

دور الرياضة في التقليل من الآفات الاجتماعية

The role of the sport in the reduction of Social ills

بوشريط شهير¹ جامعة باتنة 2 (الجزائر)، c.boucherit@univ-batna2.dz

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني والرياضي في تخفيف أعراض التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي، فقد استعمل الباحث المنهج الوصفي وقام بانتقاء العينة بطريقة عمدية حيث تشكلت من 50 تلميذ من بعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف ممن يدخنون بانتظام بمعدل 06-11 سيجارة في اليوم ولا يتناولون أدوية مساعدة على الإقلاع عن التدخين، واستخدم الباحث اختبار فاجيرستروم، اختبار هورن واختبار دي ماريا أثناء حصص التربية البدنية والرياضية حسب التوقيت الأسبوعي، من أجل قياس درجة رغبة التلاميذ في التخفيف من التدخين، وبعد تحليل النتائج خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة خطأ 0.001 بين النتائج القبليّة والبعديّة لاختبارات فاجيرستروم، هورن ودي ماريا لدى عينة البحث. وفي ضوء هذه النتائج استخلص الباحث انه يقلل النشاط البدني والرياضي من رغبة التلميذ النفسية والجسدية نحو الاعتماد على النيكوتين إلى جانب كونه يزيد من درجة رغبة التلاميذ في التخفيف من التدخين، ويساعد النشاط البدني والرياضي على المباشرة ما بين الفترات الزمنية التي يحس فيها التلميذ المدخن برغبة ملحة على التدخين، وهذه التغير الإيجابي يرجع إلى تغيرات تحدث داخل جسم التلميذ.

الكلمات الدالة: النشاط البدني والرياضي، التدخين، تلاميذ الطور الثانوي.

Abstract:

The study aimed to identify the role of the physical and athletic activity in the reduction of smoking symptoms for the secondary level students. The researcher have used the descriptive method and we have deliberately selected the sample, which consisted of 50 students from some of the secondary schools in northeastern setif who smoke regularly from 06-11 cigarette a day and they don't take medicines which help them to quit smoking. We have made a test: Fagerstrom test, Horn test and Demaria test during physical and athletic education sessions according to the time tables in order to measure the student's desire to reduce smoking. After analyzing the results we have concluded from this study that there are statistical significant differences in error ration 0,001 between the results of tribal and remote tests of Fagerstrom test, Horn test and Demaria tests in the research sample. In light of the study's results the researcher have concluded the following ; That the physical and athletic activity reduces the student's physical and psychological desire to rely on nicotine, in addition to that the physical and athletic activity increases student's desire to reduce smoking. As that physical and athletic activity may help spacing the periods in which the smoker has an urgent desire to smoke, this positive change is due to changes which occur in the smoker's body.

Key-words: Physical and athletic activity; Smoking; secondary level students

ازدادت في الآونة الأخيرة ظاهرة التدخين بين أبنائنا في الوسط المدرسي، حيث أصبح التلاميذ يتهافون على إثبات ذاتهم من خلال تناول السيجارة التي اعتبروها موضة يتنافسون عليها متجاهلين المخاطر الصحية سواء من الناحية الجسدية أو النفسية، إلى درجة أن أصبح التلميذ مدمنا على التدخين مما يجعل التقليل أو الإقلاع عنه صعبا للغاية نتيجة الاستهلاك الواسع والمفرط للسيجارة والرغبة واللهفة الملحة لاستهلاكه.

فالتدخين ظاهرة تبعث على القلق وتنذر بالتهديد والخطر على مستوى الفرد والمجتمع فهي تستحق أن نقف عندها لنعرف أسبابها وأثارها السلبية والسبل المقترحة للتخفيف منها فلا بد من تكثيف الجهود وتوحيد القوى للقضاء أو التقليل من هذه الآفة التي تزداد يوما بعد يوم.

فالمؤسسة التربوية لها دور بارز في علاج هذه الظاهرة وذلك عن طريق توعية التلاميذ بأضرار التدخين وأثاره المدمرة وعمل لقاءات وندوات للتعريف بمخاطرها وسبل الوقاية منها إلى جانب إعداد لائحة سلوكية تطبق على التلاميذ المدخنين الذين تم كشفهم داخل الحرم المدرسي تصل إلى فرض عقوبات صارمة.

