

تداخل ارشادي نفسي عقلاي لتعديل معتقدات الشباب حول تعاطي المنشطات الرياضية

أ.م.د. عماد عبد حمزة العتابي

جامعة المثنى / كلية التربية للعلوم الانسانية

Email: amadabd20@gmail.com

المستخلص :

تُعد المنشطات أحد المشكلات الخطيرة التي طرأت على المجتمع الدولي خلال السنوات الأخيرة ، وعلى رغم التأكد من المضار الكبيرة التي تتركها فإن استخدامها يزداد يوماً بعد يوم ، ويعرف الاتحاد الدولي للطب الرياضي المنشطات بأنها (مختلف الوسائل الصناعية المستخدمة لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب). وتقوم النظرية العقلانية الانفعالية على أساس أن الأفراد لا يضطربون من الأحداث وإنما بسبب نظام المعتقد الخاطئ . والمعتقد هو تنظيم يتسم بالثبات للمدركات والمعارف حول جانب معين. ويستهدف البحث التعرف على واقع تعاطي المنشطات لدى الشباب واتجاهاتهم نحوها، وتخطيط تداخل ارشادي نفسي وفق نظرية العلاج العقلاي الانفعالي السلوكي لألبرت اليس ، لتعديل الاتجاهات الايجابية نحو المنشطات . واتبع البحث المنهج التجريبي / الكلينيكي ، وظهرت النتائج بعد المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج (SPSS) ، وجود اتجاه ايجابي نحو تعاطي المنشطات ، وظهرت فاعلية التداخل العلاجي العقلاي الانفعالي السلوكي في تعديل اتجاهات عينة البحث التجريبية نحو تعاطي المنشطات . واوصى البحث ضرورة تبني ، خطط علمية رصينة وفق دراسات اكااديمية لتقليل الطلب من خلال التوعية ، وتقليل العرض من خلال الرقابة .

A rational and emotional psychological intervention to modify the beliefs of young people about the use of sports doping

Dr. Emad Abed Hamza Al-Atabi

Place Of Work: Al-Muthanna University - Partial Attribution To Psychiatric Unit /
Al Hussein Educational Hospital / Addiction Counseling

Degree: Assistant Professor

Mob: 07832627660 , Email: amadabd20@gmail.com

Abstract :

Doping is one of the most serious problems that the international community has experienced in recent years. Despite the great damage it leaves, its use is increasing day by day. The International Federation of Sports Medicine defines doping as "the various industrial means used to

increase the physical and psychological efficiency of an individual in the field of competition, Training). The theory of emotional rationality is based on the fact that individuals are not disturbed by events but by a system of false belief. Belief is a consistent organization of perceptions and knowledge about a particular aspect. The aim of the research is to identify the reality and trends of doping among young people, and to plan psychological counseling in accordance with Albert Ellis's emotional and rational therapy theory to modify positive attitudes towards doping. The results followed statistical analysis using (SPSS) program. There was a positive trend towards doping, and the effectiveness of rational, behavioral and behavioral intervention was shown to modify the trends of the pilot sample towards doping. The study recommended the need to adopt solid scientific plans according to academic studies to reduce demand through awareness and reduce supply through supervision.

المقدمة :

تعد المنشطات أحد المشاكل التي طرأت على المجتمع الدولي أي خلال السنوات الأخيرة ، وعلى رغم التأكد من المضار الكبيرة التي تتركها فإن استخدامها يزداد يوماً بعد يوم سواء في المجال الرياضي أو غيره امتداداً إلى الشباب عموماً بغرض الحصول على تركيبة الجسم الرياضي، ويعرف الاتحاد الدولي للطب الرياضي المنشطات بأنها (مختلف الوسائل الصناعية المستخدمة لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي)، والمنشطات ليست مجموعة من العقاقير فحسب، كما هو شائع، بل ثمة وسائل أخرى محظورة مثل نقل الدم ، وتدخل تحت مسمى المنشطات أيضاً العقاقير المهدئة، التي تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي بشكل كبير في بعض الرياضات مثل الرماية والقوس والسهم، وتستخدم للتقليل من الشعور بالألم كما في رياضة الملاكمة والمصارعة، وتدخل هذه العقاقير ضمن المنشطات باعتبارها وسيلة صناعية لرفع مستوى الأداء الرياضي . (الخضير ، 2014 ، 41) .

والمنشط (Stimulant) :هو كل مادة أو دواء يدخل الجسم ويكيميائياً غير اعتيادية لزيادة نشاط العضلات أو الكفاءة البدنية لتحقيق انجاز رياضي بطرق غير مشروعة. و يسبب المنشط اضراراً صحية مع الاستمرار على تعاطيه، فالمنشطات هي الأدوية التي بحفزها وظائف الجسم ولكنها حالياً وبالتحديد المواد التي تنشط المخ والجهاز العصبي المركزي .هذا التنشيط يولد الانتباه وارتفاع المزاج واليقظة وتقلل الشهية وتزيد الحركة. وقليلاً ما تستخدم كعلاج. لكن سوء استخدامها شائع بين الرياضيين. فالمنشطات تعمل على تنبيه الجهاز العصبي المركزي يمكن للمنشطات أن

