مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

فعاليـة برنامج ارشادى لتنميـة تقدير الذات وكفاءتها وخفض التوجه نحو تعاطى المنشطات الجسدية لممارسى الرياضة بالصالات الرياضية من المراهقين والشباب

إعداد

أ/ علاء عبد الفتاح محمد سلامة
باحث دكتوراة بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة طنطا

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

المقدمة:

تعد مشكلة تعاطى المنشطات الجسدية Physical Steroids من المشكلات المعاصرة والتى لا تقل خطورة عن تعاطى المخدرات والعقاقير النفسية لكونها قسم منها ، فالاثنتان وجهان لعملة واحدة من تدمير وإفساد، وعلى الرغم من **أن** مصطلح المنشطات لم يكن معروفا في الأوساط الشبابية، إلا أنه ينتشر ويستخدم تحت مسميات مختلفة، كالمكملات الغذائية، والمقويات، والفيتامينات والأحماض الأمينية، والواى بروتين، ومشروبات الطاقة، وبرغم مضار تعاطى المنشطات على النواحى الصحية والنفسية والانفعالية، إلا أن نسبة تعاطى المنشطات الجسدية تزداد يوما بعد يوم، طبقا لتقرير الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات فى المجال الرياضى (WADA) (خالد الزيود ، ٢٠١٨ : ٤٦٣).

ومما لاشك فيه أن استعمال المواد المنشطة من شأنه تدمير الكيان الجسدى والنفسى لمستخدميها ، ولقد ثبت علميا واستنادا إلى وقائع عديدة أن المواد المنشطة وإن كانت تحقق فائدة عرضية ووقتية إلا أنها تؤثر فى النهاية تأثيرا ضارا على الصحة ، فكم من أسماء كبيرة سقطت ضحية لهذه المنشطات، وكم من نجوم دفعوا ثمنا باهظا من صحتهم وسمعتهم لقاء تعاطى هذه المنشطات، وكم من أناس ماتوا بالسكتة القلبية أو الدماغية نتيجة الإفراط في تناول المنشطات دون ضرورة داعية أو وصفة طبية لازمة .

مشكلة الدراسة :

تمثلة مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية :

١- هل توجد فروق بين متعاطى المنشطات الجسدية وغير المتعاطين فى تقدير الذات والكفاءة الذاتية من المراهقين والشباب ؟

٢- هل يؤثر البرنامج الارشادى فى تخفيض التوجه نحو تعاطى المنشطات الجسدية لدى المتعاطين من الشباب والمراهقين؟

٣- هل يؤثر البرنامج الارشادى على تنمية تقديرالذات ورفع الكفاءة الذاتية لدى متعاطى المنشطات الجسدية من الشباب والمراهقين ؟

٤- هل يستمر أثر البرنامج الارشادى فى تخفيض تعاطى المنشطات الجسدية لدى الشباب والمراهقين بعد توقف البرنامج ؟

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

٥- هل يستمر اثر الرنامج الارشادى على تنمية تقدير الذات ورفع كفاءتها لدى متعاطى المنشطات الجسدية من الشباب والمراهقين بعد توقف البرنامج فى نهاية فترة المتابعة ؟

أهداف الدراسة :

- بحث علاقة بعض العوامل المرتبطة بتعاطى المنشطات الجسدية أو الاحجام عنها لدى المراهقين والشباب ، وبيان دورها فى إقدامهم على تعاطى المنشطات الجسدية وهى : غياب تقدير الذات ، ونقص الكفاءة الذاتية.

- بحث فعالية برنامج ارشادى نفسى فى خفض تعاطى المنشطات الجسدية بالصالات الرياضية لدى الشباب والمراهقين وبحث مدى استمرار تأثيره بعد توقفه .

رابعا : أهمية الدراسة :

١- يعنى البحث بشريحة مهمة جدا من المجتمع وهم المراهقون والشباب ، حيث أنهم جزء مؤثر فى هذا المجتمع ولا يتجزأ عنه ممن يتعاطون المنشطات الجسدية .

٢- يساعد البرنامج فى إرشاد المراهقين والشباب وتعديل أساليب معاملتهم لأنفسهم وللغيربطريقة تجنبهم المشكلات الناجمة عن تعاطى المنشطات الجسدية.

٣- كما يعمل البرنامج الارشادى على تعديل الأفكار والصورة الذهنية الخاطئة والمفاهيم السلبية المغلوطة والتى كانت سببا ومدخلا لتعاطى المنشطات الجسدية.

مصطلحات ادراسة :

البرنامج الارشادى : counseling programe

هو برنامج مخطط ومحدد فى ضوء اسس علمية وفنية تنظيمية، يشمل عدد من المعارف والمهارات والتدريبات تقدم لتبصير المتعاطى بمشكلاته وتدريبه على استخدام وتنمية قدرته فى حلها ليستطيع التعامل مع المواقف الحياتية المتباينة مما يحقق له الصحة النفسية والكف عن تعاطى المنشطات وذلك من خلال عدد من الأساليب الفنية والعلاجية (أمنية سعيد ، ٢٠١٤: ١٠)

تقدير الذات : Self-Esteem

إن تقدير الذات هو "التقييم الداخلى الذى يقوم به الفرد بنفسه لنفسه ، وهو اعتقاد وثقة ذاتية فى قدرة الفرد الخاصة وقيمته أمام نفسه"، وهو مفهوم متعدد الأبعاد يشمل،

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

تقدير الذات الجسمى، وتقدير الذات الشخصى، وتقدير الذات الاجتماعى، وتقدير الذات الأسرى ، وتقدير الذات الأكاديمى. " (صفاء الجبالى ، ٢٠١٧ : ٢٤).

