



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة مولود معمري تيزي وزو - تامدة-
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس

الموضوع

المناعة النفسية و السلوك العدواني لدى

الصائمين المدخنين

(دراسة ميدانية ل 100 عينة)

ذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تخصص علم النفس الصحة

تحت إشراف الأستاذة:

طالح- مختاري نصيرة

من إعداد الطالبتين:

- أعراب أمال
- أوادفل كميلية

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين تبارك و تعالى له الكمال وحده، و الصلاة و السلام على سيدنا محمد نبيه و رسوله الأمين و على سائر الأنبياء المرسلين.

نشكر و نحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام بحثنا هذا و نتقدم بجزيل الشكر و خالص الإمتنان إلى كل أساتذتنا الأفاضل الذين أفادونا طيلة مسيرتنا الدراسية خاصة السيدة المحترمة الدكتورة "طالح نصيرة" التي كانت لنا نورا أضاء لنا طريقنا.

و إلى كل زملائنا و أقاربنا.

و في الأخير نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم ذا العرش العظيم.

أتقدم بعبارات الحب و الإمتنان إلى أروع شخصين في الوجود

والدي العزيز و والدتي العزيزة.

إلى من علمني أن الدنيا كفاح و سلاحها العلم و المعرفة أهدي

لهما ثمرة جهدي المتواضع هذا.

كما أهديه إلى أختي الوحيدة حفظها الله.

و إلى زوجي الذي كان لي عوناً و سنداً.

كذلك كل عائلتي و عائلة زوجي صغيراً و كبيراً.

أوادفل كميلية

إهداء

قال الله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم" إبراهيم 7

الحمد لله ذي المن و الفضل و الإحسان حمدا يليق بجلاله و عظمته، و صلى اللهم على خاتم الرسل صلاة نقضي لنا بها الحاجات و ترفعنا بهن أعلى الدرجات و تبلغنا بها أقصى الغايات من جميع الخبرات في الحياة و بعد الممات . و لله الشكر أولا و أخيرا على حسن توفيقه و كريم عونه، و على ما من و فتح علينا من إنجاز هذه الرسالة، و توفيقه لنا في مشوارنا الجامعي، بعد أن يسر العسير، و ذلك الصعب و فرج الهم، فله الحمد و له الشكر .

أهدي ثمرة جهدي إلى أعلى ما لدي في الحياة إلى من لا تدمع عينيا إلا معها إلى الشمعة التي ذابت و إحترقت من أجل أن تنير دربي، فصبرت تجعلني أملكها حياتي إذا طلب أمي حفظها الله و أطال في عمرها .
إلى من لو زدت عمرا إلى عمري ما وفيت حقه إلى قدوتي في هذه الحياة أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره .

إلى من تربييت معهم إخوتي .

إلى جميع الأصدقاء و الأحبة و خاصة من ساندني و دعمني من قريب أو من

بعيد .

أمال أعراب

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع "المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين"، وهدفت إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية، وكذلك مستوى السلوك العدواني لدى هذه الفئة خلال شهر رمضان المبارك.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيقها على عينة قوامها 100 صائم من المدخنين خلال الأسبوع الثاني من شهر رمضان في ولاية تيزي وزو ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف الفئات العمرية والمستويات الاجتماعية.

لجمع البيانات، استخدم مقياس المناعة النفسية ومقياس السلوك العدواني، وكلاهما معدّان وفقاً للمعايير السيكومترية الملائمة للبيئة الثقافية للمفحوصين.

أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

توجد مستويات منخفضة من المناعة النفسية لدى نسبة كبيرة من الصائمين المدخنين.

كما أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من السلوك العدواني، خلال شهر رمضان.

وتبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والسلوك العدواني: فكلما انخفضت المناعة النفسية زاد مستوى السلوك العدواني.

وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج التوعية النفسية والصحية للمساعدة في تقوية المناعة النفسية لدى المدخنين الصائمين، والحد من مظاهر العدوانية الناتجة عن أعراض الانسحاب والضغط النفسية خلال شهر رمضان.

Study Summary

This study addressed the topic of *"Psychological Immunity and Aggressive Behavior among Fasting Smokers."* It aimed to identify the level of psychological immunity and the level of aggressive behavior in this group during the holy month of Ramadan.

The study employed a descriptive-analytical approach and was conducted on a sample of 100 fasting smokers during the second week of Ramadan in the Wilaya of Tizi Ouzou. The participants were randomly selected from various age groups and social backgrounds.

To collect data, the researchers used a Psychological Immunity Scale and an Aggressive Behavior Scale, both of which were adapted to meet the psychometric standards suitable for the cultural environment of the respondents.

The study results revealed the following:

- A large proportion of fasting smokers exhibited low levels of psychological immunity.
- There was a high level of aggressive behavior observed during Ramadan.
- A statistically significant inverse relationship was found between psychological immunity and aggressive behavior: the lower the psychological immunity, the higher the level of aggression.

The study recommends strengthening psychological and health awareness programs to help improve the psychological immunity of fasting smokers and reduce manifestations of aggression caused by withdrawal symptoms and psychological stress during Ramadan.

محتويات الفهرس:

أ.....	كلمة الشكر
ب.....	الإهداء
د.....	ملخص الدراسة
ه.....	فهرس المحتويات
ي.....	فهرس الجداول
01	المقدمة

الفصل الاول: الاطار العام للإشكالية.

17	1-الإشكالية
22	2-الفرضيات
23.....	3-أسباب اختيار الموضوع
24.....	4-أهمية الدراسة
25.....	5-أهداف الدراسة
26.....	6-التعريف بمصطلحات الدراسة

الجانب النظري:

الفصل الثاني: المناعة النفسية.

30.....	تمهيد
31	1-الخلفية التاريخية للتطور مفهوم المناعة النفسية

32	2- مفهوم المناعة النفسية.....
34	3- خصائص المناعة النفسية.....
35	4- تصنيف المناعة النفسية.....
37	5- أبعاد المناعة النفسية.....
40	6- أهمية المناعة النفسية.....
42	7- المناعة النفسية من المنظور الإسلامي.....
43	8- المناعة النفسية والصوم.....
45	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: السلوك العدواني.

48	تمهيد.....
49	1- مفهوم السلوك العدواني.....
50	2- النظريات المفسرة للعدوان.....
52	3- تصنيف السلوك العدواني.....
53	4- خصائص السلوك العدواني.....
53	5- العوامل المسببة في نشوء واستمرار السلوك العدواني.....
56	6- التصور الانساني لسلوك العدواني.....
57	7- السلوك العدواني والصوم.....
60	8- الأسباب الوقائية و العلاجية للعدوان.....

62 خلاصة الفصل

الفصل الرابع: التدخين

65 تمهيد

66 1- نظرة تاريخية عن المدخنين

67 2- مفهوم التدخين

68 3- النظريات المفسرة للتدخين

69 4- مكونات السجارة

72 5- أسباب التدخين

73 6- أضرار التدخين على الفرد والمجتمع

75 7- التدخين من المنظور الاسلامي

76 8- التدخين والصوم

77 9- علاج التدخين

80 خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي.

الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للبحث.

84 تمهيد

85 1- تذكير بفرضيات الدراسة

85 2- الدراسة الاستطلاعية

85	3-تعريف الدراسة الاستطلاعية
85	4-أهداف الدراسة الاستطلاعية
86	5-خطوات اجراء الدراسة.....
87	6-عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية
87	7-منهج البحث.....
87	8-تعريف المنهج.....
88	9-مكان وزمان اجراء البحث
88	10-عينة البحث
88	11-الخصائص العينة
92	12-أدوات الدراسة مقياس المساعدة النفسية والسلوك العدواني
97	خلاصة

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج الفرضيات

100	-عرض نتائج الفرضية الاولى.....
100	-تفسير ومناقشه نتائج الفرضية الاولى
101	-عرض نتائج الفرضية الثانية
101	-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
102	-عرض نتائج الفرضية الثالثة
103	-تفسيرومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....

104	-عرض نتائج الفرضية الرابعة.....
105	-تفسير ومناقشه النتائج الفرضية الرابعة.....
106	-نتائج الفرضية الخامسة.....
107	-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....
108	-عرض نتائج الفرضية السادسة.....
109	-تفسير ومناقشة النتائج الفرضية السادسة.....
110	-عرض نتائج الفرضية السابعة.....
111	-تفسير ومناقشة النتائج الفرضية السابعة.....
112	استنتاج عام.....
113	خاتمة.....
115	قائمة المراجع.....

الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العناوين
89	الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب السن
90	الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة الإجتماعية
90	الجدول رقم (03): يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاقتصادية
91	الجدول رقم (04): يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي
91	الجدول رقم (05): يبين توزيع أفراد العينة حسب عدد السجائر المدخنة يوميا
92	جدول رقم (06): مفتاح التصحيح مقياس المناعة النفسية.
93	الجدول رقم (07): يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية
94	جدول (08): يوضح مستويات الدرجات على المقياس لكل بعد.
96	جدول رقم (09): يبين ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس
101	جدول رقم (10): يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والسلوك العدوانى.
102	جدول رقم (11): يوضح الفروق في المناعة النفسية لدى الصائمين المدخنين حسب السجائر
104	جدول رقم (12): يوضح نتائج الفروق في السلوك العدوانى حسب عدد السجائر:
105	جدول رقم (13): يوضح نتائج الفروق
107	الجدول رقم (14): يوضح الجدول الفرق في السلوك العدوانى حسب الحالة الإجتماعية.
109	جدول رقم (15): يوضح نتائج الفروق في المناعة النفسية لدى عينة البحث حسب السن.
111	جدول رقم (16): يوضح نتائج الفروق في السلوك العدوانى حسب السن

إن أعلى ما يملك الانسان صحته وإن غاية، ما يتمناه أن يعيش حياته سليما معافا بحياته ويستمتع بها. إن الصحة تلك الجوهره النفسية التي لا يعرف قدرها الا من ابتلى بمرض ومن بين الاشياء المساهمة في مرض الفرد هو التدخين الذي يعتبر احدى مشكلات العصر الحالي على مستوى دول العالم، ويعد التدخين من العادات السلوكية السيئة والمكتسبة والتي لا يمتد أثرها على الافراد المدخنين فقط بل يتعداها الى الغير المدخنين. فقد أصبح التدخين اليوم من السلوكيات الشائعة والمتعارف عليها والمقبولة نوعا ما من مجتمعات عدة، وعلى الرغم من الأضرار الكبيرة التي يلحقها التدخين بالانسان من إصابة في القلب والشرابين وفي الجهاز التنفسي و أعضاء أخرى، وان هناك العديد من الافراد يقومون باستهلاكه بعده أنواعها ،فالافراد الذين يميلون إلى التدخين بشكل مفرط يتعرضون أكثر إلى التوتر و الانفصال السريع بسبب تأثير المواد الكيميائية المتواجدة في التبغ من نيكوتين التي تؤثر على الجهاز العصبي والتي تؤدي إلى تغيرات في السلوك الفرد مما يجعله أكثر عدوانيا ،فالسلوك العدواني هو سلوك يقوم به الفرد قصد اذاء نفسه او غيره ويعد أحد الظواهر والموضوعات النفسيه من القضايا الهامة في المجتمع وإحدى المواضيع الجديره بالبحث والدراسة وقد يكون هذا السلوك نتيجة لهذه الدوافع كالتدخين، وتعاطي مواد مخدرة، وضغوط النفسية الإجتماعية.

ويظهر ذلك عند محاولة الفرد الإقلاع عن التدخين (السجائر) ،ونرى ذلك خاصة في شهر رمضان الذي يتمتع عنه الإنسان الأكل و الشرب و أكد أن شهر رمضان فرصة ذهبية المدخنين لترك التبغ والتمتع بمستقبل صحي أفضل حيث يعزز الإقلاع عن التدخين وظائف الرئة ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ، فإمتناع الفرد للتدخين يزيد العدوان لديه بسبب عدم إستهلاك السي جارة فينخفض هذا التأثير فجأة ،مما يؤدي إلى أضرار جسدية و نفسية فلجوء الفرد للتدخين قصد خفض التوتر و الغضب لغاية الإسترخاء و لكن في الواقع

يضعف المناعة النفسية لدى الفرد والتي تعتبر قدوة نفسية وعقلية يمتلكها الفرد لمواجهة التحديات والضغوطات بطريقة صحية وتساعد على الحفاظ على التوازن الفرد، حيث يعد التدخين سبب من أسباب التي تؤثر بشكل سلبي على المناعة النفسية لدى الفرد في مواجهة الضغوطات والتوتر التي يتعرض لها الفرد.

ومن هنا يجب على الشباب تحصين النفس من الإصابة بهذه الظاهرة عن طريق الإيمان بأن الفطرة البشرية فطرة نقية سليمة قال الله تعالى "فطرة الله التي نظر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن اكثر الناس لا يعلمون" سورة الروم الاية 29.

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

ومن دون شك فإن هذه الدراسة مهمة جدا من خلال ما تم عرضه في فصولها في التسليط الضوء على المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى المدخن في شهر رمضان ولهذا يجب معرفة ما يفعله الاقلاع عن التدخين لدى الفرد في شهر رمضان الفضيل.

اشتملت الدراسة الحالية على جانبين:

الجانب النظري والجانب التطبيقي: حيث يتكون الجانب النظري من أربعة فصول وهي:

الفصل الأول ونتعرف من خلاله على مشكلة الدراسة واعتباراتها من حيث التساؤل الفرضيات والأهمية والاهداف وتحديد المفاهيم الدراسة اجرائيا، يليه الفصل الثاني الخاص بالمناعة النفسية من حيث المفهوم والخصائص والتصنيف والابعاد و الأهمية والتفسير المناعة النفسية من المنظور الاسلامي بالإضافة الى المناعة النفسية والصوم.

ثم يأتي الفصل الثالث الذي يتضمن السلوك العدواني حيث تم التطرق فيه الى مفهوم السلوك العدواني والنظريات المفسرة والتصنيف وخصائصها والعوامل المسببة له والتصور

الانساني لسلوك العدوانى بالإضافة الى السلوك العدوانى والصوم والاسباب الوقائية له اما فيما يخص الفصل الرابع شمل التدخين وذلك بالنظرة التاريخية بالمفهوم والنظريات المفسرة ومكوناته و أسباب واضراره والتدخين من المنظور الاسلامى والتدخين والصوم اخيرا علاجه. ويتضمن الجانب التطبيقي التذكير بالفرضيات للدراسة والتعريف بالدراسة الاستطلاعية واهداف الدراسة الاستطلاعية، خطوات، اجراءات الدراسة وعرض نتائج الدراسة الاستطلاعية، وشمل المنهج البحث وتعريفه، ومكان وزمان إجراء البحث، وشمل عينة الدراسة، خصائص العينة، وادوات الدراسة وفي الاخير خلاصة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- أسئلة الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أسباب اختيار الموضوع للدراسة.
- 5- أهمية الدراسة:
- 6- أهداف الدراسة:
- 7- المفاهيم الإجرائية للدراسة.

- الإشكالية:

منذ القديم يتعرض الفرد إلى بعض المثيرات، التي تصبح له إدمانا حي يعد الإدمان من أبرز المشكلات التي تؤثر على الأفراد و المجتمعات، يشمل السلوكيات التي تخرج عن نطاق السيطرة، التي تؤثر سلبا على حياته و تختلف أنواع المثيرات المتمثلة في (الكحول، المخدرات، المنشطات، التدخين.....إلخ) التي تسبب العديد من المشكلات الجسدية، النفسية و الاجتماعية.

إذ لوحظ مؤخرا أن أغلبية الشباب يتوجهون نحو التدخين بجميع أنواعه، من (غيون، شيش، سجائر، إلكترويد)، و نظرا لتوفر السجائر العادية (التقليدية)، و سهولة الحصول عليها سواء عند أهل الذين يعتبرون كأول مكان أين يجد فيه الشباب السجائر حيث يجربها كنوع من التقليد الأعمى سواء الأب أو الأم أو من جماعة الرفاق، إما يقومون بدعوته لتجربتها للإحساس بحالة من التشوه و الإسترخاء أو تناولها كنوع من إثبات لرجولة و ذاته، و هذا ما أثبتته دراسة الزغبى و بطانية و شموط 2011 التي جاءت للتعرف على الفروق بين المدخنين و الغير مدخنين، تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، و تدخين الوالد و الإخوة، الأصدقاء و التحصيل العلمي للأب و الأم و مكان السكن، توصلت هذه الدراسة إلى أن نسبة المدخنين من طلب الجامعة كانت 45% و أن نسبة الذكور أعلى من نسبة الإناث، و أظهرت النتائج وجود أثر المتغيرات تدخين الأصدقاء و وجود الوالد على قيد الحياة، و التحصيل العلمي للأم. (الزغبى و آخرون، 2011، ص ص 09)

إدمان الفرد على التدخين لا يؤثر عليه من الناحية الجسمية بل يؤدي إلى حدوث خلل في انفعالاته النفسية و عدم قدرته على التحكم فيها مثل التوتر و القلق و هذا ما أثبتته دراسة Fonlor hurd 2014، أن المدخنين يعانون من مستويات أعلى من التوتر و القلق، و أن هذه العوامل يمكن أن تؤثر في قدرتهم على التكيف مع التحديات اليومية.