تحسن قدرة الجسم على التدريب والتنافس إلى أعلى المستويات. كما أنها تقلل من الشعور بالإعياء المرتبط بالتدريب والوقت المطلوب للتعافي بعد المجهود البدني. المنشطات تسبب الإدمان وتظهر نشاطا زائفا ومع كثرة تعاطيها تسبب ضمور العضلات ولا يسترد اللاعب قوته. ويتجنب اللاعب شرب مشروبات الكولا والشاي والقهوة والشوكولاتة والكاكاو لأن بها كافيين وهو من المنشطات ومدر للبول مما يصيب اللاعب بالجفاف. وطريق التدريب أحسن لكن بعض الرياضيين يتعجلون. وهذه المنشطات قد تهدر مجهودهم عندما يكشف عنها عند الفحص الطبي في البطولات.

وبداً من أوائل التسعينات توقفت معظم شركات الدواء العالمية عن إنتاج هذه المركبات وهنا ظهر الخطر الجديد فقد بدأ استخدام الاسترويدات البنائية الاندروجينية المنتجة للاستخدام الحيواني بواسطة الرياضيين كما ظهرت صناعة كاملة للاسترويدات البنائية الاندروجينية المزيفة ومع تطور الحاسبات والمساحات الضوئية امكن بسهولة بالغة تقليد اغلفة وزجاجات هذه المركبات كما هو الحال الآن أيضا مع ادوية أخرى مثل الفياجرا والسياليس بحيث تحتوى هذه الأقراص أو الامبولات المزورة على اي مركب بدأ بالنشا أو بدرة الثلج أو الزيوت النباتية وانتهاء بمواد شديدة السمية

ومن انواع المنشطات الرياضية :

- الأمفيتامين (Amphetamine) : عرف عام (1930) كدواء للشم لعلاج احتقان الأنف والركام. وفي سنة (1937) أنتج الأمفيتامين كأقراص لعلاج النوم وكان المحاربون في الحرب العالمية الثانية يتناولونه للتغلب على الإجهاد ويظلون يقظين. وفي (1960) شاع استعمال الأمفيتامين بين سائقي الشاحنات ليظلوا يقظين في المسافات الطويلة وللتحسيس واقبل عليه الرياضيين لتحسين أدائهم وتحمل التمارين الشاقة. وتأثير الأمفيتامين يشبه تأثير الكوكايين ولاسيما ميثا أمفيتامين (methamphetamine) لكن مفعوله أبطأ وتأثيره أطول على الجهاز العصبي المركزي. ومع طول التعاطي يولد حالة شسزوفرنيا (schizophrenia) .
- الكوكايين (Cocaine) : يعتبر أشد المنشطات الطبيعية. ويستخلص من أوراق نبات الكوكا الذي ينمو في أمريكا الجنوبية حيث يمضغه الأهالي أو يضعونه مع الشاي ويشربونه للانتعاش والتغلب على التعب. وكانت مادة الكوكايين النقية قد عزلت عن النبات عام (1880) وكانت تستعمل كمخدر موضعي في جراحات العين والأنف والحلق لأن هذه المادة تضيق الأوعية الدموية وتمنع النزيف. وحاليا لا يستعمل الكوكايين في العلاج. والكوكايين مسحوق أبيض ويضاف مسحوق السكر له أو مادة الليدوكايين

lidocaine المخدرة موضوعيا لتخفيفه ولغشه. والكوكايين هيدروكلوريد يستنشق كمسحوق أو يذاب في الماء للحقن بالوريد أو يدخن ويعطي تأثير الحقن عبر الرئة. والذين يدخنون الكوكايين يعانون من قصر التنفس وآلام صدرية مبرحة نتيجة جرح الرئة ونزيفها. والكوكايين يصل المخ في مدي 3-5 دقائق وبالوريد في (15 - 30) ثانية.

- القات (Khat): عبارة عن الأوراق الصغيرة التي تقطف من شجيرة القات. وتستهلك حيثما يزرع نبات القات في شرق أفريقيا وشبه الجزيرة العربية. فيمضغ للتغلب على التعب ويقلل الشهية والإدمان عليه قد يسبب الهلوسة. والقات به كيمواويات أهمها الكاثينون، cathinone والكاثين cathine وعندما تعمر الأوراق تتحول مدة الكاثينون إلي كاثين ويقل تأثيرها المنشط.

- الكافيين (Caffeine): مادة منشطة خفيفة حيث تجعل الشخص يقظا ومنتبها. ويعتبر الشاي والقهوة ومشروبات الكولا أهم مصادر الكافيين. ويمكن شراءه كأقراص. وفنجان القهوة به من (65 - 115) مليجرام مادة الكافيين وفنجان الشاي به (60) مليجرام كافيين وزجاجة مشروب الكولا بها 30 - 60 مليجرام كافيين. والإفراط في تناول الكافيين يسبب القلق والصداع والأرق. كما أنه يسبب الإدمان

- الأفردين (Ephedrine): مادة تستخدم كمنبه وتوسع للقصبات الهوائية. ويستخدمها الرياضيون لزيادة التحمل في العاب البطولة (Giannini, 1999, 203-208).