وهذه التوعية لا بد أن يشارك فيها جميع ممارسي التربية كل من موقعه بما فيهم أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث أكد التربويون على أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية ودورها في مكافحة والتقليل من ظاهرة التدخين والوقاية منها، فحصة التربية البدنية والرياضية سلوك صحي له دور هام بالتعاون مع المجتمع المحلي في معالجة هذا المشكل والتخفيف منه قدر المستطاع وتقليل حاجة الجسم للنيكوتين.

مشكلة البحث

أصبحت النشاطات البدنية والرياضية في العصر الحديث تلعب دورا هاما داخل المؤسسات التربوية، إذ تساعد التلميذ على التكيف مع الجماعة وتفرغه إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي به إلى التهلكة ومما سبق ذكره أن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة فعالة للقضاء على الآفات الاجتماعية

وتعتبر عنصر قوي في إعداد التلميذ كفرد صالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه أو يجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعينه على مسايرة تطوره ونموه. ورغم الدور الفعال للأنشطة البدنية والرياضية في معالجة مختلف الآفات الاجتماعية ومنها آفة التدخين إلا أنه مازال هناك فهم خاطئ للنشاط البدني الرياضي لدرجة اعتباره نوع من الأمية الثقافية خاصة دول العالم الثالث الشيء الذي جعل من الآفات الاجتماعية أكثر انتشار في دول العالم الثالث كمشكل التدخين والذي يتعرض له بصفة خاصة فئة الشباب وبشكل كبير فئة المراهقين في المؤسسات التعليمية

ومن خلال كل ما سبق ذكره نتجلى مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيف من أعراض التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وبناء على ما سبق فإن مشكلة البحث الحالية الأساسية يمكن أن تحدد التساؤلات الآتية:

- هل للنشاط البدني والرياضي الممارس دور في التخفيف من التعود الجسدي للتلاميذ على النيكوتين (الإدمان) وهل يزيد من درجة نجاح التلاميذ في التخفيف على التدخين؟

- هل النشاط البدني والرياضي يخفف من الرغبة النفسية نحو تناول سجائر؟

أهداف البحث:

- معرفة دور النشاط البدني والرياضي في التخفيف من أعراض التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي

- إبراز أهمية النشاط البدني والرياضي في الوقاية من التدخين

- إظهار العلاقة بين النشاط البدني والرياضي والإدمان الجسدي والنفسي

- الوقوف على نسبة انتشار التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف

فرضيات البحث:

افترض الباحث الفرضية العامة كما يلي:

- إن ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد التلاميذ على التخفيف من أعراض التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي
- أما الفرضيات الجزئية فجاءت كالآتي:
- إن النشاط البدني والرياضي الممارس يخفف من الإدمان الجسدي على النيكوتين ويزيد في رغبة التلاميذ على الإقلاع عن التدخين
- إن النشاط البدني والرياضي يقلل الرغبة واللهفة النفسية نحو السجائر

مصطلحات البحث

- النشاط البدني والرياضي

النشاط البدني والرياضي يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته (أمين أنور ، 2001، صفحة 22)

- التدخين:

التدخين في لغة العرب مصدر للفعل دخن تدخيننا بتضعيف الفعل لأن صيغة التفعيل دائما مصدر لفعل مضاعف كالتسليم من سلم ... فالتدخين إذن مصدر وهو فعل المرء المدخن إذا أشعل السيجارة وامتصها بشهيقه ليخرج بذلك دخانا أبيضاً كثيف من فمه إلى أنفه (محمد ، 1986، صفحة 435)

- الإدمان

حالة من التسمم المزمن، تضر الفرد والمجتمع، تنتج عن تكرار تعاطي عقار محدد قد يكون ذو أصل نباتي (طبيعي) مثل الأفيون والكوكايين أو صناعي يتم استنشاقها أو شربها أو حقنها مثل المورفين (فتحي ، 2005، صفحة 8)

