

علاقة الضغط النفسي بقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة

الاستاذ الدكتور صاحب عبد مرزوك الجنابيⁱⁱ
تاريخ القبول
2024/4/6

سناء "محمد منذر" صالح الخطايهⁱ
تاريخ الاستلام
2024/2/21

الملخص

هدفت الدراسة للكشف عن علاقة الضغط النفسي بقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، واتّبعَت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (103) عاملة من عاملات سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة تم اختيارهن بطريقة قصدية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسي الضغط النفسي وقلق الإنجاز واللذان أعدهما الباحثان، حيث تكون مقياس الضغط النفسي من (35) فقرة تقيس خمسة أبعاد وهي: المجال الشخصي، مجال الصحة، المجال الاقتصادي، مجال الأسرة، مجال العمل. وتكون مقياس قلق الإنجاز من (36) فقرة تقيس ثلاثة أبعاد وهي: تقييم قلق الإنجاز، التعامل مع متلقي الخدمة، العوامل المساهمة في قلق الإنجاز. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، وإلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة تأهيل العاملات من خلال جلسات الإرشاد الفردي والجمعي واللقاءات التوجيهية وتطوير مهاراتهم في أساليب التخفيف من الضغط النفسي وقلق الإنجاز بطرق علمية ممنهجة؛ ليتمكن من تخطي المشكلات التي يواجهونها وبالتالي التحسين من مستوى الصحة النفسية ورفع الأداء المهني والاجتماعي لديهن.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، قلق الإنجاز، العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية.

ⁱ جامعة العلوم الإسلامية العالمية

ⁱⁱ جامعة العلوم الإسلامية العالمية

The Relationship Between Psychological Stress and Performance Anxiety among Female Workers in the Aqaba Special Economic Zone Authority

Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between psychological stress and performance anxiety in female employees of the Aqaba Special Economic Zone Authority. The study employed a descriptive, correlation methodology. The study sample consisted of 103 specifically selected employees of the Aqaba Special Economic Zone Authority. The researchers prepared two scales measuring psychological pressure and performance anxiety. 35 items make up the psychological stress scale, which measures five different dimensions: personal, health, family, economy, and workforce. Comparatively, the 36-item performance anxiety scale measures three aspects of performance anxiety: evaluating performance anxiety, interacting with service users, and variables that contribute to performance anxiety. The findings show that the study sample had a moderate level of psychological stress and performance anxiety. The study also found that psychological pressure and performance anxiety had a statistically significant positive relationship. Taking these findings into consideration, the researchers suggested that qualifying female employees should involve individual and group counseling sessions as well as orientation meetings. They should also be trained in systematic, scientific methods of reducing emotional strain and performance anxiety. In order to be able to solve the issues they encounter and improve their performance both socially and professionally.

Keywords: Psychological Stress, Performance Anxiety, Female Workers in the Aqaba Economic Zone Authority.

المقدمة:

شهد الاهتمام بقضايا المرأة زخماً كبيراً في المجالات البحثية، وذلك انعكاساً لأهمية دور المرأة الاجتماعي، واتساع مشاركتها في مجالات الحياة المختلفة، وذلك بعد أن أثبتت جدارتها وكفاءتها العملية، حيث بات استنهاؤها من المشاركة في الحياة العملية من الماضي، فقد فرضت التحولات التي شهدتها العالم تحدياً جديداً على الأفراد والمجتمعات، والتي من غير الممكن مجاراتها إلا من خلال النهوض بجميع أفراد المجتمع ولا سيما المرأة.

وقد ازدادت نسبة مشاركة المرأة في كافة القطاعات، وأصبح عملها واقعاً اجتماعياً، حيث تمارس العمل خارج البيت وداخله، وبخاصة في ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، والتي انعكست على تكوين الأسرة ووظائفها وعلاقات أفرادها (حمود، 2024).

وكنتيجه لقيام المرأة بأدوار متعددة، داخل الأسرة وخارجها، فقد ازداد الضغط النفسي عليها، فوفقاً لدراسة أجرتها جمعية علم النفس الأمريكية في عام (2019)، أثبتت أن النساء العاملات يُعانين من مستويات أعلى من التوتر والقلق مقارنة بنظرائهن من الرجال، وذلك بسبب عدد من العوامل كعدم التوازن بين العمل والحياة، والتمييز بين الجنسين، وعدم المساواة في الأجور، وقد ينتج عن هذه الضغوط النفسية إحساس المرأة العاملة بالتوتر، والخوف، والقلق، والتحديات والمسؤوليات (APA, 2019).

ويرى كل من ستوبيير ويوبليل وهوثمان (Stoeber, Uplill & Hotham, 2015) أنّ قلق الإنجاز الذي يُعرف عادة بقلق الأداء، من الأمور الشائعة التي من الممكن أن تنشأ في كافة المجالات الحياتية، بما في ذلك مكان العمل، ويتميز هذا النوع من القلق بإحساس التخوف من قدرة الفرد على تلبية المعايير الشخصية والمهنية، مما يؤدي إلى تكوين المشاعر والسلوكيات السلبية كالإرهاق والكمال والمماثلة، وينعكس قلق الإنجاز أيضاً على تجنب الأفراد للمهام الصعبة نظراً لخوفه من الفشل، ونتيجة لذلك فإنّ التعرف على قلق الإنجاز والتعامل معه في مكان العمل أمر بالغ الأهمية؛ لتحسين رفاهية الموظف وأدائه، ولتقييم مستوى إنجازات الموظف.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر الضغط النفسي على الإنجاز في مكان العمل، حيث أظهرت الدراسات أن المستويات العالية من الضغط النفسي مرتبطة بانخفاض الإنتاجية وزيادة التغيب عن العمل، لذلك فإن فهم الضغط وإدارته أمر بالغ الأهمية لتعزيز الرفاه الفردي والمؤسسي أشتون وآخرون (Ashton, Tew, Aning, Gilbert, Lewis, & Saxton, 2020).