والمعتقد (Belief) هو تنظيم يتسم بالثبات للمدركات والمعارف حول جانب معين من عالم الفرد ، او هو نمط المعاني (Pattern Meaning) لمعرفة الفرد حول شيء محدد (Krech&Crutchfield, 1948,) (150) ، او كما حددها (Fishbein& Ajzen, 1972)

بانها الترجيح الذاتي بان موضوعا ما له خصال او خصائص معينة (خليفة ، 1997 ، 203). ويفترض (Ellis, 1977) أن توقع الفرد عن الأشياء (المنشطات) في البيئة يؤثر على انفعاله وسلوكه ، فاذا كان توقع الفرد عقلانياً كان توقعاً فاعلاً يساعد في التوافق والصحة النفسية . وان كان غير عقلانياً (ان تعاطي المنشطات شيء ايجابي) سيؤدي الى الاضطراب والانحراف ومن خلال الإرشاد النفسي التوجيهي يقوم المرشد بدور إيجابي نشط لكشف هذه الأفكار اللاعقلانية وتوجيه وإرشاد الشباب نحو الأساليب التي يجب ان يتخذوها لحل مشكلاتهم وتغيير سلوكهم . وإقناع الشباب وحثهم على اختيار أفكاراً عقلانية جديدة تحقق لهم السعادة والصحة النفسية (Ellis, 1977, 9).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى فاعلية التداخلات والبرامج الإرشادية المخططة والمنفذة على وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومنها ما لخصه الصميلي 2009 ، وقد أشار إلى أن دراسة (عبدالله ، 1991) قد أظهرت فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الاكتئاب

وصدمة ضغوط الحياة وتعديل الأحكام التلقائية السلبية على الذات . ودراسة (فرج 1992) أكدت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في حل بعض من مشكلات المراهقة المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية. ودراسة (المدخلي 1996) قد وجدت ان هناك فاعلية لبرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض رهاب التحدث مع الآخرين (الصميلي ، 2009 ، 201-204) .

ويشير ابراهيم 2004 إلى دراسة قام بها Morris 1993 استهدفت التأكد من فاعلية للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض السلوك الأخلاقي (غير المقبول اجتماعياً) وتعديل الأفكار غير المنطقية ومشاعر اليأس لدى عينة من المراهقين المضطربين سلوكياً، قد أشارت نتائجها إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كان فعالاً في خفض السلوك اللاأخلاقي لدى المراهقين، وتنمية مهارات تجعلهم يسلكون سلوكاً ايجابياً نحو أنفسهم ونحو الآخرين (إبراهيم، 2004، 7).

مشكلة البحث:

يمثل تعاطي المنشطات أوسع صور لابتزاز وسرقة جهود الآخرين بتناول بعض العقاقير الطبية التي تعطي قوة مضافة وقتية للرياضي يستطيع من خلالها تحقيق نتائج غير حقيقية تخضع لظروف ساعة السباق فقط دون أن تستمر مع الرياضي ، ويمكن اعتبار المنشط بأنه كل مادة أو دواء يدخل الجسم ويكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها. (جاري ، 2012 ، 76).

أما الآثار السلبية لاستخدام الرياضيين للمنشطات فتظهر في خلل هرموني واضطرابات التكوين العام للجسم ، والمعاناة من الصداع والدوخة والأرق .. العصبية والثورة والتهيج والخلط والتشويش العقلي - الشك والريبة والشعور بالكآبة واضطراب المزاج ، و رغبة بالعداوة لدرجة تجعل الرياضي خطراً على نفسه والآخرين. (بابكر وهيبه ، 2014، 126) .

كما يؤدي تناول المنشطات الى عدد من المخاطر الصحية مثل (حدة الطبع ، زيادة القلق ، اضطراب النوم ، الاكتئاب ، الانتحار) . (العرجان واخرون ، 2011 ، ص 25). وهناك اعراض جانبية تظهر في كثير من الأحيان عند تعاطي المنشطات مثل امراض الكبد ، تهتك الكلى والاضطرابات المعوية و التنفسية وكذلك قد يؤدي هذا إلى سقوط الشعر والاضطراب الجنسي ، كما تعمل بعض المنشطات (المحضورة على توسيع الشرايين والأوعية الدموية مما يؤدي إلى إرهاب عضلة القلب (فتحى والنجار ، 2001 ، 8) .

وإذا ما كان المعتقد الذي يشير الى (التنظيم الذي يتسم بالثبات للمدركات والمعارف) ، او (الترجيح الذاتي) ، حول المنشطات ، تنظيمياً وترجيحاً غير منطقي او غير عقلائي ؛ فانه سيمثل مشكلة مضاعفة للشباب الرياضي خصوصاً ، وللشباب عموماً ؛ مما يستوجب تخطيط ، وتنفيذ التداخلات الارشادية والعلاجية لتعديل تلك المعتقدات ، والاتجاه بها نحو المنطقية والعقلانية ؛ لان الأفراد لا يضطربون من

الأحداث نفسها وإنما اضطراباتهم تحدث بسبب نظام التفكير الخاطئ الذي يتبناه الفرد حول نفسه ويشكل سلوكه في التعاطي مع الأحداث التي تحصل له . وبذلك يركز الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي على تعديل أفكار الشباب عن نفسه وعن الآخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة إيجابية واقعية ويجري تحديد أخطاء التفكير إلى الافتراضات الأساسية الخاطئة لدى الشباب خلال الجلسات الارشادية. (كوري، 2011، 358).

