

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

تحت عنوان :

دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في
التقليل من بعض الآفات الإجتماعية
(التدخين) لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية اجريت على بعض تلاميذ ثانويات تيسمسيلت

إشراف الدكتور:

حمزة الصديق

إعداد الطالبين :

دريال يوسف

شتوي نورالدين

السنة الجامعية: 2018\2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي رزقنا من العلم ما لم نكن نعلم ، و أعطانا من

القوة ما نحتاجه للوصول إلى هذا المستوى من الفهم ، وإتمام هذا العمل المتواضع .

كما أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى الدكتور المشرف حمزة الصديق ، على كل النصح

و التوجيه و الإرشاد الذي خصنا به واشكر اللجنة المناقشة على قراءة هذه

المذكرة كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بالمركز

الجامعي بتيسمىلت والى من ساهم في إثراء العمل ولو بالقليل .

الاهـداء

الى من اوصانا الله بهما وقال وبالوالدين احسانا الى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما

الى الذين وقفوا بجاني فكانوا بمثابة سند لي فدعو الله لي ان يوفقي في هذا العمل

الى اجمل هدية زوجتي و أولادي (مصطفى ، عبد القادر ، عائشة) الى اخوتي حفظهم

الله من كل سوء ووفقهم لكل خير ولن انسى زملائي واصدقائي الى جميع زملائي في

الدفعة الى كل من ساعدني طيلة انجاز هذه الدراسة الى الدكتور حمزة الصديق

الى كل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع .

الاهـداء

الى من اوصانا الله بهما وقال وبالوالدين احسانا الى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما

الى الذين وقفوا بجاني فكانوا بمثابة سند لي فدعو الله لي ان يوفقي في هذا العمل

الى اجمل هدية إبني الغالي (محمد نسيم) الى اخوتي حفظهم الله من كل سوء ووفقهم

لكل خير ولن انسى زملائي واصدقائي الى جميع زملائي في الدفعة الى كل من ساعدني

طيلة انجاز هذه الدراسة الى الدكتور حمزة الصديق .

الى كل هؤلاء من يعرفني من قريب أو بعيد اهدي هذا العمل المتواضع .



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات :

الرقم	العنوان	الصفحة
	البسمة	
	شكر و عرفان	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال البيانية	
الإطار العام للدراسة		
	مقدمة	أ ب ج
01	الإشكالية	05
02	فرضية البحث	07
03	أسباب اختيار الموضوع	07
04	اهداف البحث	08
05	أهمية البحث	09
06	تحديد المصطلحات إجرائيا	09
07	الدراسات السابقة	10
08	تحليل ومناقشة الدراسات السابقة	15
الخلفية النظرية للبحث		
النشاط البدني و الرياضي		
01	مفهوم النشاط البدني و الرياضي	18
02	أهداف النشاط الرياضي	18
03	خصائص النشاط البدني و الرياضي	19
04	تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية	19
05	تأثير النشاط البدني و الرياضي على الوظائف الحيوية للجسم	19
التدخين		
01	تعريف التدخين و التبغ	23
02	التدخين و الأمراض	24
03	أهم الأمراض التي تصيب المدخنين	24

25	الأنشطة الهادفة إلى مساعدة الفرد على الإقلاع عن التدخين	04
25	الحكم الشرعي في التدخين	05
26	طرق المساعدة للإقلاع عن التدخين	06
27	ماهي الظروف التي تدفعوا التلاميذ إلى التدخين	07
28	أثر التدخين على الفرد والمجتمع	08
28	أثر التدخين على الرياضيين	09
29	تعاطي التبغ يؤثر على الأداء الرياضي و اللياقة البدنية	10
المرحلة العمرية (14-19)		
31	مفهوم المرحلة العمرية	01
31	أنواع المرحلة العمرية	02
32	مشاكل المرحلة العمرية	03
32	خصائص المرحلة العمرية	04
33	أهمية التربية البدنية و الرياضية للمرحلة العمرية	05
الجانب التطبيقي		
36	منهجية البحث	01
39	مجتمع وعينة البحث	02
40	مجالات البحث	03
41	متغيرات الدراسة	04
41	تصميم الدراسة	05
42	خصائص السيكمترية	06
43	أدوات البحث	07
45	الإجراءات التطبيقية الميداني للأداة	08
45	الوسائل الإحصائية	09

عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية		
49	عرض نتائج الدراسة	01
67	مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية	02
72	الإستنتاجات ومناقشة الفرضيات	03
73	الإقتراحات	04
74	الخاتمة	05
	المصادر والمراجع	
	الملاحق و المرفقات	

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يبين المكان الذي يمضي فيه التلميذ أوقات فراغه .	01
51	يبين نظرة التلميذ نحو التدخين.	02
52	يبين إحساس التلميذ بعد الإنتهاء من السجارة.	03
53	يبين إمكانية و جود أعراض التي صاحبت التلميذ أثناء التدخين.	04
54	يبين معرفة رضا التلميذ أثناء التدخين لأول مرة.	05
55	يبين إن كان التلميذ يتمنى الإقلاع عن التدخين	06
56	يبين إن كان التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري	07
57	يبين إن كان التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الإضطرابات	08
58	يبين إن كان الإحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين	09
59	يبين إذا كان التلميذ المدخن شخص متزن و مستقل	10
60	يبين الحالة النفسية بعد مارسة النشاط البدني و الرياضي	11

61	يبين إن كان الأحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط	12
62	يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية	13
63	يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض أثار التدخين	14
64	يبين شعور التلميذ في حالة ممارسة النشاط الرياضي	15

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مكونات السيارة	23
02	يبين المكان الذي يمضي فيه التلميذ أوقات فراغه .	50
03	يبين نظرة التلميذ نحو التدخين.	51
04	يبين إحساس التلميذ بعد الإنتهاء من السيارة.	52
05	يبين إمكانية و جود أعراض التي صاحبت التلميذ أثناء التدخين.	53
06	يبين معرفة رضا التلميذ أثناء التدخين لأول مرة.	54
07	يبين إن كان التلميذ يتمنى الإقلاع عن التدخين	55
08	يبين إن كان التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري	56
09	يبين إن كان التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الإضطرابات	57
10	يبين إن كان الإحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين	58
11	يبين إذا كان التلميذ المدخن شخص متزن و مستقل	59

60	يبين الحالة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي	12
61	يبين إن كان الأحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط	13
62	يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية	14
63	يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض أثار التدخين	15
64	يبين شعور التلميذ في حالة ممارسة النشاط الرياضي	16



الباب الأول
الجانب النظري



الدراسة النظرية

المقدمة

1- المقدمة :

تساعد الأنشطة الرياضية على تحقيق أهداف التربية حيث تنمي نواح عديدة مثل تحمل المسؤولية وإكساب الفرد صفات المواطنة الحق من انتماء وولاء وإيجابية وهي مثيرات قد تكون غير ظاهرة، وتعتبر هذه القيم مرغوبة لتحقيق أهداف التربية في أي دولة متقدمة وذات حضارة.

ومن جانب آخر فالأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق مميزات ظاهرة مثل تنمية الصفات الحركية و رفع المستوى الصحي للفرد مما تؤهله للقيام بواجبه في مجال عمله و تخصصه بشكل أفضل، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد و تساعد على التكيف مع الجماعة و تفرغه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الاشياء التي تؤدي به إلى التهلكة ومما سبق ذكره أن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة فعالة للتخفيف من ظاهرة التدخين التي انتشرت في معظم دول العالم ولقد اتسعت دائرة هذه الظاهرة لتشمل الملايين من الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار رغم ما يؤكده العلماء والخبراء عن جسامه التدخين الصحية والاجتماعية والاقتصادية وأن موضوع التدخين ومكافحته من المواضيع التي تهم البشرية كلها .

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة التدخين لدى الشباب ارتأينا القيام بدراسة ميدانية على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتفصي حقيقة هذه الآفة لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادرها و تأثيرها.

ومن كل ما سبق يمكننا ان نطرح الإشكال الجوهري والذي يصب في صلب الموضوع والذي يتمحور حول: دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في التخفيف من ظاهرة التدخين لدى الشباب .

وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره ومصداقيته ارتأينا أولا أن نضع كمدخل عام للبحث، ثم تقسيم البحث إلى جانبين أساسيين، تمثلا في الجانب الأول النظري والجانب الثاني التطبيقي.

تمثل المدخل العام في تقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال صياغة المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أسباب اختيار البحث، أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث،

الدراسات السابقة والمشابهة، وأخيرا التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة والاستفادة منها.

المقدمة

أما الجانب النظري فقد تم تخصيص الفصل الأول له لشرح مفهوم النشاط البدني و الرياضي ، تقسيماته، أهدافه ، خصائصه ، تأثيرات ممارسته و أخيرا أهميته من الناحية الصحية.

أما الفصل الثاني تم تخصيصه لشرح مفهوم التدخين ، تركيبه و أضراره على صحة الإنسان، أثره على الفرد و المجتمع ، أثره على أداء الرياضي و أخيرا طرق الإقلاع عنه.

أما الفصل الثالث فتناول الباحث شرح مفهوم الشباب، اتجاهات تحديد مصطلح فترة الشباب، مراحلها، خصائص ومميزات هذه المرحلة ، مظاهر النمو في هذه المرحلة، مشكلات الشباب ، الأدوار الاجتماعية للشباب و أخيرا برامج رعاية الشباب.

بعد ذلك الجانب التطبيقي الذي تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول حيث يمثل الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية وفيها: منهجية البحث، الدراسة الاستطلاعية، عينة البحث، مواصفات العينة، تصميم الدراسة، أدوات البحث، مجالات البحث، إجراءات وأخيرا الوسائل الإحصائية.

أما الفصل الثاني تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان في جميع محاوره، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

وأخيرا الفصل الثالث تم فيه مقابلة النتائج بالفرضيات ، الاستنتاجات ، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف من ظاهرة التدخين لدى الشباب ، ووضع حلول لها، وأخيرا خاتمة الفصل.

1- الإشكالية:

-لقد أصبح النشاط البدني الرياضي في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على ان يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه لذلك فان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تضمن الحالة الصحية للمواطن وتنمي لهم القدرات الحركية والنفسية والمعرفية وذلك كما نجد في الاثر العقل السليم في الجسم السليم لذا وجب الاهتمام بها فالنشاط البدني يعتبر أحد الميادين الهامة للتربية الشاملة اذ يسعى الى نفس الغايات التي تسعى اليها التربية اذ أنها أصبحت في العصر الحديث من اهم المجالات التي توسعت وبشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والنشوية لقد اصبحت من الأنشطة الانسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا وعلى مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم وذلك ما جعلهم يدركون مفهوم الرياضة والمغزى منها ومما سبق ذكره فان النشاط البدني الرياضي وسيلة فعالة للقضاء على الآفات الاجتماعية وتعتبر عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات وهذا يساعده على التكيف مع الجماعة والتفرغ لممارسة الأنشطة الرياضية بدل الهروب الى ممارسة بعض الاشياء التي تؤدي الى التهلكة ورغم التقدم المحسوس في المجال الرياضي بصفة عامة والدور الذي يلعبه بينه وبين رواد الفكر التربوي خاصة في مجال معالجته مختلف الآفات الاجتماعية إلا أنه مازال هنالك فهم خاطئ للنشاط البدني الرياضي لدرجة اعتباره نوعا من الأمية الثقافية خاصة في دول العالم الثالث الامر الذي ساهم في انتشار الآفات لاجتماعية كمشكل التدخين والذي تتعرض له بصفة خاصة وبشكل كبير فئة الشباب هذه الفئة التي تمر بفترة خطيرة جدا ففي هذه المرحلة يحتاج لكل عون وجهد ووجب بذلك على المجتمع أن يأخذها بعين الاعتبار ويعد لها العدة. فليس هنالك عصر كثرت فيه التجارب كعصرنا هذا وكان الانسان أصيب بهوس التجارب وعدواها وقد تكون هاته الاخيرة مجرد واجهة أو مدخل شرعي لممارسة كافة الرغبات والأهواء حتى تتحول تلك التجارب أخيرا الى عادة ظالمة تقود الانسان حسب هواها ورغباتها وأحسن مثال على ذلك عادة التدخين التي تحكمت بعقول الناس على

الدراسة النظرية

اختلاف أعمارهم وعلمهم فهي آفة حضارية كريهة انزلت بالإنسان اشد العلل والأمراض كتأثرها الشيء على جميع الأعضاء الحيوية للجسم.

- إنها تجارة العالم الرابحة القائمة على اتلاف الحياة وتدمير عقل وروح وقلب الانسان والغريب في الأمر أن الانسان يقبل على شراء هذه السموم القاتلة بلهفة ودون مبالاة بمخاطره وكان الانسان يرضن انه بتدخينه هذه السموم سيهرب من الواقع الذي يعيش فيه وينقص من القلق الذي يحس به غير مدرك انه بذلك يرمي نفسه للتهلكة فظاهرة التدخين كظاهرة اجتماعية عالمية لها أسباب نفسية موضوعية وتاريخية فهي تسيطر على الشباب وتنتشر كل ما هو غير أخلاقي وتهدد صحة الأفراد وبناء المجتمع بالأخص بعد أن انتشر كدواء شافي من الإرهاق ومزيل للتعب ما جعل الأطباء يصفونه لمرضاهم فقضية التدخين قضية الجميع ومحاربتة تقتضي عملا دعوبا لا يقبل فيه التهاون أو الملل فهي قضية الأسرة والمنظومة الجموعية قبل أن تكون قضية السلطات وعلى الفرد المدخن مهما كانت درجة إدمانه للتدخين أن يطلع على الأبحاث التي تتناول هذه الظاهرة وأضرارها الصحية (إذا تم الكشف المبكر على الأمراض وهي في طور تكونها امكن علاجها بسرعة أما إذا تركناها تنمو إلى أن تصبح معروفة لدى الجميع فإن علاجها يصبح مستعصيا)

فالأنشطة البدنية من الأساسيات المهمة في حياتنا الشباب و لكن الكثير منا يغفل فائدتها و قد يكون ذلك لأن البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها و انشغالهم وقد يكون أيضا لان تأثيرها و فائدتها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما يحتاج إلى فترة من الوقت ترتبط بعوامل الرياضة و عدد مرات مزاولتها و قوة الإرادة و الحزم و الانتظام في ممارستها . و تعتبر الرياضة البدنية و الأعمال الجسدية هي إنتاج ما تقوم به أجهزة و أعضاء الجسم من ممارسة لوظائفها . و الرياضة هي انعكاس لحالة الجسم و أعضائه. و هي مهمة لكل الفئات خاصة الشباب ونظرا للدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تطور الجانب الصحي ارتأينا في بحثنا هذا إبراز أثرها في التخفيف من أثار التدخين ورغم الكثير من التساؤلات التي تثار نحو ممارسي النشاط الرياضي

وانطلاقاً مما سبق إرتائنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من التدخين لدى تلاميذ الثانوي؟

1-1- التساؤلات الجزئية:

- وقد تم تفريع التساؤل العام إلى تساؤلات جزئية:

1- كيف كانت بدايات التدخين لدى تلاميذ الثانويات ؟

2- ما هي الدوافع وراء تدخين التلاميذ ؟

3- ما هي انعكاسات ممارسة النشاط البدني و الرياضي على التلاميذ ؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من التدخين لدى التلاميذ .

1-2- الفرضيات الجزئية:

- معظم التلاميذ تكون بداياتهم مع التدخين نتيجة الاحتكاك بالمدخنين الآخرين .