مشكلة الدراسة:

إنّ التزايد الملحوظ في عمل المرأة، والتوسع في أدوارها الاجتماعية من الممكن أن يتسبب في حدوث العديد من المشكلات، وهذا ما أظهرته دراسة الشرقاوي (2016) والتي أظهرت وجود انعكاس واضح للضغوط النفسية لدى المرأة العاملة على صحتها النفسية وعلى توافقها النفسي والمهني وقد بينت دراسة قديري (2022) وجود علاقة بين الضغوط والأداء الوظيفي لدى المرأة العاملة.

ومن خلال عمل الباحثة لسنوات عديدة كباحثة اجتماعية ومرشدة مهنية لاحظت أنّ هناك بعض المشكلات التي تواجه المرأة العاملة، تتنوع في مصادرها وتأثيراتها بشكل متداخل خاصة مع تكرار الأعراض النفسجسمانية التي اشتكت منها العاملات، ومن هنا انتاب الباحثة الإحساس بضرورة تسليط الضوء على مشكلتي الضغط النفسي، وقلق الإنجاز، بفرض أن قلق الإنجاز قد يكون المؤثر في حدوث الضغط النفسي الذي يظهر في العوامل الصحية والنفسية والاجتماعية

وغيرها من المشكلات التي تواجه المرأة العاملة، إضافة إلى ضرورة إيجاد وسيلة للتخفيف منها، وإن التحديات السائدة في المجتمع، مدفوعة بالضغوط المجتمعية لتحقيق النجاح وتلبية التوقعات العالية، إذا تُركت هذه الضغوط دون رادع، فقد يكون لها عواقب غير محمودة على الصحة النفسية للعاملات وأدائهن ونوعية حياتهم بشكل عام، ومن هنا يأتي أهمية اعتماد نهج متعدد الأوجه يتناول استراتيجيات التكيف الفردية والتغييرات النظامية، يمكننا التخفيف من تأثير القلق من الإنجاز وإنشاء نهج أكثر شمولاً وداعمة واستدامة لتحقيق النجاح والتطور الوظيفي (الجميل، 2020) ولذلك تأتي أهمية دراسة العلاقة ما بين مكونات محاور الضغط النفسي ومحاور قلق الإنجاز لتحديد أسلوب التدخل المناسب والمهارات التي تحتاج إلى تطوير لديهم، ووضع التوصيات لتحسين بيئة عمل تراعي احتياجات المرأة العاملة وأدوارها الاجتماعية والأسرية. وأجابت الدراسة الحالية عن السؤال الرئيس: هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؟ وتفرع عنه السؤالين الفرعيين: ما مستوى الضغط النفسي لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؟ وما مستوى قلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؟

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تكمن في أهمية الموضوع الذي سنتناوله الدراسة، وهو العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وذلك من خلال تطبيق المقاييس التي أعدها الباحثان.
- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الفئة التي سنتناولها وهي فئة المرأة العاملة وما تواجهه من ضغوط نفسية.
- من الممكن أن تكون الدراسة الحالية إضافة للأدب النظري الذي قد يثير الكثير من استفسارات وتسؤلات الباحثين، لمتابعة البحث في مجال هذه الدراسة، وذلك في بحوث مستقبلية وعينات جديدة.

ثانياً: الأهمية العملية التطبيقية:

- من الممكن أن توفر الدراسة الحالية مقاييس تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وهذا قد يساعد الباحثين على استخدام هذه المقاييس في أبحاثهم ودراساتهم.
- من الممكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطبيق وبناء البرامج العلاجية والوقائية والإرشادية لمواجهة المشكلات والضغوطات التي تواجه المرأة العاملة في مجالات الدراسة الحالية.
- قد تفتح هذه الدراسة المجال أمام باحثين آخرين لإجراء دراسات أخرى مشابهة، وربطها مع متغيرات جديدة.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى العاملين في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.
2. التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى العاملين في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.
3. التعرف على مستوى قلق الإنجاز لدى العاملين في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

-**الضغط النفسي:** "تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لدى الفرد وما ينتج عنها من آثار جسمية ونفسية" (فاروق السيد، 2001).

-**ويعرف إجرائياً:** بالدرجة التي حصلت عليها العاملة على مقياس الضغوط النفسية الذي أعده الباحثان لأغراض الدراسة الحالية.

-**قلق الإنجاز:** "حالة عاطفية مكتسبة تتميز بمشاعر التوتر والخوف والعصبية والقلق، مصحوبة بتغيرات فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب، وسرعة التنفس، وضغط الدم" (Stoeber, 2015). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصلت عليها العاملة على مقياس قلق الإنجاز الذي أعده الباحثان لأغراض الدراسة الحالية.

-**العاملات:** هن النساء اللواتي يعملن في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية يشمل ذلك العاملات في جميع المديريات التابعة للسلطة.

حدود الدراسة ومحدداتها:

ستقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود الزمانية: تم تطبيق المقياس في شهر كانون الأول للعام (2023).
- الحدود البشرية: اقتصر على (103) عاملة من العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.
- الحدود الموضوعية: اقتصر على معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.

محددات الدراسة:

ستحدد الدراسة الحالية بصدق وكفاءة عينة الدراسة بالإجابة على مقاييسها التي تم إعدادها لأغراض الدراسة، وأيضاً على المفاهيم الواردة في الدراسة (المصطلحات).

الأدب النظري والدراسات السابقة:

الضغط النفسي

تعد الضغوط النفسية إحدى المظاهر الرئيسية في حياة الأفراد، والتي غالباً ما تظهر في الكثير من المواقف الحياتية حيث يرى ريتشموند (Richmond, 2013:14) أن الضغط النفسي هو: "استجابة غير نوعية يؤديها الجسم تجاه أي حدث أو مطلب خارجي؛ لحدوث تكيف مع المتطلبات البيئية، من خلال استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة".

