

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى

المراهقين المتعافين من التعاطي

نجوى عبدالوهاب السيد بحث دكتوراة - قسم علوم إنسانية معهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس	د.الفرحاتي السيد محمود أستاذ علم النفس المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي	أ.د تهاني محمد عثمان منيب أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية تربية جامعة عين شمس
---	---	---

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي، وأعد الباحثون البرنامج، بعد الاطلاع على الدراسات المتعلقة بموضوع البحث ويمكن التدريب عليه من خلال بعض الاستراتيجيات، ويتكون في صيغته النهائية من (٢٨) جلسة وتكونت العينة من (٦٠) وتم تقسيمها إلى ضابطة (٣٠) تجريبية (٣٠) وتم إعداد مقياسين: مقياس فعالية الذات، ومقياس الكفاءة الانفعالية لدى المراهقين المتعافين من التعاطي.

الكلمات المفتاحية: فعالية الذات- المراهقين المتعافين - الكفاءة الانفعالية.

The efficiency of a program for improving the emotional efficiency and personal efficiency of teenagers who overcome an adductor

**Dr. Tahani
Muhammad
Othman Muneeb**
Professor of
Mental Health and
Special Education

**Prof. Dr. / Al- Farhati
El said Mahmoud**
Professor of Psychology
-National Center for
Educational Supervisory
Committee

**Najwa Abdel-
Wahab Al-
Sayed**

Abstract: The research aims to prepare a program to improve the emotional efficiency and self-efficacy of adolescents recovering from abuse. The researchers prepared the program, after reviewing the studies related to the subject of the research, and it can be trained through some strategies. In its final form, it consists of (28) sessions, and the sample consisted of (60). They were divided into a control (30) experimental (30), and two scales were prepared: the self-efficacy scale, and the emotional efficiency scale for adolescents recovering from drug abuse.

self-efficacy· recovering adolescents. - Emotional Efficiency

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى

المراهقين المتعافين من التعاطي

نجوى عبدالوهاب السيد بحث دكتوراة - قسم علوم إنسانية معهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس	د.الفرحاتي السيد محمود أستاذ علم النفس المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي	أ.د تهاني محمد عثمان منيب أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية تربية جامعة عين شمس
---	---	---

مقدمة:

يهدف البحث الحالي إلى تحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي للمواد المخدرة، وامتناعهم عن التعاطي ومحاولة لإيجاد حلول مقترحة لظاهرة الإدمان لدى المراهقين وهم فئة مستهدفة حيث جاءت، نتائج البحوث والدراسات الحديثة والأحداث العالمية والمحلية بأننا بحاجة إلى مثل هذه الدراسات، وأن مثل هذه الدراسات ندرت في الدراسات العربية وتوفرت في الدراسات الأجنبية، وتم تصميم برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين نظراً لأنهم تعرضوا لخبرات سيئة أسهمت في اضطراب السلوك لديهم. وتدني رؤيتهم لذواتهم وكذا الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات وهما محرك السلوك لديهم، ويجعلهم عرضة لاجتذاب التجار وأصدقاء السوء، ونظراً لتفشي هذه الظاهرة على المستوى المحلي والعالمي، يصبح المراهقين فريسة في الشوارع، للفئات السياسية المتطرفة، والمعرضين ولذا كان من الضروري، إلقاء الضوء على خسائر بشرية ومادية واجتماعية لا حصر لها.

وتعد مرحلة المراهقة مهمة للأسرة والمجتمع حيث أن المعاملة مع المراهقين تتطلب قدرة عالية من الصبر والتحمل والفهم وتثيير الغضب والانفعال الدائم أثناء التعامل معه، ويجب التعامل معهم بإيجابية والعمل على تعريفهم لمواقف لائقة لعدم إمامهم بالطريقة

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي الصحيحة، لعدم إمامهم بالتطورات والتغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والسلوكية كونهم في مرحلة مهمة في حياتهم.

كما أوضحت نتائج الدراسات الحديثة أهمية مرحلة المراهقة المتأخرة وهي تسبق مرحلة الشباب والنضج لما لها من جوانب الشخصية الإنسانية المختلفة، سواء الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، وانفعالية، وعقلية مثل دراسة: (وفاء زكي عبدالحليم ٢٠١٦) (نادية السيد العزب ٢٠١٥) (يترسون وآخرون ٢٠١٤) فهذه المرحلة تعد مرحلة مهمة في بناء الإنسان وتكوين شخصيته لذلك فإن المرحلة تحظى باهتمام خاص بإعتبارها مرحلة تأرجح بين الطفولة والشباب حيث أنها أحد المداخل المهمة في تكوين الشخصية، حيث تسعى برامجها لتوجيه المراهقين التوجيه إلى السلوك السوية الى الايجابية الفعالة التي تجعل منه مبدع.

وتعتبر الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من أهم الصعوبات التي تحتاج إلى برامج تدخل من أجل تلافي التأثيرات السلبية على الناحية الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، حيث تشير الدراسات إلى أن الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات تكون أفضل، وتحرك السلوك بشكل سوي بعيداً عن التعاطي ويتحسن أداء الأدوار والإنجاز والتعامل مع الضغوط وقابلية التعلم.

وأتفق المعالجون على طرق علاج الإدمان، من خلال برامج دعم التعافي وعلاج الإدمان يحتاج المريض كذلك إلى الدعم بعد التعافي لضمان الوقاية من الانتكاسة، تقدم أغلب مصحات العلاج برامج مخصصة لدعم المتعافين المتعافين من خلال جلسات جماعية ووقايتهم من الرجوع مرة أخرى إلى التعاطي وتسهم في تحسين كفاءتهم الانفعالية وفاعلية الذات وجعلهم أناس أسوياء في المجتمع.

وتعد مرحلة المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة من سن الثالثة عشر حتى الثامنة عشر، وقد تصل إلى الحادي والعشرون، وتقع بين البلوغ الجنسي والرشد وفيها يحدث للفرد تغيرات أساسية، واضطرابات شديدة في جميع جوانب النمو وينتج عن هذه التغيرات

مشكلات عديدة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار سواء من الأبوين أو المدرسين أو غيرهم، تغيرات فسيولوجية، واجتماعية وبيولوجية وثقافية، تغير ثقافتهم يتجهون نحو سلوكيات غير جيدة مثل سلوك التعاطي.

(مصطفى متولي - ٢٠٢٠ - ص ٥٨)

في ضوء ما سبق تعرف المرهقة انها: حالة دافعية يتم من خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد، هي حالة تجعل المراهق ينفذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه وفهم ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات ومعتقدات إيجابية، بل تعني باعتقاداته حول ما يمكنه القيام به، وتمثل المحور المعرفي للعمليات.

(أحمد الزعبي، ٢٠١٤. ص -٤٧٥).

كما أشار التقرير السنوي للامم المتحدة (٢٠٢١) وفقاً لأحدث تقارير المكتب الأممي بتاريخ (٢٤) يونيو/حزيران (٢٠٢٠) ، استخدم نحو(٢٧٥) مليون شخص المخدرات في جميع أنحاء العالم خلال (٢٠٢٠) ، نتيجة الاضطرابات غير المسبوقة الناجمة عن جائحة "كوفيد (١٩) "، بزيادة (٢٢٪) عن عام (٢٠١٠) . وذكر التقرير الأممي، الصادر عبر موقعها الرسمي: "تضاعفت فعالية القنب (٤) مرات في بعض أجزاء العالم على مدار العقدين الماضيين، في حين انخفضت نسبة المراهقين الذين اعتبروا المخدرات ضارة بنسبة تصل إلى (٤٠٪)". وأضافت: "تسود فجوة الإدراك هذه على الرغم من الأدلة على أن استخدام القنب مرتبط بمجموعة متنوعة من الأضرار الصحية وغيره، لا سيما بين المستخدمين المنتظمين على المدى الطويل. علاوة على ذلك أبلغت معظم البلدان عن ارتفاع في تعاطي القنب أثناء الجائحة". دفعت جائحة كورونا أكثر من (١٠٠) مليون شخص إلى الفقر المدقع، وأدت إلى تفاقم البطالة وعدم المساواة إلى حد كبير، حيث فقد العالم (٢٥٥) مليون وظيفة في عام (٢٠٢٠) ، كما أن حالات الصحة العقلية آخذة في الارتفاع في جميع أنحاء العالم. ووفقاً للتقرير الأممي فإن "هذه العوامل لديها القدرة على تحفيز زيادة اضطرابات تعاطي المخدرات". وتابع: "علاوة على ذلك، لوحظت بالفعل

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي
تغيرات في أنماط تعاطي المخدرات أثناء الجائحة، بما في ذلك الزيادات في استخدام القنب
والاستخدام غير الطبي للمهدئات الصيدلانية". أيضاً من المحتمل أن تؤدي الضغوطات
الاجتماعية والاقتصادية الكامنة إلى تسريع الطلب على هذه الأدوية، وفقاً للتقرير.
(مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات، ٢٠٢١- unodc)

مشكلة البحث:

من خلال التقارير العالمية والأحداث والدراسات الأجنبية والعربية التي أوضحت
ظاهرة التعاطي لدى المراهقين وحجم المشكلة وتدمي الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى
هذه الفئة .

ويوضح المسح القومي للتعاطي في مصر، (٢٠١٩) . أن المراهقين كانوا أعلى
نسبة للتعاطي بعد فئة الشباب في المسح الشامل للتعاطي. حيث وصلت نسبة تعاطي
المراهقين إلى (٢، ٣) وأن سن ال (١٩) هو أعلى نسبة بين المراهقين مما يتسبب في
أضرار جسيمة بهم ومجتماتهم وأسرههم .

(الأمانة العامة للصحة النفسية- وزارة الصحة، ٢٠١٩)

من هنا جاءت الأسئلة التالية:

- إلى أي مدى يساهم البرنامج المقترح في تحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى
المراهقين المتعافين، وامتناعهم عن التعاطي ويقوم بتقديم مقترحات لظاهرة التعاطي تفيد
هذه الفئة؟

- هل توجد فروق بين العينة الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الانفعالية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية على مقياس فاعلية
الذات؟

- هل لا توجد فروق دلة إحصائياً بين العينة البعدية والتبعية في الكفاءة الانفعالية وفاعلية
الذات على أدوات الدراسة؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي، قد يعمم للمراهقين المتعافين واعداد مقياس الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لهذه الفئة واستمرارهم في التعافي بعد البرنامج، يساهم البحث في بعض الرؤى المستقبلية في الحد من هذه الظاهرة التي تؤرق المجتمعات.

أهمية البحث: يمكن إيجاز البحث الحالي على النحو التالي:

- الإسهام في زيادة كم المعلومات والحقائق عن المراهقين المتعافين من التعاطي وغير المتعافين.
 - مساهمة تزويد المكتبة العربية والدراسات التي تسعى لعلاج المراهقين المتعافين حيث إنها أصبحت ظاهرة عالمية.
 - يمكن الاستفادة من البرنامج المقترح في تحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي وتعميم النتائج لتطبيقها على أكبر عدد والاستفادة منها.
 - إكسابهم مهارات التعافي وحل المشكلات ومواجهة الضغوط والإنجاز وقابلية التعلم والتعامل الجيد مع الضغوط.
 - قد تخلص نتائج البحث الحالي لهذه الفئة العمرية في إيجاد حلول لظاهرة التعاطي في المجتمع وتقديم رؤية مستقبلية.
 - أن يتمتع المراهقين المتعافين عن التعاطي ويستمرروا بعد البرنامج.
- المنهج:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وهو يعتبر المنهج الذي يتوافق مع موضوع البحث، حيث يقوم هذا المنهج على دراسة المتغيرات كما هي في الواقع، وتبنى الباحثون نظرية بندورا للتعلم حيث اتفقت النظرية أيضاً مع موضوع البحث من حيث التعلم وتحسين سلوكيات المراهقين المتعافين.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

مصطلحات البحث:

١- الكفاءة الانفعالية: ويعرفها (مصطفى كامل ١٩٨٠): بأنه صورة الذات فكرة الشخص عن ذاته وما الصورة التي يكونها الشخص عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكانياته واتجاهاته نحو هذه الصورة ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو بالواقع.

(إسماعيل حسني، ٢٠١٨، ص ٥٣٦)

كما يعرفها (Eysenck 1975)، بأنها مجموعة الاتجاهات والأحكام والقيم لدى الفرد والتي تتفق وسلوكه وقدراته وصفاته ويتضمن مفهوم الذات الوعي الكامل بهذه المتغيرات وتقييمها.

الكفاءة الانفعالية خاصة من خصائص الشخصية التي يتصف بها، بوصفه دافعا، أو سمة، أو مهارة يستخدمها الفرد عند تصوره عن ذاته وهي تؤدي دوراً اجتماعياً، أو أنها بناء تعريف يفضله الفرد لتحسين أدائه وإنجازه الانفعالي.

(إسماعيل حسني، ٢٠١٨، ص ٥٣٦)

تعرف الكفاءة الانفعالية: Emotional Efficiency: القدرة على التعامل مع الضغوط، والتريث، وقابلية التعلم، وتحسين الاستثارة الانفعالية وهذا ما يكشف عنه المقياس.