(Fonlor hurd, 2014, P 10)

و تتمثل في العوامل النفسية كالضغوطات التي يواجهها في حياته اليومية، و العوامل الاجتماعية المتمثلة في المشاكل العائلية أو في المجتمع و عوامل أخرى التي هي سهولة الحصول على السيجار، أيضا الإعلانات التي تتسم بالإلحاح و الجاذبية و البيئة الاجتماعية (العائلة و الأصدقاء) كل هذا يساعد الفرد على التدخين و هذا ما أثبتته دراسة الدغيم 2016، فقد خلصت إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المدخنين و غير المدخنين في مستوى القلق، في حين لم يجد فروق بين المدخنين و غير المدخنين في تقدير مستوى الذات، أما عند دوافع سلوك التدخين فوجد أن الأصدقاء و الوالدين و المتعة جاءت أولا ثم تليها الإعلانات التجارية. (الدغيم، 2016، ص 04)

إلى جانب الأفكار و المعتقدات التي يتبناها الفرد من مصادر متعددة داعيا ليقبل التدخين كسلوك مقبول نجده على دراية، و بمعلومات مقنعة بأضرار التدخين سواء على المستوى الجسدي، النفسي، العقلي، رغم ذلك نجده مصر على عدم التخلي عنه و هذا ما أثبتته دراسة حليلة عكيسة 2020، للكشف عن معتقدات المراهقين المتمدرسين حول سلوك

التدخين، تم التوصل إلى مجموعة من المعتقدات المراهقين المتدربين حول سلوك التدخين كإثارة أعصاب المدخنين حين محاولة الإمتناع عنه و شعوره بالقلق و الصداع و الغضب، و أظهرت حقيقة وجود حملة من المعتقدات الداعية للإبتعاد عن التدخين لدى الفرد و هذا بالرغم من كونهم مداومون على ذلك السلوك.

فعند تعرض الفرد للضغوطات و التوتر يقوم باللجوء إلى تدخين السجائر للتقليل من القلق و التوتر الذي يتعرض له في حياته اليومية و هذا ما أثبتته دراسة زيتوني 2022، يقوم الفرد للجوء لتدخين تلك السجائر عند التعرض لضغوط الحياة و لا يعرف كيف يتعامل معها مما يولد لديه ضغطا نفسيا متمثلا في مجموعة أعراض كالتوتر و القلق، عدوانية).

(زيتوني، 2022، ص 03)

قد يسعر الفرد بالقلق و التوتر و العدوانية في حياته اليومية و لكن خاصة في شهر رمضان الفضيل الذي يتمتع من المسلم العديد من الأمور و من بينها التدخين خلال ساعات الصيام كجزء من الإلتزام الديني و الصحي و الذي يعتبر شهر عبادة و طاعة و يعد فرصة عظيمة للإنسان المسلم لتصفية نفسه و التقرب إلى الله عز و جل من خلال الصوم و القيام بالأعمال الصالحة، فعند انسحاب الفرد على تدخين السجائر في هذا الشهر، تظهر عليه سلوكيات عدوانية و التي تعتبر إساءة إلى النفس أو للأخر، فالسلوك العدواني سلوك عدائي يقوم به الفرد لغاية إلحاق الضرر للنفس أو الأخر و تظهر في كل عدوان لقطي أو

بدني. (عبد الستار، 2012، ص 35)

التي تظهر نتيجة غياب النيكوتين الذي يعتبر المركب الأساسي في السجارة، فعند غيابه يزيد من العصبية و العدوانية لدى الفرد و هذا ما أثبتته دراسة الفخراي 2015، يظهر السلوك العدواني على شكل إعتداء على الآخرين بأشكال مختلفة، كالإعتداء الجسدي و إلحاق الأذى بالآخرين أو الإعتداء اللفظي كالسب و الشتم أو حتى العدوان الرمزي بإظهار التذمر أو المخاصمة. (الفخراي، 2015، ص 127)

و هذه

السلوكات السلبية الناتجة عن التدخين تؤثر و تتأثر بعدة عوامل أخرى كالمناعة النفسية و التي تعتبر نظام معقد وقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية و البيئية لمواجهة الضغوط النفسية و الإنفعالية.

فالمناعة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط و التحديات و المواقف الصعبة في الحياة و الحفاظ على توازنه النفسي و العاطفي و تشمل هذه القدرة مهارات مثل الصلابة النفسية، التفاؤل، إدارة الضغوط. (عبد الرحمان، 2020، ص 15) فالأشخاص الذين يمتلكون مناعة نفسية قوية يميلون إلى تقليل فرص وقوعهم في الإدمان بما في ذلك التدخين، فهم قادرون على التعامل مع القلق، التوتر بطريقة صحية عكس المدخنين الذين يعانون من الإكتئاب و القلق بسبب التأثيرات السلبية للنيكوتين على الدماغ، فالمناعة النفسية تعد عنصرا أساسيا في الوقاية من التدخين، و الإقلاع عنه، فالأفراد الذين يمتلكون قدرة أكبر على التأقلم مع الضغوط النفسية و يمارسون آليات صحية للتعامل مع التوتر أقل عرضة

للتدخين للتخفيف القلق، و تعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا و التي تعتبر عن وحدة متعددة الأبعاد و متكاملة من موارد الشخصية توفر الفرد الحصانة ضد الضغوط و الإجهاد، فهي نظام يعمل على تكوين آليات معرفية لها دور علاجي و وقائي في هاته الضغوط.

(Olah, 2000, P 01)

كذلك الدعم الاجتماعي يلعب دور للتكيف مع الضغوطات النفسية التي يواجهها الفرد، و هذا ما أثبتته دراسة Fayundez et Ribeiro 2009 بأن المدخنين الذين يملكون شبكات الدعم الاجتماعي قوية يظهرون قدرة أعلى على التكيف مع الضغوط النفسية مما يعزز من مناعتهم النفسية في مواجهة التحديات. **(Fayundez et Ribeiro, 2009, P 5)**

يعد التدخين ضارا للفرد من جميع نواحيه النفسية كانت أم الجسدية، كما يضعف مناعته النفسية مما يجعله أكثر عرضة للإضطرابات النفسية و التوتر و هذا ما أثبتته دراسة Cooper et Smith 2012، التي تسلط الضوء على أن المدخنين يكونون أقل قدرة على التكيف مع الضغوط، حيث يشير إلى أن المدخنين قدر يرتبط بمستويات أعلى من التوتر النفسي المزمن و هو ما يؤثر سلبا على المناعة النفسية لديهم. **(Cooper et Smith, 2012, P 42)**

و لقد عرفت ظاهرة التدخين انتشارا واسعا بمختلف الأعمار و أصبح مشكل عويصة تواجه الصحة البشرية، فالتدخين بإمكانه تعزيز السلوك العدواني خاصة عند الإقلاع عنه...

فتقوية المناعة النفسية يمكن أن تكون أداة فعالة للوقاية من هذه الظاهرة و السلوك العدواني لدى الفرد، و لهذا جاءت دراستنا هذه للكشف عن مستوى المناعة النفسية و ظهور السلوك العدواني لدى المدخنين في شهر رمضان، و ذلك من خلال محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. هل هناك علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى عينة البحث؟
2. هل توجد فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب عدد السجائر؟
3. هل توجد فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب عدد السجائر؟
4. هل توجد فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب الحالة الاجتماعية؟
5. هل توجد فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب الحالة الاجتماعية؟
6. هل توجد فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب السن؟
7. هل توجد فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب السن؟
8. 3- الفرضيات:

- هناك علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى عينة البحث
- هناك فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب عدد السجائر
- هناك فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب عدد السجائر
- هناك فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب الحالة الاجتماعية.
- هناك فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب الحالة الاجتماعية.
- هناك فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب السن.
- هناك فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب السن.

4- أسباب اختيار الموضوع (ذاتيا و موضوعيا):

يعد السلوك العدواني أكثر الظواهر التي أصبحت تستدعي الاهتمام، و اختيارنا لدراسة هذه الظاهرة لم تأتي بمحض الصدفة بل جاء لعدة أسباب و اعتبارات و ذلك لأن السلوك العدواني سواء داخل الأسرة أو خارجها شهد تطورا و إنتشارا و كذا إرتباط السلوك العدواني بظاهرة التدخين و إدمانه، و الذي عرف هو أيضا إستقعالا واسعا في مجتمعاتنا خاصة المسلمون في شهر رمضان و كذلك تأثيره على سلوكيات الفرد سلبا و على مناعته النفسية و الجسدية أيضا، كما نذكر الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هي:

- نيل شهادة الماجستير.

- إثراء رصيدنا المعرفي نحو هذا الموضوع.

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع و تكوين نظرة عما يحدث بسبب محاولة الإقلاع عن التدخين خاصة في شهر رمضان.

- فهم تأثير التدخين على الجانب النفسي منه المناعة النفسية و سبب ظهور السلوك العدواني.

- قلة الدراسات و البحوث العلمية التي تناولت موضوع السلوك العدواني في رمضان لدى المدخنين حسب إطلاعنا.

5- أهمية الدراسة:

- أهمية النظرية:

تكمن أهمية هذا الموضوع في أهمية المتغيرات المتناولة و التي هي السلوك العدواني و المناعة النفسية و كذا الفئة المستهدفة و هي المدخنين.

- السلوك العدواني: هو شعور داخلي بالغضب و الإستيلاء و العداوة و يظهر في صورة فعل أو سلوك يقصد به إلحاق الضرر بالذات أو بالغير و يظهر في كل سلوك لفظي أو بدني.

- المناعة النفسية: تعتبر سلسلة من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من التأثيرات السلبية الشديدة و المخاطر من خلال التجاهل و التحصين النفسي.

- شهر رمضان: هو شهر من شهور النسب الهجرية، يتميز بكونه سهر الصوم عند المسلمين، فيه يتمنع المسلمون عن الطعام و الشراب و عن كل ما يفطر و يفسد الصوم من الفجر حتى غروب الشمس.

- التدخين: من الآفات الاجتماعية الأكثر انتشارا في مجتمعاتنا و الذي يعتبر عملية إستنشاق الدخان الناتج عن إحتراق التبغ الذي يحتوي على مواد كيميائية ضارة مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية صحية و نفسية خاصة.

و قد إرتأينا إجراء هذه الدراسة في شهر رمضان للكشف أكثر عن مدى تأثير التدخين على الجانب النفسي (السلوك العدواني و المناعة النفسية) كون في هذا الشهر يتمتع الإنسان عن التدخين طوال اليوم لعدة ساعات لذلك يظهر التأثير عليه.

- أهمية ميدانية (تطبيقية):

يكن الاستفادة من هذه الدراسة للتعرف على التأثيرات السلبية للتدخين و مساهمة في ظهور السلوك العدواني للمدمن عليه.

- محاولة جذب إنتباه الباحثين و المختصين لإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع المهم.

- نفتح مجال للدراسات المستقبلية في مثل هذه المواضيع.

- التوصل إلى إقتراحات حول التحسيس بخطورة التدخين و أهمية القضاء عليه.

6- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين
- الكشف عن الفروق في المناعة النفسية حسب عدد السجائر
- الكشف عن الفروق في السلوك العدواني حسب عدد السجائر
- الكشف عن الفروق في المناعة النفسية حسب الحالة الاجتماعية.
- الكشف عن الفروق في السلوك العدواني حسب الحالة الاجتماعية.
- الكشف عن الفروق في المناعة النفسية حسب السن.
- الكشف عن الفروق في السلوك العدواني حسب السن.

7- المفاهيم الأساسية إجرائيا:

- السلوك العدواني: هو إلحاق الأذى و الضرر بالنفس أو الأخر و يصدر عن الفرد لفظيا أو بدنيا مباشرا أو غير مباشرا و هو الشعور الداخلي بالغض و العداوة و يعبر عنها في صورة فعل لإيقاع الأذى للغير و أحيانا إلى الذات، و في هذه الدراسة الحالية هي الدرجات الكلية المتحصل عليها عند تطبيق مقياس السلوك العدواني في عينة البحث.

- المناعة النفسية: هي نظام وقائي إرتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية عملية التفاعل بينه و بين الظروف الضاغطة.

و في هذه الدراسة الحالية هي الدرجات الكلية المتحصلة عليها عند تطبيق مقياس السلوك العدواني في عينة البحث.

- التدخين: هي الأشخاص الذين يستنشقون التبغ عن طريق التدخين أي إسهال السجائر و أنهم الذين يستهلكون التبغ بانتظام.

في هذه الدراسة الحالية المدخنين هم الذين يستنشقون السجائر على الأقل [من 05 إلى 06] سجائر يوميا حسب منظمة الصحة العالمية (oms)

- شهر رمضان: هو شهر مميز عند المسلمين سهر العبادة و الطاعة للتقرب من الله بالصوم و العمل الصالح.

و في هذه الدراسة الحالية هو الشهر التاسع من التقويم الهجري، يتميز بكونه فترة زمنية يمتنع فيها المسلمون عن تناول الطعام و الشراب و كل سائر المضطرات و المحرمات من

الفجر حتى غروب الشمس، إلتزاما بفريضة الصيام يقاس بدايته و نهايته على رؤية الهلال و يشمل طقوس دينية مثل الصوم و قراءة القرآن.

الفصل الثاني:

المناعة النفسية

الفصل الثاني: المناعة النفسية

- تمهيد.

1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية.

2- مفهوم المناعة النفسية.

3- خصائص المناعة النفسية.

4- تصنيف المناعة النفسية.

5- أبعاد المناعة النفسية.

6- أهمية المناعة النفسية.

7- المناعة النفسية من منظور إسلامي.

8- المناعة النفسية و الصوم.

- خلاصة الفصل.

تمهيد:

كما نعلم أن الأفراد يملكون أجهزة مناعة ضد الأمراض الجسمية، لكن أغلنا لا يعلم أننا نمتلك أجهزة مناعة من الأمراض النفسية، فكما أن بعض منا يصاب بالربو و لا يصاب بين الآخرون، و كذلك الحال مع المناعة النفسية، فكما كانت المناعة النفسية أقوى قل حدوث الأمراض ستطرق في هذا الفصل إلى الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية و تعريفها و تصنيفها و مختلف المرتبطة بهذه المناعة.

المحور الأول:

المناعة النفسية:

1- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية:

أصبح العناية و الاهتمام بالمناعة النفسية للأفراد و بناء شخصيتهم السلبية موضع إهتمام و رعاية من المسؤولين و المهتمين بعلم النفس، فهو العنصر الرئيس و المكون الأساس للصحة النفسية، باعتبار ما يتميز به هذا العصر من خلال دخوله في عوامل الحروب النفسية لدرجة جعلت الكثير من الأفراد في المجتمعات يقعون في سجون داخلية ناتجة عن عدم إدراكهم لتلك الضغوطات، و أصبح يسيطر على الكثير من سلوكيات الأفراد المحور السلبي في ذاتهم، لذا اشتق الطريق لدراسة الأبحاث المختلفة في تحليل و تفسير سلوكنا السوء و الممارسة بشكل إعتيادي مع الآخرين.

قد أعيد النظر في الأفكار التقليدية و تغيرت النظرة إلى الاضطرابات النفسية و نضج الاهتمام بالنظرة الإنسانية و رفعت الحواجز، و قد زاد الاهتمام بالصحة النفسية و التركيز على المناعة النفسية و ظهور ثورة العلاج بالصدمات ليشمل النواحي النفسية و الاجتماعية، و تطورت الدراسات و البحوث النفسية و توصل علماء النفس الحديث إلى أن الصحة النفسية مرتبطة بالضغوط البيئية، و الذي يشكل نظام المناعة النفسية ليكون أحد عوامل الشخصية المهمة.

بدأ الاهتمام بالجانب الوقائي للفرد من خلال التركيز على الوقاية واتخاذ الوسائل ضد العوامل التي تؤدي إلى تعرض الفرد لمشاعر الاضطرابات النفسية، أما الآخرون في علم النفس فقد توجهوا إلى حل تلك الضغوطات التي يعاني منها الفرد من خلال الجانب العلاجي، إن القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العقبات، هي التي تعمل على توجيه التعامل مع الضغوطات التي تملأ حياته، وذلك من خلال إستدراك مفاهيم جديدة في هذه المرحلة التي يعيش بها الأفراد، إن ظهور المناعة النفسية جاءت لظهور عدة تيارات فكرية اهتمت بالفرد للتغلب على المشكلات التي تقف أمامه، والذي يسعى دائماً إلى تطوير ذاته لتوافقه داخلياً أولاً ، ومع المحيط الذي يعيش به ثانياً. (إبراهيم

مصطفى، ص 15)

2- مفهوم المناعة النفسية:

تعتبر المناعة النفسية من المصطلحات التي ظهرت حديثاً، و لاقت قبولا كبيرا في الأوساط العلمية، فهي تعد من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط و الصعوبات و المحن التي يواجهها بل و تعمل على رفع مستوى كفاءته في الأداء بشكل عام فهي بمثابة القوة له. (مسعد حليم، 2021، ص 273)

- لغة: حسب المعجم الوسيط تعرف المناعة النفسية بأنها الحصانة ضد الشيء و مقاومته و هي عكس العدوى.