- توجد دوافع وراء تدخين للتلميذ .

- لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات إيجابية صحيا و بدنيا على التلاميذ .

3- أسباب اختيار الموضوع

- تعد عملية اختيار الموضوع عملية دقيقة ومعقدة ولعل هذه المرحلة من البحث هي الوحيدة التي تعتمد على

العوامل الذاتية لدى الباحث حيث أن اختيار الموضوع يخضع بشكل كبير إلى اهتماماته وميوله واستعداده لهذه

الدراسة وكذلك إمكانية ومدى الإلمام بالمشكلة المدروسة والمتمثلة في دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من

ظاهرة التدخين لدى التلاميذ وتتلخص أسباب اختيارها لهذا الموضوع فيما يلي:

الدراسة النظرية

- إبراز الأهمية الأكاديمية للنشاط البدني الرياضي.
- إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي في إكساب التلاميذ القيم الصحية.
- معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في معالجة التدخين.
- نقص البحوث التي تناولت موضوع دور النشاط البدني الرياضي في جانب التدخين.
- إثراء مكتبة معهد علوم النشاطات البدنية والرياضية لجامعة الجزائر 03 .

4- أهداف البحث:

يتمحور الهدف في هذه الدراسة حول نقاط أساسية هي:

- معرفة دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في التخفيف من التدخين لدى الشباب.
- التعرف على بدايات التدخين لدى التلاميذ .
- التعرف على دوافع التلميذ وراء تدخين .
- التعرف على انعكاسات ممارسة النشاط البدني و الرياضي على التلاميذ .
- كما تعتمد على أهداف علمية منها:

- 1- هذا البحث العلمي شرط لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع النشاط البدني الرياضي التربوي .
- 2- محاولة الوصول إلى نتائج علمية من أجل صياغة تعميمات واضحة لإضافتها إلى قطرة البحث العلمي الشاسع لعلها تأخذ كمنطق لمواصلة البحث والتعمق فيه.
- 3- المساهمة ولو بجزء ضئيل في إثراء المكتبة بإضافات علمية جديدة.
- 4- إجراء دراسة ميدانية وربطها بالمعطيات النظرية المتحصل عليها بغرض الوصول إلى نتائج حقيقية .
- 5- الأخذ بعين الاعتبار توفير الوسائل والهيكل الرياضية الخاصة بالنشاط البدني في الثانويات

5- أهمية البحث:

- لقد أردت من خلال هذا البحث المتواضع أن أنبه القائمين على حقل البحوث العلمية خاصة منها الجامعية باعتباري جزء من منظومتها إلى ضرورة القيام بأبحاث حول المواضيع الجديدة على الساحة الرياضية التي غزت بؤر التحضر عبر العالم خاصة وأن الجزائر تفتقد إلى إحصاءات محلية تضيء من المصادقية على نتائج دراستهم ولربما ستكون مذكرتي هذه أحد أهم أرضياته. (بقي محمد، 2010-2011، صفحة 25)
- كما أردت من خلال رسالة تخرجي هذه المساهمة في كشف المشاكل التي يخلفها التدخين والتنبيه عن أهمية النشاط البدني للصحة عامة ومعالجة أثار التدخين خاصة وهذا من خلال :
- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في إكساب التلاميذ القيم الصحية من خلال النشاطات البدنية .
- تسليط الضوء على الأهمية الصحية للنشاط البدني والرياضي والكشف عن دوره في التقليل من ظاهرة التدخين لدى التلاميذ .
- إبراز دور النشاط البدني والرياضي في تصحيح اعتقاد الكثير من الذين يعتبرونها مجرد ألعاب لا غير .
- إعطاء حافز يدفع التلاميذ إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي.

6- تحديد المصطلحات إجرائيا:

- **النشاط البدني الرياضي** : أقصد بالنشاط الرياضي في بحثي أنه وسيلة لتحقيق أغراض تربية ترمي لتربية السلوكيات الحركية وتحسين العلاقات الاجتماعية فهي سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويا أو مخططا له.
- **التدخين**: هي حشيشه معروفة لدى العامة من الناس والتي تتسم بتعدد أنواعها وتتنوع طرق استعمالها واستهلاكها إما من أجل التسلية أو تهدئة الأعصاب أو لإرضاء الشهوات وتقليل الانفعالات.

الدراسة النظرية

- تلاميذ الثانوي : مرحلة من مراحل التربية والتعليم وهي تلك الفئة العمرية الممتدة من 13 إلى 19 سنة وهي الفئة النشطة في المجتمع.

7-الدراسات السابقة:

- إن الدراسات محور من المحاور المهمة خلال البحث وذلك بالتحليل والدراسة التي يستعملها الباحث خلال بحثه كمرجع للمقارنة والحكم في مواضيع مختلفة حيث تكمن أهمية الدراسات السابقة والمثابفة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط المشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء من التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات او مناقشة نتائج البحث وفي ما يلي نلخص الدراسات السابقة والمرتبطة بهذا الموضوع حيث ان موضوع تعاطي الافات بصفة عامة والتدخين بصفة خاصة لدى الشباب ابتداء من مصدرها الى كيفية علاجها وعلاقتها مع الممارسة الرياضية من المواضيع القليلة الاهتمام و في حدود إمكانيات بحثي و من خلال تطلعي على مذكرات سابقة فوجدت:

7-1-الدراسات الأجنبية :

1-دراسة وكالة الإحصاء هولندية 2003

عنوان الدراسة : أثر التدخين على العمر.

جاء في بحث أجراه علماء هولنديون أن التدخين أكثر ضررا على المرأة من الرجل، فالتدخين يقلل عشر سنوات من العمر المتوقع للمرأة. و لقد بينت الإحصاءات أن مقارنة عدد الوفيات من سرطان الرئة وعادة التدخين في 2003م أوضحت بأن التدخين قلل 11 سنة من العمر المتوقع لدى المرأة مقارنة مع العمر المتوقع لدى الرجال في هولندا. وبينت وكالة الإحصاء في هولندا بأن التعساء المتوفيات من سرطان الرئة كن أصغر عمرا من الرجال الذين توفوا من نفس المرض. مما يدل على أن التدخين أكثر ضررا على المرأة من الرجل ولم تبين الدراسة سبب ذلك. إن النساء المصابات يتوفين عند عمر 70 ومعمر المتوقع للمرأة في الدنمارك يبلغ 81 بينما يتوفى الرجال المصابون بسرطان الرئة عند عمر 73 ومتوقع عمر الرجل هو 76. ويتبين من هذه الأرقام بأن

الدراسة النظرية

عمر المرأة يقل ب 11 سنة عن العمر المتوقع بينما يقل عمر الرجل ب 3 سنوات فقط عن العمر المتوقع. وبينت الإحصاءات بأنه مع ازدياد عادة التدخين بين النساء خلال العشر سنوات الأخيرة بدأ العمر المتوقع للمرأة في النقصان .

2-دراسة .Jeffrey. G .Johnson .2001.

عنوان الدراسة: التدخين يزيد من على خطورة الإصابة باضطرابات القلق لدى المدخنين

الشباب .

هدفت الدراسة إلى كشف مدى تأثير التدخين على الإصابة باضطرابات القلق، حيث كشفت الدراسة أن الشباب في مرحلة الشباب المبكرة الذين يدخنون علبة سجائر .20 سيجارة . يوميا تزداد إمكانية إصابتهم باضطرابات القلق مثل نوبات الهلع، رهاب الأماكن المتسعة ، واضطراب القلق العام، و استخدم الباحث الاستبانة ،و قد تكونت عينة البحث من 688 في العام1985 و العام 1986 حينما كانت أعمارهم 16 عاما، و قد تمت معاينتهم مرة أخرى بعد 6 سنوات أي حينما أصبحت أعمارهم 22 سنة، و قد أظهرت النتائج أن الشباب الذين يدخنون علبة سجائر أو أكثر يصابون بنوبات الهلع بمعدل 12 ضعفا مقارنة بغيرهم غير المدخنين، وكذلك يصابون برهاب الأماكن المتسعة بمعدل 5 أضعاف مقارنة بغيرهم غير المدخنين، و كذلك يصابون باضطراب القلق العام بمعدل 5 أضعاف مقارنة بغيرهم غير المدخنين، و يشير البحث إلى أن إقبال الشاب على سلوك التدخين يعتبر سببا للإصابة باضطرابات القلق و ليس نتيجة لذلك .

7-2-الدراسات العربية:

1-نشرت دراسة مرجعية أجريت عام 1414هـ في منطقة المدينة المنورة لعدد 625 من مراجعي عيادات مكافحة التدخين خلال عام 1413هـ باسم " العوامل التي تؤثر في الإقبال أو الإقلاع عن التدخين" أظهرت نتائجها أن الأصدقاء واللهم كانوا من الأسباب الرئيسية للبدء في ممارسة التدخين، وأن العوامل الشخصية و الاجتماعية

الدراسة النظرية

والنفسية من أهم أسباب الاستمرار في هذه العادة، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية هامة بين الإقلاع عن التدخين وكلاً من التاريخ العائلي للتدخين ومحاولات الإقلاع السابقة وفترة التدخين وعدد الزيارات لعيادات مكافحة التدخين. ونشرت دراسة أخرى ميدانية مقطعية أجريت في عام 1415هـ لعدد 1542 مواطن ومقيم في المدينة المنورة لاستطلاع آراؤهم، بعنوان "البرنامج المقترح لجعل المدينة المنورة خالية من التدخين"

أظهرت نتائج هذه الدراسة بعض الحقائق الهامة منها:

- أن 93% من المشاركين يرون أن التدخين آفة يجب محاربتها.
- وافق 98.4% من غير المدخنين و 93.7% من المدخنين على القضاء على ظاهرة التدخين في المدينة.
- وافق 94% من غير المدخنين و 88% من المدخنين على المساهمة في مكافحة التدخين، وأن 94% من المشاركين يرون ضرورة تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين.
- وعن أهمية مشاركة المجتمع في برامج مكافحة التدخين أظهرت نتائج الدراسة:
- أن 90% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة الصحة والإعلام.
- وأن 77% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة المعارف، و 71% منهم يرون ضرورة مشاركة الجامعات، و 60% منهم يرون ضرورة مشاركة تعليم البنات، و 73% منهم يرون ضرورة مشاركة لجنة أصدقاء المرضى. (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 43)
- أن 74% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة الأندية المختلفة.
- وأن 55% من المشاركين يوافقون على مشاركة المؤسسات والشركات الخاصة في برنامج مكافحة التدخين.
- وأن 82.8% من المدخنين و 95.8% من غير المدخنين يرون ضرورة إرشاد التجار لعدم بيع الدخان.
- و يمكن بعد حصر المحلات في المنطقة، تحديد من يبيعون الدخان ومن لا يبيعونه،

الدراسة النظرية

وتشجيع من لا يبيعونه على الاستمرار في ذلك، وإرشاد غيرهم ممن يبيعون الدخان لعدم بيعه، وحصرهم مرة أخرى بعد ذلك بعدة سنوات للمقارنة وتحديد مدى الاستجابة والتجاوب مع برنامج مكافحة التدخين في المنطقة

1. دراسة. rais richard M 2006

عنوان الدراسة: " العلاقة ما بين التدخين و الإصابة بسرطان الرئة و متوسط عمر

المدخن لدى عينة من الأطباء "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التدخين على متوسط عمر عينة من المدخنين، و قد بلغ عدد من خضعوا للدراسة ما يزيد عن 34 ألف شخص كلهم من الأطباء. و أوضحت الدراسة أن متوسط عمر المدخن يقل بعشر سنوات عن غير المدخن و أن الإقلاع عن التدخين في أي عمر يقلل خطر الإصابة بأمراض تؤدي إلى الوفاة. وكانت الدراسة، التي بدأت عام 1951، هي الأولى التي تؤكد العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة منذ خمسين عاما. وفي بداية الدراسة عام 1951 سألهم الباحثون عن عادات التدخين لديهم. وكان يتم الاتصال بهم على فترات لمعرفة ما إذا كانت تلك العادات قد تغيرت. كما تم جمع معلومات عن الأشخاص الذين توفوا خلال تلك الفترة و بتحليل تلك البيانات و جد الباحثون أن غير المدخنين يعيشون أكثر من نظرائهم المدخنين بمتوسط عشر سنوات و أوضحت كذلك أن التدخين يقضي على حياة نصف المدخنين فيما يموت الربع نتيجة لأمراض مثل السرطان و أمراض القلب و السكتة الدماغية. و قال إن عدد من توفوا في بريطانيا نتيجة للتدخين بلغوا ستة ملايين شخص، لكن التدخين سيتسبب في وفاة ستة ملايين شخص كل عام في بقية دول العالم قريبا.

7-3- الدراسات المحلية :

1- مذكرة من إعداد الطلبة لعجالي يحي طالبي إسماعيل ونمرة نسيم حول (دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق) تحت إشراف الدكتور بوداوا عبد اليامني دورة جوان 1999، ماستر.

من نتائجها:

قد بينت أن النشاط البدني يكتسب أهمية بالغة في حياة المراهقين لأنه يكسب الجسم السليم والمزاج المتزن والشخصية السوية وتتجم عنه البنية الجسدية القوية.

2-مذكرة من إعداد الطلبة خنوفة سليم وشقوري محمد مؤمن مسعود السعيد" حول النشاط البدني والرياضي في التقليل من بعض الأفات الإجتماعية عند المراهقين"، دراسة مسحية على تلاميذ الطور الثانوي 15_ 17 سنة لولاية الوادي تحت اشراف الدكتور جازمون علي لدورة جوان 2011_ 2012 ماستر إعتد على المنهج الوصفي المسحي , و عينة مقصودة قدرت ب 20 أستاذ

من نتائجها:

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي وسيلة فعالة للتقليل من بعض الافات الاجتماعية التي يعاني منها المراهق والاستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي يجعل المراهق اكثر تحكما في انفعالاته.

3- مذكرة من إعداد الطالب محمد ناصر حول "أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدوانى لدى التلاميذ المراهقين" تحت إشراف الدكتور شريفى علي 2007_ 2008 ماستر

من نتائجها:

تبين أن ممارسة التلاميذ للأنشطة اللاصفية في هذه المرحلة تساعدهم على تصريف الطاقات وتوجيهها وحسن استغلالها كما انها تساعد بطريقة جيدة على التخلص من بعض السلوكات العدوانية ماستر

3- مذكرة من اعداد الطالب لحسن بو عبد الله حول ممارسة النشاط البدني الترويحي والوقاية من المخدرات دراسة ميدانية في النوادي الشبابية 12-18 سنة الجزائر العاصمة تحت اشراق بوطالبي بني جدو جامعة سطيف 2, مذكرة ماستر.

من نتائجها:

أن الأنشطة الرياضية الترويحية من الاحتياجات المهمة والضرورية للإنسان بصفة عامة ولفئة المراهقين بصفة خاصة نظرا لخصوصية المرحلة ولاعتبارها مدخلا من مداخل وعوامل الوقاية من بعض الافات كالمخدرات حيث يجب ان يمارسها المراهقون بانتظام وتحت إشراف كفاءات مهنية متخصصة من المدربين الذين تتوفر فيهم الخبرة والصحة البدنية والنفسية والتدريب المستمر. (مفتي ابراهيم حماد، 1996، الصفحات 118-119)

5- مذكرة من إعداد الطالب صحوي حسين حول "دور حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي 16-18 سنة" دراسة ميدانية على مستوى ثانوية أم البواقي تحت إشراف الاستاذ: ونان السعيد 2012-2013

نتائجها:

- المشاركة المنتظمة للتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي الى الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.
- التكوين الاكاديمي الجيد لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي الى الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.
- تؤثر التربية البدنية والرياضية اجابا على التحصيل الدراسي.

