

المراجع

المراجع

المراجع العربية:

- ❖ إبراهيم حسن الحكمي (٢٠٠٩) : الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات لدي طلاب وطالبات جامعة الطائف ، مجلة دراسات نفسية ، مج (١٩) ، ع (٤) ، ص ص ٧٦١ - ٨١٣ .
- ❖ إبراهيم عبد الرحمن الشرفاوي (ب ت) : المخدرات آفة العصر . مطابع الخط . الكويت .
- ❖ ابو بكر محمد مرسى (٢٠٠٢) : أزمة الهوية في المراهقة والحاجة بالإرشاد النفسي ، النهضة المصرية ، القاهرة .
- ❖ أحمد عكاشة ، (٢٠٠٠) : المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض : تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية ، منظمة الصحة العالمية : المكتب الإقليمي لشرق المتوسط .
- ❖ الإدمان علي الكحول والمخدرات والمؤثرات العقلية (التشخيص والعلاج) . دار اليمامة للطباعة والنشر . بيروت . ط ١ .
- ❖ آرون بيك " ترجمة عادل مصطفى " (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، دار الأفق العربية ، القاهرة .
- ❖ آرون بيك ، جان سكوت ، مارك وليامز " ترجمة مصطفى عبد المعطي " (٢٠٠٢) : العلاج المعرفي والممارسة الإكلينيكية " موسوعة علم النفس العيادي ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ط ٥ .
- ❖ أسماء محمد حسين حسن (٢٠٠٨) : صراع الادوار لدي المرأة العاملة وعلاقته بالمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية ووجهة الضبط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة .
- ❖ أشرف أحمد عبد القادر (٢٠٠١) : التفكير - الانفعال - السلوك نظرية في العلاج النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ❖ أمال عبد السميع باظة (٢٠٠٢) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ❖ أماني عادل سعد علي (٢٠١٠) : فعالية برنامج تدريبي مقترح علي بعض المهارات الاجتماعية في تنمية الفعالية الذاتية لدي عينة من الأطفال الصم بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .
- ❖ أنور محمد الشرفاوي (٢٠٠٣) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ط ٢ .
- ❖ أيمن غريب قطب (١٩٩٧) : الكفاءة والفعالية والنمو النفسي للمراهق " نحو إطار نظري موحد ومتكامل لتفسير النمو " (دراسة نظرية - إمبريقية) ، مجلة علم النفس ، ع (٤٣) ، ص ص ١٣٤ - ١٥٠ .
- ❖ برانن - ب براولي " ترجمة صفوت فرج " (٢٠٠٠) : علاج الاكتئاب مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ❖ بيرني كوروين وآخرون ترجمة " محمود عيد مصطفى " (٢٠٠٨) : العلاج المعرفي السلوكي المختصر ، سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر، إيتراك للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ❖ جابر عبد العزيز عبد اللطيف (٢٠١٠) : المخدرات والأداء الجنسي الفائق . دار المطبوعات الجامعية . الإسكندرية .
- ❖ جان سكوت ، مارك وليامز - آرون بيك ترجمة " حسن مصطفى عبد المعطي " (٢٠٠٢) : العلاج المعرفي والممارسة الإكلينيكية ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .
- ❖ جلال علي الجزاوي ، أحمد حسن الحراشنة (٢٠١٢) : إدمان المخدرات والكحوليات وأساليب العلاج . دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع . عمان . ط ١ .
- ❖ جلال كايد ضمرة وآخرون (٢٠٠٧) : تعديل السلوك ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط ١ .
- ❖ حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٦ .
- ❖ حواء عمر فرج عبد اللطيف، (٢٠١٢) : مدى فعالية برنامج علاجي نفسي معرفي سلوكي جماعي معتدل الأجل مقترح لخفض بعض الأعراض المعرفية للاكتئاب البسيط: دراسة تدخلية لدى عينة من الجماهيرية الليبية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة الإسكندرية .

- ❖ خالد محمد عسل (٢٠٠٨) : العلاج المعرفي السلوكي للنمط السلوكي (أ) (المفاهيم – النظريات – التطبيقات العلاجية والكلينيكية) ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ❖ الذات والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي : دراسات تدخلية وبروتوكولات علاجية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، الجزء الخامس .
- ❖ رنيغة رجب عوض (٢٠٠١) : ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة ، النهضة المصرية ، القاهرة .
- ❖ رجب محمد أبو جناح (٢٠٠٠) : المخدرات آفة العصر . الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان . بنغازي .
- ❖ رمزية الغريب ، (١٩٨٩) : الإحصاء اللابرامتري ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ❖ روبرت ليهي " ترجمة جمعة سيد ، محمد نجيب " (٢٠٠٦) : العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية ، إيتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ❖ ريتشارد ستيرن ، لينفورد ريس " ترجمة عباس محمود عوض " (٢٠٠٢) : التكنيكات السلوكية في المجال الإكلينيكي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- ❖ زافرا كوير وآخرون ، ترجمة محمود عيد مصطفى (٢٠٠٩) : العلاج المعرفي السلوكي للسمنة دليل المعالجين ، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ❖ زهرة صالح حسين إبراهيم ، (٢٠٠٥) : أثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض بعض المشكلات النفسية لدى مريضات فقر الدم المنجلي لطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة البحرين .
- ❖ زين العابدين محمد سنهوري ، (٢٠١٣) : مدى فعالية برنامج علاجي نفسي معرفي سلوكي جماعي معتدل الأجل مقترح لخفض حدة الاعتماد الكحولي : دراسة تدخلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة الإسكندرية .
- ❖ س. ه باترسون ، ، ترجمة : حامد عبد العزيز الفقى ، (١٩٩٠) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، الكويت : دار العلم ، ج ٢ .
- ❖ سالوفيسكس (٢٠٠٢) : العصاب القهري في : أرون بيك ، ومارك وليامز ، وجان سكوت (ترجمة حسن عبد المعطي ، ٢٠٠٢) : العلاج المعرفي والممارسة الإكلينيكية (موسوعة علم النفس العيادي ؛ ٥) دار زهراء الشرق ، القاهرة .
- ❖ سعيد عبد الرحمن (٢٠٠٨) : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التقبل الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ❖ سوسن إبراهيم أبو العلا (٢٠٠٠) : أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتي للتعليم علي الأداء والفعالية – الذاتية لمنخفضي التحصيل الدراسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- ❖ صالح محمد علي ، محمد بكر نوفل (٢٠٠٦) : تعليم التفكير النظرية والتطبيق ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- ❖ صلاح الدين عبد الغني عبود ، سحر عبد الغني عبود (٢٠٠٣) : فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض حدة العنف لدي المراهقين ، المؤتمر السنوي العاشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص ص ٣٤٧ – ٣٧٨ .
- ❖ صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي (٢٠٠٠) الطبعة الثانية القاهرة .
- ❖ طه عبد العظيم (٢٠٠٧) : العلاج النفسي المعرفي ، مفاهيم وتطبيقات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ❖ عادل الدمرداش ، (١٩٨٢) : الإدمان مظاهره وعلاجه ، الكويت : عالم المعرفة
- ❖ عادل نجيب بشرى (٢٠٠٩) : الطبيعة البشرية ، المركز القومي للترجمة ، الطبعة الثانية ، القاهرة .
- ❖ عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٠) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ط ٣ .
- ❖ عبد العزيز فهمي النوحى (٢٠٠٧) : الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقي ايكولوجي ، دار سمير للطباعة ، القاهرة .
- ❖ عبد اللطيف موسى عثمان ، (١٩٨٩) : الإدمان والدمنون ، القاهرة : انترناشيونال برس .
- ❖ عبد الله غلوم الصالح ، عزت سيد إسماعيل (١٩٩٤) : المرجع في الإدمان علي الخمر والمخدرات والعقاقير . ذات السلاسل للطبع . الكويت .
- ❖ عبد المحسن إبراهيم ديعم (٢٠٠٨) : الفاعلية الذاتية وأساليب مواخهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مج (٧) ، ع (١) ، ص ص ٨٥ – ١٥٠ .

- ❖ عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠١) : المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لدي طلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيا ، مجلة علم النفس ، ع (٥٩) ، ص ص (١٣٩-١٢٤).
- ❖ عبد الهادي مصباح (٢٠٠٤) : الإدمان ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .
- ❖ عبد الهادي مصباح (٢٠١٠) : الإدمان طريقك إلي الهاوية ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط ١ .
- ❖ علاء محمود الشعراوي (٢٠٠٠) : فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ع (٤٤) ، سبتمبر ، ص ص (٢٨٥-٣٢٥).
- ❖ علي عبدالله إبراهيم (٢٠٠٠) : برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات والضبط الذاتي للحد من سلوك التخخين لدي عينة من المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- ❖ عواطف حسين صالح (١٩٩٣) : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدي الشباب الجامعي ، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة ، ع (٢٣) ، ص ص ٤٦١ - ٤٨٧ .
- ❖ فائقة محمد بدر (٢٠٠٦) : كفاءة الذات المدركة وعلاقتها بالقدرة الكتابية والتحصيل الدراسي لدي ذوات صعوبات التعلم من طالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة دراسات نفسية ، مج (١٦) ، ع (٣) ، يوليو ، ص ص (٣٩٥ - ٤٣٤).
- ❖ فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١) : علم النفس المعرفي مداخل ونماذج ونظريات ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، الجزء السادس ، الطبعة الاولى.
- ❖ فتحي مصطفى الشرفاوي (٢٠٠٣) : في الصحة النفسية ، دار أتون للنشر ، القاهرة .
- ❖ فيصل محمد خير الزراد ، عابد عبد الله أبو مغصيب ، الزين عباس عمارة (٢٠٠١) :
- ❖ كامل علوان الزبيدي (٢٠٠٩) : الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس ، دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة ، دمشق.
- ❖ كوير وفيربورن وهاوكر " ترجمة محمود عيد " (٢٠٠٩) : العلاج المعرفي السلوكي للسمنة ، دليل المعالجين ، ايتراك للطبع والنشر ، القاهرة .
- ❖ كوروين ورودل وبالمر " ترجمة محمود عيد " (٢٠٠٨) : العلاج المعرفي السلوكي المختصر ، ايتراك للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ❖ المجلة القومية للتعاظم والادمان (المجلس القومي لمكافحة وعلاج الإدمان) (يوليه ٢٠٠٨)،المجلد الخامس،الدور الثاني .
- ❖ المجلس القومي لمكافحة وعلاج الإدمان (١٩٩٨) : المخدرات أوهام ، أخطار ، حقائق . القاهرة .
- ❖ المجلس القومي لمكافحة وعلاج الإدمان (١٩٩٩) : الدليل الطبي للعلاج من الإدمان ، صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي ، القاهرة .
- ❖ محمد أبو عليا ومحمد العزاوي (٢٠٠٧) : الكفاية الذاتية الأكاديمية كما يدركها الطلبة وعلاقتها بتصوراتهم لإدراكات معلمهم لتلك الكفاية وإدراكات معلمهم الحقيقية لها ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، جامعة اليرموك ، مج (٣) ، ع (٤) ، ص ص (٣٥١ - ٣٦١).
- ❖ محمد أحمد غالي، (١٩٨٩): سيكولوجية الإدمان والمدمنين، الكويت: جامعة الكويت. مطبوعات جمعية الدراسات الفلسفية والنفسية والاجتماعية.
- ❖ محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية " المهارات الاجتماعية - الاستقلال النفسي - الهوية " ، دار القباء، القاهرة ، ج ٢ .
- ❖ محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٩) : موسوعة الصحة النفسية : علم الأمراض النفسية والفعالية : الأسباب ، الأعراض ، التشخيص ، والعلاج ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، الكتاب الأول ، ج ٢ .
- ❖ محمد حسن غانم (٢٠٠٥) :العلاج والتاهيل النفسى والاجتماعى للمدمنين، مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة .
- ❖ محمد سامح العزب (٢٠٠٤) : النشطة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدي تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- ❖ محمد محمود سعودي ومحمد محمد البسيوني (٢٠٠٣) : أثر تفاعل كل من الفعالية الذاتية والتغذية الراجعة في التحصيل الدراسي لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر، مجلة البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، جامعة الأزهر ، ع (١١٤) ، ج (١) ، ص ص (١٨١ - ٢٧١).
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد (١٩٩٨) : لهفة الاعتماد العقاقيري والإبر الصينية : تباين نمط اللفافة وحدتها لدي عينات من ذوي الاعتماد العقاقيري ومدى فعالية علاج الوخز بالأبرالصينية في تخفيف أعراضها ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد (١٩٩٩) : الارتكاس العقائري ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد (٢٠٠٥) : العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية : التبريات العلاجية للمهارات الاجتماعية : دراسة تدخلية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، الجزء السادس .
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد (٢٠٠٨) : العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ج ٥ .
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد (قيد النشر) : قائمة تقويم العلاج النفسي المعرفي السلوكي. (ب).
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد (قيد النشر) : مقياس الاعتماد على الكحول . (أ).
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد ، (٢٠٠٢) : العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية ، الجزء الأول : الأسس ، والديناميات ، والتصنيف ، والمشكلات ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد ، (٢٠١١) : بحوث في الشخصية الإدمانية، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، (الجزء الأول) .
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد، (٢٠٠٢) : العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، الجزء الثاني: بروتوكولات تحليلية، وسلوكية، ومعرفية سلوكية، ولعبية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد، (٢٠١٠) : العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، الجزء السابع: العلاج المعرفي: بروتوكولات علاجية ودراسة تدخلية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ❖ مدحت عبد الحميد أبو زيد، (٢٠١١) : لهفة الإدمان: تشخيصها وعلاجها، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، (الجزء الثاني) .
- ❖ مصطفى قسيم هيلات وأحمد محمد الزعبي ونور أحمد شديفات (٢٠١٠) : أثر أنماط التعلم المفضلة على فعالية الذات لدى طالبات قسم العلوم التربوية في كلية الأميرة عالية الجامعية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية - جامعة البحرين ، مج (١١) ، ع (٢) ، ص ص ٢٦٦ - ٢٩٠ .
- ❖ مفتاح محمد عبد العزيز (٢٠٠١) : علم النفس العلاجي : اتجاهات حديثة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ❖ منال زكريا حسين ومحمد سعد محمد وخالد عبد المحسن بدر (٢٠١٠) : كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لدي عينة من النساء والعمالات ، دراسات نفسية ، مج (٢٠) ، ع (٢٢) ، ص ص (١٩٧ - ٢٢٥) .
- ❖ منى محمد صالح العامري (٢٠٠٠) : دراسة فاعلية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان بين الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة .
- ❖ ناصر إبراهيم المحارب (٢٠٠٠) : المرشد في العلاج الاستعراض السلوكي ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
- ❖ نزيه حمدي ونسيمة داود (٢٠٠٠) : علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدي طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية ، مجلة دراسات تربوية ، مج (٢٧) ، ع (١) ، ص ص (٤٤ - ٥٦) .
- ❖ نزيه حمدي ونسيمة داود (٢٠٠٠) : علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدي طلاب كلية العلوم ، مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، الأردن ، ع (١) ، ص ص (٤٤ - ٥٥) .
- ❖ هاتم أبو الخير الشربيني (٢٠٠٣) : إتجاه البحث عن العون في ضوء أهداف الإنجاز والكفاءة المدركة لدي طلال الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ع (٥٢) ، ج (٢) ، مايو ، ص ص ١٣٩ - ١٧٤ .
- ❖ هبة سيد عبد الواحد على الأطرش، (٢٠١٣) : مدى فعالية برنامج علاجي نفسي معرفي سلوكي جماعي معتدل الأجل مقترح لخفض حدة اعتماد الترامادول هيدروكلوريد: دراسة تدخلية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة الإسكندرية.
- ❖ هشام محمد مخيمر (٢٠٠٧) : الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والتوافق الزوجي لدي عينة من المتزوجين ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، مج (١٣) ، ع (٣) ، يوليو ، ص ص (٥٣ - ١٠٩) .
- ❖ هند أبو الخير محمد عبده زهران، (٢٠١٢) : مدى فعالية برنامج علاجي نفسي معرفي سلوكي جماعي معتدل الأجل مقترح لخفض حدة أعراض عينة من مضطربات الهلع المصحوب وغير المصحوب برهاب الخلاء: دراسة تدخلية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة الإسكندرية.

