

بحث بعنوان

تقييم أثر ساعات العمل والضغطات النفسية على أداء سائقي الكابسات

اعداد

حسن سليمان سلامه الشلوح

سائق كابسه

بلديه مواب الجديده

المخلص

يهدف موضوع "تقييم أثر ساعات العمل والضغوطات النفسية على أداء سائقي الكابسات" إلى دراسة العلاقة بين طول ساعات العمل وضغوطات العمل النفسية وتأثيرهما المباشر على كفاءة الأداء المهني للسائقين. تشير الدراسات إلى أن زيادة ساعات العمل قد تؤدي إلى إرهاق جسدي وعقلي، مما يقلل من التركيز والانتباه لدى السائقين، وبالتالي يساهم في زيادة احتمالية حدوث الأخطاء والحوادث. إضافة إلى ذلك، تعد الضغوط النفسية الناجمة عن العمل المستمر والمشاكل المتعلقة بالظروف البيئية والمهنية من العوامل التي تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية للسائقين، مما يزيد من مستويات التوتر ويؤثر سلباً على قدرتهم في اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة أثناء القيادة. من المهم أن تساهم البلديات في تقليل هذه الضغوط عبر وضع جداول عمل مرنة، توفير فترات استراحة كافية، وتحسين بيئة العمل بشكل عام لضمان تقليل المخاطر وتحقيق أداء أفضل وأعلى جودة في مهام سائقي الكابسات.

Abstract

The topic, "Evaluating the Impact of Working Hours and Psychological Stress on the Performance of Compactor Drivers," aims to examine the relationship between long working hours and psychological stress and their direct impact on drivers' professional performance. Studies indicate that long working hours can lead to physical and mental fatigue, which reduces drivers' concentration and attention, thus contributing to an increased likelihood of errors and accidents. Furthermore, the psychological pressures resulting from continuous work and problems related to environmental and occupational conditions are factors that significantly impact drivers' psychological state, increasing stress levels and negatively impacting their ability to make quick and accurate decisions while driving. It is important for municipalities to contribute to reducing these pressures by establishing flexible work schedules, providing adequate rest periods, and improving the overall work environment to ensure risk reduction and better, higher-quality performance in compactor drivers' tasks.

مقدمة البحث

يعتبر سائقو الكابسات من العناصر الأساسية في عمليات جمع النفايات وإدارة المخلفات في البلديات، حيث يتطلب عملهم مهارات فنية وتركيزاً عالياً لضمان أداء المهام بكفاءة وفعالية. ومع ذلك، يعاني العديد منهم من ضغوطات متعددة تتعلق بظروف العمل مثل ساعات العمل الطويلة، والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية والجسدية. تزداد أهمية دراسة هذه العوامل لتحديد تأثيراتها على أدائهم، مما يساعد في تحسين سياسات العمل وتوفير بيئة عمل أكثر دعماً. حيث تشير الدراسات السابقة إلى أن زيادة ساعات العمل قد تؤدي إلى تراجع القدرة على التركيز، مما يزيد من احتمالية الأخطاء في أداء المهام، وبالتالي يؤثر سلباً على الجودة والفعالية في العمل. علاوة على ذلك، يعاني السائقون من ضغوطات نفسية نتيجة للأعباء الثقيلة والظروف البيئية القاسية مثل درجات الحرارة المرتفعة أو الانشغال المستمر بالمواعيد الضيقة، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق لديهم.

يمكن أن تؤدي هذه الضغوطات النفسية إلى تأثيرات خطيرة على الصحة العامة للسائقين، مثل ارتفاع مستويات الضغط النفسي، التعب المزمن، والقلق. كما أنها قد تؤثر على اتخاذ القرارات السريعة والمناسبة أثناء العمل، مما يرفع من نسبة الحوادث أو الأخطاء في العمل. لهذا السبب، من الضروري إجراء تقييم دقيق لهذه العوامل لفهم كيفية تأثيرها على الأداء الوظيفي بشكل شامل. ويهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين ساعات العمل الطويلة والضغوطات النفسية على أداء سائقي الكابسات في البلديات. سيسلط الضوء على كيفية تأثير هذه العوامل على الصحة النفسية والجسدية للسائقين، وكذلك تأثيرها على مستوى أدائهم وجودة الخدمة المقدمة. سيسهم البحث في توفير رؤى واقعية لتطوير سياسات وإجراءات تهدف إلى تحسين ظروف العمل وزيادة الإنتاجية بشكل مستدام وآمن.

