

مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

أ. ك. د. عبد الرزاق إبراهيم القلاي.

a.algallali@zu.edu.ly

أ. ك. د. عبد الحكيم ضو غريبي.

a.ghareebi@zu.edu.ly

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الزاوية

تاريخ نشر البحث 2025/8/25

تاريخ استلام البحث 2025/5/5

الملخص

مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، ويهدف البحث للتعرف على مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائته لطبيعة هذا البحث، وتم اختيار عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية والبالغ عددهم (38) عضو للعام الجامعي (2024 - 2025) منهم (27) عضو للدراسة الأساسية و(11) أعضاء أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، وكانت أهم النتائج وجود قلق نفسي دائم لدى بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وجود مظاهر توتر تظهر بصورة غير منتظمة لدى بعض أفراد العينة داخل المؤسسة التعليمية، ومستوى القلق النفسي مختلف أي ليس موحد بين أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وهناك إدراك مرتفع بوجود مظاهر توتر فعلي بين بعض أعضاء هيئة التدريس داخل المؤسسة، وكذلك جود بعض المظاهر المتكررة والمؤثرة في البيئة الأكاديمية التي يعمل فيها أعضاء هيئة التدريس.

الكلمات المفتاحية : مستوى القلق النفسي , أعضاء هيئة التدريس , بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية



The Level of Psychological Anxiety among Faculty Members at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawiya

Dr. Abdul Hakim Daw Ghraibi ¹

Dr. Abdul Razzaq Ibrahim Al-Qallali²

a.ghareebi@zu.edu.ly ¹

a.algallali@zu.edu.ly ²

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Zawiya

Research receipt date: May 5, 2025. Research publication date: August 25, 2025.

Abstract

The level of psychological anxiety among faculty members at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawiya. The research aims to identify the level of psychological anxiety among faculty members at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawiya. The researchers used a descriptive survey approach due to its suitability for the nature of this research. The research sample was selected from (38) faculty members at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawiya for the academic year (2024-2025), including (27) members for the primary study and (11) members for the exploratory study. The most important results were the presence of persistent psychological anxiety among some faculty members at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawiya, the presence of symptoms of stress that appear irregularly among some members of the sample within the educational institution, and the level of psychological anxiety varied, i.e., it was not uniform among faculty members at the Faculty of Education. Physical Education and Sports Sciences at the University of Zawiya. There is a high awareness of the existence of actual manifestations of stress among some faculty members within the institution, as well as the presence of recurring and influential manifestations in the academic environment in which faculty members work.

Keywords: Level of psychological anxiety, faculty members, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawiya

مقدمة البحث:

يعد التقدم العلمي السريع في العصر الحديث محركاً رئيسياً للتطور والتغيير في مختلف جوانب الحياة، من خلال فهم واستغلال هذا التقدم، يمكن للأفراد والمجتمعات تحقيق تحسينات كبيرة في جودة الحياة والابتكار.

ويشير عبد الرحمن محمد أحمد (1998) تعد مهنة التدريس من بين أكثر المهن مشقة ومعاناة، نظراً لما تقتضيه من متاعب ومسؤوليات وأعباء ومطالب مستمرة من المجتمع، إذا أنها تتطلب قدراً كافياً من الصحة الجسدية والعقلية والنفسية لإنجازها على أكمل وجه، وهذا يتطلب تنمية ذاتية مستمرة ومواكبة لكل جديد من المعارف وقد يترتب عليه الالمام بالمتطلبات المتعددة والمتلاحقة فيسبب له ذلك ضغطاً نفسياً متزايداً وهذا يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها. (7)

يري فهد خليل زايد (2013) بأن يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب فيه كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء. (8)