References

- ❖ Ali, S. R., et. al., (2005) : Self – Efficacy and Vocational Outcome Expectations for Adolescents of Lower Socioeconomic Status : A pilot Study , *Journal of Career Assessment* , 13 (1) : 40 – 58.
- ❖ Abramowitz, J. (2001) : Treatment of scrupulous obsessions and compulsions using exposure and response prevention : A case report . *Cognitive and behavioral Practice*, 8: 79 – 85.
- ❖ Abramowitz, J., Franklin, M., Schwartz, S.&Furr, J . (2003) : Symptom presentation and outcome of cognitive behavioral therapy for obsessive compulsive disorder . *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71 (6) : 1049 – 1057 .
- ❖ Anderson , R.& Rees, C. (2007) : Group versus individual cognitive behavioral treatment for obsessive compulsive disorder : a controlled trial . *Behavior Research and Therapy*, 45: 123 – 137 .
- ❖ APA, (2013): DSM-V, Washington: American Psychiatric Association.
- ❖ Bandura,A.(1993) : Perceived Self – Efficacy in cognitive development and functioning , *Editiional Psychology* , 28 (2) : 117 – 148.
- ❖ Bandura, A . (1997) : Self – Efficacy : The Exercise of Control . New York: Freeman and Company.
- ❖ Bandura,A.;Barbaranelli , C.;Capara,G. &Pastorelli . C. (2001): Self – Efficacy beliefs as shapers of childrens aspirations and career trajectories , *Child Development* , 72 (1) : 187 – 206 .
- ❖ Bandura , A & Locke, E. (2003) : Negative self – efficacy and goal effects revisited, *Journal of Applied Psychology*, 88 (1) : 87 – 99 .
- ❖ Bassavanna, M., (2007) : Dictionary of psychology , Mayapuri Phase , Allied publishers Private , New Delhi .
- ❖ Beck , J., (1996) : Cognitive therapy : Basics and beyond , Guilford Press , New York.

- ❖ Beck, A. (2001) : Cognitive Therapy and the Emotional Disorders , International Universities press. INC, New York.
- ❖ Beck , A. T., Freeman , A., Davis, D.D.& Associates., (2004) : Cognitive therapy of personality disorders . (2ed) Guilford Press , New York .
- ❖ Beck , J.S., (2011) : Cognitive behavior therapy : Basics and beyond (2ed) Gilford Press , New York .
- ❖ Benight, C.C., et.al., (2004) : Development and psychometric validation of a domestic coping self – efficacy measure (DVCSE) , *Journal of Traumatic Stress*, 17 (6) : 505 – 508.
- ❖ Bernardin, H. J. & Villanova, P., (2005) : Research Streams in Rater Self – Efficacy , *Group & Organization Management* , 30 (1) : 61 – 88.
- ❖ Betz , N. E., et.al., (2005) : Reliability and Validity of Five – Level Response Continua for the Career Decision Self – Efficacy Scale, *Journal of Career Assessment*, 13 (2) : 131 – 149.
- ❖ Bodenhorn, N.& Skaggs, C., (2005) : Development of the School Counselor Self – Efficacy Scale, *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 38 (1) : 14 – 28.

- ❖ Bond & Dryden (2002) : Handbook of brief cognitive behavior therapy . England: John Wiley & Sons Ltd.
- ❖ Brown, U.J., et al., (2005) : College Students and AIDS Awareness : The Effects of Condom Perception and Self – Efficacy , College Student Journal , 39 (1) : 178 – 191 .
- ❖ Caballo, v (2001) : International handbook of cognitive behavioural treatments for psychological disorders Second edition, New York : ELSIVER Ltd .
- ❖ Cavalini , A, I., (2011) Sudden gains in cognitive behavioral therapy for eating disorders , Un published doctoral dissertation , Brigham Young University , Provo .
- ❖ Carl , F & Brian , P.(2009) : Elementary student self – efficacy scale development and validation focused on student learning , peer relations , and resisting drug use , J. Drug Education , 39 (1) : 23 – 38 .
- ❖ Caprara, G. V.& Steca, P., (2005) : Self – Efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages, Journal of Social & Clinical Psychology , 24 (2) : 191- 217.
- ❖ Challacombe,F., Salkovskis, P.,(2011) : Intensive cognitive behavioral treatment for women with postnatal obsessive compulsive disorder : A consecutive case series , Behavior Research and Therapy, 49 : 422 – 426 .
- ❖ Chiu, A.W., (2010) : Modular cognitive behavioral therapy for youth anxiety disorders : A partial effectiveness test in schools , Unpublished doctoral dissertation , University of California , Los Angeles.
- ❖ Choi, N., (2005) : Self – Efficacy and Self – Concept as Predictors of College Students Academic Performance , Psychology in the School , 42 (2) : 197 – 205.
- ❖ Chopra, R., (2005) : Academic dictionary of psychology , Chawla Offset Press , New Delhi .

- ❖ Cindea, A.& Iftene, F., (2011) : The efficacy of cognitive behavioral therapy in ameliorating depression in patients with dementia . Journal of AMT, II(3) : 257 – 278.
- ❖ Craske , M,G., et al., (2005) : Cognitive behavioral therapy for nocturnal panic , Behavior Therapy , 36 (1) : 43 – 54 .
- ❖ Copeland , J, et al ., (2001) : A randomized controlled trial of brief cognitive behavioral interventions for cannabis use disorder , Journal of substance Abuse Treatment , 21 (2) : 55 – 64.
- ❖ Corsini, R, J., (2002) : The dictionary of psychology , Rutledge, Taylor& Francis Group , New York.
- ❖ Curry, J,F., et al ., (2003) : cognitive-Behavioral Intervention for Depressed, substance- Abusing Adolescents: Development and Pilot Testing, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry , 42 (6) : 656 – 665 .
- ❖ Custer, J,R (2001) : Child & Adolescent Therapy : Cognitive Behavioral procedures, 2nd ed. Lippincott, Williams & Wilkins.
- ❖ Demmel , R . & Beck, B . (2004) : Anticipated Outcome of Short – Term Treatment for Alcohol Dependence : Self – Efficacy Rating and Beliefs about the Success of others. Addictive Disorders & Their Treatment, 3 :77- 82.

