

اعداد برنامج تدريبي مقترح لتاهيل متعاطي المخدرات

أ.د. حيدر كريم سكر

n.hader.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

أ.د. لمياء ياسين زغير

dr.lamyaa@uomustansiriyah.edu.iq

أ.د. سهيلة عبد الرضا عسكر

dr.suhailaaskaar@uomustansiriyah.edu.iq

أ.د. خديجة حسين سلمان

khadeja975@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

الملخص

تعد مشكلة تعاطي المخدرات أحد المشكلات المعاصرة التي تواجه المجتمعات على اختلاف مستوياتها المتقدمة والمتخلفة على حد سواء حيث أخذت هذه الظاهرة تهدد أمن وسلامة واستقرار الدول وتؤثر على بناء المجتمع وأفراده وبالنظر لما تقوم به البرامج التدريبية من عمل لمعالجة مثل هذه المشكلات وخصوصا البرامج التي تتخذ من الاتجاه السلوكي مرجعا لها ، فقد استهدف البحث الحالي اعداد برنامج تدريبي مقترح لتاهيل متعاطي المخدرات قائم على العلاج بالتقبل والالتزام الذي اشار اليه ستيفن هايز ١٩٨٢ بان نهج نفسي حديث يعتمد على فلسفة القبول والالتزام بقيم الشخص لتحقيق حياة ذات معنى ومرونة نفسية اذ يهدف هذا العلاج إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع المشاعر والأفكار السلبية بطرق تعزز من رفاهيتهم النفسية بدلاً من مقاومتها.

وقد اقتصر البحث الحالي على اعداد برنامج تدريبي مقترح لتاهيل متعاطي المخدرات على النزلاء الموجودين في مديرية مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في وزارة الداخلية. وبعد اعداد البرنامج التدريبي بشكل متكامل واصبح جاهزا للتطبيق ، خرج البحث بعدة توصيات لغرض الاستفادة من البرنامج المقترح منها:

- 1- ضرورة تعاون وزارة الداخلية (مديرية مكافحة المخدرات) مع وزارتي الصحة والتربية لتنفيذ البرنامج التدريبي على نطاق أوسع .
- 2- تطبيق البرنامج في مراكز التأهيل النفسي والمستشفيات المتخصصة في علاج الإدمان .
- 4- تعميم البرنامج على السجون ومراكز الإصلاح لتأهيل النزلاء المتعاطين .
- 5- تدريب الأطباء والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على استخدام العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) في التعامل مع المدمنين .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، تاهيل متعاطي المخدرات، العلاج بالتقبل والالتزام

Preparing a proposed training program to rehabilitate drug addicts

Prof Dr. Haider Karim Sukar

Prof Dr. Lamia Yassin Zgheir

Profr Dr. Suhaila Abdul–Ridha Askar

Prof Dr. Khadija Hussein Salman

**Al–Mustansiriya University/ Department of Educational and Psychological
Sciences – College of Education**

Abstract

Drug abuse is one of the contemporary issues facing societies at all levels, both developed and underdeveloped alike. This phenomenon has increasingly come to threaten the security, safety, and stability of nations and affects the structure of society and its individuals. Given the role of training programs in addressing such issues—especially those grounded in behavioral approaches—this current research aimed to develop a proposed training program to rehabilitate drug users based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT). This approach, introduced by Steven Hayes in 1982, is a modern psychological method that relies on the philosophy of acceptance and commitment to personal values to achieve a meaningful life and psychological flexibility. The therapy aims to help individuals manage negative thoughts and emotions in ways that enhance their psychological well-being, rather than resisting them.

The current research was limited to the preparation of a proposed training program to rehabilitate drug users among the inmates in the Directorate for Combating Drugs and Psychotropic Substances under the Ministry of Interior. After the training program was fully developed and ready for implementation, the research concluded with several recommendations to benefit from the proposed program, including:

- 1.The necessity of cooperation between the Ministry of Interior (Drug Control Directorate) and the Ministries of Health and Education to implement the training program on a wider scale.
- 2.Implementing the program in psychological rehabilitation centers and hospitals specialized in addiction treatment.
- 3.Generalizing the program to prisons and correctional centers to rehabilitate drug-using inmates.
- 4.Training doctors, psychologists, and social workers to use Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in dealing with addicts.

Keywords: Training program, drug user rehabilitation, Acceptance and Commitment Therapy.

مشكلة البحث

لم تعد مشكلة المخدرات وانتشارها بين فئة الشباب مشكلة سلوكية فقط ،إنما امتدت أثارها على المستوى الاقتصادي، والصحي، والسياسي إذ إن ظاهرة المخدرات آفة اجتماعية خطيرة تعطل القدرات البشرية وتبدد فرص النمو، والرفاه الاقتصادي، إذ غدت هذه الظاهرة ذات أبعاد اقتصادية واجتماعية تعبر بوضوح عن عجز في البنى الاقتصادية، ومن المعروف إن المخدرات تعد من المشكلات الخطيرة التي تواجه مجتمعنا، إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن ما ينجم عن الوقوع في آفة المخدرات قد يتعدى الشخص ذاته ويتصل بالآثار الاقتصادية والسياسية والامنية (الغول ، ٢٠١١ : ٥٤)

وهو الأمر الذي بات في ارتفاع مضطرد وبالحظورة، وأصبحت آفة المخدرات من الظواهر الخطيرة في هذا القرن. كما توصلت معظم الدراسات المعاصرة إلى أن الوفاة بسبب الجرعة الزائدة من المخدرات تأتي في المرتبة الثالثة كسبب للوفاة بعد أمراض القلب والسرطان(حسن ، ٢٠١٦ : ٣٨)

لهذا تعد مشكلة المخدرات من اخطر المشكلات الصحية والاجتماعية والنفسية التي تواجه العالم أجمع وطبقا لتقديرات المؤسسات الصحية العالمية يوجد حوالي ٨٠٠ مليون من البشر يتعاطون المخدرات أو يدمنونها، والإدمان على مخدر ما، يعني تكون رغبة قوية وملحة تدفع المدمن إلى الحصول على المخدر وبأي وسيلة وزيادة جرعته من آن لآخر، مع صعوبة أو استحالة الإقلاع عنه سواء للاعتماد (الإدمان) النفسي أو لتعود أنسجة الجسم عضويا (Drug Dependency) وعادة ما يعاني المدمن من قوة دافعة قهرية داخلية للتعاطي بسبب ذلك

الاعتماد النفسي أو العضوي، ولقد تضافرت عديد من العوامل السياسية، الاقتصادية والاجتماعية لتجعل من المخدرات خطرا يهدد العالم (خضير ، ٢٠٠٨ : ٨٧)

أو كما جاء في بيان لجنة الخبراء بالأمم المتحدة ” إن وضع المخدرات بأنواعها في العالم قد تقام بشكل مزعج وأن المروجين قد تحالفوا مع جماعات إرهابية دولية لترويج المخدرات ” ولو استخدمت الإنسانية ٢٠% من الأموال المتداولة بتجارة المخدرات الدولية لاختفت الأمية من العالم، أما ٤٠% من تلك الأموال فهي كفيلة بمكافحة الجوع نتيجة (التصحّر) في كل أرجاء العالم و ٦٠% من تلك الأموال تقضي على الفقر في ٢٧ دولة هي الأكثر فقرا من بين دول العالم (الحميدي ، ٢٠٠٨ : ١١)

