

العنوان:	فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	عبد الحميد، سهام علي
المجلد/العدد:	مج18، ع59
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2008
الشهر:	إبريل
الصفحات:	103 - 130
رقم MD:	1009590
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الإرشاد النفسي، الصحة النفسية، الإرشاد الديني، علم النفس الاجتماعي
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1009590

فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

أ. م. د. د / سهام علي عبد الحميد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية - جامعة حلوان

ملخص الدراسة :

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين الفتيات المدخنات والفتيات غير المدخنات في التوافق النفسي وتقدير الذات مع التدخل لمواجهة سلوك التدخين بالإرشاد النفسي القائم على الإرشاد الديني السلوكي .

أدوات الدراسة :

- ١- مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة) .
- ٢- مقياس تقدير الذات (إعداد هيلموت وآخرون *Helmoth et al* تعريب عادل عبد الله ١٩٩١).
- ٣- قائمة دراسة الحالة (إعداد الباحثة) .
- ٤- قائمة تقدير معدل التدخين (إعداد الباحثة) .
- ٥- مقياس أسباب التدخين (إعداد فوقية حسن ونجوى شعبان ١٩٩٥) .
- ٦- برنامج إرشاد ديني وسلوكي لمواجهة التدخين (إعداد وتطبيق الباحثة) .

العينة :

أجريت الدراسة الحالية على ٧٢ فتاة في مرحلة المراهقة ممن تتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٢٢ سنة مقسمة بالتساوي إلى ٣٦ فتاة مدخنة و ٣٦ فتاة غير مدخنة للمقارنة بين المجموعتان في تقدير الذات والتوافق النفسي ، وتم حصر شروط ومواصفات العينة كما يلي :

- ١- الإقتصار على الفتيات المدخنات للترجيلة والسجائر وإستبعاد الحالات التي تفضل تعاطي مواد مخدرة أخرى مع الترجيلة والسجائر لأنها دخلت في درجات الإدمان .
- ٢- الإقتصار على الفتيات المسلمات فقط لأن البرنامج المستخدم في الدراسة قائم على الإرشاد الديني مع الإرشاد السلوكي .

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك المتدخين لدى الفتيات

• تم سحب عينة الدراسة الأساسية من الفتيات المدخنات وعددهن ٢٠ فتاة مقيمة إلى مجموعتين متساويتين كل منهن ١٠ فتيات إحداهن مجموعة ضابطة والأخرى مجموعة تجريبية

النتائج :

أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي الإرشاد الديني والسلوكي علي انخفاض معدل التدخين تدريجياً حتى أقلع أفراد العينة التجريبية تماماً أثناء جلسات البرنامج وأتضح ذلك من تطبيق قائمة تقدير معدل التدخين قبل وأثناء وبعد البرنامج الإرشادي ومن الممكن الاستفادة من هذا البرنامج بتطبيقه علي الشباب من الجنسين وللتمكن من الحد من هذا السلوك الضار جداً بصحة الشباب في جميع الأعمار .

فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

أ. م. د. / سهام علي عبد الحميد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية - جامعة جلوان

مشكلة الدراسة :

لا شك في الفتاة المصرية اليوم هي أم في المستقبل القريب ، وسوف يتربى وينشأ علي يديها أطفال يكونوا شباب مصر وقادتها فيما بعد ، ولذا علينا الاهتمام بالفتاة في جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية أيضا .

قد لاحظنا في الآونة الأخيرة انتشار ظاهرة التدخين بين الفتيات في النوادي والمقاهي ومتاجر الخدمات المتكاملة المعروفة باسم المول *Mall* وهذا ما يدق أجراس علي مسامعنا ويستدعي انتباهنا ، حيث أن هذا السلوك السيء يشكل خطر علي صحة جيل كامل من الفتيات ومن الأخطر أن يتوارثه الأجيال القادمة مما يؤثر علي المجتمع بأكمله .

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن مليوناً ونصف يموتون سنوياً بسبب التدخين ، وأن نسبة المدخنين في إرتفاع كل عام ، ويعتبر التدخين من السلوكيات الضارة بصحة الفرد بصفة عامة ويزيد الضرر بصفة خاصة إذا كان المدخن في سن مبكرة ، حيث نجد أن هناك تزايد في عدد المدخنين من الفتيات وفي شرائح عمرية جديدة ، وصغار السن في مرحلة الشباب .

وبإسم الحرية صار بعض الأولاد والبنات يدخنون السجائر عندما تواجههم الأزمات والمشاكل أو في أوقات الراحة والمناسبات ، فيكون التدخين بمثابة المسري عن همومهم والمضييع للوقت .

ويعتبر التدخين من السلوكيات الضارة بصحة الفرد خاصة إذا كان المدخن في سن مبكرة ، حيث أكدت نتائج العديد من الدراسات أن الأفراد المدخنين هم أكثر الأفراد عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي واختلال وظائف الرئتين وأمراض القلب والسرطان .

وأكدت هذه النتائج إحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية ، حيث أوضحت أن ٣٠% من حالات الإصابة بالسرطان ترجع إلى التدخين ، وأن ٢١% من حالات الوفاة بالذبحة الصدرية سببها التدخين ، وقد أعلنت جمعية أمراض القلب الأمريكية أن نسبة الوفيات من أمراض القلب تزيد عن ٥٠% من المدخنين ، كما أن تدخين السجائر يؤدي إلى زيادة هائلة في ضغط الدم .

فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

وتأسيساً على ما سبق تتبلور الدراسة في التساؤلات التالية :

١- ما هي الفروق بين الفتيات المدخنات وغير المدخنات في التوافق النفسي وتقدير الذات

٢- ما مدعى فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لدى المدخنات في مواجهة سلوك التدخين ؟

أهمية الدراسة :

تهتم هذه الدراسة بالفتيات المراهقات المدخنات ، حيث تشكل هذه الفئة خطورة على البيئة المحيطة بهن كقدوة سيئة لغيرهن من لافتيات اللاتي لاتدخن ، مع مواجهة تلك المشكلة بالإرشاد النفسي حتى لاتنتشر تلك الظاهرة السيئة لأقرانهن غير المدخنات وتتوارث لأجيال أخرى .

كما تسهم الدراسة في توضيح الفروق بين الفتيات المدخنات وغير المدخنات في التوافق النفسي وتقدير الذات ، وأيضاً تتضح أهمية تلك الدراسة من الناحية النظرية لملاحظة الباحثة ندرة الدراسات العربية التي إهتمت بالفتيات المراهقات المدخنات مثل دراسة ماجي وليم ١٩٨٤ حول الدوافع النفسية و الاجتماعية التي تكمن وراء ظاهرة التدخين عند المراهقين والمراهقات ، ودراسة فريال على سنة ١٩٩٩ التي تناولت فاعلية إكتساب الإتجاهات الإيجابية في تنمية الكفاءة الذاتية نحو الوقاية من السلوك الضار (التدخين / الكحول / الأدوية النفسية / المخدرات) للذكور والإناث ، في حين تناولت الدراسات الأجنبية الحديثة ظاهرة التدخين وإهتمت بدراساتها والتدخل لحديث من تلك الظاهرة مثل دراسات : *Cepeda , B. A . 2004 , Polanska , K 2004 , Grange , G . 2005 and Bottroff , J . I . 2006* التي إهتمت بإرتباط الحمل بتدخين الأم وعلاقته بالإجهاض ، كما اهتمت دراسات أجنبية أخرى بأهمية التدخل بالبرامج العلاجية للإقلاع عن التدخين مثل دراسات *Parna , K 2005 , Higgins , S. 2006 and Morasco , B. 2006*

وتتضح أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في أنها بمثابة رسالة توجهها الباحثة إلى المسؤولين والآباء والمربين للتعرف على دوافع التدخين لدى الفتيات وتجنبها مع زيادة اهتمام الآباء بالأبناء وتنشئتهم بصورة أفضل لتجنب تلك السلوكيات السيئة والعادات الخاطئة .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين الفتيات المدخنات وغير المدخنات في التوافق النفسي وتقدير الذات مع الوقوف على مدى فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات المراهقات .

