

اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط

أ.م. د علي ستار عبد الرضا العادلي

alialadli1988@gmail.com

المديرية العامة للتربية ببغداد الرصافة الثانية

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط، ولتحقيق هدف البحث الحالي واختبار فرضياته تم ترجمة مقاييس التدخين وفقاً لنموذج (Spielberger,et al ,1999; 11) المكون من (٢٢) فقرة موزعاً على مجالين، ثم تم بناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي (سسيلجمان) اذ بلغت عدد الجلسات الارشادية (١٢) جلسة تقدم جلستين اسبوعياً، وأظهرت النتائج ان للبرنامج الارشادي اثر بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض التدخين لدى طلاب الصف الثاني المتوسط لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات التدخين لدى المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى.

الكلمات المفتاحية: البرنامج ارشادي، العلاج النفسي الايجابي، التدخين، الثاني متوسط.

The effect of a Counseling Program Using the Positive Psychological Therapy in developing the smoking Among Second-Year Middle School males Students.

Dr. Ali satar AbdIridha Al-adli

Ministry of Education Directorate Education- Rusafa second

Abstract

The current research aimed to identify the effect of a Positive Psychological Therapy in developing smoking among second-year middle school Males students, and to achieve the goal of the current research and test its hypotheses, as the tolerance scale was translated according to the model (Spielberger,et al ,1999) consisting of (22) items

distributed in two dimensions ,Then, a counseling program using the Positive Psychological Therapy method (Seligman) was built, with the number of counseling sessions reaching (12) sessions, two sessions weekly. The results showed that the counseling program had an impact using the Positive Psychological Therapy method in developing Smoking among Malesstudents in the second intermediate year, in favor of the post-test of the experimental group, and there was no Statistically significant differences between the levels of tolerance scores of the control group in the pre- and post-test

Keywords: counseling program, Positive Psychological Therapy, smoking, second year middle

مشكلة البحث

خلقت الظروف التي مر بها المجتمع العراقي الكثير من التغييرات السريعة في نواحي الحياة المختلفة مما ادى الى تعرض الفرد الى انماط سلوكية وموافق حياته جديدة اثرت على المجتمع بكافة اطيافه بشكل واضح وخاصة على الافراد في مرحلة المراهقة، التي تعد مرحلة انتقال خطيرة اذ تتسم ميلهم باتجاهات متضاربة تتسم بالثورة والصراع والقلق (الخطيب، ٢٠٠٣: ٢٩٩).

ووفقا لما اكده الدراسات العلمية ليس على الصعيد الصحي فقط بل على الصعيد الاقتصادي والاجتماعي ان التدخين يعد اذ يعد احد العوامل الرئيسية التي يمكن تفاديهما للوقاية من الامراض المزمنة (عيسى ، ٢٠٠٦: ٢٠٠).

وقد تكون نتيجة كون الاب من المدخنين الذي الصورة المثالبة والرجل المهيبي الذي يحمل ان يكون مثله ويكون صورة دائمة امام الابناء وهذا ما اكده دراسة (شكور، ٢٠٠٠) التي توصلت وجود ارتباط وثيق بين الاهل والأبناء وان الذكور يتأثرون باكتساب عادة التدخين بصورة خاصة من الاب والجد والإخوة الاعمر. ودراسة جعفر وعقيقي والعجمي والوحishi (Jaffer , Afifi, Aljmi & Alouhaishi, 2006) التي اكدت ان طلبة الثانوية يعانون من التدخين.

لذا يمثل التدخين مشكلة اجتماعية صحية واقتصادية وان ما يزيد القلق هو ارتفاع المدخنين وانتشار ظاهرة التدخين بين الفئات المختلفة بشكل عام والشباب بشكل خاص رغم استمرار التحذير جميع الجهات الصحية المحلية والعالمية من اخطاره وعواقبه ، وهذا ما توصلت اليه

الدراسة التي قامت بها وزارة الصحة ٢٠٠٧ ان الافراد من ١٣ - ١٥ سنة الى ان طالبا واحدا من كل عشرة قد مارسوا التدخين قبل عمر العاشرة .

ولكون الباحث مرشد تربوي لذا قام بدراسة استطلاعية وتبين ان الطلاب يعانون من التدخين وعليه فان مشكلة البحث الحالي يتحدد في السؤال الاتي:

هل للبرنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي اثر في خفض التدخين لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

أهمية البحث

يمثل التدخين **Smoking** من المشاكل ذات الاثر السلبي على مختلف المجالات اذ ان ٨٠ % من الافراد المدخنين يعانون من المشكلات الصحية الاقتصادية والاجتماعية والنفسية مثل التوتر والقلق والتعب، وقد اشارت منظمة الصحة العالمية الى ان التدخين عملية معقدة ترتبط اساسا بالدوافع الفردية والاجتماعية جزءا من سلوك المجازفة الذي يلائم رغباتهم وميلهم لإثبات الذات بالتمرد وإشعار الآخرين بأنهم ناضجين بما فيه الكفاية (World, 1992: 57).

وهذا ما اكنته دراسة جامعة بيل ، ٢٠٠٥ التي توصلت الى هناك اثر للتدخين على القدرات العقلية للطلبة المراهقين المدخنين وقصور الوظائف الذهنية وقصور حاد في الذاكرة بعد التوقف عن التدخين نتيجة الاعراض الانسحابية للنيكوتين اكثر من غير المدخنين، وكذلك دراسة Leslie K, Jacobsen, 2005 التي توصلت الى التأثير الحاد والمزمن للمدخنين على الوظائف الذهنية للمراهقين المدخنين مقارنة بأقرانهم من غير المدخنين.

لذا ان وجود طرق وأساليب وبرامج ارشادية تسهم في مساعدة الطلبة على فهم ذواتهم وحل مشكلاتهم الاكاديمية والاجتماعية والنفسية وتنمية اندماجهم وتكيفهم من خلال تصويرهم بحاجاتهم النفسية لذا ان الهدف من الاساليب الارشادية وصول الافراد الى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير الجو المدرسي الملائم على تتميم ميلهم واتجاهاتهم وتحقيق توافقهم النفسي والبيئي سواء في المدرسة او المجتمع(Dallas, 1995: 701) (الحيان، ٢٠١١: ٢٠٨).

اذ يعمل العلاج النفسي الايجابي على نقل الفرد بعيدا عن معايشة المواقف السلبية والأمراض النفسية ضيقة الافق والتركيز على منهج جديد في تنمية السمات الايجابية والاستفادة منها في الصحة وال العلاقات والعمل على ايجاد القرار باتقان وفاعلية (الفجرى، ٢٠٠٨: ٣٦).

