

**العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب
لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل
بمدينة الرياض**

إعداد

د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري
أستاذ علم النفس المشارك - قسم علم النفس - كلية التربية -
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

المخلص:

هدفت الدراسة بيان العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض، واستخدمت المنهج الوصفي، واعتمدت على الاستبانة في جمع البيانات، حيث طبقت استبانتي، إحداهما لقياس مستوى الثقة بالنفس، والأخرى لقياس مستوى الشعور بالاكتئاب، وشمل مجتمع الدراسة جميع المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض للعام ١٤٣٨ / ١٤٣٩هـ، والبالغ عددهم (٢٠٠٠)، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) فرد من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بالرياض بما يمثل (١٥%) من مجتمع الدراسة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الثقة بالنفس مرتفع ومتوفر بدرجة كبيرة لدى معظم أفراد عينة الدراسة، وأن مستوى الشعور بالاكتئاب منخفض لدى معظم أفراد عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً بين مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالاكتئاب لدى المتعافين.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس - الشعور بالاكتئاب - المتعافين من الإدمان.

The level of self-confidence and its impact in alleviating the feeling of depression among a sample of recovered from addiction in Al-amal Academy in Riyadh

Fatima Bint Ali Nasser Al-Dousary

Associate Professor of Psychology – Department of Psychology – Faculty of Education – Princess Nourah Bint Abdul Rahman University

E-mail: FAALDASARY@PNU.EDU.SA

Abstract:

The study aimed at determining the level of self-confidence and its impact in alleviating the feeling of depression among a sample of recovered from addiction in Al-Amal Academy in Riyadh city. The study used the descriptive method and it relied on the questionnaire in data collection, applying two questionnaires, one to measure the level of self-confidence, and the other to measure the level of feeling of depression. The study population included all those recovering from addiction in Al-Amal Academy in Riyadh in 1438/1439H, their number is (2000). The sample of the study was (300)) Of individuals recovered from addiction at Al-Amal Academy in Riyadh, representing 15% of the study population. The results showed that the level of self-confidence is high and available to a large extent in most of the sample of the study, and the level of feeling of depression is low among most of the sample of the study. There is a negative correlation between the self-confidence scale and the feeling of depression among the recovered.

Keywords: Self-confidence - feeling of depression - recovering from addiction.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

مقدمة الدراسة:

تعد ظاهرة انتشار المخدرات من الظواهر الأكثر تعقيداً وخطورة على الإنسان والمجتمع، وتعتبر هذه الظاهرة إحدى مشكلات العصر، ومما لا شك فيه أن ظاهرة إدمان المخدرات بدأت تحتل مكاناً بارزاً في اهتمامات الرأي العام المحلي والعالمية.

وتكمن خطورة ظاهرة الإدمان في كونها تصيب الطاقة البشرية الموجودة في أي مجتمع بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبصفة خاصة الشباب من الجنسين، وهي بذلك تصيب جزءاً غالباً من تلك الطاقة البشرية الموجودة في أي مجتمع مهما اختلفت درجة تحضره، وهي بهذا تصيب حاضر هذه المجتمعات وتخيم الظلام على مستقبلها، وتؤثر على موارد الثروة الطبيعية والبشرية مما يعرقل أي جهود خاصة بالتنمية الشاملة في المجتمع (شرجي، ٢٠١٠، ١).

فضلا عن ذلك فإن تعاطي المخدرات يمس بأمن المجتمع، فما دام فعل التهريب أو الاتجار أو التعاطي مجرماً فارتكاب أي واحدة من هذه الأفعال يعد اعتداء على أمن المجتمع، ويأخذ هذا العدوان أحيانا إشكالا صارخا، كما هو الحال عندما تضطر بعض القوات إلى مطاردة أحد المهربين أو التجار، أو عندما تضطر القوات الأمنية إلى الدخول في معارك لمقاومة الزراعات التي يقدم عليها البعض في أنحاء متفرقة من الوطن، كذلك تمس مشكلة تعاطي المخدرات جانباً مهماً جداً في حياة المجتمع وهو الجانب الاقتصادي، بدء من تكلفة حملات المكافحة، إلى النفقات التي تتحملها الدولة من خلال إجراء المحاكم والسجون (الطحاوي، ٢٠٠٦، ١١).

كما أن تعاطي المخدرات يلحق أضراراً بالغة باقتصاديات العديد من الدول مثل تخفيض الإنتاج، وهدر أوقات العمل، وخسارة في القوى العاملة سببها المدمنون أنفسهم والمشتغلون بتجارة المخدرات وإنتاجها، فضلاً عن انحسار الرقعة الزراعية المخصصة للغذاء وتراجع التنمية وتحقيق الاحتياجات الأساسية (عباس، ٢٠٠٤، ٤).

وترجع دراسة المخدرات إلى فترة مبكرة من الدراسات والبحوث الاجتماعية المعاصرة، حيث ركزت الدراسات على العديد من الموضوعات والدوافع والأسباب وعوامل الخطورة في حياة الشباب اليومية، منها (رفقاء السوء، المعدل التراكمي المنخفض لدى الطلبة، تقدير الذات المنخفض، علاقات سيئة مع الوالدين، الإحباط، الضغوط النفسية، الإحساس المنخفض بالمسؤولية، انخفاض مستوى التندين، ضعف أهداف الحياة، حياة مضطربة، تعاطي مبكر للمخدرات، القلق النفسي، الارتباط مع التدخين والكحول) (البدائية، ٢٠١٠، ٣٧).

وحددت لجنة المخدرات بالأمم المتحدة تعريفاً للمواد المخدرة بأنها " كل مادة خام أو مستحضرة تحتوي على مواد منبهة أو مسكنة من شأنها إذا استخدمت في غير

الأغراض الطبية أو الصناعية أن تؤدي إلى حالة من الاستعداد أو الإدمان عليها مما يضر بالفرد جسمانياً ونفسياً وبالمجتمع " (الحيالي، ٢٠٠٤، ٤٩).

وقد يؤدي الإدمان إلى الشعور بالاكتئاب الذي يعد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد القلق ومن أكثر المشكلات التي تحتاج لطلب العون النفسي والاجتماعي والأسرى، وغنى عن البيان أن نسبة الاكتئاب تشكل مع القلق أعلى نسبة بين زوار العيادات النفسية في المستشفيات والمصحات النفسية، ومراكز العلاج النفسي في الجامعات، ومؤسسات الصحة النفسية وتشير الإحصاءات إلى تزايد نسبة الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب. وأن هؤلاء يتركون تأثيرات سلبية في أعداد مماثلة، وتشير هذه الإحصاءات فقط إلى الحالات الرسمية أي الذين تصل حالاتهم إلى درجة من السوء تتطلب الالتحاق بمستشفى أو عيادة نفسية طلباً للعون، ومن المؤكد أن هذه النسبة في زيادة مستمرة هذا فضلاً عن الذين يعانون من الاكتئاب في صمت وألم، دون أن يجروا الواحد منهم على طلب العلاج رسمياً، هذا لو فرض أن هذا العلاج ومؤسسات العلاج النفسي والسلوكي متوافرة ومتاحة، وفي ظل غياب الوعي وفي ظل الافتقار إلى الرعاية الاجتماعية والنفسية والعلاج النفسي في العديد من المجتمعات المعاصرة يترك هؤلاء الأشخاص أو يتركون أنفسهم تحت رحمة الظروف والمعاناة السلبية والمجاهدة المتخبطة للنفس للإفلات من المعاناة والألم، الذي قد يطول أحياناً لدرجة طلب الموت والانتحار (رضوان، ٢٠٠٧، ٦، ٧).

هذا وبالرغم من أن الاكتئاب من أقدم الأمراض النفسية التي عرفها الإنسان إلا أنه ما زال من أكثر مواضيع الطب النفسي غموضاً، فالإكتئاب يمكن أن يوصف كحالة رد فعل انفعالي، وكمزاج وكعرض وأيضاً كمرض، كما أن معنى الكلمة ذاتها وتعريفها يشكل عائقاً لكثير من الأبحاث والدراسات العلمية والميدانية في حضارات مختلفة كما أن الاكتشافات الحديثة لمسببات المرض البيولوجية والبيوكيميائية والتي تمت بفضل التطور التكنولوجي ما زالت حائرة بين التشابه في مسببات مرض الاكتئاب البيولوجية وأمراض أخرى للجهاز العصبي، في حين تتعدد الآراء والاستنتاجات حول مدى تأثير المحيط في بروز المرض وانتشاره وتحديد أعراضه، حيث تشير كثير من أدبيات الطب النفسي وعلم النفس وأبحاث العلوم الإنسانية والاجتماعية المعاصرة إلى أهمية ودور المحيط بعوامله المتعددة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.. الخ، في انتشار مرض الاكتئاب ومسبباته وتحديد أعراضه، ليس ذلك فحسب وإنما تأثيرها المباشر وغير المباشر في علاجه والتعامل معه وصيرورته المستقبلية على المناشط الحياتية للإنسان (بصيرى، ٢٠٠٢: ٢٤).

ويختلف انتشار الاكتئاب باختلاف العوامل الحضارية والاجتماعية والاقتصادية من مجتمع إلى آخر، إلا أن حجم الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب في الحياة المعاصرة

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكنتاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

يفوق بصورة أكبر حجم الذين كانوا يعانون منه في الماضي وفي المجتمعات السابقة،
لدرجة أنه يحلو لكثير من الكتاب والأدباء أن يصفوا هذا العصر بأنه عصر الاكنتاب
(رضوان، ٢٠٠٧، ٧).

وعلى الجانب الآخر تُعبر الثقة بالنفس عن وجهة نظر ذاتية من الفرد تجاه
قدراته وجوانب النجاح أو الفشل لديه، والأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من
الثقة بالنفس يحبون أنفسهم كما هي، ويتقبلون جوانب النجاح والفشل لديهم، كما أنهم
يستطيعون إثبات ثقتهم بأنفسهم من خلال قدراتهم وإنجازاتهم (Grau, 2014).
والشخص الذي لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد
غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليه مشكلاتهم والأخذ والعطاء
ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة (الركابي، ٢٠٠٠، ٣).
وتتمثل الثقة بالنفس من خلال معرفة الفرد بقدراته وحبه لنفسه ووعيه
بمشاعره (Sar, 2010).

فالثقة بالنفس هي عملية التواءم والانسجام بين أبعاد الشخصية، وتتوقف إلى
حد كبير إلى الكيفية التي يُدرك ويرى الشخص بها نفسه، فإذا أدرك نفسه أقل من
حقيقته ولم يفخر بما يتميز به من قدرات انتابه شعور عام بالنقص وما يصحب ذلك
الشعور عادة من الخجل والقلق، وسرعة التأثر بالآخرين، والانقياد والطاعة العمياء
لهم، فهي فضيلة تقع بين مشاعر التعالي والغرور من جهة وسياط النقص والدونية من
جهة أخرى (راغب، ٢٠١٣، ص ٣).

وعندما يفتقر الطلاب إلى الثقة بالنفس يجدون من الصعوبة بمكان الاستمرار
في الدراسة بشكل فاعل، وإن غياب الثقة بالنفس يمكن أن يؤثر بشكل واضح في أحكام
الطلاب وتقديراتهم لمواقف الدراسة، كما أن وجود خلل في مستوى الثقة بالنفس لدى
الطالب لا يساعد على تطوير روح التساؤل وهي مهارة مهمة في فحص الممارسات
القائمة على الدليل، ويُترجم هذا إلى خريجين قانعين بالحفاظ على حالتهم الراهنة التي
وصلوا إليها (Little, 2013). ويمتلك الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الثقة
بالنفس اعتقاداً قوياً وراسخاً في قدراتهم، ويميلون إلى إظهار أقصى الأداء في المواقف
الضاغطة، كما يتمتعون بقدرة طيبة على التعامل الناجح مع الظروف المتغيرة أثناء
مواقف المنافسة مقارنة بأقرانهم الذين لديهم مستويات منخفضة من الثقة بالنفس
(Cresswell & Hodge, 2004).

ويرتبط متغير الثقة بالنفس بعدد من المتغيرات الأخرى، فهناك علاقة خطية
موجبة بين الثقة بالنفس والأداء (Rabaz, et al, 2014). وترتبط المستويات المرتفعة
للثقة بالنفس بقدرات الشخص على تحقيق الإنجاز، وتوجد علاقة ارتباطية بين درجات

الكفاءة ومستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب. وهناك ارتباط وثيق بين كفاءة المهارات والثقة بالنفس، بحيث يمكن النظر إلى الكفاءة من زوايا المعرفة والقدرات والمهارات والاتجاهات التي تظهر في سياق مجموعة من المهام المهنية الواقعية، بينما الثقة بالنفس تعتبر اعتقاد الشخص بأنه يمتلك القدرة على فعل الأشياء بشكل جيد أو التعامل مع المواقف بطريقة ناجحة، وإن زيادة الثقة تؤدي بدورها إلى تحسين الممارسة المستقبلية (Lee, 2014).