لذا يمكن تلخيص مشكلة البحث بكيفية اعداد تداخل ارشادي نفسي عقلائي انفعالي لتعديل معتقدات الشباب حول تعاطي المنشطات الرياضية .

اهمية البحث :

بدأت مواجهة تعاطي المنشطات دوليا في الدورة الأولمبية طوكيو (1964) ، حيث تم تطبيق نظام جزئي للرقابة من خلال فحص متسابقى المائة متر ، وهذا يعد أول مقاومة للمنشطات في المجال الرياضي وكان بداية لإنشاء لجنة طبية باللجنة الأولمبية الدولية في عام (1966) ، وانبتق من هذه اللجنة الطبية لجان فرعية منها لجنة المنشطات والكيمياء الحيوية كما طبقت أول نظام شامل للرقابة والفحص علي استخدام الرياضيين للمنشطات في المجال الرياضي ابتداء من دورة (جرني ويل) الشتوية في العام (1968). (فضل الله ، 2003 ، ص23).

وفي بعض الدول لجأ المشرع إلي تجريم خاص لتعاطي المنشطات في المنافسات الرياضية وأول تلك الدول فرنسا وبلجيكا ، حيث أصدرتا قانونا يجرم هذا السلوك بصفة خاصة ، ثم تلي ذلك تشريعات في هذا الشأن في كل من تركيا وايطاليا (1971) ، (1976) . والقانون الفرنسي أول من أصدر قانون جنائي لتجريم تعاطي استخدام المنشطات في المجال الرياضي في (1965) ، وتم تعديله عام (1986) ، وعدل في 23 مارس (1999) ونصت مادته رقم (32) علي حماية صحة الرياضيين ومكافحة تعاطي المنشطات (Levison & Christensen, 1996, p16) .

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بشريا بالشباب من الفئة العمرية (20-24) سنة ، من الذكور فقط . ومكانيا بمحافظة المثنى (جمهورية العراق) . وموضوعيا يتحدد بقياس المعتقدات حول تعاطي المنشطات ، والتداخل الارشادي المقترح يصمم وفق نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت اليس .

اهداف البحث : يستهدف البحث الحالي:

اولا : التعرف على معتقدات الشباب نحو تعاطي المنشطات الرياضية.

ثانيا : تصميم مقترح تداخل ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتعديل معتقدات الشباب نحو تعاطي المنشطات الرياضية.

تحديد المصطلحات:

اولاً: "المعتقد Belief :

عرفه (Krech&Crutchfield, 1948) بأنه : تنظيم يتسم بالثبات للمدركات والمعارف حول جانب معين من عالم الفرد ، او هو نمط المعاني (Pattern Meaning) لمعرفة الفرد حول شيء محدد (Krech & Crutchfield, 1948, 150) .

وعرفه (Fishbein&Ajzen , 1972) : بأنه الترويج الذاتي بان موضوعا ما له خصال او خصائص معينة (خليفة ، 1997 ، 203).

ثانياً "المنشطات:

عرفها (شفيق ويوسف ، 1997) : بأنها عقاير منشطة يتناولها بعض من الناس لرفع أدائهم الرياضي وتعني كلمة منشط تنشيط بناء أنسجة الجسم وتساعد المنشطات على بناء وزيادة كتلة الجسم(شفيق ويوسف ، 1997 ، 4) .

وعرفت المنشطات من (الشافعي وجمال الدين ، 2009) : بأنها كل مادة غريبة عن الجسم أو أي مادة فسيولوجية يتم تناولها بمقدار غير طبيعي أو استخدامها بوسيلة غير معتادة داخل الجسم ، وذلك بهدف تحسين الأداء الرياضي البدني والنفسي للمتنافسين مما ينتج عنه نتائج غير حقيقية مبنية على الغش والتدليس من الكفاءة البدنية والنفسية ويتم الاستخدام عن طريق الحقن أو عن طريق الفم قبل مواعيد المنافسات أو خلالها (الشافعي وجمال الدين ، 2009 ، ص 32) .

فيما عرفها (جاري ، 2012) : انها كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها.(جاري ، 2012 ، 78) .

ثالثاً : "الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي" : يعرف بأنه نوع من الإرشاد يطبق مبادئ الإرشاد السلوكي ، لكن على العالم الداخلي للمسترشد أي الأفكار والمعارف والانفعالات ، والتي تكون عبارة عن مسلمات خاطئة يتبناها الفرد من الطفولة ، وتجسدت في عقله حتى أصبحت حقائق تبنى عليها نتائج خاطئة والتي تخلق الصراعات العقلية ، ومن خلال الإقناع المنطقي العقلاني وعكس ما كان يعمل به الشباب بعد التشخيص السليم والتدريب على عكس هذه الأفكار يتم الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (Ellis.1977.28).