اذ تعد المخدرات من المشكلات الأزلية التي تعاني منها مجتمعات عديدة منذ قديم الأزل، فهي مشكلة عالمية تتخطى حواجز الحدود، واللغات، والبلاد، والثقافات، والأديان. وهي من المشكلات التي تعاني منها البلاد على نطاق واسع يلزم أن تكون هناك وقفة حاسمة من قبل المجتمع والدولة، وذلك للتخلص من هذه المشكلة التي تلحق الضرر بالكل، وهي أحد المشكلات المعاصرة التي تواجه المجتمعات على اختلاف مستوياتها المتقدمة والمتخلفة على حد سواء حيث أخذت هذه الظاهرة تهدد أمن وسلامة واستقرار الدول، اذ تعد من المشكلات التي تؤثر على بناء المجتمع وأفراده بما ينتج من ورائها من آثار اجتماعية واقتصادية ونفسية سيئة، كما أنها ظاهرة اجتماعية مرضية تدفع إليها عوامل عديدة بعضها يتعلق بالفرد والأسرة والمجتمع حيث يعيق هؤلاء عملية البناء والتطور في كل المجالات، وتعاني معظم دول العالم من المخدرات وضررها فهي من أكثر المشاكل والسلبيات المنتشرة على مستوى العالم والتي تهدد الأمن العام لكل الدول وذلك لأنها تعمل على تغييب العقول وتجعل من يتعاطاها قادرا على القيام بكل الجرائم دون وعي أو إدراك منه بما يفعله، ولذلك فإن قضية مواجهة المخدرات من أهم القضايا التي تعمل على الاهتمام بها جميع الدول حتى تحمي مواطنيها من هذا الخطر ويزداد الخطر يوما عن الآخر بسبب تعدد أنواع المخدرات واختلاف أشكالها ومسمياتها وطرق تصنيعها وتخزينها بل وطرق تعاطيها كذلك ولذلك فإن التحدي أمام الأجهزة الأمنية كبير للغاية كما أن التحدي لا يقتصر على الأجهزة الأمنية لأنه يجب نشر الوعي والمعرفة بأخطار المخدرات والإدمان على الفرد والمجتمع ومساعدة المدنيين على التعافي منها (هلاي ، ٢٠٠١ : ١٤٠)

ان المشكلة قد وقعت وأصبح لدينا الكثير من الأبناء الذين أدمنوا المخدرات وتعرضوا لأثارها الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية المختلفة فيجب على الأسرة القيام بجهود مضاعفة وكبيرة للحيلولة دون وقوع الانتكاسة والعودة للمخدرات مرة أخرى ولو تعددت مرات العلاج فكثير من الأباء والأمهات والأخوة قد يهتمون بالابن المدمن عند دخوله للعلاج في المرة الأولى. والثانية ثم يهملونه ويتوقفون عن زيارته في المرات الأخرى وهذا من أكبر الاخطاء التي تقع فيها

الكثير من العائلات ذلك ان مدمن المخدرات انسان مريض يجب علاجه والاهتمام به كما تهتم الاسرة بمريض القلب والمعدة والأمراض الأخرى، فلا يوجد شخص في هذه الدنيا يرغب في أن يكون مدمنا على المخدرات ولكن شخصيته المريضة وظروفه القاسية هي من جعلت منه مدمنا على المخدرات وجعلت من آخر سارق ومن آخر شاذ ومن آخر شارب خمر ومن آخر قاتل ومن آخر مجرم وغيرهم كثير، وهم بذلك في حاجة ماسة للوقوف معهم ومواساتهم ودعمهم (المغربي، ١٩٧١ : ٨٨)

لذا جاء هذا البحث في محاولة لتأهيل متعاطي المخدرات وبالنظر لما تقوم به البرامج التدريبية من عمل لمعالجة مثل هذه المشكلات وخصوصا البرامج التي تتخذ من الاتجاه السلوكي مرجعا لها ومن بينها العلاج القائم على التقبل والالتزام، فقد تم اعداد برنامج تدريبي مقترح لتأهيل متعاطي المخدرات .

اهمية البحث

تمثل المخدرات بشكل عام هي كل المواد التي تؤثر على الوعي وتغيب عقل الإنسان، والمخدرات هي في العادة مواد نباتية طبيعية أو تكون مواد كيميائية تم تصنيعها وفي الحالتين فإنها تحتوي على الكثير من المواد التي تعمل على تهدئة وتسكين أعصاب الإنسان بحيث يحصل من يتعاطى المخدر على شعور بالراحة من الإرهاق والتعب وتمنحه بعض النشاط المؤقت الذي ينتهي بسرعة ويتركه مع ألم مضاعف يتطلب تعاطي جرعة مضاعفة من المخدر ويستمر هكذا حتى يصبح مدمن على هذا المخدر (خضير، ٢٠٠٨ : ٥٦) .

واغلب من يتعاطون المخدرات فإنهم يتعاطونها بدافع من الفضول والتجربة ومن ثم يستمر في تعاطيها والاستمرار في تعاطي المخدرات يتسبب في الإدمان وفي الخمول العقلي والجسدي لدى من يتعاطاها، كما تأتي أهمية الدراسة من خلال تسليط الضوء على سلبات الانفتاح الاقتصادي والتغيرات الاجتماعية التي تعيشها المجتمعات المعاصرة وانعكاساتها السلبية على الاتجاه نحو تعاطي المخدرات وانتشار هذه الآفة بين شرائح المجتمع المختلفة، وهو الأمر الذي دفع بالعديد من الدول لإنشاء العديد من اللجان الوطنية لمكافحة المخدرات. كما تكمن أهمية الدراسة في كونها جاءت استجابة علمية ملحة لوصف طبيعة الآثار والتحريك من اجل الحد من تناميها حتى لا تتكرر مآسي أخرى مرتبطة بمشكلة المخدرات (حسن، ٢٠١٦ : ٧٦)

اذ يؤكد تقرير لجنة الأمم المتحدة بأن تعاطي المخدرات وإدمانها لا يعتمد فقط على عوامل اجتماعية أو اقتصادية وإنما يعود إلى أن المدمن له شخصية غير سوية تسعى لتلبية حاجاتها دون تمهل أو تبصر أو اكتراث بما يترتب على هذا السلوك (الحميدي، ٢٠٠٨ : ١٣)

ويمكن اجمال اهمية البحث بالاتي :

اولا: الاهمية النظرية

١. بيان اهمية البرامج التدريبية في معالجة المشكلات المجتمعية
 ٢. تسليط الضوء على مشكلة المخدرات والحد منها
 ٣. بيان دور العلاج النفسي السلوكي في مواجهة مثل هذه المشكلات
 ٤. لقاء الضوء على المشكلات المجتمعية المؤثرة على البناء الاجتماعي للمجتمع واثرها في تكفيك المجتمع
- ثانيا: الاهمية التطبيقية

١. اعداد برنامج تدريبي لتاهيل متعاطي المخدرات للمسؤولين في مكافحة المخدرات والاستفادة منه في عملهم
 ٢. الاستفادة من الاليات المستخدمة في البرنامج للحد من المخدرات
 ٣. رصد المكتبة العلمية بالبحوث العلمية لمعالجة المخدرات
 ٤. امكانية تطبيق البرنامج لمعالجة ظواهر ومشكلات سلوكية اخرى
- اهداف البحث: يستهدف البحث الحالي الى
- اعداد برنامج تدريبي مقترح لتاهيل متعاطي المخدرات
- حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على اعداد برنامج تدريبي مقترح لتاهيل متعاطي المخدرات على النزلاء الموجودين في مديرية مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في وزارة الداخلية

تحديد المصطلحات : سيتم تعريف لاهم المصطلحات الواردة في البحث

العلاج بالتقبل والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)

عرفه ستيفن هايز ١٩٨٢: هو نهج نفسي حديث يعتمد على فلسفة القبول والالتزام بقيم الشخص لتحقيق حياة ذات معنى ومرونة نفسية. يُعد ACT جزءًا من العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يتميز بتركيزه على القبول بدلاً من تغيير الأفكار السلبية. يهدف هذا العلاج إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع المشاعر والأفكار السلبية بطرق تعزز من رفاهيتهم النفسية بدلاً من مقاومتها (Harris,2009,p129)

التعريف النظري: سيتم الاعتماد على تعريف هايز المشار اليه في اعلاه تعريفا نظريا للبرنامج العلاجي .

