

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

(دراسة ميدانية لبعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف)

بوشريط شهير و مساحلي الصغير

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -جامعة باتنة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة سطيف 2

### ملخص.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني والرياضي في التخفيف من أعراض التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي، واستعمل الباحثان المنهج الوصفي الملائم لطبيعة موضوع الدراسة، كما تم انتقاء عينة الدراسة بطريقة عمدية والمكونة من 50 تلميذ من بعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف ممن يدخنون بانتظام بمعدل أكثر من سيجارة واحدة في اليوم ولا يتناولون أدوية مساعدة على الإقلاع أو التخفيف من التدخين، كما استخدم الباحثان اختبار فاجيرستروم، اختبار هورن واختبار دي ماريا كأدوات للبحث أثناء حصص التربية البدنية والرياضية حسب التوقيت الأسبوعي بغرض 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 القلبية والبعدية لاختبارات فاجيرستروم، هورن ودي ماريا فيما يخص أعراض التدخين (الإدمان الجسدي على النيكوتين، الإدمان النفسي على النيكوتين) لدى عينة البحث. و في ضوء هذه النتائج استخلص الباحثان ما يلي:

أن النشاط البدني والرياضي يقلل من رغبة التلميذ النفسية والجسدية نحو الاعتماد على النيكوتين إلى جانب كون النشاط البدني والرياضي يزيد من درجة رغبة التلاميذ في التخفيف من التدخين.

كما أن له من الأهمية في المبادعة 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، الإدمان عن التدخين، أعراض 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 researchers 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 more than one cigarette a day and they don't take medicines which help them to quit and reduce smoking.

We have made a test: Fagerstrom test, Horn test and Demaria test as tools for research 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 as for the symptoms of smoking (physical addiction to nicotine, psychological addiction to nicotine) in the research sample.

In light of the study's results the researchers have concluded the following :

That the physical and athletic activity reduces the student's physical and psychological desire to rely on nicotine, as well as physical and athletic activity increases student's desire to reduce smoking.

It is also important in 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 – addiction to smoking – Symptoms of smoking - secondary level students

### 1. مقدمة.

إن موضوع التدخين قد أثار اهتمام الهيئات الصحية العالمية (WHO) والكليات الملكية للأطباء في بريطانيا والهيئات الطبية في أوروبا وأمريكا ووزارات الصحة في مختلف أنحاء العالم وذلك بعد أن أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن التدخين أخطر من أي وباء عالمي وأن عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة التدخين في العالم يبلغون عشرات الملايين في كل عام، كما أن عدد الذين يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام أكثر من ذلك بكثير (عبد البار، محمد علي، 1980، 09).

ففي الآونة الأخيرة ازدادت ظاهرة التدخين بين أبنائنا داخل وخارج الوسط المدرسي، وأصبح التلاميذ يتهافتون على إثبات ذواتهم من خلال تناول مختلف أنواع السجائر والتي اعتبروها موضة يتنافسون عليها ويتباهون بها، متجاهلين المخاطر الصحية الجسدية أو النفسية الناجمة عنها إلى درجة أن أصبح التلميذ في مقتبل العمر مدمناً على التدخين كما تظهر أعراضه كعملية التقليل أو الرغبة في الإقلاع عنه صعباً للغاية نتيجة الاستهلاك الواسع والمفرط له والرغبة واللهفة الملحة لاستهلاكه وهذا ما يجعلنا ندق ناقوس الخطر.

فأفة التدخين ظاهرة تبعث على الفراق وتندثر 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 يوماً بعد يوم وبالأخص في الوسط المدرسي .

وتعتبر حصص التربية البدنية والرياضية الملاذ الوحيد للتلميذ أين يفرغ طاقاته ويكشف مكبوتاته وما يعانيه من مشاكل بدنية ونفسية مع من يصغي إليه ويوجهه من زملاء وأساتذة نحو السلوكات السليمة أو طرق العلاج من الأمراض التي يعاني منها وبالأخص آفة التدخين التي لم يسلم منها الكبير ولا الصغير، كما أنه من خلال ممارسة التلميذ بعض الأنشطة البدنية والرياضية الإيجابية داخل المؤسسة في المرحلة الثانوية بالجزائر يكتشف التلميذ المدمن على التدخين أنه لا يستطيع المواصلة في بعض المهام والتمارين المنجزة وبالخصوص تمارين المداومة أو التنافسية وهذا راجع إلى قصور بعض أجهزة الوظيفة كالجهاز التنفسي والجهاز الوري الدموي وإحساسه بالتعب والضيق في التنفس لأدنى مجهود، ومن هنا تنشأ له قناعة مصحوبة بالتوجيهات والتوعية بضرورة الإقلاع من التدخين والعلاج .

