

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 لتربية بغداد 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 مقياس التدخين وفقاً لنموذج (Spielberger,et al ,1999; 11) المكون من (٢٢) فقرة موزعا على مجالين، ثم تم بناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي (سيليجمان) 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 البعدي للمجموعة التجريبية ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات التدخين لدى المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي. الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي، 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 ومواقف حياتيه جديدة اثرت على المجتمع بكافة اطرافه بشكل واضح وخاصة على الافراد في مرحلة المراهقة، التي تعد مرحلة انتقال خطيرة اذ تتسم ميولهم باتجاهات متضاربة تتسم بالثورة والصراع والقلق (الخطيب، ٢٠٠٣: ٢٩٩).

ووفقا لما اكدته الدراسات العلمية ليس على الصعيد الصحي فقط بل على الصعيد الاقتصادي والاجتماعي ان التدخين يعد اذ يعد احد العوامل الرئيسية التي يمكن تغاديبها للوقاية من الامراض المزمنة (عيسى ، ٢٠٠٦: ٢٠).

وقد تكون نتيجة كون الاب من المدخنين الذي الصورة المثالية والرجل المهيب الذي يحلم ان يكون مثله ويكون صورة دائمة امام الابناء وهذا ما اكدته دراسة (شكور، ٢٠٠٠) التي توصلت وجود ارتباط وثيق بين الالاهل والأبناء وان الذكور يتأثرون باكتساب عادة التدخين بصورة خاصة من الاب والجد والإخوة الاكبر. ودراسة جعفر وعقيقي والعجمي والوحيشي (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 ازدياد المدخنين وانتشار ظاهرة التدخين بين الفئات المختلفة بشكل عام والشباب بشكل خاص رغم استمرار التحذير جميع الهيئات 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؟

اهمية 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 اكدته 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 والمزمّن 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 وتقوية اندماجهم وتكيفهم من خلال تبصيرهم بحاجاتهم النفسية لذا ان الهدف من الاساليب الارشادية وصول الافراد الى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير الجو المدرسي الملائم على تنمية ميولهم 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 معاشية المواقف السلبية والأمراض النفسية ضيقة الافق والتركيز على منهج جديد في تنمية السمات الايجابية والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل على ايجاد القرار باتقان وفاعلية (الفنجري، ٢٠٠٨: ٣٦).

ويرى سيلجمان ان اسلوب العلاج النفسي الايجابي يعبر عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية 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 فنيات 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 (سليجمان، ٢٠٠٢: ٦) وبذلك يعد أسلوب العلاج النفسي الايجابي من الاساليب الفعالة وهذا ماكدته دراسة مكابي وفيتش McCabe Fitch 2009 التي توصلت الى فعالية اسلوب العلاج النفسي الايجابي لدى طلبة المدارس المتوسطة.

وتأسيسا على ذلك يمكن تلخيص اهمية البحث الحالي بالنقاط التالية:

١. اهمية دراسة البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي في خفض السلوك السلبي المتمثل بالتدخين وتعزيز السلوكيات الايجابية بديلا 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 المتمثلة بفئة مهمة في المجتمع وهم طلبة الصف الثاني متوسط للمساعدة على التغلب على هذه الظاهرة .
٤. اهمية نتائج البحث في تقديم توصيات للمسؤولية وأصحاب القرار تتعلق بأهمية مكافحة التدخين في تحقيق التنمية في المجتمع.

اهداف البحث

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

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

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب الصف الثاني متوسط المستمرين بالدوام في مديرية تربية بغداد الرصافة 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 (Seligman, 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 والفنيات التي يتم استخدامها في تطبيق البرنامج الارشادي وهي (الحوار والمناقشة، التدفق، التفاؤل، الامل، التفكير الايجابي، الفكاها، الكفاءة الذاتية، الامتتان، 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 (Spielberger, et al, 1999; 11) التدخين بأنه عادة سلوكية تتضمن عملية استكشاف مادة التبغ التي تحتوي على كميات من القطران والنيكوتين

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 اعدده (Spielberger, et al, 1999)

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

اطار نظري

١. اسلوب العلاج النفسي الايجابي

يرتكز اسلوب العلاج النفسي الايجابي اتجاها 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 افضل للتوافق النفسي والاجتماعي والعائلي (سليجمان، ٢٠٠٢: ٦) .

