

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران 2 " محمد بن أحمد "



قسم : علم التربية

كلية : العلوم الاجتماعية

رسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر  
تخصص " إرشاد وتوجيه " الموسومة بـ:

التدخين وعلاقته بمستوى القلق لدى المدخنين

تحت إشراف الدكتور:

د. منصور عبد الحق

إعداد الطالبة

محمد حنان

أعضاء لجنة المناقشة:

جامعة وهران 02

أ.د منصور عبد الحق

جامعة وهران 02

أ.د هاشمي أحمد

جامعة وهران 02

أ. مرياح فاطمة الزهراء

السنة الجامعية : 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

إيماننا بقول الله تعالى في كتابه الكريم : " وإذا تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم الآية رقم 07 ، وقوله ﷺ : " من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

نحمد الله على آلائه حمدا كثيرا ، ونشكره شكرا عظيما ، ونذكره ذكرا لا يغادر في القلب استكبارا ولا نفورا ، نشكره إذ جعل الليل والنهار خلفه لمن أراد أن يذكر أو أراد شكورا ، الحمد لله عدد ما كان وعدد ما يكون ، وعدد الحركات

والسكون ....

والصلاة والسلام على أطهر البشر ، الذي تعلمنا منه أسى العبر ، الذي بعثه الله رحمة للبشر ، بشيرا نذيرا ، وعلى كافة الأنبياء والمرسلين ، وبعد شكر الله عزو جل وحمده والصلاة والسلام على أطهر البشر ، يسعدني أن أتقدم في هذا المقام بجزيل الشكر والعرفان على كل من تفضل و أثنى جوانب هذه المذكرة سواء برأي أو توجيه أو نصيحة أو ساهم في هذا العمل ولو بجزء يسير ، وفي مقدمة هؤلاء الأستاذ المشرف الدكتور : عبد الحق منصور ، على ما تفضل به علينا من الإشراف والتوجيه والتعلم ، كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من زرع فيا بذرة الاجتهاد وروح المثابرة ، أساتذتنا الكرام

# إهداء

إلى الذي هدى به الأمة وفرج به الهموم والكروب محمد ﷺ " "

إلى التي أنارت لي دروب الأمل و أزاحت عن طريقي الأشواك وحملتها لي بالورود  
إلى " أمي الحنون .... "

إلى من أشعل لي شموع الدعاء في كل مكان وقال لي واصلي فالله معك يحميك  
ويرعاك ، إلى أبي أطل الله في عمره .

إلى من لا تكتمل فرحتي إلا بوجودهم إخوتي و أخواتي الأعزاء

إلى كل أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا

إلى كل من قادني إلى طريق الحق وجعلوا منه نهجا ودربا لي

إلى من جمعني بهم القدر وكانوا أحلى ذكرى في حياتي

إلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد

إلى أسرة العلم والمعرفة عامة وإلى أساتذة وطلبة الماستر إرشاد وتوجيه خاصة

" والسلام مسك الختام "

حنان

## المحتويات :

أ.....	الشكر والتقدير
ب.....	الإهداء
ج.....	المحتويات
ز.....	الملخص
ح.....	قائمة الجداول
01.....	مقدمة عامة

## الفصل الأول : مدخل الدراسة

05.....	1. إشكالية الدراسة
08.....	2. فرضيات الدراسة
08.....	3. أهمية الدراسة
08.....	4. أهداف الدراسة
09.....	5. التعاريف الإجرائية
الرئيسية	6. المفاهيم
09.....	للدراسة
10.....	7. حدود الدراسة

## الفصل الثاني : التدخين

12.....	تمهيد :
12.....	1. تعريف التدخين
12.....	2. مكونات التدخين
13.....	3. أصناف التدخين
14.....	4. أسباب التدخين
16 .....	5. أضرار التدخين
19.....	6. نظريات المفسرة للتدخين
20.....	7. الحكم الشرعي في التدخين
21.....	8. الوسائل المقترحة للمساعدة في الامتناع عن التدخين والإقلاع عنه
21.....	.....
22.....	خلاصة الفصل

## الفصل الثالث : القلق

24.....	تمهيد
24.....	1. تعريف القلق
24.....	2. الفرق بين القلق والخوف
25.....	3. أسباب القلق
26.....	4. أنواع القلق
27.....	5. أعراض القلق
27 .....	6. نظريات المفسرة للقلق

28..... 7. علاج القلق

29..... خلاصة الفصل .

## الفصل الرابع :

### منهجية الدراسة و إجراءاتها

32..... تمهيد

32..... 1. المنهج المتبع في الدراسة

32..... 2. عينة الدراسة

33..... 3. أدوات الدراسة

33..... 4. الخصائص السيكومترية للاستبيان

35..... 5. الأساليب الإحصائية

35..... خلاصة الفصل .

## الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وفق

### فرضيات الدراسة

37..... تمهيد

37..... 1. عرض الجداول توضح عينة الدراسة حسب المتغيرات

38..... 2. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

3. مناقشة عامة للفرضيات.....39

4. توصيات .....41

41..... خلاصة الفصل

42..... الاستنتاج العام

51..... اقتراح برنامج إرشادي للدراسة

61..... خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق



## ملخص الدراسة :

تناول هذا البحث التدخين وعلاقته بمستوى القلق باعتباره مشكلة سلوكية أصبحت متداولة في عصرنا الحالي يعاني منها مجموعة من الأفراد وللتخلص منها وعلاجها قمت باقتراح برنامج إرشادي مبني على أسس النظرية السلوكية من أجل مكافحة التدخين .

وقد تم توزيع الاستبيان الذي قمت بإعداده ويتكون من 21 فقرة على عينة تكونت من 60 فردا مختار من شارع حي بوعمامة من ولاية وهران وتضمن البحث الفرضيات التالية:

- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من اجل إرضاء ذاته
- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من اجل تحسين علاقته مع الآخرين .

للتحقق من ذلك استخدام بالاستبيان ، أما بالنسبة للأساليب الإحصائية المستخدمة فكانت تتمثل في معامل بيرسون لحساب " ر " المحسوبة ، واعتمد المنهج الوصفي التحليلي لتحليل النتائج وبعد تحليل هذه الأخيرة توصلنا إلى تحقق كل من الفرضية الأولى والفرضية الثانية ، ختمت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات .

## قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل كيفية التحكيم من حيث درجة القياس	33
02	يمثل نتائج التحكم من حيث السلامة اللغوية	34
03	يوضح عينة الدراسة حسب العمر	37
04	يوضح عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية	37
05	يوضح عينة الدراسة حسب عدد سنوات التدخين	38
06	يوضح عينة الدراسة حسب عدد السجائر المدخنة	38
07	يوضح " ر " ودلالاتها للفرضية الأولى .	38
08	يوضح قيمة " ر " ودلالاتها للفرضية الثانية	39
09	مخطط يوضح خطوات البرنامج الإرشادي	54
10	مخطط يوضح فيه عدد الجلسات وعنوانها	55

## مقدمة :

يعد علم النفس أحد العلوم الإنسانية الرائدة التي تسعى لخدمة الأفراد لتحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لهم ، فانه علم يهتم بدراسة كل الأفراد دون تمييز بين جنس ، دين ، عرق ، لون أو مستوى الاجتماعي ، وتعتبر دراسة التدخين من الموضوعات الهامة ، فإن هذا الطاعون الذي نبهت إليه الدول المتقدمة مبكرا وعملت على مواجهته بخطط قومية شاملة تشارك فيها أجهزة الإعلام والمؤسسات التعليمية والأسر نفسها ، حيث لك تنتبه الدول النامية بالقدر الكافي التي مازالت أعداد المدخنين فيها تزداد وكما أنها لم تكتفي بما يتفشى فيها من فقر وجهل ومرض ومشاكل مختلفة .

نجد نسبة المدخنين في ارتفاع ليس فقط هذا بل وفي شرائح عمرية مختلفة ، حيث نجد ان عادة التدخين أخذت تمتد إلى جميع الفئات منهم المراهقين والشباب وحتى كبار السن ، فمنهم من يعتبره بابا للتسلية والترفيه أو التجارة أو الكسب أو اثبات الذات ونحو ذلك من الفوائد الآتية والمنافع الشخصية ، وهناك من يعتبره مصدرا للويلات والمآسي ، ومدخلا إلى الفساد والضياع وسببا في التخلف والانحراف ، بعض الناس يعتبرونه سلوكا شخصيا يندرج تحت حرية الفرد وحقه في ممارسة ما يحقق له لذة ونفعا ، فيبرر الإقدام عليه ويشجعه وبذلك يصبح التدخين عادة يصعب على الفرد التخلص منها وقد يتحول إلى إدمان عندما تظهر بعض علامات التغير النفسي و الفسيولوجي على المدخن عند انقطاع التدخين شبيهة بأعراض إدمان المواد الأخرى مما يجعل من التدخين مشكلة .

إن أعلى ما يملك الإنسان صحته وان غاية ما يتمناه أن يعيش حياته سليما معافا يهنأ بحياته ويتمتع بما من الله عليه من الصحة والعافية نهم إنها الصحة تلك الجوهرة النفسية التي لا يعرف قدرها إلا من ابتلى بمرض او علة فقد معها الراحة ولذة والنوم وسعادة الحياة.

ومن هنا يجب على الفرد تحصين النفس من الإصابة ، هذه الظاهرة عن طريق الإيمان بأن الفطرة البشرية نقية سليمة حيث يقول الله عز وجل في هذا الصدد : " فطرة الله التي فطر الناس عليه لا تبدل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون " سورة الروم الآية 29 .

إن الصحة النفسية تتمثل بالحفاظ على هذه الفطرة وحمايتها من التدخين وتوفير البيئة والمناخ الاجتماعي الذي يساعد على نقاء الفطرة وسلامتها على النمو والتكامل بعيدا عن الانحراف والشذوذ وبذلك يتحرر الفرد من عقدة التدخين .

# الجانب النظري

# الفصل الأول : مدخل الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التعاريف الإجرائية
6. المفاهيم الرئيسية للدراسة
7. حدود الدراسة

## 1. إشكالية الدراسة :

ثمة عادة أو ظاهرة سلوكية تعرف بالتدخين تنتشر في المجتمعات المعاصرة انتشارا واضحا ويقف الآباء والمربون حيالها بين متقبل أو رافض لها ، فيخفت أو يضيع دورهم في تنمية نشئ سليم ومعافى .