الكفاءة الذاتية : Self-Competency

يذكر إبراهيم الشافعى (٢٠٠٥ : ١٦٠) أن الكفاءة الذاتية هى تقدير الفرد لذاته فيما يتعلق بتوقعه لقدرته على إنجاز الأعمال والخطط التى يضعها لنفسه، وقد تناول باندورا Bandura الكفاءة الذاتية بالعديد من التعريفات، حيث يرى أنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذى يحقق نتائج مرغوب فيها فى أى وقت معين

المنشطات الجسدية :

ويعرف الإتحاد الألمانى الرياضى المنشطات "بأنها المواد الصناعية التى يتم إستخدامها بهدف محاولة الإرتفاع بالمستوى البدنى والرياضى من خلال الإستعانة بوسائل غير طبيعية عن طريق الحقن أو عن طريق الفم" (كمال جميل ، ٢٠٠١ : ٣٠٤).

الصالات الرياضية (مراكز الاعداد البدنى) :

هى مراكز متخصصة تقدم خدمات للناس مقابل أجر مادى يشترك فيها عامة الناس ، بهدف ممارسة تمارين رياضية شاملة لجميع عناصر اللياقة البدنية ، من أجل المحافظة على الصحة وتحسين الأداء الرياضى ومظهر وشكل الجسم (وليد شاهين ، ٢٠٢٠ : ١٦٨).

محددات الدراسة :

أولا : منهج الدراسة :

تم اتباع المنهج الوصفى فيما يتعلق بدراسة العلاقة بين تنمية تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى متعاطى المنشطات الجسدية وغير المتعاطين، وكذلك استخدام المنهج شبه التجريبى لدراسة أثر البرنامج الإرشادى على تخفيض تعاطى المنشطات الجسدية لدى المراهقين والشباب باستخدام مجموعتين متكافئتين، المجموعة الأولى : مجموعة تجريبية ووالمجموعة الثانية : مجموعة ضابطة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

ثانيا : عينة الدراسة :

وهم الشباب المشتركون والمترددون على مراكز الإعداد البدنى والصالات الرياضية والذين يقعون في الفترة العمرية التي تمتد من سن (١٥– ٢٥) عام ، لعام (٢٠٢٢) بمحافظة الغربية ، مركز سمنود.

وتألفت العينة من :

(٢٠٠) شاب من الذكور من محافظة الغربية والمشتركين بمراكز الإعداد البدنى، والصالات الرياضية، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس، وقد تم اختيارهم عشوائيا، ومن الذكور.

(٢٠) من الشباب المتعاطين للمنشطات الجسدية بمركزى الإعداد البدنى (الجيم) بمركز شباب سمنود، ونادى سمنود الرياضى، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بعد مجانستهم في متغيرات العمر والنوع ومدة التعاطى ونوعه.

– حيث وقع اختيار افراد العينة ممن يتعاطون المنشطات الجسدية بزعم أنها مكملات غذائية وبدون إشراف طبى ، وتم التواصل مع افراد العينة شبه التجريبية والضابطة من خلال عمل الباحث في مجال الدفاع الاجتماعى لمكافحة الإدمان، ومن خلال مجلس إدارة كل من مركز شاب سمنود الرياضى، ونادى سمنود الرياضى، وقد تم اختيار أفراد العينة وفق محددات العمر (١٥– ٢٥) عام، والنوع من الذكور فقط، ومدة التعاطى (ستة أشهر فأكثر)، ونوع التعليم حيث جميعهم في مراحل التعليم المختلفة (دبلومات متوسطة، ثانوى، جامعات) .

– وقد أسهمت هذه الإشتراطات في تكافؤ افراد العينة وعددهم (٢٠) شابا تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، تالفت كل منهما من (١٠) أفراد.

– وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من تقدير الذات، والكفاءة الذاتية، وتعاطى المنشطات.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

التطبيق القبلي لأدوات الدراسة:

تم تطبيق أدوات البحث قبلياً وهى مقياس تقدير الذات ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الاتجاة نحو تعاطى المنشطات الجسدية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات، وتم حساب قيم " اختبار مان ويتنىMann –Whitney Test " لدرجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة . والجداول (١) ، (٢) ، (٣) التالية توضح تلك النتائج .

جدول (١) نتائج " اختبار مان ويتنىMann –Whitney Test لدرجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات قبلياً.

المحور	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة عند ٠.٠٥
الوعى الذاتي	التجريبية	١٠	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٤٤.٠٠	٠.٤٦	٠.٦٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١١.١٠	١١١.٠٠				
احترام الذات	التجريبية	١٠	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٤٤.٠٠	٠.٤٨	٠.٦٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١١.١٠	١١١.٠٠				
قبول الذات	التجريبية	١٠	١١.٢٥	١١٢.٥٠	٤٢.٥٠	٠.٥٧	٠.٥٧	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩.٧٥	٩٧.٥٠				
إدارة الذات	التجريبية	١٠	٩.٩٥	٩٩.٥٠	٤٤.٥٠	٠.٤٣	٠.٦٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١١.٠٥	١١٠.٥٠				
الكفاءة الذاتية	التجريبية	١٠	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٤٤.٠٠	٠.٤٧	٠.٦٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١١.١٠	١١١.٠٠				
الرضا الذاتي	التجريبية	١٠	١١.٩٥	١١٩.٥٠	٣٥.٥٠	١.١٧	٠.٢٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩.٠٥	٩٠.٥٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠	٤٧.٠٠	٠.٢٣	٠.٨٥	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠				

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات ككل وأبعاده الفرعية فى القياس القبلى.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

جدول (٢) نتائج " اختبار مان ويتنى Mann –Whitney Test لدرجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية قبلياً.