البرنامج التدريبي:

التعريف الاجرائي للبرنامج التدريبي: عملية علمية ارشادية منظمة قائمة على العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) والذي يعتمد على جملة من الأساليب والفنيات العلاجية من خلال جلسات إرشاد جمعي في أجواء من الإلفة والتعاون الإيجابي بين أعضاء المجموعة العلاجية بهدف الحد من تعاطي المخدرات.

الاطار النظري

العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) : Acceptance and Commitment Therapy :
أحد أنواع العلاج السلوكي المعرفي (CPT) الموجة الثالثة، ويقصد "بالموجة الثالثة" أن العلاج السلوكي يقترب هنا من الظواهر المعقدة جداً للسلوك الإنساني، التي كان من الصعب الوصول إليها حتى الآن من خلال مبادئ الإشراف الإجرائي. ومن بين هذه الظواهر المعقدة الوعي، والقبول والقيم الشخصية والروحانية.

وأول من أوجده (Hayes,1980) وعمل زملائه وطلابه على تطويره الى نموذج علاجي متكامل، فقد اهتموا بالبحث عن طريقة علاجية ناجحة من أجل تخفيف معاناة الأفراد بسبب العلاقات وضغوط الحياة اليومية والذي يهدف الى زيادة المرونة النفسية من خلال استخدام استراتيجيات اليقظة الذهنية والتقبل وتغيير السلوك، كما ويهدف الى مساعدة المستجيبين لفهم قيمهم من أجل الوصول الى حياة متوازنة وذات معنى، ويختلف (ACT) في تعامله مع الاضطراب أو الألم مع الطرق الطبية لمواجهة الاضطراب من خلال استخدام العلاجات الطبية للتخفيف من حدة الاضطراب وفق مبدأ (الاضطراب شيء سيء) وللوصول إلى حياة إيجابية يجب التخلص منه، بينما يرى (ACT) على الرغم من أن الاضطراب يؤلم إلا أن مواجهته والصراع معه هو الذي يسبب المعاناة، فالمعاناة النفسية ما هي إلا تفاعل ما بين الأفكار والمعتقدات (الإدراك الإنساني) والسلوك الإنساني عن طريق الخبرة المباشرة، لذا فيركز (ACT) على العمليات اللغوية لما لها من دور أساسي في إيجاد المعاناة النفسية والتعامل معها بإيجابية، وللا (ACT) ثلاث مبادئ أساسية هي نقل الخبرات وليس رفضها، الوعي باختيار السلوكيات والسماح للاستجابات الشرطية، قيام الفرد بدور فعال في حياته بدلاً من السماح للأفكار السلبية من تقيده والسيطرة عليه (Harris,2009,p129).

الفنيات (العمليات) الأساسية لل (ACT) :

أ. التّقبل : يعد الخطوة الاولى في علاج ال (ACT) ، فقبل البدء بعملية العلاج يجب على المستجيب أن يكون مستعداً للتعامل مع مشاعر الألم والقلق المرتبط بمشاكلته (الاضطراب) بينما يعيش في حياته التي اختارها، بدلاً من التجنب والهروب من هذه المشاعر، فيجب أن ينظر الى هذه المشاعر (الألم والقلق) أنها أمر طبيعي، فالتّقبل يعمل على تعزيز الخطوات الموجهة نحو الهدف .

ب. فكّ الاندماج المعرفي: تعمل هذه الفنية على إطفاء أو إضعاف قوة تأثير الأفكار على السلوك، إذ إنّ المستجيب قد لا يكون واعياً لتأثير أفكاره على سلوكه وعن طريق هذه الفنية يبدأ المستجيب ملاحظة أفكاره عند حدوثها من دون إصدار أحكام أو تقييمات عليها، لتتمية قدراتهم

للسيطرة على سلوكياتهم وعدم السماح للأفكار التأثير عليها، ومعرفة الفرق بين الواقع (الحقيقة) وبين الأفكار .

ج. الوعي باللحظة الحالية: تساعد هذه الفنية المستجيبين على البقاء في اللحظة الحالية بدلاً من تكرار الأحداث الماضية أو التركيز على أحداث المستقبل ، فالهدف إبقاء المستقبل واعياً وبنشاط على الخبرات والمشاعر عند حدوثها الآن ، والعمل على إعادة التركيز والانتباه عندما يبدأ في الانجرار الى الماضي أو المستقبل الى الموقف الحالي (McCracken & Vowles ,2014,p181-187) .

د. الذات الملاحظة: تعمل هذه الفنية على مساعدة المستجيبين لفصل ذاتهم عن المشاعر والأفكار وعن أجسامهم المادية ، أي خلق الإحساس بالذات أعلى من اهتمامه بكيانات المستجيب الخاصة به من مشاعر وأحاسيس وأفكار وعن طريق هذه الفنية يمكن للمسترشدين ملاحظة مشكلاتهم من دون أن يكونوا هم المشكلة .

هـ. القيم: تعمل هذه الفنية على مساعدة المستجيبين على متابعة أنشطتهم القيمة ك(المشاركة الاجتماعية مع الآخرين، ممارسة التمارين الرياضية، اللعب مع الأطفال) فهذه الأنشطة القيمة هي التي تعطي معنى للحياة، فتخليهم عن هذه الأنشطة والسعي لتخفيف عن قلقهم وتوترهم تجاه المشكلات التي تعترضهم قد تزيد من حدة معاناتهم .

و. العمل الملزم: تعدّ هذه الفنية هي آخر الفنيات في الـ (ACT)، فمن خلالها يلتزم العملاء بتغيير سلوكياتهم والاهتمام بالأنشطة القيمة على الرغم من التوتر والقلق الذي يعترضهم، ويقوم بتحديد أهداف تتطابق مع قيمهم، فمثلاً لو كان جانب (المظهر الاجتماعي) مهم للمسترشد، فقد يبدأ باختيار المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وهكذا (M.Veehof ,et al,2016,p5-31) يستخدم استراتيجيات القبول والعقلانية المختلطة باستراتيجيات الالتزام وتغيير السلوك بطرق مختلفة بهدف زيادة المرونة النفسية، وكان يُسمى في الأصل التباعد الشامل طور ستيفن سي هايز علاج القبول والالتزام عام ١٩٨٢، من أجل إنشاء نهج مختلط يدمج كلاً من التكيف الباطني والعلاج السلوكي، وتتنوع بروتوكولات العلاج بالقبول والالتزام اعتماداً على السلوك المستهدف أو الوضع العام، فمثلاً في مجالات الصحة السلوكية يطلق على النسخة المختصرة منه اسم العلاج المركز بالقبول والالتزام (عابد ، ٢٠١٧ : ٤٣) لا يهدف العلاج بالقبول والالتزام إلى القضاء على المشاعر الصعبة؛ بل إلى أن نكون حاضرين مع ما تأتينا به الحياة وأن "نتحرك نحو السلوك القيم"، ويدعو العلاج بالقبول والالتزام الأشخاص إلى الانفتاح على المشاعر غير السارة وعدم المبالغة في رد الفعل تجاهها وعدم تجنب المواقف التي تتضمن هذه المشاعر، ويُمثل تأثير هذا العلاج دوامة إيجابية حيث يؤدي الشعور الجيد إلى فهم أفضل

للحقيقة، و"الحقيقة" تُقاس من خلال مفهوم "قابلية التطبيق"، أو ما يتوجب علينا فعله كخطوة تجاه ما يهمنا (مثل القيم والمعنى).

