

نحو تكييف برنامج بوتفان للتدريب على مهارات الحياة Life Skills Training Programe للقااية من سلوكات التدخين والمخدرات والكحول و العنف في المدارس

هجرة بن عبد الله (طالبة دكتوراه)
مخبر علم النفس وجودة الحياة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)
أ.د. منصور بن زاهي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

ملخص:

إن برنامج بوتفان للتدريب على المهارات الحياتية هو برنامج للقاية من الكحول والتبغ وإساءة الإدمان على المخدرات والعنف من خلال استهداف العوامل الاجتماعية والنفسية الرئيسية التي تشجع على البدء في تعاطي المخدرات والسلوكيات الخطرة الأخرى. ويوفر هذا البرنامج الشامل والمثير للمراهقين والشباب الثقة والمهارات اللازمة للتعامل بنجاح مع المواقف الصعبة. تم تطويره من قبل الدكتور جيلبرت بوتفان، خبير القاية الرائدة الذي دعم برنامجه بأكثر من 30 دراسة علمية ويعترف به كبرنامج نموذجي من قبل مجموعة من الوكالات الحكومية بما في ذلك وزارة التربية والتعليم الأمريكية. والهدف من تكييف البرنامج على البيئة الجزائرية هو تعليم الطلاب المهارات اللازمة لمقاومة الضغوط الاجتماعية (الأقران) للتدخين وتعاطي الكحول واستخدام المخدرات ومساعدتهم على تطوير قدر أكبر من احترام الذات والثقة بالنفس و تمكين الطلاب من التعامل بفعالية مع القلق و زيادة معرفتهم بالعواقب المباشرة لتعاطي المخدرات و تعزيز الكفاءة المعرفية والسلوكية للحد من ومنع مجموعة متنوعة من السلوكيات الخطرة الصحية.

Abstract:

Botvin Life Skills Training (LST) is a research-validated substance abuse prevention program proven to reduce the risks of alcohol, tobacco, drug abuse, and violence by targeting the major social and psychological factors that promote the initiation of substance use and other risky behaviors. This comprehensive and exciting program provides adolescents and young teens with the confidence and skills necessary to successfully handle challenging situations.

Developed by Dr Gilbert Botvin, a leading prevention expert, LST is backed by over 30 scientific studies and is recognized as a Model or Exemplary program by an array of government agencies including the U.S. Department of Education.

The aim of adapting the program to the Algerian environment is to teach students the necessary skills to resist social (peer) pressures to smoke, drink, and use drugs and help them to develop greater self-esteem and self-confidence and Enable students to effectively cope with anxiety, increase their knowledge of the immediate consequences of substance abuse, enhance cognitive and behavioral competency to reduce and prevent a variety of health risk behavior.

مقدمة

تعد المهارات الحياتية مفهوماً جديداً في عالم البحث والتربية وخاصة البحوث والدراسات العربية لكن ما تحتويه ليس بالجديد وإنما ترتيب وتنظيم لهذه المهارات تحت مسمى المهارات الحياتية. فنحن نمارس هذه المهارات يوميا دون قصد أو تخصيص لها، وهي من المتطلبات التي يحتاجها الفرد في عملية التوافق وحل المشكلات اليومية المختلفة بما يؤثر على شخصيته وتقديره لذاته وصحته النفسية والجسدية على حد سواء. وكذا التعايش مع الحياة اليومية ومواجهة التحديات والمخاطر (سليمان، 2015)

والمهارات الحياتية متعددة ومتنوعة وترتبط بالأفراد في جميع مراحل نموهم وجوانب حياتهم، فمنها على سبيل المثال مهارة إدارة الذات وتنمية صورة إيجابية لها ومهارة التواصل التي تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين وضبط مشاعره وانفعالاته ومهارات التعامل مع ضغوط البيئة والأقران.

ولأن إعداد الفرد للحياة يعتمد في الغالب على مراحل التعليم العام التي يمر بها، لما لها من خصائص مختلفة تجعله قابلاً ومستعداً للتعلم عن بقية المراحل العمرية المتقدمة، كان للتعليم المبني على المهارات الحياتية خصوصاً في هذه المراحل أهدافاً تناولها العديد من الباحثين والتربويين منها:

2- تنمية الخصائص الشخصية للتعلم مثل التواصل والتعاون مع الآخرين وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية.

3- الوقوف على طرق حل المشكلات ومقاومة الضغوط الخارجية (جماعة الأقران ووسائل الإعلام)

4- تنمية مهارات اتخاذ القرار وضوابطه السليمة.

5- الحفاظ على السلامة الجسدية للأفراد والوقاية من الآفات الاجتماعية الناتجة عن نقص المهارات الحياتية كتناول التبغ والمخدرات وسلوكيات المخاطرة المختلفة. (9 : 2008, j. Botvan)

ولتجاوز الطابع التدريسي الممل في تلقين المتعلم لمثل هذه القدرات قام العديد من الباحثين بتطوير برامج تدريبية تربوية تعليمية تساعد على صقل شخصية المتعلم وتمكينه من مواجهة تحديات الحياة بإيجابية باستخدام أساليب حديثة في مجال التربية والتعليم. ومن هذه البرامج ما أثبتت فعاليتها في العديد من المدارس العالمية في الوقاية من الآفات الاجتماعية كالمخدرات.

وقد أثبت برنامج التدريب على المهارات الحياتية في المدارس "Life skills training programe" فعالية عالية وتأثيراً عميقاً في الوقاية من تعاطي المخدرات لثلاث أطوار من التلاميذ في الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من الدول الغربية والعربية واستهدف كذلك الوقاية من تعاطي التبغ والكحول وسلوكيات العنف من خلال التدريب على مهارات الحياة. (11,12 : 2006, j. Botvan)

العرض:

الحاجة لوجود برامج التدريب: أصبح تخطيط البرامج الإرشادية يشكل جزءاً أساسياً من أنظمة الخدمة النفسية والصحية منذ مطلع الستينات من القرن الماضي، ومن ضمنها برامج رعاية الأطفال والمراهقين وحتى المسنين، ومكافحة الإدمان على المخدرات، والتصدي للسلوكيات المضادة للمجتمع كالعنف وغيرها من السلوكيات الخطيرة. وقد ظهرت الحاجة لوجود هذا النوع من البرامج بسبب التغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والحروب والكوارث التي أصابت العالم عموماً ومنيت بها الأمة العربية، والتي أفرزت العديد من المشكلات النفسية والسلوكية والانفعالية لدى بعض أفراد المجتمع، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى تطوير برامج فعالة ومدروسة من حيث الغاية والوسائل والنتائج التي نحصل عليها جراء ذلك .

وقد أثبتت العديد من البرامج العالمية المبنية على أسس علمية فعاليتها في التأثير على الظواهر النفسية والاجتماعية مما دفع العديد من الدول العربية إلى تبني هذه البرامج في المدارس والمؤسسات الصحية.

ماهو برنامج التدريب على المهارات الحياتية في المدارس (LST)

هو برنامج الوقاية من المخدرات في المدارس لمدة ثلاث سنوات، ويستهدف أيضا الوقاية من تعاطي التبغ والكحول وسلوك العنف ..

تم تطوير البرنامج من طرف الدكتور **جيبيرت بوتفان J Botvan** أحد كبار الخبراء في العالم في الوقاية من تعاطي التبغ والكحول والمخدرات، وقام بتصميم برنامجه على أساس نظرية "التعلم الاجتماعي". وقدرت نسبة فعاليته بأكثر من 80% .

"LST" هو برنامج يدرس في المدارس، يهدف إلى منع استخدام الكحول والتبغ والعنف عن طريق استهداف العوامل الاجتماعية والنفسية الرئيسية التي تشجع على البدء في تعاطي المخدرات والسلوكيات الأخرى المحفوفة بالمخاطر.

