

فاعلية برنامج معرفي بيئي مقترح لخفض الضغوط النفسية والبيئية لتحسين الأداء المهني لدى العاملين بمetro الأنفاق

رسالة مقدمة من الطالب

معاذ بلال ياقوت راشد

بكالوريوس خدمة اجتماعية – كلية التربية بنين – جامعة الأزهر – ٢٠٠٥

ماجستير في الخدمة الاجتماعية – كلية التربية بنين – جامعة الأزهر – ٢٠١١

**لاستكمال متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة
في العلوم البيئية**

**قسم العلوم الإنسانية البيئية
معهد الدراسات والبحوث البيئية
جامعة عين شمس**

صفحة الموافقة على الرسالة
فاعلية برنامج معرفي بيئي مقترح لخفض الضغوط النفسية والبيئية
لتحسين الأداء المهني لدى العاملين بمetro الأنفاق

رسالة مقدمة من الطالب

معاذ بلال ياقوت راشد

بكالوريوس خدمة اجتماعية – كلية التربية بنين – جامعة الأزهر – ٢٠٠٥
ماجستير في الخدمة الاجتماعية – كلية التربية بنين – جامعة الأزهر – ٢٠١١

لاستكمال متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة

في العلوم البيئية
قسم العلوم الإنسانية البيئية

وقد تمت مناقشة الرسالة والموافقة عليها:

اللجنة:

التوقيع

١ - د.أ/ ليلي أحمد السيد كرم الدين

أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس

٢ - د.أ/ فتحي مصطفى محمد الشرقاوي

أستاذ علم النفس - كلية الآداب
جامعة عين شمس

٣ - د.أ/ أماني سعيدة سيد إبراهيم

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي - ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية سابقاً
جامعة القاهرة

٤ - د.أ/ الفرحاتي السيد محمود الفرحاتي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد - المركز القومي للأمتحانات والتقويم التربوي

فاعلية برنامج معرفي بيئي مقترح لخفض الضغوط النفسية والبيئية لتحسين الأداء المهني لدى العاملين بمترو الأنفاق

رسالة مقدمة من الطالب

معاذ بلال ياقوت راشد

بكالوريوس خدمة اجتماعية – كلية التربية بنين – جامعة الأزهر – ٢٠٠٥
ماجستير فى الخدمة الاجتماعية – كلية التربية بنين – جامعة الأزهر – ٢٠١١

لاستكمال متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة

في العلوم البيئية

قسم العلوم الإنسانية البيئية

تحت إشراف :-

١- د.أ/ ليلي أحمد السيد كرم الدين

**أستاذ علم النفس – كلية الدراسات العليا للطفولة
جامعة عين شمس**

٢- د.أ/ الفرحاتي السيد محمود الفرحاتي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد – المركز القومي للأمتحانات والتقويم التربوي

٣- د.أ/ أحمد فخري هاني

**مدرس علم النفس البيئي بقسم العلوم الإنسانية البيئية – معهد الدراسات والبحوث
البيئية جامعة عين شمس**

ختم الإجازة :

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٩

موافقة مجلس المعهد / / ٢٠١٩

موافقة مجلس الجامعة / / ٢٠١٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ إِن أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ
وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَالِيهِ أُنِيبُ ﴾

"سورة هود الآية ٨٨"

إهداء

**إلي روح والدي الحبيب رحمة الله وأدخله فسيح
جناته**

إلي روح أخي ان يتغمده الله بواسع رحمته

إلي طلاب العلم

إلى كل من ساندني وشد على يدي

إهدي جهدي المتواضع

{شكر وتقدير}

الحمد لله الذي قدر فهدى، ووفق وأعان، فلك ربى الحمد والثناء وأصلى وأسلم على خير الخلق سيدنا محمد (ﷺ) النبي العربي القرشي الأمي المكي الأمين ... وبعد،،،
فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " رواه البخاري.