يتم تقديم ACT كبديل لعلم النفس التقليدي وهو نموذج للعلاج النفسي المدعوم علمياً والذي يستخدم تقنيات مختلفة: التناقضات والتمارين التجريبية والاستعارات والعمل مع القيم الشخصية وحتى التدريب الذهني. لها قواعدها في نظرية الإطار العلائقي (RFT)، لذلك تم تأطيرها في نظرية جديدة للغة والإدراك.

يمكن للغة البشرية أن تغيرنا، ولكن أيضاً خلق معاناة نفسية. هذا هو السبب في أنه من الضروري العمل مع معاني اللغة ووظائفها وعلاقتها بالأحداث الخاصة (العواطف، الأفكار، الذكريات). وبالإضافة إلى ذلك، اكتشاف الذات وتوضيح القيم هي عناصر أساسية في هذا النوع من العلاج، حيث يجب على المريض أن يسأل نفسه ويتساءل عن نوع الشخص الذي يريد أن يكون، ما هو قيم حقا في حياته وعن المعتقدات والقيم التي يتصرف بها.

لا يركز العلاج بالتقبل والالتزام على الحد من الأعراض أو المشاعر المؤلمة، ولكنه يعلم المرضى التعامل مع تجاربهم الصعبة بطريقة تتناسب مع قيمهم وأهدافهم في الحياة. ويكون العلاج بالتقبل والالتزام من ستة مفهومات أساسية مترابطة:

١. التقبل: يعلم المرضى توجيه الانتباه إلى المشاعر غير السارة، بدلا من التخلص منها.
٢. رؤية الذات خلال السياق العام: أي النظر إلى الموقف بوصفهم مراقبا خارجيا، على نحو يستطيعون من خلاله إدراك أفكارهم ومشاعرهم وصورتهم الذاتية
٣. التجزئة (Defusion): تساعد على التعرف إلى الأفكار السلبية والابتعاد عنها، بدلا من التصرف بناء عليها (برنس، ٢٠٠٧: ٨٨).

٤. التركيز على اللحظة الراهنة: لمعرفة الحالة الداخلية وملاحظة معطيات البيئة الخارجية
 ٥. القيم: تساعد على إعادة توجيه التركيز على الأشياء التي تهم الشخص بشدة
 ٦. العمل الملتزم: يشجع على البدء في استثمار طاقاتهم في قيمهم الشخصية.
- وتشكل هذه العوامل مجتمعة المرونة النفسية (Psychological flexibility): وهي القدرة على التعامل مع التجارب المصنعية بطريقة مرنة، تكون أكثر وعيا وتركيزا على الأهداف وأكثر التزاما بالعمل تجاهها (Harris, 2009, p129).

أهداف العلاج بالتقبل والالتزام

- تحسين جودة الحياة: يساعد ACT الأفراد على التركيز على ما هو مهم بالنسبة لهم، بدلا من الانشغال بمحاولة التخلص من المشاعر السلبية.
- زيادة المرونة النفسية: تعزيز القدرة على التكيف مع التحديات والضغط بطريقة صحية.

- تعزيز القيم الشخصية : مساعدة الأفراد على تحديد قيمهم والعمل على تحقيق حياة تتماشى مع هذه القيم.

- التخفيف من المعاناة النفسية : من خلال قبول المشاعر السلبية بدلاً من مقاومتها.

- تحقيق التوازن العاطفي ACT : يساعد الأفراد على التعامل مع تقلبات المشاعر دون أن تؤثر بشكل مفرط على سلوكهم.

مسار العلاج وآليته :

يحاول المعالج بالنظر إلى السلوكيات وأنماط التفكير التي كنت تمارسها في وقت سابق ولم تجد نفعا ، وكانت تسبب لك المشكلات على المدى الطويل مساعدتك على تحديدها والتوقف عن تكرارها واستبدالها بسلوكيات وأفكار أكثر مرونة وإيجابية .

بمجرد مواجهة مشكلاتك الحالية وقبولها فانك تلتزم بالتوقف عن محاربة ماضيك وعواطفك والاستعاضة عن ذلك بالمرونة النفسية ، والبدء بممارسة سلوك أكثر ثقة وتفاؤلا وأكثر تناسبا مع قيمته وأهدافك الشخصية (عابد ، ٢٠١٧ : ٥٥) .

يمكن استخدام العلاج بالتقبل والالتزام في الحالات الآتية :

١. التوتر المرتبط بالعمل - اضطراب القلق المعمم (Generalized anxiety disorder) (GAD) .

٢. اضطراب القلق الاجتماعي (Social anxiety disorder - SAD)

٣. الاكتئاب (Depression) .

٤. اضطراب الوسواس القهري (obsessive - compulsive disorder - OCD) .

٥. الذهان (psychosis) .

٦. كذلك استخدم للمساعدة في علاج الحالات الطبية مثل الألم المزمن ، وتعاطي المخدرات، ومرض السكري .

٧. إدارة الألم المزمن

٨. علاج الادمان

٩. علاج اضطرابات الأكل

١٠. التعامل مع اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD)

كشفت نتائج دراسة نشرت في مجلة (Psychotherapy and Psychosomatics) أجراها مجموعة من الباحثين الهولنديين أن العلاج بالتقبل والالتزام أثبت فعاليته في علاج العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية المرتبطة بأعراض جلدية، وفي دراسة أخرى أجراها باحثون في جامعة سدني (Australia ، The University of Sydney) على عينة شملت اضطراب القلق المعمم ، واضطراب القلق الاجتماعي ، واضطراب قلق المرض (illness anxiety

JAD - disorder) ؛ بينت النتائج انخفاضاً كبيراً في مستوى القلق بعد الخضوع لبرنامج علاجي عن بعد قائم على علاج التقبل والالتزام (Harris,2009,p129).

منهج البحث : استخدم المنهج شبه التجريبي في البحث الحالي، كونه يمكن الباحث من التحكم بالعوامل ذات العلاقة بالبحث الحالي بشكل منظم (الجابري ، ٢٠١١ : ١٢٨).

البرنامج التدريبي :

تم اعداد البرنامج التدريبي المقترح وفق الاطار النظري للعلاج بالتقبل والالتزام والذي اسس هذا الاتجاه هو هاريس في بداية الثمانيات

الفنيات التدريبية : استخدم الباحثون فنيات العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) في البرنامج التدريبي

ولغرض التأكد من صلاحية البرنامج تم اجراء الاتي

صدق البرنامج : يقصد به هنا قدرة البرنامج للتعبير عن الهدف الذي صمم من أجله أو أن يدرّب ما وضع لتدريبه وأن يعكس المحتوى المراد التدريب عليه وهناك أساليب كثيرة أيسرها هو صدق المُحكّمين المتخصصين في مجال الظاهرة موضوع الدراسة ، يتضمن الصدق الظاهري الإشارة الى ما يبدو ان البرنامج يضم ما وضع من اجله اي مدى ما يتضمن من خطوات يبدو انها على صلة بالموضوع الذي يرد التدريب عليه وان مضمونه متفق مع الغرض منه . وهو المظهر العام للبرنامج من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها(النبهان ، ٢٠٠٤ : ١٣٠) .

وفي البحث الحالي تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين، لأخذ آرائهم حول صلاحيته والتي أشاروا إلى أنه صالح وبالإمكان تطبيقه.