ويستند البرنامج على كل من التأثير الاجتماعي ونموذج تعزيز الكفاءة للوقاية من السلوكيات سالفة الذكر. يقوم البرنامج أساسا على المهارات اللازمة لمقاومة التأثيرات وبناء المرونة وتعلم المهارات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بتعاطي المخدرات باستخدام اللغة المناسبة للفئة العمرية والمحتوى الملائم. يوفر برنامج "LST" للطلاب في سن [13-17] سنة الآليات اللازمة لتطوير اتجاهات ومعايير مضادة لتعاطي المخدرات والقدرة على مقاومة ضغوطات الأقران ووسائل الإعلام السلبية. (BOTVAN,2012,http://www.lifeskillstraining.com)

الخلفية النظرية للبرنامج

نظرية التعلم الاجتماعي: لصاحبها " ألبرت باندورا Albert Bandura " وتسمى أيضا النظرية المعرفية الاجتماعية، وتقوم هذه النظرية على فكرة الملاحظة لأداء الآخرين أي أن الانسان يتعلم السلوكيات الجديدة بمشاهدة أداء الآخرين. كما تركز النظرية على العناية بالبيئة الاجتماعية ودور المتعلم النشط في تلك البيئة، والتعلم الاجتماعي المعرفي يتم في مراحل وهي :

* الانتباه لما يراد تعلمه.

* الاحتفاظ بالأفكار المعرفية وتقديمها في سياقات اجتماعية.

* إعادة الحركات التي تم مشاهدتها بصورة ظاهرة بعد تنظيمها معرفياً.

* الدافعية التي يبذلها المتعلم في مواقف تعلم جديدة بعد النجاح في الأداء السابق. (قطامي واليوسف، 2010: 71-81) كما تركز هذه النظرية على أهمية التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية والظروف الاجتماعية في حدوث عملية التعلم، ويمكن أن يؤدي كل موقف اجتماعي إلى آلاف الاستجابات المختلفة التي نسميها سلوكاً اجتماعياً، والسلوك الاجتماعي هو مجموع التفاعلات بين الأفراد، ينشأ نتيجة لأفعال الآخرين، وعادة ما يعزز أو يعاقب من هؤلاء الأفراد. ويقترح "باندورا" ثلاثة آثار على الأقل للتعلم بالملاحظة ، وهي: تعلم سلوكيات جديدة، والكف والتحرير، والتسهيل (أبو جادو، 2011: 201-204).

وتعتبر النمذجة أو الاقتداء Modeling آلية من أشهر آليات التنشئة الاجتماعية واكتساب السلوك عموماً، وقد ارتبطت باسم " ألبرت باندورا " ومفهوم النمذجة قريب من مفهوم التقليد إلا أن النمذجة تتضمن قدراً أكبر من التأثيرات النفسية بين الفرد والنموذج أكثر مما هو موجود في التقليد، ويرى باندورا أن سلوك الفرد يتأثر بنموذج معين (كفافي، النبال وسالم، 2008: 129).

نشأة البرنامج: بدأ الإنتشار الواسع لبرنامج التدريب على المهارات الحياتية سنة 1995، قدر عدد المشاركين في البرنامج منذ ذلك الوقت ب 50,000 أستاذ و 10,000 مقعد دراسي وحوالي 3 ملايين متدرس. وتختلف مدة التنفيذ، فبعض المواقع نفذته طوال 5 سنوات وأخرى في 3 سنوات فقط. تطور البرنامج من خلال 30 دراسة شملت أكثر من 330 مدرسة/موقع و 26000 طالب في المدن والضواحي والأرياف.

إن معظم الدراسات حول البرنامج أجريت من طرف الدكتور جيلبرت بوتفان وزملائه في جامعة كورنل " Weill Medical College Of Cornell University

— أجريت على الأقل 7 دراسات ارتباطية حول البرنامج من طرف خبراء خارج الجامعة.
— منذ نشأة البرنامج وإلى يومنا هذا، طبق ال LST في 50 ولاية أمريكية (مقاطعة كولومبيا، بورتوريكو، فيرجينيا..). أما خارج الولايات المتحدة الأمريكية فتبنته 32 دولة أجنبية منها (أستراليا، كندا، تركيا، السويد، كوريا الشمالية..). ومن البلدان العربية (السعودية وقطر فقط). (Botvan, j. et all, 2008, 3).

تمويل البرنامج:

برنامج التدريب على مهارات الحياة لبوتفان هو برنامج ممول بالكامل من قبل المعاهد الوطنية للصحة. الأهداف الرئيسية للبرنامج: برنامج التدريب على المهارات الحياتية لبوتفان هو نهج كامل لتطوير الشخصية، يهدف بالأساس إلى مقاومة تعاطي المخدرات والكحول وسلوكيات العنف من خلال برنامج يدرس في المدارس، وبدلاً من مجرد تدريس المعلومات عن المخدرات، يتكون برنامج تدريب بوتفان Life Skills Training من ثلاثة عناصر رئيسية تغطي المجالات الحرجة التي تعزز استخدام المخدرات. وقد أظهرت الأبحاث أن الطلاب الذين يطورون المهارات في هذه المجالات الثلاثة هم أقل احتمالاً بكثير للانخراط في مجموعة واسعة من السلوكيات عالية المخاطر. الأهداف الثلاثة هي:

- اكتساب مهارات مقاومة المخدرات: تمكين الشباب من التعرف على المفاهيم الخاطئة الشائعة حول التبغ والكحول وغيره من تعاطي المخدرات. من خلال التدريب والممارسة، ويكتسبون المعلومات حول تعاطي (الكحول والتبغ، وغيرها من المخدرات)، مهارات المقاومة للتعامل مع أقرانهم وضغط وسائل الإعلام للانخراط في استخدام (الكحول والتبغ، وغيرها من المخدرات).
- اكتساب مهارات الإدارة الذاتية الشخصية: يتعلم الطلاب كيفية فحص صورتهم الذاتية وآثارها على السلوك. وتحديد الأهداف وتتبع التقدم الشخصي وتحديد القرارات اليومية وكيفية تأثرها بالآخرين؛ وحل المشكلات، والنظر في عواقب كل حل بديل قبل اتخاذ القرارات؛ والحد من التوتر والقلق، والنظر في التحديات الشخصية في ضوء إيجابي.
- اكتساب المهارات الاجتماعية العامة: تدريب الطلاب على تطوير المهارات اللازمة للتغلب على الخجل والتواصل بشكل فعال وتجنب سوء الفهم، بدء وإجراء المحادثات، والتعامل مع الطلبات الاجتماعية، والاستفادة من كل من مهارات توكيد الذات اللفظي وغير اللفظي لقبول أو رفض الطلبات الغير مرغوبة، والاعتراف بأن لديهم خيارات أخرى غير العدوان أو السلبية عندما تواجه المواقف الصعبة. (BOTVAN, 2012, <http://www.lifeskillstraining.com>).

تحديد المصطلحات:

برامج التدريب: يعرف البرنامج التدريبي على أنه "عبارة عن خطة محكمة تتضمن خطوات محددة لها أهداف ومحتوى ووسائل تنفيذ وأسس تقويم، بقصد تطوير معارف ومهارات واتجاهات المتدربين لتحسين أدائهم حتى تتوافق مع تفاعلاتهم داخل الصف الدراسي" (العاسمي، 2012)

مهارات الحياة: تعتبر المهارات الحياتية من أهم المهارات التي لها دور فعال، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الفرد في عملية التوافق وحل المشكلات اليومية المختلفة (محمود فرج، 2013: 333)

وتعرفها (منظمة الأمم المتحدة للطفولة، اليونيسيف UNICEF، 1998) (بأنها هي المهارات التي تمكن الفرد من التكيف علي نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادرا علي التعامل مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

ينما أشار تقرير (منظمة الصحة العالمية WHO، 1993: 3) بأنها القدرات للقيام بسلوك تكيفي وإيجابي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية وتتضمن المهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الإبداعي، التفكير الناقد، الاتصال الفعال، الوعي بالذات، التعامل مع المشاعر والتعامل مع الضغوط.