8- تحليل و مناقشة الدراسات المشابهة:

-من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث يتضح من الدراسات العربية و الأجنبية و كذا المحلية, أنها ذات الصلة بإهتمامات الدراسة الحالية و التي تميزت ب:

أهتم عدد من هذه الدراسات خاصة الأجنبية بدراسة تأثير التدخين على الجانب الصحي و النفسي للأشخاص عامة و الشباب خاصة

تعددت البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية , الأجنبية و المحلية.

و قد تم الإستفادة من الدراسات السابقة في :

- 1- تحديد مشكل الدراسة.
- 2- صياغة تساؤلات الدراسة.
- 3- تحديد مفاهيم الدراسة.
- 4- الاستفادة في تحديد المعالجة الإحصائية.

أوجه التشابه:

تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في:

- معالجة ظاهرة من الظواهر الاجتماعية السلبية
- تحاول معالجة بعض مشاكل فئة الشباب
- أعتمد أغلب الباحثين على استخدام المنهج الوصفي
- استخدم تحليل المنهج كإجراء بحثي.
- استخدمت غالبية البحوث و الدراسات السابقة صدق المحكمين لحساب معامل الصدق كما استخدم أسلوب الاختبار و إعادة الاختبار و التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات .

-أوجه الاختلاف:

- بينما تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في :
- والدراسة الحالية أجريت على عينة مارست الأنشطة البدنية و الرياضية بمعنى عينة واعية لفائدة هاته الأنشطة

الخلفية النظرية للبحث

- 1 - النشاط البدني و الرياضي .
- 2 - التدخين .
- 3 - المرحلة العمرية (14-19) .

1- مفهوم النشاط البدني و الرياضي:

النشاط الرياضي يعتبر عامل ترويح، وهذا الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، هذا الترويح له تأثيراته الإيجابية على الشباب خاصة على مستوى الصحة النفسية والبهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي، وينتج فرص الاسترخاء وإزالة التوتر المؤلم له وبالتالي تشغل وقت فراغه والعمل على تحسين أدائه وذلك بالتخلص من الملل والضجر بالإضافة إلى ذلك يعمل النشاط الرياضي على دمج الشاب اجتماعيا وإتاحة فرصة ربط العلاقات الاجتماعية مع زملائه وبالتالي تحقيق التعاون والمشاركة والتكيف الاجتماعي

2- أهداف النشاط البدني و الرياضي:**1-2 أهداف التنمية البدنية:**

يعتبر هدف التنمية البدنية من إسهام النشاط الرياضي بالارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إن لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية، إنه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني الرياضي، ولا يدعي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا.

2-2 هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخصال الانفعالية المقبولة التي يكتسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتفاعله إلى مستويات السلوك.

لقد أوضحت الدراسات التي أجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجليفي ونيكو) على خمسة عشر ألف من

الرياضي لتأثيرات نفسية وهي كالآتي:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية. (عصام، عبدالخالق، 1982، الصفحات 14-15)

2-3- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني أحد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارسة الرياضية والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعده في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض (كولبي *colbey*) الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط (عبدالخالق، عصام، 1982، الصفحات 17-18-16) الرياضي .

3- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو تدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب ثم المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة كبيرة من الانتباه والتركيز.

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط كل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة. فما كان نلاحظ ، فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه (عبدالخالق، عصام، 1982، صفحة 12)

4- تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

4-1- ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطابق عليه ببساطة (عصر القلق).

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 60%، وهو أكثر انتشارا بين النساء والرجال بنسبة 12%، وغالبا ما يبدأ عمر الشاب.

4-2- ممارسات النشاطات الرياضية وأثرها على الحياة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: (راتب, أسامة كامل, 1977، الصفحات 24-27) .

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعية.

5- تأثير النشاط البدني والرياضي على الوظائف الحيوية للجسم:

5-1- الوظيفة الرئوية:

تعتبر وظيفة الرئة بمرور الوقت ومع تقدم العمر وتزايد حجم الرئتان حتى يكتمل النمو والتغيرات التي تطرأ عليها تكون مرتبطة بالتغيرات في التهوية الرئوية وجميع الوظائف التنفسية التي تتم من خلال الجهاز التنفسي وفي غضون التمرين البدني العالي الشدة أو التدريب الأقصى.

والذي يعبر عنه وظيفيا بالكتلة ويؤدي إلى التهوية التنفسية القصوى في الدقيقة والتي يطلق عليها (*Mascaron*) (*expiratory ventilation*) ويرمز لها بالرمز (*vamox*) ويقل هذا المعدل مع تقدم العمر وتشير نتائج الدراسات للمؤلف أن السعة التنفسية القصوى 40 لتر في الدقيقة عند البنين من سن 6-9 سنوات ثم تصل السعة التنفسية القصوى على 80-100 لتر في الدقيقة لدى الشباب المكتملين النضج من سن 16-20 سنة على أن البنات تكون معدلاتهم أقل من ذلك.

5-2- وظيفة الجهاز الدوري:

تمر وظائف الجهاز الدوري بتغيرات عديدة في مراحل الجهد العديدة المختلفة وتتأثر عملية الأداء بهذه التغيرات وخاصة أثناء التمرين الأقل من الأقصى والتمرين الأقصى. (سلامة, بهاء الدين، 2002، الصفحات 191-190)

التمرين الأقل من الأقصى:

يكون ضغط وقت الراحة وأثناء التمرين الأقل من الأقصى لدى الناشئين أكثر منهم لدى البالغين ويتأثر ضغط الدم لدى كل من الناشئين والكبار من حيث يزداد أيضا ويرتبط ضغط الدم بحجم الجسم فالأفراد الأضخم غالبا ما يعانون من ضغط الدم المرتفع بل عرضة لأمراض ضغط الدم مقارنة بغيرهم.

ويؤثر التمرين الأقل من الأقصى من القدرة العظمى للفرد ليعمل القلب والدورة الدموية

5-3- السعة الهوائية:

السعة الهوائية تستهدف وصول الأوكسجين اللازم للعضلات العاملة أثناء التدريب البدني ويلعب وزن الجسم دورا في ذلك فكلما قل وزن الجسم زادت نسبة استهلاك الأوكسجين وتشير دراسات متعددة في هذا المجال على أن أفضل عمر الناشئين يصل فيه معدل استهلاك الأوكسجين إلى ذروته يكون ما بين 17-21 سنة لدى الذكور بينما يكون 12-16 لدى الإناث.

5-4- السعة اللاهوائية:

لا يتمتع الناشئون بقدرة كاملة في أداء الأنشطة اللاهوائية مقارنة بالكبار ويستطيع الناشئون والأطفال تحمل زيادة تركيز الدم مثل الكبار سواء في العضلات أو الدم. (سلامة, بهاء الدين، 2002، الصفحات 193-192)

وأظهرت نتائج دراسات في هذا المجال أن الأطفال والناشئين لا يستطيعون تحقيق نفس نتائج الكبار والاختبارات التي تقيس القدرات اللاهوائية باستخدام الدراجة الأرجومترية أو البساط المتحرك حيث الكبار على الصغار.

1- تعريف التدخين و التبغ:

- يعرف الدخان لغة من كلمة دخن، يقال اندلعت النار أي خرج دخانها و إرتفع و يقال:

دخن أي إمتص دخان لفافة التبغ أو دخان التبك من النارجيلة ، و يقال نحن أي صار لونه أكر

في سواد كالدخان فهو أذخن. (البعلبكي منير، 1973، صفحة 209)

- إن الدخان ظهر في العام 1492م تقريبا حيث رأى بعض البحارة الإسبانين شجرة الدخان عند اكتشافهم القارة

الأمريكية، و قد انتشر الدخان انتشارا رهيبا في أوربا في نهاية القرن السادس عشر و بقي شأنه هكذا إلى أن

جاء جيمس الأول ملك بريطانيا فشن حربا على التدخين، و أصدر منشورا سنة 1604م ضد

التدخين. (عبد الحميد علي حسن، 1984، صفحة 34)

1-1- تركيب دخان السجائر:



الشكل رقم 01: يبين أهم مكونات السجارة

2- التدخين و الأمراض :

2-1 أضرار التدخين على صحة الانسان :

النيكوتين هو المادة الفعالة الأساسية في الدخان وكلما زادت كمية النيكوتين في الدم وتراكمت كان له أثرا كبيرا وقد ثبت علميا أن النيكوتين له تأثير سلبي على كل أجهزة الجسم !!

2-2- أضرار التدخين على الفم والاسنان: قد تسبب العديد من أمراض الأسنان ويسبب سرطان الفم.

2-3- أضرار التدخين على الجهاز التنفسي: تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض المستعصية

والأمراض التي قد تؤدي بحياة الإنسان مثل أمراض القلب والشرايين وسرطان الرئة.

3- فيما يلي نوضح أهم الأمراض التي تصيب المدخنين نتيجة إقبالهم على التدخين:

الجهاز التنفسي :

- سرطان الرئة.
- سرطان الحنجرة.
- سرطان البنكرياس.

هذا زيادة عن أمراض الحساسية مثل الربو و الارتكاريا و التهابات الجلد و أمراض الأنف و الأذن و الحنجرة، و لا شك أن مريض الربو الذي يستمر في التدخين يعرض نفسه لأخطار شديدة و لحصول مضاعفات الربو و حدوث حالات الإيغيزيما و هبوط القلب نتيجة الإصابة الرئوية كما أن مرضى ضغط الدم أو البول السكري أو ارتفاع الكولسترول أو السمنة المفرطة يتعرضون لأخطار مضاعفة إذا كانوا من المدخنين.

4- الأنشطة الهادفة إلى مساعدة الفرد على الإقلاع عن التدخين :

من الضروري مراعاة ما يلي:

- أن توفر الهيئة الوطنية المعنية بالتدخين و الصحة المواد اللازمة لمساعدة العاملين بالمهن الصحية الذين تتاح لهم الفرص خلال عملهم اليومي لتقديم الإرشاد حول كيفية الإقلاع عن التدخين.
- أن تنشأ عيادات خاصة لعلاج أعراض الإقلاع عن التدخين (رومر روث، 1983، صفحة 132)

5-الحكم الشرعي في التدخين:

-الأديان جميعا أنزلت لصالح البشر تهديهم إلى طريق الخير و كل محرم و منهي عنه في الأديان إنما ذلك لحكمة بالغة سواء ظاهرة و باطنه ، و في الدين الإسلامي لم يكن التبغ موجودا على عهد النبوة حتى يصدر الرسول عليه الصلاة و السلام حكما في ذلك بالتحريم أو النهي عنه أو تجنبه، و الحكم الشرعي دائما يرتبط بالأثر.

و يفتي الباز في معرض جوابه عن سؤال حول حكم شرب الدخان و الشيشة بقوله أنها من المحرمات لما فيها من الخبث و الأضرار الكثيرة (الباز محمد علي، صفحة 98)

و يستطرد قائلاً إن الله سبحانه إنما أباح لعباده الطيبات و حرم عليهم الخبائث، كما قال جل و علا لنبيه صلى الله عليه و سلم: " يسألونك ماذا أحل لهم قل أحل لكم الطيبات" المائدة الآية 04.

و قال سبحانه في وصف نبيه صلى الله عليه و سلم: " و يحل لهم الطيبات و يحرم عليهم الخبائث " و يرى الزهار أن التدخين إثم و قد استشهد بقول الله تعالى: "و نروا

ظاهر الإثم و باطنه، إن الذين يكسبون الإثم سيجزون بما كانوا يقترفون " سورة الأنعام الآية 120.

6- طرق للمساعدة في الإقلاع عن التدخين:

6-1- المنطق و قوة الإرادة :

هنا بعض من أقوال و أفعال من أقلعوا عن التدخين:

- القرار و قوة الإرادة في التطبيق. أنا أعرف أنه يجب علي الإقلاع عن التدخين أجري في العمل أصبح منخفضا و لم أستطع الاستمرار في التدخين، الإقلاع بالنسبة لي كان كدخول جهنم و لكنني نفذته و نجحت .

-بقوة الإرادة قررت إيقاف التدخين . بلغت زوجتي و أطفالي بذلك . خجلت أن أعود في قراري و أظهر ضعيفا أمامهم . . و هكذا نجحت .

- قلت لنفسي : (لن أدخن ثانية، كبريائي و غروري لم يسمح لي بالعودة عن كلامي و غهدي لنفسي، و لكن هذا استغرق مني سنتين حتى أصبحت أقولها بلا تردد أو حنين للتدخين، مش مهم، لقد نجحت كثيرا).

6-2- الاقتناع:

ابداً بالاقتناع بفوائد الامتناع عن التدخين، كما أنك تستطيع أن تزيد دخلك و توفره من ثمن السجائر.

6-3- التنفير:

أن يعطى المدخن زجاجة من محلول نترات الفضة بحيث يأخذ شخص آخر اتباع نفس الفكرة، أي جعل التدخين مكلفا فيقول بعد عدة محاولات فاشلة للإقلاع عن التدخين (قررت عندما أشتري صندوق سجائر يحتوي على 20 سيجارة أن أدخن جزءا منها " خمس سجائر" و أتلف الباقي، حتى تصبح هذه العادة مكلفة و بذلك أقلت عن التدخين . (الزهار محمود ، صفحة 63)

6-4- الإقناع بأنه سبب الأمراض :

-لقد مات والدي الاثنان من السرطان خلال الستة شهور الأخيرة فأصبحت بالصدمة، لقد كانا مدخين و فورا أقلعت عن التدخين.

- لقد أقنعت نفسي بإمكانية الإصابة بالسرطان أو جلطة القلب لكثرة التدخين، لذا قررت الإقلاع و بلا تردد.

- لقد كنت أعرف موعد مغادرة و عودة جارنا إلى بيته من كثرة السعال الذي يعاني منه من كثرة التدخين.

7- ما هي الظروف التي تدفع شبابنا للتدخين ؟

في إحدى الدراسات الهامة التي أجريت على 10000 طالب في عشرة مدارس من التعليم الثانوي العام والتعليم التجاري والزراعي والصناعي.

وتوضح هذه الدراسة أن شباب المدخين في المدارس المصرية عادة ما يكونون ضحايا لعدة عوامل تحيط بهم وتلعب بمشاعرهم وتؤثر فيهم وتؤدي بهم في النهاية إلى الوقوع فريسة في شباك التدخين ومن أهم هذه العوامل ما يلي :

7-1- الرغبة الملحة في تقليد الكبار :

هناك بلا شك ما يثير في نفس الشباب الرغبة الملحة في تقليد الكبار في كل شئ والتدخين طبعاً من بينها وخصوصاً لاعتبار التدخين على وجه التحديد مظهراً من مظاهر النضج والرجولة . وهكذا وبممارسة الصغار لعادة التدخين يشعر هؤلاء المراهقون بأنهم لم يصبحوا بعد من زمرة الصغار ، وأنهم يعلنون في جراءة للجميع قد أصبحوا بالفعل من ضمن الكبار .

7-1- الهروب من الواقع وتناسي المشاكل الشخصية:

وهناك نسبة لا بأس بها من هؤلاء الطلبة الصغار بدأت في التدخين للهروب من الواقع ونسيان مشاكلهم الشخصية والأسرية والتخليق في عالم الخيال علاوة على انطفاء جذوة الأمل في نفوسهم بالعمل والنجاح وتكوين أسرة بالزواج المبكر.