شغل موضوع التدخين بتل العديد من الأفراد والمؤسسات ويشكل مشكلة متعصية أمام المستغلين بالنواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية و أمام علماء الدين والمصلحين ومما زاد من القلق العالمي حيالها تزايد أعداد المدخنين في العالم وبخاصة في الدول الفقيرة والمتخلفة ، حيث شكل المدخنون في تلك الدول في أواخر القرن 20 حوالي 70 % من إجمالي المدخنين في العالم في مقابل حوالي 30% في منتصف القرن العشرين وقد عبرت منظمة الصحة العالمية عن هذا القلق من خلال إطلاق حملة عالمية لمكافحة التدخين منذ عام 1988 ، كما عبرت الهيئات والمنظمات المختلفة عن ذلك القلق مطلقة حملات متعددة لإقناع المدخنين لإقلاع عن التدخين (عرفة عبد الغني : 1997 ، ص 67) حيث تعتبر دراسة القلق من الموضوعات الهامة حيث أصبح إشارة لظاهرة مرضية يتعرض لها الأفراد بمستويات مختلفة بسبب فقدان الاطمئنان والأمان النفسي .

نظرا لانتشار هذه المشكلة داخل مجتمعاتنا نجد العديد من الدراسات التي تناولتها بالبحث ففي دراسة ( يوسف سلامة عوض الله : 2008 ) والتي كشفت عن العلاقة بين التدخين والقلق وبعض السمات الشخصية لدى الأطباء المقدره عددهم بـ 186 وبعد تطبيق مقياس القلق ومقياس تعزيز الشخصية توصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائيا في مستوى القلق تبعا للعمر ولصالح الفئة العمرية أكثر من 55 سنة ، أظهرت فروقا أيضا تبعا للعمر ولصالح الفئة العمرية فئة الغراب ، علاقة بين كل سمات الاعتمادية وعدم الثبات

الانفعالي وكذا النظرة السلبية للحياة مع عدم التجاوب الانفعالي ، ( يوسف سلامة عوض الله : 2008 ، ص 81 )

وفي دراسة ( هند طه : 1983 ) التي أجريت على عينة من 285 طالبا موزعة على مجموعتين ، مجموعة تتكون من مدخنين و أخرى من غير مدخنين وباستخدام مقياس أيزنك للشخصية و القلق لتيلور ومقياس الاتجاه نحو التدخين ، فقد كشفت نتائج الدراسة أن المدخنين ، يعيشون أوضاعا اجتماعية تختلف عن غير المدخنين من حيث أساليب التنشئة ، وأساليب المعاملة الوالدية المتناقضة التي يغلب عليها تشدد الأب وتساهل الأم ، ارتفاع مستوى الاقتصادي والاجتماعي ، قلة الدافعية للتحصيل الدراسي ، ووجود نماذج مدخنة داخل الأسرة ، الجرأة على النظم والتقاليد المدرسية ، وارتفاع مستوى القلق والانبساطية والعصابية ( محمد بيومي خليل : 106-107 )

وفي دراسة ( le delie , jacoléen , 2005 ) التدخين يؤدي إلى قصور في الوظائف الذهنية للمراهقين المدخنين ، هدفت الدراسة لقياس مدى التأثير الحاد والمزمن لتدخين التبغ على الوظائف الذهنية للمراهقين المدخنين مقارنة بأقرانهم من غير المدخنين أجري البحث على 41 مراهق من المدخنين و 32 مراهق من غير المدخنين ، طبقت عليهم اختبارات الذاكرة والانتباه وتقدير مدى تأثير الأعراض الانسحابية من جراء وقف النيكوتين وجاءت النتائج لتبين أن المراهقين المدخنين يعانون من قصور في الوظائف الذهنية أكثر من غير المدخنين ، كما أنهم يتعرضون لقصور حاد في الذاكرة بعد التوقف عن التدخين نتيجة لتأثير الأعراض الانسحابية للنيكوتين ، وجاءت نتائج هذه الدراسة لتبين أهمية إلى وقاية المراهقين من التدخين في هذا السن ، كما أكدت النتائج على أن المراهق الذي يتوقف عن التدخين يعاني من قصور اكبر في الذاكرة نتيجة انسحاب النيكوتين في جسمه ، وبالتالي يحتاج إلى عناية واهتمام اكبر من قبل القائمين على التدريس .



وفي دراسة ( Jeffrey , G Johnson , 2001 ) ظهر أن التدخين يزيد من خطورة الإصابة باضطرابات القلق لدى المدخنين الشباب ، هدفت الدراسة إلى كشف مدى تأثير التدخين على الإصابة باضطرابات القلق ، حيث كشفت الدراسة أن الشباب في مرحلة الشباب المبكرة الذين يدخنون علبة سجائر ( 20 سيجارة ) يوميا تزداد إمكانية إصابتهم باضطرابات القلق مثل : نوبات الهلع ، رهاب الأماكن المتسعة ، أو اضطراب القلق العام ، واستخدم الباحث الاستبانة ، وقد تكونت عينة البحث من 688 في عام 1985 وعام 1986 ، حينما كانت أعمارهم 16 عاما ، وقد تمت معاينتهم مرة أخرى بعد 6 سنوات ، أي حينما أصبحت أعمارهم 22 سنة ، وقد أظهرت النتائج أن الشباب اللذين يدخنون علبة سجائر أو أكثر يصابون بنوبات الهلع بمعدل 12 ضعفا مقارنة بغيرهم الغير المدخنين ، وكذلك يصابون باضطراب القلق العام بمعدل 5 أضعاف مقارنة بغيرهم الغير المدخنين وكذلك يصابون برهاب الأماكن المتسعة بمعدل 5 أعاف مقارنة بغيرهم الغير المدخنين ، ويشير البحث إلى أن إقبال الشباب على سلوك التدخين يعتبر سببا للإصابة باضطرابات القلق وليس نتيجة .

ولانتشار هذه الظاهرة أو المشكلة رغم تعدد الدراسات وعلى هذا الأساس نطرح التساؤلات التالية :

- ما علاقة التدخين بالقلق لدى المدخنين ؟

ومنه تتفرع التساؤلات الآتية :

- هل يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من أجل إرضاء لذاته ؟

- هل يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من أجل تحسين علاقاته مع

الآخرين ؟

## 2. فرضيات الدراسة :

في ضوء ما جاءت به الدراسة و أهدافها تم صياغة الفروض التالية كإجابات محتملة لمشكلة الدراسة :

- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من أجل إرضاء ذاته .
- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من أجل تحسين علاقاته مع الآخرين

## 3. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على علاقة التدخين بمستوى القلق لدى المدخنين.

### أ. جانب نظري :

يعتبر موضوع التدخين من موضوعات القديمة والمهمة وحيوية كما يعتبر موضوع القلق من موضوعات المتداولة في عصرنا الحالي وتأتي أهمية هذه الدراسة أنها شاملة حيث تناولت مفهوم التدخين ومكوناته و أصنافه و أضراره ونظريات المفسرة له .

كما سيتم التعرف على مفهوم القلق والفرق بينه وبين الخوف و أنواعه ، أعراضه ونظريات مفسرة له وطرق علاجه .

### ب. جانب تطبيقي :

تكمن هذه الأهمية في وضع استبيان كأداة للتعرف على الآثار السلبية على آفة التدخين وذلك من خلال المسح الميداني .

## 4. أهداف الدراسة :

- الكشف عن مستوى القلق لدى المدخنين

- الكشف عن الأضرار الناجمة عن التدخين لجميع الفئات العمرية من المدخنين .
- مساعدة المدخنين في تخفيف مستوى القلق
- اقتراح برنامج إرشادي لمساعدة المدخنين للإقلاع عن التدخين
- تقديم نصائح و إرشادات للمدخنين .

## 5. التعاريف الإجرائية :

### • التدخين :

عادة أو ظاهرة سلوكية يلزم عليها الإنسان من خلال تناول سيجارة عن طريق الفم

### • النيكوتين :

مادة كيميائية سامة تؤثر في الجهاز التنفسي ولها تأثير قوي على الأوعية الدموية .

### • القلق :

هو شعور بالخوف والتوتر مما يؤثر على الجهاز العصبي اللإدري وهو مجموعة من الأفعال السلوكية .

## 6. المفاهيم الرئيسية للدراسة :

### • التدخين :

التدخين بأن كلمة هي مصدر للفعل دخن ويقصد بها هنا عملية إشعال أي شخص للسيجارة أو الغليون أو امتصاص الدخان الناتج عن الاشتعال ثم إخرجه من الفم و الأنف (الزهار: 1987 ، 10)

### • القلق :

يعرف بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و أعراض نفسية وجسمية ( شانلي : 1999 ، ص 112 )

## 7. حدود الدراسة :

### الحدود المكانية :

اقتصرت الدراسة على إحدى شوارع حي بوعمامة بولاية وهران .

### الحدود البشرية :

شملت الدراسة 60 فردا مقسمين كما يلي :

- 20 فردا مراهقا

- 20 فردا شابا

- 20 فردا كاهلا وشيخا

### الحدود الزمنية :

تم إجراء الدراسة من 17 ماي 2018 إلى غاية 31 ماي 2018

# الفصل الثاني : التدخين

تمهيد :

1. تعريف التدخين
2. مكونات التدخين
3. أصناف التدخين
4. أسباب التدخين
5. أضرار التدخين
6. نظريات المفسرة للتدخين
7. الحكم الشرعي في التدخين
8. الوسائل المقترحة للمساعدة في الامتناع عن التدخين والإقلاع عنه

خلاصة الفصل

## تمهيد:

لعل الشيء الثابت تاريخيا أن الدخان يعد من المواد التي عرفها الإنسان منذ القدم و إذا كان الأمر كذلك فكيف تحول التدخين إلى هذه اللعنة الذي أخذت تطاردنا ، وكم القوانين و الاستكارات التي أصبح المدخن يجابهها .بل و يعلم أضراره و رغم ذلك قد يتناسى و يستمر في التدخين.

### 1. تعريف التدخين:

يعرف التدخين مصدر للفعل دخن ويقصد بها هنا عملية اشغال أي شخص للسيجارة أو الغليون أو امتصاص الدخان الناتج عن الاشتعال ثم إخراجة من الفم و الأنف (الزهار:2000 ، 10)

ويعرف التبغ لغة بأنه الدخان فيه مادة سامة من تاباغو, وهو اسم جزيرة في خليج المكسيك وجد فيها , ونقل منها (البعلبكي: 1973 ، 59)

آما أبو طويلة (20:2000) فيرجع أصل كلمة تبغ إلى الهندو الحمر ومعناها "تابسكو" وهي اسم الغليون الذي استعمله الهندو الحمر للتدخين إذا لم يعرفوا السجائر في عهد كريستوفر كولومبوس.

ويسمى (جعفر: 2002 ، 9) التبغ أيضا بالتنتن أو الطباق أو الدخان.وهو من الفصيلة الباذنجانية السامة.