سنخص بالتعريف المهارات التي يشملها برنامج التدريب على مهارات الحياة لبوتفان قصد التعرف بصورة دقيقة على أهداف البرنامج وأهميته. (سليمان، 2015: 23)

1. **مهارات وعي الذات:** تتعلق بتنمية قدرات الطلبة على تحديد مواطن الضعف والقوة في شخصياتهم وغرس مفاهيم احترام الذات والآخر، دون المبالغة وتجنب الطالب من الوقوع في متاهة الغرور أو الدونية.

2. **مهارات اتخاذ القرار:** ينضمّن تعليم الطلبة على اتخاذ القرار بناء على معلومات صحيحة وتقييم إيجابيات وسلبيات القرار والتأقلم على تغيير القرار الخاطئ وتعليم الطلبة على التخطيط المستقبلي.

3. **مهارات حل المشكلات:** تعليم الطالب على تشخيص المشكلة من حيث أسبابها وآثارها ووضع الحلول والبدائل المختلفة لمواجهتها وطلب المساعدة والنصح لمواجهة المشكلة وحلها.

4. **مهارات الاتصال والتواصل:** تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى الطلبة من خلال الاتصال اللفظي وغير اللفظي المناسبين، وحسن الاستماع والحزم من أجل مهارات الرفض والقدرة على التفاوض والوصول إلى الحلول الوسط.

5. **مهارات بناء العلاقات:** تنمية إدراك الطلبة على معرفة الحدود في العلاقات السلوكية بين الأشخاص وبخاصة زملاء منهم، وبناء علاقة الصداقة والمحافظة على استمرارها والعمل مع الزملاء ضمن فريق عمل والتعاون والتشارك فيما بينهم ومقاومة ضغوط المجموعة أو ضغط الأفراد.

6. **مهارة توكيد الذات:** يرتبط السلوك التوكيدي بالعلاقات الشخصية ويعني التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية (شوقي، 1998: 35) ويتم تدريب الطالب هنا على الاستجابة الاجتماعية الملائمة من خلال نبرة الصوت ولغة الجسد، وكذا تدريبه على التعبير الملائم عن مشاعر القلق والغضب والإعجاب والرفض والدفاع عن حقوقه دون أن يكون شخصا عدوانيا أو مندفعاً. (سليمان، 2015: 114)

7. **مهارة التعامل مع المشاعر السلبية (الغضب، القلق، الإحباط):**

وتشمل القدرة على التعامل بفعالية مع المشاعر الإيجابية والسلبية، مثل الإحباط والغضب والحزن والخوف والقلق، وتدريب الطلبة على ضبط النفس وعدم الانجرار وراء العواطف الجياشة.

8. **مهارة تسيير الصراعات:** وهو توجيه الاختلاف أو التضارب وتوظيفه إيجابيا لإحداث التغيير والتطوير المبدع والرفع من أداء الفرد وجعله حافزا ومصدرا للقوة، والسعي لتفهم الاختلافات في القيم والثقافات وتنمية العمل

الجماعي، تشتمل هذه المهارة على خمس مهارات أساسية وهي: القدرة على تجنب المشكلات، البحث عن حل وسطي، التكيف مع المشكل، التعاون في حل المشكل، التعامل مع المشكل بحكمة.

الدراسات التقييمية التي أجريت على البرنامج

1- دراسة فلاسكو ف. ك. ف.، غريفيين، بوتفان ج.، كورادو ومجموعة LST لومبارديا (2017)

and Corrado Celata and Gruppo LST Lombardia. Velasco V., Griffin, K.W., Botvin, G.J.,

الوقاية من تعاطي المخدرات لدى المراهقين من خلال برنامج التدريب على مهارات الحياة: آثار التكيف مع البرنامج في إيطاليا (دراسة وقائية)

تضمنت الدراسة التدخلات الوقائية على المراهقين المعرضين لتعاطي المخدرات في المدارس، تضمنت الدراسة 3000 تلميذ يتمدرسون في 55 مدرسة متوسطة، وأسفرت عن النتائج التالية:

- التلاميذ الذين طبقت عليهم الدراسة لم يدخنوا ولم يتناولوا الكحول بعد سنتين من المتابعة
- كان للبرنامج فعالية على العديد من الجوانب السلوكية والمهارية التي لها علاقة بالحماية من التعاطي
- البرنامج أثبتت فعاليته في منطقة لومباردي في إيطاليا

2- دراسة ج بوتفان، جريفيين و ويليامز (2015) Botvin, G.J., Griffin, K.W., Williams, C.

أثر برنامج التدريب على مهارات الحياة والتعزيز السلوكي المعرفي في وقاية تلاميذ الثانوي من تعاطي التبغ والكحول والمخدرات (المجلة العالمية للطب الوقائي، 2015، 48-53)

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج التدريب على مهارات الحياة في الوقاية من إساءة استخدام المواد المخدرة والوقاية من الإدمان عليها بين طلبة المدارس الثانوية، تضمنت الدراسة التجريبية تدريب 425 تلميذ من 12 مدرسة ثانوية على المهارات الاجتماعية والشخصية، وتضمنت مؤشرات التردد على التدخين وتناول الكحول، السكر، استعمال الماريجوانا والإدمان عليها، وكذلك شملت الدراسة متغيرات العرق والجنس وهيكل الأسرة، الاستعمال اليومي أو النسبي للمادة المخدرة.

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- يمكن الوقاية من استخدام المخدرات في المدارس الثانوية باستخدام برنامج التدريب على المهارات الحياتية عند 52% من الذين يستخدمونها يوميا.
- الدراسة فعالة في المدارس المتوسطة على غرار المدارس الثانوية إذا كيف حسب خصائص المرحلة النمائية.
- البرنامج الوقائي العالمي LST الذي قدم في قاعة التدريس فعال ويمكن تعميمه على أوسع نطاق في أي مشكلة صحية مشابهة.

3- دراسة ج بوتفان وك جريفيين (2012) Botvin, G.J. & Griffin, K.W.

دراسة طويلة على فعالية برنامج التدريب على مهارات الحياة في الوقاية من تعاطي المخدرات

تناولت الدراسة التلاميذ الأمريكيين الذين خضعوا لبرنامج بوتفان للتدريب على المهارات الحياتية وقامت بمتابعتهم لمدة 12 سنة من تطبيق البرنامج، الدراسة تضمنت 2000 تلميذ من الصف السابع (المرحلة المتوسطة) في سن 12 سنة وقامت بمتابعتهم حتى سن 24 سنة وأسفرت عن النتائج التالية :

- 23% من التلاميذ لم يجربوا إطلاقا تعاطي التبغ أو الكحول أو المخدرات بالمقارنة مع غيرهم من الذين لم يخضعوا للتدريب
- 22% لم يتعاطوا الماريجوانا، و 26% لم يتعاطوا أي نوع من الأدرية النفسية

4- دراسة ك جريفين و ج ساموليس ووليام (2011) Griffin, K. W., Samuolis, J., & Williams

فعالية الإدارة الذاتية المنزلية بتدخل أبوي (باعتماد برنامج بوتفان للتدريب على المهارات الحياتية) في الوقاية من السلوكيات الغير صحية للأبناء للمراهقين

هدفت هذه الدراسة إلى تفعيل دور الأسرة وإشراك الآباء في الوقاية من السلوكيات الغير صحية لدى المراهقين من خلال حضور الآباء لجلسات التدريب على مهارات الحياة خارج المنزل، الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مدى فعالية استعمال برنامج الوقاية عندما تدار ذاتيا في المنزل من طرف آباء طلبة المدارس المتوسطة. تناولت الدراسة عشوائيا 338 ابناء تلاميذ تلقوا التدريب، صممت الدراسة كالتالي (قياس قبلي، بعدي، تتبعي بعد سنة من التدريب) وقد أظهرت النتائج باستخدام معامل التحليل المتعدد ANOVA أن الآباء غيروا من سلوكياتهم داخل البيت التي أصبحت نموذجية نوعا ما، تتطور مهارات التواصل مع أبنائهم المراهقين، تبين هذه الدراسة انه يمكن بل برنامج الوقاية الفعالة التي تدار ذاتيا في المنزل تحسين مهارات مهارات الابوة والامومة الرئيسية التي ثبت دورها الفعال في منع تعاطي المخدرات في سن المراهقة.

