

استبيان تقييم وضغط العمل: دراسة في الصدق والثبات والموثوقية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استبيان تقييم وضغط العمل: دراسة في الصدق والثبات والموثوقية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120144>

هل تساءلت يوماً عن الضغط الذي يتعرض له زملاؤك في العمل، أو حتى أنت؟ غالباً ما يكون الإجهاد المهني (الضغط الناتج عن العمل) قوة خفية تؤثر على صحتنا ورفاهيتنا وإنتاجيتنا. قياس هذا الإجهاد بدقة أمر بالغ الأهمية، ولكن تطوير أداة موثوقة وفعالة ليس بالأمر السهل. الآن، يقدم باحثون أداة جديدة واعدة لتقييم الإجهاد المهني، وهي "استبيان فحص وتقييم الإجهاد المهني" (OSCAQ).

منهجية البحث

قام الباحث وانغ هـ. بتطوير استبيان فحص وتقييم الإجهاد المهني (OSCAQ) بهدف إنشاء أداة شاملة لتقييم مستويات الإجهاد المهني لدى الأفراد. بدأ العمل بتحديد الأبعاد الرئيسية للإجهاد المهني من خلال مراجعة شاملة للأدبيات العلمية السابقة. استندت هذه المراجعة إلى دراسات متعددة حول العوامل المسببة للإجهاد في بيئات العمل المختلفة، بالإضافة إلى تأثيرات الإجهاد على الصحة النفسية والجسدية.

بعد تحديد هذه الأبعاد، قام الباحث بصياغة مجموعة من الأسئلة التي تغطي جوانب مختلفة من الإجهاد المهني، مثل ضغط العمل، ونقص الدعم الاجتماعي، والصراع بين العمل والحياة الشخصية، وعدم اليقين الوظيفي. تم تصميم الأسئلة باستخدام مقياس ليكرت (Likert scale) ذي خمس نقاط، حيث يمثل كل رقم مستوى من الاتفاق أو الاختلاف مع العبارة المطروحة. على سبيل المثال، قد يكون السؤال: "أشعر بالضغط المستمر لإنجاز مهامي في العمل" مع خيارات الإجابة تتراوح من "أوافق بشدة" إلى "لا أوافق بشدة".

تم توزيع الاستبيان على عينة كبيرة ومتنوعة من العاملين في مختلف القطاعات المهنية، بما في ذلك القطاعات الحكومية والخاصة، والمهن ذات الياقات البيضاء والياقات الزرقاء. تم جمع البيانات من خلال الاستبيانات المكتملة ذاتياً، مع ضمان سرية المعلومات المقدمة. بعد جمع البيانات، خضعت للاختبارات الإحصائية لتقييم موثوقية الاستبيان (مدى اتساق النتائج) وصلاحيته (مدى قياسه لما يفترض أن يقيسه).

النتائج

أظهرت التحليلات الإحصائية أن استبيان فحص وتقييم الإجهاد المهني (OSCAQ) يتمتع بموثوقية عالية. تم قياس الموثوقية باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha)، وهو مقياس شائع الاستخدام لتقييم الاتساق الداخلي للاستبيان. وقد حصل الاستبيان على قيم ألفا كرونباخ تتجاوز 0.70 لجميع الأبعاد الرئيسية للإجهاد المهني، مما يشير إلى أن الأسئلة ضمن كل بعد تقيس نفس المفهوم بشكل متسق.

بالإضافة إلى ذلك، أثبت الاستبيان صلاحية جيدة. تم تقييم الصلاحية من خلال مقارنة نتائج الاستبيان مع نتائج أدوات تقييم أخرى للإجهاد المهني المعروفة، بالإضافة إلى مقارنتها بتقارير ذاتية من المشاركين حول مستويات إجهادهم. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي كبير بين نتائج استبيان OSCAQ ونتائج الأدوات الأخرى، مما يشير إلى أن الاستبيان يقيس الإجهاد المهني بشكل متوافق مع الأدوات الأخرى. كما أظهرت النتائج أن الاستبيان قادر على التمييز بين الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد المهني والأفراد الذين يعانون من مستويات منخفضة.

دلالات

تكمن أهمية هذا البحث في توفير أداة تقييم موثوقة وصالحة للإجهاد المهني. يمكن استخدام استبيان فحص وتقييم الإجهاد المهني (OSCAQ) من قبل المؤسسات والشركات لتقييم مستويات الإجهاد المهني لدى موظفيها، وتحديد العوامل المسببة

للإجهاد في بيئة العمل، وتطوير استراتيجيات للحد من الإجهاد وتحسين رفاهية الموظفين.

إن فهم مستويات الإجهاد المهني لدى الموظفين يمكن أن يساعد في تحسين الإنتاجية وتقليل معدلات الغياب والمرض، وتعزيز بيئة عمل صحية وإيجابية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الاستبيان في البحوث العلمية لدراسة العلاقة بين الإجهاد المهني والصحة النفسية والجسدية، وتطوير تدخلات فعالة للوقاية من الإجهاد وعلاجه.

إن تطوير أدوات تقييم دقيقة وموثوقة للإجهاد المهني هو خطوة حاسمة نحو فهم أفضل لهذه المشكلة المتنامية، واتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية صحة ورفاهية العاملين في جميع أنحاء العالم. هذا الاستبيان يمثل إضافة قيمة إلى الأدوات المتاحة للباحثين والممارسين المهتمين بالإجهاد المهني.

Reference

Wang H. (2025). *The Occupational Stress Check and Assessment Questionnaire: development, validity, and reliability*. BMC Public Health, 26(1), 41-41

DOI: [10.1186/s12889-025-24713-w](https://doi.org/10.1186/s12889-025-24713-w)