

"الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة مقارنة بين مدمني
المخدرات والعاديين"

إعداد الباحثان:

- حسين مسعود علي النيامي

- د. أشرف محمد أحمد علي

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات والعاديين، ومن خلال البحث في هذه العلاقة التعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات والعاديين. واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية إعداد (Baer et al, 2006) تعريب (البحيري والضبع وطلب والعوامل، 2014) ومقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (2006) واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (113) المدمنين بمجمع إرادة للصحة النفسية بمنطقة نجران، و(104) من العاديين، ليكون مجموع عينة الدراسة الكلية (217). وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة المدمنين كان منخفضاً، وأن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة العاديين كان متوسطاً، كما أظهرت النتائج أن درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة العاديين متوسطة. بينما كانت لدى عينة الدراسة المدمنين ضعيفة، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً عند مستوى (0.01) بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى المدمنين من عينة الدراسة. وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند (0.01) بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين من عينة الدراسة. وأن هنالك فروق دالة احصائياً بين متوسطات المدمنين والعاديين في كل من أبعاد (الملاحظة - التصرف بوعي في اللحظة - الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، لصالح العاديين من عينة الدراسة. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فقد أوصى الباحث بجملة من التوصيات أهمها ضرورة توعية وتثبيته المجتمع بأسباب ومخاطر الإدمان، والعمل على نشر ذلك من خلال الندوات والمؤتمرات العلمية والنشرات ومواقع التواصل الاجتماعي للحد من ظاهرة التعاطي والإدمان التي تهدد أهم شريحة في المجتمع وهم الشباب.

المقدمة:

تعد مشكلة الإدمان مشكلة ذات ابعاد لا تتعلق بالفرد وحده بل تتعداه لتشمل المجتمع بشكل عام، وتمتد آثارها إلى جميع الجوانب الإنسانية، الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية، الأمنية مما حدا بالجهود الدولية للتكاتف من أجل التصدي لهذه الظاهرة الخطيرة والعمل على مكافحتها على المستوى المحلي والإقليمي والدولي بكافة الوسائل المتاحة. (المراشدة، ٢٠١٢، ص ٢٤)

وقد كشف تقرير أصدره مكتب الأمم المتحدة المعنى بالمخدرات والجريمة أن العواقب الصحية لتعاطي المخدرات أكثر حدة وانتشاراً مما كان يعتقد سابقاً مشيراً إلى أن حوالي ٣٥ مليون شخص يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات عالمياً وبحاجة إلى خدمات علاجية، كما سلط التقرير الضوء على استمرار الانخفاض في الوقاية والعلاج في كثير من دول العالم حيث يتلقى شخص واحد فقط من بين كل سبعة أشخاص يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات العلاج كل عام (مكتب الأمم المتحدة المعنى بالمخدرات والجريمة، ٢٠١٩، ٢)

ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية أو ما يسمى أحياناً المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات، وتعرف كوبازا (kobasa) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليه أحداث الحياة الضاغطة. (حمادة، 2002، 36)

وقد سعت الدراسات التي قامت بها كوباسا وزملاؤها (Kobasa, 1979, 1982, 1983, 1985) إلى استكشاف المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط. وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل الضبطو متغيرات الالتزام والتحدى وهذه الخصائص تقوم بدور الحماية لدرء الأخطار الصحية والنفسية وللمحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (الرجبي وحمود، 2018، 58،

و تعد الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية المناعية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، وتعد في مقدمة الطريق إلى المقاومة، لكونها تحافظ على الصحة والأداء وتزيد من الإنتاجية في العمل. ومن الملاحظ احتفاظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية ولا يصيبهم الإرهاق والمرض بالرغم من تعرضهم لمحن وأحداث حياتية ضاغطة. (بلوم وحنصالي، 2013، 11)

ويرى (Hayes and Davis 2011) أن اليقظة العقلية تعزز الهدوء الداخلي للعقل، وتساعد الأفراد في الإقرار والقبول بجميع جوانب الحياة. ولليقظة العقلية عدد هائل من التطبيقات تتعلق بالأداء والتواصل وتنبه لمدى قدرة الفرد على الخروج من الرؤية الضيقة وفتح الأبواب أمام التطلعات الجديدة والتخلي من العادات العقلية التي تتصف بالرتابة، ونتيجة ذلك تم التوجه إلى استخدام العلاج المعرفي لتعزيز أهمية اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية وتنمية سلوكيات إيجابية، إضافة إلى تأثيرها بقدرته على حل المشكلات ومواجهة الضغوط.

فالأفراد اليقظين عقلياً لا يحكمون على التجارب بأنها سيئة أو جيدة بل يحكمون على ما يرون من حولهم كروية مجردة من الأحكام لأنهم يعتبرونها رؤية تمثل الوقت الراهن وليس أكثر من ذلك وأن السعي لتحقيق الأهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجودها (Skodlar, 2016).

ولقد أصبح هناك اهتماماً متزايداً بالفوائد النفسية لليقظة العقلية في الفترة الأخيرة من قبل الباحثين، حيث أشارت دراسة (صادق، 2012) إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات والرضا عن الحياة كما أشارت كل من دراسة (الضبع، وطلب، 2013) ودراسة (Bodenlos, Noonan, & Wells, 2013) ودراسة (Luoma & Villatte, 2012) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والإكتئاب ومشاكل الكحول والمخدرات والإجهاد.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى المدمنين مقارنة بالعاديين، لوكنهما من متغيرات علم النفس الإيجابي ولدورهما الكبير في تحكم الفرد بحياته وتعامله مع خبرات الضغط الكثيرة والمتنوعة التي تمر عليه، والتي كما أشارت الدراسات قد تؤدي إلى الانحرافات السلوكية والإضرابات النفسية إذا لم يحسن الفرد التعامل معها أو كان ينقصه بعض الأدوات اللازمة للتعامل معها.

مشكلة الدراسة:

تُعد ظاهرة الإدمان على المخدرات من المؤثرات التي تؤثر على حياة الفرد، وتؤثر على تكوينه النفسي وتركيبته الاجتماعية، وتعم العالم بأسره، فلم تعد قاصرة على بلدان دون الأخرى، وأصبحت المجتمعات المعاصرة تعاني من هذه الظاهرة التي باتت ترزعزع أمن الدول وتعرض سلامة أبنائها للخطر، بل أصبحت سبباً مباشراً في انتشار أنواع كثيرة من الجرائم. (الحميدان، 2003)

وكما تشير (سوزان كوبازا وآخرون: 1982) إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف الشاقة، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا، وأن الضغوطات هي تفاعل دينامي بين الإنسان والبيئة، والفرد يواجه تلك الضغوطات بما يملكه من مصادر، تتمثل في المعرفة، والمهارات والقدرات اللازمة لإدارة متطلبات الحياة، ويقوم الفرد بعملية التقييم المعرفي وهي العملية التي من خلالها يقيم الفرد أهمية تلك المتطلبات ويقرر ما إذا كان لها تأثير إيجابي أو سلبي، فإذا تجاوزت مصادر الفرد المتطلبات فيتم تقييم المتطلبات أنها تحدي وليس تحديداً، لكن عندما تتجاوز المتطلبات مصادر الفرد يتم تقييمه تهديد أو أن الفرد عرضة للتهديد. حيث أن تقييم التهديد والتحدي يرتبطان بالطرق التي يتعامل فيها الناس مع المتطلبات المواقف الضاغطة.

ويشير (لانجر وبيبر: 1987) إلى أن اليقظة الذهنية هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتأمين الأشياء المهمة في السياق، وتحديد الجوانب الجديدة من السياق، والتي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون ذهنياً تأتي من مصادر متعددة لذا نرى أصحاب الفكر اليقظ لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، وفي دراسة قام بها كل من (لانجر وبيبر) وجدوا أن لليقظة الذهنية أثر إيجابية في التعلم والتفكير وعيش الحياة والادراك المثيرات البيئة والدافعية نحو انجاز المهام والأعمال، وتستلزم اليقظة الذهنية من الفرد تفسير المعلومات بصورة شعورية ومع ذلك فهي تستلزم تصنيف فئوي للمعلومات قبل معالجتها معرفياً، فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، أما اليقظة الذهنية فهي وعي شعوري لسياق أكبر يتم بوساطته فهم المعلومات، ومن خصائص المتيقظين ذهنياً أنهم يكونوا واعين بشكل كامل تقريباً ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شروء ذهني ويوجهون انتباههم للمثيرات غير العادية، كما يتسمون بانهم متمسكون بالواقع وحساسون لكل ما في البيئة ومتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة، أما الذين لا يمتازون بيقظة ذهنية فهم غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تفسيرات جديدة ويعاودون التفكير بالطرق القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة،

ويرى الباحث من خلال عمله في مستشفى الصحة النفسية والادمان بمنطقة نجران، أن بعض مدمني المخدرات يعانون من كثرة الشروء والتشتت الذهني وصعوبة في التركيز والانتباه، كذلك مقاومة الأفكار الجديدة والتي يقدمها المعالج النفسي لكسر دائرة الإدمان، ومن خلال البحث في هذه السلوكيات، وجد الباحث أن المدمنين يعانون من ضعف في الآتي: التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المحددة، وهذه تعتبر هي المحددات الأساسية لمحاور المصطلح النفسي (اليقظة الذهنية)، لذلك سعى الباحث إلى تعزيز (اليقظة الذهنية) لدى المدمنين، فإدمان المخدرات يؤدي إلى تدني درجات اليقظة الذهنية وهذا يؤثر ويعيق نجاح أساليب العلاج المقدمة للمدمنين، وكما أفاد باوین و انكما (Bowen & Enkema, 2014) أن استخدام العقاقير المخدرة يؤثر سلباً على اليقظة الذهنية. ومن هنا تولد لدى الباحث الشعور بمشكلة الدراسة والحاجة إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية و يقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات مقارنة بالعاديين.