5- دراسة ك جريفين و ج بوتفان و نيكولز (2006) Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Nichols, T. R.

أثر برنامج الوقاية من تعاطي المخدرات لدى المراهقين (LST) في الوقاية من الاصابة بفيروس نقص المناعة (HIV) في سن البلوغ

هدفت هذه الدراسة إلى التأثير على المدى الطويل في الوقاية من تعاطي المخدرات والأنماط السلوكية الجنسية التي تلعب دورا في زيادة نسبة الإصابة بفيروس نقص المناعة، تناولت الدراسة 2042 شابا في متوسط العمر (24 سنة) تعرضوا إلى 30 جلسة من برنامج التدريب على مهارات الحياة، هؤلاء الشباب كانوا أكثر تعرضا لخطر الإصابة بالمرض بسبب ممارستهم الجنس في حالة تعاطي أو سكر.

أظهرت النتائج أن 60% من المشاركين في البرنامج توقفوا عن تعاطي الماريجوانا والكحول وانخفضا كبيرا في التعاطي بالنسبة للبقية، وهذا ما أثر بدوره على انخفاض كبير في نسبة الإصابة بفيروس نقص المناعة لدى هؤلاء الشباب.

6- دراسة ج بوتفان و جريفين و نيكولز (2006) Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Nichols, T. R.

وقاية الشباب من العنف والجروح عن طريق برنامج التدريب على مهارات الحياة

العنف هو مشكلة صحية عامة هامة بين المراهقين في الولايات المتحدة. فقد أصبح استعمال العنف عادة في وقتنا، وقد هدفت هذه الدراسة لإثبات مدى فعالية برنامج الوقاية من المخدرات والتبغ والكحول في الحد من سلوكيات العنف والمخاطرة لدى تلاميذ المدارس الحكومية، شارك في الدراسة 41 مدرسة متوسطة، بحوالي 4858 تلميذ من الصف السادس خضعوا ل20 جلسة تمثلت في جلسات مقاومة ضغط وسائل الإعلام، تسيير الصراعات وإدارة الغضب، بعد 3 أشهر من المتابعة أظهرت النتائج مايلي:

— انخفاض كبير في سلوكيات العنف لدى المراهقين الذين كانت لديهم هذه السلوكيات خاصة فيما يخص السيطرة على الغضب والانفعال.

— فعالية كبيرة في الوقاية من العنف اللفظي والجسدي لدى التلاميذ الذين حضروا نصف عدد الجلسات فقط.

— برنامج التدريب على المهارات الحياتية للوقاية من تعاطي التبغ والكحول والمخدرات فعال بدوره في الوقاية من سلوك العنف والجروح لدى المراهقين.

7- دراسة ج فراغلا، مارتن و ترينانس (2003) Fragueta, J. A., Martin, A. L., & Trinanes, E. A.

الوقاية من تعاطي المخدرات في المدارس الإسبانية (أربع سنوات من المتابعة لبرنامج التدريب على المهارات الحياتية)

هدفت هذه الدراسة إلى تكييف برنامج التدريب على مهارات الحياة للمراهقين على المدارس الإسبانية، وشملت الدراسة 1029 تلميذ ممتدرس في 5 متوسطات في مدينة سانتياغو دي كومبوستيلا الإسبانية (شمال غرب إسبانيا) city of Santiago de Compostela (NW Spain)، وزعوا على ثلاث عينات، اثنتان تجريبيتان والثالثة ضابطة، المجموعة الأولى قدم لها البرنامج من طرف مدرسيها في المدرسة، المجموعة الثانية دربت من طرف باحثين في الدراسة، المجموعة الثالثة لم تخضع للتدريب، أظهرت الدراسة النتائج التالية بعد سنة واحدة من المتابعة انخفاض مستويات استهلاك التبغ والكحول لدى العينتين التجريبيتين، وبعد أربع سنوات من المتابعة أظهرت النتائج بدأ تعاطي أفراد العينة الثالثة (الضابطة) لأنواع مختلفة من الأدوية النفسية والقنب الهندي بينما لا توجد نفس النتائج على العينة الأولى والثانية.

8- دراسة زولينجر ت. ووكر، سيويل، م. موج، وولدريدج، كامينغز، كين، ف (2003)

Zollinger, T. W., Saywell, R. M., Muegge, C. M., Wooldridge, J. S., Cummings, S. F., & Caine, V. A.

أثر التدريب على برنامج مهارات الحياة في تعاطي مادة التبغ على مراهقين من الصف المتوسط في منطقة ماريون بالهند

هدفت الدراسة التي أجريت من سنة 1997 حتى سنة 2000 إلى معرفة مدى تأثير برنامج الوقاية من تعاطي التبغ على عينة من تلاميذ الصف السادس والثامن، تمثلت العينة في 1598 تلميذ وتلميذة، وتناولت الدراسة المتغيرات التالية (القدرة، المعرفة، الاتجاه نحو سلوك صحي ايجابي)، العينة تحتوي على تلاميذ مدخنين ولآخرين جربوا التدخين في مواقف عابرة وتلاميذ لم يجربوا التدخين أبداً.

حصدت الدراسة النتائج التالية:

- 12,5 من المدخنين عزموا على التوقف نهائياً عن التدخين
- غير المدخنين أصبحت لديهم قناعة تامة برفض تجربة سيجارة واحدة.
- التلاميذ الذين حضروا الجلسات التدريبية أكثر وعياً ومعرفة بالأخطار الصحية لمادة التبغ
- هناك اختلاف في درجة التأثير بالبرنامج حسب متغير الجنس، العرق..

9- دراسة جريفين وبوتفان ونيكولس (2004) Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Nichols, T. R.

دراسة طويلة حول أثر التدريب على برنامج مهارات الحياة (LST) في المدارس في الوقاية من سلوك القيادة الخطرة لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية للوقاية من تعاطي التبغ والكحول والمخدرات في الحد من سلوكيات المخاطرة لدى المراهقين، واستهدفت الدراسة سلوك القيادة الخطرة، شملت الدراسة عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة المتمدرسين في الصفين السابع والتاسع حيث تم تدريب هؤلاء التلاميذ على مهارات الحياة وفق برنامج بوتفان وتمت متابعة النتائج على المدى الطويل في الف 12 ومن ثم بعد نهاية المرحلة الثانوية على مستوى قسم سجلات السيارات (DMV) وشملت المعلومات المحصل عليها عدد الانتهاكات في سجلات الطلبة وكذلك عدد النقاط التي تشير إلى تواتر الانتهاكات. وقد وصلت الدراسة بعد المتابعة إلى النتائج التالية:

- الذكور أكثر انتهاكا لقوانين السير من الإناث.
- الأفراد الذين يتناولون الكحول بشكل يومي أكثر انتهاكا لقوانين السير العامة.
- التلاميذ الذين خضعوا لجلسات التدريب على برنامج مهارات الحياة في المرحلة المتوسطة أقل عرضة لانتهاكات قوانين السير بالمقارنة مع غيرهم.
- هناك علاقة وطيدة بين الإدمان على الكحول وسلوك القيادة الخطرة
- برنامج التدريب على مهارات الحياة فعال في الوقاية من سلوك القيادة الخطرة لدى المراهقين.
-

10- دراسة ويك وبنجامين Wick & Benjamin (2006)

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل المهارات الحياتية للمناهج في كولومبيا وفقا لقائمة المهارات الحياتية المعدة من طرف بوتفان في برنامج التدريب على المهارات الحياتية، وبينت الدراسة أن المناهج تتضمن تطوير مجموعة من المهارات الحياتية الأساسية، حيث يركز المنهج بشكل خاص على مهارات التطوير الشخصي ومواجهة المشكلات، ومهارات النقد، بالإضافة إلى المهارات الوظيفية ومهارات التأكد على المسؤولية الفردية

التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت أهداف هذه الدراسات والبحوث، فمنها ما هدفت إلى تحليل مناهج دراسية معينة ومدى توفرها على مهارات الحياة مثل دراسة ويك وبنجامين Wick & Benjamin (2006)، في حين هدفت بعض الدراسات إلى تقييم مدى فاعلية برنامج التدريب في الوقاية من تعاطي التبغ والمخدرات لدى المراهقين مثل دراسة دراسة ج بوتفان، جريفين وويليامز (2015) Botvin, G.J., Griffin, K.W., Williams, C. حيث أثبتت فعالية البرنامج فيما أعد إليه، وتناولت بعض الدراسات مدى فعالية برنامج التدريب على مهارات الحياة لبوتفان في الوقاية من سلوكيات المخاطرة كالعنف والجنوح في دراسة دراسة ج بوتفان و جريفين ونيكولز (2006) Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Nichols, T. R. وكان البرنامج فعالا في الوقاية من العنف والجنوح لدى المراهقين ودراسة في الوقاية من سلوك القيادة الخطرة لجريفين وبوتفان ونيكولز (2004) Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Nichols, T. R. وكذا فقد أثبت البرنامج فعاليته في الوقاية من بعض الأمراض الجنسية كمرض نقص المناعة المكتسبة من خلال إكساب التلاميذ مهارات حياتية تقيهم من تعاطي المخدرات والكحول..

بعض الدراسات التقييمية للبرنامج تمت بتدخل أبوي لمعرفة مدى تأثير اكتساب الوالدين للمهارات الحياتية في الوقاية من السلوكيات الغير صحية للأبناء المراهقين مثل دراسة دراسة ك جريفين وج ساموليس ووليام (2011) Griffin, K. W., Samuolis, J., & Williams هناك دراسات تناولت تكييف البرنامج على بيئات أخرى غير البيئة التي أعد لها (الأمريكية) وهي دراسة دراسة فلاسكو ف. ك. ف.، جريفين، بوتفان ج.، كورادو ومجموعة LST لومبارديا (2017) Velasco V., Griffin, K.W., Botvin, G.J., and Corrado Celata and Gruppo LST Lombardia and Fraguera, J. A., Martin, A. L., & Trinanes, E. A. (2003) فراغلا، مارتن و ترينانس (2003) في البيئة الإيطالية ودراسة ج جريفين وولدريدج، كامينغز، كين، ف (2003) Zollinger, T. W., Saywell, R. M., Muegge, C. M., Wooldridge, J. S., Cummings, S. F., & Caine, V. A.

في المدارس الهندية وقد أثبت البرنامج فعاليته في الدراسات التكوينية تماما كما في بيئته الأصلية، معظم الدراسات المذكورة هي دراسات طويلة تعتمد في نتائجها على متابعة أثر البرنامج على المدى الطويل خلال مدة التمدرس وحتى بعد نهاية الدراسة ولهذا فهي دراسات موثوق في نتائجها.

هيكل البرنامج: برنامج التدريب على المهارات الحياتية معد للتدريس في ثلاث سنوات في التعليم الابتدائي أو المتوسط أو الثانوي لبناء هذه المهارات في مستويات مختلفة .

برنامج المستوى الابتدائي: يتكون برنامج المرحلة الابتدائية من 8 جلسات دراسية في السنة في جميع السنوات الثلاثة من المرحلة الابتدائية. ويمكن تنفيذ البرنامج الابتدائي على مدى سنة أو سنتين أو ثلاث سنوات، حسب توافر الوقت.

وهي مصممة ليتم تنفيذها إما كبرنامج مستقل أو بالاشتراك مع برنامج المدرسة المتوسطة

برنامج المرحلة المتوسطة: تم تصميم برنامج المدرسة المتوسطة ليتم تدريسها في تسلسل على مدى ثلاث سنوات في أي من المدارس المتوسطة أو الإعدادية. في السنة الأولى وهو المستوى الجوهري من البرنامج يحتوي على 15 دورات أساسية (بالإضافة إلى 3 جلسات منع العنف اختيارية)، في السنة الثانية يحتوي على 10 جلسات تكميلية (بالإضافة إلى 2 جلسات منع العنف اختيارية)، والسنة الثالثة يتكون من 5 جلسات تكميلية (بالإضافة إلى 4 جلسات منع العنف اختيارية) .

برنامج المرحلة الثانوية: يتضمن برنامج المدرسة الثانوية 10 جلسات. وعادة ما يتم تدريس البرنامج في سنة واحدة (Botvan, 2005 :6).

المشاركون في البرنامج: تم تصميم البرنامج التدريبي ل:

• طلاب المدارس الابتدائية

• طلاب المدارس المتوسطة / الإعدادية

• طلاب المدرسة الثانوية

وقد تم تقييمها وأثبتت فعاليتها في الولايات المتحدة الأمريكية مع:

• طلاب الطبقة المتوسطة البيض

• طلاب الأقليات العرقية (في المقام الأول من أصل أفريقي - أمريكي وإسباني)

• السكان في المدن الحضرية

• سكان الضواحي

• سكان الريف. (Botvan, 2000 : 22)

القائمين على تنفيذ البرنامج:

ينبغي تنفيذ البرنامج بعناية فائقة. بنفس أهمية ما يتم تدريسه وذلك لتحقيق أقصى قدر من الفعالية،

وقد نفذ التدريب بنجاح من قبل مجموعة متنوعة من المربين ومقدمي البرامج:

• معلمي الفصول الدراسية، مستشارو المدارس، أخصائيو الوقاية، المهنيين الصحيين، أخصائيو الصحة العقلية، الأخصائيون الاجتماعيون، ضباط تنفيذ القانون، قادة الأقران الأكبر سنا، كما أن التدريب متاح ويوصى بشدة لجميع مقدمي البرنامج، من ذوي الخبرة أو المبتدئين.

(BOTVAN, 2016, <http://www.lifeskillstraining.com>)

مدة البرنامج والجلسات: يحتوي البرنامج عموماً على 30 درسا، تقدم الجلسة الواحدة في مدة لا تتجاوز (30-45د)، وتدرس إما على أساس جدول زمني مكثف (مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً) حتى اكتمال البرنامج، أو على جدول زمني موسع (مرة أسبوعياً) وقد ثبت أن هذين الشكلين فعالين. وفي حين ثبت أن سنة واحدة من مرضى نقص المناعة المكتسب تحقق آثاراً إيجابية قابلة للقياس، يوصى بشدة بتنفيذ البرنامج لعدة سنوات.

أدوات البرنامج: يحتوي كل مستوى على المعدات التالية

1- دليل المدرب أو المعلم الشامل

2- دليل للمتدرب

3- تقنيات معاومة الضغوط في شكل (CD Audio)

4- شرائح للدعم الرقمي لتعليم المساعدين

ويمكن شراء مواد فئة إضافية بشكل منفصل.. (5 : 2008, Botvan)

التقنيات المستخدمة في البرنامج:

1- السيودراما وتقنية لعب الدور: في لعب الدور يعطى الأشخاص أمثلة أو نماذج لكي يتعلموها ويكرروها أما في السيودراما فإن التركيز لا يكون على تكرار وتعلم دور معين وإنما على خلق التلقائية وتنمية القدرة على إتخاذ القرارات والقيام بالأدوار من جراء القيام بالدور في التمثيل (عيسوي، 1984، 243). وتفيد السيودراما بشكل خاص في تعلم المهارات الاجتماعية.

2- النمذجة: يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة، ثم محاولة الإقتداء بها، فالمدرب يعرض على الطلاب النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم، ثم يحثهم على تقليدها مع تعزيز أدائهم وهذا الأسلوب يستند أساساً على نظرية التعلم الاجتماعي ل"باندورا".