٢- فاعلية الذات: Interaction: self- efficacy أن مستوى القدرة المدركة تتغير بناءً على الموقف أو المهمة، وتؤثر فاعلية الذات في أهداف وعمل الفرد وتتأثر بالمواقف داخل البيئة.

(على تعوينات، ٢٠١٧)

وقد وصف أحمد الزغبى فعالية الذات على أنها: حالة دافعية يتم من خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد، على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه ولا تعني فعالية الذات بما يمتلك الفرد، بل تعني باعتقاداته حول ما يمكنه القيام به، وتمثل المحور المعرفي للعمليات.

(أحمد محمد الزعبي، ٢٠١٤، ص ٤٧٥)

تعرف فعالية الذات: قدرة الفرد على الإنجاز، والإصرار على الجهد المبذول، والرؤية الذاتية الجيدة ورؤية الآخرين وهذا ما يكشف عنه المقياس.

٣- التعاطي: dealing:

تعاطى في اللغة: تعاطى، تعاط، تعاطياً، فهو متعاطٍ، والمفعول متعاطي (للمتعدي)، تعاطى الشخص: قام على أطراف أصابع الرجلين ورفع يديه إلى شيء ليأخذه "فَتَعَاطَى فَعَقَرَ" ، تعاطى / تعاطى القوم الشيء: ناول بعضهم بعضاً، أعطاه بعضهم لبعض أو تناولوه "تعاطوا الهدايا- تعاطى الصائمون التمر والماء". تعاطى التدخين: تناوله مرة بعد مرة "تعاطى مخدرات/ حبوباً مهدئة". تعاطى التجارة: قام بها أو خاض فيها "يتعاطى السياسة"، تعاطى الشغز: انقطع إليه وانصرف. تعاطى: (عطو)، الشيء: تناوله «هو يتعاطى الخمر». الأمر: خاض فيه، هو يتعاطى التجارة. الشاربون الكأس: أخذها كل واحد منهم بدوره. القوم: تغالبوا في التعاطي.

٥- قام على أطراف أصابع رجليه ورفع يديه إلى الشيء ليتناوله.

(معجم الغني، الرائد، المعجم الوسيط، معجم لغة الفقهاء)

ويعرف التعاطي بأنه الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة بحيث يصبح الإنسان معتمداً عليها نفسياً وجسدياً بل ويحتاج إلى زيادة في الجرعة من وقت لآخر ليحصل على الأثر نفسه دائماً.

(وزارة الصحة السعودية، ٢٠٢١)

كما يعرف التعاطي: تناول مواد مؤثرة نفسياً، قد يكون بالمناسبة أو متقطع أو بشكل دائم وهي تختلف تأثيرها حسب نوع المادة وخصائص الفرد المتعاطي، وتحدث تأثير بالغ الخطورة على المتعاطي ويحدث تدني في الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لديه، وهذا ما يتضح من خلال البحث.

٤- المراهقة:

تعريف المراهقة في اللغة: على أنها الفعل "راهق" معناه "اقترب"، وسميت تلك الفترة بهذا المصطلح للدلالة على أن الفرد قد كبر في سنه وخصائصه ولم يعد طفلاً، كما أنه لم يستوف بعد شروط الانضمام لعالم الكبار. وإنما اقترب من ذلك العالم، وهذه الحال هي سر مشكلات المراهقين والمراهقات مع من حولهم من الأطفال ومن الكبار فالأطفال يرونهم متعطرسين عن غير جدارة، والكبار يحاسبونهم على أخطائهم بدعوى أنهم "لم يعدوا أطفالاً"، ويحرمونهم من مزايا الكبار وحقوقهم بدعوى أنهم "ما زالوا صغاراً".!

(الصفحة الرسمية، نبيل على، ٢٠٢١)

المراهقة لدى صلاح مخيمر: بمثابة الميلاد النفسي للكائن البشري، وميلاده النفسي كذات فريدة تعي لأول مرة وجودها في عالم اكتملت له بالدلالة الجنسية إعادة، فالمراهقة ليست إلا تحولاً من الميلاد الكمي للإنسان إلى ميلاد كيمي (من ميلاد كمي إلى وجود الإنسان وجود نفسي) كذات فريدة واعية.

(عادل الأشول، ٢٠٢٠. ص- ٢١٢)

- يعرف المراهق المتعافي **recovering teen** هو الشخص الذي تتحسن لديه الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات، والامتناع عن تعاطي المواد المخدرة، وينتج عن ذلك تحسين في السلوك وفي جميع مناحي الحياة، ويتضح ذلك نتائج تطبيق المقاييس.

٥- البرنامج: Program

وتشمل الدورات التعليمية التي تركز على حصول المتعاطي على العلاج الداعم ومنع الانتكاسة ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية، ويشمل المشورة، وجماعات المساعدة الذاتية، وعلاجاً للانسحاب، والوقاية من خطر التعاطي.

(وزارة الصحة السعودية، ٢٠٢١)

برامج التأهيل النفسي السلوكي (العلاج النفسي)

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

تعتبر هذه المرحلة ذات أهمية كبيرة في مراحل علاج الإدمان، وهي تأهيل مرضى الإدمان نفسياً وسلوكياً عن طريق عقد جلسات فردية وجماعية تستهدف معرفة الأسباب النفسية التي دفعت الشخص إلى الإدمان، كما تستهدف تصحيح المفاهيم المغلوطة، واستبدال السلوكيات والأفكار السلبية بأخرى إيجابية، كما تتضمن معرفة أضرار إدمان المخدرات، لعدم التعرض للانتكاسة وهنا يأتي دور العلاج النفسي. لا تنتهي رحلة علاج الإدمان بمجرد الخروج من مستشفى علاج الإدمان، حيث يتم المتابعة والتواصل مع الفريق العلاجي على فترات، وتقديم الدعم المعنوي لحل أي مشاكل أو ضغوطات.

(الصفحة الرسمية لمستشفى الامل، ٢٠٢١)

يعرف البرنامج المقترح: Suggested Program: على أنه، برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، يتضمن مجموعة من الفنيات، والاستراتيجيات يتكون من (٢٨) جلسة مثل التعزيز، والنمذجة والمحاكاة، والحث ولعب الدور، والتكرار والتغذية الراجعة، والسيكودراما، والعلاج بالفن، ومجموعة من المهام والأنشطة التي أعدت على اعتبار أن الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات ومحاورهما، وهما محركا السلوك وهما آليات القوى لدى المراهقين المتعافين، والتي تهدف في مجملها إلى تحسين بعض هذه السلوك، والامتناع عن التعاطي وهذا ما يدل عليه نتائج تطبيق البرنامج.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: الكفاءة الانفعالية: Emotional Efficiency

تعددت تعريفات الكفاءة الانفعالية على النحو التالي:

كما تعرف الكفاءة الانفعالية: Emotional Efficiency: ليعرفها إيزنبارغ

"Eisenberg هي فهم الشخص

لإنفعالاته وإنفعالات الآخرين والتعصب في إظهار انفعالاته بأسلوب أفضل من الناحية الموقية والثقافية والقدرة على السيطرة على انفعالاته واختبار وتعديل السلوكيات الناجمة عن الانفعالات وإظهارها بأسلوب لائق اجتماعياً بهدف تحقيق أهدافه.
(إسماعيل حسني، ٢٠١٨. ص ٥٣٦)

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

هي معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم أو تنفيذ المخططات المطلوبة لإنجاز المهام .وهي تساعد الفرد على النجاح والتعامل مع الضغوط.

(فؤاد المؤمني، وآخرون، ٢٠٢١. ص ص٢٥٢- ٢٦٤)

وهي آليات القوى المحركة للشخصية، ودافعيته للقيام بأي عمل أو نشاط ومواجهته الضغوط التي تعترضه في حياته.

(جولتان حجازي، ٢٠١٣، ص ٤٢٠)

وعرفها بارون: نسق من القدرات والكفاءات والمهارات غير المعرفية والتي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات الحياة وضغوطها. بأنها شعور الأفراد بالثقة الذاتية في أداء المهام والقدرة على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة.

(داغيش رمضان، ٢٠١٧. ص٣٣) .

- أبعاد الكفاءة الانفعالية: الذكاء الشخصي: (الوعي بالذات، التوكيدية، تقدير الذات، تحقيق الذات، الاستقلالية) الذكاء البين شخصي: (التعاطف، العلاقات الاجتماعية، المسؤولية الاجتماعية) القابلية للتكيف (إدراك الواقع، حل المشكلات والمرونة) إدارة الضغوط (تحمل الضغوط وضبط الاندفاع) والسعادة التفاؤل: (المزاج العام ويؤكد بارون على أن إدارة الضغوط والقابلية للتكيف مكونان أساسيان للذكاء الانفعالي.

(مريام خصالي، ٢٠١٤. ص٢)

الانفعالية، وعليه، في حين يعبر عن الثانية بالوسيلة لتحقيق المهادة المتمثلة في الكفاءة الانفعالية، وأن هذه الكفاءة تميل إلى العمل مع الشكل، نمط هادف من الإمكانيات التي تسهل الأداء الناجح. ارتكزت النظرية على المقارنة بين المفهومين.

(آمال إسماعيل، ٢٠١٨، ص ص٢٥٢- ٢٦٤)

محددات الكفاءة الانفعالية: من خلال استعراض الأدبيات المختلفة التي تناولت متغير

الكفاءة الانفعالية يمكن الخروج بتصوير لأهم محددات الكفاءة الانفعالية والتي تتمثل في.

(جوانب الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، جانب الكفاءة)

١- الاعتقادbeliefs: يؤدي اعتقاد الفرد في القدرات التي يمتلكها يؤدي إلى العمليات المعرفية.

٢- مستوى الدفاعية: العمليات المحفزة: الحالة الانفعالية: الكفاءة فعل ذات الأثر: الجانب السلوكية عمليات الأخبار.

كما تعرف الكفاءة الانفعالية: Emotional Efficiency عند المراهق: من خلال استجابات انفعالية أقلها الغضب الذي قد يعمل على تعطيل قدرته على التفكير السليم. وقد تصدر عنه بعض الأفعال والأقوال العدوانية التي يواجهها إلى العقبات التي تعيق إشباع دافعه أو حاجاته سواء كانت هذه العراقيل أشخاصاً أم عوائق مادية أم قيوداً اجتماعية.

(سيدر أميلة، وآخرون، ٢٠١٦)

مكونات الكفاءة الانفعالية:

من وجهة نظر غديري وعبيدي (Ghadiri & ١٤٤٢، ٢٠١٠، Abdi) من أربعة مكونات أساسية هم:

١. التأهب Preparedness: يعكس هذا المكون قدرة الفرد على فهم الانفعالات من السياقات المختلفة.

٢. الجدة Novelty: يشير هذا المكون إلى أن الاستجابة الانفعالية للفرد تتسم بالجدة بثلاث طرق مختلفة؛ أولاً، قد تكون الاستجابة مكتسبة حديثاً للفرد، ومع ذلك تعد معياراً جيداً للمجموعة. ثانياً، قد يتم صقل وتطبيق استجابات تم اكتسابها بالفعل، وهي معيار قياسي في المجتمع. ثالثاً، يمكن تطوير متلازمة انفعالية جديدة تمام ومختلفة، ليست متناسبة مع معايير الثقافة.

٣. الفعالية Effectiveness: ويشير هذا المكون إلى أن الاستجابة الانفعالية للفرد ينبغي أن تكون ذات قيمة بالنسبة له أو للمجموعة، كما ينبغي أن تتسم بقابليتها للكتيف والفعالية.

٤. الأصالة Authenticity: ويشير هذا المكون إلى السلوك يتم بطريقة من قيم ومعتقدات الفرد الخاصة حول العالم. يتحسن الانجاز إلى الحد الذي يفى بمعايير الأصالة - ينطوي بالضرورة على الإبداع الذاتي.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي
ومما سبق نخلص أن الكفاءة الانفعالية لها مكونين رئيسيين هما المكون المعرفي
والذي يتمثل في النواحي الإبداعية للابتكارية الانفعالية، والمكون الانفعالي والذي يتمثل
في النواحي الانفعالية للابتكارية الانفعالية.
(أحمد سيد، وآخرون، ٢٠١٩. ص-٢٩٠).

ثانياً- فعالية الذات: Efficacy –Self

يحمل المعنى العام لفعالية الذات مصطلح الفعالية. فقد وردت كلمة فعالية بمعنيين
متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، الكرم، والمعنى الثاني الناقد
والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال "دواء فعال" والفعالية بمعنى ما يحدث
التأثير المنتظر منه، يقال "فعالية الكلمة"، والثاني الفعاليات بمعنى الهيئات والقوى الفاعلة.
(المحيط، المعجم الوجيز، المنجد، محيط المحيط، المعجم الوسيط)
يحمل لفظ الذات في المعاجم اللغة العربية مدلولين، فقد وردت كلمة الذات بمعنيين
مختلفين في اللغة العربية، فالأول الذات بمعنى "ما يصلح أن يعلم ويخبر عنه"، الثاني
"ذات الشيء" بمعنى نفسه وعينه وجوهره، ويمكن تعريف فعالية الذات كون الشيء يؤدي
إلى نتيجة، صفة ما يحدث الأثر المنتظر.