ويرى سيلجمان ان اسلوب العلاج النفسي الايجابي يعبر عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجودانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها وتتحدد من خلالها حياة الافراد لفهم الجوانب القوة والضعف المختلفة لذاته من الخبرات التي يمر بها والتي تكون قابله للتعديل عن طريق فنون علم النفس الايجابي لإثراء القوى الانسانية ومستوى افضل من التوافق النفسي والاجتماعي والاسري لتمكن الفرد من التفكير والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق

النجاح والفاعلية والسعادة (سليمان، ٢٠٠٢ : ٦) وبذلك يعد اسلوب العلاج النفسي الايجابي من الاساليب الفعالة وهذا ما أكدته دراسة مكابي وفيتشر McCabe Fitch 2009 التي توصلت الى فعالية اسلوب العلاج النفسي الايجابي لدى طلبة المدارس المتوسطة.
وتأسисا على ذلك يمكن تلخيص اهمية البحث الحالي بالنقطات التالية:

١. اهمية دراسة البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض السلوك السلبي المتمثل بالتدخين وتعزيز السلوكيات الايجابية بدلا عنها.
٢. اهمية دراسة مفهوم التدخين الذي يعد من الظواهر الاجتماعية والنفسية والسلوكية التي تستدعي البحث والدراسة للقيام بأعداد برامج وقائية
٣. اهمية عينة البحث الممثلة بفئة مهمة في المجتمع وهم طلبة الصف الثاني متوسط للمساعدة على التغلب على هذه الظاهرة .
٤. اهمية نتائج البحث في تقديم توصيات للمسؤولة وأصحاب القرار تتعلق بأهمية مكافحة التدخين في تحقيق التنمية في المجتمع.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض التدخين لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

- ١ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التدخين لدى طلاب الثاني المتوسط
- ٢ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التدخين لدى طلاب الثاني المتوسط
- ٣ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التدخين لدى طلاب الثاني المتوسط

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب الصف الثاني متوسط المستمررين بالدوم في مديرية تربية بغداد
الرصفة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

تحديد المصطلحات

البرنامج الارشادي Counseling Program

تعريف بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992: 462) للبرنامج الارشادي بأنه مجموعة من الانشطة المختلفة التي يقدمها المرشد الى مجموعة المسترشدين في اطار تفاعل

وتعاون لتعريفهم بإمكانياتهم وتحقيق اهدافهم بما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة والود.

اسلوب العلاج النفسي الايجابي Positive Psychological Therapy

عرف (Seligmanm,2002) اسلوب العلاج النفسي الايجابي بأنه اسلوب نفسي يعمل على تعزيز الانفعالات الايجابية وتبني اساليب ايجابية جديدة قادرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها بنجاح (Seligman&,2002: 5).

التعريف الاجرائي: هو مجموعة من الانشطة والفنينات التي يتم استخدامها في تطبيق البرنامج الارشادي وهي (الحوار والمناقشة، التدفق، التفاؤل، الامل ، التفكير الايجابي، الفكاهة، الكفاءة الذاتية، الامتنان، الاسترخاء، الواجب البيتي) ثم قام الباحث بقياس تأثير البرنامج الارشادي من خلال الفرق في درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي حصل عليها طلاب الصف الثاني متوسط في المجموعة التجريبية على مقياس التدخين الذي تم اعداده لأغراض البحث الحالي.

التدخين Smoking

عرف (11 , 1999; Spielberger,et al) التدخين بأنه عادة سلوکية تتضمن عملية استكشاف مادة التبغ التي تحتوي على كميات من القطران والنیکوتین التعريف النظري: تبني الباحث تعريف (Spielberger,et al 1999) تعريفا نظريا لقياس مفهوم التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط.

التعريف الاجرائي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الصف الثاني متوسط من خلال الاجابة على فقرات كل بعد من بعدين مقياس التدخين الذي اعده (Spielberger,et al 1999)

المرحلة المتوسطة: هي المرحلة الثانية في النظام التعليمي بعد المرحلة الابتدائية ومدتها ثلاث سنوات وتتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٢) (وزارة التربية ٢٠١١، ٦).

اطار نظري

١. اسلوب العلاج النفسي الايجابي

يرتكز اسلوب العلاج النفسي الايجابي اتجاهها حديثاً يضم كل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية المرتبطة بعلم النفس الايجابي positive Psychology اذ حظيت الجوانب الايجابية في الشخصية باهتمام علم النفس الايجابي Positive psychology الذي ظهر اواخر التسعينات وفقا الى مارتن سليجمان martin seligman الذي يرى ان الانسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الانسان لفهم جوانبه المختلفة في مواجهه ما يعترضه عن طريق تبني اساليب جديدة وتعزيز المشاعر والانفعالات الايجابية في الشخصية ودراسة

العوامل الفردية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادرا على مواجهة الضغوط الحياتية والتعامل معها بنجاح كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية وتحقيق مستوى أفضل للتوازن النفسي والاجتماعي والعائلي (سليجمان، ٢٠٠٢ : ٦) .

اذ يعد العلاج النفسي الايجابي الى نقل الشخص بعيدا عن التركيز ضيق الافق او معايشة المواقف السلبية والأمراض النفسية الى منهج جديد في تنمية السمات الايجابية على مدى الحياة والاستفادة منها في الصحة وال العلاقات والعمل اذ لا ينظر العلاج النفسي الايجابي على ان الفرد وعاء سلبي يستجيب لمثير بل يعد صانع قرار في حال سيادة وايجاده وإتقان وفاعليه (الفنجري، ٢٠٠٨ : ٣٦) .

ولل-purpose تحقيق الهدف من اسلوب العلاج النفسي الايجابي تم استخدام مجموعة من الفنون التي اكدها سيلجمان وهي:
الحوار والمناقشة

تعد فنية الحوار والمناقشة من الفنون التي تراعي الاهتمام بالتفاعل لإيجاد بيئة تعليمية منظمة من أجل تحقيق مجموعة من الاهداف السلوكية والأكاديمية والاجتماعية (شطبي وحربيشي، ٢٠٢٠ : ٤) .

التدفق Flow

يعد التدفق حالة يجد فيها الفرد نفسه مندمجا وعلى الاستعداد بصورة تامة في اداء المهمة المطلوب ان يقوم بها بالفعل او العمل او اداء المهمة لذاتها مع تجاهل تام لأى انشطة او مهام اخرى لتحقيق الاستمتاع الشخصي (Csikszentmihalyi, 1990:4) .

