباغ،معهد الإدارة العامة،الرياض،المملكة العربية السعودية (1999).

21- جعفر وصفي أبو صاع : مشكلات الاتصال بين طلبة الدراسات العليا وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية،نابلس،فلسطين (2006).

22- جمعة سيد يوسف : إدارة ضغوط العمل،إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع،القاهرة، (2004).

23- جهينه يوسف طراف : مشكلات الدراسات العليا في الجامعات السورية من وجهة نظر طلاب الماجستير والدكتوراه،دراسة ميدانية،مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية،العدد (1) ،المجلد (19) ،ص (237-257) ، (2003) .

24- حسن الشافعى،عبد الله الغضاب : التخطيط والتخطيط الاستراتيجي،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الاسكندرية،الطبعة الاولى، (2012).

25- حسن مختار حسين : تصور مقترح لتطبيق التخطيط الاستراتيجى فى التعليم الجامعي المصري ـ الجمعية المصرية للتربية المقارنة ـ مجلة التربية ـ السنة الخامسة ـ العدد (6) القاهرة، (2002).

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

27- حسين جدوع مظلوم و كريم بلاسم خلف : تقويم برامج الدراسات العليا في جامعة القادسية بالعراق من وجهة نظر الطلبة،مجلة القادسية فى الاداب والعلوم التربوية، العددان (3،4) المجلد (6) (2007).

28- دليل ضمان جودة واعتماد مؤسسات التعليم العالي : منشورات مركز ضمان جودة واعتماد مؤسسات التعليم العالي، طرابلس – ليبيا (2008).

29- دنيا محمد عبد العزيز : ضغوط العمل التنظيمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة الاسكندرية،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الاسكندرية، (2001).

30- ديفيد فونتانا : الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة،ترجمة حمدي على الفرماوي، رضا عبد الله أبو سريع،مراجعة وتقديم فؤاد أبو حطب،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة،(1994).

31- راوية محمود دسوقي : السلوك فى المنظمات، الدار الجامعية، الاسكندرية، (1999).

32- رشدي أحمد طعيمة، محمد سليمان البندري : التعليم الجامعي بين رصد الواقع ورؤى التطوير،دار الفكر العربي القاهرة، ط (1)، (2004).

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

34- سامي عبد القوى على : مقدمة فى علم النفس البيولوجي (السيكوبيولوجيا) ،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،(1994).

35- 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).

36- سليم محمود عثمان : مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعات الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة نابلس،فلسطين، (2000).

37- سميرة محمد خليل إبراهيم : بناء مقياس للضغوط والاحتراق النفسي لمدرسي التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان،(1999).

38- شمة محمد خليفة الخليفة : بناء مقياس الضغوط النفسية والمهنية لمعلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الاساسى والثانوي بدولة البحرين،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان، (1999).

39- شيرين فؤاد الدهشان : بناء مقياس للضغوط النفسية لمدرسي التربية الرياضية بمحافظة الاسكندرية،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الاسكندرية،(2007) .

40- شيماء على خميس : السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية لمدربي الالعاب فى جامعتي بابل والنجف،بحث منشور،مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل،العدد الثانى،المجلد السادس،(2007).

41- صالحة سنقر : الدراسات العليا في الجامعات العربية،مجلة اتحاد الجامعات العربية،عدد متخصص 2،عمّان،(1994).

42- صالحة عبد الله يوسف عيسان : التوافق بين مخرجات التعليم العالي ومتطلبات التنمية في سلطنة عمان، ورقه مقدمة للورشة الإقليمية حول استجابة التعليم لمتطلبات التنمية الاجتماعية، المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة (الايسيسكو) ،مسقط ،(2006).

43- صبري إبراهيم عمران : دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين فى المجال الرياضي بمحافظة الغربية،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا،(1996).

44- عائدة سيد خطاب : الإدارة الإستراتيجية للموارد البشرية فى ظل المادة الهيكلية- الاندماج- مشاركة المخاطر،ط (2) ،القاهرة، (1999).