(المحيط، المعجم الوجيز، المنجد، محيط المحيط، المعجم الوسيط)
كما يعرفها: (شانك ١٩٩٩): بأنها معتقدات الفرد عن قدراته من أجل تحقيق أهدافه
والتغلب على مشكلاته وصعوباته وهي تتمثل بمستويات مختلفة لحالات النجاح والفشل
التي يعرفها لنفسه.

(أسامة أحمد، ٢٠١٩. ص ٢٢)

المعنى الاصطلاحي: فقد تم إدخال مصطلح فعالية الذات، من طرف (Bandura،
١٩٧٧) خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origins) والميكانيزمات الوسيطة،
ومختلف الآثار للمعتقدات حول فعالية الذات

- تعريف الفعالية الذاتية: كما عرفها Bandura فعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها.

(Bandura، ١٩٧٧، p-١٩٢)

ويذكر بندورا أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتيقان، وبذل الجهد، والدقة، والإنتاجية، والتهديد، والتنظيم الذاتي المطلوب، فمن خلال التنظيم الذاتي، فإن القضية لم تعد فرداً ما يمكن أن ينجز، عملاً معيناً عن طريق الصدفة، ولكن هي أن فرداً ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه، وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

(أبو هشيش، ٢٠١٨)

- العمومية: وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها، ويذكر بندورا أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات، أو القدرات، السلوكية، المعرفية، والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف، وخصائص الشخص المتعلقة في السلوك الموجه.

-القوة أو الشدة **Strength**: يشير هذا البعد إلى قوة أو عمق الإحساس بالكفاءة أو الانفعالية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد الإدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويتدرج بعد القوة أو الشدة على متصل مابين قوى جداً أو ضعيف جداً.

(أبو هشيش، ٢٠١٨)

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

- كما تعرف فاعلية الذات: سناء زهران: (٢٠١٠): إدراك الفرد لقدراته على إنجاز السلوك المرغوب بإتقان، ورغبته في أداء الأعمال الصعبة، وتعلم الأشياء الجديدة، والتزامه بالمباديء وحسن التفاعل مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشكلات، واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمتابعة وإصرار.

(سناء زهران، ٢٠١٠، ص ٤ ص ص ١٣٩-١٦٤)

فاعلية الذات عند يو(٢٠١٣): مدى قدرة الشخص على تنفيذ الأعمال المستوجبة للتعامل مع المواقف.

(غدير قاسم، ٢٠١٧، ص ص ١٢٨-١٦٥)

ويعرفها محمد عاطف (٢٠٢٠): أن فاعلية الذات عند المراهق: هي معتقدات المراهق عن قدراته على القيام بمهام مدركة إجرائياً وأكاديمياً، وكذلك ثقته في قدرته على أداء النشاطات والسلوكيات المرغوبة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها لتحقيق الأهداف.

(محمد عاطف، ٢٠٢٠، ص ص ١٧-)

وعرفها محمد عاطف (٢٠٢٠) أنها معتقدات المراهق عن قدرته على القيام بمهام مدركة إجرائياً وأكاديمياً، وكذلك ثقته في قدرته على أداء النشاطات والسلوكيات المرغوبة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها لتحقيق الأهداف والتي تتضمن: الثقة بالنفس، والكفاءة الوجدانية، والتخطيط والتنظيم الذاتي، والإصرار والمثابرة. (محمد عاطف، ٢٠٢٠، ص ١٨)

تعرف الفاعلية الذاتية: بمثابة القوة الدافعة للسلوك وهي تعني مزيد من الجهد المبذول الموجه نحو الهدف ولها مردود في الغالب إيجابي فهي نظرة المراهق لذاته وهذا ما يكشف عنه المقياس.

خصائص فاعلية الذات:

١- مجموعة من الأحكام والمعتقدات، والمعلومات عن مستويات الفرد، إمكاناته، ومشاعره.

٢- ثقة الفرد بنجاحه في أداء مهمة أو عمل معين يقوم به.

٣- توقعات الفرد أدائه في المستقبل.

٤- تحتاج فاعلية الذات لبذل الجهد من أجل تحقيق نتائج مرغوبة، وهي ليست مجرد إدراك، أو توقع توفر القدرة والاستطاعة سواء النفسية، أو العقلية، أو الفسيولوجية، بالإضافة إلى توفير الدافعية في الموقف.

(النجار، ٢٠١٢)

٦- فعالية الذات تقاس على أنها توقعات محددة ترتبط به سلوك معين، بوصفها سمة من سمات الشخصية.

٧- توقعات فعالية الذات قابلة للتعميم من خلال السلوكيات، والمواقف المختلفة بناء على مدى التشابه بينهما من حيث المهارات المطلوبة.

٨- التركيز على المهارات التي يمتلكها الفرد فقط، ولكنها تركز على حكم الفرد من خلال ما يستطيع القيام به من مهارات يمتلكها.

٩- أن فعالية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، ومع الآخرين، كما تنمو من خلال التدريب اكتساب الخبرات المختلفة.

١٠- تتحدد فعالية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، ومثابرة الفرد.

وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية، والتطوير، وذلك بزيادة التعرض والخبرات المناسبة.

(عبيد، ٢٠١٣)

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

النظرية المعرفية الاجتماعية لبندورا: ويشير باندورا إلى أن نظرية فاعلية الذات التي

أسسها، وتتبع النظرية المعرفية الاجتماعية، مؤكداً

تفسيره بالموازنة بين السلوك، والعوامل المختلفة للشخصية والمعرفية والبيئية.

١- امتلاك الأفراد قدرة عمل الرموز، وهي تسمح بإنشاء النماذج الداخلية من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال، والإختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتصال بين الأفكار المعقدة؛ لتجارب الآخرين.

٢- أن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ، أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير في القدرة على عمل الرموز.

٣- امتلاك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل، وتقييم الأفكار، والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار، والسلوك.

ويمكن القول أن النظرية تؤكد على أن التعلم نتيجة للتفاعل الاجتماعي الحتمي المتبادل المستمر، إذ تتفاعل العوامل الشخصية، والتأثيرات البيئية، والسلوك، ويصبح كل منهما محدد لآخر، حيث أن السلوك الإنساني، ومحددات الشخصية، والبيئة، تشكل نظاماً متشابكاً، والمتفاعلة، ويمكن إعطاء أي من هذه المحددات الرئيسية الثالثة أية مكانة متميزة.

(أبوالعطا، ٢٠١٧)

يذكر باندورا (١٩٩٧) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية "باندورا" فإن فاعلية الذات تركز على؛ كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بفاعلية الذاتية يرتبط بالاكتئاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداءات والتطور الشخصي وتقدير منخفض للذات.

(Bandura، ١٩٧٧-، B-٣٨)

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

من خلال ما سبق يميز (Bandura) بين مفهوم التوقعات التي تخص نتيجة الفعل والتي هي تقييم الفرد لسلوك ما بأنه يقوم إلى نتيجة معينة، وبين التوقعات الخاصة بفعالية الذات على أنها الإقتناع بالنجاح في إنجاز السلوك المطلوب.

ويتضح الاختلاف بين المفهومين في كون الأفراد يمكنهم أن يعتقدوا أن فعلا معيناً يمكنه أن يؤدي إلى بعض النتائج، ولكنهم يضعون قدراتهم موضع شك.

وقد وسع Schwarzer نموذج الكفاءة الذاتية العامة لـ Bandura حيث أن الكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج مستقلتان عن بعضهما عند باندورا ومرتبتان وراء بعضهما بالتسلسل، حيث أضاف Schwarzer العاقبة (Consequence) التي تأتي بعد النتيجة ومن ثم الفائدة (instrumentality) كتوقع جديد والفائدة بالنسبة له هي توقعات النتيجة (العاقبة)، وهي مكون من ذخيرة المعرفة.

(سامر جميل رضوان، ٢٠١٠، ص ١٢-)

خصائص الفعالية الذاتية:

يذكر باندورا (Bandura، 1977 p 38) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية "باندورا" فإن فعالية الذات تركز على؛ كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بفعالية الذاتية يرتبط بالاكتئاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداءات والتطور الشخصي وتقدير منخفض للذات. (عبدالرحمن بن محمد، ٢٠٢٠)

خصائص فعالية الذات المرتفعة الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي:

- ١- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- ٢- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية
- ٣- يستعيدون سريعا شعورهم بفعالية الذات في حالات الفشل.
- ٤- يواجهون المواقف المهذرة بفعالية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

- ٥- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.
- ٦- امتلاك فعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداءاتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب.
- ٧- يتصفون بالتفاؤل.
- ٨- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.
- ٩- يركزون على الأهداف بطموح.

بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):

- ١- يركزون على النتائج الفاشلة.
- ٢- أفكار متشائمة وتجدهم يشكون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
- ٣- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
- ٤- يستسلمون بسرعة.
- ٥- يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.
- ٦- عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق.

(عبدالرحمن بن محمد، ٢٠٢٠. ص-٤١٧)

ثالثاً التعاطي: DRUG ABBUSE:

تعاطي: أو إدمان: مرض أولي مزمن يصيب العقل والجسد، العوامل الوراثية والنفسية والبيئية تؤثر في تطوير هذا المرض، ويصعبه استخدام قهري للمخدرات، مواصلة الاستخدام على الرغم من الأضرار الناجمة عن التعاطي، يوجد اللهفة والشغف والحنين المستمر للتعاطي.

(حاتم عبدالرحمن، ٢٠٢٠)

التعاطي: كما أشار عبدالرحمن الشهري التعاطي (٢٠٢٠) بأنه حالة من التعود النفسي، والجسدي على تعاطي العقاقير، يتولد عنه رغبة ملحة في الانتظام والاستمرار، ورغبة

شديدة ملحة لهذا العقار، كلما حان موعد الجرعة نتيجة الاستعمال المتكرر للعقار، الأمر الذي يجعل المدمن لا، يستطيع الاستغناء عنه، والشعور بالألم النفسي، والجسدي إذا إفتقده مما يدفعه للقيام بأي وسيلة ممكنة.

(عبدالرحمن بن محمد، ٢٠٢٠. ص-٤١٥)

يعرف التعاطي: على أنه تناول المواد المخدرة إما منتظم أو بالمناسبة أو متقطع وتكراره يحدث اعتياد مما يدمر الذات ويؤثر تأثير واضح على سلوك الفرد والكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات وهذا ما توضحه نتائج البحث الحالي.

الأبعاد الاجتماعية للتعاطي: بالغة الخطورة، فإدمان بعض أفراد الأسرة، لا سيما الوالدان يؤدي إلى حالة من التفكك الأسري، يؤدي إلى خطر التشرذم أو الهروب من المنزل. كما يؤدي إلى الضرب المبرح للأطفال، وتعرض أفراد الأسرة لعدم الشعور بالمسئولية، أن التعود على تعاطي المخدرات بشكل مستمر يؤدي إلى البحث عنها في كل مكان، وبأي طريقة، ومهما ارتفع ثمنها؛ إلا أن المتعاطي يؤدي إلى تعرض الأحوال المادية، وميزانية الأسرة إلى نزيف مستمر وإفلاس دائم، تنعكس على أوضاع الأسرة الاجتماعية والاقتصادية، وقد يدفع الفرد إلى ارتكاب الجرائم؛ لتوفير المبالغ المالية اللازمة لشراء المواد المخدرة.

(السعود، أبورومي، ٢٠١٩)

المواد المخدرة تبعاً للمصدر:

- ١- المخدرات الطبيعية: وهي مواد ذات أصل نباتي.
 - ٢- المخدرات النصف تصنيعية: وتعتمد في تصنيعها على مواد كيميائية.
- تبعاً لتأثيرها على الجهاز العصبي المركزي: المهبطات (المنبّهات) ، المنشطات، المنشطات نبات القنب (الحشيش) . لأدوين لمرت Lemert Edwin وهوارد بيكر Baker Howard على تفسير السلوك المنحرف بموجب نظرة المجتمع إلى الجانح، والعنصر الأساسي في النظرية ليس سلوك الشخص بل ردة فعل المجتمع على هذا السلوك

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي
في ضوء المعايير والقيم السائدة في المجتمع. أن الكثير من الأفراد يتجهون إلى
الانحراف بسبب النظرة والانطباع الاجتماعي الذي يكون ضدهم من قبل المجتمع
الذي ألصق بهم الوصمة وبذلك يصعب تخلي المراهق المتعافي عن التعاطي.

(عبدالله سالم، ٢٠١٠، ص ١٨)

الإدمان: يرى بلويم (lumber، ٢٠٠٤) أن المدمن ليس له القدرة على دفع هذا الرض
خطأ، كما أن تركه يعتقد أنه يمكن مكافحة مشكلاته هذه بتقوية إرادته فقط هو خطأ أيضاً
والصواب هو أن نتحدث معه ونرى مفهومه عن الأمر ونمده بالمعلومات التي تنقصه
وتؤكد له أنه ليس مساوب الرادة لكنه يحتاج إلى المساعدة أيضاً، وأكد أن المرض قابل
للانتكاسة، ولذلك يجب على المتخصصين معرفة دورة الإدمان لدى المتعاطي،
والمشكلات المصاحبة للتعاطي وهل يمر باضطرابات عقلية من عدمه.