مشكلة الدراسة:

تشير دراسة البداينة (٢٠١٠) إلى تنامي ظاهرة الإدمان وسط الشباب، وارتباط ذلك بزيادة عوامل الخطورة في البيئات التي تشهد نشاطاً شبابياً واضحاً، إلى جانب ما ذهبت إليه دراسات أخرى حول تأثير الأوضاع الاقتصادية وازدياد معدلات البطالة وعدم ملائمة الفرص التي يوفرها النظام الاقتصادي بالمقارنة مع إمكانيات الشباب وتطلعاتهم (كنعان، ٢٠١١: ٤٠).

وتتمثل خطورة المخدرات في أن أكثر الفئات العمرية تعرضاً لأخطار المخدرات هم الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٠ سنة، وأن ٦٧% من مدمني المخدرات تكون بدايتهم مع التعاطي في سن المراهقة، الأمر الذي يؤكد أهمية التركيز على توعية هذه الفئة مبكراً، ثم معالجة الأسباب أو العوامل التي تقف وراء تفكيرهم في تعاطي المخدرات، سواء كانت نفسية أو أسرية. وتبدأ عملية التوعية من خلال مساعدتهم على فهم ذواتهم وإيجاد وسائل مقبولة لحل مشكلاتهم، والوقاية من رفقاء السوء، كذلك العمل على توفير مناخ تعليمي وبيئي مناسب وآمن يساعد على الوصول إلى أقصى نمو ممكن للشخصية (عطية، ١٤٣٨هـ، ٥).

وتمثل مشكلة الاكتئاب أحد أمراض العصر الحديث الأكثر انتشاراً في المجتمعات، والذي يعود مصدره إلى تعقد البيئة المحيطة بالإنسان وينتج عنه قصور في الأداء الاجتماعي للفرد، لذلك تزايد الاهتمام في الوقت الحاضر بالتعامل مع هذه المشكلة التي تصيب جميع الأعمار والفئات (رضوان، ٢٠٠٧، ٢٠).

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض.

أسئلة الدراسة:

١. ما مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض؟

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

٢. ما مستوى الشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض؟

٣. ما مدى وجود علاقة بين كل من الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الثقة بالنفس، والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض، وكذلك الكشف عن العلاقة بينهما.

أهمية الدراسة: تنطلق أهمية الدراسة من عدة اعتبارات أهمها ما يلي:

١. ندرة الدراسات التي ربطت بين كل من الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى المتعافين من الإدمان - حسب اطلاع الباحثة-.
٢. أهمية الثقة بالنفس والآثار الإيجابية المترتبة عليها لكل من الفرد والمجتمع.
٣. خطورة الشعور بالاكتئاب وضرورة العمل على مواجهته والتخفيف من آثاره.
٤. يمكن أن تفيد الجهات المسؤولة بمجمع الأمل بما تسفر عنه من نتائج يمكن الأخذ بها في البرامج العلاجية والإرشادية.
٥. يمكن أن تفيد المتعافين من الإدمان أنفسهم من خلال ما تسفر عنه من نتائج يمكن أن تساعدهم في برامجهم العلاجية والوقائية من الإدمان أو العودة إليه مرة أخرى.
٦. يمكن أن تفتح المجال أمام الباحثين لدراسات أخرى مرتبطة بنفس المجال.

مفاهيم الدراسة:

١. الثقة بالنفس: هي اعتقاد الشخص في إمكاناته وقدراته، كما أن الثقة بالنفس هي: إيمان الشخص بأنه يستطيع النجاح، والثقة بالنفس مفهوم محدد السياق بمهام معينة، ويظهر بعض الناس تلك الخاصية من خلال مدى واسع من الأنشطة (Perry, 2011).

وتعرف إجرائياً بأنها امتلاك الفرد تقديراً ذاتياً مرتفعاً نحو إمكاناته وقدراته، وتيقنه من كفاءاته وقدراته الجسمية والاجتماعية والأكاديمية مما يدفعه للتفاعل الإيجابي داخل المجتمع وأداء الأدوار المنوطة به بأعلى قدر من الإيجابية.
وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل على الاستجيب على الأداة المعدة لذلك في الدراسة الحالية.

٢. الاكتئاب: هو "اتجاه أو موقف عاطفي انفعالي يشير أحياناً إلى حالة مرضية واضحة المعالم، وينطوي على شعور من جانب المرء بالقصور وعدم الكفاية والعجز واليأس، وقد يصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والجسمي" (بوكل، ٢٠٠٣: ٢٤٨).

ويعرف إجرائياً بأنه حالة مرضية تصيب الفرد نتيجة إحساسه بالعجز أو عدم القدرة على التكيف مع الظروف المجتمعية المحيطة به، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المعد لذلك في هذه الدراسة.

٣. إدمان المواد المخدرة: عرّفت لجنة الخبراء التابعة لمنظمة الصحة العالمية المخدر " كل مادة تدخل إلى جسم الكائن الحي، وتعمل على تعطيل واحدة أو أكثر من وظائفه". وتعرف المخدرات علمياً بأنها كل مادة كيميائية يؤدي تناولها إلى النعاس والنوم أو غياب الوعي المرفوق بالآلام. (عزوز، ٢٠٠٥، ١٩) وتقسم الفئات المتعاملة مع المخدرات إلى ثلاث فئات (الخزاعة، ٢٠٠٣، ١٥٩)، هي:

(أ) المدمن: هو الذي يستهلك المادة بصفة منتظمة، ويعد مرتهاً لها إما نفسياً أو بدنياً، ويكون الارتهاً البدني عند تعاطي مستحضرات الأفيون والباربيتوريت.
(ب) المستهلك العارض: الذي يستهلك المادة على سبيل الترويح، اللهو، من حين إلى آخر.

(ج) المجرب، الذي يتناول على سبيل التجربة مرة واحدة أو بسبب الفضول والمعرفة لمرة واحدة أو أكثر.

حدود الدراسة:

١. الحدود الموضوعية: الثقة بالنفس وعلاقتها بالشعور بالاكتئاب.
٢. الحدود البشرية: المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل والمحددتين بعينة الدراسة.
٣. الحدود المكانية: مستشفى الأمل لعلاج الإدمان بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.
٤. الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكنتاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

دراسات سابقة:

المحور الأول: الدراسات المرتبطة بالثقة في النفس

١. دراسة الثبتي (٢٠١٨): هدفت بيان أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية المعاقات سمعياً بمكة المكرمة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين، حيث تم الاختيار والتعيين لمجموعتي الدراسة بطريقة قصدية والتأكد من تكافؤهما، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبة من الطالبات الصم وضعيفات السمع بالمرحلة الثانوية تم توزيعهن إلى مجموعتين المجموعة التجريبية مكونة من (٩) طالبات والمجموعة الضابطة مكونة من (٩) طالبات. واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثة) واستمارة البيانات الشخصية والاجتماعية (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) وكشفت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الثقة بالنفس بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.
٢. دراسة دعاء علي (٢٠١٦) هدفت الكشف عن فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لتخفيف بعض الاضطرابات النفسية (انخفاض تقدير الذات - السلوك العدواني) والاجتماعية (ضعف التواصل الاجتماعي - القلق الاجتماعي - العزلة الاجتماعية) لدى المراهقين الصم، واستخدمت الباحثة للوصول إلى نتائج الدراسة مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثة) ومقياس الاضطرابات النفسية والاجتماعية (إعداد الباحثة) وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس (إعداد الباحثة) وتضمنت العينة (٢٠) طالباً من المراهقين الصم بمحافظة كفر الشيخ تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٥) عام، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الثقة بالنفس لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاضطرابات النفسية والاجتماعية بعد تطبيق البرنامج.

٣. دراسة الشريف (٢٠١٥): هدفت تعرف مستوى كل من: الاستمتاع بالتعلم، الاستقلال، الثقة بالنفس، والسلطة الوالدية (للأب-لأم) لطلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. والكشف عن الفروق التي تعزى لمتغير النوع (ذكور- إناث)، والتعرف على التأثيرات المباشرة لمتغيرات الدراسة على الاستمتاع بالتعلم. والتوصل إلى النموذج البنائي الذي يفسر طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتألفت عينة الدراسة من ٢٦٧ طالباً (١٣٩ ذكور، ١٢٨ إناث). ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحث مقاييس الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متوسطات الدراسة من الأعلى للأدنى حسب متوسط المتغير وفقاً لحساب ليكرت كانت على الترتيب (الاستقلال، الثقة بالنفس، الاستمتاع بالتعلم، السلطة الوالدية للأب، السلطة الوالدية لأم). وجاءت الفروق في النوع (ذكور، إناث) دالة إحصائياً في جميع متغيرات الدراسة لصالح الذكور، عدا متغير الاستقلال. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً لمتغيرات الدراسة على الاستمتاع بالتعلم، وفسرت المتغيرات ٥٦% من التباين في درجات الاستمتاع بالتعلم. وتوصل النموذج البنائي إلى أن أقوى التأثيرات بالاستمتاع بالتعلم هو تأثير السلطة الوالدية للأب ٠,٧٠، يليه الثقة بالنفس ٠,٥٩، يليه الاستقلال ٠,٣٧، ويعد متغير السلطة الوالدية لأم من أضعف التأثيرات على الاستمتاع بالتعلم ٠,١١. بينما جاء تأثير سلطة الأب على الثقة بالنفس ٠,٥١، وسلطة الأم على الثقة بالنفس ٠,٠٧. وكان تأثير سلطة الأب على الاستقلال ٠,٢٤، وسلطة الأم على الاستقلال ٠,٠٢.

٤. دراسة Aqueel(2015) بدراسة بعنوان: الثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسمية والإعاقة السمعية والإعاقة البصرية على عينة بلغ حجمها (٣٠٠) معاق (١٠٠) منهم معاقين جسدياً و(١٠٠) من ذوي الإعاقة السمعية و(١٠٠) في فئة المعاقين بصرياً جميعهم من طلاب المرحلة الثانوية في الهند، استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث) وأسفرت نتائج الدراسة عن تراجع جميع المجموعات على مقياس الثقة بالنفس، كذلك أشارت الدراسة إلى افتقاد العينة إلى الإيمان الداخلي بقدراتهم وإمكاناتهم، وسيطرة مشاعر الاكتئاب والأسى مما يحرمهم القدرة على اتخاذ قرارات مهمة في حياتهم.

٥. دراسة Harmansyah(2015) في دراسة بعنوان: ديناميات الثقة بالنفس لدى الأطفال الصم (دراسة حالة في المدارس الابتدائية لغير العاديين في مالانج بمدينة ماليزيا) والتي هدفت تعرف ديناميات الثقة بالنفس لدى الصم تم اختيار الطلاب في هذه الدراسة بطريقة قصدية، وتم الحصول على النتائج عن طريق الملاحظة المقصودة والمقابلة وأسفرت النتائج إلى أن الأطفال المشاركين اتسموا بكل من

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

(الخجل وصعوبة التواصل الاجتماعي، تقلب المزاج، الأنانية، عدم الرغبة في الاشتراك في الأعمال الجماعية).

٦. دراسة (Rezaei, 2012) دراسة بعنوان: قدرة الفاعلية الذاتية والثقة بالنفس على التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى (٦١٤) طالبة من جامعة طهران تم اختيارهم بشكل عشوائي واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الثقة بالنفس ومقياس الدافعية (إعداد الباحث) لتحقيق أغراض الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الثقة بالنفس كان مرتفعاً لدى الطالبات، كما أشارت النتائج كذلك إلى أن لمستويات الثقة بالنفس قدرة تنبؤية على التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.

المحور الثاني: الدراسات المرتبطة بإدمان المخدرات

١. دراسة (الخراعي، ٢٠١٠) هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التوقف عن إدمان المخدرات على تحسن نوعية الحياة، استخدم الباحث في الدراسة منهج المسح الاجتماعي الشامل، وطبقت على المدمنين الذين توقفوا عن تعاطي المخدرات بعد انتهاء فترة العلاج في مستشفيات ومراكز العلاج في الأردن والبالغ عددهم (٢٠٣) متوقفاً عن الإدمان. وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة مدمني المخدرات الذين توقفوا عن الإدمان كانت بين الذكور أكثر من الإناث، والعزاب أكثر فئات المدمنين، وثلاثة أرباعهم بين فئات الأعمار (٢٥-٣٩) سنة، وأكبر نسبة من الذين مستواهم التعليمي أقل من الثانوية، وكلما ارتفع الدخل كلما ارتفعت نسبة المدمنين، وثلاثة أرباعهم من العاملين في القطاع الخاص والأعمال الحرة.