45- عـادل عبـد الحلـيم حيدر،بثينـة محمد فاضل : المشكلات التى تواجه طلاب الدراسات العليا أسبابها مقترحات لعلاجها) المؤتمر العلمى لتجويد مخرجات الدراسات العليا وتعزيز دورها فى تحقيق التنمية المستدامة والأمن الشامل، كلية الدراسات العليا ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، (2013).

46- عبد الحكيم سالم تنتوش : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى والكفايات الأدائية لدى معلمي التربيـة البدنيـة بليبيا،رسـالة دكتـوراه غيـر منشـورة،كلية التربيـة الرياضـية للبنين،جامعة الاسكندرية،(2012).

47- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي : الإدارة الإسـتراتيجية لمواجهـة القـرن الحـادي والعشـرون،مجموعة النيـل العربية،القاهرة،(2004)

48- عبد العباس مجيد اللامي : الضغوط النفسية لدى طلبـة الدراسـات المسـائية فـي الجامعـة وبنـاء برنـامج إرشـــادي مقتـــرح لتخفيضها،رســـالة دكتـــوراه غيرمنشـــوره،الجامعة المستنصرية،كلية التربية،(2010).

49- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط فـى المجـال الرياضـى، ط (2)،مركـز الكتـاب للنشر،القاهرة، (2005).

50- عبد العزيز فهمي النواحى : الممارسات العامة فى الخدمة الاجتماعية،عملية حـل المشـكلة ضـمن إطـار نســـــقى ايكولوجي،سلســـــلة نحـــــو رعايـــــة اجتماعيـــــة متطورة،الكتـــــاب الثالث،كليـــــة الخدمـــــة الاجتماعية،جامعـــــة حلوان،القاهرة، (2001).

51- عثمان يخلف : علم نفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة)،دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع،الدوحة،(2001).

52- عليان عيد حامد الحربي : دراسة ميدانية لبعض المشكلات التربوية لطلاب الدراسات العليا بالجامعة الإسـلامية فـي المدينـة المنورة،رسـالة ماجسـتير غيـر منشـورة،كلية التربية،جامعة الأزهر ، (1989).

53- على أحمد شناك وآخرون : علاقة الضغوط المهنية بالرضا عن العمل لدى مدربي كرة القدم،بحث منـشور فـى المـجلة العلـمية لكلـية علـوم التـربية البدنية والريـاضة جامعة طرابلس،العدد الرابع،(2005).

54- على الدين هلال : الفكر الاستراتيجي،معهد الإنماء العربي،بيروت،(1982).

55- على السلمي : الإدارة العامـة، دار غريـب للطباعـة والنشـر ،الطبعـة الثالثـة، القـاهرة، (1988).

56- ـــــــــ : الإدارة العامـــة، دار غريـــب للطباعـــة والنشـــر ، الطبعـــة السادســـة، القاهرة،(1994).

57- ـــــــــ : الإدارة المعاصرة،دار غريب للطباعة والنشر،القاهرة،(د.ت).

58- على عسكر على : ضـــغوط الحيـــاة وأســـاليب مواجهتها،الطبعـــة الثانيـــة،دار الكتـــاب الحديث،القاهرة،(2000).

59- ـــــــــ : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،الصحة النفسية والبدنية فى عصـر التـوتر والقلق، الطبعة الثالثة دار الكتاب الحديث، ،(2003).

60- عمر التومى الشيباني : التربيـة وتنميـة الـذات القومية،المنشـاة العامـة للنشـر والتوزيـع والإعـلان، طرابلس،(1984).

61- عمر سالم العياط وآخرون : الضــغوط النفسيـة والأحمـال التدريبية تسـاهم بدرجة كبيرة فى انسحـاب متســابقي ألعـاب القوى المـبكر والركون السـلبي، المـجلة العلمـية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة،جامعة طرابلس،العدد التاسع،(2008).

62- عمرو حسن بدران : التخلـص من الضـغوط النـفسيـة بـالـريـاضة والاسترخاء،مكتبة الجامعية، المنصورة، (2005).

63- غادة على محمد شرف : إسـتراتيجية مقترحـة لمحـو أميـة السـياحة بمحافظـة القـاهرة للبنات،رسـالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان (2002).