3- المحاضرة: يقوم أسلوب المحاضرة على تقديم معلومات مختلفة بشكل مباشر وموجه، حيث تقدم تلك المعلومات بطريقة موضوعية، تنمي لدى المتدربين الرغبة في اكتساب المعارف والمعلومات حول موضوع ما ويتم إجراء المحاضرات إما بطريقة مباشرة (وجه لوجه) أو باستعمال الأجهزة السمعية البصرية كالراديو المسجل أو الفيديو.

4- المناقشة والحوار: تتم مناقشة الأفكار المطروحة في الجلسات بهدف تدريب الطلاب على القدرة على المواجهة، الشجاعة أمام الآخرين، الثقة بالنفس، الخروج من دائرة التمرکز حول الذات واكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار وتنمية القدرة على حل المشكلات.

5- الألغاز والألعاب التعليمية (فردية وجماعية):

مجموعة من المواقف التنافسية التي تبعث على التعلم والترفيه وهي أساساً تستخدم كبديل مستحدث لأسلوب حل المشكلات التقليدي وتبعث على روح المنافسة والعمل الجماعي.

6- القصص: القصة لون رفيع من ألوان الأدب، تمد سامعها بشيء من غذاء العقل والخيال والذوق، وقد كانت تعتبر في القديم وسيلة من وسائل نشر الثقافات والمعارف بين الأمم. كما يرى علماء النفس أن القصة نوعاً من اللعب الإيهامي حيث تعطي للطفل مجال لإعادة الاتزان إلى حياته، كما يمكن عن طريق تمثيل القصة غرس قيم كثيرة في نفوس الأطفال كالشجاعة، والصدق، والأمانة.. وغيرها من الصفات الحميدة. (لقوقي، 2015، 54)

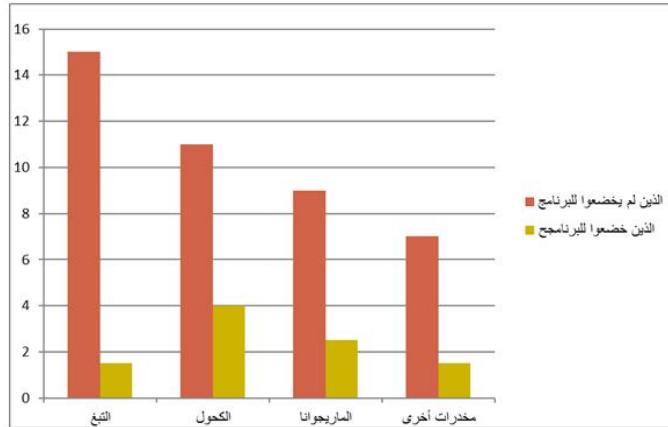
وتساهم القصص في إتاحة فرصة للأطفال للتعبير عن مشاعر التعاطف والتفهم.

7- العصف الذهني: يستخدم العصف الذهني كأسلوب للتفكير الجماعي أو لفردي في حل الكثير من المشكلات العلمية والحياتية المختلفة، بقصد زيادة القدرات والعمليات الذهنية، وهو ضروري لتطوير التفكير الإبداعي، يساعد العصف الذهني الطلاب على التحكم بدقة في أنفسهم وفي الآخرين وذلك من خلال طرح الطلاب لأكثر عدد من الأفكار من دون التعليق إن كانت الفكرة إيجابية أو سلبية، وعند الانتهاء من العصف الذهني يتم تقييم الأفكار وفي بعض الأحيان الفكرة التي تبدو الأكثر غباءاً قد تكون أكثر نفعاً.

8- فنية التدريب على الإسترخاء: يستند هذا الأسلوب على افتراض أن الإسترخاء العضلي يهدئ الفرد ويقلل من تشتت انتباهه وتتضمن هذه الطريقة استخدام الخيال ، بهدف مساعدة المتدربين على تخيل مشاهد تبعث على الراحة في نفوسهم أثناء الإسترخاء ، حيث يتم التدريب على الإسترخاء العضلي في برنامج محدد تختص كل مجموعة من الجلسات فيه بالتدريب لمجموعة محددة من عضلات الجسم ، ثم في النهاية لكل العضلات للمساعدة على الإسترخاء الذي يحل تدريجياً محل التوتر العضلي وزيادة النشاط ، كما أنه يساعد على اكتساب وتنمية التريث ، بدلاً من الاندفاع .

تقييم مدى فعالية البرنامج والنتائج المتحصل عليها: برنامج التدريب على المهارات الحياتية لبرنامج Life Skills Training الأعلى تصنيفاً

هو برنامج الوقاية من إساءة استخدام التبغ والمخدرات والكحول الرائد على أساس أكثر من 30 عاماً من البحوث العلمية. البرنامج حالياً يحمل التمييز في الكثير من البلدان كونه أقوى برنامج الوقاية من السلوكيات غير الصحية والنتائج التالية قائمة على البحوث التي أجريت حوله:



المصادر: (1) Journal of Behavioral Medicine (1983), (2) Journal of Studies on Alcohol (1984), (3) Journal of Consulting and Clinical Psychology (1990), (4) Journal of the American Medical Association (1995), and (5) Archives of Pediatric & Adolescent Medicine (2006). Please contact us for more information on these and other studies.

تحليل النتائج :

- خفض تعاطي التبغ بنسبة 87%
- انخفاض تعاطي الكحول بنسبة 60%
- انخفاض تعاطي الماريجوانا استخدام 75%
- انخفاض تعاطي المخدرات المختلفة كالأدوية النفسية والمهلوسات والمنشطات وغيرها بنسبة 66%
- يقلل من حزمة يوم واحد التدخين بنسبة 25%

- يقلل من استخدام مواد الاستنشاق والمخدرات والمهلوسات
- الحد من العنف
- يقلل من سلوك القيادة الخطرة
- يوضح الآثار على سلوك خطر فيروس نقص المناعة البشرية

مدة التأثير: تصل إلى 12 عاما

مجتمع الدراسة:

تم اختبار البرنامج على الأمريكيين البيض والأفارقة، والشباب اللاتيني

الفئات المستهدفة:

- تلاميذ المدرسة الابتدائية: الصفوف 3-6
- تلاميذ المدرسة المتوسطة: الصفوف 6-9
- تلاميذ المدرسة الثانوية: الصفوف 9 أو 10

مدة البرنامج:

- برنامج المدرسة الابتدائية: 24 جلسة
- برنامج المدرسة المتوسطة: 30 جلسة
- برنامج المدرسة الثانوية: 10 جلسة

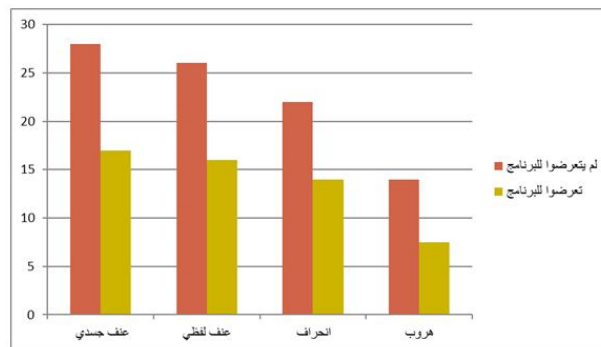
مكونات البرنامج

دليل المعلمين ودليل الطالب (لكل سنة)

القائمين على تقديم البرنامج:

المعلمين، الأخصائيين في الصحة النفسية، أو المهنيين الصحيين.

الوقاية من العنف والإحراف:



Source: Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. Prevention Science, (2006)

تحليل النتائج :

- خفض ممارسة العنف الجسدي بنسبة 30%.

- خفض ممارسة العنف اللفظي 42%.

- خفض نسبة الجنوح ب40%.

- خفض نسبة الهروب ب40%.