منهجية البحث واجراءاته

اولاً: "منهج البحث": تم اتباع المنهج الوصفي كونه المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفياً بوصفها وبيان خصائصها، وكما بإعطائها وصفاً رقمياً من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى . ومن

المهم أن ننبه هنا إلى أن البحوث الوصفية تقريرية في جوهرها ومهمة الباحث فيها أن يصف الوضع الذي كانت عليه الظاهرة أو التي عليها بالفعل أو التي سيكون عليه (ابو حطب، 1987، 105).

ثانياً: مجتمع وعينة البحث: شمل مجتمع البحث، الشباب (الذكور فقط) من الفئة العمرية (20-24) سنة، من طلبة جامعة المثني، كلية التربية للعلوم الانسانية، اما عينة البحث فقد بلغت (100) طالبا.

ثالثاً: ادوات البحث: تم اعداد مقياس المعتقدات نحو تعاطي المنشطات من قبل الباحث، حيث تم اعداد استبانة مفتوحة تتضمن اسئلة حول معتقد الشباب حول تعاطي المنشطات الرياضية، ثم تم تفرغ الاجابات واعداد استبانة مغلقة تضمنت بيانات شخصية واسئلة كما في الملحق (1)، ولاستخراج الصدق الظاهري عرضت على عدد من المتخصصين في القياس والتقويم واساتذة في كلية التربية الرياضية، وطبيب اختصاص، لان الصدق يعد من الخصائص المهمة للحكم على صلاحية أداة القياس وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، وقياسها الصفة المراد قياسها، وان من أهم الخصائص السيكمترية للاختبار أو المقياس انه لا بد أن يكون صادقا إلى الحد الذي يقيس السمة، أو الخاصية التي أعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى (عودة، 1998، 370). ثم قام الباحث بإجراء العمليات الاحصائية الضرورية لإيجاد الثبات؛ لان الثبات يمثل دقة المقياس في القياس او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه، فيما يزودنا من معلومات عن سلوك الفرد، والهدف من حساب الثبات هو تحديد أخطاء القياس وإيجاد طرق تقلل من هذه الأخطاء بذلك يعد الثبات من الخصائص السيكمترية المهمة للمقاييس النفسية، فهو يعطي الاتساق في فقرات المقياس في قياس ما وضعت لقياسه بصورة منتظمة، ويقصد بذلك اتساق النتائج أي الحصول على نتائج متقاربة اذا استعمل المقياس مرات متعددة في ظروف متشابهة، ولغرض ايجاد ثبات المقياس الحالي، استعمل الباحث طريقة الاختبار - اعادة الاختبار Test - Retest Method، لأن معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة يسمى بمعامل الاستقرار، ويتم من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية (ابو حطب، 1987، 101)، وكانت قيمة بيرسون (0.71)، وهو معامل ارتباط جيد.

رابعاً: الوسائل الإحصائية: استعان الباحث ببرنامج Microsoft office Excel لإجراء العمليات

الإحصائية للبحث الحالي، كما استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية:

1. معامل ارتباط بيرسون: تم استخدامه لاستخراج النتائج الإحصائية لخصيصة الثبات.
2. الاختبار التائي: تم استخدام (t-test) لعينة ومجتمع لاستخراج نتائج الهدف الاول، و (t-test) لعينتين مستقلتين.
3. الوسط المرجح لبيان مشكلة التداخل الارشادي ومكوناتها.

الفصل الرابع : النتائج وفق الاهداف

اولا : نتائج الهدف الاول :

عرض نتائج الهدف الاول : اظهرت نتائج التحليل الاحصائي الافتراضية باستخدام الاختبار التائي (t.test) للاستدلال حول الوسط الحسابي للمجتمع وجود معتقدات ايجابية عند الشباب نحو تعاطي المنشطات الرياضية . وجدول (1) يوضح نتائج الهدف الاول .

جدول (1) نتائج الهدف الاول

العدد	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي (قيمة . ت)		
				المحسوبة	النظرية	المستوى
100	16	16.500	1.4	3.571	2.373	0.05

مناقشة وتفسير نتائج الهدف الاول :

وجود معتقدات ايجابية من قبل الشباب حول تعاطي المنشطات يقترب مما اشار اليه الباحثون من ان معتقدات الافراد والقوالب النمطية السائدة لديهم هي عباره عن مخططات (Schemas) ، او مجموعة من المعارف بعضها يدور حول الخصائص العقلية للآخرين (الادراك ومن ثم الاعتقاد المنطقي لتعاطي المنشطات) ، وبعضها حول الخصائص الشكلية والجسمية (البنية الجسمية بسبب المنشطات) ، حيث المظهر الخارجي وان النوع الاول الخاص بالخصائص العقلية اكثر تعقيدا من الخصائص الشكلية والتي يسهل اصدار الحكم عليها من قبل الافراد (Anderson & Klatrsky, 1987) . والقدرة المتفاوتة على استيعاب المعرفة والمعلومات ادت الى فجوات متسعة في المعرفة بين الأفراد (Stiglitz, 1999,318).