- اصطلاحاً: رغم حداثة الطرق لمصطلح المناعة النفسية في الدراسات النفسية إلا أن هناك تباين متعدد في طرح مفهوم المناعة النفسية و سنتطرق إلى بعض التعريفات ما يلي:

(منتصر و آخرون، 2004، ص 65)

أول من أشار إلى مصطلح المناعة النفسية دانييل جلبرت و زملاءه (1998) لكن أكثر كرس جهوده و بحوثه في دراستها هو أتيليا أولاه 2000-2005 عرفها أنها نظام متكامل من الأبعاد المعرفية و الدافعية و السلوكية للشخصية التي تعاني مناعة ضد الضغوط، و تحسن النمو الصحي و تعمل كموارد لمقاومة الضغوط أو كابتسام مضادة أنفسهم.

- يرى أولاه 1996: أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسؤول عن مواجهة الضغوط و الإنهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية. (يناس، 2021، ص 83)

- كما عرفها Barbanell (2009) : بأنها القدرة على التكيف الإيجابي اللاواعي التي تعمل بنظام معقدة و منظمة و إنعكاسي، أسود، بنظام المناعة الجسمية من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية و البيئية و يتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط لذلك تعد المناعة النفسية أحد أهم العوامل التي تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط و التعايش مع الظروف المحيطة بصحة نفسية جيدة و بطبيعة الحال تختلف درجة المناعة من شخص إلى آخر بحسب المؤثرات الداخلية المرتبطة بالشخص نفسه و المؤثرات الخارجية المتعلقة بالمجتمع و البيئة من حوله.

- يعرفها عبد الوهاب (1999): بأنها: "منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج أفكار مضادة للأفكار غير المنطقية أو الضارة سواء للفرد أو للآخرين من حوله، و من خلال هذه المناعة يكتسب الفرد منهجا فكريا و موضوعيا يستخدمه في توليد الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية. (أروى، 2022، ص 08)

قدم كيجان (2006) تعريف للمناعة النفسية ينص على أنها نظام إنفعالي تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره و قدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة و الضارة و المحايدة، من خلال الذاكرة و القدرة على التخيل و التخطيط و تقديم المخاطر، و إدراك معززات الحياة من أجل الوقاية و حماية حياته و كيانه الجسدي و هويته. (الرضوع، 2021، ص 29)

في حين يعرفها الليثي (2020): بأنها نظام تكاملي متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة و الحماية من الضغوط و الأزمات، و منها التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي.

كما يعرفها سيلبي (1976): بأنها المقاومة و الصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد. (إيناس، 2021، ص 84-85)

3- خصائص المناعة النفسية:

تتحدد خصائص المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الإنفعالية و التفاعلية بين الفرد و بيئته فيما يلي:

- ظهور سلوكيات واستجابات عند توقع أحداث سلبية.
- التصور الخاطئ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته.
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
- تعزز التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.
- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفرغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي.
- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.
- إجابة استخدام المعرفة وتوظيفها.
- تضمن اختيار استراتيجيات مع كل موقف.
- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب. (بن سالم، 2021، ص 856)

4- تصنيف المناعة النفسية: قد قسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

- 1- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي مناعة ضد التأزم والقلق، ويقصد بها تلك المناعة الموجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة،

فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات و الكروب، و عنده قدرة عالية على تحمل الإحباط و مواجهة الصعاب و ضبط النفس، فلا يتأزم و لا يضطرب بسرعة.

2- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: و هي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات و المهارات والمعارف، التي يتعلمها من مواجهة الإنسان و الصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات و المهارات تطعيمات نفسية تنشط المناعة النفسية و تقويه و هذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط و الصعوبات و العوائق المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات و إكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عدة.

3- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: و هي تشبه المناعة الجسدية التي نكتسبها عن حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها. و تبقى مناعتها مدة طويلة، و كذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً يكتسبها الإنسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق و التوتر و الغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته و أفكاره و مشاعره، و تعويده على طرد وسواس القلق و الفزع و الغضب، و إبداله بأفكار و مشاعر مفرحة في هذه المواقف، و مع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار و مشاعر لا تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنميتها و تنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير و تحسين سلوكياتها الإرادية و تعويد أنفسنا على القيام بأعمال الحالية لحسن الخلق، فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي- كما قال وليام جيمس- إلى تحسين أفكارنا و مشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا. (خديجة و آخرون، 2021، ص 862)

5- أبعاد المناعة النفسية:

اختلفت الدراسات السابقة فيما يتعلق بأبعاد المناعة النفسية، و ذلك لما تشمله المناعة من قوة داخلية تحرك الإنسان إلى الرقي و السعي الدؤوب للوصول إلى المثالية و الكمال، حيث يرى (Olah, 2010) أن أبعاد المناعة تتركز في ثلاثة مجموعات و هي:

المجموعة الأولى: وتشمل على الأمور الإيجابية والنمو الداخلي، وهي تصنف على النحو التالي : الكفاءات، والتفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات.

المجموعة الثانية: وتمثل مجموعة التفاعل الإجتماعي والإبداع، وهي تشمل: توجه التحدي، والمراقبة الاجتماعية، ومفهوم الذات الابتكارية، والتطبع الاجتماعي، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وتوجه الأهداف، والإبداع الاجتماعي.

المجموعة الثالثة: وهي المجموعة المتحكمة بالإندفاعات الداخلية، وتشمل: ضبط الإندفاع، والتزامن، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع. (إبراهيم و آخرون، 2020، ص 20)

يعتبر نظام المناعة النفسية وحدة متكاملة من الأبعاد المتمثلة في التفكير الإيجابي، القدرة على الصمود و المرونة النفسية و القدرات التكيفية، التي تكون بمثابة الحاجز بين الفرد و بين الاضطرابات النفسية التي قد تصيبه، نتيجة الخبرات و التجارب المتنوعة التي تواجهه، و المناعة النفسية ليست بناءا ثابتا في شخصية الفرد، بل أيضا تتحسن و تتغير بوجود عوامل تدعمها مثل كفاءة الذات، المهارات حل المشكلات، و بذلك يتبين أن مواجهة

الضغوط و القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة من العناصر المرتبطة بالمناعة النفسية.

في دراسة زيدان (2013) عدد أبعاد المناعة النفسية و أسار إلى أنها اثني عشر بعدا، و هي التفكير الإيجابي، الإبداع و حل المشكلات، فعالية الذات، الثقة بالنفس، ضبط النفس و الإتزان، الصمود و الصلابة النفسية، التفاؤل، التكيف، المرونة النفسية، فعالية الذات، التحدي و المثابرة.

أ- التفكير الإيجابي: Positive Thinking

هو قدرة الفرد على تقويم أفكاره و معتقداته و التحكم فيها، و هو عبارة عن معتقدات و الأساليب التي يتبعها الفرد في أمور حياته المختلفة.

ب- الإبداع و حل المشكلات: Creativity and problem-solving

هي مجموعة العمليات المعرفية يستخدم فيها الفرد معلوماته السابقة و مهاراته المكتسبة، للتغلب بها على ما يواجهه من تجارب في الحياة اليومية.

ت- ضبط النفس و الإتزان الإنفعالي: Self control and Emotional Balance

هو التحام الكامل في الانفعالات سواء كانت غضبا أو فرحا، و يعد الإتزان الإنفعالي أحد الجوانب الهامة في حياة الفرد، كما أنها تشكل جانب من الجوانب الشخصية السوية و أحد العوامل التي تستطيع أن تجده في نمط شخصية الفرد.

ث- الصمود و الصلابة النفسية: Psychological Endurance

هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواقى الأحداث الحياة الضاغطة و هي تمثل إعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره و إمكاناته النفسية و البيئية المتاحة، كي تدرك الأحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه، و يتعايش معها بشكل إيجابي.

ج- قابلية الذات:

إن معتقدات الفرد عن فاعلية الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية و الخبرات، و هي كما عرفها (حمزي 2019): "إعتقاد الفرد في قدراته و إمكاناته التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه و رغباته صعوبات التي تواجهه.

ح- الثقة بالنفس: Confidence

هي مدى إدراك الفرد لمهاراته و كفاءاته و قدرته على تحقيق أهدافه، بالإضافة لقدرته على التصدي المصاعب و التغلب عليها.

خ- التحدي و المثابرة:

هي قدرة الفرد على الصبر حيال ما يواجهه من عقبات و مشكلات و التصدي لها، بإرادة قوية مع التصميم على الوصول إلى الأهداف و عدم الاستسلام عند مواجهة مشكلات مثيرة للتحدي بل يشق طريقه عبر حل المشكلة التي تواجهه.

د- المرونة النفسية: Psychological fluidity

هي القدرة على التكيف مع الضغوط و المواقف الصعبة و التعامل بفعالية مع الأزمات و الشدائد و التعافي بشكل فعال و إستعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة.

ذ- التفاؤل: optimum

هو طريقة التفكير الفرد حيال الحياة بمختلف ظروفها بحيث يميل إلى حد كبير في التركيز على الناحية المشرقة منها و الجانب المليء بالأمل و الخير. (عبد الله، 2022، ص 16-

(17)

6- أهمية المناعة النفسية:

- يشير (Barbanelle 2009) إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية لدى الفرد و الذي يتمثل في:

- تعزيز آليات الدفاع النفسي.

- حماية الفرد من الفرد أولاً لأدنى الإنفعال.

- تقوية و تعزيز لإختيار الحر. (علي، 2013، ص 59)

قام ألاه 2010 و زملائه دراسة لمقارنة توقعات الحياة و المناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة و معرفة العلاقة بين المناعة النفسية و توقعات الحياة و تكونت العينة من ثلاثة آلاف مشاركا من (12) دولة مختلفة حول العالم، و تم تطبيق مقياس المناعة النفسية و

مقياس توقعات الحياة، و أظهرت نتائج وجود علاقة إرتباطية قوية بين المناعة النفسية و توقعات الحياة.

أما دراسة دوي و شامي (2011) هدفت إلى معرفة دور المناعة النفسية في استخدام إستراتيجيات التكيف و حققت الضغوط و الإنهاك النفسي لدى أصحاب المهن الطبية و أظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية لديهم كان لها تأثيرا على الضغوط و الإنهاك و إستراتيجيات التكيف، و أن المناعة النفسية عمل على التوازن مع المناعة الحيوية، و أنه يمكن التغلب على الضغوط النفسية.

هدفت دراسة دنقل (2018) إلى الكشف عن الظروف في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة و الكشف عن القدرة التنبؤية للميكانيزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة التي يتمتع بها طلاب الجامعة.

في حين إهتمت دراسة (الليثي 2020) بالكشف عن العلاقة الإرتباطية بين المناعة النفسية و كل من القلق و توهم المرض، لعينة الطلاب الجامعة، و توصل الباحث إلى أهمية المناعة النفسية لدى الفرد في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للفرد.

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات و يتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، و ترجع أهمية المناعة النفسي إلى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط و التوترات البيئية، كما تساعد الفرد على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها و تحدياتها.

حيث تعمل هذه الأخيرة كأجسام مضادة نفسية تساعد الفرد على تحمل الصفات و تجنب الإستسلام للضغوط النفسية على التعامل مع المواقف الصعبة و التحديات. (إيناس، ص

(98-93)

7- المناعة النفسية من منظور إسلامي:

في ضوء أن المناعة النفسية تحرر الروح من الغضب و تحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطها بإرادة الآخرين، كما أنها تحرر من الخوف، فما أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يخاف في هذه الحياة و الإيمان القوي يجعل الإنسان في مناعة كاملة تحت أي ظرف و في أي مكان و القدوة في ذلك رسول الله (صلى الله عليه و سلم) فقد أحاط المشركون بغار ثور و أخذ يبحثون حتى قال أبو بكر (رضي الله عنه) و نظر أحدهم تحت قدميه لرأنا فقال له رسول الله (صلى الله عليه و سلم) "ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟" و هذه الإجابة تبين قيمة المناعة النفسية و هو القدوة الحسنة و قد طلب من كل من خاف من شيء أن يدعو ربه قائلاً: "اللهم إني أعوذ بك من الهم و الحزن و أعوذ بك من العجز و الكسل، و أعوذ بك من الجبن و الخوف و أعوذ بك من غلبة الدين و قهر الرجال، اللهم إني أعوذ بك من الكفر و الغفر و أعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت".

بذلك يستعيد الإنسان مناعته الكاملة التي تفقده من الحياة و إذا فقد المناعة أصبح جزوة مسة الشر.

كما يبين أن الدين الإسلامي يجعل الإنسان هادئ مطمئن القلب. (رولاه، 2016، ص

(20-19)

8- المناعة النفسية و الصوم:

يفيد علماء الفسلجة و الطب أن فوائد الصوم لصحة الإنسان و سلامة بدنه كثيرا جدا، سواء أن كانت تتعلق بالصحة النفسية أو البدنية و إنعكاسها على صحته، حيث أن الصوم يساهم مساهمة فعالة في علاج الاضطرابات النفسية و العاطفية و يعمل على تقوية المناعة النفسية و تقوية إرادة الصائم و رقة مشاعره، و إحساس يسمو روحه و أفكاره و بالتالي يمكن القول هذه الشعيرة تعد رياضية عبادية تساهم بشكل كبير في تقوية و تدعيم الشخصية، و زيادة تحمل المشاكل و الأعباء، و مما لاشك فيه ذلك الصورة تلقائية، و يساهم أيضا في علاج الكثير من الأمراض الجسدية. فالصحة النفسية التي يعيشها الإنسان سواء في مشاعره الداخلية أو سلوكه الخارجي، فإذا ما حدث خلل أو اضطراب إيقاعاتها عاش حالة من الإنفصام و عدم التجانس و التوافق الداخلي و هذا ما يعكس توترات و تقلقات على النفس و الروح و يجعلهما في حالة من الصراع تؤدي إلى حالات مرضية نفسية تؤثر سلبا على الجسم.

أسارت بعض الدراسات النفسية أن تأثير الصوم على الإنسان يساهم في هدم الأنسجة المتداعية و إعادة تجديدها و يساهم في السمو الروحي، و يساهم الصوم كذلك في توفي الإنسان إلى حالة من الكمال النفسي و الروحي التي ترتبط عادة في نمو اللذة الروحية التي

تختفي معها معالم الشوق إلى الطعام بل هو باعث لآيات إنسانية أسمى تجعل منه شخصية متماسكة يتجاذبها شعور بالأنسب و المحبة، بدل الضياع و حب التسلط و ينزع من نفسه الخوف و الإرتباك و القلق و يشعر الجسم براحة كبيرة و شعور بانصراف نفسي عن أمور تعلقت بالخوف و الإرتباك و الشعور بالملل، و انصراف ذات عن النزوات و العواطف السلبية كالحسد و الغيرة و حب التسلط، و الشعور بتجاوب مع سائر الناس أثناء الصيام.

(غني نوري، 2019)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نستنتج أن مفهوم المناعة النفسية واسع و شامل و حديث و هي القوة التي يكسبها الجسم ليقاوم و يتغلب على الصعوبات و المشاكل و الضغوطات النفسية و تركيز الجهد نحو الهدف و تحدي الفروق و تغييرها و التكيف مع البيئة.

و منه فإن المناعة النفسية هي نظام يشمل الجوانب المعرفية و الوجدانية و السلوكية و الشخصية مما يؤثر مستوى إرتفاعها على الصلابة النفسية السليمة و بالتالي الإستمتاع بالحياة في كل مجالاتها، و أيضا هناك بعض العادات و السلوكات السيئة يؤدي إلى انخفاض في المناعة النفسية عند الفرد و تؤثر عليها سلبا مثل التدخين.

الفصل الثالث:

السلوك العدواني

الفصل الثالث: السلوك العدواني

- تمهيد.

- 1- مفهوم السلوك العدواني.
 - 2- النظريات المفسرة للعدوان.
 - 3- تصنيف السلوك العدواني.
 - 4- خصائص السلوك العدواني.
 - 5- العوامل المسببة في نشوء و استمرار السلوك العدواني.
 - 6- السلوك العدواني من منظور إسلامي.
 - 7- السلوك العدواني و الصوم.
 - 8- الوقاية و العلاج.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر السلوك العدواني أحد المظاهر السلوكية لأكثر إنتشارا في المجتمعات و بين الأفراد خاصة عن المدخنين و الذي يترتب عليه أثار سلبية قد تعود بالضرر على الفرد نفسه أو على الآخرين، فهو سلوك يلجأ إليه الفرد بغرض التدمير، و سنتطرق إلى تعريف السلوك العدواني، تصنيفه، أشكاله، و تطرقنا إلى أهم النظريات المفسرة له.

1- مفهوم السلوك العدواني:

يمثل العدوان ظاهرة بشرية عرفها الإنسان منذ أن خلقه الله سبحانه و تعالى ليعمر الأرض فهو أحد المشكلات الاجتماعية الخطيرة على الفرد و المجتمع حيث يؤثر على صحة الفرد و على علاقاته و على تماسك المجتمعات و يؤدي إلى تهمد العلاقات. (عبد الله، 2012،

ص 15-19)

لغة: ورد في المنجد اللغة العربية لفظ العدوانية ب: عدأ، عداء، عدوانا يعني ابتعاد الشر و عبادة الشر أو الإعتداء أو البغي، و هي مشتقة من المفهوم اللاتيني Agradir أي السير نحو و هي الهجوم و البحث عن المعارك و تميل كذلك إلى السمة الأساسية التي من خلالها تجعل الحاجات الأساسية للفرد مؤمنة.