المحور	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة عند ٠.٠٥
الأول	التجريبية	١٠	٩.٥٥	٩٥.٥٠	٤٠.٥٠	٠.٧٢	٠.٤٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١١.٤٥	١١٤.٥٠				
الثانى	التجريبية	١٠	١١.٧٥	١١٧.٥٠	٣٧.٥٠	٠.٩٦	٠.٣٥	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩.٢٥	٩٢.٥٠				
الثالث	التجريبية	١٠	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠	٤٨.٥٠	٠.١١	٠.٩١	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠				
الرابع	التجريبية	١٠	١٠.١٠	١٠١.٠٠	٤٦.٠٠	٠.٣١	٠.٧٩	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠.٩٠	١٠٩.٠٠				
الخامس	التجريبية	١٠	١١.٥٥	١١٥.٥٠	٣٩.٥٠	٠.٨٢	٠.٤٣	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩.٤٥	٩٤.٥٠				
السادس	التجريبية	١٠	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠	٤٦.٥٠	٠.٢٧	٠.٧٩	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠.١٥	١٠١.٥٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٤٨.٠٠	٠.١٥	٠.٩١	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠				

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية ككل وأبعاده الفرعية فى القياس القبلى.

جدول (٣) نتائج " اختبار مان ويتنى Mann –Whitney Test لدرجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاتجاة نحو تعاطى المنشطات الجسدية قبلياً.

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة عند ٠.٠٥
الاتجاة	التجريبية	١٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٤٨.٠٠	٠.١٥	٠.٩١	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠٣٠	١٠٣.٠٠				

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الاتجاة نحو تعاطى المنشطات الجسدية فى القياس القبلى.
- مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبليا من حيث تقدير الذات ، والكفاءة الذاتية ، وتعاطى المنشطات الجسدية.

الأدوات :

- مقياس الاتجاه نحو تعاطى المنشطات الجسدية . إعداد الباحث .
- مقياس تقدير الذات – إعداد / نجلاء إبراهيم أبو الوفا (٢٠١٨).
- مقياس الكفاءة الذاتية العامة – ترجمة وتقنين إبراهيم الشافعى (٢٠٠٢).
- البرنامج الارشادى – إعداد الباحث.

الإطار النظرى :

تقدير الذات : Self-Esteem

إن تقدير الذات هو "التقييم الداخلى الذى يقوم به الفرد بنفسه لنفسه، وهو اعتقاد وثقة ذاتية فى قدرة الفرد الخاصة وقيمته أمام نفسه"، وهو مفهوم متعدد الأبعاد يشمل، تقدير الذات الجسمى، وتقدير الذات الشخصى، وتقدير الذات الاجتماعى، وتقدير الذات الأسرى ، وتقدير الذات الأكاديمى. " (صفاء الجبالى ، ٢٠١٧ : ٢٤).

– مفهوم تقدير الذات :

تعددت الاتجاهات التى تناولت مفهوم تقديرالذات وتتمثل فى النقاط التالية :

أ – تقدير الذات بوصفه إتجاها As an attitude

ب – تقدير الذات بوصفة حاجة As a need

ج – تقدير الذات بوصفه تقييما As an evaluation

د – تقدير الذات بوصفه توقعا As an expectation

هـ – تقدير الذات بوصفه حالة As a statue

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

- **تصنيفات تقدير الذات :**

تقدير الذات الجسمية – تقدير الذات الصحية – تقدير الذات الاجتماعية – تقدير الذات الشخصية – تقدير الذات الأسرية – تقدير الذات القيادية – تقدير الذات التدريبية – تقدير الذات الخلقية (غازى صالح محمود ، شيماء عبد مطر ، ٢٠٠٧ : ١٥٦).

- **العوامل المؤثرة فى تقدير الذات :**

يمكن تلخيص أهم العوامل المؤثرة فى تقدير الذات كما يلى :

(أ) العوامل الذاتية :

(ب) العوامل الدائمة :

ج – العوامل الخارجية : وتشمل

– الوالدان / الأسرة Parents / Family

– الأصدقاء و الأقران Friends and Peers (Toro– Morn،139 : 2006).

– المدرسة / المعلمون School / Teachers

والعلاقة الإيجابية بين المعلم والطالب لها أهمية كبيرة فى تحسين تقدير الذات لدى الطالب. (Kara A.Cooper،14 : 2003).

– المهارات الإجتماعية Social Skills

تؤكد النظريات الإجتماعية للذات على أهمية التفاعلات الاجتماعية فى بناء تقدير الذات ، بمعنى أن الطريقة التى يعرفنا بها الناس الآخرون كما يظهر فى توقعاتهم واستجابتهم يؤثر على إحساسنا بالهوية أو الطريقة التى نعرف بها أنفسنا. (Bocchino Rop،75 :2001).

