



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الوادي



كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
مخبر علم النفس العصبي المعرفي والإجتماعي

أطروحة دكتوراه

مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في الطور الثالث (LMD)
الشعبة: علم النفس وعلوم التربية
التخصص: علم النفس العيادي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط
النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين
دراسة شبه تجريبية بالخطوط الجوية الجزائرية

إشراف: عمامرة سميرة

إعداد الطالبة: طليبة دليلة

نوقشت أمام لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب | الرتبة | الجامعة | الصفة |
|--------------------|------------------|--------------|------------|
| الزهرة الأسود | أستاذ تعليم عالي | جامعة الوادي | رئيساً |
| سميرة عمامرة | أستاذ تعليم عالي | جامعة الوادي | مشرفاً |
| صالح خشخوش | أستاذ محاضر أ | جامعة الوادي | مساعد مشرف |
| محمد السعيد قيسي | أستاذ تعليم عالي | جامعة الوادي | مناقشاً |
| حنان دبار | أستاذ تعليم عالي | جامعة الوادي | مناقشاً |
| مراد يعقوب | أستاذ تعليم عالي | جامعة غرداية | مدعواً |
| عيسى تواتي إبراهيم | أستاذ محاضر أ | جامعة قالة | مدعواً |

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وهبني العزيمة والصبر لإتمام هذا العمل، وأسبغ عليّ نعمه ظاهرة وباطنة، ووفقني لإتمام البحث، فله الحمد والشكر على ما يسر لي من أسباب الصحة والعافية، وعلى ما أنعم به عليّ من فضل لا يحصى

أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى والديّ الكريمين، اللذين كان دعأؤهما سندًا لي في مسيرتي العلمية، فلهما الفضل بعد الله تعالى في بلوغي هذا الإنجاز، وأدعو الله أن يمدّهما بالصحة والعافية.

كما أخص بالشكر الجزيل والامتنان العميق لأستاذتي الدكتورة **عمامرة سميرة**، التي أشرفت على هذا البحث، وبذلت من وقتها وجهدها الكثير لتقديم التوجيهات والملاحظات، وكان دعمها الدائم سببًا في خروج هذا العمل إلى النور. جزاها الله خير الجزاء وبارك في علمها وعملها.

ولا يفوتني أن أعبر عن تقديري الكبير للسيد **علالي محمد علي**، مدير العمليات الجوية بالخطوط الجوية الجزائرية، على دعمه السخي وتقديمه التسهيلات اللازمة لتطبيق الدراسة الميدانية، وكذلك إلى أفراد المجموعة التجريبية من الطيارين الذين تعاونوا معي وشاركوا بجهودهم في إنجاح هذا البحث.

وأخيرًا، تحية احترام وتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة، الذين أكرموني بمناقشة هذا العمل، وأسهموا بملاحظاتهم القيمة والإضافات النيرة التي أثرت البحث، فالدعاء لهم بالتوفيق والسداد في مساعيهم العلمية والعملية

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، والصلاة والسلام على خير خلق الله، سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم العينتين (الضابطة والتجريبية) وقياسين (قبلي وبعدي) حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ثمانية عشر طياراً مدنياً من العاملين في الخطوط الجوية الجزائرية، موزعين بالتساوي على مجموعتين:

- المجموعة التجريبية: تضمنت تسعة طيارين خضعوا للبرنامج الإرشادي.
- المجموعة الضابطة: شملت تسعة طيارين لم يتلقوا أي تدخل.

حيث طبق مقياس الضغط النفسي لـ (Lavenstein، 1993) بعد جمع البيانات وتحليلها توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (0.05) وبحجم اثر بلغ (25%).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية داخل المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) وبحجم اثر بلغ (46%).

Abstract:

The study aimed to examine the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing psychological stress among a sample of civil aviation pilots. The study adopted a quasi-experimental approach using a two-group design (control and experimental) and two measurements (pre- and post-test). The study was conducted on a sample of 18 civil pilots working for Air Algérie, equally divided into two groups:

- **Experimental group:** Consisted of 9 pilots who underwent the counseling program.
- **Control group:** Consisted of 9 pilots who did not receive any intervention.

The Lavenstein Stress Scale (1993) was applied, and after collecting and analyzing the data, the study reached the following conclusions:

- There are statistically significant differences in the post-test between the experimental group and the control group at a significance level of (0.05) with an effect size of (25%).
- There are statistically significant differences within the experimental group between the pre-test and post-test at a significance level of (0.05) with an effect size of (46%).

الفهارس

فهرس المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|---|--------------------------------------|
| | شكر وتقدير |
| أ | ملخص الدراسة باللغة العربية |
| ب | ملخص الدراسة باللغة الانجليزية |
| د | فهرس المحتويات |
| ز | فهرس الجداول |
| ي | مقدمة |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة | |
| 06 | 1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها |
| 13 | 2- فرضيات الدراسة |
| 13 | 3- أهداف الدراسة |
| 13 | 4- أهمية الدراسة |
| 14 | 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة |
| الفصل الثاني: الضغط النفسي | |
| 16 | تمهيد |
| 16 | 1- مفهوم الضغط النفسي |
| 18 | 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي |
| 24 | 3- أنواع الضغط النفسي |
| 25 | 4- مستويات الضغط النفسي |
| 26 | 5- مصادر الضغط النفسي |
| 33 | 6- أعراض الضغط النفسي |

| | |
|---|---|
| 35 | 7- الاضطرابات الناجمة عن الضغط النفسي |
| 38 | 8- طرق قياس الضغط النفسي |
| 39 | 9- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي |
| 42 | خلاصة الفصل |
| الفصل الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي | |
| 44 | تمهيد |
| 44 | 1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 46 | 2- مبادئ ومسلمات الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 47 | 3- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 48 | 4- تعريف العملية الإرشادية |
| 48 | 5- العلاقة الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 48 | 6- مراحل العملية الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي |
| 49 | 7- نموذج التحصين التدريجي ضد الضغط لمكنباوم |
| 51 | 8- مراحل العملية الإرشادية عند مكنباوم |
| 56 | 9- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي |
| 57 | 10- شروط بناء البرنامج الإرشادي |
| 58 | 11- مكونات الجلسات الإرشادية |
| 59 | 12- الأسلوب الإرشادي المستخدم |
| 60 | 13- البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية |
| 87 | خلاصة الفصل |
| الجانب الميداني | |
| الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة | |
| 93 | تمهيد |

| | |
|--|---|
| 93 | 1- منهج الدراسة |
| 93 | 2- حدود الدراسة |
| 94 | 3- مجتمع وعينة الدراسة |
| 94 | 4- أداة جمع البيانات |
| 96 | 5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة |
| 97 | 6- صدق البرنامج الإرشادي |
| 99 | 7- إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية |
| 101 | 8- الأساليب الإحصائية |
| 102 | خلاصة الفصل |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة | |
| 104 | تمهيد |
| 104 | 1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها |
| 110 | 2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها |
| 115 | 3- خلاصة عامة واقتراحات |
| 116 | قائمة المراجع |
| الملاحق | |
| 127 | ملحق رقم (1): ترخيص بزيارة ميدانية |
| 128 | ملحق رقم (2): رسالة إلى طاقم الطيران |
| 129 | الملحق رقم (3): قائمة الأساتذة المحكمين |
| 130 | ملحق رقم (4): مقياس الضغط النفسي |
| 132 | ملحق رقم (5): جلسات البرنامج الإرشادي |
| 150 | ملحق رقم (6): مطويات البرنامج الإرشادي |
| 157 | ملحق رقم (7): كراس الواجب المنزلي |
| 173 | ملحق رقم (8): بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية |

| | |
|-----|--|
| 174 | ملحق رقم(9):بطاقة التقييم الختامية |
| 175 | ملحق رقم(10):إعتدالية التوزيع |
| 177 | ملحق رقم(11):قياس التكافؤ |
| 178 | ملحق رقم(12):التحليل الإحصائي للفرضيات |

فهرس الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |
|--------|--------------------------------|-------|
| 61 | الحاجات الإرشادية | 01 |
| 77 | مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي | 02 |
| 78 | الجلسة الأولى | 03 |
| 79 | الجلسة الثانية | 04 |
| 80 | الجلسة الثالثة | 05 |
| 81 | الجلسة الرابعة | 06 |
| 82 | الجلسة الخامسة | 07 |
| 83 | الجلسة السادسة | 08 |
| 84 | الجلسة السابعة | 09 |
| 85 | الجلسة الثامنة | 10 |
| 86 | الملخص العام للبرنامج الإرشادي | 11 |

| | | |
|-----|--|----|
| 94 | توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين الضابطة والتجريبية | 12 |
| 95 | بنود المقياس | 13 |
| 96 | تنقيط مقياس إدراك الضغط النفسي | 14 |
| 97 | نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي بين الفترات الدرجة الكلية | 15 |
| 98 | نسبة اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي | 16 |
| 100 | نتائج اختبار شابيروويلك على درجات مقياس الضغط النفسي | 17 |
| 101 | يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي | 18 |
| 104 | نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي | 19 |
| 105 | تحديد مستويات حجم التأثير | 20 |
| 106 | يبين قيمة "ت"، η^2 ، وحجم التأثير "d" | 21 |
| 110 | نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الضغط النفسي | 22 |
| 111 | يبين قيمة "ت"، η^2 ، وحجم التأثير "d" | 23 |

مقدمة

يُعتبر الضغط النفسي من أبرز الظواهر التي تؤثر على صحة الأفراد واستقرارهم النفسي في المجتمعات الحديثة، نتيجة التسارع الكبير في وتيرة الحياة وتعقيداتها، وتشير الدراسات إلى أن نحو 85% من زيارات المرضى للأطباء ترتبط إما بشكل مباشر أو غير مباشر بتأثيرات الضغوط النفسية، مما يعكس مدى تأثيرها الواسع على الصحة الجسدية والعقلية للأفراد، ويزداد تأثيرها في القطاعات الحساسة مثل الطيران، حيث تعتبر من العوامل المؤثرة بشكل كبير على الطيارين؛ فبيئة العمل الدقيقة والمسؤولية الكبيرة المرتبطة بسلامة الركاب والطائرة تضع الطيارين تحت ضغط نفسي مستمر قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية، إذ تشير تقارير إدارة الطيران الفيدرالية (FAA) إلى أن ما يزيد عن 75% من حوادث الطيران، غالباً ما تكون ناتجة عن ضغوط نفسية غير مُدارة بشكل فعّال، مما يُبرز الحاجة لتطوير استراتيجيات نفسية فعّالة لدعم الطيارين في التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها.

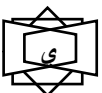
ولعل ما يحقق صحة نفسية جيدة للطيارين على المستويين الشخصي والعملي يرتبط بوصولهم إلى مستويات منخفضة من الضغط النفسي، من خلال اكتسابهم لاستراتيجيات تُمكنهم من التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة فعّالة، وفي هذا السياق تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي، يستند على نموذج "مكناوم" للتحسين التدريجي ضد الضغط، بهدف تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة من الطيارين المدنيين.

وقد انجزت هذه الدراسة بناء على ما تملّيه الدراسات التي سبقتها في ميدان البحث والتجريب مكونة من جانبين:

- جانب نظري يحتوي على:

الفصل الأول: يحمل عنوان "تقديم موضوع الدراسة"، تضمن عرضاً لمشكلة الدراسة وتساؤلاتها والفرضيات التي تم طرحها، كما سلط الضوء على أهداف الدراسة وأهمية الموضوع الذي تتناوله، بالإضافة إلى تحديد التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: المعنون بـ"الضغط النفسي"، استُهل بتمهيد، ثم تناول مفهوم الضغط النفسي والنظريات التي تفسره، كما شمل الفصل استعراض أنواع الضغط النفسي، وأعراضه، ومستوياته المختلفة، بالإضافة إلى مصادره والاضطرابات النفسية الناتجة عنه، كما اهتم الفصل بطرق قياس الضغط النفسي، إلى جانب استراتيجيات لإدارته وذيّل بخلاصة الفصل.



الفصل الثالث: الذي يحمل عنوان "الإرشاد المعرفي السلوكي"، استهل الفصل بتمهيد، شمل الفصل تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي ومبادئه ومسلماته ، بالإضافة إلى استعراض أهدافه ، كما تطرق إلى تعريف العملية الإرشادية، وطبيعة العلاقة الإرشادية في هذا النوع من الإرشاد، إلى جانب المراحل المختلفة التي تمر بها العملية الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي، وتم التركيز بشكل خاص على نموذج "ميكنباوم" للتحصين التدريجي ضد الضغط، حيث تم شرح مراحل العملية الإرشادية وفقاً لهذا النموذج، كما تناول الفصل الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي، متبوعاً بعرض شروط بنائه، ومكونات الجلسات الإرشادية، والأسلوب المستخدم في تطبيقه، بالإضافة إلى ذلك تم التطرق إلى البرنامج الإرشادي الذي اعتمده الدراسة الحالية، واختتم الفصل بخلاصة.

- جانب ميداني يحتوي على :

الفصل الرابع: يحمل عنوان "الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، ابتداءً الفصل بتمهيد، ثم استعرض المنهج المستخدم في الدراسة ، وحدود الدراسة، مع توضيح مجتمع الدراسة وعينته، وتناول أداة جمع البيانات وبعض خصائصها السيكومترية، واجراءات الضبط التجريبي بالإضافة إلى تفاصيل تطبيق الدراسة الميدانية، واختتم الفصل بتوضيح الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات، مع تقديم خلاصة.

الفصل الخامس: المعنون بـ "عرض نتائج الدراسة ومناقشتها"، افتتح بتمهيد وتم فيه استعراض نتائج المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة في شكل جداول، مع تحليلها وقراءتها وفقاً للمعايير العلمية، كما تم مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، وفي الختام تم تقديم مجموعة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

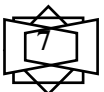
1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

في العصر الحديث أصبحت الضغوط النفسية ظاهرة شائعة تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية للأفراد في مختلف جوانب حياتهم اليومية والمهنية، تتبع هذه الضغوط من المطالب المتزايدة والتحديات المستمرة، وتزداد حدةً في القطاعات المهنية التي تتسم بطبيعتها الحساسة ومسؤولياتها العالية، ويُعد قطاع الطيران واحداً من أكثر المجالات تأثراً بهذه الظاهرة. إذ يمثل الطيران اليوم شرياناً رئيساً يعزز التواصل العالمي وييسر حركة الأفراد والبضائع، وفقاً لإحصائيات منظمة الطيران المدني الدولي (ICAO)، نُقل نحو 2.3 مليار راكب عبر خدمات النقل الجوي المنتظمة في عام 2021، مع تسجيل أكثر من 400 رحلة جوية تقلع يومياً على مدار الساعة، هذه الإحصائيات تؤكد الأهمية الاقتصادية والاجتماعية لهذا القطاع، إلا أن هذه الأهمية الكبيرة تأتي مصحوبةً بتحديات وضغوط تؤثر على العاملين فيه خصوصاً الطيارين (John, 2015)، الذين يؤدون دوراً أساسياً في ضمان سلامة الطائرة وركابها، ويتحملون مسؤوليات جسيمة تتطلب منهم العمل في بيئة غير اعتيادية (Corrie et al., 2023) فمكان عمل الطيار يقع على ارتفاع آلاف الأمتار فوق سطح الأرض، حيث يواجه تحديات متواصلة تشمل التعامل مع ظروف جوية متقلبة، أخطاء بشرية محتملة، وأعطال ميكانيكية (Venus & grosse, 2022) وعلى الرغم من التقدم التكنولوجي الهائل والتحسينات المستمرة في تصميم الطائرات وأنظمة السلامة، إلا أن هناك عوامل متأصلة في طبيعة العمل تجعل الطيارين معرضين لضغوط نفسية دائمة (Robert, 2017) فهم يعملون ضمن مواعيد صارمة ويتحملون مسؤولية كبيرة تتطلب اليقظة والانضباط التام، كما أنهم يعيشون تحت تهديد التغطية الإعلامية الفورية لأي حادث طيران (Leo & Chandra, 2008)، فقد أظهرت دراسة أجرتها Velázquez (2016) على 34 تقريراً متعلقاً بحوادث الطيران، أن العوامل النفسية كانت عاملاً مؤثراً في العديد من هذه الحوادث، إنه ضغط دائم في حياة الطيارين المهنية وهذا ما تشير إليه دراسة Sharma (2007) أن 88.85% من أفراد طاقم الطائرة ذكروا أنهم يعانون من الضغط فيما يتعلق بعملهم، وتتفق دراسة أخرى أجراها Leo & Chandra (2008) مع هذه النتائج، حيث أشارت إلى أن أغلب الطيارين يعانون من مستويات خفيفة إلى متوسطة من الضغط المهني، مع تقدير نسبة الضغوط المهنية بين الطيارين المدنيين بـ 78%، فمهنة الطيار تعد أسلوب حياة مرهق للغاية فهم يواجهون مجموعة ظروف فريدة من نوعها في عملهم، وهذا ما

أشارت إليه دراسة Indah & widyhening (2007) أن جداول الطيران غير المنتظمة تعتبر مصدراً للضغط النفسي، إلى جانب السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، مما يؤدي إلى اختلال الإيقاع البيولوجي ومشاكل في النوم، وقد دعمت دراسة Cátia et al. (2016) هذا الجانب، حيث كشفت عن ارتفاع معدل انتشار شكاوى النوم بنسبة 34.9%، والنعاس أثناء النهار بنسبة 59.3%، والتعب بنسبة 90.6%، مع زيادة خطر الإرهاق بين الطيارين الذين يعملون على رحلات قصيرة أو متوسطة، إضافة إلى ذلك، يخضع الطيارون لتقييمات دورية متكررة طوال حياتهم المهنية، يتم تدريبهم واختبارهم كل ستة أشهر للتأكد من كفاءتهم المهنية والطبية، وتُعد نتائج هذه التقييمات بالغة الأهمية، إذ تضمن النتائج الإيجابية تجديد رخصة الطيران، بينما قد يؤدي اكتشاف أي مشكلة طبية أو ضعف في الكفاءة إلى تعليق الرخصة أو فقدانها وبالتالي خسارة الوظيفة، وقد أثبتت دراسة Ina & Mary Anne (2006) أن الطيارين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة بسبب القلق المستمر من فقدان رخصة الطيران.

إضافةً إلى حالة الطقس غير آمن والقضايا الخارجة عن سيطرة الطيار وروتين ما قبل الرحلة المزعج (Corrie et al., 2023)، إلى جانب ذلك تلعب التقاطعات السلبية بين مجالي العمل والأسرة دوراً مؤثراً في زيادة الضغط النفسي، فقد أشارت دراسة Edna et al. (2020) إلى أن التداخل بين متطلبات العمل والمسؤوليات العائلية يؤدي إلى تأثير سلبي متبادل بين المجالين، وأوضحت الدراسة أن الضغوط المنزلية يمكن أن تنتقل إلى بيئة العمل، مما يزيد من مستويات الضغط النفسي ويؤثر بشكل غير مباشر على تصور الطيارين لأدائهم أثناء الطيران، لهذه الأسباب يمكن تصنيف مهنة الطيار على أنها مرهقة للغاية ولها القدرة على التسبب في اضطرابات نفسية، وهذا وفقاً لنتائج دراسة Indah & widyhening (2007) التي أظهرت أن الضغوط المهنية تمثل خطراً كبيراً على الطيارين، حيث بلغت نسبة انتشار الاضطرابات النفسية بين الطيارين 39.4%، وبيّنت الدراسة أن الطيارين الذين يعانون من مستويات عالية أو عالية جداً من ضغوط العمل لديهم احتمالية أكبر للإصابة بالاضطرابات النفسية مقارنة بزملائهم الذين يعانون من مستويات منخفضة من الضغط.

يعتبر الضغط النفسي حقيقة يومية في سيناريو الطيران، فتحول الطيارين من الأنشطة الأرضية إلى العمليات الجوية ثلاثية الأبعاد، يفرض عليهم التعامل مع تغييرات بيئية هائلة تؤثر على استجاباتهم النفسية، وتجعلهم عرضة لتحمل مستويات عالية من الضغط النفسي



مقارنة بالمهن الأخرى، علاوة على ذلك تتطلب هذه المهنة معرفة متخصصة ودقيقة، ما يزيد من تأثير الضغوط النفسية، ومع مرور الوقت تصبح هذه التأثيرات أكثر خطورة بسبب طبيعتها التراكمية، وعلى وجه الخصوص تأثيرها على القدرات المعرفية، حيث يخلق الطيارون حمل معرفي زائد يتمثل في التفكير المفرط في سيناريوهات معقدة قد تحدث أو لا تحدث، مما يضع عبئاً غير ضروري على عقولهم يصعب التخلص منه، لأنه يعتمد على الإدراك الشخصي للطيار أكثر من كونه واقعاً ملموساً (Jakub & Branislav, 2022)، هذا العبء المعرفي يضعف الوظائف الإدراكية بما في ذلك الذاكرة العاملة، التي تُعتبر عنصراً أساسياً في تنفيذ المهام المعقدة في عمليات الطيران، وفي هذا السياق تناولت دراسة Yaowel et al. (2024) تأثير الضغط النفسي على أداء الذاكرة العاملة لدى الطيارين في ظل ظروف تحميل معرفي متفاوتة، أظهرت النتائج أن الضغط النفسي المعتدل قد يكون مفيداً في تحسين دقة الأداء في بعض المهام، بينما مع ارتفاع الحمل المعرفي، تراجعت الدقة وزادت أوقات رد الفعل، أما الضغط النفسي المرتفع فقد أدى إلى انخفاض كبير في كفاءة الذاكرة العاملة، والتي لها تأثير كبير على وظيفة الإدراك المرتبطة باتخاذ القرار، الذي يعتبر من العمليات الأساسية في مهنة الطيران، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأخطاء الناتجة عن قرارات غير مثلى، حيث أكدت دراسة Chenglin et al. (2023) أن العبء العقلي المفرط والحمل الزائد المعرفي نتيجة للضغوط النفسية، يؤديان إلى زيادة أوقات رد الفعل وظهور استجابات غير ملائمة، يؤثر ذلك بشكل كبير على قدرات الطيارين في اتخاذ القرارات المناسبة خلال المواقف الحرجة للطيران، مما يهدد سلامة الطيران بشكل مباشر، كما تناولت دراسة Rucker III (2019) التأثير الكبير للضغط النفسي المرتفع على مهارات اتخاذ القرار لدى الطيارين، موضحة أن عملية اتخاذ القرار تتأثر بعوامل متعددة تتعلق بالعمليات النفسية، وهذا ما توضحه نتائج دراسة Carroll et al. (2019) أن الطيارين غالباً ما يواجهون معلومات متضاربة، مما يجعل عمليات اتخاذ القرار لديهم تتأثر بمجموعة من العوامل المتعلقة بمصادر المعلومات وتجاربهم الخاصة والسياق الظرفي، وهذا ما يمكن أن يجعل الضغط النفسي بين الطيارين له تأثير بشكل كبير على قدراتهم على اتخاذ القرار أثناء مراحل الطيران الحرجة، وهذا ما تبينه دراسة Juan et al. (2023) أن الطيارين يواجهون مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية عبر تسع مراحل محددة من الطيران، وتُظهر النتائج أن بعض المراحل مثل الإقلاع والهبوط، تميل

إلى إثارة مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بمراحل أخرى، ويمكن للقرارات السيئة المتخذة في ظل هذه الظروف أن تؤدي إلى عواقب وخيمة.

فتعرض الطيارين المستمر للضغوط النفسية، سواء أثناء أداء عملهم أو في حياتهم الشخصية، يمكن أن يشكل مقدمة لظهور مجموعة واسعة من الاضطرابات الجسدية والنفسية، ورغم أن هذه التأثيرات قد لا تكون فورية، إلا أن آثارها قد تتراكم مع مرور الوقت وتظهر

بوضوح على صحة الجسم، وقد أكدت العديد من الدراسات، بما في ذلك دراسات

(Vinkur&Silzer,1976)، (Ekenrode,1984)، (Cooper&Marsehe,1983)

(Kyriacou&Pratt,1985)، (Folkman& Lazarus,1988)

تأثير الضغوط النفسية على الجوانب الفسيولوجية وصحة الفرد والحالة السيكولوجية وأكدت

جميعها على الآثار السلبية للضغوط فسيولوجياً، وانفعالياً، ونفسياً (بومجان، 2016)، وفي

هذا السياق تشير الأدلة المتزايدة، على أن الضغوط النفسية المرتبطة بوظيفة الطيار يمكن

أن تسبب مشاكل صحية مختلفة قد تؤثر على أدائهم المهني ونوعية حياتهم بشكل عام، وهذا

ما كشفت عنه دراسة Cullen et al. (2021) أن الصحة النفسية للطيارين معرضة للخطر

بشكل خاص بسبب طبيعة عملهم، وأظهرت النتائج أن العديد من الطيارين يعانون من مشاعر

القلق والاكتئاب والعزلة الإجتماعية، والتي يمكن أن تتفاقم مع زيادة مستويات الضغط النفسي

وغياب أنظمة الدعم المناسبة، هذا ما أكدته أيضاً دراسة Miguel et al. (2022) التي تضمنت

مراجعة منهجية لمقالات حول الصحة النفسية للطيارين واستطلاعاً شمل 182 طياراً، ركزت

الدراسة على كيفية تعامل الطيارين وشركات الطيران مع الصحة النفسية، وربطت مشكلات

مثل الضغط النفسي، والتعب، والقلق، والاكتئاب، والإرهاق بسوء الصحة النفسية، كما

أوضحت النتائج أن الطيارين غالباً ما يشعرون بعبء المسؤولية عن صحتهم النفسية وعواقبها،

وفي نفس السياق تناولت دراسة Venus & Holtforth (2022) الجوانب النفسية للطيارين،

مع التركيز على العلاقة التفاعلية بين الضغط النفسي، والتعب، والاضطرابات النفسية، أظهرت

النتائج أن 76% من الطيارين يعانون من تعب شديد، و24% يعانون من صعوبات كبيرة في

النوم، بينما أظهرت الفحوص أن 18.7% منهم يعانون من أعراض اكتئاب، و8.5% من

أعراض قلق، و7.2% يعانون من أعراض حادة للقلق والاكتئاب معاً، كما كشفت الدراسة عن

وجود ارتباطات إحصائية دالة بين الضغط النفسي ومشاكل النوم والتعب، حيث تساهم

المستويات العالية من الضغط النفسي في تقاوم صعوبات النوم وزيادة التعب، مما يؤدي بدوره

إلى تفاقم أعراض القلق والاكتئاب لدى الطيارين، وفي هذا الإطار أظهرت دراسة Tsismalidou & Kondilis (2024) أن الضغط النفسي والتعب يؤثران بشكل كبير على مستويات القلق لدى الطيارين، وبينت النتائج أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي لدى الطيارين ارتفعت مستويات القلق لديهم بشكل ملحوظ، كما أن الإرهاق المزمن يزيد من احتمالية ظهور أعراض قلق مرتفعة، وأوضحت النتائج وجود ارتباط وثيق بين الضغط النفسي، التعب، ومستويات القلق العالية، حيث كان الطيارون الأكثر تعرضاً للضغط النفسي والإرهاق أكثر عرضة للإصابة بمشكلات القلق الحادة مما يشير إلى الدور المحوري للضغط النفسي في تفاقم الاضطرابات النفسية.

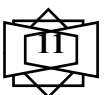
وفي ظل ما تزخر به بيئة الطيران من مثيرات ضاغطة، وبناء على ما تقدم فليس من الحكمة أن نقف عند مستوى تحليل الصعوبات التي يواجهها الطيارون في حياتهم الشخصية والمهنية وعلاقتهم الإجتماعية، من دون أن نحاول الانتقال من مستوى وصف المشكلة إلى مستويات أبعد تتعلق بتقديم مقترحات وحلول للتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها الطيارون في محاولتهم التوفيق بين المتطلبات المتصارعة، ومساعدتهم على إعادة طاقاتهم ونشاطاتهم لتحقيق أكبر قدر من الفاعلية والصحة، ومن الجدير بالذكر في هذا الصدد أن التدخلات الإرشادية المعرفية السلوكية، أثبتت فعاليتها في تخفيف الضغوط النفسية، كما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات التي أجراها الباحثون على مختلف فئات المهنيين، مما يدل على انتشار هذه التدخلات ونجاحها الواسع في هذا المجال.

إذ يعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا، إذ ينظر إلى الضغط النفسي من خلال النظرية المعرفية السلوكية على أنه اضطراب في التفكير وحدث تشوهات على المستوى المعرفي لدى الفرد في تفسيره للواقع، بحكم أنه خلال فترة الضغط النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً وأكثر تشوهاً، وتصبح الاستجابات الوجدانية والسلوكية المضطربة تعتمد على المعتقدات الفكرية الخاطئة التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجي، وأن ارتفاع مستوى الضغط النفسي مرهون بالطريقة التي يدرك بها الفرد العالم الخارجي والتي يحددها هو بأنها ضاغطة وتشكل خطراً له، من هنا يمكن القول انطلاقاً من النظرية المعرفية السلوكية التي ترى الضغط النفسي اضطراب في التفكير، حيث يمكن لنا تحسين طريقة التفكير المشوهة

بأساليب مدمجة ما بين كل ما هو معرفي وسلوكي، عن طريق تعديل التفكير السلبي غير منطقي الذي يتبناه الشخص في تفسيره للواقع، وتعلم طريقة التفكير الايجابي المنطقي (محمد خليل، 2021)، وهو الأمر الذي أشارت إليه دراسة Zhiqiang et al. (2022) بعنوان "نوع من تدريب المناعة النفسية للطيارين" التي أكدت على دور العلاج المعرفي في تغيير الأنماط المعرفية غير الصحيحة للطيارين في المواقف الخطيرة، ومن خلال معالجة هذه التشوهات المعرفية تمكن الطيارون من تطوير عمليات تفكير صحية، ساهمت في تحسين صنع القرار وإدارة الضغط النفسي لديهم، وفي السياق ذاته، وبهدف البحث عن فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الضغط النفسي، تعتبر البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية، ومنها منهج ميكنبوم Meichenbaum في التحصين التدريجي ضد الضغط النفسي، من بين الأساليب الفعالة التي أظهرت الدراسات استمرار تأثيراتها الإيجابية حتى بعد مرور فترة من الزمن.

يعتمد هذا المنهج على التعامل مع الضغوط النفسية من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً مستخدماً العديد من الاستراتيجيات المعرفية و السلوكية، منها استراتيجية تعديل الحوار الذاتي التي طبقتها دراسة Bo Liu et al. (2023) حول التكيف النفسي للطيارين مع الضغوط الناتجة عن المواقف المفاجئة التي تهدد السلامة أثناء الطيران، حددت الدراسة الاستجابات النفسية المختلفة التي يواجهها الطيارون عند تعرضهم للضغط في المواقف المعاكسة، وشملت المخاوف الشديدة، الأوهام، الهلوسة، التردد، والذعر، و تم استخدام استراتيجية مراقبة الحوار الذاتي والتوجيهات القائمة على المهام كطرق فعالة لإدارة الضغط النفسي.

كذلك الاسترخاء إذ يعد التدريب عليها من أبرز الاستراتيجيات التي أثبتت فاعليتها في التخفيف من أعراض الضغوط النفسية وتم تطبيقها في دراسة Roi (2022) والتي بحثت في إمكانية تنفيذ استراتيجية استرخاء قصيرة المدى تعتمد على التنفس العميق، والتي يمكن أن يطبقها الطيارون المضغوطون نفسياً قبل رحلاتهم وفي حياتهم الخاصة، توصلت النتائج أن تقنية التنفس المختارة فعالة في تخفيف الضغط النفسي، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة Yaowel et al. (2024) حيث خضع الطيارون في هذه الدراسة لبرنامج تدريبي لمدة شهر مارسوا فيه تمرين التنفس السريع لمدة خمس دقائق، وتم دمجها في روتينهم اليومي وعمليات



الطيران؛ أظهرت النتائج أن المؤشرات النفسية والفسولوجية المرتبطة بمقاومة الضغط النفسي والوظائف الإدراكية تحسنت في كل من الحياة اليومية وإعدادات تشغيل الطيران.

فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها الطيارون في التعامل مع الضغط النفسي، أشارت إليه نتائج دراسة Leo & Chandra (2008) إلى أن 77% من الطيارين يستخدمون التركيز على العاطفة كطريقة رئيسة للتعامل مع الضغط النفسي، بينما يعتمد 18% منهم على حل المشكلات و5% على الدعم الاجتماعي.

وأيضاً التدريب على خطوات حل المشكلة وإدارة الوقت والمساندة الاجتماعية والواجب المنزلي إذ يتم التدريب عليها خلال الجلسات الإرشادية، حيث يتم تعديل سلوك الطيارين بهدف مساعدتهم في تخفيف الضغوط النفسية عن طريق إحداث تغييرات إيجابية في مدركاتهم وسلوكياتهم السلبية تجاه المواقف والأحداث، ويمكنهم البرنامج الإرشادي من اكتساب مهارات يمتد أثرها إلى تحسين جوانب حياتهم الأسرية والمهنية والاجتماعية بشكل جوهري.

بعد مراجعة الأدبيات العلمية المتعلقة بموضوع الضغوط النفسية، تبين وجود نقص ملحوظ في الدراسات التي تقدم برامج إرشادية لمعالجة هذه المشكلة لدى الطيارين، وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية بشكل عام، إلا أنه على حسب علم الباحثة لم يتم العثور على أي دراسة تضمنت برنامجاً إرشادياً يدمج مجموعة متنوعة من التقنيات للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطيارين، بدلاً من ذلك ركزت معظم الدراسات على استراتيجيات فردية تعالج جانباً معيناً من المشكلة، وبناء على الدراسة التي أجرتها (طليبة وعمامرة، 2023) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين العاملين في الخطوط الجوية الجزائرية وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود مستوى متوسط من الضغط النفسي لدى الطيارين، وقد أوصت الدراسة ببناء برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لديهم.

وعليه تأتي الدراسة الحالية للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي على عينة من الطيارين المدنيين العاملين في الخطوط الجوية الجزائرية وذلك من خلال طرحها التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين؟

2- فرضيات الدراسة:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين؟

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين؟

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

• التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين.

• التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين.

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية:

• تمثل هذه الدراسة إسهاماً متواضعاً في مجال الدراسات النفسية المتعلقة بالطيارين، حيث يمكن أن تشكل نتائجها أساساً لانطلاق بحوث ودراسات مستقبلية في علم النفس، إلى جانب دورها في إثراء المكتبة الجامعية، خاصة في ظل حداثة الموضوع.

• تساهم الدراسة في تعميق الفهم النظري حول طبيعة الضغط النفسي لدى الطيارين، مع تسليط الضوء على مصادره وأسبابه والآثار الناجمة عنه، مما يعزز التراث النظري في هذا المجال.

• تعد هذه الدراسة، حسب علم الباحثة، الأولى من نوعها في البيئة الجزائرية التي تسعى إلى تقديم خدمات إرشادية معرفية سلوكية لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطيارين، مما يفتح آفاقاً لدراسات وبحوث مستقبلية في هذا المجال.

• تعتبر الدراسة امتداداً لمجموعة من الدراسات والبرامج الإرشادية التي تهدف إلى التخفيف من الضغط النفسي، وهو أحد التحديات النفسية البارزة في مجتمعاتنا المعاصرة.

- تكتسب الدراسة أهميتها من اهتمامها بفئة الطيارين، حيث تهدف إلى تقديم الدعم والمساعدة لهم من خلال تزويدهم بمهارات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم.
 - تتمثل الأهمية العملية للدراسة في تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي مخصص لتخفيف الضغوط النفسية التي يواجهها الطيارون.
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

5-1- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ماكينبوم Meichenbaum التحصين التدريجي ضد الضغط:

هو مجموعة من الاستراتيجيات تتمثل في (الحوار الذاتي ، الاسترخاء ، إدارة الوقت ، حل المشكلات ، المساندة الاجتماعية ، استراتيجيات المواجهة ، الواجب المنزلي) التي تقدم للطيارين خلال فترة محددة في عدة جلسات بطريقة جماعية.

5-2- الضغط النفسي : عبارة عن رد فعل فيزيولوجي معرفي انفعالي وسلوكي ناتج عن تغيرات داخلية وخارجية في البيئة المحيطة بالطيار والتي تسبب له خلل في التوازن الناجم عن عدم قدرته على التواءم مع المواقف الضاغطة ويستدل عليه بالدرجة التي يحصل عليها الطيار في مقياس الضغط النفسي لـ (lavenstein ، 1993) المستخدم في الدراسة الحالية .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي
 - 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي
 - 3- أنواع الضغط النفسي
 - 4- مستويات الضغط النفسي
 - 5- مصادر الضغط النفسي
 - 6- أعراض الضغط النفسي
 - 7- الاضطرابات الناجمة عن الضغط النفسي
 - 8- طرق قياس الضغط النفسي
 - 9- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
- خلاصة الفصل

تمهيد:

الضغوط النفسية تُعدّ جزءاً لا يتجزأ من التجربة الإنسانية منذ وجود الإنسان على الأرض، فهي حالة ترافقنا في مختلف جوانب الحياة، ولا يمكن تجنبها بشكل كامل، أما محاولة الهروب منها فتُعدّ مؤشراً على قصور الفرد في مواجهة تحديات الحياة، مما يحوّل الضغوط إلى مصدر يهدد استقراره النفسي وأمانه الشخصي نتيجة لتأثيراتها السلبية.

في هذا الفصل سنسعى إلى تقديم رؤية حول مفهوم الضغط النفسي، مع التركيز على المقاربات النظرية التي تستند إلى التفاعل بين المثير والاستجابة، سننتقل بعد ذلك لتصنيف الضغوط وفق أنواعها ومستوياتها المختلفة، متبوعاً باستعراض مصادرها وتأثيراتها السلبية التي تظهر في صورة أعراض نفسية وجسدية مميزة، كما سنتناول الاضطرابات التي قد تنشأ عن التعرض المستمر للضغوط، مع الإشارة إلى الطرق المعتمدة في قياسها من قبل الباحثين. بالإضافة إلى ذلك، سنستعرض الاستراتيجيات الفعالة لإدارة الضغوط النفسية وتخفيف آثارها، مستندين إلى ما توصلت إليه الدراسات الحديثة في هذا المجال، وسنختتم الفصل بخلاصة تسلط الضوء على أبرز النقاط التي تمت مناقشتها، لتكون مرجعاً يساعد على فهم الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها بفعالية.

1- مفهوم الضغط النفسي:

شهد مفهوم الضغط النفسي تنوعاً كبيراً في التعاريف التي قدمها العلماء والباحثون، حيث تباينت وجهات نظرهم بناءً على خلفياتهم الفكرية ونظرياتهم البحثية، وفي هذه الدراسة يتم تبني تعريف للضغط النفسي يستند إلى التفاعل بين المثير والاستجابة. فيما يلي نستعرض عدداً من التعريفات التي تدعم هذا التوجه وتساهم في بناء فهم متكامل لمفهوم الضغط النفسي ضمن سياق الدراسة الحالية:

• **تعريف الضغط النفسي في "المعجم الكبير لعلم النفس":**

يُعرّف الضغط النفسي على أنه: "استجابة الجسم غير المحددة لأي مطلب يُفرض عليه" (Bloch, 1994, p. 754).

• **ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus):**

عرّف الضغط النفسي بأنه "علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدرها الشخص بأنها مرهقة أو تفوق إمكانياته وتهدد سلامته."

• **تيربر ونيومان (Teirper & Newman):**

أوضحا أن الضغط النفسي هو: "حالة تنشأ عن التفاعل بين الأفراد وأعمالهم، وتؤدي إلى إحداث تغييرات داخلية تدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي" (بنصالح، 2016، ص. 26)

• **تايلور (Taylor):**

عرّف الضغط النفسي بأنه: "عملية تقويم للأحداث لتحديد ما إذا كانت مؤذية، مهددة، أو مثيرة للتحدي، حيث تشمل الاستجابة لهذه الأحداث تغييرات انفعالية، سلوكية، فسيولوجية، ومعرفية" (بومجان، 2016، ص. 45)

• **سارافينو (Sarafino):**

يرى أن الضغوط النفسية تُعرّف بأنها: "حالة تنشأ عندما يؤدي التفاعل بين الفرد والبيئة إلى إدراك وجود تناقض - سواء كان حقيقياً أو وهمياً - بين متطلبات الموقف والموارد البيولوجية، النفسية، والاجتماعية للفرد" (الضريبي، 2010، ص. 676)

• **فينشام ورووس (Fincham & Rhodes):**

عرّفوا الضغط النفسي بأنه: "نتيجة لتفاعل يحدث بين الفرد وبيئته المحيطة، بناءً على تقييم الفرد لمتطلبات الموقف، مع عدم توفر الموارد المادية والعقلية الكافية للتعامل بفعالية مع الموقف" (أبو ناهية، 2016)

• تُبرز هذه التعريفات أهمية التفاعل الديناميكي بين الفرد والبيئة في تشكيل تجربة الضغط النفسي، مع التركيز على دور التقييم الشخصي والموارد المتاحة في تحديد شدة الاستجابة. أكد أنصار هذا الاتجاه أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة للتفاعل بين الشخص والبيئة المحيطة، حيث تلعب المتغيرات الوسيطة مثل سمات الشخصية والمتغيرات المعرفية دوراً هاماً في العلاقة بين الحدث الضاغط واستجابة الفرد له، كما أن الفروق الفردية في التقييم المعرفي للمواقف تسهم بشكل كبير في تحديد استجابة الفرد للمثيرات البيئية، بناءً على ذلك فإن اختلاف القيم، والاتجاهات، والمكونات المعرفية بين الأفراد يؤدي إلى تنوع كبير في استجاباتهم للضغوط النفسية.

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تمثل النظريات التي تفسر الضغط النفسي محاولات لفهم طبيعة هذا المفهوم الديناميكي وتأثيره على الأفراد، تتباين هذه النظريات في تفسيرها لآليات نشوء الضغط واستجابات الأفراد له، مما أدى إلى تنوع في الاتجاهات التي تناولت العلاقة بين الفرد وبيئته.

1.2 . النظرية المعرفية

تُعد النظرية المعرفية في علم النفس من أبرز المناهج التي تركز على دور العمليات المعرفية في تشكيل السلوكيات والمشاعر، وتستند إلى فرضية أساسية مفادها أن السلوك المختل وظيفياً والمشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد هي نتاج أساليب تفكير سلبية وغير منطقية في تفسير الأحداث والتجارب التي يمر بها في حياته اليومية. بناءً على هذا المنطق يُفترض أن المواقف التي يراها فرد ما ضاغطة قد لا تكون كذلك بالنسبة لشخص آخر، مما يشير إلى أن مفتاح الشعور بالضغط يكمن في تفسير الفرد لهذا الحدث ومعناه بالنسبة له، وبالتالي تعتبر النظرية أن تفكير الفرد هو العامل الرئيس الذي يتحكم في انفعالاته وسلوكاته، مما يجعل تفسير الفرد للحدث ذا تأثير كبير على مدى تأثره بالضغط النفسي (حسين وحسين، 2006)

وفي هذا السياق يشير Beck في نظريته إلى أن ردود الفعل الانفعالية تتبع من النظام المعرفي الداخلي للفرد، فالتناقض بين التفسير الداخلي للحدث (الإدراك الذاتي) والحقيقة الموضوعية للحدث قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية، وهو ما يبرز أهمية معالجة التشوهات الإدراكية وتحفيز الأفراد على تبني أنماط تفكير أكثر منطقية وواقعية لحل المشكلات التي تنشأ عن هذه التشوهات. (الغريير وأبو أسعد، 2009)

إضافة إلى ذلك تؤكد النظرية على دور المعتقدات اللاعقلانية التي يكونها الأفراد حول المواقف الضاغطة. ويشير كل من Ellis و Beck و Meichenbaum إلى أن هذه المعتقدات تؤدي إلى تضخيم الشعور بالضغط، فالأفكار السلبية المتعلقة بالذات مثل "أنا غير كفء" أو "أنا غير محبوب" أو تلك المتعلقة بالآخرين، مثل "لا يمكن الوثوق بالناس"، أو بتصورات المستقبل مثل "لن تتحسن الأمور أبداً"، تزيد من قابلية الفرد لتفسير الأحداث اليومية في إطار تهديدي، هذا يؤدي إلى تفاقم مشاعر التوتر والقلق، مما يبرز أهمية إعادة بناء هذه المعتقدات لتقليل الضغط النفسي.

أما النموذج الذي قدمه Lazarus و Folkman فيضيف بُعداً مهماً لفهم العلاقة بين التفسير الشخصي للحدث وبين استجابة الفرد للضغط، يوضح هذا النموذج أهمية "عملية التقييم الأولي والثانوي"، حيث يشير التقييم الأولي إلى إدراك الفرد للموقف كتهديد أو تحدٍ، بينما يشير التقييم الثانوي إلى تحليل الفرد للموارد المتاحة لديه لمواجهة هذا الموقف، يشير هذا النموذج إلى دور الإدراك في تحديد مستوى الاستجابة النفسية، مما يساهم في فهم كيف تؤثر أساليب التفكير على التعامل مع الضغوط. (بهاء الدين، 2008)

النظرية المعرفية تركز على أن الضغوط لا تنتج عن الأحداث ذاتها بل عن تفسير الفرد لها، يُبرز هذا التفسير دور العمليات المعرفية في تحديد استجابة الفرد، مع الإشارة إلى أهمية تعديل التفكير السلبي وإعادة بناء المعتقدات الخاطئة لتحسين التكيف مع المواقف الضاغطة.

