مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (١٠) العدد (٨) ٢٠٢٦
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (8) 2026

الاحتراق النفسي وعلاقته بالإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس

د. مارية أحمد*

(تاريخ الإيداع ٢/٣ /٢٠٢٦. قُبِل للنشر في ٤/١٦ /٢٠٢٦)

□ ملخّص □

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الاحتراق النفسي ومستوى تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى مرتادي النوادي الرياضية في مدينة طرطوس، ومعرفة ما إذا كان الاحتراق النفسي يشكل عامل تنبؤ لمستوى التعاطي، إضافةً إلى دراسة تأثير متغير الجنس على هذا السلوك، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة البحث من (١٢٧) مشتركاً من مشتركي النوادي للعام (٢٠٢٦). استُخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية من إعداد الباحثة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى التعاطي، كما أظهرت الفروق بين الجنسين تفوق الذكور في مستوى التعاطي، وأكد تحليل الانحدار أن الاحتراق النفسي يسهم بشكل ملحوظ في التنبؤ بمستوى التعاطي. استنتجت الدراسة أن الاحتراق النفسي يعد عاملاً مهمًا مرتبطًا بسلوكيات التعاطي، وأن التدخل النفسي والوقائي داخل النوادي الرياضية ضروري لتقليل هذا السلوك.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، التعاطي، المنشطات الابتنائية الأندروجينية، مرتادي النوادي الرياضية.

*دكتوراه في التربية– قسم تربية طفل–جامعة حمص

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (١٠) العدد (٨) ٢٠٢٦
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (8) 2026

Psychological Burnout and Its Relationship with Anabolic-Androgenic Steroids Use Among sports club members Tartous city

Dr. Maria Ahmad

(Received 3/2 /2026. 16 /4/2026)

□ ABSTRACT□

The present study sought to examine the relationship between psychological burnout and the extent of anabolic steroid use among members of sports clubs in Tartous city. It further aimed to determine whether psychological burnout serves as a predictor of steroid-use behavior, in addition to exploring the potential influence of gender as a behavioral variable. The study employed the descriptive–analytical approach. The sample consisted of (127) participants from various sports clubs during the year 2026. Two instruments were administered: The Psychological Burnout Scale and the Anabolic Steroid Use Scale, both adapted and prepared by the researcher. The findings revealed a statistically significant positive correlation between psychological burnout and the level of anabolic steroid use.

Keywords: Psychological burnout, substance use behavior, anabolic steroids, sports club members**.**

*Doctor of Education- Child Education Department-University Homs

١-مقدمة:

يعد الاحتراق النفسي(Psychological Burnout) من القضايا النفسية المعاصرة التي آثارت اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس والتربية والعلوم الصحية، نظراً لانتشاره الواسع وتأثيره المباشر في كفاءة الأفراد وإنتاجيتهم وجودة حياتهم، كونه يعدّ أحد المعوقات الأساسية التي تحول بين الفرد وبين الراحة النفسية، فقد عرفه ماسلاش(Maslach,1982): بأنه متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي واستنفاذ الطاقة الانفعالية والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي (غرغوط ومحدة، ٢٠٢٣، ص٥).

بدأ الباحثون في السنوات الأخيرة بتسليط الضوء بشكل أكبر على الاحتراق النفسي في المجال الرياضي، لما له من تأثيرات مباشرة في مستوى أداء الرياضيين وقدرتهم على المنافسة، كون الرياضيين يتعرضون لضغوط مستمرة تتضمن متطلبات التدريب المكثف، توقعات المدربين، المنافسة القوية، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية والإعلامية، والرغبة الشديدة والقوية لتحقيق أهداف مثالية ومميزة، وأن هذه الأهداف قد يفرضها المجتمع أو يفرضها الفرد على نفسه وفي حال الفشل أو عدم الرضا عن الأداء فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية(رجب، ٢٠٢٢ ،ص٤٧٦).