- **نظريات تقدير الذات :**

يوجد العديد من النظريات التى تناولت تقدير الذات من حيث نشأته، ونموه، وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات حسب اتجاهات أصحابها ومناهجهم فى إثبات المتغير الذى يقومون على دراسته ومن هذه النظريات على سبيل المثال :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

– نظرية باندورا Bandura – نظرية روزنبرج Rosenberg – نظرية كوبر– سميث Cooper–smith – نظرية زيلر Zelar – ٥– نظرية ميشيل بوربا Michele Borba

الكفاءة الذاتية : Self–Competency

يذكر إبراهيم الشافعى (٢٠٠٥ : ١٦٠) أن الكفاءة الذاتية هى تقدير الفرد لذاته فيما يتعلق بتوقعه لقدرته على إنجاز الأعمال والخطط التى يضعها لنفسه (ياسمين عبد الصبور ، ٢٠١٤ : ١٥) ، وقد تناول باندورا Bandura الكفاءة الذاتية بالعديد من التعريفات ، حيث يرى أنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذى يحقق نتائج مرغوب فيها فى أى وقت معين

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم الحديثة نسبيا فى مجال علم النفس والصحة النفسية ، وقد ورد فى كثير من الدراسات والأبحاث النفسية استخدام مفهوم الفاعلية الذاتية أو الكفاءة الذاتية بنفس المعنى ، فتعد مشاعر الكفاءة مشابهة جدا للشعور بالفاعلية الذاتية ، فالفاعلية الذاتية هى اعتقاد أنه يمكن أن يكون الشخص كفئا وفى نشاط ما (bandora et al 1977) ، (علاء عبد العال ، ٢٠١٩ : ٣٨)

– **أهمية الكفاءة الذاتية :**

للكفاءة الذاتية أهمية بالغة ، فهى تعد أحد أهم موجهات السلوك ، فعندما يعتقد الفرد فى كفاءته الذاتية فإنه يميل إلى أن يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته فى الحياة ، كما تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدرته على أن يتحكم فى معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التى يقوم بها (داليا الصاوى ، ٢٠٠٨ : ٣٨)

– **مصادر الكفاءة الذاتية :**

حدد باندورا (bandura 1997،) أربعة مصادر للكفاءة الذاتية هى :

أ – حصيلة خبرة الفرد المتعلقة بالأداء Performace accomplaishment

ب – الخبرة البديلة vicarious experience

ج – الإقناع اللفظى verbal persuasion

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

د – التنشيط أو الإثارة الانفعالية emotional arousal (عبد المجيد سيد أحمد ، زكريا الشربينى ٢٠٠١ : ١٣٩) ، (عثمان يخلف ، ٢٠٠١ : ١٠٦) ، (على عسكر ، ٢٠٠٠ : ١٤٨) .

- **أبعاد الكفاءة الذاتية :**

حدد باندورا (bandura) فى هذا الصدد ثلاثة ابعاد تتغيرالكفاءة الذاتية تبعا لها وهذه الأبعاد وهى :

أ – مستوى الكفاءة الذاتية magnitude

ب – العمومية generality

ج – القوة Strength (نرمين لويز ، ٢٠١٤ : ٢٤).

- **النظريات والنماذج المفسرة للكفاءة الذاتية :**

من أهم هذه النظريات : – النظرية المعرفية الاجتماعية Social cognitive theory – الدافعية أو التحفيزية Motivation – الاختيار أو التفعيل Selection – الجوانب العاطفية : Emotional aspects

- **خامسا : المنشطات الجسدية : Physical Steroids**

١– منشطات للطاقة والحيوية والنشاط

٢– منشطات للقدرة الذهنية والإدراك والتنبيه العقلى

٣– منشطات للجنس

٤– المنشطات الجسدية الرياضية ، والتي تعتبر أحد أنواع المواد المخدرة ، وهى موضوع الدراسة الحالية (جمال على ، ٢٠١٩ : ٦٦٧– ٦٦٨).

- **أولا : التعريف بالمنشطات الجسدية :**

هى " إستخدام مختلف المواد والوسائل الصناعية والطبيعية التي تعمل على الارتقاء بالكفاءة البدنية والنفسية والذهنية للفرد ارتقاءً طارئًا في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي، أو أن تخفي استعمال المواد أو السوائل التي تمتاز بهذه الخاصية ، كما يؤدي استعمالها إلى الإضرار بصحته ، والإخال بعدالة المنافسة الرياضية وتعريض نفسه إلى الجزاء القانوني" (وديع ياسين ، ٢٠١١ : ٢٠).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

- **ثانيا : أنواع المنشطات الجسدية :**

يوجد اكثر من (١٠٠) صنف من المنشطات (الستيرويدات) البنائية تم تطويرها ولا يوجد اي منها مسموح تداوله بدون وصفة طبية ، كما يوجد (٣) أشكال معروفة للمنشطات البنائية ، الحبوب او الاقراص ، و(الكريم) الذي يدهن على الجلد ، ومحلول مائي او زيتي يحقن في العضلات وتعتبر المواد المنشطة التي تؤخذ عن طريق الفم اكثر ضررا على الكبد من تلك التي تؤخذ على شكل حقن في العضلات (محمد سالم ، ٢٠١١ : ٣-٤).

- **وفيما يلى تصنيف لأنواع المنشطات الجسدية :**

(١) – العقاقير المنبهة للجهاز العصبى .

(٢) – العقاقير المثبطة والمهدئة للجهاز العصبى .

(٣) – العقاقير التى ترفع الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية. (محمود إبراهيم رضوان ، ٢٠١٩ : ٩-٢٣).

(٤) – العقاقير الهرمونية (البناءة) .

(٥) – العقاقير المدرة للبول .

(٦) – وسائل صناعية أخرى مثل نقل الدم .