مصطلحات الدراسة :

أولاً : التدخين :

تعددت لتعريفات حول التدخين وجميعها تتفق على أن التدخين هو إستنشاق وإبتلاع الدخان الناتج من إحتراق التبغ ، والذي يشمل مخلوطاً من الغازات بالإضافة إلى مواد كيميائية بواسطة السجائر والترجييلة .

عرف عبد الحميد صفوان التدخين على أنه إستنشاق الدخان الناتج عن إحتراق التبغ وإبتلاعه في جوف المدخن (عبد الحميد صفوت ، ١٩٩٢)

أما تعريف التدخين الذي نقصده في بحثنا الحالي هو إبتلاع الدخان الناتج عن إحتراق التبغ وخروجه من الأنف بإستخدام السجائر أو الترجييلة للفتيات المدخنات في مرحلة المراهقة .

ثانياً : البرنامج الإرشادي :

هو برنامج مخطط يتضمن مجموعة من الخطوات يتم تنسيقها بشكل منظم وعلى فترات يقدرها المتخصص من حيث الزمن والتتابع ، ويستهدف إرشاد المشكلات السلوكية ، وتعديل الإتجاهات وزيادة إستبصار العميل والسير به نحو التغير بعد حل صراعاته وإحداث حالة التوافق لديه ، والبرنامج الإرشادي قد يكون فردياً أو جماعياً على شكل جلسات جماعية . (مدحت عبد الحميد أبو زيد ٢٠٠٢)

أما برنامج الدراسة الحالية فهو برنامج إرشاد نفسي جماعي قائم على الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات المراهقات المدخنات . حيث يهدف الإرشاد الديني إلى تنمي الوعي الديني وإكتساب العادات الصحيحة والسلوكيات المرغوبة ومرافقة أقران الخير والصالحين من خلال الحوار بين الباحثة والفتيات المدخنات حول تفسير الآيات القرآنية وبعض الأحاديث النبوية الشريفة التي حرمت سلوك التدخين ، كما هو موضح بالتفصيل في الدراسة .

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى عرض نماذج في صورة شرائط فيديو أمام الفتيات المدخنات توضح خطورة التدخين على جسم الإنسان بأكمله وذلك لتعديل إتجاهات المدخنات نحو التدخين وإعادة البناء المعرفي لديهن للتعرف على اضراره والإقلاع عنه .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

وقد مرت طرق استخدام التبغ بمراحل عديدة ، حيث بدأ التدخين في أول صورته بإستخدام الغليون والذي يسمى أحيانا بالببية وفيه يدخن الإنسان التبغ علي هيئة أوراق مفرومة بعد تجفيفها

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

والفيلسوف ضار بالصحة وخاصة إذا لم ينظف بعد كل استخدام وذلك لتراكم كمية من النيكوتين علي جدران الفليون والذي يؤدي بدوره إلي التسمم وحدث غثيان وصداع .
(شعيب الغباشي ، ١٩٩٣) .

ومن صور استخدام التبغ استخدام التبغ استنشاقه عن طريق الأنف علي هيئة نشوق ، ويشعر المدخن الذي يستنشق النيكوتين الموجود في النشوق بالاسترخاء والانتعاش ، ولكن من أهم أضرار هذه الطريقة انها تدفع المدخن إلي الإدمان ، وهي تعتبر بداية لإستنشاق المخدرات كالهروين مثلاً، كما أنها تحدث التهابات حادة في الأنف ، وقد تؤدي إلي إصابتها بالأمراض الخطيرة .
(جمال موسي ، ١٩٩٣)

ومن أكثر طرق تدخين التبغ شيوعاً هي السجائر وتختلف طرق أعداد السجائر من بلد لآخر وبعضها له فلتز والآخر بدون فلتز وعملية تدخين السجائر هو عبارة عن استنشاق ناتج احتراق التبغ يزيد من نسبة النيكوتين في الدم ، وذلك لاحتوائه علي النيكوتين بكمية كبيرة بالإضافة إلي الأكرولين المميت ، وتعتبر السجائر أشد وأعظم خطراً من غيرها من وسائل التدخين وذلك لسهولة استنشاق دخانها وسرعة وصوله للرئتين . (وفاء نصار ، ١٩٩٣)

بالإضافة إلي ما سبق من طرق استخدام التبغ توجد طريقة تدخين التبغ باستخدام الجوزة وهي عبارة عن انتفاخ معدني يحتوي علي الماء وزراعة من الغاب ، والدخان المستخدم في الجوزة عبارة عن تبغ وعسل أسود ، ولذا يطلق عليها اسم المعسل والتدخين بهذه الطريقة يسبب ضرراً كبيراً للمدخنين فقد يؤدي إلي الإصابة بمرض الإنسداد الشعبي المزمن ، وذلك لأن المدخن يحتاج إلي نفس طويل لسحب الدخان من الجوزة مع طولون الأنابيب المستخدمة فيها
(صلاح فؤاد ، ١٩٩٣) .

وأيضاً ظهرت الزجاجيلة أو الشيشة وهي تشبه إلي حد كبير الجوزة والزجاجيلة تنقل الأمراض بين المدخنين بانتقالها من فم لآخر ، وكثيراً في تدخين المخدرات . (إسماعيل الخطيب ١٩٩٩)

وجدير بالذكر أن الدخان المختلف من احتراق التبغ ليس مادة واحدة بل يضم العديد من المواد الكيميائية التي أغلبها مواد سامة ، وتتمثل أهم مكونات دخان السجائر في كل من النيكوتين ، القطران ، أول أكسيد الكربون ، وغازات أخرى ، وفيما يلي عرض أضرار كل مادة علي حدة .
(Guinn , G., 2006)

١) النيكوتين Nicotine

يعرف النيكوتين بأنه العنصر الفعال في التبغ ، وهو عبارة عن مادة شبه قلوية سامة جداً ،

والنيكوتين النقي ليس له رائحة ولكن إذا عرض للهواء تصبح له رائحة التبغ ، وتختلف نسبة النيكوتين في التبغ تبعاً لنوعه ، فهي في التبغ الأسمر ١,٨ ملليجرام ، وتتراوح كميته من ١ - ٢ ملليجرام في السجارة الواحدة ، ومما يلاحظ علي النيكوتين أنه مخدر سام إذا اعتبر من أقوى المبيدات الحشرية ، ويعتبر من أقوى المواد المنبهة في السجارة ، إذ أن له تأثير سريع في إزالة التوتر ، ويزيد من النبض ويرفع ضغط الدم وانقباض في الأوعية الدموية وارتفاع نسبة الدهون بالدم . ويتم إمتصاص النيكوتين الناتج من احتراق التبغ داخل الشعب الهوائية للمدخن .
(Grange , G 2005)

٢- القطران : *Irritants*

يعتبر القطران من أهم مكونات التبغ التي تسبب الإصابة بالسرطان وتختلف كمية هذه المادة في السجارة تبعاً لطولها ونوع الفلتر ، ومن أضرار القطران أيضاً أنه يترسب في الرئتين مما يعطل عملية تبادل الغازات فيها .
(Grange , G. 2005 and Guinn , G 2006)

٣- أول أكسيد الكربون : *Carbons Mono Oxide*

ينتج عن احتراق التبغ غاز سام هو أول أكسيد الكربون الذي يتراوح من ٢-٢٠ مجم في كل سجارة ، ومن أضراره أنه يهاجم هيموجلوبين الدم ويتحد معه ليحل محل الأكسجين به مما يؤدي إلي تسمم الجسم والإصابة بالذبح الصدرية ، لأنه يساعد علي ترسيب الكوليسترول علي جدران شرايين القلب .
(Cepeda , B. 2004)

٤- غازات أخرى :