(٢٠٢١ - <https://ar.jejakjabar.com>)

كما يرى بالم (Balm، ٢٠٠٧) الوقوع في الإدمان، عملية ضعف الإرادة وأن
المشكلة هي مشكلة أخلاقية تستوجب العقاب فقط. ثم كان الاتجاه إلى مكافحة الإدمان عن
طريق منع عرضه في السوق. ثم فسر الإدمان حديثاً على أنه مرض وعلى الشخص
المدمن أن يقبل إصابته بهذا المرض، ويتبع الأساليب العلاجية المختلفة ليستطيع أن
يتعايش معه.

(٢٠٢١ - <https://ar.jejakjabar.com>)

الإدمان هو مرض طبي مزمن قابل للعلاج ينطوي على تفاعلات معقدة بين دوائر
الدماغ وعلم الوراثة والبيئة وتجارب حياة الفرد. يتعاطى الأشخاص المدمنون المواد أو
ينخرطون في سلوكيات تصبح قهرية وتستمر غالباً على الرغم من العواقب الضارة.
جهود الوقاية وأساليب العلاج من الإدمان ناجحة بشكل عام مثل تلك الخاصة بالأمراض
المزمنة الأخرى.

(٢٠٢١، ASAM-seal-white Contact Us)

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

وتمتاز حالة الإدمان بالرغبة لزيادة الاستمرار، في تناول العقار وفي الحصول عليه بأي طريقة من خلال

(عجوة، ٢٠١٣)

١- الميل إلى زيادة الجرعة بسبب تعايش الجسم مع العقار على تأثير العقار.

٢- الاعتياد النفسي، والاعتياد الجسدي أحياناً.

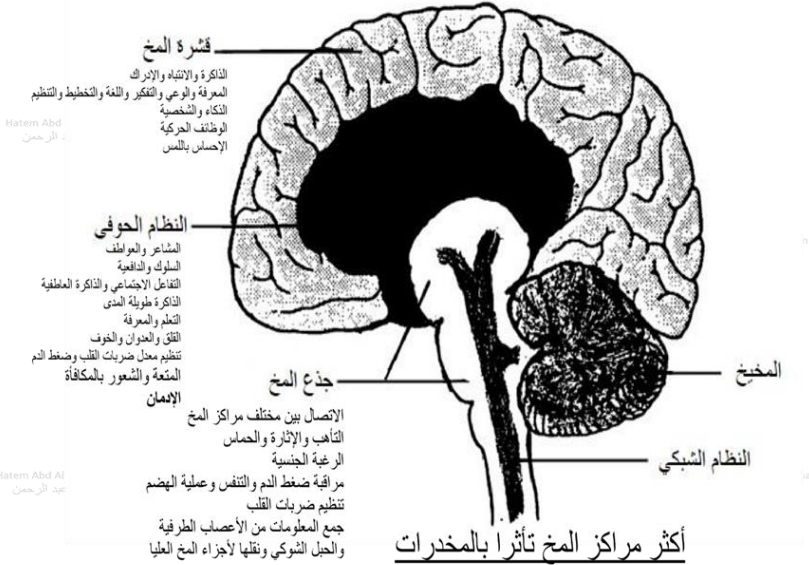
٣- عرقلة التصور العقلي أو الجسدي عند الفرد، بل ويحتاج إلى، وجسدياً، عليها نفسياً

٤- المراهقين المتعاطين هم الذين يتعاطون مواد مخدرة بشكل مستمر؛ بحيث يصبح الفرد معتمداً، يحتاج زيادة الجرعة من وقت لآخر؛ ليحصل على الأثر النفسي دائماً.

- المراهقين المتعاطين: في هذا البحث أنهم الأفراد الذين لا يتعاطون أي نوع من أنواع المخدرات.

المخاطر التي تلحق بالمخ لمرضى الإدمان.

حيث الشكل (١) يوضح تأثير المواد المخدرة على مراكز المخ يكون تعاطي المخدرات ذات أثر بليغ في الضرر بالخلايا ويترتب عليه تدمير الذات.



شكل (١) (الجمعية الأمريكية لعلاج الإدمان ٢٠١٤، ssaa)

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

مبادئ التعافي: التعافي ينبع من الأمل عند المريض في تخطي الصعاب واستعادة حياته.

- مريض الإدمان هو الذي يقود ويحرك عملية التعافي بشكل داخلي.
- يحدث التعافي عبر مسار متعددة ولا يوجد طريق واحد يجبر عليه المريض حتى يتعافى.
- التعافي تغيير كلى يشمل كل جوانب حياة المريض.
- التعافي يدعمه الأصدقاء المتعافون وجماعات المساعدة الذاتية.
- الالتزام المتعافين بثقافة المجتمع بالعادات والتقاليد والقيم الأعراف والعقائد مهم جداً لعملية التعاطي.
- التعامل مع الصدمات والأزمات النفسية مهم للاستمرار في التعاطي.
- التعافي يحتاج لكل قدرات الفرد والأسرة والمجتمع ويحتاج مشاركة المؤسسات العامة في تحمل المسؤولية.

(حاتم عبدالرحمن، ٢٠٢٠)

التعاطي لدى المراهقين في علم النفس:

- حب المراهق للتجربة والاستطلاع والاحساس بالبلوغ وكبر السن وتقليد الآخر.
- الرغبة في القبول من أفراد المجموعة التي يصادقها.
- الاستجابة لدعوة الأصدقاء المجانية في البداية حتى يكون رجلاً مثلهم يفعل فعلهم ولا يبالي أو أصحاب المعادي والأفراح الذين يوزعون السجائر مجاناً وإجباراً.
- التجربة وحب الاستطلاع والمغامرة والمحاولة لاستكشاف أثر المخدرات.
- الجهل بأضرار المخدرات ومآسي الإدمان (المالية، والعقلية).
- حب المخالفة وعدم تصديق نصيحة رجل الدين والوالدين والمعلم.
- الاعتقاد الخاطيء أن التدخين لا يسبب له الموت أو أضراراً.
- الإدعاء بأن المدمن قوي قادر، عالم بنفسه أكثر من غيره، يعرف متى يتناول المسكر (بغير شراهة) ومتى يتوقف.

- إعلان التمرد على سلطة الوالدين.
 - إعلان الاستقلالية وخلع طوق الاعتمادية.
 - كراهية الوالدين أو إحداهما أو الرغبة في الانتقام من إحداهما.
- (رمضان عبدالحافظ، ٢٠١٠. ص-١١١)

رابعاً: المراهقة adolescence:

تعريف ومعنى مراهقة في مُراهقة: (اسم) مُراهقة: مصدر رَاهَقَ المُرَاهِقَةُ: الفترة من بلوغ الخُلم إلى سنّ الرشد، سنّ المراهقة: مرحلة من مراحل عُمر الإنسان، تبدأ عند البلوغ وتستمر بضع سنوات لا تتجاوز الثامنة عشرة عام من العُمر إلا في حالات مرضية.

(المعجم الوسيط، ٢٠٢٠)

يعرف المراهق: الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وهي تختلف من شخص لآخر في اتباع القواعد الذهبية تبعاً لعوامل السن والنوع، والوراثة والبيئة والمناخ، مراحل المراهقة مبكرة، ومتوسطة ومتأخرة، والمراهق المتعافي: هو الشخص الذي يتحسن لديه فعالية الذات والكفاءة الانفعالية وهذا ما يكشف عنه نتائج البحث.

- **تطور مرحلة المراهقة:** تشكيل ميكانيزمات لدى المراهق عملية تحول تستمر مع الفرد طول حياته بهدف تحسين التزامات الشخصية وتهذيباً، وبطبيعة الحال فإن إعادة تشكيل الذات يظل أمراً ممكناً حيث توافرت السياقات الوقفية التي يوجد فيها الفرد وهناك عدد من المتغيرات التي لها تأثير واسع في تطور الذات ومنها المتغيرات، ذات العلاقة بالشخصية، والمتغيرات ذات علاقة بالسياق الثقافي الأوسع والظروف التي يمر بها المجتمع والمتغيرات ذات العلاقة بالأسرة، والمتغيرات ذات العلاقة بالمدرسة والمجتمعات التي توفر فرص غنية ومتنوعة للاكتشاف.

(مصطفى متولي، ٢٠٢٠ ص-١٢)

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي
- النمو عند المراهقين (الانفعالي والنفسي): ينتاب المراهقين الحيرة والقلق من وقت
لآخر بسبب ما يرونه من تغيرات تطراً على أصواتهم وأجسامهم ورغباتهم فيشعرون
بأنهم يتشكلون من جديد.

(نبيل على، ٢٠٢١. ص-٦٨)

يؤكد أنصار مدرسة التحليل النفسي، أنية الشخصية تتعرض لتعديل في طور المراهقة
فقد كانت الأنا ago قبل حلول هذه الفترة تشغل مركزاً متوسطاً بين الهوية id
والأنا الأعلى subber ego ، وتتولى مهمة التوافق.

- ويشير سوليفان Sullivan - إلى أن الكثير من الصراعات في مرحلة المراهقة تنشأ،
من الحاجات المتعارضة للإشباع الجنسي والحاجة إلى الأمن وإلى العلاقات الحميمة
والوثيقة. إلا أن يجد نمطاً ثابتاً للأداءات تشبع دفعاته التناسلية وتمتد المراهقة
المتأخرة ابتداء من تكوين نمط من النشاط التناسلي المتصل عبر خطوات لا عدد لها من
التعلم والافتداء حتى يكون بناء من العلاقات الشخصية المتبادلة المكتملة الإنسانية كوجود
نفسى، كذات فريدة واعية.

وكما يشير سوليفان Sullivan - إلى أن الكثير من الصراعات في مرحلة المراهقة
تنشأ من الحاجات المتعارضة للإشباع الجنسي والحاجة إلى الأمن وإلى العلاقات الحميمة
والوثيقة. وتستمر من المراهقة المبكرة حتى يستطيع الشخص أن يجد نمطاً ثابتاً للأداءات
تشبع دفعاته التناسلية وتمتد المراهقة المتأخرة ابتداء من تكوين نمط من النشاط التناسلي
المتصل عبر خطوات لا عدد لها من التعلم والافتداء حتى يكون بناء من العلاقات
الشخصية المتبادلة المكتملة الإنسانية كوجود نفسى، كذات فريدة واعية.

(عادل الأشول، ٢٠٢٠. ص-٢١٢)

مهام المراهقة:

التطابق مقابل التشتت: نمو الشخصية لا يبدأ من مرحلة المراهقة أو ينتهي فيها إنما
يشند عودها في هذه المرحلة وتبلغ من الصعوبة حد يصعب على المراهق معه أن ينمو

في هذه المرحلة بكل ما فيها من إرتباك وحيرة، ناهيك عن محاولة اجتياز هذه المرحلة وسط الارتباك الأسري للرسائل الأسرية المختلطة، وهذا يجب أن لا يغيب عنا الاحساس بالشخصية الذاتية إنما يتأثر بالشخصية الأسرية السلبية، يضاف إلى ذلك أن مرحلة الطفولة من حياتنا عندما تبدأ ومعها الكثير من مشكلات الطفولة التي لم يجرى حلها، وتجعل هذه المهمة أشق وأصعب. - الحميمية مقابل العزلة، وهي أهم والطفل عندما ينجح في هذه المرحلة، ينجح منها بالمعنى السليم لحب الذات والتي تمكنه من حب الآخر حباً حقيقياً.

(روبرت أكرامان - ٢٠٠٨.ص-٥٠)

وتوصلت دراسة (Aminabhavi، ٢٠١٣)

تهدف إلى التعرف على الفاعلية الذاتية، والكفاءة النفسية، والاجتماعية للمراهقين المدمنين على المخدرات، وركز البحث على دراسة تأثير سلوك الإدمان للمراهقين على التكيف، والفاعلية الذاتية، والكفاءة النفسية، والاجتماعية، تم اختيار عينة مقدارها (٤٠ مفردة من المراهقين المدمنين، و ٤٠ مفردة من المراهقين غير المدمنين)، وطبق عليهم مقياس الكفاءة النفسية، والاجتماعية. عن أولئك الذين لم يكونوا مدمنين في تكيفهم، وفعاليتهم الذاتية، حيث أن المراهقين المدمنين أظهروا اختلافا وكفاءتهم النفسية، والاجتماعية، كما أظهرت النتائج: المراهقون المدمنون فاعلية ذاتية أقل بكثير من نظرائهم، كما أن المراهقين المدمنين يتصفون. بكفاءة نفسية واجتماعية منخفضة، فيما يتعلق بحل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتفكير النقدي، والتفكير الإبداعي، والتعاطف الذاتي، والتعامل مع التوتر، والعلاقات الشخصية، والقدرة على التواصل الفعال، ذلك عند مقارنتهم بهؤلاء المراهقين غير المدمنين.