٢. دراسة (Matthew, 2010) ركز الباحث على الأسباب التي تدفع الشباب في الولايات المتحدة الأمريكية إلى تعاطي المخدرات، والمواد المخدرة، ووصلت الدراسة إلى أن أهم هذه الأسباب هي الضجر (السأم)، والإحباط، وعدم قبول الشباب من قبل الآخرين أو الأهل، بالإضافة إلى بعض المتغيرات الاجتماعية الأخرى مثل: الطلاق وسوء المعاملة. وتناولت الدراسة أنواع المخدرات التي يتعاطاها الشباب في المجتمع مثل: المارجوانا والكوكائين وبعض الفيتامينات التي تؤدي إلى الهلوسة، والمنبهات، والاستنشاق لبعض المواد الكيميائية. وقد بين الباحث في دراسته الآثار السلبية الناتجة عن تناول المخدرات، مثل: سرعة التنفس، والتثبيط والإحباط، وزيادة سرعة ضربات القلب، وتغيرات في المزاج، والوفاة في بعض الأحيان.

٣. دراسة (Betty, 2010)، ركزت على أن انتشار ظاهرة المخدرات تؤدي إلى ارتفاع معدل ارتكاب الجريمة من قبل الشباب. وبينت الدراسة أن هناك الكثير من

الوسائل التي يجب استخدامها من أجل منع انتشار التعاطي، والجهود المبذولة من قبل الحكومة في هذا المجال، خصوصاً أن الإدارة الأمريكية اعتبرت أن الحرب لمكافحة المخدرات شبيهة بتلك الحرب التي تشن على الإرهاب، وخلصت الدراسة إلى ضعف الرقابة الحكومية على تجارة المخدرات، وغياب التنسيق المشترك بين الأطراف المعنية لمواجهة هذه المشكلة، يعد من أهم الأسباب التي أدت إلى خراب النسيج الاجتماعي في المجتمع الأمريكي.

٤. دراسة، (Arun, and Chavan, Bir Singh 2010) عبارة عن مسح ميداني أجري على (٢٢٩٢) فرداً تزيد أعمارهم عن (١٥) سنة، في بعض المناطق الريفية والحضرية في الهند، هدفت الدراسة التعرف على اتجاهات الشباب نحو مشكلة تعاطي المخدرات وشرب الكحول. وقد أوضحت الدراسة انتشار ظاهرة تعاطي المخدرات بين الشباب في أرجاء واسعة من الهند، وخصوصاً في المناطق الريفية والمناطق الفقيرة، وبينت الدراسة أنه في سبيل حل هذه المشكلة، فلا بد أن نتعرف إلى مواقف واتجاهات المجتمع تجاه مشكلة التعاطي وشرب الكحول. بالإضافة إلى معرفة اتجاهات الشباب بالذات تجاه تعاطي المخدرات. والاختلافات بين متعاطي المخدرات بين الشباب والظروف والبيئة التي تدفع بهم إلى التعاطي، مثل: الظروف الاجتماعية والنفسية والمادية.

المحور الثالث: الدراسات المرتبطة بالاكنتاب:

١. دراسة الطراونة والفتيح (٢٠١٢م) هدفت تقصي أثر استخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكنتاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٩٥) طالباً وطالبة من الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت في جامعة القصيم، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية المتيسرة، ثم تم استخدام المعدل التراكمي للدلالة على التحصيل الدراسي، والصورة المعربة لقائمة بيك للاكنتاب، ومقياس التكيف الاجتماعي ومقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وقد أشارت النتائج إلى وجود درجة أعلى بقليل من الدرجة المتوسطة لدى طلبة مستخدمي الإنترنت لفترة زمنية في كل من درجة التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال، في حين أن درجتي التكيف الاجتماعي، ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، كما توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: التحصيل الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي، تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي والاختصاص لصالح الاستخدام المتوسط والطلبة الذكور، والاختصاصات العلمية.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكْتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

٢. دراسة عبد الخالق والنيال، (٢٠٠٢): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الاكتئاب بين خمس فئات عمرية من الأطفال من (١١ : ١٥ عاماً). وكذلك دراسة الفروق بين الجنسين، وقد شملت عينة الدراسة (١٢٠٧) طفلاً مقسمة كالتالي (٦٥٣ ذكور - ٥٥٤ إناث) ممن ينتمون إلى المدارس الإعدادية الحكومية والخاصة بمدينة الإسكندرية. وقد استخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب للأطفال إعداد: أحمد عبد الخالق حيث تم تطبيقه من خلال موقف قياسي جمعي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أعلى متوسطات للاكتئاب لدى الأطفال الذكور للمجموعتين ١٤، ١١ عاماً في مقابل المجموعتين ١٢، ١٣ عاماً من الإناث. وقد أسفر تحليل التباين الأحادي عن وجود فروق جوهرية في الاكتئاب بين الأعمار، كما أظهر تحليل التباين المزدوج التأثير الكبير لمتغير السن ولم تكن الفروق الجوهرية بين الجنسين وذلك بين المجموعات العمرية المتقابلة فيما عدا الفئتين ١٣، ١٥ عاماً بالإضافة إلى وجود فروق جوهرية بين عدد من المجموعتين العمرية داخل الجنس الواحد. وفُسرَت الدراسة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة وعاملي السن والنضج والتغيرات الانفعالية المُصاحبة لمراحل النمو المتعاقبة.

٣. دراسة بدر، (٢٠٠٠): هدفت الدراسة إلى تشخيص الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين باستخدام قائمة مقابلة كلينيكية والتعرف على الفروق بين مظاهر وأعراض الاكتئاب لدى عينة مصرية وأخرى إندونيسية للتعرف على الفروق الثقافية وأثرها على الاضطرابات النفسية. وقد تناولت الدراسة عينة يصل قوامها نحو (٣٠) طالباً وطالبة (٢١ ذكور - ٩ إناث) من طلاب الجامعة الناطقين باللغة العربية بإندونيسيا يتراوح أعمارهم من (١٦ : ١٨) سنة والعينة المصرية يصل قوامها نحو (٣٠) طالباً وطالبة لهم نفس خصائص العينة السابقة وقد استخدمت الدراسة الأدوات التالية: (قائمة المقابلة التشخيصية للاكتئاب للأطفال والمراهقين من (٦ : ١٨) سنة أعدها هيرجانيك وريتش Herjanic&Rich (١٩٨٢) في المعهد القومي للصحة النفسية وتم تطبيق القائمة بصورة فردية. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: فاعلية قائمة المقابلة المستخدمة في تشخيص الاكتئاب وأعراضه المختلفة، حيث تكشف تلك القائمة عن طبيعة الأعراض وشدتها وفترات الشعور بالاكتئاب وكيفية تأثير الأعراض ومظاهر الاكتئاب على حالة المراهق الوجدانية والعقلية، كما أكدت الدراسة عدم وجود تأثير دال للجنس على مستوى الاكتئاب.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق تنوع الدراسات التي ركزت على متغيرات الدراسة الحالية، حيث إن بعض هذه الدراسات ركز على تناول الثقة بالنفس سواء من حيث واقعها أو علاقتها ببعض المتغيرات لدى فئات معينة، بينما ركز البعض الآخر على تناول الاكتئاب سواء من حيث واقعه أو علاقته ببعض المتغيرات إضافة إلى بعض الدراسات التي تناولت ظاهرة الإدمان بصفة عامة أو إدمان المخدرات بصفة خاصة، وأكدت هذه الدراسات في مجملها على أهمية الثقة بالنفس والآثار الإيجابية المترتبة عليها كما أنها أكدت أن نسبت انتشار الاكتئاب في تزايد خاصة لدى فئة الشباب مع تزايد نسبة الإدمان كذلك وأن الأمر بحاجة لمزيد من الدراسات حولهما ومن هنا تأتي هذه الدراسة إضافة إلى تمييزها في ربطها بين المتغيرات الثلاث (الإدمان والشعور بالاكتئاب والثقة بالنفس) وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة بجانب تمييزها في مجتمعها وعينتها، ورغم ذلك أفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عرض الإطار النظري وفي إعداد الأداة الخاصة بالثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب.

الإطار النظري، ويشمل:

أولاً: الثقة بالنفس.

١. مفهوم الثقة بالنفس:

تُعرّف الثقة بالنفس بأنها: "تقدير الفرد لذاته واعتقاده الشخصي بأنه يمكنه النجاح في القيام بالسلوك والتصرفات والأعمال التي تحتاج إلى إمكانيات وقدرات عالية تتواجد لديه ويتميز بها" (طه، ٢٠٠٥، ٢٨٨).

في حين يرى السلیمان (٢٠٠٥م، ١٢) أنها "حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود) وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغنى عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور".

وأضافت المخزومي (٢٠٠١م، ١٢٣) تعريفاً آخر واعتبرت أن الثقة بالنفس هي "إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية".

وأشارت أمال باظة (٢٠٠٢، ١٣) إلى أن مفهوم الثقة بالنفس يعبر عن اعتقاد الفرد في قدرته الشخصية على أداء المهام والوظائف التي تناسبه، وهي أيضاً القيام ببعض الأعمال بصورة مستقلة والتوقع الإيجابي لدور الفرد.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

ويُقصد بالثقة بالنفس أنها: "إحساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد، واتسامه بالاتزان الانفعالي وقبول الواقع" (السنياطي، ٢٠١٠، ص ٣٥٢).

والثقة بالنفس: عبارة عن مقياس مدرك ذاتياً لمعتقدات الفرد حول قدراته، استناداً على الوسط السياقي والمواقفي الذي يعيشه (Little, 2013). وتُعرف الثقة في النفس بأنها: "القياس المدرك ذاتياً لمعتقدات الفرد حول قدراته اعتماداً على الخلفية المعرفية والوسط الذي يعيش فيه" وهو "اعتقاد أن الفرد يستطيع أن يكون ناجحاً في أداء عمله" (Perry, 2011) وهو "مفهوم اجتماعي نفسي يرتبط بتحقيق الذات في أحكام الفرد وقدراته وطاقاته (Lee, 2014).

كما أن الثقة بالنفس عبارة عن: "تكامل الشخصية ووقوف الشخص وقوفاً سليماً على واقعه الذاتي والاجتماعي دون أن تُسيطر على ذهنه مفاهيم خاطئة عن نفسه، وقد يشعر بها الأشخاص في بعض مجالات حياتهم مثل الجوانب الأكاديمية والرياضية، بينما لا يشعرون بها في مجالات أخرى كالمظهر الشخصي والعلاقات الاجتماعية" (السرسي، ٢٠١٦، ص ٨٨).

والثقة بالنفس هي: "إيمان الإنسان النابع من داخله بأنه قادر على تحقيق ما يُريد وقادر على التخطيط لحياته بشكل واقعي يتناسب مع إمكانياته والظروف المحيطة به إلى جانب امتلاكه قدر عالٍ من السيطرة والتحكم الذاتي على جوانب حياته مع قبوله لنفسه ورضاه عنها دون شروط أو قيود". (Srivastava, 2013, P.42)

وأوضح سليم (٢٠٠٣: ٦) أن الثقة بالنفس يقصد بها "درجة عالية من اليقين والتأكد بأن الفرد لديه كفاءة جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية مما ينعكس عليه إيجابياً في الشعور بالسعادة والطمأنينة والراحة النفسية وفي ذات الوقت تمكنه من التغلب على الضغوط ومواجهة المخاوف والأزمات التي تمر به، حيث يتمكن من تحقيق متطلباته والتغلب على مصادر الإحباطات المتعددة في البيئة، ولا بد أن يكون التأكد مبيناً على أساس واقعي وموضوعي، وإلا كانت الثقة بالنفس عندئذ دربا من الخيال وعدم الواقعية".

بينما أوجز وينترهولر (Winterholler, 2006) في تعريفه للثقة بالنفس حيث ذكر أنها تيقن الفرد من أحكامه التي يصدرها.

ويمكن النظر إلى الثقة بالنفس على أنها شعور ونتيجة للمشاعر الوجدانية العميقة. وإن حالة الشعور الجيد يمكن تفسيرها على أنها اتفاق بين الفرد نفسه والآخرين من حوله. وتبدأ الثقة بالنفس منذ لحظة الميلاد إلا أنها سمة تخضع للتغيير المستمر مع مرور الزمن بدءاً من مرحلة الطفولة (Sar, 2010).

ويتكون مفهوم الثقة بالنفس من ثلاثة مستويات هي:

- المستوى العام.
- المستوى الموقفي.
- مستوى المهام (Tajbakhsh & Khairkhah, 2014).