بالإضافة إلي المكونات السابقة لاحتراق التبغ فإنه يوجد غازات أخرى سامة مثل سيانور الهيدروجين الذي يتألف الأغشية التي تطبق الجهاز التنفسي وطبقاً لما ذكرته نتائج العديد من الدراسات الأجنبية عن انها غازات مهيجة تؤدي إلي حدوث التهابات في القصبة الهوائية ، تقلل كمية الهواء التي تدخل الرئة .
(Parna , K. 2005)

وتأسيساً علي ما سبق نجد أن العديد من الدراسات ذكر أن هناك أضرار صحية ونفسية للتدخين مثل الإصابة بالأرق المزمن واضطرابات النوم وبعض الاضطرابات العصبية للمدخنين كارتعاش الأطراف وزيادة إفراز العرق (Guinn , 2006) كما يعاني المدخنين من اضطرابات الطعام وفقدان الشهية (Higgins , 2006) ويزيد التدخين من اضطرابات الجهاز الهضمي ويظهر أثره في حدوث قرحة المعدة والأثني عشر وبالتالي يؤدي إلي عسر الهضم ، كما للتدخين

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

آثار ضارة علي البلعوم حيث يزيد إرتجاع عسارة المعدة الحمضية في إتجاه البلعوم مما يشعر المدخن بالحموضة . (Purna , 2005)

وتؤثر أيضا المواد الضارة في دخان السجائر علي الفم والأسنان فتسبب تولد الرائحة غير المرغوبة بالإضافة إلي اصفرار الأسنان وتبوسها . (Grange , 2005)

وفي دراسة Bishop عام ٢٠٠٥ حول تأثير التدخين علي الجهاز التنفسي علي عينة من ٩٧٩ مريض من الجنسين يعانون من التهاب في الشعب الهوائية بسبب التدخين فهو يسبب تدهور للرئتين تدريجياً ، حيث أن استنشاق المواد السامة الموجودة في دخان التبغ يؤدي إلي تغييرات في العشاء المخاطي المبطن للشعب الهوائية مما يحدث بها التهابات . واتفقت العديد من الدراسات علي أن للتدخين دور فعال في حدوث الإصابة بسرطان الرئة . (Higgins , 2006 and Guinn 2006)

كما أظهرت الإحصائيات أن للتدخين آثاره السلبية علي القلب ، حيث أوضحت أن ٧٥ % من حالات الوفاة التي تحدث لتوقف القلب فجائيا دون أعراض مرضية سابقة تتميز بأن أصحابها من المدخنين (Heamdn , 2005) وكذلك فإن الإصابة بجلطة القلب يزداد التعرض لها لدي المدخنين حيث يكون هناك قابلية لتجلط الدم وفي دراسة سحر عبد الرزاق عام (٢٠٠٠) أوضحت أن تدخين سيجارة واحدة يوميا يزيد من نسبة التعرض للإصابة بأمراض شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم .

وركزت دراسة Copeland علي أن تتوقف درجة الضرر من التدخين بدلاً من الأكسجين مما يسبب أضرار خطيرة ، وتتوقف نسبة النيكوتين في الدم علي مستوي الاعتماد علي النيكوتين ومعدل التدخين في اليوم الواحد وعدد سنوات التدخين . (Copeland , 2006)

وتناولت دراسة جيلان محمد عام ٢٠٠٥ الآثار السلبية للتدخين علي القدرة الاتهامية لكرات الدم البيضاء ، ومهاجمتها للميكروبات . (جيلان محمد يوسف ، ٢٠٠٥)

كما يسبب التدخين أنواعا عديدة من السرطان حيث أوضحت إحصائيات المركز الدولي للسرطان بالولايات المتحدة أن ما يقرب من ٣٠ % من حالات الإصابة بالسرطان يتسبب فيها التدخين ، ومن أنواع السرطان التي يسببها التدخين : سرطان الفم ، سرطان البلعوم ، سرطان الحنجرة ، سرطان المثانة ، وسرطان الرئتين Bishop , 2005 .

واتفقت نتائج دراسة عمرو فاروق مع نتائج الدراسات الأجنبية حول الآثار الضارة للتدخين علي وظائف الجهاز التنفسي وذلك بمقارنة وظائف الجهاز التنفسي لدي الرياضيين المدخنين وغير

المدخنين ، حيث أسفرت النتائج عن تدهور الحالة الصحية وتأثر وظائف الجهاز التنفسي لدى المدخنين . (عمرو فاروق إسماعيل سلام ، ٢٠٠١)

. وأهتمت إيمان السيد عبد الهادي عام ٢٠٠١ ، بدراسة تأثير التدخين علي مستوي الفيتامينات المضادة للأكسدة والحالة الغذائية للمدخنين علي عينة عشوائية تتكون من مائة فرداً من المدخنين ومقارنتهم بإقرانهم غير المدخنين وأسفرت النتائج عن وجود اختلاف في متوسطات الفيتامينات المضادة للأكسدة في سيرم الأفراد لصالح غير المدخنين ، واتفقت نتائج دراسة كاميليا عبده لوقا مع الدراسة السابقة حيث ركزت علي تأثير التدخين السلبي علي مضادات الأكسدة في الأطفال المعتادين علي الرضاعة الطبيعية . (كاميليا عبده لوقا ، ٢٠٠٢)

كما يسبب التدخين التهابات شديدة في ملتحة العين ، وذلك لحساسية العين للمواد السامة بدخان التبغ ، كما يحدث تدهور في قوة الإبصار وضيق في مجال الرؤية البصرية لدى المدخنين بمرور الوقت كما تشفت دراسة *Cepeda* أضرار التدخين علي العين للأفراد المدخنين . (*Cepeda* , 20004)

وأوضحت دراسة محمود محمد عبد الرحمن أن للتدخين تأثير ضار علي الجلد إذ يحدث تغيير في لون الجلد ، واصفرار في الأصابع والحساسية الجلدية . (محمود محمد عبد الرحمن ١٩٩٨) كما كشفت نتائج دراسة *Marasco* عن التأثير الضار للتدخين علي الأنف والحنجرة إذ يعمل علي حدوث انكماش في الخلايا ذات الأهداف الموجودة داخل الأنف والمتحركة في الغشاء المخاطي بها ، مما يعرض المدخن للإصابة بالحساسية في الأنف والتهابات في الجيوب الأنفية ، ويزيد من إفرازات الأنف فتتجمع وتتراكم بداخلها مما يشجع نمو الميكروبات وحدوث الالتهابات بها ، مما يؤثر بدوره علي حدة السمع (*Marasco* , 2006)

كما أوضحت دراسة أيمن محمود مصطفى أن للتدخين أثر ضار علي عضلات الجسم فيؤدي الاستمرار في التدخين إلي إرتجاع العضلات كما يتسبب في بعض القصور بالدورة الدموية في الأطراف مما يسبب الشعور بالألم في الأرجل أي ان التدخين يتعارض تماما مع الأداء الرياضي الأكمل ، كما يعرض المدخن للنهجان والإرهاق عند بذل أي مجهود مع قصور في وظيفة العضلات مما يفقد المدخن اللياقة الجسمية (أيمن محمود مصطفى ٢٠٠١) واتفقت مع نتائج التأثيرات الوقائية لمضادات الأكسدة ضد التلف الخلوي الناتج عن التدخين .