• اسلوب القبول والالتزام :

اعتمد الباحثون فنيات نظرية ستيفن هاينز (١٩٨٢) والتي تتضمن عدة فنيات يمكن توضيحها في الاتي:

١. القبول: يقصد بعملية القبول تبني احداث نوعية (افكار ، مشاعر ، احساس جسدية) والقبول يعد فعلاً بمعنى انه ليس شعوراً او طريقة للتفكير حول احداث معينة ويختلف القبول عن التحمل والاستسلام والانتظار من حيث الشعور بان شيئاً ما يحدث ولايوجد فرص لاختيار الموقف والقبول يعني الاحتضان والقبول الفعال للاحداث الخاصة التي تحدث للفرد دون القيام بمحاولات غير ضرورية لتغيير شكلها او مدى تكرارها فالقبول ليس غاية بل طريقة لزيادة الالتزام بالفعل.

٢. التحرر المعرفي : يهدف التحرر المعرفي الى القضاء على الاندماج المعرفي والتحرر المعرفي هو الازالة والتقليل من الخطر المعرفي وتعني القدرة على الانفصال عن الافكار

والصور بدلاً من التفكير فيها وكذلك مراقبة التفكير بدلاً من التواصل والتفاعل مع تلك الافكار والصور الغير مرغوبة.

٣. التواصل مع اللحظة الحالية : يقصد بها التواصل الكامل مع الخبرة التي يمر بها الفرد بوصفها تحدث هنا والان والوعي بالذات والعمل وفقاً للقيم والابتعاد عن السلوكيات الغير مرغوبة او لا تعبر عن حالة المجتمع الصحي وتشير تلك العملية الى التواصل النفسي والجسدي مع الحاضر وتوجيه الانتباه مع اللحظة الحالية بدلاً من التأثير بالافكار التلقائية الالية .

٤. الذات كسياق: هي عملية ارشادية علاجية رئيسية في ممارسة العلاج بالقبول والالتزام فتهدف الى مساعدة الفرد في ادراك الفرق بين الخبرات والتجارب الخاصة به، والسياق الذي يحدث فيه هذه الخبرات والتجارب من جهة اخرى ، واهمية الذات كسياق للأفراد هي التعاطف والاحساس بالذات والاحساس بالآخرين ، ويتم تقوية الذات كسياق في العلاج بالقبول والالتزام عن طريق أنشطة الاهتمام والاستعارات والامثلة والعمليات التجريبية.

٥. القيم : تمثل القيم مجموعة الخصائص والصفات المختارة من الاعمال الهادفة ، وفي العلاج بالقبول والالتزام يتم تدريب العملاء على التمييز بين الاختيار والحكم ويتم تحديد القيم على اساس الاختيار وجعل حياة العملاء كما يريدون في مختلف المجالات لتمكين المستجيب من مواجهة مخاوف أي عقبات نفسية ولا بد من وجود هدف للقيام بذلك، والقيم عبارة عن مزيج من المفاهيم ونسق المعتقدات وانماط السلوك وهي اكثر ثباتاً ومن الصعب تغييرها بعد رسوخها لدى الفرد، والقيم انواع مختارة من التصرفات الهادفة ،وتساعد القيم المستجيب على وضوح قيمه الكامنة في كشر من العلاقات والجوانب والعل على تقويتها مثل الصحة، العمل، العلاقات الزوجية، العلاقات الاسرية، والعلاقات الاجتماعية، والصداقات والرفاهية والقيم الروحانية.

٦. الفعل الملتزم: مساعدة المستجيب على الالتزام بالاجراءات والافعال التي تتفق مع قيمهم على عكس معظم الجوانب الاخرى التي تركز على تقويض سيطرة القواعد اللفظية.

الجلسة الأولى: الموضوع: الجلسة الافتتاحية مدة الجلسة : (٦٠ دقيقة)

الموضوعات	الجلسة الافتتاحية (التقبل والعلاقة العلاجية)
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمان/
الهدف العام	- التعرف على : - افراد المجموعة التدريبية - اقامة العلاقة التدريب بين المدرب والمتدرب وبين المتدربين بعضهم مع بعض الاخر - طبيعة البرنامج التدريبي وأهدافه - أهمية جلسات البرنامج التدريبي وأهمية الالتزام بها وعلى العمل المطلوب منهم - تعريف افراد المجموعة التدريبية بمكان وزمان تقديم البرنامج التدريبي - مقدمة عن العلاج المبني على القبول والالتزام

الاهداف السلوكية	- كسر الحاجز النفسي بين الباحثين والمجموعة التدريبية - أقامه علاقة ودية متبادلة بين الباحثين والمجموعة التدريبية - يتعرف الافراد على أهداف البرنامج التدريبي وموضوعاته - يتعرف أفراد المجموعة التدريبية على مكان وزمان الجلسات التدريبية - جعل المستجيب قادرا على أن : يعرف انتشار الالم البشري . - تمرين المساعدة على تحديد مصادر الالم (شرح ورقة عمل التكتم الانفعالي مابعد الصدمة. - نظرة عامة عن ACT في علاج التكتم الانفعالي مابعد الصدمة
الفنيات	- تقديم الموضوع القبول
الأنشطة المقدمة	- التهيئة - تقييم الاساس المنطقي عن طريق المقابلة - تحديد التدريبات المنزلية/ الالتزامات السلوكية - تطبيق مقياس التقييم الاولى اختبار قبلي - يقوم الباحث بالترحيب بإفراد المجموعة التدريبية - يقوم الباحث بتعريف نفسه ويطلب من أفراد المجموعة التدريبية أن يعرفوا أنفسهم - يعطي الباحث فكرة عن التدريب وأهميته وأهدافه - يناقش الباحث مع أفراد المجموعة التدريبية مكان وزمان انعقاد الجلسات التدريبية ومدى ملائمتها لأفراد المجموعة - توزيع الكراسي الخاصة بالجلسات التدريبية - الاتفاق على سرية المعلومات التي تطرح في الجلسات لكسب ثقة الأفراد - يوضح الباحث اهداف البرنامج التدريبي - مع في بداية الجلسة يستقبل المدرب المتدربين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - التهيئة / نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - تحديد وتحضير تمرين اليقظة الذهنية - تمرين سحب الحبل مع الوحش - القبول - تعيين التدريبات المنزلية/ التزامات سلوكية
التقويم البنائي	- الاستماع الى تساؤلات افراد المجموعة حول هدف البرنامج التدريبي ومدى ملائمة زمان ومكان انعقاد الجلسات التدريبية - توجيه الباحث سؤال فيما إذا كان احد أفراد المجموعة لا يرغب في الاشتراك في البرنامج التدريبي - يلخص المدرب ما دار في الجلسة حول موضوع (القبول و انتشار الالم البشري .

- يسأل المدرب بعض الاسئلة :- - مالمقصود بالقبول ؟ - ما المقصود بالالام البشري ؟ - ماهي خطوات تقبل الالام البشري ؟	
- كتابة المشكلات على ورقة خاصة او تسجيلها صوتياً - يطلب المدرب من المتدربين كتابة ورقة فيها الافكار والمشاعر والاحاسيس التي تدور حول مشكلاتهم عليهم خلال الاسبوع القادم من اجل مناقشتها وادراكها - يطلب المدرب من المتدربين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية	التدريب البيتي

الجلسة الثانية (٤٥) دقيقة	
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمان
الهدف العام	الاتجاه نحو مخاطر الادمان على المخدرات .
الأهداف السلوكية	- جعل المتدرب قادرا على أن :- - يعبر عن الاحاسيس ويفهم اهمية الاحاسيس في حياته - يعرف اليأس المبدع في مشكلاته . - تمرين المساعدة على تحديد مصادر اليأس المبدع (شرح ورقة عمل الاعراض السلبية بعد الادمان على المخدرات) يعرف المتدرب عملية القبول
الفنيات	تقديم الموضوع- القبول
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - التهيئة / نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - تحديد واعداد وتحضير تمرين اليقظة الذهنية - استعارة الرجل في المزرعة - استعارة حبل الوحش - استعارة الرمال المتحركة - تعيين التدريبات المنزلية/ التزامات سلوكية
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع (اليأس المبدع والقبول) - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :- - مالمقصود باليأس المبدع ؟ - ما المقصود بالقبول ؟ - ماهي خطوات تقبل المشكلات ؟
التدريب البيتي	- يطلب الباحثون من المستجيبين كتابة ورقة فيها المشكلات متضمنة الحلول المستخدمة الغير صحيحة (اليأس المبدع) التي تدور عليهم خلال الاسبوع القادم من اجل مناقشتها

