

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



ميدان: العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس
تخصص علم النفس العيادي
من إعداد الطالبتين:
شيماء حمداوي- تجيني عبير
العنوان:

تنظيم الذات لدى عينة من الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين

دراسة استكشافية على عينة من الشباب بمدينة ورقلة

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

نوقشت بتاريخ:.....

لجنة المناقشة:

رئيسا

أ.د. نويبات قدور جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

مشرفا ومقررا

أ.د. بلحسيني وردة جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

مناقشا

أ.د. سليم خميس جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

الموسم الجامعي

2021/2020

شكر وامتنان

الحمد لله أولاً وقبل كل شيء، وأخيراً وبعد كل شيء، ودائماً دوام العبي القبيوم

نقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذة المؤطرة والمشرفة

"بلحسيني وردة"

احترافاً منا بفضلها بعد توفيق الله في إخراج هذا العمل إلى النور، حيث لم تبخل علينا بتوجيهاتها
وبفيض عملها لطيلة مشوار هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر إلى الأساتذة الذين أمانونا وأفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما نشكر أئلى أناس على قلبينا

والدينا الأعماء

صديقاتنا الوفيات

عمائتنا الكريمتين

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.

"الطالبتين: شيماء، عبير"

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تنظيم الذات لدى عينة من الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين بمدينة ورقلة، ومنه تم طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى تنظيم الذات لدى كل من الشباب المتعاطي للمخدرات و المدخنين؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات بين الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(عازب-متزوج)؟.
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الوضعية المهنية(عامل-بطل)؟.
- وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم صياغة فرضيات كإجابة مؤقتة ولإختبارها تم استخدام المنهج الوصفي الإستكشافي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (130) من الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين بورقلة، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي ل "أحمد محمود الجبوري" وبعد التحقق من خصائصه السيكومترية تم تطبيقه على عينة الدراسة للحصول على البيانات.

لمعالجة البيانات تم استخدام برنامج SPSS النسخة (20).

ومنه توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين جاء متوسطا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات بين الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب-متزوج).
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الوضعية المهنية (عامل-بطل) لصالح العمال.
- وفي الأخير تم تفسير ومناقشة هذه النتائج في حدود الدراسة وإطارها النظري.

Résumé de l'étude :

La présente étude vise à identifier l'autorégulation d'un échantillon de jeunes toxicomanes et fumeurs de la ville de Ouargla, à partir de laquelle les questions suivantes ont été soulevées :

- Quel est le niveau d'autorégulation pour les toxicomanes et les fumeurs ?
- Existe-t-il des différences statistiquement significatives d'autorégulation entre les jeunes consommateurs de drogues et les jeunes fumeurs ?
- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans l'autorégulation des jeunes consommateurs de drogues et des jeunes fumeurs en raison de la variable du statut social (célibataire) ?
- Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans l'autorégulation des jeunes consommateurs de drogues et des jeunes fumeurs en raison de la variable du statut professionnel (travailleur-chômeur) ?

Afin de répondre aux questions de l'étude, des hypothèses ont été formulées en guise de réponse provisoire et pour les tester, la démarche descriptive exploratoire a été utilisée, et l'étude a été menée sur un échantillon de (130) jeunes consommateurs de drogues et fumeurs à Ouargla. Il a été appliqué à l'échantillon de l'étude pour obtenir les données.

pour le traitement des données, le programme SPSS (20) a été utilisé.

Et de là l'étude a atteint les résultats suivants :

- Le niveau d'autorégulation chez les jeunes consommateurs de drogues et fumeurs était modéré.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'autorégulation entre les jeunes consommateurs de drogues et les jeunes fumeurs.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'autorégulation des jeunes consommateurs de drogues et des jeunes fumeurs en raison de la variable état matrimonial (célibataire - marié).

- Il existe des différences statistiquement significatives dans l'autorégulation des jeunes consommateurs de drogues et des jeunes fumeurs en raison de la variable du statut professionnel (travailleur-chômeur) en faveur des travailleurs.

Enfin, ces résultats ont été interprétés et discutés dans les limites de l'étude et de son cadre théorique

فهرس المحتويات	
صفحة	المحتوى
أ	● شكر وامتنان
ب-ت	● ملخص الدراسة باللغة العربية
ت-ث	● ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
ج-ح-خ	● فهرس المحتويات
د	● فهرس الجداول
ذ	● فهرس الأشكال
2-1	● مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : تقديم الدراسة	
6-3	1- إشكالية الدراسة
6	2- تساؤلات الدراسة
7-6	3- فرضيات الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8-7	5- أهمية الدراسة
9-8	6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
9	7- حدود الدراسة
الفصل الثاني : تنظيم الذات	
10	-تمهيد.
13-10	1- مفهوم تنظيم الذات
15-13	2- مجالات تنظيم الذات
20-15	3- النظريات المفسرة لتنظيم الذات
21-20	4- أهمية تنظيم الذات
22-21	5- استراتيجيات تنظيم الذات

23	● خلاصة الفصل
الفصل الثالث : المخدرات والتدخين	
24	● تمهيد.
24	1- تعريف المخدرات
25-24	2- تعريف تعاطي المخدرات
27-25	3- أنواع المخدرات
27	4- أهم النظريات المفسرة لسلوك تعاطي المخدرات
29-28	5- أهم عوامل الوقاية من المخدرات
29	6- تعريف التدخين
30-29	7- أهم النظريات المفسرة التي تناولت التدخين
30	8- عوامل الوقاية من التدخين
31	● خلاصة الفصل
الجانب الميداني 31-32	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
33	● تمهيد
33	1- المنهج المستخدم في الدراسة
34	2- الدراسة الاستطلاعية
40-35	3- وصف أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكومترية
41-40	4- الدراسة الأساسية
42	5- الأساليب الإحصائية
42	● خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
43	● تمهيد
44-43	1/ عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

45-44	2 / عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
46-45	3 / عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
47-46	4 / عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
الفصل السادس: مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات	
48	● تمهيد.
49-48	1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى
49	2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
50	3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
51-50	4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
52	خلاصة
53	مقترحات وتوصيات
57-54	قائمة المراجع
60-58	الملاحق

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(01)	يبين ارتباطات درجات فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه:	36
(02)	يبين ارتباطات درجات أبعاد مقياس تنظيم الذات مع الدرجة الكلية للمقياس	37
(03)	يبين معاملات الثبات لأبعاد مقياس تنظيم الذات باستخدام معامل ألفا	38
(04)	يوضح نتائج صدق مقياس التنظيم الذاتي بطريقة المقارنة الطرفية	39
(05)	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة ألفا كرونباخ	39
(06)	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية	40
(07)	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الوضعية المهنية	41
(08)	يوضح مستويات تنظيم الذات لدى أفراد العينة الكلية	43
(09)	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي بين كل من الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين	44
(10)	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الحالة العائلية (عازب/متزوج)	45
(11)	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الوضعية المهنية (عامل/بطل)	46

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
17	يوضح العناصر الثلاثة الرئيسية للتعلم: الشخصية (P)، والسلوك (B)، والبيئة المحيطة به (E).	(01)

لقد بنى الله سبحانه وتعالى الكون في نظام مذهل لا مكان فيه للفوضى والاضطراب، فكل شيء يدور حولنا في نظام، فإن لم يستجيب لهذه الدواعي فإنه يعيش في فوضى وتوتر وعليه أن يخطط لإيجاد أنماط سلوكية جديدة، بحيث يحكم الفرد نفسه بها في إطار ما يعرف بالتنظيم الذاتي.

إن تنظيم الذات بناء معقد ورد وصفه بصورة متنوعة فمنهم من وصفه بأنه القدرة على الامتثال لطلب البدء بنشاطات أو التوقف عنها طبقا لمطالب الموقف أو التعديلات (الشدة والتكرار) أو من خلال أفعال (حركية ولفظية) في البيئات التعليمية والاجتماعية ومع كل هذه الاختلافات فإن تنظيم الذات يتطلب معرفة بالسلوك المقبول اجتماعيا لذا يشكل ركنا مهما في عملية التنشئة الاجتماعية (السياب، 411، 2016).

يشير مصطلح تنظيم الذات عادة إلى المبادرة الذاتية التي تتضمن تحديد الأهداف والمثابرة للوصول إلى هذه الأهداف، والمراقبة الذاتية، وإدارة الوقت، وتنظيم الجهد البدني والبيئة الاجتماعية (الحيدري، 21، 2016).

كما يشير أيضا إلى أنه نظام استجابة مركبة يسمح للأفراد بفحص بيئاتهم وقدراتهم حتى يكونوا قادرين على صنع قرارات لمواجهة أي ضغوط عليهم وتقويم مخرجاتهم، وتعديل خططهم كلما كان ذلك ضروريا (عبد الغني وآخرون، 85، 2012).

يعد الاهتمام بتنظيم الذات لدى الشباب من أبرز المواضيع المدروسة وخاصة عند فئة الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين لما لاقته هذه الظاهرة انتشارا واسعا في المجتمع العربي خاصة والمجتمعات الأخرى عامة وذلك من أجل معرفة مستوى قدرتهم على التحكم في سلوكياتهم واستجاباتهم في مختلف المواقف الحياتية ومدى تحديد أهدافهم وإمكانية تحقيقها.

وقد تضمنت الدراسة الخطة التالية: الدراسة النظرية التي تحتوي على ثلاثة فصول، يتضمن الفصل الأول إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها وأهميتها وأهدافها ثم التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة وحدودها، أما الفصل الثاني فقد تمحور موضوعه حول التنظيم الذاتي من حيث مفهومه ومجالاته والنظريات المفسرة له بالإضافة إلى أهميته وإستراتيجياته وخلصه للفصل كآخر عنصر. وفي الفصل الثالث فقد تضمن مفهوم المخدرات و تعريف تعاطي المخدرات وأنواعها بالإضافة إلى أهم النظريات المفسرة لتعاطيها وعوامل الوقاية منها كما تناول هذا الفصل تعريف التدخين وأهم النظريات المفسرة له وعوامل الوقاية منه وكآخر عنصر خلاصة للفصل. أمل الفصل الرابع فقد تضمن إجراءات الدراسة الميدانية والتي تم من خلالها التعرض لمنهج الدراسة المعتمد والعينة والأدوات المستخدمة (مقياس التنظيم الذاتي)، وإجراءات الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية. كما كان في الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة في ضوء فرضياتها على التوالي وتحليل بياناتها إحصائياً.

وأخيراً، تضمن الفصل السادس مناقشة وتفسير نتائج كل فرضية على حدى حسب ترتيبها، والاستشهاد ببعض الأبحاث والدراسات السابقة التي وردت في إطار هذه الفرضيات وختاماً خلاصة الدراسة واقتراحاتها، وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول : تقديم الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 7- حدود الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

يمر الفرد في حياته بمراحل مختلفة في جميع الجوانب الاجتماعية النفسية، العقلية، الفسيولوجية، والتي يتطور من خلالها تدريجياً من طفل إلى راشد مستقل ناضج، يتمتع بقدرة عقلية سليمة تجعله قادر على ممارسة حياته ومحاولة التكيف مع جميع المواقف والمشاكل الحياتية، الأمر الذي يقتضي التدريب على أعمال العقل وتبني رؤية واضحة لتنظيم الذات، وتحسين حكم الفرد على إمكانياته وقدراته الحقيقية، وحسن استغلالها لتحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه.

تتمثل هذه المعاني في مفهوم تنظيم الذات self-regulation الذي يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل أفكاره، مشاعره، رغباته وأفعاله من أجل الوصول إلى أهداف وغايات أسمى يرغب في تحقيقها. وبذلك فإن مفهوم تنظيم الذات ينظر للإنسان ككيان فعال، وصانع قراره، كما يمثل تنظيم الذات بعداً حيوياً للتوافق مع متطلبات الحياة، وبدونه يقف الفرد كمشاهد سلبي لأحداث الحياة غير مؤثر فيها (محمود، 2020، 329).

يعرف "باندورا" التنظيم الذاتي بأنه مجموعة من الوظائف النفسية التي يجب أن تطور و تنظم لتغيير توجيه الذات .

ويعرف حمدي التنظيم الذاتي بأنه أسلوب يعمل به الفرد على التحكم في سلوكه من خلال إحداث تغيرات بالمشيرات و العوامل التي ترتبط بها، سواء أكانت هذه العوامل داخلية أو خارجية (زيارة، 2016، 12).

تعتبر الوظائف التنفيذية المسؤولة على إنشاء تنظيم ذاتي فعال، لأنها تشمل مجموعة من المهارات التي تجعل صنع القرار ممكناً، تتكيف مع سياق معين بما في ذلك المرونة العقلية (التنظيم/التخطيط)، تعمل على فصل السلوك عن الأهداف الفورية والملموسة (المكافآت)، لربطها بأهداف طويلة المدى بهدف تعظيم الفوائد المستقبلية للفرد، لكن عندما يتعرض الفرد إلى ضيق نفسي أو استجابة عاطفية متفاوتة الشدة فإنها قد تتدخل بطريقة تخريبية في عملية

التنظيم الذاتي من خلال الحد من السيطرة المثبطة، ولحد من ردود الفعل العاطفية السلبية يقوم بالبحث عن مكافأة فورية مما يقود الفرد إلى استهلاك المواد أكثر من التركيز على العواقب السلبية، من المرجح أن يعيش المستهلك المحروم من المادة حالة غير سارة من الإحباط والشغف، والتي سيحاول تجنبها بالاستهلاك مرة أخرى وهكذا يتعدى مبدأ العلاج الذاتي (Marilou raymond,2020,p11).