بعد أن أتم الله على الخير والنعمة، وأعانني على إتمام هذه الرسالة فإن مما يناسب المقام أن أذكر الفضل لأهله، فأتوجه من أعماق قلبي بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور/ ليلى كرم الدين علي قبولها بالإشراف على هذه الرسالة وعلى ما بذلته للباحث من جهد ووقت وما قدمته من آراء سديدة. ويعلم الله أنها صاحبة قلب كبير وخلق عظيم، فأسال الله أن يجزيها عنى خير الجزاء وأن يبارك في علمها، وأن يديم عليها الصحة والعافية.
ويطيب لي أن أقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ الدكتور/ الفرحاتي السيد محمود على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة، فكان الالب عند اللقاء، وأستاذنا عند التوجيه فجزاه الله عني كل خير.

ويطيب لي أن أقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ الدكتور/ أحمد فخري على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة، فكان الأخ عند اللقاء، وأستاذنا عند التوجيه فجزاه الله عني كل خير.

كما أنقدم بجزيل شكري وتقديري إلى أستاذي الفاضل سعادة العالم الجليل الأستاذ الدكتور/ فتحي الشرقاوي أستاذ علم النفس كلية الآداب جامعة عين شمس ونائب رئيس جامعة عين شمس لشئون التعليم والطلاب السابق على تفضله بقبول مناقشة هذه الدراسة، فليسيادته جزيل الشكر، وجزاه الله عني وعن طلاب العلم خير الجزاء، وأدعوا الله تبارك وتعالى أن يسبغ عليه نعمة الصحة والعافية، وأن يبارك في علمه وعمله فهو منارة علم يهتدي بها طلاب العلم أجمعين.

كما أنقدم بجزيل شكري وتقديري للأستاذة الدكتورة/ أمانى سعيدة سيد إبراهيم - أستاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الدراسات العليا جامعة القاهرة علي قبول سيادتها مناقشة هذه الرسالة وعلى ما بذلته من جهد في قراءة الرسالة ومراجعتها فجزاها الله عني خير الجزاء.
كما أنقدم بخالص الشكر والتقدير إلى جميع أسرة قسم العلوم الانسانية البيئية بمعهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس.

وبيقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى الأستاذ الدكتور/ عميد المعهد على دعمه المتواصل لدفع المسيرة العلمية بالمعهد ومساعدته المتواصلة للباحث فليسيادته كل الشكر والتقدير .

كما أتقدم بخالص الشكر لمعالي السيد اللواء/ أحمد شكري مدير الأمن بهيئة مترو الانفاق علي ما قدمه للباحث وجهد في تطبيق هذه الدراسة. وأتقدم شكري إلي المهندس/ محمد حامد مدير عام تشغيل مترو الأنفاق، والمهندس/ أحمد شاكر مدير تشغيل مترو الانفاق خط شبير الخيمة.

كما أقدم شكرى وامتنانى لإخوتى وأفراد الأسرة الذين تحملوا معي عناء البحث، فلهم مني كل الشكر على ما قدموه لي من عون ومساعدة وتشجيع مستمر، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وفى النهاية لا أدعى أننى قد بلغت الكمال، أو عصمت من الخطأ، أو وقيت من الزلل، فالكمال لله وحده، وكأن الله قد أبى العصمة إلا لكتابه، وقد نسب للعماد الأصفهاني قوله: "إنى رأيت أنه لا يكتب أحد كتابا في يومه إلا قال في غده لو غير هذا لكان أحسن، ولو زيد هذا لكان يستحسن، ولو قدم هذا لكان أفضل، ولو ترك هذا لكان أجمل، وهذا من أعظم العبر، وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر".

الباحث،،،،،،،

”المستخلص”

مشكلة الدراسة.