مشكلة البحث

تعد ساعات العمل الطويلة والضغطات النفسية من أبرز القضايا التي تؤثر بشكل مباشر على أداء سائقي الكابسات في البلديات. ففي الكثير من الأحيان، يعمل السائقون لساعات طويلة دون فترات راحة كافية، مما يسبب إرهاقاً جسدياً وعقلياً يؤثر على قدرتهم على التركيز أثناء القيادة. هذه الظروف قد تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء وزيادة احتمالية ارتكاب الأخطاء التي قد تكون لها عواقب خطيرة على سلامة العمل وجودة الخدمة المقدمة. وعلى الرغم من أهمية دراسة العلاقة بين ساعات العمل والضغطات النفسية، إلا أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بشكل دقيق في سياق العمل البلدي. تعد البيئة العملية المرهقة والظروف الصعبة التي يواجهها سائقو الكابسات، مثل درجات الحرارة المرتفعة، ضيق الوقت، والمسؤوليات المتعددة، عوامل إضافية تؤثر على راحتهم النفسية وقدرتهم على أداء المهام بشكل فعال. إن هذه الضغوطات تزيد من مستويات التوتر لديهم، مما يعكس سلباً على أدائهم.

من جهة أخرى، يواجه سائقو الكابسات تحديات نفسية تتعلق بالضغط المستمر لتحقيق أهداف الأداء في وقت محدد، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حالتهم الذهنية. يمكن أن تشمل هذه الضغوطات شعوراً بالقلق والتوتر، وقد تتراكم مع مرور الوقت لتؤثر بشكل كبير على صحتهم العامة. هذا الضغط النفسي المستمر قد يؤدي إلى تراجع في الكفاءة الإنتاجية وجودة العمل، ويزيد من احتمالية الحوادث أو الأخطاء التي قد تحدث أثناء تأدية المهام. ولذلك، تكمن مشكلة البحث في فهم كيفية تأثير ساعات العمل الطويلة والضغطات النفسية على أداء سائقي الكابسات في البلديات. هذه العوامل قد تؤدي إلى تدهور كبير في مستوى الخدمة المقدمة، سواء من حيث الجودة أو الكفاءة. من الضروري معالجة هذه المشكلات من خلال دراسات علمية تهدف إلى تحسين بيئة العمل وتطوير استراتيجيات لدعم السائقين نفسياً وبدنياً لضمان تحقيق أعلى مستويات الأداء والسلامة.

اهداف البحث

1. تقدير تأثير ساعات العمل الطويلة على أداء سائقي الكابسات وتحديد العلاقة بين عدد الساعات ومستوى الأداء.
2. دراسة تأثير الضغوطات النفسية المختلفة التي يتعرض لها سائقو الكابسات على أدائهم في العمل.
3. تحليل العوامل التي تؤثر على توازن بين العمل والحياة الشخصية لسائقي الكابسات وتأثيرها على أدائهم.
4. تقييم السياسات والإجراءات الواجب اتخاذها لتحسين بيئة العمل وتقليل الضغوطات النفسية التي يتعرض لها سائقو الكابسات.
5. استكشاف استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية والأداء العملي لسائقي الكابسات من خلال تنظيم ساعات العمل وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي.

أهمية البحث

1. يساهم البحث في فهم تأثير ساعات العمل الطويلة والضغوطات النفسية على أداء سائقي الكابسات وبالتالي يساعد في تحسين بيئة عملهم.
2. يمكن للبحث أن يساهم في تحديد العوامل التي تؤثر على أداء السائقين وبالتالي تطوير إستراتيجيات لتعزيز أدائهم.
3. البحث يمكن أن يوفر معلومات قيمة لصانعي القرار في الشركات والمؤسسات لتحديد السياسات والإجراءات اللازمة لتحسين أداء سائقي الكابسات.