وتشير شيما صلاح الدين الأغا (2021) بأن يشعر معظم الأفراد بطبيعة الحال بالقلق على صحتهم أو وظائفهم أو أموالهم أو أسرهم، ولكن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام يشعرون بتوتر مستمر ومفرط بشأن هذه الأمور وغيرها، ويواجهون صعوبة في الاسترخاء، والتركيز على المهام. وقد تصيبهم أعراض جسدية بما في ذلك الأرق، والتعرق، وصعوبة البلع، وآلام العضلات (5)

حيث يؤكد أسامة كامل راتب (2008) أن التوتر النفسي يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفؤ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة، والقلق أنواع، فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة

القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد، والأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عدداً أكبر من المواقف على أن فيها تهديداً لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية (1)

أسباب القلق النفسي:

الضغوط الأكاديمية، أعباء التدريس والبحث العلمي، الحاجة إلى النشر في مجالات علمية محكمة. التقييم المستمر من قبل الإدارة والطلاب، التوقعات العالية، توقعات الطلاب من الأستاذ الجامعي. ضغوط الإدارة لتحقيق أهداف معينة، التحديات الشخصية، التوازن بين الحياة الشخصية والعملية. التعامل مع الضغوط النفسية اليومية.

تأثير القلق النفسي:

- تأثير على الأداء الأكاديمي: يمكن أن يؤثر القلق النفسي على جودة التدريس والبحث العلمي.
- تأثير على الصحة النفسية : يمكن أن يؤدي القلق النفسي إلى مشكلات نفسية أخرى مثل الاكتئاب واضطرابات النوم.
- تأثير على العلاقات: يمكن أن يؤثر القلق النفسي على العلاقات مع الزملاء والطلاب.

أهمية معالجة القلق النفسي:

- تعزيز الصحة النفسية: يمكن أن يساهم التعامل مع القلق النفسي في تعزيز الصحة النفسية لأعضاء هيئة التدريس.
- تحسين الأداء الأكاديمي: يمكن أن يؤدي تقليل القلق النفسي إلى تحسين جودة التدريس والبحث العلمي.
- تعزيز بيئة أكاديمية صحية: يمكن أن يساهم التعامل مع القلق النفسي في تعزيز بيئة أكاديمية داعمة ومنتجة. (13)

أهمية البحث:

تأتي أهمية هذا البحث من منطلق الاهتمام بأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وأهميته كونه يدرس متغير مهم لنجاح عضو هيئة التدريس الجامعي، وبالتالي نجاح العملية التعليمية والتربوية، وهو مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالكلية، وذلك علينا أن نهتم بدراسة هذا المتغير الهام، وأهميته المساهمة في الحصول على المعلومات الجديدة من خلال نتائج هذا البحث والتي قد تفيد أعضاء هيئة التدريس بالكلية بصفة خاصة، والعاملين بالجامعة بصفة عامة، وأهميته تبصير إدارة الكلية والجامعة بأهم نتائج هذا البحث التي تواجه أعضاء هيئة التدريس لمساعدتهم في مواجهتها والتغلب عليها وكذلك تثري مكتبة الكلية والجامعة بهذا البحث للاستفادة منه.

مشكلة البحث:

يتميز هذا العصر بالتقديم السريع في جميع المجالات وخاصة في المجال الرياضي الذي ينعكس إيجابياً على الأفراد من خلال التنمية الذاتية لشخصياتهم ومعارفهم وممارساتهم المهنية.

ويرى محمد قاسم عبدالله (2014) حيث تعتبر الضغوط النفسية من بين أبرز المشكلات التي تواجه الأفراد في حياتهم، حيث إنها الأكثر انتشاراً من بين العديد من الاضطرابات النفسية الناجمة عن سرعة إيقاع الحياة وسرعة وتيرة التغير الاجتماعي وما تولد عنه من صراع مستمر مع متطلبات الحياة، وضرورة مواكبة التطور التكنولوجي، وما صاحب ذلك من توتر وقلق متزايد، وعدم قناعة الفرد بما لديه من قدرات واستعدادات، وما سعيه للإمام بكل جديد على الصعيدين الشخصي والمهني لإثبات ذاته، وما صاحب ذلك من مشاعر نفسية ضاغطة قد تتخذ منحى سلبياً كتنقص تقدير الذات، وعدم الكفاءة والاحساس بالذنب، إلى غير ذلك من مشاعر سلبية وأحاديث داخلية سلبية يرددها الفرد بينه وبين نفسه. (9)