وقد تغيرت خلال العقود القليلة الماضية صورة الجسم المثالية لدى الذكور والإناث في العديد من البلدان، واتجهت نحو امتلاك كمية أكبر من العضلات في الوقت الحاضر، يتعرض الشباب باستمرار لرؤية صور الذكور أصحاب الأجسام الرياضية المثالية على أغلفة المجلات، في الإعلانات، وفي التلفاز، والأفلام والمشاهير والنجوم، ربما نتيجة ذلك أصبح الشباب مهتمين بشكل متزايد كذلك الأمر ينطبق على الإناث اللواتي يبحثن عن مقاييس الجمال من خلال محاكاة نماذج من المشاهير والمؤثرين، هنا يولد شعور ملح بضرورة الوصول لتلك القيم الجمالية أو تحقيق الطموح بالإنجاز وتحسين الأداء.(Mathews,2017,pp19-20)

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي من أخطر الظواهر النفسية التي تنتشر في المجتمعات الرياضية المتخلفة في الثقافة الرياضية، أو التي لا تتبع المنهج العلمي في التدريب أو الإدارة الفنية للرياضة، وقد أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة غرغوط ومحدة(٢٠٢٣) دراسة صالح وداؤود (٢٠١٩) ودراسة بن زهرة (٢٠١٥) إلى أن الاحتراق النفسي يعد عاملاً خطيراً يهدد الصحة النفسية والبدنية على حد سواء، خاصة لدى الأشخاص الذين يخضعون لمجهود بدني أو نفسي كبير في حياتهم اليومية أو المهنية.

ويرى الحجايا في دراسته (٢٠١٦) أن الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى الرياضيين يرتبط بانخفاض الدافعية، وتراجع الأداء، وزيادة الإصابات الرياضية، الانزعاج النفسي وصولاً إلى الانسحاب من النشاط الرياضي وأن الاحتراق النفسي يزداد لدى رياضيي رفع الأثقال وكمال الأجسام، الذين يلتزمون ببرامج تدريبية صارمة تتطلب مستويات عالية من الانضباط الذاتي والتحمل البدني. وتنتشر في بعض الأوساط الرياضية ظاهرة تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(Anabolic- Androgenic Steroids) واختصاراً (AAS) بوصفها وسائل تسهم في زيادة الكتلة العضلية ورفع القدرة البدنية وتحسين المظهر الجسدي بسرعة أكبر من الطرق الطبيعية، وقد ارتبط تعاطي هذه المنشطات بالعديد من المخاطر الصحية الجسدية والنفسية، إضافة إلى احتمال تطور الإدمان عليها لدى بعض الرياضيين، وتشير الأبحاث كدراسة(Lucidi et al., 2008) إلى أن بعض الرياضيين يلجؤون إلى تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) للتغلب على شعورهم بالإرهاق، أو لتعويض نقص الإنجاز، أو للهروب من الضغوط المرتبطة بالتنافسية العالية، وترى

الباحثة أنه في السنوات الأخيرة انتشرت صالات كمال الأجسام ومراكز اللياقة البدنية على نحو كبير، وازداد التنافس بينها على ضم أكبر عدد ممكن من المشتركين مستخدمة أساليب متنوعة للترويج لاستقطاب شرائح المجتمع بشكل عام والشباب على وجه الخصوص، وبناء على ما تقدم، وبالنظر إلى خصائص طبيعة النوادي الرياضية فإن تناول موضوع تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) قد يمكن من استكشاف ما إذا كان الاحتراق النفسي يعدّ محفزاً نفسياً يوجه بعض مرتادي النوادي الرياضية نحو تعاطي هذه المنشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS) كوسيلة للتعويض أو تحسين الأداء أو الوصول لمقاييس الجسد المثالي.

مشكلة البحث:

يشهد المجال الرياضي في السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في معدلات تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية بين مرتادي النوادي الرياضية، وخصوصاً في رياضات كمال الأجسام ورفع الأثقال، ويعزى هذا الارتفاع إلى عدة عوامل، من أهمها الرغبة في تحقيق مظهر بدني مثالي بسرعة، والسعي لزيادة القوة العضلية، التنافسية العالية، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والإعلانية التي تربط المظهر الرياضي بالصحة والنجاح والثقة بالنفس.