وينضح من دراسة Navid، (٢٠١٦)

تهدف الفاعلية الذاتية من تعاطي المخدرات بين المدمنين الذين توقفوا عن التعاطي، وكيفية مشاركته في المجتمع العلاجي، وقد هدفت إلى التحقق النسبي للفاعلية الذاتية

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي لمدى الامتناع عن تناول العقاقير المخدرة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، على عينة مقدارها (١٤١) مشاركاً. أظهرت نتائج الدراسة أن فعالية الامتناع عن تعاطي المخدرات بين المدمنين في المجتمع العلاجي كانت أعلى بكثير من التي تم التبليغ عنها، وأن الامتناع عن تعاطي المخدرات، هو الكفاءة الذاتية بين الرجال الذين توقفوا عن التعاطي، وقاموا بالمشاركة في المجتمع العلاجي.

وتناولت دراسة: (Sourman ٢٠١٦)

هدفت الدراسة إلى معرفة الإدمان فيما يتعلق بفاعلية الذات، ونقص الانسجام النفسي الكسيتيميا لدى طالب المدارس الثانوية، وقد العلاقة بين الكفاءة الذاتية، والانسجام النفسي مع قابلية تعاطي المخدرات بين الطالب. استخدام الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال عينة عشوائية متعددة المراحل، مقدارها (٤٨٣) مفردة من طالب المدارس الثانوية. أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية تتمتع بقدر أكبر على التنبؤ بضعف الانسجام في الإدمان، يأتي بعد ذلك نقص الانسجام النفسي (الكسيتيميا) الذي يتنبأ بشكل إيجابي ضعف الكفاءة لدى المدمنين.

وأكدت دراسة: (المطيري، ٢٠١٧)

هدفت إلى أن العلاقة بين العصابية، وفاعلية الذات الأكاديمية لدى أفراد العينة، ومستوى العصابية، وتحديد مدى تأثير متغيري التخصص، والسنة الدراسية في مستوى العصابية، وفعالية الذات، طبقت الدراسة على عينة الدراسة (٢٠٠) طالبة من طالبات جامعة شقراء. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات لدى عينة الدارسة تعزى لمتغير السنة الدراسية، ووجود فروق في فاعلية الذات الأكاديمية، وفق السنة الدراسية لصالح الطالب، ويعود ذلك إلى تأثير الإقناع اللفظي كأحد مصادر فاعلية الذات.

دراسة: (Ishak، ٢٠١٧)

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

هدفت إلى التعرف على العوامل التي تؤثر على الانتكاس بين مدمني المخدرات، أبرز هذه العوامل؛ العوامل النفسية، والاجتماعية بما في ذلك الكفاءة الذاتية، ودعم الأسرة، ودعم الأصدقاء، ودعم المجتمع، كل هذه العلاقات كانت لها علاقة كبيرة للرجوع للانتكاس كما أن العوامل النفسية كانت أكثر حيوية؛ لتصميم استراتيجيات العلاج المناسبة.

ودراسة (محمد، ٢٠١٨)

هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح، وفاعلية الذات لدى طلبة قسم الإرشاد، وعلم النفس والدراسات الإسلامية، تكونت عينة الدراسة: من (٦٠) من طلبة جامعة عمر المختار بالبيضاء، توصلت النتائج إلى: وجود علاقة موجبة بين مستوى عدم وجود فروق دالة إحصائية، والإناث في فاعلية الطموح بأبعاده، وفاعلية الذات، كذلك أظهرت نتائج الدراسة، بين متوسطات الذكور وفاعلية الذات.

أوردت دراسة (عبدالرحمن بن محمد، ٢٠٢٠)

هدفت حساب لفروق بين فاعلية الذات بين المدمنين وغير المدمنين وعلاقته بالعمر هدفت إلى: التحقق من الفروق في فاعلية الذات بين المدمنين، وغير المدمنين، وعلاقته بالعمر، تكونت العينة من (٦ من المدمنين – ٧٣ من غير المدمنين). تم استخدام: مقياس فاعلية الذات لهويديا حنفي (٢٠١٣م)، كما تم تحليل بيانات (١٣٣) فرداً في فاعلية الدراسة باستخدام اختبارات للتوصل إلى الفروق بين المتوسطات، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة الذات، وأبعدها، بين المدمنين، وغير المدمنين لصالح غير المدمنين بينما لم تظهر فروق في فاعلية الذات لدى عينة الدراسة طبقاً. لمتغير العمر، قام الباحث بتفسير هذه النتائج ووضع التوقعات على ضوءها.

تعقيب عام:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من تعاطي المخدرات، وامتناعهم عن

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

التعاطي وتحسينهم في شتى مناحي الحياة، وتعديل سلوكياتهم ليصبحوا أنجح في بيئتهم، الهدف من البحث والاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات والتي تحتوي متغيرات الدراسة وتنوعت هذه الدراسات وتم تحديد خصائص العينة، كما احتوت الدراسات السابقة على عديد من المناهج، والأدوات واحتوت بعضها على مقاييس عن متغيرات الدراسة والبرامج العلاجية والوقائية والإرشادية، واتفق مع الدراسات التي تم إلقاء الضوء عليها مما ساعد الباحثون على بلورة فكرة البحث وأوضحت الفروق على أهمية تحسن فاعلية الذات والكفاءة في توجيه السلوك مثل (النجار، ٢٠١٢)، ودراسة (أبو هشيش، ٢٠١٨)، كما أكد البعض منها على الأثر الإيجابي لفاعلية الذات والكفاءة الانفعالية عند التوقف عن تعاطي المخدرات مثل دراسة (الحسن، ٢٠٠٤) ودراسة (Sourman، ٢٠١٦) طبقاً لفروض لبحثهم تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية طبق عليهما البرنامج الذي يحتوي على ثمان وعشرين جلسة طبقت على المتعافين والأسرة وقسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية لحساب الفروق وبعد مراجعة المشرفين على المقاييس والبرنامج قام عدد من الأساتذة بالتحكيم عليهم وموافقة جهة البحث على تطبيق البرنامج المقترح ويتضح من الجلسات أن العقار قد أحدث تغيرات وتحسن الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات مع تلقي البرنامج.

إجراءات إعداد البرنامج:

هو برنامج تم تصميمه وتخطيطه في ضوء الأسس النظرية العلمية والدراسات مثل: (وفاء زكي عبدالحليم) (٢٠١٦، نادية السيد العزب، ٢٠١٥) ودراسة (بترسون وآخرون ٢٠١٤)

، دراسة (علاء سمير القحطاني، ٢٠١٤) بغزة، (دراسة سماح جمعة الغبور ٢٠١٥) والأدبيات، وذلك من خلال اعتماده على الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى مجموعة من المراهقين المتعافين من التعاطي.

المصادر التي تم الاعتماد عليها في إعداد تفاصيل الجلسات:

- الإطار النظري للدراسة، والأدبيات، وخاصة كتب الإدمان، والمراهقين، والذات، والعلاج بالفن، وكتب التنمية البشرية.
- الدراسات العربية والأجنبية، وكتب علم النفس الإيجابي.
- الاطلاع على المواقع التي تنشر عن متغيرات البحث.
- الاطلاع على البرامج والمقاييس المصممة عن المراهق والإدمان وفاعلية الذات والكفاءة الانفعالية.
- الاطلاع على الأنشطة التي تقدم في البيئة المحيطة للعينة.
- الأسس التي يستند عليها البرنامج:
- أ- الأسس العامة:

- يركن البرنامج الحالي على تحسين سلوك بعض حالات المتعافين المراهقين من التعاطي وذلك من خلال فنيات واستراتيجيات والأنشطة التي تم اختيارها كي تتلائم مع طبيعة هذه الفئة العمرية التي يمر بها المراهقين.
- ب- الأسس النفسية والسيولوجية:

- مراعاة الفروق الفردية لدى المراهقين المتعافين في تطبيق الأنشطة.
- تهيئة الظروف العلاجية المناسبة في ضوء فهم الخصائص والسمات المميزة للمراهقين.
- أن نستخدم الخرائط الذهنية والمجسمات حيث أن استخدام هذه الوسائل كمعينات بصرية يمكن أن يساعد على المراهق الفهم والتعلم.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، بحيث يسمح بإدخال التعديلات في أي مرحلة من العمر.
- استخدام جميع الحواس من خلال الأنشطة، مما يساعد المراهق المتعافي، على تركيز الانتباه على المثيرات التي تعي إلى تحسين واضح.
- استخدام التأمل والتنفيس الانفعالي، والنمذجة، والتغذية الراجعة، والتعزيز، والواجبات المنزلة، والتشجع والأنشطة الفنية والثقافية، والكتابة التعبيرية والاسترخاء.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

مراعاة العمل المشترك مع الأسرة والمدرسة والنادي والمسجد.

ج- الأسس الاجتماعية: وهي الركائز الأساسية حيث أن الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات هما محرك السلوك داخل المجتمع العام والمجتمع العلاجي من خلال المشاركة الجماعية في الاجتماعات والذي ينعكس بشكل إيجابي على خصائصهم الاجتماعية والانفعالية.

د- الأسس الانفعالية والفسولوجية: حيث أن المراهق المتعافي يتصف بعدم الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات وهما محرك السلوك ويتصف المراهق المتعافي بالانفعال ويحتاج إلى تقويم السلوك ويتصف والتوتر والإنذافية المعتمدة على الجهاز العصبي المركزي ومرونة المخ وأن هناك فروق فردية بين المراهقين ولذلك يجب إدخال المعلومات عن طريق المشاعر والمعارف لديه.

هـ- الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

حيث أن الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات هما آليات القوى للسلوك وانفعالات الفرد وإدخال المعلومات وتثبيتها والتعلم المعتمدة على الجهاز العصبي المركزي ورمزية المخ، وهي الحواس بالإضافة إلى الإحساس ولذا، كان من الضروري استخدام الحواس واستخدام العلاج بالأنشطة الفنية للمراهقين.

- العلاج الأسري: نوع من أنواع العلاج يهتم بالأسرة على أساس المكان الذي يحدث فيه الاضطرابات وبالتالي المكان الذي ينبغي أن يوجد فيه العلاج، وظيفة المعالج تحليل مظاهر التفاعل التي تسود وسط الأسرة ويتم العلاج يجمع المزيد من الجلسات ويساعد على اتباع أسلوب موحد في مواجهة ومشكلاتهم. ويتم العلاج الإستراتيجي.

(آيت حبوش سعاد، ٢٠١٣، ص ١١)

- التغذية الراجعة **Feedback** : وذلك من خلال فنيات الاستجابات الفسيولوجية بواسطة الأجهزة الإلكترونية ورصد أدنى تغيرات في الاستجابات ومن ثم إجراء تعديلات

فسيولوجية في الجسم وتخفيض ضربات القلب أو ضغط الدم أو تصيب بالعرق بتعليم المريض.

(رامي الطيب، ٢٠١٣)

- السيكدراما: لقد أسس جلوب مورنيو هذه الطريقة وهي تستشف الحقيقة الإنسانية من خلال استخدامه لطرق دراماتيكية، حيث يقوم المريض من خلال هذه الطريقة بتمثيل دور إضافي به يتصرف فيه بطريقة الخاصة وذلك ضمن تمثيلية أو مسرحية يشترك فيها أفراد المجموعة.

(عبدالله بن محمد، ٢٠٠٣)

- التعزيز reinforcement : يعرف التعزيز بأنه العملية السلوكية التي تتضمن تقوية السلوك، وفي هذه العملية، يتبع مثير بيئي ما (حدث- شيء- بيئي) السلوك بعد حدوثه مباشرة فيؤدي إلى هذا إلى زيادة احتمالات حدوثه بالمعزز (reinforce) يساعد على التواصل وتحسين فاعلية الذات، ويترك أثرا بالغاً على سلوكنا وينقسم إلى تعزيز إيجابي وتعزيز سلبي.

(عبدالعزيز الشخص، ٢٠١٨ - ٥٥)

- النمذجة: Modeling: هي عملية تغيير السلوك نتيجة ملاحظة سلوك الآخرين، وهذه العملية أساسية في معظم مراحل التعلم الإنساني لأننا نتعلم معظم الاستجابة من ملاحظة الآخرين وتقليدهم وهي عملية عفوية لا حاجة لتصميم برامج خاصة لحدوثها بالنسبة للشخص الطبيعي.

(بطرس بطرس، ٢٠١، - ١٦٢)

- العلاج بالاسترخاء relaxation therapy : يخفف من التوتر وعدم الاستقرار اللذين هما أهم أعراض المرض النفسي فالنزعة إلى السرعة والتوتر المبالغ فيه سلوك مكتسب دون قصد أو رغبة والأسلوب المتبع في الاسترخاء يشبه التمارين الرياضية التي يتعلمها الفرد وبعد فترة يقوم بعمل التمارين بمفرده.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

(عبدالله بن محمد، ٢٠٠٣)

- **العلاج الجماعي: fever treatment**: يعرفه (الزهراني): يتم معالجة مجموعة من المرضى في نفس الوقت وتعتمد وفعالية العلاج الجماعي على العلاقات بين المريض والجماعة بينه وبين المعالج.