وتذكر سلوى عثمان عبد الله (2009) إن متطلبات الحياة المعاصرة جعلت من الضغوط النفسية مرافقة للإنسان في مختلف تفاصيل حياته وفي شتى ظروفه وليس من باب المبالغة في

أنها ترافقه حتى في أحلامه، ولا يوجد شخص إلا وتعرض للضغوط النفسية بشكل أو بآخر، والعديد من الأمور التي تحدث في للإنسان نتيجة المواقف الضاغطة وما يتولد عنها من انفعالات شديدة مستمرة. (4)

يعد القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قضية مهمة تتطلب الاهتمام والدعم، من خلال فهم أسباب القلق النفسي وتأثيراته، يمكن تطوير استراتيجيات فعالة لدعم أعضاء هيئة التدريس وتعزيز بيئة أكاديمية صحية. (13)

حيث يواجه أعضاء هيئة التدريس بأي مؤسسة تعليمية تحديات فريدة يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية ويمكن أن ينشأ القلق النفسي نتيجة للضغوط الأكاديمية والإدارية، بالإضافة إلى التوقعات العالية من الطلاب، ويعد فهم القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس أمراً ضرورياً لتطوير استراتيجيات داعمة تعزز بيئة أكاديمية صحية ومنتجة.

ومن خلال عمل الباحثان بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، فقد لاحظ الباحثان أن هذه المؤسسة التعليمية توجد بها العديد من الضغوطات (القلق النفسي) لدى بعض أعضاء هيئة التدريس وخاصة في فترة الامتحانات النهائية، والتي تسهم بدورها في انخفاض مستوى الرضا الوظيفي لعضو هيئة التدريس، وتنعكس سلباً على عطائه المهني، وتحول دون أدائه الأداء المتميز وإنتاجه العلمي والاكاديمي على الوجه الاكمل، وبناء على توصيات بعض الدراسات السابقة بشأن إجراء العديد من البحوث العلمية التي تهتم بدراسة مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالكليات والجامعات المختلفة، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث للتعرف على مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، واستناداً على ما تقدم رأى الباحثان ضرورة إجراء هذا البحث لتقديم كل ما هو جديد مبني على أسس علمية صحيحة ليواكب التطور الذي طرأ على كليات وجامعات الدول المتقدمة والزرقى بها إلى أفضل المستويات العالمية، بأسلوب علمي، ومحاولة إيجاد الحلول واقتراح التوصيات المناسبة لمعالجتها.

- هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

1. مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

- تساؤل البحث :

1. ما مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

القلق النفسي: هو حالة من التوتر والخوف المستمر التي يمكن أن تؤثر على الأفراد في مختلف جوانب حياتهم. يمكن أن يكون القلق النفسي نتيجة لضغوط الحياة اليومية، أو توقعات غير واقعية، أو تجارب مؤلمة في الماضي.(13)

الدراسات السابقة:

نظرا لأهمية الدراسات السابقة في التوجيه والإرشاد قام الباحثان بمسح الدراسات السابقة لموضوع البحث وقام بتصنيفها كما يلي:

1.دراسة: شيماء عوج (2022). (6).

بعنوان: قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، ومعرفة مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، الكشف عن الفروق في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا لمتغير الجنس، الكشف عن الفروق في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الشعبة الدراسية، واستخدمت المنهج الوصفي باعتباره مناسباً وفعالاً للكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق

الامتحان والتحصيل الدراسي، وتمثله عينة الدراسة في التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وكانت أهم النتائج توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى للجنس (ذكور / إناث) ولصالح الإناث.

2.دراسة: ياسين جميل حافظ (2021). (12).