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

ولغرض تحقيق الهدف من اسلوب العلاج النفسي الايجابي تم استخدام مجموعة من الفنيات التي اكد عليها سيلجمان وهي:
الحوار والمناقشة

تعد فنية الحوار والمناقشة من الفنيات التي تراعي الاهتمام بالتفاعل لإيجاد بيئة تعليمية منظمة من اجل تحقيق مجموعة من الاهداف السلوكية والأكاديمية والاجتماعية (شطبي وحريشي، 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 لأي انشطه او مهام اخرى لتحقيق الاستمتاع الشخصي (Csikszentmihalyi, 1990:4).

التفاؤل Optimism

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

الامل Hope

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

التفكير الايجابي Positive Thinking

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

الجوانب الايجابية في تفكيره وسلوكه ورسم طرق مضمونة في تحقيق مشاعر الرضا وتقبل الذات والمعتقدات والتوجهات الشخصية والسلوكية التي تتسم 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 والوجدانية والادراكية والمعرفية والانفعالية لفهم مظاهر التناقض في الوجود لتحسين الشعور بالسعادة وتحسين الوعي الذاتي والتغير الايجابي (السطوحى، 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 يقابله وتحدياته لذا فان تنمية 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 التمرينات والتدريبات البسيطة التي تهدف الى اراحة الجسم والنفس من خلال تمارين الاسترخاء العضلي وتمارين الاسترخاء الذهني اذ يعطي الاسترخاء فرصه للمعالج للتداعي الحر لتعلم سلوك جديد مضاد للتوتر لتجاوز التوتر وتجديد الطاقة الايجابية لمواجهة متطلبات الحياة (نحوي، ٢٠١٠ : 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 وتعميم الافكار والسلوكيات الايجابية إلى المواقف المشابهة في المجتمع لتعزيز التغيير العلاجي لفترة زمنية قصيرة (ابراهيم، ١٩٩٤ : ٣١٦).

٢. التدخين smoking

لقد اعتمد الباحث اراء سييلبيرجر (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 سبيلبيرجر Spielberger et al وآخرون ان هناك مجالين للتدخين وهي :

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

٢. اسباب استمرار التدخين اذ تمثل هذه المرحلة اكتساب التدخين والذي يؤدي الى شعور الافراد بالمتعة 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 انواع متعددة من السجائر للوصول الى متعة التدخين ومصدرا للراحة باعتبارها مصدر لتخفيف الهموم والتوتر ومعالجة مشكلاتهم او للهروب من موقف ما محاولة تجربة النكهات المميزة التي تحت المتلقي 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 المستمرين بالدوام في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية البالغ عددهم (١٥٨٧٩) طالب موزعين على (١١٢) مدرسة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

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 (التمييز، ٢٠٠٩: ٩٩)، لذا تم اختيار وقد تم اختيار (٤٠٠) طالب بطريقه العشوائية من المجتمع الأصلي وبحسب نسب تواجدهم في المدارس

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

جدول (١) توزيع عينه التحليل الإحصائي

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

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 و جدول (٢) يوضح ذلك.

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

المجموعة	الثاني متوسط	المجموع
المجموعة التجريبية	١٠	١٠
المجموعة الضابطه	١٠	١٠
المجموع	٢٠	٢٠

التصميم التجريبي:

يقصد بالتصميم التجريبي القاعدة الاساسيه التي تقوم عليه التجربة لوصف المجموعه 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 عينه (عبد الحفيظ وباهي ٢٠٠٠، ١١٢)، ولتحقيق أهداف البحث الحالي واتباع الباحث التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي والذي يسيطر على أغلب العوامل التي تهدد السلامة الخارجية والسلامة الداخلية والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) التصميم التجريبي

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

تكافؤ أفراد المجموعتين:

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

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

الجدول (٤) نتيجه اختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس التدخين للطلاب في

المجموعتين

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	118	١١.٠٩	7.4311	٢٣	غير دالة
الضابطة	١٠	93	٩.١٣			

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

جدول (٥) قيم اختبار (مان وتني) لتكافؤ بين درجات المجموعتين قبل بدء بتطبيق تجربه

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان - وتني (U)		متوسط الدلالة ٠.٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	١٧٠.٦٦	٥.٦٦١	٩٧.٥٣	٩.٧٥	٤٢.٦	٢٣	غير دالة
الضابطة	١٠	١٧١.٦٣	٦.٣٦٤	١١٢.٣	١١.٢٧			