أهمية الدراسة:

- **الأهمية النظرية:** أهمية الدراسة تنبع من أهمية العينة المستهدفة حيث يعتبر الإدمان من العوامل التي تؤدي إلى الاضطرابات السلوكية والمشاكل النفسية والاجتماعية. وتعتبر الصلابة النفسية من أهم العوامل التي تلعب دوراً في تناول المخدرات، بحيث تساعد الصلابة النفسية في تحسين اليقظة الذهنية. كذلك تأتي أهمية الدراسة من كونها توفر مادة علمية حول علاقة الصلابة النفسية باليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات، لعدم وجود دراسات سابقة على حد علم الباحث تناولت علاقة الصلابة النفسية باليقظة الذهنية عند مدمني المخدرات.
- **الأهمية التطبيقية:** يتوقع الباحث أن هذه الدراسة ستساهم نتائجها من التعديل أو التطوير في الأساليب العلاجية المقدمة لمدمني المخدرات، وفتح مجال آخر يراعى فيه علاقة هذين المتغيرين (الصلابة النفسية واليقظة الذهنية)، ودمجهما في خطط العلاج النفسية الإرشادية أو برامج أخرى مقدمة لمدمني المخدرات.

أهداف الدراسة:

يسعى الباحث إلى تحقيق الهدف الرئيسي من الدراسة، وهو معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات والعاديين، ومن خلال البحث في هذه العلاقة نتج مجموعة أهداف أخرى هي:

- 1- التحقق من وجود بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين.
- 2- التحقق من وجود علاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات.
- 3- التحقق من وجود فروق بين معاملي الارتباط الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين عنها لدى مدمني المخدرات.
- 4- التحقق من وجود اختلاف في الصلابة النفسية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة.
- 5- التحقق من وجود اختلاف في اليقظة الذهنية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة.
- 6- التحقق من وجود فروق في اليقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين.
- 7- التحقق من وجود فروق في الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين.

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيس التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات؟ ومن هذا التساؤل تفرع مجموعة أسئلة:

1. هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين.
2. لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات.
3. توجد فروق بين معاملي الارتباط الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين عنها لدى مدمني المخدرات.
4. هل تختلف الصلابة النفسية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة.
5. هل تختلف اليقظة الذهنية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة.
6. توجد فروق في اليقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين.

7. توجد فروق في الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين.

مصطلحات الدراسة:

الصلابة النفسية: " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له " (مخير، 1996، ص284)

تعرفها "كوبازا" (1979) " كوكبة من سمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة " (سعيدة فاتح، 2015، ص13)

التعريف الاجرائي للصلابة النفسية: الدرجات التي يحصل عليها المفحوص بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية أعداد مخير (2006) وهذا المقياس مكون من 47 فقرة.

اليقظة الذهنية:

"هي التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد، والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية" وتتكون من التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المحددة (البحيري وآخرون، 2014، ص123)

التعريف الاجرائي لليقظة الذهنية: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق استجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية إعداد (Baer et al, 2006) والذي يتكون من (39) فقرة.

مدمني المخدرات: حالة نفسية وأحياناً عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوكية مختلفة تشمل دائماً الرغبة الملحة في تعاطي المخدرات بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره. (عبد المعطي: 2006)

الإطار النظري وللدراسة

أولاً: الصلابة النفسية

إن الصلابة عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا، حيث اتضح أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من السيطرة، الالتزام، التحدي، وقد اتفق معظم الباحثين مع كوبازا في ذلك، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا الضغوط ولا يمرضون؟ وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، والتطوير، والممارسة.

مفهوم الصلابة النفسية:

استطاعت كوبازا (Kobasa, 1979) أن تحدّد مفهوم الصلابة النفسية من خلال أبحاثها، وقد استهدفت من خلال تلك الأبحاث معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرّضهم للضغوط، وقد توصّلت كوبازا إلى أنّ الصلابة النفسية هي: اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسّر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (مراد، 2013 : 23)

ويشير مصطلح الصلابة النفسية إلى أحد المكونات الأساسية للشخصية، وقد عرفها الباحثون بتعريفات عديدة، فعلى سبيل المثال عرفها (كارفر وسشير Carver yscheier) بأنها "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسيمة السيئة للضغوط. (حمادة وعبد اللطيف، 2002: 230)

وعرفت (البیدقدار، 2011 : 32) بأنها "قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه للمعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية".

كما يرى حمادة وعبد اللطيف أن الصلابة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية، لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك، والنقويم، والمواجهة الذي يقود إلى التواصل وإلى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة . (حمادة وعبد اللطيف، 2002 : 233)

ويقول البهاص بأن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (البهاص، 2002 : 391)

ويتضح من التعريفات السابقة أن الصلابة النفسية تتمثل في مدى قدرة الفرد على مجابهة الضغوط الحياتية واحتمالها وفقاً لما يمتلكه من اعتقاد عام أو إحساس بأنه قادر على تحديها والسيطرة عليها بناء على ما لديه من مصادر بيئية ونفسية متاحة كال دعم النفسي، والمساندة الاجتماعية.

أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي). (Kopasa, 1979)

أولاً: الالتزام:

يعتبر بعد الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار جونسون وسارسون (Johnson & sarson, 1978) إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا البعد يرتبط، بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. كما أشار هينك (henk) إلى أهمية هذا البعد لدى ممارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان. (العبدلي، 2010 : 26)

ثانياً: التحكم:

ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة. (Kopasa, 1979)

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها. وهو يشير كذلك إلى اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها. (راضي، 2008 : 27)

ثالثاً: التحدي:

عرفته (كوبازا، 1997) باعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الفعالة. وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة. (هيبه وآخرون، 2014 : 872)

وأشارت أبو مصطفى إلى التحدي بأنه "استجابة الفرد للظروف، والتغيرات التي تحدث في حياته، ويعتبرها أموراً متوقعة الحدوث، لما يمتلكه من خصائص نفسية؛ تؤهله وتعينه على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة". (أبو مصطفى، 2014 : 20)

وبناء على ما سبق فإن التحدي يمثل امتلاك الفرد للخصائص النفسية التي من شأنها أن تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية وكفاءة، وتمكنه من التكيف مع المواقف الجديدة في حياته باعتبارها أموراً طبيعية متوقعة الحدوث.

النظريات المفسرة للصلاية النفسية:

(1) نظرية كوبازا: Kobasa theory

تعتبر (كوبازا) أول من عرف مفهوم الصلاية النفسية، كعامل مقاومة في وقت مبكر عام (1980) حيث قدمت نظرية رائده في مجال الوقاية من الإصابة من الاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلاية النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذه المجالات واحتمالات الإصابة بالمرض. واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل وماسلو وروجرز"، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (عيسى، 2014 : 32)

ويعد نموذج لازاروس (Lazarus, 1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي: (البنية الداخلية للفرد، الأسلوب الإدراكي المعرفي، الشعور بالتهديد والإحباط).

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملائمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي بتضاؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات. (عيسى، 2014 : 33)

وطرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلاية النفسية وأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدى. وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلاية والوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلاية، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة. (الطاهر، 2016 : 126)

كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلاية النفسية يكونون أكثر نشاطاً ومبادأة، واقتداراً، وقيادة، وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً، ومقاومة لأعباء الحياة المجهد، وأشد واقعية، وإنجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييماً متقائلاً لتغيرات الحياة، وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها، وتريد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلاية يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى، ويشعرون بالتهديد المستمر والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد، ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء. فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، وتكون للظروف الشاقة أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تخفيف الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث. (راضي، 2008 : 34)

(2) نظرية نموذج فنك (Funk):

ظهرت حديثة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج قدمه (Funk، ١٩٩٢)، وتم تقديم التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة مكونة من (167) جندي إسرائيلي، واعتمد على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريسية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريسية توصل إلى نتائج مهمة وهي:

- (1) الإحساس بالالتزام أو النية لدفع الذات للانخراط في أية مستجدات تراجعية.
 - (2) الاعتقاد بالسيطرة، الإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته، أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته .
 - (3) الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير. (التخاينة، ٢٠١٧ : ٢٠)
- وأكد مخيمر (١٩٩٧) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية.

(3) النموذج النظري "مادي" و "كوبازا" (1984):

حققه سلفادور مادي، وينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر لدى الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر، هذه الإستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الفرد واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض مرضية تظهر في شكل أعراض جسدية، وعقلية. هذه المتغيرات المتمثلة في الأحداث الضاغطة، والتوتر وأعراض المرضية كان لها الأثر في وصف الباحثين لخاصية شخصية أطلقوا عليها الصلابة النفسية واعتبروها كمتغير وسيط في هذه العلاقة أي بين الضغوط والمرض، ومن جهة أخرى كإحدى المصادر المهمة والمؤثرة في التعامل مع الضغوط. (يوسف، 2013 : 125)

ثانياً: اليقظة الذهنية

مفهوم وتعريف اليقظة الذهنية:

ارتبطت اليقظة الذهنية قديماً بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والاحاسيس الجسدية والمشاهد والاحداث، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله. (الزبيدي، 2012 : 47)

واليقظة الذهنية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته، وإن الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر، ثم يركز على المخرج أكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها. (يونس، 2015 : 25)

وعرفها بروان وريان (Ryan & Brown, 2003 : 833) "بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها".