وادرأكاها	- يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.
الجلسة الثالثة	ضعف فهم الانفعالات بعد الادمان
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمان/
الهدف العام	خفض صعوبة تحديد الانفعالات والمشاعر لدى المستجيبين بعد الادمان
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على أن .: - يعرف معنى السيطرة هي المشكلة . - يعرف اهمية السيطرة على الاحاسيس والمشاعر و الانفعالات المكبوتة هي المشكلة في حياته.
الفنيات	تقديم الموضوع - القبول والالتزام
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحث بتقديم موضوع الجلسة (السيطرة هي المشكلة) ويتم ذلك عن طريق - التهيئة نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - اعداد تمارين اليقظة الذهنية (تمرين الارقام) - استخدام الاستعارات(استعارة ٩٥% مقابل ٥%) - استعارة الدب الابيض - التدريب المنزلي عمل ورقة للتكتم الانفعالي. اذ يقوم الباحثون بتوضيح المفاهيم وتوضيح معنى السيطرة هي المشكلة أي السيطرة والتكتم على احاسيسنا ومشاعرنا وانفعالاتنا هي المشكلة والتي تحتاج الى قبول احاسيسنا و مشاعرنا وانفعالاتنا والتعبير عنها وعدم السيطرة عليها بافعال غير مناسبة وعدم خوض الصراع ويناقش الباحثون ذلك للمسترشدين، ويقدم التعزيز الفظي للذين شاركوا. - يبين الباحثون اهمية عدم السيطرة على مشكلاتهم . - يبين الباحثون اهمية القبول في حياتهم اليومية - يطرح الباحثون على المستجيبين الاسئلة التي تتوالى تدريجياً وتباعاً الى ان يصل التفسير الى اعلى مستوى : هل بإمكانك عدم السيطرة على مشكلاتك اليومية المتضمنة افكار ومشاعر واحاسيس تجاه ادمانك وقبولها ؟ مناقشة إجابات المستجيبين..
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع السيطرة هي المشكلة وقبول المشكلة - يسأل الباحثون بعض الاسئلة .: - ما المقصود بالسيطرة هي المشكلة ؟

ماهي خطوات قبول المشكلة التي تتضمن افكارنا ومشاعرنا واحاسيسنا ؟	
- يكتب المستجيب قائمة اسبوعية على شكل جدول بالمشكلات متضمنة بالافكار والمشاعر والاحاسيس التي تدور حوله من اجل ادراكها وتقبلها ومعرفة سيطرة ادمانه عليه . - يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.	الواجب البيتي

الجلسة الرابعة	
مدة الجلسة (٤٥) دقيقة	
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمان
الهدف العام	خفض صعوبة تحديد المشكلات المسببة للادمان لدى المستجيبين
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على : - مراجعة التيقظ - مراجعة واجب ورقة العمل مخاطر الادمان على المخدرات - توضيح مفهوم الامتزاج - توضيح مفهوم التحرر
الفنيات	التحرر المعرفي
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بتقديم موضوع الجلسة (الامتزاج) ويتم ذلك عن طريق - ١. التهيئة - اعداد تمارين اليقظة الذهنية - توضيح معنى التحرر وكيف يتم - استعارة الايدي كأنها افكار - تمرين ممارسة التحرر - مراجعة الجلسة السابقة والتدريب المنزلي - ويتم ذلك بطلب الباحثون من المستجيب الانفصال عن الافكار والصور والذكريات بدلاً من التفكير بها ومراقبة التفكير بدلاً من التواصل والتفاعل مع تلك الافكار والصور والذكريات الاليمة او السيطرة عليها ويتم ذلك بعد تدريب المستجيب على اليقظة العقلية وتقديم الاستعارات الخاصة بمشكلته. - يناقش الباحثون ذلك للمسترشدين، ويقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا. - يطرح الباحثون على المستجيبين الاسئلة التي تتوالى تدريجياً وتباعاً الى ان يصل التفسير الى اعلى مستوى : - هل بإمكانك عدم الامتزاج بالمشاعر والاحاسيس والتحرر منها ؟ يتم مناقشة ذلك مع الباحثون والمستجيب.
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع الامتزاج والتحرر .

- يسأل الباحثون بعض الاسئلة :	
ما المقصود بالامتزاج والتحرر ؟	
ماهي خطوات خفض الامتزاج وكيف يتم التحرر من كتم الاحاسيس والانفعالات والمشاعر الداخلية ؟	
- يكتب الافكار والمشاعر والاحاسيس خلال الاسبوع	التدريب البيتي
- يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.	

الجلسة الخامسة	
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمان
الهدف العام	صعوبة وصف المتعة السلبية للادمان
	الارادة والتيقظ من اجل وصف الاحاسيس لدى المستجيبين
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على أن :- - يعرف معنى الارادة والتيقظ . - يعرف اهمية التيقظ في وصف الاحاسيس المكبوتة في حياته. - يعرف اهمية التحرر من المشكلات المكبوتة في حياته.
الفنيات	تقديم الموضوع - التحرر المعرفي
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن ا والصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بتقديم موضوع الجلسة (الارادة والتيقظ) ويتم ذلك عن طريق - التهيئة نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - مقدمة عن الارادة واليقظة - تحديد وتحضير تمرين اليقظة الذهنية - استعارة الضيف المزج - تمرين انا هنا والان - توضيح مفهوم التحرر - التدريب المنزلي عمل ورقة للتخلص من الادمان على المخدرات. - اذ يقوم الباحثون بتوضيح المفاهيم وتوضيح معنى الارادة والتيقظ عن طريق عمل تمرين التيقظ وبعد ذلك يطلب الباحثون من المستجيب قائمة بالمشكلات الغير مقبولة له او التي يتجنبها ويكتب الافكار والمشاعر والاحاسيس بكل مشكلة ومن ثم يحاول الباحثون بعدها تدريب المستجيب على التحرر منها وذلك عن طريق الاستعارات والتيقظ وتقبل المشكلات من اجل التعبير عنها والتحرر ويتم ذلك عن طريق - اليقظة العقلية : والتي تعني توجيه الانتباه نحو كل لحظة يمر بها المستجيب مع المزيد من الوعي الداخلي(بالمشاعر - الافكار - الاحاسيس الجسدية) وكذلك الوعي

الخارجي (بالبيئة المحيطة) - قبول الافكار والانفعالات أي قبول المستجيب لافكاره وانفعالاته واحاسيسه وعدم مقاومتها والقيام بفعل يتناسب مع القيم . - قبول ما لا يمكن ضبطه من افكار وانفعالات وصور عقلية أي يجب على المستجيب ان يتوافق ويتأقلم مع مايتعرض اليه من معاناة عن طريق التحرر منها - قبول مايمكن ضبه من سلوك وبيئة مادية .ويتم ذلك عبر اليقظة الذهنية واستخدام الاستعارات. - يناقش الباحثون ذلك للمسترشدين، ويقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا. - يبين الباحثون اهمية الارادة والنيقظ في حياتهم اليومية - يبين الباحثون اهمية التحرر من المشكلات. - يطرح الباحثون على المستجيبين الاسئلة التي تتوالى تدريجياً وتباعاً الى ان يصل التفسير الى اعلى مستوى : - هل بإمكانك التحرر من موقفك تجاه الادمان او ادمانك و افكارك ومشاعرك واحاسيسك تجاه الادمان على المخدرات ؟ مناقشة إجابات المستجيبين.	
- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع الارادة والنيقظ والتحرر يسأل الباحثون بعض الاسئلة : - ما المقصود ب ؟ - ماهي خطوات التحرر من افكارنا ومشاعرنا واحاسيسنا وعدم تجنبها ؟	التقويم البنائي
- يكتب المستجيب قائمة اسبوعية على شكل جدول بالافكار والمشاعر والاحاسيس التي تدور حوله من اجل ادراكها وتقبلها - يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.	الواجب البيتي