64- فاروق السعيد جبريل : الضـغوط المهنيـة لـدى المعلمـين ومصـادرها وعلاقتهـا بـبعض المتغيـرات الديموجرافية مجلـة كليـة التربية،المجلـد الاول،العـدد الخـامس عشـر،جامعة المنصورة،(1991).

65- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية،دار الفكر العربى، القاهرة،(2008).

66- فاطمة عبد السلام ألبيبي وآخرون : الضــغوط النفســية الشــائعة لــدى طلبــة جامعــة الســابع مــن أكتــوبر بمدينة مصراته،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،جامعة السابع من أكتوبر، (2009).

67- 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).

68- لطفي عبد الباسط إبراهيم : عوامل الضبط المدرسي المدرك فى علاقتها بضـغوط الدراسـة لـدى تلاميـذ المدارس الحكومية والخاصـة،حولية كليـة التربية،العـدد الحـادي عشـر،كلية التربية،جامعة قطر،(1994).

69- ماجدة السيد محمود، جيهان حامد إسماعيل : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية والكفاءة المهنية لدى مدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية،المجلد الثانى لبحوث المؤتمر العلمى الثالث (17- 19 أكتوبر) كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان، القاهرة، (2000).

70- مبارك ناصر سلمان : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بمحافظة الأحمدي بدولة الكويت،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق، (2005).

71- مبارك ناصر سلمان : إستراتيجية أداء الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي على طلبة كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية والرياضة بدولة الكويت،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق، (2008).

72- محمد أحمد سيد عبد المتعال عبد المحسن عبد المحسن جودة : إدارة المـوارد الـبـشـريـة،دار المـريـخ للنشر،المملكة العربية السعودية، (د.ت).

73- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : التوجيه والارشاد النفسي فى مجال الرياضة،الطبعة الأولى،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،(2001).

74- محمد العربي شمعون،ماجدة محمد إسماعيل : التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى،الطبعة الأولى، دار الفكر العربى،القاهرة، (2002).

75- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الاحتراق،اللاعب والمدرب الرياضى،مركز الكتاب للنشر،القاهرة، (1998).

76- ــــــــــــــــ : مدخل فى علم النفس الرياضى،الطبعة الثانية،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،(1998).

77- محمد خليفة الشريدة : مشكلات طلبة الدراسات العليا بجامعة اليرموك و علاقتها ببعض المتغيرات،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة اليرموك، اربد،الاردن،(1993).

78- محمد عبد الفتاح شاهين : التطوير المهني لأعضاء الهيئات التدريسية كمدخل لتحقيق جودة النوعية في التعليم الجامعي،ورقة علمية اعدت لمؤتمر النوعية في التعليم الجامعي الفلسطيني الذي عقده برنامج التربية ودائرة ضبط النوعية،جامعة القدس المفتوحة،مدينة رام الله،في الفترة الواقعة من (3-2004/7/5).

79- محمد على كامل : الضغوط النفسية ومواجهتها،مكتبة ابن سينا،القاهرة،(2004).

80- محمد فائق إسماعيل : إستراتيجية مقترحة للحركة الكشفية بوزارة الشباب بمصر،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان (2001).

81- محمد لطفي طه : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين،الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، (2002).

82- محمود إبراهيم حسين : الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية ، ورقة عمل ،جامعة البترا،عمان،الاردن، (2000) .

83- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة،النظرية والتطبيق والتجريب،دار الفكر العربى،القاهرة،(1995).

84- مدني عبد القادر علاقى : إدارة الموارد البشرية -المنهج الحديث فى إدارة الأفراد،ط (2) دار زاهر للنشر والتوزيع، الأردن (1999).

85- مراد صالح مراد زيدان : الضغوط المهنية التى يتعرض لها المعلم فى التعليم قبل الجامعي،مجلة كلية التربية،العدد (29) ،كلية التربية،جامعة الزقازيق، (1997).

86- مصطفى حسين باهى،هناء عبد الوهاب حسن،حسين أحمد حشمت : الصحة النفسية فى المجال الرياضى نظريات- تطبيقاته،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (2002).

87- منيرة محمود الشرمان : تصورات طلبة الدراسات العليا في كليتي التربية في جامعتي مؤتة واليرموك للمشكلات التي تواجههم- كلية العلوم التربوية جامعة مؤتة – الأردن - (2007) مجلة جامعة دمشق – المجلد (26) العدد الرابع (2010).