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

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

المجموعه	العدد	التحصيل الدراسي للآب				قيمة سمير نوف		مستوى الدلالة ٠.٠٥
		ابتدائية	متوسطة	إعدادية	بكالوريوس	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	١	٢	١	٦	٠.٦٧٢١	١.٣٦٢	غير دالة
الضابطة	١٠	١	٣	٣	٣			

٤. التحصيل العلمي للآم: للوصول الى تكافؤ لرتب التحصيل العلمي للآم كما موضح في جدول ادناه لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة استخدم الباحث اختبار كولموجروف سميرونوف وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) التكافؤ في متغير التحصيل العلمي للآم في مجموعة الضابطة والتجريبية

المجموع هـ	العدد	التحصيل الدراسي للام				قيمه سمير نوف		مستوى الدلالة ٠.٠٥
		ابتدائيه	متوسطه	أعداديه	بكالوريوس	المحسوبه	الجدوليه	
التجريبية	١٠	٣	٢	٢	٣	٠.٤٤٧٢	١.٣٦١	غير دالة
الضابط هـ	١٠	٢	١	٣	٤			

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

جدول (٨) التكافؤ لمتغير الترتيب الولادي للطلاب للمجموعة الضابطة والتجريبية

المجموع هـ	العدد	الترتيب الولادي للطلاب			قيمة سميرونوف		مستوى الدلالة ٠.٠٥
		الأول	الثاني	الثالث	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٢	٢	٦	٠.٢,٢٤٢	١.٣٦١	غير دالة
الضابطه هـ	١٠	٣	١	٦			

أداة البحث:

مقياس التدخين:

تبنى الباحث مقياس التدخين وفقا الى سبيلبيرجر وآخرون (Spielberger,et al ,1999) المعتمد على نظرية ايزنك في تعريف مفهوم التدخين التي حددها (Spielberger,et al ,1999) ب ٢٢ فقرة موزعة على مجالين وهما (دافعية التدخين (١٠) فقرات ، اسباب استمرار التدخين (٢٢) فقرة) مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وإمام كل فقرة (٤) بدائل متدرجه (كثيرا جدا ٤، كثيرا ٣، قليلا ٢ ،ابدا ١).

ثم قام الباحث بترجمة مقياس التدخين (Spielberger,et al ,1999) وتعليماته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ثم تم عرض المقياس بنسخته الانكليزية والعربية باستبانة على متخصصين باللغة الانكليزية ثم على متخصصين باللغة العربية للتأكد من السلامة اللغوية ثم تمت الترجمة العكسية بعرض مقياس التدخين باللغة العربية للتحقق من الترجمة الأصلية والتأكد من مطابقة الترجمة ثم قام الباحث بالتحقق من مدى ملائمة فقرات المقياس وتعليماته للبيئة العراقية من خلال التحقق من (الصدق الظاهري) بعرض المقياس على (١٠) محكمين من المتخصصين بعلم النفس والآرشاد النفسي والقياس النفسي وبذلك لم يتم استبعاد

اي فقرة وتم تعديل صياغة فقرتين فقط ، اذ تم الاعتماد على موافقة (٨) من المحكمين فأكثر معياراً لصلاحيته الفقرة لأن الفرق بين قيمتي (كا^٢) الجدوليه والمحسوبة يكون ذا دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حريه (1) ، للتحقق من وضوح تعليمات وبدائل وفقرات المقياس تم تطبيق المقياس على عينه استطلاعيه مكونه من (٣٠) طالب من الصف الثاني متوسط من متوسطة الخاتم والتوعية بواقع (١٥) طالب من كل مدرسة، واتضح ان تعليمات وفقرات المقياس واضحة والوقت المستغرق للأجابة 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 (٢٢-٤٠) ثم استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد بينت النتائج ان الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) لان القيم القيمة التائية الجدولية (١.٩٨) اصغر من القيمة التائية المحسوبة وبدرجة حريه (٢١٤) وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) القوة التمييزية لفقرات المقياس^١

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

* يتضح من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) بدرجة حرية (٣٩٨) اي بمعنى ان جميع فقرات المقياس تتمتع بقوة تمييزية جيدة.