فيما ينظر أبينج وديوفيناچ (Duvenage & Pepping, 2016 : 130) إلى اليقظة الذهنية باعتبارها عملية من الاهتمام الآني باللحظة الحالية- بعدالة وموضوعية- مع مراقبة التغيرات المتلاحقة الحادثة في داخل الفرد وفي البيئة المحيطة به، وهو ما يعني أن غياب اليقظة الذهنية يعني تركيز الفرد على الأحداث الماضية مع الانشغال الذهني بها أو بنتائجها المستقبلية وما يترتب عليها من أحداث.

ومما سبق يتبين أن التعريفات السابقة تنظر في مجملها إلى اليقظة الذهنية باعتبارها طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة ما بأنها إيجابية أو سلبية فإن ذلك يمكنه من عرضها بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية، وهو ما يشير إلى الجانب السلوكي لليقظة الذهنية، فضلاً عن الجانب المعرفي الذي يرتبط بالانفتاح على الخبرات وتكوين علاقات جديدة معها.

أبعاد اليقظة الذهنية:

أشار (Langer, 1989) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون من أربعة أبعاد وهي: البحث عن جديد، والارتباط، وتقديم جديد، والمرونة، بينما أشار (Shapiro, et. Al, 2006) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون من أربعة مكونات وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتوضيح القيم.

كما ذكر (Hasker, 2010) أن لليقظة الذهنية بعدين رئيسيين هما: الانتباه المنظم ذاتياً، والوعي بالخبرة، حيث أن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بعد الحكم على الخبرة يحدث من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة. وحدد (Miller, 2011) مكونين لليقظة الذهنية، يتمثل المكون الأول في حالة الوعي مع الشعور الهادف، والمكون الثاني المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات. (النجار، 2019 : 101)

وحدد شابيرو وآخرون (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006: 379)

أربعة مكونات لليقظة الذهنية تتسق تماماً مع حقائق اليقظة الذهنية الثلاثة: القصد -الانتباه- الاتجاه؛ وهي:

- 1- تنظيم الذات Self- Regulation
- 2- إدارة الذات Self - Management
- 3- المرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم Values Clarification

4- التعريض Exposure

فيما ذكر هاسكر (Hasker, 2010 : 12) مكونين رئيسيين لليقظة الذهنية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه Self- Regulation of attention في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

كما حدد براون (Browen, 2011 : 12) مكونين أيضاً لليقظة الذهنية، هما:

- **المكون الأول:** في حالة الوعي State of Awareness كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف Purposeful والمركز والواعي، ويُشير مفهوم "هادف" إلى التركيز الموجه، حيث أن الانتباه لا يتعلق بمثيرات معينة أو ينتج معها مثل: التفكير والشعور والإدراك البصري.
 - **المكون الثاني:** في المعالجة المعرفية لليقظة الذهنية Cognitive Processing of Mindfulness، وهذا المكون تم فهمه غالباً على أنه ملاحظة فضولية ومحيدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر.
- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية:**

نظرية لانجر لليقظة الذهنية، Langer Theory Of Mindfulness:

كتبت إلين لانجر Ellen Langer الأستاذة في جامعة هارفارد كتاباً لشرح كيف يحاول الإنسان أن يطور لنفسه فناً خاصاً بعيش اللحظة عنوانه Mindfulness، وهو مصطلح اخترعته لتلك الحالة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه (صغيني، ٢٠١١، ص 34). وقد طورت أيلين لانجر وزملاؤها (1992, Langer et al) نظرية اليقظة الذهنية على مدى السنوات المنصرمة، وقد توصلت من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملائها إلى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيف تختلف اليقظة الذهنية عن مفاهيم أخرى والتمييز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع Expectation والمسميات Labels والأدوار Roles بالإضافة إلى العادة Habit والتثبيت الوظيفي Function Fixedness والتلقائية Automatic فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة الذهنية Mindfulness لكنه يختلف عنها في السلوك (Langer:1992)

وترى لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى، اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدرسة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. وتقتضئ نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة التقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج الانجر وبيك (Beck&Langer, 1979) انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى بوساطة المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية، وهي ترى أن التفريق بين الذهن والجسد Body&Mind هو واحد من الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها وتقتصر أن الناس بخلال إيمانهم بالحدود (القيود) الطبيعية للجسد والذهن إلا إنهم يقيدون بحد من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المتقيد بصورة ذاتية لاشعورية، فالآثار العميقة لانعدام اليقظة الذهنية تتغلغل كل جوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر وان هؤلاء الأفراد

يبدأون بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبهم (Langer:2002) تتألف اليقظة الذهنية حسب مفهوم لانجر من أربعة أبعاد هي: (Langer:2002).

ثالثاً: المخدرات والإدمان

عرف الإنسان المخدرات منذ فجر التاريخ، وقد سجلت كتابات المؤرخين أن الإنسان منذ العصر الحجري توصل إلى اكتشاف نبات الخشخاش (الأفيون) والقنب (الحشيش)، حيث تم استخدامه من طرف الآشوريين قبل الميلاد، والفرس وسكان آسيا للحصول على الانشراح (الكيف)، ولقد أشارت العديد من الدراسات أن ظاهرة تعاطي المخدرات والمسكرات عرفت في الحضارات القديمة كالحضارة الفرعونية و الرومانية واليونانية والصينية. ومنذ العصر الحجري تم اكتشاف الكحول وشربه، وهناك عشرات النباتات والفطريات التي تحتوي على كيميائيات ذات خصائص كثيرة للعقل، أما الأمفيتامينات والمنومات والمنشطات فقد تم اكتشافها في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، حيث صنع أول عقار منشط في ألمانيا عام 1887. (البدانية، 2012 : 11)

تعاطي المخدرات:

يعتبر مفهوم تعاطي المخدرات من المفاهيم الأكثر موضوعية كونه لا يقدم أي حكم، و ليس له أي دلالة على الإدمان، حيث يعرف التعاطي بأنه: "رغبة غير طبيعية يظهرها بعض الأشخاص نحو مخدرات أو مواد سامة تعرف - إرادياً أو عن طريق المصادفة - على آثارها المسكنة والمخدرة أو المنبهة و المنشطة، تسبب حالة من الإدمان، تضر بالفرد جسدياً، نفسياً واجتماعياً. (عبد اللطيف، 1992 : 40)

ويرى ألفينكس Alvinks أن تعاطي المخدرات هو: "قيام الشخص باستعمال المادة المخدرة على الحد الذي يفسد أو يتلف الجانب الجسمي، أو الصحة العقلية للمتعاظمي أو قدرته الوظيفية في المجال الاجتماعي". (عبد اللطيف، 1992 : 40)

كما يعرف الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية (DSM- IV) التعاطي (Abuse Substance) بحدوث سوء تكيف ناتج عن تعاطي المخدرات، يقود إلى تشويش إكلينيكي يظهر من خلال واحدة أو أكثر من المعايير التالية لمدة إثني عشر شهراً متتالية وهذه المعايير هي:

- الفشل في الإنجاز في المدرسة أو العمل بسبب تعاطي المخدرات.
 - التعاطي في بعض المواقف الاجتماعية أو بالصدفة.
 - دخول السجن أو الاعتقال بسبب تعاطي المخدرات.
 - حدوث مشاكل عائلية أو شخصية بسبب تعاطي المخدرات، والتعاطي لا يصل إلى مستوى الإدمان في الاعتماد على المخدر.
- (أحمد، 2007 : 21)

والتعاريف السابقة تشير إلى تعاطي المخدرات بكونه أخذ المادة المخدرة بطريقة غير منتظمة وغير دورية، حيث يأخذ المتعاطي المادة المخدرة بالصدفة، أو التسلية أو لتقليد أصدقائه، ولكن غيابها لا يسبب له أية مشاكل نفسية، أو جسدية، ويكون التعاطي متقطعاً وعلى أوقات مختلفة وفي أماكن مختلفة.

إدمان المخدرات:

إن التعاطي المتكرر للمخدرات يمكن أن يتسبب في الإدمان ذلك بسبب تعلق المتعاطي بالمخدر وهذا ما يشعره بالراحة في حالة تناوله، فالشخص المتعاطي لأول مرة يشعر باللذة والنشوة وهذا ما يجعله يعاود التجربة ولكن في هذه الحالة يحتاج لجرعة أكبر حتى يصل إلى إحساس مشابه ويتكرر هذه العملية ينشأ الإدمان.