اصطلاحاً: عرف أحمد بدوي 1977 السلوك العدواني بأنه: سلوك يهدف إلى إيذاء الغير أو الذات أو ما يحل محلها من رموز، و يعتبر السلوك الإعتدائي تعويض عن الإحباط frustration الذي يشعر به الشخص المعتدي. (قوعيش، 2015، ص 146-174)

يعرف دولار السلوك العدواني بأنه سلوك غريزي داخلي ولكن لا يتحرك بواسطة الغريزة، بل بتحريض من مثيرات خارجية أي أن حدوث السلوك العدواني دائماً يفترض وجود الإحباط وأن الإحباط دائماً يؤدي إلى عدوان. (الزغبى، 2012، ص 20)

أما باندورا فقد عرفه بأنه سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسمية أو اللفظية على الآخرين و هذا السلوك يعرف اجتماعياً على أنه

عدواني أي أن العدوان سلوك ينتج عنه إيذاء شخصي أو تحطيم الممتلكات و الإيذاء، إما أن يكون نفسيا على شكل سخرية أو إهانة و إما أن يكون جسديا. (مجاهد، 2003، ص 5)

و يعرفه زهران أنه الهجوم نحو الشخص أو شيء مسؤول عن إعاقة بالغة مثال ذلك الكيد و التشهير و الإستخفاف أو الهجاء. (سلطان، 2021، ص 317)

كما عرفه أيضا بهارد أنه السلوك الهجومي الذي يصاحب الغضب، يتجه نحو إحداث إصابة صادية لفرد آخر. (عبد الحليم، 2017-2018، ص 48)

2- النظريات المفسرة للعدوان:

1- النظرية البيولوجية: تهتم النظرية بالعوامل البيولوجية في الكائن الحي كالصبغيات، و الجينات الجنسية و الهرمونات و الجهاز العصبي المركزي و اللامركزي و الغدد الصماء و التأثيرات البيوكيميائية و الأنشطة الكهربائية في المخ، حيث يوجد عند الإنسان ميكانيزم فسيولوجي، و ينمو هذا الميكانيزم عندما يثار لديه الشعور بالغضب، و هذا يؤدي إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر بدورها على سرعة القلب و زيادة ضغط الدم و زيادة نسبة الجلوكوز فيه و إلى زيادة معدل تنفس الفرد و إنكماش عضلات أطرافه مما يؤدي إلى توترها لتقاوم التعب، الإرهاق كما تزداد سرعة الدورة الدموية و خاصة في الأطراف و يعقد الفرد على أبنائه و تصدر عنه أصوات لا إرادية و يقل إدراكه الحسي حتى أنه لا يشعر بالألم في معركة مع غريمه. (عمار، 2008، ص 35)

2- النظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن العدوان سلوك غريزي يهدف إلى تصريف الطاقة العدائية الموجودة داخل الإنسان يجب إشباعها تماماً كالطاقة الجنسية التي تلح في الإشباع و لا تهدأ إلا إذا إعتدى على غيره بالضرب أو الإيذاء أو إعتدى على نفسه بالإهانة و التحقير، فينخفض توتره النفسي و يعود إلى إتزانه الداخلي، في حين ترى الفرويدية الحديثة أن العدوان يرجع إلى الصراعات الداخلية و المشاكل الإنفعالية و المشاعر الغير الشعورية بالخوف و عدم الأمان و عدم المواءمة و الشعور بالنقص.

3- نظرية الإحباط: يحدث العدوان نتيجة الإحباطات التي يواجهها الفرد و هذه الأخيرة تقوم

بالتحريض على القيام بالسلوك العدواني مما يجعل الفرد يلجأ إلى السلوكيات عدوانية موجهة نحو المصدر المسبب للإحباط و هنا يوصف العدوان بأنه مباشر و عندما لا يمكن توجيه الفرد نحو المصدر الأصلي للإحباط فإنه يلجأ إلى توجيه العدوان نحو مصدر آخر له علاقة مباشرة أو رمزية بالمصدر الأصلي.

4- النظرية السلوكية: هو سلوك متعلم إذا إرتبط بالتعزيز فإذا إعتدى الأخ الأكبر على

أخيه الأصغر و حصل على ما يريد فإن إحتمال تكرار السلوك العدواني يقوى.

5- النظرية التعلم الاجتماعي:

تقتض هذه النظرية أن الأفراد يتعلمون السلوك العدواني بنفس الطريقة التي يتعلمون بعض أنماط السلوك الأخرى و أن عملية التعلم هذه تبدأ بالأسرة حيث يرى هذا الإتجاه أن التربية و التنشئة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعلم الأفراد للأساليب السلوكية التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم. (بن حليم، 2014، ص 27)

- تصنيف السلوك العدواني:

- العدوان على الجسم (بدني) الذي يشترك فيه البدن في الإعتداء على الآخر مثل العدوان (ركل و الرفس و الضرب و غيرها).

- العدوان اللفظي الذي يقف عند حدود الكلام مثل السب و الستم و التوبيخ و لا تكون مشاركة للجسد الظاهرة فيه أكثر من ذلك مع ما يرافق الكلام أحيانا من الغضب و التهديد.

- العدوان بالخروج على المعايير العامة السلوكية المتفق عليها و يقصد به الخروج على القيم و العادات و خاصة القيم الأخلاقية و الروحية و الدينية، و عدم الإلتزام ببعض السلوك المقبول اجتماعيا.

- الإعتداء الرمزي الذي تمارس فيه سلوكا يرمز إليه إلى إحتقار الآخر أو يقود إلى توجيه الإنتباه إلى إهانة تلحق به. (ناجي، 2005، ص 27)

4- خصائص السلوك العدواني:

- هناك مجموعة من الخصائص التي توفرت في سلوك معين يمكن اعتباره سلوكا عدوانيا:
- تعتمد الإيذاء حتى و إن لم يحدث، فهناك بعض الأفعال قد تسبب أذى للأخرين.
 - قد يكون العدوان فرديا يمارسه الفرد ضد آخر (ضرب زميل) أو فرد ضد جماعة، أو جميعا تمارسه جماعة ضد جماعة.
 - يكون العدوان ذا طابع مادي حيث يستخدم المعتدي أجزاء جسمه أو يستعين بالأسلحة و أدوات أخرى.
 - قد يكون العدوان موجها بشكل مباشر نحو الموضوع الأصلي للإستجابة العدوانية أو غير مباشرة.
 - يمكن أن يكون العدوان مشروعاً اجتماعياً، أي يتماشى مع قواعد المجتمع (قتل عدو- حماية ممتلكات خاصة أو عامة) أو يكون غير مشروع اجتماعياً، أي يشكل انتهاكاً لقواعد المجتمع (الضرب كوسيلة لحل الخلافات مع الآخرين، تحطيم الممتلكات العامة). (أحمد، 2018، ص 349 - 350)

5- العوامل المسببة في نشوء و استمرار السلوك العدواني:

- بما أن السلوك الإنسان ليس محصلة لخصائصه الشخصية الفردية فحسب، بل هو محصلة أيضاً للمواقف و الظروف التي يجد نفسه واقعا فيها، فالعدوان سلوك يشبه أي سلوك آخر له أسباب عديدة:

- العوامل الشخصية:

- السمات: تعرض بعض السمات الأفراد إلى مستويات عالية من العدوان، فقد كان أحد الإنجازات الأخيرة، على سبيل المثال: هو إكتشاف أن الأشخاص الذين يعتقدون على غيرهم هم في كثير من الأحيان يفعلون ذلك بسبب تحيزات و قابلية للإسناد العدائي و إدراك مشوه للمواقف.

و إنجاز آخر حيث يناقض معتقدات طال أمدها لكثير من المنظرين هو أن تقدير الذات المرتفع و ليس تقدير الذات المنخفض ينتج عنه عدواني بشكل الأكبر، فإن الأفراد ذوي التقدير الذات المرتفع (النرجسيين)، معرضون للغضب و يكونون عدوانيين عندما تهدد صورته الذاتية الرفيعة.

- المعتقدات:

تلعب العديد من المعتقدات دورا في الاستعداد العدواني، إن أولئك الذين يعتقدون أن بإمكانهم أن ينفذوا أعمالا عدوانية محددة بنجاح، و أن هذه الأفعال سوف تؤتي نتائجها المرجوة هم الأكثر قابلية لاختيار سلوكيات عدوانية مقاومة هؤلاءك الذين ليسوا على ثقة راسخة بفعالية الأعمال العدوانية و غالبا ما يكون مصدر هذه المعتقدات لدى الأطفال هو الأسرة.

- الأسرة:

تشير الدراسات بصورة عامة إلى أن الظروف الأسرية السيئة يمكنها أن تسبب السلوك العدواني و أن تجعله يستمر، فأسلوب التربية الذي يتصف بتوقعات غير واضحة من السلوك الطفلي و الضبط الاجتماعي السيء و الثواب القليل للسلوك الإيجابي. كذلك العقاب المبالغ به و الشديد للسلوك غير المرغوب كلعب، عوامل أثبتت نفسها في هذا السياق، و إلى جانب التعامل الأسري يبرز أيضا في هذا العدد الإرهاق و الضغط الأسري المرتبط بوضع الاجتماعي و اقتصادي سيء و الصراعات الزوجية و الاضطرابات النفسية للأهل. غالبا ما ينشأ السلوك العدواني كأسلوب كل الصراعات الداخلية في الأسر التي تضم أولياء أمور متذبذبين في تعاملهم مع الطفل حيث يستخدمون العقاب الحاد و المؤلم أحيانا معه عندما يمارس سلوكا معيناً بينما يتجاهلون نفس السلوك في أحيان أخرى.

3- العوامل الظرفية:

- الإحباط: و نعني به الاستجابة المثارة من الفشل في الوصول إلى الهدف أو عدم النجاح في إشباع لحاجات النفسية أو البيولوجية أو الاجتماعية و هو أحد العوامل الرئيسية للسلوك العدواني فمواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد و تبقى رغباته دون تحقيق و هذا ما يشير لديه الغضب و القلق مما يدفعه إلى سلك سلوكيات عدوانية.

- الاستفزاز: ربما كان السبب الأكثر أهمية للعدوان البشري هو الاستفزاز الشخصي، و تشمل الاستفزازات الإهانات و التشاؤم و غيرها من أشكال العدوان اللفظي و العدوان البدني.

- الألم و الضيق: أظهرت البحوث الأخرى أنه حتى الظروف غير الاجتماعية السيئة (مثل الدرجات الحرارة المرتفعة، و الروائح الكريهة و الضوضاء المناخية)، تزيد من العدوان أو الجلوس في غرفة ساخنة يمكن أن تزيد كذلك من العدوان.....إلخ. (أسماء، 2019-2020، ص 116)

- التصور الإسلامي للسلوك العدواني:

إن الإنسان مفضل على خير و بر، فلا يمكن أن يكون العدوان غريزة و حيلة فيه، بل الحيلة فيه التوحيد ثم تأتي العوامل البيئية لتعرفه عن الأصل الخير، و تغرس فيه الشر و العدوان و غيرها.

قال الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة و السلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يحضرانه أو يحسانه كمثل البهيمة هل ترى فيها بدعاء". متفق عليه فالنموذج الذي بناؤه تنطلق مسلماته مما أشار له القرآن الكريم و السنة النبوية المطهرة في ضبط الغضب و السلوك العدواني.

فالثقافة تلعب دورا هاما في إدراك عوامل الخطورة مثل العنف و النبذ، كما أن التنشئة الإسلامية التي سيتربى عليها الفرد في البيئة الإسلامية التي تنطلق من القرآن الكريم و السنة النبوية المطهرة، تلعب دورا بارزا في تزويد الإمتان بطرق معالجة المعلومات الاجتماعية، و النظرة للذات و الآخرين و عمليات الإسناد (الغزو الخارجي) و قد أضاف الباحث على النموذج كل من عدم كظم الغيظ و عدم العفو و عدم الأعراض، قال الله

تعالى: الذين يتفقهون في السراء و الضراء و الكاظمين الغيظ و العافيين عن الناس و الله يحب المحسنين. آل عمران 134. و قوله تعالى: "خذ العفو و أمر بالعرف و أعرض عن الجاهلين الأعراف 199.

و عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي (ص) أوصى قال: "لا تغضب" فردد مرارا قال: لا تغضب" أخرجه البخاري، و المنهج الإسلامي لا يكلف النفس ما لا تطيق"، فهو منهج فطري فقد بين الرسول (ص) أن الغضب جمرة شوقه في قلب ابن آدم و تظهر على جوارحه.

قال (ص): ألا و إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، "أما رأيت إلى جمرة عينه، و إنتفاخ أوداجه، فمن أحسن شيء فليلصق بالأرض" أخرجه أحمد، و أخرجه الترمذي. (مصطفى، 2010، ص 74-48)

- السلوك العدواني و الصوم:

نتيجة الجوع و العطش خلال الصيام و نقص الماء و الجلوكوز خاصة، ينشأ التوتر و تزداد العصبية و ترتفع وتيرتها مع مرور اليوم كلما أزددنا إقترابا من الإفطار، و أثناء أيام سهر رمضان، و أثناء الصيام، قد نشعر أن هناك موجات من العصبية تدور في نفسك أو تحوم حولك و تظهر على وجوه ونبرات و طريقة تحدث المحيطين بك في العمل و الشارع و حتى في المنزل، حتى و إن كنت أنت هادئا، قد نجد من حولك يتشاجرون للأسباب واهية، قد لا تستطيع استيعابها، إلى جانب ذلك، تظهر علامات لا تخطئها عين، تتزايد ساعة بعد ساعة

حتى تقترب من الانفجار قبل وقت الإفطار، فيما تعد العصبية في رمضان من المشكلات الشائعة أثناء الصوم، والتي قد تنجم عن الجوع و العطش الشديد، وكذلك تغير الروتين اليومي بعدم تقوية السحور و شرب الكثير من الماء فترة الإفطار، فضلا عن تذكرة النفس بأهمية ضبط النفس أثناء الصيام عند التعرض لمواقف مزعجة.

و شهر رمضان الكريم مليء بالدروس و الصبر التي ينبغي على كل إنسان أن يتعلمها و يؤمن بها في حياته و لعل من أهم هذه الدروس الصائمية هو كظم الغيظ و التحكم في الإنفعال و الغضب، فالإنفعال و الغضب غير المبرر من المشاعر التي تؤرق الكثير بين و خاصة في هذا الشهر الكريم الذي يتطلب من الصائم الهدوء و التسامح و الثبات الإنفعالي قدر الإمكان.

فإن شهر رمضان هو شهر بركة أين يتعلم فيها الصائم أمور كثيرة منها الصبر و التحمل و تقوية الإرادة، و الصيام في جوهره عملية تربوية، من خلالها يتم تربية النفس و تهذيبها، و هو تدريب على ضبط النفس، و قد شرع الله الصيام تزكية للنفس، و سمو إرتقاء بها فوق الرغبات و الشهوات، و إن الصيام له تأثيرات مختلفة و متفاوتة على الصائمين و هذا يعتمد على طبيعة الشخص و نفسيته و صحته و عاداته، و أن الجوع له تأثير على الجسد و الروح معا فهل سبيل لتطهير الروح و سمو بالنفس حيث تكتسب الصبر و قوة الإرادة و الإنضباط.

و يوضح "تيرهان" قائلاً لما كان الصيام أساسه ترك الطعام و الشراب و بالتالي ينتج عنه نقص في بعض المكونات الغذائية خلال الصوم، و هذا له تأثيرات نفسية و جسدية متفاوتة على الصائم، و من هذه الآثار زيادة التوتر و العصبية التي تزيد وتيرتها و ترتفع حدتها كلما اقتربت ساعة الإفطار، و يعاني بعض الأشخاص من الانفعال و العصبية خلال ساعات الصيام في شهر رمضان المبارك، لدرجة قد تجعلهم غير قادرين على التحكم في ردود أفعالهم.

يقول فرحان أن مما يساهم في زيادة التوتر و العصبية في فترة الصيام ليس سببها الجوع فقط، بل إعتياد بعض العادات مثل "المنبهات كالكهوهة و التدخين"، حيث أنها تصبح حاجة أساسية للإنسان يصعب الإستغناء عنها لفترة طويلة، مما يسبب خلل في القدرة على التعامل مع الآخرين، و من الأسباب الأخرى العصبية قلة النوم عند بعض الأشخاص و تغير مواعيده، و هذا يتطلب إدراك الصائم أن الصيام يتطلب الصبر و الإقلاع عن بعض العادات، و أن الصيام حالة روحانية تعزز التقرب من الله و تسمو بالسلوك الشخصي و ترتقي بالصائم ليبتعد عن العصبية و الانفعال. (حسام، 2008)

- الأساليب الوقائية و العلاجية للعدوان :

يرى (مرسي، 1985، ص 60) أن هناك مجموعة طرق و أساليب يمكن من خلالها ضبط

السلوك العدواني و التحكم فيه و تضمن ما يلي:

. توفير طرق التنفيس الإنفعالي و تفريغ العدوان : و يعني ذلك إتاحة الفرصة أمام الأفراد

للتنفيس و تفريغ ما لديهم من إنفعالات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك

لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مشروعة و مقبولة إجتماعياً.