تحددت مشكلة الدراسة في مدى فاعلية البرنامج المعرفي البيئي في خفض الضغوط النفسية والبيئية للعاملين بمترو الأنفاق؟ وما مدى استمرارية تأثير البرنامج المعرفي البيئي في خفض الضغوط النفسية والبيئية للعينة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وبعد انتهاء فترة المتابعة؟ واستمرت الدراسة ٢٩ شهر في مناطق القاهرة الكبرى الخاصة بمترو الأنفاق وذلك علي مجموعة تجريبية قبلي وبعدي للعاملين بمترو الأنفاق بالقاهرة الكبرى قوامها (٣٤). واعتمدت الدراسة الحالية علي استخدام المنهج التجريبي حيث تمثلت أدوات الدراسة مقياس الضغوط النفسية والبيئية، ومقياس الأداء المهني للعاملين بمترو الأنفاق. وأهم ما توصلت اليه الدراسة وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغوط النفسية. وأن هناك فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغوط النفسية، تدل عليها قيم "ت" لجميع الأبعاد ومستويات الدلالة أيضا والتي تقل جميعها عن (٠.٠٥). وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للأداء المهني لصالح القياس البعدي، وأن هناك فاعلية للبرنامج المعرفي البيئي في خفض الضغوط النفسية والبيئية للعاملين بمترو الأنفاق وتحسين أدائهم المهني. وأنه لا توجد هناك فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للضغوط النفسية والبيئية، تدل عليها قيم "ت" لجميع الأبعاد ومستويات الدلالة أيضا والتي تزيد جميعها عن (٠.٠٥). وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للأداء المهني، وأن هناك فاعلية للبرنامج المعرفي البيئي في خفض الضغوط النفسية والبيئية للعاملين بمترو الأنفاق وتحسين أدائهم المهني على المدى البعيد بعد مرور شهر ونصف من نهاية التدريب. كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغوط النفسية يعود لنوع أفراد العينة، حيث بلغ متوسط الذكور في القياس البعدي للضغوط النفسية (٢٠٨.٧٥)، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (٢١١.٢٠) وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٠.٣٣٩) وهي أقل من قيمتها الجدولية، كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار (٠.٩٣٩) وهي قيمة أكبر من القيمة المختبرة (٠.٠٥). الكلمات المفتاحية: مفهوم الفاعلية، البرنامج، الضغوط، الأداء المهني.



ملخص الدراسة باللغة العربية

مقدمة.

مع التقدم الصناعي والتكنولوجي الذي حدث نتيجة الثورة الصناعية أثر كبير جداً في إحداث مشكلات في البيئة مما أدى الى احداث ضغوط هائلة على توازن النظام البيئي سواء كانت الضغوط بيئية أو نفسية حيث تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة. فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل في بيئته لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه داخل البيئة الاجتماعية. وفي حالة عدم وجود ضغوط لدى الفرد لا يتحقق إلا بالموت ولكن توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه واتزانه النفسي والجسدي، كما ان الضغوط إذن مفهوم يقع على متصل تمثل الإيجابية أحد طرفيه بينما تمثل السلبية طرفه الآخر. فالحد المعقول من الضغوط هو ذلك الطرف الإيجابي الذي يدفع الفرد إلى بذل الجهد بينما التطرف نحو الزيادة سواء في الشدة أو التكرار هو ذلك الطرف السلبي الذي تنتج عنه العديد من المشكلات وتعد مسألة الحد الفاصل بين ما هو إيجابي وسلبي مسألة نسبية تختلف باختلاف الكثير من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية واثرها على الافراد في البيئة.

أولاً: مشكلة الدراسة.

بعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أداثهم النفسي عند تعرضهم للضغوط النفسية، مما يؤدي إلى ضرورة الاهتمام بمصادر مقاومة الضغوط النفسية، أي تلك المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، فهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعد على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية حين تحل به ضغوط حتمية لا يمكنه تجنبها، ومن بين هذه العوامل ما يتاح للفرد من مساندة اجتماعية كالتفاعل الاجتماعي والعلاقات المتبادلة بينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وما تقدمه له من مساندة أثناء تعرضه للضغوط النفسية. لذلك وجب علينا