ويُعرف ريتا (Rita, 2021) الضغط النفسي بأنه: حالة من التوتر التي قد تصيب الإنسان، وتتراوح بين البسيطة، والعميقة، وتمثل قوة محرّكة تشتمل على الجانب الاجتماعي النفسي، وتتأثر بالعوامل المحيطة بالإنسان، ويرى منسا (Mensah, 2021) أنّ هنالك نوعان من الضغوط النفسية هما:

النوع الأول: الضغوط النفسية الحادة: ويُقصد بهذا النوع أنّ الضغوط النفسية تظهر وتزول بسرعة، ولكنها غالباً ما تكون شديدة وحادة، ولكنها مؤقتة ومفاجئة، كالتقدم لامتحان مفاجئ. النوع الثاني: الضغوط النفسية المزمنة: وفي هذا النوع لا يكون الضغط واضح كما بالنوع السابق، ولكنه يستمر لفترات طويلة، وتكون الضغوطات هنا مستمرة ودائمة، وعادة ما يسبب هذا النوع من الضغوط أمراضاً واضطرابات عديدة؛ لأنّ الفرد يعيش هذه الحالة، وتبقى آثارها واضحة على جسمه وعقله لفترات طويلة.

وتظهر آثار الضغوط على النفس والجسد معاً، سواء أكانت هذه الآثار ظاهرة للآخرين، أم غير ظاهرة، ومن سمات الضغوط النفسية كما وردت لدى صبوح (2016) بأنها عبارة عن مجموعة من الأحداث التي تفوق قدرات الأفراد وإمكاناتهم، وردود أفعال نفسية وجسمية، وحالات من الإجهاد تلقي على الأفراد أعباء ومتطلبات تحتاج إلى اتباع مجموعة من الأساليب التي تساعد الأفراد على الوصول إلى التوافق النفسي؛ للعودة إلى الحالة الطبيعية. وتتضمن انفعالات سلبية غير سارة. يختلف تأثير الضغط النفسي من فرد لآخر، ويعود ذلك إلى مجموعة من الأسباب كالتهيئة الشخصية.

أسباب الضغوط النفسية

للضغط النفسي عدة أسباب تنقسم إلى أسباب داخلية وأسباب خارجية كما وردت لدى العبري ومعد (2023) وهي أولاً: الأسباب الداخلية للضغوط النفسية ومنها نمط الشخصية والتي تُعبر عن مجموعة السمات والخصائص التي تتوافر في كيان الفرد، إضافةً إلى المشكلات الصحية التي ترتبط بالصحة الفسيولوجية والجسدية، فالمرض يعتبر مصدراً أساسياً للضغط النفسي.

ثانياً: الأسباب الخارجية للضغوط النفسية: ومنها المشاكل الأسرية ك انفصال الوالدين، والتنافر الأسري، ومشاكل العمل كعدم رضا الفرد عن مركزه الوظيفي، أو عن الراتب، أو اضطراب العلاقة بين الزملاء أو مع المدير، وأسباب اجتماعية متمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين، وصعوبة تكوين الصداقات، والمشاكل المالية كارتفاع معدلات البطالة، وانخفاض الدخل، والمتغيرات الطبيعية كالكوارث الطبيعية وازدحام السكان، وقلة توافر الخدمات.

ويرى الحواس (2016) أنّ مصادر الضغوط النفسية تختلف لدى الأفراد، فقد يكون مصدرها داخلي، وتتسبب في تكوين الضغوط النفسية والعضوية، وتسمى أيضاً بالمصادر الذاتية، وبسببها لا يتعامل الفرد مع الموقف الضاغط بحد ذاته، بل يتعامل مع مستوى تقييمه لهذا الموقف، بمعنى أنه من الممكن أن يتعرض شخصان للموقف الضاغط ذاته، ولكن تأثيره لا يكون بالمستوى ذاته لكليهما، أما المصدر الآخر للضغوط النفسية فهي مصادر خارجية كالبيئة المحيطة بالأفراد، والمجتمع، وتُعرف أيضاً بالمصادر الموضوعية، ويُقصد بها مستوى تعرض الفرد للضغط، أي أنه كلما زاد مستوى الضغط زاد تأثيره على الأفراد، فالضغوط لها أثر تراكمي، وكلما زادت الحاجة له شعر بأنّ الضغط شديد.

قلق الإنجاز

يُعد الإنجاز ذو أهمية كبيرة، فهو سلوك يقوم به الفرد خلال فترة زمنية قياسية، ويتم التعامل مع الإنجاز على أنه خاصية مجمعة للسلوكيات المنفصلة المتعددة، التي تحصل في فترة زمنية محددة، ويعتمد الإنجاز على القيم التنظيمية المتوقعة لما يؤديه الأفراد (Ali & Khan, 2015). ويعد قلق الإنجاز من الأمور القابلة للتعديل والاكتساب، حيث تؤثر في أداء الفرد وفاعليته، فقلق الإنجاز إحدى مصادر القلق التي تنعكس على الشعور بالتهديد نحو قدراته على الأداء المتمكن، ويرتبط قلق الإنجاز بمستويين هما المستوى الشخصي والذي يرتبط بالقلق من مخاوف عدم الكفاءة، والمستوى المهني الذي يرتبط بمخاوف بناء علاقات مع الزملاء والكفاءة في استخدام المهارات الوظيفية (الشريفين والصوالحة، 2019).

ويمكن أن تظهر آثار قلق الإنجاز على الفرد بصور متعددة؛ فعندما يزداد مستوى القلق، تزداد كفاءة الإنجاز بشكل تناسبي (زيادة طردية)، ولكن حتى نقطة معينة فقط، ومع زيادة القلق أكثر، تنخفض كفاءة الأداء ومستوى الإنجاز، فقد يعد القلق تكيفياً؛ لأنه يساعد الأفراد على الاستعداد للآزمة وتحسين أدائه، وبعيداً أما في حال ازداد القلق عن مستواه الطبيعي فيُعد سوءاً في التكيف؛ لأنه يسبب الضيق ويُضعف الأداء (البدارنة وصمادي، 2020).

أعراض قلق الإنجاز

إن لقلق الإنجاز مجموعة من الأعراض التي يُمكن أن تظهر لدى صاحبها ومنها كما وردت لدى رزق (2023) الفزع المستمر أثناء التواجد في مكان العمل أو الدراسة، الفرط في التفكير حول الحلول والخطط لكل ما يمكن توقعه من عواقب، صعوبة التعامل مع الشكوك، الخوف والتردد من اتخاذ القرارات، التركيز المفرط أو الشعور بأنّ الذهن خاوي، الهوس بالمثالية، طلب الكثير من التشجيع على الأداء، أعراض بدنية كصعوبة النوم، والإرهاق المستمر، والعصبية، والتعرق، والتهيج، والغثيان، والارتجاف، وغيرها.