وفي الوقت نفسه، تظهر مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي لدى الرياضيين نتيجة الضغوط التدريبية المستمرة، والالتزام بمواعيد تدريب صارمة، وتوقعات المدربين أو الأقران، ما يؤدي إلى شعور متزايد بالإرهاق الجسدي والعقلي.(Pieter et al, 2023) وقد أشار جاري(٢٠١٢) في دراسته إلى أن رياضة كمال الأجسام واللياقة البدنية من الرياضات التي تستهوي شريحة الشباب وتجذبهم لما لها من أثر جذاب في جسم الرياضي وتحسين القوة والقدرة على التحمل وتحسين مظهرهم الجسدي، من خلال ممارسته هذه الرياضة ويحتاج هذا النوع من الرياضة إلى الاستمرارية وبذل المزيد من الجهد، لما تتضمن من تدريب صارم لتطوير عضلات الجسم من خلال رفع الأثقال والتمارين والتغذية، ولكن في الكثير من الحالات يلجأ بعض الرياضيين لتناول (AAS) من أجل التغيير السريع والظهور بمظهر رياضي وتكامل جسمي في وقت قياسي. وبينت الدراسة التي أجراها (Ghobain et al.,2016)بأن السبب الرئيس الأكثر شيوعاً لاستخدام (AAS) بين المشتركين في مراكز اللياقة البدنية هو تحسين الأداء بنسبة(٦٩%)، وأشارت الدراسة التي أجرتها(Lucidi,) et al.,2008 إلى أنه كلما زادت الضغوط البدنية والنفسية على اللاعب كلما لجأ الرياضي إلى تناول (AAS)المعززة للأداء، ومعظمهم لا يوجد لديهم الوعي الكافي بآثارها السلبية والضارة، وبناء على جهلهم بمخاطرها فإنهم قد يتناولون أي نوع منها دون الالتفات لأضرارها الجانبية.

وأكد التقرير الصادر عن الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (World Anti-Doping Agency,2015) أن كل مادة تعمل على تحسين الأداء الرياضي وتمثل خطراً صحياً على الرياضي تدرج ضمن المنشطات في المجال الرياضي، فأحد الجوانب الأكثر آثارة للجدل في تلك الرياضة هو استخدام مواد تحسين الأداء(Performance Enhancement Substances)بما في ذلك المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) وغيرها، وأظهرت نتائج الدراسة التي أجرتها (Yusko et al., 2008 ,.) أن لاعبي بناء الأجسام من الرياضيين الجامعيين ليس لديهم أي مشكلة في تعاطي عقاقير تعمل على تحسين أدائهم الرياضي والمظهر الخارجي للجسم، ورغم الفوائد المؤقتة في الأداء الرياضي إلا أن الاستخدام المتكرر لهذه المواد يمكم أن يؤدي إلى إدمان (AAS) وهو حالة يصبح فيها استخدام المنشطات الابتنائية عادة مستمرة رغم الأضرار

الصحية والنفسية ويشمل ذلك استمرار الاستخدام رغم الاضرار الجسدية أو النفسية ظهور التحملTolerance أي الحاجة لجرعات أكبر للحصول على نفس التأثير وظهور أعراض الانسحابwithdrawal عند التوقف عن استخدامها مثل التعب، اكتئاب، أرق، ضعف جنسي، اشتياق للستروئيدات وغيرها، والرغبة المتكررة أو الفشل في تقليل أو التوقف عن الاستخدام، بالتالي ليس مجرد استخدام مؤقت بهدف بناء عضلات بل نمط من الاستخدام المستمر القهري رغم مخاطره وهو يشبه مفهوم الإدمان والاعتماد على المواد المخدرة أو الأدوية Substance Dependence. (Dandoy et al.,2012,p73).

وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي في المجالات التربوية والمهنية، إلا أن الدراسات التي تطرقت إلى الاحتراق النفسي لدى الرياضيين ما تزال محدودة نسبياً، خصوصاً تلك التي تربط بين الاحتراق النفسي وبين الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS)، ويبدو أن كثيراً من مرتادي النوادي الرياضية قد يلجؤون إلى هذه المواد كطريقة لتعويض الإرهاق، أو لتجاوز الشعور بالضغط وعدم الرضا عن الأداء، أو كوسيلة للهروب من الإحباط الناتج عن عدم تحقيق الأهداف الرياضية المرجوة.