هناك العديد من الدراسات التي تناولت متغير التنظيم الذاتي و علاقته بمتغيرات أخرى، فوجد منها دراسة عبد القادر سليم عبد القادر زيارة (2016) بعنوان تنظيم الذات و علاقته بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف العاشر بورقلة ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين تنظيم الذات و توجهات أهداف الانجاز حسب التصنيف الرباعي (أهداف الإتيقان، إقدام، أهداف الإتيقان، إحجام، أهداف الأداء، إقدام، أهداف الأداء، إحجام) لدى طلبة الصف العاشر بمدينة غزة، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند 0.01، بين بعدي توجهات الإتيقان و مقياس تنظيم الذات بجميع أبعاده و درجته الكلية وكذلك وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.05، بين بعد توجهات الأداء-إقدام و أبعاد التخطيط ووضع الأهداف وتقييم الذات و تعزيز الذات وضبط المثيرات الخارجية والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات.

وأيضاً دراسة رواء رشيد حميد العيثاوي (2014) بعنوان السلوك الاستكشافي و علاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الاستكشافي لدى طلبة المرحلة الثانوية و التعرف على التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية و كذلك التعرف على العلاقة بين السلوك الاستكشافي و التنظيم الذاتي، حيث كانت نتائج الدراسة كالتالي يمتلك طلبة المرحلة الثانوية سلوك استكشافي ، يمتلك طلبة المرحلة الثانوية تنظيم ذاتي ، هناك علاقة ايجابية بين السلوك الاستكشافي و التنظيم الذاتي .

كذلك دراسة الطالب خلود بشير عبد الأحد (2006) بعنوان التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل، هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد التوجه الزمني، والتعرف أيضاً على مستوى التنظيم الذاتي، كما هدفت أيضاً إلى

البحث إن كان هناك فروق بين التوجه الزمني لأفراد العينة وفقا لترتيبهم الزمني الولادي ، والبحث في علاقة التوجه الزمني بالجنس (ذكر أو أنثى) والتنظيم الذاتي. حيث أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب أفراد العينة كان توجههم نحو المستقبل، كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة كانوا يتمتعون بمستوى تنظيم جيد وأن للترتيب الولادي أثر في توجه الفرد الزمني، إذ أن الأفراد ذوي الترتيب الولادي الأول كان توجههم نحو الماضي أما الأفراد ذوي الترتيب الولادي الثاني فما فوق كان توجههم نحو المستقبل وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين التوجه الزمني نحو المستقبل والتنظيم الذاتي أكبر من العلاقة بين التوجهات الأخرى مع التنظيم الذاتي.

بالإضافة إلى دراسة السعيد عبد الصالحين محمد دردة (2008) بعنوان تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للإضطرابات الصحية، من إعداد ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الطبيعة العاملية لمتغير تنظيم الذات من ناحية، وعلاقته بأنماط الشخصية المستهدفة للإضطرابات الصحية من ناحية أخرى.

حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد أربعة عوامل لتنظيم الذات هي: السلوك الإيجابي الفعال والتوكيدية، والضبط الداخلي، والإنشغال بنوعية الحياة، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقات بين هذه الأبعاد من ناحية وأنماط الشخصية المستهدفة للسرطان، وأمراض القلب التاجية، والنمط السيكوباتي من ناحية أخرى. كما أوضحت النتائج أيضا عن وجود فروق جوهرية في عوامل تنظيم الذات، وفي نمط الشخصية التناوبي، والنمط الصحي المستقل في اتجاه الذكور، في حين وجدت فروق جوهرية في نمط الشخصية المستهدفة للإصابة بأمراض القلب في اتجاه الإناث.

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ أن معظمها تناول متغير تنظيم الذات وهذا بغرض معرفة تأثيره ودوره عند الأفراد.

يعد متغير التنظيم الذاتي موضوع جد مهم في علاقته بمتغيرات مختلفة و لدى عينات مختلفة وهذا ما يبرز في اختيارنا لهذه الدراسة التي تتناول تنظيم الذات لدى عينة من الشباب

المتعاطي للمخدرات و المدخنين في ورقة ، حيث تعتبر ظاهرة تعاطي المخدرات و التدخين من الظواهر و المشاكل الرئيسية الخطيرة التي تواجهها العديد من المجتمعات خاصة عند فئة الشباب، ومنه تبرز أهمية الدراسة الحالية في مقدار الحاجة لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي لهذه الفئة، مما يمهد سبيل لتوضيح أهمية توعية متعاطي المخدرات والمدخنين على مهارة التنظيم الذاتي، تلك المهارة التي تؤدي دورا مهما في بناء علاقات اجتماعية إيجابية ودائمة وتحقيق النجاح في شتى المجالات، وقد تسهم النتائج في بناء برامج تدريبية في تنمية التنظيم الذاتي لمتعاطي المخدرات والمدخنين، وتنفيذ برامج إرشاد حول تنظيم الذات.

من أجل معرفة مستوى تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين من أجل مواجهة المواقف والأزمات والتعرف على أثر بعض المتغيرات، وبناء على ما سبق جاءت الدراسة الحالية لمحاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى تنظيم الذات لدى كل من الشباب المتعاطي للمخدرات و المدخنين؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات بين الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(عازب-متزوج)؟.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الوضعية المهنية(عامل-بطل)؟

3- فرضيات الدراسة:

- 1- نتوقع وجود انخفاض في مستوى تنظيم الذات لدى كل من الشباب المتعاطي للمخدرات و المدخنين.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات بين الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب-متزوج).

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تعزى لمتغير الوضعية المهنية (عامل-بطل).

4- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى تنظيم الذات لدى كل من الشباب المتعاطي للمخدرات و المدخنين.

- التعرف على تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين.

- التعرف على تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

- التعرف على تنظيم الذات لدى الشباب المتعاطين للمخدرات و الشباب المدخنين تبعا لمتغير الوضعية المهنية.

5- أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية الدراسة الحالية في مقدار الحاجة لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي لدى متعاطي المخدرات والمدخنين، مما يمهد السبيل لتوضيح أهمية توعية متعاطي المخدرات والمدخنين على مهارة التنظيم الذاتي، تلك المهارة التي تؤدي دورا مهما في بناء علاقات اجتماعية إيجابية ودائمة، وتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة .

-مساعدة الفرد في توجيهه نحو أهدافه في الوقت المناسب وبالطريقة الفعالة.

- قد تسهم النتائج في بناء برامج تدريبية في تنمية التنظيم الذاتي لمتعاطي المخدرات والمدخنين وتنفيذ برامج إرشاد حول تنظيم الذات.

- إثراء المكتبة بمجموعة من المعلومات الهامة لفائدة الطالب في موضوع تنظيم الذات .

-تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة جدا على المستوى المحلي والوطني (على حد علم الطالبان) من حيث الجمع بين متغيراتها.

- لفت انتباه الأخصائيين على أهمية معرفة تنظيم الذات لدى المدخنين والمتعاطين للمخدرات من أجل مساعدتهم في حل مشاكلهم.

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

مفهوم التنظيم الذاتي:

هو العمليات التي ينشط بها الأفراد ويتشاركون فيها معرفيا وسلوكيا ووجدانيا، بحيث تساعد هذه المشاركة على ضبط تفكيرهم وسلوكهم ووجدانهم في أثناء اكتساب المعرفة والمهارات مما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم بطريقة منظمة (محمد حسن عمران، 2020، ص358).

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس تنظيم الذات لصاحبه (أحمد محمود الجبوري).

تعاطي المخدرات:

هي العمل الذي يقوم به الشخص لتناول أي نوع من العقاقير لمخدرة مثل الحبوب المخدرة وغيرها بأي وسيلة من وسائل تزويد الجسم سواء كان أكلا أو شربا أو شما أو حقنا (بن زيان، 2017، 270).

التدخين: عادة يلزم عليها الإنسان، وتكون بتناول السجائر عبر الفم بواسطة شهقه (مصطفى،7،2008).

الشباب المتعاطي للمخدرات والمدخنين:

وهم الشباب المتعاطين للمخدرات أو المدخنين بمدينة ورقلة، والذين تتراوح أعمارهم بين (19-35) سنة المتزوجون أو العزاب، والذين يزاولون مهنة أو عاطلين عن العمل.

7- حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

أ. الحدود البشرية:

تتمثل حدود الدراسة البشرية في الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين بمدينة ورقلة، ممثلين في عينة قوامها (130) فردا، تتراوح أعمارهم بين (19-35) سنة.

ب. الحدود المكانية :

تتمثل حدود الدراسة المكانية بمدينة ورقلة.

ج. الحدود الزمانية:

تتمثل حدود الدراسة الزمانية خلال الموسم الجامعي 2021/2020.

كما تتحدد الدراسة بمنهجها وأدواتها وأساليبها الإحصائية.

الفصل الثاني : تنظيم الذات

-تمهيد.

1- تعريف تنظيم الذات

2- مجالات تنظيم الذات

3- النظريات المفسرة لتنظيم الذات

4- أهمية تنظيم الذات

5- أسس ومقومات تنظيم الذات

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد تنظيم الذات ملمحا مهما للسلوك المعرفي والجسدي، وطريقة فاعلة لإدارة السلوك نحو تحقيق هدف دون الاستناد إلى دافعية أو توجيهات خارجية. ويعد التنظيم الذاتي الأساس ليمتلك الفرد الضبط الذاتي والقدرة على كبح الأفعال، أي أن التنظيم الذاتي ما هو إلا قدرة الفرد على فهم وضبط سلوكه وانفعالاته وأفكاره، وإن الفرد المنظم ذاتيا لديه معرفة واضحة بغاياته ونقاط ضعفه وقوته، وبناء على أهدافه يحدد سلوكه نحو تحقيق النهايات المطلوبة أو يفشل في ذلك فإنه يقيم أداءه وينظم سلوكه نحو تحقيق الهدف التالي، و يعمل على تأجيل الإرضاء وتأخير الرضا اللحظي من أجل هدف أبعد، لكنه أكثر تفضيلا، ويعمل الفرد على تأجيل الفرص الفورية المتوافرة للاندفاع بهدف الوصول إلى مكافآت مهمة وأهداف أكثر أهمية تكون بعيدة.

1- تعريف تنظيم الذات: self-regulation

إن ظهور منحنى تنظيم الذات يرجع بشكل أساسي إلى كتابات (كارفر وزملائه 1998 carver et al) وكذلك (باندورا 1986، 1977، bandura) خاصة عند حديثه عن إعادة التمثيل المعرفي للأهداف، والمراقبة الذاتية المرتدة للسلوك في ضوء نظريته المعرفية الإجتماعية (دررة، 2008، 528-529).

إلا أن توسع إستخدام مصطلح تنظيم الذات زاد الإهتمام به على المستوى العالمي.

يعد مفهوم تنظيم الذات من المفاهيم المعرفية العامة، حيث يشار إليه كعامل هام مؤثر في العمليات المعرفية، إذ تدل الدراسات التي تناولته إلى أهميته في الجانب العقلي، فعملية التنظيم تشمل: الإعتقادات والسلوك، والإنتباه باستخدام مهارات وراء معرفية. وقد عرف باندورا "bandura" التنظيم الذاتي بأنه مجموعة من الوظائف النفسية التي يجب أن تطور وتنظم

لتغيير توجيه الذات. حيث تعود الأسس النظرية لمفهوم التنظيم الذاتي إلى نظرية التعلم الاجتماعي، التي تؤكد الحتمية التبادلية بين الفرد والبيئة والسلوك، ففي نطاق الحتمية التبادلية فإن الأفراد يحاولون ضبط سلوكهم من خلال امتلاكهم الكفاءة الذاتية وتنظيم الذات.

كما ويعتمد التنظيم الذاتي على ثلاثة عناصر رئيسية، هي: الالتزام بالمعايير، ومراقبة الذات والسلوك، والقدرة على عمل التغييرات التي يحتاج إليها الفرد لتغيير استجابات الذات. فالتنظيم الذاتي لا يمكن أن يتحقق دون معيار، والفرد يبذل جهد لتغيير سلوكه وتعديله على المدى البعيد، ليتناسب مع المعيار الذي يتضمن التوقعات والأهداف والقيم، أما العنصر الثاني (المراقبة للذات والسلوك)، فالهدف الرئيسي منه هو زيادة الوعي بالذات، مما يسهل التنظيم الذاتي، حيث إنه من الصعب تغيير السلوك ما لم يكن الفرد على وعي بهذا السلوك.

والعنصر الثالث للتنظيم الذاتي هو القدرة على إجراء التغييرات، حيث تظهر هذه القدرة على شكل سلوكيات تقلل الفجوة بين الذات والمعايير (اليوسف، 71، 2019).