يُلاحظ مما سبق أن قلق الإنجاز له أثر في حياة الانسان مما يزيد من العوامل المسببة لظهور الضغط النفسي، وأن تطوير مهارات الانسان في التعامل مع مسببات قلق الإنجاز ستساعد بالوصول الى الصحة النفسية وتحقيق أهداف العمل، وإنجاز المهام بفاعلية للوصول إلى القدرة على قيادة أنفسهم ومن حولهم في المجالات الإنسانية والمهنية.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة حسين (2023) الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ذي قار، وكانت عينة البحث (100) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية للعام (2022) وتم استخدام مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن (1993) والمتكون من (14) بند، ومقياس قلق الامتحان لـ أبو عزب (2008)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت نتائج البحث أن عينة البحث لديها قلق امتحاني مرتفع ووجود ضغوط نفسية مدركة، وأيضاً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغط النفسي المدرك والقلق الامتحاني.

هدفت دراسة محمد وأبو النور والشواذفي (2021) إلى التعرف على حالة القلق وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين الصفوة في رياضة الكاراتيه. واعتمد البحث على المنهج المسحي.

وتمثلت أدوات البحث في مقياس حالة قلق المنافسة. وتم تطبيقها على عينة من (37) من لاعبي المنتخب للكراتيه وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين متغيري الثقة بالنفس ومستوى الإنجاز للاعبين. مع وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغيري القلق ومستوى الإنجاز للاعبين الكراتيه.

هدفت دراسة أبو طربوش (2020) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي الذي يواجه أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وعلاقته بالقلق الاجتماعي والكشف عن الفروق في مستويات الضغط النفسي تبعاً للعمر، والحالة الاقتصادية، والمستوى التعليمي، والعمل. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من أمهات الأطفال المشخصين باضطراب طيف التوحد في المراكز المختصة بالتوحد في عمان، عينة الدراسة فقد تكونت من (134) أم بالطريقة العشوائية البسيطة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما مقياس الضغط المدرك (Levenstein & all, 1993)، ومقياس لیبوتز للقلق الاجتماعي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي.

وهدف دراسة أوراون (Oraon, 2019) إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه النساء العاملات وغير العاملات في الهند، وقد أتبع المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) امرأة عاملة في مختلف القطاعات، و(120) امرأة غير عاملة، وقد تم تطبيق مقياس الضغط النفسي، وكشفت نتائج الدراسة أنّ النساء العاملات يُعانين من ضغوط نفسية أكثر من النساء غير العاملات، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي النساء العاملات في المدينة والنساء العاملات في القرية لصالح النساء العاملات.

وهدف دراسة أمجاد (Amjad, 2018) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق لدى النساء العاملات وغير العاملات، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم إجراء الدراسة على (50) امرأة عاملة في جامعتين حكوميتين في لاهور في باكستان، و(50) امرأة غير عاملة تراوحت أعمارهن بين (25-40) سنة، وقد تم تطبيق مقياسي القلق والضغوط النفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية والقلق بين النساء العاملات وغير العاملات لصالح النساء العاملات، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى القلق لدى النساء العاملات وغير العاملات في جميع الأعمار.

التعليق على الدراسات السابقة:

- تناولت الدراسات السابقة واحد من متغيري الدراسة الحالية وهما: (الضغط النفسي، وقلق الإنجاز)، وقد تم ربط هذان المتغيران مع متغيرات أخرى جديدة، وهذا ما يُميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة - في حدود علم الباحثين- حيث جمعت بين المتغيرين في دراسة واحدة معاً.
- استفاد الباحثان من الدراسات السابقة من ناحية تطوير مقياسا الدراسة، وكيفية توظيف منهج الدراسة المُتبع، والأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة، وكيفية عرض النتائج ومناقشتها.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها من الدراسات القلائل التي جمعت بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز كمتغيرات للدراسة.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو نوع من تصميم البحث الذي يحاول شرح العلاقة بين متغيرين أو أكثر دون تقديم أي ادعاءات حول السبب والنتيجة، ويشمل جمع وتحليل البيانات على متغيرين على الأقل لمعرفة ما إذا كان هناك رابط بينهما، وهو مناسب لمعرفة علاقة الضغط النفسي بقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية وعددهن (278) عاملة.

عينة الدراسة:

تم توزيع مقاييس الدراسة على جميع العاملات في سلطة العقبة، وتم استجابة (103) عاملة.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين: الأول مقياس الضغط النفسي والثاني مقياس قلق الإنجاز، وذلك لقياس العلاقة بين المتغيرين تم تطوير المقاييس من قبل الباحثين بالرجوع إلى الأدب النظري الخاص بالموضوعين كدراسة حسين (2023)، ودراسة أبو طربوش (2020)، حيث تكون مقياس الضغط النفسي من (35) فقرة تقيس خمسة أبعاد: المجال الشخصي، مجال الصحة، المجال الاقتصادي، مجال الأسرة، مجال العمل. وتكون مقياس قلق الإنجاز من (36) فقرة تقيس ثلاثة أبعاد قلق الإنجاز هي كالاتي: تقييم قلق الإنجاز، التعامل مع متلقي الخدمة، العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز.

صدق أدوات الدراسة:

أولاً: الصدق الظاهري:

تم عرض المقاييس في صورتها الأولية على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي وتخصص القياس والتقويم لمعرفة مدى ملائمتها لقياس ما وضعت له، حيث أظهر المحكمون نسبة توافق زادت عن 80% على صحة وملائمة الفقرات، ومن حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، السلامة اللغوية، والحاجة للتعديل، وضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والمجال، إبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم، تم إجراء تعديلات لغوية في بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع الاستبانة على عينة استطلاعية عددها (15) عاملة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع المجال، وارتباط الفقرات مع المقياس ككل، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