هذه الأوضاع تؤدي بهم إلى الإحساس بالفشل والإحباط والشعور بالاكنتاب وعدم التركيز في المذاكرة وتكرار رسوبهم فيلجئون للتدخين

8- أثر التدخين على الفرد والمجتمع :

لقد أوضح الأطباء أن التدخين يسبب أضراراً صحية بالغة بجسم الإنسان ، وبماله وبعقله . فإنه يوهن القوة ويضعف البصر والقلب ويمنع من الانتفاع الكلي بالغذاء . قال تعالى (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) - إن الإنسان جبل على رؤية الأخطار المباشرة والاستهانة بالأخطار غير المباشرة ، فلو ظهرت إصابات وتظهر كل يوم أنفلونزا الطيور في بلد ما كما ترون وتسمعون لخف المسئولون عن الصحة لمواجهة هذا المرض ، واستتفروا ، ولكن لماذا لا يواجهون أخطار التدخين بهذا القلق الشديد ، وبهذه التدابير الحازمة ، ومن أنجح الإعلانات التي وضعت في حين من الأحيان على طرق دمشق رسموا رصاصاً وكتبوا تحتها موت سريع ، ورسموا سيجارة ، وكتبوا تحتها : " موت بطيء " (الأستاذ محمد راتب النابلسي ، 02/04/2006)

9- أثر التدخين على الرياضيين:

- تدرك الاتحادات الرياضية ويدرك القائمون على شؤون الرياضة في جميع أنحاء العالم تعارض التبغ (التدخين) مع ما يمثلونه من قيم وما يتمتعون به من صحة. ويشعر اللاعبون الرياضيون بالفخر بما لديهم من قوة ومهارات وتفان، وأيضاً من مقدرتهم على الظهور بصورة إيجابية أمام جميع المجتمعات كقدوة يحتذي بها وهم جميعاً يرغبون في وضع حد لتلاعب القائمين على شركات التبغ في المجال الرياضي

(http://www.jalaan.com/book))

10- تعاطي التبغ يؤثر على الأداء الرياضي واللياقة البدنية:

من المعروف أن التبغ يتسبب في الوفيات, فهو يقتل نصف من يستخدمونه لمدة طويلة. أما ما هو غير معروف جيداً, فهو ما يمكن أن يحدثه التدخين من تأثير على مقدرة الناس في الاستمتاع بحياتهم اليومية على أقصى حد, كما تزيد هذه التأثيرات من صعوبة التعايش اليومي بصورة طبيعية ونشطة وتصبح أنشطة مثل صعود الدرج أو الجري للحاق بالحافلة من الأمور الصعبة (د.حسن البنا محمد عبد المعز, 2001, صفحة 63)

- ولقد أجريت عدة دراسات ثبت فيها أن المدخنين هم عموماً أقل لياقة من غير المدخنين. فعلى سبيل المثال, بينت دراسة واسعة النطاق أجريت على المعينين الجدد في الجيش أن احتمال إخفاق المدخنين في استكمال التدريبات الأساسية يزيد على احتمال إخفاق غير المدخنين بمقدار الضعف. أما الدراسات التي أجريت لقياس قوة تحمل التدريبات فقد بينت أن المدخنين وصلوا إلى مرحلة التعب قبل غير المدخنين, بالإضافة إلى ضعف استفادة المدخنين من هذه التدريبات. كما خلصت دراسة أجريت على 6500 مجنداً في عمر 19 عاماً إلى أن المسافة التي قطعها المدخنون عدواً في 12 دقيقة تقل عن مثيلتها في حالة غير المدخنين, وأنه بزيادة عدد السجائر المدخنة يومياً وبزيادة مدة التدخين تقل المسافة التي يقطعها هؤلاء المدخنون عدواً. ولوحظ أيضاً أن المجندين غير المدخنين قطعوا مسافة 80 متراً بالعدو السريع في مدة تقل كثيراً بالمقارنة مع المدخنين. كما بينت نفس الدراسة التي أجريت على 4100 عداء شاركوا في سباق سنوي للعدو بدون إسراع مسافته 16 كيلومتراً أن المدخنين كانوا أبطأ بشكل ملحوظ. وتقدر هذه الدراسات أن كل سيجارة يدخنها المدخن في اليوم تزيد المدة اللازمة لاستكمال السباق بمقدار أربعين ثانية. ويشير الباحثون إلى أن تدخين 20 سيجارة في اليوم

تجعل المدخن يقطع مسافة السباق التي تبلغ 16 كيلومتراً في نفس المدة التي يقطعها فيه غير المدخن الذي يزيد عمره باثنتي عشرة سنة (أي أن البالغ من العمر 42 عاماً) كما أن تدخين 20 سجارة في اليوم يدمر الأثر الإيجابي الذي يحدثه العدو مسافة 20 كيلومتراً أسبوعياً في تحسين قوة التحمل. (مصطفى ماهر عطري ، 2000،

صفحة 147) .

1 - المرحلة العمرية : يطلق اصطلاح المرحلة العمرية على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني الجنسي و العقلي اما اصلها اللغوي يرجع الى الفعل راهق بمعنى اقترب (عبد الرحمان عيساوي، 1948، صفحة 78) يقول دورتي روجر باننا نستطيع تعريف المراهقة بطرق عدة في فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلو زمنية كما انها فترة تحولات نفسية عميقة و حسب الدكتور فؤاد البهي السيد هي عملة بيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها و يمكن القول بانه على العموم المرحلة العمرية فترة نم شامل ينتقل الكائن البشري فيها من مرحلة الرشد و تمتد من النصف الثاني من حياة الفرد اي من 13 الى 19 سنة .

هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغييرات عضوية ونفسية ذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين (مالك سليمان مخلول ، 1985 ، صفحة 56)

ويعرفها "حسن فيصل العربي" المرحلة العمرية تمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغييرات جسمية واضحة تفرض عليها مطالب عضوية و اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها ويساندها النمو الإجتماعي والعقلي اللذان يتأخران عن النمو الجسمي.

هذا ما يعرف دائما بالتخلف النهائي و تمتد في مرحلة المراهقة و حسب "مالك غول سلمان" يرى إن المرحلة العمرية ثلاث مراحل اتفق عليها العلماء و هي :

-مرحلة مبكرة: ممتدة بين 11-14 سنة و تقابلها مرحلة متوسطة

-مرحلة متوسطة : ممتدة بين 15-18 سنة و تقابلها مرحلة ثانوية

-مرحلة متأخرة : ممتدة بين 18-21 سنة

2- أنواع المرحلة العمرية :

لقد قسم "صموئيل مخاريوس" المرحلة العمرية إلى أربعة أنواع :

1-2 المرحلة المكيفة : تتسم هذه المرحلة بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع

التوترات الانفعالية و السلبية و تتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن و التفتح.

2-2 المرحلة الانسحابية: هي عكس المراهقة المكيفة، تتميز بالإنطواء و العزلة و الخجل و الصفات اللأخلاقية.

2-3 المرحلة العدوانية: تتميز بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف، و التحلي بالصفات اللأخلاقية . (محمد عماد اسماعيل ، 1982 ، صفحة 130)

3- مشاكل المرحلة العمرية:

إن مشاكل المرحلة العمرية من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة، و السبب يعود إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الهيئات الاجتماعية و الأسرة و النوادي و كل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

- المشاكل النفسية.

- المشاكل الإنفعالية.

- مشاكل الرغبات الجنسية.

-المشاكل الصحية.

-النزعة العدوانية.

من المشاكل الشائعة بين المراهقين، النزعة إلى العدوان على الاخرين من زملائهم و على الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة، إلا أن أعراضها تخالف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثال:

-الإعتداء بالضرب و الشتم والسب.

-الإعتداء بالسرقه.

-الإعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.

4- خصائص المرحلة العمرية (المراهقة الوسطى 15 -18 سنة):

تحدث المراهقة عدة تغيرات و ذلك يتوفر على عوامل داخلية يقصد بها عامل الدراسات و عوامل خارجية و تتمثل في الأسرة و العمل، و سنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

-النمو الجسمي.

-النمو الجنسي.

-النمو الإنفعالي.

-النمو الحركي.

-النمو العقلي.

5 - أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة و ميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية و الاجتماعية، و لك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اخيرت لغرض تحقيق هاته الأهداف، و على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلميذ، و تحقق إختباراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات و هذا من الناحية البيولوجية. إذن فممارسة نشاطات التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

5-1 من الناحية النفسية: لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في

الصحة النفسية، و عنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت و الانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة التربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعدنا عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم.

5-2 من الناحية الاجتماعية: إن عملية الإدماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا و واجبات، و يعلمه

التعاون و المعاملة و الثقة بالنفس، و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط، و ما هو صالح للجميع، و يتعلم من خلالها أهمية إحترام القوانين و الأنظمة في المجتمع، و هذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضية و الجانب الاجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعده على فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفهم معها، و هي عنصر لإحلال السلم في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم على المستوى الدولي (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، صفحة

الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الأول

إجراءات البحث

تمهيد:

إنّ تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيم هو في دقة الأدوات المستخدمة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون لها لأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية ، يمكن الوثوق بها وإعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي ، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا إتبعنا منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- منهجية البحث:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... إلخ. (العيساوي عبدالرحمان، 1996 ، صفحة 76)

في الترتيل قوله تعالى " لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا... إلخ. (القرآن الكريم، الآية 48)

حيث يعتبر إختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من أفة التدخين لدى تلاميذ الثانوي، حيث نتطرق في بحثنا إلى أفة أو ظاهرة من الظواهر الاجتماعية، ماهي ؟ أسبابها، كيفية التخفيف من حدتها ، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بينها وبين تأثير ممارسة لأشطة الرياضية عليها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. وإستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرّف بـ: هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والإتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية... (وجيه محجوب، 1991 ، صفحة 219)

الجانب التطبيقي

إلخ. وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليله او تفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة.. الخ (وجيه محجوب، 1991 ، صفحة 224)

"الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو للتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصلبها وتفسيره او كشف الجوانب التي تحكمها... الخ (وجيه محجوب، 1991 ، صفحة 84)

وعرفه بشير صالح الرشدي بأنه: مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا للإستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث... (شير صالح الرشدي، 2000 ، صفحة 59)

1-1- المنهج المتبع في الدراسة :

إن التعامل بالمنهج العلمي المتبع في مجال التربية البدنية والرياضية قد تحقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت مستويات رفيعة ، حيث يقصد بالبحث العلمي " مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، 1992، صفحة 28)

والمشكلة التي نحن بصدد دراستها في المجال الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج الوصفي وهذا بغية تحليل ودراسة الإشكاليات التي طرحت ، وهذا لأن طبيعة الموضوع وطريقة صياغة الإشكالية هما اللتان تحددان نوع المنهج الذي يجب إتباعه في الدراسة .

1-2- المنهج الوصفي :

يعرف المنهج أنه: "مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبناها الباحث بغية تحقيق بحثه". (عثمان حسن عثمان، 1998، صفحة 29)

يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية .

وبناء على ما تقدم فقد تم اختيارنا للمنهج الوصفي حيث يعرف على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير

بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة

لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها

وإخضاعها للدراسة (كمال ايت منصور، رابح طاهير، 2003، صفحة 18).

أما أهم ما يميز المنهج أنه يوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة كما أنه يقدم في

نفس الوقت تفسيرًا واقعيًا للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ المستقبلي

للظاهرة على الجانب الآخر ، ويعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي للباحث عند

جمعه للبيانات المختلفة حول الظاهرة ، الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن

تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة وبالتالي فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح

ضعيفة بالمقارنة مع مزايا المنهج الأخرى للبحث العلمي.

2- مجتمع وعينة البحث:

2-1-مجتمع البحث: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق

المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، ونعني به جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن ؟

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع الدراسة ؟

- وهل يمتلك وقتا كافيا لدراسة جميع أفراد مجتمع الدراسة ؟

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع الدراسة الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ،

يكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته

(سامي ملحم، 2000، صفحة 220).

وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ الطور الثانوي ،وهم موزعين على ثلاثة مستويات سنة أولى

ثانوي سنة ثانية ثانوي و سنة الثالثة ثانوي ولقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث،حسب إحصائيات سنة

2019/2018 والمقدمة من طرف إدارات بعض ثانويات تيسمسيلت.

2-2-عينة البحث:

العينة: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها ،

ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة .

إن الهدف من إختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد

الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج من هم ممثلين لمجتمع الدراسة،

فالاختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع ،حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.

(إخلاص محمد عبدالحفيظ ،مصطفى حسين باهي، 2000، صفحة 129)

الجانب التطبيقي

ولقد حاول الباحث ،أن يحدد عينة لهذه الدراسة،تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي،هذا ما يخول لها الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

وإحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق و موضوعية ،فقد تم اختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة حيث تم اختيار جميع التلاميذ المدخنين فأصبحت عينة البحث حوالي 47 تلميذ من المجتمع الأصلي للعينة. فقمنا باختيار مجموعة التلاميذ بطريقة مقصودة

2-3- مواصفات العينة:

انطلاقا من إشكالية البحث وفروضه ،فإن هذه الدراسة تستلزم احترام الشروط المنهجية من أجل الحصول على نتائج ذات صدق وموضوعية، وعليه فإن عينة البحث تشمل فئة من تلاميذ بعض ثانويات تيسمسيات

مصدر ومكان تواجد أفراد العينة :

الشعب	المستوى	عدد التلاميذ المدخنين	العدد الإجمالي للتلاميذ
علمي + أدبي	السنة الاولى ثانوي	05	682
كل الشعب	السنة الثانية ثانوي	16	177
كل الشعب	السنة الثالثة ثانوي	26	52

الجدول (01) : يمثل توزيع العدد الإجمالي للتلاميذ و مستواهم + توزيع التلاميذ المدخنين

3- مجالات البحث:

3-1- المجال الزمني:

انطلقنا في البحث عندما تلقينا الموافقة النهائية من طرف الإدارة على موضوع البحث المقرر للمناقشة، فبدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث بداية شهر فيفري 2019 ، وتم اختيار عينة البحث في أوائل شهر أبريل 2019 ثم توزيع الإستبيان على أفراد العينة (التلاميذ المدخنون) وبعد استرجاعه تم مباشرة الشروع في العمل التطبيقي.

3-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية ، على مستوى ثلاث ثانويات من ولاية تيسمسيلت

4- متغيرات الدراسة :

4-1 - المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث منه قياس مدى دوره في الظاهرة المدروسة ، وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، ويتمثل في دراستنا في النشاط البدني و الرياضي.

4-2- المتغير التابع :

وهذا المتغير هو نتاج دور العامل المستقل في الظاهرة ، ويتمثل في دراستنا هذه في ظاهرة التدخين.

5- تصميم الدراسة:

من اجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستعمال إستمارة الاستبيان الموجه للتلاميذ ، لأن الدراسات الوصفية غالبا ما يتم تجميعها من خلال الاستبيانات وأساليب المشاهدة حيث أصبحت الاستبيانات من أكبر دعائم البحوث في هذه العلوم، ومن ثم فهي من أهم وسائل نموها وتطورها.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت، 1984، صفحة 74).

إن كل دراسة لابد أن تكون ذات أهداف لأنه وبتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها ، ولقد تم تحديد هدف دراستنا في إبراز دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي .

كما لا يخفى على أي باحث، ان ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث، كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وقبل التطبيق النهائي لأدوات البحث قمنا بزيارة ميدانية و هذا بغرض التعرف على ميدان البحث وكذا مختلف العوامل المحتملة التي قد تعرقل التطبيق الجيد لأدوات الدراسة أو السير الحسن للبحث وكانت لنا لقاءات مع

الجانب التطبيقي

بعض التلاميذ المدخنين وطرح بعض الأسئلة عليهم والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

هذه الأدوات تم عرضها على الأستاذ المشرف والغرض منه هو التأكد من أن هذه الأدوات تحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث. وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأستاذ ، أين قمنا بتوزيع الاستبيان الأولي على مجموعة من التلاميذ المدخنين المقدرين بـ 47 تلميذ، من أجل الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له.

كذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة ،بصفة عامة وقياسها للشيء المطلوب قياسه، والتعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون عدم الإجابة عليها ، حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد هذا الحرج.

5-2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية: هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها.

6- الخصائص السيكمترية :

6-1- إختبار الصدق: يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس فعلا ما أعد لقياسه، وإلا لم تنطبق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي وصدق المحتوى والصدق الذاتي. ويركز أيضا أنه يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين، فكلما زاد عدد المحكمين دل ذلك على أن نسب الصدق الظاهري عالية.

كما قمنا بدراسة تجريبية أولية على أدوات الدراسة حيث وزعنا استمارة الاستبيان على عينة تتكون من 47 تلميذ، ومن خلال المناقشة وجدنا أن جل التلاميذ وجدو معظم العبارات المدونة في الاستبيان واضحة ومفهومة، وبذلك تأكدنا من الصدق الظاهري للاستبيان، ولقد حكّم من طرف 5 محكمين، هم أساتذة محاضرون صنف أساتذة مساعدون بدرجة ماجستير ودكتوراه من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت

- صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ،استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج بعد إجراء القياس القبلي و البعدي تبين ان جذر الثبات أو الصدق الذاتي هو "0.94"، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

6-1-1- صدق المحكمين :

يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية وضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، 2002، الصفحات 167-168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين ، حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة البعض الآخر .

6-2- ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152)

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 47 تلميذ بعض ثانويات تيسمسيلت اختبروا بصفة قصدية "تلاميذ مدخنين" ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على نتائج ، وبعدها وجد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية "0.88"

7- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول اشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

7-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب" الببليوغرافية " أو المادة الخبرية ،حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات ، مجلات ، جرائد رسمية ، نصوص ومراسيم قانونية ،التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية،أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

7-2- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من إنتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت. كما يعرف أنه عملية أداة، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء، لجمع المعلومات، الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث، وتكون هذه الأسئلة على النحو التالي:

7-2-1- الأسئلة المغلقة:

وفيه تكون الإجابة مقيدة ، بحيث يحتوي الاستبيان على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع دائرة حولها أو أية إشارة يطلبها الفاحص كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية ، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيانات أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب وقتا وجهدا كبيرين ، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها إحصائيا، ومن عيوبه أن المفحوص قد لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريده. (سامي عريف وآخرون، 1999، الصفحات 67-68)

7-2-2- الأسئلة المفتوحة:

وفيه تكون الإجابة حرة مفتوحة ، حيث يحتوي الاستبيان على عدد من الأسئلة يجيب عليه المفحوص بطريقته ولغته الخاصة ، كما هو الحال في الأسئلة المقالية، ويهدف هذا النوع من الاستبيانات إلى إعطاء المشارك فرصة لأن يكتب رأيه ويذكر تبريراته للإجابة بشكل عام وصريح. ومن مزايا هذا النوع أنه يعطي المفحوص الفرصة لكي يعطي إجابة كاملة عن الأسئلة التي تقدم له ، ويقيس إتجاه المفحوص بشكل أفضل من المغلق ، ومن عيوبه أنه يتطلب جهدا ووقتا وتفكيريا جادا من المفحوص مما قد لا يشجعه على المشاركة بالإجابة ، كما تأتي البيانات المأخوذة منه متعددة باختلاف آراء المفحوصين واتجاهاتهم وبالتالي تصعب معالجتها إحصائيا.

7-2-3- الأسئلة المغلقة المفتوحة:

ويحتوي على عدد من الأسئلة ذات إجابات جاهزة ومحددة، وعلى عدد آخر من الأسئلة ذات إجابات حرة مفتوحة أو أسئلة ذات إجابات محددة متنوعة بطلب تفسير سبب الاختيار، ويعتبر هذا النوع أفضل من النوعين السابقين لأنه يتخلص من عيوب كل منهما.

8- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

قمنا بالرجوع إلى الخلفية النظرية وعدد من الدراسات السابقة المشابهة وذات العلاقة بموضوع الدراسة، حيث أننا قبل الشروع في طبع الاستبيان أجرينا الدراسة الاستطلاعية، وبناءا عليها خرجنا بفرضيات للدراسة قمنا من خلالها بتصميم أسئلة الاستبيان.

ثم قمنا بالتأكد من صدق أداة الدراسة وذلك بعرضها على الأستاذ المشرف للدراسة ، وإجراء التعديلات بناءا على ملاحظاته ، وبعد ذلك استخدمنا صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدأها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر .

وبعد أن تأكدنا من مناسبة وصحة أداة الدراسة حددنا مجتمع الدراسة الذي هو طلبة تلاميذ بعض ثانويات تيسمسيلت قمنا بتحديد عينة الدراسة وتكونت من 47 طالب مدخن، تم اختيارهم بالطريقة القصدية حيث وضحنا للعينة كيفية الإجابة على أسئلة الاستبيان ، والإجابة على استفساراتهم حول بعض النقاط والتأكيد لعينة الدراسة على ضرورة الحرص والجدية في الإجابة عن فقرات الاستبيان ، وتذكيرهم بأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ثم أدخلنا البيانات بواسطة أسلوب النسبة المئوية كأسلوب إحصائي و قانون ك² (كاف تربيعي) اللذان يخدمان الموضوع ، وهذا لتحليل البيانات ومن ثم التوصل إلى النتائج وتقديم الاقتراحات في ضوء ذلك .

9- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية ، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق ، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات فقط ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة..... (محمدالسيد، 1970 ، صفحة 74) الخ ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

الجانب التطبيقي

9-1- النسب المئوية: استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة، ويساوي:

مجموع التكرارات ← 100%

عدد التكرارات ← س

عدد الإجابات × 100

المجموع الكل

9-2- قانون ك² (كاف تربيعي): اختبار تربيع "أو كامي سكوير" من أهم المقاييس الاحصائية المستخدمة، ويرمز لها ب: ك²، ويستخدم عندما يمكن تقسيم الأفراد إلى فئات، ويهدف إلى معرفة تطابق التكرارات المشاهدة بالتكرارات المتوقعة، وقد وضع لحساب ذلك القانون التالي:

$$\text{مجموع ك}^2 = \frac{(\text{ت م} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ن}}$$

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان.

ت م : التكرارات المشاهد.

ت ن : التكرارات النظرية أو المتوقعة.

× : درجة الخطأ المعياري (× = 0.05 أو مستوى دلالة).

هـ: يمثل عدد الفئات الأعمدة .

ت : درجة الحرية. ت = (هـ - 1).

*تتم مقارنة ك² المحسوبة مع ك² الجدولة.

ملاحظة:

إذا كانت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولية تكون هناك فروق دالة، وإذا كانت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولية لا تكون هناك فروق دالة.

خلاصة:

نظر الطبيعة مشكلة بحثنا الحالي إستدعى منا التعريف بالبحث ومنهج هو إجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا .

ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها و بين الإطار النظري.
وانطلاقا من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقا من افتراضنا العام هو أن لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من ظاهرة التدخين.

1 - عرض نتائج الدراسة :

1- عرض نتائج المحور الأول: بدايات التدخين عند التلميذ:

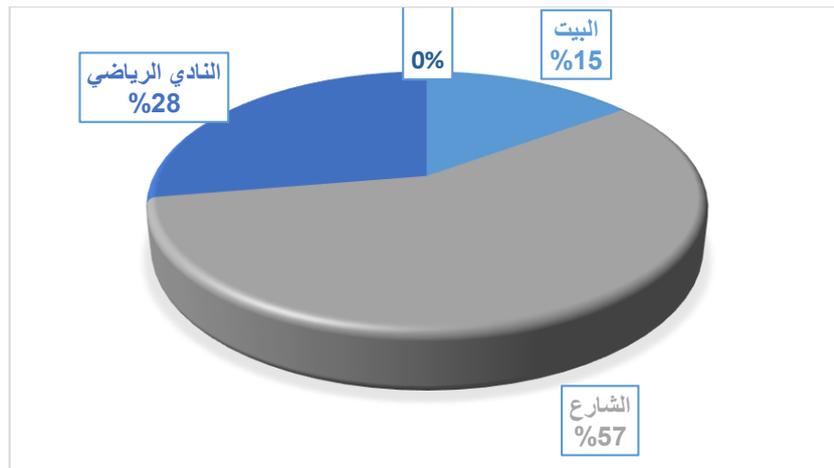
السؤال الأول: أين كنت تمضي أوقات فراغك ؟

الغرض من السؤال الأول : هو معرفة الأماكن التي يمضي فيها التلميذ الشاب أوقات فراغه .

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 1: يبين المكان الذي يمضي فيه التلميذ أوقات فراغه .

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدالة الاحصائية
البيت	7	14.89 %	13.44	5.99	دال احصائيا
الشارع	27	57.44 %			
نادي رياضي	13	27.65 %			



الشكل رقم 1: يبين المكان الذي يمضي فيه التلميذ أوقات فراغه.

عرض النتائج :

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول رقم يتضح لنا أن: التلاميذ يمضون أوقات فراغهم في الشارع وهذا بنسبة 57.44%، فيما نسبة 27.56 % من التلاميذ يمضون أوقات فراغهم في النادي. أما نسبة 14.89% يمضون أوقات فراغهم في البيت. وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمع، فقمنا بحساب ك² إذ تحصلنا على 13.44 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان الوقت الذي يمضي فيه التلميذ أكثر اوقات فراغه هي الشارع والنادي الرياضي .

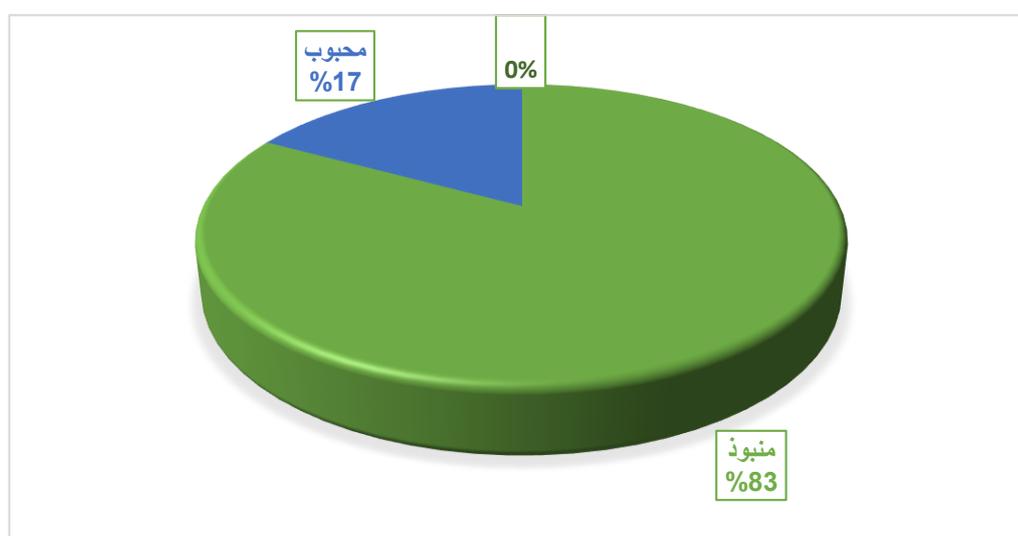
السؤال الثاني: كيف كانت نظرتك نحو التدخين؟.

الغرض من السؤال الثاني: التعرف على نظرة التلميذ نحو التدخين .

- قد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 2 : يبين نظرة التلميذ نحو التدخين.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
منبوذ	39	82.97 %	20.44	3.84	دال احصائيا
محبوب	8	17.02 %			



الشكل رقم 2: يبين نظرة التلميذ نحو التدخين.

عرض النتائج:

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن: التدخين بالنسبة لنظرة التلميذ هو منبوذ بنسبة 82.97% ومحبوب بنسبة 17.02% وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ تحصلنا على 20.44 و ك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1 وعليه بعد مقارنةنا نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان نظرة التلميذ نحو التدخين منبوذة.

السؤال الثالث :: ما هو إحساسك بعد الإنتهاء من السجارة؟

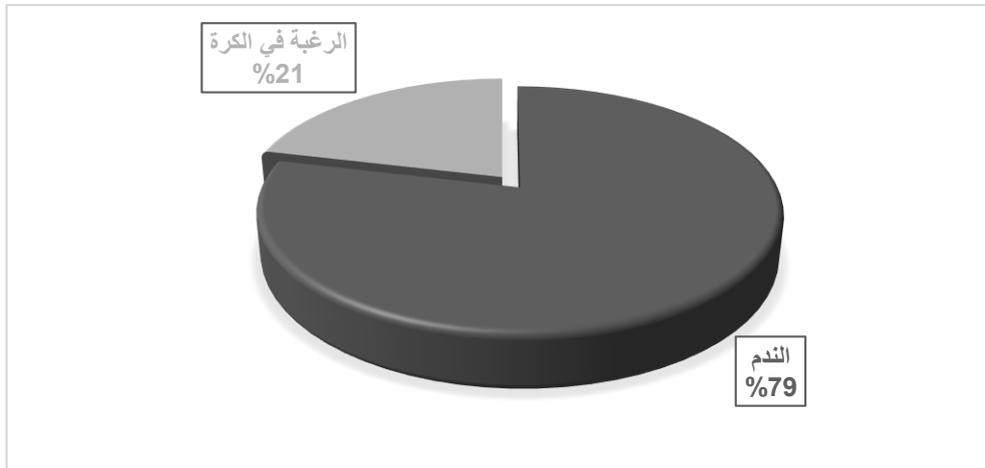
الغرض من السؤال الثالث: معرفة إحساس التلميذ بعد الإنتهاء من السجارة.

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 3 : يبين إحساس التلميذ بعد الإنتهاء من السجارة.

الجدول رقم 3 : يبين نظرة التلميذ نحو التدخين.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
الندم	37	78.72 %	15.52	3.84	دال احصائيا
الرغبة في سيجارة اخرى	10	21.27 %			



الشكل رقم 3: يبين إحساس التلميذ بعد الإنتهاء من السجارة.

عرض النتائج :

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن: التلميذ بعد الإنتهاء من السجارة يحس بالندم و هذا بنسبة 78.72%..فيما نسبة 21.27% من الشباب تحس بالرغبة في سجارة اخرى وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ حصلنا على 15.52 و ك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 1 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج بان احساس التلميذ بعد الانتهاء من السجارة هو الندم.