ويُعرف زيمرمان (2000) Zimmerman، بتنظيم الذات على أنه المشاعر والأفكار والإجراءات التي يتم التخطيط لها وتكييفها لتحقيق أهداف شخصية ويشمل تنظيم الذات: تحديد أهداف التعلم، التركيز على التعليم، استخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم الأفكار، استخدام الموارد على نحو فعال، رصد الأداء، إدارة الوقت بفعالية، عقد المعتقدات الإيجابية حول قدرات المرء ويصف نموذج روبيكون الطريق من وضع الأهداف إلى تحقيقها كجانبين لنهر يمثل الالتزام. حيث يسبق الالتزام عمليات وضع الأهداف عندما ينظر الأفراد "ماذا ولماذا"، لأنها تحفز القرارات بشأن الأهداف والآمال، وأين توضع الجهود. ويبدأ الطلاب إلى "عبور روبيكون" عندما تتحول دوافعهم إلى نوايا للعمل، وتبدأ الأهداف في التحقق على الجانب الآخر من النهر. ثم التركيز على أفضل وسيلة لتنفيذ الأهداف، وتترجم النية إلى عمل، وتوضع خطط العمل اللازمة (عبد الله، 221، 2016).

يشير مفهوم تنظيم الذات بوجه عام إلى عمليات تحديد الفرد لأهدافه ، و توجيه ذاته self-direction و صنع قراراته، و التحكم في دوافعه ، كما يتضمن التعامل السليم مع التحديات التي قد يواجهها الفرد أثناء محاولته لإنجاز الأمور التي توصف بأنها هامة و لكنها صعبة التحقيق ، كما هو الحال في حالات التعلم المنظم organizational learning ، أو التحكم في الإنتباه ، أو في مواجهة حالات الهروب من المدرسة أو محاولة التوقف عن إدمان المخدرات أو التدخين أو إدمان الكحوليات .

ويشير التنظيم الذاتي self-regulation إلى العمليات النفسية التي يتحكم من خلالها الأفراد على أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم .

ويستخدم مفهوم التنظيم الذاتي لتوصيل الإحساس بالعمليات الغرضية (القصدية) والإحساس بأن التعديلات المصححة ذاتياً تجري حسب الحاجة للبقاء على المسار الصحيح لتحقيق الغرض المراد الوفاء به (سواء كان ذلك ينطوي على تجاوز حافز آخر، أو مجرد رد فعل للاضطرابات الناتجة من مصادر أخرى)، وكذلك الإحساس بأن هذه التعديلات التصحيحية تنشأ داخل الشخص نفسه، وهذه النقاط تتلاقى مع وجهة النظر القائلة بأن السلوك هو عملية مستمرة من التحرك قدماً نحو تصورات الهدف (نصر، 2018:308).

يرى زممرمان ولابون Labuhn and Zimmerman أن التنظيم الذاتي هو عملية تنطوي على إدارة السلوك في ثلاث مراحل مهمة هي: (أ) مرحلة التخطيط، بما في ذلك جوانب تحميل المهام ووضع أهداف محددة تتعلق بالمهام، (ب) مرحلة رصد الأداء، بما في ذلك استخدام الاستراتيجيات والموارد المتعمقة بالمهمة، وكذلك النظر المستمر في فعاليتها والتقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف المحددة، (ج) التفكير في مرحلة الأداء ، وهو تقييم ما فعله المرء أو ما يمكن تحسينه ، وإدارة المشاعر التي تسببها النتائج، ثم استخدام التفكير الذاتي لبدء الدورة من جديد. و يتم تشكيل هذه العملية من قبل العديد من المتغيرات، منها السيطرة والفعالية الذاتية . إن التنظيم الذاتي هو مصدر قلق رئيسي في هذا العالم السريع المتجه نحو التحصيل المعرفي، من هنا تبرز الحاجة الملحة إلى تنمية المهارات التنظيمية لذواتنا، لذا فإن تنمية العادات

الصحية التي تتسق مع معطيات العصر والتأكيد عليها من قبل الأسرة و يحولها مع التراكمية الزمنية إلى سلوكيات تعود بالفائدة التعليمية على الفرد وتتشكل في جوهرها إلى مهارات تنمو معه حتى تصبح جزءا مكونا لتفرد ونمط الشخصية المتميزة بهذه المهارات.

ويعتبر سوانسون swanson ومن المهارات الهامة في النجاح في المستقبل المعرفة باستخدام استراتيجيات تحسين التنظيم الذاتي الشخصي والأكاديمي. وقد نشر عدد كبير من الباحثين أعمالا تتعلق بالتنظيم الذاتي، منهم ميشيل Mishel الذي يرى أن التنظيم والضبط الذاتي الذي يعني السيطرة على الأفكار والإنفعالات والسلوك، يشجع على التكيف الإيجابي، ويجعل من السهل تحقيق حياة سعيدة وصحية (يوسف وآخرون، 2018، 119).

2- مجالات تنظيم الذات:

يشتمل مفهوم التنظيم الذاتي على ثلاثة مجالات هي: المجال المعرفي والمجال النفعالي والمجال السلوكي، و يتم الفصل بين تلك المجالات مفاهيميا بالرغم من أنها مرتبطة داخليا بعدة طرق و يصعب الفصل بينها . و فيما يأتي تعريف بتلك المجالات:

أولا: التنظيم الذاتي المعرفي

يتضمن هذا المجال القدرة على تركيز الانتباه و المرونة المعرفية و إعداد الأهداف و المراقبة الذاتية و العزو السببي و حل المشكلات و الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر و التقويم و اتخاذ القرارات، و التوجه نحو المستقبل، و القدرة على الانتقال بالانتباه (عبد الهادي، 2018، 154).

ثانيا: التنظيم الذاتي للانفعالات

ويظهر بالإدارة الفاعلة للمشاعر القوية غير السارة و الوصول إلى التكيف في المواقف المثيرة انفعاليا، ويتطلب هذا التنظيم الوعي والفهم والتقبل للمشاعر والتهدئة الذاتية وإدارة الضيق الداخلي، ودعم التمثل العاطفي والرأفة بالذات وبالآخرين، و يرى ايسينبرج وآخرون أن تنظيم الانفعالات يعنى بتحديد زمن ظهور الانفعالات، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات وقت الشدة، وذلك عندما يتعرض الفرد لاستثارة انفعالية، ويعنى بكيفية التعبير عن الانفعالات سلوكيا والعمليات التي تستخدم لتغيير الحالة الانفعالية. أما "تشارليز" و"كارستينسن" فيعرفان التنظيم الذاتي للانفعالات بأنه: جهود الفرد لتجربة مستويات منخفضة من الأثر السلبي (الانفعالات السلبية)، وانتزاع مستويات مرتفعة للأثر الايجابي (الانفعالات الايجابية) ، وتجنب استجابة ما، أو البدء باستجابة انفعالية، وتعديل التعبير السلوكي للانفعال(من خلال المؤشرات اللفظية أو غير اللفظية) . و كل ذلك يتضمن الموقف وتعديل ونشر العمليات المعرفية والعمليات الانفعالية لتحقيق التنظيم الذاتي، إذ يساعد هذا التكامل على وضع الأهداف و القيام بالسلوك بطريقة مقبولة اجتماعيا، إضافة إلى إتاحة الفرصة للتنظيم المعرفي بإدارة الانفعالات بطريقة فاعلة وتحقيق التكيف الفعال.

ثالثا: التنظيم الذاتي السلوكي

يتضمن هذا المجال اتباع القوانين، وتأخير الإرضاء والمقاومة وضبط الاندفاع وحل النزاعات وتنشيط الاستجابات، والسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف، وبالاستناد إلى نظرية "باركلي" فإن الملمح الأساسي في التنظيم السلوكي هو الكبح وما يتضمنه من مهارات قيمة للسلوك المقبول إجتماعيا، ويضيف "باركلي" إن القدرة على كبح الاستجابات مرتبطة بالقدرة على التعامل مع الإحباط وخفض التعبيرات الانفعالية خلال ردة الفعل للأحداث، والموضوعية في إختيار الاستجابة لحدث ما، مع الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر، والقدرة على

حث الدافع المرتبط بالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف، وربط "باركلي" بين كبح السلوك و التنظيم الذاتي للانفعالات، إذ أن القدرة على ضبط الكبح يترافق مع زيادة في التمثل العاطفي و نقصان الاستجابة الانفعالية للمواقف، وتوقع ردة الفعل الانفعالية للمواقف، وتوقع ردة الفعل الانفعالية لأحداث مستقبلية، وتنظيم الحالات الانفعالية أثناء القيام بالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف، واعتماد أكبر على المثيرات الداخلية للاستمرار في السلوك الموجه نحو تحقيق الهدف. فالفرد لديه القوة لكبح أو تغيير الاستجابة لحدث ما، ويجب عليه أن يمتلك القوة لتأخير التعبير عن ردة الفعل الانفعالية التي تمت إثارتها في الموقف أو الأحداث، وذلك عن طريق تأخير الاستجابة الانفعالية المباشرة لحدث ما، فيتوفر الوقت للفرد ليفكر في الحدث ويعدل استجابته الفعلية، كما ويسمح له بالتأخير لتحديد تعبيره الانفعالي الفعلي، إنها القدرة على تنظيم الشحنة الداخلية لأحداث خارجية (عبد الهادي، 2018، 154).

3- النظريات المفسرة لتنظيم الذات:

نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي:

يعتبر مفهوم التنظيم الذاتي من إسهامات نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، حيث أنها النظرية الوحيدة التي تطرقت لهذا المفهوم بشكل واضح وصريح، ويعود الفضل في ذلك لعالم النفس الشهير ألبرت باندورا، عندما ذكر أن التنظيم الذاتي من المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، وسوف نتطرق الى التنظيم الذاتي في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي ..

تؤكد النظرية المعرفية الاجتماعية على أن الكثير من التعلم يتم اكتسابه من خلال الملاحظة. تم تطبيق هذه النظرية على مجالات واسعة النطاق خارج التعليم. تفترض هذه النظرية أن المتعلمين لديهم تأثير أكبر على بيئتهم ، ويمكنهم التحكم في نتائج معينة باستخدام

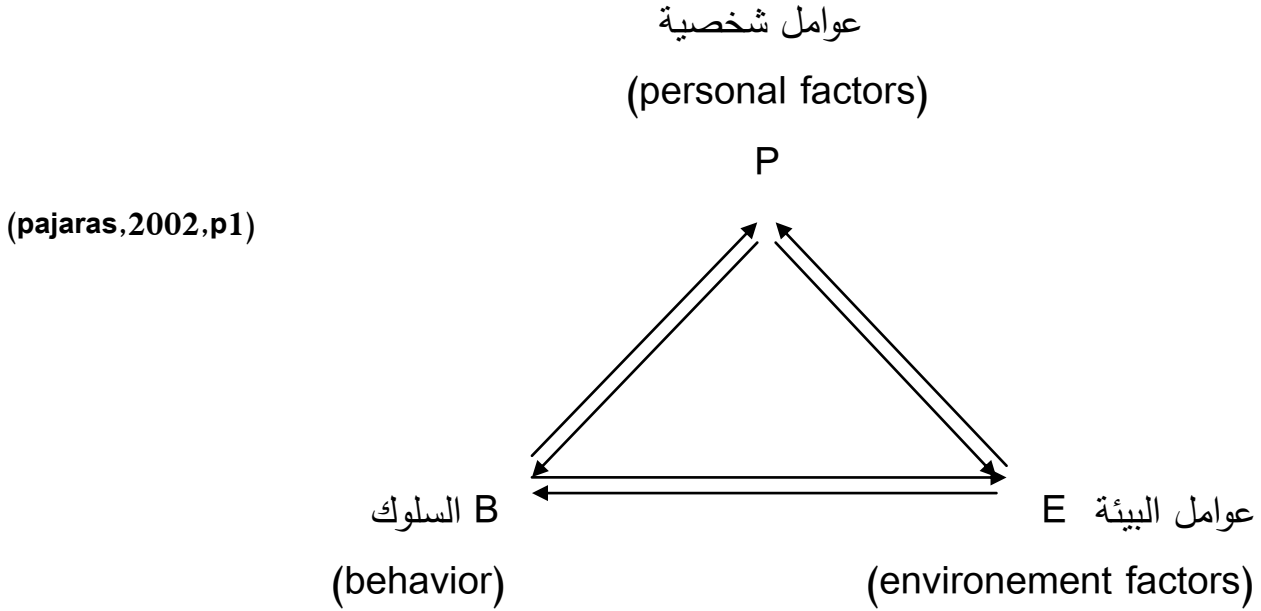
التنظيم الذاتي. علاوة على ذلك ، تملّي نظرية الإدراك الاجتماعي أن التعلم لا يجب أن يرتبط بتغيير السلوك ؛ بدلاً من ذلك ، يمكن للطلاب تعلم مهارة ما وعرضها في وقت لاحق عندما يشعرون بالحماس (mentoring minds, 30 july 2014).

ويرجع الفضل إلى عالم النفس ألبرت باندورا وتلميذه ولترز في إرساء مفاهيم نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، حيث تركز هذه النظرية على أهمية التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية والسياق والظروف الاجتماعية في حدود التعلم، ويعني ذلك أن التعلم لا يتم في فراغ بل في محيط اجتماعي يلاحظه الفرد ويقلده.