يقصد بإدمان المخدرات التعاطي المتكرر لمادة نفسية أو لمواد نفسية لدرجة أن المتعاطي يكشف عن انشغال شديد بالتعاطي، كما يشعر بعجز أو رفض عن الانقطاع، أو لتعديل تعاطيه وكثيراً ما يظهر عليه الانسحاب إذا ما انقطع عن التعاطي، وتصبح حياة المدمن تحت سيطرة التعاطي إلى درجة تصل إلى استبعاد أي نشاط آخر. (غانم، 2007 : 39)

ويوصف الإدمان حسب (DSM-V) بأنه نمط غير قادر على التأقلم من استخدام المواد التي تؤدي إلى ضعف الهامة سريرياً، كما يتضح من ثلاثة أو أكثر من الأعراض والتي تحدث في أي وقت في فترة 12 شهراً وهي كالتالي:

- 1- الحاجة إلى زيادة بشكل ملحوظ لكميات المواد لتحقيق التسمم أو التأثير المطلوب .
- 2- استمرار استخدام نفس الكمية من المواد المخدرة.
- 3- في كثير من الأحيان يتم أخذ هذه المادة لفترة أطول مما كان يعتزم.
- 4- هناك رغبة مستمرة أو جهود غير ناجحة لخفض أو السيطرة على تعاطي المخدرات (جمعية الطب النفسي الأمريكي، 2004 : 50)

النظريات المفسرة للإدمان:

النظرية السلوكية:

لقد فضل أصحاب هذه النظرية استخدام مفهوم طبيعي يتمثل في (خفض التوتر) ينسبون إليه إدمان المخدرات، فالأفراد يتعاطون المخدرات ليخفضوا من مشاعر الألم، والغضب والضيق، وخاصة القلق وبالتالي يحصلون على جانب كبير من التعزيز الإيجابي، فهم يميلون إلى تعاطي المخدرات مرات عديدة ومتتالية. (عبد المنعم، 2007 : 77)

كما تفترض هذه النظرية أن تعاطي المخدرات وادمانها سلوك يتعلمه الإنسان، فإذا شعر شخص بالقلق والتوتر وتعاطى مخدراً أو خمرًا يشعر بالهدوء والسكينة ويعتبر الإحساس الأخير جزءاً أو دعماً لتناول هذه المواد في المرات اللاحقة، ومع استمرار التعاطي يتعلم الشخص تناول المادة لتخفيف آثار الامتناع المزعجة، والمعروف في التعلم أنه كلما كان الفاصل الزمني بين سلوك ونتيجته طويلاً ضعف تعزيز هذا السلوك سواء كان تعزيز سلبى أو ايجابى. (عطا والحوامدة، 2008 : 196)

ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه على الدور التعزيزي الذي تلعبه المواد المخدرة في تطوير السلوك الإدماني ودعمه، فالحقائق بها خصائص تعزيزية تتضح من خلال تعاطيها مرة أخرى. فالمدمنون يتعاطون المواد المخدرة بغية الحصول على النشوة والاسترخاء والسعادة وفي ذلك تعزيز إيجابي، وهم يتعاطونها أيضاً بغية تجنب الأعراض الانسحابية ولخفض الألم والقلق وفي ذلك تعزيز سلبى.

ويرتبط الشعور السار أو التعزيز الإيجابي الذي يحصل عليه المدمن من تعاطيه المخدر بأشياء وأشخاص موجودين في البيئة، وتصبح بمثابة مثيرات شرطية تحث الإنسان على التعاطي فرؤية مكان التعاطي أو الأصدقاء أو المخدر أو بائع المخدر..... الخ، من المثيرات التي تدفع المدمن الممتنع الى الشعور بالرغبة الملحة والعودة إلى تعاطي المخدر. (عبد المنعم، 2007 : 81)

نظرية التحليل النفسي:

تقوم سيكولوجية الإدمان حسب نظرية التحليل النفسي على أساسين، يتمثل الأساس الأول في الصراعات النفسية التي تعود إلى: الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى إثبات الذات، والحاجة إلى الإشباع الجنسي النرجسي. وعليه ففي حالة فشل الفرد في حل تلك الصراعات، فإنه يلجأ إلى التعاطي. ويتمثل الأساس الثاني في الآثار الكيميائية للمخدر. (عبد المنعم، 2007 : 83)

وترجع مدرسة التحليل النفسي الأصل في ظاهرة الإدمان إلى تحقيق النشوة والسرور، عن طريق المخدر، أو بعبارة أخرى التخفيف من حالة الاكتئاب التي يعاني منها المدمن، وليس مجرد إزالة التوترات الفسيولوجية الناشئة عن تأثير المخدر، فالاتجاهات الشخصية لتعاطي المخدر مشحونة بشحنات انفعالية شديدة . وتفسر الإدمان بأنه: تعبير وظيفي لذات عليا ناقصة وتعويض عن إحباط شديد ينتج عن حرمان من إشباع بعض الحاجات الأساسية، وسلوك شخصي يشكل عصاب ويعبر عن فقد المعايير الاجتماعية. (الحراشة، 2012 : 43)

وبناءً على نظرية التحليل النفسي فإن النقص في الاهتمام بالذات، وفي تقدير الذات وعدم الإحساس بالسعادة يساهم في دفع الأفراد للإدمان. كما يصف علماء التحليل النفسي الإدمان على أنه عصاب اندفاعي ناشئ عن ظروف أسرية صعبة أدت إلى نشوء إحباطات فمية في الطفولة، لذا فإن المدمن بأساسه التكويني شخص يوصف بالنرجسية (عشق الذات اللاشعوري) وكثرة المطالب. فالتعاطي يحقق للمدمن أدواراً متعددة فيعمل كمسكت للإحباط والغضب ووسيط نشط لتفيس رمزي عن العدائية الكامنة لدى المدمن، وكذلك وسيلة للتخلص من احتقار الذات الماسوشي وإشباع حاجة للحب والعطف. (الحراشة، 2012 : 43)

الدراسات السابقة

دراسات سابقة عن الصلابة النفسية:

أجرى (باقري: 2017) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين إساءة استخدام المواد المسببة للإدمان والصلابة النفسية، ونوعية الحياة، والمفهوم الذاتي لدى مدمني المخدرات" كان هذا البحث دراسة ارتباطية. عن الأفراد الذين شملتهم مراكز علاج الإدمان في مدينة قم، والذين تم اختيارهم (250 عينة) عن طريق أخذ عينات عشوائية البسيطة. تم إجراء جمع البيانات باستخدام مقياس فحص المخدرات، مفهوم الذات، الصلابة النفسية ونوعية استبيانات الحياة. لتحليل البيانات، واسفرت عن وجود ارتباط سلبي كبير على مستوى 0.05، بين تعاطي المخدرات والصلابة النفسية عند مستوى (-0.531). من ناحية أخرى، كان هناك ارتباط سلبي كبير عند مستويات 0.05، بين تعاطي المخدرات ونوعية الحياة (0.285). أيضاً، كان هناك ارتباط سلبي كبير على مستويات 0.05، بين تعاطي المخدرات ومفهوم الذات (0.475) كما أظهرت أن هناك ارتباطاً كبيراً (في مستويات 0.05) بين تعاطي المخدرات والصلابة النفسية، ونوعية الحياة ، ومفهوم الذات ، والأفراد الذين يعانون من إساءة استخدام العقاقير الأعلى لديهم الصلابة النفسية أقل، وتدني في

مفهوم الذات، وسوء في نوعية الحياة. وأجرت (كو بازا وآخرون: 1982) دراسة بعنوان: هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، وتوصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية. أما دراسة (مخير وعماذ: 1996) فهدفت لفحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد (143) من الطلاب، (٨٨) أنثى و (٧٥) ذكر اختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام - التحكم التحدي) وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيرا في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال - اللامبالاة). وهدفت دراسة (لزينب و محمد: 2013) للتعرف على الصلابة النفسية و علاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي " وكانت على عينة مكونة من (400) طالبا وطالبة من جامعة أسوان، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة، والتفكير الإيجابي، وأيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية في كل من الصلابة و معنى الحياة في اتجاه الأقسام العلمية.

دراسات سابقة عن اليقظة الذهنية:

أجرى (Bowen & Enkema, 2014) دراسة هدفت لتقييم فعالية برنامج علاجي وقائي من الانتكاسة مستند الى أسلوب رفع اليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات، واستخدمت المنهج التجريبي، وطبقت على عينات عشوائية من مدمني المخدرات، وأسفرت نتائجها أن استخدام المخدرات يؤثر سلباً على اليقظة الذهنية، والعكس وأنه إذا تم تدعيم محاور اليقظة الذهنية فإن المدمن تتحسن حالته بشكل سريع وتستمر نسبياً. أما دراسة (Koh & Choi, 2015) فهدفت للتعرف إلى الاختلافات بين متغيرات الدراسة بالنسبة للصفات العامة للمرضات في العيادات وذلك من أجل فهم العوامل التي تؤثر على الرضا الوظيفي لهذه الشريحة في كوريا، حيث تكونت عينة الدراسة من (330) ممرضة وبينت نتائج الدراسة أن ضغط العمل، والاحتراق الوظيفي مختلفة باختلاف العمر، مستوى الدراسة، ووحدة العمل، والوضع الحالي، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن لليقظة الذهنية تأثير إيجابي على الرضا الوظيفي بينما للاحتراق الوظيفي وضغط العمل لهما تأثير سلبي على الرضا الوظيفي. وهدفت دراسة (et al, Williams. 2014) إلى التأكد من البناء العملي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (940) مراهقة وقد كانوا من المتطوعين، من خلال مركز الرعاية الأولية في المناطق الريفية والحضرية في المملكة المتحدة، وقد طلب من أفراد العينات الثلاث الاستجابة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اتساق داخلي مرتفع ودال إحصائياً للعوامل الخمسة لليقظة العقلية، حيث أشارت نتائج التحليل العملي التوكيدي، وبشكل جيد، إلى تدعيم النموذج الخماسي لليقظة العقلية. وأجرى (et al, Hulsheger, 2013) دراسة هدفت الدراسة الوقوف على دور اليقظة الذهنية في التنظيم العاطفي، والارهاق العاطفي، والرضا الوظيفي، تكونت عيناها