- المرحلة العمرية (18-21 سنة)

يطلق عليها اسم الشباب حيث تعتبر أنها مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنته المستقبلية، وكذا اختيار الزواج أو العزوف عنه وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج ويتجه إلى الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية والاعتماد على النفس والبحث على المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (حامد عبد السلام ، 1986 ، الصفحات 263-264)

الدراسات السابقة والمشابهة

- دراسة (Ussher , Nunziata , Cropley , & Robert , 2001, pp. 66—72)

بعنوان تأثير نوبة قصيرة من التمرين على الإقلاع عن التدخين والرغبة نحو التدخين وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير نوبة قصيرة من التمرينات المعتدلة شدة على الرغبة في التدخين وأعراض الامتناع عن المدخنين، استخدم الباحثون 72 مدخن، متوسط أعمارهم 40 سنة، حيث قسمت إلى مجموعتين ضابطين: الأولى لا تمارس النشاط البدني أما الثانية تشاهد فيديوهات، ومجموعة تجريبية تمارس نشاط بدني هوائي لمدة 10 دقائق بشدة معتدلة، واستخدم الباحث اختبار فاجيرستروم كوسيلة إحصائية وبعد تحليل النتائج توصل الباحثون إلى: وجود تخفيف الرغبة نحو التدخين بين المجموعة التجريبية والمجموعتين الضابطين أثناء النشاط البدني وحتى بعد 5 و 10 دقائق من نهايته

- دراسة (Taylor & Katomeri , 2007, pp. 1183—90)

بعنوان المشي يقلل من مخاوف أعراض الإقلاع عن السجائر ويؤخر التعود عن التدخين، فقد هدفت هذه الدراسة إلى تأثير المشي على الإقلاع عن التدخين، فقد استخدم الباحثون 60 مدخن بانتظام، متوسط أعمارهم 28,6 سنة، حيث قسمت إلى مجموعتين

ضابطة سلبية لا تمارس النشاط البدني أما الثانية تجريبية تمارس نشاط المشي السريع (هوائي) لمدة 15 دقيقة بشدة منخفضة وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحثون إلى: وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة (Janse Van Rensburg & Taylor , 2008, pp. 193—9)

بعنوان التأثير الحاد للتمرين على سلوك التدخين، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التمرين الحاد على المدخنين، اختار الباحثون 23 مدخنا عشوائيا، وتم إخضاع المجموعة التجريبية للنشاط البدني (تمارين هوائية) بشدة منخفضة مدة 15 دقيقة، ومجموعة أخرى ضابطة سلبية وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحثون إلى: وجود تخفيف الرغبة نحو التدخين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نهاية النشاط البدني وحتى بعد 5 و 10 دقائق من نهايته.

المنهج المستخدم في البحث

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بأهمية ممارسة النشاط البدني على التخفيف من أعراض التدخين، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لتحقيق أهداف البحث فالمنهج الوصفي يقوم بجمع البيانات وتصنيفها، ومحاولة تفسيرها وتحليلها من أجل قياس ومعرفة أثر وتأثير العوامل على هذه الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج ومعرفة كيفية الضبط، والتحكم في هذه العوامل (رابع ، 1984 ، صفحة 23)

مجتمع البحث:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة، يجب أن يشمل مجتمع البحث النقاط التالية: احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث، أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي، البيانات تكون دقيقة ومراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث (حسن أحمد و سوزان ، 1999 ، صفحة 45) لذا فإن مجتمع دراستنا يتكون من التلاميذ المدخنين في الطور الثانوي لبعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف

عينة البحث وكيفية اختيارها:

اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية والتي شملت التلاميذ الذكور لبعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف الغير منخرطين في الأنشطة الرياضية والمؤهلين لممارسة التربية البدنية والرياضية وعددهم 50 تلميذ مدخن، بلغ متوسط أعمارهم 20,3 سنة ممن يدخنون بانتظام بمعدل 11-06 سيجارة في اليوم، والذين لا يتناولون أدوية مساعدة على التخفيف من التدخين

التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى أيام 10-11-12-2021/10/17 لتحديد عينة البحث وكان الهدف من ورائها ربط الاتصالات مع مدراء هذه المؤسسات، والالتقاء بالأساتذة لإعلامهم بالموضوع وتشكيل فريق عمل مساعد ثم قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2021/10/17 على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 15 تلميذ مدخن وهذا بغرض إيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية

وسائل وأدوات البحث:

أولاً: اختبار فاجيرستروم:

اختبار التعود على النيكوتين المقترح من طرف هيثارتون، كوزلوفسكي وفراكر وآخرون عام 1991، وهو الأكثر شيوعاً واستعمالاً في الوقت الحالي، ويتكون اختبار فاجيرستروم من ستة أسئلة مع نتيجة نهائية تتراوح بين 0-10 (Underner , Le Houezec , Perriot , & Peiffe, 2012, p. 364)

وترجمة نتيجة اختبار فاجيرستروم للتعود على النيكوتين حسب مؤتمر التوافق للإقلاع عن التدخين 1998 جاءت كالآتي: (Conférence de consensus. Arrêt de la consommation de tabac, 1998, p. 315)

10-8	7-6	5	4-3	2-0
التعود قوي جداً	التعود قوي	التعود متوسط	التعود خفيف	لا يوجد تعود

ثانياً: اختبار دي ماريا غريمالدي

يستخدم اختبار دي ماريا غريمالدي لقياس فرصة نجاح التخلص من أعراض التدخين، كما يساعد على اختيار اللحظة المناسبة للتخفيف من التدخين (Demaria , Grimaldi , 1987, pp. 3321—5) ويحتوي هذا الاختبار على 15 سؤال، بإجابات بنعم أو لا (Demaria et Grimaldi) ويتم جمع النقاط ومقارنة النتيجة لمعرفة مستوى أو درجة الإقلاع عن التدخين حسب المقياس التالي: (Demaria et Grimaldi)

أقل من 6 نقاط	7-15 نقطة	أكبر من 16
رغبة ضعيفة	رغبة متوسطة	رغبة قوية

ثالثا: اختبار هورن

اختبار هورن يسمح بإنشاء نموذج نفسي للإدمان على التدخين، وهذا من خلال إيجاد الأحاسيس المرتبطة والمصاحبة للتدخين (المتعة، الاسترخاء، الرفاهية، القلق والتوتر)، كما يحدد هذا الاختبار العوامل المختلفة المؤدية للتدخين (Di Franza & coll , 2002, pp. 397-403) ويحتوي على 18 سؤال لتحديد الرغبة واللهفة النفسية نحو السجائر، فكل سؤال تقابله خيارات من الإجابات فمجموع النقاط الأعلى من 10 في كل فقرة تفسر دافع التدخين (Hom) وفق المقياس التالي:

دائما: 5 ن	غالبا: 4 ن	معتدلا: 3 ن	أحيانا: 2 ن	أبدا: 1 ن
------------	------------	-------------	-------------	-----------

وترجمة نتيجة اختبار هورن للتعود النفسي جاءت كالآتي (Conférence de consensus Grossesse et tabac, 2004, p. 24):

- السؤال 1+ السؤال 7+ السؤال 13: تنشيط	- السؤال 4+ السؤال 10+ السؤال 16: قلق- دعم
- السؤال 2+ السؤال 8+ السؤال 14: لحظة متعة	- السؤال 5+ السؤال 11+ السؤال 17: حاجة مطلقة
- السؤال 3+ السؤال 9+ السؤال 15: استرخاء	- السؤال 6+ السؤال 12+ السؤال 18: عادة مكتسبة

ويتم جمع النقاط ومقارنة النتيجة لمعرفة درجة التعود النفسي كالتالي:

(http://www.contreleancancer.ma/ar/la_dependance)

النتيجة	5-0	10-6	12-10	15-13
---------	-----	------	-------	-------

التعود النفسي	ضعيف	متوسط	قوي	قوي جدا
---------------	------	-------	-----	---------