- **ثالثا : أساليب وطرق تعاطي المنشطات الجسدية :**

١- طريقة المزج (STACKING) : والتي يأخذ فيها المتعاطون اكثر من نوع واحد من المنشطات في نفس الوقت .

٢- الدورات (cycles) : تؤخذ المنشطات البنائية بصورة تقليدية في دورات والتي تتدرج بالاستخدام لمدة (٦-١٢) أسبوعا أو اكثر.

٣- الاسلوب الهرمي (محمد على ، ٢٠١١ : ٤-٥).

- **رابعا : فوائد المنشطات الرياضية وأضرارها الصحية :**

١-فوائد المنشطات الرياضية :

يمكن للمنشطات الرياضية أن تحسن قدرة الجسم على التدريب والتنافس إلى أعلى المستويات، كما أنها تقلل الشعور بالإعياء المرتبط بالتدريب والوقت المطلوب للتعافى بعد

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

المجهود البدنى ، فقد ثبت بما لايدعو مجالا للشك أن استخدام المنشطات الرياضية يؤدى إلى التأثير الإيجابى على عناصر اللياقة البدنية، وبالتالي على المستوى الرياضى للاعب إذا ما تم هذا الاستخدام إلى جانب العملية التدريبية، إلا أن فوائد المنشطات الرياضية فوائد وقتية (جمال على ، ٢٠١٩ : ٧٧٢).

٢-الأضرار الناجمة عن تعاطى المنشطات الرياضية :

أولا : الأضرار التربوية والأخلاقية : إن استخدام المنشطات يعتبر غشا وضد القانون والأخلاق ، لأن هذه العقاقير يمكن ان تلحق بالمراهقين والشباب ضررا بدنيا ونفسيا ، تتمثل في عدم احترام مبادئ وقوانين الأنشطة الرياضية (صبحى قبلان . ٢٠٠٣ : ٥١).

ثانيا : الأضرار الاجتماعية والنفسية : أغلب الخبراء يرون بان الكثير من المستخدمين للمنشطات الرياضية يصبحوا مدمنين نفسيا عليها ويستمروا باستخدامها والنتيجة التاثيرات الاجتماعية والنفسية السلبية التي من الممكن أن تبقى دائمة، كالعدوانية والتي غالبا ما تتحول إلى سلوك عنيف يغلف الشخصية العامة للفرد لمستخدم هذه المواد (محمد سالم ، ٢٠١١ : ٥-٦).

ثالثا : الأضرار الصحية : تعتبر المواد المنشطة مفيدة جدا في الطب وخطيرة جدا في الرياضة، والسبب الأساسي لظهور الآثار الجانبية على مستخدميها من الرياضيين، هو تجاوز حدود الجرعة الموصوفة طبيا من (١٠) إلى (١٠٠) ضعف. (خالد الزيود ، ٢٠١٨ : ٦).

*** المكملات الغذائية Supplements Nutritional**

عبارة عن مستحضرات ومواد يتم استخراجها من المواد الطبيعة ولكن بصورة مركزة، بحيث يأخذ الشخص العنصر الذى يحتاجه بصورة نقية ومركزة وذلك بعد الاستشارة الطبية ، وتكون هذه المكملات الغذائية فى صورة حبوب أو على شكل بودر يتم خلطه مع الماء والعصائر، أوعلى شكل سوائل . (زكى محمد حسن ، ٢٠١٩ : ٨٥).

*** الصالات الرياضية (مراكز الاعداد البدنى) :**

هى مراكز متخصصة تقدم خدمات للناس مقابل أجر مادى يشترك فيها عامة الناس ، بهدف ممارسة تمارين رياضية شاملة لجميع عناصر اللياقة البدنية ، من أجل المحافظة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

على الصحة وتحسين الأداء الرياضى ومظهر وشكل الجسم (وليد شاهين ، ٢٠٢٠ : ١٦٨).

الدراسات السابقة :

أولا : دراسات تناولت تقدير الذات والمواد النفسية المخدرة و المنشطة :

كدراستي (Adams، Overholser، Salsali and Silverstone،٢٠٠٣ ، and Brinkman،Lehnert ، 1995) وجود علاقة بين تدني تقدير الذات واضطرابات نفسية وعلى وجه التحديد مع تشخيص الأفراد الذين يتعاطون المواد المخدرة ، وجد أنهم يعانون من مستويات أقل بتقدير الذات في المقارنة مع ظروف نفسية أخرى مثل القلق واضطراب ثنائي القطب والمزاج الاكتئابي وتقدير الذات.

بينما هدفت دراسة مايسة جمعة (2007) إلى دراسة العلاقة بين أحداث الحياة الشاقة وتعاطي المواد النفسية لدى طلاب الجامعات الذكو. وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين الأحداث الشاقة مع الأصدقاء والتعاطي لدى مرتفعي تقدير الذات وارتباط موجب بين الأحداث الشاقة مع الأسرة والتعاطي لدى كل من مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات وارتباط موجب بين الأحداث الشاقة في النواحي الدراسية والتعاطي لدى مرتفعي تقدير الذات.

وقدهدفت دراسة كل من (حاجي هادولي و ا زير وأليدوست وبو ا رندي A، Alidoust Zavar –،Khajehdaluee M 2013)، Pourandi R.،M إلى تقييم العلاقة بين تدنى تقدير الذات والتعاطي غير المشروع للمخدرات لطلبة ثانوي، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عالية بين الدرجة على مقياسروزنبرج تقدير الذات وتعاطى المخدرات فزيادة الثقة بالنفس أمر ضروري لمنع الاضطرابات العاطفية والسلوكية للمراهقين.