المجال الاقتصادي		م.ع	مجال الصحة		م.ع	المجال الشخصي		م.ع
معامل الارتباط			معامل الارتباط			معامل الارتباط		
المجال ككل	المقياس ككل		المجال ككل	المقياس ككل		المجال ككل	المقياس ككل	
*0.374	**0.608	15	*0.364	*0.548	8	*0.591	**0.609	1
*0.442	**0.644	16	**0.626	**0.792	9	*0.430	*0.556	2
*0.444	*0.554	17	*0.353	*0.599	10	*0.530	*0.556	3
*0.501	**0.665	18	**0.816	**0.886	11	**0.725	**0.811	4
*0.525	**0.842	19	**0.817	**0.901	12	**0.747	**0.845	5
**0.702	**0.917	20	**0.837	**0.916	13	**0.747	**0.845	6
**0.791	**0.842	21	**0.857	**0.906	14	**0.701	**0.816	7
			مجال العمل		م.ع	مجال الأسرة		م.ع
			معامل الارتباط			معامل الارتباط		
			المجال ككل	المقياس ككل		المجال ككل	المقياس ككل	
			**0.664	*0.389	29	*0.388	*0.485	22
			*0.438	**0.622	30	*0.374	*0.533	23
			*0.498	**0.678	31	*0.352	*0.533	24
			**0.763	**0.691	32	**0.713	**0.831	25
			**0.834	**0.934	33	**0.763	**0.602	26
			**0.834	**0.934	34	**0.763	**0.602	27
			**0.887	**0.952	35	**0.825	**0.926	28
العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز		م.ع	التعامل مع متلقي الخدمة		م.ع	تقييم القلق الإنجاز		م.ع
معامل الارتباط			معامل الارتباط			معامل الارتباط		
المجال ككل	المقياس ككل		المجال ككل	المقياس ككل		المجال ككل	المقياس ككل	
**0.663	**0.740	20	*0.587	**0.700	11	**0.709	**0.826	1
**0.797	**0.825	21	*0.567	**0.657	12	**0.644	**0.766	2
*0.437	*0.557	22	*0.554	**0.622	13	**0.785	**0.939	3
*0.451	*0.570	23	**0.691	**0.825	14	**0.774	**0.809	4
**0.707	**0.834	24	*0.520	**0.832	15	*0.533	**0.690	5
*0.554	**0.737	25	**0.702	**0.763	16	*0.593	**0.777	6
**0.781	**0.876	26	*0.581	**0.869	17	**0.780	**0.890	7
**0.692	**0.845	27	**0.757	**0.833	18	**0.748	**0.861	8
*0.481	*0.525	28	**0.685	**0.729	19	*0.547	**0.735	9
**0.683	**0.734	29				*0.580	**0.607	10
*0.579	**0.635	30						
*0.561	**0.595	31						
*0.551	**0.613	32						

*0.572	**0.601	33						
**0.678	**0.721	34						
**0.623	**0.803	35						
**0.627	**0.858	36						

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين عبارات المجالات الفرعية والمجال الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائية، وأن معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية قيمة دالة إحصائية.

وتم استخراج معاملات الارتباط بين المجالات الفرعية لمقياس الضغط النفسي والمجالات الفرعية لقلق الإنجاز ببعضها البعض، الجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2): معاملات الارتباط بين المجالات الفرعية لمقياس الضغط النفسي وقلق الإنجاز ببعضها

المجال	المجال الشخصي	مجال الصحة	المجال الاقتصادي	مجال الأسرة	مجال العمل
المجال الشخصي	1				
مجال الصحة	**0.837	1			
المجال الاقتصادي	*0.559	*0.575	1		
مجال الأسرة	**0.716	**0.789	**0.954	1	
مجال العمل	**0.681	**0.743	**0.747	**0.796	1
المجال	تقييم القلق الإنجاز	التعامل مع متلقي الخدمة	العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز		
تقييم القلق الإنجاز					
التعامل مع متلقي الخدمة	**0.72				
العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز	**0.73	**0.79			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يظهر من الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الضغط النفسي ببعضها تراوحت ما بين (0.559-0.957) وجميعها قيمة دالة إحصائية.

ثبات مقاييس الضغط النفسي وقلق الإنجاز:

تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية السابق ذكرها من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد إسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة في التطبيقين، وعلى الأبعاد الخمس للمقياس، وتم حساب ثبات أداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وذلك على درجات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والجدول رقم (3) يوضح النتائج.

جدول رقم (3): معامل الثبات بطريقتي الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي

المجال	عدد الفقرات	الثبات بطريقة الإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
المجال الشخصي	7	*0.53	0.849
مجال الصحة	7	*0.64	0.828
المجال الاقتصادي	7	*0.94	0.843
مجال الأسرة	7	*0.81	0.762
مجال العمل	7	*0.69	0.878
مقياس الضغط النفسي ككل	35	*0.72	0.955
تقييم القلق الإنجاز	10	**0.91	0.898
التعامل مع متلقي الخدمة	9	**0.86	0.839
العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز	17	**0.84	0.763
مقياس قلق الانجاز ككل	36	**0.91	0.888

*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). **دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يظهر من الجدول رقم (3) أن معاملات ثبات الإعادة بيرسون للمقياسيين وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائياً حيث أشارت الدراسات إلى أن معاملات الثبات التي تكون (0.70) فما فوق هي معاملات جيدة.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقاييس الضغط النفسي وقلق الإنجاز:

لتحليل البيانات الدراسية تم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي، ولتفسير المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى كل مجال من مجالاته، تم تقسيم المقياس إلى ثلاثة مستويات للاستجابة والتي استخرجت بالمعادلة التالية: الحد الأعلى للمقياس (5) الحد الأدنى للمقياس $1.33 = 3/(1)$ ، وبناءً على ذلك تم تقسيم الاستجابة على المقياس إلى ثلاثة مستويات وهي :

- (1.00–1.33) وتعني مستوى منخفض من الضغط النفسي وقلق الإنجاز.
- (1.33–3.66) وتعني مستوى متوسط من الضغط النفسي وقلق الإنجاز.
- (3.66–5.00) وتعني مستوى مرتفع من الضغط النفسي وقلق الإنجاز.