من (219) عاملا في هولندا، وبينت أن اليقظة الذهنية مرتبطة سلبا مع الإرهاق الوظيفي وإيجابا مع الرضا الوظيفي، كما بينت الدراسة أن أفراد العينة التجريبية كان لديهم إرهاق وظيفي، ورضا وظيفي أعلى من العينة الضابطة، وأوصت الدراسة بضرورة رفع اليقظة الذهنية لدى العاملين، من خلال إجراء التدريبات اللازمة في هذا الموضوع. كما أجرى (Neuser, 2010) دراسة هدفت لفحص الخصائص السيكمترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، بالإضافة إلى الكشف عن علاقات الارتباطية مع الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة والاكتمال. وتكونت عينة الدراسة من (349) فردة من جامعة المحيط الهادئ في كاليفورنيا، أظهرت النتائج عدم وجود فروق في العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجع إلى الجنس أو العرق، بينما ارتبطت هذه العوامل إيجابا بالعمر الزمني، وأسفرت كذلك عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وكل من الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة وسلبية بالاكتمال.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال البحث عن الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، استنتج الباحث عدم توفر الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لمدمني المخدرات بشكل مباشر، مما دعاه للبحث عن دراسات سابقة تتكلم عن الصلابة النفسية مع متغيرات أخرى، واليقظة الذهنية مع متغيرات أخرى، ومحاولة التوصل إلى دراسات سابقة تحتوي على متغيرات مقارنة لمتغيرات الدراسة من الناحية الاجتماعية والاقتصادية ويكون العينات ذكورا، كذلك عوامل الضغوطات التي يشترك فيها العينات في الدراسة الحالية والدراسات السابقة، وكما ورد في أحد الدراسات السابقة نرى أن المعاملة الوالدية في دراسة (مخير وعما: 1996) تعطي بعد الصلابة النفسية داخل الأسرة وما يؤدي القصور في تحقيق محاورها إلى نتائج سلبية مثل اللامبالاة و على الناحية الإيجابية كالالتزام والتحمي، كما أثبتت دراسة (زينب ومحمد: 2013) أنه يوجد علاقة طردية بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة، وهذا مؤشر يفيد في الجانب الإيجابي لو تم الأخذ بتعزيز الصلابة النفسية عند المدمنين سيكون المتوقع ارتفاع في قيمة الحياة لديهم، كما يمكننا ملاحظة في الدراسات السابقة عن اليقظة الذهنية والتي أعطت دلالة لوجود علاقة بين تجاوز الصعوبات والتنظيم العاطفي، والتوجه إلى التغيير والانفتاح على الخبرات الجديدة والرضا عن الحياة بشكل إيجابي، وهذا ما يحتاج له كل فرد يعاني من تدني في الصحة النفسية وخصوصاً مدمني المخدرات التي هم هنا محور اهتمام الباحث

فروض الدراسة:

1. توجد علاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين.
2. لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات.
3. توجد فروق بين معاملي الارتباط الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين عنها لدى مدمني المخدرات.
4. تختلف الصلابة النفسية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة.
5. تختلف اليقظة الذهنية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة.
6. توجد فروق في اليقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين.
7. توجد فروق في الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة

لأغراض هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي القائم على تحليل الظاهرة محل الدراسة من الناحية الواقعية، حيث تتم دراسة الظاهرة بحالتها الكائنة على الطبيعة، ويهتم هذا المنهج بوصفها وصفاً دقيقاً. ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً وأيضاً يتعداه إلى التفسير والتحليل للوصول إلى حقائق عن الظروف القائمة من أجل تحسينها وتطويرها (الأشعري، 1434هـ، ص 18). ونظراً لطبيعة البحث وأهدافه وأهميته؛ فإن الباحث سيستخدم أسلوب الدراسات الارتباطية حيث تهتم الدراسات الارتباطية بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة كمية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مدمني المخدرات الذكور، بمجمع إرادة للصحة النفسية بمنطقة نجران، والعاديين (غير المدمنين) الذكور بالمجتمع السعودي بمنطقة نجران من كافة الفئات (طلاب - عاملين - عاطلين إلخ)

عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة من المدمنين بمجمع إرادة للصحة النفسية بمنطقة نجران، على مدى ثلاث أشهر حيث قام باختيار جميع الحالات ليبلغ العدد (113) حالة أو مدمن. كما قام باختيار عينة العاديين والمكونة من 104 أفراد عن طريق المعاينة العشوائية، حيث قام الباحث بالاستفادة من تطبيق قوقل درايف (Google Drive) وقام بوضع المقاييس على رابط ومن ثم إرساله لعينة الدراسة مستفيداً من مجموعات وسائل التواصل الإجتماعية، ليكون مجموع عينة الدراسة الكلية (217) والجدول التالي يوضح توصيف عينة الدراسة من المدمنين:

جدول (1) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (المدمنين)

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة %
العمر	أقل من 20 سنة	14	12.4%
	من 20 إلى أقل من 25 سنة	43	38.1%
	من 25 إلى أقل من 30 سنة	26	23.0%
	من 30 إلى أقل من 35 سنة	15	13.3%
	من 35 إلى أقل من 40 سنة	4	3.5%
	من 40 سنة فأكثر	11	9.7%

%100	113	المجموع	
%16.8	19	أقل من سنة	مدة الإدمان
%25.7	29	1-5 سنوات	
%31.9	36	6-10 سنوات	
%25.7	29	أكثر من 10 سنوات	
%100	113	المجموع	
%20.4	23	المنشطات	نوع المادة المخدرة المستخدمة
%54.0	61	المهلوسات	
%25.7	29	الكحوليات	
%100	113	المجموع	

يوضح الجدول (1) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (المدمنين)، ومنه نجد أن غالبية المدمنين كانت أعمارهم ضمن الفئة العمرية (من 20 إلى أقل من 25 سنة) بنسبة (38.1%) يليهم الذين تقع أعمارهم ضمن الفئة (من 25 إلى أقل من 30 سنة) بنسبة (23%) وفي المرتبة الثالثة نجد الذين كانت أعمارهم ضمن الفئة (من 30 إلى أقل من 35 سنة) بنسبة (13.3%) يليهم الذين أعمارهم (أقل من 20 سنة) بنسبة (12.4%) ثم الذين كانت أعمارهم ضمن الفئة (من 40 سنة فأكثر) بنسبة (9.7%) وأخيراً الذين كانت أعمارهم (من 35 إلى أقل من 40 سنة) بنسبة (3.5%). كذلك من الجدول (1) نجد أن غالبية المدمنين ضمن عينة الدراسة كانت مدة إدمانهم تتراوح بين (10-6 سنوات) بنسبة (31.9%) وفي المرتبة الثانية الذين كانت مدة إدمانهم تتراوح بين (5-1 سنوات) أو (أكثر من 10 سنوات) بنفس النسبة (25.7%) وأخيراً الذين كانت مدة إدمانهم (أقل من سنة) بنسبة (16.8%) وقد كانت المهلوسات أكثر أنواع المواد المخدرة المستخدمة من قبل عينة الدراسة من المدمنين بنسبة (54%) ثم الكحوليات بنسبة (25.7%) وأخيراً المنشطات بنسبة (20%).

أدوات الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على الأدوات التالية:

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية:

هذا المقياس من إعداد (Baer et al, 2006) تعريب (البجيري والضبع وطلب والعواملة، 2014) حيث أعدا الصورة العربية للمقياس، وتكونت النسخة العربية من (39) فقرة هي نفس الفقرات في الصورة الأصلية، وهي مقسمة إلى خمسة أبعاد فرعية على النحو التالي:

- 1- بعد الملاحظة: وتقيسه الفقرات بالأرقام (1-6-11-15-20-26-31-36)
- 2- بعد الوصف: وتقيسه الفقرات بالأرقام (2-7-12-16-22-27-32-37)
- 3- بعد التصرف بوعي في اللحظة: وتقيسه الفقرات بالأرقام (5-8-13-18-23-28-34-38)
- 4- بعد الحكم على الخبرات الداخلية: وتقيسه الفقرات بالأرقام (3-10-14-17-25-30-35-39)
- 5- بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وتقيسه الفقرات بالأرقام (4-9-19-21-24-29-32)

وتتم الإجابة على المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع تدرج ليكرت بين (تتطبق تماماً - لا تتطبق تماماً) حيث تحصل الإجابة تتطبق تماماً على 5 درجات بينما تحصل الإجابة لا تتطبق تماماً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الإتجاه والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة، والفقرات السالبة في المقياس تأخذ الأرقام (3-5-8-10-12-13-14-16-17-18-22-24-25-28-30-34-35-38-39).

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للإختبار في الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (56) مبحوثاً من خارج عينة الدراسة بواقع (28) مدمناً و(28) من العاديين، وكانت النتائج على النحو التالي:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية عن طريق حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وأظهرت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للإختبار كانت دالة احصائياً لكل من العينتين (المدمنين / العاديين) عند مستوى دلالة (0.01) أو مستوى دلالة (0.05) وهي معاملات ارتباط موجبة وجيدة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي بين فقراته. كما قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين أبعاد الإختبار مع بعضها ومع الدرجة الكلية وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط (بيرسون) لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية مع بعضها ومع الدرجة الكلية كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05) وتراوحت لعينة العاديين بين (0.256 - 0.682) وتراوحت لعينة المدمنين بين (0.218 - 0.660) وهي معاملات ارتباط كلها جيدة تراوحت مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات مقياس اليقظة الذهنية

قام الباحث بحساب درجة ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة ألفا كرونباخ وأظهرت النتائج أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية حسب ألفا كرونباخ لعينة المدمنين تراوحت بين (0.662 - 0.799) بينما بلغ معامل الثبات للإختبار ككل (0.823). كما نجد أن معاملات الثبات حسب ألفا كرونباخ لعينة المدمنين تراوحت بين (0.691 - 0.771) وبلغ معامل الثبات للإختبار ككل (0.801) وهي معاملات ثبات جيدة مما يعني أن الإختبار يتمتع بدرجة ثبات جيدة.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (2006):

هو مقياس يعطى تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ، والمقياس مكون مكونة من ٤٧ فقرة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

- 1- **الالتزام: Commitment**: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة تأخذ الأرقام (1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.
- 2- **التحكم: Control**: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة تأخذ الأرقام (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.
- 3- **التحدي: Challenge**: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة تأخذ الأرقام (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدى.