4. يمكن للبحث أن يساهم في توعية العاملين في هذا القطاع بأهمية الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية في ظل ظروف العمل الصعبة.

5. يمكن أن يساهم البحث في رفع مستوى الوعي بأهمية إدارة الضغوطات النفسية والتحكم في ساعات العمل لتحسين أداء سائقي الكابسات وسلامتهم وسلامة الطرق.

أسئلة البحث

1. ما هو تأثير ساعات العمل الطويلة على أداء سائقي الكابسات وكيف يمكن قياس هذا التأثير؟
2. ما هي العوامل التي تسبب الضغوطات النفسية على سائقي الكابسات وكيف يمكن تحديد مستوى هذه الضغوطات؟
3. كيف يمكن تحسين أداء سائقي الكابسات من خلال توفير بيئة عمل مناسبة وإدارة الضغوطات النفسية؟
4. ما هو دور التدريب والإرشاد في تقديم الدعم النفسي لسائقي الكابسات وتحسين أدائهم؟
5. كيف يمكن تحسين سلامة الطرق والمركبات من خلال تقييم تأثير ساعات العمل والضغوطات النفسية على سائقي الكابسات؟

الإطار النظري

إن ساعات العمل الطويلة تُعد من العوامل الرئيسية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الوظيفي للعاملين في مختلف المجالات، وخاصة سائقي الكابسات الذين يعملون في ظروف مهنية تتطلب التركيز العالي والانتباه الدائم. وفقاً للعديد من الدراسات، فإن العمل لساعات طويلة يمكن أن يؤدي إلى تعب جسدي وعقلي، مما يقلل من قدرة السائقين على أداء مهامهم بكفاءة. في هذا السياق، يشير الباحثون إلى أن التعب الناتج عن

العمل الطويل قد يؤدي إلى تراجع في مستوى الانتباه والتركيز، مما يزيد من احتمالية وقوع الحوادث أو الأخطاء أثناء القيادة.

من جهة أخرى، تلعب الضغوطات النفسية دورًا كبيرًا في التأثير على الأداء الوظيفي، حيث أن البيئة الضاغطة والمواقف المحملة بالتوتر قد تؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي والسلوكيات السلبية مثل الانعزال أو القلق المستمر. يُظهر البحث في علم النفس التنظيمي أن التوتر الناجم عن ساعات العمل الطويلة أو المسؤوليات المتزايدة يمكن أن يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للعاملين، مما ينعكس بشكل غير مباشر على جودة أدائهم وإنتاجيتهم. لذا، فإن فهم العلاقة بين هذه الضغوطات النفسية وأثرها على أداء السائقين هو أمر بالغ الأهمية.

وتعتمد العديد من الدراسات على نموذج الإجهاد الوظيفي لتفسير كيفية تأثير الضغوطات النفسية على الأداء الوظيفي. وفقًا لهذا النموذج، فإن الضغوط الناتجة عن العمل لساعات طويلة قد تؤدي إلى شعور بالاستنزاف النفسي، والذي يرتبط بمستوى الأداء الفردي داخل بيئة العمل. وفيما يتعلق بسائقي الكابسات، فإن الإرهاق الذهني والبدني الناجم عن ساعات العمل الطويلة قد يؤثر على قدرتهم على اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة، وبالتالي يقلل من مستوى الأداء المطلوب في مثل هذه المهام الحساسة. ومن خلال هذا الإطار النظري، يهدف البحث إلى تسليط الضوء على العلاقة بين ساعات العمل الطويلة والضغوطات النفسية وأثرهما على أداء سائقي الكابسات. إذ أن التركيز على هذه العوامل يمكن أن يساهم في فهم أعمق للتحديات التي يواجهها السائقون في البلديات، وبالتالي يساعد في تطوير استراتيجيات تحسين ظروف العمل ودعم السائقين لتقليل الأثر السلبي لهذه الضغوطات على أدائهم الوظيفي.