كما تناولت دراسات عديدة الآثار الضارة للتدخين علي الحالة النفسية حيث يؤثر التدخين علي الجهاز العصبي ويقلل من التركيز علي المدى الطويل مما يسبب اضطراب الذاكرة (*Better-off* 2006)

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

كما يعاني العديد من المدخنين من اضطرابات النوم وركزت دراسة محمود محمد عبد الرحمن عام ١٩٩٨ علي أضرار التدخين من الجانب الاقتصادي حيث أوضحت الدراسة أن التكلفة المباشرة للتدخين ليست زهيدة بالنسبة لكثير من المدخنين وخاصة أن الأسعار متجهة دائما نحو الارتفاع ، كما قد تسبب السجارة المشتعلة في حرق ثياب المدخن أو المحيطين به كما أن أعقاب السجائر المشتعلة علي الأرض قد يسبب حرائق كثيرة مما يسبب للأفراد والدولة خسائر فادحة . بالإضافة إلي أن علاج الأمراض الناتجة عن التدخين يستلزم نفقات هائلة علي مستوى الفرد ، ومستوي الدولة التي توفر الأدوية اللازمة لذلك ، فمن واقع الإحصائيات يتزايد سرطان الرئة بصورة ملحوظة في الدول النامية ، وتكاليف علاج هذه الحالات باهظة يضاف إلي ذلك أن مساحات كبيرة من الأراضي الخصبة في العالم الثالث يزرع فيها التبغ الذي تحتكره بعض الشركات الكبرى ، ويحدث ذلك في الوقت الذي تعاني فيه دول العالم الثالث من نقص في محاصيل الغذاء الرئيسية . (محمود محمد عبد الرحمن ١٩٩٨)

وتناولت دراسات عديدة أثر التدخين على المرأة الحامل سواء كانت مدخنة أم غير مدخنة ويتأثر الجنين نتيجة تدخين الأب تأثير سلبي كما في دراسة (Soke) عام ٢٠٠٥ الذي قام بعمل مقارنات بين تأثير التدخين السلبي على الأطفال في رحم الأم لثلاث مجموعات من الأم المدخنة ، وغير المدخنة والأب مدخن وفي حالة الأم والأب مدخنين . وكشفت النتائج عن زيادة التأثير السيئ للتدخين لدى الأجنة داخل رحم الأمهات المدخنات عن غير المدخنات والأب المدخن . (Loke , 2005)

واتفقت مع نتائج دراسة Loke دراسات عديدة ومنها :
(Polanska 2004 , Ma 2005 Guinn 2006)
تعقيب على الدراسات السابقة :

وباستعراض الدراسات والأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وجدت الباحثة أن الدراسات العربية تعرضت للآثار الضارة للتدخين بكل أنواعه المختلفة على أفراد المجتمع في مختلف الأعمار وركزت على الذكور فقط مثل دراسات (وفاء محمود ١٩٩٤ ، ماجد عبد المتعال ١٩٩٧ ، وأيمن محمود ٢٠٠٠) حيث تناولت الآثار السنية للتدخين ومشكلاته لدى المدخنين الذكور ومقارنتهم بأقرانهم غير المدخنين ، وتندر الدراسات التي تناولت المقارنة بين الذكور والإناث المدخنات من حيث حاجاتهم والدوافع النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء سلوك التدخين مثل دراسة ماجي وليم ١٩٨٤ ، ودراسة سامي عبد القوي ١٩٨٦ وباستعراض كل الدراسات العربية السابقة لم نجد بها دراسة واحدة إهتمت بالتدخل لمواجهة المشكلة بالبرامج الإرشادية والعلاجية للحد منها ، ولكن يوجد بعض الدراسات الأجنبية التي إهتمت بذلك مثل دراسة =
المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٥٩ - المجلد الثامن عشر - أبريل ٢٠٠٨ = (١١٢)=

(Pilanska 2004) التي تناولت برنامج للإقلاع عن التدخين لدى المرأة الحامل ودراسة (Aneyard 2006) التي تناولت جلسات للإرشاد السلوكي على ١٢ أسبوع للإقلاع عن التدخين وأيضاً دراسة (Cöpeland 2006) التي إهتمت على فئات العلاج للإسهام في الإقلاع عن التدخين للإناث المدخنات مع الإهتمام بمعدل التدخين في اليوم الواحد ومستوى الإعتماد على النيكوتين وعدد سنوات التدخين .

وتأسيساً لما سبق فقد تناول البحث التالي الإهتمام بالتدخل لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات المدخنات في مرحلة المراهقة بعمل برنامج إرشاد ديني للحد من التدخين والإقلاع عنه لدى عينة الدراسة التجريبية .

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية متوسطات درجات المدخنات ومتوسطات درجات أقرانهن غير المدخنات على مقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث المدخنات ومتوسطات درجات غير المدخنات على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث المدخنات في المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات الإناث المدخنات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على قائمة تقدير معدل التدخين .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث المدخنات في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجات نفس أفراد المجموعة التجريبية بعد التطبيق للبرنامج الإرشادي على قائمة تقدير معدل التدخين لصالح التطبيق البعدي .

حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بالعينة والأدوات المستخدمة فيها والأسلوب الإحصائي المتبع ، وفيما يلي عرض تفصيلي لها .

العينة :

أجريت الدراسة الحالية على ٧٢ فتاة في مرحلة المراهقة ممن تتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٢٢ سنة مقسمة بالتساوي إلى ٣٦ فتاة مدخنة ، ٣٦ فتاة غير مدخنة للمقارنة بين المجموعتان في تقدير الذات والتوافق النفسي ، وتم حصر شروط ومواصفات الدراسة الأساسية كما يلي :

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

- ١- الإقتصار على الفتيات المدخنات للترجييلة والسجائر فقط
- ٢- إستبعاد الحالات التي تفضل تعاطي مواد مخدرة أخرى مع الترجييلة والسجائر (لأنها دخلت في درجات الإيمان) .
- ٣- الإقتصار على الفتيات المسلمات فقط لأن الباحثة إستخدمت الإرشاد الديني في الدراسة .
 - وتم سحب عينة الدراسة الأساسية من الفتيات المدخنات وعددهن ٢٠ فتاة مقسمة إلى مجموعتين متساويتين كل منهن ١٠ فتيات إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .
 - جميع أفراد الدراسة الإستطلاعية والتجريبية من الإناث المترددات على كافيتريات متاجر للخدمات المتكاملة يعرف بإسم السراي مول بحدائق القبة حيث يحتوى هذا المكان على خمس كافيتريات في كل أنواره وبالدور الثالث إستراحة للزائرين (إستخدمتها الباحثة في جلسات البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية) .
 - وقد إقتصرت الباحثة في دراستها على الإناث المدخنات في مرحلة المراهقة لأنها ظاهرة جديدة وغريبة على المجتمع المصري وخطيرة على أمهات المستقبل ومربيات الأجيال القادمة مما يشكل خطورة على النساء والأبناء صحياً ونفسياً ، وأيضاً لسهولة تعامل الباحثة مع الأنثى عن الذكر المدخن وسهولة التدخل في الحوار والحديث لاستكمال الدراسة والمقابلة في جلسات البرنامج الإرشادي .

الأدوات :

- ١- مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة)
 - ٢- مقياس تقدير الذات (إعداد هيلمريش وآخرون) (تعريب عادل عبد الله ١٩٩١)
 - ٣- قائمة دراسة الحالة (إعداد الباحثة)
 - ٤- قائمة تقدير معدل التدخين (إعداد الباحثة)
 - ٥- مقياس أسباب التدخين (إعداد فوقيه حسن ونجوي شعبان ١٩٩٥)
 - ٦- برنامج إرشادي لمواجهة التدخين (إعداد الباحثة)
- وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة بالتفصيل :

١- مقياس التوافق النفسي (ملحق رقم ١)

أعدت الباحثة مقياس التوافق النفسي للشباب في مرحلة المراهقة مع مراعاة أن تتناسب عبارات المقياس الشباب المدخن وغير المدخن ، وصمم المقياس بإتباع الخطوات التالية :

(أ) الإطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي تقيس سمات الشخصية بصفة عامة والتوافق النفسي بصفة خاصة ، والإطلاع على الدراسات التي تناولت سمات وخصائص الشباب في مرحلة المراهقة .

(ب) صياغة عبارات المقياس بصورة محددة وموجزة للتعبير عن أبعاد التوافق النفسي وجوانبه المختلفة ، وإشتمل المقياس على بعدي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي ، وتم تنقيح هذه العبارات وإعادة صياغتها وحذف بعضها والإبقاء على البعض الآخر حتى يستقر المقياس في صورته الأولية متضمناً ٤٤ عبارة .