2.2 . النظرية السلوكية

تفسر النظرية السلوكية الضغوط النفسية على أنها ناتجة عن عمليات التعلم التي يقوم بها الفرد في مواجهة المواقف التي تشكل تهديداً أو توتراً، ففي هذه المواقف يتم ربط المثيرات المحفزة للضغط بمثيرات محايدة أو مرتبطة بتجارب سابقة، مما يؤدي إلى تصنيفها في ذهن الفرد كمواقف مقلقة أو مخيفة، وتعمل هذه المثيرات من خلال التعلم الشرطي على إثارة مشاعر القلق أو الخوف عندما تتكرر في سياقات مماثلة، وبالتالي يُنظر إلى الضغوط النفسية على أنها استجابة لمواقف يتم ربطها مع محفزات معينة تصبح مع الزمن مشحونة بالانفعالات السلبية (السميران و المساعد، 2014)

من جانب آخر يؤكد السلوكيون أن التفاعل بين الفرد وبيئته الفيزيائية والاجتماعية يمثل عاملاً أساسياً في تفسير سلوك الفرد، فهم يرون أن تكيف الفرد مع الضغوط يتسم بالهدف والمعنى، حيث يسعى الجسم البشري وهو ليس كائناً سلبياً، إلى التكيف مع الظروف المحيطة، إذ لا يتم تفسير الاستجابات الجسدية بمعزل عن السياق البيئي والاجتماعي الذي يعيشه الفرد، بل يتم تفسير هذه الاستجابات في إطار تفاعل الإنسان مع بيئته، مما يساهم في تفسير ما يعانيه من اضطرابات نفسية. (النوايسة، 2013)

وتعتقد النظرية السلوكية أن العديد من المشكلات النفسية التي يعاني منها الأفراد تعود إلى عادات سلوكية متعلمة بشكل خاطئ، وتشير إلى أن الأعراض النفسية هي نتيجة لمشكلات

في التعلم، وأنه من الممكن تعديل هذه السلوكيات الخاطئة عبر تعلم سلوكيات جديدة وأكثر تكيفاً مع المواقف الضاغطة. (الغريز وأبو أسعد، 2009)

أما بالنسبة للمصدر الرئيس للضغوط النفسية فتؤكد النظرية السلوكية على أن البيئة هي العامل الحاسم في حدوث الضغوط وتشير إلى أن العوامل البيئية التي تسبب الضغط قد تكون قابلة للتحكم أو قد تكون خارجة عن إرادة الفرد، كما تلفت النظرية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون بضغوط البيئة بشكل أكبر من غيرهم، مما يؤدي إلى تفاوت شدة الضغوط وآثارها النفسية بين الأفراد، وذلك بحسب طريقة تفاعل كل فرد مع البيئة المحيطة به. (عبد العزيز، 2010)

النظرية السلوكية ترى أن الضغوط تنشأ نتيجة التعلم الشرطي حيث ترتبط المثيرات البيئية بتجارب سابقة مشحونة بالإنفعالات السلبية، تُبرز النظرية أهمية البيئة في تشكيل الاستجابات لكنها تهمل العوامل الذاتية مثل الشخصية والإدراك.

بعد استعراض النظريتين المعرفية والسلوكية في تفسير الضغط النفسي، يتضح أهمية تبني منظور تفاعلي يجمع بين العوامل الداخلية والخارجية لفهم استجابة الأفراد للضغوط، بناءً على ذلك تركز الدراسة الحالية على النماذج التي توضح دور السياق البيئي والقدرات الشخصية لتقديم فهم شامل في تحديد استجابة الأفراد للضغوط.

2.3. نموذج التقدير المعرفي للضغط (Lazarus)

نموذج التقدير المعرفي للضغط الذي قدمه لازاروس في عام 1970 يسلط الضوء على العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته، يؤكد لازاروس أن التقدير المعرفي يعد أساساً لفهم الضغوط النفسية، حيث يُعتبر تقييم درجة التهديد جزءاً من عملية معقدة لا تقتصر على إدراك المواقف فحسب، بل تشمل تفاعلاً بين البيئة المحيطة بالفرد وموارده الشخصية في التعامل مع الضغوط، هذا التفاعل يسمح للفرد بتفسير المواقف بناءً على مجموعة من العوامل، مثل العوامل الشخصية، والعوامل الاجتماعية المرتبطة بالبيئة، فضلاً عن العوامل المتعلقة بالموقف نفسه. (السيد عثمان، 2001)

بناءً على ذلك يُظهر لازاروس أن تأثير الضغوط النفسية يعتمد على قدرة الفرد على تقييم المواقف على أنها تهديدات أو مخاطر، وبالتالي فإن تأثير الضغط يتوقف على نوعية التفاعل بين الفرد وبيئته، مما يجعل من المستحيل اختزال هذا التأثير في عنصر واحد فقط وهذا يعني أن كيفية تقييم الفرد للحدث الضاغط تصبح العامل الحاسم في تحديد استجابته، ووفقاً لنظرية

لازاروس فإن أي تغيير في البيئة أو حدث جديد يتطلب من الفرد إجراء سلسلة من التقييمات، مما يعكس تعقيد عملية التعامل مع الضغوط النفسية. (بومجان، 2016)

في هذا السياق يبرز (Lazarus) أهمية تفسير الفرد للحدث ومعناه في تحديد مدى تأثيره عليه. ويشدد على أن هناك عمليتين معرفيتين تلعبان دوراً محورياً في الربط بين مسبب الضغط ونتائجه، التقييم المعرفي للحدث نفسه، وتقييم الفرد لأساليب التعامل المتاحة، من خلال هذا التفاعل يتمكن الفرد من اتخاذ قرارات حول كيفية مواجهة الضغط، كما يوضح لازاروس أن الضغط يتضمن ثلاث عمليات أساسية، مشيراً إلى أن هذه العمليات لا تحدث بالضرورة بشكل متزامن بل تتداخل وفقاً للسياق. (السيد خليفة و علي سعد، 2008)

تتمثل هذه العمليات في:

- **التقييم الأولي:** حيث يصدر الفرد حكماً حول نوع الضغط ودرجة تهديده، ويصنف الموقف على أنه إما سلبي أو إيجابي.
- **التقييم الثانوي:** يتضمن الفرد في هذه المرحلة تقييم مصادر التعامل مع المواقف الضاغطة وتحديد طرائق التعامل المتاحة مع مراعاة احتمالات نجاح كل منها.
- **مرحلة المواجهة:** وهي المرحلة التي يسعى فيها الفرد لاختيار بديل من بين الخيارات المتاحة (فسيولوجي، معرفي، أو سلوكي) بهدف التخفيف من تأثير الموقف الضاغط (محمود السلطان، 2009)، يوضح هذا النموذج أن تقييم الفرد للمواقف (التقييم الأولي والثانوي) يلعب دوراً محورياً في تحديد مستوى الضغط النفسي واستجابات الفرد له كما يُبرز أهمية الموارد الشخصية في مواجهة الضغوط.

4.2 . نموذج كوكس ومكاي (Cox & MacKay)

نموذج كوكس ومكاي (Cox & MacKay) يقدم فهماً متعمقاً للضغوط كظاهرة معقدة وديناميكية، حيث يُنظر إليها كتفاعل مستمر بين الفرد وبيئته، في هذا النموذج يُعتبر الضغط ظاهرة فردية مدركة تتبع من العمليات النفسية، مع التركيز بشكل خاص على دور التغذية الراجعة ضمن النظام الكلي. (عبد العزيز، 2010)

1.4.2 النقاط الرئيسية للنموذج:

- الضغط كجزء من التفاعل بين الفرد والبيئة:

يُعتبر الضغط متغيراً وسيطاً ينشأ نتيجة للتفاعل بين مطالب البيئة وقدرات الفرد، كما أن

النظام الذي يصفه هذا النموذج ليس خطياً، بل دائري مما يعني وجود حلقات تأثير مستمرة بين العوامل المختلفة.

- مصادر المطالب:

تتبع المطالب التي يواجهها الفرد من بيئته وتشكل جزءاً من تلك البيئة، يحدث الضغط عندما يحدث اختلال في التوازن بين المتطلبات التي تفرضها البيئة وقدرة الفرد على التعامل معها.

- الاستجابات النفسية والفيولوجية:

عند مواجهة الضغط يُظهر الفرد استجابات نفسية و فيولوجية، هذه الاستجابات هي نتيجة مباشرة لتفاعلاته مع المواقف الضاغطة.

- العواقب المدركة والفعلية:

قد يحدث الضغط نتيجة فشل الفرد في التعامل مع المطالب أو نتيجة التوقعات السلبية بشأن العواقب المعاكسة الناجمة عن فشله في التكيف مع الموقف.

- دور التغذية الراجعة:

تؤثر الاستجابات الفسيولوجية مثل إفراز الأدرينالين في كيفية إدراك الفرد للمواقف الضاغطة. كما أن التعديلات في الاستجابات السلوكية يمكن أن تغير طبيعة المطالب، مما يؤدي إلى تغيير في الديناميكية الكاملة للنظام. (غازي، 2014)

يُقدم النموذج رؤية شاملة للضغط كظاهرة ديناميكية تُفهم من خلال التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، يشدد النموذج على دور التغذية الراجعة والاستجابات النفسية والفيولوجية في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة.

5.2 . نموذج بيرى (Berry)

يرى بيرى أن النماذج النظرية السابقة تعتبر هامة في تفسير الضغوط وتأثيراتها على الفرد، حيث يتضمن معظمها التفاعل بين الفرد وبيئته، وفقاً لهذا النموذج تعتبر أحداث الحياة ضاغطة فقط إذا عايشها الفرد على هذا النحو، وهو ما يعتمد على تجربته الشخصية وقدراته وطرق تفاعله مع العالم من حوله.

2. 5. 1 . المكونات الرئيسية للنموذج:

- التفاعل بين الفرد والبيئة:

يُعتبر التفاعل بين الفرد وبيئته العامل الأساسي في تحديد ما إذا كان الحدث يمثل ضغطاً أم لا، تشمل البيئة عوامل طبيعية واجتماعية بينما يتضمن الفرد متغيرات مثل الشخصية والإدراك والخبرات التي تؤثر في تقييمه للأحداث كتهديدات أو لا.

- تقييم الفرد للمواقف:

يختلف الأفراد في كيفية تقييمهم للمواقف، فبعضهم قد يراها تهديدات بينما قد يرى آخرون نفس المواقف محايدة أو غير ضاغطة، يعتمد هذا التقييم على الخبرات السابقة، والقدرات الشخصية، وطريقة التفاعل مع الأحداث.

- الاستجابة الفسيولوجية والتأثيرات المستقبلية:

في هذا النموذج يرتبط الحدث الضاغط والاستجابة الفسيولوجية بخط مزدوج، مما يعني أن الاستجابة ليست مجرد رد فعل على الحدث، بل تؤثر أيضاً على النتائج المستقبلية، وقد تشمل هذه النتائج آثاراً صحية إذا استمر الضغط لفترات طويلة.

- المواجهة والنتائج:

قد يؤدي التفاعل مع الضغوط إلى التكيف الناجح مع الموقف، أو قد يؤدي إلى نتائج سلبية مثل المرض أو الاضطرابات السلوكية (عبد المعطي، 2006) يُركز النموذج على تجربة الفرد الشخصية وقدرته على التفاعل مع بيئته في تحديد طبيعة الأحداث كعوامل ضاغطة، يبرز دور التقييم الشخصي والقدرات الفردية في التأثير على النتائج الصحية والنفسية.

ترى الباحثة أن هذه النظريات والنماذج تعكس تكاملاً في تفسير الضغط النفسي، حيث تدمج بعض النظريات بين الجوانب المعرفية والبيئية، بينما تركز أخرى على الأبعاد السلوكية أو التفاعلية، يُظهر ذلك أهمية تبني منظور شامل يأخذ في الاعتبار العوامل الداخلية (الإدراك والمعتقدات) والخارجية (البيئة والتعلم) لفهم استجابة الأفراد للضغوط، مع التركيز على توجيه التدخلات لتحسين قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط بفعالية.

3- أنواع الضغط النفسي:

اختلف العلماء في تصنيف أنواع الضغط النفسي بناءً على اتجاهاتهم النظرية ومناهجهم البحثية، ويُعد الاتجاه التفاعلي (التفاعل بين المثير والإستجابة) من أبرز هذه الاتجاهات وأكثرها شمولية، حيث يُفسر الضغط النفسي كنتاج لتفاعل ديناميكي بين الفرد والمواقف التي يواجهها، وفقاً لهذا المنظور لا يُنظر إلى الضغط على أنه مجرد حدث خارجي ضاغط أو إستجابة داخلية منفصلة، بل يعتمد تأثيره على إدراك الفرد للموقف وتقييمه لموارده وقدراته على التكيف، انطلاقاً من هذا الفهم، قدم العديد من العلماء رؤى عميقة لتصنيف الضغوط النفسية وفق هذا الاتجاه ومن أبرزهم:

3 . 1 . لازاروس وكوهن: (Lazarus & Cohen)

قدم تصنيفاً للضغوط النفسية يعتمد على مصدرها، حيث ركزا على العلاقة الديناميكية بين الفرد والمواقف التي يواجهها، أشارا إلى أن الضغوط النفسية لا تنشأ فقط من الأحداث المحيطة بالفرد أو من استجاباته الذاتية المنفصلة، بل من التفاعل المستمر بين البيئة وإدراك الفرد لها، وبناءً على ذلك قاما بتقسيم الضغوط إلى نوعين رئيسيين:

• **الضغوط الخارجية:** تشير إلى المواقف أو الظروف المحيطة بالفرد والتي تختلف في شدتها من بسيطة إلى حادة، تعتمد تأثيرات هذه الضغوط بشكل كبير على كيفية تقييم الفرد لها؛ هل يرى الموقف كتهديد أم كتحدٍ كالكوارث الطبيعية مثل الزلازل أو الفيضانات، المشكلات الاقتصادية مثل فقدان الوظيفة أو مواجهة أزمات مالية، إضافة إلى الصعوبات المهنية مثل النزاعات في بيئة العمل.

• **الضغوط الداخلية:** تنبع من داخل الفرد نفسه وغالباً ما تكون مرتبطة بتفسيراته الشخصية أو تقييمه للمواقف من حوله كالأفكار السلبية مثل التشكيك في القدرات الشخصية، مثل الخوف من الفشل أو الإخفاق والقلق الناتج عن التوقعات العالية أو غير الواقعية. (بومجان، 2016) يوضح هذا التصنيف أن الأثر النفسي للضغوط يختلف بين الأفراد بناءً على تفسيرهم الشخصي للمواقف، مما يؤدي إلى اختلاف تأثيرها النهائي حتى في ظل الظروف ذاتها، قد يرى أحد الأفراد الموقف كتحدٍ يمكن تجاوزه بينما يدركه آخر كتهديد يصعب التعامل معه.

3 . 2 . بروهان: (Bruhan)

يركز هذا التصنيف على تفسير الفرد للمواقف وكيفية إدراكه للضغوط بناءً على طبيعتها وتأثيرها عليه، ويميز بين نوعين رئيسيين من الضغوط:

1.2.3. الضغوط الإيجابية: ترتبط بمواقف مشوقة ولكنها تتطلب جهدًا إضافيًا لتجاوزها، مثل الترقية في العمل أو الحصول على مسؤوليات جديدة. رغم كونها مواقف إيجابية، فإن تأثيرها على الشخص يعتمد على مدى إدراكه لها كفرصة أو عبء إضافي.

2.2.3. الضغوط السلبية: تنشأ من الفشل أو الإخفاقات في المواقف التي تعتبر ذات طابع سلبي، مثل الفشل في العمل أو فقدان الفرص، هذه الضغوط تتأثر بشدة بكيفية تقييم الفرد لهذه الإخفاقات. (الغريز، 2009)

بروهان أبرز أهمية التقييم الشخصي للمواقف باعتبارها إيجابية أو سلبية، هذا التفاعل بين هذه التصنيفات يوضح أن الضغوط ليست واحدة، بل تتفاوت وفقًا للظروف الذاتية والبيئية مما يجعل استجابة الأفراد لها متباينة.

4- مستويات الضغط النفسي :

في إطار الاتجاه التفاعلي يُعتمد على مستوى تقييم الفرد للمواقف الضاغطة لتحديد التأثيرات النفسية لها، حيث تنقسم مستويات الضغط النفسي إلى:

1 . 4 . الضغوط المرتفعة والشديدة: تؤدي إلى إجهاد مفرط يعوق الأداء الفعال، وينشأ ذلك عندما تتجاوز المواقف قدرة الفرد على التعامل معها، هذه الضغوط قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسدية.

2 . 4 . الضغوط المنخفضة: تؤدي إلى انخفاض في الأداء نتيجة لغياب التحديات، مما يسبب شعورًا بالملل وضعف الحافز.

3 . 4 . الضغوط المعتدلة: المستوى المثالي الذي يحفز الأداء العالي، هذا المستوى من الضغط يعزز الإنتاجية والكفاءة ويحفز الفرد على إنجاز المهام بكفاءة.

4 . 4 . المستوى الأقصى للضغط: يشير إلى النقطة الحرجة التي تكون بين إمكانيات الفرد ومتطلبات الموقف. يختلف هذا المستوى بين الأفراد حيث قد يكون البعض قادرًا على التعامل مع ضغوط شديدة، بينما قد يشعر آخرون بعجز في مواجهة نفس الضغوط. (حسين وحسين، 2006)، الضغوط النفسية هي تفاعلات بين الفرد والمواقف التي يواجهها، حيث يتحدد تأثيرها

بناءً على إدراك الفرد وتفسيره لتلك المواقف، يختلف مستوى الضغط وفقاً لقدرة الفرد على التكيف ويمكن أن تكون الضغوط إيجابية أو سلبية حسب كيفية تعامل الشخص معها.

5- مصادر الضغط النفسي:

الضغوط النفسية هي تجربة معقدة ومتعددة الأبعاد تنشأ نتيجة التفاعل الديناميكي بين الفرد وبيئته. من خلال المنظور التفاعلي يمكن تفسير مصادر الضغط النفسي كنتاج لتفاعل العوامل البيئية والشخصية مع المثيرات الخارجية، هذه المصادر ليست ثابتة أو منفصلة بل تتداخل وتتأثر بالعوامل الاجتماعية، البيئية والمعرفية التي تحدد استجابة الفرد لها.

يمكن تصنيف مصادر الضغط النفسي إلى ثلاثة محاور رئيسة تتداخل وتعمل معاً لتحديد طبيعة الضغوط وتأثيرها على الفرد، العوامل البيئية والموقفية، العوامل الشخصية، العوامل الوسيطة:

5-1 - العوامل البيئية والموقفية

تُعد العوامل البيئية والموقفية من المصادر الرئيسية للضغط النفسي، حيث تنشأ نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة المحيطة والتحديات اليومية التي يواجهها، ووفقاً لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman، فإن تقييم الفرد للموقف هو العامل الحاسم في تأثير الضغوط عليه، إذا رأى الفرد الموقف كتهديد يتجاوز قدراته فإنه يصبح مصدراً للضغط النفسي، أما إذا أدركه كتحدٍ يمكن التعامل معه باستخدام الموارد المتاحة فقد تكون الآثار السلبية أقل حدة.

تتمثل مصادر الضغط الناتجة عن هذه العوامل في ثلاثة محاور رئيسة:

5-1-1 - المطالب البيئية:

- ضغوط العمل: يشمل ذلك عبء العمل الزائد، ضيق الوقت، والضغوط المرتبطة بالحاجة إلى تحقيق أداء مرتفع، مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية والجسدية.
- الأعباء الأسرية: تتمثل في المسؤوليات المتعلقة برعاية الأسرة والأطفال، مع التحديات الناتجة عن محاولة التوفيق بين الأدوار المختلفة خاصة في حال تضاربها.
- التوقعات الاجتماعية والمعايير الثقافية: الضغوط الناتجة عن السعي للامتثال لتوقعات المجتمع والمعايير الثقافية، مما يؤدي إلى شعور مستمر بالضغط لتحقيق تلك المتطلبات.

5-1-2 - الصراعات الموقفية:

تنشأ هذه الصراعات نتيجة للتحديات اليومية التي تتطلب من الفرد اتخاذ قرارات أو تقديم استجابات في مواقف معقدة، ومنها:

• القرارات المتعارضة: التعامل مع قرارات صعبة تتسم بالتعقيد أو التضارب، مما يزيد من الضغط النفسي.

• الاستجابة تحت الضغط: مواجهة مواقف تتطلب حلولاً سريعة أو قرارات حاسمة في ظل ضغوط الوقت أو التوقعات العالية مما يؤدي إلى زيادة التوتر.

5-1-3 - البيئة الفيزيائية:

تُعتبر البيئة المادية المحيطة بالفرد مصدرًا إضافيًا للضغوط إذا كانت غير ملائمة ومن أبرزها: أماكن العمل غير المريحة مثل الضوضاء المستمرة، درجات الحرارة غير المناسبة أو المساحات غير المهيأة، والتي تؤثر سلبًا على الراحة النفسية وكفاءة الأداء. (بومجان، 2016)

5-2-5 - العوامل الشخصية (الفردية)

تلعب الخصائص النفسية والمعرفية للأفراد دورًا محوريًا في تحديد كيفية استجابتهم للضغوط. وفقًا لما قدمه ميكنبوم Meichenbaum فإن الضغوط لا تتبع من الموقف بحد ذاته، بل من الطريقة التي يُقِيم بها الفرد هذا الموقف واستراتيجياته في التعامل معه، يركز هذا النموذج على أهمية العوامل الشخصية في تشكيل استجابات الفرد للضغوط وقدرته على التكيف معها وتشمل هذه العوامل:

5-2-1 - نمط الشخصية:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد من نمط الشخصية (A) يستجيبون بقوة أكبر للضغوط مقارنةً بنمط (B) يميل النمط (A) إلى لوم ذاته على الفشل، بينما يعزو النمط (B) الفشل إلى عوامل خارجية مثل الحظ أو صعوبة العمل.

5-2-2 - مركز الضبط (داخلي/خارجي):

الأفراد ذوو مركز الضبط الداخلي (الذين يعتقدون أن لديهم السيطرة على الأحداث) أكثر مقاومة للضغوط مقارنةً بمن يعتقدون أن الأحداث تخضع للحظ أو الفرصة.

5-2-3 - الأحداث الضاغطة:

الأفراد الذين يتمتعون بقدرة على مقاومة الضغط يظهرون استجابة نفسية وصحية أفضل عند مواجهة أحداث حياتية ضاغطة مقارنةً بمن يعانون من حساسية تجاه الضغوط (أبو الحصين، 2010)

5-2-4 . الكفاية الذاتية:

تعكس مدى قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة من خلال سلوكيات المواجهة، وعدم الاستسلام للإحباط.

5-2-5 . مفهوم الذات:

يرتبط بالصورة الكلية التي يحملها الفرد عن نفسه بناءً على تفاعلاته الاجتماعية وتأثيرها في كيفية استجابته للضغوط.

5-2-6 . المساندة الاجتماعية:

وجود شبكات دعم (أسرة، أصدقاء) يعزز من قدرة الفرد على تحمل الضغوط ويخفف من آثارها السلبية. (عبده حسن، 2011)

5-3-3 - العوامل الوسيطة

تلعب هذه العوامل دورًا محوريًا في تحديد كيفية استجابة الفرد للمواقف الضاغطة، حيث يمكن أن تُخفف من تأثير الضغوط أو تُضاعفه، بناءً على قدرة الفرد على إدارة هذه العوامل، قد تتحول الضغوط إلى فرصة للتكيف والنمو أو تصبح مصدرًا للإجهاد النفسي والجسدي ركز ميكنباوم Meichenbaum على دور الإدراك المعرفي وتقييم السيطرة والانفعالات كعوامل وساطة أساسية في التفاعل بين الفرد والمواقف الضاغطة اماكوكس وماكاي Cox & Mackay أكدوا على أهمية الموارد البيئية والدعم الاجتماعي كعوامل وساطة رئيسة في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط وتشمل هذه العوامل:

5-3-1 - الدعم الاجتماعي:

الشعور بالاعتناء والتقدير من شبكة العلاقات الاجتماعية يقلل من الآثار السلبية للضغوط.

5-3-2 . الاستراتيجيات التكيفية:

استخدام أساليب فعّالة للتكيف مثل إعادة التقييم الإيجابي أو حل المشكلات، الابتعاد عن أساليب غير فعّالة مثل التجنب أو الإنكار.

تشكل مصادر الضغط النفسي منظومة مترابطة تجمع بين العوامل البيئية، والسمات الشخصية والعوامل الوسيطة مثل الدعم الاجتماعي والنفسي، ويساهم النهج التفاعلي في تقديم رؤية متكاملة لهذه المصادر من خلال التركيز على العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، مما

يساعد في تفسير نشأة الضغوط النفسية و يتيح تصميم استراتيجيات شاملة وفعالة للتعامل معها على المستويين الفردي والجماعي. (غربي، 2012)

يُعد تحديد مصادر الضغط النفسي خطوة أساسية في بناء استراتيجيات إرشاد نفسي فعّالة، ومن هذا المنطلق فإنّ الفهم العميق لهذه المصادر يُمكن من تطوير حلول عملية تهدف إلى تقليل تأثير الضغوط النفسية، لا سيما لدى الفئات المهنية التي تتعرض لضغوط استثنائية، مثل الطيارين الذين يتطلب عملهم تحمل مسؤوليات كبيرة والعمل في ظروف مليئة بالتحديات.

4.5 . مصادر الضغوط عند الطيارين

تُعتبر الضغوط النفسية التي يواجهها الطيارون من أبرز التحديات المهنية في مجال الطيران، ووفقاً للنموذج التفاعلي لفهم الضغط النفسي، فإنّ الضغوط ليست مجرد انعكاس للعوامل الخارجية بل هي نتاج عملية معقدة تشمل التفاعل بين العوامل الخارجية المتمثلة في بيئة العمل، العوامل الداخلية التي تعكس السمات الشخصية واستجابات الطيارين، والعوامل الوسيطة مثل الدعم الاجتماعي وإدراك الطيار للمواقف، هذا التفاعل الديناميكي يحدد كيفية استجابة الطيارين للضغوط وتأثيرها على أدائهم وصحتهم النفسية، ومع استمرار التعرض لهذه العوامل قد تتحول الضغوط اليومية إلى ضغط نفسي مزمن، مما يشكل تهديداً كبيراً لسلامة الطيارين وصحتهم النفسية على المدى الطويل، فيما يلي أبرز مصادر الضغط النفسي التي يواجهها الطيارون:

4.5 . 1 . القلق المرتبط بالكفاءة المهنية والخوف من التقييم المستمر

يُعتبر القلق المهني والخوف من فقدان الكفاءة أحد أبرز مصادر الضغط النفسي لدى الطيارين، حيث يشعرون بالضغط الدائم للحفاظ على أدائهم المهني في ظل أنظمة التقييم الصارمة.

تناولت دراسة Ina Lemperiere et al. (2006) بعنوان "التأثيرات النفسية للتقييم المستمر على الطيارين التجاريين" هذا الموضوع بعمق، شملت العينة 7 من الطيارين الذكور بمتوسط عمر 51 عاماً وخبرة طيران تبلغ 30 عاماً، هدفت إلى استكشاف تأثير هذه التقييمات على صحتهم النفسية وسلوكهم مع التركيز على ثلاثة محاور رئيسة الفحوصات الطبية، اختبارات الكفاءة، والعلاقات المهنية، أظهرت النتائج أن 71% من الطيارين يعانون من مستويات عالية من الضغط النفسي بسبب الخوف من الأخطاء أو فقدان الرخصة المهنية، بينما أشار 57%

إلى تأثيرات التوتر على صحتهم الجسدية، مع التقدم في العمر والخبرة لاحظ 85% تحول مخاوفهم من القلق بشأن الكفاءة إلى الخوف من الإقصاء المهني نتيجة الفحوصات الطبية كما أعرب 86% من الطيارين عن انعدام الثقة في أنظمة التقييم داخل المؤسسات، و 71% أبدوا قلقهم من التحيز أو التدايعات السياسية للتقييمات، في بيئة العمل خلصت الدراسة إلى أن التقييمات المستمرة لها تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة النفسية للطيارين، ودعت إلى إجراء تغييرات جوهرية في سياسات التقييم لتعزيز التوازن بين صحة الطيارين النفسية وسلامة الطيران.

هذه النتائج تعكس عبئاً نفسياً مستمراً يؤثر على الصحة النفسية للطيارين، مما يؤدي إلى ضغط نفسي مزمن وربما انخفاض الثقة بالنفس خاصة مع تزايد الضغوط التنظيمية.

5. 4. 2. اضطراب التوازن بين الحياة المهنية والشخصية:

الانفصال عن الأسرة وصعوبة تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية يُعد من أبرز التحديات النفسية للطيارين، دراسة Edna et al. (2000) بعنوان "العلاقة بين الضغوط الأسرية وضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الذاتي للطيارين" كشفت عن تأثير الضغوط المنزلية والمهنية على الأداء النفسي للطيارين، وشملت عينة مكونة من 19 طياراً هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط المنزلية والمهنية، وقياس تأثير الضغوط الأسرية على الأداء أثناء العمل إضافةً إلى تحديد استراتيجيات التكيف وعوامل الدعم المؤثرة على التوازن النفسي والمهني، أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً قوياً بين زيادة الضغوط المنزلية وارتفاع مستويات الضغوط العملية، مما يشير إلى أن الضغوط الأسرية تشكل عاملاً رئيساً يؤثر على تجربة الطيارين مع ضغوط العمل، وعلى الرغم من أن الضغوط المنزلية وحدها لم تظهر تأثيراً مباشراً على الأداء أثناء الطيران، إلا أن انتقال هذه الضغوط إلى بيئة العمل عبر التفكير المفرط أو القلق أدى إلى تأثير سلبي على الأداء الذاتي، حيث تراجعت مهارات مثل التخطيط المسبق، والدقة، وتقسيم الانتباه، كما أبرزت الدراسة أهمية الدعم الأسري في تحسين قدرة الطيارين على مواجهة الضغوط، إذ أظهر الطيارون الذين يتمتعون بدعم من شركائهم أو يعيشون حياة أسرية مستقرة أداءً أعلى، ومن بين أهم استراتيجيات التكيف التي اعتمدها الطيارون كانت وجود علاقة مستقرة مع الشريك، والاستقرار المنزلي والتحدث مع شريك داعم ومتفهم.

تشير هذه النتائج إلى أن تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية ضروري للتخفيف من القلق المزمن وضمان الاستقرار النفسي.

3.4.5 . اضطرابات النوم والإيقاع البيولوجي:

يمثل اضطراب النوم أحد أكبر التحديات النفسية التي تواجه الطيارين، حيث يؤثر بشكل مباشر على وظائفهم الإدراكية والنفسية دراسة. Sophie Xin et al (2024) بعنوان "اضطراب الإيقاع اليومي لدى طياري الخطوط الجوية المدنية" سلطت الضوء على هذا الجانب، شملت عينة مكونة من 567 طياراً مدنياً، هدفت إلى استكشاف مشكلات النوم الناتجة عن جداول العمل غير المنتظمة وتأثيرها على الوظائف الإدراكية مثل الذاكرة العاملة واليقظة، كما سعت إلى تحليل تأثير ساعات العمل الفعلية والجداول الزمنية غير المنتظمة على الإيقاع البيولوجي للطيارين، مع تطوير نموذج محاكاة لأنماط النوم والاستيقاظ أظهرت النتائج أن 70% من جداول الطيران تسبب اضطراباً بيولوجياً ملحوظاً، وعمل 47.44% من الطيارين تحت ضغط عالٍ مع ساعات عمل فعلية تجاوزت 1200 ساعة سنوياً، كما تجاوزت معظم ساعات العمل الفعلية الحد المخطط (700-1200 ساعة) إلى نطاق 900-1500 ساعة سنوياً، وأوضحت البيانات أن تخفيض ساعات العمل لم ينجح في تحسين جودة النوم أو الحد من اضطرابات الإيقاع؛ كشفت المحاكاة أن الطيارين يعانون من اضطرابات نوم يومية حادة، مع تغير كبير في أوقات النوم والاستيقاظ، وأكدت الدراسة أن السياسات الحالية لإدارة التعب غير فعالة حيث أشار 81% من الطيارين إلى حاجتهم لمزيد من فترات الراحة، خلصت الدراسة إلى أن اضطرابات الإيقاع اليومي تؤثر بشكل خطير على جودة النوم، التعب، والأداء الإدراكي، مما يتطلب تدخلاً عاجلاً لتحسين جداول العمل وسياسات إدارة التعب لضمان سلامة الطيارين والرحلات الجوية.

من الناحية النفسية يؤدي اضطراب النوم المزمن إلى القلق، الانفعال، وصعوبة التحكم في المشاعر، مما يزيد من احتمالية الإرهاق النفسي والوظيفي.

4.4.5 . ضغط اتخاذ القرارات المصيرية والتعرض للمخاطر.

التعامل مع مواقف معقدة مثل الطقس السيئ أو الأعطال المفاجئة يزيد الضغط النفسي على الطيارين، خاصة عند اتخاذ قرارات مصيرية تؤثر على سلامة الركاب والطائرة هذا ما تؤكدته دراسة David et al (2011) بعنوان "تصنيف وتنبؤ مواجهات الطيارين للطقس تحليل

الوظائف التمييزية " قدمت رؤى نفسية معمقة، حيث هدفت إلى تصنيف الطيارين بناءً على كيفية تعاملهم مع الطقس السيئ (التجنب، الهبوط الاحترازي، أو الاستمرار في الطيران)، وتحليل العوامل التي تميز بين الطيارين الذين يواجهون هذه الظروف وأولئك الذين يتجنبونها، بالإضافة إلى التنبؤ بسلوكيات الطيارين بناءً على بياناتهم الشخصية والتدريبية، مع التركيز على إدراكهم للمخاطر وتحملها شملت العينة 364 طيارًا تم جمع بياناتهم عبر استبيانات عبر الإنترنت حول مواجهاتهم مع الطقس خلال السنوات الخمس السابقة، وكشفت النتائج أن الطقس السيئ يشكل تحدياً نفسياً كبيراً للطيارين، حيث يفرض عليهم اتخاذ قرارات مصيرية مثل الاستمرار أو التوقف عن الطيران وتجنب الطقس أو مواجهته، وقد زاد هذا الضغط النفسي خصوصاً لدى الطيارين الأقل خبرة، الذين كانوا أكثر عرضة للاستمرار في الطيران في هذه الظروف بسبب نقص استراتيجيات التكيف والخوف من العواقب المحتملة، كما أظهرت النتائج أن 71% من الطيارين تلقوا تحذيرات مسبقة عن الطقس السيئ، لكن عدداً كبيراً منهم استمر بالطيران، مما يعكس ضغوطاً داخلية (مثل الالتزام بالخطّة) وضغوطاً خارجية (مثل التوقعات المهنية)، والتي قد تؤدي إلى شعور بالخوف والقلق عند تدهور الأوضاع، علاوة على ذلك استخدم 29% فقط من الطيارين الطيار الآلي رغم توفره في 63% من الطائرات، مما زاد من عبء العمل اليدوي ورفع من مستويات التوتر النفسي، أبلغ الطيارون الذين واجهوا الطقس السيئ عن عدد أكبر من الأحداث الخطرة خلال السنوات الأخيرة، مما ساهم في تراكم الضغط النفسي طويل المدى، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز تدريب الطيارين على تقييم المخاطر وإدارة الضغوط النفسية من خلال تحسين استراتيجيات التكيف وتعزيز استخدام التكنولوجيا في التعامل مع الظروف الجوية الصعبة.

هذه النتائج تعكس ضغط اتخاذ القرارات في مواقف حرجة، حيث يتداخل الخوف من الفشل مع الحاجة لإظهار الكفاءة المهنية.

5.4.5. الإرهاق المهني والتوتر الاجتماعي

يمثل الإرهاق المهني الناتج عن العمل لساعات طويلة وجدول غير منتظمة ضغطاً نفسياً كبيراً للطيارين دراسة. Venus et al. (2021) بعنوان "كيف ترتبط جداول العمل والإجهاد بمشاكل النوم والإرهاق لدى الطيارين الدوليين" شملت العينة 406 طياراً، وهدفت لفهم العلاقة بين الضغط النفسي والاجتماعي ومشاكل النوم والإرهاق، كما تم استكشاف تأثير جداول العمل

المرهقة وعوامل مثل قلة التمارين البدنية وأعمار الطيارين، أظهرت النتائج أن 76% من الطيارين أبلغوا عن إرهاق شديد، و33.4% عن إرهاق شديد جداً، و24.2% عن مشاكل نوم متكررة (8 ليالٍ أو أكثر شهرياً)، تبين أن الضغط النفسي والاجتماعي بالإضافة إلى جداول العمل الطويلة، كانا مرتبطين بزيادة مشاكل النوم، بينما قلة التمارين البدنية ووقت التنقل الطويل، والعمر الأكبر كانت مرتبطة بمستويات أعلى من الإرهاق، أبلغ 76% من الطيارين عن نوبات "نوم مفاجئ" في قمرة القيادة، مما يشير إلى مستويات إرهاق خطيرة، أشارت الدراسة إلى فجوة بين التدابير الحالية لإدارة الإرهاق والمستويات المرتفعة المبلغ عنها، داعية لتحسين تنظيم ساعات العمل وتقييم الضغط النفسي والاجتماعي، كما أكدت على ضرورة تحسين أنظمة إدارة الإرهاق وبرامج الدعم الصحي لضمان سلامة الطيارين والركاب.

الإرهاق المهني المزمن يسبب انخفاضاً في الدافع والطاقة النفسية، ويزيد من احتمالية الإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب.

الضغوط النفسية التي يواجهها الطيارون ليست مجرد نتائج لعوامل خارجية، بل هي نتاج لتفاعل معقد بين بيئة العمل، السمات الشخصية، والعوامل الوسيطة، إدراك هذا التفاعل الديناميكي يوفر رؤية شاملة لتطوير استراتيجيات مستدامة لتحسين الصحة النفسية للطيارين وضمان سلامة الرحلات الجوية.

6- أعراض الضغط النفسي:

تعد دراسة الأعراض المرتبطة بالضغوط النفسية من المجالات البحثية الهامة، حيث تساعد في التعرف على طبيعة هذه الضغوط وفهم تأثيراتها على الفرد، يمكن تصنيف الأعراض النفسية إلى أربع فئات رئيسية وهي الأعراض المعرفية، الانفعالية، السلوكية، والجسدية وتختلف هذه الأعراض في شدتها وظهورها بين الأفراد بناءً على خصائصهم الشخصية وقدراتهم الجسدية، مما يؤدي إلى استجابات متنوعة وغير موحدة للضغوط، وعندما تتجاوز الضغوط الحدود المقبولة وتغوق قدرة الفرد على التكيف معها، قد تظهر أعراض تعكس حالة من الضغط المرتفع الذي يؤثر سلباً على الأداء النفسي والجسدي. (السميران والمساعد، 2014)

6 - 1 - الأعراض المعرفية

الضغوط النفسية تؤثر بشكل ملحوظ على القدرات المعرفية، مما يسبب تدهوراً في العديد من الوظائف العقلية الأساسية وتشمل هذه الأعراض:

- ضعف الانتباه والتركيز: يظهر في قلة القدرة على الانتباه وتشتت الفكر.
 - تدهور الذاكرة: مثل صعوبة تذكر المعلومات وزيادة الأخطاء الناتجة عن النسيان.
 - ضعف اتخاذ القرارات: يظهر في اتخاذ قرارات غير مدروسة أو عدم القدرة على تقييم المواقف بشكل دقيق.
 - التفكير النمطي والجامد: حيث تهيمن الأفكار السلبية والمحدودة، مما يحول دون التفكير الإبداعي.
 - صعوبة حل المشكلات: يظهر في ضعف القدرة على معالجة المعلومات بشكل فعال.
 - التعبيرات الذاتية السلبية: مثل النقد الذاتي المفرط أو تبني نظرة سلبية تجاه الآخرين.
- (حسين وحسين، 2006)

6 - 2 - الأعراض الانفعالية

- تمثل الأعراض الانفعالية ردود فعل مباشرة للضغوط النفسية على الحالة العاطفية للفرد وتشمل هذه الأعراض:
- تغيرات في الشخصية: مثل التحول من الدقة والحرص إلى الإهمال أو من التسامح إلى التسلط.
 - زيادة القلق والحساسية: حيث يتصاعد القلق وتظهر المشكلات الشخصية المصحوبة بالعدوانية.
 - ضعف التحكم في الانفعالات: تظهر نوبات انفعالية متكررة وغير مبررة.
 - الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات: يشعر الفرد بالعجز والتشاؤم المستمر.
 - الانفعال الزائد: يتمثل في التهيج العصبي وسرعة الغضب.
 - اضطرابات النوم والشهية: مثل الأرق أو الإفراط في تناول الطعام أو فقدان الشهية.
 - الإحباط واليأس: حيث يشعر الفرد بعدم التوافق مع المحيط والمواقف اليومية.
- (مصطفى وعبد المعطي، 2006)

6 - 3 - الأعراض السلوكية

- الضغوط النفسية تؤدي إلى تغييرات سلوكية ملحوظة قد تكون مؤقتة أو دائمة وتشمل:
- سلوكيات هروب: مثل الانعزال الاجتماعي أو الإدمان على الطعام أو الكحول.
 - اضطرابات الأداء المهني: انخفاض الإنتاجية وزيادة الأخطاء في العمل.

- تصرفات غير مسؤولة: مثل التهور في التعامل مع المواقف اليومية أو اتخاذ قرارات متهورة. (كاربي، 1996)

6 - 4 . الأعراض الجسدية

تؤثر الضغوط النفسية بشكل مباشر على صحة الجسم وتظهر هذه التأثيرات في العديد من الأعراض الجسدية الواضحة مثل:

- اضطرابات النوم: صعوبة النوم أو الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل.
- التعب العام وفقدان الطاقة: الشعور بالإرهاق المستمر وعدم القدرة على الأداء الطبيعي.
- مشكلات الجهاز الهضمي: مثل الغثيان، القيء، أو الإسهال.
- آلام جسدية متفرقة: خاصة في الرأس والعضلات.
- مشكلات القلب: مثل خفقان القلب السريع أو ألم في الصدر.
- التعرق والارتعاش: خاصة في المواقف التي تزيد من الشعور بالضغط النفسي (شيخاني، 2003)

تختلف شدة الأعراض ودرجة ظهورها بناءً على الفروق الفردية في التحمل الشخصي ومهارات التكيف، يشير ظهور بعض هذه الأعراض إلى وصول الفرد إلى مرحلة حرجية من الضغط النفسي تتطلب تدخلاً عاجلاً لمعالجة مصادر الضغط، يمكن أن تساعد معالجة الضغوط النفسية في تقليل الآثار السلبية التي تلحق بالفرد، وضمان الحفاظ على التوازن النفسي والجسدي له.

7- الإضطرابات الناجمة عن الضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من العوامل الرئيسية التي تساهم في ظهور العديد من الاضطرابات الصحية النفسية والجسدية، على الرغم من أن الضغط النفسي لا يُعتبر مرضاً بحد ذاته، فإنه يمثل عاملاً أساسياً في تمهيد الطريق لظهور هذه الاضطرابات، فعندما يتصاعد الضغط ليصبح عبئاً غير محتمل، وعندما يفشل الفرد في التكيف معه تتراكم الأعراض لتؤدي إلى اضطرابات نفسية وأمراض جسدية متعددة. (بومجان، 2016)

7 . 1 . الأمراض الجسدية

تشير الدراسات الطبية الحديثة إلى أن الضغوط النفسية تلعب دوراً كبيراً في نشوء العديد من الأمراض الجسدية واستمرارها، ويؤثر بشكل مباشر على حدتها وقدرة الجسم على مقاومتها،

في هذا السياق أكد أحمد عكاشة (1997) أن العوامل النفسية تؤثر على معظم الأمراض الجسدية من حيث نشأتها وآثارها واستمرارها كما أشار سمير شيخاني (2003) إلى أن نحو 80% من الأمراض الحديثة تعود جذورها إلى الضغوط النفسية؛ ومن جهة أخرى أفاد علي عسكر (2003) في تقرير أمريكي بأن 85% من المشكلات الصحية ترتبط بشكل مباشر بالضغوط النفسية وفي بريطانيا أفادت التقارير بأن حوالي نصف الوفيات المبكرة تُعزى إلى أنماط الحياة غير الصحية والأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية. (بهاء الدين، 2008)

تؤدي الضغوط النفسية المستمرة إلى استجابات جسدية تظهر في ما يُسمى بـ "الحلقة الأضعف"، وهو العضو أو الجهاز الجسدي الأكثر ضعفاً في الجسم، حيث تظهر الأعراض المرضية في هذا العضو تبعاً للاستعداد الشخصي مثل الجهاز الهضمي، أو التنفسي، أو غيرها (جمعة، 2008)

العمليات الحيوية التي تتأثر بالضغط النفسي تشمل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- تسارع معدل ضربات القلب والتنفس.
- توتر العضلات واتساع حدقة العين. (هلال، 2000)
- كما أن الضغوط النفسية قد تتسبب في أزمات صحية مفاجئة لدى بعض الأفراد مثل:
- الذبحة الصدرية والجلطات الشريانية.
- ارتفاع ضغط الدم المفاجئ.
- مرض السكري المفاجئ.
- انقطاع الطمث لدى النساء.

غالبًا ما تكون هذه الأزمات مرتبطة بأحداث مؤلمة أو صدمة حدثت قبل ظهورها بفترة قصيرة، مما يؤدي إلى اختلال التوازن النفسي والجسدي للفرد. (عبد الله، 2018)

في حالة استمرار الضغوط لفترات طويلة، يسيطر الجهاز العصبي السمبتاوي مما يؤدي إلى:

- زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس.
- ارتفاع توتر العضلات وانقباض الأوعية الدموية.
- تقليل حركة عضلات المعدة.