إجراءات الدراسة:

اتبع الباحثان الإجراءات التالية للوصول إلى نتائج الدراسة وهي:

- الاستعانة بالأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ومراجعتها.
- إعداد أداتي الدراسة ثم التأكد من صدقهما وثباتهما، وتطبيقهما على عينة استطلاعية.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها، حيث تم التطبيق على (103) عاملة في السلطة.
- تم استخدام برمجية (SPSS) للمعالجة الإحصائية المناسبة والإجابة عن أسئلة الدراسة.
- تم إستخلاص النتائج ووضع التوصيات المناسبة بالإستناد إلى تلك النتائج.

المعالجة الإحصائية:

تم إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام برمجية (SPSS) لرودود العاملات في المقياسين حيث تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

فيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لتسلسل أسئلتها على النحو التالي:

- أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: ما مستوى الضغط النفسي لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغط النفسي لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغط النفسي لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المجال الشخصي	3.263	0.983	متوسط
2	2	مجال الصحة	2.977	1.200	متوسط
3	3	المجال الاقتصادي	2.744	1.197	متوسط
4	5	مجال العمل	2.697	1.257	متوسط
5	4	مجال الأسرة	2.450	1.227	متوسط
		مقياس الضغط النفسي ككل	2.826	0.31	متوسط

يظهر من الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.45-3.26)، حيث جاء المجال الشخصي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.26)، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أن بعد المجال الشخصي والذي يشير إلى التوتر والضغوط العاطفية والنفسية التي يمكن أن يواجهها الفرد في حياته اليومية قد تؤثر على توازنه العاطفي والنفسي. ويدل على أن للضغوط النفسية تأثيراً كبيراً على صحة الفرد وجوده حياته، خاصة مع شعور العاملات بضرورة إنجاز معظم الأشياء على وجه السرعة وعلى النحو الصحيح، مع الشعور بعدم الرضا عما حققته. وجاء مجال الأسرة في المرتبة الأخيرة، وبأقل متوسط حسابي بلغ (2.45) بدرجة متوسطة، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أن بعد مجال الأسرة الذي يشير إلى التوتر والضغوط العاطفية والنفسية التي يمكن أن تؤثر على العاملة وأفراد الأسرة في سياق العلاقات الأسرية والحياة المنزلية، هذا النوع من الضغط يمكن أن ينشأ من التحديات والمشاكل التي تواجهها الأسرة في التفاعلات اليومية، والتواصل، وتلبية الاحتياجات والتوقعات المختلفة لأفرادها، والشعور بالإرهاق من متطلبات الأسرة المتعددة متابعة الأطفال والزواج والأعمال المنزلية والمسؤوليات العائلية والاجتماعية، وتتفق نتيجة الدراسة مع دراسة أوران (2019) وأمجاد (2018) في ارتفاع الضغط النفسي لدى المرأة العاملة بسبب العوامل المرتبطة بظروف العمل وتوتر العلاقات مع الزملاء وتعدد الأدوار المطلوبة منها.

- ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: ما مستوى قلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة قلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة قلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز	2.784	1.232	متوسط
2	1	تقييم قلق الإنجاز	2.448	1.193	متوسط
3	2	التعامل مع متلقي الخدمة	2.176	1.018	متوسط
		مقياس قلق الإنجاز ككل	2.469	0.30	متوسط

يظهر من الجدول رقم (5) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.17 - 2.78)، حيث جاءت العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.78)، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى مجموعة من العوامل أو الجوانب التي تلعب دوراً في تكوين وتفاقم شعور العاملات بالقلق والتوتر بشأن أدائهن وتحقيق الإنجازات. العوامل النفسية والبيئية التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستوى القلق لدى العاملات أثناء مواجهتهن لمهام محددة بالإضافة إلى نقص الدعم في العمل، والصعوبة في إيجاد فرص للتقدم الوظيفي، ووجود التمييز بين الموظفين وبيئة العمل غير المريحة، وغياب الإرشاد المهني، وهذا يتفق مع نتيجة دراسة الصقر والمركز (2021).

ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أن بعد التعامل مع متلقي الخدمة يرتبط بكيفية تعامل الشخص مع الآخرين أو الجمهور أثناء تقديم خدمة أو أداء مهمة، وهذا المجال يسلط الضوء على مدى قلق العاملة بشأن ردود فعل الآخرين تجاه أدائها، وقد يتضمن مخاوف من ردود فعل سلبية أو عدم الرضا عن الأداء، مما قد يؤثر على ثقتها في نفسها وقدرتها على تقديم الأداء المطلوب والوصول إلى التعامل بفعالية وأريحية مع متلقي الخدمة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة حسين (2023) بارتفاع مستوى قلق الإنجاز للعاملات.

- ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها: هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وقلق الإنجاز لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مقياس الضغط النفس ومقياس قلق الإنجاز

مقياس الضغط النفسي	مجال العمل	مجال الأسرة	المجال الاقتصادي	مجال الصحة	المجال الشخصي		
تقييم قلق الإنجاز	Pearson Correlation	.613**	.233*	.294**	.496**		
	Sig. (2-tailed)	0	0.018	0.003	0		
	N	103	103	103	103		
التعامل مع متلقي الخدمة	Pearson Correlation	.419**	.508**	.262**	.351**	.423**	
	Sig. (2-tailed)	0	0	0.007	0	0	
	N	103	103	103	103	103	
العوامل المساهمة في قلق الإنجاز	Pearson Correlation	.698**	.566**	.267**	.306**	.472**	
	Sig. (2-tailed)	0	0	0.006	0.002	0	
	N	103	103	103	103	103	
مقياس قلق الإنجاز	Pearson Correlation	.733**	.658**	.292**	.364**	.542**	
	Sig. (2-tailed)	0	0	0.003	0	0	
	N	103	103	103	103	103	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق الإنجاز في مجالات الضغط النفسي: المجال الشخصي، مجال الصحة، المجال الاقتصادي، مجال الأسرة، مجال العمل. ومقياس قلق الإنجاز: تقييم قلق الإنجاز، التعامل مع متلقي الخدمة، العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز. ومن هنا يرى الباحثان أن شعور العاملة بالقلق من قدرتها على الإنجاز بسبب طبيعة علاقاتها البينية مع الزملاء والرؤساء، أو مشاكل التعامل مع متلقي الخدمة، أو ارتفاع أعراض قلق الأداء مع وجود المهام الصعبة، ارتفاع التوقعات ورغبتها في تحقيق الإنجازات بالعمل يزيد من مستوى الضغط النفسي لديها فتظهر في المجال الشخصي والسلوكي والعقلي، وفي مجال الصحة المتعلق بالألم والصداع والتعب ومشاكل الهضم والوزن، والمجال الاقتصادي في كونها المسؤولة عن إنفاقها على نفسها وأطفالها وأسرته، ويزيد الضغط في مجال الأسرة لتعدد المتطلبات منها تجاه الزوج والأطفال والمجتمع، أما مجال العمل فيزداد الضغط النفسي مع ازدياد أعباءها وتوتر العلاقات مع الزملاء وتأثير العمل السلبي على حياة العاملة الأسرية.