التفاؤل Optimism

يرى سيلجمان Seligman ان التفاؤل يمثل استعداد افعالی ومعرفي والاستجابة الانفعالية تجاه الاخرين وتجاه المواقف والأحداث بطريقة ايجابية وتوقع النتائج المستقبلية الجيدة والاعتقاد بان الامور الجيدة والطيبة تكون سارة فالمتفائلون ينظرون الى الاحداث السيئة انها تحدث بسبب عوامل خارجية غير مستقرة (اسماعيل ٢٠٠١ : ٦١) .

الامل Hope

يعد الامل استعداد او تهئيء معرفي متمثل في ايمان الفرد بامتلاكه القدرات الالازمة للتخطيط والعمل المستمر نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته وأهدافه (Snyder,et al, 2002: 820) .

التفكير الايجابي Positive Thinking

يعد التفكير الايجابي الاداء الايجابية الاكثر فاعلية في التركيز على جوانب القوة و اكتشاف

الجانب الايجابية في تفكيره وسلوكه ورسم طرق مضمونة في تحقيق مشاعر الرضا وتقبل الذات والمعتقدات والتوجهات الشخصية والسلوكية التي تتسق بالعقلانية والايجابية مما تحقق نجاح في العملية الارشادية (ابراهيم ، ٢٠١١ : ٤٠٩).

الفكاهة Humor

تعد الفكاهة احد المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي اذ تمثل عملية نفسية جيدة تتطلب الادراك والابداع لاستجابات السرور وكيفية الاستمتاع وفقا للعناصر الاجتماعية والوجودانية والادراكية والمعرفية والانفعالية لفهم مظاهر التاقض في الوجود لتحسين الشعور بالسعادة وتحسين الوعي الذاتي والتغير الايجابي (السطوحي، ٢٠١٤ : ٥٧).

الكفاءة الذاتية self efficacy

تعد الكفاءة الذاتية اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق وانجاز نوع معين من السلوك وثقته في قدرته على الاداء والسيطرة على مواجهة ما يقابلها وتحدياته لذا فان تتميم الكفاءة يجعل الفرد اكثر رغبة في التحدي والجهد للتغلب على ما يواجهه من تحديات ومشكلات (الفنجري، ٢٠٠٨ : ٤٦-٤٧).

الامتنان Gratitude

يعد الامتنان بناء معرفي يؤدي الى تحسين تكيف الفرد والتأقلم وقدرته على استخلاص معنى ايجابي من الاحداث السلبية (Sin et al, 2011:84)

الاسترخاء Relaxation

هو التوقف التام عن كل سبب الانقباض العضلي الناتج عن التوتر اذ يعد من الاساليب المضادة للتوتر والقلق اذ يتمثل بمجموعة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف الى اراحة الجسم والنفس من خلال تمارين الاسترخاء العضلي وتمارين الاسترخاء الذهني اذ يعطي الاسترخاء فرصه للمعالجه للتداعي الحر لتعلم سلوك جديد مضاد للتوتر لتجاوز التوتر وتجديد الطاقة الايجابية لمواجهة متطلبات الحياة (نحوی، ٢٠١٠ ، ١٣ : ١٣).

الواجب البيتي Homework

يعد الواجب البيتي من الفنيات المهمة في البرنامج الارشادي التي يتم بواسطتها مراجعة موضوع الجلسة او التمهيد للجلسة اللاحقة من اجل تمكين المسترشد من نقل وتعظيم الافكار والسلوكيات الايجابية إلى المواقف المشابهة في المجتمع لتعزيز التغيير العلاجي لفترة زمنية قصيرة (ابراهيم، ١٩٩٤ : ٣١٦) .

٢. التدخين smoking

لقد اعتمد الباحث اراء سبيلبرجر (spielberger,et al , 1999) في تفسير مفهوم التدخين الذي اعتمد على نظرية ايزنك في الشخصية في دراسة مفهوم التدخين، اذ اكد ايزنك ان

النيكوتين في السكائر يعمل على تحفيز الفرد وتحقيق الاثارة الايجابية لتقليل المشاعر السلبية القلق والغضب والملل وتعزيز انفسهم والأفكار والمشاعر الايجابية في المواقف التي يمرون بها اذ يرى ان شخصية الافراد هي مجموعة من يكون نتيجة الاسس البيولوجية والنفسية والبيئية .(spielberger,et al ,1999: 4)

اذ حدد سبلييرجر Spielberger et al آخرون ان هناك مجالين للتدخين وهي :

١ دوافع التدخين: اذ يرى Spielberger et al ان الافراد يستخدمون التدخين بشكل قصدي لمواجهة المشكلات الطبية والاسرية والاجتماعية وتدخين الاصدقاء والوالدين او احدهما والشعور بالسعادة واثبات الاستقلالية والشخصية امام الوالدين كسلوك مكتسب يأخذها الاباء من الاباء ففي فترة المراهقة يتبادر الى ذهن الاباء تقليد ابائهم واثبات الوجود او ارضاء النفس عن طريق الشعور انهم يضاهون الكبار بهذا التصرف للتخلص من بعض المشاعر النفسية كالقلق والإحباط ونوبات الغضب وصعوبة التركيز والأرق وتقليل شخص اخر مما تكتسب من خلال العلاقات مع الآخرين (spielberger,et al ,1999: 6).

٢. اسباب استمرار التدخين اذ تمثل هذه المرحلة اكتساب التدخين والذي يؤدي الى شعور الافراد بالسعادة وانخفاض التعب والشعور بالاسترخاء مما يؤدي الى زيادة الرغبة واستمرار التدخين والاستمتاع بتدخين السجائر مع الاصدقاء والشعور بالضيق عند الانقطاع عن التدخين والرغبة في تغيير نوع متعددة من السجائر للوصول الى متعة التدخين ومصدرا للراحة باعتبارها مصدر لتخفييف الهموم والتوتر ومعالجة مشكلاتهم او للهروب من موقف ما محاولة تجربة النكهات المميزة التي تحث المتنقي على الاستمتاع بها، وقد يكون نتيجة الى قلة المعلومات لدى المراهقين حول المخاطر الصحية للتدخين اعتقاد الافراد ان التدخين يساعدهم على التفكير بصورة صحيحة (spielberger,et al ,1999: 15).

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف الثاني المتوسط المستمرین بالدؤام في المدارس التابعه لمديريه تربية بغداد الرصافه الثانيه البالغ عددهم (١٥٨٧٩) طالب موزعين على (١١٢) مدرسة لعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٣ .