ويمكن لمستويات الثقة بالنفس أن تؤثر في أداء الفرد. فالأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس لديهم قدرة على الأداء بشكل أفضل من الأفراد منخفضي الثقة بالنفس. كما أن البيئة التنافسية تزيد من حدة القلق وتخفف مستوى الثقة بالنفس (Grau, 2014). وهذه الفروق في المعالجة المعرفية زودت الباحثين بفهم أكبر لكيفية تأثير الثقة بالنفس في التركيز وقدرات صناعة القرار، والمهارات المختلفة. كما ترتبط الثقة بالنفس بسلوكيات الإنجاز مثل زيادة الجهد المبذول والمثابرة، ووضع الأهداف والقيام بأقصى جهد لتحقيق تلك الأهداف (Hays, et al., 2009).

ومن خلال تحليل ما تم عرضه من تعريفات للثقة بالنفس يمكن تعريف الثقة بالنفس بأنها تيقن الفرد من كفاءاته وقدراته الجسمية والاجتماعية والأكاديمية، ويحتوى هذا التعريف على الأبعاد التالية:

(أ) الثقة بالنفس الجسمية: وهي "اعتقاد الفرد بكفاءته الجسمية لأداء مختلف المهام والشعور بالرضا عن خصائصه الجسمية، وعدم التأثر سلباً بتعليقات الآخرين حول تلك الخصائص، أو حول الطريقة التي يرتدى بها ملابسه".

(ب) الثقة بالنفس الاجتماعية: وهي "تيقن الفرد من كفاءته في التعامل الإيجابي مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية معهم، والقدرة على إقامة مناقشات جادة، والشعور بالاطمئنان عند التحدث إلى الآخرين، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة".

(ج) الثقة بالنفس الأكاديمية: وهي "توقع الفرد بقدرته على فهم واستذكار المواد الدراسية والقدرة على حل المشكلات المرتبطة بها، والمشاركة الإيجابية في المناقشات الأكاديمية مع الزملاء ومتابعة الأفكار المطروحة أثناء الدراسة".

٢. أهمية الثقة بالنفس:

تشكل الثقة بالنفس سبباً رئيسياً في الإبداع والنجاح، وهي عبارة عن نسيج مركب من صفات عاطفية وروحية متمثلة في: إدراك الذات، وقبول الذات، والاعتماد على الذات، والفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به وبشكل أفضل؛ خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بالضيق، أو الحزن، أو الغضب، أو الخوف (رايان، ٢٠٠٦م)

والثقة بالنفس سبب رئيسي للنجاح على أصعدة عدة، وهي مجموعة من الصفات العاطفية والروحية المتمثلة في: إدراك الذات، وقبول الذات، والاعتماد على

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

الذات فالفرد عندما يكون واثقاً من نفسه يستطيع أن يُعبر بما يشعر به وبشكل أفضل في المواقف الانفعالية الصعبة التي يشعر فيها بالغضب أو الحزن (الخفاف، ٢٠١٣، ص ١٨٥).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى الدور الحيوي والمهم للثقة بالنفس على الشخصية كدراسة (Ellen, 2016) التي أشارت إلى العلاقة بين الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية، ودراسة أبو سيف (٢٠١٢) التي أشارت إلى تأثير الثقة بالنفس على الشعور بالأمن النفسي.

كما تتضح أهمية هذا المفهوم فيما أوضحه السليمان (٢٠٠٥، ١٢) أن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر في الأمور.

ويرى كل من تيت وماكلاتشان (Tett & Maclachlan, 2007) أن الثقة بالنفس تحقق للفرد قدراته وإمكاناته وثقته في قدراته الشخصية والتقييم الإيجابي للذات.

ويتضح مما سبق أن الثقة بالنفس تساعد على تحسين اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في نفسه وبيئته، كما أنها تزيد من قدرة الفرد على إدارة المواقف، وتوفير الفرصة لاستخدام المشاعر الوجدانية بشكل ملائم لتحقيق أهدافه.

كما يرى البعض أن أهمية الثقة بالنفس تتمثل في النقاط التالية:

أ- تحقيق التوافق النفسي:

من أهم عوامل إحداث التوافق النفسي بكل أبعاده الشخصي والاجتماعي والمهني تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره التي هي عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي بكل مستوياته للفرد، وتعتبر الثقة بالنفس وتقبل الذات من أهم مطالب نمو الإنسان في جميع مراحلها من بداية مرحلة الطفولة إلى نهاية مرحلة الشيخوخة (زهران، ٢٠٠٥، ص ٢٨-٢٩).

وإن قدرة الفرد على قبول ذاته والرضا عنها، وخلوه من الأمراض والمشكلات النفسية وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته، وبلوغه أهدافه، وطريقته في إشباع احتياجاته بطريقة لا تتعارض مع معايير المجتمع تجعله يشعر بقدر من السعادة والتوافق النفسي الذي يترتب عليه لاحقاً أمنه واستقراره النفسي (نايف، ٢٠١٢، ص ٨).

وتساهم الثقة بالنفس الفرد على تكوين شخصية قوية، كما تساعد على تحقيق أهدافه بما يتناسب مع قدراته، وأن يكون أكثر تقديراً واحتراماً لذاته، كما أن للثقة بالنفس الدور الكبير في مساعدة الأفراد على اتخاذ القرار المناسب بأن يتخلصوا من تسلط الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية عليهم (حميد، ٢٠١٢، ٥٣).

ب- النجاح في الحياة:

قد يمتلك الكثير من الأشخاص ذكاء مرتفعاً لكنهم غير قادرين على النهوض بهذا الذكاء والاستفادة منه ذلك لأنهم يفتقدون الجرأة الكافية والإحساس بالقيمة مما يجعلهم في قلق دائم وإحساس بأنهم في موضع ملاحظة ومراقبة من الآخرين، مما يؤكد على الارتباط الإيجابي بين الثقة بالنفس والنجاح الحياتي، وقد حدد كاتل Cattell في دراسته العاملة إلى تشبع عامل الثقة بالنفس بعدد من المتغيرات من بينها تثبيط الهمة والشعور بالقلق (الوشلي، ٢٠٠٧، ص ٢٨).

والثقة بالنفس دافع للفرد أن يظهر استعداداته وقدراته، ولها دور كبير في الأداء الناجح وإن زيادة الجهد وإتقان العمل أساس النجاح، ولا يمكن لهما أن يحدثان بمعزل عن امتلاك القدر الكافي من الثقة بالنفس. (Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010, p.467).

وإن النجاح في إنجاز المهام في قالب ذو جودة وقيمة يقف خلفه شخص لديه دافعية تتناسب مع أهدافه، ويرتبط ذلك بقدرته على تطوير ثقته بنفسه. (Adalikwu, 2012, p.3)

ج- استمرار اكتساب الخبرة:

الخبرة هي الجوانب الداخلية للحياة العقلية، ومن خلالها تظهر قدرة الفرد على التأمل بأفكاره وانفعالاته، ويحاول الاتصال بالآخرين بهذه الاستنباطات الداخلية وهي على قسمين أحدهما خبرات لا شعورية، والأخرى هي الخبرات الشعورية (الخفاف، ٢٠١٣، ص ١٩١).

وتظهر أهمية الثقة بالنفس في أنها تساعد الإنسان على أن يستغل الفرص الجيدة في الحياة ويسعى إليها وتصبح لديه الدافعية لذلك، وتساعد الثقة بالنفس على تنظيم الحياة وترتيب الأهداف، كما تعطي الإنسان الشعور بالأهمية والجدارة لمنافسة الآخرين بشرف والمقاومة وعدم الخضوع والاستسلام للضغوط والمحن في حياته (درة، ٢٠١٣، ص ١٠٥).

ومن الجدير بالذكر أن العلاقة بين الثقة بالنفس والخبرة علاقة متبادلة فالخبرة المكتسبة أساس للثقة بالنفس كما أنها دافع نحو خوض المزيد من التجارب واكتساب الخبرات المختلفة حيث إن غياب الصراع الداخلي لدى الشخص الواثق من نفسه خاصة العدوان الداخلي ضد النفس يجعله على قدر من العزيمة والإرادة الصادقة، كما تمكنه

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

الثقة بنفسه على تقييم الأحداث بشكل منطقي وصحيح (الغريز، وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ٥٦).

٣. مظاهر الثقة بالنفس:

تحدد الثقة بالنفس في ظل توافر ثلاثة سمات هي: وجود الوعي بالذات والذي يُمكن الإنسان من تحديد نواحي قوته وضعفه، ووضوح الأهداف والمثابرة لتحقيقها وامتلاك المرونة الكافية لإيجاد البديل المناسب لها، والإيمان بالقدرة على الإجاز. (White, 2009, p.103)

وتتجسد الثقة في النفس في عدد من المكونات تتمثل في: التفاعل الاجتماعي، والأداء الأكاديمي، والقدرة على التحدث إلى الآخرين، وامتلاك قدر مناسب من الإيجابية والتفاؤل والرضا عن المظهر الجسمي (ياسين، ٢٠١٠، ٢٠٧).

وتذكر خضرة محمود (٢٠١٤، ١٤٣) أيضاً أنّ مظاهر الثقة بالنفس تتضمن: القدرة على التحدث إلى الآخرين والمشاركة في تبادل الأفكار والاهتمامات مع الآخرين، والصورة الذهنية التي يكونها الإنسان حول مظهره الخارجي وجسمه وما يصحب ذلك من مشاعر سلبية كانت أو إيجابية، والقدرة على الاعتماد على النفس في تحقيق الأهداف والرغبات في المستقبل، والأداء الأكاديمي والقدرة على التحصيل.

ويُعتبر الإحساس بالكفاءة الذاتية والذي يتمثل في القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترض الإنسان في حياته، واقتناعه أنّ بإمكانه الوصول إلى ما يطمح إليه ما دامت أهدافه تناسب قدراته، إضافة إلى الإحساس بأهمية الذات من المظاهر والمقومات التي تتحدد بها الثقة بالنفس، وعند غياب أيّ من الكفاءة الذاتية والشعور بأهمية الذات فإنّ الثقة بالنفس تكون في أدنى مستوياتها (زيادة، ٢٠١٢، ٤٩).

وعلى النقيض فإنّ من مظاهر عدم الثقة بالنفس الخجل، والحساسية، والارتباك، إضافة إلى الخوف من التعبير عن الذات، ومواجهة الجمهور، والتبعية الفكرية والعاطفية، والتذبذب بين الإقدام والإحجام في مواقف الحياة (العززي، ٢٠٠٣، ١٥).

ثانياً: الشعور بالاكتئاب.

١. مفهوم الاكتئاب:

هو حالة من الحزن الشديد المستمر يعيش فيها الفرد دون أن يدري السبب الحقيقي لاكتنابه، وهو بهذا يختلف عن الاكتئاب الطبيعي أو العادي، الذي يمكن أن يكون مبرره في الخارج، والذي يطلق عليه أحياناً الاكتئاب التفاعلي أو الموقفي، كما يختلف عن الاكتئاب الذهاني الذي يتسم بالجمود الانفعالي وتحقير الذات، وتصاحبه

الهلوسات الاضطهادية، والوظيفة التوافقية للاكتئاب العصابي هي في تهادته لمشاعر القلق وإخفاء العدوان وكتبه ولفته الانتباه (شقير، ٢٠٠٣: ٣٦٤).

ويعبر الاكتئاب عن مجموعة أعراض مرضية، وتلك الأعراض قد تختلف من فرد إلى آخر، وذلك نظراً لطبيعة مرض الاكتئاب ومسبباته، فالبعض تظهر عليه علامات الاكتئاب في شكل أحاسيس قاسية من اللوم وتأنيب الضمير، بينما تظهر علامات الاكتئاب على البعض الآخر في صورة شكاوى جسمانية، ويعبر البعض الآخر عن الاكتئاب في شكل مشاعر من اليأس والملل السريع من الحياة والناس، وهكذا وربما تجتمع كل هذه الأعراض في حالة واحدة (رفعت، ٢٠٠٤: ٥٢).

ويرى (أبو العزيم، ٢٠٠٣: ٣) أن الاكتئاب كمرض وجداني يختلف تماماً عن حالات الضيق التي يعاني منها كل الناس من وقت لآخر، وإن الإحساس الوقتي بالحزن هو جزء طبيعي من الحياة، أما مرض الاكتئاب فإن الإحساس بالحزن لا يتناسب مطلقاً مع أي مؤثر خارجي يتعرض له المريض ومرض الاكتئاب يشعر المريض به بالنقص الواضح والملموس في الشعور بالمتعة تجاه أي شيء حوله لدرجة الزهد في كل شيء في الحياة.

٢. تصنيفات الاكتئاب:

هناك أنواع كثيرة من الاكتئاب يمكن تصنيفها كما يلي: (الشرييني، ٢٠٠٢:

٢٩).

(أ) الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، ويشمل نوبات الاكتئاب مع أعراض ذهانية شديدة أو متوسطة، كما يشمل أيضاً نوبات الهوس التي قد تكون مختلطة مع أعراض الاكتئاب.