عند استمرار الضغوط لفترات طويلة، قد تظهر أمراض مزمنة مثل:

- الأزمات القلبية.
- ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم.
- الصداع النصفي.
- الطفح الجلدي وأمراض الحساسية.

أيضًا تؤدي الضغوط النفسية إلى إضعاف الجهاز المناعي، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، ويعتمد ذلك على استعداداتهم الجسدية وظروفهم الفردية. (شريف، 2003)

أظهرت أبحاث علم المناعة النفسية العصبية وجود ارتباط مباشر بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي، حيث تتصل نهايات الأعصاب اللاإرادية بالخلايا المناعية، مما يسمح بإرسال رسائل عصبية تؤثر على وظائف المناعة.

• تؤدي زيادة هرمونات الضغط مثل الكورتيزول إلى تقليل نشاط الجهاز المناعي مؤقتًا لتوفير الطاقة لمواجهة التهديدات الطارئة.

• يتسبب التوتر إذا استمر لفترات طويلة في إضعاف المناعة على المدى الطويل، مما يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

• تظهر هذه الدراسات أهمية إدارة الضغوط النفسية للحفاظ على كفاءة الجهاز المناعي (جولمان، 2000)، على الرغم من أن استجابة الجسم الطبيعية للضغوط تكون مفيدة على المدى القصير لمواجهة الحالات الطارئة، إلا أن استمرارها لفترات طويلة يؤدي إلى مشكلات صحية قد تستنزف الوقت والجهد والمال، وهذا يبرز ضرورة تعزيز أساليب التكيف مع الضغوط النفسية لحماية الصحة العامة وتجنب المشكلات الصحية طويلة الأمد.

2.7. الاضطرابات النفسية:

تلعب الحالة النفسية دورًا محوريًا في تحديد نتائج الضغوط، حيث يختلف قدرة الأفراد على تحملها وفقًا لما يُعرف بـ "عتبة الإحساس" (يوسف، 2004)، عندما يواجه الفرد صعوبة في التكيف مع الضغط النفسي تبدأ اضطرابات مثل الوسواس، القلق، الهستيريا، أو ضعف القدرة على التوازن النفسي بالظهور، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية. (بهاء الدين، 2008)

تشير الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطرابات في الإدراك وضعف الذاكرة، مما يزيد من عرضة الفرد للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية والجسدية، كما أن تكرار الضغوط يساهم في ظهور مشاعر الغضب والخوف والاكتئاب، وكذلك الخجل والغيرة (الموسوي، 1998)

ومع زيادة الضغط، تصبح قدرة الفرد على الاسترخاء أقل، مما يؤدي إلى ظهور الوسواس القهري وتغيرات في الشخصية، مثل التحول من الحرص إلى الإهمال أو من التسامح إلى التسلط (جميل، 2002)

أظهرت دراسة أجراها بوغزلة وجود ارتباط بين الضغوط النفسية والعديد من الاضطرابات النفسية مثل توهم المرض، الهستيريا، المخاوف المرضية، السلوك القهري، الفصام، والهوس الخفيف (بوغزلة، 1999)، كذلك تبدأ العديد من الأمراض النفسية نتيجة التعرض لتغيرات حياتية، مثل الفشل الدراسي، وفاة أحد الأقارب، الانفصال عن الأسرة، أو تدهور الوضع المالي المفاجئ (الغريز وأبو أسعد، 2009)، كما أكدت الدراسات وجود علاقة بين الضغط النفسي وأعراضه العاطفية مثل القلق والاكتئاب، وقد تناولت هذه العلاقة أبحاث مختلفة مثل دراسة المحارب (1993) و Lazarus (1993) و Jones (1996) و Zorrilla (1996) عبده حسن، (2011) إن الضغوط النفسية تؤدي إلى تأثيرات تدميرية شاملة تمس جميع جوانب الشخصية، مما يؤدي إلى حالة من عدم التوازن النفسي قد تتطور إلى اضطرابات نفسية وجسدية إذا لم يتمكن الفرد من الخروج من دائرة الضغط النفسي.

8- طرق قياس الضغط النفسي:

تعد عملية قياس الضغوط النفسية تحدياً كبيراً نظراً للاختلافات في تعريفه وتعقيد جوانبه، يربط السلوكيون قياس الضغط بالسلوكيات والأنشطة الظاهرة، بينما يركز المعرفيون على العمليات الإدراكية والعقلية الناجمة عن التعرض للمواقف الضاغطة، في المقابل تعتمد المدرسة البيولوجية على التغيرات البيوكيميائية لتفسير الضغط النفسي. (الطيرري، 1994) وفقاً لما ذكره لازاروس يعتبر الضغط النفسي ليس متغيراً منفرداً، بل مجموعة من العمليات والمتغيرات المتداخلة (موساوي، 2001)، وقد ساعد تنوع الطرق المستخدمة في قياس الضغوط الباحثين في اختيار الأساليب الأنسب لأبحاثهم لضمان منهج علمي وموضوعي في دراسة هذه الظاهرة (الطيرري، 1994)، بناءً على ذلك يمكن تصنيف طرق قياس الضغوط إلى نوعين رئيسيين:

1. الطرق الفيزيولوجية لقياس الضغط النفسي

نظرًا لأن الإنسان يعد كائنًا نفسيًا-جسديًا-اجتماعيًا متكاملًا، فإن الضغوط النفسية والاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الوظائف العضوية (موساوي، 2001). وتستخدم العديد من الأجهزة لقياس التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي، مثل معدل ضربات القلب والتنفس، ضغط الدم، عينات من الدم، البول، أو اللعاب لقياس مستويات الكاتيكولامين والكورتيزول (بومجان ، 2016)، تقدم هذه الأدوات تقديرًا لوظائف الأجهزة البيولوجية، مع التركيز على نشاط الجهاز الغدي والعضلات، على سبيل المثال قد يعاني المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة من تقاوم الألم عند تعرضهم للضغوط بسبب استجابة الجهاز العصبي المركزي، كما تساهم تقنيات التغذية المرتدة باستخدام التخطيط الكهربائي للعضلات في تحديد المواقف المسببة للتوتر (السيد، 2000)، تعتبر الطرق الفيزيولوجية أكثر موضوعية وأقل تأثرًا برغبات المفحوص، لكنها قد تواجه صعوبة في تفسير النتائج المتأخرة التي تحدث بعد فترة طويلة من التعرض للضغط مما يجعل ربطها بحدث معين أمرًا صعبًا.

9- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي جزءاً أساسياً من عملية التكيف النفسي والاجتماعي، حيث تسعى هذه الاستراتيجيات إلى تعديل تفاعل الإنسان مع بيئته المحيطة بهدف تقليل الآثار السلبية للضغوط النفسية، كما يشير عرافي (2013) إلى أن تفاعل الفرد مع بيئته يتطلب عملية مستمرة من التكيف بين مكوناته الذاتية وظروف البيئة المحيطة، تشمل هذه العملية العديد من التعديلات مثل تحسين أساليب التعامل مع المواقف، تعبئة الموارد والطاقات، تعديل الأفكار، أو حتى إعادة صياغة الأهداف والطموحات بما يتناسب مع الظروف وقد تمتد لتشمل التغييرات في البيئة نفسها.

تتمثل إدارة الضغوط في استراتيجيات أو برامج تهدف إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون من الضغوط أو المعرضين لها، تهدف هذه البرامج إلى تدريب الأفراد على استخدام أساليب فعّالة للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط أو القضاء عليها بشكل كامل (يوسف، 2004)، وفقاً لما طرحه لازاروس وكوهن تركز جهود المواجهة على خمس مهام رئيسية وهي:

- تقليل الظروف البيئية الضاغطة وتعزيز فرص الشفاء.
- التكيف مع الأحداث أو الواقع السلبي.

• الحفاظ على صورة إيجابية عن الذات.

• تحقيق التوازن الانفعالي.

• المحافظة على العلاقات الإيجابية مع الآخرين. (تايلور، 2008)

يتفق الباحثون على أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تلعب دوراً محورياً في التكيف والوقاية، حيث تساهم في تقليل آثار الضغوط النفسية وتمكن الأفراد من التكيف مع الظروف الضاغطة أو تغييرها جذرياً (أيت حمودة، 2006)، وتجدر الإشارة إلى أن الهدف من إدارة الضغوط النفسية لا يتمثل في التخلص منها كلياً، إذ أظهرت الأبحاث أن مستويات معتدلة من الضغوط تحفز الأداء بينما تصبح الضغوط ضارة عندما تتجاوز حداً معيناً. (الدحادحة، 2010)

9.1. تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

من بين أبرز التصنيفات في مواجهة الضغوط النفسية ما اقترحه لازاروس وفولكمان حيث قسما المواجهة إلى نوعين رئيسيين:

9.1.1. المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

تركز هذه الاستراتيجيات على الجهود المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تقليل أو إزالة تأثير المواقف الضاغطة من خلال تغيير تلك المواقف أو التكيف معها، وتتمثل في (الحوالي ، 2010)، وتتمثل في:

• **استراتيجية حل المشكلات:** تركز على وضع خطط بديلة، اتخاذ إجراءات عملية مباشرة، واكتساب مهارات تساعد على التفاوض وحل المشكلات بفعالية. (السيد، 2000)

• **استراتيجية التصدي:** تعتمد على مواجهة التحديات التي تعرقل تحقيق الأهداف أو التكيف، وتستخدم في حالات الطوارئ أو الأزمات الكبرى، ترتبط هذه الاستراتيجية بشخصية الفرد وقدرته على مواجهة الصعاب. (الإمارة، 2001)

9.1.2. المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تعد استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال من الأساليب التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المشاعر والضغوط الناتجة عن المواقف الحياتية الصعبة، تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الاستجابات الانفعالية بحيث تساعد الأفراد على التعامل مع التوتر والقلق بطريقة فعالة (ضيع ، 2012)، وتتمثل في :

• استراتيجية التجنب والهروب تُستخدم عندما يفتقر الفرد للموارد اللازمة لمواجهة الضغوط، يلجأ البعض إلى الهروب النفسي أو الجسدي كاستراتيجية مؤقتة للتأقلم، لكن قد يؤدي الاعتماد المفرط عليها إلى آثار سلبية مثل الإدمان أو الانسحاب الاجتماعي، المصحوب بالاكئاب وانعدام الحافز. (عبد الحفيظ وسعد الدين، 2013)

• استراتيجية الدعم والمساندة الاجتماعية تتضمن السعي للحصول على المشورة أو المساعدة العاطفية من الأصدقاء أو العائلة أو شبكات الدعم، تعمل هذه الاستراتيجية على تعزيز قدرة الفرد على التكيف وتطوير استجابات أكثر إيجابية تجاه الضغوط. (حسين وحسين، 2006)

• استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي تعتمد على الجهود المعرفية لإعادة تأطير الموقف الضاغط بطريقة إيجابية، مما يمكن الفرد من تعديل أهدافه واتخاذ خطوات بناءة للتعامل مع الموقف. (بن طاهر، 2005)

• استراتيجية اتخاذ المسافة تشير إلى تراجع الشخص عاطفياً أو فكرياً عن الموقف الذي يسبب له الضغط، بدلاً من الانغماس في المشاعر السلبية، يسعى الفرد إلى وضع مسافة بينه وبين تلك المشاعر لتقليل تأثيرها النفسي، قد يتضمن ذلك النظر إلى الموقف من منظور أكثر موضوعية.

• استراتيجية ضبط الذات تتعلق بقدرة الشخص على تنظيم وتوجيه استجاباته العاطفية والسلوكية في مواجهة التوتر، يستخدم الشخص هذه الاستراتيجية للحفاظ على هدوئه والسيطرة على انفعالاته باستخدام تقنيات مثل التنفس العميق، التأمل، أو تقنيات الاسترخاء لتقليل التأثيرات السلبية للمواقف.

• استراتيجية تحمل المسؤولية تعتمد هذه الاستراتيجية على أن يتحمل الفرد المسؤولية الكاملة عن مواقفه وتحدياته بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف، يركز الشخص على كيفية تحسين وضعه أو تغيير استجاباته الشخصية للمواقف، تهدف هذه الاستراتيجية إلى تعزيز الشعور بالقدرة على التحكم والتمكين. (عامرة، 2013)

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن طبيعة الموقف الضاغط وتفسير الفرد له تحددان الإستراتيجية الأنسب للتعامل معه ، تُعتمد المواجهة المتمركزة حول المشكلة عندما يكون لدى الفرد اعتقاد بأنه قادر على السيطرة على الموقف الضاغط وتغييره، أما المواجهة المتمركزة حول

الانفعال فتستخدم عندما يدرك الفرد أن الموقف الضاغط خارج نطاق سيطرته ويتطلب تحمُّل الضغوط دون إمكانية لتغييرها.

خلاصة الفصل

يتضح مما تم عرضه في هذا الفصل أن الضغوط النفسية تُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، وليست بالضرورة أمراً سلبياً؛ إذ يمكن أن يكون وجود مستوى معتدل منها محفزاً على الأداء، وتحقيق الإنجاز، وتعزيز الكفاءة، ومع ذلك إذا تجاوزت الضغوط هذا الحد المقبول، فإنها تصبح عاملاً مدمراً يهدد استقرار الفرد وينعكس سلباً على صحته النفسية والجسدية، وكذلك على محيطه الاجتماعي والمهني.

عندما تتفاعل الضغوط مع الفرد بشكل مستمر، فإنها تولد استجابات مختلفة قد تتطور في بعض الحالات إلى اضطرابات نفسية أو جسدية، ولذا لا يُعد الهدف من إدارة الضغوط النفسية التخلص منها تماماً، بل التكيف الإيجابي معها والحد من آثارها الضارة، يتحقق ذلك من خلال تصميم برامج فعّالة تدعم الأفراد في تطوير مهارات واستراتيجيات تساعد على مواجهة الضغوط بطريقة بناءة مع الحفاظ على التوازن النفسي والجسدي وتعزيز قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة بفعالية، وهذا ما سيتم عرضه في الفصل القادم.

الفصل الثالث

الإرشاد المعرفي السلوكي

تمهيد

- 1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 2- مبادئ ومسلمات الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 3- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 4- تعريف العملية الإرشادية
 - 5- العلاقة الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 6- مراحل العملية الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 7- نموذج التحصين التدريجي ضد الضغط لميكنبوم
 - 8- مراحل العملية الإرشادية عند ميكنبوم
 - 9- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
 - 10- شروط بناء البرنامج الإرشادي
 - 11- مكونات الجلسات الإرشادية
 - 12- الأسلوب الإرشادي المستخدم
 - 13- البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي وسيلة من وسائل الإرشاد النفسي الحديثة التي يمكن استخدامها في تخفيف الضغوط النفسية إذ يمارس فيه المرشد دوراً فاعلاً وداعماً مستخدماً طيفاً واسعاً من الفنيات لمساعدة المسترشدين على التعامل مع أنماط التفكير اللاتكيفي و إحلال طرق تفكير أكثر عقلانية وأكثر توافقاً لإحداث التغيير المطلوب، وعلى هذا الأساس سنتطرق من خلال هذا الفصل بتوضيح معالم الإرشاد المعرفي السلوكي، مع التركيز على نموذج التحصين التدريجي ضد الضغوط لمكنباوم، وعرض البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية .

1. تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يُظهر التراث النفسي أن الإرشاد المعرفي السلوكي قد حقق نجاحاً كبيراً في مجالي الإرشاد والعلاج النفسي ، و تشير كلمة سلوكي إلى الأفعال أو ردود الأفعال التي يبديها الفرد استجابة لمحفزات خارجية أو داخلية (بومجان ،2017)، أما كلمة معرفي تشير إلى الأنشطة العقلية المرتبطة بالتفكير ، مثل التذكر والإدراك والاستدلال والتخطيط (طوبال،2017)، بينما يعبر مصطلح معرفي سلوكي إلى الطريقة التي تجمع بين الأساليب السلوكية والمعرفية، بدءاً من الأساليب البسيطة وصولاً إلى الأكثر تعقيداً (لعريط ومفتون،2016)، وتشمل هذه الطريقة إعادة هيكلة المجال الإدراكي وتنظيم الأفكار التي تسهم في الشعور بالتوتر والضييق النفسي (اخرس، 2020)، و يركز هذا النوع من الإرشاد على آليات معالجة المعلومات المرتبطة بالتفكير الواعي وغير الواعي، والتي تلعب دوراً في تشكيل نمط الإدراك الذي يستخدمه الفرد لفهم العالم من حوله .(بولكويرات و شريقي، 2018)

ومن بين تعريفات الإرشاد المعرفي السلوكي ما يلي:

–يعرفه ستيفن وبيك Steven a Beak

بأنه تلك المداخل التي تسعى إلى تعديل أو تخفيف الإضطرابات النفسية القائمة عن طريق المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية(جابر وبومجان،2013،ص.211)

- يرى جلاس وشيا 1986 (Glass a Shea)

أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد التيارات الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للإضطرابات النفسية والسلوكية، ويهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن معتقداته غير المنطقية و توقعاته و أفكاره السلبية و عباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التوافق ،وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة و يعمل على أن تحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية و سلوكية و إنفعالية لدى الفرد(الوحشي ،2019،ص86).

- ويصفه ميكنبوم 1992 Michenbaum

بأنه أساليب إعادة تكوين التراكيب و البناءات المعرفية لدى الفرد، فالحوار الذاتي الداخلي و الأفكار الإيجابية التكيفية التي يجب أن يتدرب عليها الفرد، و يتعلم مهارات معرفية للتكيف مع المشكلات و تكوين حلول عدة لها و إختيار الحل المناسب.(كاظم وشاكل ،2018،ص27)

- ويحدده ريتشارد (Richard 1997)

على أنه مجموعة من الإجراءات التي تجسد تصورات عن التغيير و تضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، و تهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية.(طوبال ،2017،ص100)

تعتقد الباحثة أن البناء المعرفي للفرد يؤثر على كل من إنفعالاته و سلوكياته، و لما كانت المخططات المختلة وظيفياً و التعميم و التشويه المعرفي يؤدي إلى الضغوط النفسية فإن الإرشاد المعرفي السلوكي يمثل حلاً نموذجياً للتعامل مع هذه الأساليب الفكرية الخاطئة، و يحاول إمداد الفرد بأساليب جديدة تعتمد على العقلانية في التفكير وإدارة و تنظيم الذات و توافق الشخص مع ذاته و محيطه ، و من خلال التعريفات السابقة تخلص الباحثة إلى ما يلي

أن الإرشاد المعرفي السلوكي في إطار هذه الدراسة هو وسيلة من وسائل التدخل المهني المخطط و المنظم باستخدام مجموعة من الأساليب الإرشادية، التي تدفع الطيارين إلى إحداث تغيير في العمليات المعرفية لمساعدتهم على خفض أعراض الضغط النفسي لديهم، من خلال تغيير الأفكار التي يحملونها و محاولة تعديلها و القناعة بأنها هي التي تخلق واقعنا وإن أردنا تغيير هذا الواقع فعلياً أن نجري تعديلاً عليها.

2- مبادئ ومسلمات الإرشاد المعرفي السلوكي:

تُعد المبادئ والمسلمات الأساس الذي تقوم عليه النظرية، حيث تعكس الأفكار الجذرية التي تعتمد عليها في تفسير سلوك الإنسان وحياته (فضل، 2014)، ومن أبرز مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي هو أن الأفكار تؤثر بشكل مباشر على الانفعالات والسلوك، بمعنى أن ما يفكر فيه الفرد وما يعتقد حول نفسه يؤثر بشكل وثيق على سلوكه وانفعالاته وأن ما يكتسبه الفرد من معلومات ومفاهيم عبر مراحل حياته يصبح الإطار المرجعي الذي يستخدمه في التعامل مع المشكلات التي تواجهه، وهذه المعارف هي التي تحدد ما إذا كان سلوكه سويًا أو مضطربًا. (نوفل، 2016)

وعليه، فإن الإرشاد المعرفي السلوكي يعمل على تحقيق ما يلي:

- التقييم المستمر: يتم تقييم المشكلة من خلال صياغتها في مصطلحات معرفية، حيث يتم تحديد طريقة التفكير ومتابعة الأحداث المحيطة بها، مع وضع الافتراضات بناءً على المعلومات المقدمة من المسترشد.

- التحالف الإرشادي السليم: يقوم على الرعاية والاحترام الحقيقي للكفاءة الإرشادية، مع التركيز على الأفكار بدقة وتبني نظرة تفاؤلية واقعية، مما يساعد في التخلص أو التخفيف من المشاعر السلبية.

- التعاون والمشاركة الفعالة: يشترك المسترشد بفعالية في العملية الإرشادية، حيث يصبح شريكًا في اتخاذ القرارات المختلفة مع المرشد.

- التركيز على الحاضر: حيث يتم التركيز على المشاكل الحالية والمواقف الآنية التي تسبب الألم، حيث إن التقييم الواقعي لهذه المواقف والعمل على حلها يؤدي إلى تحسن في الأعراض.

- أسلوب تعليمي: يعتمد في جوهره على التعليم، حيث يتم تدريب المسترشد على أن يكون مرشدًا لنفسه، ليخطط لتغيير سلوكه ويتجنب الانتكاسات المستقبلية. (شيباني وعلايقة، 2020)

ترى الباحثة أن المبدأ الأساسي في الإرشاد المعرفي السلوكي يكمن في الربط بين السلوك والمعرفة، حيث يلعب الرصيد المعرفي دورًا حاسمًا في تشكيل مشاعر الأفراد وتفكيرهم، وتأثيره على حالتهم المزاجية واستجاباتهم السلوكية تجاه المواقف والأحداث، ويتمثل دور المرشد في تعزيز مهارات التفكير المستقل لدى المسترشد، والتعاون معه لحل مشكلاته عبر تحديد الأفكار والمفاهيم الخاطئة والتوقعات غير المناسبة، كما يُمنح المسترشد فرصة لاختبار هذه الأفكار، ثم تحديد البدائل التي تقود إلى سلوك سوي، و من الضروري مساعدة المسترشد على الابتعاد

عن استنتاجاته غير الملائمة، وإدراك أن سبب مشكلته يكمن في طريقة تفكيره الخاطئة كذلك، يعمل المرشد على تغيير هذه الأنماط الفكرية الخاطئة بهدف إحداث تحول إيجابي في المواقف السلبية، مما يعزز من تفكير المسترشد ويجعله أكثر إيجابية.

3- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مساعدة المسترشد في تقبل ذواتهم كأشخاص غير كاملين، وعلى فهم أن تقديرهم لذواتهم لا يجب أن يرتبط بأدائهم في مواقف الحياة المختلفة كما يركز على تعليمهم طرقاً جديدة في التفكير تساعد في تغيير انفعالاتهم السلبية (محمد، 2018)، ومن مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي أنه لا يحتاج إلى فترات زمنية طويلة، إذ يمكن تحقيق نتائجه في وقت قصير وقد تصل عدد جلساته إلى جلسة واحدة فقط لتعديل المفاهيم المعرفية السلبية وتحسين التحكم الذاتي من خلال إعادة البناء المعرفي. (السواط، 2008)

لذلك، فإن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى تحقيق ما يلي:

- **إحداث تغيير في المحتوى المعرفي:** يشمل تعديل المعرفة المتعلقة بالأحداث الحياتية، والقرارات، والاعتقادات، والأفكار، والتفسيرات.

- **إحداث تغيير في العمليات المعرفية:** يتضمن تعديل الإدراك والعمليات العقلية المرتبطة بالتفكير.

- **إحداث تغيير في البناء المعرفي:** من خلال إعادة تشكيل النظم المعرفية التي تؤثر على سلوك الفرد.

- **مساعدة المسترشد في إدراك تأثير الأحداث السابقة:** وفهم نتائجها وتأثيرها على السلوك الحالي.

- **تدريب المسترشد في تعديل سلوكهم:** باستخدام أساليب التدخل المختلفة التي تتناسب مع طبيعة المشكلات التي يواجهونها.

- **تقييم التغيرات السلوكية والمعرفية:** من خلال متابعة تأثير التدخلات على المسترشد. (حبيب، 2015)

تخلص الباحثة إلى أن الهدف الأساسي للإرشاد المعرفي السلوكي في هذه الدراسة هو خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الطيارين، من خلال إحداث تغيير في نمط التفكير والبناء المعرفي لديهم، باستخدام مجموعة من الفنيات التي تتلاءم مع طبيعة شخصياتهم.

4- تعريف العملية الإرشادية:

تشير العملية الإرشادية إلى الإجراءات الفنية التي تقوم على أسس ومسلمات علمية ونظرية في الإرشاد النفسي، تتضمن هذه العملية مراحل محددة تبدأ من التحضير للجلسة الإرشادية، ثم تكوين العلاقة الإرشادية، يليها تحديد الأهداف والمشكلة، ووضع خطة لتعديل السلوك، وتقييم التقدم الذي تحقق، و المتابعة وأخيراً إنهاء العملية الإرشادية. (إسماعيل صالح، 2013)

5- العلاقة الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي بشكل رئيس على العلاقة الإرشادية، التي تُعتبر العنصر الأساسي في نجاح العملية الإرشادية، هذه العلاقة هي حجر الزاوية في مختلف مدارس ونظريات الإرشاد النفسي (حسين، 2015)، العلاقة الإرشادية هي علاقة مهنية تُبنى على التفاعل بين المرشد والمسترشد، حيث يتم تبادل المعاني من خلال التواصل اللفظي، سواء بالكلام أو الإنصات، وكذلك التواصل غير اللفظي من خلال الإيماءات، النظرات، والحركات الجسدية مثل استخدام اليدين أو الرأس (عبد العظيم، 2013)، تتميز هذه العلاقة بالتفهم، التقبل، والسرية المطلقة، مما يخلق بيئة من الطمأنينة والراحة للمسترشد تشجعه على التعبير عن معاناته ومشكلاته بكل صراحة. (الشيخ والعمار، 2015)

تخلص الباحثة إلى أن العلاقة الإرشادية القوية تلعب دوراً حاسماً في تمكين المسترشد من الاستمرار في تطبيق ما تعلمه خلال الجلسات، وتطوير مهارات جديدة لهذه العلاقة تساعد المسترشد على الانتقال من الاعتماد على الدعم الخارجي إلى تحقيق الدعم الذاتي، وهو ما يمثل جوهر القوة في الإرشاد المعرفي السلوكي.

6- مراحل العملية الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي:

6. 1 - المرحلة الأولى: الجلسات التمهيديّة في هذه المرحلة، يتم بناء العلاقة الإرشادية من خلال:

- تقييم المشكلة التي يعاني منها المسترشد.
- تحديد العوامل التي تسهم في تفاقم المشكلة وتطورها.
- مساعدة المسترشد على تحديد مشكلته بدقة، ويتم ذلك باستخدام المقابلات التشخيصية والتقييم السيكومتري (طوبال ، 2017)

6 - 2 - المرحلة الثانية:

-تقديم المساعدة:

خلال هذه المرحلة، يقدم المرشد الدعم باستخدام مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية السلوكية، التي تساعد المسترشد على مواجهة خبراته المزعجة وإدارة ردود أفعاله الانفعالية الحادة أو السلوكيات الاندفاعية، الهدف من هذه المرحلة هو تعزيز سلوك المسترشد من خلال السيطرة على مشاعره وضبط النفس، مع بث الأمل في قدرته على التغيير.

6 - 3 - المرحلة الثالثة:

-الصياغة المعرفية للأعراض

في هذه المرحلة، يقوم المرشد بصياغة معرفية للأعراض المرضية التي يعاني منها المسترشد، ويعقب ذلك مناقشات حول تأثير تلك الأعراض على خبراته، ثم تتم إعادة البناء المعرفي للتخلص من الأفكار السلبية واللاعقلانية واستبدالها بأفكار إيجابية وعقلانية، إلى جانب استخدام استراتيجيات المواجهة للتغلب على المشكلة.

6 - 4 - المرحلة الرابعة :

-تعزيز منظور جديد

تتضمن هذه المرحلة إقامة وتعزيز منظور جديد لمشكلة المسترشد، مع التركيز على استراتيجيات المواجهة المعرفية السلوكية وإعادة تدريب المسترشد عليها لمنع الانتكاسة بعد انتهاء العملية الإرشادية. (حيدوسي ، 2017)

تخلص الباحثة إلى أن العملية الإرشادية المتبعة ضمن الاتجاه المعرفي السلوكي هي في الأساس عملية عقلية معرفية، تركز على المعتقدات والأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد، أكثر من التركيز على المشكلة الحياتية التي يتعرض لها.

7- نموذج التحصين التدريجي ضد الضغوط ميكنبوم (Meichenbaum) :

الإرشاد المعرفي السلوكي يشمل عدة اتجاهات نظرية ، و من بين هذه الاتجاهات اختارت الباحثة نموذج التحصين التدريجي ضد الضغوط الذي طوره ميكنبوم، والذي أثبتت الدراسات فعاليته في تخفيف الضغوط النفسية.

التحصين ضد الضغوط مصطلح مأخوذ من المجال الطبي، ويُشبه عملية التطعيم البيولوجي بهدف بناء أجسام مضادة سيكولوجية أو مهارات مواجهة تساعد الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة المستقبلية.

يتم ذلك عبر تقديم مواقف حقيقية تُثير التوتر ، ويُطلب من الأفراد التعامل معها بأساليب فعّالة، مما يساعدهم تدريجيًا على تطوير قدرة تحمل لمواقف أكثر صعوبة في المستقبل. (الخفش، 2013)

بداية استخدام نموذج ميكنبوم بدأ بتطوير طريقته أثناء دراسته للدكتوراه، حيث عمل مع مرضى الفصام لاحظ أن تدريب المرضى على الحديث الذاتي الإيجابي بتوجيه تعليمات لأنفسهم مثل تحدث بشكل صحيح، كن متماسكًا، ساعدهم ذلك في تعديل سلوكهم. (بلان، 2015) بعد ذلك قام ميكنبوم باستخدام أسلوب الحديث الذاتي مع الأطفال الذين يعانون من النشاط الحركي الزائد وضعف الانتباه، حيث تم عرض مهام على الأطفال يقوم بها شخص بالغ مع التحدث بصوت عالٍ، ثم طُلب من الأطفال تكرار نفس المهام وتوجيه تعليمات لأنفسهم، وقد نجح ميكنبوم في تعديل سلوكيات الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية مثل الاندفاعية والنشاط الزائد من خلال استخدام التعليمات الذاتية. (رحمان، 2018)

وفقًا لميكنبوم أن الأفكار والعبارات التي يخاطب بها الفرد نفسه تؤثر في سلوكه تمامًا كما تفعل تعبيرات الآخرين فيه (الخفش، 2013)، وخلص إلى أن التفكير والمعتقدات والحديث مع الذات تلعب دورًا كبيرًا في السلوكيات التي يقوم بها الفرد، كما تأثر ميكنبوم بأراء علماء النفس السوفييات مثل فيجوتسكي (1962) ولوريا (1969) اللذين درسا العلاقة بين اللغة والتفكير والسلوك، حيث أظهرت دراساتهم أن الطفل يمر بثلاث مراحل في ضبط ذاته في البداية يتم توجيهه من خلال حديث الآخرين، ثم يبدأ في التحدث بصوت عالٍ ليضبط سلوكه، وأخيرًا يبدأ بتوجيه حديثه لنفسه داخليًا لضبط سلوكه ، ويرى ميكنبوم أن تعديل السلوك يتم عبر التعرف على التعليمات الذاتية السلبية، ثم نمذجة السلوك الإيجابي عبر تقديم تعليمات ذاتية تعزز الكفاءة الذاتية بدلاً من التركيز على الفشل، فيقوم الفرد أولاً بتوجيه التعليمات لنفسه علنًا ثم ينتقل لتقديمها بشكل داخلي (إدريس، 2014)، ويعتبر إعادة البناء المعرفي جوهر التعديل المعرفي السلوكي، ويكمن في إعادة بناء الأفكار السلبية وتعلم مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف، يؤكد ميكنبوم أن الحديث الذاتي له تأثير كبير على استجابة الفرد وسلوكه، وبالتالي فإن تعديل التفكير من خلال ضبط الحديث الداخلي يؤدي إلى تعديل الانفعالات والسلوك (يوسفي، 2013)، و أوضح ميكنبوم أن التغيير في الأبنية المعرفية يعتمد بشكل أساسي على الحديث الداخلي للفرد، حيث تعتبر هذه الأبنية نظاماً ينظم ويفسر المفاهيم والتصورات الذهنية التي تسهم في تكوين العبارات الذاتية والتي بدورها تحدد شكل الحوار

الداخلي، وبالتالي فإن أي تغيير في هذا الحوار يؤدي إلى تغيير في الأبنية المعرفية، مما يجعل العملية دائرية كما يصفها ميكنبوم، فالبنية المعرفية هي الجانب التنظيمي للتفكير، الذي يراقب ويوجه كيفية اختيار الأفكار، و تعلم مهارات جديدة يتطلب تغييراً في هذه البنية، ويتم ذلك من خلال عمليات التمثل والتكامل، حيث تندمج الأبنية المعرفية الجديدة مع القديمة، كما يمكن أن تحدث عملية إحلال أو إزاحة، حيث تبقى بعض أجزاء البنية القديمة ضمن البنية الجديدة الأكثر شمولاً. (لوحيشي، 2019)

يعتقد ميكنبوم أن التفاعل بين الحديث الداخلي للفرد وبنياته المعرفية هو العامل الأساسي في تغيير السلوك، ويرى أن عملية التغيير تتطلب من الفرد أن يقوم بما يُسمى الامتصاص، أي أن يتبنى سلوكاً جديداً بدلاً من السلوك القديم بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تحدث عملية التكامل، حيث يحتفظ الفرد ببعض بنياته المعرفية القديمة بالتوازي مع اكتساب بنيات معرفية جديدة، ويشير ميكنبوم إلى أن هذه البنيات المعرفية تحدد طريقة معينة للتغيير يسميها الدائرة الخيرة. (بطرس، 2008)

8- مراحل العملية الإرشادية عند ميكنبوم :

8-1. المرحلة الأولى التصور العقلي أو تكوين المفاهيم:

في هذه المرحلة يكون لدى الفرد قبل الإرشاد حوار داخلي سلبي، حيث تكون أفكاره وتصورات ذات طابع سلبي خلال الإرشاد يقوم المرشد بفهم أفكار المسترشد، مشاعره، انفعالاته الجسدية، وسلوكياته الاجتماعية، وتفسيرها هذا الفهم يساهم في تكوين بنيات معرفية جديدة لدى المسترشد، مما يؤدي إلى تغيير نظرتة بشكل إيجابي مقارنة بما كانت عليه قبل بدء الإرشاد، في هذه المرحلة يتم استبدال الأفكار القديمة وغير المتكيفة بأفكار جديدة أكثر ملاءمة، مما يعيد تشكيل المفاهيم ويساعد في إعادة تعريف مشكلات المسترشد بطريقة تعزز ثقته بنفسه وقدرته على ضبط الذات، وهي خطوات أساسية في عملية التغيير، فالخطوة الأولى في الإرشاد هي تعليم المسترشد كيفية التعبير عن سلوكه، مما يزيد من وعيه الذاتي، يجب على المرشد أيضاً فهم أنماط العزو (السببية) التي يستخدمها الأفراد والعبارات التي يوجهونها نحو أنفسهم. (كاظم و شاكل، 2018)

في هذه المرحلة، يتم التركيز على ما يلي :

- بناء علاقة إرشادية دافئة يتطلب هذا الأمر علاقة قوية وودية بين المرشد والمسترشد، بحيث يتم تحديد أهداف مشتركة ومتفق عليها لتحقيق النجاح في الإرشاد.

- توضيح أسلوب التحصين ضد الضغوط ، يشمل هذا التوضيح شرح خطوات أسلوب التحصين وأسباب استخدامه، ليتمكن المسترشد من فهم كيفية استخدامه بفعالية.
- تقييم شامل لحالة المسترشد يتطلب فهم جيد للمشكلات التي يواجهها المسترشد من خلال تحليل شامل لحالته.
- برنامج تفسيري لفهم الضغوط يهدف هذا البرنامج إلى تزويد المسترشد بفهم شامل لطبيعة الضغوط، والاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمقاومتها.
- تحديد مصادر الضغوط يساعد المرشد المسترشد على تحديد مصادر الضغوط في حياته، وفهم كيف تختلف استجابات الأفراد للضغوط بناءً على العوامل الوسيطة.
- التعامل العقلاني مع الضغوط يشجع المسترشد على تفكيك الضغوط إلى أربع مراحل:

○ التهيئة والتعرف على مصدر الضغط.

○ مواجهة مصدر الضغط.

○ التعامل مع اللحظات الحرجة.

○ تعزيز الذات بعد مواجهة الضغط.

المرحلة الأولى من هذا البرنامج تهدف إلى تغيير تصور المسترشد حول الضغوط وتجهيزه للتدريب على المهارات المعرفية والسلوكية في المراحل التالية، هذا التوجه يساهم في تحسين قدرة المسترشد على مواجهة الضغوط بشكل فعال. (مسعودي، 2010)

8 - 2 - المرحلة الثانية اكتساب المهارات:

يدرك المسترشد أن الحديث الذاتي الذي يردده مع نفسه يلعب دوراً حاسماً في توليد سلوكيات جديدة تتناقض مع سلوكياته القديمة غير المتوافقة، والتي يسعى إلى تغييرها. يؤثر هذا الحديث الذاتي بشكل مباشر على العمليات المعرفية لديه، مما يؤدي إلى إعادة تشكيل بنيته المعرفية ويؤثر بالتالي على سلوكياته.

من خلال هذا الإدراك، يصبح المسترشد قادراً على تغيير سلوكياته غير المتوافقة عن طريق تعديل حوار الداخلي، مما يعزز اكتساب سلوكيات أكثر توافقاً وفاعلية، هذه العملية تساهم في إحداث تغيير إيجابي ومستدام في السلوك، حيث يبدأ المسترشد في تبني أنماط جديدة من التفكير والسلوك تكون أكثر تكيفاً مع المواقف الضاغطة التي يواجهها. (يوسفي، 2013)

أمثلة على الحديث التكيفي الذي يتعلمه المسترشد خلال هذه المرحلة (بحسب ميكنوم)

- كيفية الاستعداد لمواجهة الضغوط يفكر المسترشد في كيفية تطوير خطة للتعامل مع الضغوط.

- التعامل مع مسبب الضغط يبحث عن استراتيجيات لمواجهة مصدر الضغط والتحديات المصاحبة له.

- التأقلم مع المشاعر الغامرة يسعى لفهم كيفية السيطرة على مخاوفه في الوقت الحاضر.

- تعزيز الحديث الذاتي يركز على مكافأة نفسه وتشجيع حديثه الذاتي الإيجابي.

8 - 2 - 1 - تدريب المسترشد على المهارات:

يتم تدريب المسترشد على اختيار المهارات الأنسب لمساعدته في التعامل مع الضغوط، وتشمل هذه التدريبات النمذجة، أداء الأدوار، استخدام مواقف واقعية أو متخيلة، ثم يتم تكليفه بواجبات منزلية لاختبار المهارات المكتسبة في مواقف الحياة اليومية، تُراجع هذه الواجبات لاحقاً مع تقديم تغذية راجعة لتحسين الأداء.

8 - 2 - 2 - تصنيف مهارات المواجهة: تنقسم مهارات المواجهة إلى فئتين رئيسيتين هما:

- تركز على المشكلة وتتضمن، جمع المعلومات عن الموقف الضاغط، حل المشكلات والتفكير المنطقي، المهارات الاجتماعية، مهارات الاتصال، التوكيدية، إدارة الوقت.

- تتمثل في تنظيم الانفعالات وتتضمن، المراقبة الذاتية للأفكار التلقائية، تعديل الحوار الذاتي ومواجهة الأفكار السلبية، إعادة البناء المعرفي للأفكار غير التكيفية، تحويل تشتت الانتباه، التعبير عن المشاعر والانفعالات (التفريغ الانفعالي)، الاسترخاء، استخدام الدعم الاجتماعي، تعزيز الذات.

8 - 2 - 3 - مراحل التدريب على المهارات يشمل التدريب عدة خطوات:

- تعريف مهارات مواجهة الضغوط.

- التفسير العقلي والمنطقي لكل مهارة.

- شرح كيفية عمل ميكانيزمات المهارة.

- عرض عملي لتطبيق المهارة.

- التطبيق العملي على موقف معين.

- تحديد السلوك المستهدف.

- استعراض كيفية عمل المهارة.

- تطبيق المهارة على مشكلة محددة يواجهها المسترشد.

8 - 2 - 4 - الجانب الفسيولوجي:

يتضمن التدريب الفسيولوجي تقنيات الاسترخاء والتحكم في التنفس. يبدأ تدريب الاسترخاء من الجلسة الأولى ويستمر حتى الجلسة الرابعة، حيث يتم تدريب المسترشد على شد وإرخاء مجموعات عضلية مختلفة بالتوازي مع تقنيات التنفس التي طورها "هوتلوشر" (1971) والتي تهدف إلى خفض معدل ضربات القلب وتقليل الاستجابة الانفعالية.

في هذه المرحلة يتعلم المسترشد أيضاً كيفية التعامل مع الضغوط من خلال استخدام المقولات الذاتية الإيجابية والمناسبة لمواجهة الضغوط في الجلسات اللاحقة. (بومجان، 2017)

8 - 3 - المرحلة الثالثة مرحلة التطبيق:

يتم نقل المهارات التي اكتسبها المسترشد إلى مواقف الحياة اليومية خلال هذه المرحلة، يتابع المرشد المسترشدين من خلال تكليفهم بواجبات بينية، تهدف إلى تطبيق ما تعلموه في مواجهة الضغوط، يعمل المرشد على تعزيز الاستجابات الإيجابية التي يظهرها المسترشدون، وفي حالة عدم قدرة البعض على استخدام تلك الفنيات في المواقف الضاغطة، يتم مناقشة الأسباب التي حالت دون ذلك وإعادة التدريب على المهارات مرة أخرى، وقد أظهرت تدريبات إدارة الضغوط نجاحاً كبيراً في معالجة العديد من المشكلات النفسية، مثل ضبط الغضب وإدارة القلق. (رحمن، 2018)

تشمل هذه المرحلة قيام المسترشد بتطبيق مهارات المواجهة في حياته اليومية، إلى جانب الأحاديث حول نتائج هذه التجارب الشخصية، يتم تعلم هذه المهارات وفق الخطوات التالية:

- المرحلة الأولى: يبدأ المرشد بتنفيذ العمل المطلوب بينما يتحدث إلى نفسه بصوت عالٍ، محاكياً تعبيرات ذاتية توجيهية.

- المرحلة الثانية: يؤدي المسترشد العمل وهو يملئ على نفسه التعليمات بصوت عالٍ توجيه (ذاتي ظاهر).

- المرحلة الثالثة: يستمر المسترشد في أداء العمل مع توجيه نفسه همساً بالتعليمات، ويتناقص التوجيه (الذاتي الظاهر) تدريجياً.

- المرحلة الرابعة: يؤدي المسترشد العمل مع توجيه أدائه عبر حديث داخلي خاص (تعلم ذاتي داخلي)

- المرحلة الخامسة: يتم التأكيد على أن التغيرات اللفظية والصور المرتبطة التي يتدرب عليها المسترشد تخص المشكلة أو المهمة المعينة. قد تتضمن هذه التغيرات أسئلة وأجوبة حول

طبيعة العمل، تعليمات لتوجيه الآراء، ودعمًا ذاتيًا يساعد في مواجهة الإحباط. (يوسفي، 2016)

يؤكد ميكنبوم على أهمية هذه المرحلة لأنها تمنح المسترشد الفرصة لمواجهة مواقف ضاغطة افتراضية وتعلم كيفية السيطرة عليها في بيئة آمنة خالية من التهديد الحقيقي، تنقسم هذه المرحلة إلى شقين رئيسيين:

- تهيئة تطبيق المهارات:

- تخيل المواجهة يتم تشجيع المسترشد على تخيل مواجهته للمواقف الضاغطة.
- لعب الدور من خلال تمثيل مواقف سابقة أو متوقعة.
- تعريض المسترشد تدريجيًا للمواقف الضاغطة داخل الجلسات.
- التعرض التدريجي الواقعي يُكلف المسترشد بواجبات منزلية تتضمن التعرض التدريجي لمواقف واقعية.

- الصيانة والتعميم:

- بناء إحساس المسترشد بالكفاءة والفعالية الذاتية في مواجهة الضغوط.
 - مراجعة مواقف الإخفاق وتعزيز تطبيق المهارات المكتسبة في مواجهة المواقف الضاغطة.
 - الاتفاق على إجراءات المتابعة لضمان استمرار المسترشد في استخدام المهارات المكتسبة.
- (بومجان، 2017)

تخلص الباحثة إلى أن نموذج ميكنبوم للتحسين ضد الضغوط يجمع بين عدة اتجاهات معرفية وسلوكية، وذلك من خلال استخدامه لمجموعة متنوعة من الفنيات الموجودة في هذه الاتجاهات. هذا التنوع يمنح النموذج قوة خاصة، حيث يعتمد على تقنيات مثل الحديث الذاتي، التعليمات الذاتية، والتدريب على مهارات المواجهة، التي تتداخل جميعها في عملية التعلم، نتيجة لذلك يكون لهذه التقنيات تأثير مباشر على سلوك الفرد، مما يساعد المسترشد في التخلص من الضغوط التي يعاني منها.

بالإضافة إلى ذلك تعتبر هذه التقنية ملائمة لمختلف الفئات والمستويات، حيث استفادت مجموعات عديدة من هذا الأسلوب، بما في ذلك الأفراد الذين يعملون في مهن تتعرض للضغوط النفسية مثل التمريض والتدريس، وغيرها من المهن التي تتطلب التعامل مع ضغوط العمل والمواقف النفسية الصعبة .

9- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

عند تصميم البرنامج الإرشادي حرصت الباحثة على مراعاة مجموعة من المسلمات والأسس والمبادئ الإرشادية التي تهتم بعناصر العملية الإرشادية وذلك كما يلي:

9. 1. الأسس العامة:

- يركز البرنامج على فكرة ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به.
- التأكيد على استعداد الفرد للعملية الإرشادية وحقه في الحصول على الإرشاد واتخاذ قراراته بنفسه.

- يعتمد البرنامج على مبدأ التقبل اللامشروط للفرد واحترامه، مع التأكيد على استمرارية العملية الإرشادية من بدايتها إلى نهايتها.

- يشدد على قابلية السلوك للتعديل والتغيير، حيث تم توفير الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعبير عن أنفسهم وآرائهم، مع مراعاة المرونة في السلوك الإنساني والفروق الفردية، وكذلك احترام إرادة كل فرد في المجموعة.

9. 2. الأسس الفلسفية:

- يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية التي تهدف إلى خفض الضغوط النفسية.

- بالإضافة إلى ذلك يعتمد على الأسس الفلسفية العامة في علم النفس الإنساني، الذي يرى أن الإنسان ليس في حالة سكون بل في حركة دائمة نحو الأفضل، ويؤكد البرنامج على أهمية الخبرات الشخصية والمشاعر والانفعالات الذاتية في الوجود الإنساني.

9. 3. الأسس النفسية:

راعت الباحثة الفروق الفردية بين أعضاء المجموعة التجريبية في استقبال المعلومات المقدمة خلال المحاضرات والمحتوى المعرفي للجلسات الإرشادية.

9. 4. الأسس الاجتماعية:

تم اختيار الإرشاد الجماعي كأسلوب رئيسي في البرنامج بناءً على الأسس الاجتماعية، حيث أن السلوك الإنساني يكون فردياً وجماعياً في آن واحد، يتأثر سلوك الفرد سواء في توازنه أو اضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها، مما يعزز فعالية استخدام الإرشاد الجماعي.

9 - 5 - الأسس الفسيولوجية :

تم توظيف عدد من الفنيات التي تراعي الأسس الفسيولوجية التي تساعد الجسم على الوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل، تم الأخذ في الاعتبار الحالة النفسية والعصبية لأفراد المجموعة التجريبية، مع الحرص على تحقيق أهداف البرنامج بشكل يتوافق مع احتياجاتهم النفسية.

10 - شروط بناء البرنامج الإرشادي:

لتصميم برنامج فعال لإدارة الضغوط وفقاً لما حدده ميكنوم، يجب مراعاة عدة شروط وهي كما يلي:

10 - 1 - التحليل الدقيق:

يتمثل في تحليل ما يجب التدريب عليه من خلال تحديد المشكلات والمواقف الضاغطة التي يواجهها المسترشدون، بالإضافة إلى الاستجابات الشخصية والجماعية التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط بفعالية، كما يتضمن تبني أسلوب التقويم التحليلي لتحديد الحاجات الإرشادية المطلوبة للتدريب.

10 - 2 - التنوع والمرونة:

ينبغي أن يكون البرنامج متنوعاً ومرناً، حيث إن الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط في وقت معين قد لا تكون كذلك في وقت آخر، وما يناسب فئة معينة قد لا يناسب فئة أخرى.

10 - 3 - الحساسية للحاجات الفردية:

يشير إلى ضرورة أن يندمج المتدربون بجدية في المواقف الضاغطة، عبر استخدام تقنيات مثل لعب الأدوار والاسترجاع التخيلي، ثم الانتقال إلى مواجهة الضغوط بشكل مباشر، مما يساعدهم على تعلم كيفية التعامل معها بشكل تدريجي .

10 - 4 - تعليم المرونة:

يجب أن يتضمن البرنامج تدريب المتدربين على كيفية التكيف وتعديل أساليبهم في التعامل مع المتغيرات والضغوط المختلفة، مما يجعلهم أكثر مرونة واستعداداً لمواجهة المواقف المختلفة.

10 - 5 - العوامل المعرفية والانفعالية:

تؤكد البرامج على الدور المهم الذي تلعبه العوامل المعرفية والانفعالية في تحديد كيفية استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة والموارد المتاحة للتعامل معها.

10 - 6 - التعرض التدريجي:

يشير إلى تدريب المتدربين على مواجهة مواقف ضاغطة تدريجيًا، بدءًا من المواقف الأقل تهديدًا، مما يساعدهم على بناء الثقة بالنفس وتعزيز الكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط.

10 - 7 - التعليمات المباشرة:

يتطلب تقديم تعليمات مباشرة وواضحة كجزء من التدريب، مع التأكد من أن المتدربين يفهمون المنطق العقلاني وراء تلك التعليمات.

10 - 8 - توقع المستقبل:

يجب أن يكون التدريب موجّهًا نحو المستقبل، مع إعداد المتدربين لمواجهة المواقف الضاغطة التي قد تحدث في المستقبل وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل معها.

10 - 9 - التغذية الراجعة:

ينبغي أن يتم التركيز على تقديم التغذية الراجعة للمتدربين حول أدائهم ونتائج جهودهم، بما في ذلك تنفيذ الواجبات المنزلية وتطبيق المهارات التي تدربوا عليها. (طوبال، 2017)

11- مكونات الجلسات الإرشادية:

• إعداد جدول لما سيتم مناقشته في الجلسة بالإضافة إلى مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي.

• الموضوعات الأساسية للجلسة تستغرق معظم الوقت، ويتم استخدام الفنيات التي تساعد المسترشد على تغيير الأفكار السلبية، تختلف الموضوعات المطروحة من جلسة لأخرى.

• الواجب المنزلي يرتبط بما تم تناوله في الجلسة الحالية.

• في نهاية الجلسة يتم التعليق على الجلسة وتقديم التغذية الراجعة.

• عادةً ما يتألف البرنامج السلوكي المعرفي من 12 جلسة، بمعدل جلستين أسبوعيًا.

• قد يتضمن البرنامج 16 جلسة، ويُنفذ بشكل جماعي أو فردي. تكون الجلسة الأولى تربية

وتركز على بناء الثقة، ويستغرق زمن الجلسة بين 30 إلى 60 دقيقة. (موسى ودسوقي، 2013)

الجلسة الإرشادية التي تستغرق 60 دقيقة تتبع نظام (20/20/20) كما يلي:

• **العشرين دقيقة الأولى:** يتم خلالها وضع جدول أعمال الجلسة فهم مشكلة المسترشد، تقييم

مدى تأثير المشكلة على الأداء الوظيفي ومناقشة الواجب المنزلي.

• العشرين دقيقة الثانية: يتناول المرشد موضوعاً معيناً يتناسب مع احتياجات المسترشد، ويقوم بتدريبه على مهارة جديدة من خلال تطبيقات عملية، مع التأكد من استيعاب المسترشد لما تم مناقشته في الجلسة.

• العشرين دقيقة الثالثة: يتم الاستماع إلى المسترشد استكشاف مدى استجابته لتغيير الأفكار، وإعطاء الواجب المنزلي الجديد. (فرغلي، 2008)

12- الأسلوب الإرشادي المستخدم:

تم اختيار الإرشاد الجماعي للأسباب التالية:

• تشابه مصادر الضغوط: أفراد المجموعة التجريبية يعانون من ضغوط متشابهة، مما يسهل العمل الجماعي.

• التفاعل المتبادل: الجماعة توفر بيئة تفاعلية حيث يسود جو من المرح والدعابة، مما يعزز العلاقات.

• تخفيف المشاعر السلبية: وجود أفراد آخرين يساعد على تقليل المشاعر السلبية، إذ يدرك الفرد أن ما يعانيه من مشاعر وضغوط ليس خاصاً به وحده.

• زيادة الوعي بالمشكلات: الجماعة تسهم في تبصير الفرد بمشكلاته وضغوطه من زوايا وأبعاد جديدة.

• تنمية العلاقات الاجتماعية: تتيح الجماعة الفرصة لنمو العلاقات والتفاعلات الاجتماعية وتعمل على حل المشكلات في سياق جماعي يشبه مواقف الحياة الواقعية.

تم اختيار الإرشاد الجماعي للأسباب التالية:

• تشابه مصادر الضغوط: أفراد المجموعة التجريبية يعانون من ضغوط متشابهة مما يسهل العمل الجماعي.

• التفاعل المتبادل: الجماعة توفر بيئة تفاعلية حيث يسود جو من المرح والدعابة مما يعزز العلاقات.

• تخفيف المشاعر السلبية: وجود أفراد آخرين يساعد على تقليل المشاعر السلبية، إذ يدرك الفرد أن ما يعانيه من مشاعر وضغوط ليس خاصاً به وحده.

• زيادة الوعي بالمشكلات: الجماعة تسهم في تبصير الفرد بمشكلاته وضغوطه من زوايا وأبعاد جديدة.

• **تنمية العلاقات الاجتماعية:** تتيح الجماعة الفرصة لنمو العلاقات والتفاعلات الاجتماعية وتعمل على حل المشكلات في سياق جماعي يشبه مواقف الحياة الواقعية

13 - البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية

13 - 1 - التعريف بالبرنامج الإرشادي

يُعرف البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة التي تستند إلى أسس علمية وتهدف إلى تقديم الخدمات للفرد أو الجماعات لمساعدتهم على فهم مشكلاتهم، وإيجاد حلول لها، بالإضافة إلى تنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في مختلف مجالات حياتهم، يُقدّم البرنامج على هيئة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة بين المرشد والمسترشد .

13 - 2 - خطوات إعداد البرنامج الإرشادي

وفقاً لما أورده الحمداني (2017) فإن خطوات إعداد البرنامج الإرشادي تشمل ما يلي:

- تحديد الحاجات الإرشادية: تحديد المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه المسترشدين.
- تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة بناءً على الحاجات المحددة.
- اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج: اختيار الأنشطة المناسبة التي تخدم أهداف البرنامج.
- تقييم كفاءة البرنامج: قياس مدى فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه.

13 - 2 - 1 - تحديد الحاجات الإرشادية:

لتحديد حاجات أفراد العينة اعتمدت الباحثة على مجموعة من المعطيات ومنها:

• إعداد قائمة بالمشكلات من خلال مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسية لدى الطيارين، وتحليل هذه المشكلات لتحديد ما يقابلها من حاجات إرشادية.

• إعداد قائمة بالحاجات الإرشادية بناءً على هذه المشكلات وقد بلغت الحاجات الإرشادية سبع

حاجات تمثل حاجات العينة وهي:

1. مفهوم الضغط النفسي.
2. مهارة الحوار الذاتي.
3. التدريب على الاسترخاء.
4. مهارة حل المشكلات.
5. مهارة إدارة الوقت.
6. الدعم والمساندة الاجتماعية.
7. مهارة استراتيجيات المواجهة.

والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (1) الحاجات الإرشادية

| المشكلات | الحاجات الإرشادية |
|--|--|
| - التعب الدائم ،اضطرابات النوم | - التدريب على الاسترخاء |
| - الضغوط النفسية بسبب الأحداث الغير متوقعة - الخضوع للفحص الطبي - اختبارات الكفاءة | - مفهوم الضغط النفسي ،الحوار الذاتي ،حل المشكلات ،استراتيجيات المواجهة |
| - العزلة الإجتماعية بسبب التغير الدائم لأفراد طاقم الطائرة العاملين معهم | - الدعم والمساندة الإجتماعية |
| - صعوبة ايجاد روتين يومي | - إدارة الوقت |

13 - 2 - 2 - أهداف البرنامج

تعد صياغة الأهداف خطوة حاسمة في إعداد وبناء البرامج الإرشادية، وعلى الباحث أن يكون لديه القدرة على تحديد الأهداف التي يراد تحقيقها بناءً على حاجات أفراد العينة المشتركين في البرنامج. وفي هذه الدراسة يسعى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل في:

13 - 2 - 2 - 1- الهدف العام:

يهدف البرنامج الحالي إلى تخفيف الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطيارين المدنيين الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الضغط النفسي، يتم ذلك من خلال تدريبهم على بعض الفنيات الإرشادية للتحصين ضد الضغط، بهدف تزويدهم بالمهارات اللازمة لتطوير كفاءتهم في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، هذه المهارات تهدف إلى تخفيف الآثار الفسيولوجية المعرفية والسلوكية السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، بما يساعدهم على السيطرة على هذه الضغوط ومنع تطورها وتفاقمها.

13 - 2 - 2 - 2. الأهداف الإجرائية:

يُتوقع أن يُحقق البرنامج الإرشادي الأهداف الإجرائية التالية:

- تزويد الطيارين بمعلومات عن مفهوم الضغط النفسي، مصادره، أعراضه، وآثاره، لرفع مستوى وعيهم بالضغوط التي يتعرضون لها.
- شرح العلاقة بين الأفكار والسلوك لفهم استجابة الطيارين للضغط النفسي بشكل أعمق.

- تعميق معرفة الطيارين بذواتهم وخبراتهم ومشاعرهم لجعلهم أكثر وعياً وإدراكاً للنتائج السلبية لردود أفعالهم نتيجة للضغوط النفسية.
 - مساعدة الطيارين في فهم العلاقة بين الحديث الذاتي السلبي واستجابة الضغط النفسي لتقليل أثر الحديث السلبي على تعاملهم مع الضغوط.
 - تثقيف الطيارين حول أهمية مهارة الاسترخاء و تدريبهم وتشجيعهم على ممارستها يومياً للتغلب على الضغط النفسي.
 - توعية الطيارين بأهمية طلب المساعدة والدعم من الآخرين وتشجيعهم على تطوير مهاراتهم في إقامة علاقات اجتماعية وتوسيع شبكة الدعم الاجتماعي.
 - مساعدة الطيارين على تنظيم الوقت واستغلاله بطريقة فعالة لمواجهة الضغوط.
 - مساعدة الطيارين في تبني أسلوب حل المشكلات بشكل منطقي وإيجابي كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية.
 - مساعدة الطيارين على مواجهة المواقف الضاغطة من خلال التخيل لموقف ضاغط تعرضوا له وكيفية التعامل معه بفعالية.
 - مساعدة الطيارين على اختيار استراتيجيات المواجهة المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية بفاعلية.
 - مساعدة الطيارين على ممارسة المهارات التي تدربوا عليها في مواقف حقيقية خارج الجلسات الإرشادية من خلال الواجبات المنزلية، وتقديم التغذية الراجعة لهم في الجلسات التالية لنقل المهارات المكتسبة من الحالة القصصية إلى التلقائية عندما يتعرضون للضغط.
- 13 - 2 - 3 - اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج :**
- تمت الاستعانة في اعداد محتوى البرنامج الإرشادي بالمصادر الآتية :
- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي اعتمدت البرامج الإرشادية التي تناولت متغيرات الدراسة أو متغيرات أخرى مختلفة وفق نموذج ميكنباوم للتحسين التدريجي للضغط
 - دراسة (طوبال فطيمة، 2017) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية.
 - دراسة(سمية خليل أيوب كرسوغ 2016) فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات.

- دراسة (رضا مسعودي، 2010) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين.
- دراسة (بومجان نادية، 2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة.
- دراسة (حيدوسي عبد الحق، 2017) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية تقدير الذات لدى المتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة الأولى ثانوي .
- دراسة (صبرينة غربي، 2012) مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الايجابية مع الضغوط المهنية لدى الممرضين.
- الاطلاع على الأطر النظرية في علم النفس والارشاد النفسي التي وضحت البرامج الارشادية في اطار النظرية المعرفية السلوكية.
- وإستندت الدراسة الحالية في بناء البرنامج على الأساليب المستمدة من النظرية المعرفية السلوكية وفقا لنموذج التدريب التحصيني ضد الضغط لمكنباوم والذي يتكون من ثلاث مراحل هي:

- المرحلة الأولى : مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم:

في هذه المرحلة تم تزويد أفراد المجموعة التجريبية بتصور معرفي حول الضغط النفسي، وكيفية مواجهته قامت الباحثة بمساعدة الأفراد على فهم طبيعة الضغط النفسي، تحديد مصادره، وأعراضه، وكذلك تأثيراته على الصحة النفسية والجسدية، كما تم توجيههم نحو كيفية التعامل مع هذا الضغط.

- المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب المهارات:

تضمنت هذه المرحلة تقديم مجموعة من المهارات اللازمة للمواجهة المعرفية والسلوكية للتعامل مع المواقف الضاغطة، تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على هذه المهارات بهدف تجهيزهم للتعامل مع الضغط بفعالية.

- المرحلة الثالثة : مرحلة التطبيق

هدفت هذه المرحلة إلى تشجيع أفراد المجموعة التجريبية على تطبيق المهارات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية ونقلها إلى حياتهم اليومية. تم التركيز على مساعدتهم في ممارسة تلك المهارات في مواقف الحياة الواقعية.

تضمنت جلسات البرنامج (8) جلسات بواقع جلسة واحدة في الأسبوع، استغرقت كل جلسة ما بين (45 إلى 60) دقيقة واستخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات خلال الجلسات لتحقيق الأهداف الإرشادية.

13 - 2 - 3 - 1 - الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

وتم استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية تم انتقائها ودمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج وسوف تقوم الباحثة باستعراض هذه الفنيات الإرشادية موضحة طريقة استخدامها:

1 - المحاضرة والمناقشة الجماعية:

وهو أحد أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي الذي يمتاز بجو علمي إلى حد ما، حيث يلعب التعليم وإعادة التعليم دوراً أساسياً، يتم الاعتماد في هذا الأسلوب على تقديم محاضرات مبسطة للمسترشدين تتخللها مناقشات تفاعلية تهدف بشكل أساسي إلى تغيير الاتجاهات لديهم. وقد تبين أن الفرد في هذا السياق ينشط اجتماعياً، عقلياً، وانفعالياً، مما يسهل التنفيس والتعبير عن المشكلات، ويعزز الشعور بالانتماء وإدراك التشابه مع الآخرين، يُفضل أن يكون أعضاء المجموعة الإرشادية متجانسين عند استخدام هذا الأسلوب. (عبد العظيم، 2013)

المضمون التطبيقي: لهذه الفنية يتمثل في تقديم معلومات لأعضاء المجموعة الإرشادية عن الضغط النفسي من حيث المفهوم و الأنواع و مراحل تكوين الضغط و النظريات المفسرة له، و كذلك تقديم معلومات عن مصادر الضغط النفسي و مسبباته لدى الطيارين، بالإضافة إلى إستجاباتهم للضغط و توضيح الفروق الفردية بين الأشخاص في تأثرهم بمصادر الضغط كنمط الشخصية (أ)، (ب)، وكذلك دور الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الضغط النفسي لديهم.

2 - الواجب المنزلي:

يُعتبر جزءاً مهماً من العملية الإرشادية، حيث يرتبط بشكل مباشر بما تم مناقشته في الجلسة الإرشادية، يتم تقديمه بطريقة محددة وواضحة بحيث يكون مفهوماً وقابلاً للتنفيذ من قبل المسترشد، يُصمم الواجب المنزلي بأسلوب يسهل على المسترشد فهمه والقيام به، ومع ذلك قد يواجه المسترشد أحياناً ضعفاً في عزيمته للقيام بالواجب المنزلي، لذلك من الضروري مناقشة الصعوبات المحتملة التي قد تواجهه مستقبلاً، بالإضافة إلى وضع إجراءات لمساعدته في التغلب على هذه التحديات، وفي نهاية كل جلسة يُطلب من المسترشد التعليق على الجلسة ككل وتلخيص ما تعلمه، بالإضافة إلى التعبير عن رأيه في الموضوع، على المرشد أن يكون

مرحباً بأي ملاحظة يديها المسترشد مهما كانت طبيعتها لأن ذلك يعزز التفاهم ويشعر المسترشد بالأمان. (محمد بشير، 2017)

المضمون التطبيقي: لهذه الفنية يتم تكليف أفراد المجموعة التجريبية من الطيارين ببعض الواجبات على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة، ثم تُناقش هذه الواجبات في بداية الجلسة التالية لضمان تحقيق التقدم في العملية الإرشادية.

3 - حل المشكلات

هو عملية تفكير مركبة تتطلب استخدام بعض مهارات التفكير وفق خطوات منطقية ومنهجية بهدف الوصول إلى حل للموقف الذي يواجهه الفرد، بحسب (صبان، 2010) يُعتبر حل المشكلات عملية منظمة تساعد الفرد في التعامل مع المواقف المشكّلة بطريقة واعية.

ميكنبوم وهيمل (Meickenbaum & Himel) أكدا أن التكيف مع الضغوط النفسية يمكن النظر إليه كعملية حل مشكلات، حيث يُفضل أن يرى الفرد الموقف الضاغط كـ"مشكلة تحتاج إلى حل" بدلاً من اعتباره "مثيراً يجب الاستجابة له" أو "تهديداً يجب مواجهته"، هذا المفهوم يساعد على تغيير النظرة إلى الضغوط النفسية وتحويلها إلى فرص للتفكير البناء. (رجاء، 2006)

مراحل حل المشكلات:

- استيضاح وتعريف المشكلة يتم ذلك بالإجابة عن أربعة أسئلة:

o ما هي المشكلة؟

o متى حدثت المشكلة؟

o أين حدثت المشكلة؟

o من هم الأشخاص المشاركون في المشكلة؟

الهدف من هذه المرحلة هو تحديد المشكلة التي تسبب الضيق وفهمها بوضوح.

- وضع أهداف قابلة للتحقيق: يجب أن تكون الأهداف مرتبطة بالمشكلة محددة بزمن معين وقابلة للتحقق.

- إيجاد الحلول: يتم صياغة العديد من الحلول المحتملة للمشكلة ويتوقع أن يؤدي أحدها إلى نتيجة إيجابية.

- اختيار الحل الأفضل: يُختار الحل الأكثر تأثيراً بين الحلول البديلة ثم يتم تطبيقه.

- التقويم: يجب إجراء تقويم مفصل للتقدم المحقق بناءً على الخبرة المكتسبة من تنفيذ الحلول.
(عبد القادر، 2015)

- **المضمون التطبيقي** لهذه لفنية يتمثل في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية من الطيارين على هذه المهارة، بهدف تمكينهم من التعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم الشخصية أو المهنية، من خلال هذه المهارة يتعلم الطيارون كيفية تحديد المشكلات التي تعترضهم، تحليلها بعمق، ثم البحث عن حلول ممكنة وتطبيقها، هذا يمكنهم من التعامل بفعالية مع المواقف الضاغطة وإيجاد الحلول المناسبة، مما يساهم في تحقيق النجاح في مواجهة التحديات والضغط اليومية.

4 - الاسترخاء

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط اليومي يسمح للفرد بإعادة شحن طاقاته البدنية العقلية، والانفعالية، يُعد الاسترخاء أحد المهارات النفسية المهمة التي تسهم في تعديل السلوك، إذ يساعد على التحكم في القدرات النفسية عبر تنظيم الجسد، يساهم الاسترخاء في تنمية القدرة على التركيز ويزيد من اليقظة والتنشيط مما يسهل التحكم في التوتر.

وتدريب المسترشدين على الاسترخاء يتطلب عادة ست جلسات، يُخصص منها عشرون دقيقة على الأقل في كل جلسة لتدريبات الاسترخاء، بالإضافة إلى ذلك، يُطلب من المسترشد أن يمارس الاسترخاء لمدة 15 دقيقة يومياً بشكل فردي، يوضح للمسترشد أن الاسترخاء هو وسيلة لتخفيف التوتر النفسي، ولا توجد قواعد ثابتة بخصوص ترتيب العضلات التي يجب البدء بإرخائها. يُفضل البدء بعضلات الذراعين لسهولة التدريب ولإيضاح مفهوم الاسترخاء ونتائجه.

- خطوات تدريب الاسترخاء:

- تعليم المهارة: يتم توضيح للمسترشد أن الاسترخاء هو مهارة يمكن تعلمها مثل قيادة السيارة أو السباحة، وأنه بإمكانه تعلم كيفية الوصول إلى حالة من الهدوء والاسترخاء، كما تعلم مسبقاً أن يكون مشدوداً ومتوتراً.

- الاستجابة الجسدية: يُوضح للمسترشد أنه قد يشعر ببعض المشاعر الغريبة مثل التتميل أو الإحساس بالسقوط، وأن هذه الأعراض طبيعية وتعني أن عضلات الجسم بدأت تسترخي.

- التركيز الذهني: يُطلب من المسترشد أن يركز أفكاره على اللحظة الحالية أثناء الاسترخاء، ويمكنه تخيل لحظات هادئة في حياته لتعزيز الشعور بالاسترخاء.

- حالة الاسترخاء الكامل: يوصى بالحفاظ على جميع عضلات الجسم في حالة استرخاء تام، ويُفضل إغماض العينين لمنع التشتت البصري، وفي بعض الحالات خاصة في الجلسات الأولى قد يُسمح للمسترشد بفتح عينيه بشكل متقطع.

من المهم توجيه المسترشد للتركيز على العضلات التي يتم إرخاؤها ومنع تجول العقل في تخيلات بعيدة، مع العودة للأفكار المتعلقة بالجسم والعضلات بقدر الإمكان. (إبراهيم، 2011)

- **المضمون التطبيقي** لهذه الفنية يتمثل في تدريب أفراد المجموعة التدريبية من الطيارين على عملية الإسترخاء و التشجيع على ممارستها يوميا.

5 - فنية الأحاديث الذاتية :

تشير إلى ذلك النوع من الحوار الداخلي الذي يجريه الفرد مع نفسه بهدف تعديل أفكاره وسلوكياته، يتمثل دور المرشد في استخدام هذه الفنية بمساعدة العميل على ممارسة هذا الحوار الداخلي وتقديم تعليمات ذاتية قبل التسرع في اتخاذ قرارات، الحديث الذاتي يُعتبر وسيلة فعالة للتخلص من المشكلات، إذ يتيح للفرد التحدث إلى نفسه بطريقة إيجابية بدلاً من الأسلوب الانهزامي أو السلبي. (نوفل، 2016)

فكرة الحديث الذاتي تقوم على أساس أن الطريقة التي نتحدث بها إلى أنفسنا يمكن أن تؤثر على سلوكنا بنفس الطريقة التي تؤثر بها أصوات الآخرين علينا، بدلاً من التأثير الخارجي يمكن للفرد أن يؤثر في ذاته من خلال تفكير عقلائي، في هذه العملية يتحدث الفرد مع نفسه وكأن الحديث يأتي من شخص آخر، مما يساعد على فهم تأثير الأفكار السلبية على سلوكه، بناءً على ذلك يكون من الضروري تحديد مضمون هذا الحديث الداخلي والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطراباته. (كرسوع، 2016)

تشمل هذه الفنية ثلاث مراحل :

- **الملاحظة الذاتية**: هي خطوة أولى يقوم فيها المسترشد بملاحظة أفكاره السلبية ومشاعره وردود أفعاله الجسدية وكذلك سلوكياته في العلاقات الشخصية، من خلال هذه الملاحظة يستطيع المسترشد تصور المشكلة بوضوح أكبر، بمساعدة المرشد، هذا التصور الجديد يساعده على إعادة تقييم الأمور وفهمها بشكل مختلف، ما يؤدي إلى تغيير في مشاعره وسلوكياته.

- **توليد سلوكيات جديدة** تتنافر مع السلوكيات القديمة: في هذه المرحلة يدرك المسترشد أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يساعده في توليد سلوكيات جديدة تتعارض مع السلوكيات

غير المرغوبة، هذه الأفكار الجديدة تؤثر على الانتباه، والتقدير، والاستجابات الفسيولوجية، مما يؤدي في النهاية إلى تغيير في البنية المعرفية وسلوكيات المسترشد.

- تطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير: هنا يركز المسترشد على تبني سلوكيات مواجهة وأحاديث ذاتية جديدة بشكل يومي، لا يقتصر الأمر على تعلم المهارات السلوكية فقط، بل يتطلب أيضًا تطوير حديثه الداخلي وأفكاره المعرفية، يؤدي هذا إلى إحداث تغيير مستدام في السلوكيات المتعلقة بالمشكلة. (عبد الله، 2000)

- **المضمون التطبيقي**: لهذه الفنية يركز على تعزيز قدرة الطيارين على إدارة الضغوط النفسية التي يواجهونها أثناء الطيران من خلال تعديل الحديث الذاتي، يتجسد ذلك عبر الخطوات التالية:

- التعرف على العبارات الذاتية: يشجع الطيارون على الانتباه للأفكار والعبارات التي يكررونها في أذهانهم أثناء مواجهة مواقف ضاغطة، هذه الخطوة تهدف إلى الوعي الذاتي وتحليل الأفكار والمشاعر التي تنتابهم خلال تلك اللحظات.

- تحديد العبارات السلبية: يُطلب من الطيارين تحديد العبارات السلبية التي تظهر في حديثهم الذاتي والتي قد تزيد من شعورهم بالضغط.

- استبدال العبارات السلبية بعبارات إيجابية: هنا يتم تدريب الطيارين على استبدال العبارات السلبية بأخرى إيجابية، مثل تكرار عبارات تحفيزية تساعدهم على بناء الثقة بأنفسهم، هذه العبارات الإيجابية تعزز القدرة على التعامل مع الضغط بشكل أكثر فعالية.

من خلال هذه العملية، يتمكن الطيارون من تحسين أدائهم في ظل المواقف الضاغطة عبر تعديل حوارهم الذاتي وتوجيه طاقاتهم نحو تعزيز الثقة بالنفس والاستجابة الإيجابية.

6 - فنية الدعم والمساندة الاجتماعية

تعتمد على شبكة العلاقات الاجتماعية التي توفر الدعم المستمر للفرد، سواء كان ذلك أثناء تعرضه للضغوط النفسية أو من خلال إدراكه أن هناك من سيدعمه في حالة حدوث تلك الضغوط، هذه المساندة تساهم في تعزيز شعور الفرد بالطمأنينة والثقة بالنفس، وتمنحه الإحساس بالتقدير والاحترام من البيئة المحيطة به، مما يساعده على مواجهة التحديات وحل مشكلاته بفعالية. (شويطر، 2017)

أشكال الدعم والمساندة الاجتماعية التي تقدم في حالة تعرض الأفراد للضغوط تشمل:

- الدعم التقييمي: يتضمن تقديم المساعدة للأفراد لتطوير فهم أفضل للحدث الضاغط واختيار الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معه، هذا النوع من الدعم يمكن أن يأتي من الأصدقاء أو المتخصصين، مثل المرشدين أو المستشارين.
- الدعم المادي: يشمل تقديم المساعدة المادية، مثل الأموال أو الخدمات المختلفة التي يمكن أن تخفف من شعور الفرد بالعجز، وتعزز ثقته بنفسه من خلال مساعدته في تلبية احتياجاته الأساسية أو حل مشكلاته المالية.
- الدعم المعرفي: يُقدّم من الأصدقاء وأفراد العائلة من خلال تقديم التغذية الراجعة التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط بشكل أفضل، مثل تحسين إدارة الوقت أو ترتيب الأولويات.
- الدعم العاطفي: يمكن للأصدقاء، والعائلة، وزملاء العمل تقديم الدعم العاطفي للفرد، مثل مشاعر الحب والمودة، والتي تلعب دورًا مهمًا في تخفيف حدة الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالأمان النفسي والاجتماعي. (النوايسة، 2013)
- **المضمون التطبيقي:** لهذه الفنية يتمثل في تشجيع الطيارين على بناء علاقات اجتماعية فعالة تدعمهم مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بوظيفتهم، ويتم ذلك من خلال:
 - تعزيز العلاقات الاجتماعية: يشجع الطيارون على إقامة علاقات فعالة مع زملائهم، العائلة، والأصدقاء، بحيث تكون تلك العلاقات قائمة على المودة، العطاء، والتفاعل الإيجابي.
 - طلب الدعم بأنواعه: يتم توجيه الطيارين إلى طلب الدعم الاجتماعي عند الحاجة، سواء كان دعمًا عاطفيًا، ماديًا، معرفيًا، أو تقييميًا. وهذا يساعدهم على تجاوز المواقف الصعبة بثقة أكبر.
 - تطوير شبكة الدعم الاجتماعي: يتم تشجيع الطيارين على توسيع وتطوير شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بهم، بحيث تكون هذه الشبكة مصدر دعم مستمر لهم، ليس فقط في أوقات الأزمات، بل كجزء دائم من حياتهم اليومية.
 - تعزيز طلب الدعم بدون تردد: يتم تدريب الطيارين على تجاوز التردد في طلب الدعم من الآخرين، وتقدير قيمة المساندة التي يمكن أن تأتي من المحيطين بهم في المواقف الضاغطة، مما يعزز من استقرارهم النفسي وقدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل.

7 - فنية إدارة الوقت:

تتناول كيفية استخدام الفرد للوقت بشكل منظم وفعال لتحقيق أهدافه الشخصية والمهنية، ما يؤدي إلى حياة ذات معنى إيجابي، تتطلب إدارة الوقت تطبيق مجموعة من السلوكيات والاستراتيجيات التي تساعد الفرد على التحكم في تسلسل الأحداث وفقاً للزمن المناسب لإنجازها.

وفقاً لنوفل (2016) تُعتبر إدارة الوقت نظاماً نفسياً يتطلب الوعي بالتجارب الماضية، الرؤية الواضحة للحاضر، والتنبؤ المستقبلي، بحيث يتمكن الفرد من تنفيذ المهام بطريقة تضمن تحقيق الأهداف المرجوة.

الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط عادة ما يفتقرون إلى الكفاءة في إدارة وقتهم، مما يزيد من تلك الضغوط، لذلك تم تحديد بعض المبادئ الأساسية لإدارة الوقت الفعالة وفقاً لـ لوري ميشيل وهي:

- الوعي بالذات: فهم الفرد لنفسه وقدراته والوقت الذي يحتاجه لإتمام المهام.
- استخدام الوقت بشكل ملائم: توزيع الوقت بين المهام الضرورية والأنشطة الترفيهية بشكل متوازن.
- تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق يساعد في توجيه الجهود نحو إنجاز المهام.
- زيادة الكفاءة الشخصية: تحسين القدرات الشخصية لتحقيق أقصى استفادة من الوقت.
- جدولة أوقات النشاط: تحديد وقت محدد للمهام اليومية مما يساعد في إنجاز المهام بفعالية.
- جدولة أوقات الاسترخاء: تخصيص وقت للراحة والاسترخاء، وهو ضروري للحفاظ على التوازن النفسي وزيادة الإنتاجية.
- **المضمون التطبيقي:** لهذه الفنية يتمثل في تزويد الطيارين بالمهارات والاستراتيجيات اللازمة لتحسين قدرتهم على تنظيم وإدارة وقتهم بكفاءة، مما يساعدهم على تقليل مستويات الضغط المرتبطة بوظيفتهم يتضمن ذلك تدريبهم على:
 - ترتيب الأولويات: يتم تدريب الطيارين على كيفية تحديد المهام الأكثر أهمية وضرورة، ومنحها الأولوية المناسبة، مما يضمن إنجازها في الوقت المناسب.
 - جدولة الأعمال: يُطلب من الطيارين وضع خطط وجدول زمني لأنشطتهم اليومية والمهنية، هذا يتضمن تقسيم المهام إلى أجزاء يمكن إدارتها وتنظيمها بحسب أهمية كل منها.

- تنفيذ الأعمال بشكل منظم: يتم تدريبهم على كيفية تنفيذ المهام والأنشطة بطريقة متسلسلة ومنظمة، مما يساعدهم على تجنب التشتت والاندفاع، وبالتالي إدارة الوقت بفعالية أكبر.
- جدولة أوقات الاسترخاء: من خلال تخصيص أوقات محددة للراحة والاسترخاء، يتعلم الطيارون كيفية استعادة الطاقة الذهنية والجسدية، مما يزيد من كفاءتهم الإنتاجية ويقلل من الإجهاد.
- تحديد الأهداف: يتم تشجيع الطيارين على تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، مع وضع خطوات محددة للوصول إليها ضمن الأطر الزمنية المناسبة.
- زيادة الكفاءة الشخصية: يشمل التدريب على كيفية تحسين الكفاءة الشخصية من خلال تعلم أساليب تساعدهم على إنجاز المزيد في وقت أقل، ما يؤدي إلى تحسين أداء الطيارين بشكل عام.

8 - فنية التخيل:

- تعتمد على مبدأ أن الفرد إذا تمكن من التحكم في مخيلته، فإنه يستطيع السيطرة على مشاعره واضطراباته النفسية، هذه الفنية فعالة لأنها تستند إلى قدرة الشخص على الإيحاء والتصوير، حيث يتم استثارة الذاكرة الانفعالية وتوجيه الفرد لتخيل مواقف وأحداث يتطلع الإرشاد إلى تحقيقها في الواقع. (السواط، 2008)
- التخيل يُستخدم كوسيلة أساسية في تعليم مهارات تنظيم الذات والسيطرة على المشاعر السلبية، إذ يساهم في تقليل التأثيرات السلبية والخبرات غير المرغوبة، كما يساعد في توضيح المشكلات والانفعالات التي يعاني منها الفرد، ويعزز القدرة على التفريق بين الواقع والخيال أهم الأدوار التي يلعبها التخيل في الإرشاد تشمل:
- مساعدة المسترشد على توضيح مشكلته: من خلال التخيل، يمكن للمسترشد رؤية مشكلته بشكل أوضح مما يساهم في فهمها وتحديد سبل حلها.
 - إضعاف العواطف غير السارة: عبر تكرار التخيل للمواقف الضاغطة يمكن تقليل التأثير الانفعالي السلبي المرتبط بتلك المواقف.
 - التفريق بين الواقع والخيال: التعلم التدريجي للتمييز بين ما هو حقيقي وما هو خيالي مما يساعد على تحقيق تقدير واقعي للمواقف.
 - تقليل التوقعات السلبية: يساهم التخيل في تقليل التوقعات السلبية وتقديم تقييم واقعي للمشكلات الخارجية.

- زيادة السيطرة على القدرة التخيلية: يتم تحسين قدرة الفرد على التحكم في مخيلته مما يسمح له بإدارة الأفكار والمشاعر بفعالية.
- إدراك عدم عقلانية المعتقدات: يساعد التخيل في زيادة الوعي بعدم عقلانية بعض المعتقدات التي قد تكون سبباً في الضغط النفسي.
- تحكم أكبر في الأفكار والتصورات: من خلال التخيل الموجه، يمكن للفرد السيطرة على تخيلاته من حيث المحتوى، التكرار، والمدة الزمنية. (عبد العظيم، 2013)
- **المضمون التطبيقي** لهذه الفنية يمكن صياغتها وفق الخطوات التالية:
 - مساعدة الطيارين على توضيح مشكلتهم: في هذه الخطوة، يتم توجيه الطيارين إلى تصور موقف ضاغط يتعرضون له خلال عملهم، مثل موقف طارئ أثناء الطيران يتيح لهم التخيل فهم المشكلة بشكل أوضح من خلال استدعاء تفاصيل الموقف الضاغط والتركيز على جوانب التوتر والانفعالات المرتبطة به.
 - إضعاف العاطفة غير السارة من خلال تكرار التخيل: بعد تحديد المشكلة يُطلب من الطيارين تخيل الموقف مرارًا وتكرارًا بطريقة منضبطة، هذا التكرار يقلل من التأثير السلبي والانفعال المرتبط بالموقف الضاغط، مما يساعدهم على التعامل معه بمرور الوقت بطريقة أكثر هدوءًا.
 - تعلم التمييز بين الواقع والخيال: يُدرب الطيارون على التفريق بين ما هو حقيقي وما هو تخيلي، مما يساعدهم في التحكم بمشاعرهم وتجنب تضخيم المواقف الضاغطة في خيالهم، يتيح لهم هذا التمرين فهم أن بعض الضغوط قد تكون ناتجة عن تصوراتهم وليس بالضرورة بسبب الواقع نفسه.
 - إضعاف التوقعات السلبية وزيادة التقييم الواقعي للمشكلات: من خلال التخيل، يتم تدريب الطيارين على استبدال التوقعات السلبية المتعلقة بالمواقف الضاغطة بتصورات أكثر واقعية، يساعدهم ذلك على تقييم المواقف بشكل أفضل وتجنب تضخيم مشاعر القلق أو الخوف غير المبرر.
 - إيجاد المزيد من السيطرة على القدرة التخيلية: يتم توجيه الطيارين لتطوير مهاراتهم في التحكم بتخيلاتهم، بحيث يمكنهم اختيار كيفية تخيل الموقف ومدته، هذا التمرين يعزز قدرتهم على إدارة أفكارهم ومشاعرهم بشكل متزن وواعٍ.

- زيادة القدرة على إدراك عدم عقلانية المعتقدات: باستخدام التخيل يتم مساعدة الطيارين على التمييز بين المعتقدات العقلانية وغير العقلانية، هذا يساعدهم على تحدي الأفكار السلبية غير المنطقية التي قد تزيد من التوتر والضغط.

- إيجاد المزيد من السيطرة على تخيلات الفرد: في الخطوة الأخيرة يُطلب من الطيارين التحكم في تخيلاتهم بشكل أكبر، سواء من حيث المحتوى (ما يتخيلونه)، أو التكرار (عدد مرات تخيل الموقف)، أو المدة الزمنية (مدة التخيل)، الهدف هو أن يصبح الطيار قادرًا على التحكم في هذه التخيلات بشكل يخفف من التوتر ويعزز استعداداته النفسي لمواجهة المواقف الضاغطة في الواقع.

من خلال هذه الخطوات، يتم تدريب الطيارين على مواجهة الضغوط النفسية بطريقة آمنة وموجهة عبر التخيل، مما يقلل من حدة التوتر ويعزز كفاءتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة في الواقع.

9 - التنفيس الانفعالي :

هو أسلوب يُستخدم للتعبير عن المشاعر المكبوتة والمواد المتعلقة بالصراع، وذلك في وجود شخص لا تربطه تلك المشاعر بالحدث الأصلي، يساعد هذا الأسلوب الأفراد على إعادة تفسير العلاقات السببية المرتبطة بمشاعر مثل الشعور بالذنب ولوم الذات، وكذلك تحمل مسؤولية ما حدث يتضمن التنفيس الانفعالي أربع مراحل رئيسية:

- تقديم الخطوط العريضة للحدث: يُطلب من المشاركين وصف الحدث الضاغط بإيجاز، وبعد ذلك تُتاح لهم الفرصة لسرد ما جرى أثناء وبعد وقوع الحدث، هذه الخطوة تُساعد في إنشاء سياق مناسب للتنفيس.

- التحدث عن المشاعر والاستجابات: يتم تشجيع المشاركين على مناقشة المشاعر التي شعروا بها والاستجابات التي ظهرت بعد وقوع الحدث الضاغط، هذا يسمح لهم بالتعبير عن المشاعر المكبوتة وفهم تأثيرها على تجربتهم.

- مناقشة استراتيجيات المقاومة: يُعطى المشاركون الفرصة لمناقشة الاستراتيجيات التي استخدموها لمواجهة الحدث الضاغط. يتم تقديم معلومات حول استراتيجيات المقاومة الصحية وغير الصحية، مع التركيز على وسائل التكيف التي استخدمها الأفراد في مواقف سابقة.

- إغلاق المواضيع والتحضير للعودة إلى الحالة الطبيعية: في النهاية، يتم إغلاق النقاش حول المواضيع التي تم طرحها، ويتم تحضير المشاركين للعودة إلى حالتهم النفسية قبل وقوع الحدث

الضاغط. الهدف هو مساعدتهم على الخروج من الحالة السلبية التي قد يشعر بها البعض منهم. (مسعودي، 2010)

- **المضمون التطبيقي:** لهذه الفنية يتمثل في إتاحة فرصة للطيارين للتعبير عن مشاعرهم المكبوتة والتحدث عن تجاربهم مع الضغوط النفسية، وذلك وفقاً للمراحل التالية:

- تقديم الخطوط العريضة للحدث الضاغط: يتم دعوة الطيارين لتحديد وتوضيح الموقف الضاغط الذي تعرضوا له، ثم يتم منحهم الفرصة لسرد ما جرى بالتفصيل خلال وبعد هذا الحدث، الهدف من هذه المرحلة هو إعادة سرد الأحداث بشكل منظم لتسهيل عملية التنفيس.

- التحدث عن المشاعر والاستجابات بعد وقوع الحدث: بعد استعراض الموقف، يتم تشجيع الطيارين على التعبير عن مشاعرهم التي راودتهم أثناء وبعد الموقف الضاغط، يتم التركيز على المشاعر المكبوتة التي قد تكون مرتبطة بالذنب أو لوم الذات، مما يساعدهم على التعامل مع تلك المشاعر بشكل صحي.

- مناقشة استراتيجيات المقاومة المستخدمة: يتم فتح باب النقاش حول كيفية تعامل الطيارين مع الحدث الضاغط، حيث يُطلب منهم استعراض الاستراتيجيات التي استخدموها للتكيف مع الوضع بعد ذلك، يتم تقديم توجيهات حول الفرق بين الاستراتيجيات الصحية وغير الصحية لمقاومة الضغوط، مع التركيز على الاستراتيجيات الإيجابية التي اعتمدوا عليها لمواجهة أحداث سابقة.

- إغلاق المواضيع والعودة إلى الحالة الطبيعية: في المرحلة الأخيرة، يتم إغلاق النقاش حول المواضيع المثارة خلال الجلسة، وتوجيه الطيارين نحو استعادة حالتهم النفسية الطبيعية قبل وقوع الحدث الضاغط، الهدف من هذه الخطوة هو منع استمرار المشاعر السلبية التي قد تنشأ خلال التنفيس الانفعالي، وضمان خروجهم من الجلسة بحالة نفسية أفضل.

من خلال تطبيق هذه الفنية يتم منح الطيارين مساحة للتنفيس عن مشاعرهم والمشاركة في حوار جماعي يدعمهم في مواجهة الضغوط النفسية التي يمرون بها، مع التركيز على تطوير استراتيجيات مقاومة صحية .