وتتم الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً ٣ - إذا كانت تنطبق أحياناً ٢ - إذا كانت لا تنطبق أبداً ١) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية. وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة والتي تقابل في المقياس الأعداد (7-11-16-21-23-25-28-32-35-36-37-38-42-46-47) وبالتالي فإن هذه العبارات، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تنطبق دائماً ١ - تنطبق أحياناً ٢ - لا تنطبق أبداً ٣) وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث الحالي بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية عن طريق حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس العلاقة بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وبينت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو مستوى دلالة (0.05) للعينتين (المدمنين/العاديين) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصلابة النفسية. كما قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس مع بعضها ومع الدرجة الكلية وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط (بيرسون) لأبعاد مقياس الصلابة النفسية مع بعضها ومع الدرجة الكلية كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة

(0.01) وتراوحت لعينة العاديين بين (0.548 - 0.719) وتراوحت لعينة المدمنين بين (0.521 - 0.808) وهي معاملات ارتباط كلها جيدة تراوحت مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

قام الباحث بحساب درجة ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ وبينت النتائج ان معاملات الثبات لأبعاد مقياس الصلابة النفسية لعينة المدمنين حسب ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.791 - 0.823) بينما نجد أن معامل الثبات للأداة ككل بلغ (0.888). كما نجد أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الصلابة النفسية لعينة العاديين تراوحت بين (0.760 - 0.802) بينما نجد أن معامل الثبات للمقياس ككل بلغ (0.839) وهي معاملات تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة وأن المعلومات المستخرجة عنه تتسم بالدقة والثبات.

الاساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة:

تمت معالجة البيانات باستخدام الاساليب الإحصائية المناسبة بهدف الحصول على النتائج المتعلقة بفروض الدراسة مثل:

- النسب المئوية والتكرارات لوصف عينة الدراسة وتقدير مستويات إضطرابات الشخصية والتشوهات المعرفية.
- معامل ارتباط بيرسون وذلك للتحقق من الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة، ولقياس العلاقة بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
- معامل كرونباخ ألفا للتحقق من ثبات أدوات الدراسة.
- اختبار (T) واختبار تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن دلالة الفروق في مستويات اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتهم الديموغرافية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي نص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين" قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها واليقظة الذهنية وأبعادها لدى عينة الدراسة العاديين، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (1) معاملات ارتباط بيرسون للتحقق من العلاقة بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها واليقظة الذهنية وأبعادها لدى عينة الدراسة العاديين

معاملات الارتباط بأبعاد الصلابة النفسية				أبعاد اليقظة الذهنية
الدرجة الكلية	التحدي	التحكم	الإلتزام	
.344(**)	.048	.339(**)	.177	الملاحظة
.245(*)	.086	.310(**)	.232(*)	الوصف
.313(**)	-.091	-.003	.063	التصرف بوعي في اللحظة
.250(**)	.312(**)	.270(*)	.048	الحكم على الخبرات الداخلية
-.183 (*)	.197(*)	.223(*)	.046	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
.355(**)	.397(**)	.309(**)	.246(*)	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية

من الجدول (1) نجد أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين من عينة الدراسة حيث نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية للصلابة النفسية واليقظة الذهنية بلغ (0.355) وهو ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى (0.01).

كما نجد أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للصلابة النفسية كانت دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) أو مستوى (0.01) مما يشير إلى ارتباط أبعاد اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من العاديين. وأيضاً جاءت جميع معاملات الارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لليقظة الذهنية دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) أو مستوى (0.01) مما يشير إلى ارتباط أبعاد الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية لليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة من العاديين.

وقد جاءت درجة ارتباط بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية من مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من العاديين سالبة (-0.183) مما يشير إلى أن العلاقة بين بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية مع مستويات الصلابة النفسية لدى العاديين عكسية. أي أنه كلما قلت درجة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية كلما زادت الصلابة النفسية للفرد العادي. وهذه النتائج تشير إلى تحقق الفرض الأول الذي نص على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي نص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات" قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها واليقظة الذهنية وأبعادها لدى عينة الدراسة من مدمني المخدرات، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (12) معاملات ارتباط بيرسون للتحقق من العلاقة بين درجات الصلابة النفسية وأبعادها واليقظة الذهنية وأبعادها لدى عينة الدراسة المدمنين

معاملات الارتباط بأبعاد الصلابة النفسية				أبعاد اليقظة الذهنية
الدرجة الكلية	التحدي	التحكم	الالتزام	
.260(*)	.110	-.021	.050	الملاحظة
.274(**)	.101	.372(**)	.250(**)	الوصف
.250(*)	.027	.204(*)	.169	التصرف بوعي في اللحظة
.190(*)	.060	.325(**)	.068	الحكم على الخبرات الداخلية
-.258(*)	.001	-.085	-.074	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
.268(**)	.299(**)	.365(**)	.207(*)	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية

من الجدول (12) نجد أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى المدمنين من عينة الدراسة حيث نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية للصلابة النفسية واليقظة الذهنية بلغ (0.268) وهو ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى (0.01).

كما نجد أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للصلابة النفسية كانت دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) أو مستوى (0.01) مما يشير إلى ارتباط أبعاد اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من المدمنين. وأيضاً جاءت جميع معاملات الارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لليقظة الذهنية دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) أو مستوى (0.01) مما يشير إلى ارتباط أبعاد الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية لليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة من المدمنين.

وقد جاءت درجة ارتباط بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية من مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من العاديين سالبة (-0.258) مما يشير إلى أن العلاقة بين بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية مع مستويات الصلابة النفسية لدى المدمنين عكسية. أي أنه كلما قلت درجة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية كلما زادت الصلابة النفسية للفرد المدمن.

وهذه النتائج تشير إلى عدم تحقق الفرض الثاني الذي نص على أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى مدمني المخدرات.

وتأتي هذه النتائج متوافقة مع ما توصلت إليه دراسة (باقري: 2017) التي أشارت إلى أن هناك ارتباط سلبي كبير على مستوى 0.05، بين تعاطي المخدرات والصلابة النفسية، وأن الأفراد الذين يعانون من إساءة استخدام العقاقير الأعلى لديهم الصلابة النفسية أقل، وتدني في مفهوم الذات. ودراسة (كو بازا وآخرون: 1982) التي أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. ودراسة (Bowen & Enkema, 2014) التي بينت أن استخدام المخدرات يؤثر سلباً على اليقظة الذهنية، والعكس إذا تم تدعيم محاور اليقظة الذهنية بالإضافة للبرامج العلاجية الأخرى فإن المدمن تتحسن حالته بشكل سريع وتستمر نسبياً.

النتائج المتعلقة بالفرض الثالث ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي نص على أنه "توجد فروق دالة احصائية في مستويات اليقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين" قام الباحث بإجراء اختبار (T) لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق في متوسطات مستويات اليقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (13) اختبار (T) لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق في متوسطات مستويات اليقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين

الأبعاد	الفئات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	الدلالة الاحصائية
الملاحظة	المدمنين	113	21.12	4.43	215	4.123	0.00
	العاديين	104	31.63	4.82			
الوصف	المدمنين	113	25.58	5.1	215	0.715	0.321
	العاديين	104	25.48	5.23			
التصرف بوعي في اللحظة	المدمنين	113	20.51	4.18	215	3.251	0.006
	العاديين	104	24.65	4.02			
الحكم على الخبرات الداخلية	المدمنين	113	19.15	5.18	215	2.158	0.031
	العاديين	104	21.35	5.46			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	المدمنين	113	21.97	3.57	215	4.012	0.005

			3.58	18.09	104	العاديين	
0.00	6.257	215	11.06	101.1	113	المدمنين	الدرجة الكلية للبقظة الذهنية
			11.19	124.8	104	العاديين	

من الجدول (13) نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات بعد (الوصف) من مقياس البقظة الذهنية بين أفراد العينة المدمنين والعاديين، حيث بلغت قيمة (T) لهذا البعد (0.715) وبلغ مستوى دلالتها (0.321) وهي غير دالة احصائياً مما يشير إلى عدم وجود الفروق بين العاديين والمدمنين في بعد الوصف.

بينما نجد أن هنالك فروق دالة احصائياً بين متوسطات المدمنين والعاديين في كل من أبعاد (الملاحظة - التصرف بوعي في اللحظة - الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية للبقظة الذهنية، حيث كانت قيم (T) المقابلة لهذه الأبعاد والدرجة الكلية دالة احصائياً عند مستوى (0.05) وقد كانت هذه الفروق لصالح العاديين من عينة الدراسة. وهذه النتائج تشير إلى تحقق الفرض الثالث الذي نص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في مستويات البقظة الذهنية بين المدمنين والعاديين.

النتائج المتعلقة بالفرض الرابع ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض الرابع والذي نص على أنه "توجد فروق دالة احصائياً في مستويات الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين" قام الباحث بإجراء اختبار (T) لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق في متوسطات مستويات الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (14) اختبار (T) لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق في متوسطات مستويات الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين

الأبعاد	الفئات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	الدلالة الاحصائية
الالتزام	المدمنين	113	25.89	3.61	215	7.114	0.00
	العاديين	104	35.6	3.82			
التحكم	المدمنين	113	22.12	3.5	215	9.120	0.00
	العاديين	104	31.45	3.32			
التحدي	المدمنين	113	21.32	4.31	215	8.881	0.00
	العاديين	104	30.94	3.84			
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	المدمنين	113	77.33	9.63	215	9.985	0.00

			9.16	97.99	104	العاديين	
--	--	--	------	-------	-----	----------	--

من الجدول (14) نجد أنه توجد فروق دالة احصائياً في مستويات الصلابة النفسية وأبعادها بين المدمنين والعاديين حيث نجد أن جميع قيم (T) للدرجة الكلية ولأبعاد كانت دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.01) وهذه النتيجة تشير إلى تحقق الفرض الرابع الذي نص على أنه توجد فروق دالة احصائياً في مستويات الصلابة النفسية بين المدمنين والعاديين.