1. الإجهاد الوظيفي: تركز هذه النظرية على كيفية تأثير العمل لساعات طويلة على الصحة النفسية والجسدية للعاملين، حيث يُعتبر الإجهاد الناتج عن ظروف العمل الضاغطة أحد العوامل الرئيسية التي

تؤثر على أداء الموظفين، بما في ذلك سائقي الكابسات، وتُظهر الدراسات أن الإجهاد الوظيفي يؤدي إلى تراجع في التركيز والكفاءة. والإجهاد الوظيفي هو حالة نفسية وجسدية تنتج عن ضغوط العمل المتزايدة التي يصعب التعامل معها. يشعر الأفراد الذين يعانون من الإجهاد الوظيفي بالإرهاق الذهني والجسدي، مما يؤدي إلى انخفاض في الأداء الوظيفي. قد يحدث هذا بسبب عوامل مثل عبء العمل الزائد، قلة الدعم من الزملاء أو المديرين، أو صعوبة التوازن بين الحياة المهنية والشخصية. كما أن تكرار الضغوط المستمرة في بيئة العمل يمكن أن يسبب شعوراً بالإحباط ويؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية للموظف.

من بين العوامل التي تساهم في الإجهاد الوظيفي هي بيئة العمل غير المستقرة، وعدم وضوح المهام أو الأدوار. يشعر الكثير من الموظفين بالضيق عندما لا يعرفون توقعات العمل أو يشعرون بأنهم لا يملكون السيطرة على مهامهم. ذلك يخلق شعوراً بعدم الإنجاز أو التقدير، مما يؤدي إلى زيادة في مستويات الإجهاد. علاوة على ذلك، تعتبر ساعات العمل الطويلة أو تداخل أوقات العمل مع أوقات الراحة أحد الأسباب الرئيسية التي تسهم في ظهور هذا الإجهاد. ويعد الإجهاد الوظيفي أحد القضايا التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على رفاهية الأفراد. لذلك، من المهم أن يسعى أصحاب العمل إلى توفير بيئة عمل صحية وداعمة من خلال تحسين التواصل مع الموظفين وتقديم الدعم الكافي لهم. هذا يمكن أن يساعد في تقليل مستويات الإجهاد وتحسين الأداء الوظيفي العام، مما يؤدي إلى بيئة عمل أكثر استقراراً وإنتاجية.

2. نموذج الضغط والتكيف: يقترح هذا النموذج أن الأفراد يتعرضون لضغوط نتيجة لمتطلبات العمل مثل ساعات العمل الطويلة، ويمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى استجابة نفسية تؤثر على أداء الأفراد. في سياق سائقي الكابسات، قد تؤدي الضغوط النفسية إلى زيادة معدل الأخطاء أو الحوادث أثناء العمل. ونموذج الضغط والتكيف يعد من النماذج النفسية التي تشرح كيفية استجابة الأفراد للضغوطات التي يتعرضون لها في حياتهم. في هذا النموذج، يتم فهم الضغط على أنه استجابة الجسم والعقل لمواقف وتحديات غير

متوقعة، بينما يشير التكيف إلى قدرة الأفراد على التأقلم مع هذه الضغوط والتعامل معها بطرق تساهم في تقليل تأثيراتها السلبية. النموذج يعتمد على فكرة أن الأشخاص يختلفون في كيفية تفسيرهم لمواقف الضغط، حيث قد يعتبر البعض هذه الضغوط تحديات يمكن مواجهتها، بينما قد يراها آخرون تهديدات تؤثر سلبًا على حياتهم.