### 2. مكونات السجائر:

أهم محتويات السجارة وهي :

- (1) غاز أول أكسيد الكربون ويمثل من 1-5% من حجم الدخان المتصاعد.
- (2) غاز ثاني أكسيد الكربون و يمثل من 5-15% من حجم الدخان المتصاعد .

- (3) احماض طيارة : مثل النمليك و حمض اليمونيك و حمض الاكساليك و الفينول وحمض الخليك و حمض البنزويك.
- (4) مادة مهيجة تعرف بالغول توجد في سيجارة.
- (5) مادة البنزوبيرين وهي المادة التي يعزى اليها تكون داء السرطان .
- (6) الزرننج بنسبة 10% في التبغ.
- (7) النيكوتين و يكون 8% من وزن التبغ.
- (8) القطران وهو الجزء الصلب من الدخان و يمثل 11-18% من وزن التبغ.
- (9) الآزوت ( النيتروجين) وهو الجزء المسحوب من الهواء و يمثل 75% حجم التبغ.
- (10) سيانيد الهيدروجين وهو غاز مكون من إيدروجين وكربون و أزوت .
- (11) بخار الماء وهو الرطوبة الموجودة في التبغ و تتشا عند منطقة الجمره.
- (الزهار: 1987 ، 21-22).

### 3. أصناف التدخين:

- أ. التدخين النفسي الاجتماعي ووظيفته إبراز الرجولة ويتم عادة بصحبة الآخرين.
- ب. التدخين الاحساسي و الدوافع له الشعور بالانتعاش بمجرد التدخين.
- ج. التدخين الاسترخائي وهو أكثر أصناف التدخين شيوعا حيث يشعر المدخن بالسعادة في فترات الاسترخاء و لاسيما بعد وجبة الطعام.
- د. التدخين المسكن الذي يخفف من الضغط النفسي.
- هـ. التدخين المنشط الذي تراه في فترات العمل الفكري و الجسماني .
- و. التدخين الإدماني و لا يكون التدخين بهدف الشعور بالسعادة و الرضا بل يكون ناتجا عن حاجة الجسم للنيكوتين.

ز. التدخين الآلي الأوتوماتيكي حيث يبدأ المدخن سيجارة جديدة قبل انتهاء السجارة القديمة و يكون ذلك بمثابة فعل منعكس وهي عملية تعرف باسم سلسلة الدخان (ربيع: 1994 ، 485).

#### 4. أسباب التدخين:

يختلف سبب الإقدام على التدخين من فرد لأخر. ومن مجتمع لأخر ومن زمن لأخر ، و يتأثر ذلك بعوامل مختلفة من النواحي الثقافية و الاجتماعية و النفسية و الاقتصادية و يمكن تصنيف تلك الأسباب إلى ما يلي:

#### 1.4 - أسباب ثقافية:

- مستوى الأسرة الثقافي و موقعها من التدخين (عدم النظر إليه بحذر و عدم الأخذ بخطورته) ووجود مدخنين في الأسرة يمثلون مثالا يحتذى أمام المراهقين و الناشئين.
- تدني الالتزام الديني في الأسرة و المجتمع .
- و القوانين و اللوائح و الأنظمة التي تبكره و تنهي عنه, أو تمنعه في الأماكن العامة و المدارس , أو تعتبره انتهاكا لأخلاقيات التعليم.
- غياب الوعي بالمسؤولية الاجتماعية العامة عن سلامة المجتمع وأفراده و حمايتهم من المخاطر الناتجة عن التدخين.
- انتشار عادات تقديم الدخان في الأفراح و المناسبات و رفع الرقابة الوالدية.
- تساهل الوالدين و انغماس احدهما أو كلاهما في التدخين و ربما تشجيعها لولدهما أحيانا. (الدنشاوي ودوس : 1987 ، ص60)

#### 2.4 - أسباب اجتماعية:

- مجارة الأصدقاء و الاستجابة في الحفلات و السهرات و المناسبات أشارت دراسة الزهار (1987) أن حوالي (42% ) من المدخنين بدؤوا التدخين استجابة لرفقاء السوء, وان



(16%) من المدخنين بدؤوا التدخين من خلال السهر مع الأصدقاء و أشارت الدراسة

أن الأفراح تزيد نسبة الإقبال على التدخين لدى حوالي (12 %) من المدخنين .

- السفر: حيث تنتشر عادة التدخين لدى الذين يكثرون السفر لشغل الوقت أو تضييته.
- التقليد الأعمى و التظاهر بعلو المكانة الاجتماعية أو تميزها فيقدم الشخص على تدخين السجارة أو الغليون.
- ارتياد المقاهي وصالات اللهو حيث غالبا ما يصاحب ذلك تناول المشروبات و التدخين , إذ أن مثلها مثل نافخ الكبر الذي يحرق الثياب أو يجد المرء منه ريحا خبيثة. ( حبيب مجدي :1993 ، 143 )

#### 3.4- أسباب نفسية:

- رغبة الشبان في سن المراهقة في إظهار "نضجهم" و التعبير عن رجولتهم و رشدهم و إثبات أهليتهم وتقليد الكبار والشعور بالانتماء للجماعة, والسعي وراء التقدير الاجتماعي.
- الرغبة في المغامرة و تعلم شيء جديد أو خبرة جديدة , حيث البداية " لهوا" أو "متعة" أو "تجربة" ثم تصبح عادة قاتلة.
- الرغبة في التعبير عن الاستقلالية و ممارسة الحق في اتخاذ القرار دون التقيد بسلطة الآخرين.
- الرغبة في إرضاء الذات وتهديتها وبخاصة لحظات التوتر و الاكتئاب و الوحدة و تعبيراً عن الغضب و الحزن الشديد.
- السعي نحو إثبات الذات كأن يرغب المراهق في التعويض عن فشل دراسي أو النشاط أو زيادته ,و بخاصة أثناء فترات الاستراحة من العمل أو الجهد العضلي أو الذهني الشديد.
- التخلص من القلق و الحالات النفسية المصاحبة للتردد و الشرود.
- الخجل: بعض المراهقين و البالغين يحاولون طمس ضعفهم و خجلهم تحت ستار الدخان.(الدنشاوي ودوس :1987 ، 60-61)

#### 4.4 - أسباب اقتصادية:

- البذح: يلاحظ أن البذح يدفع لصاحبه إلى إكثار من الطعام, و هذا بذاته يدفع صاحبه إلى البحث عن سلوك ينفق من خلاله مزيادا من الأموال فيلجأ إلى المقاهي و أماكن اللهو , فيعمد إلى التدخين بأشكاله المختلفة , أما المراهقون الذين يحصلون على أموال سخية من والديهم الموسرين أو من كسبهم الخاص. فإنهم يشعرون بالحاجة إلى إنفاق ما لديهم ,و يكون شراء الدخان فالتدخين السبيل لذلك, وفي بحث أجرته منظمة الصحة العالمية في الكويت, أشارت النتائج انه كلما اتسع المصروف اليومي للمراهقين زاد إقبالهم على التدخين , و أن عادة التدخين أوسع انتشارا بين أبناء الفئة الأكثر يسرا من انتشاره بين أبناء الفئة المتوسطة أو الأقل يسرا (مرجع سبق ذكره : 61 ).

#### 5. أضرار التدخين:

إن التدخين ضار سواء كان المدخن في سن المراهقة أو في مراحل عمرية أخرى.

#### 1.5 - أضرار الصحية للتدخين على المراهقين:

- **التدخين و السرطان :** من المعروف بان التدخين يزيد من فرص الإصابة بسرطان الرئة ,و لكن بالنسبة للمراهق المدخن فإن الأمر يتضاعف ثلاثة مرات, حيث أن المراهق المدخن أكثر عرضة من غيره لسرطان الرئة .
- إن التأثير المباشر للتدخين على جسم المراهق يظهر في تراجع قدرته على ممارسة مختلف أنواع الرياضة , حيث انه يصبح عاجز عن الأداء نفس الكفاءة قبل التدخين و كما يفقد الكثير من لياقته بحيث لا يتمكن من الاستمرار لفترات طويلة.
- **التدخين و أمراض القلب:** أما بالنسبة لأمراض القلب و الشرايين الشائعة بين كبار السن غالبا يمكنها أن تظهر في مرحلة المراهقة في حال تقدم المراهق على التدخين و استمر في ذلك.

- **التدخين و الجهاز الهضمي** : يؤدي التدخين في سن المراهقة إلى الإصابة بضيق النفس و عدم القدرة على أخذ نفس عميق وتبين من خلال بعض الدراسات بان المراهق المدخن عرضة للإصابة بضيق التنفس ثلاث مرات من المراهق الغير المدخن.

أن التدخين في سن المراهقة لا يؤثر فقط على جسم المراهق بل انه يؤثر على نفسيته أيضا , كما يحتوي التدخين على أضرار الاجتماعية لدى المراهق بعيدا عن الصحة فانه يمكن أن يسبب بعض المشاكل الاجتماعية للمراهق حيث أن التدخين يجعل المراهق منبوذا من قبل المجتمع بشكل عام و هذا يؤدي بدوره إلى فقدان بعض الأصدقاء أحيانا , و أما بالنسبة للعائلة فإنها بالتأكيد تعارض في مواجهات مستمرة مع والديه و أحيانا قد يتطور الأمر إلى حدوث تحدي بين الوالدين و المراهق و هذا بالطبع يؤدي إلى زيادة الضغوطات النفسية و قد ينتهي المطاف بالمراهق إلى الانحراف (هيام محمود : د.س ، 36).

## 2.5- الأضرار الصحية للتدخين على الشباب :

- **الجهاز العصبي المركزي**: احد مكونات التبغ هو النيكوتين ,وهو يصل الى الدماغ بثوان معدودة من استنشاقه و يؤثر عليه بحيث نشطا و يعمل بشكل اكبر , و النيكوتين مادة تتلاعب بالمزاج و تؤثر عليه, كما أن التدخين بشكل عام يزيد من ضмор عصب العين مما يؤثر على الرؤية , و أيضا يؤثر على حاسة الشم و التذوق , مما يفقد الشهية أحيانا.

- **الجهاز التنفسي**: عند استنشاق الدخان, يدخل الجسم العديد من المواد الضارة بالرئتين , مما يفقد رئتيك القدرة على تصفية المواد الكيميائية الضارة, السعال عرض للتخلص من السموم ولكنه لا يستطيع مسح السموم بما فيه الكفاية , فتصبح السموم محصورة في الرئة ' و المدخنون هم أكثر عرضة للالتهابات الجهاز التنفسي و نزلات البرد و الأنفلونزا. التدخين يتسبب في حالة تسمى انتفاخ الرئة , كما و يدمر الحويصلات الهوائية في الرئتين , و

يتسبب بالالتهاب الشعب الهوائية المزمن و المدخنون لفترة طويلة من الزمن معرضون لخطر إصابة بسرطان الرئة.