10 - استراتيجيات المواجهة:

تُعرّف استراتيجيات المواجهة بأنها مجموعة من الأنشطة أو الاستراتيجيات الدينامية السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها إلى مواجهة الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو

- تخفيف التوتر الانفعالي الناتج عنها (شويطر ، 2017)، تعتمد طبيعة الموقف الضاغط وعملية تأويله على تحديد كيفية مواجهته، والتي يمكن أن تتم من خلال استراتيجيات متعددة.
- المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة: تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تغيير الموقف الضاغط، ويُعتمد عليها عادةً في المواقف التي يعتقد الفرد أنه قادر على التأثير على الحدث الضاغط والسيطرة عليه (لحوالي ، 2010) وتنقسم هذه الاستراتيجية إلى:
 - استراتيجية حل المشكلة: تشمل إعداد خطة بديلة واتخاذ إجراءات محددة للتعامل مع الموقف.
 - استراتيجية التصدي: تهدف إلى تخفيف العقبات التي تحول دون التكيف. (عامرة، 2013)
 - المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال: تتمثل هذه الاستراتيجية في خفض تأثيرات الانفعال الناتجة عن المواقف الضاغطة على المستوى المعرفي، وتتضمن عدة أساليب مثل الكف الانفعالي والإنكار (ضبع ، 2012) وتنقسم إلى:
 - استراتيجية التجنب والهروب: عندما يفتر الفرد إلى الإمكانيات الكافية لمواجهة الضغط، يمكنه تجنب التعامل معه حتى يستجمع قواه، وفي حال فشل في تجنب الموقف قد يلجأ للهروب، مما يؤدي غالبًا إلى شعور بالإحباط والاكتئاب. (عبد الحفيظ وسعد الدين، 2013)
 - استراتيجية اتخاذ المسافة: تشير إلى الجهود المعرفية لتقدير الذات وتقليل أهمية الوضعية.
 - استراتيجية تحمل المسؤولية: تتضمن الوعي بالمسؤولية الشخصية في حل المشكلة ومحاولات التعويض.
 - استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي: تركز على تغيير المعنى الذاتي للحدث من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية.
 - استراتيجية الدعم والمساندة الاجتماعية: من الأساليب التي تخفف وقع المشكلة على الفرد.
 - استراتيجية ضبط الذات: تعالج الموقف باستخدام الخبرات وقوة الإرادة رغم التوتر والضغط، من خلال السيطرة على الاستجابة الانفعالية. (عامرة، 2013)
- **المضمون التطبيقي:**
- يتضمن ذلك الطلب من المجموعة التجريبية التحدث عن موقف ضاغط، وتحليل الموقف، واختيار أسلوب المواجهة المناسب له.
- **تحكيم البرنامج الإرشادي:**

تمّ عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولى على (05) أساتذة من علم النفس بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي وجامعة زيان عاشور بالجلفة والمركز الجامعي بأفلو، مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من قدرته على تخفيف الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين.

13 - 2 - 4 - تقويم كفاءة البرنامج:

وهي العملية التي من خلالها يتم تقييم فعالية البرنامج الإرشادي، وهي تعتمد على أسس ومبادئ محددة تساعد في قياس التغيير في سلوك الطيارين وذلك من خلال توجيه أسئلة مباشرة، وكذلك من خلال مقارنة الدرجات القبلية، والبعديّة. وقد استخدمت الباحثة ثلاثة أنواع من التقويم لتحقيق النتائج المرجوة:

- **التقويم التمهيدي:** يتضمن الإجراءات المتبعة قبل بدء جلسات الإرشاد، مثل التأكد من صدق الأسلوب المستخدم، وضمان تكافؤ العينة، وتحديد احتياجات المشاركين.

- **التقويم البنائي:** يشمل تقييماً في نهاية كل جلسة، حيث يُطلب من أفراد المجموعة التجريبية إبداء آرائهم حول مواضيع الجلسة ومدى قناعتهم بالحلول المقترحة، وكذلك تقييم استفادتهم من الجلسة وتقديم اقتراحات لتحسين الجلسات القادمة.

- **التقويم النهائي:** يتمثل في إجراء اختبار بعدي لأفراد المجموعة الإرشادية لقياس مدى التغيير الذي حدث في سلوكهم.

13 - 2 - 5 - تطبيق البرنامج الإرشادي :

تمّ تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم بتاريخ 2023/05/01 وانتهت الجلسات بتاريخ 2023/07/01 عن طريق الإرشاد عبر الانترنت ضمن تطبيق الوتساب، وحددت (08) جلسات بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع، استغرقت الجلسة الواحدة وقتاً يتراوح بين (45-60) دقيقة، وقد تمّ إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية.

13 - 2 - 6 - مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي وفق نموذج ميكنباوم

جدول رقم (2) مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي

| مرحل البرنامج | المحتوى | رقم الجلسة |
|------------------|--|-----------------|
| الأولى | . التعريف بالبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم للتحصين ضد الضغط. . إقامة علاقة إرشادية مع أفراد المجموعة المشاركة (الطيارين) في البرنامج الإرشادي. . تطبيق أدوات القياس على المشاركين (الطيارين) في البرنامج الإرشادي (القياس القبلي) . التركيز على مشكلة الضغط النفسي | 1 |
| الثانية | . تزويد الطيارين المشاركين في البرنامج الإرشادي بتقنيات معرفية وسلوكية من أجل تطبيقها في المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها | 2،3،4،5، 6،7 |
| الثالثة | . الحفاظ على تطبيق المهارات المكتسبة في موقف الإرشاد ونقلها للحياة اليومية . القياس البعدي | 8 |

13 - 2 - 7- جلسات البرنامج الإرشادي

جدول رقم (3) الجلسة الأولى

| | |
|-------------------|--|
| الموضوع | الجلسة رقم (1) الزمن (45-60) دقيقة |
| موضوع الجلسة | شرح موضوع الضغط النفسي. |
| الحاجات الإرشادية | تحديد مفهوم الضغط النفسي وأنواعه وأسبابه وتأثيره الجسدي والنفسي. |
| أهداف الجلسة | -تعريف الطيارين بالبرنامج الإرشادي و أهدافه وأهميته في تخفيف الضغط النفسي. - تمكين الطيارين من تحديد مصادر الضغط النفسي الخاصة بهم. - مساعدة الطيارين في التعرف على الأسباب الرئيسة للضغط النفسي لديهم . |
| محتوى الجلسة | التعرف على أفراد المجموعة التجريبية من الطيارين وبناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة و الطيارين. -تعريف الطيارين بالبرنامج الإرشادي وأهدافه و أهميته في تخفيف الضغط النفسي - تقديم شرح تفصيلي حول الضغط النفسي. -توزيع مطوية تلخص أهم ما ورد في العرض المقدم عن الضغط النفسي |
| الغنيات المعتمدة | -المحاضرة . - الحوار والمناقشة الجماعية . -الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | مطوية للتعريف بالبرنامج الإرشادي ، وشرح الضغط النفسي. |
| التقويم | -إستمارة تقييم الجلسة. |

جدول رقم (4) الجلسة الثانية

| | |
|-------------------|--|
| الموضوع | الجلسة رقم (2) الزمن (45-60) دقيقة. |
| موضوع الجلسة | الحوار الذاتي. |
| الحاجات الإرشادية | <p>مساعدة الطيارين على تطوير الوعي الذاتي من خلال ملاحظة الحوار الداخلي وتأثيره على استجاباتهم للضغط النفسي.</p> <p>- ارشاد الطيارين على التعرف على العبارات السلبية التي تؤثر على مشاعرهم واستبدالها بعبارات إيجابية.</p> <p>- تعزيز قدرة الطيارين على إدارة الضغط النفسي باستخدام الحوار الذاتي الإيجابي.</p> |
| أهداف الجلسة | <p>- توضيح تأثير الحوار الذاتي على الحالة النفسية، لا سيما أثناء المواقف الضاغطة.</p> <p>- تمكين الطيارين من التعرف على العبارات السلبية واستبدالها بعبارات إيجابية</p> <p>- مساعدة الطيارين على استخدام الحوار الذاتي للتعامل بفاعلية مع الضغط النفسي.</p> |
| محتوى الجلسة | <p>- الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور.</p> <p>- مناقشة الواجب المنزلي السابق .</p> <p>- تقدم الباحثة عرض حول الحوار الذاتي و أنواعه و دور الحوار الذاتي السلبي في الشعور بالضغط النفسي.</p> <p>- مساعدة الطيارين على تغيير الحوار الذاتي السلبي إلى إيجابي.</p> <p>- توزيع مطوية تلخص أهم ما ورد في العرض المقدم عن الحوار الذاتي.</p> <p>- مناقشة ما ورد في العرض مع تركيز الباحثة على منح الفرصة لجميع الطيارين لطرح أسئلتهم ومناقشتها بجرأة .</p> <p>- الواجب المنزلي.</p> |
| الفنيات المعتمدة | المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية ، الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | مطوية حول علاقة الحوار الذاتي بإستجابة الضغط النفسي. |
| التقويم | إستمارة تقييم الجلسة. |

جدول رقم (5) الجلسة الثالثة

| | |
|-------------------|---|
| الموضوع | الجلسة رقم (3) الزمن (45-60) دقيقة. |
| موضوع الجلسة | التدريب على الإسترخاء. |
| الحاجات الإرشادية | - تدريب الطيارين على مهارة الاسترخاء لتخفيف الضغط النفسي. - توضيح أهمية الاسترخاء في تحسين التركيز والتحكم في الضغط النفسي. - تشجيع الطيارين على ممارسة الاسترخاء كجزء من الروتين اليومي. |
| أهداف الجلسة | - توضيح مفهوم الاسترخاء وأهميته في تنظيم القدرات النفسية والبدنية. - تقديم خطوات عملية لاسترخاء العضلات والتركيز الذهني. - تشجيع الطيارين على ممارسة الاسترخاء بشكل يومي لتحقيق نتائج إيجابية دائمة. |
| محتوى الجلسة | - الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور. - مناقشة الواجب المنزلي السابق. - تقديم الباحثة عرض حول الإسترخاء و أهميته و فوائده في مواجهة الضغط النفسي. - إرسال مطوية تلخص ما ورد في العرض المقدم عن الإسترخاء. - التدريب على عملية الإسترخاء . - إرسال فيديو مصور للتدريب على الإسترخاء، الواجب المنزلي. |
| الغيات المعتمدة | - المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية. - الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | - مطوية حول الإسترخاء. - فيديو مصور للتدريب على الإسترخاء. |
| التقويم | - إستمارة تقييم الجلسة. |

جدول رقم (6) الجلسة الرابعة

| | |
|-------------------|--|
| الموضوع | الجلسة رقم (4) الزمن (45-60) دقيقة. |
| موضوع الجلسة | الدعم والمساندة الاجتماعية. |
| الحاجات الإرشادية | - ارشاد الطيارين لفهم أهمية المساندة الاجتماعية وتأثيرها على تخفيف الضغط النفسي. - مساعدة الطيارين على كيفية طلب الدعم بأنواعه المختلفة. - تطوير شبكة دعم اجتماعي قوية ومستدامة تساعدهم في مواجهة الضغط النفسي. |
| أهداف الجلسة | - توعية الطيارين بأهمية طلب الدعم من الآخرين ومساعدتهم على بناء علاقات إجتماعية قوية تساهم في تخفيف الضغط النفسي لديهم . -توضيح أهمية العلاقات الاجتماعية في تخفيف الضغط النفسي. - إرشاد الطيارين إلى طلب الدعم العاطفي والمعرفي والعملي بثقة عند الحاجة. -مساعدة الطيارين على تكوين شبكة دعم واسعة تساندهم في مواجهة التحديات. |
| محتوى الجلسة | -الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور. -مناقشة الواجب المنزلي السابق. -تقديم الباحثة عرض حول الدعم والمساندة الاجتماعية و أهميتها و أنواعها وشرح دور الدعم الاجتماعي في تخفيف الضغط النفسي . -توزيع مطوية تلخص أهم ما ورد في العرض المقدم عن الدعم والمساندة الاجتماعية. - مناقشة ما ورد في العرض من طرف الباحثة و الطيارين في كيفية طلب الدعم من الأصدقاء أو العائلة، الواجب المنزلي |
| الفنيات المعتمدة | -المحاضرة، المناقشة الجماعية و الحوار، الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | -مطوية حول الدعم والمساندة الاجتماعية. |
| التقويم | -إستمارة تقييم الجلسة. |

جدول رقم (7) الجلسة الخامسة

| | |
|-------------------|--|
| الموضوع | الجلسة رقم (5) الزمن (45-60) دقيقة |
| موضوع الجلسة | إدارة الوقت |
| الحاجات الإرشادية | - مساعدة الطيارين على استخدام الوقت بشكل منظم وفعال لتخفيف الضغط النفسي. - تزويد الطيارين بمهارات تحديد الأولويات وجدولة المهام اليومية. - مساعدة الطيارين على تنظيم وقتهم بشكل فعال يشمل أوقات العمل وأوقات الراحة. |
| أهداف الجلسة | - توضيح أثر إدارة الوقت على تخفيف الضغط النفسي. - مساعدة الطيارين على إدارة الوقت من خلال تقديم خطوات عملية لتحديد الأولويات، جدولة الأنشطة، وتخصيص أوقات للراحة. - مساعدة الطيارين على تطوير مهارات تتضمن إنجاز المهام بكفاءة وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية. |
| محتوى الجلسة | - الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور. - مناقشة الواجب المنزلي السابق . - تقديم الباحثة عرض حول شرح أهمية إدارة الوقت وتأثيره على تخفيف الضغط النفسي. - مساعدة الطيارين على استخدام جداول تنظيم الوقت . - إرسال مطوية تلخص أهم ما ورد في العرض المقدم عن إدارة الوقت. - مناقشة ما ورد في العرض من طرف الباحثة و الطيارين المشاركين. - الواجب المنزلي. |
| الفنيات المعتمدة | المحاضرة - المناقشة الجماعية و الحوار . - الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | - مطوية حول إدارة الوقت. |
| التقويم | - إستمارة تقييم الجلسة. |

جدول رقم (8) الجلسة السادسة

| الموضوع | الجلسة رقم (6) الزمن (45-60) دقيقة |
|-------------------|---|
| موضوع الجلسة | مهارة حل المشكلات |
| الحاجات الإرشادية | <p>- مساعدة الطيارين على تطبيق خطوات حل المشكلات بهدف التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة.</p> <p>- مساعدة الطيارين في تطوير القدرة على تحويل المواقف الضاغطة إلى فرص للتفكير البناء.</p> <p>- تمكين الطيارين من استخدام خطوات حل المشكلات كأداة عملية لتخفيف الضغط النفسي</p> |
| أهداف الجلسة | <p>- توضيح مفهوم حل المشكلات و تعريف الطيارين بأهمية التفكير المنهجي كوسيلة للتعامل مع الضغط النفسي.</p> <p>- مساعدة الطيارين على تطبيق خطوات حل المشكلات وتمكينهم من تعلم كيفية تحديد وتحليل المشكلات وتحديد الحلول المناسبة.</p> <p>- مساعدة الطيارين على تبني مواقف إيجابية تجاه المشكلات واستخدامها كفرص للتخفيف من الضغط النفسي.</p> |
| محتوى الجلسة | <p>- الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور.</p> <p>- مناقشة الواجب المنزلي السابق .</p> <p>- تقديم الباحثة عرض حول مفهوم حل المشكلات كأداة للتعامل مع المواقف الضاغطة.</p> <p>- إرسال مطوية تلخص ما ورد في العرض المقدم عن مهارة حل المشكلات.</p> <p>- تطبيق خطوات حل المشكلة على مشكلة من إختيار الطيارين -الواجب المنزلي.</p> |
| الفتيات المعتمدة | <p>- المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي، التخيل، الحوار الذاتي</p> |
| الوسائل المستخدمة | <p>- مطوية حول موضوع حل المشكلات.</p> |
| التقويم | <p>- استمارة تقييم الجلسة.</p> |

جدول رقم (9) الجلسة السابعة

| | |
|-------------------|---|
| الموضوع | الجلسة رقم (7) الزمن (45-60) دقيقة |
| موضوع الجلسة | التصور الذهني (التخيل). |
| الحاجات الإرشادية | - مساعدة الطيارين على استخدام التخيل كأداة لتوضيح المشكلات وفهمها. - مساعدة الطيارين على تقليل العواطف السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة باستخدام تكرار التخيل. - تعزيز القدرة على التحكم في المخيلة وتطوير نظرة واقعية تجاه المواقف الضاغطة |
| أهداف الجلسة | -توضيح كيف يساعد التخيل في تخفيف الضغط النفسي. - مساعدة الطيارين في استخدام التخيل كأداة للتخفيف من التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة. -تعزيز قدرة الطيارين على التحكم في تخيلاتهم وتوجيهها بفاعلية. |
| محتوى الجلسة | -الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور. -مناقشة الواجب المنزلي السابق . -تقديم الباحثة عرض حول إستراتيجية التخيل . -توزيع مطوية تلخص ما ورد في العرض عن إستراتيجية التخيل . -مساعدة الطيارين على تخيل موقف يسبب لهم الضغط النفسي ويطلب منهم إعادة صياغة الإستجابة والرؤية من منظور مختلف للموقف. - الواجب المنزلي. |
| الفيئات المعتمدة | -المحاضرة، الحوار و المناقشة الجماعية . -الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | -مطوية حول التصور الذهني (التخيل). |
| التقويم | -إستمارة تقييم الجلسة. |

جدول رقم (10) الجلسة الثامنة

| الموضوع | الجلسة رقم (8) الزمن (45-60) دقيقة . |
|-------------------|---|
| موضوع الجلسة | استراتيجيات المواجهة . |
| الحاجات الإرشادية | - تمكين الطيارين من التعبير عن مشاعرهم المكبوتة والتخفيف من تأثير المواقف الضاغطة. - دعم الطيارين في تعلم كيفية إدارة مشاعرهم وزيادة قدرتهم على التخفيف من الضغط النفسي . - تعزيز قدرة الطيارين على تطبيق استراتيجيات مواجهة متنوعة تساعدهم في التخفيف من الضغط النفسي. |
| أهداف الجلسة | - مساعدة الطيارين في تحرير مشاعرهم من خلال التحدث عن الأحداث الضاغطة. - تزويد الطيارين باستراتيجيات تساعدهم على التكيف مع الضغط النفسي. - مساعدة الطيارين على اختيار الاستراتيجيات المناسبة وإدارتها بفاعلية. |
| محتوى الجلسة | - الترحيب بالطيارين وشكرهم على الحضور . - مناقشة الواجب المنزلي السابق . - تقديم الباحثة عرض حول استراتيجيات المواجهة و أنواعها . - توزيع مطوية تلخص ما ورد في العرض عن استراتيجيات المواجهة . - اختيار الطيارين لموقف ضاغط لم يحسنوا التعامل معه وتطبيق استراتيجية مواجهة مناسبة في مواجهته داخل الجلسة . - الواجب المنزلي. |
| الفنيات المعتمدة | - المحاضرة، الحوار و المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي. |
| الوسائل المستخدمة | - مطوية حول استراتيجيات المواجهة . |
| التقويم | - إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي . |

جدول رقم (11) الملخص العام للبرنامج الإرشادي

الملخص العام للبرنامج الإرشادي : والجدول التالي يوضح ذلك

| | |
|---|-------------------|
| إرشادي معرفي سلوكي وفق نموذج ميكنباوم | نوع البرنامج |
| إرشاد جماعي | نوع الإرشاد |
| الطيارين المدنيين ذوو الضغط النفسي المرتفع | المستفيدون |
| الباحثة | منفذ البرنامج |
| ثمانى جلسات | عدد الجلسات |
| 45 - 60 دقيقة | مدة الجلسة |
| جلسة جماعية عبر تطبيق الواتساب | طريقة التنفيذ |
| 2023/07/01 إلى 2023 / 05/ 01 | تاريخ التنفيذ |
| تخفيف الضغط النفسي للطيارين المدنيين العاملين في الخطوط الجوية الجزائرية | الهدف العام |
| إرشاد الطيارين المشاركين في البرنامج الإرشادي وتزويدهم بتقنيات معرفية وسلوكية ، من أجل تطبيقها في المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها | الأهداف الفرعية |
| المحاضرة ، الحوار الذاتي ، الاسترخاء ، إدارة الوقت ، الدعم والمساندة الإجتماعية ، حل المشكلات ، التنفيس الإنفعالي ، التخيل ، الواجب المنزلي ، | الفنيات المعتمدة |
| مطويات ، فيديو مصور | الوسائل المستخدمة |
| إستمارة تقييم الجلسة ، إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي ، ، القياس القبلي ، القياس البعدي ، المحكمين من الدكاترة في علم النفس | أساليب التقييم |

خلاصة الفصل:

يمثل الإرشاد المعرفي السلوكي وسيلة فعّالة للتعامل مع الضغوط النفسية من خلال إعادة هيكلة الأفكار والتصورات العقلية التي تؤثر على المشاعر والسلوكيات، وتظهر أهمية هذا النهج بشكل خاص في بيئات العمل الضاغطة مثل الطيران، حيث يتعرض الطيارون لمواقف تستدعي قدراً كبيراً من السيطرة على الذات والتفكير العقلاني، من خلال البرنامج الإرشادي الذي تم تقديمه في هذه الدراسة، تم إرشاد الطيارين على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تساعدهم في مواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية أكبر، مما يساعدهم على تخفيف الضغط النفسي.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- حدود الدراسة
 - 3- مجتمع وعينة الدراسة
 - 4- أداة جمع البيانات
 - 5- الخصائص السيكومترية للدراسة
 - 6- صدق البرنامج الإرشادي
 - 7- إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية
 - 8- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية القاعدة الأساسية لأي بحث علمي، فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع البيانات حول موضوع دراسته، ويأتي هذا الفصل ليوضح طبيعة المنهج المستخدم في الدراسة وحدودها، ووصف العينة وكيفية اختيارها، وكذا تحديد أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج مجموعة من القواعد التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة والحصول على نتائج دقيقة وموضوعية، ويكون اختيار المنهج على أساس طبيعة الدراسة وأهدافها . وبما أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين، انتهجت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي لأنه المنهج الأنسب لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع ولتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من مدى صحة فرضياتها.

وقد استخدم التصميم التجريبي المعتمد على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بحيث تتعرض المجموعتان لنفس الإختبارات القبليّة والبعدية ، في حين يقتصر المتغير المستقل على المجموعة التجريبية دون الضابطة.

2- حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: شملت عينة الدراسة 18 طياراً من العاملين في الخطوط الجوية الجزائرية.
- الحدود المكانية: مطار هواري بومدين بالجزائر.
- الحدود الزمنية: من 2022/11/22 إلى 2023/07/01.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3- 1 - مجتمع الدراسة: يشتمل على جميع الطيارين العاملين في الخطوط الجوية الجزائرية البالغ عددهم (547) طياراً.

3- 2 - الدراسة الاستطلاعية:

تعدّ الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة وأساساً جوهرياً لبناء البحث كله، ولها دور كبير في تجنب بعض العوائق التي يمكن أن تواجه الباحث في تطبيقه للدراسة الأساسية، كما تشتمل على أهداف وهي:

- التعرف على ميدان الدراسة وعلى الصعوبات التي يمكن مواجهتها من أجل تقايدتها في الدراسة الأساسية .

- التعامل بشكل مباشر مع أفراد العينة، والتعرف على مدى تجاوبهم مع إجراءات الدراسة (أبوعلام، 2004)

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية بمطار هواري بومدين بالجزائر 2022/12/22 بهدف التواصل المباشر مع أفراد العينة والتعرف على الصعوبات الميدانية التي قد تعيق التطبيق التجريبي للبرنامج الإرشادي، وتم عقد لقاء رسمي مع مدير العمليات الجوية، حيث جرى عرض أهداف الدراسة وخطتها الإجرائية الموجهة لفئة الطيارين، وأخبرني بصعوبة تجمع الطيارين في وقت واحد بصورة دورية نظراً لسفرهم الدائم وهو ما استدعى من الباحثة التفكير في استراتيجيات مرنة لتطبيق البرنامج الإرشادي تتوافق مع هذه الخصوصية المهنية.

هذا وقد قدم الجانب الإداري التسهيلات اللازمة وتوجيه الباحثة إلى مكان تواجد الطيارين (منطقة الاستراحة والتجمع الوظيفي) مما أتاح للباحثة فرصة التواصل المباشر مع الطيارين حيث عرضت عليهم الباحثة المشاركة في البرنامج الإرشادي، وقد لاحظت الباحثة تميز أفراد العينة بسمات شخصية قوية مما يتطلب أسلوباً إرشادياً يتناسب مع هذه الخصائص القيادية.

3.3 . عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 18 طياراً تم اختيارهم وفق الخطوات التالية: اشتملت عينة الدراسة على 230 طياراً (عينة الدراسة الأساسية التي أجرتها الباحثة في الدراسة الموسومة بـ الضغط النفسي لدى الطيارين المدنيين العاملين بالخطوط الجوية الجزائرية (2023).

تم السحب من 230 طيار عينة قصدية قوامها 23 طياراً من ذوي (الضغط المرتفع ، الرحلات الداخلية ، المتزوجين ، الخبرة 5سنوات) ، ويسمى هذا النوع من العينة بالعينة القصدية وفيها يعتمد الباحث اختيار وحدات معينة يجمع منها البيانات ويستثني غيرها ، لأنه يعتقد أن هذه الوحدات تمثل ما يراد دراسته أكثر من غيره. (الحمداني وآخرون 2006 ص 206) وبعد ذلك وبالتنسيق مع مديرالعمليات الجوية تم العرض على 23 طيار المشاركة التطوعية في الدراسة وتمت الموافقة من طرف 18 طياراً الذين يشكلون عينة الدراسة الأساسية.

بعد ذلك تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية (9) طيارين في المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي المعد في الدراسة الحالية ، و(9) طيارين في المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها البرنامج الإرشادي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(12): توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين الضابطة والتجريبية

| النسبة % | عدد الطيارين | المجموعة |
|----------|--------------|--------------------|
| %50 | 9 | المجموعة التجريبية |
| % 50 | 9 | المجموعة الضابطة |
| % 100 | 18 | المجموع الكلي |

4 - أداة جمع البيانات:

استخدمت في هذه الدراسة أداة لجمع البيانات وهي مقياس (1993 lavenstein) للضغط النفسي وقد تم تطبيق المقياس باللغة الإنجليزية.

4 - 1 - وصف المقياس:

بعد الاطلاع على المقاييس ذات العلاقة بمتغير الضغط النفسي ، تم تبني مقياس lavenstein الذي أعدته ضمن دراستها الموسومة بـ " تطوير مقياس الضغط النفسي كأداة جديدة للبحث النفسي الجسدي 1993"، ويتكون هذا المقياس من 30 عبارة منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة ، يقابلها بدائل هي (أبداً ، أحياناً، كثيراً، دائماً) .

البنود المباشرة :تمثل 22عبارة وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها أفراد العينة بالقبول إتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض، أما البنود الغير مباشرة : تشمل 8 عبارات تدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول، و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (13): بنود المقياس

| | |
|--------------------|---|
| البنود المباشرة | 29،25،21،17،13،10،7،1 |
| البنود الغيرمباشرة | 30،28،27،26،24،23،22،20، 19،18،16،15،14،12،11،9،8،6،5،4،3،2، |

4 - 2 - كيفية التصحيح :

تكمّن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات المقياس بالتدرج من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود ، وهذا ما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (14): سلم درجات مقياس إدراك الضغط النفسي

| البنود الغير مباشرة | البنود المباشرة | البدائل |
|---------------------|-----------------|---------|
| أربع نقاط | نقطة واحدة | أبداً |
| ثلاث نقاط | نقطتان | أحياناً |
| نقطتان | ثلاث نقاط | كثيراً |
| نقطة واحدة | أربع نقاط | دائماً |

يتم الحصول على الدرجات الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في المقياس من البنود المباشرة وغير المباشرة حيث تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (54) إلى (96)

5- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي لـ Lavenstein 1993:

تمّ حساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي للتأكد من صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية:

5 - 1 - الصدق: تم حساب صدق الاتساق الداخلي للأداة بين الفقرات والدرجة الكلية فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم(15): نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي بين الفقرات

الدرجة الكلية

| م.الارتباط | المفردة | م.الارتباط | المفردة | م.الارتباط | المفردة | م.الارتباط | المفردة | م.الارتباط | المفردة |
|------------|---------|------------|---------|------------|---------|------------|---------|------------|---------|
| 0.50 | 29 | 0.15 | 22 | 0.71 | 15 | 0.69 | 8 | 0.15 | 1 |
| 0.38 | 30 | 0.52 | 23 | 0.38 | 16 | 0.71 | 9 | 0.69 | 2 |
| / | / | 0.26 | 24 | 0.02 | 17 | 0.38 | 10 | 0.71 | 3 |
| / | / | 0.02 | 25 | 0.61 | 18 | 0.02 | 11 | 0.38 | 4 |
| / | / | 0.43 | 26 | 0.15 | 19 | 0.52 | 12 | 0.53 | 5 |
| / | / | 0.43 | 27 | 0.52 | 20 | 0.61 | 13 | 0.19 | 6 |
| / | / | 0.24 | 28 | 0.61 | 21 | 0.69 | 14 | 0.61 | 7 |

يتضح من الجدول رقم(15) أن قيم معامل ارتباط بيرسون تراوحت بين (0.15-0.71) وبمقارنة هذه النتائج بمستوى الدلالة نجد أنها دالة عند مستوى (0.01) و(0.05) وهي مقبولة مما يؤكد صدق هذا المقياس، وعليه يتضح أن الأداة متسقة داخليا.

5 - 2 - الثبات : تم الاعتماد في تقدير ثبات المقياس على الثبات القائم على الاتساق الداخلي وبعد تطبيق معامل "ألفا كرونباخ" بلغ (0.78) وهو معامل مرتفع يؤكد أن المقياس يتميز بثبات مناسب، ويمكن اعتماده في تطبيق الدراسة الأساسية.

6-إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية :

تمت إجراءات تطبيق الدراسة وفق مايلي:

-طبقت الباحثة في هذه الدراسة التصميم التجريبي المتضمن المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال الخطوات التالية :

6- 1 - الضبط التجريبي : تضمنت الدراسة الحالية المتغيرات التالية :

-**المتغير المستقل:**

هو المتغير أو السبب الذي يطبقه الباحث بغرض معرفة أثره على النتيجة (العساف،2006) ويتمثل في الدراسة الحالية في البرنامج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم.

-**المتغير التابع :**

هو النتيجة التي يقاس أثر تطبيق المتغير المستقل عليها(العساف،2006)، وتحتوي الدراسة الحالية على المتغير التابع المتمثل في الضغط النفسي الذي يقاس بمقياس 1993 lavenstein. كما تم ضبط المتغيرات التي يكون لها تأثيراً على المتغير التابع في هذه الدراسة ، وبهدف تثبيتها لدى عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ولكي يجعل أثرها واحداً عليها حتى لا تؤثر على نتائج الدراسة.

وبناءً عليه اعتمدت الباحثة الضبط الانتقائي في تحديد وضبط المتغيرات التالية:

-**العدد:** تم تحديد عدد أفراد المجموعتين التجريبية 9 طيارين والمجموعة الضابطة 9 طيارين

-**الحالة الإجتماعية :** متزوجون.

-**نوع الرحلات:** داخلية.

- **الخبرة:** خمس سنوات.

كما اعتمدت الباحثة الضبط الإحصائي في تحديد المتغيرات التالية :

-**درجة الضغط النفسي:** لدى أفراد العينة ضغط نفسي مرتفع.

-**تقسيم أفراد العينة البالغ عددهم 18 طياراً تقسيماً عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة 9 طيارين (أ) والمجموعة (ب) 9 طيارين.**

-**اختيار أحد المجموعات اختياراً عشوائياً لتصبح (أ) تجريبية و(ب) ضابطة.**

-**قياس الضغط النفسي لدى أفراد العينة قياساً قبلياً للتأكد من مستوى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.**

-**تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم على المجموعة التجريبية وحجبه على المجموعة الضابطة.**

-قياس الضغط النفسي لدى أفراد العينة قياساً بعدياً .

-المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي.

هذا وطبقت الباحثة البرنامج الإرشادي عن طريق الانترنت لصعوبة تواجد أفراد العينة في مكان ووقت واحد نظراً للسفر الدائم المرتبط بطبيعة عملهم.

و بعد الحصول على الموافقة من طرف مدير العمليات الجوية على تطبيق البرنامج الإرشادي، تم الاتصال ثم اللقاء بأفراد المجموعة التجريبية التي سيطبق عليها البرنامج بمطار الهواري بومدين الدولي، حيث تم توزيع مطوية تشرح البرنامج الإرشادي وكراس الواجب المنزلي ثم الاتفاق على تحديد موعد الجلسات عبر تطبيق الواتساب.

6- 2 - التحقق من شرط الإعتدالية:

للتحقق من اعتدالية التوزيع لعينة الدراسة قامت الباحثة باستخدام اختبار shapiro-wilk والجدول رقم (16) يوضح ذلك:

الجدول رقم (17): نتائج اختبار shapiro-wilk على درجات مقياس الضغط النفسي

| الدلالة الإحصائية | نتيجة الإختبار | عدد أفراد العينة | |
|-------------------|----------------|------------------|--------------------|
| 0.180 | 0.928 | 18 | درجات الضغط النفسي |

يتبين من الجدول رقم(17) أن قيمة اختبار shapiro-wilk قدرت بـ (0.928) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.180) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن درجات عينة الدراسة موزعة توزيعاً طبيعياً وصالحة لاستخدام الاختبارات البارامترية في تحليل البيانات إحصائياً .

6- 3 - تكافؤ المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في مقياس الضغط النفسي:

بناءً على نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الضغط النفسي ، تم استخدام اختبار "ت" T test لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين، وقد أسفرت النتائج عن مايلي:

جدول رقم(18) :يوضح دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

| المجموعات | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | قيمة sig | القرار |
|-----------|------------|-----------------|-------------------|----------|----------|--------|
| الضابطة | 9 | 85.00 | 2.39 | 0.202 | 0.843 | غير |
| التجريبية | 9 | 85.22 | 2.27 | | | دالة |

يتبين من نتائج الجدول رقم(18) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمقدر ب(85.00) وهو يساوي المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمقدر ب (85.22) ، أما الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة المقدر ب(2.39) يساوي الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية المقدر ب(2.27).

ويتضح من الجدول أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين والمقدر ب(0.202)، وبما أن القيمة الإحصائية المقابلة لـ t تساوي (0.843) وهي أكبر تماما من (0.05) فإنه غير دال إحصائياً، أي أن الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والتجريبية غير دال إحصائياً، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي، ومنه يتبين أن المجموعتين متكافئتين.

7- الأساليب الإحصائية:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) وتم تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار shapiro-wilk .
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار "ت" T test لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين ومرتبطين.
- معامل Eta Squared (η^2) لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل في إحداث الفرق الحاصل للمتغير التابع.
- معامل Cohen's d لمعرفة حجم التأثير للمتغير المستقل.

خلاصة الفصل :

تم في هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في معالجة موضوع الدراسة الحالية، حيث عُرج على المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج شبه التجريبي، وعرض مجتمع وعينة الدراسة، ثم التطرق إلى أداة جمع البيانات وتقدير بعض خصائصها السيكومترية، كما تمّ توضيح إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية من خلال ضبط المتغيرات وخصائص أفراد العينة لتحقيق خطوات التجربة، وفي الأخير تم التطرق إلى اعتدالية التوزيع وقياس التكافؤ، وختاماً عرضت الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فرضيات الدراسة، والنتائج المتحصل عليها موضحة بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

- 1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
- 2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
- 3- خلاصة عامة واقتراحات

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية وعرض تفاصيلها ، سيخصص هذا الفصل لعرض نتائج الدراسة ومناقشتها وفقاً لفرضيات الدراسة وما يقتضيه التراث النظري والدراسات السابقة وهي كما يلي:

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

تنص الفرضية الأولى على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين". وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وقد أسفرت النتائج عن ما يلي:

جدول رقم(19): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي

| القرار | دلالة الفروق | | حجم العينة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المجموعات |
|---------------|--------------|----------|------------|-------------------|-----------------|-----------|
| | قيمة sig | قيمة "ت" | | | | |
| دالة عند 0.05 | 0.033 | 2.336 | 9 | 7.48 | 85.11 | الضابطة |
| | | | 9 | 2.36 | 79.00 | التجريبية |

يتضح من الجدول رقم(19) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة المقدر بـ (85.11) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية المقدر بـ (79.00) ، أما الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة المقدر بـ (7.48) فهو أكبر من الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية المقدر بـ (2.36).

وقد بلغت قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية التي طبّق عليها البرنامج الإرشادي ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة التي حجب عليها والمقدرة بـ(2.336)، وبما أن القيمة الإحتمالية للدلالة sig المقابلة لـ t تساوي(0.033) وهو أقل تماماً من (0.05) إذن فإنه دال إحصائياً عند (0.05)، أي أن الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية دالة احصائياً.

وبالتالي تحققت الفرضية الأولى التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين".

- حجم التأثير:

لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم) في احداث الفرق الحاصل للمتغير التابع (الضغط النفسي)، استخدام مربع ايتا η^2 من قيمة "ت" المحسوبة وفق المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث أن:

t : قيمة الاختبار المحسوب، df درجة الحرية: (df= n1+n2-2)

ويدل مربع ايتا η^2 على نسبة من تباين المتغير التابع ترجع للمتغير المستقل ، أمّا حجم التأثير فيدل على نسبة الفرق بين متوسطي المجموعتين في وحدات معيارية. ويمكن حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا η^2 بتطبيق المعادلة:

$$d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1 - \eta^2}}$$

حيث أن d : حجم التأثير، η^2 : مربع ايتا

حجم التأثير المرتبط بقيمة مربع ايتا (η^2) يأخذ أربع مستويات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(20): تحديد مستويات حجم التأثير

| حجم التأثير | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|----------|
| مرتفع جدا | مرتفع | متوسط | منخفض | المعامل |
| 1 | 0.84 | 0.51 | 0.2 | D |
| 0.20 | 0.15 | 0.06 | 0.01 | η^2 |

ويتضح من الجدول رقم (20):

- أن حجم التأثير "d" (0.2) يقابل مربع ايتا η^2 (0.01) ، وهو تأثير منخفض.
- حجم التأثير "d" (0.51) يقابل مربع ايتا η^2 (0.06) ، وهو تأثير متوسط.
- حجم التأثير "d" (0.84) يقابل مربع ايتا η^2 (0.15) ، وهو تأثير مرتفع.
- حجم التأثير "d" (1) يقابل مربع ايتا η^2 (0.20) ، وهو تأثير مرتفع أيضاً.

جدول رقم (21): يبين قيمة "ت" ، η^2 ، وحجم التأثير d

| حجم التأثير | قيمة "d" | قيمة η^2 | قيمة "ت" | المستوى |
|-------------|----------|---------------|----------|--------------------|
| مرتفع جداً | 1.34 | 0.25 | 2.336 | مستوى الضغط النفسي |

يبين الجدول رقم(21) أن قيمة (η^2) المحسوبة لمستوى الضغط النفسي تساوي (0.25) وقيمة "d" تساوي (1,34) ، مما يشير إلى أن حجم تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم، كان بنسبة تأثير (25%) في المتغير التابع "الضغط النفسي" وهي نسبة مرتفعة تقع في نطاق حجم التأثير المرتفع لمستويات حجم التأثير سالفة الذكر.

ويمكن تفسير ذلك أن البرنامج له فاعلية في تخفيف الضغط النفسي لدى الطيارين ،حيث اعتمد البرنامج على مجموعة مهارات معرفية وسلوكية تعزز من قدرة الطيارين على التعامل

مع الضغوط النفسية بشكل إيجابي، ويمكن ارجاع هذه الفروق إلى تطبيق تقنيات إرشادية تهدف إلى تحسين استجابات الطيارين للمواقف الضاغطة، مثل الحديث الذاتي الإيجابي، والتدريب على تقنيات الاسترخاء، وحل المشكلات، والتخيل، وإدارة الوقت، الدعم والمساندة الإجتماعية، واستراتيجيات المواجهة.

حيث يعكس الانخفاض الملحوظ في مستويات الضغط النفسي لدى الطيارين إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تصميمه وتنفيذه بعناية ليكون ملائماً لظروف عملهم، ونظراً لطبيعة تنقل الطيارين المستمرة، تم تنفيذ البرنامج عبر الإنترنت لضمان تيسير الوصول إليه، وقد اعتمد البرنامج في تصميمه على نموذج "مكناوم" Meichenbaum للتحسين التدريجي ضد الضغط، الذي يمكن أن يكون مناسباً لطبيعة عمل الطيارين الشديدة الضغط، إذ يشمل هذا النموذج إرشادهم على كيفية التحكم في استجاباتهم النفسية والتأقلم مع بيئة العمل الشديدة التعقيد، التي تجعل الطيارين يشعرون بمستويات ضغط نفسي عالية بسبب طبيعة عملهم التي تتطلب التركيز العالي و القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة في أوقات حرجة، بالإضافة إلى التعامل مع التحديات التي تفرضها بيئة الطيران وتعدد مصادر الضغط النفسي التي تؤثر على حياتهم اليومية وأدائهم، مما يزيد من مستويات الضغط النفسي لديهم، تشكل هذه الضغوط تحديات كبيرة تترتب عليها آثار سلبية تؤثر على الأداء المهني وصحة الطيار النفسية والجسدية.

وقد صمم البرنامج الإرشادي للتعامل مع هذه المصادر المتعددة للضغوط النفسية عن طريق سلسلة من التدخلات الإرشادية التي تُبنى بشكل تدريجي، تهدف إلى تحويل المهارات المكتسبة إلى تطبيقات عملية في حياة الطيارين اليومية عبر ثلاث مراحل رئيسية، بناءً على نموذج "مكناوم" Meichenbaum للتحسين التدريجي ضد الضغط، متمثلة في مرحلة التصور العقلي، مرحلة اكتساب المهارات، مرحلة التطبيق الواقعي، والتي يمكن أن يكون لها دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية للمجموعة التجريبية، وذلك بفضل التركيز على ثلاث مراحل أساسية متتابعة وهي:

1. مرحلة التصور العقلي:

هدفت هذه المرحلة إلى مساعدة الطيارين على فهم مصادر الضغط النفسي وكيفية تأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية، تم تقديم جلسة تعريفية تشرح تأثير الضغط النفسي عليهم

باستخدام أمثلة من تجاربهم العملية، حيث جرى توعية الطيارين بأهمية التعرف على أعراض الضغط النفسي كجزء طبيعي من العمل، وقد أشارت دراسة Cahill et al. (2019) إلى أن التوعية بمصادر الضغط النفسي تؤدي إلى انخفاض مستويات الضغط بنسبة 15%، مما يعزز من استعدادهم للتعامل مع الضغوط بفاعلية أكبر خلال هذه المرحلة.

أدرك الطيارون أهمية التعرف على علامات الضغط النفسي منذ بدايتها، على سبيل المثال تحدث أحد الطيارين عن شعوره بقلق متزايد عند التحضير للإقلاع في ظروف جوية صعبة، وكيف تعلم من خلال هذه المرحلة التعرف على علامات الضغط النفسي والتعامل معها بفاعلية، وكيف أصبحت معرفته بعلامات الضغط النفسي عاملاً أساسياً ساعده على التحكم في ردود أفعاله في المواقف الحرجة.

وقال طيار آخر "لم أدرك من قبل مدى تأثير الضغط النفسي على قراراتي حتى أصبحت مدرّكاً لعلاماته المبكرة، ساعدني البرنامج في فهم كيفية بدء الضغط النفسي في التأثير، وأهمية التدخل السريع للسيطرة عليه".

2. مرحلة اكتساب المهارات:

في هذه المرحلة، تم تزويد الطيارين باستراتيجيات معرفية وسلوكية لإدارة الضغط النفسي، مثل تطوير الحديث الذاتي الإيجابي، تقنيات الاسترخاء، والتخيل، تتضمن هذه الاستراتيجيات استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية وإرشادهم للتعامل مع المواقف الضاغطة بثقة أكبر، و هذا ما أثبتته دراسة Tasbasi (2002) التي هدفت إلى فهم أسباب الضغط النفسي وطرق إدارته في بيئة الطيران، حيث أظهرت النتائج أن استخدام الطيارين إستراتيجيات المواجهة قلل من تأثير الضغط النفسي بنسبة تصل إلى 25%.

كما أشار أحد الطيارين في إحدى جلسات المحاكاة لعطل فني، إلى أنه استطاع التغلب على مشاعر القلق من خلال استخدام الحديث الذاتي الإيجابي، قائلاً: "كنت أقول ل نفسي أنني مدرب على التعامل مع هذه الظروف، مما زاد من ثقتي بنفسي." هذا التدريب ساعد الطيارين في التحكم في أفكارهم السلبية وتوجيهها بشكل إيجابي خلال المواقف الضاغطة.

3. مرحلة التطبيق الواقعي:

عمل البرنامج في هذه المرحلة على إعداد الطيارين للتعامل مع المواقف الضاغطة في بيئة العمل من خلال التعرض التدريجي لتجارب تحاكي الواقع، هذا التعرض التدريجي ساعد

الطيارين على اكتساب ثقة أكبر في مواجهة المواقف الحرجة وتعزيز قدرتهم في السيطرة على استجاباتهم النفسية، حيث أظهرت دراسة Homan (2002) أهمية استخدام هذه الأساليب في تخفيف الضغط النفسي، وذكر أحد الطيارين أنه واجه اضطراباً جويًا مفاجئاً واستطاع أن يحافظ على هدوئه بفضل الإستراتيجيات التي تلقاها خلال البرنامج، حيث قال: "أصبحت أكثر استعدادًا للتعامل مع مثل هذه المواقف بسبب الإستراتيجيات التي قدمها البرنامج"، طيار آخر ذكر موقفًا تعرض فيه لعطل مفاجئ، واستخدم تقنيات الاسترخاء والحديث الذاتي لتجنب الضغط المفرط قال: "شعرت بأنني أتمكن من السيطرة بفضل الإستراتيجيات التي تلقيتها في البرنامج".

