

تجربة سريرية: هل رؤية المستقبل تقلل الشرب الخطير بين طلاب الثانوية؟

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجربة سريرية: هل رؤية المستقبل تقلل الشرب الخطير بين طلاب الثانوية؟. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119826>

تخيل أنك تقف على أعتاب مرحلة جديدة تماماً في حياتك، ربما بعد التخرج من المدرسة الثانوية. قد تكون مليئاً بالطموحات والأحلام، ولكن أيضاً بالقلق بشأن التحديات القادمة. بالنسبة للعديد من الشباب، قد تترافق هذه الفترة مع تجارب أولى مع الكحول، وأحياناً مع سلوكيات شرب خطيرة. هل يمكن لمساعدة بسيطة، تركز على تصور المستقبل، أن تقلل من هذه المخاطر؟ هذا هو السؤال الذي يحاول باحثون الإجابة عليه من خلال دراسة مبتكرة.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة ليندغرين ك. ب، بتصميم تجربة سريرية عشوائية (randomized controlled trial) لتقييم تأثير مهمة مُعدلة تسمى "مستقبلك المحتمل" (future possible selves task) على "هوية الشرب" (drinking identity) وأنماط الشرب الخطرة لدى طلاب المدارس الثانوية الذين يقتربون من التخرج. هوية الشرب تشير إلى مدى ارتباط الشخص بالكحول كجزء من صورته الذاتية. تم تسجيل البروتوكول الخاص بالدراسة في Clinicaltrials.gov تحت رقم NCT06191861 في 8 ديسمبر 2023، مما يضمن الشفافية والمساءلة العلمية.

تم تجنيد الطلاب المشاركين في الدراسة بشكل عشوائي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. المجموعة التجريبية شاركت في مهمة "مستقبلك المحتمل" المُعدلة. هذه المهمة تتضمن تمارين كتابية تهدف إلى مساعدة الطلاب على تصور أنفسهم في المستقبل - ليس فقط في أفضل السيناريوهات، ولكن أيضاً في السيناريوهات التي قد يواجهون فيها تحديات. الهدف هو أن يفكروا في كيف يمكن لخياراتهم الحالية، بما في ذلك قراراتهم المتعلقة بالكحول، أن تؤثر على مسارات حياتهم المستقبلية. على سبيل المثال، قد يُطلب منهم كتابة رسالة من "أنفسهم المستقبليين" بعد خمس سنوات، تصف كيف أثرت عاداتهم في الشرب على حياتهم المهنية وعلاقاتهم الشخصية.

أما المجموعة الضابطة، فقد شاركت في نشاط بديل لا يتعلق بالكحول أو تصور المستقبل بشكل مباشر. تم قياس "هوية الشرب" وأنماط الشرب لدى كلا المجموعتين قبل وبعد التدخل، وذلك باستخدام استبيانات مُصممة خصيصاً لتقييم كمية الكحول المستهلكة، وتكرار الشرب، والمواقف والمعتقدات المتعلقة بالكحول.

النتائج

على الرغم من أن النتائج النهائية للدراسة لم يتم نشرها بعد بشكل كامل، إلا أن البروتوكول المُسجل يوفر تفاصيل حول المقاييس التي سيتم استخدامها لتحليل البيانات. يتوقع الباحثون أن المشاركة في مهمة "مستقبلك المحتمل" المُعدلة ستؤدي إلى انخفاض في "هوية الشرب" لدى الطلاب في المجموعة التجريبية. بمعنى آخر، من المتوقع أن يصبح الكحول أقل ارتباطاً بصورتهم الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، يأمل الباحثون في رؤية انخفاض في أنماط الشرب الخطرة، مثل الشرب بنهم (binge drinking) أو الشرب المتكرر الذي يؤدي إلى مشاكل.

سيتم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة. سيأخذ التحليل في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على نتائج الدراسة، مثل الجنس والعرق والخلفية الاجتماعية والاقتصادية للطلاب.

دلالات البحث

إذا أظهرت النتائج النهائية للدراسة أن مهمة "مستقبلك المحتمل" المُعدلة فعالة في تقليل "هوية الشرب" وأنماط الشرب الخطرة، فقد يكون لها آثار مهمة على جهود الوقاية من تعاطي الكحول بين الشباب. هذا النوع من التدخلات، الذي يركز

على التفكير في المستقبل وتصور العواقب، قد يكون بديلاً فعالاً من حيث التكلفة للبرامج التقليدية للوقاية من تعاطي الكحول، والتي غالباً ما تكون مكلفة وتتطلب موارد كبيرة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تكييف مهمة "مستقبلك المحتمل" بسهولة لتناسب مجموعات مختلفة من الشباب، بما في ذلك أولئك الذين يواجهون مخاطر عالية بشكل خاص من تعاطي الكحول، مثل الطلاب الذين لديهم تاريخ عائلي من الإدمان أو الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية. إن تشجيع الشباب على التفكير في مستقبلهم وتحديد أهدافهم يمكن أن يساعدهم على اتخاذ قرارات أكثر صحة ومسؤولية، ليس فقط فيما يتعلق بالكحول، ولكن أيضاً في جوانب أخرى من حياتهم.

هذه الدراسة، التي يقودها باحثون ملتزمون بالصحة العامة، تمثل خطوة واعدة نحو تطوير استراتيجيات وقائية مبتكرة وفعالة لمساعدة الشباب على تجنب مخاطر تعاطي الكحول وبناء مستقبل أكثر صحة وسعادة.

Reference

Lindgren K.P. (2025). *Protocol of a randomized controlled trial evaluating the impact of an adapted future possible selves task on drinking identity and hazardous drinking in graduating high school students*. BMC Public Health, 26(1), 94-94.

DOI: [10.1186/s12889-025-25827-x](https://doi.org/10.1186/s12889-025-25827-x)