ويؤمن معظم المنظرين في نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لالبرت ليس أن الشباب متفردون، وأنهم عقلانيون وغير عقلانيين في آن واحد، فعندما يتصرفون ويفكرون بعقلانية يكونون فعالين وسعداء وأكفاء، وعندما يكونون غير عقلانيين فإنهم يكونون غير منطقيين ويتعرضون لاضطرابات نفسية. وعندما ترتبط انفعالات مثل الحب والسرور بفكرة (هذا جيد) تتكون لديهم انفعالات إنسانية إيجابية، وعندما ترتبط انفعالات مثل الغضب أو الاكتئاب بفكرة (هذا سيء) ، فإنها تصبح انفعالات سلبية .وبذلك فإن الأشياء التي تعلمناها عن الموقف وارتبطت به، وكذلك مدركاتنا له، قد شكلت موقفاً سلبياً أو غير سار بالنسبة لنا. إن الشباب المضطربين لهم دور في إطالة أمد المشكلات، وذلك بتمسكهم بالسلوك غير المنطقي (تعاطي المنشطات) ، عن طريق التلفظ بالأفكار غير المنطقية نحوه (مثل ان المنشطات تجعل الجسم قويا ، او الاعتقاد ان المنشطات عامل مساعد لا بد منه)، وبما ان التفكير يصاحب الانفعال، فإن استمرار الصعوبات والمشكلات الانفعالية سيؤدي الى استمرار التفكير اللامنطقي. والشباب الرياضي ليس ضحية لظروفه أو لماضيه، ولكن الطريقة التي يتحدث بها الناس إلى الآخرين، أو يحدثون بها أنفسهم، هي التي

تحدد مدى تفهمهم، لذلك يمكنهم أن يتحدثوا، ويمكنهم أن يعملوا ويفكروا حتى يجعلوا من أنفسهم أفرادًا مختلفين. (باترسون، 1990، 176-184).

ثانيا : نتائج الهدف الثاني

عرض نتائج الهدف الثاني : تصميم مقترح تداخل ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتغيير المعتقدات الايجابية نحو تعاطي المنشطات الرياضية .

التداخل الارشادي العقلائي الانفعالي السلوكي وفق نظرية البرت اليس قد يكون -حسب تجربة الباحث في تصميم وتنفيذ التداخلات الارشادية لأكثر من (25) سنة- هو التداخل الاكثر ملائمة لتعديل المعتقدات السلبية ، نظرا لتركيزه على العقلائية واللاعقلانية ، وهما مفهوميين قد يمثلان الحدود العليا والدنيا لمفهوم معتقدات الشباب حول تعاطي المنشطات الرياضية.

تخطيط التداخل الارشادي العقلائي الانفعالي السلوكي: سيتم التخطيط وفق الخطوات الاتية:

1. تحديد المشكلة ، ومكوناتها ، وشدها .
2. وضع الاهداف للمشكلة عموما ولكل مكون خصوصا .
3. اختيار الفنيات المناسبة لكل هدف.
4. تخطيط الجلسات والاجراءات التي تحقق الاهداف .
5. ادارة (تنفيذ التداخل) الجلسات .
6. تقييم وتقويم التداخل.

وسيتم توضيح الخطوات كالاتي:

1. تحديد المشكلة : المشكلة التي تم تخطيط التداخل الارشادي لها هي المعتقدات الايجابية من قبل الشباب نحو تعاطي المنشطات الرياضية ، ومصدر كشفها هو نتائج التحليل الاحصائي الافتراضي لاستجابات عينة البحث على مقياس المعتقدات ،(نتائج الهدف الاول في البحث الحالي).
2. اهداف التداخل الارشادي: بناء على ما جاء في الخطوة (اولا) ، فان الهدف العام للتدخل الارشادي في البحث الحالي هو : تعديل المعتقدات الايجابية لدى الشباب نحو تعاطي المنشطات الرياضية ، اما اهداف مكونات المشكلة فستكون تعديل الافكار اللاعقلانية حول تعاطي المنشطات الرياضية ، وغرس معتقدات معتدلة نحوهم بالاعتقاد ان تعاطي المنشطات الرياضية:

- أ. لا تساعد على تحقيق التفوق الحقيقي ، بل سرقة مجهودات الاخرين .
- ب. مضر بالصحة العامة
- ت. ظاهرة غير حضارية
- ث. لا تجعل الجسم قويا
- ج. عامل سيء ومعتل للقدرات يجب تجنبه

3. فنيات التداخل الإرشادي:

يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من الثقافة التي يعيش فيها. إن الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا ومتفعلًا. إن المرشد في هذه النظرية يعتقد بأن لدى الناس القدرة على مواجهة نظامهم القيمي وأن يعلموا أنفسهم معتقدات وأفكارًا وقيمًا جديدة . ويرى Ellis أن الناس لديهم القوة لفهم حدودهم لتغيير وجهات نظرهم وقيمهم التي تشكلت في مرحلة الطفولة ولديهم القدرة على تحدي نزعة الدفاع الذاتي (Ellis, (Self-Defeating (20, 1977 ، وفيما يأتي توضيح للفنيات التي تستخدم في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي إذ تنقسم هذه الفنيات الإرشادية كما لخصها العتابي (2008) إلى:

- فنيات معرفية **Cognitive Techniques**: وهي الفنيات التي تساعد الشباب في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة وتبني الشباب فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية.
- فنيات انفعالية **Techniques Emotive** : وهي فنيات تتناول مشاعر الشباب وأحاسيسه والمواقف الصادمة المثيرة والخبرات الماضية المتعلقة بمشكلة الشباب.
- فنيات سلوكية **Behaviorist Techniques** : وهي فنيات تساعد الشباب في التخلص من السلوك المختل وظيفيًا. **Dysfunctional**. (العتابي ، 2008 ، 39-40) .