- ❖ Demmel, R.& Rist, F., (2005) : Prediction of treatment Outcome in acinical sample of problem Drinkers : Self – Efficacy and Coping Style , *Addictive Disorders & Their Treatment* , 4 (1) : 5 -10.
- ❖ DeRubeis, R.J., Webb,C.A,Tang,T.Z.,& Beck,A.T., (2010) : Cognitive therapy In K.S Dobson (Ed) , *Handbook of cognitive behavioral therapies (3ed)* (pp 277 – 316) , Guilford Press : New York.
- ❖ Diefenbach, G., Abramowitz, J., Norberg, M.& Tolin, D., (2007) : Changes in quality of life following cognitive behavioral therapy for obsessive compulsive disorder . *Behavior Research and Therapy*, 45 : 3060 – 3068 .
- ❖ Dobson,D.,& Dobson,K.S., (2009) : Evidence based practice of cognitive behavioral therapy , Guilford Press : New York.
- ❖ Dobson, K. S.& Dozois,D.J., (2010) : Historical and Philosophical bases of the cognitive behavioral therapies . In K.S.Dobson (Ed) , *Handbook of cognitive behavioral therapies (3ed)* (pp 3 – 38) , Guilford Press : New York.
- ❖ Eaton, M. C., et. al., (2004) : Career decision – making self – efficacy of South African high school boys and girls, *Psychological Reports*, 94 (2) : 694 – 696.
- ❖ Edinder, J, D.,&Means, M, K., (2005) : Cognitive behavioral therapy for primary insomnia , *Clinical Psychology Review*, 25 : 539 – 558 .
- ❖ Ellis, A., (1997) : Using Rational – Emotional behavior therapy . Techniques to cope with disabilities, *Professional Psychology Research and Practice*, 28 (1) : 17 – 22.
- ❖ Farabaugh, A et al., (2010) : Cognitive behavioral therapy for patients with Parkinson's disease and comorbid major depressive disorder , *Psychosomatics* , 51 (2) : 124 – 129.
- ❖ Feeney , G,F,X, et al., (2006) : Improvement in measures of psychological distress amongst amphetamine misusers treated with brief cognitive – behavioural therapy (CBT) , *Addictive Behaviors*, 31 (10) : 1833 – 1843.
- ❖ Ferguson, k. E.,& Sgambait, R. E.,(2009) : Relaxation. In W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds), *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior psychology (4 ed)* (Vol,3, M-Q., pp 1354 – 1360) , John Wiley & sons : Hoboken, New Jersey .
- ❖ Ferrari, J. R., (2004) : Australian Eldercare Providers : Comparing Volunteers and Temporary Staff on work Environment, Interpersonal Relationships, and Self – Efficacy, *Evaluation & the Health Profession*, 27 (4) : 383 – 397.
- ❖ Franklin, M., Tolin, D., March, J.& Foa, E., (2001) : Treatment of pediatric obsessive compulsive disorder : A case example of intensive cognitive behavioral therapy involved exposure and ritual prevention , *Cognitive Behavioral Practice*, 8 : 297 – 304
- ❖ Freeman, A. Felgoise, Nezu & Reinecke (2005): *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*, New York: Springer Science Business Media, Inc.
- ❖ Fujisawa, D et al.,(2010) : Cognitive behavioral therapy for depression among adults in Japanese clinical settings : A single – group study , *Journal of BioMed Central Research Notes* , 3 (160) : 2 – 7.
- ❖ Goodman, W. Rudorfer , M & Maser (2000) : *Obsessive-compulsive Disorder : Contemporary Issues in Treatment* LEA Series in Personality and Clinical Psychology. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- ❖ Grasso, D. J., Joselow, B., Marquez, Y. & Webb, C.,(2011) : Trauma focused cognitive behavioral therapy of achild with post traumatic stress disorder, *Psychotherapy*, 48 (2) : 188 – 197.
- ❖ Hackett, G.; Bets, N.(1990) : Effects of Verbal Mathematics Performance on task and Career Self-Efficacy and Interest. *Journal of Counseling Psychology*, 37 (2) : 169 – 177 .
- ❖ Halpern – Felsher, B. L., et. al., (2004): Adolescents` Self – Efficacy to Commitment about Sex: It's Role in Condon Attitudes, Commitment, and Use, *Adolescence*, 39 (155): 443 – 456.
- ❖ Hampton, N. Z., (2005): Testing for the Structure of the Career Decision Self – Efficacy Scale – Short form Among Chinese College Students, *Journal of Career Assessment*, 13 (1): 98 – 113.
- ❖ Harrison, A. (1997): Testing the Self – Efficacy Performance linkage of social cognitive theory. *Journal of Social Psychology*. 137(1):79 – 87 .
- ❖ Hartl, T,& Frost, R., (1999) : Cognitive Behavior treatment of compulsive hording : A multiple baseline experimental case study, *Behavior Research and Therapy* , 37 (5) : 451 – 461 .
- ❖ Hazlett-steven , H.& Craske, M., (2002) : Brief cognitive behavioral therapy : Definition and scientific foundations. In: F.W.Bond & W.Dryden (Eds) . Handbook of brief cognitive behavior therapy, (pp 1 -20) , England : John Wiley & Sons .
- ❖ Meimberg, R. G.,(2002) : Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder : current status and future directions , *Society of Biological Psychiatry*, 51 : 101 – 108.
- ❖ Hendry, G. D., et.al., (2005) : Helping Students Understand their Learning Style : Effects on study self – efficacy , preference for group work, and group climate, *Educational Psychology*, 25 (4) : 395 – 407.
- ❖ Heslin, P.A.& Klehe, V.C.(2006) : Self – efficacy, *Encyclopedia of Industrial Organizational Psychology* , 2 : 705 – 708 .
- ❖ Hides, L., et al., (2010) : Outcomes of an integrated cognitive behavior therapy (CBT) treatment program for co-occurring depression and substance misuse in young people , *Journal of Affective Disorders* , 121 (1- 2): 169 – 174 .
- ❖ Holloway , S.D., et . al.,(2005) : Parenting Self – Efficacy Among Japanese Mothers , *Journal of Comparative Family Studies* , 36 (1) :61-76.
- ❖ Ji – Liang , S.&Dan , T., (2004) : The psychometric properties of the General Self – Efficacy Scale (GSES) used in Chinese aged people , *Chinese Journal of Clinical Psychology* , 12 (4) : 342 – 344 .
- ❖ Joan Lesser & Donna Pope (2007) : Human Behavior and the Social Environment , Library of congress , United State.
- ❖ Judith, B., (2000) : Questions & Answers about cognitive therapy Beck institute for cognitive therapy and Research.
- ❖ Juvonen , J. & Wentzel , K. (1996) : Social motivation understanding children's School Adjustment , Cambridge University press , New York.
- ❖ Kalichman ,S.et. al., (2005) : Assessing medication adherence self – efficacy among low – literacy patients : Development of a pictographic visual analogue scale , *Health Education Research* , 20(1) : 24-35.
- ❖ Kaplan, K., &Sadock, M., (2000) : Synopsis of psychiatry : Behavioral Sciences \ Clinical Psychiatry , Ninth Edition , volume (1), The university hospital of the New York University Medical Center.

- ❖ Karlin, B. E.,(2011) : Cognitive Behavioral therapy with older adults. In K, H, Sorocco & S, Lauderdale (Eds), Cognitive behavior therapy with older adults : Innovations across care settings (pp 1 – 30), Springer Publishing Company, New York.
- ❖ Kass , E .& Friedman , I. A., (2005) : Gain an holistic appreciation of the sources of teacher Self – Efficacy from the teacher's perspective , Megamat., 43 (4) : 699 – 728.
- ❖ Kassel, K., (2007) : Cognitive behavioral therapy , EBSCO Publishing .
- ❖ Kavanagh, D,J & Mueser, K,T., (2001) : The future of cognitive and behavioral therapies in the prevention and early management of psychosis : Opportunities risks , Behavior Therapy., 32 (4) : 693 – 724 .
- ❖ Knapp, H., (2007) : Therapeutic Communication , Sage Publications, United State .
- ❖ Koparan , S., Ozturk , F., Ozkilic, R.& Senisik, Y. (2009) : An investigation of social Self – Efficacy expectations and assertiveness in multiprogram high school students , Procedia Social and Behavioral Sciences , 1 : 623 – 629.
- ❖ Kranz , K. M., (2003) : Development of the Alcohol and other Drug Self – Efficacy Scale , Research on Social Work Practice , 13 (6) : 724 – 741.
- ❖ Lamorey, S.& Wilcox , M. J., (2005) : Early intervention practitioners` self – efficacy : A measure and its application , Early Childhood Research Quarterly , 20 (1) : 69 – 84.
- ❖ Latimer,W,W., et.al., (2003) : Integrated Family and Cognitive Behavioral Therapy for adolescent substance abusers: a stage I efficacy study, Drug and Alcohol Dependence, 71(3) : 303 – 317.
- ❖ Lovaglia, M.J.(2000) : Knowing People : The Personal Use of Social Psychology . McGraw Hill. New York.
- ❖ Lu, C., et. al., (2005) : Managers' occupational stress in China : The role of self – efficacy, Personality & Individual Differences, 38(3) : 569 – 578.
- ❖ Majer , J . M., et.al., (2002) : Social support and self – efficacy for abstinence : Is peer identification an issue ?, Journal of Substance Abuse Treatment , 23 (3) : 209 – 215.
- ❖ Maniadaki, k., et. al., (2005) : Maternal Emotions and Self – Efficacy Beliefs in Relation to Boy and Girls with AD\ HD, Child Psychiatry & Human Development, 35 (3) : 245 – 263.
- ❖ Martincevic , M. F., (2004) : The concept of Self – Efficacy and its application in context of work and organizational behavior , Psiholoska Obzorja \ Horizons of Psychology , 13 (3) : 77 – 106.
- ❖ Meichenbaum, D., (1996) : Stress Inoculation Training for Coping with Stressors, Clinical Psychologist, 49 : 4 – 10.
- ❖ Meichenbaum, D., (1997) : The Unconscious Reconsidered , New York : Pergman.
- ❖ Mitchell, J., Burgard, M., Faber, R., Crosby , R.& De Zwaan , M., (2006) : Cognitive behavioral therapy for compulsive buying disorder , Behavior Research and Therapy , 44 : 1859 – 1865 .
- ❖ Moore, M., (2008) : Cognitive behavioral therapy. In S, Loue & M, Sajatovic (Eds), Encyclopedia of aging and public health (pp 215), Springer Science & Business Media , New York.

- ❖ Morgillo, S & Freeman , A., (2005) : Cognitive behavior therapy in nursing practice , Springer Publishing Company, New York .
- ❖ Necole , M.& Andrew,S. (1997) : Caller Self-Efficacy in College Students with Disabilities for Second Handicapped and Gifted Children . *Journal of Counseling Psychology*, 44 : 32- 43.
- ❖ O' Hea , E. L., et.al., (2004) : Stage of change movement across three health behaviors : The role of self – efficacy , *American Journal of Health Promotion* , 19 (2) : 94 – 102.
- ❖ Pajares,F.(1999) : Current Direction in self- Efficacy Research; In M.Maehr& R.Pintrich (Eds) , *Advances in Motivation and Achievement* (pp 1- 49) Greenwich : CJAT Press.
- ❖ Parker, G., Roy, K & Eysers , K.,(2003) : Cognitve behavior therapy for depression? Choose horses for courses, *Am. J. Psychiatry*, 160 (5) : 825 – 829.
- ❖ Pervin , L & John , O . (1997) : Personality , theory and Research . Seventh Edition . New York . John Wiley & Sons , Inc.
- ❖ Pollack , M,H, rt al ., (2002) : A noval cognitive behavioral approach for treatment – resistant drug dependence , *Journal of Substance Abuse Treatment* , 23 (4) : 335 – 342.
- ❖ Powell, V. B., Abreu, N., Oliveira, I. R.,& Sudak, D.,(2008) : Cognitive behavioral therapy for depression, *Rev Bras Psiquiatr*, 30 (2) : 73 – 80.
- ❖ Rassool ,G.H (1998) : Substance use and Misuse, Black Well Science .LTD .
- ❖ Riding, R, j & Rayner , S,G., (2000) : International perspectives on individual differences , Ablex publishing corporation , United States.

- ❖ Robbins, L. B., et al., (2004) : Physical Activity, Self – Efficacy and Perceived Exertion Among Adolescents, *Research in Nursing & Health*, 27 (6) : 435 – 446.
- ❖ Ronen, T., (2003) : Cognitive – constructivist psychotherapy with children and adolescents , Kluwer Academic – Plenum Publishers , New York .
- ❖ Rupke, S. J., Blecke, D., & Renfrow, M.,(2006) : Cognitive therapy for depression, *American Family Physicians*, 73 (1) : 83 – 86.
- ❖ Sanders , M.R.&Woolley , M.L., (2005) : The relationship between maternal self – efficacy and parenting practices : Implications for parent training , *Child : Care , Health & Development* , 31 (1) : 65 – 73.
- ❖ Sassoon , E. (2005) : Self –Efficacy and self – esteem in a group of adolescents with anorexia nervosa , M.A., Faculty of Humanities , University of Johannesburg.
- ❖ Scotte, A. B. & Mallinckrodt, B., (2005) : Parental Emotional Support, Science Self – Efficacy and Choice of Science Major in Undergraduate Women, *Career Development Quarterly*, 53 (3) : 263 – 273.
- ❖ Semple, David, Smith, Roger & Andrew (2005) : *Oxford Handbook of psychiatry* , Oxford University Press.
- ❖ Sheldon, B., (2011) : *Cognitive behavioral therapy : Research and practice in health and social care*,(2ed) , Taylor & francis , New York.
- ❖ Shelly , M. & Pakenham, K.I., (2004) : External health locus of control and general Self – Efficacy : Moderators of emotional distress among university students , *Australian Journal of Psychology* , 56 (3) : 191 – 199.