أظهرت نتائج البرنامج الإرشادي فاعلية واضحة في خفض مستويات الضغط النفسي لدى الطيارين، إذ ساعد النهج التدريجي القائم على التصور العقلي واكتساب المهارات والتطبيق الواقعي الطيارين على التعرف على مصادر الضغط النفسي وتطوير مهارات فعالة للتعامل معها بشكل منهجي.

في المقابل لم تظهر المجموعة الضابطة، التي لم تتعرض للبرنامج، تحسناً ملحوظاً في مستويات الضغط النفسي، ويمكن تفسير هذا النقص في التحسن بعدة أسباب:

1. غياب التدخل الإرشادي : لم تتعرض المجموعة الضابطة لتدريبات واستراتيجيات مخصصة للتعامل مع الضغط النفسي ، مثل تقنيات الحديث الذاتي الإيجابي ، مما أدى إلى استمرار شعورهم بالضغط النفسية.

2. استمرار التعرض للضغوط : نظراً لأن بيئة العمل لم تتغير بالنسبة لهم، فقد استمرت الضغوط المرتبطة بالعمل كما هي، مما أدى إلى استمرار نفس مستويات الضغط النفسي لديهم.

يعتبر وجود الضغط النفسي أمر طبيعي في الحياة ولكن استمراريتها دون تحكم يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية على الطيارين، وهنا يظهر الفرق بين المجموعتين كنتيجة لتعرض المجموعة التجريبية لبرنامج تخفيف الضغط النفسي ما ساعدهم في السيطرة على استجاباتهم للضغوط مقارنة بالضابطة التي لم تخضع للبرنامج.

تشير هذه النتائج إلى أن فاعلية البرنامج الإرشادي المعتمد على نموذج "مكناوم" Meichenbaum كان له تأثير في تخفيف الضغط النفسي لدى الطيارين في المجموعة

التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، ربما تعزى هذه الفاعلية إلى التطبيق المنظم والتدريجي للبرنامج ، مما ساعد الطيارين على اكتساب مهارات أساسية لإدارة الضغوط النفسية بفاعلية ، عن طريق استراتيجيات عززت قدرتهم على مواجهة الضغوط اليومية وهو أمر ضروري لنجاحهم وإحترافيتهم، وعلى النقيض لم تُظهر المجموعة الضابطة، التي لم تخضع للبرنامج أي تحسن يذكر، مما يعزز فكرة أن التدخل الإرشادي كان العامل الحاسم في تحسين إدارة الضغط النفسي، فعدم تلقيهم أي استراتيجيات مشابهة أبقى مستويات الضغط النفسي مرتفعة بسبب استمرار الضغوط وعدم اكتساب مهارات مناسبة للتعامل معها ، كما تثبت الأدبيات العلمية أن برامج الإرشاد المعرفي السلوكي قادرة على تقليل الضغط النفسي في بيئات العمل عالية المخاطر من خلال تطوير استراتيجيات فعّالة لإدارة الضغط النفسي.

2 - عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

تنص الفرضية الثانية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين" وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وقد أسفرت النتائج عن ما يلي:

الجدول رقم (22) : نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الضغط النفسي

| القرار | دلالة الفروق | | حجم العينة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المجموعات |
|---------------|--------------|----------|------------|-------------------|-----------------|----------------|
| | قيمة sig | قيمة "ت" | | | | |
| دالة عند 0.05 | 0.029 | 2.648 | 9 | 2.27 | 85.22 | التجريبية قبلي |
| | | | 9 | 7.48 | 79.00 | التجريبية بعدي |

يتضح من الجدول رقم (22) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية والمقدر بـ(85.22) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمقدر بـ (79.00) ، أما الإنحراف المعياري للقياس القبلي للمجموعة التجريبية والمقدر بـ (2.27) أصغر من الإنحراف المعياري للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمقدر بـ (7.48) .

ويتضح من الجدول أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينة في القياس القبلي والبعدي والمقدر بـ (2.648) ، وبما أن القيمة الإحصائية للدلالة sig المقابلة لـ t تساوي (0.029) وهو أقل تماماً من (0.05) إذن فإنه دال إحصائياً عند (0.05) ، أي أن الفروق في مستوى الضغط النفسي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دال إحصائياً.

وبالتالي تحققت الفرضية الثانية التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين".

- حجم التأثير:

لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنبوم) في أحداث الفرق الحاصل للمتغير التابع (الضغط النفسي)، استخدام مربع ايتا η^2 من قيمة "ت" المحسوبة وفق المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث أن:

t : قيمة الإختبار المحسوب، df درجة الحرية: (df = n - 1)

ويدل مربع ايتا η^2 على نسبة من تباين المتغير التابع ترجع للمتغير المستقل ، أمّا حجم التأثير فيدل على نسبة الفرق بين متوسطي المجموعتين في وحدات معيارية.

ويمكن حساب حجم التأثير d باستخدام مربع ايتا η^2 بتطبيق المعادلة التالية:

$$d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1 - \eta^2}}$$

حيث أن d : حجم التأثير، η^2 مربع ايتا



جدول رقم (23) يبين قيمة "ت"، η^2 ، وحجم التأثير d

| المستوى | قيمة "ت" | قيمة η^2 | قيمة "d" | حجم التأثير |
|--------------------|----------|---------------|----------|-------------|
| مستوى الضغط النفسي | 2.648 | 0.46 | 1.84 | مرتفع جداً |

يبين الجدول رقم (23) أن قيمة (η^2) المحسوبة لمستوى الضغط النفسي تساوي (0.46) وقيمة "d" تساوي (1,84)، مما يشير إلى أن حجم تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفق نموذج ميكنباوم، كان بنسبة تأثير (46 %) في المتغير التابع "تخفيف الضغط النفسي" وهي نسبة مرتفعة تقع في نطاق حجم التأثير المرتفع لمستويات حجم التأثير سالفة الذكر.

ويمكن تفسير ذلك بأهمية التدخلات الإرشادية في تعزيز قدرة الطيارين على مواجهة الضغوط النفسية وتخفيفها ويشير هذا الانخفاض في مستويات الضغط النفسي إلى أن البرنامج أسهم في تمكين الطيارين من تبني استراتيجيات معرفية وسلوكية جديدة لتخفيف الضغط النفسي، وهو ما يتماشى مع نموذج ميكنباوم للتحسين التدريجي للضغوط الذي يؤكد على أهمية إكساب الأفراد مهارات معرفية وسلوكية لإعادة تقييم المواقف الضاغطة واعتماد إستراتيجيات تكيفية أكثر فاعلية.

تضمن البرنامج الإرشادي عدة إستراتيجيات أثبتت الدراسات فعاليتها في تخفيف الضغط النفسي، مما يساهم في تفسير الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة، فقد اكتسبت المجموعة التجريبية مهارات جديدة مكنت الطيارين من التعامل مع الضغوط النفسية بشكل ملموس من خلال تطبيق البرنامج، تم تمكين الطيارين من تطوير استراتيجيات مواجهة ساهمت بشكل ايجابي في تقليل مستويات الضغط النفسي وتتمثل في:

1. التدريب على الاسترخاء:

يسهم بشكل مباشر في تهدئة الجهاز العصبي وتقليل استجابة الجسم للضغوط، هذه النتائج تتماشى مع دراسة Zhang et al. (2024) التي تؤكد على فعالية تقنيات الاسترخاء في خفض مستويات الضغط النفسي لدى الطيارين، مثل هذه النتائج تدل على أن التحكم في التنفس والاسترخاء العضلي ليس فقط أداة لتخفيف الضغط النفسي اللحظي، بل تساعد في إعداد

الطيارين للتعامل مع تحديات العمل بشكل أفضل على المدى الطويل، وقد عبر أحد الطيارين عن تحسنه قائلاً أنه لاحظ انخفاضاً كبيراً في شعوره بالضغط النفسي بعد الرحلات بفضل هذه التمارين .

2. الحوار الذاتي الإيجابي:

يركز البرنامج على تطوير الحوار الذاتي كوسيلة لتغيير أحاديث الذات السلبية إلى إيجابية، مما يساهم في تخفيف الضغط النفسي المرتبط بمواقف الطيران الصعبة، تم تعليم الطيارين استبدال عبارات بشأن الطقس السيئ مثل "هذا سيجعل الرحلة خطرة" إلى جملة تحفيزية مثل "لقد تدرّبت على مواجهة هذه الظروف وسأستطيع التعامل معها بفاعلية".

تدعم دراسة Liu et al. (2023) فاعلية الحوار الذاتي في تخفيف الضغط النفسي ، حيث وجدت أن الطيارين الذين يتبنون هذه التقنية يتمتعون بقدرة أعلى على التكيف مع ضغوط العمل المستمرة، مما يقلل من مستويات الضغط النفسي ويعزز من استعدادهم العقلي والنفسي للمواقف غير المتوقعة.

3. التخيل الموجه (التصور العقلي):

يساعد التخيل الموجه الطيارين على بناء تصورات ذهنية إيجابية حول كيفية التعامل مع المواقف الطارئة، كحدوث أعطال فنية مفاجئة، هذه الإستراتيجية تعزز من قدرتهم على التعامل بثقة مع الأحداث الضاغطة عند حدوثها فعلياً، مما يقلل من الإستجابات الإنفعالية السلبية. طيار يحكي تجربته في تطبيقه لهذه الإستراتيجية، "كنت أجلس في هدوء وأتخيل نفسي أواجه عطلاً مفاجئاً في المحرك، أتصور خطواتي بعناية؛ تقليل السرعة، فحص الأجهزة، والتواصل مع برج المراقبة، هذا التخيل يمنحني الثقة والهدوء للتعامل مع الموقف بفاعلية إذا حدث بالفعل".

4. مهارة إدارة الوقت:

يساهم هذا البرنامج في تطوير مهارات الطيارين في تحديد الأولويات وتنظيم المهام اليومية بشكل منهجي، مما يمكنهم من تجنب الضغط النفسي الناتج عن العمل المفرط وضغوط الجدول الزمني علاوة على ذلك، يعزز البرنامج قدرة الطيارين على تخصيص وقت للاستراحة والاسترخاء بعد الرحلات، مما يساهم في تحقيق توازن أفضل بين حياتهم المهنية والشخصية،

هذا التوازن يؤدي إلى تقليل مستويات الضغط النفسي والإرهاق، وبالتالي يعزز من قدرتهم على التركيز والعمل بكفاءة أكبر.

5. الدعم والمساندة الاجتماعية:

تعد هذه التقنية جزءاً من البرنامج الإرشادي الذي يوفر بيئة جماعية تشجع الطيارين على مشاركة تجاربهم وتبادل الأفكار، في بيئة تفاعلية تتيح للطيارين الشعور بأنهم ليسوا بمفردهم، مما يقلل من المشاعر السلبية ويعزز التفاعل الاجتماعي الإيجابي، مما يساعد على تخفيف الضغوط النفسية، تدعم دراسة لـ Q Xu et al. (2022) أهمية الدعم الاجتماعي في تقليل مستويات الضغط النفسي، حيث أوضحت أن الطيارين الذين يتلقون دعماً اجتماعياً يسجلون انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الضغط بنسبة تصل إلى 30%، مقارنةً بمن يفتقرون إلى هذا الدعم.

6. مهارة حل المشكلات:

يركز البرنامج على تطوير مهارة حل المشكلات كأداة للتعامل بفعالية مع الضغط النفسي، حيث يتعلم الطيارون كيفية التفكير المنهجي وتحديد حلول فعالة، مما يعزز ثقتهم في قدرتهم على التعامل مع المواقف المعقدة ويخفف من الضغط النفسي المرتبط بصعوبة اتخاذ القرارات المثلى من خلال التطبيق المنتظم، تساهم هذه المهارة بشكل فعال في تحسين قدرة الطيارين على إدارة الضغوط النفسية.

7. استراتيجيات المواجهة:

يقدم البرنامج استراتيجيات مواجهة متنوعة تساعد الطيارين في التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية، وتساهم هذه الإستراتيجيات في تعزيز قدرة الطيارين على تخفيف الضغط النفسي، وفقاً لدراسة Maneerat (2022)، يستخدم الطيارون استراتيجيات مواجهة معتمدة على حل المشكلات بنسبة 65.47%، بينما يعتمدون على استراتيجيات المواجهة العاطفية بنسبة 34.97%، يشير ذلك إلى توازن الطيارين في إدارة الضغط النفسي من خلال أساليب متكاملة، كما يتم إرشادهم لتطبيق هذه الإستراتيجيات في مواقف حقيقية خارج الجلسات.

بناءً على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن البرنامج قد أسهم بشكل إيجابي في تحسين عدة جوانب لدى الطيارين، في إدارة الضغط النفسي من خلال الإستراتيجيات المذكورة، فقد أظهرت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي قدرة الطيارين على إكتساب استراتيجيات فعالة لمواجهة

الضغوط النفسية ، مما يعكس تحسناً في مهاراتهم النفسية، ويعكس انخفاض مستوى الضغط النفسي فاعلية البرنامج كأداة داعمة لتخفيف الضغوط النفسية في بيئات العمل عالية الضغط مثل الطيران.

هذا وقد أظهرت القياسات القبلية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغط النفسي، مما يؤكد تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج ويعزز ذلك من مصداقية النتائج، حيث يمكن إرجاع التحسن الملحوظ في المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج الإرشادي نفسه وليس إلى عوامل أخرى، إذ تبرز قيمة حجم الأثر المرتفعة فاعلية البرنامج كأداة ذات تأثير عملي، يمكن الاعتماد عليها في بيئات العمل عالية الضغط مثل الطيران المدني، فهذه القيمة تشير إلى أن البرنامج لم يحقق فرقاً إحصائياً فحسب، بل قدم فوائد عملية ملموسة، تجلت في انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى الطيارين، وتؤكد النتائج أن البرنامج أسهم بشكل فعال في تعزيز قدرة الطيارين على إدارة الضغط النفسي من خلال استراتيجيات تكيفية تعلموها أثناء البرنامج، وقد انعكست هذه الفاعلية في الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة، حيث اكتسب الطيارون في المجموعة التجريبية مهارات ساعدتهم على التكيف مع الضغوط، مما يعزز من فاعلية البرنامج كوسيلة لتخفيف الضغط النفسي للطيارين في بيئات العمل المليئة بالضغوط.

3- خلاصة عامة وتوصيات واقتراحات الدراسة:

* خلاصة الدراسة:

في إطار الهدف الرئيسي للدراسة وهو الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين، واعتماداً على المعالجة الإحصائية للبيانات، قد أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين.

وتشير النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كان فعالاً في تخفيف الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين، ومع ذلك تبقى هذه النتائج ضمن حدود الدراسة الحالية ووفقاً للبيانات التي تم جمعها.

*** توصيات الدراسة:**

استناداً إلى النتائج المتوصل إليها تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تسهم في تحسين الوضع النفسي للطيارين تتمثل في:

1. التعاون مع خبراء الصحة النفسية لتطوير برامج إرشادية مخصصة تتماشى مع احتياجات الطيارين وتعزز من رفايتهم العامة.
2. تحديث البرامج الإرشادية دورياً لضمان مواكبتها للتطورات العلمية والتكنولوجية، خصوصاً في القطاعات الحساسة كقطاع الطيران، مما يسهم في تخفيف الضغوط النفسية.
3. إتاحة موارد رقمية يمكن للطيارين الوصول إليها بسهولة لتلقي الإرشادات النفسية، مما يعزز الدعم الذاتي ويقلل الاعتماد على المصادر الخارجية.
4. استخدام تقنيات حديثة مثل التطبيقات الذكية لجمع البيانات وتقديم تغذية راجعة في الوقت الفعلي، مما قد يزيد من فعالية البرامج الإرشادية.
5. تعزيز برامج الدعم الاجتماعي عبر تنظيم مجموعات دعم داخلية وجلسات لتبادل الخبرات، مما يساعد الطيارين على مشاركة تحدياتهم ويخفف من شعور الوحدة.
6. توظيف أخصائيين نفسيين داخل شركات الطيران ممن لديهم خبرة بفهم طبيعة الضغوط التي يواجهها الطيارون، لتقديم استشارات ودورات متخصصة في إدارة الضغوط.
7. إعداد برامج إرشادية مخصصة للطيارين الجدد لتهيئتهم نفسياً قبل الانخراط الكامل في العمل، تشمل بناء مهارات التكيف مع ضغوط العمل والتدريب على استراتيجيات تخفيف الضغط النفسي.
8. تفعيل استشارات نفسية عبر الإنترنت لتوفير الدعم السريع للطيارين عند الحاجة، خصوصاً في الأوقات التي يكون فيها التواصل المباشر مع أخصائي الدعم النفسي صعباً.

*** مقترحات الدراسة:**

استكمالاً للجهد المبذول في الدراسة الحالية تقترح الباحثة إمكانية القيام بدراسات جديدة أو مكملية مثل:

- تصميم مقياس خاص بالضغط النفسي يكون مكيفا على البيئة الجزائرية ويراعي الخصوصية الثقافية والمهنية .
- دراسة مقارنة بين " طياري الخطوط الطويلة والقصيرة " للوقوف على الفروق في درجة الضغوط النفسية وأنماط التكيف لدى كل فئة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابراهيم، عبد الستار. (2011). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه* (ط. 5). الهيئة المصرية للكتاب.
- ابن منظور. (2011). *لسان العرب*. دار صادر.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2016). *الإرشاد المدرسي* (ط. 5). دار المسيرة للنشر والتوزيع
- أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم. (2010). *الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات* [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-300007>
- أبوعلام، رجاء. (2004). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية* (ط. 4). دار النشر للجامعات.
- الأحمدي، حسن مصطفى. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها* (ط. 1). مكتبة زهراء الشرق.
- الأحمدي، حنان عبد الرحيم. (2002). *ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض*. مركز البحوث معهد الإدارة العامة السعودية.
- الأحمدي، سهام درويش. (2015). *مبادئ الإرشاد النفسي* (ط. 3). دار الفكر.
- الأحمدي، علي حسين. (2008). *ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- آخرس، نائل محمد عبد الرحمن. (2020). *فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب جامعة الجوف*. *EL-Khaldounia Journal of Human and Science Social*, 12(1), 5896-1112.
- آيت حمودة، حكيمة. (2006). *دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقات بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- أيوب كرسوع، سمية خليل. (2016). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة.
- البركاتي، مطاع. (2004). *العجز المكتسب دراسات نفسية*. منشورات وزارة الثقافة دمشق.
- بن زروال، فتيحة. (2003). *العنف كمظهر من مظاهر الإجهاد أعمال الملتقى الدولي الأول*

. دار الهدى ميلا.

بن طاهر، بشير. (2005). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الاجتماعي [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة وهران.

بهاء الدين، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية (ط.1). دار الصفاء.

البوعريدي، عبد الله. (2004). الإرشاد المدرسي النفسي . مكتبة الزهرة .

بولكرات، صليحة، شريفي، هناء، وبرزوان، حسيبة. (2018). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من استجابة القلق والاكتئاب لدى المصابين بمرض التصلب اللويحي (دراسة حالة). دراسات نفسية، 15(2)، 94-76. <https://doi.org/10.37487/0840-000-015-005>.
تايلور، شيلي (2008). علم النفس الصحي (وسام درويش بريك، فوزي شاكرا داود، ترجمة؛ ط 1). دار حامد.

جمعة، سيد يوسف. (2004). إدارة ضغوط العمل: نموذج للتدريب والممارسة رؤية نفسية (ط.1). إيتراك للنشر.

جمعة، سيد يوسف. (2008). إدارة الضغوط. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية جامعة القاهرة.

جولمان، دانيال (2000). النكاء العاطفي (ليلي الجبالي، محمد يونس، ترجمة). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت.

حسين، طه عبد العظيم. (2015). الإرشاد النفسي: النظرية والتطبيق والتكنولوجيا (ط.7). دار الفكر.

حمدي، عبد الله عبد العظيم. (2013). مهارات التوجيه والإرشاد في المجال الدراسي (ط.1). مكتبة أولاد الشيخ للتراث الجيزة.

داهري، صالح حسن. (2016). الإشراف في الإرشاد النفسي التربوي: الأسس والنظريات (ط.1). دار الإعصار العلمي.

الدحادحة، باسم محمد علي. (2010). الدليل العلمي في الإرشاد والعلاج النفسي (ط.1).

دار الفلاح.

الدسوقي، موسى رشاد علي عبد العزيز، ومنصور، مديحة. (2013). علم النفس العلاجي (ط.1). عالم الكتاب.

الزهار، إيمان فضل خالد. (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنفات في محافظة الوسطى [رسالة ماجستير غير منشورة] الجامعة الإسلامية .

سلطاني، محمد سلطان، ومحمود، ابتسام. (2009). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة (ط.1). دار صفاء.

سميران، علي ثامر حسين، والمساعيد، عبد الكريم عبد الله. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها (ط.1). دار الحامد.

السواط، وصل الله بن عبد الله حمدان. (2008). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أم القرى.

شبانى، ليلي، وعلايقة، سميرة. (2020). أسس العلاج المعرفي السلوكي في العلاج النفسي عامة وعلم النفس السريري خاصة. مجلة العلوم الاجتماعية، 14(2)، 101 - 93.

شريف، ليلي. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ، ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة: دراسة مقارنة [أطروحة دكتوراه غير منشورة] دمشق.

شمسان، مازن أحمد عبد الله. (2004). علاقة الضغوط والدفاعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب اليافعين في الريف والحضر [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة عين شمس.

شويطر، خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة وهران.

شيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي: طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة (ط.1). دار الفكر.

- صادق، عبده حسن. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالنكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر دراسة مقارنة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر 2.
- صبري، بردان علي الحياتي. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي الإسلامي ونظرياته (ط.1). دار الصفاء.
- صقر، هدى. (2006). المنظمة وضغوط العمل. أكاديمية السادات للعلوم الإدارية القاهرة.
- ضبع، مريم. (2012). الضغط المهني وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية دراسة ميدانية بمؤسسات سونلغاز الجلفة [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- طوبال، فطيمة. (2017). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.
- عبد الرحمن، إسماعيل صالح. (2013). فنيات وأساليب العملية الإرشادية (ط.1). دار المناهج.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (2000). علم الأمراض النفسية والعقلية الأسباب، الأعراض، التشخيص، والعلاج الجزء الثاني. دار قباء.
- عبد العزيز، مفتاح محمد. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة (ط.1). دار وائل.
- عبد العظيم، حسين طه، وعبد العظيم، حسين سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر.
- عبد الله، أحمد مبروكة. (2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. مركز الكتاب الأكاديمي للنشر والتوزيع.
- عبد الله، محمد عادل. (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. دار الرشاد.
- عبد الله، محمد قاسم. (2001). مدخل إلى الصحة النفسية (ط.1). دار الفكر.
- عراقي، أحمد محمد. (2013). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- عكاشة، أحمد. (1997). الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو.
- فرغلي، علاء الدين بدوي. (2008). مهارات العلاج المعرفي السلوكي (ط.2). مكتبة النهضة

المصرية.

لحوالي، نصيرة. (2010). استراتيجيات التعامل مع الضغوطات المهنية وعلاقتها بالرضا المهني لدى معلمي المدرسة الابتدائية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر. مصطفى، خليل محمود عطا الله. (2021). العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج "دونالد ميتشنبوم": المفهوم، المبادئ الأساسية، الفنيات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 36(1)، 241-262.

معوش، عبد الحفيظ، وبوطيب، سعد الدين. (2013، جانفي 15-16). الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وأساليب التعامل معها [بحث مقدم]. الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي، جامعة عباس لغرور خنشلة.

موساوي، ليندة. (2001). علاقة الضغط المهني ببعض المتغيرات المهنية والفردية عند الممرضين دراسة ميدانية ببعض مستشفيات مدينة الجزائر [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الإرشاد النفسي والتربوي. دار الحامد. نوفل، فاطمة. (2016). العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق (ط. 1). مكتبة الأنجلو.

نيستيل، ميشال (2015). المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعملي (سعد مراد علي والشريفين أحمد عبد الله، ترجمة؛). دار الفكر.

الوحش، عبد العزيز مهيوب. (2007). قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة صنعاء اليمن.

وهبان، علي حسين. (2008). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.

يوسف، حدة. (2013، جانفي 15-16). تصور مقترح لبرنامج علاجي قائم على التعديل المعرفي السلوكي للتخفيف من العجز المتعلم الناجم عن الضغوط النفسية في العمل [بحث مقدم]. الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي

- والسوسولوجي، جامعة باتنة.
- يوسف، حدة. (2016). الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية (ط.1). دار أسامة.
- أبو ناهية، صلاح الدين. (2016). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. العلوم التربوية، 1(1)، 1-28.
- أبو هناء، محمد بشير. (2017). فاعلية برنامج علاج سلوكي معرفي في خفض الاكتئاب لدى مرضى القلب المدخنين: دراسة تجريبية بمركز السودان للقلب بولاية الخرطوم [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الخرطوم السودان.
- الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، 26(4)، 669-719.
- أيوب كرسوع، سمية خليل. (2016). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية غزة.
- بن صالح، هداية. (2016). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أبو بكر بالقايد، تلمسان، الجزائر.
- جيرالد، كوري (2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي (سامح الخفش، ترجمة؛ ط.1). دار الفكر.
- حمدي، عبد الله عبد العظيم. (2013). مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي (ط.1). مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- رجاء، مريم. (2006). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة دمشق.
- صبان، انتصار. (2010، 29 نوفمبر - 1 ديسمبر). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على مهارات حل المشكلات في التخفيف من درجة العنف الوقفي لدى طالبات الجامعة [بحث مقدم]. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الأخصائيين النفسيين

المصرية، ص 257 - 280.

عبد القادر غراب، أسماء. (2015). *فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة.
العساف، صالح بن حمد. (2006). *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية* (ط.4). مكتبة لعبيكان.

Bayram, T. (2002). *Stress management in army aviation and an empirical assessment of aircrew stress* (Master's thesis). Bilkent University, Ankara.

Bloch, j. chemama. R. gallo, a. leconte, p. leNY, JF. postel, jMoscovici, s. reuchin, M. etv urpillot, l, (1994). *Grand dictionnaire de la psychologie*. la rousse.

Cahill, J., Cullen, P., Anwer, S., Wilson, S., & Gaynor, K. (2021). *Pilot work-related stress (WRS), effects on well-being and mental health, and coping methods*. *The International Journal of Aerospace Psychology*.

<https://doi.org/10.1080/24721840.2020.1858714>

Carroll, M., Wilt, D. F., Sanchez, P., & Carstens, D. (2019). *Examining pilot decision making in information-rich cockpits*. In *20 th International Symposium on Aviation Psychology* (pp. 73-78).

https://corescholar.libraries.wright.edu/isap_2019/13

Chenglin, L., Chenyang, Z., Yunbiao, W., Fang, X., He, J., Jiang, C., & Peng, X. (2023). *Identification of pilots' mental workload under different flight phases based on a portable EEG device*. *ICTIS 2023* (pp. 32-37).

<https://doi.org/10.1109/ictis60134.2023.10243804>

Cullen, P., Cahill, J., & Gaynor, K. (2021). *A qualitative study exploring well-being and the potential impact of work-related stress among commercial airline pilots*. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 11(1), 1-12.

<https://doi.org/10.1027/2192-0923/a000199>

Fiedler, E., Della Rocco, P., Schroeder, D., & Nguyen, K. (2020). *The relationship between aviators' home-based stress to work stress and self-*

perceived performance. Civil Aeromedical Institute Federal Aviation Administration, Oklahoma City, Oklahoma.

https://rosap.ntl.bts.gov/view/dot/57929/dot_57929_DS1.pdf

Freudenthal, R. (2022). *Influence of relaxation techniques on pilots' performance* (Bachelor's thesis). Czech Technical University in Prague, Faculty of Transportation Sciences, Czech Republic.

Goldschmidt, J., & Kandra, B. (2022). *Influence of stress on the performance of pilots in training. University of Žilina* (pp. 22-29).

<http://drepo.uniza.sk/xmlui/handle/hdluniza/786>

Homan, W. J. (2002). *Stress coping strategies for commercial flight crewmembers. Journal of Aviation/Aerospace Education & Research, 12*(1).

<https://doi.org/10.15394/jaaer.2002.1592>

Liang, Y., Xing, P., Meng, Y., Liu, Y., Zhu, Q., Xu, Z., & Yang, J. (2024).

Effect of acute stress on working memory in pilots: Investigating the modulatory role of memory load. PLoS ONE, 19(1), e0288221.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288221>

Liu, B., Xin, X., Ji, M., Yang, S., You, X., & Li, Y. (2023). *Can family-work conflict influence safety behavior in airline pilots? The mediating role of fatigue and the moderating role of extraversion. Safety Science, 160*(106061).

<https://doi.org/10.1016/j.ssci.2023.106061>

Liu, T., & Li, Y. (2023). *Study on pilots' psychological adjustment to special situation stress during flight. Academic Journal of Humanities & Social Sciences, 6*(5), 46-51. <https://doi.org/10.25236/AJHSS.2023.060509>

Maneerat, T. (2022). *An investigation of how cognitive flexibility and active coping strategies influence pilots' stress levels when working in a high-risk environment* (Doctor of Philosophy). University of Southern Queensland.

Masi, G., Amprimo, G., Ferraris, C., & Priano, L. (2023). *Stress and workload assessment in aviation: A narrative review. Sensors (Basel), 23*(7), 3556.

<https://doi.org/10.3390/s23073556>

- Quan, X., Wu, Y., Ji, M., Wang, M., Pan, C., Ma, J., & You, X. (2022). *Proactive coping and mental health among airline pilots during China's regular prevention and control of COVID-19: The role of perceived stress and social support. Section Occupational Health and Safety, Volume 10.* <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.890145>
- Reis, C., Mestre, C., Canhão, H., Gradwell, D., & Paiva, T. (2016). *Sleep complaints and fatigue of airline pilots. Sleep Science, 9(2), 73-77.* <https://doi.org/10.1016/j.slsci.2016.05.003>
- Rucker, J. E. III. (2019). *A comparative study between cockpit stress and aeronautical decision-making among general aviation and professional pilots* (Doctoral dissertation). Capella University. ProQuest Number: 27664385.
- Sharma, L. (2007). *Lifestyles, flying and associated health problems in flight attendants. The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 127(6), 268-275.*
- Silva, M., Santos, L., Melicio, R., Valério, D., Rocha, R., Barqueira, A., & Brito, E. (2022). *Aviation's approach towards pilots' mental health: A review. International Review of Aerospace Engineering (I.RE.AS.E), 15(6), 294-307.* <https://doi.org/10.15866/irease.v15i6.22645>
- Tsismalidou, G. K., & Kondilis, B. K. (2024). *The effects of stress and fatigue on levels of anxiety in pilots: An aviation industry sample. Journal of Organizational Psychology, 24(2).* <https://doi.org/10.33423/jop.v24i2.7084>
- Wensveen, J. (2015). *Air Transportation* (8th ed.). <https://doi.org/10.4324/9781315566375>
- Zhang, J., Li, W.-C., Braithwaite, G., & Blundell, J. (2024). *Practice effects of a breathing technique on pilots' cognitive and stress-associated heart rate variability during flight operations. The International Journal on the Biology of Stress, 27(1).* <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2361253>
- Zhiqiang, Z., Jiang, R., Zhang, Y., & Sui, D. (2022). *A kind of psychological immunity training for pilots. International Conference on Education ,*

Philosophy and Social Sciences (ICEPSS 2022), 1(2).

<https://doi.org/10.56028/aehsr.2.1.342>

الملاحق



جامعة الشهيد حمزة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



إلى السيد المحترم: مدير الخطوط الجوية الجزائرية
بالجزائر العاصمة

ترخيص بزيارة ميدانية

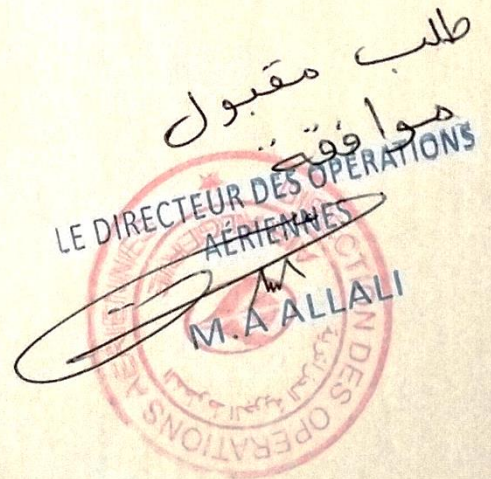
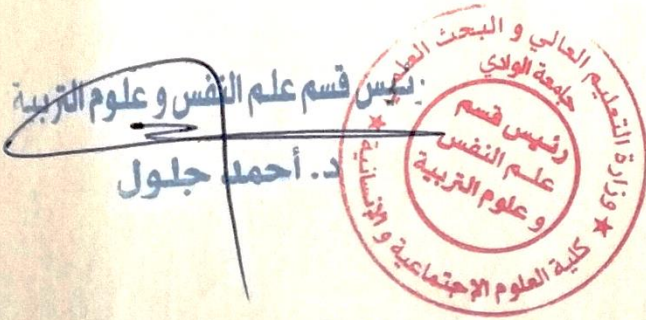
تحية طيبة وبعد...

في إطار التكوين النظري و التطبيقي الذي يقدمه قسم علم النفس وعلوم التربية للطلبة، نرجو من سيادتكم السماح
بإحالة دليلة طلبة (سنة رابعة دكتوراه - علم النفس العيادي)
بزيارة علمية لمؤسستكم وذلك من أجل القيام بـ:
- إجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالدراسة .
دك لفترة من من 2022/11/22 إلى غاية انتهاء المهمة
ننا واثقون من تعاونكم في تسهيل المهمة العلمية في مؤسستكم خدمة البحث العلمي و المعرفة شاكرين لكم سلفا هذا
التعاون.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

الوادي في: 2022/11/22

رئيس القسم



MOT AU PERSONNEL NAVIGANT TECHIQUE

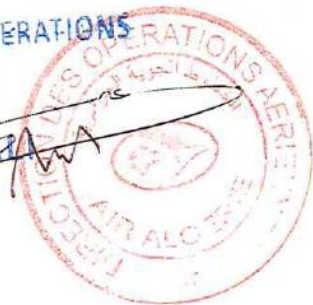
Dans le cadre de la préparation de son mémoire de doctorat dans la branche Psychologie et sciences de l'éducation, Madame TLIBA Dalila a besoin dans son programme de projet de fin d'étude intitulé « **L'efficacité d'un programme de conseil cognitif et comportemental pour réduire le stress psychologique des pilotes** », d'établir un sondage, où chaque Navigant technique doit répondre au formulaire, via un lien électronique et lui sera transmis via e-mail. En plus du sondage, Madame TLIBA Dalila organisera des entretiens avec certains PNT.

A cet effet, nous vous demandons de bien vouloir coopérer avec elle et de lui faciliter la tâche pour qu'elle puisse finaliser son projet de fin d'étude.

Merci de votre collaboration.

LE DIRECTEUR DES OPERATIONS
AÉRIENNES

M.A. ALLAL



ملحق رقم (3) قائمة الأساتذة المحكمين

| الجامعة | الرتبة العلمية | اسم ولقب الأستاذ |
|--------------------------------|----------------------|------------------|
| جامعة الشهيد حمة لخضر (الوادي) | أستاذ التعليم العالي | الزهرة الأسود |
| جامعة الشهيد حمة لخضر (الوادي) | أستاذ التعليم العالي | لعيس اسماعيل |
| جامعة زيان عاشور بالجلفة | أستاذ التعليم العالي | خويلد أسماء |
| جامعة الشهيد حمة لخضر (الوادي) | أستاذ التعليم العالي | قيسي محمد السعيد |
| المركز الجامعي آفلو | أستاذ محاضر أ | مأمون كريم |

ملحق(4): مقياس الضغط النفسي

سيدي الفاضل :

في إطار البحث العلمي وإعداد أطروحة دكتوراه في تخصص علم النفس العيادي نضع بين يديك مجموعة من العبارات نرجو منك قراءتها جيدا والإجابة عنها بوضع علامة (x) أمام العبارات التي تتناسب معك وتتوافق على ما ينطبق عليك، ولا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة إنما هي تعبيرات على ما ينطبق عليك فقط ،أملين منك عدم ترك أي عبارة بدون إجابة وللعلم أن هذه الإجابات سوف تستخدم لغرض بحث علمي بحت، وتقبلوا مني فائق التقدير والإحترام .

العمر:

الحالة الاجتماعية:

سنوات العمل :

نوع الرحلات :

| الفقرات | أبدا | أحيانا | كثيرا | دائما |
|--|------|--------|-------|-------|
| 1. تشعر بالراحة في عملك. | | | | |
| 2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك. | | | | |
| 3. أنت سريع الغضب. | | | | |
| 4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها . | | | | |
| 5. تشعر بالعزلة أو الوحدة. | | | | |
| 6. تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك. | | | | |
| 7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا. | | | | |
| 8. تشعر بالتعب. | | | | |
| 9. تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك العملية. | | | | |
| 10. تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي. | | | | |
| 11. لديك عدة قرارات لإتخاذها . | | | | |
| 12. تشعر بالإحباط. | | | | |
| 13. أنت ملئ بالحيوية في عملك . | | | | |
| 14. تشعر بالتوتر في عملك. | | | | |
| 15. يبدو أن مشاكلك ستتراكم. | | | | |
| 16. تشعر أنك في عجلة من أمرك. | | | | |
| 17. تشعر بالأمن والحماية. | | | | |
| 18. لديك عدة مخاوف في مجال عملك. | | | | |
| 19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين . | | | | |
| 20. تشعر بفقدان العزيمة. | | | | |
| 21. تستمتع أثناء أدائك لعملك. | | | | |
| 22. أنت خائف من المستقبل. | | | | |
| 23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها. | | | | |
| 24. تشعر بأنك موضع إنتقاد وحكم. | | | | |
| 25. أنت شخص خال من الهموم. | | | | |
| 26. تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري. | | | | |
| 27. لديك صعوبة في الإسترخاء. | | | | |
| 28. تشعر بعبء المسؤولية في عملك. | | | | |
| 29. لديك الوقت الكافي للإهتمام بنفسك. | | | | |
| 30. تشعر أنك تحت ضغط مميت. | | | | |

ملحق (5) جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: الضغط النفسي الزمن: (45 - 60) دقيقة

الجلسة الأولى قد ركزت على بناء الأساس اللازم للطيارين لفهم طبيعة الضغط النفسي وتأثيره على حياتهم.

إدارة الجلسة

قامت الباحثة بما يلي:

- الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية من الطيارين وشكرهم على الحضور
- إعادة تذكير الطيارين بأن عدد جلسات البرنامج الإرشادي ثمانية جلسات واللقاء سيتم مرة كل أسبوع وهناك موضوعات متعددة سوف تطرح خلال هذه الجلسات.
- إعادة توضيح أهداف البرنامج الإرشادي.
- توضيح قواعد الجلسة:
- 1. السرية: يتم التأكيد على أن كل ما يُناقش في الجلسة يظل خاصًا.
- 2. التفاعل: تشجيع الطيارين على التعبير بصراحة عن تجاربهم ومشاعرهم.
- 3. التزام الطيارين بما يطلب منهم القيام به.
- تُوضح الباحثة أن هذه الجلسة تُعدّ مقدمة لفهم الضغط النفسي، تمهيدًا للجلسات المستقبلية التي ستتعامل مع استراتيجيات إدارة الضغط النفسي بشكل أكثر عمقًا.
- تطلب الباحثة من أفراد المجموعة بأن يقوم كل طيار بالتعريف بنفسه، و"ما الذي يأمل أن يتعلمه أو يحققه من البرنامج الإرشادي؟" و" يتم مناقشة التوقعات الخاصة بكل فرد حول البرنامج، ومدى توافق تلك التوقعات مع أهداف البرنامج العامة.
- تقوم الباحثة بشرح ما هو الضغط النفسي بشكل علمي وسهل الفهم، مع تقديم أمثلة من الحياة اليومية.
- توضيح أن الضغط النفسي جزء طبيعي من الحياة، ولكن يجب إدارته بشكل صحيح.
- تقديم النقاط الرئيسية حول العوامل التي تؤدي إلى الضغط النفسي.
- مناقشة أنواع الضغوط الداخلية خارجية مؤقتة دائمة
- توضيح الفروق بين الضغوط المؤقتة والدائمة، والضغوط الداخلية (الذاتية) والخارجية (البيئية).

- شرح كيفية تأثير الضغط النفسي على الجسد ويظهر في التعب المستمر و الأرق، وتأثيره النفسي و السلوكي.
- شرح نمط الشخصية (أ) و (ب) وايهما أكثر عرضة للضغط النفسي .
- مناقشة أمثلة حقيقية مع الطيارين وتشجيعهم على مشاركة تجاربهم.
- يتم إرسال استمارة تقييم الجلسة ويُطلب من الطيارين ملء استمارة التقييم للوقوف على مدى فهمهم للمحتوى ومدى استفادتهم من الجلسة، وتقديم أي ملاحظات لتحسين الجلسات القادمة وإعادة إرسالها للباحثة.
- إرسال مطوية تحتوي على شرح مبسط للضغط النفسي وأسبابه وتأثيراته.
- تكليف الطيارين بواجب منزلي من أجل تحفيز الطيارين على التفكير بعمق في مصادر الضغط النفسي وكيفية التعامل معه.
- في الختام تقوم الباحثة ب:
- تلخيص النقاط الرئيسية للجلسة.
- التأكيد على أهمية تطبيق الواجب المنزلي والاستعداد لمناقشته في الجلسة القادمة.
- التأكيد على أهمية الاستمرارية والمشاركة الفعالة في الجلسات المقبلة.
- تطلب الباحثة من الطيارين قبل انتهاء الجلسة تحديد موعد الجلسة القادمة.
- تودع الباحثة الطيارين وتؤكد عليهم الإلتزام بالضوابط التي قدمت لهم.

الجلسة الثانية: الحوار الذاتي الزمن: (45 - 60) دقيقة

تهدف الجلسة إلى مساعدة الطيارين على تطوير حوار ذاتي ايجابي ومساعدتهم في تخفيف الضغط النفسي.

إدارة الجلسة:

1. الترحيب وتهيئة الأجواء:

◦ ترحب الباحثة بالطيارين وتشكرهم على التزامهم وحضورهم.

◦ تُذكر الطيارين بقواعد الجلسة الأساسية:

▪ السرية: جميع ما يُناقش يبقى ضمن الجلسة.

▪ التفاعل: تشجيع الجميع على المشاركة بحرية ودون أحكام مسبقة.

مراجعة الواجب المنزلي السابق:

◦ تناقش الباحثة مع الطيارين الواجب المنزلي السابق، ومراجعة تجاربهم في تحديد مصادر الضغط النفسي وكيفية تأثيره على صحتهم النفسية والجسدية.

◦ يتلقى الطيارون تغذية راجعة حول مدى نجاحهم في تحديد الضغط النفسي وطرق مواجهته.

2. تقديم موضوع الجلسة وشرح الأهداف:

◦ تُقدم الباحثة موضوع الحوار الذاتي الإيجابي، وتوضح أن الهدف هو تطوير حديث داخلي يعزز من قدرتهم على التعامل مع الضغط النفسي.

◦ يتم شرح أهمية الحوار الذاتي الإيجابي وأثره على التخفيف من الاستجابات السلبية وتحفيز الذات في المواقف الصعبة.

3. شرح مفهوم الحوار الذاتي وأهميته للطيارين:

◦ تعريف الحوار الذاتي: يُعرّف الحوار الذاتي كالتواصل الداخلي للفرد مع نفسه، وكيف يمكن أن يكون داعماً إذا كان إيجابياً، أو ضاعطاً إذا كان سلبياً.

◦ تأثيره على الحالة النفسية: يتم توضيح كيف يؤثر الحوار الذاتي على قرارات الطيار وسلوكه خلال المواقف الصعبة، وكيف يخفف من الضغط النفسي.

4. المراحل الأساسية لتطوير الحوار الذاتي:

◦ الملاحظة الذاتية:

▪ يتم مساعدة الطيارين على ملاحظة الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء المواقف الضاغطة، مثل المواقف الصعبة أثناء الطيران.

▪ يُطلب من الطيارين تسجيل بعض العبارات التي ترد إلى أذهانهم خلال هذه اللحظات.

◦ تحديد العبارات السلبية:

▪ يُشجع الطيارون على تحديد العبارات السلبية المتكررة في أذهانهم مثل: "لا أستطيع"، أو "الأمر صعب للغاية".

▪ يقومون بتدوين هذه العبارات لتحليلها وفهم أثرها.

◦ توليد عبارات إيجابية واستبدال العبارات السلبية:

▪ تُساعد الباحثة الطيارين على استبدال العبارات السلبية بأخرى إيجابية مثل "لقد تم تدريبي على مواجهة الطوارئ"، أو "أستطيع التحكم بالموقف بهدوء".

• يتم تقديم أمثلة على العبارات الإيجابية التي يمكن استخدامها لتحفيز الطيارين في اللحظات الصعبة.

5. النشاط العملي: تطبيق الحوار الذاتي الإيجابي

◦ تمرين الكتابة:

• يُطلب من الطيارين اختيار ثلاث عبارات سلبية تتكرر في مواقفهم الضاغطة، وإعادة صياغتها بعبارات إيجابية تخفف من الضغط النفسي.