الأسس العلمية للاختبارات

- الثبات:

لحساب معامل ثبات الاختبار قام الباحثان بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية وبعدها تستبعد من التجربة الأساسية وهذا بتوزيع الاستثمارات الاستبائية على 15 تلاميذ مدخن من الثانويات المعنية بالدراسة بتاريخ 2021/10/17، وتم إعادة توزيع الاستبيانات على نفس العينة بعد مرور 15 أيام أي يوم 2021/11/02 مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف التي وزعت فيها الاستبيانات في المرة الأولى حتى لا يكون هناك أي مجال لظهور بعض المتغيرات التي بإمكانها أن تؤثر على النتائج، وبعد المعالجة الإحصائية وجدنا معاملات الثبات لاختبار فاجيرستروم، دي ماريا غريمالدي وهورن كما يلي على الترتيب 0,762، 0,791 و 0,767 وهي أكبر من القيمة الجدولية $r = 0.742$ عند نسبة خطأ 0,001 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على أن الاستبيانات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

-الصدق الذاتي:

أما بالنسبة الصدق الذاتي، فقد قاما الباحثان بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد لوحظ أن قيم معامل الصدق الذاتي لاختبار فاجيرستروم، دي ماريا غريمالدي وهورن بلغت (0,873، 0، 0,889 و 0,875) وهي أكبر من القيمة الجدولية $r = 0.742$ لمعامل الارتباط بيرسن عند نسبة خطأ 0,001 ودرجة الحرية 14 وهذا ما يدل على الصدق الذاتي للاستمارات الاستبائية

- الموضوعية

إن الاستثمارات الاستبائية في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي وبذلك تعد الاستثمارات الاستبائية ذات موضوعية جيدة

التجربة الأساسية

قام الباحثان بتوزيع الاستبيان على 35 تلميذ مدخن قبل بداية حصّة التربية البدنية وبعد نهايتها بتاريخ 2021/11/9 من أجل الإجابة عنها وامتدت العملية طيلة شهر كاملاً إلى غاية 2021/12/8 وبعدها تم تفريغ الاستمارات والحصول على نتائج

- الاختبارات القبليّة

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي بتوزيع الاستمارات الاستبائية على عينة البحث الأساسية قبل ممارسة حصّة التربية البدنية مع الأستاذ والإجابة عنها، ثم جمعها وتحويلها إلى نتائج

- البرنامج المتبع

طبق برنامج المداومة (نشاط هوائي) المعد من طرف وزارة التربية فصلاً دراسي كاملاً، بمعدل ساعة في الأسبوع

- الاختبارات البعدية

بعد إكمال حصّة التربية البدنية، تم توزيع الاستمارات وفي نفس الظروف التي وزعت فيها الاستمارات القبليّة

الوسائل الإحصائية المستعملة

استخدم الباحثان برنامج Stat Plus وهذا لاستخراج ما يلي: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون، ومعامل الفروق T

عرض وتحليل النتائج

جدول -1-: يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة

والبعديّة لاختبار فاجيرستروم واختبار دي ماريا غريمالدي لدى عينة البحث:

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفروق T	نسبة الخطأ	النتيجة
35	6,85	1,91	3,862*		دال إحصائياً
اختبار فاجيرستروم	اختبار القبلي				

	0,001	34		2,07	5,34		الاختبار البعدي	
دال			3,689*	1,84	5,77		الاختبار القبلي	اختبار دي ماريا
إحصائيا				1,75	7,25		الاختبار البعدي	غريمالدي

*معنوي عند نسبة خطأ 0,001 وعند درجة حرية 34 وقيمة ت الجدولية 3,348

من خلال النتائج المتحصل عليها من اختبار فاجيرستروم واختبار دي ماريا غريمالدي لعينة البحث للثانويات المعنية وبعد استعمال البرنامج الإحصائي (StatPlus) بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الفروق (ت) كما هو موضح في الجدول رقم (01) يتضح لنا:

أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبارات فاجيرستروم القبلي بلغت (6,85) وبانحراف معياري (1,91)، أما المتوسط الحسابي للاختبارات البعدي بلغ (5,34) وبانحراف معياري (2,07)، وقد بلغت قيمة معامل الفروق (ت=3,862) وهي أكبر من القيمة الجدولية ت=3,348 عند نسبة خطأ 0,001، ودرجة الحرية 34، أما اختبار دي ماريا غريمالدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات القبلي (5,77) وبانحراف معياري (1,84)، وقيمة المتوسط الحسابي للاختبارات البعدي بلغت (7,25) وبانحراف معياري (1,75)، في حين سجلت قيمة معامل الفروق (ت=3,689) وهي أكبر من القيمة الجدولية ت=3,348 عند نسبة خطأ 0,001، ودرجة الحرية 34

جدول -2- يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلي

والبعدي لاختبار هورن لدى عينة البحث:

الاختبار هورن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		معامل الفروق T	T _{الجدول}	درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
تنشيط	6,77	1,57	7,25	1,52	2,082	35	34	0,001	غير دال
لحظة متعة	10,17	2,53	8,25	2,99	4,385 *				دال
استرخاء	11,05	2,07	8,88	2,88	3,473*				دال
قلق	11,85	1	9,05	2,71	5,797*				دال

غير دال				2,016	1,69	3,94	2,14	5,08	حاجة مطلقة
غير دال				0,18	2,53	8	2,55	8,11	حاجة مكتسبة

* معنوي عند نسبة خطأ 0,001 وعند درجة حرية 34 وقيمة الجدولية ت = 3,348

من خلال النتائج المتحصل عليها من اختبار هورن لعينة البحث للثانويات المعنية وبعد استعمال البرنامج الإحصائي (StatPlus) بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الفروق (ت) كما هو موضح في الجدول رقم (02) يتضح لنا: أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات القبليّة أظهرت الأحاسيس التالية: المتعة، الاسترخاء والقلق بلغت (10,17-11,05-11,85) وبانحراف معياري (2,53-2,07-1) على التوالي والتي يمثل نموذج الإدمان النفسي القوي والحاجة للنيكوتين، وهي عمليات كيميائية حيوية تحدث في الدماغ تتم بإفراز هرمونات تمنحنا الشعور باللذة، الراحة والمتعة أثناء تدخين السجّارة كما يتم إفراز هرمون الأدرينالين ويحدث تغيير في مستويات هرمون الدوبامين. أما المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية لنفس الأحاسيس السابقة (8,25-8,88-9,05) وبانحراف معياري (2,99-2,88-2,71)، وهي تبرز تعود نفسي ضعيف اتجاه النيكوتين، في حين بلغت قيمة معامل الفروق (ت) = 4,385-4,473-5,797 وهي أكبر من القيمة الجدولية ت=3,348 بنسبة خطأ 0,001، ودرجة الحرية 34

مناقشة النتائج

استخلص الباحث عن وجود تأثير ولو طفيف بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى عينة البحث للاختبارين فاجيرستروم ودي ماريا غريمالدي، وهذا ما يؤكد أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يخفف من التعود الجسدي للتلاميذ على النيكوتين ويزيد من درجة نجاح التلاميذ عن الإقلاع على التدخين، وهذا يدل أيضا على أهمية ممارسة النشاط الهوائي في الطور الثانوي للتقليل من رغبة التلميذ الجسدية للاعتماد على النيكوتين من عدمه وزيادة نسبة نجاح التخفيف عن التدخين، وفيها أكد (Taylor & Katomeri, 2007) على أهمية نشاط المشي السريع الهوائي بشدة منخفضة للإقلاع عن التدخين في دراسته

ويرى الباحث أن هذه الفروقات ربما راجع إلى الشدة الضعيفة للنشاط البدني والرياضي وهذا ما بينه (Underner , Le Houezec , Perriot , & Peiffe, 2012) في دراستهم المسحية حيث وجدوا 7 دراسات تحتوي على مستويات مختلفة من شدة النشاط البدني، وكلها من نوع النشاط الهوائي، 6 منها لوحظ أن هناك فائدة من النشاط البدني للتخفيف من التدخين في كل مرة، وهذا التأثير يختلف حسب شدة النشاط البدني (Underner et al, 2015, p. 3)