- ❖ Steve, Tex, M; Paul , Bliese , D. ; Sherl , Buzzel & Jessica , Primeau (2001) :- The Impact of Self-Efficacy on Stressor Strain Relations : Coping Style as on Explanatory Mechanism. *Journal of Applied Psychology*. 86 (3) : 401 – 409.
- ❖ Steven,P.; Shanker,G.J Goutan , C (2001) : Self efficacy as Amoderator of Information seeking Effectiveness .*Journal of applied psychology*. 80 (5) : 1034 – 1051.
- ❖ Storch, E et al., (2011) : Preliminary investigation of web-camera delivered cognitive behavioral therapy for youth with obsessive compulsive disorder , *Psychiatry Research* , 189 (3) : 407 – 412 .
- ❖ Strickland, B. R.,(2001) : Cognitive behavior therapy. In Author, The gale encyclopedia of psychology (2ed), (pp 128) Farmington Hills, MI: Gale Group Publication.
- ❖ Tan, S. Y.,(2011) : Counseling and psychotherapy : Achristian perspective, Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- ❖ Tasa , K.& Whyte , G., (2005) : Collective efficacy and vigilant problem solving in group decision making : Anon – Linear model . *Organizational Behavior & Human Decision Processes* , 96 (2) : 119 – 129 .
- ❖ Tasman, A, Kay, J. Lieberman. And Maj (2008) : Psychiatry , Third Edition . England: John Wiley & Sons, Ltd.
- ❖ Taylor , S et al ., (2003) : Telephone – Administered cognitive behavioral therapy for obsessive compulsive disorder , *Cognitive Behavior Therapy* , 32 (1) : 13 – 25 .
- ❖ Terence , R . (1994) :- Predicting Self- Efficacy and performance During Skill Acquisition, *Journal of Applied Psychology* . 79 (4) : 506-517.
- ❖ Toates, f. & Toates, c (2005) : Obsessive Compulsive Disorder Practical, Tried and tested strategies to overcome OCD, Second edition, London : Class Publishing Ltd .
- ❖ Tolin,D et al., (2007) : A randomize controlled trial of self – directed versus theropiast – directed cognitive behavioral therapy for obsessive Disorder : A pilot Study , *Journal of Anxiety Disorders* , 11 (4) : 431 – 446 .
- ❖ Tucker, S., et. al., (2004) : Depression Coping Self – Efficacy as apredictor of Relaps 1 and 2 Years following Psychiatric Hospital Based treatment, *Research & Theory for Nursing Practice : An International Journal*, 18 (2 – 3) : 261 – 275.
- ❖ Unger, T. (2004) : What us Cognitive Behavioral Therapy ? Buffalo psychology Group . Conter for Cognitive therapy of western, New York.
- ❖ Valmaggia, L,R., et al (2008) : Cognitive Behavioral Therapy Across the Stages of Psychosis : Prodromal, First Episode, and Chronic Schizophrenia , *Cognitive and Behavioral Practice* , 15 (2) : 179 – 193.
- ❖ Van Gerwen , L ., et.al., (2003) : Differential Effects on Self – Efficacy of Treatment Components for Fear of Flying , *International Journal of Applied Aviation Studies* , 3 (2) : 291 – 309.
- ❖ Veale, D., (2007) : Cognitive behavioral therapy for obsessive compulsive disorder, *Advances in Psychiatric Treatment*, 13 : 438 – 446.
- ❖ Vernon, A(1996) : Counseling Children and Adolescents Rational Emotive Behavior Therapy and Humanism , *Journal of Humanism Education and Development* , 35 (2) : 10 – 18 .

- ❖ Vrugt, A. (1994) : Perceived Self-Efficacy, social comparison affective reactions and academic performance , *British Journal of Education Psychology* , 64 : 465-472.
- ❖ Wanberg, K,W & Milkman,H,B., (2006) : Criminal Conduct and Substance Abuse Treatment , Sage Publications , United State .
- ❖ Wanger,A. (2003) : Cognitive-Behavioral Therapy for Children and Adolescents with Obsessive- Compulsive disorder . *Brief Treatment and Crisis Intervention*; Sep 1, 3 ; 291 – 309.
- ❖ Warren, R& Thomas, J., (2001) : Cognitive behavior therapy of obsessive compulsive disorder in private practice : An effectiveness study , *Journal of Anxiety Disorders* , 15 (4) : 277 – 285 .
- ❖ Wells, A., (2005) : Cognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder, IN : Bond, f & Dryden, w (2005) : Handbook of brief cognitive behavior therapy . England: John Wiley & Sons Ltd.
- ❖ Wills,S.(2005) : Drug of Abuse,Second Edition , Pharmaceutical press , London.
- ❖ Wong, C. J., et. al., (2004) : Examining Interrelationships between Abstinence and Coping Self – Efficacy in Cocaine – Dependent Outpatients, *Experimental & Clinical Psychopharmacology*, 12 (3) : 190 – 199.
- ❖ Young , B, H., (2005) : International behavioral changes : A cognitive behavioral model , Paper presented in : Nebrasks Disaster Behavioral Health Conference , July 14 -15.
- ❖ Zucker, B., Craske, M., Blackmaore, M.& Nitz, A., (2006) : A cognitive behavioral workshop for subclinical obsessions and compulsions , *Behavior Research and Therapy* , 44 (2) : 289 – 304 .

الملاحق

Appendices

رقم الاستمارة	
---------------	--

مقياس فعالية الذات المتوقعة متعددة الأبعاد للاعتماد العقاقيري
*Multidimensional Expected
Self-efficacy Scale for Drug Dependency
(MESSDD)*

وضع

أ. د/ منحت عبد الحميد أبو زيد
أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الإسكندرية

البيانات

الاسم/ (اختياري).....
النوع/.....
السن/.....
الديانة/.....
المستوى التعليمي/.....
المهنة/.....
محل الإقامة/.....
الحالة الاجتماعية/
نوع مادة التعاطي/
عدد سنوات التعاطي/
عدد مرات التوقف السابقة/
.....
.....
.....

التعليمات

ضع علامة (/) في إحدى خانات الإجابة .. (نعم) إذا كنت موافقاً، (لست متأكداً) إذا كنت لا تدري،
و(لا) إذا كنت رافضاً وذلك بعد أن تقرأ كل موقف جيداً وتتخيل نفسك فيه، وليست هناك إجابات صحيحة أو
خاطئة ... فقط أجب بما تشعر به إذا كنت في الموقف ... ولا تترك أى موقف دون إجابة وشكراً.