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

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

• جدول (١٠) قيم معامل ارتباط درجه الفقرة بالدرجه الكلية للمقياس

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

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

• القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (398) عند مستوى (0.05) = (0.169)

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

دافعية التدخين			اسباب استمرار التدخين		
ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	.636	.000	12	.٧٩٨	.000
2	.٧٢٨	.000	13	.٨٢٧	.000
٣	.٨١٧	.000	14	.٨٤٤	.000
4	.٧٧٥	.000	15	.٨٠٨	.000
5	.٥٢١	.000	16	.٨٣٢	.000
6	.٦٨٠	.000	17	.796	.000
7	.٦٣٦	.000	18	.٧٦٠	.000
8	.٧٤٨	.000	19	.841	.000
9	.784	.000	20	.453	.000
10	.518	.000	21	.844	.000
11	.735	.000	22	.831	.000

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 Cranbach Alpha بتطبيق المقياس على العينة البالغة (٤٠٠) طالب اختيروا عشوائيا بينت النتائج ان قيمه معامل الثبات (٠.٨٤٣) ويعد معامل الثبات هذا جيد لاعتماده في قياس ثبات الفقرات (Nunnally, p:230, 1978)، وبذلك اصبح مقياس التدخين بصيغته النهائية جاهزا للتطبيق النهائي.

البرنامج الارشادي Counseling Program

بناء البرنامج الارشادي

قام الباحث ببناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الايجابي وفقا الى مارتن سيلجمان وبحسب نموذج (بوردرز 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) وعند مستوى دلالة (0.01) هي (0.128) وعند مستوى دلالة (0.001) هي (0.169).

خطوات بناء البرنامج الارشادي وهي كالآتي:

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 الطلاب على فقرات المقياس باستخراج 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	تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت	التاريخ
١	الافتتاحية	تهيئة البرنامج الارشادي	الاحد	٢٠٢٤ / ٢ / ٢٥
٢	الجلسة الاولى	التنغيس 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 تم تحديد الهدف الخاص لكل جلسة من جلسات البرنامج الارشادي.

٤. تحديد الانشطة والفنيات Develop Actives

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

٥. تقويم البرنامج Evaluate porgram

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 constructive ealuation والتقويم النهائي summative 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، ٢٠٠٤: ٢٨٣).

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

الجلسة الثانية

مدة الجلسة :

٤٥ دقيقة

الموضوع : التنفيس الانفعالي

تاريخ الجلسة : ٢٨ /

٢ / ٢٠٢٤

الموضوع	التنفيس الانفعالي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<p>– ان يتعرف الطلاب معنى مفهوم التنفيس الانفعالي</p> <p>– ان يتعرف على اهمية التنفيس الانفعالي</p> <p>ان يتعرف المسترشدون على طرق التنفيس الانفعالي</p>
الهدف الخاص	تنمية التنفيس الانفعالي لدى المسترشدون في المجموعة الارشادية
الاهداف السلوكية	<p>جعل المسترشدون قادرين على :</p> <p>١. التغلب على المعوقات التي تواجهه صعوبة التنفيس الانفعالي</p> <p>٢ . التعرف على طرق جديدة تساعدهم على التنفيس الانفعالي</p>

الغنيات والانشطة	ترحب المرشد بطلاب المجموعة الارشادية وتقديم الشكر نتيجة التزامهم بالجلسات الارشادية تقديم موضوع التنفيس الانفعالي والتوضيح ماذا يعني وأهميته وأساليبه في خفض التدخين لديهم. الحوار والمناقشة : يقدم المرشد الحوار والمناقشة التي تعد من انجح الطرق في العلاقة الارشادية لفعاليتها في بيان قدرة المرشد على الكلام وتوضيف الرموز اذ يعمل المرشد على مناقشة ما دار مع المرشدين حول طرق ومعوقات التنفيس الانفعالي. الاسترخاء : يعد اسلوب الاسترخاء من الاساليب المفيدة للتخلص من التوتر والقلق والخوف لإكساب خبرات البصيرة على نحو مريح والنظر بصورة ايجابية لتقليل الانفعالات المصاحبة للاضطرابات الانفعالية.
التقويم البنائي	يقدم المرشد سؤال للمرشدين ما هي خطوات تحقيق التنفيس الانفعالي
التدريب البيئي	يطلب المرشد من المرشدين واجب بيئي للجلسة القادمة ما هي طرق تنمية التنفيس الانفعالي.