- **نظام القلب والأوعية الدموية:** التدخين يزيد من نسب الكولسترول السيئ في الدم ويخفض من نسبة الجيد منه ,وهذا الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدهنية و تصلب الشرايين و يزيد من خطر تجلط الدم، و أمراض القلب.

- **الجهاز الهضمي:** التدخين يخفض شهيتك مما يجعلك غير قادر على الحصول على كافة المواد الغذائية التي تحتاجها كما أن تعاطي التبغ يسبب التهاب اللثة كما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الفم ، و المرئ و البنكرياس ' و الكلى و يؤثر التدخين أيضا على الأنسولين ، فهو يقاومه مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 02. ( لظفي عبد العزيز الشربيني : 1994 ، 35-36)

### 3.5- الأضرار الصحية للتدخين لدى كبار السن :

#### أ. سرطان الدم :

أشارت دراسة طبية حديثة إلى أن التدخين يزيد من احتمال إصابة كبار السن بسرطان الدم خاصة من تجاوز سن الستين فيكونوا أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة. و أوضح الباحثون في جامعة جنوب كاليفورنيا الأمريكية أن السرطان الدم النقي الحاد (AML) أكثر وجود عدد كبير من خلايا الدم غير الناضجة في الدم و النخاع العظمي و العقد الليمفاوية. و بحسب المجلة الأمريكية لعلو الأوبئة أكد العلماء أن التدخين يلعب دورا مهما في الإصابة بسرطان الدم النقي من نوع (M2) فقط ، حيث يتسبب في ظهور 42% من حالات الإصابة بهذا المرض .وطبقا لإحصاءات طبية , فان معدلات الإصابة بسرطان الدم النقي الحاد تبلغ 39 حالة لكل مليون بين الذكور و 26 حالة لكل مليون من إناث. ( هيام محمود : د.س ، ص 38 ) .

## ب. العمى :

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن التدخين يضر بحاسة البصر لدى المدخنين المسنين و يضر بشبكة العين لديهم بصورة قد تسبب العمى. و أوضح الباحثون في جامعة كاليفورنيا خلال الدراسة أن التدخين يؤدي إلى الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر الذي يعد احد الأكثر الأسباب المؤدية إلى العمى عند الأمريكيين فوق سن الخامسة و الستين . و أكدت الدكتورة آن كولمان الأستاذة في طب العيون في معهد جوليس شتاين بجامعة كاليفورنيا، أن إقلاع المسنين عن التدخين سوف يحسن قدرة أبصارهم. كما أظهرت نتائج العديد من الأبحاث العلمية أن التدخين يزيد من نسبة الكوليسترول بالدم ' حيث تزيد ثلث ملليجرام مع تدخين كل سيجارة و 1 ملليجرام كل ثلاث سجائر . و 6 ملليجرام مع كل علبة سجائر كاملة.

## ج. هشاشة العظام:

كذلك أكدت بعض الدراسات و الأبحاث الطبية على أن التدخين يعد من عوامل الإصابة بمرض هشاشة العظام, و أن كبار السن يعانون من نقصان في كثافة و كتلة العظام , وأنه كلما زادت فترة التدخين كلما كانت الفرصة أكبر لحدوث كسور العظام التلقائية نتيجة لزيادة حدة مرض هشاشة العظام. ( لظفي عبد العزيز الشربيني : 1994 ، 37 )

## 6. نظريات المفسرة للتدخين :

### أ. نظرية التحليل النفسي :

تنهض نظرية التحليل النفسي على فكرة محورية من خلالها يتم تفسير كافة السلوكيات الإنسانية، و ترى أن الشخص حين يتعرض للإحباط فإن الإحباط يؤثر فيه نفسيا خاصة إذا كان غير مؤهل لذلك نفسيا، و غالبا ما يكون العاملين معا، عامل خارجي و عامل نفسي داخلي، هنا يلجأ الشخص إلى أن يتفاعل مع العديد من دروب الانحراف بغض النظر عن

نوع هذا الانحراف و أما إذا كان التدخين أو تعاطي المخدرات أو انحرافات سيكوماتية أو انحرافات جنسية.....الخ ( غانم :2006 ، 45 )

### ب. نظرية التعلم و تفسير سلوك التدخين

و لعل من الخطوات الأساسية لهذه النظرية

- أن التدخين عملية يتم تعلمها من البيئة
- أن البيئة التي يتواجد فيها الفرد لها ردود أفعال في إحداث التدخين كما أن هناك العديد من الأسباب التي تكون مساعدة لتعاطي التدخين مثل :
- توافر التدخين, سهولة الحصول عليه, ضغط الأقران أو الأصدقاء و تحبيذهم للتدخين, التدعيم الاجتماعي المرافق لظاهرة التدخين, خبرة الفرد في هذا المجال.

### ج. التفسير الاجتماعي للتدخين :

يرى أصحاب هذا الاتجاه ضرورة التركيز على المجتمع الذي تحدث فيه الظاهرة و ربطها بالعديد من الظواهر المجتمعة في هذا الشأن يركزون على البيئة الاجتماعية و أن الشباب يتعلم التدخين من : تدخين الوالدين, مصاحبة الرفاق المدخنين, الرغبة في الشعور بالانتماء, تقليد الكبار (غانم :2006 ، ص45)

### 7. الحكم الشرعي في التدخين :

الأديان جميعا أنزلت لصالح البشر تهديدهم إلى الطريق الخير و كل محرم و منهي عنه في الأديان إنما كان ذلك لحكمة بالغة سواء كانت ظاهرة و باطنة و في الدين الإسلامي لم يكن الدخان "التبغ" موجودا على عهد النبوة حتى يصدر الرسول عليه الصلاة و السلام حكما في ذلك بالتحريم أو النهي عنه أو تجنبه و الحكم الشرعي دائما يرتبط بالأثر. (أرناؤوط: 1998، 89)

و يرى الزهار أن التدخين إثم وقد استشهد بقول الله تعالى: و دروا ظاهرة الإثم وباطنه, أن الذين يكسبون الإثم سيجزون بما كانوا يقتربون" الأنعام الآية 120.(الزهار: 1987، 67) و يستشهد عبد الحميد ببعض الأدلة من القرآن الكريم و السنة النبوية على تحريم شرب الدخان منها:

- قوله الله تعالى : " يأمرهم بالمعروف و ينهاهم عن المنكر و يحل لهم الطيبات و يحرم عليهم الخبائث" الأعراف الآية 157
- وقوله الله تعالى: " ولا تبذر تبذيرا ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين" الإسراء الآية 27
- و قوله الله تعالى : " و لا تلقوا بأيديكم الى التهلكة" البقرة الآية 195
- و قوله الله تعالى: " ولا تقتلوا أنفسكم" النساء الآية 29 (عبد الحميد: 1984، ص39)

## 8. الوسائل المقترحة للمساعدة في الامتناع عن التدخين و الإقلاع عنه :

### 1.8- القدوة من الوالدين و المعلم :

فالوالد مطالب أن يضرب مثلا قويا لولده بالامتناع عن التدخين و عدم التساهل مع تلك الظاهرة الخبيثة و المعلم بدوره مطالب بأن يمهد السبيل للطالب نحو الطهر و النقاء من خلال الامتناع عن التدخين.

### 2.8- المتابعة و التقويم :

و ذلك أن يقوم الآباء و المعلمون بمراقبة أبنائهم و يتعرفوا على سلوكهم و أقرانهم و تحركاتهم للاطمئنان إليها، و لمعالجة أي مظهر من مظاهر الانحراف في مهده.

### 3.8- التوجيه و التوعية :

أي تبصير الناشئ بأضرار التدخين و عواقبه عاجلا و أجلا على المدخن ذاته، و على أسرته و مجتمعه و أمته، و علاقته بتبلد العقل و إماتة الفطنة.

4.8- التدريب على السيطرة على الذات, والأخذ بالعزم, و مغالبة الهوى, و تغليب العقل و الحكمة على الحمق: فالرغبة في ترك التدخين دون أن تتبعها عزيمة صادقة و خطوات عملية لا تسمن و لا تغنى من جوع, و ان نجاح المدخن في التغلب على عادة التدخين

5.8- الابتعاد عن المواطن و المواضع التي يمكن أن تقتضي الى عادة التدخين و منها: المقاهي و الملاهي و رفاق سوء و الوحدة التي يوسوس فيها الشيطان للشخص

6.8- ارتياد المواضع الخيرية التي تزيد من إيمان الناشئ: وذكر نقائه و علمه مم مهاراته كالمساجد و المكتبات و دور الثقافة و الانشغال بالطاعات .

7.8- التخلص من العادات السيئة المصاحبة لعادة التدخين و الاستعاضة عنها بعادات حسنة و من العادات المقترحة:

- إتباع نظام غذائي سليم ومدرّوس بعناية (الإكثار من الخضار والفواكه الطازجة, و تقليل السكاكر والحلوى)
- ممارسة الرياضة المعتدلة
- ممارسة مهارات فنية كالرسم
- عدم إدامة الشعور بالإثم (الخطيئة) , أي عدم التفكير السلبي جراء عادة التدخين حال الإقلاع عنها
- الامتناع عن تقديم الدخان للضيوف في المناسبات (محمد عبد القادر جدد 6- أ ص 169-172)

### خلاصة الفصل :

قمنا في هذا الفصل بالتعرف على التدخين ومكوناته كما تم التعرف على أصنافه و أسبابه ، كما تم عرض أهم الأضرار التي يسببها على صحة الفرد ، كما تطرقنا للتعرف على أهم نظريات المفسرة لهذه الظاهرة ، كما تم التعرف على الحكم الشرعي ، كما تم عرض وسائل المقترحة للمساعدة في الامتناع عن التدخين والإقلاع عنه .



# الفصل الثالث : القلق

تمهيد

1. تعريف القلق

2. الفرق بين القلق والخوف

3. أسباب القلق

4. أنواع القلق

5. أعراض القلق

6. نظريات المفسرة للقلق

7. علاج القلق

خلاصة الفصل .

## تمهيد :

إن القلق من أكثر المصطلحات شيوعاً على ألسنة الناس، و ذلك للتعبير عن المشكلات و الضغوطات التي يواجهها في مختلف مجالات حياتهم الاجتماعية و النفسية ، أصبح إشارة لظاهرة مرضية يتعرض لها الأفراد بمستويات مختلفة، بسبب فقدان الاطمئنان و الأمان النفسي، إضافة إلى أن حياة الإنسان المعاصر أصبحت لا تخلو من تلك العوائق البيئية و الشخصية المتداخلة، التي قد تحول دون إشباع حاجاته النفسية و البيولوجية و تحقيق أهدافه الأمر الذي قد يزيد من معدلات القلق لديه.