(ج) تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعة المختصين ، وبعد التحكيم تم إعادة صياغة بعض عبارات المقياس ، وحذف ٤ عبارات وأصبح المقياس في صورته النهائية ٤٠ عبارة يتضمن ٢٠ عبارة للبعد الشخصي و ٢٠ عبارة للبعد الاجتماعي .

(د) تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من ١٠٠ فتاة من فتيات الجامعة وخارجها من المدخنات وغير المدخنات . وذلك لحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية ، وكان معامل ثبات المقياس ٠,٨٨ ، وتم تعيين صدق المقياس عن طريق إستطلاع آراء المحكمين وصدق التجانس الداخلي للعبارات ، وذلك بتعيين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية ، وكان معدل معامل الارتباط يتراوح بين ٠,٥٤ ، ٠,٧٨ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ويحتو المقياس على بعدين هما :

١- بعد التوافق الشخصي ويتضمن جوانب : الإعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية ، والإحساس بالحرية الشخصية والشعور بالإنتماء ، والخلو من الميول الإنسحابية .

٢- بعد التوافق الاجتماعي ويتضمن جوانب : المعايير الاجتماعية ، علاقات الأسرية ، المهارات الاجتماعية ، والخلو من الميول المضادة للمجتمع والعلاقة بالأقران والبيئة المحلية .

تصحيح المقياس :

المقياس مكون من ٤٠ عبارة ، ويستجاب لكل عبارة بأحد بدليين هما (نعم) أو (لا) وكل إجابة تتوافق مع الإجابة الصحيحة بنعم أم لا يحصل المفحوص على درجة واحدة لتكون مجموع الدرجات الخام ٤٠ درجة يتم حسابها من خلال مفتاح التصحيح .

تم حساب الدرجة المعيارية لكل درجة من الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد العينة أثناء تقنين المقياس بهدف تحديد الدرجة المحددة للتوافق النفسي للشباب والدرجة التي تحدد سوء التوافق عند أفراد العينة وعلى ذلك كانت الدرجة ٢٦ فأقل تحدد سوء التوافق النفسي للشباب ، وما يزيد عن درجة ٢٦ يعبر عن التوافق النفسي للشباب .

٢- اختيار تقدير الذات للمراهقين والراشدين (ملحق ٢٠)

إعداد هيلمريتش ، وآخرين ١٩٩١ (Helmreich , Stapp , Errin)

وأعدّه باللغة العربية عادل عبد الله ١٩٩١ ويتكون هذا الإختبار من ٣٢ عبارة ، أمام كل منها خمسة إختيارات هي : لا تنطبق إطلاقاً - لا تنطبق كثيراً - تنطبق إلى حد ما - تنطبق إلى درجة كبيرة - تنطبق تماماً .

وعلى المفحوص أن يحدد إنطباق كل عبارة عليه ، وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة تحت العمود الذي يتفق معه. ويحمل هذا الإختبار إسم *TSBI* (*Texas Social Behaviour Inventory*) وتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص في هذا الإختبار بجمع الدرجات في الفئات الخمسة للإختبار ، وتتراوح الدرجات ما بين صفر - ١٢٨ ، وتدل الدرجة المرتفعة على تقدير مرتفع للذات ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تقدير منخفض للذات .

تقنين الإختبار :

ثبات الإختبار :

تم حساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق الإختبار - والإساق الداخلي وطريقة التجزئة النصفية ، فكانت معاملات الثبات على التوالي ٠,٩١٨ ، ٠,٨٢ ، ٠,٨٩٧ ، وقد استخدمت الدراسة الحالية طريقة إعادة تطبيق الإختبار في ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) مقسمة إلى (٥٠) منحنأ و (٥٠) غير مدخن وكان معامل الثبات ٠,٨٣ وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على صلاحية الإختبار .

صدق الاختبار :

يتم حساب الصدق عن طريق صدق المحكمين والصدق التجريبي فكان معامل الارتباط على التوالي : ٠,٨٤٦ - ٠,٩٧٨ أما عن الصدق الذاتي في الدراسة الحالية فكان ٠,٨٤٨ .

٣- قائمة دراسة الحالة (ملحق ٣) :

أعدت الباحثة هذه القائمة لتستخدمها في إجراء المقابلات الشخصية المقننة فهي تزودها بمعلومات عن تاريخ حياة المفحوصين الماضية والحاضرة ، لذا قامت الباحثة بالإطلاع على ما يلي :

أ - إستبيان التحليل السلوكي لتاريخ الحالة *History B.A.H.Q Behavioural Analysis Questionnaire* إعداد كاتيليا وأبر *Cautela & Upper* عام ١٩٧٦ .

ب- دليل فحص ودراسة الحالة في الإرشاد والعلاج النفسي إعداد حامد زهران ١٩٧٦ .

ج- إستبيان التحليل السلوكي إعداد أحمد متولى ١٩٩٣

وقامت الباحثة بتعديل وإضافة بعض البنود لتناسب مع عينة الدراسة والمعلومات التي تريد جمعها عنهم في القائمة مايلي :

١- بيانات عامة عن الفرد

٢- أحداث الطفولة والتاريخ الطبي .

٣- العلاقة مع أفراد الأسرة والأقران .

٤- العلاقة مع أفراد الجنس الآخر .

٥- الطموح والأنشطة والعادات .

٦- التاريخ التعليمي للفرد .

٧- الأحلام وإضطرابات النوم .

٨- المخاوف والأفكار السلبية المتصلة بها .

٩- المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية والزمات الحركية .

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

٤- قائمة تقدير معدل التدخين : (ملحق ٤)

أعدت الباحثة هذه القائمة لتقدير معدل التدخين لدى الفتيات المدخنات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق ، والقائمة تتكون من صفتان ، حيث تحتوى الصفحة الأولى على بيانات عامة للمفحوص وتعليمات التطبيق والصفحة الثانية تتكون من بعض الأسئلة للتعرف على نوع التدخين ، وعدد المرات في اليوم الواحد وكيفية التدخين وذلك لتقدير معدله لدى المدخنة وقد تم تحكيم القائمة ومراجعتها من الناحية الطبية .

٥- مقياس أسباب التدخين (ملحق ٥)

أعد هذا المقياس فورية حسن ، نجوى شعبان عام ١٩٩٥ وهو يقيس أسباب التدخين كما يدركها المدخنة وغير المدخن ويتضمن خمسة أبعاد هي : الأسباب النفسية - الأسباب الاجتماعية - الأسباب الشخصية - الأسباب البيولوجية - الأسباب المادية وتدرج تحت كل بعد ١٥ عبارة وبذلك يكون إجمالي عدد العبارات (٧٥ عبارة) حيث وضعت العبارات في صيغة خبرية ويطلب من المفحوص الإجابة على كل عبارة بإختيار إحدى الإجابتين نعم - لا وتحصل الإجابة نعم على درجة واحدة والإجابة لا على صفر ، وبذلك تتراوح درجات البعد الواحد ما بين صفر - ١٥ درجة والمقياس ليس له درجة كلية . وتم حساب ثبات المقياس عن طريق الاحتمال المقولي لمعامل ثبات المفردة وحساب الصدق بطريقة الارتباط الثنائي الأصيل .

٦- البرنامج الإرشادي :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج إرشاد نفسي جماعي لمواجهة مشكلة التدخين لدى الفتيات المراهقات وقد اقتصر عينة الدراسة على الأثاث (كما سبق شرح شروع العينة)

الأساس النظري للبرنامج والفتيات الإرشادية المستخدمة :

حرصت الباحثة على أن يكون البرنامج شامل ومتكامل لمواجهة مشكلة التدخين وإرشاد الفتيات المدخنات لخطورة إنتشار هذه الظاهرة السيئة علي صحتهن وصحة المحيطين بهن ، ولذا أشتمل البرنامج علي العديد من الفتيات التي تم انتقاها من نظريات العديد من الفتيات وإدماجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج فقد أشتمل البرنامج الإرشادي علي الإرشاد المعرفي السلوكي والإرشاد الديني .