النتائج المتعلقة بالفرض الخامس ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض الخامس والذي نص على "تختلف الصلابة النفسية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة" قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين (ANOVA) للتحقق من الفروق في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين تبعاً لمرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (15) اختبار تحليل التباين (ANOVA) للتحقق من الفروق في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الاحصائية
العمر	بين المجموعات	1041.774	5	208.355	2.431	0.036
	داخل المجموعات	18080.917	211	85.692		
مدة الإدمان	بين المجموعات	122.864	3	40.955	0.435	0.728
	داخل المجموعات	10260.021	109	94.129		
المادة المخدرة المستخدمة	بين المجموعات	129.855	2	64.927	0.697	0.500
	داخل المجموعات	10253.030	110	93.209		

من الجدول (15) نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين باختلاف، مدة الإدمان ونوع المادة المخدرة المستخدمة حيث نجد أن قيم (F) المقابلة لهذين المتغيرين غير دالتين احصائياً عند مستوى معنوية (0.05).

بينما نجد أنه توجد دالة احصائية عند مستوى معنوية (0.05) في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين باختلاف العمر، حيث بلغت قيمة (F) المقابلة لهذا المتغير (2.431) وبلغ مستوى دلالتها (0.036) وبالتالي هي دالة احصائياً. ولمعرفة الفروق في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين لمصلحة أي فئة من فئات متغير العمر تم إجراء المقارنات المتعددة باختبار شيفيه والنتائج موضحة في الجدول (16) التالي:

جدول (16) اختبار شيفيه (Scheffe) لدلالة الفروق في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين تبعاً لمتغير مرحلة العمر

المتغير	المقارنات (الفئات)	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
أقل من 20 سنة	من 20 إلى أقل من 25 سنة	-2.74182	.240
	من 25 إلى أقل من 30 سنة	-.16850	.944
	من 30 إلى أقل من 35 سنة	-3.22129	.181
	من 35 إلى أقل من 40 سنة	2.85714	.395
	من 40 سنة فأكثر	3.64146	.229
من 20 إلى أقل من 25 سنة	أقل من 20 سنة	2.74182	.240
	من 25 إلى أقل من 30 سنة	2.57332	.138
	من 30 إلى أقل من 35 سنة	-.47947	.783
	من 35 إلى أقل من 40 سنة	5.59896	.056
	من 40 سنة فأكثر	6.38327(*)	<u>.012</u>
من 25 إلى أقل من 30 سنة	أقل من 20 سنة	.16850	.944
	من 20 إلى أقل من 25 سنة	-2.57332	.138
	من 30 إلى أقل من 35 سنة	-3.05279	.096
	من 35 إلى أقل من 40 سنة	3.02564	.309
	من 40 سنة فأكثر	3.80995	.142
من 30 إلى أقل من 35 سنة	أقل من 20 سنة	3.22129	.181
	من 20 إلى أقل من 25 سنة	.47947	.783
	من 25 إلى أقل من 30 سنة	3.05279	.096
	من 35 إلى أقل من 40 سنة	6.07843(*)	<u>.042</u>
	من 40 سنة فأكثر	6.86275(*)	<u>.009</u>
من 35 إلى أقل من 40 سنة	أقل من 20 سنة	-2.85714	.395
	من 20 إلى أقل من 25 سنة	-5.59896	.056

المتغير	المقارنات (الفئات)	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
	من 25 إلى أقل من 30 سنة	-3.02564	.309
	من 30 إلى أقل من 35 سنة	-6.07843(*)	.042
	من 40 سنة فأكثر	.78431	.822
من 40 سنة فأكثر	أقل من 20 سنة	-3.64146	.229
	من 20 إلى أقل من 25 سنة	-6.38327(*)	<u>.012</u>
	من 25 إلى أقل من 30 سنة	-3.80995	.142
	من 30 إلى أقل من 35 سنة	-6.86275(*)	<u>.009</u>
	من 35 إلى أقل من 40 سنة	-.78431	.822

من الجدول (16) والذي يبين اختبار (Scheffe- Multiple Comparisons) للمقارنات المتعددة نجد أن المقارنات في متوسطات الصلابة النفسية لدى المدمنين تبعاً لمتغير مرحلة العمر سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 20 إلى أقل من 25 سنة) وأفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 40 سنة فأكثر) لصالح أفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 20 إلى أقل من 25 سنة)، كما سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً بين أفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 30 إلى أقل من 35 سنة) وأفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 35 إلى أقل من 40 سنة) لصالح أفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 30 إلى أقل من 35 سنة) وأيضاً سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً بين أفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 30 إلى أقل من 35 سنة) وأفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 40 سنة فأكثر) لصالح أفراد العينة الذين كانت أعمارهم (من 30 إلى أقل من 35 سنة)، مما يشير إلى أنه كلما تقدم المدمن في العمر كلما قلت صلابته النفسية.

النتائج المتعلقة بالفرض السادس ومناقشتها:

للتحقق من صحة الفرض السادس والذي نص على "تختلف اليقظة الذهنية باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة" قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين (ANOVA) للتحقق من الفروق في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين تبعاً لمرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (17) اختبار تحليل التباين (ANOVA) للتحقق من الفروق في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين باختلاف، مرحلة العمر، مدة الإدمان، المادة المخدرة المستخدمة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الاحصائية
العمر	بين المجموعات	1428.215	5	285.643	1.271	0.278
	داخل المجموعات	47428.458	211	224.779		
مدة الإدمان	بين المجموعات	9487.259	3	3162.420	15.033	0.00
	داخل المجموعات	22930.104	109	210.368		
المادة المخدرة المستخدمة	بين المجموعات	1287.311	2	643.656	2.020	0.550
	داخل المجموعات	30730.052	110	279.364		

من الجدول (17) نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين باختلاف، مرحلة العمر ونوع المادة المخدرة المستخدمة حيث نجد أن قيم (F) المقابلة لهاذين المتغيرين غير داليتين احصائياً عند مستوى معنوية (0.05).

بينما نجد أنه توجد دلالة احصائية عند مستوى معنوية (0.05) في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين باختلاف مدة الإدمان، حيث بلغت قيمة (F) المقابلة لهذا المتغير (15.033) وبلغ مستوى دلالتها (0.00) وبالتالي فهي دالة احصائية، ولمعرفة الفروق في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين لمصلحة أي فئة من فئات متغير مدة الإدمان تم إجراء المقارنات المتعددة باختبار شيفيه والنتائج موضحة في الجدول (18) التالي:

جدول (18) اختبار شيفيه (Scheffe) لدلالة الفروق في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين تبعاً لمتغير مدة الإدمان

المتغير	المقارنات (الفئات)	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
أقل من سنة	1-5 سنوات	.24501	.954
	6-10 سنوات	2.48830	.546
	أكثر من 10 سنوات	22.00363(*)	.000
1-5 سنوات	أقل من سنة	-.24501	.954
	6-10 سنوات	2.24330	.537
	أكثر من 10 سنوات	21.75862(*)	.000

المتغير	المقارنات (الفئات)	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة
6-10 سنوات	أقل من سنة	-2.48830	.546
	1-5 سنوات	-2.24330	.537
	أكثر من 10 سنوات	19.51533(*)	.000
أكثر من 10 سنوات	أقل من سنة	-22.00363(*)	.000
	1-5 سنوات	-21.75862(*)	.000
	6-10 سنوات	-19.51533(*)	.000

من الجدول (18) والذي يبين اختبار (Scheffe- Multiple Comparisons) للمقارنات المتعددة نجد أن المقارنات في متوسطات اليقظة الذهنية لدى المدمنين تبعاً لمتغير مدة الإدمان سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة الذين كانت مدة إدمانهم (أقل من سنة) مع الذين كانت مدة إدمانهم (أكثر من 10 سنوات)، لصالح أفراد العينة الذين كانت مدة إدمانهم (أقل من سنة) كذلك سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة الذين كانت مدة إدمانهم (1-5 سنوات) مع الذين كانت مدة إدمانهم (أكثر من 10 سنوات)، لصالح أفراد العينة الذين كانت مدة إدمانهم (1-5 سنوات) وأيضاً سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين أفراد العينة الذين كانت مدة إدمانهم (6-10 سنوات) مع الذين كانت مدة إدمانهم (أكثر من 10 سنوات)، لصالح أفراد العينة الذين كانت مدة إدمانهم (6-10 سنوات) الأمر الذي يشير إلى أن اليقظة الذهنية تقل مع طول مدة الإدمان.

ملخص النتائج:

- أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند (0.01) بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى العاديين من عينة الدراسة.
- أظهرت النتائج أن درجة ارتباط بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية من مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من العاديين سالبة (-0.183) مما يشير إلى أن العلاقة بين بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية مع مستويات الصلابة النفسية لدى العاديين عكسية.
- أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى المدمنين من عينة الدراسة.
- أظهرت النتائج أن درجة ارتباط بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية من مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من العاديين سالبة (-0.258) مما يشير إلى أن العلاقة بين بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية مع مستويات الصلابة النفسية لدى المدمنين عكسية.