عينات البحث

عينة التحليل الاحصائي

حتى يتم اختيار عينة ممثلة من مجتمع البحث الاصلي يجب ان يكون وفقا لخطوات علمية ليتم تعميم النتائج على المجتمع فيما بعد (التميمي،٢٠٠٩: ٩٩)، لذا تم اختيار وقد تم اختيار (٤٠) طالب بطريقه العشوائية من المجتمع الاصلي وبحسب نسب تواجدهم في المدارس

الست التابعة الى تربية محافظة بغداد الرصافة الثانية للصف الثاني متوسط وكما موضح في جدول (١).

جدول (١) توزيع عينه التحليل الإحصائي

العدد	المدارس	ت
٦٥	متوسطة التوعية	١
٨٠	متوسطة الخاتم	٢
٧٠	متوسطة الاسفار	٣
٥٥	متوسطة القعاع	٤
٧٠	متوسطة المساواة	٥
٦٠	دار متوسطة السلام	٦
٤٠٠	المجموع	

عينة البحث التطبيقية:

تم تطبيق مقياس التدخين على (١٠٠) طالب من طلاب الصف الثاني متوسط في مدارس تربية بغداد الرصافة الثانية مركز بغداد الجديدة بالطريقة القصديه، ثم تم تحديد الطلاب الحاصلين على الدرجة الاعلى من المتوسط الفرضي على مقياس التدخين والبالغ عددهم (٢٠) طالب تم توزيعهم بشكل عشوائي الى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية والمجموعة الثانية ضابطه موزعين بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة من المجموعتين من مدرسة متوسطة التوعية ومدرسة متوسطة الخاتم وجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢) عينه البحث التطبيقيه الى مجموعتين (تجريبية وضابطه)

المجموع	الثاني متوسط	المجموعة
١٠	١,٠	المجموعه التجريبية
١٠	١,٠	المجموعه الضابطه
٢٠	٢,٠	المجموع

التصميم التجاري:

يقصد بالتصميم التجاري القاعدة الاساسيه التي تقوم عليه التجربة لوصف المجموعة التي تجري عليها التجربة وطبيعة الدراسة والظروف التي تجري فيها وتحديد النماذج والأساليب التي سيتم استخدامها لاختبار صحة النتائج والاستنتاجات من الاهداف والفرضيات التي تستعمل مع العينة (عبد الحفيظ وباهي ٢٠٠٠، ١١٢)، ولتحقيق أهدف البحث الحالي واتبع الباحث التصميم التجاري ذو الاختبار القبلي والبعدي والذي يسيطر على أغلب العوامل التي تهدد السلامة الخارجية والسلامة الداخلية والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) التصميم التجريبي

اختبار بعدي	البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي	اختبار قبلي	المجموعه التجريبية
اختبار بعدي	_____	اختبار قبلي	المجموعه الضابطة

تكافؤ أفراد المجموعتين:

من الضروري ان يسعى الباحث ان يجعل التكافؤ بين المجموعات في البحث لاجل ان لا يكون تباين بين المجموعات وسعي الباحث الى تصميم استماره خاصة تضم معلومات بالمتغيرات فيما بين الطلاب المجموعتين في المتغيرات التالية:

١. درجات الطلاب على مقاييس التدخين: لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقاييس التدخين فقد تم تغيير الدرجات إلى رتب بواسطة استعمال اختبار كروسكال واليز والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) نتائج اختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير درجات مقاييس التدخين للطلاب في المجموعتين

مستوى الدلاله ٠٠٥	قيمة مربع كاي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٢٣	7.4311	١١٠.٩	118	١٠	التجريبية
			٩.١٣	93	١٠	الضابطة

٢. العمر الزمني للطلاب: لتحقيق المكافأة بين المجموعتين قام الباحث بتحديد اعمار الطلاب بالأشهر باستعمال اختبار مان وتنى لمعرفه دلالة الفرق بين المجموعه الضابطة والتجريبية في متغير العمر وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥) قيم اختبار (مان وتنى) للتكافؤ بين درجات المجموعتين قبل بدء بتطبيق التجربه

متوسط الدلاله ٠٠٥	قيمة مان - وتنى (U)		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الاحرف المعيارى	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	٢٣	٤٢.٦	٩.٧٥	٩٧.٥٣	٥.٦٦١	١٧٠.٦٦	١٠	التجريبية
			١١.٢٧	١١٢.٣	٦.٣٦٤	١٧١.٦٣	١٠	الضابطة

٣. التحصيل الدراسي للأب: تم اجراء التكافؤ لرتب التحصيل العلمي للأب ليتم التعرف على الفرق بين المجموعتين استعمل الباحث اختبار (كولموجروف - سميرنوف) وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) التكافؤ في متغير التحصيل العلمي للأب لأفراد المجموعه الضابطة والتجريبية

مستوى الدلاله ٠٠٥	قيمة سمير نوف		التحصيل الدراسي للأب					العدد	المجموعه
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادية	متوسطة	ابتدائية			
غير دالة	١.٣٦٢	٠.٦٧٢١	٦	١	٢	١	١٠	١٠	التجريبية
			٣	٣	٣	١	١٠	١٠	الضابطة

٤. التحصيل العلمي للأم: للوصول إلى تكافؤ لرتب التحصيل العلمي للأم كما موضح في جدول أدناه لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطه استخدم الباحث اختبار كولموجروف سميرنوف وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) التكافؤ في متغير التحصيل العلمي للأم في مجموعة الضابطه والتتجريبيه

مستوى الدلالة .٠٠٥	قيمه سمير نوف		التحصيل الدراسي للأم				العدد	المجموع هـ
	الجدوليه	المحسوبه	بكالوريوس	أعداديه	متوسطه	ابتدائيه		
غير دالة	١.٣٦١	٠.٠٤٤٧٢	٣	٢	٢	٣	١٠	التجريبيه
			٤	٣	١	٢	١٠	الضابط هـ

٥. الترتيب الولادي للطلاب : لتحقيق تكافؤ رتب الترتيب الولادي للطلاب في المجموعة الضابطه والتتجريبيه استعمل الباحث اختبار كولموجروف سميرنوف لمعرفة دلالة الفرق وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) التكافؤ لمتغير الترتيب الولادي للطلاب للمجموعة الضابطه والتتجريبيه

مستوى الدلالة .٠٠٥	قيمة سمير نوف		الترتيب الولادي للطلاب			العدد	المجموع هـ
	الجدولية	المحسوبة	الثالث	الثاني	الأول		
غير دالة	١.٣٦١	٠.٠٢٤٤٢	٦	٢	٢	١٠	التجريبيه
			٦	١	٣	١٠	الضابطه

أداة البحث:

مقاييس التدخين:

تبني الباحث مقاييس التدخين وفقاً إلى سبيلبيرجر وآخرون (Spielberger,et al 1999, 1999) المعتمد على نظرية ايزنك في تعريف مفهوم التدخين التي حددها Spielberger,et al 1999, 1999، بـ ٢٢ فقرة موزعة على مجالين وهما (دافعية التدخين (١٠) فقرات ، اسباب استمرار التدخين (٢٢) فقرة) مصاغة باسلوب العبارات التقريرية وإمام كل فقرة (٤) بدائل متدرجة (كثيراً جداً ، كثيراً ، قليلاً ، أبداً).