بعنوان: القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى القلق وبين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك الكشف عن مستوى الطموح بين الذكور والإناث لدى طلاب المرحلة الثانوية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت عينة الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية، وكانت أهم النتائج عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

3.دراسة: وائل السيد حامد (2018). (11).

بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود السعودية، وهدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود والبالغ عددهم (140 عضو هيئة تدريس)، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالسعودية.

4.دراسة: إيمان فضل عبد ربه (2008). (2).

بعنوان: العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى الطلبة في مدارس المتفوقين بمحافظتي درعا والسويداء، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، فكلما ارتفع مستوى القلق انخفض مستوى التحصيل بين افراد المجموعتين.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثان على العديد من الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة مستوى

القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس والتي أمكن الاستفادة منها في هذا البحث بما يلي:

1. يعتبر البحث الحالي امتداد للدراسات السابقة من حيث استخدام مستوى القلق.
2. ساعدت الباحثان في بلورة مشكلة البحث.
3. ساعدت الباحثان في صياغة هدف وتساؤل البحث.
4. ساعدت الباحثان على كيفية الاختيار المناسب لعينة البحث.
5. معرفة كيفية اختيار وتحديد المنهج المستخدم في البحث.
6. معرفة كيفية إعداد استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات.
7. ساعدت الباحثان في اختيار الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في البحث.
8. أعتد الباحثان في تحليل النتائج على بعض الدراسات السابقة.

- إجراءات البحث:

يتضمن الخطوات التي أتبعها الباحثان في إجراء هذا البحث على النحو التالي:

- منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث .

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بجامعة الزاوية والبالغ عددهم (91) عضو هيئة تدريس للعام الجامعي 2024 - 2025.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بجامعة الزاوية والبالغ عددهم (38) عضو هيئة التدريس للعام الجامعي (2024 - 2025)

منهم (27) عضوهيئة تدريس للدراسة الأساسية و(11) عضو هيئة تدريس أجريت عليهم الدراسة

الاستطلاعية .

- أداة البحث " جمع البيانات ":

أستخدم الباحثان " استمارة استبيان " بإعداد/ دورني ف هاريس / بيت ل. هاريس، وتمت ترجمتها من قبل الدكتور / أسامة كامل راتب (2000)، كأداة لجمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها التعرف على قياس مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

- خطوات تجهيز استمارة الاستبيان:

قام الباحثان بعرض استمارة الاستبيان على بعض الخبراء والمحكمين وقام كل خبير بإبداء الرأي في الاستمارة سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وقام الباحثان بتعديل الاستمارة وفقا لأراء الخبراء والمحكمين، ثم عرضها عليهم مرة أخرى لأجراء صدق وثبات وموضوعية استمارة الاستبيان، لإتمام الموافقة النهائية، وتمت الموافقة النهائية للاستمارة بما تتماشى مع بيئة عينة الدراسة، وحيث اشتملت الاستمارة على محور واحد فقط وهو مظاهر التوتر والقلق وعلى عدد 20 عبارة أساسية وكان المحور على النحو التالي:

ت	محاور استمارة الاستبيان
1	محور مظاهر القلق النفسي

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية يوم الأحد الموافق 6-4-2025 على عينة قوامها (11) عضو هيئة تدريس من المجتمع الأصلي ومن خارج أفراد العينة الأساسية وذلك بهدف:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في تنفيذ الدراسة الأساسية.
- التعرف على كيفية ملء الاستمارات المستخدمة في البحث.
- معرفة كيفية توزيع وجمع الاستمارات على عينة البحث.
- معرفة الوعاء الزمني لتوزيع وجمع الاستمارات.
- تحديد الأسلوب التنظيمي للعمل.
- تدريب المساعدين.

الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية للعام الجامعي 2024 - 2025 على عدد (27) عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية في الفترة 2025-4-13 إلى غاية 2025-4-17 حيث تم توزيع استمارة الاستبيان واستلامها في هذه الفترة.

الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية من برنامج الحقيبة الإحصائية (spss)

والمتمثلة في:

- التكرار .
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

عرض ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج تساؤل البحث " ما مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ؟ للإجابة على تساؤل هذا البحث تم استخراج التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية ومعرفة قيم كل منهما.

الجدول رقم (1) يوضح التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والأهمية النسبية للمحور الأول " مظاهر القلق النفسي" N = 27

الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نادراً		أحياناً		دائماً		العبارة	ت
			النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
67 %	0.67	2	22 %	6	56 %	15	22 %	6	تكشير الوجه ، قبض الجبهة	1
43 %	0.44	1.26	74 %	20	26 %	7	0 %	0	طحن الأسنان	2
69 %	0.66	2.07	18 %	5	56 %	15	26 %	7	التوتر العام في الجسم	3

الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نادراً		أحياناً		دائماً		العبارات	ت
			النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
%56	0.67	1.67	%44.5	12	%44.5	12	%11	3	تحريك جزء من الجسم بصفة مستمرة (قدم . يدين . ركبة)	4
%60	0.72	1.81	%37	10	%44	12	%19	5	صداع	5
%52	0.68	1.56	%56	15	%33	9	%11	3	آلام الرقبة	6
%51	0.69	1.52	%59	16	%30	8	%11	3	آلام الظهر	7
%74	0.68	2.22	%15	4	%48	13	%37	10	التعب	8
%72	0.78	2.16	%22	6	%41	11	%37	10	الأرق وعدم النوم	9
%47	0.68	1.41	%70	19	%19	5	%11	3	تحريك الرجلين	10
%48	0.63	1.44	%63	17	%30	8	%7	2	تحريك اليدين	11
%49	0.69	1.48	%63	17	%26	7	%11	3	رعشة ، انقباض تقلص في العضلات	12
%54	0.82	1.63	%59	16	%19	5	%22	6	زيادة العرق	13
%60	0.77	1.81	%41	11	%37	10	%22	6	حدة الطبع العامة	14
%67	0.67	2	%22	6	%56	15	%22	6	سرعة دقات القلب	15
%52	0.63	1.56	%52	14	%41	11	%7	2	الغضب ، العدوانية	16
%48	0.63	1.44	%63	17	%30	8	%7	2	هز وارتجاج اليدين	17
%58	0.58	1.74	%33	9	%60	16	%7	2	عدم التحكم في الأفكار	18
%58	0.58	1.74	%3	9	%60	16	%7	2	النسيان والسهو	19
%47	0.47	1.33	%67	18	%33	9	%0	0	الخوف دون مبرر	20

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية على عبارات المحور الأول الدالة على " مظاهر القلق النفسي " أن هناك اختلافاً واضحاً في تكرارات ونسب إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الأول مظاهر القلق النفسي، حيث تشير النتائج إلى وجود اهتمام بهذا المحور، حيث كانت أعلى قيمة الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية للإجابة بدائماً كانت للعبارة رقم (9،8) وأقل قيمة كانت للعبارة رقم (20،2) وأما فيما يخص للإجابة بأحياناً كانت أعلى قيمة للعبارة رقم (19،18) وأقل

قيمة كانت للعبارة رقم (10,3) وأما الإجابة بنادراً فكانت أعلى قيمة للعبارة رقم (20,2) وأقل قيمة كانت للعبارة رقم (8,3) كما أن المتوسطات الحسابية كانت أعلى قيمة للعبارة رقم (9,8) وأقل قيمة كانت للعبارة رقم (20,2) وفيما يخص الانحراف المعياري كانت أعلى قيمة للعبارة رقم (13,9) وكانت أقل قيمة للعبارة رقم (20,2) وكانت الأهمية النسبية أعلى قيمة للعبارة رقم (9,8) وأقل قيمة كانت للعبارة رقم (20,10,2)، هذا وحيث لوحظ من القيم الموجودة بالجدول أن هناك فروق معنوية بين الإجابات في المحور الأول الخاص بمظاهر القلق النفسي، وهذا مما يدل على إدراك أفراد العينة لدور مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، هذا يعني وجود اتفاق بين أفراد العينة على أن هناك مستوى قلق نفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالمؤسسة التعليمية وضرورة البحث عن الحلول وزيادة المعلومات الإيجابية والمساهمة في الوصول بها للمستويات العالية.