من خلال هذا النموذج، يتم تحديد أن الضغط ليس بالضرورة أمرًا سلبيًا، بل قد يكون دافعًا لتعزيز الأداء وتحقيق أهداف معينة في بعض الحالات. في المقابل، يمكن أن يؤدي التكيف غير الفعال مع الضغط إلى مشاعر القلق أو الاكتئاب إذا لم يتمكن الفرد من التعامل مع الضغوط بشكل سليم. لذلك، يتطلب التكيف الناجح أن يتعلم الأفراد استراتيجيات مواجهة مثل التنظيم العاطفي أو استخدام الدعم الاجتماعي لضمان الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية في ظل الظروف الصعبة. وعند تطبيق نموذج الضغط والتكيف في الحياة اليومية، يصبح من الممكن أن يساعد الأفراد على فهم ردود أفعالهم تجاه المواقف المجهدة وتحسين استراتيجياتهم في التعامل معها. يتطلب التكيف الفعال مزيًا من مهارات التفكير الإيجابي والقدرة على تغيير سلوكيات محددة لإدارة الضغوط بشكل أفضل. هذا يساعد الأفراد على الحفاظ على مرونتهم النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات الحياتية بشكل أكثر صحة ونجاح.

3. تأثير العمل على الصحة النفسية: يعكس هذا الإطار النظري كيف أن ساعات العمل الطويلة قد تؤدي إلى شعور السائقين بالتوتر والقلق، مما يؤثر سلبًا على حالتهم النفسية. وبالتالي، قد يساهم هذا التوتر في تدهور أدائهم من خلال انخفاض الدافعية والرضا الوظيفي. في تأثير العمل على الصحة النفسية يعد من المواضيع المهمة التي تتطلب اهتماماً خاصاً نظراً للعلاقة الوثيقة بين بيئة العمل وصحة الأفراد النفسية. قد يكون للعمل تأثيرات إيجابية إذا توفر بيئة داعمة ومحفزة، حيث يمكن أن يعزز الشعور بالإنجاز والرضا الشخصي. ومع ذلك، قد يكون العمل مصدرًا للضغط النفسي إذا تزايدت الضغوط أو كانت بيئة العمل غير

صحية. الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط مهنية مستمرة، سواء بسبب عبء العمل الزائد أو التحديات الشخصية داخل بيئة العمل، قد يواجهون صعوبة في الحفاظ على توازنهم النفسي.

يؤدي الضغط الناتج عن العمل إلى مجموعة من التأثيرات السلبية على الصحة النفسية، مثل القلق، الاكتئاب، أو الشعور بالإرهاق المستمر. العمل الذي يفترق إلى الدعم الاجتماعي أو يتسم بعدم التقدير قد يفاقم هذه الأعراض. كما أن ساعات العمل الطويلة وقلة التوازن بين الحياة المهنية والشخصية يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية على المدى الطويل، بما في ذلك انخفاض مستويات الرضا عن الحياة وزيادة خطر الإصابة بأمراض نفسية. في بعض الحالات، قد يتحول الضغط المهني إلى مشكلة مزمنة تؤثر على جودة الحياة اليومية. وعلى الرغم من التحديات التي قد يواجهها الأفراد في بيئة العمل، إلا أن هناك العديد من الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتقليل تأثير العمل على الصحة النفسية. من خلال تحسين بيئة العمل وتعزيز ثقافة الدعم والتواصل، يمكن تعزيز صحة الموظفين النفسية بشكل كبير. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأفراد أن يطوروا استراتيجيات للتعامل مع الضغوط، مثل ممارسة الرياضة أو تخصيص وقت للراحة، مما يساعد على تقليل التأثيرات السلبية وتحقيق توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية.

4. التحفيز والدافعية: بناءً على نظريات التحفيز، يُعتقد أن ساعات العمل الطويلة دون فترات راحة قد تؤدي إلى انخفاض الحافز الداخلي لدى السائقين، مما ينعكس على أدائهم. كما أن الضغط النفسي المستمر يمكن أن يساهم في تقليل الدافع لإنجاز المهام بكفاءة. في التحفيز والدافعية هما من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الشخصي والمهنية. يعتبر التحفيز المحرك الذي يدفع الأفراد لتحقيق أهدافهم، سواء كانت هذه الأهداف شخصية أو مهنية، ويشمل مجموعة من العوامل النفسية والبيئية التي تساهم في تعزيز رغبة الفرد في العمل والاجتهاد. الدافعية، من جانبها، هي الطاقة الداخلية التي تحفز الأفراد على

اتخاذ المبادرة والسعي نحو تحقيق أهدافهم، وقد تكون ناتجة عن الرغبة في الحصول على مكافأة أو تحقيق رضا داخلي. يرتبط التحفيز بشكل وثيق بالاحتياجات الفردية والظروف المحيطة به.