(مجلة الإرشاد النفسي، ٢٠١٧)

- **العلاج المعرفي السلوكي: cognitive behavioral therapy**: يعرفه (زهراني) ويتضمن تعديل وتغييرات: السلوك والجوانب العقلية والمعرفية التي تتمركز حول الخبرات الصادمة. (مجلة الإرشاد النفسي، ٢٠١٧)

- **الواجب المنزلي: Homework**: عن أي نشاط يكلف به المراهق المتعافي من قبل الفريق العلاجي بحيث يتم إنجازها في المنزل ومنه الأنشطة والمهام والأنشطة التحضيرية.

١١- العلاج العقلاني الانفعالي: حيث اتفق العلماء منذ مئات السنين إلى أن ما يصيب الناس بالاضطرابات الظروف نفسها إنما نظراتهم إلى هذه الأشياء.

(عبدالستار، وآخرون، ٢٠٠٣)

- **الكتب والقصص المحورية**: تعد القصص وكتب التنمية البشرية هي المحببة إلى نفس المراهق المتعافي والأهداف التي تسعى إليها القصص هي:

- ١- إكساب المراهق فن الحياة.
- ٢- مساعدة المراهق على النمو الاجتماعي.
- ٣- خلق المتعة البديلة للمراهق المتعافي
- ٤- تنمية حب القراءة لدى المراهق.
- ٥- تنمية خيال المراهق.
- ٦- السمو بوجودان المراهق وعواطفه.
- ٧- تنمية خيال المراهق ومساعدته على الابتكار.

٨- الفن التشكيلي وما له من رؤية الذات والآخر.

مراحل إعداد البرنامج:

المرحلة الأولى (الإعداد):

يتم في هذه المرحلة التعرف على المراهقين وعلى أمهاتهم وإعطائهم فكرة عن الهدف من البرنامج المقترح، وأنشطته وكيفية تنفيذه والدور المطلوب منهم أثناء التنفيذ وبعد الانتهاء من تنفيذه يتم في هذه المرحلة تطبيق مقاييس البحث على عدد كبير من المتعافين وغير المتعافين.

من خلال التطبيق يتم تحديد أفراد العينة.

وحدود البحث:

١- الحد المكاني: بمستشفى العباسية ومستشفى حلوان للطب النفسي وعلاج الإدمان.

٢- الحد الزمني: من ديسمبر (٢٠٢٠): منتصف مارس (٢٠٢١)

٣- الحد البشري: العينة قوامها (٦٠) تم تقسيمها إلى التجريبية (٣٠) والضابطة (٣٠) منهم من (١٥ - ٢٠) عاما تقرأ وتكتب، خالية من الازدواجية النفسية من الذكور، من محافظة القاهرة، تتعاطى مدة لا تقل عن سنة، العينة الضابطة لها نفس الخصائص.

٤- الحد الموضوعي: الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات والمراهقين المتعافين والتعاطي.

المرحلة الثانية (التنفيذ):

يستغرق تنفيذ البرنامج حوالي ثلاثة أشهر ونصف تقريبا بواقع جلستين في الأسبوع، وبذلك يتكون البرنامج من (٢٨) جلسة زمن الجلسة يتراوح ما بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة ولا يزيد عن ساعة.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

المرحلة الثالثة (التقويم):

يتم تقويم البرنامج التدريبي من خلال أربع مراحل:

- ١- تقويم القبلي: عن طريق عرض البرنامج على المحكمين قبل النشر.
- ٢- التقويم المستمر: وذلك أثناء تطبيق البرنامج بحيث لا يتم الانتقال إلى نشاط آخر إلا بعد التأكد من إتقان المراهقين النشاط السابق ويتم تقييم الجلسة من خلال تحديد مستوى أداء المراهقين، وتحديد الأخطاء بالإضافة إلى تصحيح الواجب، للمراهقين، وتزويدهم بالتغذية الراجعة.
- ٣- التقويم البعدي: بعد الانتهاء من أنشطة البرنامج يعيد المدرب تطبيق المقاييس الخاصة بالبحث للكشف عن فعالية البرنامج.
- ٤- وهو القياس التتبعي، ويتم تطبيق المقاييس بعد مرور شهر من البرنامج للتحقق من استمرارية فعالية البرنامج التدريبي للمراهقين المتعافين من التعاطي.

الإجراءات:

١. استخدم الباحثون أسلوب التطبيق الفردي مع أفراد المجموعتين في أوقات مختلفة.
 ٢. حرص الباحثون أن تطبق المقاييس على أكبر عدد ممكن المراهقين المتعافين ؛ وذلك لسبب عدم إكمال أحد المفحوصين للبحث.
 ٣. قام الباحثون بشرح الهدف العلمي من إجراء الدراسة، والأسباب الداعية إلى اختيارهم كجزء من أفراد العينة، ثم بعد ذلك عرض التعليمات عليهم عند الإجابة، مع الإشارة إلى عدم كتابة الأسم، إلا إذا رغب المفحوص في ذلك تم إخبار المجموعتين بأن كافة المعلومات في غاية السرية، وليس لأحد الحق في الإطلاع عليها.
- أيضاً قاموا بالتعرف على المعززات المفضلة لدى كل فرد من أفراد العينة التجريبية. لوقاية المراهقين من تعاطي المخدرات.

النتائج المقترحة: وبعد الاطلاع على هذه الدراسات والتي تتفق مع الفروض وغيرها، (وفاء زكي عبدالحليم ٢٠١٦) ، العزب ٢٠١٥) ، دراونسة (يترسون وآخرون ٢٠١٤)،

دراسة (علاء سمير القطاني ٢٠١٤ دراسة (سماح جمعة الغبور ٢٠١٥) ومن خلال الاطلاع على، دراسة (آمال إسماعيل حسين ٢٠١٨) ودراسة عبير (محمد عسيري ٢٠١٤) ، قد تسهم نتائج البحث الحالي ومن خلال الاجابة على الفروض في تحسين سلوك المراهق المتعافي وتحسن الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات واستمراره في الامتناع عن تناول المواد المخدرة وزيادة التوافق النفسي لديهم، قد يتسع استخدام البرنامج لعدد أكبر من المتعافين، قد يشارك في إثراء المكتبة العربية في مجال المراهقة والتعاطي والكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة على المقياس القبلي للكفاءة الانفعالية لدى المراهقين المتعافين من التعاطي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة على المقياس البعدي الكفاءة الانفعالية لدى المراهقين المتعافين من التعاطي.
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس القبلي لمقياس فعالية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي.
- ٤- وجد فروق دلالة إحصائية، بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس فعالية الذات.
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية بعدي وتتبعي على مقياس الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات.

تعليمات إجراء البرنامج: من خلال عمل الباحثون مع المراهقين المتعافين والملاحظة المتعمقة وبعد: الاطلاع على البرامج العلاجية المتعددة لفاعلية الذات والكفاءة الانفعالية ودراسة بيئة المراهق المتعاطي قامت الباحثون بتصميم البرنامج الإكلينيكي بعد تحديد الأهداف من (٢٨ جلسة) وقاموا بالتحكيم عدد من الأساتذة في مجال الطب النفسي والحقل الإكلينيكي.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

جدول (٢) يوضح الجدول ملخص برنامج الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات للمراهقين المتعافين:

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الواجب والأنشطة
الجلسة الأولى	تمهيدية: - سيكولوجية الإدمان للمتعافين والآثار الضارة للتعاطي - استعراض شدة المشكلة لكل مشارك وأوجه الخطر- التريث	التعرف على نظام العمل في البرنامج	حصر المخاطر
الجلسة الثانية	تمهيدية: شرح معنى الكفاءة في تجنب المواقف عالية الخطور والمؤدية للتعاطي كونك عامل تغيير في بيتك.- التريث	التعرف على الخسائر والمكاسب المتعافين	حصر الخسائر والمكاسب
الجلسة الثالثة	التعرف على المخاطر واستنتاج المعوقات: التي تقع بسبب الانفعال الزائد وتجنبها مثل الأفكار الشائعة أن الحشيش ليس إدمان وأن المخدر يجعل الشخص مهاب ومتحدث ومرغوب من الجنس الآخر وأن الترامادول يساعد على العمل، وتبني معتقدات جديدة	تغيير المعتقدات الخاطئة:	حصر مواقف الخطر والمعتقدات الخاطئة والمعوقات
الجلسة الرابعة	- التريث واستخدام الاسترخاء وكيفية تأجيل الفكرة ليستطيع المتعافي التحكم في الذات شرح ما توصل إليه أبحاث عن فاعلية الذات - التعامل مع الضغوط	الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة - تطبيق قبلي	كيفية التريث وتأجيل الأفكار الملحة
الجلسة الخامسة	- العلاج باللعب واستخدام الألعاب التي تساعد على التواصل والتركيز والثقة بالنفس الألعاب التي تنشط الذهن لإكساب المتعافين مهارات جديدة ومهارات حل المشكلات عن طريق اللعب- التعامل مع الضغوط	والتحكم في الغضب	جدول للمواقف الضاغطة
الجلسة السادسة	تعلم الصبر - العلاج بالفن واستخدام تقنيات التفكير العلمي في حل المشكلات، تداخل الأفكار ومواجهة الذات تدوير بعض الأشياء المتوفرة في البيئة وتغيير استخدامها ومشاركة المتعافين بالعصف الذهني لتغيير الأشياء لايوجد به ارتباط شرطي بالتعاطي - التدوير	التعامل مع الملل والانتكاس:	- مجموعة لوحة من ورق الشجر - مجموعة - عمل قدرة قول
الجلسة السابعة	تعرف المدمن على الألعاب التي تنشط الذهن تحديد الأولويات والمهم في الأهم ورصد المواقف الانفعالية لمدة أسبوع ومعرفة السبب ومكن الضعف لديه ونقاط القوة والعمل على تحسينها في مواجهة المواقف الضاغطة وتوكيد الذات، توضيح دور الأسرة - قابلية التعلم	معرفة فخاخ الانتكاسة	حصر الفخاخ
الجلسة الثامنة	العلامات التحذيرية معرفة فخاخ الانتكاسة لتعرف على مخاطر الإدمان للمراهقين ودور الأسرة - ابدأ الأهم ثم المهم - الواجب عبارة عن دور الأسرة في التعافي، قابلية التعلم	معرفة فخاخ الانتكاسة	حصر العلامات التحذيرية للانتكاسة ودور الأسرة فيها
الجلسة التاسعة	وتقبل الأسرة للمراهق تعريف الأسرة ميكانيزمات الدفاع الشعورية واللا شعورية المراهق المتعافي. تعريف الأسر مخاطر الإدمان وكيف تتجنب المخاطر على باقي الأولاد - تجنب الاستئثار	تبرير السلوك الإدماني	حصر لمبررات الانتكاسة وميكانيزمات الدفاع لدى الأبناء
الجلسة العاشرة	وتحسين الثقة ولكن يتبعها الحزر بيان بدور الأسر في التعافي وأن الدعم الزائد يساعد على الانتكاس ولكن الاستماع الجيد والصبر والمساندة	تدريب الأسر على مهارات التقبل للمتعافين	كتابة المواقف الصعبة وإيجاد حلول بديلة

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الواجب والأنشطة
	والتشجيع والدعم ومشاركة الابن في المناسك والطقوس - تجنب الاستثارة		
الحادية عشر	كاشترت المدرس والمدرّب وشيخ المسجد في جهاز كمبيوتر البرنامج العلاجي والمشاركة الاجتماعية الإيجابية ومساعدته على قابلية التعلم مساعدة الأسرة على حساب المكسب المشترك من التعافي - تجنب الانفعال	تعريف الأسر لأهمية المساندة والمساعدة والتخفيف والدعم الإيجابي الموجه نحو التعافي	كتابة ملاحظات العطلات
الثانية عشر	- ترشيد استعمال السوشيال ميديا للاستمرار في التعافي بعض الأسر لا تملك الرفاهية أو معرفة قيمة الأنشطة للمراهق - افهم النشاط ثم حاول أن تفهم الأسرة الأنشطة وتعريف الآباء إيجابيات الكمبيوتر والدراسات التي استخدمت الكمبيوتر في العلاج للمتعافين.	تدريب الأسرة على استجابة للهوايات المفضلة لهم وكيفية استخدامها	البحث مع الابناء عن موضوعات التعافي والتواصل مع الفريق من طريق الكمبيوتر
الثالثة عشر	على تقنيان أنشطة بديلة للمراهقين المتعافين وإكساب المراهق بعض الحرف التي تساعده على مواجهة الظروف العالمية الصعبة والتي تعزز رويته لذاته ومن خلال اتصال واعى وإشراكه في التدريب على الصناعات الصغيرة - الانجاز	البقاء مشغولاً- تدريب الأسرة	حصر الهوايات والخبرات وأهمها
الرابعة عشر	وسهولة إطلاق التفكير، عمل لوحات الخرائط الذهنية مستوحاه من أسماء الله الحسنى وتدعيم مكارم الأخلاق لديه وتلخيص كتب التنمية البشرية ويقسم المجموعة للكتابة والأخرين للرسم والمجموعة الثالثة للتلوين وتوضع في طرقات المكان العلاجي. الإصرار على الجهد المبذول	استخدام المتعافين أسلوب التفكير الابتكاري	صفة من أسماء الله الحسنى: تلخيص كتب في التنمية البشرية
الخامسة عشر	وتبادل الأدوار والمناظرة واستدعاء الأفكار والأشخاص المراد مواجهتها لتجنب الخوف المرضى عند المراهق المتعافي كتابة - الأشخاص التي تود مواجهتها والأفكار الدفينة التي تراوده. الأشخاص المراد مواجهتهم - ورؤية الاختلاف	المناظرات معرفة تقنيات السيكدوراما	استخدام الكرسي الخاوي
السادسة عشر	عن طريق كتابة مسرحية عن إيمانه، وعمل بروفات لها والأشخاص الكرسي الخاوي للمواجهة وذلك لتخطي الخوف ونقوم بعمل مشاركة المراهق المتعافي الشخص الذي، يخافه وتدريبه على الشجاعة ومواجهه المواقف المراد مواجهتها	تخطي الخوف من مواجهة بعض المواقف الصعبة	تدوين المواقف الضاغطة
السابعة عشر	- هنا والآن لاستحضار المواقف المؤلمة والصعبة والمساعدة عن طريق مهارة واستحضار المشاعر والأفكار لتدعيم الرؤية الذاتية وتجنب الاستثارة الانفعالية في الموقف - الإصرار على الجهد المبذول	المشار مبررات تعاطي البدائل	استحضار المواقف المؤلمة وكتابتها
الثامنة عشر	كتاب نستعرضه في هذه الجلسة محوري يؤثر في تغيير حياة المراهق، وتعريفه العادات السبع	مناقشة كتاب محوري	حصر العادات وأهمها لكل مراهق