ويذكر (كامل) أن نظرية التنظيم الذاتي تعتبر تطورا نسبيا في علم النفس المعرفي، وترجع جذورها إلى النظرية الاجتماعية المعرفية "sociale cognitive theory" .

وجوهر هذه النظرية فكرة الحتمية التبادلية التي تفترض أن التعلم نتاج لعوامل شخصية "personal" وبيئية "environmental" وسلوكية "behavioral". وتشمل العوامل الشخصية معتقدات المتعلم وإعزائه التي تؤثر على السلوك. وتتضمن العوامل البيئية أمرا من قبيل نوعية التدريس والتغذية المرتدة من المعلم والمداخل إلى المعلومات والمساعدة من الأقران والآباء. وتشمل العوامل السلوكية آثار الأداء السابق، وتعني الحتمية التبادلية أن كلا من هذه العوامل الثلاث تؤثر على العاملين الآخرين.

الشكل (01) يوضح العناصر الثلاثة الرئيسية للتعلم: الشخصية (P)، والسلوك (B)، والبيئة المحيطة به (E).



فالتفاعل بين ثلاث عمليات تتمثل في العمليات الشخصية، والسلوكية، والبيئية، تحفز الفرد خلال هذا التفاعل على استخدام التغذية الراجعة من خلال الأداء السابق للوصول إلى مستوى التوافق الأمثل أثناء بذل جهود التعلم الحالية، وتتعرض العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية إلى التغيير المستمر على المدى الزمني لعملية التعلم، ويمكن ملاحظة تلك التغييرات ومراقبتها ذاتيا باستخدام حلقات التغذية الراجعة .

يرى باندورا أن الأفراد عامة يمتلكون نظاما ذاتيا يؤهلهم لممارسة قدر من السيطرة على أفكارهم، ومشاعرهم، ودافعيتهم، وأدائهم، وهذا النظام الذاتي يوفر للفرد آليات مرجعية تمكنه من تنظيم وإدراك وتقييم السلوك، فيحدث التفاعل بين الذات ومصادر البيئة الخارجية، ثم يصدر الفرد تبعا لذلك السلوك المناسب حسب المؤثر الخارجي.

ويذكر "زيمرمان" أن المناحي الاجتماعية المعرفية للتنظيم الذاتي تفترض أن الأفراد يتعلمون أن يصبحوا منظمين ذاتيا عن طريق لتقدم عبر أربع مستويات من الارتقاء وتشمل الملاحظة والنقل (النمذجة) والتحكم الذاتي والتنظيم الذاتي (عبد القادر سليم عبد القادر زيارة، 2016، ص 20).

2/ نظرية بياجيه للتنظيم الذاتي:

يرى بياجيه أنّ عامل التنظيم الذاتي من أهم العوامل المسؤولة عن التعلم المعرفي، لما يؤديه من دور أساسي في النمو أو التعديل المستمر في التراكيب المعرفية، فحينما يتفاعل الطفل مع بيئته قد يُصادف مُثيرا غريبا عليه، أو مُشكلة تتحدى فكرة فيُحاول أن يستعمل تراكيب معرفية الموجودة في عقله، لكي يُفسّر هذا المُثير أو يفهمه أو يحل تلك المُشكلة فإذا لم تتوفر التراكيب المعرفية المناسبة للموقف فإنّه يكون في حالة استثارة عقلية أو اضطراب أو حالة عدم اتزان قد تؤدي به إلى الانسحاب بعيداً عن المُثير أو المُشكلة، أو قيامه بمجموعة من الأنشطة يُحاول من خلالها فهم هذا المُثير أو حل المُشكلة .

ويرى بياجيه أنّ النمو المعرفي هو نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها ذلك الطفل إذ لا يتعلّم كيفية التفاعل مع هذه البيئة أيضا وفي عملية التفاعل هذه يلعب عامل العمر دورا هاما من خلال تأثره بعاملين آخرين في غاية الأهمية هما النضج والخبرة، أنّ تأثير هذين العاملين في عملية الفرد مع بيئته يؤدي إلى أن يكتسب الفرد أنماطا جديدة من التفكير يُدمجها في تنظيمه المعرفي فتُسقط أو تُعدّل الأنماط التفكيرية السابقة الأقل تطورا وبذلك فإنّ النمو المعرفي يُشكّل تغييرا نوعيا في طبيعة التفكير وليس تغييرا كميّا فقط ، واشتملت أبحاث بياجيه ودراساته فكرة التنظيم الذاتي وهو يتحدّث عن نزعة بيولوجية أطلق عليها اسم التنظيم فضلا عن عمليتي التمثّل والموائمة التي يُظهر من خلالها كيفية تعديل الطفل لمُخطّطاته، ويوضّح بياجيه أنّ الطفل يقوم من خلال عملية التنظيم بإعادة ترتيب مُخطّطاته أو ربطها أو دمجها مُنتجا بذلك نظاما معرفيا مُترابط القوة ، كما ويرى أن هناك وظيفيتين أساسيتين للتفكير ثابتتين لا تتغيران مع العمر هما التنظيم والتكيف وُتمثّل وظيف التنظيم نزعة الفرد إلى ترتيب وتنسيق العمليات العقلية وأنظمة كئيّة مُتناسقة ومُتكاملة، كما وُتمثّل وظيفة التكيف نزعة الفرد إلى التلاؤم والتألف مع البيئة التي يعيش فيها.

هذا وقد ميّز بياجيه بين ثلاث أنواع من التنظيم الذاتي وهي:

✓ التنظيم الذاتي المُستقل:

وفيه يقوم الفرد المُتعلّم باستمرار بتنظيم أدائه في أثناء عملية اكتساب المعرفة، ويُعدّل من أفعاله وتصرفاته.

✓ التنظيم الذاتي الفعّال:

وفيه يشترك المُتعلّم في اختيار الفرضيات التي يضعها.

✓ التنظيم الذاتي الواعي:

وفيه يقوم المُتعلّم بوضع الصياغة العقلية للنظريات القابلة للاختبار عن طريق الدليل التطوّري أو الأمثلة المُعاكسة.

وتحتل ميكانيزمات التنظيم الذاتي مكاناً رئيساً في مجال ما وراء المعرفة، وقد أدّت أفكار بياجيه دورها فيما يخص التجرد التأملي والتنظيم الذاتي في توضيح ما وراء المعرفة ومكوناته.

ترى الباحثتان أنّ بياجيه أكّد على التنظيم الذاتي كونه نزعة بيولوجية وعاملاً أساسياً ومهماً في عملية التعلّم المعرفي وفي مجال ما وراء معرفي، بل ويتعدى ذلك لدوره البارز والمحوري في سيرورة النمو المعرفي لدى الفرد، والذي يتّضح من خلال التعديل الدائم في التراكيب المعرفية لدى الفرد كمُحاول منه لفهم واستيعاب موقف مُبهم وإعطاؤه معنى وإلاّ فقد يُشكّل ذلك الموقف المُبهم حالة من الاستثارة واللاتوازن، كما يُشير بياجيه أيضاً للتنظيم باعتباره وظيفة ثابتة لا تتغيّر مع العُمر بحيث تجعل من العمليات العقلية مُنسجمة، منسّقة، ومُتكاملة، وعلاوة عن ما ذكرناه فقد تطرّق بياجيه أيضاً في شرحه لفكرة التنظيم الذاتي للأنواع والأصناف الثلاثة للتنظيم الذاتي (العيثاوي، 2014، ص 44-45).

ثالثاً نظرية براون: (brown)

لقد ميزت براون بين تعلم المعرفة وتنظيمها، إذ يمكن أن يكون تعلم المعرفة مستقراً، إلا أن الاستقرار قد يكون متأخراً أو ضعيفاً، ولقد بينت "براون" أن خطوة تنظيم الذات تعتمد المحيط بدرجة أكبر من إعتمادها العمر، ولقد ذكرت براون أن دخول الشعور (الوعي) إلى الروتين

المرتبط بالإستراتيجيات يمثل شكلا عاليا من ذكاء الإنسان الناضج الذي يشخص المهارات ما بعد المعرفة العالية في تطورها، عن طريق إدراك الذات يتمكن الفرد من تطوير ذكائه الشخصي بصورة فعالة.

لقد حدد كل من سكاو ودينيز خمسة مكونات للتنظيم الذاتي و لقد وضعت هذه المكونات ضمن قائمة الوعي بما وراء المعرفة حول المعرفة و تنظيم المعرفة الذي يتضمن:

1- التخطيط planning:

و يعني وضع الخطط و الأهداف و تحديد المصادر الرئيسية قبل التعلم

2- إدارة المعلومات information management:

و تعني القدرة على إستعمال المهارات و الاستراتيجيات في إتجاه محدد للمعالجة الأكثر فعالية ، و تتضمن (التنظيم ، و التفضيل، والتلخيص)

3- المراقبة الذاتية self-monitoring:

و تعني وعي المتعلم بما يستعمله من استراتيجيات مختلفة للتعلم.

4- تعديل الغموض debugging:

و تعني القدرة على إستعمال الاستراتيجيات البديلة لتصحيح الفهم ، و أخطاء الأداء.

5- التقييم الذاتي self-evaluation:

و تعني القدرة على تحليل الأداء و الاستراتيجيات الفعالة في أثناء حدوث التعلم و بعده (رواء رشيد حميد العيثاوي، 2014، ص47-48).

4- أهمية تنظيم الذات:

لقد احتل موضوع التنظيم الذاتي مكانة متقدمة في الدراسة والبحث في ميدان علم النفس ، و علم النفس التربوي ، وشهدت السنوات الأخيرة محاولات جادة لتفسيرها، كما أوضح العديد من الباحثين في مجال علم النفس أن دراسة التنظيم الذاتي هي مفتاح لدعم وتطوير وفهم السلوك الإنساني على مختلف مستوياته.

تكمن أهمية تنظيم الذات في أنها تعتبر مدخلا لفهم السلوك الذاتي ، وسلوك المحيطين كونه أداة أساسية في إعداد وتنمية مهارات التعلم المستمر مدى الحياة (أحمد سعيد محمد العبيسي، 2018،14).

مما يزيد التنظيم الذاتي أهمية إعتباره وسيلة لتعميم السلوك، إلى حقيقة أن هناك سلوكيات عدة لا يستطيع أحد مراقبتها، أو التحقق منها الا الفرد نفسه، وكون التنظيم الذاتي يزيد من دافعيته لتحقيق السلوك المستهدف ،لأنه ينظر إلى نفسه أنه إنسان قادر على ضبط سلوكه إذا ما تكون هذا الوعي لدى الفرد مما يقوده إلى فهم ذاته أولا ومن ثم العمل على تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة من الوعي (عبد السلام، 2009،66).

5-أسس ومقومات تنظيم الذات :

تقوم إستراتيجية التنظيم الذاتي على مجموعة من الأسس وتتمثل فيما يلي:

1- أن الكثير من السلوكيات لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير المرشد (المريض نفسه) مثل الغضب أو العدوان وبعض هذه السلوكيات تؤدي إلى شعور المريض بعدم الارتياح رغم أن بعضها لا يلاحظه الآخرون.

2- إن المواقف الخاصة بالمشكلات السلوكية ترتبط عادة بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع بعض الأنشطة المعرفية (العقلية) مثل التفكير، والتخييلات، أو التخطيط، وهذه السلوكيات لا يمكن التعرف عليها عن طريق الملاحظة المباشرة، فإذا كان لدى الفرد مخزون سلوكي للتصرف على أساس أفكاره، فإن تغيير الاستجابات المعرفية يصبح المهمة الأولى في عملية المساعدة، ولكي نراقب هذه السلوكيات ونغيرها فإن المرشد عليه أن ينقل المسؤولية الأساسية للمرشد.

3- أن تغيير السلوك أمر صعب، وغالبا ما يكون غير سار، وكثير من المسترشدين يبحثون عن المساعدة، ولكنهم في الغالب لا يملكون الدافعية لتغيير السلوك بقدر ما يكون دافعهم هو التخفيف من المضايقات الحالية دون تعديل نمط حياتهم، ولهذا فإن الهدف الأول في برامج تنظيم الذات مساعدة المسترشد على تكوين دافعية للعلاج وتعديل السلوك.

4- يؤكد باندورا أن الأفراد يمتلكون القدرة على ضبط الذات عن طريق التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز يدفع ويرشد السلوك.

5- إن الفائدة من برامج تعديل السلوك لا تكمن فقط في إزالة أعراض المشكلة، وإنما يجب أن يتعلم المسترشد في العلاج مجموعة من المهارات التي يمكن تعميمها مثل استجابات المواجهة وتقدير المواقف، ونتائج السلوك، وتنمية قواعد للسلوك تناسب مواقف المشكلات، والتي تساعد المسترشد على التعامل مع المشكلات في المستقبل بشكل أفضل مما اعتاد أن يتعامل به معها في الماضي (أبو سليمة، 2010، 444).

خلاصة الفصل:

إن تنظيم الذات يعتبر فن تفجير أفضل الطاقات الذاتية أو إدارة وتنظيم المرء لأفكاره ومشاعره وطاقاته نحو تحقيق الأهداف، وتعني الإلتزام الجاد بالوسائل والآليات أو الخطوات المنهجية العلمية للتغيير النفسي.