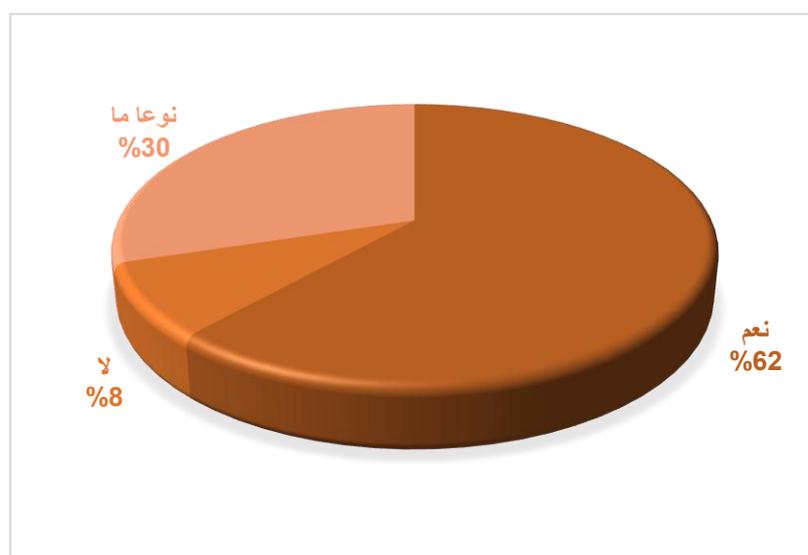
السؤال الرابع: هل صاحبك أعراض غريبة في بداية التدخين ؟

الغرض من السؤال الرابع : معرفة إمكانية وجود أعراض صاحبت الطالب أثناء التدخين.

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 4: يبين إمكانية و جود أعراض التي صاحبت التلميذ أثناء التدخين.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	29	61.70%	20.22	5.99	دال احصائيا
لا	4	8.51%			
نوعا ما	14	29.78%			



الشكل رقم 4 : يبين إمكانية و جود أعراض التي صاحبت التلميذ أثناء التدخين.

مناقشة النتائج:

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن: نسبة 61.7% من التلاميذ أجابوا بوجود أعراض صاحبت التلميذ أثناء التدخين و نسبة 8.51% أجابوا ب لا أن نسبة 29.78% أجابت بنوعا ما وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ تحصلنا على 20.22 و ك² المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان معظم الاشخاص صاحبتهم اعراض غريبة اثناء التدخين .

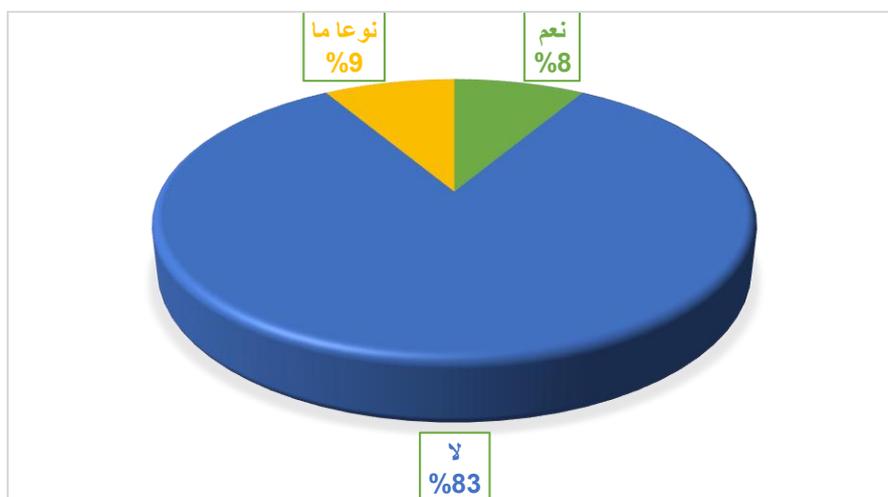
السؤال الخامس: هل كنت راض عن نفسك أثناء التدخين لأول مرة؟

الغرض من السؤال الخامس: معرفة رضا التلميذ أثناء التدخين لأول مرة .

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 5: يبين معرفة رضا التلميذ أثناء التدخين لأول مرة.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الدلالة الإحصائية
نعم	04	8.51 %	52.15	5.99	دال احصائيا
لا	39	82.97 %			
نوعا ما	04	8.51 %			



الشكل رقم 5: يبين معرفة رضا التلميذ أثناء التدخين لأول مرة.

عرض النتائج :

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن:نسبة 82.97% أجابوا بعدم رضا التلميذ أثناء التدخين لأول مرة.و 8.51% نسبة الذين أجابوا بنعم و بنوعا ما كما أن 8.51% ايضا أجابوا بنوعا ما وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب χ^2 إذ حصلنا على 52.15 و χ^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنةنا نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان التلاميذ لم يكونو راضين عن انفسهم اثناء التدخين لأول مرة .

2- عرض نتائج المحور الثاني: دوافع التدخين لدى تلاميذ الثانوي.

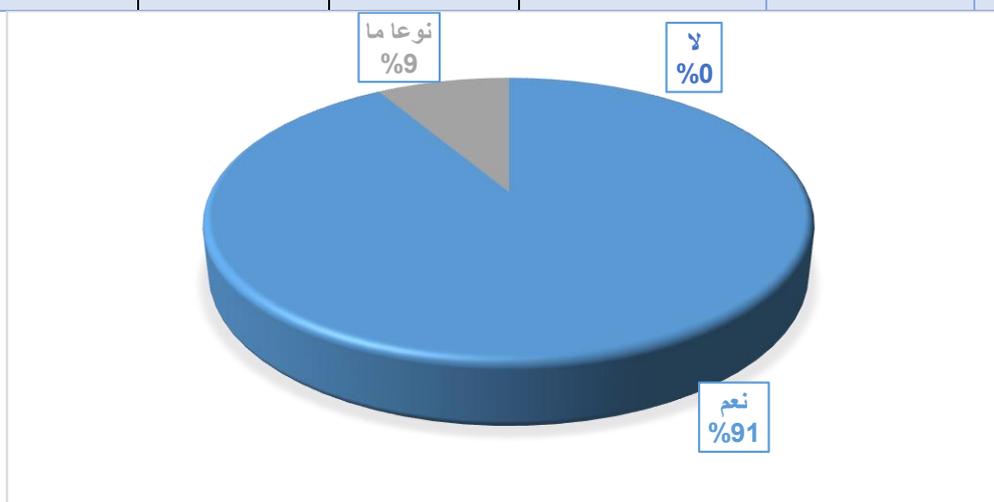
السؤال السادس : هل تتمنى الإقلاع عن التدخين ؟

الغرض من السؤال السادس : معرفة إن كان التلميذ يتمنى الإقلاع عن التدخين

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 6 يبين إن كان التلميذ يتمنى الإقلاع عن التدخين

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	43	91%	72.07	5.99	دال احصائيا
لا	00	00%			
نوعا ما	04	9%			



الشكل رقم 6 يبين إن كان التلميذ يتمنى الإقلاع عن التدخين

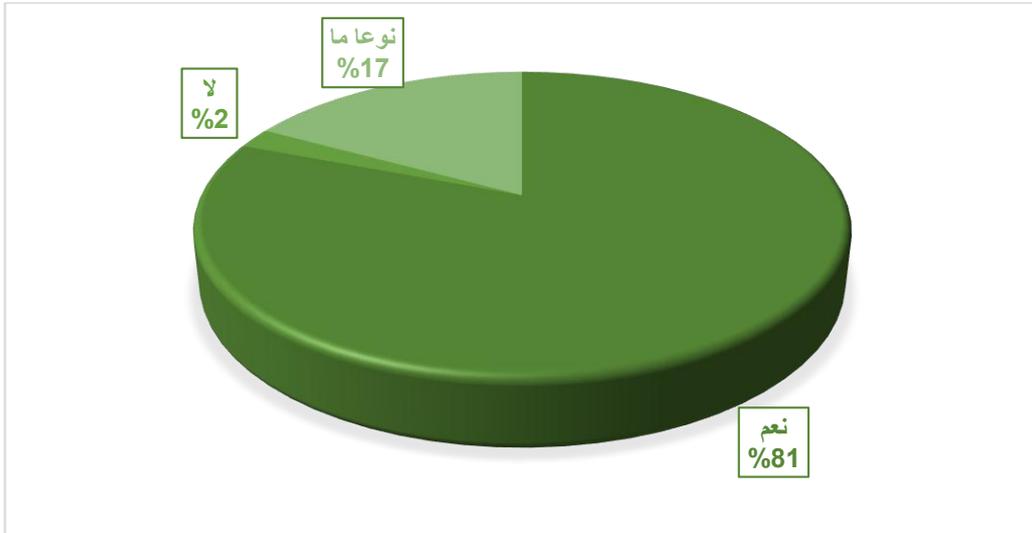
من خلال الجدول يتضح لنا أن: 91% من التلاميذ يتمنون الإقلاع عن التدخين في حين أن 9% أجابوا بنوعا ما وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب χ^2 إذ تحصلنا على 72.07 و χ^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نتجتنا نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية. ومنه نستنتج ان تلاميذ الثانوي غير راضين عن أنفسهم محاولين الإقلاع عن التدخين بكافة الطرق والوسائل .

السؤال السابع: هل التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري؟

الغرض من السؤال السابع : معرفة إن كان التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري. لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

جدول رقم 7: يبين إن كان التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	38	80.85%	49.34	5.99	دال احصائيا
لا	01	2.12%			
نوعا ما	08	17.02%			



الشكل رقم 7 : يبين إن كان التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري

عرض النتائج :

من خلال الجدول يتضح لنا أن: 80.85% من التلاميذ يرون أن التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري 17.02 % أجابوا ب نوعا ما في حين ان 2.12 % أجابوا بلا وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ تحصلنا على 49.34 و ك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان التدخين ليس من ضمن الحاجيات الأساسية لاتزان التلاميذ .

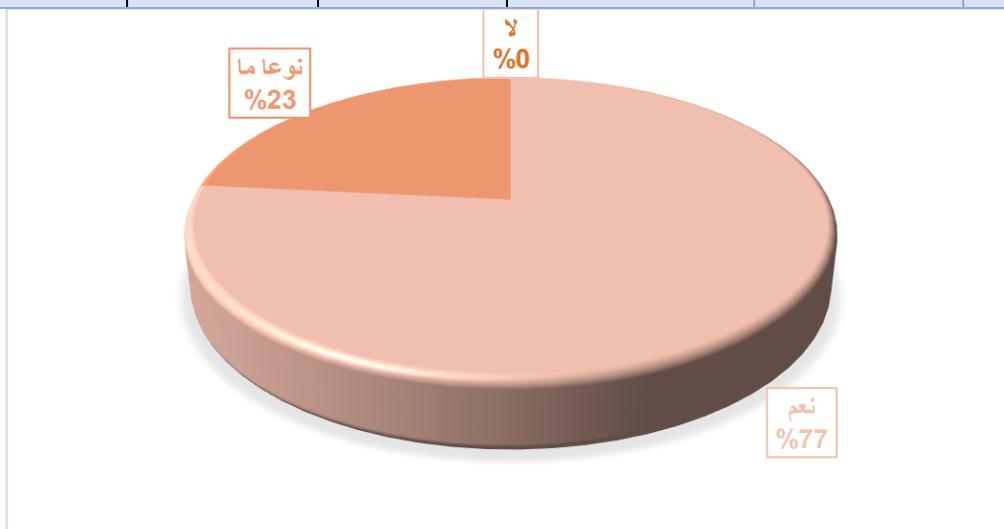
السؤال الثامن: هل التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الإضطرابات؟

الغرض من السؤال الثامن: التعرف إن كان التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الاضطرابات

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 8 يبين إن كان التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الإضطرابات

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	36	76.59%	43.47	5.99	دال احصائيا
لا	00	00%			
نوعا ما	11	23.40%			



الشكل رقم 8 يبين إن كان التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الإضطرابات

عرض النتائج:

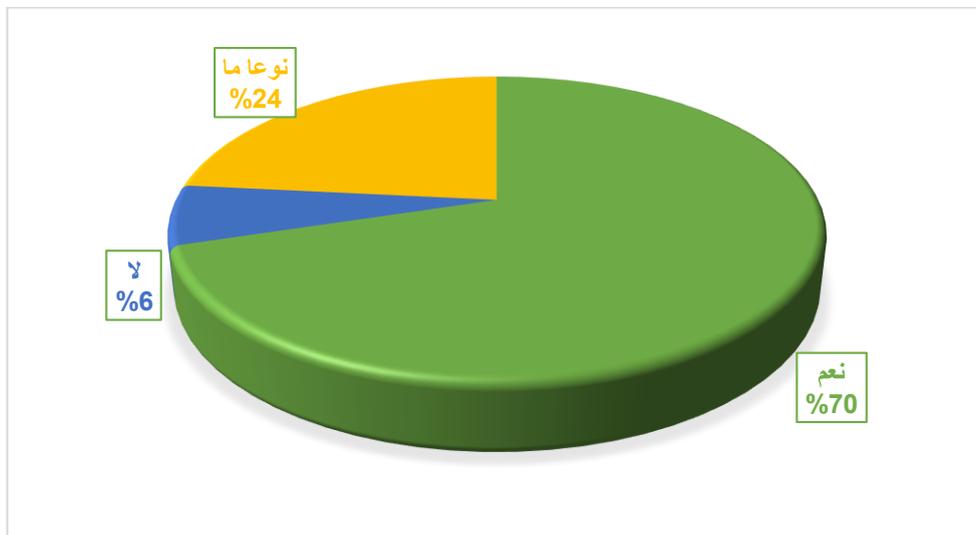
من خلال الجدول يتضح لنا أن: 76.59% من التلاميذ يرون أن التدخين يساهم في تفرغ بعض المكبوتات و الإضطرابات في حين ان 23.4% أجابوا ب نوعا ما وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمع، فقمنا بحساب ك² إذ حصلنا على 43.47 و ك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان التدخين لا يساعد علي تفرغ المكبوتات والاضطرابات كون ان اكبر نسبة من التلاميذ اجابو ب نعم بينما النسبة التي اخذت الدرجة الثانية هي الى حد ما قصدهم ان التدخين لا يساعد على تفرغ المكبوتات .

السؤال التاسع: الاحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين ؟

الغرض من السؤال التاسع: معرفة إن كان الاحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين
لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 9. يبين إن كان الاحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	33	70.21%	30.82	5.99	دال احصائيا
لا	03	6.38%			
نوعا ما	11	23.40%			



الشكل رقم 9: يبين إن كان الاحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين

عرض النتائج:

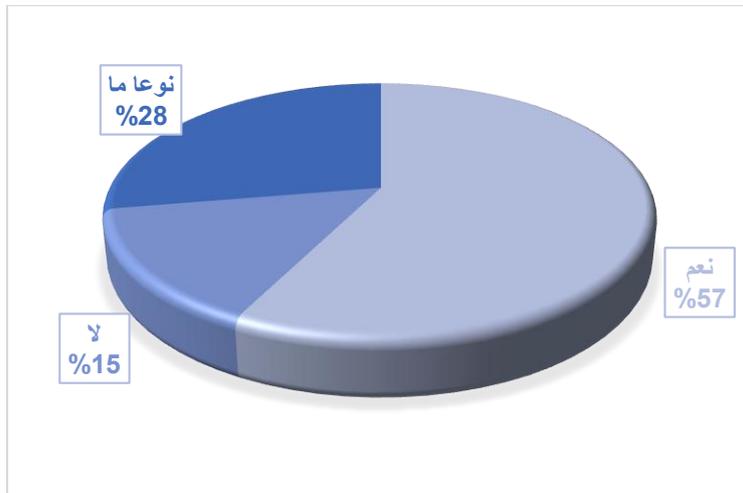
خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن يبين إن كان الإحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين و هذا بنسبة 70.21 % و كانت نسبة الإجابة ب نوع ما ب23.4% و 6.38% كانت إجابتهم ب لا و بعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ تحصلنا على 30.82 و ك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان الاحتكاك بين الاصدقاء هو الدافع الكبير نحو التدخين .