(ب) نوبات الاكتئاب الخفيفة المصحوبة بأعراض جسدية أو المتوسطة أو الشديدة.

(ج) نوبات الاكتئاب المتكررة التي تحدث بصفة دورية وتكون مصحوبة بأعراض جسدية متوسطة أو شديدة.

(د) الاكتئاب الوجداني المستمر ويشمل حالات تقلب المزاج المستمر والميل إلى الكآبة لفترات طويلة.

(هـ) اضطرابات وجدانية أخرى تختلط فيها أعراض تقلبات المزاج المختلفة وحالات أخرى غير محددة من الاضطرابات الوجدانية.

٣. أعراض الاكتئاب ومظاهره:

تتعدد أعراض الاكتئاب ومظاهره كما أكدت ذلك بعض الدراسات والأدبيات السابقة، ويمكن إيجاز ذلك على النحو التالي (مطر، ١٩٩٥، ١١٢، ورفعت، ٢٠٠٤، ٥٣، ورضوان، ٢٠٠٧، ٣٢، ٣٣):

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

- (أ) الحزن: يعتبر الحزن من الأعراض الظاهرة على مريض الاكتئاب، حيث يشعر المريض بأن الحزن يلازمه طوال الوقت لدرجة الشعور بالعجز من الهروب منه، ويرتبط الشعور بالحزن شعور المريض بالكآبة بدرجة تجعله يصرح أنه لا يحتملها، ومريض الاكتئاب العصابي يستطيع أن يفرق بين هذا العرض الاكتئابي وبين مجرد الإحساس بالحزن.
- (ب) التشاؤم من المستقبل: حيث يظهر على مريض الاكتئاب النظرة السوداوية تجاه المستقبل وذلك مرتبط بعدم وجود أهداف وطموحات يتطلع إليها الأمر الذي يؤدي إلى تدهور عزيمته وروحه المعنوية ويتسرب إليه الإحساس بأنه لا يستطيع التخلص من متاعبه مما يجعله يائساً في نظره للمستقبل حيث يغلب عليه التشاؤم.
- (ج) الإحساس بالفشل: ويظهر هذا العرض نتيجة لأن مريض الاكتئاب يقوم بتقييم نفسه في ضوء الخبرات والمحن التي ألمت به ونظراً لتأثيرها السلبي عليه فينتابه الإحساس بالفشل ويتناسى المريض هنا بعض النجاحات التي حققها في حياته، ويفكر فقط في فشله، وقد يقول بعضهم بأن الفشل أصبح حليفه وأن يصيبه منه أكثر من غيره، والعرض هذا يتسرب في بعض الحالات لدرجة إحساس المريض بالفشل في كل أدواره الحياتية.
- (د) السخط وضعف الرضا: ينتاب مريض الاكتئاب الشعور بضعف الرضا عن حياته وظروفه ليصبح ساخطاً على كل شيء، وهذا العرض يفقده لذة الاستمتاع التي كان يحيها ويشعر بأنه أصبح يفتقد المتعة مما يجعل الملل يتسرب إلى كل شيء في حياته لدرجة أن بعضهم يشعر أحياناً بالملل من أي شيء.
- (هـ) الإحساس بالندم والذنب: وفيه ينظر المريض لنفسه نظرة سلبية وعادة ما تراوده أفكار الذنب والضياع والندم، ويتصاعد هذا الإحساس عندما يعزو المريض سبب فشله إلى نفسه، حيث يشعر بالتفاهة والسوء، وقد يظهر هذا الإحساس في معظم الأوقات التي يحاول فيها المريض الحديث عن محنة ألمت به.
- (و) توقع العقاب: وفي هذا العرض تكبر أمام مريض الاكتئاب سلبياته وبمرور الوقت يشعر أنه يستحق العقاب، بل يرغب فيه كنوع من التكفير عن سلبياته، وهو ينتابه شعور بأن هناك عقاباً يحل به أو يحدث له مكروه، بذلك يتقدم الاكتئابي من الفشل والإحساس بالندم إلى الرغبة في عقاب نفسه ووجود مصائب أخرى ستحل به بل قد ينتظر وقوعها.
- (ز) كراهية النفس: عندما يعزو المريض سبب الفشل والفقدان إلى نفسه يتحول الصدع في نطاقه الشخصي إلى هوة كبيرة، ويميل للنقص في نفسه إلى حد بعيد فإذا سئل أن يصف نفسه لم يسعه إلا أن يفكر في سماته السيئة ويبخس حق نفسه فيما

حققه من أشياء طيبة، مما يجعله يتحدث عن نفسه بخيبة الأمل وعدم الحب والاشمئزاز من نفسه في بعض الحالات.

(ح) إدانة الذات: قيام مريض الاكتئاب بمقارنة نفسه بغيره قد ينال من اعتباره لذاته، وتبدو ظاهرة القسوة والشطط في توبيخ الذات، حيث يوجه الغضب إلى الذات وانتقادها ورفضها، ويجد صعوبة في الالتفات لقدراته بل ينظر دائماً لنقاط ضعفه وأخطائه ويعتبر نفسه مخطئاً ليس فقط في سمة محددة ولكن إدانته تشمل جميع جوانب شخصيته وكل ذاته.

(ط) الرغبة في إيذاء الذات: حيث تصبح الرغبة في إيذاء الذات هي تعبير الاكتئابي للهروب من واقعة المتقل بالأمم والعناء وكذلك المستقبل الذي يراه تشاؤمياً، ومن أشكال إيذاء الذات في بعض الحالات وجود بعض الأفكار الانتحارية حيث تصبح التعبير النهائي للمكتئب في إيذاء الذات والهروب من إحساسه، بأنه حمل وهما وعينا على عائلته، ويشعر أن الجميع سيكونون بحال أفضل إذا مات ويزيد من وجود هذه الأفكار إحساسه بأن الحياة لا معنى لها، وأنه لم يبق له من شيء في الدنيا.

(ي) التعرض لنوبات البكاء: قد ينتاب المكتئب نوبات من البكاء نتيجة لشعوره بالإثم والغضب والاحتقار لنفسه، وقد تستمر هذه النوبات أوقات كثيرة ولا مثير أو سبب واضح.

(ك) حدة الطبع: تظهر على المكتئب الحدة في علاقاته بالآخرين فيكون سهل الاستثارة وسريع الشعور بالغضب، ويتجلى ذلك في الشعور بعدم الاستقرار والعصبية والازعاج، فطباعه تتأرجح بين الهبوط والخمول والذهول، فقد تظهر عليه علامات التبدل الانفعالي حيث تصبح بعض الأشياء التي كانت تستفزه من قبل لا يبالي بها.

(ل) الانسحاب الاجتماعي: ويظهر ذلك من خلال إهمال المصاب لعمله وشعوره بالعجز عن القيام به، وتقل علاقاته الاجتماعية وينزوي بنفسه وحيداً ويبتعد عن أصدقائه.

(م) العجز عن البت في الأمور: ينتاب المكتئب رغبة شديدة في الركون إلى حالة سلبية لشعوره بالعجز عن اتخاذ القرارات في الأمور المختلفة نتيجة للحالة السيئة التي أصبحت عليها قدراته ويتجنب تحمل المسؤولية لاهتزاز ثقته في نفسه ويميل إلى الاعتماد على الآخرين.

(ن) التصور السلبي لشكل الجسم: يتصور المريض بهذا العرض أن شكله أصبح أسوأ مما كان عليه وقد يشعر بتقدم السن وأن شكله أصبح دميماً، وقد يغالى البعض فيصف نفسه بأن شكله أصبح قبيحاً ومنفراً للآخرين.

(س) هبوط الهمة في العمل: ما دام مريض الاكتئاب يتوقع نتائج سلبية فهو لا يستشعر أي حافز داخلي لبذل أي جهد ولا يرى أي طائل من إنجاز أعماله لأنه يعتقد أن

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

الأهداف لا معنى لها، فتتهبط همته، كما يظهر أيضاً الشهور بالإتهاك وعدم الاستطاعة للقيام بأي عمل، وتنخفض قدرته الإنتاجية وتزداد رغبته في أن يبقى في حالة عطالة.

ع) اضطراب النوم: ويعد الأرق عرضاً شائعاً جداً وقد يتجلى بصعوبة الدخول بالنوم (أرق بدء النوم) أو صعوبة الاستمرار بالنوم (أرق وسط النوم)، أو الاستيقاظ مبكراً وهذا الشكل الأخير يعتقد بعض الباحثين بأنه علامة من علامات الشدة في الاكتئاب.

ف) القابلية للتعب: حيث يصاحب الاكتئاب توهم العلل والشعور بالتعب عند بذل أقل مجهود، ويشعر بأنه منهك ويعتقد أنه إذا قام بأي نشاط سوف يزداد تعبته ومن هنا ينزع إلى أن يكون راقداً ليُدخِر قوته نظراً لشعوره الدائم بأن طاقته أصبحت منهارة وينتابه المزاج الهمودي.

ص) فقدان الشهية: يعاني معظم مرضى الاكتئاب من هبوط أو فقدان الشهية للطعام، وقد يصاحب هذا العرض توهم بعض العلل البدنية المرتبطة بسوء الهضم والإمساك.

ق) النقص في الوزن: وهذا العرض مرتبط بفقدان الشهية وتوهم العلل مما يؤدي إلى التحول والفقدان للوزن مما يزيد من شهور بالإتهاك المستمر، ويبدأ المريض يهتم بمتابعة معدل النقصان في وزنه كنوع من إيداء الذات في بعض الحالات.

ر) الانشغال بالصحة: ويصاحب ذلك وجود الاعتقاد بوجود مرض جسمي مما يجعل المريض ينشغل بالأوجاع والآلام الخفيفة والتي لم يكن يعطى لها بالاً من قبل.

ش) فقدان الاهتمام بالجنس: ويتمثل هذا العرض في الاضطراب الفيزيولوجي الجسمي ويشار إليه بالاضطرابات الوظيفية التناسلية وتعد العناية عند الرجل والبرودة الجنسية عند المرأة من الأعراض الشائعة.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن الاكتئاب يمكن أن ينجم عن حدث مجهود، وقد ينشأ أيضاً من دون سبب ظاهري، فالعوارض قد تظهر فجأة، أو تتطور ببطء علي مرّ الشهور والسنوات، والواقع أن علامات الاكتئاب وعوارضه تختلف ولا تتبع دوماً نمطاً معيناً بالفعل، قد يكون الفرد مكتئباً من دون الشعور أبداً بالاكتئاب، كما أن التهيج والتخلي عن الاهتمامات أو المسرات المعتادة هما من الطرق الأساسية التي يعبر فيها الاكتئاب عن نفسه.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لتحقيق أهدافها. مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسة جميع المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بمدينة الرياض للعام ١٤٣٨ / ١٤٣٩ هـ، والبالغ عددهم (٢٠٠٠) عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) فرد من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل بالرياض بما يمثل (١٥%)، من مجتمع الدراسة وهي نسبة معبرة عن المجتمع الأصلي وممثلة له، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

أداتا الدراسة:

الأداة الأولى: استبانة (قياس مستوى الثقة بالنفس) من تصميم الباحثة تم تصميم استبانة بهدف قياس مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، وتكونت الاستبانة من (٣٤) عبارة، وأمام كل عبارة ثلاث خيارات متدرجة تعبر عن مستوى الثقة بالنفس وهي (مرتفعة) وتعطى ثلاث درجات، و(متوسطة) وتعطى درجتين، و(منخفضة) وتعطى درجة واحدة، وتتراوح الدرجة الكلية للاستبانة من (٣٤) إلى (١٠٢) درجة، بالإضافة إلى ما سبق فقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبانة على النحو التالي:

الخصائص السيكومترية للأداة الأولى:

١. صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس للتحقق من ملاءمة عباراتها لقياس ما وضعت لأجله ومدى صحتها اللغوية ووضوح عباراتها، وأسفر هذا الإجراء عن اتفاق ما يزيد من (٨٠%) من المحكمين على عبارات الاستبانة، كما تم الأخذ بأراء بعضهم من حيث تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح الاستبانة في صورتها النهائية مكونة من (٣٤) عبارة (ملحق ١)

٢. الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط لعبارات استبانة الثقة بالنفس باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتمال لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

جدول (١)
الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة الأولى (الثقة بالنفس) (ن=٥٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
عبارة ١	-.601**	عبارة ١٨	.530**
عبارة ٢	-.577**	عبارة ١٩	.621**
عبارة ٣	-.564**	عبارة ٢٠	.739**
عبارة ٤	-.547**	عبارة ٢١	-.577**
عبارة ٥	.601**	عبارة ٢٢	.620**
عبارة ٦	.577**	عبارة ٢٣	.704**
عبارة ٧	.564**	عبارة ٢٤	.719**
عبارة ٨	.547**	عبارة ٢٥	.698**
عبارة ٩	.635**	عبارة ٢٦	.624**
عبارة ١٠	.780**	عبارة ٢٧	.735**
عبارة ١١	.680**	عبارة ٢٨	.812**
عبارة ١٢	.463**	عبارة ٢٩	.374**
عبارة ١٣	.486**	عبارة ٣٠	.805**
عبارة ١٤	.632**	عبارة ٣١	.808**
عبارة ١٥	.733**	عبارة ٣٢	.821**
عبارة ١٦	.778**	عبارة ٣٣	.799**
عبارة ١٧	.728**	عبارة ٣٤	.616**

** تعني أن معامل الارتباط دال عند ٠,٠١

تشير نتائج الجدول (١) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عبارات مقياس الثقة بالنفس والمجموع الكلي لعباراته، مما يدل على صدق عبارات ذلك المقياس، وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (٠.374**) و (٠.821**).