وعليه تناولنا في هذا الفصل مفهوم التنظيم الذاتي، ومن ثم حاولنا إبراز أهمية التنظيم الذاتي، ثم تناولنا النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي وبعدها تطرقنا لمجالات التنظيم الذاتي، وفي الأخير تطرقنا إلى أسس ومقومات التنظيم الذاتي .

الفصل الثالث : المخدرات

-تمهيد.

1- تعريف المخدرات

2- تعريف تعاطي المخدرات

3- أنواع المخدرات و تصنيفها

4- أهم النظريات المفسرة لسلوك تعاطي المخدرات

5- أهم عوامل الوقاية من المخدرات.

6-تعريف التدخين

7-أهم النظريات المفسرة التي تناولت التدخين.

8-أصناف التدخين

9-عوامل الوقاية من التدخين.

- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر ظاهرة تعاطي المخدرات والإدمان عليها من أخطر المشاكل النفسية الإجتماعية حيث أخذت مسارا خطيرا في السنوات الأخيرة وأصبح تعاطيها منتشرا في جميع الأوساط وبين مختلف الأعمار، فلم تعد تخص فئة دون الأخرى، وقد نالت هذه المشكلة اهتمام علماء النفس والطب النفسي باعتبارها مشكلة تخلق العديد من الآثار النفسية والاجتماعية على المدمن وعلى البيئة التي يعيش فيها، فالفرد المدمن يضطر إلى تعاطي المخدر للحصول على المتعة والانسراح والراحة، إلا أنه يحتاج إلى جرعات متزايدة باستمرار للشعور بالهدوء والراحة، لأن البقاء على جرعة محددة لا يعطي للمدمن الاحساس الذي شعر به أثناء تعاطيه للجرعة الأولى.

1- تعريف المخدرات:

المخدرات أو المواد المخدرة تضم كل أصناف النباتات الموجودة في الطبيعة والتي إذا تناولها الفرد تسبب له تغيرا في حالته النفسية والجسمية، كما تضم المخدرات بعض الأدوية والعقاقير والمواد الكيماوية التي إذا تناولها الفرد بكميات كبيرة ودون الاشراف الطبي (جرعات غير منتظمة) تسبب له أيضا تغيرا في حالته النفسية والجسمية.

إن المخدرات تتميز بفاعليتها في جلب النوم-تسكين الآلام-جلب النشاط والحيوية (منومات, مسكنات, مهدئات, منشطات) (سليمانى، 2012، ص14).

2- تعريف تعاطي المخدرات:

هو استخدام أو تناول أي عقار بصفة متقطعة أو منتظمة، أي صورة من صور الاستخدام، وذلك للحصول على تأثير نفسي أو عضوي معين، وتعرف المواد المخدرة حسب لجنة الأمم المتحدة بأنها: "كل مادة خام أو مستحضرة تحتوي على مواد منبهة أو مسكنة من شأنها إذا

استخدمت من غير الأغراض الطبية أو الصناعية أن تؤدي إلى حالة من الاستعداد أو الإدمان عليها مما يضر بالفرد جسمانيا ونفسيا وبالمجتمع " (الحيالي، 40، 2004).
يرى "أليكس" أن تعاطي المخردرات هو: "قيام الشخص باستعمال المادة المخدرة على الحد الذي يفسد أو يتلف الجانب الجسمي أو الصحة العقلية للمتعاطي أو قدرته الوظيفية في المجال الاجتماعي" (بوسنة، 2009، ص17).

3- أنواع المخردرات و تصنيفها:

تختلف المخردرات من حيث النوع و المصدر و التأثير و قد صنفها "حسين الفايد" وفقا لنوع و طبيعة تأثير هذه العقاقير المخدرة على الجهاز العصبي المركزي و على الخبرة و السلوك، حيث أورد تصنيفين هما:

1- التصنيف الأول لأورن: الذي يرى أن العقاقير التي تؤثر على الخبرة و السلوك تصنف إلى ثلاث فئات أساسية هي:

-**المهبطات:** وتشمل على الأفيون، المورفين، الهيروين، والمسكنات المحصورة في الأسبيرين والباربيتور، والمطمئنات، والكحول.

-**المنشطات:** وهي الأمفيتامين، والكافيين، والنيكوتين، والكوكايين، والبيينزدرين، والريتالين، والميثيدرين.

-**المهلوسات:** وتشمل على الميسكالين، وال إس.دي، والبسيلوكسيبين، والفينسكلديين.

2-التصنيف الثاني لقسم العدالة الأمريكية: يصنفها إلى خمس فئات هي:

-**المخردرات المسكنة:** وتشتمل على الأفيون، المورفين، الكودايين، الهيروين، الهيدروموفون، البيثيدرين، الميثادون، وغير ذلك من المخردرات المسكنة.

-**المهبطات:** وتشمل على الكلورهيدرات، الباربيتيورات، البنزوديازيبين، الميثاكالون، والكحول، وغير ذلك من المثبطات..

-**المنشطات:** وهي الكوكايين، الأمفيتامين، والفنمترازين، والمثيلفينيدات، ومنشطات أخرى..

-**المهلوسات:** وتشمل على أل.إس.دي.، والميسكالين، والبيوت، وبعض مشتقات الأمفيتامين، الفينسكليدين، ومشابهات الفينسكليدين، ومهلوسات أخرى..

-**مجموعة القنب (القنبات):** وتشتمل على الماريجوانا، الحشيش، وتتراهيدروكانبنول، وزيت الحشيش.

ويظهر أن كلا التصنيفان متشابهان في المضمون ويختلفان في الشكل حيث قام قسم العدالة الأمريكية بتصنيف العقاقير اعتمادا على مصادرها خاصة في مجموعة المخدرات المسكنة، ومجموعة القنب.

وهناك من يصنفها على أساس المشاكل الكثيرة التي تحدثها ويحددها في سبع أنواع هي:

-**العقاقير الأفيونية:** الأفيون، مشتقات الأفيون، المورفين، الهيروين، الكودين، الأفيونات التخليقية مثل الميثادون، البثدين، المبيريدين.

-**العقاقير المسكنة:** الكحول (مثل البيرة، النبيذ، الخمور المقطرة)، الحبوب المنومة، المهدئات خفيفة المفعول.

-**العقاقير المنبهة:** المنبهات التخليقية مثل الأمفيتامين والدكسامفيتامين، الكوكايين.

-**الحشيش:** وهو يعرف بأسماء مختلفة في بقاع العالم المختلفة مثل البانجو، الحشيش، الشاي الأحمر،... إلخ

-**عقاقير الهلوسة:** داي أتيلاميد حمض الليسرجيك (ل.س.د) ميسكالين، فسيكليدين.

-المذيبات/المستنشقات الطائرة: غراء، الكيروسين، التولوين، المركبات البترولية، بويات (أبروسول).

-عقاقير أخرى:

التبغ، بيتيل، القات، أوراق الكوكا،.. إلخ (نوبيات، 2006، ص 63-65).

4- أهم النظريات المفسرة لسلوك تعاطي المخدرات:

النظرية السلوكية:

يعتمد التفسير السلوكي لظاهرة الإدمان على نظريتي التعلم وخفض التوتر، فحسب هذا التفسير فإن سلوك الإدمان أو التعاطي هو سلوك متعلم ومكتسب عن طريق الاستمرار والمداومة على أخذ الجرعات والكميات من المادة المخدرة، ومن ثم فإن المداومة على فعل أي شيء يؤدي إلى تعلم هذا الفعل .

يرى أصحاب نظرية التعلم أن المدمن يلجأ إلى الشراب أو التعاطي للشعور بالسكينة والهدوء، مما يدفعه إلى التكرار في ذلك في مرات مقبلة ليحصل على نفس الشعور، فحسب نظرية التعلم فإن سلوك التعاطي يكون عن طريق التكرار فتلك الرغبة القاهرة في الحصول على المخدر لتخفيف الآثار المزعجة تجعل المدمن يكرر تناول المادة التي اعتاد عليها وبالتالي يصبح هذا السلوك معتاد ومألوف أي متعلم.

أما نظرية خفض التوتر فتجعل كل السلوكات و الأفعال التي نقوم بها تهدف إلى تحقيق هدف واحد و محدد هو خفض التوتر الذي نشعر به، ومثال عن ذلك المدمن الذي يسعى وراء الحصول على المخدر، فسلوكه هذا يهدف إلى الحصول على المتعة والانشراح وتجنب القلق والتوتر الناجمين عن انسحاب المخدر (قماز، 2009، ص 56-57).

5- أهم عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات:

اكتشفت المجتمعات الإنسانية منذ وقت مبكر أن اللجوء إلى إجراءات الوقاية يعتبر خطوة بالغة الأهمية في مجال التصدي لكثير من المشكلات الاجتماعية، والإضطرابات الصحية النفسية والبدنية، وقد انعكس ذلك في كثير من الحكم الشعبية التي يصل بها الأمر إلى التوصية بتقديم العناية بالوقاية على العناية بالعلاج.

يعتبر ميدان التعاطي والادمان من أنسب الميادين للأخذ بهذا التوجه، فخير للدولة و المواطنين مئة مرة أن يبادرو إلى إتخاذ إجراءات الوقائية في هذا الميدان بكل ما إستطاعوا من جهد وإنفاق عن أن ينتظروا حتى تبرز معالم مشكلة التعاطي والادمان في عقر دارهم ليبدأوا بعد ذلك خطوات العلاج.

يقصد بمصطلح الوقاية الإشارة إلى أي فعل مخطط، نقوم به تحسبا لظهور مشكلة معينة، أو مضاعفات لمشكلة كانت قائمة أصلا، وذلك بغرض الإعاقة الجزئية أو الكاملة للمشكلة، أو مضاعفاتها، أو للمشكلة و المضاعفات معا.

وتتفق منشورات منظمة الصحة العالمية على ثلاث مستويات لإجراءات الوقاية : وقاية من المستوى الأول، وقاية من المستوى الثاني، وقاية من المستوى الثالث. وهي تفرقة معقولة ومفيدة من الناحية العملية، وبتبناها الآن معظم الكتاب المهتمين بالموضوع، وسوف نتبناها نحن في كتابنا هذا.

1-الوقاية الأولى: يقصد بالوقاية الأولى مجموع الإجراءات التي تستهدف منع وقوع التعاطي أصلا، و تضم جميع أنواع التوعية التي تنحو هذا المنحى، وكذلك مجموع الإجراءات التي تتخذ على مستوى الدولة(باسم مكافحة العرض) سواء كانت إجراءات أمنية أو تشريعية مادام الهدف منها منع توافر المخدر، ومن ثم منع وقوع التعاطي.

2- الوقاية من الدرجة الثانية: يقصد بها التدخل العلاجي المبكر، بحيث يمكن وقف التماذي في التعاطي لكي لا يصل الشخص إلى مرحلة الإدمان وكل ما يترتب على مرحلة الإدمان من مضاعفات، أي أن هذا المستوى من الإجراءات الوقائية يقوم على أساس الاعتراف بأن الشخص أقدم فعلا على التعاطي، ولكنه لا يزال في مراحله الأولى، ومن ثم نحاول إيقافه عن الاستمرار فيه.

3- الوقاية من الدرجة الثالثة: المقصود بها وقاية المدمن من المزيد من التدهور الطبي، النفسي والسلوكي للحالة، وبنطوي هذا المفهوم على الاعتراف بأن الأخصائي الاكلينيكي يلتقي أحيانا بحالات لا تستطيع أن تكف عن التعاطي، وإذا توقفت لفترات محدودة فهي لا تلبث أن تنتكس بالعودة إلى التعاطي مرة أخرى، في هذه الحالة يطبق مفهوم الوقاية بمعنى أن مجرد التزام هذا المدمن بالانقطاع من حين لآخر عن التعاطي يعتبر هدفا لا بأس به لأن من شأنه أن يقلل إلى حد ما من احتمالات التدهور الصحي المتوقعة له لو أنه استمر دون توقف (سوف، 1996، 200-216).

6- تعريف التدخين:

هي مصدر للفعل "دخن"، ويقصد بها هنا عملية إشعال أي شخص للسيجارة أو الغليون أو امتصاص الدخان الناتج عن الاشتعال ثم إخراجها من الفم أو الأنف (الزهار، 1987، 15).

7- أهم النظريات المفسرة التي تناولت التدخين:

على الرغم من تعدد النظريات المفسرة لسلوك التدخين فإنه لا يمكن تفسيره وفقا لمنظور واحد فقط وإنما هو نتاج تفاعل العديد من العوامل الحيوية والنفسية كالمعتقدات والعوامل الاجتماعية والبيئية. ومن بين هذه النظريات ما يلي:

7-1- النظرية السلوكية:

فسرت هذه النظرية التدخين على أنه استجابة تعلمها الإنسان وارتبطت بمشاعر ومواقف معينة بحيث يشعر بالرغبة في التدخين كلما تعرض لأحد هذه المواقف.

7-2- نظرية التعلم الاجتماعي:

يرى باندورا أن المدخن يتوقع أن تكون لديه استعدادات مسبقة إلى عدم تفعيل ذاته مع البيئة وبالتالي يستسلم لمشاعر عدم الضبط، وتكون عملياته المعرفية في اتجاه القابلية للإيحاء، والميل إلى تعميم خبرات الفشل في المواقف الاجتماعية وهنا يكون تدخين السجائر هو الملجأ للهروب من هذه الاختبارات التي يقيّمها الفرد مع الآخرين حول ذاته (مرسي، 2018، 327-328).