كما أن الضغوط التي تواجهها المرأة العاملة نظراً لتعدد أدوارها بين العمل والأسرة، وارتفاع مستوى التوقعات المطلوبة منها، وحرصها على إثبات كفاءتها وجدارتها، ونجاحها، يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، وبالتالي فإن ذلك ينعكس على رغبتها في أداء أفضل، وتحقيق الإنجاز

بمستوى أفضل، مما يتسبب في قلق الإنجاز لديها، بسبب رغبتها المستمرة في الإنجاز وتحقيق النجاح.

وهذا يؤكد صحة الفرضية بأن قلق الإنجاز مؤثر في حدوث الضغط النفسي ويظهر تأثيره السلبي في العوامل الصحية والنفسية والاجتماعية وغيرها من المشكلات التي تواجه المرأة العاملة وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات أمجاد (2018) وأبو طربوش (2020) ومحمد وأبو النور والشوادي (2021) والتي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين مجالات الضغط النفسي ومجالات قلق الإنجاز وتأثير عوامل القلق في العمل التي تساهم في زيادة الضغط النفسي مما يؤثر في قلق الإنجاز. وبما أن مستوى الضغط النفسي وقلق الإنجاز متوسط وأن العلاقة بينهما إيجابية لدى العاملات في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة؛ تأتي أهمية إيجاد وسيلة للتخفيف منهما وتحديد أسلوب التدخل المناسب والمهارات التي تحتاج إلى التطوير لديهن، ووضع التوصيات لتحسين بيئة العمل لتراعي احتياجات المرأة العاملة وأدوارها.

التوصيات:

من خلال النتائج السابقة توصى الدراسة بما يلي:

1. ضرورة نشر الوعي بين النساء العاملات بأهمية مواجهة الضغوط النفسية؛ لأن ذلك يؤدي إلى مستوى عالٍ من الرفاهية النفسية مما ينعكس على التخفيف من قلق الإنجاز.
2. ضرورة تنفيذ برامج إرشادية مناسبة في خفض الضغط النفسي وقلق الإنجاز للعاملات.
3. عقد جلسات توجيه جمعي ودورات تدريبية للمرأة العاملة؛ لتمكينها من التعامل مع المشاعر والأفكار السلبية والتغلب عليها.
4. تحسين بيئة العمل وإجراءاته؛ لضمان أفضل إنجاز من العاملات مع مراعاة احتياجاتهن مثل توفير حضانة للأطفال وإرشاد مهني وتأمين النقل.
5. ضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في ميدان الإرشاد المهني والنفسي، وتبني العديد من الجلسات والبرامج النفسية؛ لتخفيف الضغوط النفسية وخفض قلق الإنجاز.

المراجع باللغة العربية:

- أبو طربوش، جميل (2020). "الضغط النفسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان الاهلية.
- البدارنة، منار وصمادي، أحمد (2020). مستوى الكفايات الإرشادية وقلق الأداء المتوقع لدى طلبة الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11 (31): 37-49.
- حسين، علي (2023). "الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية"، مجلة الدراسات المستدامة، (5): 1449-1473.
- الحواس، أحمد (2016). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل"، المجلة التربوية، (45): 20-41.
- حمود، محمد (2024). "الارشاد المهني". العين، الامارات : دار الكتاب الجامعي.
- رزق، كوثر (2023). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها التنبؤية بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة دمياط.
- الشرقاوي، فتحي (2016). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والمهني لدى المرأة العاملة في مهن مختلفة- دراسة سيكولوجية مقارنة"، مجلة العلوم البيئية- معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، 32: 287-309.
- الشريفين، أحمد والصوالحة، رانيا (2019). "قلق الأداء وعلاقته بمفهوم الذات المهني ونمط الشخصية لدى المرشدين التربويين في الاردن"، مجلة دراسات العلوم التربوية، 46 (1): 317-343.
- صباح، محمد (2016). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- العبري، فاطمة ومعد، أحمد (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر بسلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(40): 99-112.
- عثمان، فاروق السيد (2001). "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- قديري، آية (2022). الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة وانعكاسها على الأداء الوظيفي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمه لخضر.
- محمد، عبد العزيز وأبو النور، محمد والشوادفي، أحمد (2021). حالة القلق وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين الصفوة في رياضة الكاراتيه، مجلة بحوث التربية الرياضية، 68 (129): 72-87.

المراجع باللغة الإنجليزية:

- Ali, A., & Khan, S. (2015). Problems confronting the humanitarian Workers, *Acta Technica Conviniensis-Bulletin of Engineering*, 8 (2): 155-169.
- Amjad, M. (2018). Stress and Coping among Single and Non-Working Women, *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 9 (2): 29-43.
- APA. (2019). Stress in America: Stress and Gender. American Psychological Association.
Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2019/stress-gender>.
- Ashton, R. E., Tew, G. A., Aning, J. J., Gilbert, S. E., Lewis, L., & Saxton, J. M. (2020). Effects of short-term, medium-term and long-term resistance exercise training on cardiometabolic health outcomes in adults: systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(6), 341-348.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2012). Psychological stress and disease. *JAMA*, 308(23), 1185-1192.
- Mensah, A. (2021). Job Stress and Mental Well-Being among Working Men and Women in Europe: The Mediating Role of Social Support, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (18): 2-18.
- Oraon, K. (2019). A Psychological Study on Stress among Working and Non-Working Married Women, *OAMG Journal*,. <https://doi.org/10.25215/0702.044>
- Richmond, R. (2013). *The Psychology of Stress*. San Francisco: U.S.A.
- Rita, A. (2021). *Stress in Life and at Work*, Response Division of Stage. Publication: UK.
- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2015). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of sport & exercise psychology*, 37(4), 419-428.