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 التلاميذ المدخنين في المرحلة الثانوية ؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي التساؤلات الجزئية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التعود الجسدي على النيكوتين (الإدمان) ودرجة نجاح الإقلاع عن التدخين لدى التلاميذ المدخنين ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرغبة النفسية نحو تناول سجائر لدى التلاميذ المدخنين ؟

### 2. أهداف البحث.

- التعرف على ظاهرة التدخين ومدى انتشارها واستفحالها داخل المؤسسات التربوية في بعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف

- التعرف على أهمية النشاط البدني والرياضي في تشخيص والكشف عن التلاميذ المدخنين.

- إبراز أهمية النشاطات البدنية والرياضية بمختلف أنواعها كعامل وقائي لدى التلاميذ الذين لهم الرغبة في البدء بالتدخين تقليداً لزملائهم

- معرفة دور النشاط البدني والرياضي الموجه كنشاط المداومة في العلاج أو التخفيف من أعراض التدخين لدى التلاميذ الذين وقعوا في آفة التدخين.

- إظهار العلاقة بين النشاط البدني والرياضي والإدمان الجسدي والنفسى

### 3. فرضيات البحث.

افترض الباحثان الفرضية العامة كالتالي :

- لممارسة النشاط البدني والرياضي الدور الفعال في التخفيف من أعراض التدخين لدى التلاميذ المدخنين في المرحلة الثانوية.

أما الفرضيات الجزئية فجاءت كالآتي:  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التعود الجسدي على النيكوتين (الإدمان) ودرجة نجاح الإقلاع عن التدخين لدى التلاميذ المدخنين .  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرغبة النفسية نحو تناول سجائر لدى التلاميذ المدخنين.

#### 4. الخلفية النظرية .

##### - مصطلحات البحث :

##### - النشاط البدني والرياضي:

النشاط البدني والرياضي يعرفه " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك 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 الخولي، 2001، 22)

##### - التدخين:

عادة سلوكية تتضمن عملية استكشاف مادة التبغ التي تحتوي على كميات من الفطران والنيكوتين (World Health Organization, 2011)

##### - الإدمان:

حالة من التسمم المزمّن، 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 دردار، 2005، 08)

##### - 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 وينتج 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 زهران، 1986، 263-264)

##### 5. الدراسات السابقة:

##### - دراسة أوشر وآخرون (2001) :

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 ضابقتين: الأولى لا تمارس النشاط البدني أما الثانية تشاهد فيديو، 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 الضابقتين أثناء النشاط البدني وحتى بعد 5 و 10 دقائق من نهايته

( Ussher M, Nunziata P, Cropley M, et al, 2001 )

##### - دراسة تايلور و آخرون (2007):

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. (Taylor A, Katomeri M, 2007)

##### - دراسة جونز فان رونسبورغ وتايلور وآخرون 2008:

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 المجموعة الضابطة في نهاية النشاط البدني وحتى بعد 5 و 10 دقائق من نهايته. (Janse Van Rensburg K, Taylor AH , 2008)

## 6. المنهجية.

### - المنهج المستخدم في البحث:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بأهمية ممارسة النشاط البدني في التخفيف من أعراض التدخين، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المناسب لموضوع البحث وتحقيق أهدافه. 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 (رابح تركي، 1984، 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 الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، 1999، 45) لذا فإن مجتمع دراستنا يتكون من التلاميذ المدخنين في الطور الثانوي لبعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف

### - عينة البحث الأساسية وكيفية اختيارها:

شملت عينة البحث الأساسية التلاميذ الذكور المدخنين في بعض ثانويات الشمال الشرقي لولاية سطيف والغير منخرطين في الأندية الرياضية والموهلين لممارسة التربية البدنية والرياضية حيث بلغ عددهم 50 تلميذ مدخن بمتوسط عمر 20,3 سنة ممن يدخنون بانتظام بمعدل أكثر من سيجارة واحدة في اليوم، والذين لا يتناولون أدوية مساعدة على التخفيف من التدخين وبالتالي تم اختيارهم بطريقة عمدية لتجنب العوامل الدخيلة.