ثم قام الباحث بترجمة مقاييس التدخين (Spielberger,et al 1999, 1999) وتعليماته من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية ثم تم عرض المقاييس بنسخته الانكليزية والعربية باستثناء على متخصصين باللغة الانكليزية ثم على متخصصين باللغة العربية للتأكد من السلامه اللغوية ثم تمت الترجمة العكسية بعرض مقاييس التدخين باللغة العربية للتحقق من الترجمة الأصلية والتأكد من مطابقة الترجمة ثم قام الباحث بالتحقق من مدى ملائمة فقرات المقاييس وتعليماته للبيئة العراقيه من خلال التحقق من (الصدق الظاهري) بعرض المقاييس على (١٠) محكمين من المتخصصين بعلم النفس والارشاد النفسي والقياس النفسي وبذلك لم يتم استبعاد

اي فقرة وتم تعديل صياغة فقرتين فقط ، اذ تم الاعتماد على موافقة (٨) من المحكمين فأكثر معياراً لصلاحية الفقره لأن الفرق بين قيمتي (كا^٢) الجدوليه والمحسوبيه يكون ذا دلالة احصائيه عند مستوى (0.05) بدرجة حريره (١) ، للتحقق من وضوح تعليمات وبدائل وفقرات المقياس تم تطبيق المقياس على عينه استطلاعيه مكونه من (٣٠) طالب من الصف الثاني متوسط من متوسطه الخاتم والتوعية بواقع (١٥) طالب من كل مدرسة، واتضح ان تعليمات وفقرات المقياس واضحة والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس هو (٨-١٠) دقائق.

ثم قام الباحث بالتحقق من صدق البناء من خلال حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التدخين اذ طبق الباحث المقياس على العينة البالغة (٤٠٠) طالب وبعد تصحيح الإجابات تم ترتيبها تصاعدياً ومن ثم تم تحديد المجموعتين الدنيا والعليا بنسبة ٢٧% في كل مجموعة (١٠٨) طالب تراوحت درجات المجموعة العليا بين (٨٣-٨٨) في حين تراوحت درجات المجموعة الدنيا (٤٠-٢٢) ثم استخدم الباحث الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، وقد بينت النتائج ان الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) لأن القيم القيمة الثانية الجدولية (١.٩٨) اصغر من القيمة الثانية المحسوبة وبدرجة حريره (٢١٤) وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) القوه التمييزية لفقرات المقياس^١

مستوى الدلالة	الاختبار الثاني	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.000	13.276	.94184	2.1389	.58539	3.5556	1
.000	20.100	.82388	1.3519	.71598	3.4630	2
.000	36.144	.36410	1.1296	.61050	3.6019	3
.000	31.655	.36016	1.1019	.68982	3.4722	4
.000	10.982	.91410	1.9259	.91976	3.2963	5
.000	18.311	.70961	1.3981	.85880	3.3611	6
.000	15.820	.77490	1.5833	.84088	3.3241	7
.000	24.299	.62728	1.2130	.71399	3.4352	8
.000	30.285	.46026	1.1111	.68982	3.5278	9
.000	9.268	1.12740	2.0000	.88427	3.2778	10
.000	27.038	.41226	1.1296	.73176	3.3148	11
.000	32.342	.26311	1.0741	.71478	3.4444	12

• يتضح من الجدول ان القيمة الثانية المحسوبة اكبر من القيمة الثانية الجدولية البالغة (١.٩٨) بدرجة حريره (٣٩٨) اي يعني ان جميع فقرات المقياس تتمتع بقوة تمييزية جيدة.

.000	37.314	.36016	1.1019	.61389	3.6574	13
.000	36.387	.48968	1.1759	.52326	3.6852	14
.000	25.362	.66426	1.2685	.63386	3.5093	15
.000	35.862	.30951	1.0833	.64610	3.5556	16
.000	37.025	.29121	1.0926	.61838	3.5278	17
.000	36.594	.26311	1.0741	.63386	3.4907	18
.000	40.567	.23013	1.0556	.60020	3.5648	19
.000	7.191	1.35838	2.6204	.60085	3.6481	20
.000	44.272	.13545	1.0185	.59332	3.6111	21
.000	42.009	.13545	1.0185	.60344	3.5185	22

استخرج الباحث العلاقة الارتباطية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجه كل فقرة والدرجه الكليه لإيجاد الصدق البنائي وقد بينت النتائج إن الفقرات جميعها ترتبط معنويًا مع درجه المقياس الكليه وجدول (١٠).
جدول (١٠) قيم معامل ارتباط درجه الفقرة بالدرجة الكليه للمقياس

مستوى الدلالة	الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	الارتباط	الفقرة
.000	.782	17	.000	.771	9	.000	.639	1
.000	.753	18	.000	.458	10	.000	.705	2
.000	.825	19	.000	.725	11	.000	.841	3
.000	.432	20	.000	.793	12	.000	.798	4
.000	.842	21	.000	.801	13	.000	.445	5
.000	.829	22	.000	.821	14	.000	.610	6
			.000	.774	15	.000	.573	7
			.000	.823	16	.000	.747	8

ومن ثم استخرج الباحث علاقة الفقره بالمجال الذي تنتهي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون اظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) لأن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمه الجدوليه لمعامل الارتباط التي بلغت (0.169) بدرجه حريه (398) عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (١١) يوضح ذلك.

* القيمة الثانية الجدولية بدرجه حرية (٣٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.١٦١)

جدول (١١) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المقياس *

أسباب استمرار التدخين			دافعيه التدخين		
مستوى الدلالة الارتباط	معامل الارتباط	ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ت
.000	.٧٩٨	12	.000	.٦٣٦	١
.000	.٨٢٧	13	.000	.٧٢٨	٢
.000	.٨٤٤	14	.000	.٨١٧	٣
.000	.٨٠٨	15	.000	.٧٧٥	٤
.000	.٨٣٢	16	.000	.٥٢١	٥
.000	.٧٩٦	17	.000	.٦٨٠	٦
.000	.٧٦٠	18	.000	.٦٣٦	٧
.000	.٨٤١	19	.000	.٧٤٨	٨
.000	.٤٥٣	20	.000	.٧٨٤	٩
.000	.٨٤٤	21	.000	.٥١٨	١٠
.000	.٨٣١	22	.000	.٧٣٥	١١

ولبيان دقة الخصائص السيكومترية تحقق الباحث من ثبات المقياس Reliability of the scale اذ يعد الثبات من الخصائص الاساسية في المقاييس النفسية (الكبيسي، ٢٠٠٠ : ٥١) اذ تحقق الباحث من الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ Cronbach Alpha بتطبيق المقياس على العينه البالغة (٤٠٠) طالب اختيروا عشوائيا بينت النتائج ان قيمه معامل الثبات (٠٠٨٤٣) و يعد معامل الثبات هذا جيد لاعتماده في قياس ثبات الفقرات (Nunnally,p:230,1978)، وبذلك اصبح مقياس التدخين بصيغته النهائية جاهزا للتطبيق النهائي.