الجلسة السادسة	مدة الجلسة (٤٥) دقيقة
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمان/
الهدف العام	وصف الامتزاج الذي حدث لدى المستجيبين نتاج الادمان
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على : - معرفة الارادة والنيقظ - معرفة التحرر - توضيح مفهوم الامتزاج - توضيح مفهوم التحرر
الفنيات	التحرر المعرفي

الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بتقديم موضوع الجلسة (ويتم ذلك عن طريق - ١. التهيئة - اعداد تمارين اليقظة الذهنية - توضيح معنى التحرر وكيف يتم - استعارة الايدي كأنها افكار - تمرين ممارسة التحرر - مراجعة الجلسة السابقة والتدريب المنزلي - ويتم ذلك بطلب الباحثون من المستجيب الانفصال عن الافكار والصور والذكريات بدلاً من التفكير بها ومراقبة التفكير بدلاً من التواصل والتفاعل مع تلك الافكار والصور والذكريات الاليمة او السيطرة عليها ويتم ذلك بعد تدريب المستجيب على اليقظة العقلية وتقديم الاستعارات الخاصة بمشكلاته. - يناقش الباحثون ذلك للمسترشدين، ويقدم التعزيز الفضي للذين شاركوا. - يطرح الباحثون على المستجيبين الاسئلة التي تتوالى تدريجياً وتباعاً الى ان يصل التفسير الى اعلى مستوى : - هل بإمكانك عدم الامتزاج بالمشاعر والاحاسيس والتحرر منها ؟ يتم مناقشة ذلك مع الباحثون والمستجيب.
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع الامتزاج والتحرر . - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :: - ما المقصود بالامتزاج والتحرر ؟ - ماهي خطوات خفض الامتزاج وكيف يتم التحرر من كتم الاحاسيس والمشاعر ؟
التدريب البيتي	- يكتب في جدول المشكلات متضمنة الافكار والمشاعر والاحاسيس خلال الاسبوع - يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.

الجلسة السابعة	مدة الجلسة (٤٥) دقيقة
عناصر الجلسة	اليوم / التاريخ / المكان / الزمان
الهدف العام	صعوبة الانفعالات بعد الادمان على المخدرات لدى المستجيبين .
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على أن : - يعرف معنى القيم والاهداف. - كيف يقوي القيم - كيف يحقق الاهداف
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع / القيم الشخصية

الأنشطة والفعاليات المقدمة	- في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور. - يقوم الباحثون بموضوع الجلسة (ادخال القيم في وصف الاحاسيس والانفعالات) - يناقش الباحثون ذلك للمسترشدين، ويقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا. - ويتم ذلك عن طريق - تمرين اليقظة الذهنية - مراجعة الواجب المنزلي (التحرر) - مقدمة في القيم والاهداف - ترتيب بطاقات القيم
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع القيم والاهداف . - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :- - ما المقصود بالقيم والاهداف ؟ - ماهي خطوات استخدام القيم في معرفة احاسيسنا ومشاعرنا؟
التدريب البيتي	- يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية. - التدريب المنزلي (ورقة القيم وتمارين التيقظ)

الجلسة الثامنة مدة الجلسة (٤٥) دقيقة	
عناصر الجلسة	اليوم/ التاريخ/ المكان/ الزمن
الهدف العام	وصف المشاعر في الامور التي تحدث لدى المستجيبين .
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على أن :- - يعرف معنى القيم في وصف الاحاسيس . - يفهم اهمية القيم في حياته. - تجربة القيم في حياته.
الفنيات	تقديم الموضوع - القيم
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور. - يقوم الباحثون بتقديم موضوع الجلسة (القيم) - تمرين التيقظ الذهني (اوراق الشجر على مجرى النهر) - مراجعة الواجب المنزلي (تمرين اليقظة والقيم) - تطوير القيم المستندة الى اهداف التعرض
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع التحرر . - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :- - ما المقصود بالقيم في وصف المشاعر ؟

ماهي خطوات التدريب على القيم في وصف المشاعر؟	
- ممارسة تمرين اليقظة - يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.	التدريب البيئي
مدة الجلسة (٤٥) دقيقة	الجلسة العاشرة
اليوم / التاريخ المكان / الزمان	عناصر الجلسة
وصف وتحليل المشكلات نتاج الادمان على المخدرات لدى المستجيبين	الهدف العام
- على المستجيب قادرا على أن يعرف :- - معنى تحليل المشكلات ووصفها - اهمية وصف المشكلات وتحليلها بعد الادمان على المخدرات - اهمية وصف المشكلات.	الأهداف السلوكية
تقديم الموضوع - الذات كملاحظ او كسياق.	الاستراتيجيات والغايات
- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بعرض موضوع الجلسة (التفكير الموجه نحو الخارج ووصف وتحليل المشكلات) ويتم ذلك عن طريق - التهيئة :نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - اختبار وتحديد تمرين اليقظة الذهنية - مراجعة الجلسة السابقة - الموضوع الذات كسياق - وضع التمرينات والتدريبات. - تمرين التجسيد - استعارة وحش اللعبة	الأنشطة والفعاليات المقدمة
- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع الجلسة . - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :- - ما المقصود بالتفكير الموجه نحو الخارج ووصف وتحليل المشكلات ؟ - ماهي خطوات التدريب على خفض التفكير الموجه نحو الخارج ووصف وتحليل المشكلات ؟	التقويم البنائي
- يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية. - يطلب الباحثون من المستجيب استعمال انواع مختلفة من اليقظة الهنية وتتبع	التدريب البيئي

الجلسة التاسعة		مدة الجلسة (٤٥) دقيقة
عناصر الجلسة	اليوم/ المكان/ التاريخ/ الزمن	
الهدف العام	- خفض التفكير الموجه نحو الادمان على المخدرات لدى المستجيبين .	
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على أن يعرف :- - معنى التفكير الموجه نحو الادمان على المخدرات - اهمية خفض التفكير الموجه نحو الادمان على المخدرات - زيادة الكفاء التأملية .	
الفنيات	تقديم الموضوع - الذات كملاحظ	
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بعرض موضوع الجلسة (زيادة الكفاء التأملية وخفض التفكير الموجه نحو الخارج) يناقش الباحثون ذلك للمسترشدين، ويقدم التعزيز الفظي للذين شاركوا. - التهيئة : نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - اختيار وتحضير تمارين اليقظة الذهنية - موضوع الذات كملاحظ او كسياق - استعارة لوحة الشطرنج - تمرين حمل الورقة - تمرين استمرارية الذات /الذات كملاحظ	
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع زيادة الكفاء التأملية وخفض التفكير الموجه نحو الخارج عن طريق الذات كسياق . - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :- - ما المقصود بالتفكير الموجه نحو الخارج ؟ - ماهي خطوات خفض التفكير الموجه نحو الخارج؟	
التدريب البيئي	- مراجعة التدريبات داخل المنزل - يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.	