الدرجة الكلية	F	E	D	C	B	A

المواقف	نعم	نسبت متأكدًا	لا
١ - (A) كان العقار الذي تتعاطاه يساعدك على التغلب على مشكلة الانطواء لديك، حيث كنت أكثر قدرة على الانسحاب وكسب الصداقات، أما الآن فأنت تواجه مشكلة الانطواء ثانية، ولا تدري ماذا تفعل، فهل تعاود التعاطي حلاً لهذه المشكلة؟
٢ - (B) كنت مديناً لتاجر العقار بمبلغ من المال، وكنت تقوم أحياناً بالتوزيع له، والآن وبعد توقعك تلقيت تهديداً منه إما بسداد المبلغ أو العود للتوزيع له، وليس معك ما يكفي من مال للسداد، وتفكر في أن تعاود التوزيع له كوسيلة للسداد، فهل هذا يدفعك إلى معاودة التعاطي طالما أن الماضي ما زال يطاردك؟
٣ - (C) منذ أن توقفت وأنت تشعر أنك فريسة لكل الأمراض التي تنهال عليك من كل جانب وطوال الوقت، ويبدو أن التعاطي كان يساعدك على نسيان آلام أية مرض فهل تلجأ إلى مساعدة العقار ثانية؟
٤ - (D) كلما ذهبت إلى حفل ووجدت الآخرين يمرحون في سعادة .. تموت كمدا بتعاستك وكأنك تحسدهم على انشراحهم، وها أنت ذا تتوق للحظة سعادة واحدة، فهل تغتبتها مع عقارك؟
٥ - (E) مضى عليك الآن بضعة شهور من التوقف التام، وها أنت ذا قد اقتنعت الآن أنك لست بمدمن ولم تكن، وأن الأمر بيدك وبممكنك السيطرة عليه وبذلك تبددت مخاوفك السابقة ... فهل تكافأ نفسك على ذلك بتناول جرعة من العقار حيث أن لا ضرر من ذلك؟
٦ - (F) تعاودك لهفة للتعاطي من حين لآخر. وحاولت أن تذكر نفسك بالعهد الذي قطعته على نفسك بمواصلة التوقف، ولكن ها أنت ذا تشعر بالفشل في ذلك .. فهل تتعاطي؟
٧ - (A) أقدمت على التعاطي في الماضي حتى تشعر برجولتك وتثال إعجاب أصدقاء التعاطي والآن يعاودك الشعور السابق بأن شيئاً ما ينقصك، فهل هذا يدفعك إلى تناول عقارك مرة ثانية؟
٨ - (B) إن قبلت أن يسدد إليك صديقك دينه بضعة جرامات من العقار ووجدت نفسك حائراً حيال ذلك متردداً إذا كنت ستبيعها أم ستعاطاها ... فهل تحل المشكلة بأن تقرر الاحتفاظ بها لتعاطاها؟
٩ - (C) ما زالت تهاجمك أعراض شبيهة بأعراض الانسحاب رغم أنك توقفت منذ فترة طويلة، وتكاد تلك الأعراض أن تفتك بك، فهل تقدم على تناول ولو جرعة واحدة تخلصاً من تلك الأعراض؟
١٠ - (D) أينما ذهبت تشعر وكأنك عار على أي مكان تذهب إليه، أو أي شخص تقترب منه، ويكاد هذا الشعور أن يفتك بك، فهل تعاود التعاطي طالما كتب عليك الشعور بالعار والخزي؟
١١ - (E) بدا لك بعد فترة من التوقف ... أنك قد توقفت عن التعاطي بجسدك فقط ولكن ذهنك لم يتوقف معك، وما زال يتعاطي في الخيال، فهل تجعل الخيال حقيقة؟
١٢ - (F) قيل لك عند التوقف أنه لا بد من إعادة جدولة نشاطاتك اليومية حتى تستطيع مواصلة توقفك، وها أنت ذا قد حاولت فعل ذلك، ولكن دون جدوى، ويبدو لك أن التعاطي كان هو نشاطك المفضل، فهل تعاود ممارسته؟
١٣ - (A) كنت تتوقع أن تتغير نظرة المجتمع لك بعد التوقف عن التعاطي، ولكن حاب ظنك في من حولك، فهل هذا يدفعك إلى الاعتقاد بأنه لا فائدة من مواصلة التوقف لأن شيئاً لم يتغير؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
١٤- (B) كنت تمر بمشكلات عدة ومع ذلك جرات على أخذ قرار التوقف وسط هذه المشكلات، ولكن لفت صديق لك نظرك في أنك قد أخذت قرار التوقف في توقيت خطأ، لأن المشكلات ما زالت مستمرة بل وأضيف لها مشكلات أخرى، ونصحك بمعاودة التعاطي ثانية، وتأجيل قرار التوقف لوقت لاحق حتى يمكنك تحمل ما يحدث لك، فهل تستجيب لنصيحته وتعاود التعاطي؟
١٥- (C) تعاطيت لفترة طويلة، وعندما توقفت لفترة قصيرة سرعان ما استعدت صحتك، فهل هذا يدفعك إلى الاعتقاد بأن التعاطي لا يضر بالصحة كثيراً، ويبدو أنك قوى البنيان وتستطيع تحمل أكثر وأكثر وتقدم على التعاطي ثانية؟
١٦- (D) عندما توقفت عن التعاطي توقعت إنك سوف تصبح أكثر هدوءاً ولكن منذ توقفك وأنت تشعر بأنك مستشاط غضباً وثورة، وها أنت ذا على وشك أن تفقد كل من يتعامل معك لأنهم لا يحتملوا معاملتك القظة معهم، فهل تعاود التعاطي لتعاود الشعور بالهدوء؟
١٧- (E) تشعر وكأن فكرة التعاطي أوضح وأرسخ في ذهنك من فكرة التوقف، وإنك توقفت الآن بما يكفي، فهل تجعل الغلبة لفكرة التعاطي لأنها أكثر وضوحاً وإلحاحاً الآن؟
١٨- (F) انتابك نوبة عارمة من الالهفة نحو تعاطي عقارك، وحاولت أن تسبح بخيالك في اتجاه مضاد لهذه الرغبة، وفشلت، ثم حاولت ثانية ويبدو أنك ستفشل، فهل تستسلم وتقدم على التعاطي بالفعل؟
١٩- (A) توفر لديك مبلغ من المال، وتشعر أنك خرمان، فهل تراودك فكرة شراء جرعة تعاطي ولو مرة واحدة حتى تكسر الخرمة؟
٢٠- (B) كان أحد أصدقاء التعاطي مديناً لك بمبلغ من المال في الماضي، والآن وبعد توقفك عرض عليك سداد الدين في صورة عدة جرامات من العقار الذي كنت تتعاطاه بدلاً من المال، وعليك الآن أنه تقرر الموافقة أم الرفض، فهل تقبل؟
٢١- (C) أصبت في حادث بعدة كسور شديدة تبعها أيام حادة، وكنت تتناول مهدئات ومسكنات لذلك، وها أنت تشعر برغبة في زيادة تسكين هذه الآلام خاصة وأن هذه المهدئات قد فتحت شهيتك للتعاطي، فهل تقدم عليه؟
٢٢- (D) كثرت عليك نوبات البكاء التي بدأت تنتابك مؤخراً، وأنت لا تدري ماذا تفعل حيالها، وتصعب عليك نفسك أن تظل باكياً هكذا بمفردك أو أمام الآخرين، فهل توقف سيل البكاء بالتعاطي؟
٢٣- (E) إن كان التوقف عن التعاطي سلعة .. فهل تعتقد أن ثمنها الباهظ يتناسب معك الآن؟
٢٤- (F) قيل لك عند التوقف عليك أن تحتفظ بهاتف أحد الأصدقاء القادرين على مساعدتك وقت الأزمة، وها أنت تشعر بأزمة التفكير في معاودة التعاطي، وحاولت مراراً مهاتفة من يساعدك دون جدوى، فهل تلجأ إلى العقار؟
٢٥- (A) لسبب أو لآخر ذهبت إلى قسم الشرطة لاتمام تحقيق يجري معك، وكنت على وشك إنهاء الموقف بسلام لولا أن تعرف عليك ضابط التحقيق وشعرت أن تعاطيك في السابق جعله مهيناً للشك فيك وتحويل الموقف إلى غير صالحك .. فهل تنوى بعد الخروج من هذه الأزمة التعاطي ثانية؟
٢٦- (B) شعرت بالفشل والإحباط لأنك حاولت أن تقنع صديقاً لك بالتوقف ولكن دون جدوى، فهل هذا الشعور يجعلك تقدم على التعاطي؟
٢٧- (C) ظننت أنه بالتوقف سوف تتحسن شهيتك للطعام، ولكن خاب ظنك في ذلك، ونقص وزنك عما كنت تتوقع، وأصبحت غير راضى عما ألم بك من هزال .. فهل تصلح الأمر بمعاودة التعاطي؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
٢٨- (D) كنت في الماضي تتوقع الشيء السيء ... حتى يتوقفك عن التعاطي ما زلت تتوقع السيء فهل هذا يدفعك إلى تخفيف هذا الشعور بجرعة تعاط حتى تبدو لك الأمور أفضل؟
٢٩- (E) تجلس في منزلك وحيداً، وتسرح بخيالك في ذكرياتك السابقة، وتتخيل نشوة التعاطي، وتشعر بلهفة شديدة له، فهل تجدد الذكرى وتقدم عليه؟
٣٠- (F) شعرت بلهفة شديدة للعقار، وحاولت جاهداً أن تتحايل على تلك اللهفة وتراوغها، ولكنك فشلت ... فهل تقدم على التعاطي؟
٣١- (A) ذهبت إلى خطبة فتاة تحبها، وعندما علمت هي وأسررتها بتاريخ تعاطيك، فسخت الخطبة، وها أنت تشعر بالإحباط الشديد، وكان تاريخك يلاحقك، فهل تشعر بأنه لا فائدة من التوقف وتبادر بالتعاطي؟
٣٢- (B) أيقنت الآن أن التوقف عن التعاطي شيء وأن مواصلة التوقف عن التعاطي شيء آخر، وتشعر الآن أن بإمكانك التوقف، ولكن ليس بإمكانك مواصلة التوقف .. فهل تستسلم لهذا الشعور وتعاود تناول العقار ثانية؟
٣٣- (C) توقفت عن التعاطي حفاظاً على صحتك، ولكن أخبرك الطبيب أصابتك بمرض نتيجة الأدمان، والآن أحسبت أنك توقفت بلا فائدة، وأنت لم تنجح في الحفاظ على صحتك، فهل هذا يدفعك إلى ما اعتدت تناوله من عقار؟
٣٤- (D) تشعر بالأسى الشديد لأنك قد توقفت عن التعاطي إكراماً لعزيم لديك، ونزولاً على رغبته، ولكنك اكتشفت أن الأمر لا يستحق كل هذه المعاناة، لأنك لا تقوى على تحمل ذلك الشعور بالأسى .. فهل تقدم على التعاطي حلاً لهذه المشكلة؟
٣٥- (E) ليل نهار تراودك فكرة ... لو فقط ... لو أتناول جرعة واحدة فقط، لو كذا .. وكذا ولا تستطيع طرد هذه الفكرة وغيرها، فهل ينتهي بك الأمر إلى أن تستسلم لها؟
٣٦- (F) حاولت تعلم عادات جديدة إيجابية حتى تنسى فكرة التعاطي، ولكن يبدو أن الأمر ليس سهلاً كما تعتقد فهل تنسى الأمر برمته، وتتعاطي ثانية؟
٣٧- (A) اضطررت للسفر للخارج، وهناك شعرت بالغبية، ووجدت العقار متوفراً وكل السبل متهيأة للتعاطي ... فهل تفعل؟
٣٨- (B) لديك صديق مقرب ما زال يتعاطي ويأبى التوقف، وأنت تشعر بالوحدة وعليك أن تختار بين صداقته ومشاركته التعاطي أو إنهاء العلاقة، فهل تختار صداقته لأنك في حاجة إليك ولا مانع من مشاركته التعاطي؟
٣٩- (C) كان المقربون إليك يتحاشون بسبب التعاطي، والآن وبعد توقفك أحسست أنهم يتحاشونك ثانية بسبب مرض معد أصابك، فهل تعتقد أنه لا داعي لاستمرار التوقف طالما أن التحاشي هو قدرك؟
٤٠- (D) منذ أن توقفت عن التعاطي .. والشعور بالكآبة لا يبرحك، ولقد حاولت استخدام مهنات طبية لتخفيف هذا الشعور المكدر دون جدوى ... ويبدو أن عقارك هو الحل ... فهل تقدم على هذا الحل؟
٤١- (E) رأيت في منامك حتماً صور لك إحدى جلسات التعاطي السابقة التي كنت تشعر فيها بالمتعة، وعندما صحت شعرت بالضيق والضجر، وحاصرتك فكرة وسواسية لتحقيق هذا الحلم ولو لمرة واحدة، فهل تقدم على ذلك الآن؟
٤٢- (F) تحاول جاهداً رفض فكرة التعاطي، ولكنك يبدو أن قواك قد خارت من كثرة المقاومة، فهل تستسلم لهدنة مؤقتة بالتعاطي؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
٤٣- (A) لاحظت أن موقف جيرائك منك لم يتغير كثيراً عن ذي قبل، فلقد كانوا يحرشون بك أثناء التعاطي، وهم كذلك الآن رغم توقفك، وتفتك نظرات الشك والريبة التي يرمقونك بها، فهل هذا يقلل من جدوى التوقف في نظرك طالما أن النتيجة واحدة ويدفعك إلى معاودة الاستخدام ثانية؟
٤٤- (B) سافقتك الصدق إلى المكان الذي اعتدت فيه التعاطي، وشعرت برغبة تفتك من رأسك إلى قدميك... فهل يؤثر عليك تواجدك في هذا المكان لدرجة أنك قد تتعاطي؟
٤٥- (C) كنت تتوقع اعتدال صحتك بعد التوقف، ولكنك فوجئت باعتلال صحتك بعده، فضلاً عن تقلصات تعترى جسديك من حين لآخر لا تعرف لها سبباً، واحترار طبيبك معك، فهل تطب نفسك بالعقار الذي كنت تتعاطاه؟
٤٦- (D) كنت تنوي إسعاد ذاتك بالتوقف عن التعاطي، ولكنك اكتشفت أنك أشقيتها بذلك التوقف، فهل تعاود إسعادها ثانية بالتعاطي؟
٤٧- (E) بعد فترة من التوقف... شعرت إن كل ما فعلته هو إنك توقفت عن التعاطي فقط، ولكن ما زال المتعاطي يحيا داخلك ويريد أن يعاود سيطرته عليك ثانية... فهل ضقت ذرعاً بما يعتمل داخلك لدرجة أنك على وشك التعاطي الآن؟
٤٨- (F) شعرت برغبة في التعاطي، وحاولت أن تلهي نفسك قدر المستطاع، ولكن لم تستطع، فهل تقدم على إشباع تلك الرغبة؟
٤٩- (A) التحقت بعمل جديد، وها أنت تستعيد حياتك العملية ثانية، ولكنك بعد فترة شعرت بأن زملاء العمل بدأوا في الابتعاد عنك لأنهم عرفوا ما كنت تخفيه عنهم... فهل ترى أن الحل هو تناول جرعة الآن؟
٥٠- (B) لهفتك على التعاطي تزداد يوماً بعد يوم، وأنت تريد الاحتفاظ بمكسب مواصلة الإفلاع عن العقار الذي كنت تتعاطاه، ولكن توفر لديك الآن عقار آخر بديلاً عن عقارك الأصلي وأقل خطورة منه، فهل تراودك فكرة تعاطيه وتقدم على ذلك فعلاً وتفتح نفسك بأنك ما زلت مقلعاً عن عقارك الأصلي؟
٥١- (C) اعتدت ممارسة الجنس مع التعاطي، والآن مررت بتجربة جنسية، ولكنك لم تشعر بالرضا، فهل تعاود التعاطي لاستعادة ذلك الرضا؟
٥٢- (D) منذ توقفك وأنت تشعر بخوف من شيء مجهول قد يحدث لك، وكان مكروهاً سوف يصيبك، ولا تستطيع حياض ذلك أن تفعل شيئاً سوى أن تطمئن نفسك بجرعة عاجلة.. فهل تفعل؟
٥٣- (E) اعتدت أن تكون مسيطراً على الأمور في حياتك، وعندما فقدت السيطرة حاولت استعادتها بالتعاطي، وها أنت ذا الآن تشعر وكأنك فقدت السيطرة على الأمور ثانية.. فهل تعاود التعاطي لاستعادة السيطرة على الأمور ثانية؟
٥٤- (F) أنت في مشكلة وصراع ينهشك في داخلك، وتشعر أنك في حاجة إلى مساعدة، ولكنك تخشى طلبها، ويأبى كبرياؤك ذلك، فهل تسعى للتعاطي عوضاً عن طلب المساعدة؟
٥٥- (A) يحاصرك شك المحيطين بك من كل جانب في الكلام، والتصرفات، والنظرات وها أنت قد سامت ذلك وضقت ذرعاً بهذا الشك، فهل تقدم على التعاطي طالما أن المسألة شك في شك... فلنجعل الشك حقيقة؟
٥٦- (B) عاود أحد الأصدقاء التعاطي بعد فترة من توقفه، فهل هذا يدفعك إلى الاعتقاد بأن ذلك سوف يكون مصيرك أنت أيضاً وتقدم على التعاطي لأنه لا فائدة من إجهاد نفسك بلا طائل؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
٥٧- (C) ترك التعاطي في جسديك علامات تدل عليه، وكأنها بصمات إيدانك لك توصمك به رغم توفيقك، وتحاول علاجها أو إخفائها ولكن دون جدوى، فهل تعاود التعاطي لأنه كتب عليك وهذا قدرك؟