### - أدوات البحث والتقنيات المستعملة:

استعان الباحثان بمجموعة من الأدوات للإلمام بالجانب النظري حول موضوع البحث من خلال مختلف الأدبيات والمصادر والمراجع العربية والأجنبية إلى جانب استعمال الانترنت، كما استعمل الباحثان ثلاث استمارات استبتيانية المتمثلة في اختبار فاجيرستروم المقترح من طرف هينارتون، وآخرون عام 1991 لقياس التعود الجسدي على النيكوتين (364, 2012, Underner ) واختبار دي ماريا غريمالدي لقياس فرصة نجاح التخلص من أعراض التدخين، ويساعد على اختيار اللحظة المناسبة للإقلاع عن التدخين (Demaria-Grimaldi et al 1987) وأخيرا اختبار هورن الذي يسمح بإنشاء نموذج نفسي للإدمان عن التدخين، وهذا من خلال إيجاد الأحاسيس المرتبطة والمصاحبة أثناء التدخين: المتعة، الاسترخاء، الرفاهية، القلق والتوتر، كما يحدد هذا الاختبار العوامل المختلفة المؤدية للتدخين (403-397, 2002, Di Franza et coll)

### - التجربة الأساسية:

قام الباحثان بتوزيع الاستبيان على 35 تلميذ مدخن قبل بداية حصة التربية البدنية وبعد نهايتها بتاريخ 2016/11/9 من أجل الإجابة عنها وامتدت العملية طيلة شهر كاملا إلى غاية 2016/12/8 وبعدها تم تفريغ الاستمارات والحصول على نتائج

### - الاختبارات القبليّة:

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

### - البرنامج المتبع:

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

### - الاختبارات البعدية:

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

- الوسائل الإحصائية المستعملة :

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

7. عرض وتحليل النتائج.

جدول (01) : دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية لاختبار فاجيرستروم واختبار دي مارييا غريمالدي لدى عينة البحث:

النتيجة	معامل الفرق	الانحراف المعياري		عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الاختبار القبلي	الاختبار البعدية	
دال إحصائيا	3,862*	1,91	6,85	35	الاختبار القبلي	الاختبار البعدية	فاجيرستروم
		2,07	5,34		الاختبار القبلي	الاختبار البعدية	
دال إحصائيا	3,689*	1,84	5,77		الاختبار القبلي	الاختبار البعدية	اختبار دي مارييا غريمالدي
		1,75	7,25		الاختبار القبلي	الاختبار البعدية	

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

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

أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات الفاجيرستروم القبلية بلغت (6,85) وانحراف معياري (1,91)، أما المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية بلغ (5,34) وانحراف معياري (2,07)، وقد بلغت قيمة معامل الفرق (ت=3,862) وهي أكبر من القيمة الجدولية  $t = 3,348$  عند نسبة خطأ 0,001، ودرجة الحرية 34، أما اختبار دي مارييا غريمالدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية (5,77) وانحراف معياري (1,84)، وقيمة المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية بلغت (7,25) وانحراف معياري (1,75)، في حين سجلت قيمة معامل الفرق (ت = 3,689) وهي أكبر من القيمة الجدولية  $t = 3,348$  عند نسبة خطأ 0,001، ودرجة الحرية 34

جدول (02): دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية لاختبار هورن لدى عينة البحث:

الاختبار هورن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية		معامل الفرق	العينة	الدلالة
	س	ع	س	ع			
تنشيط	6,77	1,57	7,25	1,52	2,082	35	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
حاجة مطلقة	5,08	2,14	3,94	1,69	2,016		غير دال
حاجة ممكنة	8,11	2,55	8	2,53	0,18		غير دال

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

من خلال النتائج المتحصل عليها من اختبار هورن لعينة البحث للتأثيرات المعنوية وبعد استعمال البرنامج الإحصائي (StatPlus) بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الفرق (ت) كما هو موضح في الجدول رقم (02) يتضح لنا:

أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية أظهرت الأحاسيس التالية: المتعة، الاسترخاء والقلق بلغت (10,17-11,05-11,85) وبتحرف 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 بالذلة، الراحة والمتعة أثناء تدخين السجارة 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) وبتحرف 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

### 8. مناقشة النتائج.

استخلص الباحثان 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 عن 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 et al 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 et al) 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, 2015, 03) وهذا ما وصلت إليه دراسات كل من: (Janse an Rensburg K et al 2008) حيث وجود تخفيف الرغبة نحو التدخين بين المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة في نهاية النشاط البدني وحتى بعد 5 و10 دقائق من نهايته