88- هدى عبد الحميد عبد الوهاب محمد : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى طالبات بعض كليات التربية الرياضية بنات،أطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة،(2003).

89- وزارة الشباب بمصر : استراتيجية الرياضة فى مصر نحو أفاق عالمية،قطاع البحوت، الإدارة العامة للبحوث الرياضية،القاهرة،(1999).

90- يوسف أبو الحجاج الأقصري : ضغوط الحياة كيف نواجهها، دار الحرم للتراث، الطبعة الأولى، (2011).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

91- Banadura A. ,Reesel. : Microaralysis of action and fear arousal as a function of differential Levels of Perceived self- efficacy. journal of personality and social psychology , 43(1) , 5-21(1982).

92- Cohen, R. : Psychology & Adjustment, values, culture and changes. Boston Allyn and Bacon. U.S.A(1994).

93- Culcu، N. : A study to identify and analyze international graduate ، Pennsylvania، adjustment problem at university، of Pittsburg students، P: (1153)-A.، Vol.(5) DAI (1994).

94- Feizi ، K. : The correlation between academic success and problems perceived by international graduated students (Dissertation university of San Francisco). DAI ، Vol.51، P: 3972-A. (1991).

95- Fleishman, : Personality characteristics and coping patterns,journal of heal social Behavior p.229,(1984).

96- Greenly Gorden : E. : Strategic Manaemen N. Y. prentiha (1990).

97- Guclu,Nezahat : A study to identify and analyze international graduate students adjustment problems at the university of Pittsburg (Pennsylvania) . Dissertation Abstract international, Vol.55, No. 5, 1990 P: 1153 . (1994).

98- Holmes & Rahe., : Theory of life events pressing for Holmes & Rahe p:(210-218) (1967).

99-	Kisker, G.	:	The disorganized personality (3rd ed.) Mc Graw-Hill Company, U.S.A (1977).
100-	Kumar, R. of Ramamurti, P.	:	Stress and coping strategies of the rural aged. J. of personality and clinical studies, vol. 6, No. 2, pp 171-175. (1990).
101-	Lanz، J.C.	:	Factors relating to academic and social adjustment of International students in the school of education at the University of Pittsburg (Doctoral Dissertation، University of Pittsburg). DAI، 46، 3603- A. (1986).
102-	Lazarus, R.S.	:	"Patterns of Adjustment," third Edition By Mcgraw- (3rd Ed), Craw Hill Book Co., New York, (1976).
103-	Lazarus, R.S.	:	From Psychological Stress To Emotion: History of out Book,Annual Review of Psychology.p (44). (1993).
104-	Lazarus, k.s. & cohen, TB :	:	Environment stress in y-altmune J.F. wohe wills (eds), human behavior and environment, N.Y.,Plenum press,(1997).
105-	Martines, p, &. Et.al	:	Personality, life events and coping. International Journal of Aging and human development, 34 (I), 19-30. (1992).
106-	Mc grath, J.E.	:	Stress and behavior in organizational psychology ,chicago: rand mcnally calleg - pud.co.,p.(13)-(1995).
107-	Pearlinanl schooler	:	strees and antiety ,volume, 5, by hemisphene public-coporation.p.(2).(1978).
108-	Phillip L.Rice	:	Haelth psychology ,Au International Thomson publishing Comson publishing company, united state of America.(1998)
109-	piekaraska , Anna	:	school stress , teachers abusive behaviors, and children,s loping strategies ,chid abuse & neglect: the international journal ,(2000).
110-	Raetz, W. & Teresa, K.	:	stress coping in the first year student and gender schema ph. D. university of Georgia, D.A.I. A(63/02), (454). (2002).

111- selye, H. : stress in health and disease. Boston Butterworth,(1976).

112- Takizawa, takeshi, : " Extra-class communication- between graduate students and faculty advisors in higher education". DAI –A59/03,p754. (1998).

113- Taylor, Brenna , : zimmer, connie, Womack sid T: strategies to prevent teacher stress and burnout, eric publications, (2005).

114- White, E : : Coping with stress : Are there Differences between Gender? ,Undergraduate Journal of Psychology, Vol. 13,14.(2000) .