٥٨- (D) أصبحت مؤخراً متقلب المزاج بشكل يتعذر عليك أن تتحملة، فهل تقدم على التعاطي لتثبث حالتك المزاجية ولو لمرة واحدة؟
٥٩- (E) ما زالت تسيطر عليك فكرة أن تكون كاملاً، وها أنت ذا قد توقفت عن التعاطي لتثبث لنفسك وللآخرين أنك كامل، ولكن داخلك لا تشعر بذلك، بل تشعر أنك لن تكون كاملاً أبداً .. فهل هذا الشعور يدفعك للتعاطي طالما أن التوقف لم يشبع لديك هذا الشعور بالكمال؟
٦٠- (F) هاجمتك رغبة التعاطي ... وحاولت إقناع نفسك بتأجيل تلك الرغبة وتمر عليك اللحظات ثقيلة . فهل تفشل في تأجيل الرغبة؟
٦١- (A) حتى بعد توفيقك عن التعاطي، ما زال الغمز واللمز عليك داخل الأسرة، وها أنت قد ضقت ذرعاً بذلك، فهل تعاود التعاطي؟
٦٢- (B) عثرت مصادفةً في منزلك على كمية من العقار الذي كنت تتعاطاه، وكنيت قد خباته من قبل، ونسيته، فهل يمكنك مقاومة تناوله الآن؟
٦٣- (C) تناولت دواءً كنت تجهل أنه يحتوي على عقار، وها أنت ذا قد اشتعلت نار الرغبة داخلك، فهل تطفأها بجرعة؟
٦٤- (D) تعرضت لموقف شعرت فيه بالفشل، ولكن الأمر لم ينته إلى هذا الحد لأن الفشل أيقظ داخلك خبرات فشل سابقة كما أيقظ داخلك كيف نتج تعالج مشكلة الفشل بالتعاطي .. فهل تسعى نحوه حلاً لمشكلة الفشل الآن؟
٦٥- (E) بدا لك بعد فترة من التوقف أن العقار كان يساعدك على الإمساك بزمام الأمور، وأنت مهيم على كل ما يحدث لك، والآن وأنت بلا عقار وبلا تعاطي تشعر وكأن كل الدنيا هي التي تسيطر عليك، فهل تعاود استخدام عقارك لأنك تأبى ذلك؟
٦٦- (F) حاولت مراراً أن تتجاهل ما تشعر به من رغبة نحو التعاطي، ولكنك مللت ذلك وضجرت .. فهل تقدم على تناول جرعة لأن التجاهل لا يجدي معك؟
٦٧- (A) تشعر أنك تغيرت .. بدليل أنك توقفت .. ولكن أسرتك التي تعيش في كنفها لم تتغير، ولم تشعر أنك تغيرت ... فهل هذا يعيدك إلى ما كنت عليه قبل التوقف حتى تتغير أسرتك؟
٦٨- (B) علمت مؤخراً أن معظم أصدقائك قد دخلوا مجال التعاطي، وها أنت ذا أصبحت وحيداً لأنك لا تستطيع الاتصال بهم، فضلاً عن أنك لا تستطيع كسب صداقات جديدة، وأصبح الموقف متآزماً الآن، فهل تعتقد أن الحل هو معاودة التعاطي واستعادة تلك الصداقات المفقودة ثانية؟
٦٩- (C) أصبح الصداق يلزمك في الفترة الأخير بل ويزداد يوماً بعد يوم ولم تعد المسكنات المعتادة إيقافه، فهل تسكته بجرعة من عقارك أنت؟
٧٠- (D) أنهمت زوراً في قضية ما، وكان عليك أن تقضى بضعة شهور في السجن ظلماً واقتراء؛ فهل هذا الشعور بالظلم يدفعك إلى التعاطي في السجن احتجاجاً على الظلم وتأسياً على براءتك المفقودة؟
٧١- (E) أراد القدر أن تحقق نجاحاً غير متوقع في الأونة الأخيرة في عمل ما، فهل تشعر أنك بحاجة إلى مكافأة ذاتك بجرعة عاجلة؟
٧٢- (F) كلما مررت بنوبة لهفة .. حاولت جاهداً أن تؤكد ذاتك وأن تدعها ولكن بدا لك الأمر الآن غير كاف وغير مناسب، فهل تستبدل ذلك بتناول جرعة من عقارك؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
٧٣- (A) دخلت عالم الإدمان لعدة أسباب منها شعورك بأنك ضحية أسرتك، وحالفك الحظ أن تتوقف الآن، ولكنك ما زلت تشعر أن أسرتك تعتبرك كبش فداء، فهل تعاود التعاطي ثانية؟
٧٤- (B) تقابلت - مصادفة - مع صديق قديم لك كان يشاركك التعاطي، وأخبرك أنه قد حقق نجاحاً ما في عمله رغم استمراره في التعاطي، فهل هذا يدفعك إلى مراجعة قراراتك بالتوقف ومعاودة التعاطي طالما أنه يمكن أن تحقق نجاحاً وتستمر في التعاطي أيضاً؟
٧٥- (C) منذ توقفت وأنت تعاني من أعراض متعددة وكأنها كانت تنتظر مجرد توقفك، فهل تفكر في معاودة التعاطي تخلصاً من هذه الأعراض التي كان من المفترض أن تقل بعد التوقف؟
٧٦- (D) كلما مررت بمشكلة ما تشعر وأنت غرست فيها ولا تستطيع أن تفعل شيئاً حيالها، فهل هذا يدفعك لحلها بجرعة؟
٧٧- (E) كنت تشعر أيام التعاطي - خاصة في الفترة الأخيرة منه - بان الأمور تتسرب من بين يديك، ولكنك أخذت قرار التوقف، ولكنك الآن تشعر أيضاً بان بعض الأمور تتسرب من بين يديك، فهل هذا يدفعك للاعتقاد بعدم وجود فرق بين التعاطي والتوقف ويحفزك للتعاطي؟
٧٨- (F) لديك شعور بالفراغ، وحاولت ممارسة أية هواية لك، ولكن دون جدوى، فهل تعود إلى هواية التعاطي؟
٧٩- (A) كانت أسرتك تخفي عن خطيب أختك مسألة تعاطيك، ولكنه علم بالمصادفة، ورغم أنك متوقف الآن عن التعاطي، إلا أن خطيب أختك قرر فسخ الخطبة، فهل شعورك بالعار من نفسك، وشعور أختك وأسرتك بالعار منك يدفعك إلى الاعتقاد بأن لا مكان لك بينهم وإن مكانك الحقيقي وأسرتك الواقعية التي لا مفر منها هي أسرة التعاطي؟
٨٠- (B) صادفت شخصاً يتعاطي كنت تظن أنه لن يدخل هذا المجال أبداً، وتساءلت في حيرة: إن كان هذا الشخص قد تعاطى .. ما الذي يدفعني أذن أن أتوقف أنا، فهل ينتهي بك الأمر إلى التعاطي مرة أخرى؟
٨١- (C) منذ أن توقفت عن التعاطي وأنت تشعر بالتعب يذب في جسدك، صحيح أن هذا التعب يختلف عن تعب التعاطي، ولكنك سأمت شعورك بالتعب عموماً وتنشد الراحة، فهل تخلص نفسك منه بجرعة عاجلة؟
٨٢- (D) تشعر الآن بالاختناق في داخلك، ويصور لك خيالك أنه لا مفر من التعاطي تخلصاً من هذا الشعور .. فهل تفعل؟
٨٣- (E) كثرت أخطاؤك في الأونة الأخيرة، وتعتقد أن ذلك بسبب التوقف لأن التعاطي كان يجعلك تسيطر على المواقف، فهل هذا يدفعك لمعاودة الاستخدام؟
٨٤- (F) فكرة معاودة التعاطي تتراقص أمامك ولا تبرح في يفتك أو منامك، ولقد تعبت الآن من محاولة طردها، فهل تصل إلى قرار التعاطي لأن بصراحة غير قادر على التحمل أكثر من ذلك؟
٨٥- (A) لديك أخ في أسرتك ما يزال يتعاطي، وها أنت قد توقفت، ولكن كونه ما زال يتعاطي أمر يؤرِّقك ويشرك .. فهل تشاركه وليكن ما يكون؟
٨٦- (B) لديك مناسبة تحتفل بها، وحضر إليك بعض الأصدقاء يقدمون إليك بعض الهدايا، وعند انصرافهم فوجئت وأنت تفتح الهدايا أن إحداها عبارة عن عدة جرامات من عقارك الذي كنت تتعاطاه، وأنت الآن لا تدري ماذا أنت فاعل به، فهل تنتهي الموقف بتناوله؟
٨٧- (C) توقعت أن تصبح أكثر حيوية عن ذي قبل بالتوقف عن التعاطي، ولكنك لم تشعر بهذا، فل تقدم على تناول جرعة اعتقاداً منك بأن هذا سيعيد إليك الشعور بالحيوية؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
٨٨- (D) دائما كنت تخشى المفاجئات، وها أنت الآن متوقف وتتوقع الكثير من المفاجئات غير السارة، هل تتوقع عودتك للتعاظم إذا صادفت أيا منها؟
٨٩- (E) توقفت عن التعاطي من أجل أن تثبت لذاتك وللآخرين أنك سوف تكون في المقدمة، وها أنت ذا قد مرت عليك عدة شهور دون أن تحرر أي تقدم سوى التوقف فقط عن التعاطي، فهل تحاول تجربة التعاطي ثانية لعك تحرز تقدماً؟
٩٠- (F) تعلمت أن الرغبة في التعاطي مثل موج البحر، عليك أن تتزحلق عليه حتى تمر بسلام، وحاولت ذلك، ولكن قدرتك لم تسعك فهل تفضل الاستسلام لأن الموجة أكبر منك؟
٩١- (A) كلما رغبت في الخروج، ألح عليك أحد أفراد أسرتك في أن يصحبك إلى حيث تريد، وأنت تعلم جيداً أن هذا يعني رغبة أسرتك في مراقبتك، وتشعر بالغضب، فهل يجعلك هذا تقدم على التعاطي؟
٩٢- (B) ما زلت تهيم حياً بفتاة كانت تشاركك التعاطي في الماضي، وما زالت تعاطي بمفردها وتضغط عليك في مشاركتها ثانية الآن، ولديك صراع ما بين المحافظة على توقفك والتضحية بحبك، وبين المحافظة على حبك والتضحية بتوقفك خاصة أنها لا تريد التوقف الآن. فهل تحافظ على حبك وتضحى بإفلاحك وتقدم على مشاركتها؟
٩٣- (C) منذ توقفك عن التعاطي وأنت تشعر بأن جسمك لم يعد كما كان من قبل، وكان أشياء غريبة تحدث بداخله، وثمة عدم ارتياح داخلي في ذلك، فهل يدفعك هذا إلى معاودة التعاطي حتى يعود إليك الاحساس العادي بجسمك؟
٩٤- (D) استبد بك الحزن أكثر مما تحتمل، وتتوق نفسك لشيء أما يخفف حزنك، أو لشيء يقوى احتمالك له، فهل تقدم على تناول جرعة الآن؟
٩٥- (E) كنت بالتوقف عن التعاطي تريد أن تتحقق من أنك تسيطر على نفسك وعلى العقار بدليل أنك قد توقفت منذ فترة، ونجحت في ذلك، هل تعتقد الآن أنه لا داعي للتوقف لأنه يبدو أن لديك القدرة على السيطرة، ويكفي ذلك ولتعاود التعاطي ثانية الآن؟
٩٦- (F) حاولت أن تنسى كل ما يذكرك بالتعاظم، ولكن يبدو أنك تجد ذلك، فهل تقدم على التعاطي حتى تنسى كل شيء حتى نفسك؟
٩٧- (A) كلما دخلت إلى الحمام يحاول أفراد أسرتك طرق الباب عليك بعد مضي خمس دقائق خشية منهم أن تقدم على التعاطي داخل الحمام، وهذا يشعرك بالسأم، فهل يدفعك هذا إلى عنادهم بالتفكير في التعاطي فعلاً؟
٩٨- (B) بالطبع كأي متعاطي سابق فإن لديك عدد من أصدقاء التعاطي، وها أنت متوقف الآن وهم ما زالوا في تعاطيهم، فإذا حاولوا أن يمارسوا ضغطاً عليك بإغرائك لمشاركتهم ثانية .. وأنت تقاوم .. فهل تفرق مقاومتك وتقدم على مشاركتهم ثانية؟
٩٩- (C) أصبت بمرض وبائي خطير .. وأدركت أنه لا جدوى من الشفاء .. فهل تقدم على التعاطي لأنه لا فائدة من التوقف والمعاناة، فضلاً عن الرغبة في النسيان؟
١٠٠- (D) أصبحت عصبياً الآن بعد توقفك أكثر من ذي قبل، وبدأ الآخرون في الانسحاب من حولك لأن تلك العصبية تزيد من توترهم، وفشلت أنت في خفض تلك العصبية .. فهل تفكر في التعاطي وتقدم عليه حلاً لهذه المشكلة الآن؟
١٠١- (E) تبين لك الآن خطأ التعاطي بشكل إدماني ومكثف، كما تبين لك أيضاً أنك لو كنت قد اعتدلت في التعاطي ما كان ليحدث لك ما حدث، فهل يدفعك هذا إلى معاودته ولكن بشكل معتدل حتى يمكنك مواجهة مشكلاتك والاستمتاع بحياتك بشكل أفضل؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
١٠٢- (F) قيل لك أن عليك الابتعاد عن العقار وتجنب تعاطيه قدر استطاعتك، وها أنت مازلت على العمل بهذه النصيحة، ولكن بدا لك الآن أنه يمكنك تجنب أي شيء سواه، فهل تقدم عليه؟
١٠٣- (A) تكرر شعورك بأن أسرتك تعاملك وكأنك ما زلت طفلاً رغم أنك قد تعاطيت من قبل لتثبت لنفسك أنك راشداً، فهل تدفعك رغبتك في العناد وإثبات الذات للتعاطي ثانية؟
١٠٤- (B) بعد التوقف شعرت وكأن بداخلك شخصين أحدهما يقول نعم، والآخر يقول لا للتعاطي .. فهل تعتقد أن الغلبة ستكون لمن يقول نعم للتعاطي؟
١٠٥- (C) أنت على موعد مهم بالنسبة لك غداً، وعليك أن تتناول قسطاً كافياً من النوم، ولكن يتعذر عليك النوم أرقاً، فهل تهتم بتناول عقار ما يساعدك على النوم كي تستيقظ فائقاً؟
١٠٦- (D) كنت تتوقع أنه بتوقفك عن التعاطي أن الدنيا كلها ستبدو أفضل بالنسبة لك، ولكنك الآن وبعد توقفك فوجئت إنها أصبحت أسوأ في نظرك، فهل تعتقد أنه لا فائدة من التوقف والأفضل لك الآن أن تعود لما كنت عليه؟
١٠٧- (E) شعرت مؤخراً إنه بتوقفك عن التعاطي يبدو وكأنك قد وقعت في فخ .. فهل تحاول الفكك من فخ التوقف لأنك لا يمكنك تحمله؟
١٠٨- (F) في كل مرة يزداد عنك إلحاح التعاطي تشعر وكأنك على وشك الانهزام .. وحاولت مقاومة هذا الانهزام، فهل تتوقع أنك سرعان ما سوف تستسلم؟
١٠٩- (A) لاحظت أنه كلما رآك أحد من أفراد أسرتك منشرحاً، أو مغتبطاً أو ضاحكاً تشتعل نار الشك ثانية، وتتهمر عليك تساؤلات منطوقة وغير منطوقة تحمل معنى: أأنتون قد تعاطيت ثانية، وها أنت ذا قد فاض بك السأم والضيق وكأنه بات عليك أن تضحك بحساب .. فهل يدفعك تكرار ذلك إلى معاودة التعاطي؟
١١٠- (B) هاتفك أحد أصدقاء التعاطي القدامى وأخبرك بظهور عقار جديد أقل خطورة من العقار الذي كنت تتعاطاه، وأغراك بتناول جرعة على حسابه على سبيل التجربة .. هذا في وقت استبد بك الشوق إلى تناول أي عقار .. فهل تلبى النداء؟
١١١- (C) اتضح لك بعد فترة من التوقف أن التعاطي كان ينسبك كثير من الآلام، وها أنت الآن فريسة لآلام سابقة، والآلام جديدة، وتتلهف على التعاطي تخلصاً من تلك الآلام .. فهل تفعل ذلك الآن؟
١١٢- (D) أصبحت منذ توقفك سريع الغضب، سهل الاستثارة، وكان صدرك قد ضاقت حرجاً .. فهل تختلف عنك هذا بجرعة؟
١١٣- (E) شبح التعاطي يطارد أينما ذهبت، وأنت لا تستطيع منه فكاً، فهل تستسلم للتعاطي حتى يلاتشى ذلك الشبح من أمامك؟
١١٤- (F) حاولت مراراً أن تكبح جماح نفسك، بالنسبة لرغبة التعاطي، ولكنك الآن تشعر أن الرغبة أكبر من قدرتك على الكبح، فهل تقدم على التعاطي؟
١١٥- (A) تعيش في منزلك مع أسرته، وحدث أن فقد مبلغ من المال، وعلى الفور أشارت أصابع الاتهام إليك، فهل هذا الشك يدفعك إلى معاودة الاستخدام؟
١١٦- (B) منذ عدة أيام وأنت تشعر رائحة العقار وكأنها في أنفك، وتحاول جاهداً مقاومة ذلك ولكن يبدو عليك أن الأمر فوق ما تحتمل، فهل تتناول جرعة تطفئ بها لهيب ما تشعر به؟
١١٧- (C) لقد اتخذت قرار التوقف عن التعاطي في لحظة جراءة، وها أنت الآن تشعر بالضعف والوهن والخوار .. فهل يمكن أن يؤثر ذلك عليك لتعاود التعاطي ثانية؟