◦ التطبيق الواقعي:

• يتم توجيه الطيارين لتخيل موقف ضاغط يواجهونه باستمرار، ويقومون بقراءة العبارات الإيجابية التي كتبوها لأنفسهم، كوسيلة لتحفيز الذات.

6. المناقشة الجماعية حول تأثير الحوار الذاتي الإيجابي:

◦ يُتاح المجال للطيارين لمشاركة تجربتهم مع استبدال العبارات السلبية بأخرى إيجابية، ومناقشة التحولات التي شعروا بها في مستوى الثقة والسيطرة على المواقف.

◦ يتم تشجيع الطيارين على تبني الحوار الذاتي الإيجابي في مواقفهم اليومية وأثناء أداء مهامهم.

7. الواجب المنزلي:

◦ يُطلب من الطيارين مراقبة حوارهم الذاتي وتدوين الأفكار السلبية التي قد تظهر، مع استبدالها بعبارات إيجابية.

◦ يتم تشجيع الطيارين على تجربة العبارات الإيجابية في مواقف مختلفة، وتدوين تأثيرها على شعورهم وثقتهم بأنفسهم.

◦ الكتابة في كراس الواجب المنزلي المقدم لهم من طرف الباحثة.

8. تقييم الجلسة وإغلاقها:

◦ تُرسل الباحثة استمارة تقييم الجلسة للطيارين لتعبئتها، بهدف تقييم مدى استفادتهم من الجلسة وتقديم أي ملاحظات لتحسين الجلسات القادمة.

◦ تُرسل الباحثة مطوية تلخص مفهوم الحوار الذاتي الإيجابي.

◦ تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتشجع الطيارين على الاستمرار في الحوار الذاتي الإيجابي.

◦ يتم تحديد موعد الجلسة القادمة، وتودع الباحثة الطيارين مشجعةً إياهم على الالتزام بالضوابط والتعليمات.

الجلسة الثالثة: الاسترخاء الزمن: (45 - 60) دقيقة

تهدف الجلسة إلى تدريب الطيارين مهارة الاسترخاء لمساعدتهم في التعامل مع الضغوط اليومية ، وتشجيعهم على الاستمرار في ممارسة الاسترخاء كجزء من الروتين اليومي لتعزيز أدائهم وقدرتهم على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.

إدارة الجلسة:

1. الترحيب وتهيئة الأجواء :

◦ تبدأ الباحثة بالترحيب بالطيارين وشكرهم على حضورهم والتزامهم.
◦ تراجع قواعد الجلسة الأساسية:

▪ السرية: التأكيد على أن جميع ما يُناقش يبقى داخل الجلسة.

▪ التفاعل: تشجيع الجميع على المشاركة بدون أحكام مسبقة.

2. مراجعة الواجب المنزلي السابق:

◦ تناقش الباحثة مع الطيارين تطبيق الحوار الذاتي الإيجابي الذي تم طرحه في الجلسة السابقة.

◦ يتلقى الطيارون تغذية راجعة من الباحثة، ويتم التعليق على أي تجارب أو تحديات واجهوها.

3. تقديم موضوع الجلسة وشرح الهدف:

◦ تعرّف الباحثة بموضوع الجلسة، وتوضح أن الهدف هو تعليم مهارة الاسترخاء التي تساعد الطيارين في التخفيف من الضغط النفسي.

◦ توضح أن الاسترخاء مهم لمساعدة العقل والجسم في تجديد النشاط وتعزيز القدرة على التركيز.

4. شرح مفهوم الاسترخاء وأهميته للطيارين:

◦ تعريف الاسترخاء: يتم توضيح أن الاسترخاء هو انسحاب متعمّد من الأنشطة لتجديد الطاقة البدنية والنفسية.

◦ فوائد الاسترخاء: يُشرح كيف يساعد الاسترخاء في تقليل التوتر وتحسين التركيز الذهني، ممّا يعزز القدرة على التعامل بثبات مع المواقف الصعبة.

5. خطوات الاسترخاء:

○ الخطوة الأولى: تعليم مهارة الاسترخاء:

▪ تشجع الباحثة الطيارين على التفكير في الاسترخاء كمهارة يمكن تعلمها مثل السباحة أو قيادة السيارة، مما يساهم في تخفيف الضغط النفسي.

○ الخطوة الثانية: الاستجابة الجسدية:

▪ يتم توجيه الطيارين للتوقع بأنهم قد يشعرون ببعض الإحساسات الجسدية الجديدة مثل التميل أو الثقل، وهذه الإحساسات طبيعية وتشير إلى بدء استرخاء العضلات.

○ الخطوة الثالثة: التركيز الذهني:

▪ يُطلب من الطيارين التركيز على اللحظة الحالية والتفكير في لحظات هادئة من حياتهم، مثل منظر طبيعي أو لحظة استرخاء، لتعزيز الشعور بالهدوء.

○ الخطوة الرابعة: الوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل:

▪ يُرشد الطيارون إلى الاسترخاء التدريجي لجميع عضلات الجسم، بدءاً من الذراعين، والتركيز على الشعور الناتج.

▪ يُفضل أن يغمض الطيارون أعينهم للحد من التشتت، مع إعادة تركيزهم إلى العضلات عند شروء الذهن.

6. التدريب العملي: تمرين الاسترخاء العضلي التدريجي

○ تُوجه الباحثة الطيارين للجلوس بوضعية مريحة، وتبدأ التمرين بشد عضلات الذراعين مع أخذ شهيق عميق، ثم إرخاء العضلات بالكامل مع الزفير.

○ يتم تكرار هذا التمرين مع مختلف عضلات الجسم، بدءاً من اليدين حتى القدمين، والتركيز على الشعور بالاسترخاء التام بعد كل شد.

7. الواجب المنزلي:

○ تدريب الاسترخاء: يُطلب من الطيارين ممارسة الاسترخاء لمدة 15 دقيقة يومياً، سواءً صباحاً قبل العمل أو مساءً قبل النوم.

○ التدوين: يُطلب منهم تدوين تأثير التمرين على مشاعرهم ومستوى الضغط النفسي، ليتم مناقشة النتائج في الجلسة التالية.

8. التقييم وإغلاق الجلسة:

- تُرسل الباحثة استمارة تقييم الجلسة للطيارين لتعبئتها، بهدف معرفة مدى استفادتهم من مهارات الاسترخاء وتقديم أي ملاحظات لتحسين الجلسات القادمة.
- يتم إرسال مطوية تحتوي على تلخيص لخطوات الاسترخاء، وفيديو تدريبي لمتابعة التمارين.
- تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتؤكد على أهمية الواجب المنزلي في تعزيز المهارة.
- يتم تحديد موعد الجلسة المقبلة، وتودع الباحثة الطيارين مع التأكيد على الالتزام بما تم عرضه في الجلسة.

الجلسة الرابعة: الدعم والمساندة الإجتماعية الزمن: (45 - 60) دقيقة

- تهدف الجلسة إلى تزويد الطيارين بالمهارات اللازمة لتطوير شبكة دعم إجتماعي فعّالة، بما يساهم في تخفيف الضغط النفسي وزيادة قدرتهم على التعامل مع الضغوط اليومية بكفاءة عالية.

إدارة الجلسة:

1. الترحيب وبدء الجلسة:

- ترحب الباحثة بالطيارين وتشكرهم على حضورهم.
- تراجع قواعد الجلسة الأساسية:
- السرية: التأكيد على أن ما يُناقش في الجلسة يبقى خاصًا.
- التفاعل: تشجيع الجميع على المشاركة بحرية ودون حكم.

2. مراجعة الواجب المنزلي السابق:

- تُراجع الباحثة تجارب الطيارين مع تمرين الاسترخاء من الجلسة السابقة، وتناقش معهم حول كيفية تأثير التمرين على مستويات الضغط النفسي لديهم.
- يُقدم الطيارون تغذية راجعة حول ملاحظاتهم على التأثير الإيجابي للاسترخاء، وكيفية استخدامهم له خلال المواقف الضاغطة.

3. تقديم موضوع الجلسة وشرح الهدف:

- تُعرّف الباحثة بموضوع الجلسة، وهو مساعدة الطيارين في بناء وتعزيز شبكة دعم اجتماعي فعّالة تساعدهم على مواجهة الضغط النفسي.
- توضح أهمية الدعم الاجتماعي في تخفيف الضغط النفسي.

4. شرح أهمية وأشكال الدعم الاجتماعي:

○ تعريف الدعم الاجتماعي: يتم توضيح أن الدعم الاجتماعي يشمل جميع العلاقات التي تقدم المساعدة والتوجيه في الحياة الشخصية والمهنية.

○ أنواع الدعم الاجتماعي:

▪ الدعم التقييمي: مثل المشورة من المختصين أو زملاء ذوي خبرة لمواجهة تحديات العمل.

▪ الدعم المادي: الاستفادة من المساعدة المالية أو الخدماتية عند الحاجة.

▪ الدعم المعرفي: التغذية الراجعة والنصائح من الزملاء لتحسين الأداء.

▪ الدعم العاطفي: الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة لتخفيف الضغط النفسي.

5. تحديد مصادر الدعم الاجتماعي الحالية:

○ يُطلب من الطيارين التفكير في الأشخاص الذين يلجؤون إليهم عند مواجهة الضغط النفسي،

وتدوين أسمائهم وتحديد نوع الدعم الذي يقدمونه.

○ يُشجع الطيارون على مشاركة أمثلة عن كيفية استفادتهم من هذه الشبكات، مما يساعدهم

على إدراك أهمية هذه الروابط وتعزيزها.

6. تعزيز العلاقات الاجتماعية الفعالة:

○ تُتيح الباحثة للطيارين المجال لمناقشة طرق تعزيز العلاقات الاجتماعية مع زملائهم وأفراد

العائلة.

○ تُطرح أسئلة توجيهية لمساعدة الطيارين على التفكير بطرق تطوير العلاقات مثل "كيف

يمكن بناء علاقات داعمة مع زملاء العمل؟" و"ماهي الخطوات لتعزيز التواصل العائلي

لدعمهم في الأوقات الصعبة؟"

7. المساعدة على طلب الدعم بفاعلية:

○ تُساعد الباحثة الطيارين على كيفية طلب الدعم الاجتماعي بوضوح وبطريقة إيجابية، وتقدم

أمثلة لعبارات تسهل طلب المساعدة.

○ يتم تشجيع الطيارين على تجاوز التردد في طلب الدعم، مع التأكيد على أن طلب المساعدة

هو جزء طبيعي وضروري لإدارة الضغط النفسي.

8. المساعدة على طلب الدعم بدون تردد:

○ تُوضح الباحثة كيف أن طلب الدعم يلعب دوراً حاسماً في تخفيف الضغط النفسي.

◦ يتم تقديم نماذج لعبارات إيجابية لطلب الدعم مثل: "أحتاج إلى نصيحتك في... أو "هل يمكنك مساعدتي في التحدث حول موضوع يقلقني؟"، مما يعزز من ثقة الطيارين في طلب الدعم عند الحاجة.

9. الواجب المنزلي:

◦ يُطلب من الطيارين التواصل مع شخص من شبكة دعمهم الاجتماعي (صديق، أو فرد من العائلة) للتحدث حول موضوع ضاغط يواجههم، وملاحظة تأثير الدعم على حالتهم النفسية. ◦ يُكلفون بتدوين النتائج حول تأثير الدعم الذي تلقوه على تحسين شعورهم النفسي. ◦ يتم توجيههم للإجابة على الأسئلة المرفقة في كراسة الواجب المنزلي.

10. التقييم وإغلاق الجلسة:

◦ تُرسل الباحثة استمارة تقييم الجلسة للطيارين، ويُطلب منهم ملؤها لقياس مدى فهمهم للمحتوى ومدى استفادتهم من الجلسة. ◦ تُرسل الباحثة مطوية تحتوي على ملخص حول أهمية الدعم الاجتماعي وأشكاله. ◦ تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتؤكد على أهمية الإلتزام بالواجب المنزلي ومناقشته في الجلسة القادمة. ◦ يتم تحديد موعد الجلسة التالية، وتودع الباحثة الطيارين، مشجعةً إياهم على الإلتزام بتعليمات الجلسة.

الجلسة الخامسة: إدارة الوقت الزمن: (45 - 60) دقيقة

تهدف الجلسة إلى تزويد الطيارين بمهارات فعّالة لإدارة الوقت تساعدهم في تخفيف الضغط النفسي.

إدارة الجلسة:

1. الترحيب وبدء الجلسة:

◦ ترحب الباحثة بالطيارين وتشكرهم على حضورهم. ◦ تُذكّر بقواعد الجلسة الأساسية:

▪ السرية: التأكيد على أن جميع ما يُناقش يبقى ضمن الجلسة.

▪ التفاعل: تشجيع المشاركة الفعّالة دون أحكام مسبقة.

2. مراجعة الواجب المنزلي السابق:

◦ تناقش الباحثة مع الطيارين ما تم تطبيقه من تمارين الجلسة السابقة تقدم الباحثة تغذية راجعة حول تجاربهم، وما لاحظوه حول فاعلية الدعم الاجتماعي.

3. تقديم موضوع الجلسة وشرح هدفها:

◦ تُعرّف الباحثة بموضوع الجلسة وتوضح أهمية إدارة الوقت كأداة رئيسة لتخفيف الضغط النفسي.

◦ تشجع الطيارين على مشاركة تجاربهم حول تحدياتهم مع إدارة الوقت، مما يمهّد لتقديم حلول واستراتيجيات عملية.

4. مفهوم إدارة الوقت وأهميته للطيارين:

◦ تعريف إدارة الوقت: يتم توضيح أن إدارة الوقت هي الاستخدام المنظم للوقت لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

◦ توضح الباحثة كيف أن إدارة الوقت الفعّالة تخفف من الضغط النفسي

5. المبادئ الأساسية لإدارة الوقت:

◦ مساعدة الطيارين على فهم قدراتهم الزمنية وتقدير الوقت المطلوب لإتمام كل مهمة.

◦ مساعدة الطيارين على وضع أهداف واضحة، وتحديد الخطوات اللازمة لتحقيقها.

◦ مساعدة الطيارين على ترتيب المهام حسب الأهمية والإلحاح.

◦ توجيه الطيارين لإنشاء جدول زمني يشمل العمل وأوقات الراحة للتخفيف من الضغط النفسي.

6. مساعدة الطيارين على إدارة الوقت:

◦ تحديد الأولويات:

▪ يُطلب من الطيارين إعداد قائمة بمهامهم اليومية، ثم تصنيفها حسب الأهمية.

▪ يُشجع الطيارون على اختيار ثلاث أولويات رئيسة لكل يوم والعمل على تحقيقها بكفاءة.

جدولة الأنشطة:

▪ يُكلف الطيارون بإعداد خطة زمنية ليومهم أو أسبوعهم القادم، بحيث تشمل المهام اليومية وأوقات العمل وأوقات الراحة.

• يُشجع الطيارون على تخصيص وقت محدد لكل مهمة، وتحديد أوقات استراحة قصيرة لاستعادة النشاط.

◦ تنفيذ المهام بترتيب معين:

• تُساعد الباحثة الطيارين على تنفيذ المهام وفق ترتيب محدد بدلاً من الانتقال بين المهام بشكل عشوائي، مما يسهل عليهم إنجاز الأعمال دون الشعور بالتشتت.

7. الواجب المنزلي:

◦ يُكلف الطيارون بتطبيق ما تعلموه من تحديد الأولويات، وجدولة الأنشطة، وتنظيم أوقات الاستراحة في حياتهم اليومية.

◦ يُطلب منهم تدوين ملاحظاتهم حول تأثير تنظيم الوقت على مستويات الضغط النفسي لعرضها ومناقشتها في الجلسة المقبلة.

8. التقييم وإغلاق الجلسة:

◦ تُرسل الباحثة استمارة تقييم الجلسة للطيارين، ويُطلب منهم ملؤها لقياس مدى فهمهم للمحتوى ومدى استفادتهم من الجلسة.

◦ يتم إرسال مطوية تلخص المبادئ الأساسية لإدارة الوقت وأثرها الإيجابي.

◦ تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتؤكد على أهمية الإلتزام بالواجب المنزلي.

◦ يتم تحديد موعد الجلسة القادمة، وتودع الباحثة الطيارين، مؤكدة على أهمية تطبيق ما تعلموه في الجلسة.

الجلسة السادسة: مهارة حل المشكلات الزمن: (45 - 60) دقيقة

تهدف الجلسة إلى مساعدة الطيارين على تطوير مهارة حل المشكلات كوسيلة فعّالة للتعامل مع المواقف الضاغطة، مما يساعدهم على تخفيف الضغط النفسي .

إدارة الجلسة:

1. الترحيب وبدء الجلسة:

◦ ترحب الباحثة بالطيارين وتشكرهم على حضورهم.

◦ تُذكر بقواعد الجلسة الأساسية:

▪ السرية: التأكيد على أن جميع ما يُناقش يبقى ضمن الجلسة.

▪ التفاعل: تشجيع المشاركة الفعّالة دون أحكام مسبقة.

2. مراجعة الواجب المنزلي السابق:

- تناقش الباحثة التمارين السابقة وما تم تطبيقه من استراتيجيات في جلسة "إدارة الوقت".
- تقديم تغذية راجعة حول تجاربهم في تطبيق مهارة إدارة الوقت، والتحديات التي واجهوها، وما لاحظوه من تحسن في مستويات الضغط النفسي.

3. تقديم موضوع الجلسة وأهدافها:

- تُعرّف الباحثة الجلسة كفرصة لتعلم حل المشكلات كأداة منهجية تساعد في تحويل التحديات وتخفيف الضغط النفسي.
- تُشجع الباحثة الطيارين على مشاركة تجاربهم في التعامل مع التحديات اليومية وتوضح كيف يمكن أن يساعد حل المشكلات في تخفيف الضغط النفسي.

4. مفهوم حل المشكلات وأهميته للطيارين:

1. تُوضح الباحثة أن حل المشكلات هو عملية تحليلية تهدف لتحليل الموقف والتفكير بهدوء تجاه المواقف الصعبة.
2. تشرح الباحثة كيف يُساهم تطبيق هذه المهارة في تخفيف الضغط النفسي.

5. المبادئ الأساسية لحل المشكلات:

1. تحديد المشكلة:

- مساعدة الطيارين على التفكير بوضوح حول المواقف الضاغطة وتحديد المشكلة بوضوح.
- طرح أسئلة تحليلية تساعد في فهم الأبعاد المختلفة للمشكلة مثل:
- "ما هي المشكلة بالضبط؟" متى وأين ظهرت؟ "ما هي العوامل التي أدت إليها؟"

2. تحديد الأهداف:

- توجيه الطيارين لوضع أهداف واضحة وملموسة لحل المشكلة.
- يجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس ولها إطار زمني، مما يسهل الوصول لحلول فعّالة.
- 3. البحث عن الحلول:

- مساعدة الطيارين على توليد مجموعة من الحلول الممكنة دون الحكم على أي منها مبدئياً.
- تشجيعهم على كتابة جميع الأفكار، حتى غير التقليدية منها، لزيادة الخيارات المتاحة لحل المشكلة.

4. اختيار الحل الأفضل:

- توجيه الطيارين لتقييم كل حل بناءً على فاعليته ومدى ملاءمته لأهدافهم.
- يتم اختيار الحل الأنسب ووضع خطة تنفيذ واضحة.

5. التقييم والمتابعة:

- مراقبة تأثير الحل بعد تطبيقه وتقييم النتائج.
- تحليل ما إذا كان الحل قد ساهم في تحسين الوضع، وإجراء التعديلات اللازمة بناءً على ذلك.

6. تطبيق خطوات حل المشكلات:

1. تحديد المشكلة بوضوح:

- يُطلب من الطيارين التفكير في موقف ضاغط واجهوه مؤخراً.
- يتم تطبيق أسئلة تحليلية لتحديد المشكلة وتفصيلها بدقة.

2. تحديد الأهداف وإيجاد الحلول:

- يُكلف الطيارون بتحديد أهداف محددة لحل المشكلة التي اختاروها.
- يُطلب منهم تقديم 3-4 حلول، ثم اختيار الحل الأنسب.

3. التنفيذ والتقييم:

- يتم وضع خطة لتنفيذ الحل الذي اختاره كل طيار، مع تحديد جدول زمني وتقدير خطوات محددة للتطبيق.

- مناقشة كيفية متابعة النتائج وتقييم التقدم المحقق.

7. الواجب المنزلي:

- يُكلف الطيارون بتطبيق الخطوات التي تعلموها على مشكلة واقعية يواجهونها في حياتهم اليومية، مع تسجيل الملاحظات حول تأثير استخدام هذه الاستراتيجية.

8. التقييم وإغلاق الجلسة:

- ترسل الباحثة استمارة تقييم للطيارين، يُطلب منهم ملؤها لتقييم مدى فهمهم للمحتوى ومدى استفادتهم من الجلسة، مع تقديم أي ملاحظات للتحسين.

- تُرسل مطوية تحتوي على الخطوات الأساسية لحل المشكلات كمرجع سريع.

- تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتؤكد على أهمية الالتزام بالواجب المنزلي.

◦ يتم تحديد موعد الجلسة القادمة، وتودع الباحثة الطيارين، مؤكدة على أهمية تطبيق ما تعلموه في الجلسة.

الجلسة السابعة: التصور الذهني (التخيل) الزمن: (45 - 60) دقيقة

تهدف الجلسة إلى إرشاد الطيارين من استخدام التخيل الموجه كوسيلة فعّالة للتعامل مع المواقف الضاغطة.

إدارة الجلسة:

1. الترحيب وبدء الجلسة:

◦ ترحب الباحثة بالطيارين وتوجه لهم الشكر على حضورهم.

◦ تذكير الطيارين بقواعد الجلسة الأساسية:

- السرية: التأكيد على خصوصية المعلومات التي تُناقش.
- التفاعل: تشجيع المشاركة الفعّالة دون أحكام مسبقة.

2. مراجعة الواجب المنزلي السابق:

◦ يتم التأكد من ممارسة الطيارين للتمارين المقدمة في الجلسة السابقة وتبادل الخبرات حول تأثير تطبيق الإستراتيجيات على التعامل مع الضغط النفسي.

◦ تُعطى فرصة لمشاركة التغذية الراجعة والتعليق على مدى فاعلية المهارة في التخفيف من الضغط النفسي.

3. تقديم موضوع الجلسة وشرح الهدف:

◦ يتم تقديم موضوع الجلسة حول التخيل الموجه وتوضيح الهدف منه كأداة لتقليل الضغط النفسي.

◦ تُشجع الباحثة الطيارين على التفكير في المواقف التي يشعرون فيها بالضغط النفسي وكيف يمكن للتخيل أن يساعد في التغلب على الإنفعالات السلبية.

4. شرح مفهوم التخيل الموجه وأهميته:

◦ تعريف التخيل الموجه: يُعرف التخيل على أنه استثارة الذاكرة الإنفعالية، وتوجيهها لرؤية المواقف بوضوح وبإيجابية.

◦ أثر التخيل على المشاعر: توضح الباحثة كيف يساعد التخيل الموجه في تخفيف الضغط النفسي وتعزيز الثبات الانفعالي.

5. خطوات تطبيق التخيل الموجه للطيارين:

o الخطوة الأولى: توضيح المشكلة عبر التخيل:

- يُطلب من الطيارين اختيار موقف ضاغط واجهوه مؤخراً، مثل حالة طارئة أثناء الطيران.
- يتم توجيههم لتخيل تفاصيل هذا الموقف والتركيز على مشاعرهم، بهدف توضيح أبعاد المشكلة بشكل أكبر.

o الخطوة الثانية: إضعاف العاطفة غير السارة من خلال تكرار التخيل:

- يتم تشجيع الطيارين على تكرار تخيل الموقف الضاغط بشكل منتظم، حيث يعمل التكرار على تخفيف الإنفعالات السلبية المصاحبة للموقف.

o الخطوة الثالثة: تعلم التمييز بين الواقع والخيال:

- مساعدة الطيارين على التمييز بين ما هو حقيقي وما هو مجرد تصور في خيالهم، لتقليل تضخيم المواقف الضاغطة والتعرف على دور تصوراتهم في تكوين مشاعر الضغط النفسي.

o الخطوة الرابعة: إضعاف التوقعات السلبية وتبني تقييم واقعي

- يتم مساعدة الطيارين على استبدال التوقعات السلبية بتوقعات أكثر توازناً، مما يساعدهم على تقييم المواقف بدقة وتقليل الضغط النفسي المسبق.

o الخطوة الخامسة: تحسين القدرة على التحكم في المخيلة

- يتم مساعدة الطيارين على تطوير القدرة على التحكم في مدة ومحتوى تخيلاتهم، واختيار سيناريوهات تخيلية إيجابية بدلاً من التركيز على النتائج السلبية.

o الخطوة السادسة: إدراك عدم عقلانية المعتقدات

- يتم تشجيع الطيارين على التحدي الواقعي للأفكار السلبية، واستبدالها بمعتقدات أكثر عقلانية وإيجابية حول المواقف.

6. التدريب العملي: تطبيق التخيل الموجه على موقف ضاغط

- o يُطلب من الطيارين الجلوس في وضع مريح وإغماض أعينهم، ثم يتم توجيههم عبر تمرين تخيلي لموقف ضاغط.

- o يُشجع الطيارون على تخيل الموقف كاملاً من بدايته إلى نهايته، مع تكرار التمرين للمساعدة على التحكم بمشاعرهم.

7. الواجب المنزلي:

◦ تمرين التخيل اليومي :

- يُطلب من الطيارين ممارسة التخيل الموجه يوميًا لمدة 10-15 دقيقة على مواقف ضاغطة، وتدوين مشاعرهم قبل وبعد التمرين.
- يتم حثهم على ملاحظة مدى تأثير التخيل على تحسين تركيزهم وثقتهم في مواجهة المواقف الصعبة، لمناقشته في الجلسة القادمة.

8. التقييم وإغلاق الجلسة:

- تُرسل استمارة تقييم الجلسة للطيارين، لقياس مدى استفادتهم من المحتوى وتقديم أي ملاحظات للتحسين.
- يتم إرسال مطوية تلخص خطوات التخيل الموجه لمساعدة الطيارين على ممارسة التمرين بشكل صحيح.
- تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتؤكد على أهمية تنفيذ الواجب المنزلي للتحضير للجلسة القادمة.
- يتم تحديد موعد الجلسة التالية وتوديع الطيارين، مع التأكيد على الإلتزام بالواجبات المطلوبة.

الجلسة الثامنة: التنفيس الانفعالي واستراتيجيات المواجهة الزمن: (45 - 60) دقيقة

- تهدف الجلسة إلى إرشاد الطيارين للتعبير عن مشاعرهم المكبوتة باستخدام التنفيس الانفعالي، وتطوير استراتيجيات مواجهة فعّالة تساعدهم في التعامل مع الضغط النفسي.
- إدارة الجلسة:

1. الترحيب وبدء الجلسة:

- ترحب الباحثة بالطيارين وتشكرهم على التزامهم.
- تُذكر الطيارين بقواعد الجلسة الأساسية:
- السرية: التأكيد على أن كل ما يُناقش يبقى ضمن الجلسة.
- التفاعل: تشجيع المشاركة الفعّالة من الجميع دون إصدار أحكام مسبقة.

2. مراجعة الواجب المنزلي السابق:

- تناقش الباحثة تجارب الطيارين مع التخيل الموجه، وتستمع إلى ملاحظاتهم حول كيفية تأثير هذه التقنية على تخفيف الضغط النفسي.

○ تُشجع الباحثة الطيارين على مشاركة التغذية الراجعة وتبادل الدروس المستفادة.

3. تقديم موضوع الجلسة وشرح الأهداف:

○ تُقدم الباحثة موضوع الجلسة، وتوضح أهمية التعبير عن المشاعر المكبوتة وتطبيق استراتيجيات مواجهة مناسبة للتعامل مع المواقف الضاغطة.

○ تُشجع الطيارين على التفكير في مواقف مرهقة يواجهونها بانتظام في العمل، مما يساهم في التطبيق العملي لإستراتيجيات التنفيس الإنفعالي والمواجهة.

4. شرح مفهوم استراتيجيات المواجهة وأهميتها:

○ تُعرّف الباحثة استراتيجيات المواجهة بأنها الأنشطة السلوكية والمعرفية التي تساعد الأفراد في التعامل مع الضغط النفسي.

○ أنواع استراتيجيات المواجهة:

▪ المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة: تهدف لتغيير الموقف أو الحد من تأثيره، وتشمل:

▪ استراتيجية حل المشكلة: إعداد خطة واضحة للتعامل مع الموقف.

▪ استراتيجية التصدي: إزالة العقبات التي تحول دون التكيف.

▪ المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال: تهدف لتقليل الإنفعالات السلبية، وتتضمن:

▪ التجنب والهروب: تجنب التعامل مع الضغط مؤقتاً.

▪ اتخاذ المسافة: تقليل أهمية الحدث من خلال التأمل.

▪ تحمل المسؤولية: الوعي بالمسؤولية الشخصية تجاه الحل.

▪ إعادة التقدير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية.

▪ الدعم الإجتماعي وضبط الذات: طلب المساندة وتجنب الاستجابات الإنفعالية.

5. تعريف التنفيس الإنفعالي وأهميته:

○ تعريف التنفيس الإنفعالي: تُعرّف الباحثة التنفيس الإنفعالي كوسيلة للتعبير عن المشاعر المكبوتة المتعلقة بمواقف ضاغطة.

○ أثر التنفيس: توضح كيف يساعد التنفيس في تقليل حدة الضغط النفسي وتعزيز الفهم الشخصي للتجربة.

6. التدريب العملي على تحليل المواقف الضاغطة وتطبيق الاستراتيجيات:

○ تحديد الموقف الضاغط وتحليله:

- يُطلب من الطيارين تحديد موقف ضاغط واجهوه وتدوين تفاصيله.
 - يتم تحليل الموقف باستخدام أسئلة توجيهية، مثل: "ما الذي سبب الضغط؟"، "هل أستطيع التأثير على هذا الموقف؟"، و"ما هي العوائق؟".
 - يُشجع الطيارون على التعبير عن مشاعرهم واستجاباتهم العاطفية.
- ### ○ اختيار الاستراتيجية المناسبة:

- بعد تحليل الموقف، يُطلب من الطيارين اختيار الاستراتيجية الأنسب وتوضيح أسباب اختيارها.
- تُتاح للطيارين فرصة مناقشة تطبيق الاستراتيجية، سواء كانت تتضمن حل المشكلة أو طلب الدعم الاجتماعي.

7. الواجب المنزلي:

- يُكلف الطيارون بتطبيق الإستراتيجيات التي تعلموها على مواقف ضاغطة يواجهونها، وتسجيل نوع الإستراتيجية التي اختاروها وتقييم تأثيرها على مشاعرهم، بهدف قياس مدى فعالية كل استراتيجية.

8. التقييم وإغلاق الجلسة:

- تُرسل استمارة تقييم البرنامج الإرشادي للطيارين لملئها، حيث يتم تقييم مدى استفادتهم من البرنامج ككل.
- تُرسل مطوية تلخص استراتيجيات المواجهة.
- تلخص الباحثة النقاط الرئيسية للجلسة، وتؤكد على أهمية تطبيق الواجب المنزلي في تعزيز الفهم والتطبيق الفعلي للاستراتيجيات.
- تشكر الباحثة الطيارين على المشاركة الفعالة في البرنامج الإرشادي، وتقوم بتوديعهم.

يحتوي البرنامج على 8 جلسات إرشادية تم توزيعها على ثلاث مراحل وفق منهج ميكناوم في التدريب التحصيلي ضد الضغط :

المرحلة الأولى :

مرحلة التصور العقلي وتحتوي على جلسة

المرحلة الثانية :

هي مرحلة إكتساب المهارات وتحتوي على ستة جلسات.

المرحلة الثالثة :

مرحلة التطبيق وتحتوي على جلستين

نموذج قواعد السلوك في البرنامج الإرشادي

تلتزم أعضاء المجموعة الإرشادية في هذا البرنامج بما يلي:
الالتزام بمواعيد الجلسات و البرنامج إتزاما دقيقا.
السرية في كل ما يقال أو يحدث داخل الجلسة.
أن تتشارك بشكل فاعل مع المجموعة .
جميعنا مسؤولون عن فشل أو نجاح البرنامج.
إنجاز الواجب المنزلي المطلوب.
أن نقيم أنفسنا بإستمرار .
العلاقة بين الأعضاء المجموعة الإرشادية قائمة على الأخوة

إذا كنت تعاني من الضغط النفسي فلست وحدك فهناك في هذه اللحظة آخرون كثيرون في مجتمعك وفي أنحاء العالم يعانون مثلك سترافقك طوال هذا البرنامج ونساعدك على تعلم المهارات العلمية التي تحتاج إليها للتعامل مع الضغط النفسي ، إستمتع برحلتك في تعلم كيف تفعل ما يهم حقا في أوقات الضغط النفسي

البرنامج الإرشادي

مجموعة من اللقاءات تضم عددا من الأشخاص بينهم موضوع مشترك يتشاركون في مناقشته ويتدربون على مجموعة من المهارات التي تساعدهم في التعامل مع مشكلتهم.

هدف البرنامج هو مساعدة أفراد المجموعة (الطيارين المشاركين في البرنامج) على التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة و مواجهتها بفاعلية من خلال تدريبهم على طريقة من طرف الإرشاد المعرفي السلوكي تسمى التحصين ضد الضغط النفسي والتي تتألف من ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى :

تساعد المسترشد على فهم طبيعة الضغط النفسي.

المرحلة الثانية :

جعل المسترشد يتدرب على مهارات التكيف الجسمية والمعرفية.

المرحلة الثالثة :

مساعدة المسترشد على تطبيق مهارات التكيف في مواجهة المواقف الضاغطة في الواقع



فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى عينة من الطيارين المدنيين

إعداد الباحثة :

طليبة دليّة

إشراف :

د. عمامرة سميرة



ملحق رقم (6) المطويات والوثائق العلمية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

مراحل الضغط

- مرحلة الإنذار:

عند التنبه لوجود حدث ضاغط يجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد والتحدى الذي يواجهه فيفرز عدة هرمونات أهمها (الكورتيزول، الأدرينالين) ويرسل رسائل كيميائية لجميع أجهزة الجسم لإعلان حالة الطوارئ لتكــــون الإستجابة بالمواجهة أو المـــــــروب

- مرحلة المقاومة:

إذا إستمر الضغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة ويستخدم فيها الفرد مصادره المتاحة إذا نجحت المقاومة يعود الجسم لحالته الطبيعية و إذا فشلت يدخل في المرحلة الثالثة .

مرحلة الإنهاك:

ينهار فيها الجسم وتظهر فيها الأمراض و إذا إستمر الضغط يؤدي إلى الوفـــــــاة .

كيف يحدث الضغط معرفيا

عندما يواجه الفرد موقف في الحياة أول شئ يفعله تلقائيا هو تقييم الموقف لتحديد مستوى الخطر أو الألم أو الخسارة أو عدم الراحة و مقدار الجهد الذي يبذله للتعامل مع الموقف ويطرح على نفسه سؤال هل سأكون بخير؟ أو سأواجه متاعب و تأتي الإجابة ضمن 3 أحكام :

- إذا كان الحكم على الموقف ليس له أهمية لا يحدث ضغط.
- إذا كان الموقف غير مرهق و إمكاناته الفرد كافية لمواجهة لا يحدث الضغط .

- إذا كان الحكم على الموقف يسبب تهديد أو خسارة متوقعة أو مستقبلية أو خسارة وقعت بالفعل أو تحدي يفوق إمكانات الفرد هنا يحدث الضغط.

وعندما يشعر الفرد بالضغط يقوم بفحص موارده المتاحة و تتمثل في قدرات الفرد و إمكاناته البدنية و النفسية و الإجتماعية و المادية و العوامل الموقفية للتعامل مع المشكلة و يطرح على نفسه سؤال ماذا يمكنني أن أفعل و عندما يدرك الفرد أن إستجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون غير فعالة يعيد النظر في إستجابة المواجهة و يبحث عن إستجابة أخرى أكثر ملائمة.

كثير من الناس عندما يصيهم الضغط

يعانون من صعوبة النوم الشعور بالحزن لايمكنهم التركيز



ينتابهم القلق



نقص الشهية



يكون



يشعرون بالتعب الشديد



لايمكنهم البقاء جالسين



يفضبون بسهولة



التفكير المفرط

الضغط الشديد أو المزمن غالبا ما يؤثر على الجسم ويسبب أمراض نذكر منها :

- نوبات الصداع - قرحة المعدة والقولون - الإكتئاب
- مرض القلب وضغط الدم - السكري - السمنة
- السرطانات - أمراض الجلد

الضغط النفسي

عبارة عن وضع نفسي مضطرب تجاه حدث معين يحصل للإنسان ويكون هناك تفاوت بين متطلبات الموقف الذي يواجهه وبين توقعاته و إمكاناته لمواجهته

يمكن أن يكون مصدر الضغط النفسي ناجما عن :

- مشاكل أسرية
- مشاكل في توفير سبل العيش لأسرتك بسبب فقدان الترخيص نتيجة المرض
- إختبارات الكفاءة داخل محاكي الطيران
- نمط الشخصية - أ -
- التعب الناجم عن جداول العمل الغير منتظمة
- مشاكل في النوم بسبب إعتبرات المنطقة الزمنية التي تؤثر على الساعة البيولوجية في الجسم .

كل إنسان يعاني من الضغط من حين لآخر فالقليل من الضغط ليس بمشكل



التدريب على تغيير الحديث الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي

- 1 تحديد مصادر الضغط - ما هي الظروف التي يحدث فيها الضغط - تحديد المواقف التي يجعلك غير قادر على التصرف بشكل جيد - ما الذي يمكن فعله للتخفيف من الضغط

2 التعامل مع الموقف الضاغط يتم في 4 مراحل بدلا من النظر للضغط أنه مكون واحد

- الإستعداد للموقف قبل حدوثه
- التعامل مع الموقف، عندما يحدث
- التعامل مع اللحظات الحرجة التي تشمل ذرة الموقف
- التفكير في الموقف بعد إنتهائه

3 توضيح أن إستجابة الضغط تتضمن عنصرين :

- عنصر فسيولوجي إحساس الجسم بأنه مشدود متوتر الوجه ساخن التنفس متسارع، دقات القلب متزايدة
- عنصر معرفي يتمثل في مجموعة الأفكار و العبارات التي يقولها الفرد لنفسه مثل هذه المشكلة أكبر من احتمالها سوف أفضل في مواجهة هذا الموقف لا فائدة من المحاولة التطبيق العملي على الحوار الذاتي



الأحداث في حد ذاتها لا تؤثر على الإنسان و لكن ما يؤثر عليه هو طريقة إدراكه وتفسيره لها أي كيف تستقبل العالم في عقلك) فهناك تعريفات في عقولنا منذ الصغر للأشياء ويكرارها مع مرور الوقت تصبح قناعات ونتيجة لهذه القناعات تتولد لدينا إعتقادات يغذيها حوارنا الداخلي مع أنفسنا .

الحديث الذاتي:

نوع من الحوار الداخلي أنا أتحدث مع أنا و هو حديث مستمر 24 ساعة حتى وقت النوم لا يتوقف ويخرج في شكل أحلام.

والحديث الذاتي هو الذي يحدد لنا كيف ومتى ولماذا نتصرف بهذه الطريقة .

فالحديث الذاتي الإيجابي:

يكون داعم فيجعلنا نرسم في داخلنا سيناريو مشجع للشئ الذي سأقوم به ويكون حديثي مع نفسي صحي واقعي وعقلاني.

و الحديث الذاتي السلبي:

يكون مدمر وقاهر للذات يجعل الكثير من الأوهام والخيالات شئ حقيقي ويبدأ الفرد يبحث عن الأدلة التي تدعم هذه الأوهام والخيالات ويرسم سيناريو سلبي عن الشئ الذي سيقوم به و يستعمل الفاظ قاسية أنا فأشل ضعيف ويركز على نقاط ضعفه فيؤثر هذا على هبوط مزاجه و إذا إستمر في ذلك سوف يدخل في بوابة الإكتئاب والأمراض النفسية



الحديث الذاتي

إعداد الباحثة :

طليبة ديلة

إشراف :

د. عمارة سميرة

الإستعداد للموقف قبل حدوثه

التعامل مع الإثارة

- غضبي إشارة لما يجب أن أفعله حان الوقت لإرشاد نفسي
- بدأت عضلاتي تشعر بالضيق جسمي يخبرني بالإنزاع
- حان الوقت للإسترخاء و إبطاء الأمور
- خذ نفسا عميقا، إفعل شيئا يصرف تفكيرك عن موضوع الضغط
- الإنزاع لن يساعد

التفكير في الموقف الضاغط

- سأحاول التخلص منه و لا أجعله يتعارض مع عملي
- سأتحسن مع مزيد من الممارسة
- تذكر الإسترخاء أفضل من الضغط بكثير.

الإستعداد للإستفزاز

- ما الذي عليا فعله
- لا أريد أفكار سلبية بل أريد أن أفكر بشكل منطقي، فكر فيما تريد لا فيما لا تريد .
- هذا سوف يزعجني لكن يمكنني وضع خطة للتعامل معه
- أعرف كيف أضيظ مشاعري
- أنتبه للشعور الذي أشعر به وأصفه و أسميه بدقة (غضب، حزن، قلق) و أقول هذا شعوري أنا و أنا إخترت أن أشعر بهذا الشعور
- أنا أتقبل وجود هذا الشعور في هذه اللحظة ولكن غير موافق على إستمراره معي إهدأ تابع العمل خطوة بخطوة
- إبق هادئا فقط، إستمر في الإسترخاء
- طالما إحتفظت بهدوني فأنا مسيطر

بعد إنتهاء الموقف

أشكر نفسي



الهدف من الإسترخاء

تعلم مهارة يستطيع الشخص أن يطبقها بسرعة في المواقف العملية التي يتعرض لها فيكون الشخص قادر على الإسترخاء خلال 20 أو 30 ثانية من التعرض للمواقف الضاغطة.

محاذير :

- لا يجب قيادة السيارة أثناء القيام بتمارين الإسترخاء فأحيانا بعض الناس يأتيه النعاس أثناء قيامه بعملية الإسترخاء .
- لا يقف مباشرة بعد عملية الإسترخاء
- لا يجب الإسترخاء والشخص في حالة الشبع.
- فتح العين قليلا قليلا بعد عملية الإسترخاء



تعريف الإسترخاء

حالة من توقف النشاط العقلي والبدني لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر الذي قد يكون حالة نفسية أو ذهنية أو جسمية.

فوائد الإسترخاء

- له مجموعة من الفوائد
- وسيلة للحصول على الراحة النفسية والهدوء
- يعمل على صيانة الجسد وتسريب شحنات عصبية من خلال تعريض الجسم إلى إنقباضات مبرمجة عن طريق الجهد المحبب للنفس.
- يحسن مهارة التركيز.
- التخفيف من بعض المشاكل الجسمانية مثل القولون العصبي، الصداع النصفي، ضغط الدم الكوليسترول



الإسترخاء

إعداد الباحثة :

طليبة دليلة

إشراف :

د. عمارة سميرة

- يقوم بتشبيك اليدين بالمقلوب ويقوم بالعد 5 مرات ثم يرخيها يكرر الحركة 5 مرات .
- تقوم بالتنفس 3 مرات.
- قبض اليد وثنيها يقوم بالعد 5 مرات ثم يرخيها يكرر الحركة 5 مرات.
- تقوم بالتنفس 3 مرات



- يرفع الكتفين للأعلى يقوم بالعد 5 مرات ثم يرخيها و يكرر الحركة 3 مرات .
- تقوم بالتنفس 3 مرات.
- يشد الرقبة للخلف يقوم بالعد 5 مرات ثم يرخيها ويكرر الحركة 5 مرات.
- تقوم بالتنفس 3 مرات



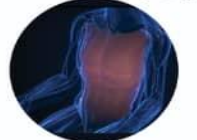
- تقوم بإغماض العينين وعصرها ونعد 5 عدات ثم يرخيها يكرر الحركة 5 مرات .
- يقوم بالتنفس من البطن ويخرجه من الأنف 5 مرات وبذلك يكون قد قام بعملية الإسترخاء لكامل الجسم



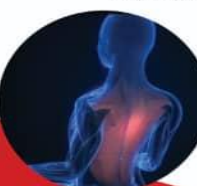
- نرفع القدم بشكل مستقيم ونقوم بشد مشط القدم للأعلى عكس الحركة الأولى ونقوم بشد العضلة تحت الركبة نقوم بالعد 5 مرات ثم نتزلها ببطن نقوم بالتمرين 5 مرات .
- نقوم بالتنفس 3 مرات



- نقوم بشد البطن إلى الداخل وبشدة ثم نقوم بالعد 5 عدات نعيد البطن للوضع الطبيعي نقوم بالتمرين 5 مرات
- نقوم بالتنفس 3 مرات.

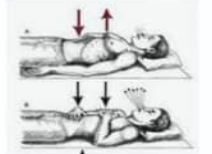
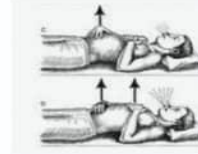


- تقويس الظهر يرفع الشخص جسمه للأعلى بحيث يصبح الظهر مقوس للأعلى نقوم بالعد 5 مرات ثم يرخي نقوم بالحركة 5 مرات.
- نقوم بالتنفس 3 مرات.