* راجع القائمة أ د / يوسف على فريد أستاذ الصحة العامة ووكيل كلية التربية - جامعة حلوان لشئون الطلبة .

وفيما يلي عرض لكل نوع من الإرشاد والهدف من اختياره وخطواته :-

١- الإرشاد المعرفي السلوكي :-

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعديل إدراكات المفحوص الخاطئة وأفكاره المشوهة إلى طرق أكثر ملاءمة للتفكير تغييرات سلوكية ومعرفية وانفعالية سوية أي إعادة البناء المعرفي للمفحوص الذي يساعد علي تغيير سلوكياته مع الآخرين ويتم ذلك من خلال .

• عرض نماذج تفسر أضرار التدخين وأثره السيء علي صحة الإنسان

• إتباع إجراءات إعادة البناء المعرفي مع اشترك أفراد المجموعة التجريبية في تقييم ذواتهم من خلال الحوار مع الباحثة بعد مشاهدة النماذج المعروضة ومشاركتهم في إعادة بنائهم المعرفي واستبصارهن بذواتهن .

٢- الإرشاد الديني : يقوم الإرشاد الديني علي أساس أن التقرب إلي الخالق عز وجل يساعد الفرد علي التوازن الأنفعالي والسعادة في الدنيا والآخرة والرضا بقضاء الله وقدره والوصول إلي النفس مطمئنة والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة التي تغضب الله سبحانه وتعالى ، ولذا فإن الإرشاد الديني يهدف إلي غرس القيم الدينية والمعايير الاجتماعية السوية التي تجعل الفرد إيجابي وفعال ومتوافقة مع البيئة المحيطة به ، وحث الفرد علي التعاون وضبط النفس والتجاوب مع المحيطين به ويتم ذلك من خلال :

عدد جلسات البرنامج : استغرق تطبيق البرنامج (١٠) عشرة أسابيع بواقع جلستين أسبوعيان أي بمعدل عشرين جلسة إرشادية مع أفراد المجموعة التجريبية وتنوعت الجلسات بين الإرشاد المعرفي السلوكي والإرشاد الديني لمساعدة الفتيات علي الاتجاه نحو السلوك الصحيح المرغوب اجتماعيا واستغرقت الجلسة بين ٩٠ - ١٢٠ دقيقة أي لا تقل الجلسة عن ساعة ونصف ولا تزيد عن ساعتين .

ويوضح الجدول التالي الجلسات الإرشادية و محتواها والزمن الذي استغرقت كل جلسة .

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

جدول (١) رقم الجلسة الإرشادية ، ومحتواها ، والهدف منها ، والزمن الذي استغرقته

رقم الجلسة	محتوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
الأولى	التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية ببعضهم البعض مع توضيح سرية ما يدور في الجلسات وعدم إنشاء أسرار بعضهم البعض والتعرف على أهداف الجلسات الإرشادية وفوائدها للمجموعة	تهيئة مناخ من الألفة والمودة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية من الفتيات المدخنات	٩٠ دقيقة (ساعة ونصف للساعة)
الثانية	مشاهدة شريط فيديو حول الجهاز الدوري في جسم الإنسان مع التركيز على دور القلب كعضو هام لضخ الدم في كل خلايا الجسم وتوضح أثر غاز أول أكسيد الكربون الذي ينتج عن احتراق التبغ وهو غاز سام يرسب الكوليسترول على جدران شرايين القلب فيؤدي إلى التضيقة الصخرية وأمراض شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم	إرشاد معرفي سلوكي لإعادة البناء المعرفي لدى الفتيات المدخنات وتعديل السلوك الخاطئ مع إبراز الآثار السلبية للتدخين على القلب والأوعية الدموية	١٢٠ دقيقة (ساعتان)
الثالثة	دار الحوار بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية حول الأحاديث الشريفة والسنة النبوية التي دعت إلى النهي عن كل ما هو ضار بالفرد أو المحيطين به ومن هذه الأحاديث قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافع الكير ، فحامل المسك إما أن يعطيك ، وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة ونافع الكير ، إما أن يحرق ثيابك ، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة) أخرجه البخاري وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم	إرشاد نفسي ديني لغرس القيم الدينية الصحيحة وإتباع السنة النبوية في اختيار الجليس الصالح واصدقاء الخير والابتعاد عن أصدقاء السوء	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	محتسوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
الرابعة	مشاهدة شريط فيديو حول الجهاز التنفسي بصفة عامة ومدى تأثير الجهاز التنفسي عند الإنسان المدخن بوجود غازات ضارة من احتراق التبغ مثل سيانور الهيدروجين الذي يتألف الأغشية التي تطبق الجهاز التنفسي ، كما أنها غازات مهيجة وضارة تؤدي إلى حدوث التهابات في القصبة الهوائية ، كما تقلل كمية الهواء التي تدخل الرئة، كما يسبب التدخين تدهور للرئتين تدريجياً حيث أن استنشاق المواد السامة الموجودة في دخان التبغ يؤدي إلى تغييرات في الغشاء المخاطي المبطن للشعب الهوائية فيحدث التهابات	إرشاد معرفي ملوكي وتوضيح الآثار السيئة للتدخين على الجهاز التنفسي وذلك يساعد على إعادة البناء المعرفي لدى الفتيات المدخنات ويجعلهم يفكرون جيداً قبل الأقبال على التدخين بكل أنواعه .	١٢٠ دقيقة (ساعتان)
الخامسة	استكمال مشاهدة شريط الفيديو حول الجهاز التنفسي ومكوناته وأهميته في جسم الإنسان مع التركيز على الضرر تسببه مادة القطران على الرئتين في جسم المدخن والقطران من أهم مكونات التبغ ومن أضراره أنه يترسب في الرئتين مما يعطل عملية تبادل الغازات فيها كما يسبب الإصابة بسرطان الرئتين	استكمال الإرشاد المعرفي لإعادة البناء المعرفي لدى الفتيات المدخنات لتعديل سلوكياتهن واتجاهاتهن نحو عملية التدخين	٩٠ دقيقة
السادسة	دار الحديث بين الباحثة والفتيات المدخنات حول الآية رقم (١٩٥) من سورة البقرة (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) صدق الله العظيم ولقد تبين أن التدخين يؤدي بالإنسان إلى التهلكة ويصيبه بكثير من الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة أو يصعب علاجها مثل السرطان وغيره من الأمراض الأخرى	إرشاد ديني للاعتداع عما يؤذي الجسم ويضره من أي عادات سيئة يؤدي بالضرر إلى الهلاك	٩٠ دقيقة

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

رقم الجلسة	محتوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
السابعة	مشاهدة شريط فيديو حول تناول الجهاز الهضمي في جسم الإنسان وملحقاته وركزت الباحثة علي عرض نتائج دراسات حول أضرار التدخين علي معاناة المدخنين بأضطرابات الطعام وفقدان الشهية واضطرابات في الجهاز الهضمي ويظهر أثر ذلك في حدوث قرحة المعدة والأثني عشر كما أن للتدخين آثار ضارة علي البلعوم حيث يزيد من ارتجاع عصارة المعدة الحمضية في إتجاه البلعوم مما يشعر المدخن بالحموضة	إرشاد معرفي سلوكي لتعديل اتجاهات المدخنات نحو التدخين والتعرف علي أضراره والإقلاع عنه	١٢٠ دقيقة ساعتان
الثامنة	دار الحوار بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية حول الحديث الشريف (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتي يسأل عن أربع : عن عمره فيما أفناه وعن علمه بما فعل به (فيما ابتغى به) وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه وعن جسمه فيما ابلاه) أخرجه الترمذي وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم (ابن قيم الجوزية ، ٢٠٠٥) وتؤكد الباحثة بعد الحديث في دور التدخين في الضرر بالعمر والعلم والمال والصحة (الجسم)	إرشاد ديني لتوضيح مسئولية الفرد نحو المحافظة عفي صحته وعدم اهمالها وكيفية الاستفادة من العلم والمعرفة فيما يفيد الذات والأخرون والمسئولية في كيفية إنفاق المال فيما ينفع وفيد ولا يضر بالصحة لأنه الانسان سيحاسب علي جسده فيما ابلاه واضره	
التاسعة	مشاهدة شريط فيديو حول العين وتركيبها كعضو الإبصار وأهميتها للإنسان ومدى حساسية العين للأتربة أو الدخان الذي تتعرض إليه ولذلك نجد أن التدخين يسبب التهابات شديدة في ملتحمة العين ، وذلك لحساسية العين للمواد السامة المتواجدة بدخان التبغ ، كما يحدث تدهور الرؤية البصرية لدي المدخنين بمرور الوقت	إرشاد معرفي سلوكي لإعادة البناء المعرفي لدي المدخنات وتعديل الاتجاهات نحو التدخين للإقلاع عنه	١٢٠ دقيقة (ساعتان)