المواقف	نعم	نسبت متأكداً	لا
١١٨- (D) عندما توقفت عن التعاطي لم تضع في حسابك ذلك الكم من القلق الذي تشعر به الآن، فها أنت ذا يهاجمك القلق ليلاً نهاراً، ولا تقوى على مقاومته أو حتى فهمه .. فهل تخففه حتى ولو بجرعة واحدة؟
١١٩- (E) كنت تشعر أيام التعاطي وكأن العقار يساعدك على اتخاذ القرار المناسب، وإصدار الحكم الصائب، وها أنت ذا منذ توقفت وتشعر بضعف قدرتك على اتخاذ أى قرار ، أو إصدار أى حكم في أمر ما، فهل تتعش قدرتك بتناول جرعة؟
١٢٠- (F) في الماضي كنت تحل مشكلاتك بالتعاطي، والنيسان، والهروب، والآن بعد التوقف كثرت المشكلات، ولا يمكنك النسيان أو الهروب في الوقت نفسه لا تجد في نفسك الكفاءة لمواجهة المشكلات التي تتزايد عليك ... هل تقدم على التعاطي من أجل النسيان ولو لمرة واحدة؟

رقم الاستمارة	
---------------	--

قائمة تقويم العلاج النفسي المعرفي السلوكي

*Cognitive Behavioral Psychotherapy
Evaluation Inventory*

(CBPEI)

وضع

أ.د. / مدحت عبد الحميد أبوزيد

استاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الاداب جامعة الاسكندرية

البيانات:

- ❖ الاسم (اختياري): رقم الملف الطبي:
- ❖ الوحدة العلاجية: السن:
- ❖ المهنة: الحالة الاجتماعية:
- ❖ المستوى التعليمي: محل الإقامة :
- ❖ عدد مرات العلاج : التشخيص :

التعليمات:

ضع علامة (√) في إحدى خانات الإجابة الخمس حسب درجة موافقتك لكل عبارة وإحساسك بها.

الدرجة	المقابل

م	المفردة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١	القدرة على ممارسة التغيير المعرفي الايجابي					
٢	القدرة على الوعي بالمشكلات					
٣	القدرة على تصحيح المفاهيم المشوهة					
٤	القدرة على الارتقاء بالتغيير الايجابي					
٥	القدرة على التأقلم المعرفي					
٦	القدرة على تحسين التوظيف المعرفي					
٧	القدرة على إعادة التوظيف الثقافي الايجابي					
٨	القدرة على تعلم المهارات المعرفية					
٩	القدرة على تعلم التفكير التحويلي					
١٠	القدرة على تحدى المعارف الذاتية الانهزامية					
١١	القدرة على مقاومة الوجدان السالب					
١٢	القدرة على فهم البناء المعرفي					
١٣	القدرة على فهم نموذج العلاج					
١٤	القدرة على وصل الأفكار بالمشاعر					
١٥	القدرة على تصويب المعتقدات اللاعقلانية					
١٦	القدرة على لعب الدور الايجابي					
١٧	القدرة على ممارسة الأنشطة السارة					
١٨	القدرة على التخيل الايجابي					
١٩	القدرة على ممارسة الاسترخاء الذاتي					
٢٠	القدرة على التأمل المعرفي الايجابي					
٢١	القدرة على ضبط تقلبات المزاج					
٢٢	القدرة على البرهنة المنطقية					
٢٣	القدرة على تسجيل الأفكار لتحسينها					
٢٤	القدرة على تحويل المساوى إلى مزايا					
٢٥	القدرة على تعديل المعايير المتطرفة					
٢٦	القدرة على تخفيض التوقعات السالبة					
٢٧	القدرة على خفض حدة تصلب وجمود الوجوبيات					
٢٨	القدرة على تغيير التصورات التخيلية السالبة					
٢٩	القدرة على استخدام التصورات الاستعارية الايجابية					
٣٠	القدرة على تطوير خطة مواجهة					
٣١	القدرة على الاختبار السلوكي للمعتقدات القديمة / الجديدة					
٣٢	القدرة على تعديل الاتجاهات ذات الخلل الوظيفي					
٣٣	القدرة على فهم المخططات السالبة					
٣٤	القدرة على تحديد الافتراضات الأساسية الضمنية التحتية					
٣٥	القدرة على اعتبار الافتراضات البديلة					
٣٦	القدرة على الموازنة وتقدير وزن المساوي والمزايا					
٣٧	القدرة على تعديل المخططات السالبة					

				القدرة على اختبار الافتراضات الأساسية الضمنية التحتية	٣٨
				القدرة على تغيير السلوك المرتبط بالافتراضات القديمة	٣٩
				القدرة على اختبار الافتراضات الجديدة بالتجارب السلوكية	٤٠
				القدرة على الحل الايجابي للمشكلات	٤١
				القدرة على صيانة المخطط الايجابي	٤٢
				القدرة على إدارة الذات	٤٣
				القدرة على التعامل مع المثيرات السالبة	٤٤
				القدرة على التوجهات الايجابية	٤٥
				القدرة على تحمل الصدمات المعرفية	٤٦
				القدرة على التفسيرات الايجابية للأمور	٤٧
				القدرة على مقاومة الأوهام	٤٨
				القدرة على تحسين الذاكرة السالبة	٤٩
				القدرة على المحافظة على مفهوم ذات معرفي ايجابي	٥٠
				القدرة على مقاومة التصورات المتطرفة	٥١
				القدرة على أداء المهام العلاجية	٥٢
				القدرة على ضبط ردود الأفعال السالبة	٥٣
				القدرة على تقليص الفكرة السالبة	٥٤
				القدرة على تحدى الفكرة السالبة	٥٥
				القدرة على وقف الفكرة السالبة	٥٦
				القدرة على تحويل الفكرة السالبة	٥٧
				القدرة على إعادة التثمين الايجابي للأمور	٥٨
				القدرة على إعادة التعرف إلى ما يسبب السلوك غير المرغوب	٥٩
				القدرة على الصياغة الذاتية الإيجابية للحوار الذاتي	٦٠
				القدرة على الحوار الايجابي مع الذات	٦١
				القدرة على تحسين النظرة للذات	٦٢
				القدرة على تحسين النظرة للمستقبل	٦٣
				الرضا والاستفادة من العلاج المعرفي السلوكي	٦٤