الجلسة الحادية عشر مدة الجلسة (٤٥) دقيقة		
عناصر الجلسة	اليوم/ المكان/ التاريخ/ الزمن	
الهدف العام	وصف والشعور بالارتياح بالتعلق بالقيم لدى المستجيبين .	
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادرا على أن :- - يعرف اهمية وصف الشعور بالتعلق بالقيم	

	- يعرف معنى القيم - تقوية القيم من اجل المتعة والشعور بالارتياح.
الفنيات	تقديم الموضوع/ القيم
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بموضوع الجلسة (وصف المتعة والشعور بالارتياح) ويتم ذلك عن طريق - التهيئة : نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - اختيار وتحديد تمارين اليقظة الذهنية - مراجعة الجلسة السابقة - الموضوع القيم - تمرين المخرج - تمرين عيدالميلاد الثمانين عاماً - استعارة التزلج - ويوضح بعد ذلك المستجيب القيم الحياتية والمرتبطة بالمجالات الثمانية الحياتية (الصحة - العمل - الرفاهية - الزواج - الاسرية - الصداقات - الاجتماعية - الروحانية) ثم بعد ذلك يطلب الباحثون من المستجيب كتابة القيم المهمة بالسبة له من الالم الى الال اقل اهمية ويبدأ الباحثون بتحديد العمل على تقويتها من خلال جعل الفرد يدركها ويدرك اهميتها في حياته - يناقش الباحثون التعريف للمسترشدين، ويقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا. - يطرح الباحثون على المستجيبين الاسئلة التي تتوالى تدريجياً وتباعاً الى ان يصل التفسير الى اعلى مستوى : - هل بإمكانك وصف المتعة والشعور بالارتياح بقيمك في الحياة؟
التقويم البنائي	- يلخص الباحثون ما دار في الجلسة حول موضوع العمل مع الفريق . - يسأل الباحثون بعض الاسئلة :: - كيف تستخدم قيمك للشعور بالارتياح ووصف المتعة في ذلك ؟
التدريب البيتي	- يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية. - استعمال انواع معينة من اليقظة الذهنية - تحديد القيم المستهدفة التي لم يتم التعامل معها او يجد صعوبة فيها.

الجلسة الثانية عشر		الختامية مدة الجلسة (٤٥) دقيقة
عناصر الجلسة	اليوم/ المكان/	التاريخ/ الزمان/
الهدف العام	الالتزام بالفعل الملتمزم لدى المستجيبين .	
الأهداف السلوكية	- جعل المستجيب قادراً على أن :: - اهمية الفعل الملتمزم في حياته والابتعاد عن مخاطر الادمان	

- يتحدث عن شعوره بعد انتهاء البرنامج الارشادي بصراحة. - يبين مدى استفادته من البرنامج الارشادي - يكون كفؤا في تحقيق اهدافه.	
تقديم الموضوع - الفعل الملتمزم	الفنيات
- مع في بداية الجلسة يستقبل الباحثون المستجيبين، واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الصحية، وتقديم الشكر للالتزام بالحضور . - يقوم الباحثون بموضوع الجلسة (الختامية والفعل الملتمزم لما دار في الجلسات السابقة) ويتم ذلك عن طريق - التهيئة :نظرة عامة عن المفاهيم والعمليات الوظيفية - اختيار وتحديد تمرين اليقظة الذهنية - مراجعة الجلسة السابقة - الموضوع الفعل الملتمزم - تعيين التدريبات المنزلية - استخدام التمارين والاستعارات - استعارة الركاب في الباص - الحواجز - تمرين سؤال الارادة - سرد قصة - مقاييس التقدير الذاتي	الأنشطة والفعاليات المقدمة
يلخص الباحثون ما دار في الجلسة ويتم التعرف على العمل الذي قام به المستجيب	التقويم البنائي
- يطلب الباحثون من المستجيبين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية. - الفعل الملتمزم في حياته في خفض الادمان على المخدرات	التدريب البيئي

التوصيات : لغرض الاستفادة من البرنامج المقترح يمكن الخروج بالتوصيات الاتية :

- ١ - ضرورة تعاون وزارة الداخلية (مديرية مكافحة المخدرات) مع وزارتي الصحة والتربية لتنفيذ البرنامج التدريبي على نطاق أوسع .
- ٢ - إنشاء شراكات مع المنظمات الدولية المتخصصة في مكافحة الإدمان لتبادل الخبرات وتطوير البرامج العلاجية .
- ٣ - تطبيق البرنامج في مراكز التأهيل النفسي والمستشفيات المتخصصة في علاج الإدمان .
- ٤ - تعميم البرنامج على السجون ومراكز الإصلاح لتأهيل النزلاء المتعاطين .
- ٥ - تدريب الأطباء والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على استخدام العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) في التعامل مع المدمنين .
- ٦ - عقد ورش عمل دورية لتطوير مهارات المعالجين وتحديث الأساليب العلاجية وفقاً لأحدث الدراسات .

- ٧ - تنظيم حملات توعوية في المدارس والجامعات حول مخاطر المخدرات باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإعلام .
- ٨ - إشراك الأسر في البرامج الوقائية والعلاجية لضمان دعم المدمنين خلال رحلة التعافي .
- المقترحات : استكمالاً للفائدة المرجوة من البرنامج المقترح يمكن اقتراح الآتي :
- ١ - دراسة فعالية البرنامج على فئات عمرية مختلفة (مراهقين، بالغين، كبار السن) .
- ٢ - مقارنة نتائج البرنامج مع برامج علاجية أخرى لقياس مدى تفوقه أو تكامله معها .
- ٣ - تطوير البرنامج ليشمل مراحل متعددة

المصادر

١. برنس، ديريك (٢٠٠٧): الرّفص المشكلة والعلاج الإلهي، المؤسسة الدّوليّة للخدمات العلاجية، شركة الطّباعة المصريّة.
٢. الجابري، كاظم كريم (٢٠١١)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، بغداد: مكتبة التميمي للطباعة.
٣. حسن ، مفتاح (٢٠١٦) "قراءة سوسيولوجية لظاهرة الإدمان على المخدرات والمؤثرات العقلية"، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، العدد ٠٨، الجزائر.
٤. الحميدان علي عايد (٢٠٠٧) أثر الحروب في انتشار المخدرات، الرياض، مركز الدراسات والبحوث، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٥. عابد، فايز عبد الهادي (٢٠١٧): أمراض الشخصية، دار عابد للنشر ، الاردن.
٦. الغول علي حسين (٢٠١١) : الإدمان الجوانب النفسية والإكلينيكية والعلاجية للمدمن، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
٧. قصير علي (٢٠٠٨) "الوقاية من ظاهرة المخدرات"، مجلة العلوم الإنسانية، العدد ١٣، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
٨. المغربي ، سعد ، (١٩٧١) ظاهرة تعاطي المخدرات ، تعريفها ، نبذة تاريخية ، بحث مقدم للندوة الدولية العربية حول ظاهرة تعاطي المخدرات ، القاهرة .
٩. النبهان، موسى (٢٠٠٤) أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان: دار الشروق.
١٠. وهيبه ، عيشاوي (٢٠٠٧) "إدمان المخدرات وعلاقته بالمحيط الاجتماعي"، مجلة آفاق لعلم الاجتماع، العدد ١، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة البليدة ٢، البليدة، الجزائر.

المصادر الاجنبية

- 1.R. Harris (2009): Pass a1(ACT) :pratique de la therapie d acceptation et d engagement, preface .

2.M. Veehof , Trompetter , Bohlmijs & Schreurs(2016): Acceptance and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: ameta-analyticreview, Cognitive Behavior therapy .

Science.

3.McCracken & Vowles (2014): Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain : Model ,process,and progress,American psychologist