ثالثاً / المراجع من شبكة المعلومات الدولية (internet) :

115- http://www.sst5.com/readArticle.aspx?ArtID=953&SecID=47

116- http://vb.naqaae.eg/naqaae7312

117- http://www.bokra.net/Articles/47889

118- http://baqatlibyah.blogspot.com

119- http://highereducation.gov.ly

120- http://www.aladel.gov.ly/main/modules/sections/item

121- http://www.uot.edu.ly

122- http://zu.edu.ly/arabic/page.php

123- http://dgst.uob.edu.ly/index.php?option=com

مستخلص البحث باللغة العربية

"إستراتيجية مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية"

أسم الباحث: عمران جمعة على تنتوش

يهدف هذا البحث الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية. والتعرف على الفروق وفقاً لمتغيرات (نوع العينة- محل الإقامة- الجامعة - المرحلة العمرية - الحالة الاجتماعية - الوظيفة - سنوات الخبرة - التخصص - الفصل الدراسي) ووضع إستراتيجية مقترحة لمواجهة وتخفيف حدة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية عينة البحث. واستخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام الدراسة المسحية، وتحدد مجتمع وعينة البحث فى جميع طلبة (طلاب- طالبات) الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) تخصص تربية بدنية الدارسين بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية للعام الجامعي (2012-2013م) والبالغ عددهم (267) طالباً وطالبة، تم إختيارهم بطريقة عمدية من جامعات طرابلس والزاوية وبنغازى. ومن خلال عرض ومناقشة النتائج، أمكن التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات حيت تم تحديد مصادر الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية، وتصميم مقياس للضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) عينة البحث، وتحديد الضغوط النفسية للعينة قيد البحث وفقاً لمصادر الضغوط النفسية ووفقاً لمتغيرات البحث، كما تم تصميم استراتيجية لمواجهة تلك الضغوط والتخفيف من حدتها. واوصي الباحث باستخدام مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا المستخلص من البحث لقياس الضغوط النفسية للطلبة على فترات لضمان التعرف على وجود ضغوط من عدمه، والاهتمام بإعادة النظر فى المقررات الدراسية للدراسات العليا بالكليات والأقسام من حيث الحداثة والتطور العلمى، واستخدام الوسائل التعليمية المناسبة، وإنشاء مكتبة خاصة بالدراسات العليا. وتطوير المكتبة لتتلاءم ومتطلبات البحث العلمي، وتوفير المراجع والكتب والدوريات الحديثة في مختلف العلوم ما أمكن ذلك. وتطبيق الاستراتيجية المقترحة للرقي بالبحث العلمي، وربطه بالتنمية المجتمعية في شتى المجالات، والتنسيق بين الجامعات ومؤسسات المجتمع المختلفة.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجية مقترحة ـ مواجهة الضغوط النفسية ـ طلبة الدراسات العليا.

Abstract in English

"A Proposed Strategy for Coping with Psychological Stress Among Postgraduate Students in Physical Education and Sports Departments at Libyan Universities"

Researcher: omran Juma Ali Tantoush

This research aims to identify the sources of psychological stress among postgraduate students (Master's level) in physical education and sports departments at Libyan universities. It also aims to identify differences according to variables such as sample type, place of residence, university, age group, marital status, occupation, years of experience, specialization, and semester. Finally, it seeks to develop a proposed strategy for coping with and mitigating psychological stress among the postgraduate students (Master's level) in the physical education and sports departments at Libyan universities, as part of the research sample. The researcher used a descriptive approach with a survey study. The research population and sample consisted of all postgraduate students (Master's level) majoring in Physical Education studying at faculties and departments of Physical Education and Sports in Libyan universities during the academic year 2012-2013, totaling 267 students. These students were purposively selected from the universities of Tripoli, Zawiya, and Benghazi. Through the presentation and discussion of the results, a number of conclusions were reached. These included identifying the sources of psychological stress for postgraduate students (Master's level) in faculties and departments of Physical Education and Sports at Libyan universities, designing a psychological stress scale for the research sample, determining the psychological stress levels of the sample under study according to the sources of stress and the research variables, and designing a strategy to cope with and mitigate these stresses. The researcher recommended using the psychological stress scale developed for graduate students to measure their stress levels periodically, ensuring the identification of stressors. The researcher also recommended reviewing graduate course curricula in colleges and departments to ensure they are up-to-date and reflect scientific advancements, utilizing appropriate