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الواجب والأنشطة
	للمراهق الأكثر فعالية - تحسن الرؤية الذاتية		
التاسعة عشر	برنامج ال ١٢ خطوة والرسالة اليومية مشاركات الرسالة اليومية واجتماعات (a) المدعمة للبرنامج وما به من روحانيات - تحسين الروحانيات - الرسالة اليومية	شرح ال ١٢ خطوة	عمل جدول للصلاة
العشرون	التدريب على الإنجاز وما يطلب من المراهق من بعض المهام وتحديد وقت لإنجاز على حسب قدراته وميوله.	الإنجاز - العمل والتعافي	حصر عملة وما يتمنى فعله في المستقبل - تحديد الأولويات
الواحدة والعشرون	لعدد أكبر وخبراتهم ومشاركتهم في الدمج وما يقدمونه من دعم لزملاء التعافي من دعم ومشاركة وإصرار على إنجاز مدد أطول في التعافي والاستمرار- الرؤية الذاتية	النموذج مشاركة السابقين في التعافي	حضور جلسات الدعم - وزملة التعافي
الثانية والعشرون	تعريف المراهق المخاطر البيئية المحيطة والعمل على تجنبها ومشاركة المجموعة تجديد دور الأسرة من خلال العادات والتقاليد - تعريفه - العوامل الاجتماعية لتحسين السلوك	التعرف على المخاطر البيئية	تحديد المخاطر وكيفية التعامل معا ومعرفة البدائل الموجودة في البيئة.
الثالثة والعشرون	النموذج مشاركة السابقين في التعافي - التعرف على الخطوات العلاجية المتدرجة - استخدام اليات رفع الكفاءة الانفعالية في الذات وما تحمله من نقاط قوة - وتعديل الأفكار السلبية المتبقية عن الذات والأخرين والأشياء والأماكن.	النموذج مشاركة السابقين في التعافي	تدريب المراهق نفسه على التمارين
الرابعة والعشرون	القصص الهادفة والإسقاط على الحيوان - الرؤية الذاتية الجماعية وطرح بعض القصص الهادفة لعيوب شخصية موجودة لدى المراهقين المتعافين	التعرف على أماكن الترفيه	تحضير وقراءة بعض القصص
الخامسة والعشرون	تعريف المراهق المتعافي وكيفية الاستعانة بها في حالة الاحتياج - استخدام الأفضل منها حسب الاحتياج - تعريفه العوامل الفيزيائية	الخدمات المحيطة له في البيئة وطرق التواصل مع هذه الخدمات	حصر الخدمات
السادسة والعشرون	- تطبيق المقاييس البعدية وملاحظة الفرق - في الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين - ما أنجزنا من أهداف والوقت كان مناسب وهل كان من الممكن	مواطن الضعف والقوة لدى المتعافين	- إنجاز أكثر من المهام، وما نأمل إنجازه في المستقبل؟
السابعة والعشرون	الفتيات وتبادل الرأي - المهام الأكاديمية وتحقيق فاعلية ذات خلقة - العطلات والتعافي: التحدث عن المواقف الصاغطة - التأمل للكون والذات والخراط المعرفية - استخدام والتعامل مع الضغوط الدراسية وتجنبها وابتكار طرق جديدة في التحصيل والدمج في أنشطة أكاديمية، والأنشطة الرياضية والفنية - الإنجاز والتدريبية ومهنية وتجنب الصعاب	رفع الكفاءة الانفعالية تبني أفكار إيجابية والتحكم في الانفعالات	الاتصال الفعال - والتعبير عن الذات.
الثامنة والعشرون	مثيرات اللهفة وكيفية تلافيها والتعامل معها. حصرها وتحديد الأولويات. المخاطر الفيزيائية والاجتماعية	تعريف المراهق المتعافي مخاطر اللهفة وميرراتها	ورقة وقلم

يتبين من الجدول السابق ملخص الجلسات للبرنامج المقترح للمراهقين التعافين من خلال البحث.

تفاصيل بعض جلسات البرنامج

الجلسة الثالثة:

الهدف العام من الجلسة: أن يتمكن المراهقين من معرفة المعتقدات الخاطئة وتغييرها.
الأهداف الإجرائية:

- ١- تحديد المعتقدات الخاطئة.
- ٢- أن يستطيع تغييرها.
- ٣- أن يتعرف على مخاطر ومعوقات التعافي بسبب المعتقدات.
مكان الجلسة: غرفة النشاط
زمن الجلسة: ٤٠ : ٥٠ دقيقة
الأدوات: لوحة وألوان وورق شجر وورود طبيعية.

الفيئات المستخدمة: التعزيز المادي، النمذجة العلاج بالفن - الكتابة التعبيرية، التغذية الراجعة التكرار والممارسة والواجب المنزلي.
إجراءات الجلسة: يقوم المدرب بإنجاز الجلسة.

- ١- استقبال مجموعة المراهقين.
 - ٢- يقف المدرب أمامهم ويقول سنلعب لعبة أولاً.
 - ٣- يقول المدرب سأعطيكم أشياء لتعرفوا استخدامها وهي من الطبيعة.
 - ٤- أن يحصلوا الذين عرفوا على تعزيز.
- التقييم:

يقول للمدرب بشكل فردي ستقوم بعمل دور في هذا العمل الفني الثقافي ويقوم بعمل التغذية الراجعة إعطاء المراهقين الواجب المنزلي يطلب المدرب أن يقوموا بعمل هذه النشاط بالمنزل وتصحيحه الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة:

موضوع الجلسة: فخاخ الانتكاسة.

الهدف من الجلسة: التعرف على فخاخ الانتكاسة.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

- ١- حصر فحاح الانتكاسة.
 - ٢ - معرفة التعامل مع ضغوط فحاح الانتكاسة.
 - ٣- كيف يطلب المراهق المتعافي المساعدة للتغلب على فحاح الانتكاسة.
مكان الجلسة: حجرة النشاط.
زمن الجلسة قد يصل إلى ساعة.
 - الأدوات: قطع من الساتان وألوان المياه وفرش.
 - الفيئات المستخدمة العلاج بالفن - التعزيز، النمذجة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي، المشاركة طرح بعض أدوات عن فحاح الانتكاسة
 - ١- أن يقوم أحد المتعافين بكتابتها.
 - ٣- أن يشارك المراهقين واحدة تلو الآخر.
 - ٤- رسم انفاق تؤدي إلى فحاح الانتكاسة.
 - التقييم: يحفز المدرب بتنفيذ اللوحات، المجموعة الأسرع والأهمر ستحصل على جائزة.
الواجب المنزلي: عمل ثقافي أو فني إرشادي لفحاح الانتكاسة.
من خلال الفن التشكيلي. واستخدم مثل ألوان، لوحات، خرز وأشياء موجودة بالبيئة
 - قام المدرب بالتعرف على المتعافين وتعريفهم والهدف من البرنامج وأهميته بالنسبة لهم.
- ### التوصيات:
- التشخيص النفسي للمتعافين بصورة مستمرة؛ لمعالجة الاضطرابات وتحسين التوافق، وخاصة الفاعلية الذاتية لديهم والكفاءة الانفعالية.
 - تلبية الاحتياجات النفسية والاقتصادية قدر المستطاع للمراهقين من خلال البرامج المتاحة في المؤسسات الاجتماعية والتربوية.
 - الدعم المستمر لذوي الفاعلية الجيدة، وخاصة لدى المتعافين عن طريق التعزيز المستمر في المجالات المختلفة، كالمجال المهني، والمدرسي.
 - تعديل قانون الأسرة وبند حضانة الأب.
 - دمج أطفال الشوارع تحت عباءة الجيش.
 - التساوي في الخدمات العلاجية بين المحافظات حسب الأعداد.
 - حفظ المراهق المتعافي صورة البقرة لما لها من آيات الحفظ والعظة.
 - دراسات مستقبلية:
 - الصرع وعلاقته بالتعاطي لدى المراهقين.
 - المراهقات والآباء المتعاطين للمخدرات.

المراجع

- أبو الرومي، ريهام أبو السعود: (٢٠١٩) الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بإدمان المخدرات في ضوء بعض المتغيرات دراسة مقارنة - كلية الدراسات الإنسانية والاجتماعية-جده- جامعة الملك سعود.
- أبو عجو، معتز. (٢٠١٣) دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية لدى مدمني ومروجي المخدرات والعاديين، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو هشيش سامر عبدالله (٢٠١٨) مستوى جودة الجماعة وعلاقتها بالذات لدى مقدمي الخدمة النفسية - وكالة الغوث الدولية - دراسة مجستير - غزة - جامعة الخليل.
- أحمد الزغبى محمد (٢٠١٤) تعريف فعالية الذات الإبداعية لدى الموهوبين ومعلميهم - جامعة اليرموك الأردن - المجلة الأردنية للعلوم التربوية.
- أحمد عبدالفتاح، محمد شعبان أحمد (٢٠١٩) تحسين المسارات والعلاقات بين الابتكارية والانفعالية وكفاءة المواجهة لدى معلمي التربية الخاصة -القاهرة -كلية تربية جامعة الفيوم.
- أحمد عبداللطيف خليفة (٢٠٠٠) الدافعية للإنجاز القاهرة - دار غريب للطباعة والنشر.
- أسامة أحمد سيد محمد (٢٠١٩) التفكير الإيجابي للأمهات وعلاقته بتقدير الذات -ماجستير كلية الآداب -القاهرة -عين شمس.
- إسماعيل حسني، أمال (٢٠١٨) تعريف الكفاءة -علاقة الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية العدد ٣١-ص ص-٦، ٧.
- الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان -القاهرة- وزارة الصحة.
- الزهراني، فيصل بن صالح بن حسن (٢٠١٧) مجلة الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي - القاهرة - المجلد العدد: ٥٩.
- السعود، لبنى عبدالرحمن (٢٠١٩). الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بإدمان المخدرات في ضوء بعض المتغيرات: دراسة مقارنة بين عينة من مدمني المخدرات وغير المدمنين. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية الجامعة الأردنية.
- الصفحة الرسمية الشيخ بن الباز: يناير (٢٠٢١) رأي القرآن والسنة في المخدرات.
- الصفي، مرفت عبدالحميد على (٢٠١٦). القدرة العقلية والاكنتاب لدى متوقفي الإدمان المتعدد من سائقي سيارات الأجرة: دراسة إكلينيكية.مجلة التربية، ص. ٤٩٢ - ٥٥٢.
- العنود بنت محمد الطيار (هجريّة- ١٤٢٩) كيف تكسب المراهق - مكتبة الملك فهد- دار الحضارة للنشر.
- المجلة الأردنية للعلوم التربوية كانون - يتضمن (٤٢٠) .
- المجلة العربية التربوية والنفسية جمهورية مصر العربية. فعالية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء.