وبناء على ما تقدم، واستناداً إلى الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة على عينة مكونة من ٣٧ شخصاً من رواد النوادي الرياضية حيث طبقت عليهم أدوات الدراسة، وتوصلت إلى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي وجاء الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية بدرجة متوسطة؛ ومن هنا تتبلور مشكلة هذا البحث في التساؤل حول طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS)لدى مرتادي النوادي الرياضية، وعليه تتبلور مشكلة البحث بالسؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) لدى رواد النوادي الرياضية؟ اعتماداً على مقاييس علمية متمثلة في الاحتراق النفسي ومقياس تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية.

٢-أهمية البحث وأهدافه:

١-٣ **أهمية البحث:** تكمن أهمية البحث في الآتي:

١- من كونه يتناول موضوعاً حساساً وذا أثر مباشر في صحة الرياضيين وسلامتهم الجسدية والنفسية، ألا وهو دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) الذي يعد خطوة أساسية لفهم الأسس النفسية التي قد تدفع بعض الرياضيين نحو تعاطي هذه المواد للحد من انتشار تعاطي (AAS)، ولتحسين الصحة النفسية والبدنية للرياضيين.

٢- يسهم البحث في إثراء المجال الأكاديمي من خلال دراسة العلاقة بين ظاهرتين مهمتين: الاحتراق النفسي والإدمان على (AAS)، وهي علاقة لم تحظ بدراسة كافية في البيئة المحلية على حد علم الباحثة.

٣-قد يساعد البحث الحالي الباحثين في المستقبل على دراسة الموضوع من زوايا جديدة وإضافة متغيرات وسيطة مثل الضغوط النفسية، الدافعية الرياضية، الرضا الجسدي والصحة النفسية العامة.

٤- يعكس واقع الشباب الذي يتردد بكثرة على النوادي الرياضية، حيث تنتشر ممارسات قد تكون خاطئة أو خطيرة، مثل التداول غير القانوني للهرمونات البنائية.

لذا تأمل الباحثة أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة كل من:

- العاملين في مجال العلاج النفسي الرياضي، فقد يزودهم بأدوات تشخيصية ومؤشرات تساعدهم في الكشف المبكر عن حالات الاحتراق النفسي المرتبطة بالسلوكيات الإدمانية، وبالتالي إمكانية وضع برامج وقائية وعلاجية ناجعة أو إعداد برامج دعم نفسي وإرشاد سلوكي تستهدف تقليل الاعتماد على المواد الهرمونية وتعزيز الانضباط الذاتي، الثقة بالنفس والدافعية الرياضية.
- جهات الصحة العامة والمؤسسات الرياضية، فقد يوفر نتائج تساعد في وضع برامج توعوية للحد من انتشار الهرمونات البنائية داخل النوادي الرياضية.
- المدربين وأصحاب النوادي الرياضية، فقد يساعد على اكتشاف العلامات البكرة للاحتراق النفسي لدى الرياضيين، والتعامل معها بشكل فعال قبل أن تتطور لمشكلة صحية أو سلوك خطير مثل التعاطي.

٢-٣ أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

١-مستوى الاحتراق النفسي لدى رواد مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس.

٢-درجة الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس.

٣- العلاقة بين الاحتراق النفسي والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS) لدى رواد مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس.

٤-الفروق الدالة إحصائيا بين مستويات الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS) لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

٥-قدرة الاحتراق النفسي على التنبؤ بدرجة الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس.

٣-أسئلة البحث:

١. ما مستوى الاحتراق النفسي لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس؟

٢. ما درجة الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس؟

٣. هل توجد علاقة بين الاحتراق النفسي ككل والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS) لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس؟

٤. هل توجد فروق في مستويات الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS)لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟.

٥. هل يسهم الاحتراق النفسي في التنبؤ بدرجة الإدمان على تعاطي الهرمونات الابتنائية الأندروجينية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس؟.

٤-منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث الحالي اعتماد المنهج الوصفي وهو المنهج الأكثر استخداماً في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية، والّذي هو أحد أشكال التّحليل والتّفسّير العلميّ المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة (ملحم، ٢٠٠٠، ص٢٢٤).

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الاحتراق النفسي.

المتغير التابع:الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية.

٥-حدود البحث:

- **الحدود الزمنية:** طُبِّق البحث خلال العام ٢٠٢٥-٢٠٢٦.
- **الحدود البشرية:** عينة من مرتادي مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس.
- **الحدود المكانية:** يقتصر البحث الحالي على مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس.
- **الحدود الموضوعية:** يتحدد البحث موضوعيّاً بدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS).