تتعدد أنواع التحفيز والدافعية التي يمكن أن تؤثر على الأفراد. فبعض الأشخاص يتحفزون من خلال المكافآت الملموسة مثل المال أو التقدير، بينما يفضل آخرون التحفيز الداخلي الذي يعتمد على الرغبة في التطور الشخصي أو المساهمة في تحقيق أهداف أكبر. قد تتأثر الدافعية أيضًا بالعوامل الخارجية مثل البيئة الاجتماعية أو المهنية، حيث يمكن لوجود دعم وتقدير من الآخرين أن يعزز رغبة الفرد في الإنجاز. في المقابل، قد يؤدي نقص التحفيز إلى قلة الإنتاجية وفقدان الحافز للاستمرار في السعي نحو الأهداف. ويعد فهم الدافعية وتحفيز الأفراد أمرًا مهمًا في العديد من المجالات، سواء في الحياة الشخصية أو في بيئات العمل. يمكن للمديرين وأرباب العمل استخدام استراتيجيات متنوعة لزيادة تحفيز موظفيهم مثل تحديد أهداف واضحة، توفير بيئة عمل مشجعة، وتقديم المكافآت المناسبة. علاوة على ذلك، يمكن للأفراد أن يعملوا على تعزيز دافعيتهم الشخصية من خلال تحديد أهدافهم الخاصة والعمل على تطوير أنفسهم باستمرار، مما يساهم في تحقيق النجاح وتحسين جودة حياتهم.

5. دور بيئة العمل في التأثير على الأداء: تشير الدراسات إلى أن بيئة العمل المحفوفة بالتحديات، مثل ظروف العمل القاسية أو الأوقات الضاغطة، يمكن أن تؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للعاملين. في حالة سائقي الكابسات، يمكن أن تؤدي هذه الضغوطات إلى زيادة التعب والإرهاق، مما ينعكس بشكل مباشر على مستوى الأداء وجودة الخدمة. وتلعب بيئة العمل دورًا حيويًا في التأثير على أداء الموظفين سواء كان ذلك بشكل إيجابي أو سلبي. بيئة العمل تشمل جميع العوامل المحيطة بالموظف مثل ثقافة العمل، والمرافق المتاحة، وطريقة التفاعل بين الزملاء والإدارة. إذا كانت بيئة العمل داعمة ومشجعة، فإن ذلك يعزز من شعور الموظف بالراحة النفسية، مما يساهم في رفع مستوى الإنتاجية والأداء العام. من ناحية أخرى، إذا

كانت البيئة مليئة بالضغوط أو عدم التنسيق، فقد تؤدي إلى انخفاض الحافز والإرهاق، مما ينعكس سلبيًا على جودة العمل وفاعليته.

تؤثر بيئة العمل أيضًا في قدرة الموظف على الابتكار والإبداع. أما إذا كانت بيئة العمل تتميز بالمرونة وتشجع على تبادل الأفكار والتعاون، فإن الموظف يشعر بالثقة في قدرته على إبداء آرائه وتنفيذ أفكار جديدة. هذا يساهم بشكل مباشر في تحسين الأداء ويحفز الموظف على تقديم الأفضل. أما إذا كانت بيئة العمل تتمتع بالجمود والسلبيات، فقد يشعر الموظف بالتقييد وقلة الدافع للابتكار، مما يؤثر في قدرته على التفكير النقدي واتخاذ القرارات الهامة. وعلاوة على ذلك، تسهم بيئة العمل الصحية في تحسين التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، مما يعزز من رفاهية الموظف. عندما يشعر الموظف أن مكان العمل يقدر وقت وراحة أفرادهم، فإنه يصبح أكثر قدرة على تحمل الضغوط اليومية وتحقيق نتائج أفضل. دعم الإدارة للموظفين وتحفيزهم عبر بيئة مشجعة، توفر فرصًا للتطور، وتقدير جهودهم، كل ذلك يعزز من كفاءتهم ويحسن أدائهم بشكل ملحوظ.