### 1. تعريف القلق :

#### 1.1- تعريف حامد زهران للقلق :

انه حالة توتر شاملة و مستمرة نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية ( حامد زهران :2000، 397 )

#### 1.2- تعريف لهلجرد :

القلق حالة من ترقب أو توقع الشر أو عدم الراحة و الاستقرار التي ترتبط بالشعور بالخوف (خليل أبو فرحة :2000، 113)

### 2. الفرق بين القلق و الخوف :

يصعب التمييز بين القلق و الخوف في حالات كثيرة و ذلك بسبب أوجه التشابه بينهما و يبدو الشبه واضحاً في الجوانب الآتية :

- في كل من الخوف و القلق يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده

- في كل من الخوف و القلق يشعر الفرد بحالة انفعالية تنطوي على التوتر و الضغط
- في كل منهما يحفز الفرد لبدل الطاقة لحماية نفسه
- في كل منهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية ( حنان عبد الحميد: 2000 ، 106 )

### 3. أسباب القلق :

تتمثل أسباب القلق في :

- الاستعداد النفسي و المقصود الضعف النفسي بشكل عام و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي التي تفرضه بعض الظروف بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه و التوتر النفسي الشديد والأزمات و المتاعب أو الخسائر المفاجئة و الصدمات النفسية و الشعور بالذنب والخوف من العقاب و توقعه و المخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة و تعود الكبت بدل من التقدير الواعي لظروف الحياة و الصراع بين الدوافع و الاتجاهات والإحباط و الفشل اقتصاديا أو زواجيا أو مهنيا و الحلول الخاطئة و كثرة المحرمات الثقافية
- مواقف الحياة الضاغطة و مطالب و مطامح المدنية المتغيرة و البيئية القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم و الحرمان و عدم الأمان و اضطراب الجو الأسري و الوالدان العصبيان القلقان و عدوى القلق خاصة من الوالدين.
- تلعب مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة دورا هاما في نشوء القلق كالطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة و التسلط و الحماية الزائدة وغيرها واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين.
- التعرض للحوادث و الخبرات الحادة (اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا) و الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة و المراهقة ' و الإرهاق الجسدي و المرض.

- الطرق الخاطئة لتجنب الحمل و الحيلة الطويلة خاصة الجماع الناقص و كذلك عدم التطابق بين الذات الواقعية و الذات المثالية و عدم تحقيق الذات .(شاذلي : 1999، 114-115).

#### 4. أنواع القلق:

##### أ. القلق الموضوعي:

وهو عبارة عن خبرة انفعالية مؤلمة يستطيع الفرد تحديد مصدر الخطر الذي يهدده ومنى ثم يستطيع أن يتعامل معه إما بالمواجهة أو التجنب ، و مثيرات هذا القلق مكتسبة من البيئة بجميع مؤسساتها و غالبا ما يتم هذا الاكتساب في السنوات المبكرة من حياة الإنسان حيث يعجز الطفل عن تحمل المثيرات الانفعالية القوية فالطفل، يكتسب الخوف من ظلام و من بعض الحشرات أو الطيور أو الحيوانات و الخبرات التي تشد فيها الإثارة و التي تسبب القلق عادة ما تسمى ب الصدمات و على أي حال فأي مثير شديد من شأنه أن يهدد الفرد و يسلب إرادته و يحدث له ما يسمى بالقلق الموضوعي.

##### ب. القلق العصابي:

ينشأ عندما ينجح الهوفي الكسر و تجاوز دفاعات الأنا و إشباع متطلبات الغريزية و نزعاتها الشهوانية الجنسية' ولقد حاولت الأنا أن تسلح فسها بالآليات الدفاعية ( التبرير - الإسقاط -النكوص) إلا أن هذه الآليات يمكن أن تؤدي إلى راحة مؤقتة فقط، حيث أنها أساس تعتمد على تشويه الواقع ، ولا شك أن إسراف الأنا في توظيف الحيل الدفاعية من شأنه أن يفقد وظيفة هذه الحيل بحيث يصبح لها القدرة في التمويه ومن تم يزداد القلق ومن أهم مظاهرها :

##### - انفعال الخوف :

وفيه يكون المريض بالقلق يتوقع حدوث الشر في اي وقت وليس الموقف الذي يلتصق

به انفعال الخوف هو مصدر القلق الحقيقي

## - المخاوف المرضية :

وهو خوف من أشياء لا تثير الخوف عند عامة الناس ، فهو خوف غير منطقي والواقع أن الموضوع الذي يثير الخوف غالبا ما يكون مرتبطا بإشباع الغرائز المكبوتة .

### ج. القلق الخلفي :

ينمى من خلال أوامر الوالدين وقواعد الشرع وقوانين المجتمع ، وغالبا ما يكتمل نضجه في مرحلة الطفولة المتقدمة حيث يكون من السهل على الطفل أن يدرك ويميز ويحلل .

وهكذا يتضح لنا رؤية فرويد في موضوع القلق ، حيث أوضحنا أن القلق الموضوعي يرتبط بمثير خارجي غير أن نوعين الآخرين ( العصابي والخلفي ) ، يرتبطان بمصادر داخلية ليس من اليسير تحديد هويتها دون مساعدة الأخصائي النفسي المعالج ( www.acofps-com.May.2010 )

### 5. أعراض القلق :

يمكن تصنيف الأعراض الاكلينكية للقلق إلى :

#### أ. القلق الحاد :

ويأخذ ثلاثة أشكال : حالة الخوف أو الهلع ، حالة الرعب الحاد ، إعياء القلق الحاد

#### ب. القلق المزمن :

ويأخذ ثلاثة أشكال : أعراض جسدية ، أعراض نفسية ، أعراض سيكوسوماتية ( نفسجسمية ) . ( عكاشة : 2003 ، 139 )

### 6. النظريات المفسرة للقلق :

#### 1.6- النظرية السلوكية :

ويرى السلوكيون أن القلق هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك .

## 2.6- نظرية التحليل النفسي :

يرى فرويد دان هناك ثلاثة أنواع من القلق هي : القلق العادي أو الموضوعي ، القلق العصابي ، إذ يمكن التهديد في موضوع غريزي قائم " الهو " فالإنسان يخاف أن تجرفه رغبة ملحة لا ضابط لها لارتكاب فعل او التفكير في شيء يؤدي إلى إيذائه .

### - القلق الأخلاقي :

حيث مصدر التهديد قائم في الأنا الأعلى ( الذي هو بمثابة الضمير ) ، فالإنسان يخاف من أن يعاقبه الضمير على فعل شيء معين يتعارض مع معايير " الأنا المثالي " أو التفكير في هذا الفعل .

## 3.6- النظرية العقلانية المعرفية :

وتستخدم فنيات معرفية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته الخاطئة واللاعقلانية ، وتحويل هذه الأفكار والمعتقدات التي يصحبها خلل . ( منذر الضامن : 2003 ، 223 )

## 7. علاج القلق :

على الرغم من صعوبة القلق إلا انه من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج إذ يمكن علاجه بإزالة الأسباب التي أدت إليه ويمكن القول أن علاج القلق يرتبط بعوامل عدة منها شخصية الفرد وشده حالة القلق

### • العلاج النفسي :

يعتمد على التشجيع والإيحاء والتوجيه .

### • العلاج الجمعي :

يعتمد على إبعاد المريض عن مكان الصراع وعن المثيرات المسببة لانفعاله .

## • العلاج السلوكي :

يتم تدريب المريض على الاسترخاء وبعد ذلك يقدم المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة أي عن طريق التحصين التدريجي ( حنان عبد الحميد : 2005 ، 106 )

## خلاصة الفصل :

يعتبر القلق احد المشاعر الآلية الأساسية في تكوين النفس الإنسانية وهو يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان وهو الاستجابة تكاد تعثر عليها في معظم الاضطرابات النفسية والعقلية ، حيث تم في هذا الفصل التعرض إلى مفهوم القلق ، أسبابه ، أنواعه ، أعراض ونظريات المفسرة لديه ، كما تم التعرف على الفرق بينه وبين الخوف والتطرق إلى أهم طرق علاجه .

الجانب التطبيقي



## الفصل الرابع :

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

1. المنهج المتبع في الدراسة

2. عينة الدراسة

3. أدوات الدراسة

4. الخصائص السيكومترية للاستبيان

5. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل .

## تمهيد :

إن الدراسة الميدانية هي أهم الوسائل المدعمة والمساعدة للباحث في انجاز بحثه حول ظاهرة معينة ، فهي مكملة للدراسة النظرية ويعتمد عليها كخلفية رئيسية للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة من حيث القبول أو الرفض .

### 1. المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج هو عبارة عن مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية أي انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة ويعني بأنه فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من اجل الكشف عن الحقيقة عندما يكون بها جاهلين وإما من اجل البرهنة عليها للآخرين ، حيث نكون لها عارفين والمنهج وطرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية .

وطبيعة هذه الدراسة تقتضي ضرورة إتباع المنهج الوصفي الذي يعتبر احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف المشكلة المحددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة ( Daniel morcelle .1993 : p30 )

### 2. عينة الدراسة :

#### 1.2- العينة الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من 10 أفراد من شارع حي بوعمامة بولاية وهران ، وتم تطبيق عليها الاستبيان وفيه تم قراءة جميع فقرات الاستبيان وتوضيحها لهم ، ولم يجدوا صعوبة في فهمها ، فقد كانت كل الفقرات مفهومة بالنسبة لهم .

## 2.2- العينة الأساسية :

تتألف عينة الدراسة من 60 فردا وقسموا إلى 03 فئات :

- فئة 1 = 20 مراهقا

- فئة 2 = 20 شابا

- فئة 3 = 20 كاهلا

## 3. أدوات الدراسة :

قامت الباحثة بإعداد استبيان يتكون من 21 فقرة تمثل أعراض القلق لدى المدخنين

## 4. الخصائص السيكومترية للاستبيان :

### صدق المقياس :

بالنسبة لصدق المقياس فقد تم استخدام صدق المحكمين حيث عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة في علم النفس يدرسون بجامعة وهران 2 ، وبناءا على رأيهم قمت بإعادة صياغة بعض الفقرات .