وفي التداخل الحالي سيتم اعتماد الفنيات الآتية:

- أ. تحديد الأفكار اللاعقلانية **Select Irrational Beliefs** : يقوم الباحث بعد فسخ المجال لإفراد المجموعة بالمناقشة وإبداء آرائهم في موضوع الجلسة بتحديد الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الطلاب اتجاه موضوع جلسات التداخل الإرشادي.
- ب. نقد الأفكار اللاعقلانية **Ir Rational Beliefs criticism**: بعد أن يحدد الباحث الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة يقوم بعد ذلك بانتقادها وإظهار سلبياتها وتأثيرها على سلوكهم. على إن يراعي الباحث في ذلك حساسية أفراد المجموعة ، وأن يكون النقد منطقيًا ويستطيع فيه الباحث إقناع أفراد المجموعة بالأفكار اللاعقلانية لديهم.
- ت. استبدال الأفكار اللاعقلانية : **Chang the r Rational Beliefs** : يقوم الباحث بعد دحضه ونقده الأفكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة التي تتماثل عقول أفراد المجموعة، بتقديم أفكار جديدة تمتاز بالمنطقية وتحليله الواقع . إذ يشير Ellis الى إن العديد من الشباب يتعلموا كيف يتخلون عن اعتقاداتهم اللاعقلانية ويغيرون سلوكياتهم غير المرغوبة.

4. **تخطيط جلسات التداخل الارشادي** : نظرا لكون الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يندرج ضمن طرق الارشاد المباشر (التعليمي) ، يقترح الباحث تخطيط جلسات التداخل الارشادي ضمن (8) جلسات يمكن ان تنفذ في اربعة اسابيع بواقع جلستين اسبوعيا ، وتكون مدة الجلسة (50) دقيقة ، ويقترح ان تخطط كما في الجدول (2) الآتي:

جدول (2) جلسات التداخل الارشادي

ت. وعنوان	الهدف	الاجراءات والفنيات
الاولى: التمهيدية	التمهيد للتداخل	التعارف والاتفاق على مكان وزمان الجلسات
الثانية: التداخل الارشادي	تعريف المجموعة بالتداخل الارشادي	بيان متطلبات التداخل وواجبات الاعضاء والاثار الايجابية له
الثالثة : التفوق	ان يعتقد الشباب ان التفوق يتم من خلال التدريب والمثابرة.	تحديد الأفكار اللاعقلانية حول التفوق ، ثم نقدها ، واستبدالها .
الرابعة : الصحة العامة	ان يعتقد الشباب ان المنشطات لها اثار سلبية على الصحة العامة.	تحديد الأفكار اللاعقلانية حول شروط الصحة العامة ، ثم نقدها ، واستبدالها .
الخامسة : المرغوبية الاجتماعية	ان يعتقد الشباب بان الاستعانة بالمنشطات الرياضية ظاهرة غير حضارية.	تحديد الأفكار اللاعقلانية حول المرغوبية الاجتماعية و الاستعانة بالمنشطات ، ثم نقدها ، واستبدالها .
السادسة: النجاح	ان يعتقد الشباب ان النجاح هو ناتج الجهد والمثابرة.	تحديد الأفكار اللاعقلانية حول الية تحقيق النجاح ، ثم نقدها ، واستبدالها .
السابعة : مجارة الاخرين	ان يعتقد الشباب ان مجارة الاخرين ، بالمنافسة الشريفة	تحديد الأفكار اللاعقلانية حول مجارة الاخرين ، ثم نقدها ، واستبدالها .
الثامنة : الختامية	انهاء التداخل	يستعرض الباحث ما تم خلال الجلسات ويناقش المجموعة حول أي استفسار ثم يعلن اختتام جلسات التداخل الارشادي.

اما ما يتعلق بإدارة (تنفيذ التداخل) الجلسات، فيمكن للباحث الذي يرغب بذلك ان يعتمد التخطيط المعتمد مع استخدام الفنيات المعرفية او الانفعالية او السلوكية المشار اليها انفا ، وحسب حاجة مجموعته التجريبية وخصوصيتها ، ويتم تقييم وتقويم التداخل الارشادي من خلال نتائج الاختبار البعدي.

التوصيات : في ختام البحث يوصي الباحث كل من : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ووزارة الرياضة والشباب ، وهيئة الاعلام والاتصالات ، بضرورة وضع الخطط المناسبة لغرس المفاهيم الصحيحة نحو تعاطي المنشطات الرياضية واثارها السلبية.