السؤال 10: هل تعتقد أن المدخن شخص متزن و مستقل

الغرض من السؤال العاشر : معرفة إذا كان التلميذ المدخن شخص متزن و مستقل

لقد توصلنا إلى النتائج التالية: الجدول رقم 10 يبين إذا كان التلميذ المدخن شخص متزن و مستقل

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	27	57.44%	13.45	5.99	دال احصائيا
لا	07	14.89%			
نوعا ما	113	24.65%			



الشكل رقم 10: يبين إذا كان التلميذ المدخن شخص متزن و مستقل

عرض النتائج:

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن: نسبة 57.44% من التلاميذ أجابوا بأن المدخن شخص متزن و مستقل و 14.89% أجابوا بلا أما 27.65% من إجابات التلاميذ كانت بنوعا ما وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ حصلنا على 13.45 و ك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان المدخن يعتبر شخص متزن ومستقل .

3- عرض نتائج المحور الثالث: ممارسة النشاط البدني و الرياضي .

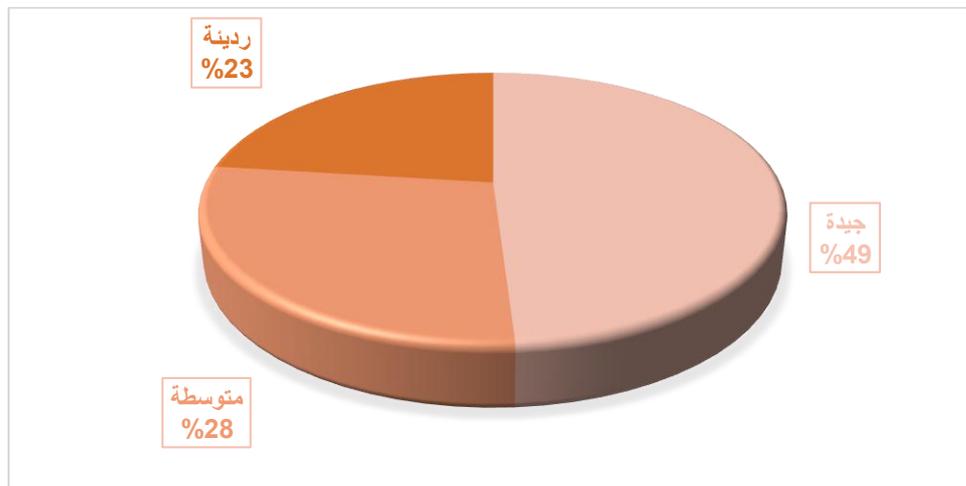
السؤال الحادي عشر: كيف ترى حالتك النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي؟

الغرض من السؤال: التعرف على الحالة النفسية بعد مارسة النشاط البدني و الرياضي .

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 11 : يبين الحالة النفسية بعد مارسة النشاط البدني و الرياضي

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
جيدة	23	48.94%	5.28	5.99	غير دال احصائيا
متوسطة	13	27.66%			
رديئة	11	23.40%			



الشكل رقم 11 : يبين الحالة النفسية بعد مارسة النشاط البدني و الرياضي

عرض النتائج:

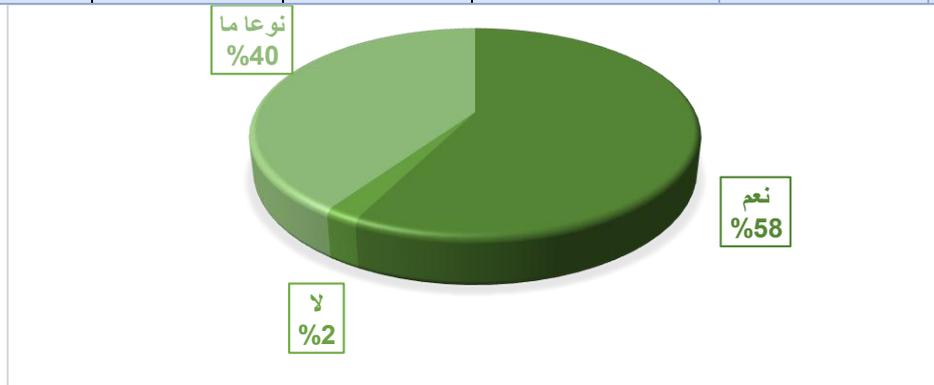
من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن 48.94% من التلاميذ يرون أن الحالة النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي تكون جيدة و 27.66% يرون بانها تكون متوسطة في حين أن 23.40% يرون بأنها رديئة وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ حصلنا على 5.28 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة أي أنه لا توجد دلالة إحصائية بين الحالة النفسية الجيدة بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية المتوسطة والحالة النفسية الرديئة.

السؤال الثاني عشر: هل الأحتكاك بزمالك أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط ؟

الغرض من السؤال الثاني عشر: التعرف إن كان الأحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط ؟
لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 12: يبين إن كان الأحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	27	57.45%	22.64	5.99	دال احصائيا
لا	01	2.12%			
نوعا ما	19	40.42%			



الشكل رقم 12: يبين إن كان الأحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط

عرض النتائج:

من خلال مناقشة و تحليل نتائج الجدول يتضح لنا أن 57.45% من التلاميذ يرون بأن الأحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغوط 40.42% أجابت بنوعا ما في حين أن 2.12 % فقط أجابوا بلا وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ حصلنا على 22.64 و ك² المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان الاحتكاك بالزملاء اثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد على التخلص من الضغط.

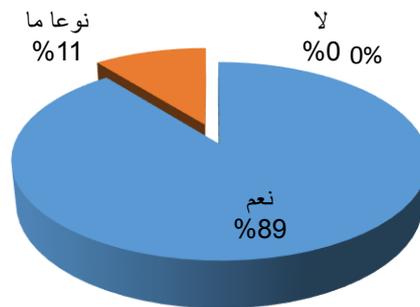
السؤال الثالث عشر: هل تعتقد أن للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية؟.

الغرض من السؤال 13 هو : التعرف إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 13 يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	42	89.36%	63.78	5.99	دال احصائيا
لا	00	00%			
نوعا ما	05	10.63%			



الشكل رقم 13 يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية

عرض النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن: 89.36% يرون أن للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية و 10.63% أجابوا بنوعا ما وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ تحصلنا على 63.78 و ك² المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان للنشاط البدني والرياضي دور كبير في تحسين بعض القدرات البدنية .

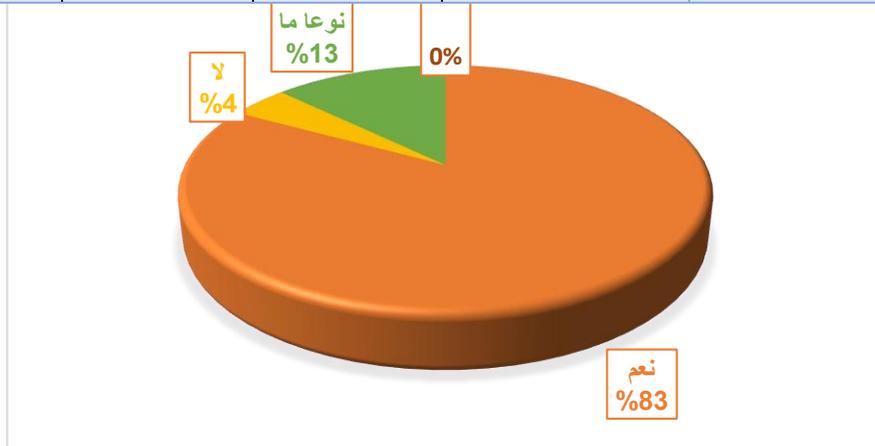
السؤال الرابع عشر : حسب رأيك هل للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض آثار التدخين ؟

الغرض من السؤال الرابع عشر : معرفة إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض آثار التدخين

لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 14 : يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض آثار التدخين

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الدلالة الاحصائية
نعم	39	82.97%	52.67	5.99	دال احصائيا
لا	02	4.25%			
نوعا ما	06	12.76%			



الشكل رقم 14 : يبين إن كان للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض آثار التدخين

عرض النتائج:

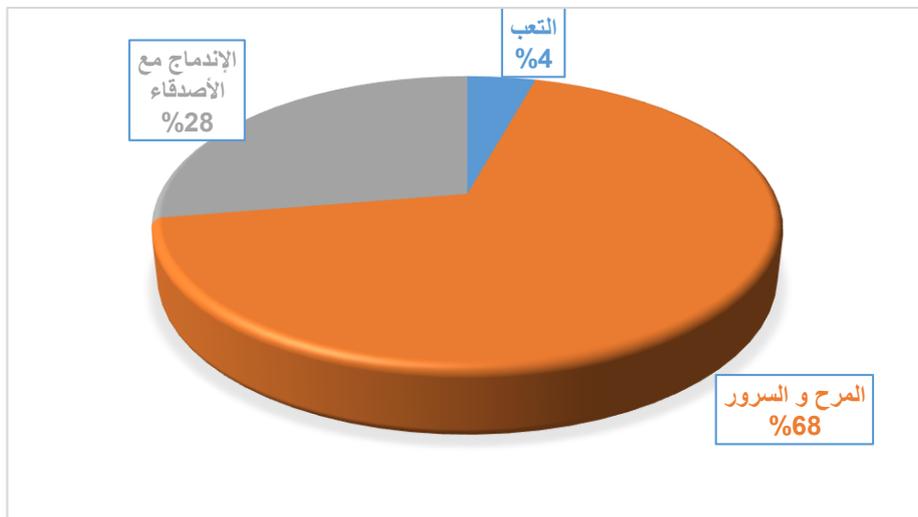
من خلال الجدول يتضح لنا أن: 82.97% يرون ان للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض آثار التدخين و 12.76% أجابوا بنوعا ما في حين ان 4.25% منهم أجابوا بلا وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب ك² إذ حصلنا على 52.67 و ك² المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنة نجد أن ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان للنشاط البدني والرياضي دور كبير في التخفيف من بعض اثار التدخين .

السؤال الخامس عشر: في حالة ممارسة النشاط الرياضي . ما هو شعورك؟

الغرض من السؤال الخامس عشر : معرفة الشعور في حالة ممارسة النشاط الرياضي
لقد توصلنا إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 15: يبين شعور التلميذ في حالة ممارسة النشاط الرياضي

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الدلالة الاحصائية
التعب	02	4.25%	29.42	5.99	دال احصائيا
المرح والسرور	32	68.08%			
الاندماج مع الأصدقاء	13	27.65%			



رقم 15 : يبين شعور التلميذ في حالة ممارسة النشاط الرياضي

عرض النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن: شعور التلميذ في حالة ممارسة النشاط الرياضي هو الفرح و السرور بنسبة 68.08% و الاندماج مع الاصدقاء بنسبة 27.65% و التعب بنسبة 4.25% وبعد تحليل نتائج الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو إختلاف التكرارات المجمعة، فقمنا بحساب K^2 إذ حصلنا على 29.42 و K^2 المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 2 وعليه بعد مقارنتنا نجد أن K^2 المحسوبة أكبر من K^2 المجدولة أي أنه توجد دلالة إحصائية . ومنه نستنتج ان هناك حالات فرح وسرور كبيرة جدا في حين ان هناك من قالو الاندماج مع الاصدقاء اما حالات التعب فهي فئة قليلة جدا .

خلاصة الفصل:

إحتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً، وقد تبين من خلال نتائج الاستبيان أنّ أستاذ التربية البدنية والرياضية يواجه حقيقة صعوبات وضغوطات مهنية ونفسية تؤثر سلباً على أداءه، وهذا ما أظهرته النتائج بعد المعالجة الإحصائية.

وفي الأخير يمكن القول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يواجهون ضغوطات مهنية تؤثر على أداءه بشكل كبير على غرار أساتذة المواد الأخرى، وعلى عكس ما يظن ويراه الوسط الإجتماعي لهذه المهنة.

مناقشة وتفسير نتائج

الدراسة النهائية

2- تحليل و مناقشة نتائج الدراسة:

إفترض الباحث في الفرضية الأولى أن: "بدايات التدخين كانت نتيجة الاحتكاك بالمدخنين الآخرين" وبعد عرض البيانات وتحليلها إحصائياً يتبين لنا أن نتائج الفرضية الأولى قد تحققت إذ لاحظنا من الجداول رقم 5.4.3.2 أن الاحتكاك بين الأصدقاء في الشارع و أفراد الأسرة في المجتمع أحد أسباب تجريب الشاب للسيجارة. وقد أثبتت نتائج استمارة الاستبيان صدقها في جميع أسئلة المحور حيث. من الجدول رقم 5.4.3.2 تبين لنا أن التلميذ كان على علم بسلبيات التدخين بحيث لم يكن راض عن نفسه و يشعر بالندم بعد تعاطي السجارة.

- افترض الباحث في الفرضية الثانية أن: "توجد دوافع وراء تدخين التلميذ"

بعد عرض البيانات وتحليلها إحصائياً يتبين لنا أن نتائج الفرضية الثانية قد تحققت إذ لاحظنا من الجداول رقم 8.7. أن التدخين يساهم في تفرغ بعض المكبوتات و الاضطرابات وقد أثبتت نتائج استمارة الاستبيان صدقها في جميع أسئلة المحور حيث. من الجدول رقم 9.7. تبين لنا أن السجارة تجعل المدخن شخصا مترن خاصة في ظل وجود رفاق يشجعونه على تعاطي هذه الأفة في حين تبين من الجدول رقم 6. أن للتلميذ المدخن دافع للإبتعاد عن هاته الظاهرة.

- أفترض الباحث في الفرضية الثالثة أن: " لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات إيجابية صحيا و بدنيا على التلاميذ"

بعد عرض البيانات وتحليلها إحصائياً يتبين لنا أن نتائج الفرضية الثانية قد تحققت إذ لاحظنا من الجداول رقم 12.11. أنه يساعد في التخلص من الضغط و تحسين الحالة النفسية و تقوية العلاقات التي تجمع التلاميذ خاصة مع توفر مؤسسات شبانية تساهم في تقديم مختلف الأنشطة الرياضية , ومن من الجداول رقم 15.14.13. تبين لنا انه يحقق التوازن الصحي و يحسن القدرات البدنية و

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية

يسعى إلى توجيه المعلومات و المعارف إلى سلوك صحي سوي. وقد أثبتت نتائج إستمارة الإستبيان صدقها في جميع أسئلة المحور حيث من الجدول رقم 15. تبين لنا أن الأنشطة الرياضية تقلل من آثار التدخين.

مناقشة عامة:

بعد الدراسة التي قمنا والنتائج المتحصل عليها المتعلقة بالفرضيات المدرجة في مذكرتنا التي عالجت إشكالية بحثنا المطروحة والتي تنص حول دور النشاط البدني والرياضي في بالتخفيف من ظاهرة التدخين . فقد تبين لنا أن هذه الفرضيات قد تحققت، وما يعكس ذلك إجابات التلاميذ التي تميزت بالصراحة والصدق وذلك بإعطائهم حرية التعبير عن آرائهم ،فميول التلاميذ للممارسة الرياضية نابعة من الذات ،فكل واحد كان يمارسها حسب رغباته و حبا فيها ،وهذا ما يساعد في تأكيد لتحقيق الفرضيات التي سطرت في بحثها،و ما يفسر

ذلك إجابات التلاميذ على الأسئلة التي تخدم الفرضيات بصفة مباشرة والمتمثلة في:

الفرضية الأولى جاء في نصها: " : بدايات التدخين كانت نتيجة الاحتكاك بالمدخنين الآخرين . "و التي تحققت حيث تفر بأن توفر السجارة و الاحتكاك بمختلف الأفراد المدخنين في المجتمع من أصدقاء و زملاء , حتى تساهل الوالدين و أفراد الأسرة أهم أسباب توجه الشاب للتدخين , حيث تكون لديه رغبة ملحة للتقليد لاعتباره على وجه التحديد مظهرا من مظاهر النضج والرجولة . وهناك نسبة لا بأس بها من هؤلاء التلاميذ الصغار بدأت في التدخين للهروب من الواقع ونسيان مشاكلهم الشخصية والأسرية والتخليق في عالم الخيال علاوة على انطفاء جذوة الأمل في نفوسهم بالعمل والنجاح وتكوين أسرة بالزواج المبكر.