الأساتذة هم : قادري حليلة ، ياسين آمنة ، هاشمي احمد

### جدول رقم 01 : يمثل كيفية التحكيم من حيث درجة القياس :

ملاحظة	غير مناسبة		مناسبة		العبارة	الرقم
	%	ك	%	ك		
	0	0	100	3	أدخن عندما أشعر بالمتعة بالحياة	01
تقيس	33.33	1	100	3	لا أشعر بالارتياح النفسي حتى أدخن	02
تقيس	0	0	66.66	2	اضطراب نمومي لا أخفقه إلا بسيجارة	03
تقيس	0	0	100	3	لا أستطيع التركيز لوقت طويل حتى أدخن	04
تقيس	0	0	100	3	السيجارة تجعلني منشغلا بشيء عندما أكون وحيدا	05
تقيس	0	0	100	3	أدخن عندما اشعر بالقلق اتجاه موضوع أتوقع منه الأسوأ	06

07	أدخن عندما اشعر بالغضب	3	100	0	0	تقيس
08	أدخن عندما بالتوتر	3	100	0	0	تقيس
09	أدخن عندما أشعر بالذنب	3	100	0	0	تقيس
10	أدخن عندما أشعر بالوحدة	3	100	0	0	تقيس
11	أدخن لأنني أشعر بالارتياح في المواقف الاجتماعية	3	100	0	0	تقيس
12	أدخن لأن سيجارة تجعلني أشعر بالراحة	2	66.66	1	33.33	تقيس
13	أدخن عندما أرغب في الصراخ في وجه شخص ما	2	66.66	1	33.33	تقيس
14	أدخن عندما أود ضرب أحد ما	2	66.66	1	33.33	تقيس
15	أدخن عندما أود شتم أحد ما	2	66.66	1	33.33	تقيس
16	أدخن حتى لا أشعر بأنني مختلف عن أصدقائي	2	66.66	1	33.33	تقيس
17	أثناء مشكلة مع أصدقائي لا يمكن أن أخفف قلقي إلا بسيجارة	3	66.66	0	33.33	تقيس
18	أدخن أكثر أثناء استعمالي لشبكة الانترنت	3	100	0	0	تقيس
19	أدخن عندما أكون مشغولا في العمل	3	100	0	0	تقيس
20	أدخن عند مشاهدة الأخبار عبر التلفاز	3	100	0	0	تقيس
21	أدخن أكثر أثناء وجود مشكلة داخلية عائلتي	3	100	0	0	تقيس

## جدول رقم 02 : يمثل نتائج التحكيم من حيث السلامة اللغوية

الرقم	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
01	أدخن عندما أشعر بالمتعة بالحياة	أدخن عندما أكون فرحا
06	أدخن عندما أشعر بالقلق اتجاه موضوع أتوقع منه الأسوأ	أدخن عندما أشعر بالقلق اتجاه موضوع أتوقعه سيئا
17	أثناء مشكلة مع أصدقائي لا يمكن أن أخفف قلقي إلا بسيجارة	حين تعترضني مشكلة أو عمل على تخفيف قلقي بأخذ سيجارة
19	أدخن عندما أكون مشغولا في العمل	أدخن عندما أكون منشغلا بعمل
21	أدخن أكثر أثناء وجود مشكلة داخلية عائلتي	أدخن أكثر أثناء معاناة عائلتي من مشاكل يستعصي حلها

### ثبات الاستبيان :

تم تطبيق الاستبيان على 10 أفراد من اجل التحقق من ثبات الاستبيان عن طريق

التجزئة النصفية التي تقوم على حساب معامل الارتباط بين البنود الفردية والزوجية .

ثبات الاستبيان :

مجموع س	مجموع ص	مجموع س <sup>2</sup>	مجموع ص <sup>2</sup>	مجموع س × ص
167	145	3253	2485	2758

من خلال النتائج نجد أن معامل الثبات يساوي 0.79 وهذا يدل على ان هناك معامل ثبات كبير للاستبيان .

## 5. الأساليب الإحصائية :

معامل بيرسون :

- لحساب معامل الثبات
- لحساب " ر " المحسوبة

## خلاصة الفصل :

تناولت في هذا الفصل منهجية الدراسة وإجراءاتها حيث استعملنا المنهج الوصفي التحليلي ، وهذا ما ساعدنا في تحليل النتائج ، أما بالنسبة للأساليب الإحصائية التي تمثلت في معامل بيرسون الذي أدى بنا للوصول إلى النتائج .

## الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وفق

### فرضيات الدراسة

تمهيد

1. عرض الجداول توضح عينة الدراسة حسب المتغيرات

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

3. مناقشة عامة للفرضيات

4. توصيات

خلاصة الفصل

## تمهيد :

بعد التطرق لإجراءات الدراسة الميدانية وتطبيق الدراسة ومعالجة البيانات الإحصائية

يتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وفق الترتيب التالي :

عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

مناقشة عامة للفرضيات .

### 1. الجدول التالية توضح عينة الدراسة حسب المتغيرات

جدول رقم 03 يوضح عينة الدراسة حسب العمر

النسبة المئوية	التكرار	العمر
33.33	20	أقل من 18 سنة
26.66	16	18-30 سنة
20	12	31-50 سنة
20	12	أكثر من 50 سنة
100%	60	المجموع

جدول رقم 04 : يوضح عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
55	33	أعزب
40	24	متزوج
5	03	مطلق
100%	60	المجموع

جدول رقم 05 : يوضح عينة الدراسة حسب عدد سنوات التدخين

عدد سنوات التدخين	التكرار	النسبة المئوية
من 1-10 سنوات	26	43.33
من 11-20 سنة	24	40
أكثر من 20 سنة	10	16.66
<b>المجموع</b>	<b>60</b>	<b>%100</b>

جدول رقم 06 يوضح عين الدراسة حسب عدد السجائر المدخنة :

عدد السجائر المدخنة	التكرار	النسبة المئوية
من 1-10 سجائر	08	13.33
من 11-20 سيجارة	40	46.66
أكثر من 20 سيجارة	12	20
<b>المجموع</b>	<b>60</b>	<b>%100</b>

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات :

1.2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي مفادها :

يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن لإرضاء ذاته ولتحقق من صدق هذه الفرضية تم تطبيق الاستبيان على المجموعة مدخنة من الأفراد

جدول رقم 07 يوضح قيمة "ر" ودلالاتها تم حساب "ر" :

عينة	"ر" محسوبة	"ر" جدولية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
60 فرد مدخن	0.801	0.294	0.01	دال



يتضح من خلال الجدول :

أن قيمة "ر" المحسوبة (0.801) أكبر من (ر) الجدولية (0.294) عند مستوى الدلالة (0.01) عند درجة الحرية 58 و نستنتج انه يتم استخدام التدخين كأداة لتحقيق القلق من اجل إرضاء الذات ، ومن هنا نقول أن الفرضية الأولى تحققت

## 2.2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي مفادها :

يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن لتحسين العلاقة مع الآخرين ، ولتحقق من صدق هذه الفرضية تم تطبيق الاستبيان على مجموعة مدخنة من الأفراد ثم حساب (ر)

## جدول رقم 08 يوضح قيمة "ر" ودالاتها :

عينة	"ر" محسوبة	"ر" جدولية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
60 فرد مدخن	0.494	0.294	0.01	دال

يتضح من خلال الجدول

أن قيمة "ر" المحسوبة (0.494) أكبر من "ر" الجدولية (0.294) عند مستوى الدلالة (0.01) عند درجة حرية 58 ، فمن خلال النتائج نستنتج انه يتم استخدام التدخين كأداة لتخفيف القلق من اجل تحسين العلاقة مع الآخرين ومن هنا نقول أن الفرضية الثانية تحققت

## 3. مناقشة عامة للفرضيات :

يعتبر التدخين من أكثر المشاكل السلوكية انتشارا في العالم حيث يعتقد الكثيرون ان السجائر تخفف من التوتر والقلق ولكنه في الحقيقة اعتقاد خاطئ لأن كمية النيكوتين التي تتكون منها السجائر لا يساعد في تخفيف التوتر على العكس فان السجائر تكون سببا

مباشراً في الشعور بالقلق حيث يعمل مادة النيكوتين في البداية على إفراز الدوبامين والتي تساعد في الشعور بالراحة والمتعة مع أول سيجارة يتناولها الشخص المدخن ، فعندما يدخن الشخص فإن جرعة من النيكوتين تصل إلى دماغه في غضون عشر ثوان في البداية يقوم النيكوتين بالفعل بتحسين المزاج والتركيز يقلل من القلق والتوتر والغضب غير ان الجرعات المنتظمة من النيكوتين تؤدي إلى تغيرات في الدماغ تسبب بدورها أعراضاً انسحابية عندما ينخفض منسوبه ، بما أن التدخين يقلل لأعراض القلق ، فإن ذلك يعني على أن التدخين لا يقلل من القلق نفسه ولا يساعد على التعامل مع الأسباب ، ومن خلال ما تم عرضه نستنتج انه يزداد القلق كلما زادت كميات النيكوتين في الجسم .

وعلى الرغم من أن أسباب التدخين تختلف من شخص لآخر إلا أن فهم السبب على الأقل وراءه يساعد الكثير من المدخنين.

للإقلاع عنه لابد من توفر الإرادة والتصميم من قبل الشخص المدخن على ذلك ، لأن كل منهما بمثابة مرحلة متكاملة وخطوة للإقلاع .

فالابتعاد عن التدخين لا يكون دفعة واحدة بل يجب تقليل كميات السجائر التي يدخنها الشخص في اليوم ، أن تكون بشكل تدريجي كما تعتبر عملية مضغ علكة النيكوتين طريقة فعالة لتخفيض أعداد السجائر اليومية .

فإن الأفراد الذين يقعون عن التدخين يشعرون بتحسن في مزاجهم وتقل لديهم أعراض القلق والتوتر ، حيث يشعر بالتحسن في الصحة النفسية بعد ترك التدخين

#### 4. التوصيات :

ويمكن أن نكمل الدراسة بمجموعة من التوصيات التي تساعد في تجنب التدخين عند الشعور بالقلق

الاسترخاء : حاول الاسترخاء وتذكر دائما أن القلق ليس إلا حالة مؤقتة وسوف تتلاشى مع الوقت ومن ثم تعود إليك السعادة والراحة بدون اللجوء إلى السجائر .

تجنب الجلوس في أماكن تواجد المدخنين: تجنب العادات السيئة التي كنت تقوم بها أثناء التدخين مثل الجلوس في مكان معين أو تناول مشروب معين مثل القهوة أو مشروبات أو حتى الجلوس مع شخص مدخن كنت معتادا على مصاحبته أثناء تناولك للتدخين .

الطعام الصحي : احرص على تناول طعام صحي مثل الحليب والخضروات الطازجة.

تغيير المعتقدات الخاطئة نحو السجائر : لأبد من تغيير المعتقدات الخاطئة نحو السجائر لكي تتخلص من سيطرتها عليك ، بهذا يجب معرفة الأضرار التي تسببها السجائر والمشكلات الصحية المتعددة التي قد تصاب بها بسبب شرب السجائر قبل تناولها بحثا عن وسيلة للتخلص من الهموم والتوتر والقلق .