التحليل للجدول الإحصائي:

. تفاوت التكرارات والنسب المئوية:

أشارت النتائج إلى اختلاف واضح في تكرارات ونسب إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الأول المتعلق بـ"مظاهر التوتر والقلق"، مما يعكس تبايناً في درجة إدراك أو شعور العينة بتلك المظاهر .

1. الإجابة بـ"دائماً":

حيث أن العبارات (8 و 9) حصلت على أعلى نسب مما يدل على أن هذه المظاهر مرتبطة بقوة بتجربة العينة، وأما العبارات (2 و 20) حصلت على أقل نسب، ما يعني أن هذه المظاهر أقل شيوعاً أو تأثيراً.

2. الإجابة بـ"أحياناً":

حيث أن العبارات (18 و 19) حصدت أعلى نسب، مما قد يشير إلى وجود مظاهر توتر متقطعة أو غير دائمة، أما العبارات (3 و 10) فقد كانت الأقل، مما يدل على ضعف تكرارها كخبرات عرضية.

3. الإجابة بـ"نادراً":

حيث أن العبارات (2 و 20) حصلت على أعلى النسب، وهو ما يتسق مع كونها أيضا الأقل في فئة "دائما"، مما يؤكد ضعف ارتباطها بمظاهر التوتر، وأما العبارات (3 و 8) فكانت الأقل، مما يشير إلى أن هذه المظاهر قليلة الندرة، أي أكثر تكرارا.

4. المتوسطات الحسابية:

حيث أن أعلى متوسطات كانت للعبارات (8 و 9)، ما يعكس تكرارا عاليا لهذه المظاهر بين أفراد العينة، أقل متوسطات كانت للعبارات (2 و 20)، ما يشير إلى تدني معدل ظهورها.

5. الانحراف المعياري:

حيث كانت أعلى قيمة للعبارات (9 و 13)، مما يدل على تباين كبير في إجابات المشاركين عليها، بينما كانت أقل قيمة للعبارات (2 و 20)، ما يعكس تجانسا في الردود بشأنها.

6. الأهمية النسبية:

حيث جاءت أعلى قيمة للعبارات (8 و 9)، ما يعزز استنتاج أنها الأكثر تأثيرا كمظاهر للتوتر، وأقل قيمة سجلت للعبارات (2، 10، 20)، وهي مظاهر توتر ضعيفة الحضور والتأثير.

الخلاصة العامة:

من تساؤل البحث والذي يبحث في " ما مستوى القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ؟

تشير النتائج المستخلصة من الجدول رقم (1) إلى وجود فروق معنوية واضحة بين إجابات أفراد العينة على عبارات محور مظاهر التوتر والقلق، وهذا مما يبرز إدراكا حقيقيا لمظاهر التوتر والقلق في البيئة التعليمية المستهدفة، وهناك اتفاق نسبي بين العينة حول وجود مستوى من القلق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس داخل المؤسسة، وهو ما يعكس وجود بعض المشاكل المهنية تستدعي التدخل من إدارة الكلية أو الجامعة لعمل خطط تطويرية شاملة وتحسين البيئة الإدارية للمؤسسة، بما يحقق بيئة تعليمية أكثر احترافية

واستقراراً، وتمكّن عضو هيئة التدريس من أداء مهامه بكفاءة ورضا، وبناء ثقافة تعلم حقيقية تأخذ في الحسبان رأي أعضاء هيئة التدريس.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة منى عبد الله العامرية (2015). (10) حيث استخلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى من الضغوط النفسية لدى عينة البحث نتيجة عدم الاستقرار وكيفية التصرف في بعض الأمور، وكذلك تتفق مع نتائج دراسة حسن حريم (2003). (3) حيث استخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ضغوط ناتجة عن العمل لدى أفراد العينة، وكذلك أكدت على تفسير انخفاض مستوى القلق والضغوطات بامتلاك بعضهم المقدرة والمهارة في إدارة تنظيم الوقت وحسن التصرف مما ساعد في خفض مستوى القلق لديهم.