8- أصناف التدخين:

- 1- التدخين النفسي الاجتماعي: ووظيفته إبراز الرجولة ويتم عادة بصحبة الآخرين.
- 2- التدخين الإحساسي: والدوافع له الشعور بالانتعاش بمجرد التدخين.
- 3- التدخين الاسترخائي: وهو أكثر أصناف التدخين شيوعاً حيث يشعر المدخن بالسعادة في فترات الاسترخاء ولاسيما بعد وجبة الطعام.
- 4- التدخين المسكن: والذي يخفف من الضغط النفسي.
- 5- التدخين المنشط: والذي تراه في فترات العمل الفكري والجسماني.
- 6- التدخين الإدماني: ولا يكون التدخين بهدف الشعور بالسعادة والرضا بل يكون ناتجاً عن حاجة الجسم للنيكوتين.
- 7- التدخين الآلي والأوتوماتيكي: حيث يبدأ المدخن سيجارة جديدة قبل انتهاء السيجارة القديمة ويكون ذلك بمثابة فعل منعكس وهي عملية تعرف باسم سلسلة الدخان (عوض الله، 2008، 13-14).

9- عوامل الوقاية من التدخين:

- لقد أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية رقم 695 (1978) إلى أن أهداف الإستراتيجية لمحاربة ظاهرة التدخين تتلخص فيما يلي:
- إضعاف المؤثرات المؤدية للتدخين مثل الإعلانات المروجة لشركات التدخين ومنع رعايتها للنشاطات الاجتماعية كثيرة المتابعة.
 - تعزيز مقاومة الفرد من خلال التأثير على الجانب الإدراكي والسلوكي والوجداني للأفراد في المجتمع.
 - زيادة النفور من هذه الآفة والعادة الضارة بالمجتمع.
 - إقناع المدخنين بأخطار التدخين والمآسي والأمراض التي سوف تلحق بهم في حال عدم الإقلاع عن التدخين.
 - إقناع المدخنين بفوائد ترك التدخين والإشارة إلى الدعم الصحي الذي سوف يحصلون عليه.
 - ترسيخ فكرة الإقلاع عن التدخين والمساعدة على البدء بهذه الخطوة.
 - بناء مجتمع واعي لآثار وأضرار التدخين والأمراض التي سوف تلحق بالمدخنين.
 - تحديد المناطق التي يسمح بها التدخين وتقليلها قدر الإمكان.
 - حماية حقوق غير المدخنين بالحصول على بيئة نظيفة خالية من التدخين (الدجاني، 2017، 60-61).

ملخص الفصل:

تبقى ظاهرة تعاطي المخدرات والتدخين من الأمراض النفسية والظواهر الاجتماعية التي يصعب علاجها، لأنه من الصعب التحكم في المدمن وإبعاده عن مادة سمه، إلا ذلك يتطلب

مزيدا من الوقت وكثيرا من الجهد لتحقيق التحسن والعلاج ، وقد تم التعرف في هذا الفصل على تعريف المخدرات وأنواعها وتفسير تعاطيها والوقاية منها، كما تناول تعريف التدخين وأهم النظريات المفسرة له وعوامل الوقاية منه.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الميدانية

-تمهيد

1- المنهج المعتمد في الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- وصف أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية

4- الدراسة الأساسية

4-1 عينة الدراسة الأساسية

4-2 إجراءات الدراسة الأساسية

5- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري لهذه الدراسة و المتمثل في تحديد الإشكالية وعرض كل ما يتعلق بمتغير الدراسة ، نتعرض في هذا الفصل للخطوات و الإجراءات اللازمة المتعلقة بمنهجية البحث وإجراءاته التطبيقية على اعتبارها حلقة ذات أهمية في البحث العلمي وفي هذا الفصل سيتم التعرض للمنهج المتبع في هذه الدراسة ثم ننتقل للدراسة الاستطلاعية ، ثم ننتقل إلى أداة الدراسة وعينة الدراسة ، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة .

1- المنهج المعتمد في الدراسة :

إن اختيار نوع المنهج في أي بحث علمي مرتبط بطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث نوع المنهج، ومن المعلوم أن لكل دراسة علمية جادة منهج محدد والمنهج هو " الطرق و الأساليب و العمليات العقلية و الخطوات العلمية التي نقوم بها من بداية البحث في موضوع معين حتى ننتهي منه مستهدفين بذلك اكتشاف الحقيقة و البرهنة عليها " (فرج عبد القادر طه وآخرون، ص 234).

بما أن الدراسة الحالية تهدف للكشف عن تنظيم الذات لدى عينة الدراسة ، فإننا اتبعنا المنهج الوصفي الاستكشافي، والمنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها كيفيا بوصفها وتوضيح خصائصها ، و كميا بإعطائها وصفا رقميا من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

2-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية، وهي تلك الاجراءات التي يقوم بها الباحث خلال بحثه من خلال تفحصه لأدوات القياس التي تحتاج لتفحص قبل إستعمالها في الدراسة الأساسية.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- تقريب الباحث من ميدان بحثه ومجتمع دراسته ومميزاته وتزويده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة.
- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية، وبالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.
- التحقق من مناسبة المقياس لمستوى أفراد عينة الدراسة.
- التنبؤ بالوقت الذي تستغرقه الدراسة الأساسية.
- توضيح أداة الدراسة والتعرف على الصعوبات التي من الممكن مواجهتها خلال تطبيق الدراسة الأساسية.

2-2 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في (30) فردا من الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين في الفترة الممتدة بين 2021/03/05 إلى 2021/03/19 وذلك خلال السنة الجامعية 2021/2020. وقد عملنا أن تكون خصائص العينة الاستطلاعية قريبة من خصائص عينة الدراسة الأساسية من حيث الحالة الاجتماعية والوضعية المهنية.

3- وصف أداة القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكمترية

3-1 مقياس التنظيم الذاتي :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس قياس التنظيم الذاتي لأحمد محمود الجبوري، حيث يتكون هذا الأخير من (34) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وتتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج خماسي (موافق بشدة-موافق-محايد-لا أوافق-لا أوافق بشدة) وتصحح على التوالي بالدرجات (1-2-3-4-5).

يتكون مقياس تنظيم الذات من الأبعاد الآتية:

مراقبة الذات - تقويم الذات - تعزيز الذات - ضبط الذات.

وتوزعت فقرات المقياس على الشكل الآتي:

1- مراقبة الذات: تكون من 10 فقرات تسلسل الفقرات من 1-10.

2- تقويم الذات: تكون من 10 فقرات تسلسل الفقرات من 11-20.

3- تعزيز الذات: تكون من 7 فقرات تسلسل الفقرات من 21-27.

4- ضبط الذات: تكون من 7 فقرات تسلسل الفقرات من 28-34.

يتم إحتساب درجة درجة المفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل مجال وجمع درجاته على جميع الأبعاد لحساب الدرجة الكلية للسلوك الإيجابي، وتتراوح الدرجة على المقياس ككل بين (34-170 درجة)، وتعتبر الدرجة المنخفضة عن تدني مستوى تنظيم الذات فيما تعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى مرتفع من تنظيم الذات.

3-2- الخصائص السيكمترية لمقياس تنظيم الذات في صورته الأصلية :

1-الصدق: "صدق الاتساق الداخلي"

لحساب صدق مقياس تنظيم الذات تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (01) يبين ارتباطات درجات فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه:

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-1 مراقبة الذات	1	0.315	دالة عند 0.05	-3 تعزيز الذات	18	0.459	دالة عند 0.01
	2	0.389	دالة عند 0.01		19	0.487	دالة عند 0.01
	3	0.404	دالة عند 0.01		20	0.442	دالة عند 0.01
	4	0.458	دالة عند 0.01		21	0.688	دالة عند 0.01
	5	0.372	دالة عند 0.01		22	0.679	دالة عند 0.01
	6	0.319	دالة عند 0.05		23	0.586	دالة عند 0.01
	7	0.395	دالة عند 0.01		24	0.645	دالة عند 0.01
	8	0.602	دالة عند 0.01		25	0.760	دالة عند 0.01
	9	0.555	دالة عند 0.01		26	0.287	دالة عند 0.05
	10	0.427	دالة عند 0.01		27	0.577	دالة عند 0.01
-2 تقويم الذات	11	0.407	دالة عند 0.01	-4 ضبط الذات	28	0.362	دالة عند 0.01
	12	0.283	دالة عند 0.05		29	0.377	دالة عند 0.01
	13	0.634	دالة عند 0.01		30	0.468	دالة عند 0.01
	14	0.490	دالة عند 0.01		31	0.427	دالة عند 0.01
	15	0.613	دالة عند 0.01		32	0.625	دالة عند 0.01
	16	0.282	دالة عند 0.05		33	0.488	دالة عند 0.01
	17	0.440	دالة عند 0.01		34	0.624	دالة عند 0.01

قيمة (ر) الجدولية (د.ح=58) عند مستوى دلالة $0.272=0.05$ ، وعند مستوى دلالة $0.352=0.01$ يتبين من الجدول السابق أن جميع فقرات مقياس تنظيم الذات (34 فقرة) حققت إرتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة أقل من 0.05، ويبقى المقياس في صورته النهائية يتكون من (34) فقرة ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس في صورته النهائية بين (34-170 درجة).

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (02) يبين ارتباطات درجات أبعاد مقياس تنظيم الذات مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مراقبة الذات	0.758	دالة عند 0.01
تقويم الذات	0.820	دالة عند 0.01
تعزير الذات	0.698	دالة عند 0.01
ضبط الذات	0.655	دالة عند 0.01

قيمة (ر) الجدولية (د.ح=58) عند مستوى دلالة $0.272=0.05$ ، وعند مستوى دلالة $0.352=0.01$

يتبين من الجدول السابقة أن جميع أبعاد مقياس تنظيم الذات حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل أيضا على أن المقياس في صورته النهائية يتسم بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي. كما يشير ذلك إلى أن جميع فقرات وأبعاد المقياس تشترك في قياس خاصية تنظيم الذات لدى أفراد العينة من الطلبة.

ثبات مقياس تنظيم الذات:

أ. ثبات التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الفردية (ن=17 فقرة) ودرجاتهم على الفقرات الزوجية للمقياس (ن= 17 فقرة)، والمكونة لمقياس تنظيم الذات في صورته النهائية (ن= 34 فقرة)، وقد بلغ معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون (0.648)، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون (النصفيين متساويين)

وكانت قيمة معامل الثبات تساوي (0.818)، وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، وهي قيمة مقبولة علمياً، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات.

ب. الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس بأبعاده ودرجته الكلية، والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (03) يبين معاملات الثبات لأبعاد مقياس تنظيم الذات باستخدام معامل ألفا

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا
مراقبة الذات	10	0.678
تقويم الذات	10	0.724
تعزيز الذات	7	0.864
ضبط الذات	7	0.656
الدرجة الكلية للمقياس	34	0.875

يتضح من الجدول السابق أن قيم ألفا مرتفعة، وتدلل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

مما سبق اتضح للباحث أن مقياس تنظيم الذات موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات، تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة .

3-3 الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الذات في صورته الحالية:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج صدق مقياس التنظيم الذاتي بطريقة المقارنة الطرفية

المؤشرات الإحصائية المتغيرات va	المتوسط Moyenne	الانحراف المعياري Ecart type	قيمة (ت) المحسوبة T ca	قيمة (ت) المجدولة T ta	درجة الحرية Ddi	الدالة الإحصائية Sign
الفئة العليا ن = 10	144,66	5,72	3.57	02.55	18	0.01
الفئة الدنيا ن = 10	123,45	16,96				

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة " ت " المحسوبة (3.57) أكبر من قيمة " ت " المجدولة (02.55) وعليه فإن " ت " دالة إحصائياً، عند درجة حرية (18)، ومستوى دلالة (0.01)، وعليه فإن فقرات المقياس ميزت تمييزاً واضحاً بين المستويات الضعيفة والمستويات القوية، وهو ما يؤكد أن الفروق كانت فروقا جوهرية ، وبالتالي المقياس صادق.

☆ حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للتجانس:

تم حساب ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (05) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة ألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا (α)	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الذاتي	34	0.87	0.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا لـ $(\alpha = 0.87)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة $(0,01)$ ، مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

4- الدراسة الأساسية:

4-1 عينة الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة 130 فردا، حيث تم اختيار العينة بطريقة عرضية .

-وصف عينة الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة الأساسية (130) فردا من الذكور فقط وهي تتوزع كالتالي:

أ-توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج):

الجدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية.

النسبة المئوية	العدد	الحالة الاجتماعية
76.92 %	100	أعزب
23.07%	30	متزوج

من خلال الجدول رقم "06" نلاحظ أن عدد العزاب يفوق عدد المتزوجين حسب متغير الحالة

الاجتماعية حيث بلغ عددهم (100) بنسبة %76.92 في حين بلغ عدد المتزوجين (30)

بنسبة %23.07.