٣. الثبات:

تم التحقق من ثبات الاستبانة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢)

يبين ثبات استبانة الثقة بالنفس عن طريق معامل ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

عدد عبارات الاستبانة	معامل الثبات	درجة الثبات
34	0.906	مرتفعة

يتضح من الجدول (٢) أن درجة ثبات مجموع استبانة الثقة بالنفس ككل مرتفعة (٠.906)، حيث تقترب هذه القيمة من الواحد الصحيح وهي درجة ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، ولذلك جاءت درجة الثبات للاستبانة عالية.

الأداة الثانية: استبانة (مستوى الشعور بالاكنتاب) إعداد الباحثة

تم تصميم استبانة بهدف قياس مستوى الشعور بالاكنتاب لدى عينة الدراسة، وتكونت الاستبانة من (٣٢) عبارة، وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات متدرجة تعبر عن مستوى الشعور بالاكنتاب، وهي (مرتفعة) وتعطى ثلاث درجات، و (متوسطة) وتعطى (درجتين) و(منخفضة) وتعطى درجة واحدة فقط، وتتراوح الدرجة الكلية للاستبانة من (٣٠ إلى ٩٠) درجة، بالإضافة لما سبق تم التحقق من صدق وثبات الأداة على النحو التالي:

الخصائص السيكومترية للأداة الثانية:

١. صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس للتحقق من ملاءمة عباراتها لقياس ما وضعت لأجله ومدى صحتها اللغوية ووضوح عباراتها، وأسفر هذا الإجراء عن اتفاق ما يزيد من (٨٠%) من المحكمين على عبارات الاستبانة، كما تم الأخذ بآراء بعضهم من حيث حذف عبارتين، وتعديل صياغة بعض العبارات لتصبح الاستبانة في صورتها النهائية مكونة من (٣٠) عبارة (ملحق ٢).

٢. الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكنتاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

جدول (٣)

الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة الثانية (مقياس الشعور بالاكنتاب لدى المتعافين من الإدمان) (ن=٥٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
عبارة ١	.487**	عبارة ١٦	.609**
عبارة ٢	.335*	عبارة ١٧	.559**
عبارة ٣	.376**	عبارة ١٨	.504**
عبارة ٤	.484**	عبارة ١٩	.592**
عبارة ٥	.388**	عبارة ٢٠	.385**
عبارة ٦	.559**	عبارة ٢١	.660**
عبارة ٧	.476**	عبارة ٢٢	.326*
عبارة ٨	.321*	عبارة ٢٣	.559**
عبارة ٩	.389**	عبارة ٢٤	.623**
عبارة ١٠	.360*	عبارة ٢٥	.402**
عبارة ١١	.535**	عبارة ٢٦	.311*
عبارة ١٢	.559**	عبارة ٢٧	.708**
عبارة ١٣	.532**	عبارة ٢٨	.630**
عبارة ١٤	.559**	عبارة ٢٩	.330*
عبارة ١٥	.360*	عبارة ٣٠	.365**

** تعني أن معامل الارتباط دال عند ٠,٠١

* تعني أن معامل الارتباط دال عند ٠,٠٥

تشير نتائج الجدول (٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عبارات مقياس الشعور بالاكنتاب لدى المتعافين من الإدمان والمجموع الكلي لعباراته ، مما يدل على صدق عبارات ذلك المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (**.374) و (**.821).

٣. ثبات الأداة:

تم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٤)

يبين ثبات مقياس الشعور بالاكنتاب لدى المتعافين من الإدمان
عن طريق معامل ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

درجة الثبات	معامل الثبات	عدد عبارات الاستبانة
مرتفعة	0.871	30

يتضح من الجدول (٤) أن درجة ثبات مجموع عبارات مقياس الشعور بالاكنتاب لدى المتعافين من الإدمان مرتفعة (0.871)، حيث تقترب هذه القيمة من الواحد الصحيح وهي درجة ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، ولذلك جاءت درجة الثبات للاستبانة عالية. ويمكن أن يفيد ذلك في:

-صلاحية الاستبانة فيما وضعت لقياسه.

-إمكانية ثبات النتائج التي يمكن أن تسفر عنها الدراسة الحالية،

وقد يكون ذلك مؤشراً جيداً لتعميم نتائجها.

تصحيح الاستبانتين:

تعطى الاستجابة (مرتفعة) الدرجة (٣)، والاستجابة (متوسطة) تعطى الدرجة (٢)، والاستجابة (منخفضة) تعطى الدرجة (١)، وعكس تلك الدرجات في حالة العبارات السلبية، حيث، تعطى الاستجابة (مرتفعة) الدرجة (١)، والاستجابة (متوسطة) تعطى الدرجة (٢)، والاستجابة (منخفضة) تعطى الدرجة (٣)، وبضرب هذه الدرجات في التكرار المقابل لكل استجابة، وجمعها، وقسمتها على إجمالي أفراد العينة، يعطي ما يسمى بـ(الوسط المرجح)، الذي يعبر عن الوزن النسبي لكل عبارة على حدة كما يلي:

$$\text{التقدير الرقمي لكل عبارة} = (٣ \times \text{تكرار مرتفعة}) + (٢ \times \text{تكرار متوسطة}) + (١ \times \text{تكرار منخفضة})$$

عدد أفراد العينة

وقد تحدد مستوى انطباق العبارة لدى عينة الدراسة (تقدير طول الفترة التي يمكن من خلالها الحكم على الموافقة من حيث كونها كبيرة ، أم متوسطة ، أم ضعيفة من خلال العلاقة التالية:

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتمال لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

$$\text{مستوى الانطباق} = \frac{\text{ن} - 1}{\text{ن}}$$

حيث تشير (ن) إلى عدد الاستجابات وتساوي (3) ويوضح الجدول التالي مستوى ومدى انطباق العبارة لدى عينة الدراسة لكل استجابة من استجابات الاستبانة:

جدول (5)

يوضح مستوى انطباق العبارة لدى عينة الدراسة

المدى	مستوى الاستجابة
من اوحى (1 + 0,66) أي 1,66 تقريباً	ضعيفة (منخفضة)
من 1,67 اوحى (1,67 + 0,66) أي 2,33 تقريباً	متوسطة
من 2,34 اوحى (2,34 + 0,66) أي 3 تقريباً	كبيرة (مرتفعة)

أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق الاستبانتين وتجميعهما، تم تفرغهما في جداول لحصر التكرارات ولمعالجة بياناتهما إحصائياً من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences الإصدار الاثنى وعشرون. وقد استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تستهدف القيام بعملية التحليل الوصفي والاستدلالي لعبارة الاستبانة، وهي: معامل ارتباط بيرسون، ومعامل الفا كرونباخ، والنسب المئوية في حساب التكرارات، والوزن النسبي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى الثقة بالنفس لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل للصحة النفسية بمدينة الرياض؟

للإجابة عن هذا السؤال تم ترتيب عبارات مقياس الثقة بالنفس حسب أوزانها النسبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

درجة ومستوى الموافقة على توفر عبارات مقياس الثقة بالنفس والتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي المرتبطة به من وجهة نظر أفراد العينة من المتعافين من الإدمان (ن=٣٠٠)

م	العبرة	درجة الموافقة						الوزن النسبي	ترتيب العبارات وفق الوزن النسبي	مستوى الموافقة
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة				
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أرفض الدخول في نقاش مع الآخرين	19.70%	59	19.70%	59	60.70%	182	1.5900	31	ضعيفة
٢	أجد صعوبة في إقامة علاقة جديدة مع الآخرين	23.70%	71	11.70%	35	64.70%	194	1.5900	32	ضعيفة
٣	أشعر بالتوتر عندما ينتقدني الآخرون	21.70%	65	27.00%	81	51.30%	154	1.7033	30	متوسطة
٤	أتمسك برأيي إذا بدا مختلفاً مقارنة بآراء الآخرين	18.70%	56	21.00%	63	60.30%	181	1.5833	33	ضعيفة
٥	أستطيع أن أبادر بالحديث مع الآخرين في موضوعات مختلفة	60.70%	182	19.70%	59	19.70%	59	2.4100	12	كبيرة
٦	أشعر بسعادة أكبر مما كنت عليه في الماضي	64.70%	194	11.70%	35	23.70%	71	2.4100	14	كبيرة
٧	أبادر بالتعبير عن نفسي بإيجابية	51.30%	154	27.00%	81	21.70%	65	2.2967	26	كبيرة
٨	أميل إلى المخاطرة بشكل مدروس	60.30%	181	21.00%	63	18.70%	56	2.4167	11	كبيرة

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتمال لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

م	العبارة	درجة الموافقة						الوزن النسبي	ترتيب العبارات وفق الوزن النسبي	مستوى الموافقة
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة				
		%	ك	%	ك	%	ك			
٩	التزم الواقعية في تعاملتي مع الأمور الحياتية	63.30%	190	14.30%	43	22.30%	67	2.4100	13	كبيرة
١٠	لدي ثقة في قدرتي على النجاح مهما كانت الظروف	67.00%	201	12.70%	38	20.30%	61	2.4667	3	كبيرة
١١	أقدم يد العون لكل من يحتاج مساعدتي	62.30%	187	15.30%	46	22.30%	67	2.4000	16	كبيرة
١٢	أشعر بالسعادة عند مقابلة الآخرين	59.00%	177	18.70%	56	22.30%	67	2.3667	21	كبيرة
١٣	أستفيد من التحديات وأحولها لفرص	58.30%	175	19.30%	58	22.30%	67	2.3600	23	كبيرة
١٤	أشعر بالرضا في حياتي	61.00%	183	17.70%	53	21.30%	64	2.3967	17	كبيرة
١٥	أميل إلى التحدي وإثبات الذات	65.30%	196	13.70%	41	21.00%	63	2.4433	6	كبيرة
١٦	أتميز بالالتزان الانفعالي في المواقف الصعبة	63.70%	191	14.70%	44	21.70%	65	2.4200	9	كبيرة
١٧	أخطط للمستقبل في ضوء قدراتي	71.30%	214	9.00%	27	19.70%	59	2.5167	1	كبيرة
١٨	أشعر أنني سأصل إلى مكانة اجتماعية مرموقة	56.70%	170	18.70%	56	24.70%	74	2.3200	24	متوسطة
١٩	أستفيد من	38.30%	115	37.70%	113	24.00%	72	2.1433	29	متوسطة

م	العبارة	درجة الموافقة						العبارة	م	
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة				
		%	ك	%	ك	%	ك			
	انتقادات الآخرين لي بتصحيح أخطائي									
كبيرة	أحرص على التواصل مع أصدقائي باستمرار	22	2.3667	62.70%	188	11.30%	34	26.00%	78	٢٠
ضعيفة	أتجنب العمل الجماعي خوفاً من الوقوع في الخطأ	34	1.5300	21.00%	63	11.00%	33	68.00%	204	٢١
متوسطة	أتمسك بمبادئي لإيماني القوي بها	27	2.2867	49.70%	149	29.30%	88	21.00%	63	٢٢
كبيرة	أحب المواقف التنافسية لإظهار قدراتي للآخرين	19	2.3867	62.30%	187	14.00%	42	23.70%	71	٢٣
كبيرة	أغلق صفحة الماضي حتى لا أعود للإيمان	8	2.4333	67.30%	202	8.70%	26	24.00%	72	٢٤
متوسطة	أجعل الماضي دافعا لتجاوز أي محنة	25	2.3133	55.70%	167	20.00%	60	24.30%	73	٢٥
كبيرة	أستفيد من الماضي في الابتعاد عن رفقاء السوء	20	2.3800	61.30%	184	15.30%	46	23.30%	70	٢٦
كبيرة	أشعر بأنني قادر على العيش مع الطبيعي مع	15	2.4067	67.30%	202	6.00%	18	26.70%	80	٢٧