- تعزيز السلوكيات الاجتماعية من خلال تعزيز المرغوب فيها و تجاهل السلوكيات

الاجتماعية الغير مرغوب فيها كالسلوك العدواني، فعندما يقوم الطفل بسلوكيات اجتماعية

مقبولة تقدم له التعزيزات سواء كانت مادية أو اجتماعية.

. خلق و توفير بيئة غير عدوانية و معرفة الأسباب التي تقف خلف السلوك العدواني و

تجنب المواقف المثيرة للإحباط .

- لقد استنبط من المنهج الإسلامي الوقاية من العدوان فيما يلي:

- عقاب المعذب بحزم حتى لا يجد في عدوانه منفعة و يرتدي غيره.

- تنمية الوازع الديني الداخلي (الضمير) الذي يؤدي إلى عدم الظلم.

- معرفة أسباب العدوان في المجتمع و علاجها لحماية المعتدي و المعتدي عليه.

- علاج عوامل الإحباط و الحرمان و الظلم في المجتمع و إشاعة العدل و الأمن و

الطمأنينة.

- الإحسان إلى أولادنا بحسن تربيتهم و تنشئتهم على الخير و المحبة و التفاؤل و الرحمة و التسامح و ضبط النفس و تقديم القدوة الحسنة لهم.

يرى بطرس (2010) أن هناك مجموعة من الأساليب لمواجهة السلوك العدواني و الحد من

المشكلة السلوك العدواني. (زياد، 2011، ص 54-55)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نستنتج أن السلوك العدواني من أخطر المشكلات النفسية و الاجتماعية التي يعاني منها كل المجتمعات حيث اتفق معظم العلماء و الباحثين على أن السلوك العدواني هو إيقاع الأذى بالآخرين أو بالذات أو حتى بالمتلكات حيث تتخذ هذه الظاهرة العديدة من الأشكال، كما أن هناك العديد من النظريات التي فسرت هذا السلوك و أعطته العديد من الأسباب التي اختلفت من نظرية إلى أخرى منه التدخين، كما سعت العديد من الدراسات إلى الوصول إلى حلول لتقليل من حدة السلوك العدواني.

الفصل الرابع:

التدخين

الفصل الرابع: التدخين

- تمهيد.

1- نظرة تاريخية.

2- مفهوم التدخين.

3- النظريات المفسرة للتدخين.

4- مكونات التدخين.

5- أسباب التدخين.

6- أضرار على الفرد و المجتمع.

7- التدخين من منظور إسلامي.

8- التدخين و الصوم.

9- العلاج.

- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر ظاهرة التدخين من بين أخطر أفات المجتمع أكثر الظواهر المنتشرة بكثرة في المجتمع، و التي يلجأ إليها الفرد كوسيلة لخلق جو من الراحة النفسية في حالة نفسيتهم، و بالتالي يؤثر هذا السلوك على صحتهم النفسية، و عليه سنحاول في هذا الفصل التعريف الملائم للتدخين و الأسباب المؤدية إليه و النتائج السلبية المترتبة عن المدمن عليه عند محاولته التخلي عن هذه الظاهرة.

1- نظرة تاريخية عن المدخنين:

يقول الغباشي 1993 أن التدخين بدأ قديماً لبن جنود الرومان حيث كانوا يمارسون التدخين أوراق الخس بعد المعارك، و ذلك لما تحتويه من مواد مهدئة للأعصاب، و كذلك الهنود الحمر و الشعوب الأخرى التي كانت تقطن أمريكا قبل اكتشاف القارتين الأمريكيتين، حيث كانوا يستخدمون من احتفالاتهم الدينية و أثناء ممارسة طقوس السحر و الشعوذة، و هي احتفالاتهم لتصيب الرهبان، و قد دلت على ذلك الحفريات و النقوش الأثرية التي وجدت في المكسيك و التي يعود تاريخها إلى 600 ق.م، و وجد أيضاً غليون من الفخر كان يستخدم لتدخين التبغ، و قد اعتاد استخدامه السحرة و الكهنة في قديم الزمان لادعائهم أنها طريقة لإظهار بواطن الأمور، و كشف ما تخفي الصدور، و التنبؤ بالأحداث المستقبلية.

أما من رأي عبد الحميد 1984 فيرى أن الدخان ظهر عام 1932م تقريبا عند اكتشاف أمريكا حيث وجد السحارة الإسبان شجرة تبغ و نقلوه إلى أوروبا ثم انتشر بشكل ملحوظ في القرن السادس عشر ميلادي حتى نصب جيمس الأول ملك بريطانيا فشن حرب عن التدخين، و أصدر منشورا ضد التدخين سنة 1604. و يؤيدهم عيسى 2009 الرأي و يزيد عليهم أن أول من زرع بذور التبغ هم الإسبان بعدما أحضروه معهم من أمريكا و كانوا يزرعونه في الحدائق المنزل لجمال أزهارها و يستخدمون أوراقها في الطب و يعد أول من تعاطي أوراق التبغ سعوطا (عن طريق الإستنشاق) هي ملكة فرنسا كاترين ديمدسيس آن ذلك لتخفيف ألام الرأس بعد ذلك تبعها جميع أفراد البلاط الملكي و بعدها أخذت هذه العادة

تعم جميع الطبقات في المجتمع فكانوا يطلقون عليه اسم الأعشاب المقدسة أو أعشاب الملكة، و بعد ذلك سماه الشعب اسم النيكوتين تسمية للسفير الذي أدخلها البلاد، ثم بدأ ينشر التبغ في جميع أنحاء العالم عن طريق الحملات الغربية للشرق و كأن الأمراض التي سيخلفها استخدام التبغ هي ضريبة دخول الغرباء إلى البلاد أي لعنة هنود الحمر. (أمال،

2017، ص 55-56)

أما معرفة بلاد الإسلام للدخان فيرى الشيخ محمد بن إبراهيم أن دخوله بلاد الإسلام كان في حدود سنة 1000هـ، و أنه دخل المغرب عن طريق رجل يهودي يزعم أنه حكيم، ثم دعا الناس إلى شربه، و دخل تركيا عن طريق رجل نصراني، و دخل السودان عن طريق المجوس، ثم جلب إلى مصر و الحجاز و سائر الأقطار. (القسم العلمي بمدار الوطن،

2013، ص 6)

2- مفهوم التدخين:

- لغة: هو مصدر الفعل فهو مص دخان التبغ و ذلك بعد حرقه. (دنيا إبراهيم أمين، ص

(7)

- اصطلاحاً: هو التفاعل الناجم تحرق قيل أنه إستنشاق دخان التبغ بعد حرقه الأوراق المجففة و المعالجة لنبات التبغ للمتعة أو لتأدية طقوس و يتم إستنشاقه بهدف معين أو لأهداف اجتماعية، و باعتباره دواء ذاتيا أو لإرضاء الإعتماد الفيزيولوجي علم النيكوتين و

يتكون من مئات المواد الكيميائية المختلفة، منها أكثر من خمسة عشر نوعاً من السموم.

(داود، 2018، ص 12)

3- النظريات المفسرة للتدخين:

1- النظرية السلوكية:

ترتكز هذه النظرية حول عملية التعلم و أهميتها في إكتساب السلوكيات المتعلمة الجديدة و هو ما ينطبق على سلوك التدخين، كما تستخدم في علاج السلوكيات غير المرغوبة كالتدخين من خلال إعداد التعلم السلوك المرغوب، و تتمثل أهمية النظرية السلوكية في القضاء على التدخين في القدرة الحسنة في البيت و المدرسة، و صحبة الأصدقاء الخير و البعد عن أصدقاء السوء، إبراز أضرار التدخين و أنه خطوة الأولى إلى المخدرات، نشر حكم التدخين الشرعي من قبل المدرسين و التربويين بالمؤسسات التعليمية.

2- نظرية العلاج السلوكي الإنفعالي العقلاني:

يعتمد هذا العلاج على مبدأ أن الإنسان يتعلم السلوك السوي و الغير السوي من خلال تفاعله مع البيئة و يعمل على تدعيم السلوكيات المرغوبة. و من هذا نجد أن النظرية لها علاقة وطيدة بدراسة التدخين و علاقته بالمهارات التوكيدية، حيث يمكن استخدام تقنيات العلاج السلوكي الإنفعالي العقلاني بطريقة التي تؤدي إلى القضاء على سلوك التدخين.

حيث يتبع التفكير غير العقلاني من التعلم غير المنطقي سواء من الوالدين و الثقافة و الأفكار السالبة، هي تلك التي تقوم على أساس غير عقلائي و غير منطقي، و هي يمكن تخصيصها و تعديلها إلى موجبة و من ثم إعادة تنظيمها عقلائيا منطقيًا.

3- نظرية التعلم الاجتماعي:

حيث يشير بندورا إلى أن عملية التعلم تحدث من خلال المحاكاة و يمكن تفسير ممارسة عادة التدخين وفق هذه النظرية، نجد أن التعود على التدخين يماثل إدمان المخدرات و الكحول في أسباب تعاطيه إذ يمكن إرجاعه لعنصر المحاكاة و تقليد النموذج، و يحدث ذلك في حالة الإفتقار للنماذج الاجتماعية السوية، فالفرد - خاصة النشء - عندما لا يجد حوله غير النماذج الاجتماعية غير السوية يقوم بتقليدها و ذلك يتبنى الأنماط السلوكية المنحرفة التي تكون عليها تلك النماذج. (دولاء، 2017، ص 18-21)

4- مكونات السجارة:

يتكون الدخان من مواد كيميائية تضر الصحة بشكل مباشر:

1- النيكوتين: هي مادة كيميائية سامة وهي من أشباه القلويدات ويرجع معظم إليها الآثار التي تلحق بالمدخن "60 ملغ من هذه المادة الكافية لقتل إنسان بالغ لو أعطيت له دفعة واحدة عن طريق حقنها في الوريد"، وهو نوع من أنواع أدوية الإدمان التي تمتص من الرئة وتعمل على الجهاز العصبي والأوعية الدموية والقلب. (رمضاني، 2025، ص 4)

2- غاز ثاني أكسيد الكربون: و هي أو أكسيد الكربون و ثاني أكسيد الكربون يتكون الأول بواسطة التفكك الحراري للتبغ و إحتراقه، أما الثاني فيتشكل من الأكسدة الجوية للكربون، إذ تركيز الغازين في التيار الجانبي أكبر من التيار الرئيسي، يسبب أكسيد الكربون تشكل كاربوكسي هيوغلوبين (يتظاهر على شكل صداع و دوار) أما الثاني أكسيد الكربون فيسبب حالة إختناق و عدم إرتياح. (معامير، 2017-2018، ص 27)

3- القطران: مادة لزجة شكلها تشبه الزيت الذي يستخدم في رصف الشوارع، و ينتج القطران من احتراق التبغ ويؤدي إلى انسداد المجاري التنفسية. هذا الشكل اللزج عبارة عن مادة صمغية وهي " هيدروجين فحمي " وتستخدم هذه المادة أساساً في المتفجرات ومواد الطلاء ، وهذه المادة تسبب السرطان بسبب المادة الموجودة فيه وهي " البنزوبايري.".

4- أكسيد النيتروجينية: يؤدي إلى زيادة إفرازات الغشاء المخاطي للقصبات الهوائية مما يسبب تضخم الغدد الليمفاوية في القصبات الهوائية.

5- غاز النشادر الكاوي: هو مادة السعة تؤدي إلى تكوين الطبقة الصفراء على سطح الأسنان، ويؤدي هذا الغاز غدد الطعم والذوق الموجودة على اللسان. يزيد من إفراز اللعاب ويهيج السعال ويعرض الإنسان إلى تكرار الإصابة بالزكام والتهاب الفم والحلق والبلعوم.

6- مادة البولونيوم: مادة يكون لها نشاط إشعاعي بسبب السماد الفوسفاتي الذي تستخدمه مزارع التبغ ، وهو غني بمادة اليورانيوم المشع، وتتركز هذه المادة المشعة بجسم المدخنين

على مدار سنوات التدخين ولذلك تساعد هذه المادة على الإصابة بالسرطان. (رمضاني،

2025، ص 5)

7- مركبات الديهيد و مركبات الكيتون المتطايرة: يحتوي التبغ على 20 مركب ديهيد و 6

مركبات الكيتون، إن أهم تلك المركبات هي فوروم الدهيد و راستالدهيد و كروتونلليديهيد و

هو مواد تسبب همودا في الجهاز العصبي المركزي، كما يعتبر مركب فروم الدهيد مادة

مسرطنة.

8- المكونات اللاعضوية: تعتبر التربة و الأسمدة و رش المبيدات مصدرا أساسيا لأربعة و

عشرين معدنا في دخان التبغ و هي الصوديوم، البوتاسيوم، السيزيوم، المغنزيوم، سكانديوم،

لانتانوم، الزئبق، الألمنيوم، الرصاص، الزرنيخ، لاتتانوم، الكروم، المنغنير، الحديد، النيكل،

النحاس، الفضة، الذهب، الكوبالت، الأنيموان، البزموت، السلينيوم، تيليريوم، إن هذه

المركبات تعتبر الضارة بالجهاز العصبي و التنفسي و الإنجابي و الكبد و الكلية و الدم و

القلب.

9- المواد المضافة: تستعمل أثناء تصنيعه قد تصل 10% من وزن التبغ في السجارة

أهمها:

- المواد المرطبة: أكثرها هي بروبيلين غليكول و غليسول..... و هي سامة تضر

الأهداب.

- أغلفة التبغ: يصنع ورق الغلاف بشكل عام من الكتان و أليافه و تضيف الشركات المصنعة العديد من المركبات الكيميائية مثل الأملاح و الفوسفات أحادي الأمونيوم و ذلك لتسريع عملية الإحتراق أو التحكم بمعدلها.

- العوامل المعززة للنكهة: كزيت القرنفل، عرق سوس. (معامير، 2017-2018، ص

28-30-32-33)

5- أسباب التدخين:

بما أن التدخين ظاهرة منتشرة في جميع دول العالم و بنسبة طائلة، و لكن يختلف سبب استهلاكها من فرد إلى آخر، و تتمثل الأسباب التي تؤدي بالفرد إلى التدخين في التقليد حيث أن المراهق يريد أن يشعر بأنه قد صار رجلا و لذلك فهو يقلد الرجال و تحاكيهم و أول من يقلد والديه و مدرسيه و أبطال المسلسلات التلفزيونية و السينمائية، كما أنه ينحرف مع رفقائه في المدرس المدرسة و الشارع.

- المدارس التي لا يدخن فيها إلى قلة من المدرسين، فإن عدد من يدخنون من الطلبة أقل بكثير من زملائهم الذين يدرسون لدى أساتذة مدخنين.

- الأسرة: إذ أن الأطفال و الشباب يتأثرون و يفعلون ببيئتهم العائلية، بمنزلهم الذي تعيق أجواؤه بالدخان المتصاعد من سجائر الأهل و الأخوة الكبار، فينعكس ذلك على سلوك و تصرفات الصغار.

- التدخين كنوع من إثبات الذات و إستكمال للرجولة و الحرية أو رمز للقوة و النضج و تعويض للفشل في النشاط الرياضي أو المدرس أو للفت النظر الفتيات إليه.
- الرغبة في النشاط إذ يلجأ البعض من المدخنين في حالات التعب و الإجهاد إلى التدخين لإكتساب بعض النشاط للحفاظ على الأداء الوظيفي.
- التدخين كنوع من الإيحاء النفسي بما يصاحب التدخين من لذة و ربطها بالرفاهية، و كذلك الربط بينه و بين عادات مثل القراءة و تفرغ التوتر. (يوسف مصطفى، 2008، ص

(16-15)

6- أضرار التدخين على الفرد و المجتمع:

1- أضرار صحية:

يتسبب التدخين أمراض عديدة المتمثلة في أمراض الجهاز النفسي، مثل سرطان الرئة و الحنجرة و أمراض القلب و الشرايين مثل الموت المفاجئ و جلطات القلب و المخ الناتج عنها السلس و جلطات و اضطرابات الدورة الدموية في الأطراف و سرطان البنكرياس و الكلى و هناك بعض الأمراض النادرة التي يصاب بها المدخنين مثل إلتهاب العصب البصري الذي يؤدي إلى الإخلال من حدة التعبير و القدرة على تميز الألوان، و زيادة الأمراض الحساسية مثل "الربو" و "أرتكاريا"، و أمراض الأنف و الأذن و الحنجرة و إلتهابات الجلد و أثار هذه الأمراض و مضاعفاتها.

و التدخين أيضا يؤثر على السن البيولوجي للمرأة و الرجل على حد سواء، و يعجل مظاهر الشيخوخة بحيث أن أنسجة جسم المدخن تقدم بيولوجيا بـ 15 عاما تقريبا بالمقارنة مع غير المدخنين من نفس الجنس.