ثانيا : دراسات تناولت الكفاءة الذاتية والمواد النفسية المخدرة و المنشطة :

دراسة (Sourman ،٢٠١٦) تناولت ضعف الإدمان فيما يتعلق بالكفاءة الذاتية، ونقص الانسجام النفسي (إلكسيتيميا) لدى طلاب المدارس الثانوية، وقد أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية تتمتع بقدر أكبر على التنبؤ بضعف الإدمان.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

أما دراسة (Ishak ،٢٠١٧) فقد هدفت إلى دراسة العوامل التي تؤثر على الإنتكاس بين مدمني المخدرات، وكانت أبرز هذه العوامل؛ العوامل النفسية، والاجتماعية بما في ذلك الكفاءة الذاتية، ودعم الأسرة، ودعم الأصدقاء، ودعم المجتمع، كل هذه العلاقات كانت لها علاقة كبيرة من الرجوع للإنتكاس، كما أن العوامل النفسية كانت أكثر حيوية لتصميم استراتيجيات العلاج المناسبة.

ودراسة (ابمبولا أكانى ، ٢٠١٨ ، Abempola A. Akanni) والتى هدفت إلى التحقق من الدور الوسيط للكفاءة الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمى وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الجدد بنيجيريا ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود وساطة جزئية للكفاءة الذاتية.

ثالثا : دراسات تناولت المنشطات الرياضية :

تطرقت دراسة كل من بن مريم بشير، جمال عبد الناصر(2015) للمقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الاجسام ، وتوصلت نتائج الإختبارات القبلية الأنتروبومترية أنها دالة إحصائيا، وهذ دال على تجانس عينة متناولى المنشطات وعينة متناولى الأغذية الطبيعى.

أما دراسة طارق الأحمدى (٢٠١٦) والتى سلطت الضوء على العقاقير المنشطة والمحظورة من اللجنة الدولية لمكافحة المنشطات التى يستخدمها الرياضيون ، وقد خلصت الدراسة إلى اهمية وضع الخطط التى تهدف إلى الوعى والتثقيف الصحى بين فئات الشباب من خلال التعاون بين وزارات التعليم العام والعالى والإعلام ، وأهمية وضع لوائح للأندية الخاصة غير الحكومية ، لمراقبة تعاطى هذه المواد المحظورة .

وهدفت دراسة خالد الزيود (٢٠١٨) التعرف إلى العوامل المؤدية إلى تعاطى الشباب للمنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والإنعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم، وأظهرت النتائج أن الجوائز والحوافز الضخمة التي تعرض على الرياضيين لتحقيق الإنجاز الرياضى، وكذلك الحصول على مكانة إجتماعية تعد من أكثر العوامل المؤدية إلى تعاطى المنشطات، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الوعى بمخاطر المنشطات ، وتشديد وزيادة الرقابة على الصالات والمراكز الرياضية.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

وهدفت دراسة حسام نعمان (٢٠٢٠) إلى وضع ضوابط لتجريم تعاطي المنشطات والإتجار بها لتعزيز دور المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات، وأوصت الدراسة بوضع قانون يمنع تناول المنشطات، مع منح الضبطية القضائية للمراقبين وتطبيق القانون علي كل المؤسسات التي تعمل في مجال الرياضة، وأن تكون مادة مكافحة المنشطات ضمن المواد الدراسية في الجامعات، الي جانب اهمية تكثيف الندوات والبرامج التدريبية بمراكز الشباب والأندية والهيئات الرياضية للتثقيف حول مخاطر استخدام المنشطات وإحكام التراخيص الصادرة للأندية والصالات الرياضية وذلك لمكافحة المنشطات.

فروض الدراسة :

١- يوجد معامل ارتباط دال إحصائيا بين درجات كل من تقديرالذات والكفاءة الذاتية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى القياس البعدى على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى القياس البعدى على مقياس الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية .

٤- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدى – التتابعى) على مقياس تقدير الذات .

٥- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدى – التتابعى) على مقياس الكفاءة الذاتية .

٦-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين (البعدى – التتابعى) على مقياس التوجه نحو تعاطى المنشطات الجسدية.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

نتائج الدراسة :

أولا : نتائج الفرض الاول :

تم صياغة الفرض التالى :" يوجد معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائيًا بين درجات تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات .

وللتحقق من صحة الفرض الاول قام الباحث بحساب معامل ارتباط سبيرمان بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات ، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة.

جدول (٤) قيمة معامل الارتباط بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات

تقدير الذات / الكفاءة الذاتية	وعى	احترام	قبول	إدارة	كفاءة	رضا	تقدير الذات
اول	٠.٧٧٧**	٠.٦٨٤**	٠.٦٠٤**	٠.٧٣٣**	٠.٨٠٠**	٠.٧٩٤**	٠.٦٧٨**
ثان	٠.٨٠٧**	٠.٧٨٧**	٠.٧٦٢**	٠.٦٧٦**	٠.٧٧٠**	٠.٧٢٣**	٠.٧٥٠**
ثالث	٠.٨٤١**	٠.٧٦٣**	٠.٧٨٤**	٠.٦١١**	٠.٧٩٨**	٠.٧٢١**	٠.٧٥٣**
رابع	٠.٧٧٨**	٠.٦٥٢**	٠.٧٢٧**	٠.٦٨٦**	٠.٨١١**	٠.٧٤٦**	٠.٦٩٤**
خامس	٠.٧٤٥**	٠.٨٣٧**	٠.٧٦٧**	٠.٨٥٦**	٠.٧١٣**	٠.٧٦٠**	٠.٨٥٣**
سادس	٠.٧٠٣**	٠.٨٦١**	٠.٧٩٩**	٠.٨٧٣**	٠.٧٧٦**	٠.٧٣١**	٠.٨٧٩**
كفاءة ذاتية	٠.٨٢٧**	٠.٧٦٩**	٠.٧٦١**	٠.٦٣٩**	٠.٧٨٧**	٠.٧٣٢**	٠.٨٢٧**