Counseling Program

بناء البرنامج الارشادي

قام الباحث ببناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي وفقا الى مارتن سيلجمان وبحسب نموذج (بوروز ودراري، ١٩٩٢) اذ يعد النموذج المناسب لتحقيق اهداف البحث لسهولة تطبيقه بصورة جماعية.

* القيم الجدوليه لمعامل الارتباط بدرجة حرية (398) عند مستوى دلالة (0.05) هي (0.098) و عند مستوى دلالة (0.01) هي (0.128) و عند مستوى دلالة (0.001) هي (0.169).

خطوات بناء البرنامج الارشادي وهي كالتالي:

١. تحديد الاحتياجات Need Assessment

قام الباحث بتحديد حاجات طلاب الصف الثاني متوسط من خلال تطبيق مقياس التدخين على العينة البالغة (١٠٠) طالب ثم تم حساب درجة استجابة الطالب على فقرات المقياس واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

٢. تحديد عناوين الجلسات Determine Addresses of sessions

قام الباحث بتحديد عناوين جلسات البرنامج الارشادي من فقرات مقياس التدخين وتحويل تلك الفقرات الى جلسات ارشادية بعد ان تم عرض تلك العناوين على مجموعة من المحكمين لمعرفة مدى ملائمة عناوين الجلسات الارشادية وتعديل البعض وكما مبين في الجدول (١٢)

الجدول (١٢) عناوين الجلسات الارشادية

ت	مسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت	التاريخ
١	الافتتاحية	تهيئة البرنامج الارشادي	الاحد	٢٠٢٤ / ٢ / ٢٥
٢	الجلسة الاولى	التفيس الانفعالي	الاربعاء	٢٠٢٤ / ٢ / ٢٨
٣	الجلسة الثانية	الانشطة الاجتماعية	الاحد	٢٠٢٤ / ٣ / ٣
٤	الجلسة الثالثة	الوعي الصحي	الاربعاء	٢٠٢٤ / ٣ / ٦
٥	الجلسة الرابعة	المسؤولية الاجتماعية	الاحد	٢٠٢٤ / ٣ / ١٠
٦	الجلسة الخامسة	التحمل النفسي	الاربعاء	٢٠٢٤ / ٣ / ١٣
٧	الجلسة السادسة	الكفاءة الذاتية	الاحد	٢٠٢٤ / ٣ / ١٧
٨	الجلسة السابعة	التحكم بالمشاعر	الاربعاء	٢٠٢٤ / ٣ / ٢٠
٩	الجلسة الثامنة	الرضا الشخصي	الاحد	٢٠٢٤ / ٣ / ٢٤
١٠	الجلسة التاسعة	اتخاذ القرار	الاربعاء	٢٠٢٤ / ٣ / ٢٧
١١	الجلسة العاشرة	التخطيط للمستقبل	الاحد	٢٠٢٤ / ٣ / ٣١
١٢	الجلسة الاخيرة	الختام	الاربعاء	٢٠٢٤ / ٤ / ٣

٣. تحديد الاهداف وكتابتها Determine Goals and Writing

تم تحديد الهدف العام من البرنامج الارشادي وهو خفض التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط ومن ثم تحديد الهدف الخاص لكل جلسة من جلسات البرنامج الارشادي.

٤. تحديد الانشطة والفنين Develop Actives

تم تحديد الانشطة والفنين التي تم استخدامها في البرنامج الارشادي من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات الخاصة بأسلوب العلاج النفسي الايجابي واخذ اراء مجموعة من المسادة المحكمين المتخصصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض تحقيق اهداف البحث من اسلوب العلاج النفسي الايجابي ثم اعتماد مجموعة من الفنون والأنشطة التي اكدها سيلجمان وهي (التدفق، التفاؤل، الامل، التفكير الايجابي، الفكاهة).

٥. تقويم البرنامج Evaluate program

يهدف تقويم البرنامج الارشادي معرفة الى اي مدى يمكن تحقيق البرنامج الارشادي لأهدافه في احداث التغير المطلوب لسلوك المسترشدين في المجموعة الارشادية عن طريق انواع التقويم الثلاث وهي التقويم التمهيدي preliminary evaluation والتقويم البنائي summative evaluation والتفويق النهائي constructive evaluation.

تطبيق البرنامج الارشادي

تم تطبيق البرنامج الارشادي على عينة من الطلاب البالغ عددهم (١٠٠) طالب الذين تم حصولهم على اعلى الدرجات في مقياس التدخين ثم تم تقسيم الطلاب الى مجموعتين بصورة عشوائية ضابطة وتجريبية لكل مجموعة ١٠ طلاب ثم تم تطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي على طلاب المجموعة التجريبية من خلال الجلسات البالغة ١٢ جلسة ارشادية بواقع جلستين اسبوعيا الاحد والأربعاء اذ حدد يوم الاحد ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤ موعدا للجلسة الاولى.

البرنامج الارشادي

يمثل البرنامج الارشادي عبارة عن خطوات منتظمة ومحددة بمجموعة من المهارات والأنشطة التي تقدم للأفراد في فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي الى تحقيق التوافق النفسي والتغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها (حسين، ٤٠٠ : ٢٨٣).

نموذج جلسة ارشادية لطلاب الصف الثاني متوسط وفق اسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض التدخين .