2- أضرار إقتصادية:

إن التدخين يستنزف المال بشكل مبالغ فيه فالطلاب قد يمتنعون من شراء الكتب اللازمة و تفضيل شراء التبغ عادة، كما أن الأسر ذات الدخل المحدود يعانون من التكاليف المالية للتدخين فيحرم الأب أبناءه و نفسه من الطعام لتوفير المال لشراء التبغ.

3- آثار أخلاقية:

إن التدخين كطريقة تعاطي تفتح المجال أمام شتى أنواع الجريمة و الانحراف السلوكي للفرد، فمن الممكن إضافة أنواع المخدرات إلى السجارة مما يؤثر على المدخن عقليا و سلوكيا و أخلاقيا، و يكون ذلك أكثر عرضة للانحراف من غيره.

4- أضرار التدخين على التحصيل الدراسي:

لأشك أن هناك آثار سلبية جامعة للتدخين على تحصيل الطلاب الدراسي، لما لمادة التبغ من تأثير على القدرات الذهنية للطلاب كونه يحدث تخديرا للمخ و الأعصاب و تشويش الأفكار.

5- آثار التدخين السلبي بالأفراد و البيئة:

إن المدخن لا يضر نفسه فحسب، بل يضر جميع من حوله من أفراد المجتمع كبيرهم و صغيرهم، خصوصا من كان رفيقه في نفس مكان العمل أو في مكان سيء التهوية، أو في وسائل النقل العام، فدخان السجائر هو من أهم عوامل تلوث الهواء و البيئة المحيطة، حيث يعرض الجميع للتدخين السلبي و هو الدخان الخارج من غير المدخن، نظرا لإحتوائه على نسبة عالية من النيكوتين و أول أوكسيد الكربون، و يسبب تعرضهم للغازات السامة فهم في خطر محقق، كما أنهم معرضون بشكل كبير للذبحات الصدرية و ضعف وظائف الرئة و غيرها من الأمراض، و من ناحية أخرى فإنه قد يتم بقطع الأشجار و حرقها للإستخدامها في معالجة التبغ. (أمال، 2017، ص 57-60)

7- التدخين من المنظور الإسلامي:

في ديننا الإسلامي التدخين حرام لأن الله سبحانه و تعالى حرم علينا الخبائث و ما أخبئت هذه العادة.

صدق الله العظيم: يقول: (الذين يتبعون الرسول النبي لأمي الذي يجدونه مكتوبا عندهم في التورات و الإنجيل بأمرهم بالمعروف و ينهاهم عن المنكر، و يحل لهم الطيبات و تحرم عليهم الخبائث) الأعراف 157. و التدخين إفساد في الجسد بعد أن أصلحه الله: قال تعالى: (و لا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها و أدعوه خوفا و طمعا إن رحمت الله قريب من المحسنين) الأعراف 59.

و عن عبادة بن الصامت، "أنَّ الرسول صلى الله عليه و سلم قضى أن لا ضرر و لا ضرارا، و أي شيء أسد فتكا مضرا بالصحة لإنسان من التدخين.

قال تعالى: (إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين و كان الشيطان لربه كفورا) الإسراء 7

- المدخن لا يحافظ على نفسه حينما يهلكها بأمراض التدخين.

- المدخن لا يحافظ على ماله فهو يضيعه على شهوة التدخين. (محمود، 2024، ص

(11)

8- التدخين و الصوم:

ماذا يفعل الصوم مع التدخين؟ سؤال يقودنا إلى نتيجة مؤكدة، أن التدخين ليس إيمانا و إنما عادة تمكنت من نفوسنا، قمع مقدمة كل عام يفرح المسلمون بتنزل الرحمات، و مضاعفات الثواب في العبادات، وسيلة القلوب و صفاء الأرواح مع الأنس بالصيام و لكن مع الكثير عن المدخنين يشعرون مع قدومه بآلام الحرمان من التدخين فأيامه الأولى عصبية و شاقة و تمر بحرارة و لكن بعد أيام تخف المعاناة و تتلاشى الآلام.

إن قوة الإيمان في نفوسنا لأداء ركن عظيم من أركان الإسلام، أسمى بلا شك من دواعي هدوء النفس و وساوس الشياطين فيعد أيام قليلة تسقط السجارة من دائرة إهتمامنا، فلا نفكر فيها خلال ساعات الصوم، و لكن ما إن ينطلق مدفع الإفطار حتى تنطلق الرغبة الصارمة إليها.

و مع الأسف الفرحة في تلك اللحظة ليست على نعمة ثواب الصوم، و لا لتناول الطعام الطيب بعد ساعات الحرمان، و إنما للفكاك من آثار الحرمان من الدخان، و تظل تواصل التدخين السيجار فلا تشبع و لا ترتوي حتى يؤذن الفجر، فتضيق صدورنا و تمسك من التدخين في حزن و أسف.

للاحظت بعد مرور عدة أيام من الصوم أن في النهار لا أفكر مطلقا في السجارة، برغم خلو ذمي من النيكوتين الذي يزعمون أنه يسبب الإدمان.

و لكن بعد المغرب و رغم التدخين عشرات السجائر في هم للمزيد، فلماذا تنعدم حاجتي للتدخين و أنا صائم و جسمي خال من النيكوتين، أليس في هذا ما يؤكد أنها حاجة نفسية بدافع العادة و ليس إدمانا؟ (عبد الرزاق، 2003)

9- علاج التدخين:

- الأساليب العلمية المستخدمة في علاج التدخين:

1- الأساليب الفسيولوجية:

تعني التحكم في معدل النيكوتين بالانقيل التدريجي، بتدخين سجائر منخفضة النيكوتين، أو باستخدام مباسم متقاوثة القدرة على التحكم في معدلاته التي تصل إلى الرئتين، و لم تفلح هذه الطريقة التي حرمت المدخن من النيكوتين الذي يكسب السجارة طعما محبا. فطور السويديون هذا الأسلوب بلبان النيكوتين أو نشوقه، و لقد ثبت إعطاء المدخن هرمون الدوبامين الذي يفرزه جسمه أثناء تدخينه، يشعره باللهجة التي قد تعوضه عن السجارة.

2- الأساليب التحكم الذاتي:

هي أن يفعل المدخن سلوكا جديدا غير التدخين، كأن يتعلم بعد تناول الطعام المشي، أو الإسترخاء، أو إنقاص عدد السجائر التي يدخنها يوميا أو من خلال التفاعل مع جماعة تمارس نشاطات اجتماعية و ثقافية و رياضية و في وجود القدرة الصالحة التي يلمس منها العون و التشجيع.

3- أساليب التنفير:

تعتمد على إقتران منبهات منفرة بعملية التدخين، بما يضعف القيمة التدميمية للتدخين مثل الصدمة الكهربائية أو التخيلات السلبية التي يمررها المدخن على خاطره أثناء عملية التدخين، أو أن يدخن بطريقة سريعة متتابعة منفرة.

4- أساليب الإستبصار:

جرب هذا الأسلوب في الولايات المتحدة كأسلوب علاجي إرشادي عن طريق الكمبيوتر، و الذي يقوم بدور المعين الموجه للمدخن في الفترة الأولى الحرجة للإمتناع، و يتم ذلك في لقاء يومي يسجل فيه المدخن كل مشاكله التي صادفها في يومه، فيتلقى من الجهاز التوجيه المدعم و المشجع.

فشلت هذه الأساليب في مساعدة المدخنين على الإقلاع، لأن أساليب التحكم في مساعدة النيكوتين مؤلمة، كما أن أسلوب التعويض في نيكوتين السجارة بنيكوتين التشوق أو اللبان أو إمداد الجسم بهرمون الدوبامين لا تعطي التعويض المعنوي و النفسي و السلوكي

المصاحب لعملية التدخين، و لم تداوي مشاعر الحرمان من السجارة كذلك، فالبدائل المطروحة في أساليب التحكم الذات كالمشي و الإسترخاء لم تكن أقوى أثرا على المدخن من السجارة، كذلك فأساليب الإستبصار و طريقة الإرشاد بالكمبيوتر، جافة و تخلوا من مشاعر التدعيم الحياة من خلال التفاعل الإنساني المشجع و المباشر مع مرشد صديق. (عبد

الرزاق، 2003، ص 33).

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن التدخين يعد من أخطر العادات السلبية المنتشرة في مختلف أنحاء العالم، و هو مشكلة صحية و اجتماعية و إقتصادية تؤثر على الفرد و المجتمع، يتكون دخان التبغ من مئات المواد الكيميائية الضارة منها ما هو سام و مسرطن، كما يؤثر أيضا على الجانب النفسي للفرد سلبا و ذلك بحدوث خلل فيه يظهر بعض السلوكات السلبية مثل السلوك العدواني و كذلك يؤدي إلى نقص في مناعة النفسية.

تطرق البحث إلى أسباب التدخين، مثل ضغط الأصدقاء و الفضول و الضغوط النفسية إضافة إلى الآثار السلبية على أجهزة الجسم و تأثيره على المدخنين بما يعرف بالتدخين السلبي.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

-تذكير بفرضيات الدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية

1-1-تعريف الدراسة الاستطلاعية

1-2-أهداف الدراسة الاستطلاعية

1-3-خطوات اجراء الدراسة

1-4-عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية

2-منهج البحث

3-مكان وزمان اجراء البحث

4-عينة البحث/ خصائص العينة

5-أدوات الدراسة

-خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري المتعلق بالمناعة النفسية والسلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين في شهر رمضان خصصنا هذا الفصل لمعالجي الإجراءات المنهجية حيث يتضمن كل من الدراسة الاستطلاعية المنهج المتبع، ومجتمع الدراسة، العينة وادوات جمع البيانات وتحديد المعالجة الاحصائية.

التذكير بفرضيات الدراسة:

- هناك علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى عينة البحث
- هناك فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب عدد السجائر
- هناك فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب عدد السجائر
- هناك فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب الحالة الاجتماعية.
- هناك فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب الحالة الاجتماعية.
- هناك فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب السن.
- هناك فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني حسب السن.

1-الدراسة الاستطلاعية :

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية :

تسمى أيضا بالبحث الكشفي أو الصياغي وفيه يلجأ الباحث لاجراء الدراسة اذ يقوم بجمع معلومات أولية تساعده على فهم وتحديد العينة بشكل افضل وبطريقة صحيحة ،فهي التدريب له وكذلك منها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات.

(سدير محمد، ص02)

1-2 أهداف للدراسة الاستطلاعية :

- يمكن تحديد أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي :
- تحديد المفاهيم الأساسية ذات صلة بالموضوع .
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت .
- محاولة البحث عن المكان الذي ستجرى فيه الدراسة .
- محاولة البحث عن مجموعة البحث .

➤ التأكد من مدى ملائمة احدى ادوات الدراسة التي تم اختيارها و المتمثلة في مقياس المناعة النفسية ومقياس السلوك العدواني من خلال إستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين وذلك قبل تطبيقه على عينة الدراسة.

1-3 خطوات إجراء الدراسة :

قبل الخوض في الدراسة الميدانية ،قمنا أولاً بتهيئة المقاييس المتمثلة في "مقياس السلوك العدواني" و"مقياس المناعة النفسية" .

بعدها قمنا بطباعة تلك المقاييس وتجهيز نسخ ورقية بشكل منظم ،انتظرنا حلول شهر رمضان المبارك لتوزيع المقاييس على الأفراد أين قمنا بإختيار الأسبوع الثاني منه لتطبيق الدراسة لما يحمله من الطابع النفسي وإجتماعي وبعد ثقافيا وزمنيا له تاثير محتمل على أجوبة وسلوك المشتركين، بهدف التصنيف العينة كما اخترنا العينة عشوائيا وفقا لهذين المتغيرين المهمين ،توجهنا إلى عدة مواقع ميدانية في ولاية (تيزي وزو)، في الجامعات تحديدا جامعة مولود معمري تامدة والقرى تحديدا ثالة عثمان، والاسواق)..... من أجل الوصول إلى أكبر قدر ممكن من التنوع في الافراد.

قبل توزيع المقاييس على المشاركين (الذكور)، قمنا أولاً بطرح سؤال .

السؤال هو "هل انت مدخن"؟

في حالة إن كانت الإجابة "بنعم" نقوم بشرح لهم طبيعة الدراسة ونطلب منهم الموافقة من تعبئة المقاييس وعند الموافقة نقوم بتوزيع المقاييس على أفراد من مستويات عمرية وتعليمية متنوعة ضمان موضوعية وشمولية النتائج.

أثناء تعبئة المقاييس، كنا نحرص على ملاحظة طريقة إجابة الأفراد وردود افعالهم ،سواء من ناحية التردد، سرعة الاجابة، علامة الانزعاج او الارتياح ،او طلبهم لتوضيح بعض الاسئلة.

لحظنا أيضا أن بعض الأفراد من المستوى التعليمي المحدود، واجهوا بعض الصعوبات في فهم بعض البنود، فطلبوا منا بعض التوضيحات وشرح البعض المفاهيم.

- إمتدت هذه العملية على مدار (أربعة أيام) متتالية.
- وجهنا خلال هذه المرحلة بعض الصعوبات ومن أبرزها
- صعوبة بعض الافراد على فهم الاسئلة المكتوبة، ما اضطررنا في قراءة الاسئلة عليهم.
- ضعف مستوى التعليمي لبعض الفئات .
- رفض بعض كبار السن في تعبئة المقاييس .
- الإجابة العشوائية دون فهم او قراءة بعض الاسئلة .

4-1 عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم تحديد المكان الذي ستجرى فيه الدراسة والمتمثل في عدة مواقع في منطقة تيزي وزو بالتحديد في بعض القرى والجامعات وحتى في المدينة.
- تم تحديد عينة البحث وهم الأفراد الصائمون المدخنون.
- تم تحديد الأدوات التي نستخدمها في دراستنا وهي مقاييس مقياس المناعة النفسية ومقياس السلوك العدوانية.

2-منهج البحث:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث اذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث على ضبط أبعاد و صياغة اسئلة وفروض البحث، وتختلف المناهج بإختلاف المواضيع فكل منهج وظيفة وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان تخصصه .

وفي هذه الدراسة إعتدنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي عرفه المشوخي 2002 فيقول: يعتمد المنهج الوصفي التحليلي على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصف دقيقا ويعبر عنها كفيها او كميا فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ،اما الكمي يعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها او ربط ارتباطها بالظواهر الأخرى.

(هاني بن محمد،ص2).

3-مكان وزمان إجراء البحث:

- **الحدود الزمانية:** يقصد بها الفترة التي سيقوم الباحث بالدراسة فيها ويقوم بتحديدتها بالتاريخ منذ بداية بحثه حتى نهايته ونحن في بحثنا الزمان الذي قمنا فيه هو شهر رمضان الفضيل (2025) بالتحديد الاسبوع الثاني منه .

- **الحدود المكانية:** يقصد به المكان الذي سوف يقوم الباحث بإجراء البحث والدراسة فيه، وسيقوم باختيار مجتمع الدراسة منه من ثم العينة التي يستتبط منها المعلومات وذلك من خلال أدوات جمع المادة العلمية المختلفة ،وهنا في بحثنا هذا قمنا بالتوجيه الى عدة مواقع ميدانية شملت بعض جامعة تحديدا جامعة مولود معمري تامدة والقرى تحديدا ثالةعثمان وتامدة وكذلك بعض المراكز التجارية وبعض الشوارع بالتحديد في مدينة تيزي وزو وذلك من أجل الوصول إلى أكبر قدر ممكن من التنوع في أفراد العينة .

4-عينة البحث :

يعرفها أنجرس أنها مجموعة فرعية من عناصر المجتمع البحث، كما انها ذلك الجزء مم المجتمع الذي يجرى اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، ونحن في بحثنا هذا قمنا بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ويتضمن عددها 100 فرد ،وفق شروط وهي أن يكون الفرد صائما ومدخنا وذلك للكشف عن مدى تأثير التدخين عن

الحالة النفسية و(السلوك العدواني) (المناعة النفسية) ثم تطبيق هذه الدراسة في شهر رمضان حيث يكون المدخن في حالة صومه لأن الصوم يمنعه من التدخين طوال النهار وبذلك يظهر تأثير عليه .

4-1 خصائص عينة البحث :

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب السن

النسبة المئوية	التكرارات	السن
50%	50	[28-18]
24%	24	[38-28]
14%	14	[48-38]
3%	3	[58-48]
3%	3	[68-58]
1%	1	[70-68]
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن العينة 50% منها يتراوح بينهم ما بين 18 و 28 سنة ثم يليها 24% منها الافراد الذين يتراوح عمرهم ما بين 28 و 38 سنة و ثم يليها 14 % منها الأفراد الذين اعمارهم ما بين 38 و 48 سنة ثم 3 % من الأفراد الذين يتراوح سنهم ما بين 48 و 58 سنة ثم يليها 3 % من الأفراد الذين يتراوح سنهم ما بين 58 و 68 سنة ثم يليها 1% من الأفراد الذين يتراوح عمرهم ما بين 68 و 70 سنة.

الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة الإجتماعية

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة الإجتماعية
84%	84	أعزب
16%	16	متزوج
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول ان العينة % 84 منها من فئة العزاب و % 16 من العينة من فئة المتزوجين.

