

تدريب المهارات الحياتية يعزز الثقة بالنفس لدى مدمني المخدرات: دراسة مصرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدريب المهارات الحياتية يعزز الثقة بالنفس لدى مدمني المخدرات: دراسة
مصرية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119410>

تخيل شخصاً يكافح للإقلاع عن إدمانه، يواجه ضغوطاً اجتماعية هائلة، ورغبات قوية تعود به إلى نقطة البداية. غالباً ما يكون الشعور بالعجز هو العدو الأكبر في هذه المعركة. لكن ماذا لو كان بالإمكان تعزيز ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة هذه التحديات؟ هذا بالضبط ما سعى باحثون مصريون إلى استكشافه في دراسة حديثة.

منهجية البحث

قام الباحثون في مستشفى العباسية للصحة النفسية (التابع للأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان، وزارة الصحة والسكان، القاهرة، مصر) بتقييم تأثير برنامج تدريبي على المهارات الحياتية على تعزيز الثقة بالنفس لدى مرضى اضطرابات تعاطي المخدرات. اعتمدت الدراسة تصميمًا شبه تجريبيًا، حيث تم قياس الثقة بالنفس لدى مجموعة واحدة من المرضى قبل وبعد التدخل. شملت العينة 45 مريضاً ذكراً يتلقون العلاج في المستشفى. تم اختيار المرضى بشكل مقصود (عينة هادفة) لضمان تمثيلهم للفئة المستهدفة.

تم تطبيق برنامج تدريبي منظم يتكون من 15 جلسة جماعية، تُعقد مرتين أسبوعياً. ركزت هذه الجلسات على تطوير المهارات السلوكية والعاطفية ومهارات العافية (الرفاهية)، بهدف تعزيز الثقة بالنفس والوقاية من الانتكاس (عودة الإدمان). استخدم الباحثون مقياس الثقة بالنفس في الامتناع عن الكحول (AASE) بالنسخة العربية لتقييم مستويات الثقة بالنفس لدى المرضى قبل وبعد البرنامج التدريبي. هذا المقياس يقيس قدرة المريض على مقاومة الرغبة في تعاطي المخدرات في مواقف مختلفة.

أدوات القياس

مقياس الثقة بالنفس في الامتناع عن الكحول (AASE) هو أداة قياس نفسية مصممة خصيصاً لتقييم مدى اعتقاد الفرد بقدرته على الامتناع عن تعاطي الكحول (وفي هذه الحالة، تم تطبيقه على أنواع أخرى من المخدرات). يتضمن المقياس أسئلة حول قدرة المريض على التعامل مع المشاعر السلبية، والضغوط الاجتماعية، والانزعاج الجسدي، والرغبات الشديدة في تعاطي المخدرات.

النتائج

أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً وإحصائياً في درجات الثقة بالنفس الإجمالية لدى المرضى بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي (قيمة $t = -50.27$ ، ومستوى الدلالة الإحصائية $p < 0.001$). هذا يعني أن التحسن ليس مجرد صدفة، بل هو نتيجة مباشرة للبرنامج التدريبي. لم يقتصر التحسن على المستوى العام للثقة بالنفس، بل امتد ليشمل جميع الأبعاد الفرعية التي يقيسها المقياس، بما في ذلك القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والتغلب على الانزعاج الجسدي، والسيطرة على الرغبات الشديدة في تعاطي المخدرات.

بمعنى آخر، لم يصبح المرضى أكثر ثقة بأنهم قادرين على الامتناع عن المخدرات بشكل عام فحسب، بل أصبحوا أيضاً أكثر استعداداً لمواجهة التحديات المحددة التي قد تؤدي إلى الانتكاس.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن برامج التدريب على المهارات الحياتية يمكن أن تكون أداة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس لدى مرضى اضطرابات تعاطي المخدرات. هذا الاكتشاف له أهمية خاصة في البيئات ذات الموارد المحدودة، مثل مصر، حيث قد لا

تتوفر خيارات علاجية متطورة. إن دمج هذه البرامج في برامج إعادة التأهيل والوقاية من الانتكاس يمكن أن يساعد المرضى على تطوير قدراتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، مما يزيد من فرصهم في التعافي المستدام.

يؤكد الباحثون على أهمية الاستثمار في هذه البرامج وتوفيرها على نطاق واسع، خاصة وأنها تعتمد على تدخلات بسيطة نسبياً وفعالة من حيث التكلفة. إن تعزيز الثقة بالنفس ليس مجرد هدف علاجي، بل هو عنصر أساسي في عملية التعافي الشاملة، حيث يساعد المرضى على استعادة السيطرة على حياتهم وبناء مستقبل أفضل.

تم تسجيل الدراسة في ClinicalTrials.gov تحت رقم NCT07174960، ولكن تم التسجيل بأثر رجعي في 12 سبتمبر 2025.

Reference

Abdelmouttelb A.A. (2026). *Life-skills training program: its effect on self-efficacy among patients with substance use disorders*. BMC Psychology, 14(1), 119-119

DOI: [10.1186/s40359-025-03907-2](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03907-2)