رقم الجلسة	محتوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
العاشر	يدور الحوار بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية حول الآية رقم (١٥٧) من سورة الاعراف قال الله تعالى في كتابه (ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث) صدق الله العظيم وهنا يتضح أن الله سبحانه وتعالى أحل للإنسان الطعام والشراب الطيب الذي يفيد وحرم عليه كل ما يضره وهذا لمصلحة الفرد أن يطعم ربه سبحانه وتعالى	إرشاد ديني للابتعاد عن كل ما هو ضار من طعام وشراب	٩٠ دقيقة
الحادية عشر	مشاهدة شريط فيديو حول تركيب الأذن في جسم الإنسان وأهميتها كعضو لسمع مع أهمية الحفاظ عليها مع توضيح أثر التدخين الضار على الأذن حيث يزيد من إفرازات الأذن فتتجمع وتتراكم بداخلها مما يشجع نمو الميكروبات وحدوث التهابات بها ويؤثر بدوره على حدة السمع	إرشاد معرفي سلوكي لإعادة البناء المعرفي و تعديل اتجاهات المعتقدات نحو الإقلاع عن التدخين	١٢٠ دقيقة (ساعتان)
الثانية عشر	حوار الباحثة مع الفتيات حول الحديث (قال رسول الله ﷺ : (من تحسى سما فقتل نفيه فيمه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً فيها مخلداً أبداً) صدق رسول الله ﷺ أخرجه البخاري ويتضح من خلال الحديث الشريف أن من يشرب أو يأكل شيئاً مضرراً بنفسه ويؤدي صحته يغضب ربه سبحانه وتعالى ويعذبه به يوم القيامة وهو في النار خالداً فيها مخلداً أبداً كما ذكر الحديث الشريف .	إرشاد ديني	١٢٠ دقيقة (ساعتان)

فاعلية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

رقم الجلسة	محتوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
الثالثة عشر	مشاهدة شريط فيديو يتناول جسـن الإنسان كله وتأثير الألعاب الرياضية وممارسة الرياضة بصفة عامة على عضلات الجسم وقوتها وتوضيح أن للتدخين أثر ضار على عضلات الجسم حيث يؤدي الإستمرار في التدخين إلى إرتخاء العضلات كما يتسبب في إحداث القصور بالدورة الدموية في الأطراف مما يسبب الشعور بالألم في الأرجل أي أن التدخين يتعارض تماماً مع الأداء الرياضي الأكمل كما يعرض المدخن للنهجان ومشاعر ضيف التفتن والإرهاق عند بذل أي مجهود مع قصر في وظيفة العضلات مما يفقد المدخن اللياقة الجسموية .	إرشاد معرفي سلوكي	١٢٠ دقيقة (ساعتان)
الرابعة عشر	دار الحوار بين الباحثة والفتيات المدخنات بالمجموعة التجريبية حول أضرار التدخين من الجانب الاقتصادي حيث نجد أن التكلفة المباشرة للتدخين ليست زهيدة بالنسبة لكثير من المدخنين خاصة أن الأسعار متجهة دائماً نحو الارتفاع كما أنه مع الإستمرار في التدخين يؤدي إلى سرطان الرئة وتكاليف علاج هذه الحالات باهظة ولكنـت الباحثة حديثها مع أفراد عينة البرنامج بالأيـتين ٢٦، ٢٧ من سورة الإمراء حيث قال الله سبحانه وتعالى (ولا تقنر بئذئرا إن المبشرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً)	إرشاد ديني	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	محتوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
الخامسة عشر	مشاهدة شريط فيديو حول تركيب الأنف كعضو هام في مقمة الجهاز التنفسي في جسم الإنسان و مسئول عن حاسة الشم والتنفس مع التركيز على الآثار السيئة للتعرض للدخان والتأثير الضار للتدخين على الأنف إذ يعمل على حدوث إنكماش في الخلايا ذات الأهداب الموجودة داخل الأنف والمتحركة في الغشاء المخاطي بها مما يعرض المدخن للإصابة بالحماية في الأنف والتهاب في الجيوب الأنفية .	إرشاد معرفي سلوكي	١٢٠ دقيقة (ساعتان)
السادسة عشر	حوار حول مراعاة المحيطين بنا في المكان الذي نتواجد به ولا يؤذيهم ولا يضرهم بالتدخين السلبي طبقاً لحديث شريف قال رسول الله ﷺ (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره) أخرجه مسلم	إرشاد ديني	٩٠ دقيقة
السابعة عشر	مشاهدة شريط فيديو حول الجهاز العصبي في جسم الإنسان مع الآثار الضارة للتدخين على الحالة النفسية للإنسان حيث يؤثر التدخين على الجهاز العصبي للمدخن ويقلل من التركيز على المدى الطويل مما يسبب إضطراب الذاكرة ، كما يعاني العديد من المدخنين من إضطرابات النوم	إرشاد معرفي سلوكي	١٢٠ دقيقة (ساعتان)

رقم الجلسة	محتوي الجلسة	الهدف منها	الزمن الذي استغرقته
الثامنة عشر	حوار بين الباحثة والفتيات المدخنات حول الحديث النبوي الشريف (قال رسول الله ﷺ (لا ضرر ولا ضرار) أخرجه الإمام أحمد في مسنده حيث أوضحت الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية أن التدخين يسبب الضرر الشديد والأذى لصحة المدخن نفسه وصحة المحيطين به من أفراد الأسرة نتيجة إنتشار الدخان في الهواء الذي يستنشقه المحيطين به مما يسمى بالتدخين السلبي ويؤدي إلى أذى شديد لهم وضرر بصحتهم كما لو كانوا يدخنون أيضاً مثله وبذلك يكون ضرر للفرد وضرر للآخرين المحيطين به	إرشاد ديني	٩٠ دقيقة
التاسعة عشر	مشاهدة شريط فيديو حول تركيب الجلد في جسم الإنسان وطبقات الجلد والمسام ووظيفة كل جزء ثم أكدت الباحثة على الآثار الضارة للتدخين على الجلد حيث تغيير في لون الجلد وإصفرار في الاصابع والحساسية الجلدية	إرشاد معرفي سلوكي	١٢٠ دقيقة (ساعتان)
العشرون	جلسة ختام وتضمنت مايلي : ١- حوار مفتوح بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية حول الآثار الضارة للتدخين بصفة عامة ومايجب علينا عندما نتواجد في مكان واحد مع شخص مدخن بأن ننصحه بعدم التدخين ونبتعد عن المكان الذي به الدخان حتى لا نتعرض للتدخين السلبي ٢- تطبيق قائمة لتقييم البرنامج الإرشادي المستخدم ٣- تطبيق قائمة تقدير معدل التدخين	تقييم نهائي للبرنامج التأكيد على تنمية الوعي الديني واكتساب العادات الصحيحة والسلوكيات المرغوبة ومراقبة أقران الخير والصالحين	١٢٠ دقيقة