مدة الجلسة :

الجلسة الثانية

٤ دقائق

تاريخ الجلسة / ٢٨

الموضوع : التفيس الانفعالي

٢٠٢٤ / ٢

الموضوع	التفيس الانفعالي
ال حاجات المرتبطة بالموضوع	- ان يتعرف الطلاب معنى مفهوم التفيس الانفعالي - ان يتعرف على اهمية التفيس الانفعالي ان يتعرف المسترشدون على طرق التفيس الانفعالي
الهدف الخاص	تنمية التفيس الانفعالي لدى المسترشدون في المجموعة الارشادية
الاهداف السلوكية	١. التغلب على المعوقات التي تواجهه صعوبة التفيس الانفعالي ٢ . التعرف على طرق جديدة تساعدهم على التفيس الانفعالي

<p>الفنيات والأنشطة</p> <p>ترحيب المرشد بطلاب المجموعة الارشادية وتقديم الشكر نتيجة التزامهم بالجلسات الارشادية</p> <p>تقديم موضوع التنفيذ الانفعالي والتوضيح ماذا يعني وأهميته وأساليبه في خفض التدخين لديهم.</p> <p>الحوار والمناقشة : يقدم المرشد الحوار والمناقشة التي تعد من انجح الطرق في العلاقة الارشادية لفعاليتها في بيان قدرة المسترشد على الكلام وتوضيف الرموز اذ يعمل المرشد على مناقشة ما دار مع المسترشدين حول طرق ومعوقات التنفيذ الانفعالي.</p> <p>الاسترخاء : يعد اسلوب الاسترخاء من الاساليب المفيدة للتخلص من التوتر والقلق والخوف لإكساب خبرات البصرية على نحو مريح والنظر بصورة ايجابية لتقليل الانفعالات المصاحبة للاضطرابات الانفعالية.</p>	<p>التقويم البنائي</p> <p>يقدم المرشد سؤال للمسترشدين</p> <p>ما هي خطوات تحقيق التنفيذ الانفعالي</p>	<p>التدريب البيتي</p> <p>يطلب المرشد من المسترشدين واجب بيته للجلسة القادمة</p> <p>ما هي طرق تنمية التنفيذ الانفعالي.</p>
--	---	--

عرض النتائج ومناقشتها

قدم الباحث نتائج البحث وتم تفسيرها وفقاً لأهداف البحث الحالى من خلال اختبار فرضيات الدراسة الحالية وهي:

الفرضية الأولى لا توجد فروق ذو دلالة آحصائية بين متوسط رتب درجات آفراد المجموعه التجريبية تبعاً لأسلوب العلاج النفسي الايجابي وذلك من خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لمقياس التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط بمستوى دلالة ($.05 < p < .00$).

لتتأكد من صحة اختبار الفرضية الأولى قام الباحث باستعمال اختبار ولكيوكسون ذات العينتين متراقبتين إذ بينت النتائج يإن القيمه المحسوبه بلغت (20.809) وهي ذات داله آحصائية بعد مقارنتها بالقيمه الجدوليه اتي تساوي (8) ، لأن مجموع الرتب الإيجابية اقل من مجموع الرتب السلبية وهذا يوضح على وجود فروق ولصالح القياس البعدى ذو دلالة آحصائية، وتم اسخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS والجدول (13) يبين ذلك.

الجدول (١٣) نتائج ولكيوكسون لدرجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية

	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
	10^a	5.50	55.00			
	الرتب السلبية	البعدي	القبلي			

	الرتب الايجابية	٠ ^b	.00	.00	-	2.809	٨	.001
	العلاقات	٠ ^c						
	الكلي	10						
البعدي > القبلي								
البعدي < القبلي								
البعدي = القبلي								

الفرضية الثانية لا توجد فروق ذو دلالة آحصائيه بين درجات رتب افراد المجموعه الضابطه في الاختبار القبلي والبعدي على مقاييس التدخين.

اذ تم استعمال اختبار ولكيوكسون ذات العينتين المترابطتين وأظهرت ان القيمه المحسوبة تساوي (-٠.٣٥٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدوليه البالغه (٨) وهي غير دالة احصائيا عند مقارنتها بمجموع الرتب البالغ (١٥.٥٠) عند مستوى دلالة (٠٠٠٥) وبهذا يمكن قبول الفرضيه الصفرية ورفض الفرضيه البديلة اي لا توجد فروق بين درجات المجموعه الضابطه في القياس القبلي والبعدي، وتم استخراج النتائج باستخدام الحقيبه الإحصائية SPSS الجدول (١٤) يوضح ذلك.

الجدول (١٤) درجات لاختبار القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه

	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الجدولية	مستوى الدلالة	القيمة قيمة z
الرتب السلبية البعدي	٤ ^a	5.13	20.50			
الرتب الايجابية القبلي	٤ ^b	3.88	15.50	.353٨		
العلاقات	٢ ^c					
الكلي	10					

a. البعدي > القبلي

b. البعدي < القبلي .

c. البعدي = القبلي .

الفرضية الثالثة لا توجد فروق ذو دلالة آحصائيه بين متوسط رتب درجات افراد المجموعه التجريبية والضابطه على وفق اسلوب العلاج النفسي الايجابي في الاختبار البعدي لمقياس التدخين

استخدم الباحث اختبار (مان- وتني) للعينات متوسطه الحجم لمعرفه دلالة الفروق بين رتب المجموعتين الضابطه والتجريبية، وأظهرت النتائج ان القيمه المحسوبة بلغت (٠٠٠٠)، وهي دالة آحصائيه عند مقارنتها بالقيمة الجدوليه البالغه (٢٣) عند مستوى دلالة (٠٠٠٥)،

بمعنى انه توجد فروق ذات دلالة آحصائية بين درجات افراد المجموعه (التجريبية والضابطه) ولصالح الاختبار البعدى للمجموعه التجريبية، كما في الجدول (١٥).

الجدول (١٥) درجات آفراد المجموعتين (الضابطه والتجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس التدخين.

N المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة الجدولية	قيمة U	مستوى الدلالة
١٠ تجريبية البعدى	5.50	55.00	٠٠٠	٢٣	دالة
١٠ ضابطة	15.50	155.00			
٢٠ الكلي					

مناقشة النتائج

توصلت نتائج البحث الحالي ان اسلوب العلاج النفسي الايجابي له الاثر في خفض التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط من خلال الفرق في درجات الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى في المجموعه التجريبية وهذا يدل على ان اسلوب الارشاد الجمعي يساعد المسترشدين على تغيير مشاعرهم من خلال استخدام فنيات وأنشطة اسلوب العلاج النفسي الايجابي التي تعمل على مواجهتهم للمواقف الحياتية بالتفاعل الايجابي دون تردد في فهم المشكلة من جوانبها المختلفة وهذا ما ادى الى نجاح البرنامج الارشادي في خفض التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط وتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه كل من دراسة سليجمان واخرون (Seligman et al, 2006, 2008) ودراسة الفنجرى (Maybury, K.K2013) ودراسة مكابي فيتش (McCabe–Fitch 2009) ودراسة مايبيري (Gander, et al 2016) ودراسة جاندر واخرون (Gander, et al 2016).