****دالة عند م ستوى ٠.٠١**

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة موجبة دالة بين ابعاد مقياس تقدير الذات والكفاءة الذاتية عند مستوى دلالة (٠١،٠) لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات ، وبالتالي أمكن قبول الفرض الاول بالبحث الحالي والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Louis، Cottschalk & ،2004) و دراسة ياسين الزعبي (٢٠٠٧).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

ثانياً: نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثانى على: " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α ≤ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات ككل وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى، وذلك لمقياس تقدير الذات . وقد استخدم الباحث اختبار "مان ويتنى" للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفرق بين رتب المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS .v21) ويوضح الجدول التالى (٥) تلك النتائج :

جدول (٥) قيم اختبار مان ويتنى لدرجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس تقدير الذات .

المحور	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الوعى الذاتي	التجريبية	١٠	١٥.٤٠	١٥٤.٠٠	١.٠٠	٣.٧٢	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٦٠	٥٦.٠٠			
احترام الذات	التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
قبول الذات	التجريبية	١٠	١٥.٣٥	١٥٣.٥٠	١.٥٠	٣.٦٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٦٥	٥٦.٥٠			
إدارة الذات	التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
الكفاءة الذاتية	التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
الرضا الذاتي	التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- أنه بمقارنة متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية، لوحظ أن متوسط رتب درجات المجموعة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

التجريبية اكبر من متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ، وقد أرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج الارشادى للمجموعة التجريبية .

- أن قيم (Z) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات البعدى . ولذا تم قبول الفرض الثانى الذى ينص على :
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية البعدية **لصالح المجموعة التجريبية.**

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات البعدى.

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس تقدير الذات .

المحور	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى
الوعى الذاتي	التجريبية	١٠	٢٥.٦٠	٢.١١
	الضابطة	١٠	١٦.٥٠	٢.٦٣
احترام الذات	التجريبية	١٠	٢٣.٩٠	١.١٩
	الضابطة	١٠	١٥.٤٠	٢.١١
قبول الذات	التجريبية	١٠	٢٢.٢٠	٢.٢٠
	الضابطة	١٠	١٦.٦٠	٢.٤١
إدارة الذات	التجريبية	١٠	٢٤.٥٠	١.٧١
	الضابطة	١٠	١٧.٠٠	١.٨٢
الكفاءة الذاتية	التجريبية	١٠	٢٦.٠٠	١.٩٤
	الضابطة	١٠	١٦.٩٠	١.٥٢
الرضا الذاتي	التجريبية	١٠	٢٤.٣٠	١.٤٩
	الضابطة	١٠	١٧.٥٠	١.٥٨
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٤٦.٥٠	٤.٥٠
	الضابطة	١٠	٩٩.٩٠	٣.١١

يتضح من الجدول السابق تزايد متوسطات درجات تقدير الذات لدى افراد المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات تقدير الذات لدى افراد المجموعة لضابطة في القياس البعدى.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

نتائج الفرض الثالث:

والذى ينص على : " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (α ≤ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات وابعاده الفرعية في القياسين القبلى والبعدى لصالح البعدى وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى ، وذلك لمقياس تقدير الذات . وقد استخدم الباحث اختبار "ويلككسون اللابارامترى" للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي رتب الدرجات (باستخدام برنامج SPSS .v21) ويوضح الجدول التالى (٧) تلك النتائج :

جدول (٧) نتائج اختبار ويلككسون بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات .

الابعاد	القياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
الوعى الذاتي	القبلى - البعدى	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٧	٠.٠١
		الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				
احترام الذات	القبلى - البعدى	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٩١	٠.٠١
		الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				
قبول الذات	القبلى - البعدى	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
		الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				
إدارة الذات	القبلى - البعدى	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
		الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				
الكفاءة الذاتية	القبلى - البعدى	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢	٠.٠١
		الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				
الرضا الذاتي	القبلى -	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

	البعدى	الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				
الدرجة الكلية	القبلى - البعدى	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
		الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
		المتساوية	٠				

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ وعند مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى و البعدى على مقياس تقدير الذات عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدى .
- أن قيم (Z) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية للقياسين القبلى والبعدى في مقياس تقدير الذات . ولذا تم قبول الفرض السابق الذى ينص على :
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية لمقياس تقدير الذات في القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى .

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢م

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين القبلى و **البعدى** للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات

المقياس وابعاده	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى
الوعى الذاتي	القبلى	١٠	١٣.٦٠	١.٧٧
	البعدى	١٠	٢٥.٦٠	٢.١١
احترام الذات	القبلى	١٠	١٣.٩٠	١.٥٢
	البعدى	١٠	٢٣.٩٠	١.١٩
قبول الذات	القبلى	١٠	١٣.٤٠	١.٦٤
	البعدى	١٠	٢٢.٢٠	٢.٢٠
إدارة الذات	القبلى	١٠	١٤.٠٠	١.٣٣
	البعدى	١٠	٢٤.٥٠	١.٧١
الكفاءة الذاتية	القبلى	١٠	١٣.٢٠	١.١٣
	البعدى	١٠	٢٦.٠٠	١.٩٤
الرضا الذاتي	القبلى	١٠	١٣.٠٠	١.٢٤
	البعدى	١٠	٢٤.٣٠	١.٤٩
الدرجة الكلية	القبلى	١٠	٨١.١٠	٤.٢٢
	البعدى	١٠	١٤٦.٥٠	٤.٥٠

يتضح من الجدول السابق تزايد متوسط درجات القياس البعدى عن متوسط درجات القياس القبلى على مقياس تقدير الذات .

ملخص نتائج الدراسة :

بالنسبة لهذه الدراسة فقد أظهرت النتائج وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائيًا بين درجات تقدير الذات والكفاءة الذاتية لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات ، يتضح ذلك من الجدول السابق (٦) وجود علاقة موجبة دالة بين ابعاد مقياس تقدير الذات والكفاءة الذاتية عند مستوى دلالة (٠١،٠) لدى المراهقين والشباب من متعاطى المنشطات .

كما أظهرت النتئج مايلى :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى رتب أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى (القياس البعدى) على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى رتب درجات المجموعة (التجريبية) قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس تقدير الذات لصالح (القياس البعدى) .

٣- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات (المجموعة التجريبية) في القياسين (البعدى – التتابعى) على مقياس تقدير الذات.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- إبراهيم الشافعى إبراهيم (٢٠٠٠). **علم النفس الاجتماعى والمشكلات لمعاصرة** . القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .

- إبراهيم الشافعى إبراهيم (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية **المجلة التربوية** ، مج ١٩ ، ع (٧٥) ، ١٣١: ١٩٣.

- أمنية سعيد حسين أحمد (٢٠١٤). أثر برنامج إرشادى سلوكى معرفى مقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية لتعديل السلوكيات المهياة لإدمان المخدرات ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية .

- جمال محمد يوسف على (٢٠١٩). المنشطات البدنية وأثرها على صحة الإنسان من منظور الفقه الإسلامي. **مجلة كلية البنات الإسلامية** ، جامعة الأزهر – فرع أسيوط ، ع (١٦) ، ص ص ٦٦١-٨٠٣ .

- خالد الزيود ، محمد بنى ملحم ، نزار الوسى ، ياسر طلفاح (٢٠١٨). العوامل المؤدية إلى تعاطى الشباب للمنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والإنعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم . كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، مج (١٩) ، ع (٤).

- داليا يسرى يحيى الصاوى (٢٠٠٨). فاعلية الذات وعلاقتها بأنماط التكيف لدى طلاب الجامعة . **رسالة ماجستير غير منشورة** ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

- زكى محمد محمد حسن (٢٠١٩). **الرياضة والصحة والتغذية فى تدريب الألعاب الجماعية** . القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

- صفاء محمد الجبالى (٢٠١٧). الأمن النفسى وعلاقته بتقدير الذات لدى الأطفال المحرومين أسريا والعاديين . دراسة سيكومترية – إكلينيكية ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة طنطا.

- علاء محمد عبد العال عيد (٢٠١٩). الرضا عن الحياة كدالة لكل من الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الثانوية الفنية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة طنطا .

- على عسكر (٢٠٠٠). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** . القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

– غازى صالح محمود ، شيماء عبد مطر (٢٠٠٧) . **مفهوم الذات الأساليب والمقاييس** . بغداد ، دار الكتب والوثائق .

– كمال جميل الريض (٢٠٠١). **التدريب الرياضى للقرن الواحد وعشرين**. الأردن ، مطبعة الجامعة الأردنية.

– محمد على سالم (٢٠١١). سوء استخدام السيترويدات البنائية وتاثيراتها الصحية. **وكالة الغوث** ، عمان ، المملكة الأردنية الهاشمية.

– محمد بن حسن أبو راسين (٢٠٠٣). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين . **مجلة كلية التربية** ، الزقازيق ، ع (٤٣) ، ١٦٠– ١٧٥.

– وليد محمد شاهين ، إياد يوسف ، زياد أرميلى (٢٠٢٠). مستوى الوعى بمخاطر تعاطى المنشطات لدى المشاركين فى مراكز اللياقة البدنية بمحافظة القدس . **دراسات ، العلوم التربوية** ، مج (٤٧) ، ع (٤) ، ١٦٦– ١٧٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Alia Ashrani Azmi & Hussin H & Siti Intan Diyana Ishak. .(2017) .Drug Addicts: Psychosocial Factor Contributing to Relapse .Malaysia: University of Malaysia.

-Bandura ، A. (1993) perceived Self – Effiicacy in cognitive Developmment and funcation **. Educational Psychologist** ، 28 (2)،117-148.

-Carol J. Wieman (2001). **The effects of inclusionary-programs on the self-concept of learning disabled students**، Masters thesis، the Graduate School ، University of Wisconsin-Syout.

- El-Hammadi، M. & Hunien، B. (2013). Exploring Knowledge، Attitudes and Abuse Concerning Doping in Sport. **Amoung Syrian Pharmacy Students Pharmacy** ،1 ، 94-106.

A comparison study on self-esteem of students. -Kara A. Coopci (2003). **With learning disabilities in different educational placements**. Masters thesis، The Graduate School، Rowan University.