تكيف البرنامج (السياق والمفهوم): يشير لوموف وآخرون (8) , Lomov et al إلى أن المفاهيم التي تطورت في ثقافة معينة ستكون أقل فاعلية في التفاعل مع عقول الأفراد في الثقافات الأخرى، نظرا لأن المفاهيم لا يمكن استيرادها لكونها تعكس قيم الثقافة والخصوصية التي تطورت فيها. وربما تحتوي المفاهيم على قيم وأراء تعمل على تشويه الإدراك وإعاقة الفهم العميق عندما تطبق في بيئة أخرى، فالعالم الغربي عندما شرع في بناء أداة معينة فقد وضع نصب أعينه إنسان غربي بكل ما تحمله الكلمة من معنى، ولكن الباحث نفسه لو نظر إلى فرد عربي مسلم مثلا فسوف يفشل في إدراك ووعي جوانب مهمة في ثقافته، ويعزى ذلك إلى أن عملية التصور لإدراك هذه الجوانب غير موجودة في علمه بطريقة مسبقة أساسا (معمرية، 2007)

إضافة إلى هذا القصور النظري للمفاهيم الغربية، أظهرت دراسات بعض الباحثين من ثقافات غير غربية أن جزءا من النظريات الغربية يفشل في تقديم تفسير موضوعي لبعض السلوكيات في المجتمعات العربية، مما يستدعي الحيلة في التوظيف الآلي لها في تفسير سلوك الأفراد في هذه المجتمعات وإعطائه معاني محددة الإطار والمعنى (بوسالم، 2015: 22-26)

إضافة إلى هذا فإن معظم البرامج التي تم تعريبها (برامج التربية الخاصة والعلاج النفسي) لا يتفق محتواها مع ثقافة المجتمع العربي وهي منقولة عن طريق التعريب أو الترجمة المباشرة، مما يجعلها في حاجة إلى تكيف لكي تتلاءم مع خصوصية المجتمع العربي لذلك فالحاجة ماسة اليوم لتقويم مختلف البرامج المستخدمة في الدراسات الأكاديمية والممارسة الميدانية والنظر في معانيها ومدى ملائمتها للبيئة العربية.

في ظل هذه الحقائق العلمية ظهرت الحاجة إلى تكيف البرامج الإرشادية والعلاجية قصد جعلها خاضعة لقيم ومعايير مجتمع معين له خصوصيته التي تختلف عن بقية المجتمعات الأخرى.

وسوف نشير إلى كل الإجراءات التي يتبعها الباحث بداية من تقديره عما إذا كان من الممكن نقل البرنامج من ثقافة إلى أخرى، وصولا إلى محاولته الحصول على مفاهيم، مفردات وتعابير متعادلة ثقافيا لغويا ونفسيا مع الثقافة الجديدة للاختبار (الترجمة اللغوية). فالتكيف يأخذ أبعاد أكثر من ترجمة المحتويات من لغة إلى أخرى، ليشمل جملة من التعديلات المنطقية المدروسة والمرحلية والتي تحتاج إلى أدلة علمية لتؤكد صلاحية الأداة للتطبيق (صدق الأداة)

1- قمنا بتقدير مدى قدرتنا على نقل البرنامج من ثقافة إلى أخرى من خلال الاضطلاع على مكونات البرنامج و دلول استخدامه (دليل المدرب والمتدربين والآباء) وأهدافه، ودراسات الصدق التي أجريت عليه، وتوفر التعليمات ومحتوى الجلسات.

2- النظر في حداثة البرنامج من حيث تاريخ إعداده والدراسات التي أجريت عليه من أجل التحقق من صلاحياته في مختلف البيئات.

3- قمنا بترجمة جلسات البرنامج ترجمة ثقافية وليس ترجمة حرفية لتجنب التحيز الثقافي، ومن ثم عرض النسختين (الأصلية باللغة الانجليزية والعربية المترجمة) على أساتذة مختصين في قسم اللغات والترجمة وكانت الترجمة في المستوى حسب لجنة التحكيم مع تصويب بعض الهفوات.

بعد إجراء بعض التعديلات على المحتوى المترجم تحصلنا على النسخة النهائية للبرنامج.

4- وجوب إعادة دراسة الصديق: بعد إعداد البرنامج في صورته النهائية قمنا بعرضه على مجموعة من المحكمين متمثلة في أساتذة جامعيين متخصصين علم النفس وذوي خبرة في بناء البرامج ومستشارين في الإرشاد المدرسي ذوي خبرة وتجربة في تطبيق البرامج والخطط الإرشادية، حيث طلبنا منهم تحكيم البرنامج من حيث مدى وضوح الصياغة اللغوية و مدى ملائمة الأهداف لكل جلسة ومدى ملائمة الفترة الزمنية لكل جلسة ومدى ملائمة الفنيات المستخدمة..

ملاحظات السادة المحكمين: أشار كل من أساتذة التعليم العالي المتخصصين في علم النفس ومستشارو التوجيه والإرشاد النفسي والمدرسي أن إعداد البرنامج جيد عموماً، فكانت نسبة الموافقة 100% على مدى وضوح الصياغة اللغوية و80 على مدى ملائمة الأهداف و88 على ملائمة الفترة الزمنية و80 على ملائمة الفنيات المستخدمة..

بعد تعديل النسخة الأخيرة وحذف بعض الجلسات واستبدالها أخرى وكذا استبدال بعض التقنيات والأدوات التي ارتأت اللجنة أنها مناسبة أكثر لمجتمعنا، تحصلنا على نسخة جاهزة للتطبيق الفعلي على المجتمع العربي، وسنقوم بعرض بعض الجلسات وأهدافها في الجدول التالي:

عرض محتوى وأهداف جلسات البرنامج:

رقم الجلسة	النشاط ومدته الزمنية	الهدف من الجلسة	آليات التطبيق
الأولى	الجلسة الأولى: فحص الصورة الذاتية Self image and self improvement المدة: 45د	وتهدف إلى التعرف على صورة الذات لدى الطالب وتنمية أو تحسين مفهوم الذات مع ربطها بسلوكاته وجعله فخوراً بذاته.	قامت الباحثة بعرض موضوع المناقشة الجماعية والتي كانت تهدف إلى: - الإهتمام بالنظافة والمظهر العام للتميز - فكرتنا عن أنفسنا وكيف نبذو أمام الآخرين - استبصار التلاميذ بالسلوكيات المرفوضة اجتماعياً واكتساب سلوكيات مقبولة - تنمية مفاهيم إيجابية عن الذات ثانياً: النشاط اللعبي التربوي وتهدف هذه اللعبة إلى اكتساب مفهوم ذات إيجابي إسم اللعبة: المرايا أهداف اللعبة: - معرفة فكرة التلميذ الحالية عن ذاته - تنمية مفهوم ذات إيجابي - اكتساب التلميذ اتجاه سليم نحو جسمه ومظهره - تقبل التلاميذ لذواتهم الجسمية الأدوات المستخدمة: مرآة ذات حجم كبير
الثانية	الجلسة الثانية: إتخاذ القرار المدة: 45د	يتم تدريب الطالب في هذه الجلسة على الطرق الصحيحة لاتخاذ قرارات حياتية وحل مشكلاته باستقلالية دون تأثير ضغوط خارجية .	سرد قصة شيقة بعنوان "لا تتعجل.." ومن ثم فتح المجال للمناقشة وتشجيع المتدربين لإبداء آرائهم حول أحداث القصة وكيفية اتخاذ القرارات الصائبة وحل المشكلات اليومية.. استعمال طريقة الأغاز في حل بعض الاشكاليات التي تستوجب اتخاذ قرارات معينة.. عرض بعض الوضعيات التي تستدعي اتخاذ قرار ومشاركة التلاميذ في حلها من خلال طريقة العصف الذهني التي تساعد في ظهور أفكار جديدة والقدرة عن التعبير عنها. - زيادة التفهم وتأييد ما يتخذ من قرارات. - التنقيص عما يجول بالنفس من آراء.