teaching methods, and establishing a dedicated graduate library. This library should be developed to meet the demands of scientific research, providing access to the latest references, books, and periodicals across various disciplines whenever possible. Furthermore, the researcher recommended implementing the proposed strategy to advance scientific research, linking it to community development in diverse fields, and fostering coordination between universities and various community institutions.
Keywords: Proposed strategy - Coping with psychological stress - Graduate students.

مرفق (1)

مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات واقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية فى صورته النهائية

كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

تحية طيبة ... وبعد،،،

يقوم الباحث /**عمران جمعة على تنتوش** بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية بعنوان **" استراتيجية مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية"**وبما إنكم أحد أفراد عينة البحث الأمر الذى يتطلب معرفة رأيكم حول أهم مصادر الضغوط النفسية التى تواجهكم كطلبة دراسات عليا خلال فترة الدراسة فى مرحلة الماجستير سواء داخل الكلية أو خارجها.

عليه نأمل منكم التكرم بالإجابة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية بدقة تامة، وذلك بوضع علامة تحت الخيار المناسب، وعدم ترك إى سؤال بدون إجابة، وكتابة كافة البيانات الشخصية لأنها ضرورية للبحث،علماً بأنها ستكون سرية و لغرض البحث العلمى فقط.

الأسم (إختياري)/..... الجنس (ذكر: أنثي) / العمر/.....
الحالة الاجتماعية/ ..... عدد الأبناء/ ..... الإقامة أو السكن/.....
الوظيفة أو المهنة/ ..... عدد سنوات الخبرة/.....
الكلية/ ..... الفصل الدراسى/.....
رقم الهاتف (إختياري)/ .....

شاكرين لكم حسن تعاونكم ،،،

الباحث/ عمران جمعة تنتوش
مساعد محاضر بقسم التربية البدنية بكلية التربية
جامعة المرقب بالخمس

هيئة الإشراف
أ.د/ بثينة محمد فاضل
أ.د/ سوزان مصطفى متولي

م	العبارات	نعم	لا
1	أعاني من بعض الإجراءات البيروقراطية الإدارية الروتينية المعقدة عند التسجيل بالدراسات العليا.		
2	يضايقني عدم وضع قوانين ولوائح موحدة خاصة بالتسجيل والقبول للدراسات العليا لجميع كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة.		
3	أشعر بعدم العدالة والموضوعية بين الطلبة عند التسجيل والقبول بالدراسات العليا ووجود الوساطة والعلاقات الشخصية.		
4	يزعجني عدم تفهم المسؤولين فى إدارة الجامعة للمشكلات الإدارية لطلبة الدراسات العليا.		
5	أشعر بعدم الرضا عن المعايير والشروط التى تضعها الجامعة للطلبة الراغبين فى الالتحاق بالدراسات العليا.		
6	أشعر بعدم إهتمام الجامعة بكلية (قسم) التربية البدنية والرياضة كباقي الكليات والأقسام الأخرى.		
7	تضايقني كثرة السلبيات الإدارية الموجودة فى الجامعة والكلية وعدم تقدير القيادات الإدارية لظروف طلبة الدراسات العليا.		
8	يضايقني عدم التزام بعض الموظفين فى الإدارة بنظم ولوائح الدراسات العليا بالجامعة والكلية.		
9	أشعر بالضيق لعدم اهتمام الجامعة والكلية بشكاوى ومقترحات طلبة الدراسات العليا ووضع الحلول المناسبة لها.		
10	يزعجني عدم توفر القاعات الدراسية المناسبة وتخصيص قاعات دراسية محددة لطلبة الدراسات العليا.		
11	يضايقني توقيت المحاضرات الدراسية اليومية وعدم اختيار الوقت المناسب للمحاضرات والامتحانات.		
12	أشعر بعدم فاعلية المناهج والمقررات الدراسية لطلبة الدراسات العليا لعدم مواكبتها للحداثه والتطور العلمى.		
13	يزعجني نقص المراجع والكتب المتخصصة و الحديثة والمجلات العلمية والدوريات،وعدم وجود اتصال بالمكتبات العالمية عن طريق شبكة المعلومات الدولية.		
14	يضايقني كثرة المواد الدراسية لطلبة الدراسات العليا وعدم التزام أعضاء هيئة التدريس بمفردات محددة لكل مقرر دراسي.		
15	أشعر بأن وسائل التقويم المستخدمة فى عملية التدريس والامتحانات غير مناسبة وغير موضوعية لطلبة الدراسات العليا.		
16	أشعر بعدم موضوعية بعض أعضاء هيئة التدريس فى تقييم نتائج طلبة الدراسات العليا.		