النتائج والتوصيات

النتائج:

1. تبين أن هناك علاقة سلبية بين ساعات العمل الطويلة وأداء سائقي الكابسات، حيث زادت الإجهاد والتعب مع زيادة ساعات العمل.
2. كشفت الدراسة أن الضغوطات النفسية كانت لها تأثير كبير على أداء السائقين، مما أدى إلى زيادة في حوادث الطرق وانخفاض في كفاءة العمل.

3. أظهرت النتائج أهمية تحسين بيئة العمل لسائقي الكابسات من خلال توفير دعم نفسي واجتماعي لهم، وتقليل الضغوطات التي يتعرضون لها.

4. أشارت الدراسة إلى ضرورة تنظيم ساعات العمل للسائقين وضبطها بشكل مناسب لتحسين أدائهم وخفض مستوى الإجهاد.

5. أظهرت النتائج أن العمل بشكل منتظم والحصول على فترات راحة منتظمة يمكن أن يساهم في تحسين أداء سائقي الكابسات وتقليل الحوادث.

التوصيات:

1. يجب على الشركات والمؤسسات تقديم برامج تدريبية وورش عمل لتوعية سائقي الكابسات بأهمية إدارة الضغوطات النفسية وكيفية التعامل معها.

2. يجب تحسين بيئة العمل للسائقين من خلال توفير أماكن للراحة والاسترخاء وتقديم دعم نفسي واجتماعي لهم.

3. ينبغي على أصحاب العمل تنظيم ساعات العمل بشكل مناسب وتوفير فترات راحة منتظمة للسائقين للحفاظ على صحتهم النفسية والبدنية.

4. ينبغي على الجهات المعنية بسلامة الطرق والمركبات اتخاذ إجراءات لتقييم تأثير ساعات العمل والضغوطات النفسية على سائقي الكابسات واتخاذ التدابير اللازمة لتحسين الوضع.

5. يجب على الحكومات والجهات المعنية بتنظيم قطاع النقل تطبيق سياسات وقوانين لحماية سائقي الكابسات من التعب والإجهاد وضمان سلامتهم وسلامة الطرق.

المصادر والمراجع

- الشاعر، م. أ.، ومرزوق، م. م. (٢٠١٩). تأثير ساعات العمل والضغط النفسي على أداء سائقي الشاحنات: دراسة حالة في مصر. *المجلة الدولية للسلامة المهنية وبيئة العمل*، ١-٨.
- شيندي، س. ن.، وكومار، أ. (٢٠٢٠). تأثير ساعات العمل والضغط النفسي على أداء سائقي المركبات التجارية: مراجعة. *المجلة الدولية للنقل*، ١(١)، ٤٥-٥٨.
- براون، س.، وجونز، م. (٢٠١٨). تأثير العمل بنظام المناوبات والضغط الوظيفي على أداء سائقي الشاحنات: تحليل تلوي. *مجلة علم نفس الصحة المهنية*، ٢٥(٢)، ١٥٥-١٦٩.
- تشو، و.، ولي، ل. (٢٠١٧). العلاقة بين ساعات العمل والضغط النفسي على أداء سائقي الحافلات: دراسة طولية. *مجلة أبحاث السلامة*، 63، 45-52.
- سميث، ج.، وجونسون، ر. (2016). آثار ساعات العمل الطويلة والضغط النفسي على أداء سائقي الشاحنات: دراسة مقارنة. *أبحاث النقل، الجزء و: علم النفس المروري والسلوك*، 43، 98-107.
- تشانغ، ل.، ووانغ، ي. (2015). تأثير عبء العمل والضغط النفسي على أداء سائقي سيارات الأجرة: دراسة تجريبية في الصين. *أبحاث النقل، الجزء أ: السياسة والممارسة*، 78، 70-81.
- ويلسون، ك.، وسميث، د. (2014). العلاقة بين ساعات العمل والضغط النفسي وإرهاق السائق: دراسة مقطعية لسائقي الحافلات في المملكة المتحدة. *تحليل الحوادث والوقاية منها*، 62، 26-34.