<p>- التعرف على الاهتمامات الشخصية وأخذها في الاعتبار. - الالتزام والتعاطف القوي بما يتم الاتفاق عليه. - النمو الذاتي وارتفاع الكفاءات العقلية للأعضاء</p>			
<p>• فيديو قصير وصور حول ماهية الغضب (تعابير الوجه) وتأثيراته على صحة الإنسان • الخوض في أساليب ضبط النفس من خلال السيرة النبوية ومناقشتها جماعيا. • عرض ميزان حرارة الغضب الذي وضعه كاسينوف وتأفراوات وهو أداة تعلم الاتصال الكلامي المناسب للضيق والغضب والهدف منه التعبير عن مشاعر الغضب بدون مبالغة أو تقليل من قيمتها • تسجيل العوامل التي قد تثير غضب المجموعة ثم التركيز على العامل المشترك بين الأعضاء وتعلم أساليب مواجهته من خلال السيكدراما. • تحضير "سجل الغضب" لكل فرد في الواجب المنزلي</p>	<p>التعرف على الأفكار المرتبطة بالغضب كشعور وتجارب الغضب في الحياة والأعراض الجسدية له ومناقشة وضعيات شائعة تثير الغضب، كما تهدف إلى التدريب على طرق التحكم في الغضب.</p>	<p>التعامل مع الغضب المدة 60 د</p>	<p>الثالثة</p>
<p>يطلب الباحث هنا من المجموعة أن يختلفوا بعض المواقف الاجتماعية البسيطة وأن يتصرفوا حيالها بحسب الخطة التوكيدية المرسومة سابقا بطريقة التخيل، ويمكن تقديم المواقف التي تحدث فيها كذلك: 1- أن يشتري غرضا ثم يرجع بعد ساعة لإعادته لأنه لم يعجبه. 2- أن يسأل في الفصل ما يعادل 10 أسئلة أسبوعيا. 3- أن يعبر عن اعتذاره للمعلم لأنه لم يتابع الدرس أثناء الشرح. 4- يعبر عن إعجابه بشيء خاص بصديق أو زميل أو أحد أفراد الأسرة عددا من المرات يتفق عليها مسبقا... إلخ وفي هذه المرحلة عادة نوجه الشخص إلى أن يعتمد حدوث المواقف التي تتسم بالسهولة والتي يتوقع نجاحه فيها وذلك لتدعيم النشاط الجديد، ولأن النجاح يشجع فيهم التقبل والتعاون، والتشجيع، ففي كل الحالات تحتاج للممارسة التخيلية بما فيها لعب الدور مسبقا للموقف مرات ومرات، حتى يكون الأداء متقنا خاليا من التصنع.</p>	<p>– مناقشة مزايا ممارسة المهارات التوكيدية – مناقشة المشكلات الناجمة عن عدم ممارسة المهارات التوكيدية – التعرف على اهم المواقف التي يعاني منها أفراد المجموعة إذا لم يمارسوا المهارات التوكيدية – أن يتعلم المتدرب ممارسة بعض المهارات من خلال موقف تمثيلي يمارسه أثناء الحصة</p>	<p>الممارسة الفعلية للمهارات التوكيدية زمن الجلسة: 60د</p>	<p>الرابعة</p>

الخاتمة

وضع خبراء الوقاية الرائدة والمربين في جميع أنحاء العالم برنامج التدريب على مهارات الحياة لبوتفان للاختبار في الواقع، لأنه قد تم اختياره لأعلى مرتبة الشرف من قبل المزيد من الوكالات الحكومية من أي برنامج وقائي آخر، LST هو في وضع متميز من كونه برنامج الوقاية على أعلى البحوث القائمة في العالم. يتم اختيار برنامج التدريب على مهارات الحياة لبوتفان للتميز من قبل المعهد الوطني لتعاطي المخدرات- مكتب السياسة الوطنية لمراقبة المخدرات- مجلة مخططات لمنع العنف- وزارة التربية والتعليم الأمريكية- الجمعية

الطبية الأميركية- الجمعية الأميركية لعلم النفس- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها- جائزة حاكم ولاية نيويورك- مركز الوقاية من تعاطي المواد المخدرة- دروغ ستراتيجيس، Drug Strategies, Inc.- وزارة العدل الأميركية، مكتب قضاء الأحداث ومنع الانحراف- الائتلاف من أجل السياسة القائمة على الأدلة- وزارة العدل الأميركية، مكتب برامج العدالة- مؤسسة التدخل المبكر

وهذا ما دفعنا إلى الاهتمام بتكثيف هذا البرنامج على بينتنا العربية لعله يساعد في وقاية شبابنا من تعاطي المخدرات والكحول وكذا سلوك العنف الذي بات خطرا يهدد مجتمعنا العربي.

قائمة المراجع

بالعربية:

- 1- بوسالم عبد العزيز(2015):الاختبارات النفسية المطبقة في الدراسات العربية وضرورة التكيف،مجلة الدراسات الاكاديمية الانسانية والاجتماعية،العدد 14 ،جامعة البليدة
- 2- رياض نايل العاسمي(2008):برامج الارشاد النفسي،منشورات جامعة دمشق،كلية التربية،سوريا.
- 3- سليمان عبد الواحد يوسف(2015):المهارات الحياتية،دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان،الأردن
- 4- عيسوي عبد الرحمان(1984):العلاج النفسي،دار النهضة العربية،بيروت،لبنان.
- 5- فرج طريف شوقي(1998):توكيد الذات محل لتنمية الكفاءة الشخصية،دار غريب،القاهرة.
- 6- قطامي يوسف واليوسف رامي(2010):الذكاء الاجتماعي للأطفال.ط1، دار المسيرة ،الأردن
- 7- كفافي علاء الدين النبال،مايسة أحمد وسالم سهير(2008):الارتقاء الانفعالي والاجتماعي للطفل،ط1، دار الفكر،عمان،الأردن.
- 8- لقوي الهاشمي(2015):فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية المهارا الاجتماعية لدى أطفال التربية التحضيرية،مذكرة غير منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير،جامعة ورقلة،الجزائر
- 9- محمود إبراهيم فرج(2013)فاعلية العلاج النفسي الايجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة،المجلة الجامعية للدراسات النفسية،مصر،المجلد 23،العدد 79
- 10- معمريّة بشير(2007):أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته،ط2، منشورات الحبر ،الجزائر.

بالإنجليزية:

1. Botvan,G .j (2016), <http://www.lifskillstraining.com>
2. Botvin, G. J. (2000). LifeSkills Training teacher's manual 2. White Plains, NY: Princeton Health Press.
3. Botvin, G. J. (2002). LifeSkills trainer's manual for TOT participants. White Plains, NY: Princeton Health Press.
4. Botvin, G. J. (2008). LifeSkills: Stress management techniques . White Plains, NY: Princeton Health Press.
5. Botvin, G. J., Griffin, K. W.,Nichols, T. R. (2006). Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. Prevention Science, 7, 403-408.
6. Epstein, J. A., Baker, E., Diaz, T., Ifill-Williams, M., Miller, N., & Cardwell, J. (1997). School-based drug abuse prevention with inner-city minority youth. Journal of Child and Adolescent Substance Abuse, Vol. 6, No. 1, 5-20

7. Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Nichols, T. R. (2006). Effects of a school-based drug abuse prevention program for adolescents on HIV risk behaviors in young adulthood. *Prevention Science*, 7, 103-112.
8. Botvin, G. J., (2016). *Journal of Behavioral Medicine* (1983), (2) *Journal of Studies on Alcohol* (1984)
9. National Health Promotion Associates. (2005). *LifeSkills Training overview* , NY: Princeton Health Press.
10. National Health Promotion Associates. (2008). *LifeSkills Training: Elementary and middle school training materials*. White Plains, NY:Princeton Health Press.
11. Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, (2006)
12. Velasco V., Griffin, K.W., Botvin, G.J., and Corrado Celata and Gruppo LST Lombardia. (2017). Preventing Adolescent Substance Use Through an Evidence-Based Program: Effects of the Italian Adaptation of Life Skills Training. *Prevention Science*