#### خلاصة الفصل :

من خلال عرض نتائج الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية :

- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من أجل إرضاء ذاته
- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من أجل تحسين العلاقة مع الآخرين .

تم ختم هذا الفصل بعرض بعض التوصيات .

## الاستنتاج العام :

تناولت الدراسة التدخين وعلاقته بمستوى القلق لدى المدخن وعلى هذا الأساس تم اقتراح برنامج إرشادي اعتمدت في بنائه على فنيات الإرشاد السلوكي التي تمثلت في المناقشة والحوار ، صور ، فيديو هات ، تقليد ومحاكاة ، النمذجة ، الواجبات المنزلية ، واستخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل برسون ، وأسفرت النتائج على مايلي :

- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من اجل إرضاء ذاته .
- يستخدم التدخين كأداة لتخفيف القلق لدى المدخن من اجل تحسين العلاقة مع الآخرين .
- قد أسفرت على تحقيق فرضيتان :

ومن خلال هذه النتائج تبين أن للتدخين علاقة بمستوى القلق لدى المدخن .

## اقتراح برنامج إرشادي للدراسة

### عناصر البرنامج:

- ✓ أهداف البرنامج
- ✓ محتوى البرنامج وفلسفته والنظرية القائم عليها
- ✓ جلسات البرنامج بحيث تشمل الجلسة على ( عنوان الجلسة ، أهداف الجلسة ، المدة الزمنية للجلسة ، الخطوات الإجرائية للجلسة )

### 1) الجانب الأول من البرنامج: الأهداف

#### الهدف العام للبرنامج :

معرفة اثر الإرشاد السلوكي في ترك آفة التدخين أو التقليل منه

#### الأهداف الخاصة :

تكمّن هذه الأهداف فيما يلي :

- تقديم تعريف شامل للبرنامج
- عرض آثار التدخين
- مساعدة المسترشد على تعديل السلوك الخاطئ الذي يلازمه أثناء فترات التدخين
- مساعدة المسترشد بالتعرف على الأسباب التي تدفع بالآخرين إلى عدم التدخين .
- مساعدة المسترشد بالتعرف على موقف الدين الإسلامي من التدخين

#### الفئة المستهدفة :

تتمثل في الأشخاص المدخنين

#### عدد جلسات البرنامج :

يتكون البرنامج من 08 جلسات بمعدل جلستين في الأسبوع

**المدة الزمنية للجلسة الواحدة :**

تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين ( 45 د و 60 د )

**(2) الجانب الثاني من البرنامج : مضمون البرنامج**

**التصور النظري للبرنامج :**

يستند هذا البرنامج في إطاره النظري وخطواته إلى النظرية السلوكية باستخدام أسلوب الإرشاد السلوكي وذلك للعمل على تحقيق .

تعديل السلوك الخاطيء الذي يلزم المدخن أثناء فترات التدخين

مساعدة المسترشد بتقليد الأشخاص الذين تركوا التدخين

**الغيات المستخدمة في البرنامج :**

- الإلقاء النظري حول آفة التدخين

- المناقشة والحوار مع المسترشد

- الواجبات المنزلية

**فنيات تعديل السلوك :**

- المناقشة والحوار

- عرض صور

- عرض فيديوهاات

- تقليد ومحاكاة

- النمذجة

- الواجبات المنزلية

مراحل تطبيق البرنامج :

المرحلة الأولى :

وهي مرحلة الجلسات الأولى ويتم من خلالها التعارف والتمهيد وتبادل المعلومات الشخصية بين المرشد والمسترشد وهنا يتم :

- تقديم الإطار العام للبرنامج

- تقديم أهدافه

المرحلة الثانية :

وهي مرحلة تعتمد على تقديم المفاهيم النظرية المعتمدة في البرنامج والتي تساعد على تقليل أو ترك التدخين ويتم ذلك من خلال جلسات البرنامج

المرحلة الثالثة :

هي المرحلة السلوكية وهدفها :

- تقديم تلك الإجراءات وممارستها بعد تقديم المفهوم النظري لها وذلك من خلال جلسات البرنامج

المرحلة الرابعة :

وهي المرحلة الختامية وهدفها تلخيص أهداف البرنامج وتقييم وتهيئة المسترشد لإعفاء البرنامج .

## جدول رقم 09 مخطط يوضح خطوات البرنامج الإرشادي

<ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض آثار التدخين</li> <li>- مساعدة المسترشد على تعديل السلوك الخاطئ الذي يلزمه أثناء فترات التدخين</li> <li>- مساعدة المسترشد بالتعرف على الأسباب التي تدفع بالآخرين إلى عدم التدخين</li> </ul>	أهداف البرنامج
الإرشاد السلوكي	نوع الإرشاد
08 جلسات بمعدل جلتين في الأسبوع	عدد الجلسات
45 و 60 د للجلسة الواحدة	مدة الجلسة
المناقشة ، الحوار ، صور ، فيديوهات ، تقليد ، محاكاة النمذجة ، الواجبات المنزلية	فنيات البرنامج
<b>تقويم البرنامج</b>	



جدول رقم 10 مخطط يوضح ( رقم الجلسة ، عنوان الجلسة )

رقم الجلسة	عنوان الجلسة
الجلسة 01	تمهيدية
الجلسة 02	التعرف على أسباب ونتائج التدخين السلبية
الجلسة 03	التعرف على أضرار التدخين
الجلسة 04	الاقتداء بالآخرين
الجلسة 05	أسباب عدم تدخين الآخرين
الجلسة 06	موقف الدين الإسلامي من التدخين
الجلسة 07	اتخاذ القرار على ترك التدخين ومواجهة الرفاق
الجلسة 08	جلسة ختامية

عرض محتوى البرنامج :

الجلسة الأولى : تمهيدية

أهداف الجلسة :

- بناء علاقة إرشادية مبنية على الثقة والألفة .
- توضيح البرنامج وأهدافه
- الاتفاق على قوانين الجلسات
- المدة الزمنية للجلسة ( 46-60 د )

الخطوات الإجرائية للجلسة :

- ترحيب المرشد بالمسترشد وتعريف بنفسه ودوره

- أهمية التعاون بين المرشد والمسترشد من اجل مساعدته على ترك التدخين أو التقليل منه
- التعامل بواقعية مع المشكلة بما لها من آثار السلبية عليهم
- أهمية الالتزام بالعقد الإرشادي الذي يتضمن :
- احترام المسترشد لمواعيد الجلسات
- تنفيذ كل ما يطلب منه

واجب منزلي : اكتب أهم موعد الأسباب التي تدفع إلى التدخين  
وفي آخر الجلسة يتم تحديد موعد للجلسة القادمة .

**الجلسة الثانية : التعرف على أسباب ونتائج التدخين السلبية .**

أهداف الجلسة :

- التعرف على الأسباب التي تدفع إلى التدخين
- التعرف على النتائج السلبية المترتبة على التدخين .

الخطوات الإجرائية للجلسة :

- مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي
- توضيح الكثير من الأفكار الذي ناقشوها لا تعتبر دوافع هامة للتدخين
- توضيح الأفكار الخاطئة بأن التدخين يخفض القلق وبيان انه ضار بالصحة والأعصاب

واجب منزلي : اكتب أهم أضرار التدخين التي تعرفها ؟

المدة الزمنية للجلسة : ( 45 د - 60 د )

**الجلسة الثالثة : التعرف على أضرار التدخين**

أهداف الجلسة : التعرف على الضرر الصحي النفسي والاجتماعي للتدخين

## الخطوات الإجرائية للجلسة :

- مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب
- عرض الأضرار النفسية والاجتماعية والاقتصادية وعلاقتها بالأمراض الخطيرة كالسرطان
- عرض صور لأشخاص مصابين بالسرطان وزيادة رفع مستوى الخوف لديهم بالإصابة بهذا المرض .

- تنمية الحس بالمسؤولية اتجاه أنفسهم

واجب منزلي : كتابة تقرير يصف فيه جسمه من داخل بسبب التدخين

المدة الزمنية للجلسة : ( 45 د - 60 د )

## الجلسة الرابعة : الاقتداء بالآخرين

أهداف الجلسة :

- مشاهدة آثار التدخين على جسم الإنسان
- الاقتداء بالأشخاص الذين تركوا التدخين .

## الخطوات الإجرائية للجلسة :

- مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي
- عرض فيديو يبين آثار التدخين
- عرض صور لتشوهات الفم والكبد ، المعدة ، الرئتين ، زيادة عرضها حتى يشعر بالنفور من التدخين
- مناقشة فيما شاهده ومعرفة أحاسيسه ومشاعره اتجاه ذلك
- سؤاله هل مستعد لترك التدخين وعند تلقي الإجابة يتم تعزيز ما هو ايجابي وتعديل ما هو سلبي

واجب منزلي : لماذا تجد أن هنالك أفرادا من عائلتك وأصدقائك لا يدخنون ؟

المدة الزمنية للجلسة : ( 45 د- 60 د )

### الجلسة الخامسة : أسباب عدم تدخين الآخرين

أهداف الجلسة :

- تعرف المسترشد على الأسباب التي تدفع الآخرين لعدم التدخين
- أن يبين المرشد للمسترشد تلك الأسباب

الخطوات الإجرائية للجلسة :

- مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي
- إحضار شخص في سنه غير مدخن واخذ موافقة المسترشد للحوار والنقاش معه حول الأسباب التي تمنعه عن التدخين وطرح أسئلة عليه ، هل دخنت من قبل ؟ هل في التدخين سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا ؟

ثم بدأ النقاش حول هذين السؤالين وطرح سؤال هل تحب مرافقة أصدقاء تركوا هذه الآفة ، يقوم المرشد بتوجيه المسترشد بضرورة تقليد زملائهم غير المدخنين .

واجب منزلي : ما هو موقف الدين الإسلامي من التدخين

المدة الزمنية للجلسة : ( 45 د- 60 د )

### الجلسة السادسة : موقف الدين الإسلامي من التدخين

أهداف الجلسة :

- التعرف على موقف الدين الإسلامي من التدخين
- التدخين قتل للنفس وهذا محرم شرعا .