ب-توزيع العينة حسب الوضعية المهنية:

الجدول رقم(07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الوضعية المهنية.

الوضعية المهنية	العدد	النسبة المئوية
عامل	58	44.61%
بطل	72	55.38%

من خلال الجدول رقم "07" نلاحظ أن عدد البطالين يفوق عدد العاملين حيث بلغ عدد البطالين (72) بنسبة %55.38 وبلغ عدد العاملين (58) بنسبة %44.61.

4-2 إجراءات الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية إبتداءً من 2021/02/14 إلى غاية 2021/03/19، حيث تم تطبيق مقياس التنظيم الذاتي، حيث وزعت أداة الدراسة على عينة الدراسة الأساسية وبشكل جماعي أو فردي ومن أجل السير الحسن لإجراءات التطبيق تم التأكيد على الخطوات التالية:

- تقديم الباحثان نفسيهما لأفراد عينة الدراسة، والغرض من تطبيق هذه الدراسة.
- أخذ موافقة أفراد العينة عند إجراءات التطبيق.
- شرح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة على المقياس والالتزام بالتعليمات الخاصة بها.
- التأكد من فهم أفراد العينة لطريقة الإجابة لتجنب إلغاء الاستبيانات.
- التأكيد على أفراد عينة الدراسة على الإجابة على كل فقرات الاستبيان.
- التأكد من تسجيل أفراد العينة للبيانات الشخصية(الوضعية المهنية،الحالة الاجتماعية).
- الشكر والامتنان لأفراد العينة على تعاملهم في سير إجراءات التطبيق.

5- الأساليب الإحصائية:

بعد جمع المعلومات الخاصة بالدراسة، تم معالجتها إحصائياً وذلك باستخدام برنامج (SPSS) البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية النسخة (20) كونه يعالج البيانات بشكل دقيق واستخدامه يوفر الوقت والجهد، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" للفرق: وقد استعمل لحساب صدق مقياس التنظيم الذاتي بطريقة المقارنة الطرفية، كما استعمل أيضاً للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينتين.

- معادلة ألفا كرونباخ: استعملت لحساب ثبات مقياس التنظيم الذاتي.

- المتوسط الحسابي: استعمل للكشف عن مستويات تنظيم الذات لدى أفراد العينة الكلية.

- المدى

- النسب المئوية

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث تم تناول إجراءات الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بدءاً بالمنهج الوصفي الاستكشافي المعتمد في هذه الدراسة لملائمته لطبيعة وموضوع الدراسة الحالية، ثم عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث التعرف عليها وعلى خصائصها وكيفية اختيارها، كذلك التطرق إلى أدوات الدراسة من خلال اختبار بعض الخصائص السيكومترية من الثبات والصدق من أجل الاطمئنان لنتائجها المتحصل عليها في الدراسة الأساسية، والتي تم عرض إجراءاتها والأساليب الإحصائية التي تم بواسطتها تحليل بياناتها ومنها تحصلنا على نتائج الدراسة الحالية، وسيتم عرض هذه النتائج بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد.

1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة.

4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعدها تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، وبعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة، وتصحيحها وتفرغ البيانات تم القيام بالمعالجة الإحصائية تبعاً لمتطلبات فرضيات الدراسة، وسيخصص هذا الفصل لعرض النتائج المتحصل عليها وقراءتها وتحليلها.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي نصها: ما مستوى التنظيم الذاتي لدى الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين؟ للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتان بتحديد مدى مقياس التنظيم الذاتي والذي تراوحت درجاته بين (34-170) فكانت قيمة المدى هي (136)، تم تقسيمه إلى ثلاث مستويات متساوية مدى كل مستوى يساوي (45.33) درجة، وعليه تكون درجات المستوى الأول بين (34-79) درجة، أما المستوى الثاني فقد حدد بين (80-125) درجة، بينما انحصرت درجات المستوى الثالث بين (126-170) درجة.

وقامت الباحثتين بتوزيع أفراد العينة تبعاً لدرجاتهم في تنظيم الذات (الدرجة الكلية) على المستويات الثلاثة، كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (08) يوضح مستويات تنظيم الذات لدى أفراد العينة الكلية

النسبة %	المتوسط الحسابي	العدد	مؤشرات إحصائية مستويات التنظيم الذاتي
8.46 %	64.45	11	منخفض (34-79)
69.23 %	120.03	90	متوسط (80-125)
22.30 %	144.78	29	مرتفع (126-170)
100 %	///	130	المجموع (34-170)

يتضح من خلال الجدول السابق:

- بلغ عدد أفراد العينة الذين تقع درجاتهم ضمن المستوى المنخفض (11) فرداً، وهم يشكلون نسبة (8.46%).

- بلغ عدد أفراد العينة الذين تقع درجاتهم ضمن المستوى المتوسط (90) فرداً، وهم يشكلون نسبة (69.23%).

- بلغ عدد أفراد العينة الذين تقع درجاتهم ضمن المستوى المرتفع (29) فرداً، وهم يشكلون نسبة (22.30%).

وعليه فإن نسبة الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين متوسطي الدرجات على مقياس التنظيم الذاتي كانت الأكبر مقارنة بالمستويين المنخفض والمرتفع.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى كل من الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين.

الجدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي بين كل من الشباب المتعاطين للمخدرات والشباب المدخنين.

الدلالة الإحصائية sign	درجة الحرية ddi	قيمة (ت) المحسوبة T ca	الانحراف المعياري Ecart type	المتوسط Moyenne	ن	المؤشرات الإحصائية المتغيرات va
غير دال	128	0.34	15.29	129.73	60	الشباب المتعاطين للمخدرات
			12.40	130.57	70	الشباب المدخنين

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن:

- متوسط درجات الشباب المتعاطين للمخدرات على مقياس التنظيم الذاتي (129.73)، وانحراف معياري (15.29).

- متوسط درجات الشباب المدخنين على مقياس التنظيم الذاتي (130.57)، وبانحراف معياري (12.40).

- وكانت قيمة " ت " المحسوبة (0.34)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعليه تحققت الفرضية الصفرية، أي عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المدخنين والشباب المتعاطين للمخدرات.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الحالة العائلية (عازب/متزوج).

الجدول رقم (10) يوضح نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الحالة العائلية (عازب/متزوج).

المؤشرات الإحصائية المتغيرات va	ن	المتوسط Moyenne	الانحراف المعياري Ecart type	قيمة (ت) المحسوبة T ca	درجة الحرية ddi	الدلالة الإحصائية sign
مدخنين والمتعاطين للمخدرات عازب	100	121.33	27.87	0.06	128	غير دال
مدخنين والمتعاطين للمخدرات متزوجين	30	121.05	18.54			

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن:

- متوسط درجات الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات العزاب على مقياس التنظيم الذاتي (121.33)، وبانحراف معياري (27.87).

- متوسط درجات الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات المتزوجين على مقياس التنظيم الذاتي (121.05)، وبانحراف معياري (18.54).

- وكانت قيمة " ت " المحسوبة (0.06)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعليه تحققت الفرضية الصفرية، أي عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات العزب والشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات المتزوجين.

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الوضعية المهنية (عامل/بطل).
الجدول رقم (11) يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الوضعية المهنية (عامل/بطل).

الدالة الإحصائية sign	درجة الحرية Ddi	قيمة (ت) المحسوبة T ca	الانحراف المعياري Ecart type	المتوسط Moyenne	ن	المؤشرات الإحصائية المتغيرات va
دالة عند مستوى 0.01	128	6.91	20.74	111.34	72	الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات البطالين
			13.64	133.24	58	الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات العاملين

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أنه:

- متوسط درجات الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات البطالين على مقياس التنظيم الذاتي يساوي (111.34)، وانحراف معياري (20.74).

- متوسط درجات الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات العاملين على مقياس التنظيم الذاتي يساوي (133.24)، وانحراف معياري (13.64).

- أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي (6.91)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى الدلالة (0.01) وعليه نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة

إحصائية في التنظيم الذاتي بين الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات العاملين والشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات البطالين لصالح فئة العاملين.

الفصل السادس: تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد.

1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى.

2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية.

3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة.

4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة.

خلاصة الدراسة.

تمهيد:

بعد عرض نتائج الدراسة الحالية في الفصل السابق، - ظفي هذا الفصل تناول مناقشة نتائج الفرضيات، مع تفسيرها في ضوء ما اتفق أو ما تعارض معها من نتائج الدراسات السابقة والتراث النظري مع تقديم خلاصة عامة لنتائج الدراسة مع بعض المقترحات والتوصيات المناسبة.

1 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص نتائج الفرضية الأولى على أن نسبة الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين متوسطي الدرجات على مقياس التنظيم الذاتي كانت الأكبر مقارنة بالمستويين المنخفض والمرتفع . ويظهر من خلال هذه النتيجة أن الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين في مدينة ورقلة يمتلكون مهارات تنظيم الذات، ولكن هذه المهارات لم ترقى إلى المستوى المقبول، إذ انخفضت عن المستويات المرتفعة وبقيت تتراوح في المستوى المتوسط.

وتفسر الباحثان هذه النتيجة إلى عدم إدراك الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين لمهارات تنظيم الذات لديهم، والتي تتكامل فيها المكونات المعرفية والدافعية والاجتماعية والسلوكية، فرما تكون ممارساتهم لتنظيم ذاتهم تتم عشوائيا دون إدراك أو تنظيم مسبق .

وتستند الباحثان في تفسيرهما على ما أشار إليه "زيمرمان" أن المناحي الاجتماعية المعرفية للتنظيم الذاتي تفترض أن الأفراد يتعلمون أن يصبحوا منظمين ذاتيا عن طريق التقدم عبر أربع مستويات من الارتقاء وتشمل الملاحظة والتقليد (النمذجة) والتحكم الذاتي والتنظيم الذاتي.

وهذه النتيجة تتوافق مع العديد من الدراسات ومن هذه الدراسات نجد دراسة رغدة أحمد إسماعيل كيال (2016) حيث توصلت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلبة في قضاء عكا جاء متوسطا، ودراسة الجديتاوي (jdaitawi,2015) التي أظهرت أن مستوى تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة جاء متوسطا، ودراسة العيшаوي(2014) التي أظهرت أن مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة جاء متوسطا.

إلا أنها تعارضت مع دراسة أروى محمد الطرابشة (2017) حيث توصلت نتائج الدراسة أن مستوى تنظيم الذات مرتفع لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك.

2-تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص نتائج الفرضية الثانية على عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المدخنين والشباب المتعاطين للمخدرات. ويظهر من خلال هذه النتيجة أن الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين في مدينة ورقلة لا توجد بينهم فروق في تنظيم الذات.

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة إلى أن تعاطي المخدرات والتدخين لهما نفس التأثير وهذا حسب تصنيف الدليل الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية الذي يعتبرها غير منفصلة تماما عن بعضها البعض، وأنها تسبب تنشيط مباشر لنظام المكافآت الموجود في الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي إلى تعزيز السلوك الاستهلاكي ومنه يؤثر على آليات التنظيم الذاتي.

ويمكن أن يكون لتعاطي المخدرات والتدخين آثار مدمرة على الجهاز العصبي المركزي. نظرا لأن الدماغ هو وحدة التحكم الرئيسية للجهاز الحسي بأكمله وبقيّة الجسم، فإن الكم الهائل من الأبحاث التي يتم إجراؤها حول تأثيرات المخدرات والتدخين على الجهاز العصبي يستهدف تأثيرات هذه المواد على الدماغ. وبالتالي سيكون لها نفس التأثير على الجهاز العصبي التنفيذي المسؤول على آليات التنظيم الذاتي.

3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص نتائج الفرضية الثالثة على عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي بين الشباب المدخنين والمتعاطين للمخدرات تعزى للحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج).

وتستند الباحثان على النظرية السلوكية التي تنص على أن سلوك الشخص سواء كان سلوكاً سويًا، أو سلوكاً غير سوي فهو نتيجة التعلم، أما بالنسبة لسلوك تعاطي المخدرات والتدخين فإن المبدأ المؤكد هو أن الأشخاص سوف يكررون الأفعال التي كوفئوا عليها، وسوف يمتنعون عن الأفعال التي لم يكافئوا عليها أو عوقبوا عليها، وحسب الدراسات السابقة من بينها دراسة "Raymond marilou" فإن تعاطي المخدرات والتدخين له تأثير على النظام المكافآت الخاص بآليات التنظيم الذاتي، وحسب رأي الباحثان مما سبق في تناول العلاقة بين تعاطي المخدرات والتدخين وتأثيرهما على التنظيم الذاتي، فإن الحالة الاجتماعية ليس لها تأثير على الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين.

هذه النتيجة تتوافق مع دراسات تضمنت التنظيم الذاتي والتي تقيس الفروق بين متغيرات مختلفة، حيث أظهرت دراسة "بيمونت" عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي، إلا أن دراسة "عبد اللطيف عبد الكريم مومني" تتعارض مع نتائج الدراسة الحالية حيث نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي تعزى للجنس لصالح الإناث.

4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص نتائج الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين تعزى إلى متغير الوضعية المهنية (عامل/بطل).