التدريب العملي

أول خطوة التنفس 10 مرات متتالية بهذه الطريقة أخذ كمية كافية من الأكسجين إحبسها في الداخل و أخرجها بطريقة هادئة .
تخيل نفسك عند أخذ النفس كأنك تشم زهرة وعند إخراجها كأنك تطفئ شمعة إذا إنتبهنا لتنفسنا نجد الصدر يرتفع والبطن تدخل إلى الداخل هذا يسمى التنفس السريع ولكن عند تطبيق التنفس البطئ نجد البطن ينتفخ ثم الصدر وعند إخراج الهواء أجد الصدر يرجع إلى وضعه الطبيعي ثم يفرغ البطن قم بهذا التدريب ضع يدك على بطنك واليد الأخرى على صدرك ثم خذ نفس من الأنف و أحبسه في داخل صدرك قم بالعد إلى 5 ثم أخرج النفس في 7 عدات.



- ارفع القدم بشكل مستقيم ونقوم بشد مشط القدم إلى الأسفل ونقوم بالعد 5 مرات ثم نريح القدم وننزلها ببطن ثم نتنقل إلى القدم الأخرى نقوم بهذا التمرين 5 مرات.
- نقوم بالتنفس 3 مرات



لماذا نحتاج العلاقات في حياتنا

الجسم يحتاج لغذاء لكي يعيش والنفس تحتاج لغذاء كي تعيش هي الأخرى وغذائهما يتمثل في العلاقة مع الآخر لأننا كائنات إجتماعية لا نستطيع العيش لوحدها فالإنسان يولد ولديه مجموعة إحتياجات داخلية، و الإحتياج شعور عاطفي لا أستطيع الإستغناء عنه وعدم حصولي عليه يجعلني أشعر بالتوتر ولا أرتاح حتى أحصل عليه منها الحاجة للأمان والإنتماء أريد أن أشعر بأنني مسندون من أناس آخرين أنتمي إليهم وعدم تلبية هذا الإحتياج ينتج عنه شخصية خائفة إعتيادية خاضعة تلتصق بالأشخاص الأقوياء لتستمد منهم الأمان. الحاجة إلى الحب والتقدير أريد أن أشعر بأنني محبوب من غير شرط، و أن ما أقوم به من سلوك له قيمة و أهمية وعدم تلبية هذا الإحتياج ينتج عنه شخصية مسيطرة،عنيفة،عصبية. الحاجة للإنجاز،يحتاج الفرد لمن يشجعه وعدم تلبية هذا الإحتياج ينتج شخصية متشائمة منطوية، تعيش في عالمها الخاص.

كيف أصنف الناس في علاقتي:

أصنفهم حسب إحتياجاتي يجب أن أعرف عند الدخول في علاقة ماذا أحتاج من هذه العلاقة
أحتاج التقدير أبحث عن شخص في داخل العلاقة يقول لي كلام إيجابي ويقدري
أحتاج المتعة أذهب إلى صديق أتسلى معه يعرف كيف يقول النكت ويتكلم ويفتح مواضيع مختلفة فلا أشعر بمرور الوقت بصحبة
أحتاج صديق ثقة عند ما يكون لدينا مشكلة أذهب مباشرة له و أتحدث معه لأنه كتوم وثقة صديق معلومات ومعرفة يوضح لك معلومات عن العمل أو مهارة معينة نحتاجها دائما أختار الشخص المناسب لتلبية إحتياجاتي وأبقى واضح مع نفسي وأن إحتياجاتي من هذه العلاقة وفي نفس الوقت أكون على إستعداد لتلبية إحتياج الشخص الذي أنا معه في العلاقة

تعريف المساندة الإجتماعية :

هي الدعم الذي يحصل عليه الفرد من الأشخاص داخل الشبكة الإجتماعية ودرجة رضاه وقناعته إزاء المساندة المقدمة له في مواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرض لها في الحالات التي تستدعي ذلك .

أهمية المساندة الإجتماعية:

- التخفيف من وقع الضغوط النفسية.
- التخفيف من أعراض القلق والإكتئاب.
- تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته و عن حياته.
- تزيد من قوة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباط وتجعله قادر على حل مشاكله بطريقة جيدة .
- لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والجسدية.



المساندة الإجتماعية

إعداد الباحثة :

طليبة دليّة

إشراف :

د.عامرة سميرة

أنواع المساندة الإجتماعية :

- مساندة التقدير تشمل على الرعاية التي يتلقاها الفرد من الآخرين والثقة والقبول والتعاطف.
- مساندة الأصدقاء تشمل كل ما يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.
- المساندة المادية تكون بالأموال، الأدوات، منح الهدايا.

أنواع العلاقات :

-العلاقة الدائمة:
لا أستطيع الإنفصال عنها كالأولدين، الأخوة ، الأقارب.



-العلاقة المنتظمة:
هي علاقة زائلة العمل يحكمها الزمان والمكان وتنتهي بالخروج منه



العلاقة المؤقتة: مثل الراكب الذي بجانبك في الطائرة تنتهي العلاقة معه بانتهاء الرحلة



العلاقة الصحية:

1. الطرف الثاني في العلاقة يشعر أنك مهتم بك
2. يجيد سماعك وقت ما تحتاج إليه، ويحس بك ويفهمك
3. يساعدك ويسمح لك أن تفعل معه ذلك
4. تكونان في العلاقة دون أقتعة
5. لا تكون العلاقة مقفلة وتعزلك عن العالم
6. لا يحكم عليك بأي حكم تحت أي ظرف من الظروف
7. ينهك لبعض الأشياء بهدوء دون أن يتعامل معك كقاضي يقبلك ويحترمك دون شروط يقبلك بعيوبك وأخطائك ومواطن ضعفك لديه إستعداد لمساعدتك بأن تتغير بدون الضغط عليك ولا يشعر بالذنب ولا يهددك بالبعد إن لم تتغير يقبلك كما أنت ويصبر

العلاقة المسمومة:

- كثير النقد والإستهزاء بك - العلاقة ليس لها إسم
- لا يهتم بأمرك -كثير الإهانة ويسفه رأيك
- لا يحترمك -يذكرك دائما بعيوبك
- لا تثق في هذا الشخص - الأخذ دون العطاء
- مشاعره تجاهك ضعيفة -لا يقبلك كما أنت يريد تغييرك
- ينتهك حدودك و إحترامك



-العلاقة السطحية :
تقوم على تقديم الخدمات ليس فيها مشاعر



-العلاقة العميقة:
تقوم على المشاعر والتشارك في الإهتمامات والنقاش في مشاكل الشخص وهمومه الخاصة



المشكلات أصل من أصول الحياة ومن هنا لابد أن نعرف كيف نتعامل معها وكيف نستطيع أن نعطيها قدرا من تفكيرنا بالشكل الصحيح لكي نوجد لها حلا لذلك نقول المشكلات إسم ليس سلبى بل هو معنى توصيفي لأحد مكونات الحياة والشخص الأكثر نجما هو الشخص الأكثر مشكلات ولكنه إعتاد القفز على الحواجز وبذلك المشكلات بالنسبة له أمر عادي فهو يمتلك مهارة حل المشكلات التي تجعله يتعامل معها بالشكل الإيجابي وبطريقة صحيحة وبأسلوب حكيم يوصله إلى الحلول اللائقة التي تجعلها أمرا إعتياديا في حياتنا و تجعلنا سعداء بالرغم من أننا نتعامل مع أكبر المشكلات حجما.



حل المشكلات

إعداد الباحثة :

طليبة دليلة

إشراف :

د. عمارة سميرة

2. تحديد المشكلة وأسبابها

ما يساعد على تحديد المشكلة معرفة الأسباب من خلال سؤالين ما هي المشكلة لماذا وقعت المشكلة وهذا مايسيرشدنا لمعرفة الأسباب بعد ذلك فالأقدر على حل المشكلة هو من يستطيع إيجاد عدة حلول ويجعل لكل حل مجموعة من إفتراضات يضعها أمامه و يبدأ بناء عليها بتأمل النتائج على شكل سيناريو يتخيله في ذهنه أو مكتوب بطريقة تسلسلية على شكل سبب ونتيجة حتى يصل للحل الأنسب



خطوات حل المشكلات

1. الإحساس بالمشكلة

لا بد أن نشعر بحجم المشكلة وفي نفس الوقت لا يكون الشعور مبالغ فيه لأننا عندما نغرق في الشعور لن نستطيع أن نوجد لأنفسنا حلا نقوم برسم دائرة نكتب في داخلها دائرة الهوموم ونرسم حولها دائرة أكبر نكتب في الفراغ بينهما حل المشكلات وإذا أردت أن أصل إلى دائرة حل المشكلات لابد من الخروج من دائرة الهوموم ولو وضعناها نسب وتناسب نقول أترك ٢٠٪ من وقتك لأن تشعر بالمشكلة داخل دائرة الهوموم وأترك ٨٠٪ من الوقت تقضيه في دائرة حل المشكلات و اطرح على نفسي السؤال ماذا يجب علينا أن أفعل وهنا نستطيع أن أوجد لنفسي حلا.

4. إختبار صحة الفروض

من خلال جمعنا للمعلومات نضع الفرضيات، ثم ننتقل إلى إختبار صحة الفرضية التي إختبرناها ثم نبدأ بإسقاطها على الواقع من خلال التجريب المتأمل الدقيق أبداً أجرب بحذر قد وضعت هنا للفرضية سيناريو لحل المشكلة مع كل خطوة أتأمل هل أنا على الطريق الصحيح أو الخاطئ حتى أصل إلى النتيجة التي أرغب بها

3. جمع البيانات والمعلومات

ذات الصلة بالمشكلة

فعلى قدر ما عندك من معلومات تستطيع أن تعزز لإفتراضات لديك لأنك تضع الخيارات كلها أمامك وتختار الخيار الأنسب والأسلم وتعرف المحاذير و المخاطر وتعرف ماهي الإيجابيات التي يمكن أن تحققها وتحصل عليها بناء على جمع المعلومات



ومعظم الناس يعيشون حياتهم في العاجل من الأمور سواء كان مهم أو غير مهم .

فالشخص الذي يقضي معظم وقته في مربع الهام والعاجل نطلق عليه اسم مربع الأزمات تصبح حياته عبارة عن أزمات و يصبح شخص مضغوط عصبي مثل أصحاب المسؤوليات الكبرى يقضون 90% من وقتهم في المهم والعاجل ويبقى 10% من الوقت يهربون إلى مربع غير المهم وغير عاجل وقد يقومون بسلوكيات منحرفة في هذا المربع بقصد التخفيف عن أنفسهم وقد يصابون بضغط الدم ، السكري ، ... إلخ من الأمراض.

وهناك من يعيش في مربع غير الهام والعاجل كالمناسبات الإجتماعية الكثيرة هذا المربع نسميه مربع الخداع والشخص الذي تقضي معظم وقته فيه حياته تفتقر للمسؤولية . وهناك من يعيش ضمن مربع الغير الهام وغير العاجل هذا يسمى مربع الضياع فالشخص الذي يقضي معظم وقته في تصفح الأنترنت والجلوس في المقاهي والنوم لساعات طويلة هؤلاء الأشخاص معدومي المسؤولية

أما من يريد أن يكون ناجح في حياته يقضي أغلب وقته في مربع الهام غير العاجل وهذا يسمى مربع الإنجاز فالشخص هنا يركز على إنجاز أي مهمة في وقتها حتى لا تتحول إلى مربع الأزمات وله خطط للتنفيذ ويحافظ على التوازن في حياته.

مضيعات الوقت :

- الفوضى وسوء التنظيم - التأجيل و التسويف في قضاء المهمات .
- عدم وجود نظام واضح للأولويات - الحماس المؤقت
- ترك المهام غير منتهية - الأهداف الغير واضحة
- مواقع التواصل الإجتماعي - عدم التفويض
- الزوار من غير موعد

تعريف إدارة الوقت :

هو عملية يستطيع الفرد من خلالها إنجاز المهام و الأهداف التي تمكنه من أن يصبح أكثر فاعلية في الحياة عبر أوقات محددة.

ولكي يعيش الفرد بشكل متوازن في حياته يجب أن يكون له معنى للحياة يتضمن رسالة و رؤية واضحة في نفس الوقت فيها متعة وبهجة وعيش في اللحظة جانب المعنى يخدم النجاح و جانب المتعة يخدم السعادة .

فالفرد الذي لديه معنى من غير وجود متعة فهو يعيش حياته كأنه آلة فهو منتج ولكن يمكن أن يتحدر بسبب غياب جانب المتعة في حياته. والذي لديه متعة وليس لديه معنى للحياة بعد مدة من الزمن يحس أن حياته تافهة و يصاب بالإكتئاب . والذي لا يوجد له معنى لحياته و لا متعة هؤلاء هم الفاشلون البائسون في الحياة .

| | |
|---------------|------------------|
| معنى و متعة | معنى ولا متعة |
| لامعنى و متعة | لامعنى و لا متعة |

تحديد الأولويات :

جميع حياتنا تتحور حول 4 مربعات و كل عمل نقوم به سيدخل تحت واحد من هذه المربعات .

| | |
|---------------|-------------------|
| مهم وعاجل | مهم وغير عاجل |
| غير مهم وعاجل | غير مهم وغير عاجل |



إدارة الوقت

إعداد الباحثة :

طليبة دليلة

إشراف :

د. عمارة سميرة

تحليل الوقت

كلنا لنا 24 ساعة موزعة علينا بالتساوي هذا يعني أن تقضي وقت تفكر في حياتك وفي الأشياء التي تسرق أوقاتك وفي الطريقة التي تقضي فيها ساعاتك و في ترتيب أولوياتك لدينا 3 إختيارات على أي مهمة تقوم بها في الحياة تتطلب وقت :

- 1 - إختبار الضرورة أسأل نفسك هل هذا الشيء الذي أقوم به ضروري وهام كثيرا لك أم لا .
- 2 - إختبار الخصوصية هل إنجاز هذه المهمة يخصني أم يخص غيري.
- 3 - إختبار الكفاءة هل أستطيع أن أؤدي هذه المهمة بالمهارة والكفاءة المطلوبة.

أهمية تحليل الوقت

- إبراز الأنشطة المهمة وغير المهمة.
- التعرف على مضيعات الوقت لمعرفة كيفية التعامل معها.
- تصنيف المهام إلى الهام والعاجل حسب الأولوية.



جدول النشاطات اليومية

تسجيل النشاطات التي تقوم بها في الجدول لمدة أسبوع و من خلال هذه العملية تقوم بفحص وقتك كيف تمضي.

جدول النشاطات اليومية

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|-------|------|-----|-----|-----|
| 6-5 | 5-4 | 4-3 | 3-2 | 2-1 | 1-12 | 12-11 | 11-10 | 10-9 | 9-8 | 8-7 | 7-6 |
| السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | | | | | |

من أجل كتابة قائمة النشاطات التي ستقوم بها خذ هذه الأمور بعين الإعتبار.

- 1 حقق السعادة من خلال عادات يومية تسعدك لكي تشعر بالتوازن الذي يعني كل شيء له وقته .
- 2 كل عمل تقوم به قل لنفسك كيف أفعل هذا بطريقة ممتعة نوعا ما .
- 3 إسمح للسعادة أن تدخل حياتك و أصر على الأعمال التي تدخل على قلبك السعادة .
- 4 أكتب قائمة بالأعمال التي تحب فعلها .
- 5 أكتب قائمة بالأعمال التي يجب عليك فعلها .
- 6 أكتب قائمة بمضيعات الوقت لديك وكيفية التعامل معها .



2. إستراتيجيات المواجهة المركزة

على المشكلة

هي عبارة عن مجهودات الفرد المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تغيير الموقف الضاغط فيبذل جهود لتعريف المشكلة وتحديدها والبحث عن معلومات لمصدر هذا الضغط من أين جاء كيف، أتعامل معه ماهي الخطة الموجودة عندي للتخلص منه



تعريف إستراتيجية المواجهة:

هي ليست مجابهة وصدام بل هي أسلوب تعامل وطريقة يفكر بها الفرد ويسلكها لإيجاد حلول للجوانب السلبية في المواقف الضاغطة ولها نوعين

1. إستراتيجيات المواجهة المركزة

على الإنفعال

و لا تعني بالإنفعال الصراخ العصبية فالشخص هنا لا يحاول حل المشكلة بل يركز على التحكم في الإنفعال الذي ينجم عن الموقف الضاغط عن طريق أساليب دفاعية لخفض الضغط مثل التجنب الإنكار هنا الشخص يتجنب التفكير في مصدر الضغط ويتعامل معه كأنه غير موجود فينكر الموقف الضاغط لأنه غير قادر على تحمل الصراعات النفسية التي يسببها هذا الموقف والإستراتيجيات القائمة على الإنفعال منها ماهو إيجابي مثل التنفيس الإنفعالي والدعاية والمرح والمساندة الإجتماعية ومنها ماهو سلبي مثل تعاطي المخدرات والعقاقير والتدخين وزيادة الأكل وغيرها.



إستراتيجيات المواجهة

إعداد الباحثة :

طليبة دليلة

إشراف :

د. عمارة سميرة

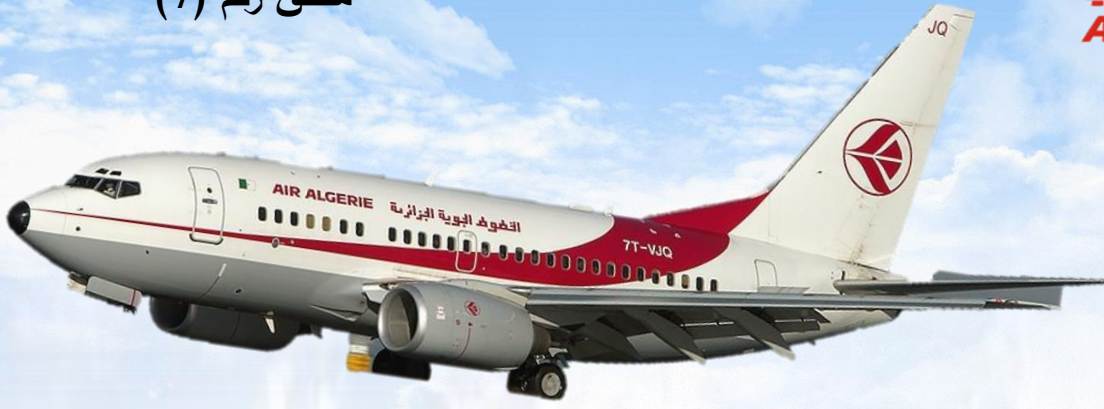
تعريف الصورة الذهنية :

عبارة عن الأفكار والمعتقدات الموجودة داخل عقلك الباطن والمسؤولة بشكل مباشر عن تصرفاتك وسلوكياتك وكل نتائج حياتك عبارة عن إنعكاس للصورة الذهنية في داخل عقلك وهي متحركة في صحتك ، مشاركتك،سلوكك وهي مقسمة إلى جزئين:

جزء من الصورة الذهنية يكون لعلاج مشكلات حدثت للشخص في حياته ومازالت صورتها الذهنية في ذهنه فأي بناء تركيبى درامى نستطيع أن نغير في أحداثه التفصيلية فيتغير البناء كله مثلا إذا كان لك مشكلة أو موقف سلبي أسترجع ذلك الموقف أو الصورة الذهنية لون الصورة بالأبيض والأسود نشوه الأشخاص الموجدين في تلك الصورة تضع لهم أنوف كبيرة مثل أنف المهرج نلونه بالألوان أبعد الصورة بعيدا حتى تصبح صغيرة

نحول الصوت إلى صوت مضحك وفكاهي جدا بحيث لما تتذكر هذه القصة تضحك كررها كثيرا حتى تتلاشى الصورة الذهنية التي تزعجك، لهذا كان فن التحكم في الخيال من الضروريات للتحكم في النفس

والجزء الآخر من الصورة الذهنية يصنعها الشخص لتركيبة شخصية معينة أو تعديل سلوك معين عن طريق النمذجة بتقليد سلوك الشخص الذي يرغب أن يصبح مثله



كراس الواجب المنزلي

- الدكتورة:
سميرة عمامرة

- إعداد الباحثة:
طليبة دايلة



الواجب المنزلي الأول

مانمط الشخصية الذي تنتمي إليه ضع علامة (x) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول

مقياس أنماط الشخصية (أ - ب) و الأبعاد

| م | الفقرات | أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|----|---|------|-------|--------|-------|-------|
| | بعد الإستعجال والسرعة | | | | | |
| 1 | أميل إلى إنجاز أكثر من عمل في نفس الوقت | | | | | |
| 2 | أضع لنفسني أهداف كثيرة حتى ولو كان الوقت قليلا | | | | | |
| 3 | أحب أن أنجز أكبر عدد من الأعمال في أقصر وقت ممكن | | | | | |
| 4 | أميل للتكلم بسرعة | | | | | |
| 5 | لا أملك وقتا للراحة | | | | | |
| 6 | عندما أنهى عملا أفكر مباشرة في العمل الذي يليه | | | | | |
| 7 | أقترح أن نقيم الأعمال على أساس السرعة في إنجازها. | | | | | |
| 8 | يزعجني عدم الإنتهاء من الأعمال في وقتها المحدد | | | | | |
| | بعد السعي نحو الإنجاز | | | | | |
| 9 | لا أرضى عما أنجزه من الأعمال | | | | | |
| 10 | يكون أدائي أفضل في المواقف الضاغطة | | | | | |
| 11 | أحب أن أضع لنفسني الكثير من الأهداف | | | | | |
| 12 | أنزعج من الأشخاص غير المنظمين | | | | | |
| 13 | أحب أن أضع لنفسني أهدافا كبيرة | | | | | |
| 14 | أقيم حياتي على أساس الإنجازات التي أحققها | | | | | |
| | بعد العدائية (التنافس والطموح) | | | | | |
| 15 | يتعبني عدم تحقيق أهدافي أكثر من العمل الكثير | | | | | |
| 16 | يزعجني الذين لا يعرفون ما يريدونه | | | | | |
| 17 | أحب تحدي الآخرين | | | | | |
| 18 | أفضل الألعاب التي فيها فائز وخاسر | | | | | |
| 19 | أحب المنافسة | | | | | |
| 20 | أحب أن أضع لنفسني تحديات | | | | | |
| 21 | تهمني الترقية في عملي لأنني أستحقها | | | | | |
| 22 | أرى أنني الأجدر بتحمل المسؤوليات | | | | | |
| 23 | يصعب علي العمل مع فريق غير فعال | | | | | |
| 24 | لتحقيق الهدف لابد من السيطرة على الفريق | | | | | |
| 25 | أؤمن بفكرة البقاء للأصلح (الأكثر فاعلية) | | | | | |

| بعد التعبير الخارجي عن الإنفعالات | |
|-----------------------------------|--|
| 26 | كلما كنت صارما كلما كان فريق عملي فعال |
| 27 | عندما أغضب أميل للتعبير عن غضبي |
| 28 | عندما أنزعج من شيء يظهر ذلك عليا بوضوح |
| 29 | أعبر عن رأي بصراحة كبيرة |
| 30 | عندما أتكلم أستخدم الحركات (اليدين،الوجه، الجسم) |
| 31 | يعرف من يتعامل معي متى أكون غاضبا أو هادئا |
| 32 | يمكن ملاحظة علامات الحزن أو الفرحة عليا بسهولة |
| 33 | أستجيب للأحداث فور حدوثها ولا أفكر فيها بعد ذلك |
| 34 | يرىحني التعبير الخارجي عن مشاعري |

سلم التتقيط وهو كالتالي: أبدا (01)، نادرا (02)، أحيانا (03)، غالبا (04)، دائما (05).

مستويات الميل لنمط - أ -

| المجال | مستوى الميل |
|-----------|-------------|
| 34 - 79 | منخفض |
| 80 - 120 | متوسط |
| 125 - 170 | مرتفع |

- حدد مصادر الضغوط لديك

.....

.....

.....

قم بإعداد قائمة تحتوي على مصدر واحد أو أكثر من مصادر الضغط النفسي التي تعاني منها كطيّار.
استخدم الجدول التالي لمساعدتك:

| مصدر الضغط | نوعه داخلي/خارجي | دائم /مؤقت | تأثيره على الصحة النفسية | تأثيره على الصحة الجسدية |
|------------|------------------|------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | |

الواجب المنزلي الثاني

- حدد المواقف التي تجعلك تشعر بالضغط النفسي:

— قم بمراقبة حوارك الذاتي خلال الأسبوع، حاول أن تكون واعياً للأفكار التي تدور في ذهنك، خاصة في المواقف الضاغطة، استخدم الجدول أدناه لتدوين الأفكار السلبية التي تظهر لك:

| اليوم | العبارات السلبية التي تفكر فيها | الموقف الضاغط |
|---------|---------------------------------|---------------|
| اليوم 1 | | |
| اليوم 2 | | |
| اليوم 3 | | |
| اليوم 4 | | |
| اليوم 5 | | |
| اليوم 6 | | |
| اليوم 7 | | |

- بعد تحديد العبارات السلبية، قم بإعادة صياغتها إلى عبارات إيجابية، استخدم الجدول أدناه لتوثيق العملية:

| العبارة السلبية | العبارة الإيجابية المستبدلة |
|-----------------|-----------------------------|
| | |
| | |
| | |

- أكتب العبارات التي تقولها لنفسك عند تعرضك لهذه المواقف الضاغطة

- إنتبه للشعور الذي تشعر به، صفه بدقة

سميه (غضب، حزن،... إلخ)

قل هذا الشعور..... شعوري أنا

أنا اخترت أن أشعر بهذا الشعور.....

أنا أتقبل وجود هذا الشعور..... في هذه اللحظة

أنا غير موافق على هذا الشعور..... قل لنفسك

- إهدأ ولا تدع الضغط يسيطر عليك تابع العمل خطوة بخطوة .

- طالما احتفظت بهدوئي فأنا مسيطر على نفسي.

- ليس هناك حاجة للشك في نفسي.

- هذا النزاع إشارة لما يجب أن أفعله حان الوقت لإرشاد نفسي .

- استبدل العبارات السلبية بأخرى ايجابية.

الواجب المنزلي الثالث

ممارسة تطبيق تقنية الإسترخاء العضلي مع تحديد الزمان والمكان أثناء التطبيق، ووصف الشعور بعد الإنتهاء من هذه العملية.

.....
.....
.....

- ما الفائدة المترتبة من تطبيق تقنية الإسترخاء؟

.....
.....
.....

- أذكر الصعوبات التي واجهتك في تطبيق تقنية الإسترخاء

.....
.....
.....

الواجب المنزلي الرابع

- اختر شخص واحد من شبكة دعمك الاجتماعي، مثل صديق أو فرد من العائلة، للتحدث حول موضوع ضاغط تواجهه حالياً، يُفضل أن يكون الحديث مفتوحاً وصادقاً.

- بعد الحديث أجب عن الأسئلة التالية:

- كيف كانت تجربتك في التواصل مع الشخص المختار؟
- ما هي المشاعر التي شعرت بها أثناء وبعد المحادثة؟
- كيف أثر هذا الدعم على فهمك للموقف الضاغط الذي تواجهه؟

- خذ الأرقام الموجودة على هاتفك وصنف كل صاحب رقم تحت إسم العلاقة المناسبة له.

.....

.....

.....

- حدد الإحتياج من كل علاقة

.....

.....

.....

- حدد طريقة تلبية هذا الإحتياج

.....

.....

.....

- ماذا يمكنك أن تقدم في كل علاقة

.....

.....

.....

- ما هو توقعك من كل علاقة

.....

.....

.....

- ضع الخطة اللازمة لوضع الحدود لكل علاقة

.....
.....
.....

- قسم العلاقات الموجودة في حياتك

- العلاقات الصحية

.....
.....
.....

- العلاقات المسمومة

.....
.....
.....

- ماهي العلاقات التي تحتاج إلى قطع

.....
.....
.....

ماهي العلاقات التي تحتاج إلى معالجة؟

.....
.....
.....

- ماهي العلاقات التي تحتاج إلى تنمية؟

.....
.....
.....

الواجب المنزلي الخامس

- إستخدم جدول النشاط اليومي وملئه لمدة أسبوع وسجل كل نشاط تقوم به في ذلك اليوم
وكم إستغرق من الوقت من بداية الإستيقاظ من النوم حتى نهاية اليوم.

1- ماهي كمية الوقت التي تهدر كل أسبوع

.....
.....
.....

2- أكتب قائمة بالأعمال التي تحب فعلها

.....
.....
.....

3- أكتب قائمة بالأعمال التي يجب عليك فعلها

.....
.....
.....

4- أكتب قائمة بمضيعات الوقت لديك

.....
.....
.....

5- ضع خطة للتعامل مع مضيعات الوقت لديك

.....
.....
.....

-أكتب في قائمة 10 أعمال تقوم بها في ذلك اليوم ورتبها حسب الأولوية الهدف الأول إلى
آخر هدف

عاجل مهم

.....
.....
.....

عاجل غير مهم

.....

.....

.....

غير عاجل غير مهم

.....

.....

.....

غير عاجل مهم

.....

.....

.....

-أكتب قائمة بالأعمال التي تقوم بها للترفيه عن نفسك في كل يوم

.....

.....

.....

-أكتب قائمة بالأعمال التي تستطيع تفويضها إلى غيرك

.....

.....

.....

الواجب المنزلي السادس

- اختر مشكلة تواجهك في الحاضر أو واجهتك في الماضي أو تخشى أن تواجهك في المستقبل وتسبب لك الضغط النفسي حددها من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

المرحلة الأولى: استيضاح وتعريف المشكلة

- من صاحب المشكلة

.....
.....
.....

- مامدى تكرارها

.....
.....
.....

- سبب حدوثها

.....
.....
.....

- أفكارى قبل المشكلة

.....
.....
.....

- أفكارى أثناء المشكلة

.....
.....
.....

- أفكارى بعد المشكلة

.....
.....
.....

- ماذا ينتج عن المشكلة

- المرحلة الثانية: وضع أهداف قابلة للتحقيق

- حدد أهدافاً واقعية قابلة للقياس لحل المشكلة، وحدد إطاراً زمنياً لتحقيقها.

- المرحلة الثالثة: إيجاد الحلول

- اكتب مجموعة من الحلول الممكنة، احرص على تضمين كل الأفكار المتاحة، بما فيها الأفكار غير المتوقعة.

- المرحلة الرابعة: اختيار الحل الأفضل

- قَيِّم الحلول بناءً على مدى فعاليتها في تحقيق أهدافك، واختر الحل الأنسب، ثم اكتب خطة لتنفيذه.

- المرحلة الخامسة: التقويم

- بعد تطبيق الحل، تابع النتائج وقَيِّم مدى التقدم الذي حققته، وقم بتدوين أي تعديلات تحتاجها لتحسين الحل.

- احتفظ بملاحظات حول مشاعرك خلال تطبيق هذه الخطوات وكيف ساعدتك في تخفيف الضغط النفسي.

الواجب المنزلي السابع

1. توجيهات:

- قبل البدء في جلسة التخيل يمكنك الاستفادة من تقنيات الاسترخاء لتحسين التجربة.
- حاول أن تكون هادئًا ومرتاحًا أثناء ممارسة التخيل، واختر مكانًا مناسبًا للتمرين.
- تذكر أن التخيل هو أداة مرنة، يمكنك تعديلها لتتاسب احتياجاتك ومشاعرك، استمتع بالعملية وكن منفتحًا على التجارب الجديدة.

2. تمرين التخيل اليومي:

- مارس التخيل الموجه يوميًا لمدة 10-15 دقيقة.
- اختر موقف ضاغط مررت به في العمل أو الحياة اليومية.
- تخيل الموقف بشكل مفصل، بدءًا من الظروف المحيطة بك، مرورًا بمشاعرك، وانتهاءً بكيفية تعاملك مع الموقف.

3. اتبع الخطوات التالية :

- أكتب الموقف

.....

- كيف ترى الموقف صف صورته

.....

- ماهي الأصوات التي تسمعها في هذا الموقف أكتبها

.....

- كيف تشعر

.....

- أي مكان إحساسك بهذه المشاعر في الجسم، الصدر، البطن الحلق عبر عنها بكلمة واحدة ما هي

- الآن أبعد الصورة عنك-حاول أن تصغرها وهي تبتعد
- خفف حدة الصوت وسرعته استبدله بصوت مضحك.
- غير في الصورة في الشكل اجعلها صورة مضحكة
- أبعد الصورة أكثر وصغرها أكثر وأكثر
- كيف تشعر

- عبر عن هذا الشعور بكلمة ما هي

4. تدوين المشاعر

- بعد كل جلسة تخيل، دون مشاعرك قبل وبعد التمرين، استخدام الجدول التالي:

| ملاحظات | المشاعر بعد التخيل | المشاعر قبل التخيل | الوقت |
|---------|--------------------|--------------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

الواجب المنزلي الثامن

1. تحديد موقف ضاغط:

○ اختر موقفًا ضاغطًا واجهته خلال الأسبوع الماضي، سواء كان في العمل أو الحياة اليومية، حاول أن تكون دقيقًا في وصف الموقف وسبب الضغط النفسي

تحليل الموقف:

○ استخدم الأسئلة التالية لتحليل الموقف:

▪ ما الذي سبب الضغط النفسي في هذا الموقف؟

هل يمكنك التأثير على هذا الموقف؟ كيف؟

ما هي العوائق التي واجهتك في التعامل مع هذا الموقف؟

▪ ما هي مشاعرك واستجاباتك العاطفية في تلك اللحظة؟

اختيار استراتيجية مواجهة:

○ من بين استراتيجيات المواجهة التي تم مناقشتها في الجلسة (مثل حل المشكلة ، أو الدعم الاجتماعي)، اختر واحدة أو أكثر تعتقد أنها ستساعدك في التعامل مع هذا الموقف.

حدد المواقف الضاغطة التي تستعمل فيها إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة

.....

.....

○ اشرح سبب اختيارك لهذه الاستراتيجية وكيف تنوي تطبيقها.

.....

.....

○ حدد المواقف الضاغطة التي تستعمل فيها إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال

.....

.....

3. تطبيق الاستراتيجية:

○ قم بتطبيق الاستراتيجية التي اخترتها على الموقف الضاغط ، قم بتدوين الملاحظات حول كيفية تأثير الاستراتيجية على مشاعرك.

.....

.....

4. تقييم التأثير:

○ بعد تطبيق الاستراتيجية، قم بتدوين أي تغييرات لاحظتها في مشاعرك أو مستوى الضغط لديك. هل شعرت بتحسن؟ ما هي الدروس المستفادة من هذا التطبيق؟

ملحق (8): بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية

إيماننا مني بأهمية آرائك في هذه الجلسات والدور الذي تلعبه آرائك وإقتراحاتك لتحقيق أهداف هذا البرنامج فإن إجابتك على هذه الأسئلة ستساعد كثيرا في الوصول إلى هذه الغاية ولك مني جزيل التقدير والشكر المسبقين على إهتمامك ومشاركتك الفعالة

تاريخ إنعقاد الجلسة

عنوان الجلسة الإرشادية

الطيار المشارك

- ما رأيك في سير هذه الجلسة من حيث السرعة و التشويق؟

.....

.....

- ما رأيك في مدى أهمية ماورد فيها؟

.....

.....

- ما هو أكثر موضوع أثار إهتمامك؟

.....

.....

- ماذا إستفدت منه؟

.....

.....

- هل هناك موضوع تراه مهما ولم يتم التطرق إليه؟

.....

.....

- هل شعرت بأنك تعلمت شيئا جديدا اليوم؟

.....

.....

- ماهي النقائص التي سجلتها في جلسة اليوم؟

.....

.....

- ماذا تقترح لتحسين الجلسات القادمة؟

ملحق (9): بطاقة التقييم الختامية

اليوم وبعد إكمالنا لجلسات هذا البرنامج أرجو منك إعطاء حوصلة حول مدى إستفادتك منه وذلك بوضع العلامة (x) في المكان الذي يتوافق معك

الطيار المشارك

تاريخ إنعقاد الجلسة

الجلسة الإرشادية الختامية

| الأسئلة | | نعم | لا |
|--|--|-----|----|
| هل استطعت تحديد المواقف الضاغطة التي تمر بك؟ | | | |
| هل أصبحت أكثر معرفة بردود أفعالك على المواقف الضاغطة؟ | | | |
| هل تعلمت تحديد الحوار الذاتي السلبي المتعلق بالموقف (المشكلة)؟ | | | |
| هل تعلمت إستبدال الحوار السلبي بالحوار الذاتي الإيجابي؟ | | | |
| هل تعلمت أن تسترخي بسهولة عند مواجهتك لمواقف ضاغطة؟ | | | |
| هل يمكنك طلب المساعدة من الآخرين إن احتجت لها؟ | | | |
| هل يمكنك تقديم المساعدة للآخرين إذا كانوا في حاجة لها؟ | | | |
| هل تعلمت كيف تدير وقتك بفاعلية؟ | | | |
| هل تعلمت وضع حلول ملائمة للمشكلات التي تواجهها؟ | | | |
| هل شعرت بانخفاض مستوى الضغط النفسي لديك بعد إنتهاء الجلسات؟ | | | |
| هل شعرت بأن البرنامج حقق لك فائدة؟ | | | |

- ما أهم الموضوعات والمعلومات التي إستفدت منها في البرنامج؟

- أذكر الأشياء التي تمنيت أن تكون في جلسات البرنامج ولم تجدها؟

-لو أعدنا تطبيق البرنامج مرة أخرى هل ستحضر إلى جلساته؟

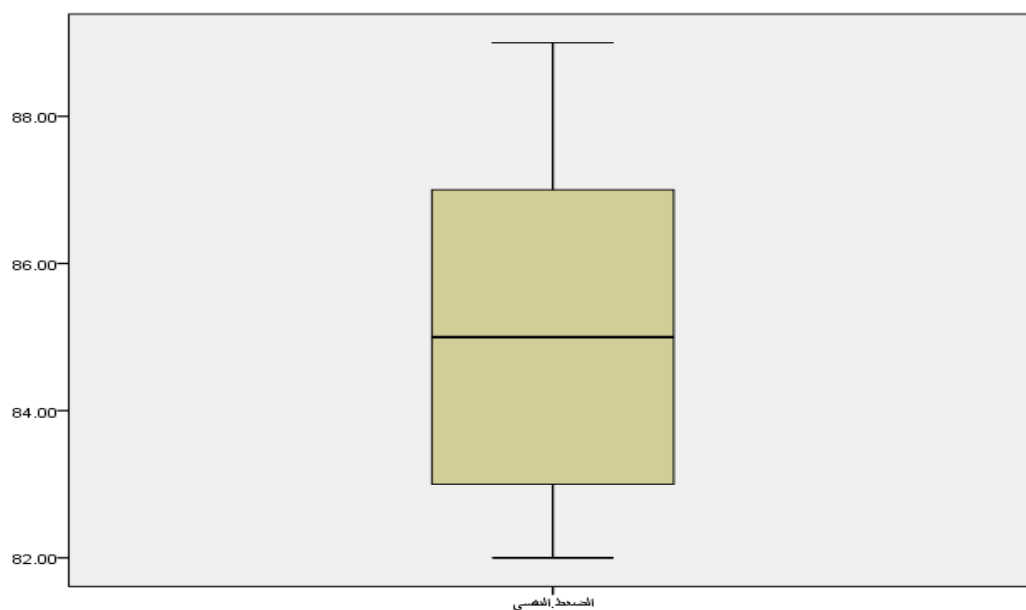
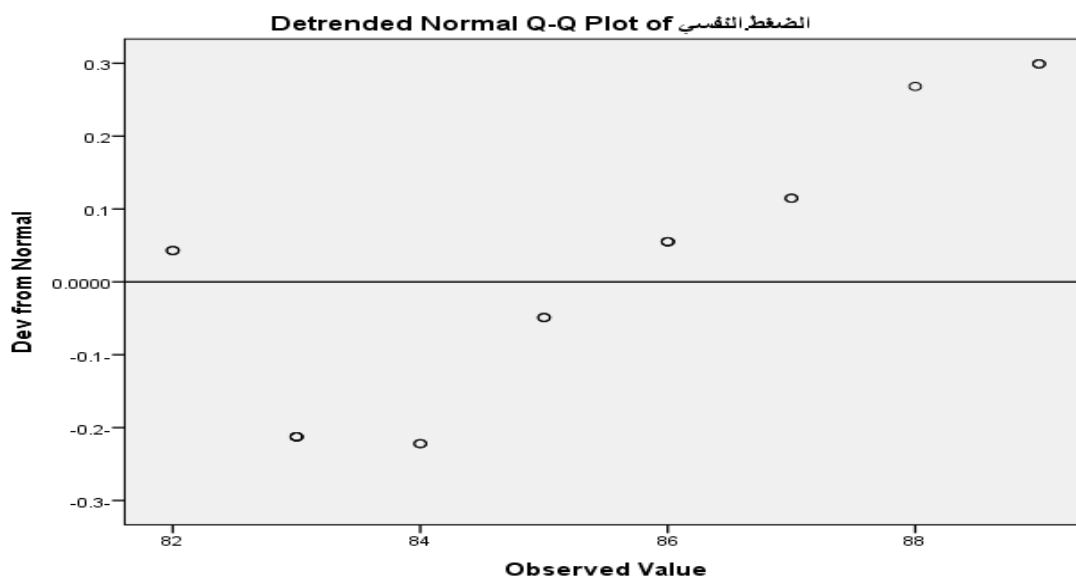
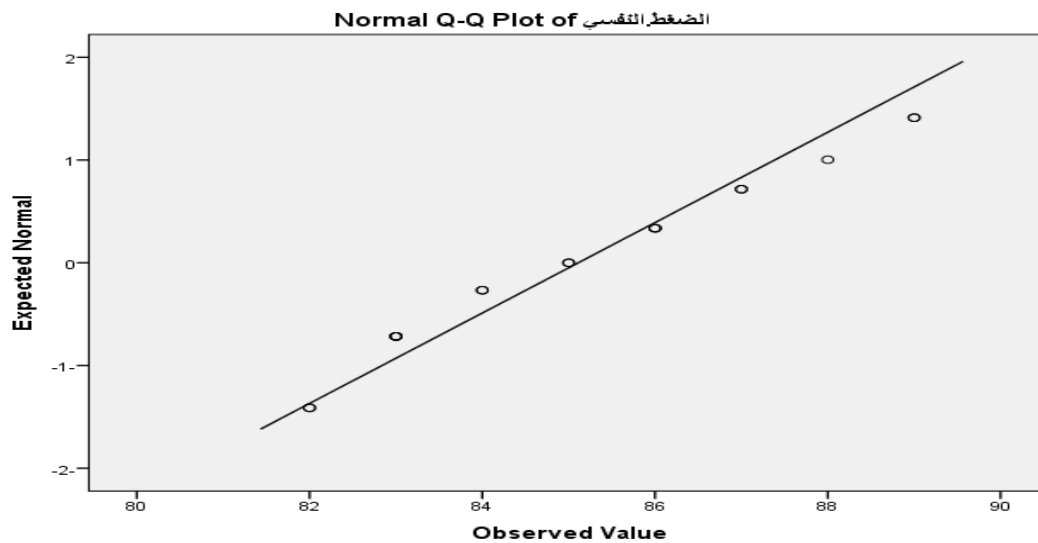
ملحق (10): إعتدالية التوزيع

Explore

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| الضغط النفسي | .157 | 18 | .200* | .932 | 18 | .211 |

*. This is a lower bound of the true significance.



ملحق رقم (11): قياس التكافؤ

T-Test

Group Statistics

| المجموعات | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------------------|---|---------|----------------|-----------------|
| المجموعة الضابطة في القبلي | 9 | 85.0000 | 2.39792 | .79931 |
| المجموعة التجريبية في القبلي | 9 | 85.2222 | 2.27913 | .75971 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|
| | F | Sig. | t | Df |
| Equal variances assumed | .126 | .727 | -.202- | 16 |
| Equal variances not assumed | | | -.202- | 15.959 |

Independent Samples Test

| | t-test for Equality of Means | | |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------------|
| | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| Equal variances assumed | .843 | -.22222- | 1.10275 |
| Equal variances not assumed | .843 | -.22222- | 1.10275 |

Independent Samples Test

| | | t-test for Equality of Means | |
|--------------|-----------------------------|---|---------|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | Lower | Upper |
| الضغط النفسي | Equal variances assumed | -2.55994- | 2.11550 |
| | Equal variances not assumed | -2.56043- | 2.11599 |

ملحق رقم (12) التحليل الإحصائي للفرضيات

الفرضية الأولى
T-Test

Group Statistics

| المجموعات | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------------------|---|---------|----------------|-----------------|
| المجموعة الضابطة في البعدي | 9 | 85.1111 | 2.36878 | .78959 |
| المجموعة التجريبية في البعدي | 9 | 79.0000 | 7.48331 | 2.49444 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|-------|
| | F | Sig. | T | df |
| الضغط النفسي | 2.083 | .168 | 2.336 | 16 |
| Equal variances not assumed | | | 2.336 | 9.587 |

Independent Samples Test

| | t-test for Equality of Means | | |
|---|------------------------------|-----------------|-----------------------|
| | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| الضغط النفسي Equal variances assumed | .033 | 6.11111 | 2.61642 |
| Equal variances not assumed | .043 | 6.11111 | 2.61642 |

Independent Samples Test

| | t-test for Equality of Means | |
|---|---|----------|
| | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | Lower | Upper |
| الضغط النفسي Equal variances assumed | .56454 | 11.65768 |
| Equal variances not assumed | .24715 | 11.97507 |

الفرضية الثانية

T-Test

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------------|---------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 التجريبية في القبلي | 85.2222 | 9 | 2.27913 | .75971 |
| التجريبية في البعدي | 79.0000 | 9 | 7.48331 | 2.49444 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--|---|-------------|------|
| Pair 1 التجريبية في القبلي & التجريبية في البعدي | 9 | .337 | .375 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | |
|--|--------------------|----------------|-----------------|---|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
| | | | | Lower |
| Pair 1 التجريبية في القبلي - التجريبية في البعدي | 6.22222 | 7.04943 | 2.34981 | .80355 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | t | Df | Sig. (2-tailed) |
|--|---|-------|----|-----------------|
| | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | Upper | | | |
| Pair 1 التجريبية في القبلي - التجريبية في البعدي | 11.64089 | 2.648 | 8 | .029 |