الجدول رقم (03): يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاقتصادية

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة الاقتصادية
57%	57	متوسط
21%	21	جيد
22%	22	ضعيف
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن العينة % 57 منها حالتهم الإقتصادية متوسطة وان %

21 من العينة حالتهم الإقتصادية جيدة % 22 منها حالتهم الإقتصادية ضعيفة.

الجدول رقم (04): يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى التعليمي
19%	19	إبتدائي
28%	28	متوسط
19%	19	ثانوي
34%	34	جامعي
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول ان % 19 من العينة مستواهم التعليمي ابتدائي و % 28 منها مستواهم التعليمي متوسط و % 19 منها مستواهم التعليمي ثانوي و % 34 مستواهم جامعي.

الجدول رقم (05): يبين توزيع أفراد العينة حسب عدد السجائر المدخنة يوميا

النسبة المئوية	التكرارات	عدد السجائر
69%	69	أقل من علبة
11%	11	علبة
20%	20	أكثر من العلبة
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن % 69 من العينة يدخنون أقل من علبة سجائر وأن % 11 منهم يدخنون على الغالب علبة واحدة من سجائر أما % 20 منهم فهم يدخنون أكثر من علبة سجائر.

5- الأدوات:**المقياسين:****مقياس المناعة النفسية:****وصف المقياس:**

مقياس المناعة النفسية لرحمة تيسير العمري (2021) يتكون مقياس المناعة النفسية من (94) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على (8) أبعاد ولكل فقرة ثلاثة بدائل تصحح الاجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي :

جدول رقم (06): مفتاح التصحيح مقياس المناعة النفسية.

نعم	أحيانا	لا
0	1	2

بالتالي فإن أعلى درجة يمكن التحصيل عليها هي (188)

الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

اعتمدنا في هذه الدراسة على الخصائص السيكومترية التي قامت بها الباحثة صاحبة المقياس في رسالة ماجستير في تخصص علم النفس العيادي تحت عنوان بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري سنة 2021 .

ولم نقم بإعادة هذه الخصائص كون هذه الدراسة قريبة من بيئة وسنة التي طبق فيه المقياس ،أجريت هذه للدراسة في البيئة الجزائرية وفيما يلي عرض خصائصه السيكومترية لهذا المقياس.

- إعادة حساب صدق وثبات مقياس المناعة النفسية.
- حساب صدق الاتصاق الداخلي: لقد تم حساب صدق الاتصاق الداخلي للبنائي لمقياس المناعة النفسية في الدراسة الحالية بإستخدام معامل الارتباط بيرسون بإستخراج معامل الارتباط كل بعد من ابعاد المقياس بالدرجة الكلية .

حساب ثبات المقياس المناعة النفسية:

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ :

تم الاعتماد في حساب الثبات على معامل ألفا كرومباخ.

الجدول رقم (07): يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية

عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرومباخ	
94	0,754	مقياس المناعة النفسية

من خلال الجدول تبين أن معامل الثبات المقياس الذي قيمة (0.754)عالي، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيا :مقياس سلوك العدوان والعدائي للمراهقين من إعداد " أمال باظة":

هو أداة مكونة من (56)بندا موزعة على (4) أبعاد مقياس فرعية وهي السلوك العدواني المادي السلوك العدواني اللفظي، العدائية والغضب ،ويشمل كل مقياس فرعي على (14) بندا، وتقع الإجابة على بنود المقياس في خمس مستويات تتراوح بين (0-4) وتتحدد بالتعبيرات محددة لدرجة تكرار السلوك (كثيرا جدا- كثيرا- احيانا -نادرا -اطلاقا)، (0،1،2،3،4) و الدرجة العالية تدل على مستوى عدواني ويمكن حساب الدرجات لكل بعد على حدى أو الدرجة الكلية للمقياس، وفيها يلي جدول يوضح المستويات للدرجة على المقياس لكل جدول يوضح مستويات الدرجات على المقياس لكل بعد.

جدول (08): يوضح مستويات الدرجات على المقياس لكل بعد.

الدرجات	المستوى
56-43	المستوى الاول
42-29	المستوى الثاني
28-15	المستوى الثالث
14-0	المستوى الرابع

يمثل المستوى الاول أعلى الدرجات (مستوى عدواني ،مستوى عدائي، غضب عالي)،والثاني يليها في الترتيب ،ثم المستوى الثالث والرابع منخفض لكل بعد على حدى من الأبعاد الاربعة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

-إعتمدنا في هذه الدراسة على الخصائص السيكومترية التي قام بها صاحب البحث في رسالة الدكتوراة للدراسة تحت عنوان فعالية برنامج معرفي سلوكي للتكفل النفسي بطفل الى الشارع، تنمية الاتجاه الايجابي نحو اسرته وخفض السلوك العدواني سنة 2019 -2020.

ولم نقم بإعادة هذه الخصائص كون هذه الدراسة قريبة من البيئة وسنة.

ب -**الصدق التمييزي:** كما قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة تتكون من (210)
مراهق وذلك لتعيين صدق كل مقياس فرعي من المقاييس الأربعة بطريقة المقارنة الطرفية
،واتضح أن المقياس يتسم بالقدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا بالنسبة لكل بعد .

ج-أما بالنسبة للثبات فقد قدر (0,82)من خلال إعادة تطبيق المقياس .

أما في الدراسة الحالية فقط قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية لحساب الصدق والثبات
بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية .

صدق الإتساق الداخلي:

-لحساب صدق الإتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة كل
بند و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع
الدرجة الكلية للمقياس.

-يتضح من الجدول أن جميع بنود المقياس السلوكي العدوانى والعنائى للمراهقين قد حققت
ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بإستثناء البنود الاتية:

36-28-26-23-19-16-11

ب-الدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (09): يبين ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط
السلوك العدوانى المادي	0,79
السلوك العدوانى اللفظى	0,86
العداية	0,87
الغضب	0,74

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط لدرجات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (0.74 - 0.87) وجميعها الدالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يشير إلى أن المقياس يتسم بالدرجة عالية من صدق الإتساق الداخلي أي أن الأداة تقيس ما صممت لقياسه .

ثبات المقياس :

طريقة التجزئة النصفية، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجة الفقرات الزوجية للمقياس وبلغ معامل الارتباط الجزئي (0.77) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان " براون" لتصحيح طول بلغت قيمته (0,87) وهو ما يؤكد أن المقياس يعطي نفس نتائج إذا ما أعيد تطبيقه عدة مرات.

ب- استخدام معامل ألفا كرومباخ :

حيث بلغت قيمته (0.74) للمقياس ككل وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس

خلاصة الفصل:

حددنا في هذا الفصل المنهج والادوات المستخدمة في بحثنا، حاولنا قدر الإمكان التحكم فيه والاستفادة منها بما يغضب موضوع الدراسة التي نحن بصددھا، بعرض كل من مكان الدراسة المدة المستغرقة والتفاصيل المهمة التي ساعدتنا وسهلت علينا البحث عليها لأنه يصبح الباحث غير قادر على أداء عمله بأسلوب علمي منظم ومنهج بوصول الى معرفة يقينية.

الفصل السادس:

عرض ومناقشة النتائج

الفرضيات

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج الفرضيات

- عرض نتائج الفرضية الاولى
 - تفسير ومناقشه نتائج الفرضية الاولى
 - عرض نتائج الفرضية الثانية
 - تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
 - عرض نتائج الفرضية الثالثة
 - تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
 - عرض نتائج الفرضية الرابعة
 - تفسير ومناقشه النتائج الفرضية الرابعة
 - نتائج الفرضية الخامسة
 - تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
 - عرض نتائج الفرضية السادسة
 - تفسير ومناقشة النتائج الفرضية السادسة
 - عرض نتائج الفرضية السابعة
 - تفسير ومناقشة النتائج الفرضية السابعة
- استنتاج عام

عرض نتائج الفرضية الاولى:

-توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين.

جدول رقم (10): يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية والسلوك العدواني.

المتغيرين	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون (R)	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة المجدولة	القرار
المناعة النفسية	100	- (0,53)	0,00	0,01	توجد علاقة دالة احصائيا
السلوك العدواني					

نلاحظ خلال هذه الجدول ان قيمة معامل الارتباط بيرسون R تساوي (0.53)- بالنظر الى مستوى الدلالة المحسوبة المقدرة ب (0.00) فهو اصغر من 0,01 وعليه تواجد علاقة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين و هي علاقة طردية او عكسية بمعنى ما كلما ارتفع مستوى المناعة النفسية انخفض مستوى السلوك العدواني والعكس صحيح، عليه تحققت الفرضية المطروحة.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

تبين من خلال نتائج هذه الفرضية انها توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والسلوك العدواني وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ونتيجة هذه الفرضية يمكن تفسيرها على ان التدخين يقلل من قدره التكيف مع الضغوط ويرفع من مستوى التوتر النفسي ويؤثر المناعة النفسية ،فالأفراد الذين تكون مناعتهم النفسية قوية هم اقل عرضة

للسلوكات الغير الصحيحة والانفعالات عكس ذوي المناعة النفسية المنخفضة فهم اكثر عرضة لهما خاصة عند الدخول شهر رمضان مما يجعل الفرد غير مهياً نفسياً للقبول هذا الانقطاع عن التدخين وهذا ما جعل نفسيته متدهورة خاصة لارتفاع مستوى السلوك العدواني لديه . السبب المؤدي الى ارتفاع من السلوك العدواني لدى المدخن في هذا الشهر الفضيل هو الانقطاع المفاجئ النيكوتين الذي يتعرض له الجسم خلال ساعات الصيام ، فنقصه يساهم في ظهور اعراض انسحابية مثل (التوتر، القلق) فيصبح اكثر عرضة للانفعال والغضب ما اكد وهذا ما اكدته دراسة fonlor hwd2014 أن المدخنين التوتر والقلق لديه مرتفع وهذا يعيق التكيف مع التحديات اليومية، وهذا ايضا يتفق مع نتيجة دراسة

Smith وCopper

عرض نتائج الفرضية الثانية :

توجد فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية لدى الصائمين المدخنين حسب عدد

السجائر.

جدول رقم (11): يوضح الفروق في المناعة النفسية لدى الصائمين المدخنين حسب

السجائر.

عدد السجائر	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فروق اختبار T	مستوى الدلالة المحسوب	دلالة الجدولة	دالة احصاء
اقل من العليا	68	98.25	20.85	98	2.74	0.08	0.05	يا
اكثر من العليا	32	84.59	24.22					

من خلال هذا الجدول ان قيمة اختبار (T) للفروق تساوي (2.74) وبالنقل الى مستوى الدلالة المحسوب المقدر 0,00 فهو اصغر من 0,05 وعليه توجد فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية حسب عدد السجائر لصالح المدخنين لأقل من علبة بمتوسط حسابي يقدر ب 98,25 وانحراف معياري يقدر 20,85 في مقابل المدخنين لأكثر من العلبة بمتوسط حسابي 84,59 و عليه تحققت الفرضية المطروحة.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في المناعة النفسية حسب السجائر وذلك لصالح المدخنين لأقل من علبة فمستوى المناعة النفسية لديهم مرتفع ،بمعنى ان الأفراد الذين يستهلكون اقل من علبة السجائر يوميا بسبب عدة عوامل نفسية و سلوكية ،فهؤلاء الأفراد غالبا ما يتمتعون بالتحكم في درجة سلوكهم مما يدل على وجود وعي ذاتي وقدرة على ضبط النفس وتعتبر من صفات الاشخاص ذوي المناعة النفسية عالية نتيجة هذه الفرضية تتوافق مع نتيجة الدراسة Dubey et shul 2011 حول وجود مناعة نفسية يرتبط بوجود بنية قوية في الشخصية تمكن الفرد من التعامل مع الضغوط بفعالية من خلال استراتيجيات التكيف ايجابية ،فهذا النوع من المدخنين يحتفظ بدرجة معينة من السيطرة على سلوكهم ما يعكس قدرة نفسية على التوازن وضبط النفس وكما يساهم البيئة الإجتماعية الداعمة تعزيز الشعور بالانتماء وتقدير ذات اذ يساهم في تخفيف من مشاعر التوتر والقلق من خلال تفاعل الايجابي مع الاخرين مما يقلل من الحاجة الى التدخين كوسيلة نفسية لتأقلم ،وهذا ما يتوافق مع نتيجة دراسة Fayundez et Ribiero 2009 بأن المدخنين الذين يملكون شبكات الدعم الاجتماعي قوية يظهرون قدرة أعلى على التكيف مع ضغوط النفسية مما يعزز مناعته النفسي في مواجهه التحديات.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

-توجد فروق ذات دلالة احصائيا في السلوك العدواني حسب عدد السجائر.

جدول رقم(12): يوضح نتائج الفروق في السلوك العدواني حسب عدد السجائر:

عدد السجائر	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فروق اختبار T	مستوى الدلالة المحسوب	دلالة الجدولة
اقل من العلبه	68	89.16	35.37	98	(5.09)	0.00	0.05
اكثر من العلبه	23	138.03	40.91				

نلاحظ من خلال هذا الجدول ان قيمة اختبار (T) للفروق في السلوك العدواني حسب عدد السجائر تساوي (5,90) بالنظر الى مستوى دلالة المحسوبة المقدر 0,00 فهو اصغر من 0.05 وعليه توجد فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني بحسب عدد السجائر لصالح المدخنين لاكثر من علبة بمتوسط حسابي يساوي 132,03 وانحراف معياري يساوي 40,91 في مقابل المدخنين لأقل من علبة بمتوسط حسابي يقدر ب 89,16 و إنحراف معياري يساوي 35,37 أي أن المدخنين اكثر من علبة لديهم سلوك عدواني أكثر من المدخنين لأقل من علبة وبذلك تحققت الفرضية المطروحة بوجود فروق.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

-هناك فروق ذات دلالة احصائيا في السلوك العدواني لصالح المدخنين أكثر من علبة.

حيث أن المدخنين الذين يستهلكون أكثر من علبة السجائر يوميا يظهرون سلوكا عدوانيا أكثر مقارنة بالمدخنين أقل من علبة حيث يعود ذلك الى التأثيرات الفيزيولوجية لنيكوتين على الجهاز العصبي المركزي لدى المدخنين، حيث يؤدي الاستهلاك المفرط للنيكوتين الى العديد من الاضطرابات في المزاج والانفعال السريع والتوتر، وهذا ما يتوافق مع الدراسة الزيتوني 2022 التي اكدت عند تعرض الفرد لضغوط الحياة ولا يعرف كيف يتعامل معها مما يولد لديه بعض نفسيا متمثلا في مجموعة اعراض كالتوتر والقلق والعدوانية.

كما ان الاعتماد النفسي والجسدي على النيكوتين بكمية هائلة، فجأة فعند محاولة الفرد قطع النيكوتين على الجسم بحلول شهر رمضان مما يجعلهم اقل قدرة على ضبط النفس في المواقف الضاغطة، ما ينعكس في تصرفاته أكثر عدوانية وحدة، إضافة الى ذلك فإن الاعتماد الجسدي والنفسي على التدخين يولد حالة من التوتر والضغط الداخلي خاصة عند غياب السجارة.

عرض نتائج الفرضية الرابعة:

توجد دالة احصائية في المناعة النفسية لدى حسب الحالة الإجتماعية (متزوج، اعزب).

جدول رقم (13): يوضح نتائج الفروق:

الحالة الاجتماعية	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فروق اختبار T	مستوى الدلالة المحسوب	دلالة المجدولة	دالة احصائية
متزوج	67	90.44	22.86	98	2.24	0.02	0.05	
أعزب	33	100.84	21.29					

نلاحظ من خلال هذا الجدول ان قيمة اختبار (T) للفروق في المناعة النفسية حسب الحالة الإجتماعية (متزوج، اعزب) تساوي 2,24- وبالنظر الى مستوى الدلالة المحسوب المقدرة ب 0,02 اصغر من 0,05 و عليه توجد فروق دالة إحصائيا المناعة النفسية حسب الحالة الإجتماعية لصالح الغير المتزوجين (العزاب) بمتوسط حسابي بقدر ب 100,84 وإنحراف معياري 21.29 في مقابل المتزوجين بمتوسط حسابي بقدر 90,44 و إنحراف معياري يقدر ب 22,86 أي أن العزال مما لديهم مناعة نفسية بمستوى اكثر مقارنة بالمتزوجين و عليه تحققت الفرضية المطروحة بوجود فروق.

تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الرابعة:

-هناك فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى صائمين حسب فئة العزاب بمعنى المناعة النفسية لديهم مرتفعة حيث ان العزاب مستوى مناعتهم النفسية لديهم مرتفعة مقارنة بالمتزوجين ،حيث يعود ذلك الى تركيزهم على تطوير ذاتهم بشكل افضل ويختارون بيئتهم الإجتماعية بحرية ،فالأعزب يتمتع بحرية اكبر وضغوط النفسية أقل من حيث المسؤوليات الأسرية والمشاكل والنزاعات التي يعانون منها الأزواج وكذلك غالبا ما يمتلكون فئة العزاب وقتا اكبر للاهتمام بأنفسهم وتطوير ذاتهم هو ما ينعكس إيجابا على صحتهم النفسية ،في المقابل قد يواجه فئة المتزوجون ضغوطا إضافية ناتجة عن متطلبات الحياة الزوجية كالمسؤوليات الأسرية و التوازن التي يوجهونها مما قد يؤدي الى انخفاض في مستوى المناعة ،لديهم وهذا ما يتوافق مع دراسة عوض هلال (2008) التي جاءت بمعنى قدرة العازب على ضبط مشاعره وتحكم في انفعالاته خاصة في المواقف الصعبة او الضاغطة دون ان يفقد توازنه لمناعته النفسية المرتفع او يتصرف بطريقة غير العقلانية، وإن مستوى مناعته النفسية مرتفعة مقارنة بالمتزوجين .فالعزوبية تتيح للفرد مساحة اوسع لتنمية المهارات الشخصية والاهتمام بالذات.