وبذلك قد تحققت صحة تساؤل البحث من خلال عرض ومناقشة تساؤل البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

- استناداً على التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:
- 1- وجود قلق نفسي دائم لدى بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
 - 2- وجود مظاهر توتر تظهر بصورة غير منتظمة لدى بعض أفراد العينة داخل المؤسسة التعليمية.
 - 3- مستوى القلق النفسي مختلف أي ليس موحد بين أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
 - 4- هناك إدراك مرتفع بوجود مظاهر توتر فعلي بين بعض أعضاء هيئة التدريس داخل المؤسسة.
 - 5- وجود بعض المظاهر المتكررة والمؤثرة في البيئة الأكاديمية التي يعمل فيها أعضاء هيئة التدريس.

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:
- 1- ضرورة تبني برامج دعم نفسي وإرشادي داخل الكلية للتقليل من مظاهر التوتر والقلق التي يعاني منها بعض أعضاء هيئة التدريس.
 - 2- تعزيز بيئة العمل الأكاديمي من خلال تقليل الأعباء الوظيفية، وتحسين قنوات التواصل الإداري، وزيادة فرص المشاركة في صنع القرار بين أفراد العينة داخل المؤسسة التعليمية.
 - 3- نشر ثقافة الصحة النفسية المهنية وتوفير ورش عمل تدريبية لتعزيز التكيف الإيجابي ومهارات إدارة الضغوط.
 - 4- تطوير برامج دعم نفسي أو إرشادي لأعضاء هيئة التدريس، مع تعزيز ثقافة التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
 - 5- الدعوة الضمنية لتحسين بيئة العمل، من خلال الحد من أسباب القلق والتوتر، وتعزيز الصحة النفسية داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
 - 6- تحفيز بيئة العمل على توفير الإمكانيات المعنوية والمادية لأعضاء هيئة التدريس وتوفير المناخ المناسب لهم.
 - 7- دعم العمل الجماعي بين أعضاء هيئة التدريس بالكلية وتحفيز العلاقات الإنسانية بينهم.
 - 8- إجراء المزيد من البحوث المشابهة في مختلف الجامعات الليبية.

المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب (2008): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- إيمان فضل عبد ربه (2008): العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى الطلبة في مدارس المتفوقين بمحافظة درعا والسويداء، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

- 3- حسن حريم (2003): مستوى الضغوط لدى العاملين في مجال التمريض في المستشفيات الخاصة بالأردن.
- 4- سلوى عثمان عبد الله (2009): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المعاقين بولاية النيل الأبيض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم.
- 5- شيماء صلاح الدين الأغا (2021): اضطراب القلق العام، دليل تثقيفي للمصابين وذويهم، مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 6- شيماء عوج (2022): قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير، جامعة وهران.
- 7- عبد الرحمن محمد أحمد (1998): مفهوم ضغوط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، مكتبة فهد الوطنية، الرياض، ص 47.
- 8- فهد خليل زايد (2013): فن التعامل مع التوتر والقلق، دار يافا للنشر، عمان.
- 9- محمد قاسم عبد الله (2014): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، الأردن، ص 115.
- 10- منى عبد الله العامرية (2015): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، كلية العلوم والأدب، جامعة نزوى.
- 11- وائل السيد حامد (2018): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالسعودية.
- 12- ياسين جميل حافظ (2021): القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.
- 13- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).