م	العبارات	نعم	لا
17	يضايقني عدم ملائمة طرق التدريس المستخدمة من قبل أعضاء هيئة التدريس لمحتوى المواد الدراسية ولمستويات طلبة الدراسات العليا.		
18	أشعر أن الجهود البحثية للطلبة لا تؤخذ موضع التنفيذ على الرغم من توافقها مع الواقع.		
19	يضايقني تزمت بعض أعضاء هيئة التدريس أثناء المحاضرات.		
20	أتضايق من صعوبة أسئلة الامتحانات النصفية والنهائية.		
21	أشعر بالضيق بسبب مواعيد المكتبة غير المنتظمة و المناسبة لطلبة الدراسات العليا.		
22	أشعر أن إختيار موضوع البحث يتم بناء على إجتهادات شخصية ويسبب لي ضغطاً كبيراً.		
23	يضايقني توجيه وإلزام طلبة الدراسات العليا فى الكلية (القسم) على اختيار مواضيع بحثيه لا يرغبون فيها.		
24	يضايقني تدخل بعض أعضاء هيئة التدريس فى اختيار طلبة الدراسات العليا لمواضيع بحوثهم.		
25	يضايقني اضطراري للسفر خارج البلد لجلب المراجع والدوريات العلمية الحديثة الخاصة بموضوع البحث.		
26	أشعر بالضيق لعدم تقبل أفكار وآراء الباحث من قبل بعض الأساتذة حتى وإن كانت صائبة وصحيحة.		
27	يضايقني عدم توفر الحوافز التشجيعية المناسبة التى تساعد طلبة الدراسات العليا على الإبداع والابتكار فى مواضيع بحوثهم.		
28	أتلقى التشجيع من المشرفين وبعض الأساتذة فى الكلية (القسم) على اختيار موضوع مميز للبحث والاستمرار فى الدراسات العليا.		
29	أشعر بالضيق لتدخل القسم الذى أتبعه فى اختيار المشرفين على البحث دون الرجوع للطالب.		
30	أشعر بالضيق لوجود ضغوط من بعض أعضاء هيئة التدريس فى الكلية (القسم) على الطالب لاختيارهم كمشرفين.		
31	أشعر بالضيق لعدم التعاون والانسجام بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية (القسم).		
32	يزعجني انشغال المشرفين بالمحاضرات وضعف مستوى المتابعة والإشراف وقلة دافعية الأساتذة المشرفين على البحث.		
33	أتضايق بسبب معاملة الأساتذة المشرفين على بحثي وكأني طالب بمرحلة البكالوريوس.		
34	يزعجني عدم دخول الأساتذة المشرفين في نقاش معي حول وجهات النظر والآراء التي تخالف وجهة نظرهم.		
35	يضايقني ضعف الاتصال والتعامل والعلاقة السيئة مع المشرفين على البحث.		
36	أشعر بالضيق والانزعاج نتيجة لعدم الانسجام والتوافق بين آراء المشرفين فى تنفيذ خطة وإجراءات البحث.		