وهذا ما وصلت إليه دراسات كل من (Janse Van Rensburg & Taylor , 2008) حيث وجود تخفيف الرغبة نحو التدخين بين المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة في نهاية النشاط البدني وحتى بعد 5 و 10 دقائق من نهايته ودراسة (Ussher , Nunziata , Cropley , & Robert , 2001) حيث أكد الباحثون عن وجود تخفيف الرغبة نحو التدخين بين المجموعة التجريبية والمجموعتين الضابطتين أثناء النشاط البدني وحتى بعد 5 و 10 دقائق من نهايته في حين وجدت دراسة واحدة فقط لـ (Everson , Daley , & Ussher , 2006) لدى المراهقين والوحيدة التي لم تجد دلالة معنوية في التخفيف عن التدخين للمجموعة الممارسة للنشاط البدني معتدل أو خفيف الشدة وفسرها (Underner et al, 2015, p. 3) بان زمن أو شدة النشاط البدني ضعيف وقليل جدا عند شباب متوسط أعمارهم 17,7 واستخلص الباحث أيضا عن وجود تباين بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لاختبار هورن وهذا ما يؤكد على أن النشاط البدني والرياضي يخفف الإدمان النفسي على النيكوتين والتخفيف من التدخين، ويفسر الباحثان هذا التباين في مستوى الأحاسيس إلى دور النشاط البدني والرياضي للتخفيف من الإدمان النفسي على النيكوتين لدى الحالات السابقة، بإفراز الاندروفين الذي تؤدي إلى الشعور بحال أفضل في النهاية.

وحسب دراسة (Taylor & Katomeri , 2007) فان تخفيف الرغبة نتيجة النشاط البدني يمكن أن يفسر بتغيرات جزئية لنشاط الدوبامين على مستوى جهاز مركز المشاعر (الجهاز الحوفي) بنظام المكافآت الدماغية، كما أظهره على الفئران ويرى كل من (Pomerleau , Scherzer , & Grunberg NE, et al , 1987, p. 27) أن النشاط البدني عالي الشدة يؤدي إلى ارتفاع قيمة نورادرينالين، والادرينالين وبيتا اندورفين مقارنة بقيمتها الطبيعية، والتراكيز العالية جدا تكون في نهاية النشاط البدني ثم تنخفض سريعا في 20 دقيقة بعد نهاية النشاط البدني، ومن جهة أخرى أثناء النشاط البدني منخفض الشدة لا نلاحظ أي تغيرات في المركبات الثلاثة. وفي نفس السياق يرى (Underner et al, 2015, p. 3) أن التخفيف من تحفيز التبغ بواسطة النشاط البدني يمكن أن يقابله انخفاض نشاط المنطقة المخية الخاصة بالتركيز والنظر وهذه الظاهرة لا تحدث في حالة الراحة).

خاتمة

التدخين عادة منتشرة داخل المؤسسات الثانوية حيث تؤثر على صحة التلميذ ومردوده ونظرا لخطورة هذه الظاهرة التي أصبحت تورق كافة الأسرة التربوية والمجتمع، فيجب علينا كمختصين في مجال التربية البدنية التحرك من أجل المساهمة قدر المستطاع لمكافحةها من خلال إعداد وتطبيق أنشطة بدنية ورياضية مدروسة ومضبوطة بغية التخفيف من أعراضها لدى التلاميذ المدخنين، وكذلك تحسين حالتهم النفسية والشعورية.

فقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أن النشاط البدني والرياضي المنتظم أقوى العوامل المساعدة من التخفيف عن التدخين، فهو يملأ الفراغ النفسي والجسدي للنيكوتين ويصرف المدخن عن الحاجة إليه ويشغل المدخن عنه ويقلل رغبته في إشعال سيجارة.