- أظهرت النتائج أن هنالك فروق دالة احصائياً بين متوسطات المدمنين والعاديين في كل من أبعاد (الملاحظة - التصرف بوعي في اللحظة - الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، لصالح العاديين من عينة الدراسة.
- أظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة احصائياً في مستويات الصلابة النفسية وأبعادها بين المدمنين والعاديين، لصالح العاديين من عينة الدراسة.
- أظهرت النتائج أنه لا تختلف الصلابة النفسية لدى المدمنين من عينة الدراسة باختلاف مدة الإدمان ونوع المادة المخدرة المستخدمة.
- أظهرت النتائج أن الصلابة النفسية لدى المدمنين من عينة الدراسة تختلف باختلاف العمر، وأنه كلما تقدم المدمن في العمر كلما قلت صلابته النفسية.
- أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية لدى المدمنين من عينة الدراسة لا تختلف باختلاف، مرحلة العمر ونوع المادة المخدرة المستخدمة.
- أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية لدى المدمنين من عينة الدراسة تختلف باختلاف، مدة الإدمان، وأنه كلما طالت مدة الإدمان كلما قلت اليقظة الذهنية.

5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

- توعية وتبئية المجتمع بأسباب ومخاطر الإدمان، والعمل على نشر ذلك من خلال الندوات والمؤتمرات العلمية والنشرات ومواقع التواصل الاجتماعي للحد من ظاهرة التعاطي والإدمان التي تهدد أهم شريحة في المجتمع وهم الشباب.
- ضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي وتفعيله والاستفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي؛ لغرض الإهتمام بالمدمنين ونزلاء مراكز التأهيل وإكسابهم الصلابة النفسية الكافية للإقلاع وعدم العودة للتعاطي وذلك من خلال البرامج العلاجية السلوكية والنفسية التي تركز على مستويات اليقظة الذهنية ورفعها لدى المدمنين.
- العناية بتعزيز مهارات الصلابة النفسية لدى أفراد المجتمع وذلك من خلال تضمين تدريس مثل هذه المهارات في المناهج الدراسية بما ينمي الجانب الأخلاقي لدى الطلاب وبالتالي الوقاية من الوقوع في الإدمان.
- العمل على دمج تنمية اليقظة العقلية مع فنيات العلاج المعرفي؛ لما لها من أثر فعال في تيسير حدوث عمليات معرفية إيجابية تمثل بدورها متغيرات واقية من احتمالية العودة للإدمان.

3-5 المقترحات:

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يقترح ما يلي:

- إجراء دراسة تتناول متغيرات أخرى لمعرفة علاقتها باليقظة العقلية مثلاً دور اليقظة العقلية في تحسين التوافق النفسي لدى عينة من المدمنين والعاديين.
- إجراء دراسة عن مستويات التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان المخدرات لدى النزلاء بمؤسسات العلاج والتأهيل.
- إجراء دراسة عن نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من متعاطي المخدرات.
- إجراء دراسة عن اليقظة الذهنية وعلاقتها بتحمل الضيق والضغط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو مصطفى، إسلام عودة (2014) **التنبؤ بالأمن النفسي في ضوء أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات في مراحل التعليم العام**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- أبو ندى، عبد الرحمن (2007) **الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- أحمد، شحاتة حسين (2007) **التدخين والإدمان وإعاقة التنمية**، (ط1) القاهرة: مكتبة دار المعرفة.
- البدائية، موسى ذياب (2012) **الشباب والانترنت والمخدرات** (ط1) الرياض: جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- البهاص، سيد احمد (2002) **الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة**، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد الواحد والثلاثون، المجلد الأول، 384 - 414.
- البيدقدار، تهديد (2011) **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية**، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد الحادي عشر، العدد (1).
- جبر، أمل مهدي (2018) **اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات**، بحث منشور ضمن المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع، تحت عنوان "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، والطبيعية" 17 - 18 يوليو -تموز، اسطنبول، تركيا 2018.
- جمعية الطب النفسي الأمريكية (2004) **المرجع السريع إلى الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع، المعدل للاضطرابات النفسية**، (تيسير حسون، مترجم) دمشق.
- حجار، بشير ابراهيم و دخان، نبيل كامل (2006) **الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم**، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، غزة، 369 - 397، (2)، فلسطين: غزة.
- الحراشة، حسن جلال علي الجزائري (2012) **إدمان المخدرات والكحوليات و أساليب العلاج** (ط 1) الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

- حسن، كمال اسماعيل عطية (2017) الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة الذهنية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**، (28) 109، 107 - 182.
- حماد، لؤلؤة وعبد اللطيف، حسن (2002) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، **مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني**، ص ص 229 - 272.
- حمزة ، جيهان أحمد (2002) دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة: القاهرة.
- حوري، محي الدين (2003) **الجريمة أسبابها ومكافحتها**، دمشق: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- راضي، زينب نوفل (2008) الصلابة النفسي لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة.
- الركابي، لمياء ياسين (2011) أسباب تعاطي المواد المخدرة لدى طلبة المرحلة الابتدائية، **مجلة العلوم النفسية، القاهرة، العدد 109-75(19)**.
- الزبن، إبراهيم بن محمد (2011) دور الجامعات في وقاية الطالب من المخدرات، بحث مقدم الى ندوة المخدرات، حقيقتها وطرق الوقاية والعلاج. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- الزبيدي، مروة شهيد طارق (2012) الإستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية.
- سعيد، عتيقة (2016) أبعاد الاغتراب النفسي وعلاقتها بتعاطي المخدرات لدى المراهق، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر.
- شاهين، جودة السيد والسيد، نبيل عبد الهادي (2012) أساليب التفكير وفقاً لنظرية السيطرة الذاتية العقلية والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر: دراسة فارقة تنبؤية، **مجلة كلية التربية**، 1(149) 43 - 95، جامعة الأزهر، مصر.
- صغيني، طوني (2018) تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة لإسكندرية الالكترونية 415، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغيني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار 2011، (<http://alexandria415.wordpress.com>).
- الصنيع ، صالح بن إبراهيم (2002) العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، **مجلة جامعة الملك سعود**، مجلد (14) 207 - 234.
- الطاهر، محمد الطاهر (2016) الصلابة النفسية، **مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا**، العدد الرابع، 111 - 146.
- عباس، مدحت (2010) الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . **مجلة كلية التربية**، مجلد 26(1) 168 - 233.
- عبد الله، عادل (1991) اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (2004) **الأسرة ومشكلات الأبناء**، (ط.1) القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
- عبد المنعم، عفاف محمد (2007) الإدمان (ط.1) القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

- العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله (2010) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- عزيز، شادية ابراهيم وقاسم، سندس داخل وكريم، دعاء علاوي (2017) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية
- عطا، جميل بني والحوامدة، كمال (2008) الشباب الجامعي وآفة المخدرات (ط 1) عمان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
- عودة، محمد محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عيسى، عصام عوني سلمان (2014) الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القدس: فلسطين.
- غانم، محمد حسن (2007) بحوث ميدانية في تعاطي المخدرات، القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- الغريب، عبد العزيز بن علي (2006) ظاهرة العود للإلمان في المجتمع العربي، الرياض: جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
- محمد، إبراهيم (2002) الهوية والقلق والإبداع، دار القاهرة، القاهرة.
- محمد، مجدي محمود فهم (2007). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، مصر، 22(2)، 69-111.
- مخيمر، عماد (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 7(17) 1-20.
- مخيمر، عماد (2002) مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- النجار، حسني زكريا السيد (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، مجلة كلية التربية ببنها، العدد (120) أكتوبر ج(3) 92 - 155.
- نوري، أسماء. (2012) أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد 18، العدد 68، 216-236.
- هيبة، حسام اسماعيل وآخرون (2014) الزواج المبكر وعلاقته بالصلابة النفسية والاغتراب، لدى الأبناء. مجلة كلية التربية، 3(38) 863 - 925، عين شمس، مصر.
- يوسف، حدة (2013) فاعلية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، دراسة شبه تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الإرشاد النفسي، جامعة باتنة.
- يونس، أسسمهان عباس (2015) اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أواسط.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Berslin, f.c m zack (2002) : An Information – processing Analysis of mind fullness Implication for relapse prevention in the treatment substance abule, **clinical pasychology**.
- Browen, P. (2011). **Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia**. Unpublished Doctoral Dissertation, the University of Montana, Missoula, MT.
- Brown, W. & Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 822-848.
- Hamilton, D.R and James, K. (2002): **Hardiness, appraisal and coping; a qualitative study of high and low Hardy managers**, SWP 3/04.
- Hasker, M. (2010). **Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance**. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.
- Kobasa S.C. (1979). Stressful life events , **Journal personality and Social Psychology**. 37-111.
- Kobasa, S.C., Maddi,S.R, Pacceatti, M.C & Zola,M.A. (1985) Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, **Journal of Psychosomatic Research**, No.29, 525-533.
- Kobasa, S.C., Maddi,S.R, Pacceatti, M.C & Zola,M.A., (1985) Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, **Journal of Psychosomatic Research**, No.29, 525-533.
- Kristeller, L. Jean and Marlatt, G. Alan (1999) Mind fullness AHD Meditation, **American Psychology Association**, Washington. DC.
- Mark, W.& Danny, P. (2011). **Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world Paperback**. London: Spiritual Meditation, UK.
- Pepping, C.& Duvenage, M. (2016).The origins of individual differences in dispositional mindfulness. **Personality and Individual Differences**, 93(1), 130-136.
- Shapiro, S.; Carlson, L.; Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness, **Journal of Clinical Psychology**, 62(3), 373-386.