و المرونة في العلاقات الاجتماعية لدى العزاب توفر لهم دعماً عاطفياً أوسع، الذي يساعد في تخفيف من الآثار التوتر والأزمات.

عرض نتائج الفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك العدواني حسب الحالة الاجتماعية... (متزوج ، اعزب).

الجدول رقم (14): يوضح الجدول الفرق في السلوك العدواني حسب الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فروق اختبار T	مستوى الدلالة المحسوب	دلالة المجدولة	دالة احصائية
متزوج	62	112.58	43.31	98	3.82	0.00	0.05	
اعزب	33	83.18	32.00					

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن قيمة اختبار (T) للفروق في السلوك العدواني لدى المدخنين حسب الحالة الاجتماعية (متزوج ، اعزب) تساوي 3،82 وبالنظر الى مستوى الدلالة المحسوب المقدر 0،00 فهو اصغر من 0،05 وعليه توجد فروق دالة احصائية في السلوك العدواني لصالح المتزوجين بمتوسط حسابي يقدر 112،58 وانحراف معياري يساوي 43،31 في مقابل غير المتزوجين بمتوسط حسابه يقدر 83،18 وانحراف معياري يساوي 3200 اي ان المدخنين المتزوجين اكثر عدوانية مقارنة بالغير المتزوجين (العزاب) وبذلك تحققت الفرضية المطروحة بوجود فروق.

تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الخامسة :

توجد فروق ذات دالة إحصائية في السلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين لصالح المتزوجين بمعنى المتزوج اكثر عدوانيا مقارنة للأعزب حيث ان فئة المتزوجين مستوى السلوك العدواني لديهم مرتفع مقارنة بفئة العزاب اي ان المتزوج اكثر عدوانيا مقارنة بالاعزب حيث يغزى ذلك الى التوترات اليومية وان الزواج يأتي بمسؤوليات متعددة كالتربية الاطفال، و المسؤولية المالية مما يساهم في الضغوطات والتوترات ويؤدي ذلك إلى سلوك عدواني كرد فعل وكذلك الصراعات و الزوجية الغير المحاولة والنزاعات المتكررة ما يجعل السلوك العدواني وسيلة للتعبير عن الغضب كذلك المشاكل الزوجية مثل: (الغيرة او الشك)، إضافة الى اختلال توازن في الادوار داخل العلاقة ،كل هذا يساهم الى استخدام العدوان كرد فعل ضروري، حيث أن الخلافات الزوجية تشكل ضغط نفسي و عاطفيا كبيرا، يؤثر سلبا على شعور الفرد بالراحة والأمان، ويهدد استقراره النفسي وهذا ما يتوافق مع دراسة راي (2019) و دراسة الزين (2019) ان هناك تزايدا ملحوظا في معدلات العنف الموجهة ضد الزوجات ،وذلك في السنوات الخمس الاولى من الزواج.

عرض نتائج الفرضية السادسة:

توجد فروق دالة احصائيا في المناعة النفسية لدى الصائمين المدخنين حسب السن.

جدول رقم (15): يوضح نتائج الفروق في المناعة النفسية لدى عينة البحث حسب السن.

السن	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فروق اختبار T	مستوى الدلالة المحسوب	دلالة الجدولة
[40-18]	83	90.91	22.92	98	25.40	0.04	0.05
[70-41]	17	103.47	20.00				

نلاحظ من خلال هذا الجدول ان قيمة اختبار (T) للفروق في المناعة النفسية تقدر ب 25,40 وبالنظر الى مستوى التلاميذ المحسوب المقدر 0,04 فهو اصغر من 0,5 وعليه توجد فروق دالة إحصائيا في المناعة النفسية بحسب السن لصالح الاكثر سنا [41 سنة 70 سنة] وذلك بمتوسط حسابي يقدر ب 103,47 وانحراف معياري يقدر ب 91,91 في مقابل الأقل 18 سنا [18 سنة 40 سنة] بمتوسط حسابي يقدر ب 91,91 وانحراف معياري يساوي 22.92 اي ان المدخنين الاكبر سنا لديهم مناعة نفسية اكبر من المدخنين الاقل سنا وبذلك تحققت الفرضية المطروحة بوجود فروق حسب السن .

تفسير ومناقشة النتائج الفرضية السادسة:

توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لصالح اقل سنا من (18- 40) في مستوى المناعة النفسية لديهم مرتفع مقارنة بالآخرين حيث لديهم قدرة عالية على التكيف مع الضغوط النفسية وصدمات والتحديات والتغيرات دون أن ينهار نفسيا حيث يعود ذلك إلى المرونة الذهنية والعاطفية في هذا العمر، حيث ان الفرد في هذا العمر يكون في ذروة نشاطه العقلي والجسدي كذلك قلة الأعباء الصحية اي انهم اقله عرضة للأمراض المزمنة فإن الضغط النفسي المرتبط بالصحة اقل وهذا ما يدعم استقرارهم النفسي فهذه الفئة العمرية غالبا ما تكون في مرحلة القوة النفسية و الذهنية ما يجعل مناعتهم النفسية اعلى مقارنة بكبار السن ،وهذا ما يتوافق مع نتيجة دراسة عبير "احمد ابو الوفى دنقل" (2018) والتي قد اسفرت نتائجها على ان الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب اكثر نضجا فكانوا اكثر إستخداما اسلوب الضبط والتكيف .ففي هذه المرحلة من العمر، يتمتع لافراد غالبا بالاستقلالية في اتخاذ القرار والتكيف مع الضغوط، كما أن أغلب الافراد في هذا السن يمتلكون شعورا بالتحكم في حياتهم وهو احد لاهم عوامل المناعة النفسية ومن هنا فان الفرضية تحققت.

عرض نتائج الفرضية السابعة:

توجد فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني حسب السن.

جدول رقم (16): يوضح نتائج الفروق في السلوك العدواني حسب السن

السن	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فروق اختبار T	مستوى الدلالة المحسوب	دلالة الجدولة
[40-18]	83	106.54	42.97	98	2.30	0.02	0.05
[70-41]	17	85.00	33.26				

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن قيمة الاختبار (T) للفروق حسب النسبة في السلوك العدواني لدى عينة بحث تساوي (2,30) وبالنظر إلى مستوى الدلالة المحسوب المقدرة 0,02 فهو أصغر من 0,05 وعليه توجد فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني حسب السن لصالح الفئة من [18 سنة إلى 40 سنة] في متوسط حسابي يقدر بين 106,54 وانحراف معياري بقدر 42,97 في مقابل الأقل عدواني للفئة [41-70] متوسط حسابي يقدر بـ 85,00 وانحراف معياري يقدر بـ 33,26، وعليه فإن الفئة الأقل تساهم أكثر مستوى عدواني ممارسة بالأكثر سنا و بذلك تحققت الفرضية المطروحة بوجود فروق حسب السن.

تفسير ومناقشة النتائج الفرضية السابعة :

توجد فروق ذات دالة احصائية في السلوك العدواني حسب السن لصالح الأكبر سنا حيث ان الأكبر سنا لديهم مستوى العدوان اكثر من الاخرين، فهم يظهرون سلوكا عدوانيا اكثر مقارنة بالصغار، فقط ينجم العدوان عن عدة عوامل نفسية وبيولوجية واجتماعية منها التغيرات البيولوجية كالأمرض المزمنة التي تزيد من التوتر والانفعالية وكذلك الضغوط النفسية والاجتماعية منها العزلة.

قلة التواصل الاجتماعي كذلك الشعور بفقدان الأهمية او فقدان الدور الاجتماعي ضعف القدرة على التكيف اي انه يواجهون صعوبات في التكيف مع التغيرات السريعة في الحياة، وهذا يثير مشاعر الغضب والتوتر، كذلك بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق التي تتظاهر لدى كبار السن على شكل إنفعالية مفرطة، هذا ما يتوافق مع دراسة بن زاهي واخرون 2019، في ولاية ورقلة نتائجها ان مستوى السلوك العدواني لدى الكبار المتقاعدین مرتفع. ومن هنا الفرضية تحققت.

استنتاج عام:

من خلال الدراسة التي سعت إلى الكشف إذا كانت المناعة النفسية و السلوك العدواني لدى المدخنين الصائمين . و بعد صياغة فرضيات البحث و اختيارها باعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة ، و إطلاقاً من النتائج المتحصل عليها و عرضها و تفسيرها استناداً على الدراسات السابقة، و هذا بتطبيق مقياس المناعة النفسية و السلوك العدواني على عينة من الذكور بلغت (100) فرداً توصلنا إلى النتائج التالية :

-توجد علاقة عكسية بين المناعة النفسية و السلوك العدواني

-توجد فروق في المناعة النفسية لدى المدخنين أكثر من علبة

-توجد فروق في السلوك العدواني لدى المدخنين أكثر من علبة

-توجد فروق في المناعة النفسية لدى الصائمين المدخنين لصالح العزاب

-توجد فروق في السلوك العدواني لصالح المتزوجين

-توجد فروق في المناعة النفسية لدى أقل سناً

-توجد فروق في السلوك العدواني لدى كبار السن

بالتالي جميع الفرضيات تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها و في الأخير نختم هذه الدراسة بأن السلوك العدواني مرتفع و المناعة النفسية منخفضة و هذا ليس فقط بسبب التدخين بل هناك عدة عوامل تساهم في ذلك .

خاتمة:

مع نهاية هذه الرحلة البحثية حول المناعة النفسية والسلوك العدواني لدى الصائمين المدخنين، ندرك ان الانسان ليس مجرد جسد يصوم عن الطعام والشراب، بل هو نفس تتأثر وتشعر وتصارع ما بداخلها من الرغبات وتحديات، فالصيام بقدر ما هو عبادة هو أيضا إختبار حقيقي لقوة النفس وقدرتها على التماسك وضبط الانفعالات، خاصة لدى من اعتادوا التدخين واصبح فقدان النيكوتين يخلق فيهم توترا وقلقا ينعكس سلبا على سلوكياتهم اليومية .

وقد أظهرت نتائج البحث أن انخفاض المناعة النفسية لدى بعض الأفراد قد يسهم في زيادة مظاهر سلوك العدوانية خلال فترة الصيام خاصة الذين يعانون من إدمان النيكوتين ،أيضا يمكن ان تكون مرتفعة عندما تكون قوية يمكنها ان تقلل من حدة السلوك العدواني .

نأمل أن تساهم هذه المذكرة ولو بشكل بسيط في فتح نافذة لفهم أعمق لحاجات الانسان النفسية خلال رمضان والدعوة الى مرافقة المدخنين نفسيا لا فقط نصائح الاقلاع بل بالدعم أيضا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

مراجع باللغة العربية:

1. -أ.بن حليم اسماء 2014 ،السلوك العدوانى لدى الطفل وعلاقته بالاساءة اللفظية والاهمال من طرف الام مجلة الدراسات القانونية العدد (7) جامعة ابو بكر بلقايد تلمسان.
2. إبراهيم مصطفى 2020 المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الاجهزة الامنية الفلسطينية، رسالة ماجستير للارشاد النفسى والتربوي فلسطين.
3. -أسماء فلاني (2019 - 2020)فاعلية برنامج معرفة سلوكي للتكفل النفسى بالطفل إلى الشارع تنمية الاتجاه الايجابى نحو اسرته وخفض السلوك العدوانى رسالة دكتوراة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم نفس وعلوم التربية، باتنة.
4. -الداغى ،دغيم محمد (2016) مستوى القلق وتقدير ذات والدوافع نحو التدخين لدى المراهقين ب .أ.م . (ب.ع).
5. -الزغبى ،زهير، بطانية ،عمر: شموط ،نزار الزغبى عبد الله 2011 ، الفروق بين المدخنين مقارنة بغير المدخنين تبعا لبعض العوامل الديموغرافية لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية الجامعة الاردنية 38 (2).
6. بشائر عبد الله السلمى :2022 العلاقة بين الافكار اللاعقلانية اتجاه كوفيد والمناعة النفسية لدى الطلبة مرحلة الثانوية بجدة، دراسة مختلطة ،مجلة دولية للنشر الدراسات العلمية، المجلد الخامس عشر ،العدد الاول ،البحث الاول.
7. بهيجة عثمان احمد سليم .2018: "السلوك العدوانى لدى الأبناء" مجلة العلمية لكلية رياض الاطفال. جامعة المنصوري المجلد الرابع العدد الرابع.
8. حسام عطية، 2025 شهر رمضان مدرسة للقيم والاخلاق النفسية سلوك يتنافى مع مقاصد الصيام.

9. -حليمة عكسة 2020 :معتقدات المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي حول سلوك التدخين ،دراسة ميدانية ببعض الثانويات ولاية باتنة، مجلة العلوم النفسية والتربوية 6(3) جامعة الوادي الجزائر، الوادي مجلة.
10. دكتور اروى الخلف 2022 ،العلاقة بين الافكار اللاعقلانية اتجاه كوفيد 19 والمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المجلة الدولية للنشر الدراسات السابقة.
11. دكتور إيناس سيد علي الحميد جوهر 2021تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ،المجلة العلمية كلية التربية الطفولة المبكرة بنور سعد.
12. دكتور بن سالم خديجة 2021، اليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الازمات" ازمة كورونا كنموذج" جامعة احمد ذراع ادرار .
13. دكتور صفاء صديق خريبة 2021 المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدى متعافي فيروس كوفيد 19 في جمهورية مصر و المملكة العربية السعودية جامعة الزقازيق.
14. دكتورمحمد أحمد الفروع 2021،المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى الطلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية مجلة الدراسات والبحوث التربوية الأردن.
15. دولا ابيب محمد الدسوقي 2017 مدرس بقسم علم النفس التوكيدية بين طالبات جامعة المنوفية وعلاقتها باتجاه نحو التدخين في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية المجلد 19-العدد 56.
16. زياد احمد بدوي 2011 ،فاعلية برنامج ارشادي قائم على فن القصة لخفض السلوك العدوانى لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، رسالة ماجستير.
17. زياد احمد بدوي 2011: فاعلية برنامج ارشادي قائم على فن القصة لخفض السلوك العدوانى لدى المعاقين عمليا القابلين للتعلم، استكمال للحصول درجة الماجستير.

18. -زيتوني امينة، بوكفوس فاطمة(2022)التدخين وعلاقته بالقلق لدى المراهقين تلاميذ السنة اولى.
19. شيرين مسعد حليم 2021 المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق .
20. -عبد الرحمن، م(2020)المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة مجلة العلوم النفسية والتربوية، 15(2).
21. عبد الرزاق سليمان الروبي، 2003 مذكرات مدخن.
22. علي أماني عادل سعد 2019: المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى الأمهات لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين التعلم،المجلة 29،العدد204.
23. الفخراني، خالد ابراهيم(2015)أسس التشخيص الاضطرابات السلوكية، منشورات كلية اداب جامعة طنطا.
24. كتاب الدكتور عبد الله حسين الزعلي 2012 السلوك العدوانى وسدير محمد الاستطلاعات والتجربة الرئيسية .
25. -لعبة الستار جبار الصمد(2012)العدوانية عند الاطفال (مفهوم العلاج) دار المستقبل للنشر والتوزيع عمان.
26. محمد علي عمارة 2008 برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدوانى بدون ط.
27. محمود جاد عبد الرحيم علي 2024 :كتاب التدخين العدوى الخطير.
28. منتصر عبد الحليم منتصر ابراهيم ،أنيس عطية الصوالحي خلق الله احمد 2004 المتجمد الوسيط مكتب الشروق الدولية ،القاهرة.
29. هاني بن محمد الحفيظي ادارة الخدمات التعليمية ينبع الاشراف التربوي المملكة السعودية العربية شعبة الصفوف الأولية .

30. يوسف مصطفى سلامة عوض الله (2008) التدخين وعلاقته بمستوى القلق ،وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة رسالة الماجستير جامعة الاسلامية.

مراجع باللغة الأجنبية:

1. -Coopes ,c,&snith.p (2012). Psychological aspects of smoking cessation :review , psychological medicine,42(4),845-855.
2. -fagundez,A My.& RiBeira,Pm.A2009 social support and coping strategies in umakers.resitsta buaxlier de terapias cognitivase comportement 5(2)45-5-53.
3. -Otah ,A (2000,April)Health prefecture and health promoting ressources in pereronality :AFrame work for the mesurment of the psychological innune système paper presented and the positive psychology metting. Qualit of life Research conter,clairement Graduate university.

الملاحق