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

م	العبارة	درجة الموافقة						العبارة	م	
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة				
		%	ك	%	ك	%	ك			
	الأخريين									
٢٨	أثق في قدراتي على العودة السريعة لحياتي الطبيعية	كبيرة	5	2.4533	69.30%	208	6.70%	20	24.00%	72
٢٩	أثق في قدرتي على عدم العودة للإدمان مرة أخرى	كبيرة	2	2.4967	72.70%	218	4.30%	13	23.00%	69
٣٠	لدي المقدرة على عمل مشروعات جديدة بكفاءة عالية	كبيرة	7	2.4333	67.00%	201	9.30%	28	23.70%	71
٣١	لدي خبرات إيجابية يمكنني نقلها للآخرين	كبيرة	10	2.4167	64.00%	192	13.70%	41	22.30%	67
٣٢	أرى أنني شخص إيجابي في المجتمع	كبيرة	4	2.4567	70.70%	212	4.30%	13	25.00%	75
٣٣	يمكنني أن أسهم في نهضة مجتمعي	كبيرة	18	2.3933	66.00%	198	7.30%	22	26.70%	80
٣٤	يمكنني تحمل المسؤولية المجتمعية	متوسطة	28	2.2800	55.30%	166	17.30%	52	27.30%	82

يتضح من الجدول (٦) أن أكثر العبارات توفراً من وجهة نظر عينة الدراسة العبارات (١٧)، (٢٩)، (١٠)، (٣٢)، (٢٨)، (١٥)، (٣٠)، (٢٤)، (١٦) حيث وقعت هذه العبارات في نطاق التوفر الكبير، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي والواقعة في الإرباعي الأعلى من عبارات المقياس، وتشير تلك العبارات على الترتيب إلى:

- أخطط للمستقبل في ضوء قدراتي.
 - أثق في قدرتي على عدم العودة للإدمان مرة أخرى.
 - لدي ثقة في قدرتي على النجاح مهما كانت الظروف.
 - أرى أنني شخص إيجابي في المجتمع.
 - أثق في قدراتي على العودة السريعة لحياتي الطبيعية.
 - أميل إلى التحدي وإثبات الذات.
 - لدي المقدرة على عمل مشروعات جديدة بكفاءة عالية.
 - أغلق صفحة الماضي حتى لا أعود للإدمان.
 - أتميز بالالتزان الانفعالي في المواقف الصعبة
- كما يتضح من الجدول (٦) أن أقل العبارات توفراً من وجهة نظر عينة الدراسة العبارات (٢١)، (٤)، (٢)، (١)، (٣)، (١٩)، (٣٤)، (٢٢)، (٧) حيث وقعت هذه العبارات في نطاق التوفر الضعيف، والمتوسط، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي والواقعة في الإرباعي الأدنى من عبارات المقياس، وتشير تلك العبارات على الترتيب إلى:
- أتجنب العمل الجماعي خوفاً من الوقوع في الخطأ. (ضعيف)
 - أتمسك برأيي إذا بدا مختلفاً مقارنة بآراء الآخرين. (ضعيف)
 - أرفض الدخول في نقاش مع الآخرين. (ضعيف)
 - أجد صعوبة في إقامة علاقة جديدة مع الآخرين. (ضعيف)
 - أشعر بالتوتر عندما ينتقدني الآخرون. (متوسط)
 - أستفيد من انتقادات الآخرين لي بتصحيح أخطائي. (متوسط)
 - يمكنني تحمل المسؤولية المجتمعية. (متوسط)
 - أتمسك بمبادئ الإيمان القوي بها. (متوسط)
 - أبادر بالتعبير عن نفسي بإيجابية. (متوسط)
- وتدل النتائج السابقة على أن مستوى الثقة بالنفس مرتفع ومتوفر بدرجة كبيرة لدى معظم أفراد عينة الدراسة وتعزو الباحثة ذلك لأهمية التدخل العلاجي الذي تم لهذه الفئة داخل مجمع الأمل الطبي مما كان له الأثر الكبير في رفع مستوى الثقة بالنفس من جهة وفي التعافي من الإدمان من جهة أخرى.
- وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من (الثبتي ٢٠١٨)، و (دعاء علي ٢٠١٦) التي أشارت إلى فاعلية التدخل عن طريق البرامج الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس، كما تتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Rezaei 2012) من أن

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

مستوى الثقة بالنفس كان مرتفعاً لدى الطالبات عينة الدراسة، بينما تختلف مع دراسة Aqueel(2015) التي أسفرت عن تراجع جميع المجموعات على مقياس الثقة بالنفس الإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى الشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل للصحة النفسية بمدينة الرياض؟

للإجابة عن هذا السؤال تم ترتيب عبارات مقياس الشعور بالاكتئاب لدى المتعافين من الإدمان من حيث التوفر من وجهة نظر أفراد العينة حسب أوزانها النسبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

درجة ومستوى الموافقة على توفر عبارات مقياس الشعور بالاكتئاب لدى المتعافين من الإدمان والتكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي المرتبطة به من وجهة نظر عينة الدراسة من المتعافين من الإدمان (ن=٣٠٠)

م	العبارة	درجة الموافقة						الوزن النسبي	مستوى الموافقة
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة			
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	أعاني من سخيرية الآخرين مني	51	17.00%	59	19.70%	190	63.30%	كبيره	
٢	أبتعد عن المواجهة المباشرة مع الآخرين	63	21.00%	34	11.30%	203	67.70%	كبيره	
٣	لدي ميول عدوانية نحو تحطيم الأشياء المحيطة بي	57	19.00%	81	27.00%	162	54.00%	كبيره	
٤	أعاني من نوبات قلق شديدة أثناء نومي	48	16.00%	66	22.00%	186	62.00%	كبيره	
٥	تمر علي أوقات كثيرة أتمنى فيها الموت	59	19.70%	43	14.30%	198	66.00%	كبيره	

م	العبارة	درجة الموافقة						الوزن النسبي	مستوى الموافقة
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة			
		%	ك	%	ك	%	ك		
٦	أشعر بأثني عديم النفع للآخرين	19.00%	57	39.70%	119	41.30%	124	كبيرة	
٧	أميل دائما إلى العزلة	19.70%	59	15.30%	46	65.00%	195	كبيرة	
٨	لدي إحساس دائم بالغضب	20.00%	60	19.00%	57	61.00%	183	كبيرة	
٩	أعاني من الخمول والكسل باستمرار	20.00%	60	20.00%	60	60.00%	180	كبيرة	
١٠	أنظر إلى المستقبل بتشاؤم	18.70%	56	17.30%	52	64.00%	192	كبيرة	
١١	ليست لدي المقدرة على إتمام أي عمل حتى نهايته	18.30%	55	13.70%	41	68.00%	204	كبيرة	
١٢	أرى أن الآخرين لديهم نفور مني	22.00%	66	38.30%	115	39.70%	119	كبيرة	
١٣	أرفض النقد مهما كان موجهه لي	20.00%	60	6.30%	19	73.70%	221	كبيرة	
١٤	أعاني من آلام مستمرة في جسمي	19.00%	57	36.70%	110	44.30%	133	كبيرة	
١٥	أشعر بالصداع من وقت لآخر	17.00%	51	16.70%	50	66.30%	199	متوسطة	
١٦	مناعتي الجسمية ضعفت في الفترة الأخيرة	23.70%	71	11.70%	35	64.70%	194	كبيرة	
١٧	أشعر بالتعاسة	24.70%	74	36.70%	110	38.70%	116	كبيرة	

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

م	العبارة	درجة الموافقة						مستوى الموافقة
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة		
		%	ك	%	ك	%	ك	
	في حياتي							
١٨	لدي إحساس مستمر بالفشل	18.70%	56	30.70%	92	50.70%	152	كبيرة
١٩	أرى أنني غير قادرة على العودة لحياتي الطبيعية	21.30%	64	14.00%	42	64.70%	194	كبيرة
٢٠	أشعر بخيبة أمل كبيرة	21.70%	65	8.30%	25	70.00%	210	كبيرة
٢١	أفكر في الانتحار بصورة مستمرة	22.30%	67	21.00%	63	56.70%	170	كبيرة
٢٢	أتمنى الهجرة لأي بلد أخرى لا يعرفني فيها أحد	21.30%	64	15.30%	46	63.30%	190	كبيرة
٢٣	ليست لدي قدرة على تحمل المسؤولية	19.00%	57	37.30%	112	43.70%	131	كبيرة
٢٤	أشعر بالقلق الشديد من المستقبل	21.30%	64	6.70%	20	72.00%	216	كبيرة
٢٥	يصعب علي الاستمرار في ترك الإدمان	20.70%	62	4.70%	14	74.70%	224	كبيرة
٢٦	إمكاناتي الجسمية لا تؤهلني للعيش بصورة طبيعية في المجتمع	36.30%	109	11.00%	33	52.70%	158	كبيرة

م	العبارة	درجة الموافقة						العبارة	م	
		منخفضة		متوسطة		مرتفعة				
		%	ك	%	ك	%	ك			
كبيرة	23	1.5300	19.70%	59	13.70%	41	66.70%	200	٢٧	يصعب علي إيجاد مكان لا يسخر مني فيه الآخرون
كبيرة	28	1.4900	22.30%	67	4.30%	13	73.30%	220	٢٨	أشعر باللامبالاة في حياتي
كبيرة	4	1.8000	36.70%	110	6.70%	20	56.70%	170	٢٩	أرى أن جميع تصرفاتي أصبحت غير مقبولة
كبيرة	9	1.6767	25.00%	75	17.70%	53	57.30%	172	٣٠	أحقد على الآخرين من حولي

يتضح من الجدول (٧) أن أكثر العبارات توفراً من وجهة نظر عينة الدراسة العبارات (١٧)، (٢٦)، (١٢)، (٢٩)، (٦)، (٢٣)، (١٤)، (١٨) حيث وقعت هذه العبارات في نطاق التوفر المتوسط، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي والواقعة في الإرباعي الأعلى من عبارات المقياس، وتشير تلك العبارات على الترتيب إلى:

- أشعر بالنعاسة في حياتي.
- إمكاناتي الجسمية لا تؤهلني للعيش بصورة طبيعية في المجتمع.
- أرى أن الآخرين لديهم نفور مني.
- أرى أن جميع تصرفاتي أصبحت غير مقبولة.
- أشعر بأنني عديم النفع للآخرين.
- ليست لدي قدرة على تحمل المسؤولية.
- أعانى من آلام مستمرة في جسمي.
- لدي إحساس مستمر بالفشل.

يتضح من الجدول (٧) أن أقل العبارات توفراً من وجهة نظر عينة الدراسة العبارات (٢٥)، (١٣)، (٢٨)، (٢٤)، (١١)، (١٥)، (٢٠)، (٢٧) حيث وقعت هذه العبارات

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

في نطاق التوفر الضعيف، وذلك حسب ترتيب الوزن النسبي والواقعة في الإرباعي الأدنى من عبارات الاستبانة، وتشير تلك العبارات على الترتيب إلى:

- يصعب علي الاستمرار في ترك الإدمان.
- أرفض النقد مهما كان موجهه لي.
- أشعر باللامبالاة في حياتي.
- أشعر بالقلق الشديد من المستقبل.
- ليست لدي المقدرة على إتمام أي عمل حتى نهايته.
- أشعر بالصداع من وقت لآخر.
- أشعر بخيبة أمل كبيرة.
- يصعب علي إيجاد مكان لا يسخر مني فيه الآخرون.

وتدل النتائج السابقة على أن مستوى الشعور بالاكتئاب منخفض لدى معظم أفراد عينة الدراسة، وتعزو الباحثة ذلك لأهمية التدخل العلاجي الذي تم لهذه الفئة داخل مجمع الأمل الطبي مما كان له الأثر الكبير في خفض مستوى الشعور بالتوتر المرتب على الإدمان ومحاولات التعافي منه.

الإجابة عن السؤال الثالث: ما مدى وجود علاقة بين كل من الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل للصحة النفسية بمدينة الرياض؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخلاص النتائج الخاصة بالعلاقة بين كل من الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الأمل للصحة النفسية بمدينة الرياض، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و الشعور بالاكتئاب لدى المتعافين من الإدمان

باستخدام معامل ارتباط بيرسون (ن=٣٠٠)

الارتباط بين	مقياس الشعور بالاكتئاب لدى المتعافين من الإدمان
مقياس الثقة بالنفس	-0.888**

** تعني أن معامل الارتباط دال عند ٠,٠١

تشير نتائج الجدول (٨) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً بين مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالاكتئاب لدى المتعافين، وقد بلغت

قيمة معامل الارتباط بينهما (**-0.888) مما يدل على قوة الارتباط بينهما وإن كانت العلاقة عكسية.

وتبدو هذه النتيجة منطقية حيث عن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يترتب عليه إيجابيات كثيرة من أبرزها تقدير الذات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين وبالتالي تقليل مستوى العزلة والشعور بالاكنتاب.