ويظهر من خلال هذه النتيجة أنه توجد فروق في تنظيم الذات بين الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين في مدينة ورقلة تعزى إلى متغير الوضعية المهنية لصالح العمال. وتفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن الفرد العامل يكون في بيئة تسير وفق نظام معين تفرض عليه الالتزام بقوانين محددة مما يدعم التفكير والتخطيط المنظم لبلوغ أهداف معينة في العمل وتعزز هذه الإستراتيجيات بالترار، وهذا ما يعزز إكتسابه لمهارات التنظيم الذاتي عكس الفرد البطال .

وتستند الباحثان في تفسيرهما على ما أشار "ماكي وبلفيوغي وهيو تشينسون" المشار إليه في "السيد" أن الإجراءيين يعتبرون أن سلوكيات التنظيم الذاتي تكون محكومة بالبيئة مثل معظم السلوكيات الأخرى، فهم يشيرون إلى محاولة تقديم تفسيراً علمياً للظواهر التي تشير إليها خبراتنا العامة بالالتزام، والضبط الذاتي، والاندفاع، وأن التطبيق المنظم للسلوك يغير الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديلات مرغوبة في سلوك الفرد الذاتي، ومن ثم ؛ فالسلوك الإجراءي يتوقف حدوثه على العواقب، أو النتائج البيئية التي يحدثها هذا السلوك، كما أن الإجراءيين أكدوا على أهمية المراقبة الذاتية لكي يصبح متعلماً ذاتياً، وذلك من خلال تدريبهم على استخدام طرق تقييمية سلوكية معيارية معينة، فالمراقبة الذاتية: وتوصف بأنها عملية متعددة المراحل تتضمن الملاحظة، والتسجيل لسلوك الفرد الذاتي، وتتم على خطوتين: أولاً: المراقبة الذاتية: حيث تتطلب من الفرد أن يميز حدوث الاستجابة المرجوة، والتي يجب أن تضبط، ثانياً: التسجيل الذاتي: حيث يسجل الفرد بعض أبعاد الاستجابة المرجوة، مثل: التكرار، والدوام. والتعليقات الذاتية: وتقدم التعليقات الذاتية مثير تمييزي يؤدي إلى سلوكيات محددة تؤدي إلى التعزيز. والتقييم الذاتي: وهو أن يقارن العامل بعض أبعاد سلوكه مع مجموعة من المعايير أو المحكات. والتقييم الذاتي: وهو أن يقيم العامل الأداء، ثم يعدل أو يبديل الاستجابات السابقة بناء على نتائج التقييم.

خلاصة :

خلصت هذه الدراسة من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات إلى أن وجود مستوى متوسط من التنظيم الذاتي لدى كل من الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين وذلك من خلال المقارنة بين المتوسطات الحسابية لمستويات التنظيم الذاتي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الذاتي بين الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين من خلال تطبيق إختبار "ت" لدلالة الفروق، كما تحققت كذلك نتائج الفرضية الثالثة حيث أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي عند عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عازب-متزوج)، أما بالنسبة للفرضية الأخيرة فأظهرت بأن هنالك فروق في عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية (عامل-بطل) لصالح العمال.

ويمكن القول أن ما توصلت إليه هذه الدراسة على درجة كبيرة من الأهمية لضرورة معرفة مستوى التنظيم الذاتي عند الشباب المتعاطين للمخدرات والمدخنين وتأثير بعض الخصائص على تنظيمهم لذواتهم، من أجل تنمية تلك المهارة لديهم وتطبيق إستراتيجيات للقضاء على مشكلة التعاطي والتدخين كونها ظاهرة واسعة الانتشار في الوقت الحالي، مما يجعل الأمر ملحا لتكثيف مثل هذه الدراسات المتعلقة بمختلف جوانب التنظيم الذاتي وتوظيفها لصالح تطوير البحث العلمي، إنطلاقا من واقع إجرائي محض، يتبنى معطيات واقعية، في ظروف خاصة، كما هو الحال في هذه الدراسة.

مقترحات وتوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة تم اقتراح المقترحات والتوصيات التالية:

- توجيه البحث العلمي لإجراء المزيد من الدراسات النفسية حول موضوع التنظيم الذاتي.

- زيادة الاهتمام بالشباب المتعاطي للمخدرات و المدخنين.

- ضرورة إجراء دراسات مماثلة على فئة المراهقين كونها مرحلة مهمة في تحديد الفرد لأهدافه.

- وضع إستراتيجيات في أرض الواقع لتنمية مهارة التنظيم الذاتي عند المتعاطين والمدخنين من أجل القضاء على هذه الظاهرة.

- مساعدة الشباب وتشجيعهم على وضع أهدافهم المستقبلية والسعي نحو تحقيقها.

- ضرورة تنظيم دراسات وأبحاث جادة لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن تعاطي المخدرات والتدخين.

- خلق فرص عمل لفئة الشباب لملأ أوقات فراغهم وتنمية مهارات تنظيم الذات لديهم.

- بناء برامج تدريبية لتنمية التنظيم الذاتي للمتعاطين للمخدرات والمدخنين وتنفيذ برامج إرشاد حول تنظيم الذات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو سليمة، نجلاء فتحي محمد.(2010). إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة بجامعة بور سعيد. مجلة كلية التربية، (8).
- 2- الدجاني، أمل محمد رضا يوسف .(2017). أثر الإعلان التوعوي في تحديد ظاهرة التدخين لدى الطلبة في الجامعات الأردنية الخاصة. رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.
- 3- الزهار، محمود.(1987). التدخين في قطاع غزة وولاياته ومآسيه، غزة، فلسطين.
- 4- الحياي، وليد ناجي.(2004). قياس التكاليف المالية لتعاطي المخدرات في الأردن. المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، 15، (29).
- 5- الحيدري، محمد سلمان.(2016). القيمة التنبؤية لتنظيم الذات وحل المشكلات للتنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية المعلمين بجامعة الملك سعود، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13، (38).
- 6- اليوسف، رامي محمود.(2019). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والعلاقة الارتباطية بينهما، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (4).
- 7- إسماعيل مرسي، صفاء.(أفريل 2018). التشاؤم والعدائية كمنبئين بقلق الموت لدى المدخنين وغير المدخنين. دراسات عربية ، مجلد 19، عدد2.
- 8- العيثاوي، رواء رشيد حميد.(2014). السلوك الاستكشافي و علاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير، جامعة ديالى، العراق.
- بن زيان، مليكة. (2017). الأسرة وتعاطي الأبناء للمخدرات. مجلة العلوم الاجتماعية، (25).

- 9- بوسنة ، محمود.(2009). عوامل الخطر و الوقاية من تعاطي الشباب للمخدرات. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة منتوري قسنطينة
- 10- دردة ،السعيد عبد الصالحين. (2008). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. دراسات نفسية. 18، (3).
- 11- حسن عمران، محمد.(2020). استخدام إستراتيجية الأبعاد السداسية لتنمية الذكاء المتدفق والتنظيم الذاتي لدى طلاب كلية التربية شعبة معلم علم النفس. جامعة أسيوط. المجلة العلمية بكلية التربية، 36، (01).
- 12- حسين طه، عبد العظيم. سلامة، عبد العظيم حسين. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 13- محمد نصر، فتحي مهدي.(اكتوبر 2018). برنامج ارشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتقاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الاجهاد النفسي، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (52).
- 14- ميلاد، يوسف محمود، و كاسوحة، سليمان، و ثائر، عيسى.(2018).التنظيم الذاتي الأكاديمي وفقا لبعض المتغيرات لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية و التربية بجامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية، (6).
- 15- محمد العبسي، أحمد سعيد.(2018). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الإنجاز. مذكرة مكملة للحصول على درجة الماجستير، جامعة الأقصى غزة، فلسطين .
- 16- نوبيات، قدور.(2006). إتجاهات الشباب البطال نحو تعاطي المخدرات. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة ورقلة.

- 17- سامي محمود، هبة. (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (21) ج1.
- 18- سوبف، مصطفى. (يناير 1996). المخدرات والمجتمع، الكويت: عالم المعرفة.
- 19- سلامة عوض الله، يوسف مصطفى. (2008). التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين بقطاع غزة. رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 20- سليمان، فتيحة. (2012). الإدمان على المخدرات و أثره على الوسط الأسري. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة وهران.
- 21- عبد الله، بكر محمد سعيد. (2016). نموذج العلاقات بين فاعلية الذات وتنظيم الذات وتقدير الذات في ضوء بعض العوامل الديمغرافية لدى طلاب الدبلومات الجامعية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية، (5).
- 22- عبد الغني، سالم وحسين، وآخرون. (2012). بنية التحديد الذاتي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في ضوء النموذج الوظيفي. مجلة القراءة والمعرفة، 66، (130).
- 23- عبد القادر زيارة، عبد القادر سليم. (2016). تنظيم الذات وعلاقته بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف العاشر بغزة. مذكرة مكملة للحصول على درجة الماجستير، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.
- 24- عمر التير، مصطفى. (2007). المخدرات والعولمة الجوانب السلبية، الرياض، المملكة السعودية: جامعة نايف للعلوم الأمنية ، ط1.

25- شوقي عبد الهادي، سامر عدنان.(2018). التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية، 7، (21).

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1- Pajares, Frank .(2002). **Overview of Social Cognitive Theory and of Self Efficacy** , Emory University, <http://www.emory.edu>.

2- mentoring, minds. (2014). **theories of self-regulation**, teacher tipline.

3- Raymond, Marilou. (2020). **liens entre la détresse psychologique, l'intensité émotinnelle, la farmulation d'une théorie de l'esprit et l'autorégulation chez l'adulte avec et sans consommation abusive de substances psychotropes.** essai doctoral présenté à l'université du Québec à Chicoutimi.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (01)

إستبيان تنظيم الذات

إعداد: أحمد محمود الجبوري

عزيزي الشاب:

ستجد فيما يلي مجموعة من الفقرات تعبر عن سلوكك وميولك وإنفعالاتك خلال مواقف الحياة اليومية، يرجى وضع إشارة (x) أمام كل عبارة في الخانة التي ترى أنها أكثر انطباقا عليك مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة، نأمل أن تكون الاجابة دقيقة جدا، يرجى عدم ترك أي فقرة دون إجابة، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط، علما أن خيارات الاجابة هي: موافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة.

شاكرين حسن تعاونكم.....

ملاحظة: قبل البدء بالاجابة عن الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظرا لأهميتها

- الحالة الإجتماعية: متزوج: عازب:

- الوضعية المهنية: عامل: بطال

الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1- أبذل جهدا في حل المشاكل التي تواجهني					
2- لا يزعجني الفشل عند القيام بواجبي فهي ليست نهايتي					
3- أحذر التعامل مع الأشخاص الذين يثيرون غضبي.					

					4-أواجه مشاكلي بشجاعة ولا أتجاهلها .
					5-أدرس الخيارات المتعددة قبل القيام بأي عمل.
					6-أشعر بتأنيب ضميري عندما أقصر في عملي .
					7-أهتم بمظهري قبل الخروج من البيت.
					8-أظهر الفرح والحزن بقدر ما هو موجود في داخلي.
					9-أفكر بكل كلمة أو تصرف يصدر عني.
					10-أفعل ما أعتقد بصحته ولا أهتم بالآخرين.
					11- أقيم إنجازي بنفسي.
					12-أتصرف وفق معايير المجتمع وليس وفق معياري الخاص.
					13-أعمل على تغيير تصرفاتي عندما تكون غير ملائمة.
					14-أتوقف عن الحديث عندما اشعر أنه يضايق الآخرين.
					15-أقبل النقد البناء الذي يصحح مفاهيمي.
					16-إذا كان أدائي أقل من أداء الآخرين فأنا لست جيدا مثلهم.
					17-أعتذر إذا شعرت أن أحدا تضايق مني.
					18-أقارن أدائي وعملي بأداء الآخرين .
					19-أسعى إلى التفوق كلما شعرت أن مستواي ضعيف .
					20-أقارن بين ما حققته من أهداف وما خططت له.
					21-عندما أتبع طريقة في عمل ما وأنجح فإنني أستمر بها.
					22-حصولي على مكافأة أو ربح يؤثر فيا بشكل كبير.
					23-أتعلم من أخطائي ولا أكررها.
					24-فشل الآخرين هو درس لي وعبرة .
					25-أهتم لثناء المدير على المتفوقين.
					26-السير على خطى الناجحين تقليد أعمى .

					27-أأخذ شأنا نأأنا قءوءة آسنة أقتءء بها فء آءاءء .
					28-أأأء عن وسءءة آساعءءء على زءاءة الآركءز عند أداء أعمالء .
					29-أأاول آاهءا إءآاء بءءل عند شعورء بالملل من بعض أعمالء .
					30-لا أشعر بالآرآ عندما أقابل شأنا مهما بالنسبة لء .
					31-أفضل ممارسة لعبءء الآاصة عن باقي الألعاب .
					32-لا أأمالك نفسء فء مساعءة من فآآآ مساعءة .
					33-أأآار الآرق الأصب للوصول إلى ما أرىء .
					34-أفضل المواضع الآء آشعرنء بالآمءز عن الآآرءن .