المراجع

- ١- إسماعيل الخطيب (١٩٩٩)
 - ٢- إيمان السيد عبد الهادي (٢٠٠١) ، تأثير التدخين على مستوى الفيتامينات المضادة للأكسدة والحالة الغذائية للمدخنين ، رسالة دكتوراه ، كلية الإقتصاد المنزلى ، جامعة حلوان .
 - ٣- أيمن محمود مصطفى سالم (٢٠٠١) ، تدخين السجائر وعلاقته بالإصابة بميكروب هيليوبيكتر بيلورى ، رسالة ماجستير ، كلية الطب ، جامعة عين شمس .
 - ٤- جمال موسى (١٩٩٣)
 - ٥- جيلان محمد محمود يوسف (٢٠٠٥) ، تأثير التدخين على القدرة الإلتهامية لكرات الدم البيضاء ، رسالة ماجستير ، كلية طب الأسنان ، جامعة المنصورة .
 - ٦- سامي عبد القوى على (١٩٨٦) ، خصائص الشخصية المرتبطة بتدخين السجائر ، دراسة في الفروق بين الجنسين لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية
 - ٧- سحر عبد الرازق مسلم (٢٠٠٠) ، إختبار السموم الوراثية في بعض سوائل الجسم في حالات التدخين بأساليب مختلفة ، رسالة ماجستير ، كلية البنات ، قسم علم الحيوان ، جامعة عين شمس .
 - ٨- شعيب الغباشي (١٩٩٣)
 - ٩- صلاح فؤاد محمد مكاي (١٩٩٢) ، دراسة في تنظيم الحاجات لدى بعض المدمنين من الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
 - ١٠- عبد الحميد صفوت (١٩٩٢) .
 - ١١- عمرو فاروق (٢٠٠١) .
 - ١٢- فوقية حسن عبد الحميد و نجوى شعبان محمد (١٩٩٥) ، أسباب التدخين كما يدركها المدخن وغير المدخن وعلاقتها بكل من تقدير الذات وموضع الضبط ، مجلة الدراسات النفسية ، أبريل ، مجلد ٥ ، عدد ٢ ، ص ٢٦٥ - ٣٠٠ .
 - ١٣- فريال على حمود (١٩٩٩) ، فاعلية إكتساب الإتجاهات الإيجابية في تنمية الكفاءة الذاتية نحو الوقائية بين السلوك الصحي الخطر (التدخين / الكحول / الأدوية النفسية / المخدرات) إعدادي / ثانوي - ذكور / إناث ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- == (١٢٧) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٥٩ - المجلد الثامن عشر - أبريل ٢٠٠٨ .

فعالية الإرشاد الديني والسلوكي لمواجهة سلوك التدخين لدى الفتيات

- ١٤- كاميليا عبده لوقا (٢٠٠٢) ، تأثير التدخين على مضادات الأكسدة في الأطفال المعتادين على الرضاعة الطبيعية ، رسالة ماجستير ، كلية الطب ، جامعة عين شمس .
- ١٥- مروان سوار (١٩٩٥) ، القرآن الكريم تفسير الإمام الطبري ، القاهرة : دار الفجر الإسلامي .
- ١٦- محمد عبد القادر عطا (١٩٩٩) ، زاد المعاد في هدى خير العباد للإمام ابن القيم الجوزية ، الجزء الأول ، القاهرة : دار التقوى للنشر والتوزيع .
- ١٧- ماجد عبد المتعال حلمي السيد (١٩٩٧) ، دور التربية في وقاية الطلاب من المخدرات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- محمد فؤاد عبد الباقي (١٩٩٠) ، اللؤلؤ والمرجان فيما إتفق عليه الشيوخ البخاري ومسلم ، الجزء الأول ، القاهرة : دار الحديث للطباعة والنشر .
- ١٩- محمود محمد عبد الرحمن (١٩٩٨) ، أضرار التدخين في أرقام ، مجلة أسبوط للدراسات البيئية ، عدد ١٥ ، ص ٦٥ - ٧٧ .
- ٢٠- ماجي ولين يوسف (١٩٨٤) ، ظاهرة التدخين عند المراهقين والمراهقات / الدوافع النفسية والاجتماعية ، رسالة ماجستير ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٢١- وفاء محمود نصار (١٩٩٤) ، التدخين المبكر ومشكلاته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، دراسة نفسية إجتماعية ، رسالة ماجستير ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .

- 22- Bishop , A . (2005) , *Inmersing Women's intentions to stop smoking following an abnormal cervical smear test result , Preventive Medicine : An International journal Devoted to practice and Theory Vol. 41 (1) Jul , 179 – 185 .*
- 23- Bottroff , J (2006) , *Men's construction of smoking in the context of women's tobacco reduction during pregnancy and postpartum , journal of Social Science and Medicine , Vol. 62 (12) , 3096-3108 .*
- 24- Cepeda , B (2004) , *Meta – Analysis of the Efficacy of Nicotine Replacement Therapy for Smoking Cessation : Differences between Men and Women , Journal of Consulting and clinical psychology , Vol. 72 , V. 4 , Aug , P.712 – 722 .*

- 25- Copeland , A (2006) , *Predictors of pretreatment attrition from smoking cessation among pre – and post menopausal , weight – concerned women . journal of . Eating – Behaviors – Vol7 (lug , 243-25 %*
- 26- Grange , G (2006 . *Risk perception related to smoking among pregnant women . Alcoologie – et – Addictologie vol23 (1 Speedster) Apr , P.22 S- 25 S.*
- 27- Heamen , M (2005) . *Prevalence and Correlates of smoking during pregnancy : A comparison of aboriginal and non – aboriginal women in Marti . Birth : Issues in prenatal care vol 32 (4) Dec . 299 – 305*
- 28- Higgins , S (2006) *Smoking status in the weeks of quitting as a predictor of smoking – cessation outcomes in pregnant women Drug and Alcohol Dependence . vol 85 , (2) Nov.,138-144*
- 29- Loke , A . (2005) *A randomized controlled trial of the simple advice given by obstetricians in Guangzhou , china , to non , smoking pregnant women to help their husbands quit smoking patient – Education and counseling .vol59 (4) Oct 31 -37 .*
- 30- Ma. Y (2005) *Predictors of smoking cessation in Pregnancy and Maintenance post partum in low income women. Maternal – and child Health – journal – vol9 (4) Dec.393 -402 .*
- 31- Parna , K (2005) *self – reported and serum cotinine validated smoking in pregnant women in Estonia . Maternal – and child Health – journal – vol9 (4) Dec.385 - 392 .*
- 32- Polansk , K (2004) *Efficacy and Effectiveness of the smoking cessation program for pregnant women .International journal of occupational Medicine and Environmental – Health vol 17 (3) , 369 – 377*
- Quinn , G (2006) *Adapting smoking relapse – prevention – Materials for pregnant and postpartum women : Formative Research . Maternal and child – Health – Journal . vol 10 (13) may , 235 – 245 .*

**Effectiveness of Behavioral and religious Counseling programme to
Facing smoking behavior among adolescents girls**

Seham Ali
Associate Professor
Faculty of Education
Helwan University

Introduction: This study aims at analytical and counseling study for smoking behavior among adolescents girls.

Sample : This study current on 72 adolescent girls of different age ranging between 18 – 21 Years.

Tools :

- 1- Case study list (prepared by Researcher).
- 2- Psychological adjustment list (prepared by Researcher).
- 3- Measurement of self assessment (prepared by Helmoth et al translated by Adel Abdullah).
- 4- Assessment of smoking list (prepared by Researcher).
- 5- Measurement of reason smoking list (prepared by Fawkeya Hassan and Nagwa Shaaban 1995).
- 6- Behavioral and Religious counseling programmer (prepared by Researcher).

Results:

The Results of The Study Indicated That There are many social and psychological factors behind the phenomenon of smoking girls in Egypt including the existence of the friend bad girl who serves as a bad example to those who drink normally others socially desirable, and also the absence of a foreign Affairs and control the family of girls, and family rifts, with the rise of high socio – economic level. And the most important reasons not to inculcate religious awareness in the hearts of girls at an early as reveled results, on the effectiveness to the role of religious guidance and counseling in behavioral modification Attitudes about the behavior of smoking and quit it.