## الخطوات الإجرائية للجلسة :

- مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي .
- عرض فتاوى والحكم الشرعي بالتدخين مع الأدلة الشرعية على ذلك .
- بيان المرشد للمسترشد أن الرأي بالتحريم هو أكثر تأييد لما للتدخين من أضرار اجتماعية واقتصادية على الفرد والجماعة والمجتمع .
- بيان أن في التدخين إسرافا للمال وقتل للنفس وهذا ما حرمه الله والأفضل إنفاق هذا المال فيما يرضاه الله

واجب منزلي : هل أنت قادر على اتخاذ القرار وترك التدخين ؟

المدة الزمنية للجلسة : ( 45 د - 60 د )

## الجلسة السابعة : اتخاذ القرار على ترك التدخين ومواجهة الرفاق

أهداف الجلسة :

- التعرف على أهمية اتخاذ القرار
- التدريب على اتخاذ قرار ترك التدخين
- توعيته بكيفية مواجهة الضغوط التي يتعرض لها من الأصدقاء
- تعليمه على كيفية التصرف إذا ما عرض عليه التدخين

## الخطوات الإجرائية للجلسة :

- مراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي
- توضيح أهمية اتخاذ القرار وانه ينعكس إيجابا على الشخص وذلك يأتي بعد مرحلة التفكير والوعي .
- يبين المرشد موقفه إذا ما عرض عليه سيجارة من احد رفاقه

- تعزيز هذا الموقف يعتبر بداية لترك التدخين

- كيفية التخلص من ضغوطات الرفاق

المدة الزمنية للجلسة ( 45 د - 60 د )

### الجلسة الثامنة : تقييمية

أهداف الجلسة :

- معرفة نقاط القوة والضعف في البرنامج

- معرفة التغيير الحاصل على مستوى آفة التدخين من خلال النتائج المتوصل إليها بعد

القياس البعدي

- إعطاء تغذية راجعة وإنهاء البرنامج

الخطوات الإجرائية للجلسة :

- يطلب من المسترشد كتابة الأشياء التي أعجبهته خلال الجلسات وما هو الشيء الذي لم

يعجبه كما يطلب منه كتابة الصعوبات الذي وجهها خلال الجلسات ، وكتابة ما استفادة

من البرنامج والتركيز على أهمية ترك هذه الآفة وإتلاف ما معه من سجائر وعند

الانتهاء يتم إجراء القياس البعدي

- وفي نهاية الجلسة يقوم المرشد بتقديم الشكر للمسترشد على احترام المواعيد داخل

الجلسات .

المدة الزمنية : ( 45 د - 60 د )

## خاتمة :

أصبح من المعروف والشائع والمنتشر على نطاق واسع ، حقيقة أن للتدخين أضراراً جسدية و آثاراً جانبية على الصحة العامة للإنسان وخاصة الصحة النفسية ، فلا نحتاج إلى إعادة المعلومات التقليدية عن دوره في إصابة بالسرطان و أمراض القلب والأوعية الدموية ، بل أصبح يساهم في زيادة فرص الإصابة بأمراض الخوف والقلق والتوتر وغيرها من الأمراض والمشكلات ، لذلك يعتبر الإقلاع عن التدخين هو خطوة الأولى والبداية الحقيقية .

لعلاج هذه الأمراض ، لابد ان يتميز الفرد بالوعي و الإدراك لكل ما فيه نفع والابتعاد عن التقليد الأعمى دون تمييز النافع من الجيد ، فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يشعر بها إلا المرضى .

## قائمة المراجع :

### آيات من القرآن الكريم

1. أبو طويلة حسن علي ، ( 2000 ) ، التدخين وباء القرن العشرين ، فلسطين ، غزة ، الجامعة الإسلامية .
2. أرناؤوط محمد السيد ، ( 1998 ) ، التدخين بين الطب والقرآن والسنة ، مصر ، القاهرة ، دار التوزيع والنشر الإسلامية .
3. البعلبكي منير ، ( 1973 ) ، المنجد في اللغة و الإعلام ، ط2 ، بيروت ، دار المشرق
4. الدنشاوي عز الدين وسينوت حليم دوس ، ( 1987 ) ، التدخين ، دراسة علمية هادفة ، الرياض ، دار المريخ
5. الزهار محمود (1987) ، التدخين في قطاع غزة وولاياته ومسيه ، فلسطين ، غزة ، الجامعة الإسلامية .
6. الزهار محمود ( 2000 ) ، الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع مشكلات الدراسية ، علم الكتب ، القاهرة .
7. جعفر حسان، ( 2002 )، المخدرات والتدخين ومضارهما، لبنان ، بيروت ،دار الحرف .
8. هيام محمود ، ( دون سنة ) ، علم النفس النمو والطفولة
9. حبيب مجدي ( 1993 ) ، التقويم والقياس في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
10. حنان عبد الحميد العناني ، ( 2005 ) ، الصحة النفسية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
11. يوسف سلامة عوض الله ، ( 2008 ) ، رسالة ماجستير ، التدخين وعلاقته بمستوى التدخين وبعض سمات الشخصية ، للأطباء المدخنين في قطاع غزة .
12. لطفي عبد العزيز الشربيني (1994)



13. عبد الحميد علي حسن ( 1984 ) ، حكم الدين في اللحية والتدخين ، الأردن ، عمان ، المكتبة الإسلامية .
14. محمد عبد القادر عابدين ، التدخين طبيعته وعاكساته على الطلبة المجتمع وسبل الوقاية منه جامعة عدد 6 - أ -
15. محمد بيومي خليل ( بدون سنة ) ، انحرافات الشباب في عصر العولمة .
16. منذر الضامن : ( 2003 ) ، الإرشاد النفسي ، أسسه النظرية والفنية ، الكويت ، مكتبة الفلاح .
17. محمد حسن غانم (2006) ، التدخين " الأسباب ، الوقاية ، العلاج " ، القاهرة ، المكتبة المصرية .
18. عكاشة أحمد (2003) ، الطب النفسي المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
19. عرفة عبد الغني ، ( 1997 ) ، التدخين هاجس العصر ،دمشق ، دار الفكر .
20. ربيع عطا الله وغيره ، (1994) ، الصحة العامة وحماية البيئة ، الأردن ، عمان ، جامعة القدس .
21. شاذلي عبد الحميد محمد ، (1999) ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الاسكندرية ، دار النشر ، المكتب العلمي للكمبيوتر .
22. خليل أبو فرحة (2000) ، موسوعة النفسية ، الأردن ،دار أسامة للنشر والتوزيع .
23. Danielle merselle .(1993) , psychologie de l'enfant 4ème édition Masson , paris
24. Jeffrey G.Johnson , (2001) , smoking may increase risk of anxiety disorders young smokers , the journal of the American medical association
25. Leslie .K. Jacobsen (2005) , "Effects of smoking and smoking abstinence on cognition in adolescent tobacco smokers "Health science journal

مواقع الانترنت :

www.acofps.com.may.2010

الملاحق :

## 1. استبانة قبل التحكيم :

### استبيان حول موضوع التدخين وعلاقته القلق لدى المدخنين

أخي المواطن تحية طيبة وبعد .....

فيما يلي مجموعة من الأسئلة التي نرجو منك الإجابة عليها بصدق وصراحة علما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

أرجو قراءة كل تلك العبارات ووضع إشارة X في المكان المناسب في الورقة مع الرجاء التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة .

المعلومات الشخصية :

العمر :

18-12  30-18  50-30  50 فما فوق

الحالة الاجتماعية :

أعزب  متزوج  مطلق

عدد سنوات التدخين :

سنة

عدد السجائر المدخنة يوميا :

سيجارة

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أدخن عندما أشعر بالمتعة بالحياة				
02	لا أشعر بالارتياح النفسي حتى أدخن				
03	اضطراب نومي لا أحققه إلا بسيجارة				
04	لا أستطيع التركيز لوقت طويل حتى أدخن				
05	السيجارة تجعلني منشغلا بشيء عندما أكون وحيدا				
06	أدخن عندما أشعر بالقلق اتجاه موضوع أتوقع منه الأسوأ				
07	أدخن عندما أشعر بالغضب				
08	أدخن عندما أشعر بالتوتر				
09	أدخن عندما أشعر بالذنب				
10	أدخن عندما أشعر بالوحدة				
11	أدخن لأنني أشعر بالارتياح في المواقف الاجتماعية				
12	أدخن لأن السيجارة تجعلني أشعر بالراحة مع أصدقائي				
13	أدخن عندما أرغب في الصراخ في وجه شخص ما				
14	أدخن عندما أود ضرب أحد ما				
15	أدخن عندما أود شتم أحد ما				
16	أدخن حتى لا أشعر بأنني مختلف عن أصدقائي				
17	أثناء مشكلة مع أصدقائي لا يمكن أن اخفف قلقي إلا بسيجارة				
18	أدخن أكثر أثناء استعمالني لشبكة الانترنت				
19	أدخن عندما أكون مشغولا في العمل				
20	أدخن عند مشاهدة الأخبار عبر التلفاز				
21	أدخن أكثر أثناء وجود مشكلة داخل عائلتي				

## 2. استبانة بعد التحكيم

### استبيان حول موضوع التدخين وعلاقته بمستوى القلق لدى المدخنين

أخي المواطن تحية طيبة وبعد .....

فيما يلي مجموعة من الأسئلة التي نرجو منك الإجابة عليها بصدق وصراحة علما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

أرجو قراءة كل تلك العبارات ووضع إشارة X في المكان المناسب في الورقة مع الرجاء التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة .

المعلومات الشخصية :

العمر :

أقل من 18 سنة  18-30 سنة  31-50 سنة  أكثر من 50 سنة

الحالة الاجتماعية :

أعزب  متزوج  مطلق

عدد سنوات التدخين :

سنة

عدد السجائر المدخنة يوميا :

سيجارة

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أدخن عندما أكون فرحا				
02	لا أشعر بالارتياح النفسي حتى أدخن				
03	اضطراب نومي لا أحققه إلا بسيجارة				
04	لا أستطيع التركيز لوقت طويل حتى أدخن				
05	السيجارة تجعلني منشغلا بشيء عندما أكون وحيدا				
06	أدخن عندما أشعر بالقلق اتجاه موضوع أتوقع سيئا				
07	أدخن عندما أشعر بالغضب				
08	أدخن عندما أشعر بالتوتر				
09	أدخن عندما أشعر بالذنب				
10	أدخن عندما أشعر بالوحدة				
11	أدخن لأنني أشعر بالارتياح في المواقف الاجتماعية				
12	أدخن لأن السيجارة تجعلني أشعر بالراحة مع أصدقائي				
13	أدخن عندما أرغب في الصراخ في وجه شخص ما				
14	أدخن عندما أود ضرب أحد ما				
15	أدخن عندما أود شتم أحد ما				
16	أدخن حتى لا أشعر بأنني مختلف عن أصدقائي				
17	أثناء مشكلة مع أصدقائي لا يمكن أن اخفف قلقي إلا بسيجارة				
18	أدخن أكثر أثناء استعمالني لشبكة الانترنت				
19	أدخن عندما أكون منشغلا بعمل				
20	أدخن عند مشاهدة الأخبار عبر التلفاز				
21	أدخن أكثر أثناء معاناة عائلتي من مشاكل يستعصى حلها				