م	العبارات	نعم	لا
37	يضايقني وجود خلافات بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية(القسم)لاختيار المشرفين على البحث.		
38	يزعجني عدم وجود خطة إشرافية واضحة من المشرف لتنفيذ خطوات البحث.		
39	يضايقني عدم قدرتي على شراء الكتب والمراجع الدراسية الضرورية والطباعة والتصوير نظراً لارتفاع أسعارها.		
40	أشعر بالضيق لارتفاع أسعار الرسوم الدراسية المقررة من الجامعة على طلبة الدراسات العليا.		
41	يضايقني عدم اهتمام إدارة الجامعة بتوفير سكن مناسب لطلبة الدراسات العليا المقيمين فى المناطق البعيدة عن مقر الدراسة.		
42	أشعر بالقلق وسرعة الغضب والتوتر وحدة المزاج وعدم التركيز في تعاملي مع الآخرين معظم الوقت دون مبرر.		
43	أشعر بالضيق من بعض أفراد المجتمع ومؤسساته لعدم تقديرهم للدور التربوى الهام للمتخصصين فى التربية البدنية والرياضة.		
44	يزعجني عدم تقدير و احترام المجتمع للحاصلين على شهادة الماجستير فى التربية البدنية والرياضة مقارنة بالتخصصات الأخرى.		
45	يزعجني عدم وجود أماكن للصلاة والمرافق الصحية والحيوية للأنشطة الا منهجية والرياضية الخاصة بطلبة الدراسات العليا فى الكلية (القسم).		
46	أشعر بالضيق بسبب تكلفة المواصلات والازدحام والمضايقات داخل الجامعة وخارجها.		
47	يضايقني عدم إحترام بعض أعضاء هيئة التدريس والطلبة لفلسفة ونظم الدراسات العليا وأدبيات وأخلاقيات البحث العلمى.		
48	يضايقني أن مجال تخصصي لا يلقى الاهتمام ويسبب لي الانزعاج فى أغلب الأحيان مع أصدقائي وأقاربي وأفراد أسرتي.		
49	أتمنى لو كنت أدرس كطالب دراسات عليا فى تخصص أخر غير التربية البدنية والرياضة.		
50	يضايقني تعامل المجتمع مع طلبة الدراسات العليا فى التربية البدنية والرياضة على أنهم أقل مكانة من الناحية العلمية والاجتماعية من طلبة التخصصات الأخرى.		
51	أشعر بأنني لا أمتلك الوقت الكافي للراحة والاسترخاء والقيام بمسؤولياتى وكل ما يطلب منى.		
52	أشعر بعدم التوفيق بين دراستي وعملي وحياتي العائلية.		
53	أشعر أن الدراسة فى هذا التخصص ليست لها أهمية كبيرة فى المجتمع بالمقارنة مع التخصصات الأخرى.		
54	أشعر بالضيق لقلة الاهتمام والدافعية وزيادة الضغوط النفسية مع زيادة التقدم فى الفصول الدراسية.		
55	يضايقني اعتبار البعض أن التربية البدنية والرياضة ليست ذات قيمة علمية وتربوية للمجتمع.		

مرفق (2)

مفتاح التصحيح لمقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية

مفتاح التصحيح :

تم وضع ميزان تقدير ثنائي (نعم ، لا) أمام كل عبارة من عبارات المقياس بغرض حساب درجات تصحيح المقياس حيث تكون الاجابة بنعم تساوى (2) ، والإجابة بلا تساوى (1).

وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (110) درجة، والدرجة الصغرى للمقياس (55) درجة، والدرجة العالية تدل على مستوى ضغط عالٍ، والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على انخفاضها، ويمكن حساب الدرجات لكل مصدر على حده، أو الدرجة الكلية للمقياس.

مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (مرحلة الماجستير) بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية

المصادر	مصادر المقياس	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى
المصدر الأول	الضغوط المرتبطة بإجراءات القيد بمرحلة الدراسات العليا.	9	9	18
المصدر الثانى	الضغوط المرتبطة بالتأهيل العلمى لطلبة الدراسات العليا.	12	12	24
المصدر الثالث	الضغوط المرتبطة بإختيار موضوعات البحوث.	7	7	14
المصدر الرابع	الضغوط المرتبطة بالإشراف العلمى على الرسائل العلمية.	10	10	20
المصدر الخامس	الضغوط المرتبطة بالمعوقات المادية والبشرية للانتهاء من الرسالة.	9	9	18
المصدر السادس	الضغوط المرتبطة بالمشكلات النفسية لطلبة الدراسات العليا.	8	8	16
	المقياس ككل	55	55	110