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

- المطيري، شيخة مرداس عليان (٢٠١٧) الكمالية العصابية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢ ديسمبر ص-٥١٥ - ٥٥٠.
- المؤتمر العلمي الأول - كلية التربية النوعية (جامعة المنصورة) القاهرة - إبريل ص -١٢- ١٣.
- النجار، فاتن عادل (٢٠١٢) التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. رسالة ماجستير غزة الجامعة الإسلامية.
- أمال إسماعيل حسني (٢٠١٨) -علاقة الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، تعريف الكفاءة - مجلة كلية التربية العدد (٣١- ص ص - ٦، ٧)
- أمال حسين (٢٠٢٠) تعريف الكفاءة الانفعالية الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية المجلد (١٢- العدد٢- القسم ب- العلوم ص ص٢٥٢ - ٢٦٤ - ٢٠٢٠)
- آيات حبوش سعاد (٢٠١٣) العلاج الأسري النفسي للأطفال المحرومين من الأب بالإهمال- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -دكتوراة- جامعة وهران. ص-١١.
- تعريف المراهقة (الشيخ الباز ٢٠٢١) رأي القرآن والسنة في المخدرات. (إنترنت جوجل الموقع الرسمي يناير)
- تعريف المراهقة المعجم الوسيط – (٢٠٢٠) - (<https://www.noor-book.com/>)
- تعريف فاعلية الذات (مجلة الإرشاد النفسي العدد ال٥٥ إبريل ٢٠١٧)
- تعريف ومعنى مراهقة في قاموس المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصر، الرائد، لسان العرب، القاموس المحيط. قاموس عربي عربي. (إنترنت جوجل ٢٠٢٠) archiveKeyword
- تعريف ومعنى مراهقة في قاموس المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصر، الرائد، لسان العرب، القاموس المحيط. قاموس عربي عربي (الموقع الرسمي الشيخ الباز - ٢٠٢٠) .
- تعريف: الكفاءة الانفعالية، طلبة كلية التربية الأساسية (٢٠٢٠) (Keywords) الكفاءة الانفعالية، طلبة كلية التربية الأساسية Paul Thagard Ph. D
- تقرير الأمم المتحدة (٢٠١٩) مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والتعاطي إنترنت (جوجل)
- جولتان حسن حجازي: (٢٠١٣) - تعريف الفاعلية الذاتية فاعلية الذات الإبداعية.
- حاتم عبدالرحمن – (٢٠٢٠) تدريب مستشفى مصر الجديدة للصحة النفسية - القاهرة - الأمانة العامة للطب النفسية وعلاج الإدمان.
- خريطة الإدمان في مصر المسح (الشامل للتعاطي- ٢٠١٩) الأمانة العامة للطب النفسي وعلاج الإدمان، القاهرة.
- داغيش رمضان (٢٠١٧) علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين دور الشباب
- عيد الستار إبراهيم، عبدالعزيز بن عبدالله الدخيل، رضوى إبراهيم، (٢٠٠٣) العلاج السلوكي للطفل والمراهق. ص-١٣٨، ٨٠٣. القاهرة - دار العلوم للطباعة والنشر.

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

- علاج الإدمان لدى المراهق موقع سووير ماما <https://www.supermama.me/posts/>
- مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد / Emmert- Edwin يناير - ٢٠٢٠م.
- <http://bu.univ-ouargla.dz> › daghich-roumayssa
- أحمد علوان شبرم (٢٠٢٠) برنامج مقترح قائم على التكامل الحسي لعلاج بعض صعوبات التعلم - القاهرة - كلية تربية جامعة عين شمس.
- روبرت أكرامان (٢٠٠٨) بنات مدمني ومدمنات الخمر - ترجمة صبرى محمد حسن، المركز القومي للترجمة.
- سناء حامد زهران، (٢٠١٠) فاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاهات نحو الدراسات فاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب وطالبات الجامعة. مكان النشر: مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، المجلد ١٦، العدد ٤، ٢٠١٠. (٤ ص ص ١٣٩ - ١٦٤)
- سيدر اميلة وآخرون (٢٠١٦): تعريف وقياس الكفاءة الاجتماعية مراجعة لأدبيات. <http://www.gulfkids.com> › Social Competence
- طومان وفاء محمد. (٢٠١٥) فاعلية الذات وعلاقتها باضطراب المسلك لدى الطلبة المتحقين بمراكز التدريب المهني في محافظات غزة بين عينة من مدمني المخدرات وغير المدمنين، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية ماجستير: الجامعة الإسلامية غزة.
- عادل الأشول، نظريات المراهقة علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة (ص-٢١٢-٢٠٢١ -<https://al-maktaba.org/book/10751/532>)
- عبدالستار- عبدالعزيز بن عبدالله - رضوى إبراهيم - وآخرون (٢٠٠٩) العلاج السلوكي للطفل والمراهق القاهرة - الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبدالله سالم عبدالله الدراوشة (٢٠١٠) جامعة مؤتة - المعرفة والوصم الاجتماعي واتجاهات طلبة الجامعات الأردنية نحو المصابين بمرض الإيدز (مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد / يناير - ٢٠٢٠م)
- عبدالرحمن بن محمد الشهري (٢٠٢١) الفروق بين فاعلية الذات بين المدمنين وغير المدمنين كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة الملك سعود مجلة - gaps- كانون الثاني العدد السابع والعشرين (٢٠٢١ م- www.ajsp.net ISSN: 2663- 5798 -٤١٥:-٤١٧).
- عبداللطيف محمد خليف (٢٠٢٠) الانفعالات أبعاد وأساليب التحكم فيها وتنظيمها - كلية الآداب جامعة القاهرة. مجلة البحث كلية التربية وعلم النفس المجلد ٣٦ العدد ١ الجزء ١ يناير ٢٠٢١ م.
- عبدالله بن ناصر آل سليمان (٢٠١٦) أثر البيئة في تحقيق الحماية الفكرية - تصور مقترح لوضع خطوات إجرائية تربوية لوفقية فكر الشباب كلية الرياض الملك فهد.
- عبيد، أسماء (٢٠١٣) الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأيتام المقيمين في قرية SOS. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، الجامعة الإسلامية. <https://journals.ekb.eg/a>

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

- عبيدات، نوقان. (٢٠١٦). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. بيروت. دار الفكر.
- عوشة المهيري (٢٠١٦) فاعلية برنامج تدريبي لذوي التوحد ماجستير- جامعة الإمارات كلية التربية.
- غالب سليمان وسعاد منصور (٢٠١٣) الأساليب الوالدية وأساليب الهوية والتكيف الأكاديمي كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المجلة الأردنية في العلوم التربوية مجلد (٩٤ ص ١٦٥-٨٧).
- قليح، غدير كاظم، (٢٠١٧). فاعلية الذات والتفكير الإبداعية تعريف فاعلية الذات مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية غزة.ع.١، اكتوبر (٢٠١٧). ص.ص. ١٦٥، ١٢٨.
- فتحي الزيات (٢٠٠١) لتوكيد الذات كمفهوم نفسي تربوي في ضوء الشريعة في ضوء الأحاديث النبوية جامعة آل البيت الأردن. - ماجستير دار النشر الجامعات.
- فؤاد المؤمني، رشا حسبان الكفاءة الذاتية المجلة الأردنية للعلوم التربوية (٢٠٢١) العدد ١- ٣٩-٥٦ .
- ماجستير - ماجستير كلية تربية - جامعة قاصدي مرباح ورفلة الجزائر.
- مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية (ق١٦ ع ١٦ صص ١٣٩-١٦٤) .
- محمد حسن عبيد (٢٠٢٠) فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات لعينة من مدمني المخدرات بمدينة أسوان- مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية القاهرة العدد (٢٠٢٠-٥٠) .
- محمد عاطف محمد (٢٠٢٠) المرونة المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين عقلياً- القاهرة- جامعة حلوان.
- محمد، حسنية محمد آدم (٢٠١٨). مستوى الطموح وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة في قسم الإرشاد وعلم النفس وقسم الدراسات الإسلامية. فكر وإبداع، الصفحات (١٧٩ - ٢٠٨)
- مريم خصالي (٢٠١٤) Meriama،Hansali إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بالشخصية. الجزائر -جامعة محمد خيضر بسكر .
- مصطفى متولي عبدالرحيم (٢٠٢٠) دراسة تحليلية لأبعاد الهوية البيئية في مناهج العلوم الاجتماعية في المرحلة الثانوية - معهد الدراسات والبحوث البيئية -القاهرة -جامعة عين شمس.
- مكتب الأمم المتحدة (٢٠٢٠) عملية التصنيع وإساءة استخدام العقاقير الطبية. <https://www.who.int/home/cms-decommissioning>
- منى مدحت محمد رمزي (٢٠١١) مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الاكتئاب لدى عينة من المدمنين ماجستير آداب -القاهرة - جامعة إسكندرية.
- نبيل على محمود (٢٠٢١) تعريف المراهقة -القاهرة -كلية آداب جامعة المنصورة.

أ. نجوى عبدالوهاب السيد

- المطيري، شيخة مرداس عليان ، (٢٠١٧) الكمالية العصابية وعلاقتها بفاعلية الذات -المجلة الأكاديمية لدى عينة من طالبات. ٢ ديسمبر: ٢ - كانون الثاني - ٢٠٢١ م -ISSN: 2663- 5798 www.ajsp.net
- عبدالعزيز السيد الشخص (٢٠٠٠) قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات - القاهرة- مكتبة الأنجلو المصرية.
- نظرية Lemert Edwin مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد / يناير - ٢٠٢٠م) .
- محمد حسنية محمد آدم. (٢٠١٨). مستوى الطموح وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة في قسم الإرشاد وعلم النفس وقسم الدراسات الإسلامية. فكر وإبداع، الصفحات ١٧٩ - ٢٠٨ .
- (٢٠٢١- سوبر ماما) 201- Omran16- <https://omran.dohainstitute.org> سعيد بن محمد الثابت - تعريف.
- موسوعة العلوم الاجتماعية / تحرير ميشيل مان ؛ نقلها إلى العربية عادل مختار الهواري، سعد عبدالعزیز
- بطرس بطرس حافظ(٢٠١٠)تعديل وبناء لسلوك الأطفال عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبدالله بن محمد الوائلي (٢٠٠٣) فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض القلق لدى مدمني المخدرات جامعة نايف العربية الأمنية. مصلوح. مان، ميشيل <http://balis.bibalex.org>
- Record Det
- علي تعوينات (٢٠٢١) كلية التربية الخاصة وعلم النفس- بجامعة الجزائر،
Emailcontact@educapsy.com© Copyright 2014 Educes Tous droits reserves. Site realizer par: pixaone.com
- تعريف بالوم للإدمان - <https://ar.jejakjabar.com> -إنترنت جوجل (٢٠٢١)
- رمضان عبدالحافظ (٢٠١٠) الوان من الإدمان عند العرب قديما، القاهرة دار الكتب رقم الإيداع ٩٦٣٦٩ ص- ١١١ .
- مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة تقرير ٢٠٢١- <https://al-ain.com/article/international-day-drugs-addiction>
- الزهراني (٢٠١٤) مجلة الإرشاد النفسي (٢٠١٧) - العلاج السلوكي المعرفي - Mayo Clinic (مايوكلينيك) <https://www.mayoclinic.org> about
- روبرت أكرامان (٢٠٠٨) بنات مدمني ومدمنات الخمر - المركز القومي للترجمة القاهرة.ص.٥٠.)
- سامر جمل رضوان (٢٠١٠) نموذج الفعالية الذاتية لبدورا ص-١٢-، <https://www.google.com/search+> (2010)
- موقع مستشفى الأمل بالسعودية، (٢٠٢١) - <https://www.hopeeg.com/drugs-addiction-treatment>

برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي

- نظريه الوصم الاجتماعي مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد / يناير - ٢٠٢٠ القاهرة (٢٠٢١)
Arab Journal for Scientific Publishing (AJSP) ISSN: 2663- ٤١٢

Publishing (AJSP) ISSN: 2663- 5798 5798- Journal for Scientific

موقع وزارة الصحة لسعودية

[h/www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Campaigns/Antidrug/Pages/default.aspx](http://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Campaigns/Antidrug/Pages/default.aspx)

المراجع الأجنبية :

- department of health and human services Huub acne abuse and mental health servicescenterfor mental health services
www. Al-Azhar. edu. ps › library › al-
- Maintenance Treatment Groups in Ahvaz
- Alia Ashrani Azmi & Hussin H & Siti Intan Diyana Ishak. (2017) . Drug Addicts: Psychosocial Factor Contributing to- Alia Ashrani Azmi & Hussin H & Siti Intan Diyana Ishak. (2017) . Drug Addicts: Psychosocial Factor Contributing to.
- Aminabhavi, J. D. (2013) ، 4) . Adjustment, Self- efficacy and Psychosocial Competency of Drug-Addicted Adolescents. J International Journal of Pharmaceutical Research.
- Navid, K. (2016) . Drug Abstinence Self- Efficacy among Addicted men who stopped taking drugs and participating in Therapeutic Community, Narcotic Anonymous, and Methadone. Psychology, pp. 13- 18. Malaysia: University of Malaysia.
- Surman, F. G. (2016) . Study of Vulnerability to Addiction about Self- Efficacy, and Alexithymia in High School.
- Stu by Bandura) 1994 (– Self- Efficacy in drama Chandran (ed) Encyclopedia- of hum.22. Meera Komarraju, Dustin Nadler, 2013, p 67
- Students. Journal of Practice in Clinical Psychology, pp. 221- 228.
- Bandura. (1982) Hall, Primitive American agency human in mechanism efficacy- Self 1982. P- A, Bandura. 2. 147- 122. PP. No2, 37. Vol
- Bandura: Jersey New, (1977) Cliff's wood Engle Theory Learning Social.