المقترحات : يقترح الباحث على الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية تطبيق التداخل الارشادي المقترح في البحث الحالي.

المصادر :

- إبراهيم ، شوقية (2004) . مدى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى المعوقات جسمياً، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق . مصر .
- أبو حطب، فؤاد (1987) ، بحوث في تقنين الاختبارات النفسية. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- بابر أمال محمد إبراهيم ، وهيبه ، عبد المنعم إبراهيم توفيق .(2014). تعديل مقترح للمادة (41) (قانون الهيئات الرياضية السوداني 2003 . عمادة البحث العلمي ، مجلة العلوم الإنسانية ، العدد (14) ، المجلد(3) ، ص 124-134 . السودان .
- باترسون ، س . ه . 1990 ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد الفقي . دار القلم . الكويت .
- جاري ، أسير هادي . (2012) . دراسة تحليلية لوقائع استخدام المنشطات الرياضية في ظل نظام العولمة . مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد(3) ، المجلد (24) ، ص (72-90) . العراق .
- الخضير ، فوزي . (2014) . الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط ١، دار العلوم العربية ، بيروت .
- خليفة ، عبد اللطيف محمد .(1997). دراسات في سيكولوجية المسنين . دار غريب للطباعة والنشر . القاهرة . مصر .
- الشافعي ، حسن أحمد ، وجمال الدين ، عبد المحسن : (2009) المسئولية من منظور الشريعة الإسلامية والقانون الوضعي عن المخاطر الجسيمة والوفاة في المنافسات الرياضية ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، العدد الثاني ، مارس . مصر .
- شفيق مظفر عبدا لله و يوسف، فالح فرنسيس .(١٩٩٧) . المنشطات والرياضة ، بغداد .
- الصميلي ،حسن بن إدريس عبده ، 2009، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراه مقدمة الى كلية التربية بجامعة ام القرى . المملكة العربية السعودية .
- العنابي ، عماد عبد حمزة ، 2008 ، فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند طلبة المدارس المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى مجلس كلية التربية / جامعة البصرة . العراق .
- العرجان وآخرون . (2011) . تأثير تناول الاسترويدات البنائية على السلوك العنيف والعدواني لدى عينة من مرتادي الأندية الرياضية الصحية في الأردن . مؤتمر الرياضة في مواجهة الجريمة ، الاردن .
- عودة ، أحمد سليمان.(1998)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، الأردن، دار الأمل .
- فتحي ، زكية احمد و النجار ، محمود.(2001). فسيولوجيا الرياضة (التطبيقات) ، ط ١ ، الناشر للطباعة والتوزيع ، سوريا .
- فضل الله ، محمد أحمد على . (2003) . التأثير الفسيولوجي للمنشطات وعلاقتها بالتشريعات القانونية والميثاق الأولمبي في ظل نظم الاحتراف الرياضي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان . القاهرة

- كوري ، جيرالد (Gerald Corey) ، 2011 ، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة سامح الخفش ، دار الفكر للنشر ، ط1 - 2011 . الاردن .
- Giannini. AJ .(1999) . Drug Abuse. Los Angeles, Health Information Press, pp. 203–208. (On-line), Available : <https://ar.wikipedia.org/wiki/>
- Ellis, A, 1977. Major contributions (Rational- Emotive Therapy .Research Data The Supports The Clinical and Personality Hypotheses of RET and Other Modes of Cognitive –Behavior Therapy). The counseling Psychologist .7.1.
- Krech, D., & Crutchfield, R.S. (1948). Theory and Problems of Social Psychology ,New York : Mc Graw-Hill Book CO .,Inc .U.S.A.
- Levison, David & Christensen, Kraen (1996) : Drugs and Drug testing - Encyclopedia of world sport Sebastian Co, Obi,.
- Stiglitz, Joseph. (1999) "Knowledge as a Global Public Good," in Global Public Goods: International Cooperation in the 21st Century, ed. I. Kahl et al. (Oxford University Press. In: <https://ar.wikipedia.org/>).

الملاحق :

ملحق (1) مقياس المعتقدات بصيغته النهائية

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة ... نروم اجراء دراسة حول رعاية المنشطات الرياضية ، الرجاء الاجابة بصراحة على الفقرات الاتية... لا تكتب اسمك
العمر
عدد افراد الاسرة هل تمارس الرياضة ؟
مكان ممارسة الرياضة
هل تتعاطى منشطات رياضية؟

ت	الفقرات	نعم	لا ادري	لا
1	المنشطات الرياضية تساعد على تحقيق التفوق			
2	تعاطى المنشطات الرياضية غير مضر بالصحة العامة			
3	يصعب على الانسان العيش بدون منشطات			
4	الاستعانة بالمنشطات الرياضية ظاهرة حضارية			
5	احب تعاطى المنشطات الرياضية لأنها تجعلني ناجحا			
6	يستحيل على الشاب مجازاة الاخرين بدون منشطات			
7	المنشطات تجعل الجسم قويا			
8	المنشطات عامل مساعد لا يبد منه			