توصيات الدراسة:

١. تقديم مزيد من الدعم المادي والمعنوي لمجمع الأمل الطبي والقائمين عليه لاستقبال أكبر عدد ممكن المدمنين ومعالجتهم.
٢. عمل برامج وندوات توعوية بخطورة الإدمان والآثار المترتبة عليه وكيفية الوقاية منه.
٣. عمل مؤتمرات وندوات للتوعية بأهمية التدخل العلاجي المبكر في علاج الإدمان والآثار المترتبة عليه.
٤. تكثيف برامج التوعية والإرشاد الديني خاصة للشباب.
٥. تدريب الشباب على كيفية شغل أوقات فراغهم حتى لا يقعوا فريسة لمخاطر الإدمان.

مقترحات الدراسة:

١. الآثار المترتبة على الإدمان وتصور مقترح لمواجهتها من وجهة نظر الخبراء.
٢. العلاقة بين الشعور بالاكنتاب ومستوى التحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. أسباب الإدمان من وجهة نظر عينة من المقلعين عنه وكيفية مواجهتها من وجهة نظر الخبراء.
٤. العلاقة بين الإدمان والاستقرار الأسري في ضوء بعض المتغيرات.
٥. العلاقة بين الشعور بالاكنتاب والاستقرار الأسري في ضوء بعض المتغيرات.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

مراجع الدراسة:

- أبو العزائم، محمود جمال. (٢٠٠٣). علاج الاكتئاب، القاهرة، مجلة النفس المطمئنة، العدد ٧٣ يناير.
- بازة، أمال عبد السميع. (٢٠٠٢). الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البدائية، ذياب، والطراونة، أخليف، وحسان، ريم. (٢٠١٠). عوامل الخطورة في البيئة الجامعية (منشورات المجلس الأعلى للشباب، عمان).
- بدر، إسماعيل إبراهيم محمد. (٢٠٠٠). "مدى فاعلية قائمة المقابلة التشخيصية في تشخيص الاكتئاب لدى عينة من المراهقين، دراسة عبر ثقافية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٢٧)، مكتبة الأنجلو المصرية، ص ٦٣: ٨٦.
- بصري، سوسن. (٢٠٠٢). أنماط الحياة الصحية- مع التركيز على تعزيز أساليب الحد من الأخطار في إقليم شرق المتوسط، القاهرة، المكتب الإقليمي، اللجنة الإقليمية لشرق المتوسط، دورة (٤٩)، ١٠/٣ - ٩/٣٠.
- بكولي، ناصر حسين. (٢٠٠٣). الصحة والاضطرابات النفسية والسلوكية، دمشق، دار ابن النفيس.
- الثبتي، فاطمة حسين عيضة. (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية المعاقات سمعياً بمكة المكرمة، مجلة البحث العلمي، العدد التاسع عشر، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- الحيالي، وليد ناجي. (٢٠٠٤). قياس التكاليف المالية لتعاطي المخدرات في الأردن، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، المجلد ١٥، العدد ٢٩، ٤٣ - ٧٨.
- الخزاعلة، عبد العزيز. (٢٠٠٣). الجوانب الاجتماعية لظاهرة تعاطي المخدرات في الأردن: دراسة ميدانية (أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية" ٢٠٠٣، ١٩١١ - ١٩٣٩).
- الخزاعي، حسين. (٢٠١٠). التوقف عن إدمان المخدرات وأثره على تحسن نوعية الحياة، دراسة اجتماعية تطبيقية، المجلة الجزائرية للدراسات السوسولوجية، العدد ٤، حزيران (جوان).
- خضرة، عواطف محمود. (٢٠١٤). التوجيه والإرشاد التربوي المعاصر، عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- الخفاف، إيمان عباس. (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

راغب، عبد الله عادل. (٢٠١٣). فاعلية برنامج لتحسين الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين شمس القاهرة.

رايان، إم جيه. (٢٠٠٦). الثقة بنفسك، جدة، مكتبة جرير.

رضوان، محمد صابر أبو زيد. (٢٠٠٧). العلاقة بين ممارسة برنامج علاجي إسلامي في خدمة الفرد وتحسين الأداء الاجتماعي لحالات الاكتئاب دراسة تجريبية مطبقة على المترددين بالعبادة النفسية بسوهاج، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة.

رفعت، أماني محمد. (٢٠٠٤). استخدام نموذج الممارسة العامة المتقدمة في علاج مرضى الاكتئاب البسيط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

الركابي، نضال عبد الحسن. (٢٠٠٠). مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة). العراق.

زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي (ط٤) القاهرة: عالم الكتب.

زيادة، أحمد رشيد. (٢٠١٢). تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق، عمان: دار الوراق للنشر والتوزيع.

السرسى، أسماء محمد. (٢٠١٦). مهارة التفاعل الاجتماعي وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى عينة أطفال ما قبل المدرسة. مجلة دراسات الطفولة، ١٧(٦٢)، ٨٧-١٠٠.

سليم، بسيوني بسيوني. (٢٠٠٣). الثقة بالنفس. بحث مرجعي قدم للجنة العلمية الدائمة بجامعة الأزهر.

السليمان، هاني إبراهيم. (٢٠٠٥). دليلك إلى الثقة بالآخرين، عمان، دار الإسراء.

السنباطي، السيد مصطفى. (٢٠١٠). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد(٦٨)، ٣٣٧-٣٨٩.

شربجي، وسن عبد الحسين. (٢٠١٠). المخدرات والمجتمع تحديات متبادلة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعه ديالى، مركز أبحاث الطفولة والأمومة الشربيني، لطفى. (٢٠٠٢). الاكتئاب المرضى والعلاج، الإسكندرية، منشأة المعارف.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكنتاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

الشريف، بندر بن عبد الله. (٢٠١٥). النموذج البنائي للاستمتاع بالتعلم والاستقلال والثقة بالنفس والسلطة الوالدية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٥١، الجزء الثالث، ديسمبر.

شقير، زينب محمود. (٢٠٠٣). الشخصية السوية المضطربة، ط٢، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

الطحاوي، جمال. (٢٠٠٦). إدمان الشباب على المخدرات الأسباب - الآثار، بحث في ملخصات أبحاث مؤتمر الشباب الجامعيين وآفة المخدرات، الأردن، جامعة الزرقاء الأهلية.

الطراونة، نايف سالم والفينيخ، لمياء سليمان. (٢٠١٢). استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكنتاب ومهارات الاتصال لدى طلبة (جامعة القصيم). مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (٢٠)٢.

طه، فرج عبد القادر. (٢٠٠٥). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي (ط٣). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

عباس، أسماء محمد. (٢٠٠٤). المجتمع والإدمان على المخدرات، بحث غير منشور، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، دائرة الدراسات والتخطيط والمتابعة.

عبد الخالق، أحمد محمد، والنيال، عبد الخالق. (٢٠٠٢). دراسات في شخصية الطفل العربي، المجلد الأول، القاهرة، مكتبة الأنجلو.

عزوز، عبد الناصر الهاشمي. (٢٠٠٥). التنشئة الاجتماعية الأسرية والإدمان على المخدرات دراسة ميدانية على عينة من المدمنين الخاضعين للعلاج بمركز فرانتز فانون البليدة- الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

عطية، سحر بنت عبد الرحمن. (١٤٣٨هـ-). خدمات وبرامج توجيه وإرشاد الطالبات في التصدي لآفة المخدرات بين الواقع والمأمول ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المنتدى العلمي (الإرشاد الطلابي ودوره في الوقاية من المخدرات) المنعقد خلال الفترة ٨-٩/٦/١٤٣٨ هـ بمقر جامعة الأمير نايف بن عبد العزيز العربية للعلوم الأمنية في الرياض.

علي، دعاء محمد. (٢٠١٦). تنمية الثقة بالنفس كمتغير وسيط لتخفيف بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين الصم. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين شمس، القاهرة.

- العنزي، سعود شايش. (٢٠٠٣). الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الغريز، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية (ط١). القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- كنعان، طاهر. (٢٠١١). وعود الشباب العربي في انتظار التحقق: الانفصام بين أداء التعليم ونمو فرص العمل (الحالة الأردنية) (المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، الدوحة) (www.dohainstitute.org).
- المخزومي، أمل. (٢٠٠١). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس. مجلة المنهل. (٥٧٨). مجلد ٦٣.
- مطر، علي محمد. (١٩٩٥). خفايا النفس، المنامة، دلمون للنشر.
- نايف، هادية ركان. (٢٠١٢). بعض المتغيرات ذات الصلة بالتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي لدى المكفوفين في الجمهورية السورية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة، القاهرة.
- الوشلي، وداد أحمد. (٢٠٠٧). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ياسين، حمدي حمد، والحسيني، نادية السيد، وعبد الرازق، محمد مصطفى. (٢٠١٠). الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين. مجلة دراسات الطفولة، ١٣(٤٦)، ١٨٩-٢١١.

Adalikwu. C.(2012). How to Build Self Confidence. United States of America: Author House.

Aqueel. Pandith.(2015).Self-Confidence Of Physically Challenged Viz Visually Impaired. Hearing Impaired and Orthopedically Impaired Secondary School Students Of Kashmir Division. Research on Humanities and Social Science, (5)2, 2224-5766.

Arun. Priti and Chavan. Bir Singh (2010). Attitudes towards alcoholism and drug taking: a survey of rural and slum areas of Chandigarh. India. International Journal of Culture & Mental Health; Vol. 3 Issue 2, pp.126-136.

Betty Horwitz (2010). The Role of the Inter-American Drug Abuse Control Commission (CICAD): Confronting the Problem of Illegal Drugs in the Americas, Latin American Politics and Society, University of Miami.

العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتمال لدى عينة من المتعافين من الإدمان
د/ فاطمة بنت علي ناصر الدوسري

- Cresswell, S. & Hodge, K. (2004). Coning skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433-43.
- Ellen, I. (2006). Inviting Confidence in School Invitation as Critical Source Of the Academic Self-Efficacy Beliefs Of Entering School Students. *Journal Of Invitational Therapy and Practice*, (12), 7-16.
- Grau, J. (2014). The effect of breathing techniques and mental imagery training on pre competitive anxiety and self-confidence of collegiate swimmers. (Unpublished Master's thesis). Western Illinois University
- Grau, J. (2014). The effect of breathing techniques and mental imagery training on pre competitive anxiety and self-confidence of collegiate swimmers. (Unpublished Master's thesis). Western Illinois University
- Harmansyah. (2015). The Dynamics Confidence in Children Deaf: Case Study in Primary Schools Extraordinary Putra Java Malang. Unpublished Master degree thesis. Psychology Faculty Of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hays, K.: Thomas. O.: Mavnard. I.: & Bawden. M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1185-1199
- Lee, M.: Cheung. C. : & Chen. Z. (2005) Acceptance of internet-based learning medium: The role of extrinsic and intrinsic motivation. *Information & Management*, 42(8), 1095-1104
- Little. G. (2013). The effect of a simulation experience on student perception of self Confidence. (Unpublished Master's thesis) Gardner-Webb University School of Nursing
- Matthew Schieltz (2010). Youth & Drug Abuse, http://www.ehow.com/about_6605579_youth-drug-abuse.html.
- Perry. P. (2011). Content analysis: Confidence/self-confidence. *Nursing Forum*, 46, 218-230
- Rabaz. F.: Castneraa. R.: Arias. A.: Echeverría. C.: & Arroyo. M. (2014). Self-confidence, perception of ability and satisfaction of the basic psychological need of competence in training stages. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 682 – 685
- Rezaei. A. (2012). Can self-efficacy and self-confidence explain Iranian female students' academic achievement?. *Gender and Education*, 24(4), 393-40

- Sar, H.: Avcu, R.: & Isiklar, A. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1205–1209
- Srivastava, S. K. (2013). To Study the Effect of Academic Achievement on the Level of Self Confidence. *Journal of Psychosocial Research*, 8(1), 41.
- Tajbakhsh, A. & Khairkhah, K (2014). Foreign students' self-confidence in learning Chinese. *Psychology Research*, 4(6), 462-469
- Tanel, Z. & Erol, M. (2007) Influence of co-operative learning techniques on students' self-confidence and factors affecting learning Physics. Paper presented at the 6th International Conference of the Balkan Physical Union, American Institute of Physics.
- Tett, L., & Maclachlan, K. (2007). Adult literacy and numeracy, social capital, learner identities and self-confidence. *Studies in the Education of Adults*, 39(2), 150-167
- White, K. A. (2009). Self-Confidence: A Concept Analysis. *In Nursing Forum*. 44(2) 103-114.
- Winterholler, S. (2006) Competence and confidence: Self-assessment of accuracy on cognitive skills. PhD. Canella University. UMI Pro Quest Digital Dissertations, Full Citation & Abstract.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.