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية

هذه الأوضاع تؤدي بهم إلى الإحساس بالفشل والإحباط والشعور بالاكنتاب وعدم التركيز في المذاكرة وتكرار رسوبهم في اللجوء للتدخين

جاءت الفرضية الثانية بنصها: "توجد دوافع وراء تدخين التلميذ", التي تحققت حيث تقرر بأن التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الاضطرابات حيث اعتبره المدخنون من أهم الحاجات الضرورية للاتزان الجسمي و الفكري و الذي يجعل الشخص متزنا .

وقد اتضح أن عدم وجود أنشطة خاصة بالشباب بالحي أو المدرسة تشغل أوقات فراغهم وتحقق أحلامهم يدفعهم إلى مخالطة من هم أكبر منهم سنا فيسعون إلى تكوين الجماعات بهدف الضحك والتهريج والترويح عن النفس و اللامبالاة اتجاه سلبيات التدخين

فقد بينت الدراسات أن المقدرة على الأداء الرياضي الجيد تتأثر أيضا فعلى سبيل المثال،أوضحت دراسة أجريت عام 1998 أن المدخنين من صغار البالغين (15-20 من العمر) تقل قوة ومرونة العضلات لديهم عنها في غير المدخنين.كما أوضحت دراسة أخرى أجريت عام 1982 أن

الرياضيين المدخنين يعانون من اضطرابات في النوم وشكاوى أخرى تدل على اعتلال الصحة.

-ولا يقتصر تأثير التدخين القصير الأمد على اللياقة بل أن له عواقب طويلة الأمد تؤثر في الأداء البدني. وفي دراسة أجريت في النرويج على 1,393 رجل في منتصف العمر، وتم فيها دراسة

العلاقة بين التدخين وانخفاض اللياقة البدنية على مدار سبع سنوات, ثبت أن الانخفاض في اللياقة البدنية وفي وظائف الرئتين كان أكبر بين المدخنين عنه بين غير المدخنين, ولم يتمكن من تفسير هذا بالاعتماد على الاختلافات العمرية أو اختلاف الأنشطة البدنية.

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية

إلا أننا نرى أنه للمدخن رغبة في الابتعاد و ترك التدخين خاصة إذا توفرت الأسباب و تكاثفت الجهود

فكبير الجراحين الأمريكيين دافبيد ماتش في تقرير بعنوان تقليل استهلاك التبغ و بانعقاد المؤتمر العالمي 11 شيكاغو سنة 1999. الصحة والتدخين.

يقول:

- يمكن تقليص عدد المدخنين إلى النصف في غضون السنوات العشر المقبلة بفضل تعزيز الإجراءات الاقتصادية والصحية لمكافحة التدخين وبرامج الوقاية وضييف قائلًا (إننا بحاجة إلى الرد بعزم على التحديات الخطيرة التي نواجهها ،وقبل كل شيء الحملات المستمرة لشركات تصنيع التبغ من أجل التسويق وبيع منتجاتها).

- جاءت الفرضية الثالثة بنصها: " لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات إيجابية صحيا و بدنيا على الشباب." حيث يساهم النشاط الرياضي من خلال ممارسته تحسين وظائف أجهزة الجسم مثل الجهاز الدوري، الجهاز النفسي، والجهاز العصبي، والجهاز العضلي وباقي أجهزة الجسم، فتؤدي عملها بصورة أفضل ويؤدي ذلك إلى تحسين الصحة البدنية.

وتتضمن هذه التنمية البدنية والعضوية قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضه ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتشمل فيما يلي:

1- اللياقة البدنية.

2- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.

3- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.

4- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

- جاءت الفرضية العامة بنصها: "لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من ظاهرة التدخين لدى اتلاميذ الثانوي ". مع أن التربية الصحية المناهضة للتدخين نشاط مستقل إلا أنها ينبغي أن تعتبر جزءا من التربية الصحية العامة، و بهذا المعنى ينبغي أن تؤكد على قيمة الصحة الجيدة و أن تعتبر التدخين عملا يقع في نطاق السيطرة الإرادية للفرد، و أنه قد يكون حاسما في اكتساب الصحة الجيدة أو فقدانها.

- ينبغي التأكيد على الجوانب الإيجابية لعدم التدخين أكثر من التأكيد على آثار التدخين الضارة مع التأكيد على ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة

حيث يدرك القائمون على شؤون الرياضة في جميع أنحاء العالم تعارض التبغ (التدخين) مع ما يمثلونه من قيم وما يتمتعون به من صحة. ويشعر اللاعبون الرياضيون بالفخر بما لديهم من قوة ومهارات وتفان، وأيضا من مقدرتهم على الظهور بصورة إيجابية أمام جميع المجتمعات كقدوة يحتذى بها وهم جميعا يرغبون في وضع حد لتلاعب القائمين على شركات التبغ في المجال الرياضي.

3 - استنتاجات:

من خلال تفحص نتائج الاستبيان الذي تم توزيعه تلاميذ بعض الثانويات بتيسميسيت تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبوا إليها والتي تم تسطيرها في الفرضيات وتوصلنا إلى إن بدايات التدخين عند التلميذ كانت ترجع إلى أوقات الفراغ التي كان يمضيها الطالب في الشارع واحتكاكه مع الأصدقاء المدخنين والذي بدوره ساهم في انتشار هذه الآفة لدى الطلبة .

- أما فيما يخص بالدوافع وراء تدخين التلميذ فكانت نتيجة نقص الوسائل البيداغوجية و المنشآت الرياضية التي لها تأثيرات سلبية على توجه معظم الشباب نحو شغل أوقات الفراغ واستثماره بطريقة غير مخططة وتأثير جماعة الرفاق اشد ما يكون في مرحلة المراهقة ومنه فان للنشاط البدني و الرياضي دور فعال في التخفيف من بعض اثار التدخين ومنه تتحقق الفرضية العامة لممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التخفيف من ظاهرة التدخين .

4 - اقتراحات:

بعد تقديمنا في هذا البحث كلا من الجانبين النظري و التطبيقي و الذي يختص كل منهما في قسم معين من المعلومات تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة ، والتي ندرجها في ما يلي:

1- إعطاء أهمية كبيرة لفئة تلاميذ الثانوي باعتبارها فئة تحتوي على طاقات هائلة يستوجب استغلالها والاستفادة منها، وذلك بالزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية لأن الطاقة الزائدة عن الفرد إن لم يجد أين يفرغها قد تكون عاملا من العوامل الرئيسية في الانحراف.

2- أن تكون هناك علاقة تفاهم بين الأبناء وآبائهم اساتذة الرياضة.

3- الاهتمام بجانب التوعية لأهمية النشاط البدني لتجنب تعاطي السجارة وذلك

عن طريق وسائل الإعلام ببث برامج بيداغوجية و رياضية.

4- توفير الهياكل والوسائل المادية للممارسة الجيدة للنشاط البدني الرياضي في الثانويات.

5- إنقاص النشاط البدني الرياضي من مختلف المشاكل التي تعرقل مسيرته في المؤسسات التربوية

6- تحبيب النشاط البدني للتلاميذ من قبل اساتذة التربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات

التربوية.

7- إجراء دورات رياضية بين التلاميذ على مستوى المؤسسات التربوية لتوسيع قاعدة التعاون وإثراء

الجانب العلائقي.

خاتمة :

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم ، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح ، وبدأنا بإشكال و افتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول و نتائج وتوصيات ، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر و مقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زُبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك ، وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى ، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات ، تجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة ، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع ، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي . ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا أن لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من آفة التدخين في أوساط التلاميذ ، كما توصلنا أيضا إلى إثبات ما هو أهم وجدير بالذكر وما يعانيه معظم شباب ، ألى وهو نقص الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية وماله من تأثيرات سلبية على توجه معظم الشباب نحو شغل وقت الفراغ واستثماره بطريقة غير مخططة. وتناولنا أيضا مشكل الضغوطات الإجتماعية ، فأثبتت دراستنا تأثير الأسرة والمجتمع و المدرسة على التلاميذ كتزايد معدلات مصروف الأبناء الكمالية والترفيهية على حساب ميزانية الأسرة بسبب تزايد سطوة النزعة الإستهلاكية لدى التلاميذ، أما بالنسبة إلى زملائهم فهم أيضا يشكلون تأثير مباشر عليهم.حيث تتضح أهمية هذه الجماعات ودورها في تشكيل ثقافة الشباب وبلورة قيمهم وتأثير جماعة الرفاق أشد ما يكون في مرحلة الطور الثانوي،

الخاتمة

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا في معظم أسئلة الاستمارة الإستبائية ، توصلنا إلى كشف حقيقة النشاط البدني و الرياضي ودوره في التخفيف من أفة التدخين لدى التلاميذ .

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لمن تطرق إليها، وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى، وبرؤية وآفاق جديدة

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

القرآن الكريم :

1- القرآن الكريم ، سورة المائدة ، الآية 48 .

قائمة الكتب العربية :

1 - الأستاذ محمد راتب النابلسي ، مضار التدخين على الفرد والمجتمع خطبة جمعة بتاريخ 2006/02/24 م
<http://nabulsi.com>

2 - البعلبكي منير، المنجد في اللغة و الإعلام ,دار المشرق, بيروت لبنان , ط 3 , 1973 .

3 - أسامة كامل راتب رياضة المشي ، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
1977 .

4 - أحمد بدر :أصول البحث العلمي ومناهجه،وكالة المطبوعات،الكويت ، 1979 .

5 - العيسوي عبدالرحمان :مناهج البحث العلمي،المكتب العربي الحديث،مصر، 1996 .

6 - إخلاص محمد عبدالحفيظ ،مصطفى حسين باهي :طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ،مركز الكتاب
للنشر ، مصر، 2000 .

7 - الباز محمد علي .

8 - لزهار محمود .

9 - بهاء الدين سلامة الصحة الرياضية والمحددان الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ط 1 ، 2002 .

10- بشير صالح الرشيدى:مناهج البحث التربوي،دار الكتاب الحديث ، 2000 .

11- د.حسن البنا محمد عبد المعز،مكافحة التدخين بين النظرية والتطبيق، مطبعة الحرف الذهبي ، القاهرة ،
2001 .

12- وجيه محبوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه،دار الكتاب للطباعة والنشر،الموصل، 1991 .

13- سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، دار المسيرة للنشر ، الأردن 2000 .

14- سامي عريف وآخرون :مناهج البحث العلمي وأساليبه،ط2، دار مجد لاوي للنشر، عمان، سنة 1999 .

15 - كمال ايت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي ، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة ،
2003 .

16- مصطفى ماهر عطري ،التدخين والصحة،المركز العربي للوثائق والمطبوعات،الكويت ، 2000 .

17- مالك سليمان مخلول : علم النفس و المراهقة ، ط2 ، المطبعة الجديدة ، ديمشق ، سنة 1985 .

18- محمد عماد اسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، ط 1 ، سنة 1982 .

20- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط 2 ، سنة 1992 .

قائمة المصادر و المراجع

- 21- محمد شفيق زكي :البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية،المكتب الجامعي،مصر، 1985 .
- 22- مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993
- 23- محمد السيد :الإحصاء البحوث النفسية و التربوية والاجتماعية،ط2 ،دار النهضة العربية ،مصر، 1970 .
- 24 - ناصر ثابت :أضواء على الدراسة الميدانية مكتبة الفلاح الكويتية ، 1984 .
- 25- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، ط 2 ، مصر 1982
- 26- عبد الحميد علي حسن ،حكم الدين في اللحية و التدخين ،المكتبة الإسلامية ، عمان ، الأردن ، 1984 .
- 27- عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 .
- 28- عبد الرحمان عيساوي : معالم علم النفس : دار النهضة العربية ، بيروت ، سنة 1948 .
- 29- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1، مصر 2002 .

قائمة الكتب الأجنبية :

- 1- رومر رغوث الإجراءات التشريعية لمكافحة وباء التدخين في العامل ، جامعة كاليفورنيا ، و م أ ، 1983
- المواقع الإلكترونية :

1- <http://www.jalaan.com/book>

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

إستمارة إستبائية :

هذه الاستمارة الاستبائية موجهة لتلاميذ الطور الثانوي بـ: ثانويات تيسمسيلت . سلام الله عليكم و بعد: تلامذتي الكرام نتقدم إليكم بهذا الإستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لتحضير شهادة الماستر في النشاط الرياضي المدرسي بعنوان:
دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في التقليل من ظاهرة التدخين لدى تلاميذ الطور الثانوي.
دراسة ميدانية على بعض التلاميذ في ثانويات تيسمسيلت أرجو منكم مساعدتي ، وذلك بملأ هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق ، ولكم مني جزيل الشكر والتقدير .

الجنس :

ذكر أنثى

المستوى :

الألى ثانوي الثانية ثانوي الثالثة ثانوي

إعداد الطالب : إشراف الدكتور:

السنة الجامعية 2018 / 2019

الأسئلة :

ملاحظة: للإجابة ضع علامة (x) واحدة فقط في الخانات المقترحة لكل سؤال :

المحور الأول : بدايات التدخين عند التلميذ .

01- أين كنت تمضي أوقات فراغك ؟

البيت الشارع نادي رياضي

02- كيف كانت نظرتك حول التدخين؟.

منبوذ محبوب

03- ما هو إحساسك بعد الإنتهاء من السجارة؟

الندم الرغبة في سيجارة أخرى

04- هل صاحبك أعراض غريبة في بداية التدخين ؟

نعم لا نوعا ما

05- هل كنت مقتنع عن نفسك أثناء التدخين لأول مرة ؟

نعم لا نوعا ما

المحور الثاني : دوافع التدخين لدى التلميذ .

06- هل تتمنى الإقلاع عن التدخين ؟

نعم لا نوعا ما

07- هل التدخين أحد الحاجات الضرورية لإتزانك الجسمي و الفكري؟

نعم لا نوعا ما

08- هل التدخين يساهم في تفريغ بعض المكبوتات و الإضطرابات؟

نعم لا نوعا ما

09- الإحتكاك بين الأصدقاء هو الدافع نحو التدخين ؟

نعم لا نوعا ما

10- هل تعتقد أن المدخن شخص متزن و مستقل؟

نعم لا نوعا ما

المحور الثالث: ممارسة النشاط البدني و الرياضي و أثره على التدخين.

11- كيف ترى حالتك النفسية بعد ممارسة النشاط البدني و الرياضي؟

جيدة متوسطة رديئة

12- هل الأحتكاك بزملاءك أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد في التخلص من الضغط ؟

نعم لا نوعا ما

13- هل تشعر ان جسمك مسترخ اثناء ممارسة النشاط البدني ؟

نعم لا نوعا ما

14- هل تعتقد أن للنشاط البدني و الرياضي دور في تحسين بعض القدرات البدنية ؟

نعم لا نوعا ما

15- حسب رأيك هل للنشاط البدني و الرياضي دور في التخفيف من بعض آثار التدخين؟

نعم لا نوعا ما