عرض النتائج ومناقشتها

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

الفرضية الأولى لا توجد فروق ذو دلالة آحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعه التجريبية تبعاً لأسلوب العلاج النفسي الايجابي وذلك من خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي لمقياس التدخين لدى طلاب الصف الثاني متوسط بمستوى دلالة $(0.05 <)$.

لتأكد من صحة اختبار الفرضية الأولى قام الباحث باستعمال اختبار ولكيوكسون Wilcoxon ذات العينتين مترابطتين اذ بينت النتائج بأن القيمة المحسوبه بلغت (2.809) وهي ذات داله آحصائيا بعد مقارنتها بالقيمة الجدوليه اتي تساوي (8) ، لأن مجموع الرتب الإيجابية اقل من مجموع الرتب السلبية وهذا يوضح على وجود فروق ولصالح القياس البعدي ذو دلالة آحصائية، وتم اسخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS والجدول (١٣) يبين ذلك.

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

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

	الرتب الايجابية	0 ^b	.00	.00	2.809	٨	.001
	العلاقات	0 ^c			-		
	الكلي	10					
a. البعدي > القبلي							
b. البعدي < القبلي							
c. البعدي = القبلي							

الفرضية الثانية لا توجد فروق ذو دلالة آحصائية بين درجات رتب أفراد المجموعه الضابطه في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التدخين.

اذ تم استعمال اختبار ولكيوكسون ذات العينتين المترابطتين وأظهرت ان قيمه المحسوبة تساوي (-٣.٥٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدوليه البالغة (٨) وهي غير دالة احصائيا عند مقارنتها بمجموع الرتب البالغ (15.50) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبهذا يمكن قبول الفرضيه الصفريه ورفض الفرضيه البديله أي لا توجد فروق بين درجات المجموعه الضابطه في القياس القبلي والبعدي، وتم استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS الجدول (١٤) يوضح ذلك.

الجدول (١٤) درجات لاختبار القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد
غير دالة	٨.353		20.50	5.13	4 ^a
			15.50	3.88	4 ^b
					2 ^c
					10
					الرتب السلبية البعدي - القبلي
					الرتب الايجابية
					العلاقات
					الكلي

a. البعدي > القبلي

b. البعدي < القبلي

c. البعدي = القبلي

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

استخدم الباحث اختبار (مان- وتني) للعينات متوسطه الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين رتب المجموعتين الضابطه والتجريبية، وأظهرت النتائج ان قيمه المحسوبة بلغت (٠.٠٠٠) وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدوليه البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)،

بمعنى انه توجد فروق ذات دلالة آحصائية بين درجات افراد المجموعه (التجريبية والضابطه) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعه التجريبية، كما في الجدول (١٥).
الجدول (١٥) درجات أفراد المجموعتين (الضابطه والتجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس التدخين.

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	N المجموعة
دالة	٢٣	.٠٠٠	55.00	5.50	10 تجريبية البعدي
			155.00	15.50	10 ضابطة
					20 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 والبعدي لصالح الاختبار البعدي في المجموعه التجريبية وهذا يدل على ان الاسلوب 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 وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه كل من دراسة سليجمان واخرون (Seligman et al, 2006) ودراسة الفنجري (٢٠٠٨) ودراسة مكابي فيتش (McCabe-Fitch 2009) ودراسة مايبيري (Maybury, K.K.2013) ودراسة جاندر واخرون (Gander, et al 2016).

التوصيات

١. الاهتمام بالدراسات التي تتناول اسلوب العلاج النفسي الايجابي لما له من دور تبني اساليب ايجابية جديدة تجعل الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والمحن الحياتية والتعامل معها بنجاح.
٢. تفعيل توعية الاسرة بضرورة الاهتمام بالجانب الانفعالي لما له من الدور الكبير في تنمية شخصية ابنائهم.
٣. تفعيل دور المرشد التربوي بالاهتمام بالجانب الانفعالي بالنسبة للطلبة وثقتهم.
٤. 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). *العدوانية 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.
- السطوحى، 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 لتبين ما لديك لحياة اكثر نجاحا*، ترجمة صفاء الاعسر واخرون ، القاهرة ، دار العين للنشر.
- شطبي، ميساء & حريش، عايدة. (٢٠٢٠). *استراتيجية المناقشة والحوار 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 يهديها الالهل 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 سميج. (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) ٣٥-٧٨.

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 منتوري، 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.*

الوكيل، 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.