وعن آلية النشاط البدني والرياضي المساعدة على التخفيف من التدخين، فقد وجد أن النشاط البدني والرياضي يؤدي إلى إفراز هرمون الدوبامين الذي يقوم بأثر الإقفال حيث يلتصق بالمستقبلات العصبية الكيميائية مما يؤدي نفس الآثار التي يفتقدها المدمن والتي يحدثها النيكوتين، مما يقلل أعراض الاعتماد والإدمان.

والنشاط البدني والرياضي المنتظم له القدرة على التخفيف من التدخين لأنه يعمل على خفض القلق والضغط النفسية، ويخفف الأعراض الانسحابية ويحسن المزاج، إضافة إلى قدرته على صرف التركيز نحو أمور أخرى

ولهذا قمنا بدراسة تتناول دور النشاط البدني والرياضي على التخفيف من أعراض التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف، حيث توصلنا من خلالها إلى أهمية ممارسة التلاميذ للنشاط البدني والرياضي للتخفيف من أعراض الإدمان الجسدي والنفسي، والذي يساعد التلاميذ على المباشرة ما بين الفترات الزمنية التي يحس فيها التلميذ المدخن برغبة ملحة في التدخين وهذه التغيرات الإيجابية ترجع إلى تغيرات تحدث داخل جسم التلميذ.

قائمة المراجع

- (1) تركي رابح. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- (2) الخولي أمين أنور. (2001). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة علم المعرفة.
- (3) دردار فتحي. (2005). الإدمان (المخدرات، الخمر، التدخين). الناشر فتحي دردار.
- (4) زهران حامد عبد السلام. (1986). علم نفس النمو للطفل والمراهقة. القاهرة:، علم الكتاب
- (5) الشافعي حسن أحمد، وأحمد علي مرسي سوزان. (1999). مبادئ البحث العلمي. مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.
- (6) علي البار محمد. (1986). الموقف الشرعي من التبغ والتدخين. السعودية: الدار السعودية للنشر.
- 7) Conférence de consensus Grossesse et tabac. (2004). Grossesse et tabac. Lille.
- 8) Conférence de consensus. Arrêt de la consommation de tabac. (1998). ANAES, 315.
- 9) Di Franza , & coll . (2002). Mesuring the lost of autonomy over nicotin use in adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156 ().
- 10) Demaria , C., Grimaldi , B., Loufrani , E., & Lagrue , G. (1987). les facteurs psychologique de la dépendance tabagique. *La semaine des hôpitaux de Paris*, 63 (43), 3321—5.
- 11) Everson , E., Daley , A., & Ussher , M. (2006). Does exercise have anacute effect on desire to smoke, mood and withdrawalsymptoms in abstaining adolescent smokers? *Addict Behav*, 31, 1547—58.
- 12) Janse Van Rensburg , K., & Taylor , A. (2008). The effects of acute exer-cise on cognitive functioning and cigarette cravings during temporary abstinence from smoking. *Hum Psychopharmacol*, 23, 193—9.
- 13) Pomerleau , O., Scherzer , H., & Grunberg NE, et al . (1987). The effects ofacute exercise on subsequent cigarette smoking. *J Behav Med*, 10, 117—27.

- 14) TABAC / Test de Demaria, Grimaldi et Lagrue: mesurez vos chances de réussite du sevrage tabagique. (2016, Jan 25).
Récupéré sur Addict'Aide:
<https://www.addictaide.fr/outil/test-de-demaria-grimaldi-et-lagrue/>
- 15) Taylor , A., & Katomeri , M. (2007). Walking reduces cue-elicited cigarette cravings and withdrawal symptoms, and delays ad libitum smoking. *Nicotine. Tob Res*, 9 , 1183—90.
- 16) Underner et al. (2015). Effets de l'activité physique sur le syndrome de sevrage et le craving à l'arrêt du tabac. *Elsevier Masson*, 3.
- 17) Ussher , M., Nunziata , P., Cropley , M., & Robert , W. (2001). Effect of a short bout of exercise on tobacco withdrawal symptoms and desire to smoke. *Psychopharmacology*, 158 , 66—72.
- 18) Underner , M., Le Houezec , J., Perriot , J., & Peiffe, G. (2012). Les tests d'évaluation de la dépendance tabagique. *Elsevier Masson SAS*.