الملحق
أداة الدراسة

مقياس الضغط النفسي الرجاء وضع إشارة (X) أمام العبارة المناسبة فيما يلي:

الرقم	الفقرة	درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً
البعد الأول: المجال الشخصي:						
1	أشعر بضرورة إنجاز معظم الأشياء على وجه السرعة.					
2	أعاني من تكرار حالات النسيان.					
3	أشعر بعدم الرضا عن ما حققته في حياتي.					
4	أميل إلى التحدث بسرعة.					
5	أشعر بالانزعاج لعدم تنفيذ الأشياء على النحو الصحيح.					
6	أواجه الكثير من الضغوط لإنهاء المهام.					
7	يشرد ذهني عندما يتحدث معي الآخرون.					
البعد الثاني: مجال الصحة:						
8	أواجه تحديات فيما يتعلق بالوزن.					
9	أواجه صعوبة في الاستيقاظ في الصباح.					
10	أشعر بتعب عام في جسدي.					
11	أعاني من صعوبة في النوم.					
12	أعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي.					
13	أعاني من آلام في منطقة الرقبة.					
14	أعاني من صداع يؤثر على مزاجي.					
15	الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لتلبية احتياجاتي.					
16	أشعر بالراحة لأنني مستقلة اقتصادياً.					
17	أشعر بالضغط لأنني مسؤولة عن تأمين احتياجات أسرتي					
18	يسعدني إنفاق زوجي/ أهلي علي.					
19	ادخر مبالغ لأجل الاستمتاع والترفيه والنزهات.					
20	يزعجني الانفاق من مالي الخاص على أسرتي.					
21	أشعر بالضغط لعدم قدرتي على حل مشاكلي المالية					
البعد الرابع: مجال الأسرة:						
22	أشعر بالإرهاق من متطلبات الأسرة المتعددة.					

23	تقلقني عدم القدرة على متابعة أطفالي في دراستهم بسبب الأعباء الكثيرة التي أواجهها.				
24	أشعر بالقلق من توقع حدوث طلاق.				
25	أشعر بعدم قبول عائلتي لوجودي.				
26	تؤثر المشاكل العائلية على أداء مهامي بشكل صحيح.				
27	توترني الأعمال المنزلية لاستهلاكها الوقت والجهد.				
28	أشعر بعدم القدرة على تحمل المسؤوليات الاجتماعية.				
البعد الخامس:					
29	يشغلني التفكير في كثرة أعباء العمل.				
30	أشعر بأن عملي يتسم بالروتين الممل.				
31	أنا غير راضية عن العلاقة مع مديري في العمل.				
32	أشعر بالإحباط الشديد بسبب وجود التحيز والتمييز في العمل.				
33	أشعر بالضيق والتوتر أثناء تواجدي في مكان العمل.				
34	أبحث عن فرصة عمل أفضل من وظيفتي الحالية.				
35	يؤثر عملي بشكل سلبي على حياتي الأسرية بسبب غيابي عن المنزل.				
مقياس قلق الإنجاز					
البعد الأول: تقييم القلق الإنجاز:					
1	أشعر بالقلق بشأن تلبية التوقعات المتعلقة بي بالعمل				
2	أشعر بالقلق عندما أكلف بمهام صعبة.				
3	شعوري بالخوف من الفشل يؤثر سلباً على أدائي بالعمل				
4	أشعر بعدم الكفاءة مقارنة نفسي بالآخرين.				
5	أعاني من أعراض جسدية للقلق (تسارع ضربات القلب، تعرق راحة اليد، رجفة، جفاف الفم) في مواقف بالعمل				

6	ردود فعل مسؤولي تجعلني أشعر بالقلق.				
7	أشعر بالإرهاق نتيجة ضغط النجاح في وظيفتي.				
8	لا احتفل بإنجازاتي بسبب الخوف من التوقعات الأعلى.				
9	أقلق من ارتكاب الأخطاء بسبب العواقب				
10	أجد صعوبة في الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.				
البعد الثاني: التعامل مع متلقي الخدمة:					
11	استطيع التعامل بفاعلية مع مشاكل متلقي الخدمة.				
12	أجد ان لي تأثير ايجابي بعلمي على حياة الآخرين				
13	اشعر بالحيوية والنشاط.				
14	يصعب علي ايجاد جو نفسي مريح مع متلقي الخدمة.				
15	اشعر بالانزعاج بعد الانتهاء من العمل مع متلقي الخدمة.				
16	اجد صعوبة بالتعامل بهدوء مع المشاكل الانفعالية بالعمل				
17	اشعر بأن عملي بلا قيمة لمتلقي الخدمة.				
18	لا أفهم مشاعر متلقي الخدمة بسهولة.				
19	يقلقني الخوف من ردود الفعل السلبية من متلقي خدمه.				
البعد الثالث: العوامل التي تساهم في قلق الإنجاز:					
20	أخاف من نقد الآخرين.				
21	أنا قلقة من عدم الاعتراف بإنجازاتي.				
22	يزيد شعوري بالخوف بسبب الميول الكمالية				
23	يزعجني التحيزات المتعلقة بنوع الجنس في مكان العمل.				
24	أقلق من عبء العمل المرتفع.				
25	أتلقي الدعم الكافي.				
26	أشعر بالقلق بسبب ضعف ثقني بنفسي.				
27	أتخوف من التجارب السابقة للفشل.				
28	يرهقني اختلال التوازن بين العمل والحياة.				
29	أجد صعوبة في ايجاد فرص للتقدم الوظيفي.				
30	يزعجني عدم توفر الإرشاد المهني في عملي.				
31	يزعجني التمييز بين الموظفين.				
32	تقلقني بيئة العمل غير المريحة.				

33	يقلقني ضعف الدعم (التقني واللوجستي والمالي)				
34	مشاكلي الاسرية تزيد من توتر العمل.				
35	اشعر بضعف الدافعية لقبول مهام جديدة.				
36	قلقي في العمل يزيد بسبب تعدد مسؤولياتي الاسرية.				