التوصيات

- الاهتمام بالدراسات التي تتناول اسلوب العلاج النفسي الايجابي لما له من دور تبني اساليب ايجابية جديدة تجعل الفرد قادرًا على مواجهة الضغوط والمحن الحياتية والتعامل معها بنجاح.
- تفعيل توعية الاسرة بضرورة الاهتمام بالجانب الانفعالي لما له من الدور الكبير في تنمية شخصية ابنائهم.
- تفعيل دور المرشد التربوي بالاهتمام بالجانب الانفعالي بالنسبة للطلبة وتنقيفهم.
- ضرورة اهتمام المؤسسات التربوية الخاصة بالطلبة في هذا العمر لدعم الخبرات الايجابية لنمو الشعور بالايجابية .

المقترحات

في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث :

١. دراسة اثر برنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في تنمية الاتزان الانفعالي.
٢. المقارنة بين اسلوب العلاج النفسي الايجابي واسلوب العلاج السلوكي في خفض التدخين.

المصادر references

- ابراهيم، عبد الستار. (٢٠١١). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث* ، الدار العربية للنشر والتوزيع، مطبعة الموسكى ، القاهرة.
- ابراهيم، عبدالله و الحميد ، محمد. (١٩٩٤). العداونية وعلاقتها بموضوع الضبط وتقدير الذات ، *مجلة علم النفس* ، ع .٣.
- اسماعيل ، احمد محمد. (٢٠٠١). التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى . *المجلة التربوية* ، جامعة الكويت العدد (٦٠) المجلد (١٥) ص (٥١-٨١).
- الحيان، عبدالله، محمد. (2011). *الإرشاد التربوي والنفسي: نظريات وتطبيقات*. دار الفكر.
- التميمي، محمود كاظم محمود. (٢٠٠٩). *كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير*، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
- الخطيب، جمال. (٢٠٠٣). *تعديل السلوك الانساني*، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- السطوحي، هاني عبد الحفيظ عبد العظيم. (٢٠١٤). *فاعلية برنامج ارشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية* . رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- سليجمان، مارتن. (٢٠٠٢). *السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتبيان ما لديك لحياة اكثر انجاحاً* ، ترجمة صفاء الاعسر وآخرون ، القاهرة ، دار العين للنشر.
- شطبيي، ميساء & حريش، عايدة. (٢٠٢٠). *استراتيجية المناقشة وال الحوار وعلاقتها بتنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الاساتذة* (رسالة ماجستير منشورة جامعة محمد الصديق بن يحيى) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- شكور، جليل وديع. (١٩٩٣). *التدخين عادة سيئة يهدىها الاهل للابناء* ، بيروت: عالم الكتب.
- عبد الحفيظ، اخلاص محمد، باهي، مصطفى حسين. (٢٠٠٠). *طرق البحث العلمي والتحليل الاحائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية*، مركز الكتاب للنشر ، مصر.
- عيسى، نضال سميح. (٢٠٠٦). *موسوعة التدخين*، دار المكتبي للطباعة والنشر ، ط١ ، سورية.
- الفنجري، حسن عبد الفتاح الفنجري. (٢٠٠٨). *فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل*، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* (١٨) (٥٨) -٣٥.

معوض ، خليل ميخائيل. (٢٠٠٤). *مشكلات المراهقين في المدن والريف (السلطة والطموح)* دراسة مقارنة منشورات جماعة علم النفس التكامل ، دار المعارف مصر .

نحوي، عائشة. (٢٠١٠). *العلاج النفسي عن طريق برمجة العصبية اللغوية*، جامعة الاخوة منوري، الجزائر .

وزارة التربية العراقية. (٢٠١١). *نظام المدارس الثانوية في العراق قانون ٢٢* مجلة الوثائق العراقية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد، العراق.

وزارة الصحة. (٢٠٠٧). *المسح العالمي لاستخدام التبغ بين الشباب مسقط* ، سلطنة عمان.

الوكيلى، سيد احمد. (٢٠١٠). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضى السكري، مجلة كلية التربية جامعة بور سعيد، العدد ٧، ١١٨ - ١٥٦.

Borders I.D. & sand ram Drury.(1992). *Comprehensive school Counseling programs, is view for policy? Markers and practitioner Journal of counseling and Development*, vol.70, no.4, pp 395–418..

csikszentmihalyi & j. nakamura .(eds). *applied positive psychology : improving everyday life, health, schools, works and society*, new york: routledge,pp(79–96).

Csikszentmihalyi,m.(1990). *Flow: the psychology of optimal experience* .newyork.Ny: harper& row publishers.

Dallas, J. A. (1995). *Effective counseling strategies in schools*. Academic Press.

Gander , F., Proyer., R.T., & Ruch ,W. (2016) .positive psychology interventions addressing pleasure ,engagement meaning positive relationships , and accomplishment increase well being and ameliorate depressive symptoms : Arandomized placebo- controlled online study Frontiers in psychology, 7: 686.

Jaffer YA, Afifi M, Al Ajmi F, Alouhaishi K.(2006). *Knowledge, attitudes and practices of secondary-school pupils in Oman: II. reproductive health*. East Mediterr Health J. 2006 Jan–Mar;12(1–2):50–60.

- Kennedy, T. k. (2012). Exploring the Influence of Optimism and Self-efficacy on New and Professional Immigrants' Retraining Experiences in Canada. Unpublished master's thesis, University of Toronto.
- Leslie K.Jacobsen .(2005). Effects of smoking and smoking abstinence on cognition in adolescent tobacco smokers health science journal .p17.
- Maybury ,k.k.(2013) . the influence of a positive psychology course on student well-being . teaching of psychology,40(2),62–65.
- Mccabe- fitch ,k.a.(2009). examination of the impact of an intervention in positive – psychology on the happiness and life satisfaction of children doctoral dissertation university of connecticut ,storrs ct. retrieved.
- Seligman ,m.e.p.,tayyab, r., parks,a.c. (2006). postive psychotherapy .amrican psychologist,5–14.
- sin,N,L: Della Porta: M,D., & Lyubomirsky, S, .(2011) :tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals , in s .i .donaldson , m .
- Snyder, C. , Shorey, H. , Cheavens, J. , Pulvers, K. , Adams III, V. & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. Journal of Educational Psychology, 94(4), 820–826.
- Spielberger.c: Reheiser.E: poston.W& Foreyt,J.(1999). personality ,MOTIVATIONAL AND SITUATIONal determinates of regular and occasional of smokeless tobacco. personality and individual differences,26.
- World ,health organization. (2011). who report on the global tobacco epidemic ,2011.Geneva.