بروتوكول

برنامج علاجي نفسي جماعي معرفي سلوكي مقترح
لخفض حدة اعتماد الامفيتامينات

إعداد

الأستاذ الدكتور

مدحت عبد الحميد عبد اللطيف أبو زيد

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب

جامعة الإسكندرية

معالج نفسي مرخص

فنيات العلاج المعرفي السلوكي المستخدمة في البرنامج الحالي

Techniques & Tactics of Cognitive Behavioral Therapy

Thought Awareness	النوعي بالفكرة	- ١
Thought Stop	وقف الفكرة	- ٢
Thought Transference	تحويل الفكرة	- ٣
Thought Challenge	تحدي الفكرة	- ٤
Positive Imagination	التصور الخيالي الايجابي	- ٥
Distraction	الإلهاء	- ٦
Positive Self Statement	الصياغة الذاتية الايجابية للحوار الذاتي	- ٧
Reminder Cards	بطاقات التلقين والتذكير الفوري	- ٨
Reconfirming Substitutions	ممارسه إعادة توكيد الافكار البديله	- ٩
Cognitive Meditation	التأمل المعرفي	- ١٠
Self Restrictions	التعليمات الذاتية	- ١١
Persuasion	الإقناع	- ١٢
Support	التدعيم	- ١٣
Reassurance	التأمين والتوكيد	- ١٤
Explanation	الشرح	- ١٥
Discussion	المنافسة	- ١٦
Interaction	التفاعل	- ١٧
Feedback	التغذية المرتدة	- ١٨
Verbal Expressivity	التعبير اللفظي	- ١٩
Understanding	الفهم	- ٢٠
Responding Analysis	تحليل الاستجابة	- ٢١
Further Reviewing	المراجعة المستزيدة	- ٢٢
Problem Solving	حل المشكلات	- ٢٣
Coping Skills Learning	تعلم مهارات التألم	- ٢٤
Encouragement	التشجيع	- ٢٥
Insightization	التبصير	- ٢٦
Listening	الاستماع	- ٢٧
Awareness Polishing	صقل الوعي	- ٢٨
Homework	الواجب المنزلي	- ٢٩

وصف هيكل لمراحل العلاج وجلساته

المرحلة	مسماتها	عدد جلساتها
الأولى	الإعداد القبلي	١
الثانية	التقويم القبلي	١
الثالثة	الغزو الرئيس	٢٠
الرابعة	مرحلة لمس الصراعات وفضها	٢
الخامسة	الاستبصار والوعي بالتغير	٢
السادسة	التعامل مع البواقي والأعمال غير المنتهية	٢
السابعة	مهارات ممارسة التغير	٢
الثامنة	الصيانة	٢
التاسعة	التقويم البعدي	١
العاشرة	الإنهاء	١
الحادية عشر	المتابعة و الرعاية للاحقة	٥
جملة	١١ مرحلة	٣٩ جلسة

وصف تفصيلي لمراحل العلاج وجلساته

المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد القبلي للجماعة Pre - grouping Preparation

وتهدف إلى أعداد الجماعة وتهيئتها لتلقي المقرر العلاجي، وزيادة توجهها واستعدادها للاستفادة من الجلسات العلاجية، ويمكن الاستعانة بالمقابلات الفردية لكل فرد في الجماعة على حدة، ثم استخدام الألفة الجماعية لزيادة المعرفة، والثقة والأمان وتقليل حدة القلق، وإعداد الجماعة لمبادئ العلاج، وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة الأولى، وتسير وفق الفورمات الآتي:

فورمات الجلسة رقم (١)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تعارف	١٠
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ شرح هدف العلاج وفوائده	٢٠
❖ منافسة وتفاعل و تعقيبات	١٠
❖ نصحيح مفاهيم خاطئه	٥
❖ تغذية مرتدة و واجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الثانية: التقويم القبلي Pre - evaluation

وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد المشكلة أو المشكلات الخاصة بأفراد الجماعة وتحديد طبيعتها، وشدتها، وكثافتها، ومدى سفورها، وذلك باستخدام المقاييس المناسبة لذلك، ويكون هذا القياس بمثابة التقويم

القبلي للأعراض المتعلقة بالمشكلات التي تم تحديدها بداية. وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة الثانية، وتعني بتطبيق مقياسين هما:

1. مقياس فعالية الذات المتوقعة متعددة الأبعاد للاعتماد العقائري ، وضع : مدحت عبد الحميد أبو زيد.
2. قائمة تفويم العلاج النفسي المعرفي السلوكي، وضع: مدحت عبد الحميد أبو زيد.

هذا ويسير فورمات تلك الجلسة على النحو التالي:

فورمات الجلسة رقم (٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ تطبيق المقياسين	٢٠
❖ منافسه وتفاعل	٢٠
❖ تغديه مرتده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الثالثة: مرحلة الغزو الرئيس

Core Intervention

وتستغرق هذه المرحلة عشرين جلسة تتوزع على النحو التالي:

الجلسات	المراحل الفرعية للغزو الرئيس
(٤ ، ٣)	❖ جلستان لمقاومة المعتقدات الخاطئة الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(٦ ، ٥)	❖ جلستان لمقاومة الأفكار الآلية السالبة والتصورات السالبة الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(٨ ، ٧)	❖ جلستان لتعديل الاتجاهات ذات الخلل الوظيفي الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(١٠ ، ٩)	❖ جلستان لتعديل الافتراضات الزائفة ومقاومة الفخاخ المعرفية العشرة
(١٢ ، ١١)	❖ جلستان لتعديل المخططات الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(١٤ ، ١٣)	❖ جلستان لتعديل التشوهات المعرفية الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات
(٢٢ ، ١٥)	❖ ثمان جلسات لشحن الفعالية الذاتية
	جملة ٢٠ جلسة

وفيما يلي بيان بفورمات تلك الجلسات العشرين:

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٤ ، ٣)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعه ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات مقاومة المعتقدات الخاطئة الناجمة عن اعتماد الامفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسه وتفاعل	١٠
❖ تغديه مرتده وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الפורمات المشترك بين الجلستين رقم (٥ ، ٦)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات مقاومة الأفكار الآليه السالبة والتصورات السالبة الناجمة عن اعتماد الأمفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الפורمات المشترك بين الجلستين رقم (٧ ، ٨)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات مقاومة التصورات السالبة الناجمة عن اعتماد الأمفيتامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الפורمات المشترك بين الجلستين رقم (٩ ، ١٠)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات تعديل الاتجاهات ذات الخلل الوظيفي ومقاومة القحاح المعرفية العشرة	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (١١ ، ١٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات تعديل الافتراضات الزائفة الناجمة عن اعتماد الأمفيثامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (١٣ ، ١٤)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات تعديل التنبؤات المعرفية الناجمة عن اعتماد الأمفيثامينات	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

الفورمات المشترك بين الجلسات رقم (١٥ ، ٢٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعته ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات سحب الفعالية الذاتية	١٥
❖ تدريبات	١٥
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الرابعة: مرحلة لمس الصراعات المعرفية وفضها

Cognitive Conflicts Touch & Resolution

وتستغرق هذه المرحلة جلسيتين لفنيات لمس صراعات وفضها ، و هما (٢٣ ، ٢٤) ، وفيما يلي بيان بفورمات الجلستين::

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٢٣ ، ٢٤)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات لمس الصراعات المعرفية وفضها	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الخامسة: مرحلة الاستبصار والوعي بالتغير

Insight & Change Awareness

حيث يتم فيها استبصار المرضى بسلبيات الأفكار، والتصورات، والافتراضات، والمخططات القديمة، فضلاً عن قناعتهم بإيجابيات الأفكار الجديدة، والتصورات الجديدة، والافتراضات الجديدة، والمخططات الجديدة، فضلاً عن ذلك ممارسة هذا الاستبصار عملياً، وواقعياً، وميدانياً، وتجريبياً، وأدانياً على أرض الحقيقة، وتستغرق هذه المرحلة جلسيتين هما رقم (٢٥، ٢٦).. وفيما يلي بيان بفورمات الجلستين:

الفورمات المشترك بين الجلستين رقم (٢٥، ٢٦)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات الاستبصار والوعي بالتغير	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ منافسته وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة السادسة: التعامل مع البواقي والأعمال غير المنتهية

Working through Residuals & Unfinished Business

وتهدف إلى الانتهاء من البواقي أو الأعمال غير المنتهية مثل المشكلات المستجدة، أو المعوقات، أو الأعراض التي مازالت موجودة، أو صعوبات تعترض الأفكار الجديدة أو التصورات الجديدة أو الافتراضات الجديدة أو المخططات الجديدة أو ما شابه ذلك، وتستغرق هذه المرحلة جلسيتين رقم (٢٧ ، ٢٨).. وفيما يلي بيان بفورماتهما:

الפורمات المشتركة بين الجلستين رقم (٢٧ ، ٢٨)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات التعامل مع اليواقي	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ منافسة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة السابعة: مهارات ممارسة التغيير

Change Practice Skills

وتهدف إلى اكتساب مهارات التغيير الإيجابي النشط والتدريب على ممارسته، وتستغرق جلستين رقم (٢٩ ، ٣٠) ، وفيما يلي بيان بפורمات الجلستين:

الפורمات المشتركة بين الجلستين رقم (٢٩ ، ٣٠)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات اكتساب مهارات التغيير وممارسته	٢٠
❖ تدريبات	١٠
❖ منافسة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الثامنة: الصيانة

Maintenance

وتهدف إلى صيانة ما تم تعلمه ، واكتسابه ، وما تم التدريب عليه بغرض الحفاظ عليه ، وتستغرق جلستين رقم (٣١ ، ٣٢) وتهدف إلى تدريب الأفراد على مبادئ صيانة ما تم تعلمه حتى يكتب له البقاء، والدوام والثبات، وفيما يلي بيان بפורمات الجلستين:

الפורمات المشتركة بين الجلستين رقم (٣١ ، ٣٢)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ مراجعة الصعوبات التي تواجه الافراد	١٥
❖ تعلم مهارات الصيانة ومبادئها وتدريباتها	١٥
❖ مناقشة وتفاعل	١٠
❖ تغذية مرتدة وواجب منزلي	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة التاسعة: التقويم البعدي

Post - evaluation

وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة رقم (٣٣) ويسير فورماتها وفق فورمات الجلسة رقم (٢) تماماً، وتهدف إلى إعادة تطبيق المقياسين الذين طبقا في الجلسة رقم (٢) .. وذلك للتعرف إلى الفروق الملاحظة ومدى جوديتها لتسجيل التقدم الذي أحرزته الجماعة العلاجية في البرنامج.

المرحلة العاشرة: مرحلة الإنهاء

Termination

وتستغرق جلسة واحدة هي الجلسة رقم (٣٤)، ويستكمل فيها ما تم نقاشه في الجلسة السابقة – لفترة وجيزة – ثم يعطى فيها المعالج انتهاء البرنامج في جو من الود والإيجابية والتدعيم والتهنئة. ويركز المعالج على ضرورة الاستمرار في المتابعة. وتسير هذه الجلسة وفق الفورمات التالي:

فورمات الجلسة رقم (٣٤)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ تأكيد مبدأ الصيانة	٥
❖ تأكيد مبدأ المتابعة	٥
❖ تأكيد مبدأ التحالف الجماعي اللاحق	٢٠
❖ تهنئة وتوديع مؤتمت	١٠
❖ إنهاء	٥
جملة	٦٠ دقيقة

المرحلة الحادية عشرة: مرحلة المتابعة والرعاية اللاحقة

Follow Up & After Care

وتستمر لمدة شهرين وذلك بهدف الاطمئنان على الحالات ومدى تطبيقها لما تم تعلمه من علاج وتغيير واستبصار ومدى ممارسة الصيانة والتعرف إلى المشكلات والمعوقات في بدايتها قبل استفحالها ومدى نجاح الحالات في ممارسة مهارات التأقلم مع المواقف العامة والمواقف الجديدة ومدى فعالية الأفكار الجديدة والتصورات الجديدة ومدى الأعمال المعرفي الذي يمارسه كل فرد في الجماعة .. والتدعيم المتبادل

بين الحالات، ومواصلة التصدي للمشكلات المستقبلية لأفراد الجماعة وتستغرق خمس جلسات، توزع على النحو التالي:

الجلسات الخمس للمتابعة

أربع جلسات لعمليات المتابعة وهي الجلسات رقم (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) بواقع جلسة واحدة كل أسبوعين ثم يتم بعد ذلك مقارنة درجات المقياسين اللذين طبقا في الجلسة رقم (٣١) بدرجات المقياسين ذاتهما اللذين طبقا في الجلسة رقم (٣٩) للوقوف إلى مدى ثبات الاحتفاظ بمستوى التحسن الذي أحرزه أفراد الجماعة دون التعرض لارتكاس. ويسير فورمات الجلسات رقم (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) على النحو التالي:

الفورمات المشترك بين الجلسات رقم (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨)

المحتوى والمضمون	الزمن بالدقيقة
❖ تسخين	٥
❖ مراجعة ما سبق (الجسر الموصول)	٥
❖ شرح هدف الجلسة	٥
❖ استخدام فنيات المتابعة والوفايه من الارتكاس	٣٠
❖ مناقشته وتفاعل	١٠
❖ إنهاء	٥
جملة	٦٠ دقيقة