ودراسة (Ussher et al 2001) حيث أكد الباحثون عن وجود تخفيف الرغبة نحو التدخين بين المجموعة التجريبية والمجموعتين الضابطين أثناء النشاط البدني وحتى بعد 5 و10 دقائق من نهايته في حين وجدت دراسة واحدة فقط لـ (Everson et al 2006) لدى المراهقين والوحيدة التي لم تجد دلالة معنوية في التخفيف عن التدخين للمجموعة الممارسة للنشاط البدني معتدل أو خفيف الشدة وفسرها (M.Underner et al 2015) بان زمن أو شدة النشاط البدني ضعيف وقليل جدا عند شباب متوسط أعمارهم 17,7 (Underner, 2015, 03)

واستخلص الباحثان أيضا عن وجود تباين بين الاختبارين القبلي والبعدى 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 الأندروفين الذي تؤدي إلى الشعور بحال أفضل في النهاية.

وحسب دراسة (Taylor et al 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 et al 1987) أن النشاط البدني عالي الشدة يؤدي إلى ارتفاع قيمة نورادرينالين، والأدرينالين 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 (Pomerleau OF, 1987, 27) وفي نفس السياق يرى (M. Underner et al 2015) أن التخفيف من تحفيز التبغ بواسطة النشاط البدني يمكن أن يقابل انخفاض نشاط المنطقة المخية الخاصة بالتركيز والنظر وهذه الظاهرة لا تحدث في حالة الراحة (Underner, 2015, 03)

### خلاصة.

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 لمكافحتها 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 للتبكيوتين 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 الإقبال حيث يلتصق بالمستقبلات العصبية الكيميائية مما يؤدي نفس الأثار التي يفتقدها المدمن والتي يحدثها التبكيوتين، مما يقلل أعراض الاعتماد والإدمان.

والنشاط البدني والرياضي المنتظم له القدرة على التخفيف من التدخين لأنه يعمل على خفض القلق والضغوط 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 المباحة ما بين الفترات الزمنية التي يحس فيها التلميذ المدخن برغبة ملحة في التدخين وهذه التغيرات الايجابية ترجع إلى تغيرات تحدث داخل جسم التلميذ

#### المراجع .

- البار، محمد علي (1980). التدخين وأثره على الصحة . الدار السعودية للنشر والتوزيع. السعودية. جدة
- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى. (1999) . مبادئ البحث العلمي. منشأة المعارف بالإسكندرية رابع تركي. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر. المؤسسة الوطنية للكتاب
- فتحى دردار (2005). الإدمان (المخدرات، الخمر، التدخين). الناشر فتحى دردار. الطبعة 5
- 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.
- Di Franza & al. ( 2002) . Mesuring the lost of autonomy over nicotin use in adolescents, *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156, 397-403.
- Everson, E.S., Daley, A.J. & Ussher, M. (2006). Does exercise have anacute effect on desire to smoke, mood and withdrawalsymptoms in abstaining adolescent smokers? *Addict Behav*, 31, 1547-58.
- Rensburg, J.V. & Taylor, A.H. (2008).The effects of acute exer-cise on cognitive functioning and cigarette cravings during temporary abstinence from smoking, *Hum Psychopharmacol*, 23, 193-9.
- Undermer, M., Le Houezec, J. Perriot, J. & Peiffer, G.(2012). Les tests d'évaluation de la dépendance tabagique, *Elsevier Masson SAS*, 29.
- Pomerleau, O.F., Scherzer, H.H. & Grunberg, N.E. (1987). The effects ofacute exercise on subsequent cigarette smoking, *J Behav Med*, 10,117-27.
- Taylor, A. & Katomeri, M. (2007).Walking reduces cue-elicited cigarettecravings and withdrawal symptoms, and delays ad libitum smo-king. *Nicotine, Tob Res*, 9, 1183-90.
- Undermer, & al. (2015). Effets de l'activité physique sur le syndrome de sevrage et le *craving* à l'arrêt du tabac, Paris: Elsevier Masson.
- Ussher, M., Nunziata, P. & Cropley, M. (2001). Effect of a short bout ofexercise on tobacco withdrawal symptoms and desire to smoke, *Psychopharmacology*, 158:66-72.
- World Health Organization (2011). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, Geneva.