٦-مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

١- الاحتراق النفسيPsychological Burnout:

يعرف بأنه: التغيرات السلبية في الاتجاهات والسلوك الخاص بالفرد كرد فعل لضغوط العمل، ومن أهم مظاهره: فقدان الاهتمام وأداء العمل بطريقة آلية، والنقص بالدافعية ومقاومة التغير، وفقدان الابتكارية (العميري وآخرون ،٢٠١٧ ، ٥).

ويعرف إجرائياً بأنّه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من رواد مراكز اللياقة البدنية على مقياس الاحتراق النفسي في الدراسة الحالية.

٢- المنشطات الابتنائية الأندروجينية Anabolic-Androgenic Steroids:

أ-**المنشطات الابتنائية الأندروجينية**(AAS) هي مركبات صناعية مشتقة من هرمون التستوستيرون الطبيعي، تهدف إلى تعزيز البناء العضلي وزيادة القوة البدنية، وتستخدم طبياً في بعض الحالات المرضية ، إلا أنها أصبحت شائعة في رياضات كمال الأجسام،إذ يتم الاستعانة بمواد ووسائل غير طبيعية عن طريق الحقن أو الفم أو الأنف خلال التدريب(Pieter.2023)

ب-الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية: هو حالة اعتماد نفسي وجسدي على المواد المنشطة للأداء الرياضي أو العضلي، ويحدث الإدمان عندما يصبح استخدام هذه المواد متكرراً وضرورياً لتحقيق الأداء المتوقع أو الحفاظ على المظهر الجسدي المرغوب، ويظهر حتى مع العلم بالمخاطر الصحية والقانونية

.(Pope et al.,2014)

ويعرف إجرائياً بأنّه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من رواد مراكز اللياقة البدنية على مقياس الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية في الدراسة الحالية.

٣-مرتادو مراكز اللياقة البدنية: هم الأفراد الذين يقومون بزيارات منتظمة إلى النوادي الرياضية بغرض ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة مثل رفع الأثقال أو برامج التدريب الشخصي ، بهدف تحسين الصحة العامة وتطوير اللياقة البدنية أو تعزيز الأداء الرياضي، يخضعون بالتوازي لبرامج تدريبية وبرامج غذائية داعمة، وقد يكونون مبتدئين أو محترفين، أفراد من كلا الجنسين وفئات عمرية مختلفة.

٧-دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت الاحتراق النفسي:

دراسة صالح وداؤود (٢٠١٩) العراق بعنوان بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى، يهدف البحث إلى بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى، وكذلك التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى الرياضيين ووضع مستويات معيارية لعينة البحث بمقياس الاحتراق النفسي، استخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (١٠٠) لاعب ولاعبة طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي، كان من أهم النتائج فاعلية المقياس الذي تم بناؤه لقياس درجة الاحتراق النفسي ومستواه، وارتفاع درجة الاحتراق النفسي لدى الرياضيين.

دراسة غلاندورف (Glandorf et al ٢٠٢٣): الولايات المتحدة الأمريكية **بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بسلوكيات التعاطي بين الرياضيين والصحة النفسية والجسدية، خاصة في بيئات النوادي الرياضية،** هدفت الدراسة إلى تقييم آثار الاحتراق النفسي على الصحة الجسدية والنفسية للرياضيين. وقد شملت المراجعة ٢٥ دراسة دولية تضمنت أكثر من ٥٠٠٠ رياضي، واعتمدت على مراجعة منهجية وتحليل ميتا–إحصائي. وأظهرت النتائج أن الرياضيين الذين يعانون الاحتراق النفسي تزداد لديهم الأعراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والإرهاق المزمن، ما قد يدفع بعضهم للبحث عن وسائل تعويضية مثل المنشطات لتحسين أدائهم البدني أو العضلي.

دراسة هيلبش (Hilpisch et al, ٢٠٢٤) ألمانيا بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والأداء الرياضي، وشملت ٢١٠ رياضيين نخبة، اعتمدت الدراسة على استبيانات وتحليل انحدار للكشف عن أثر الاحتراق النفسي على الأداء، ووجدت أن الرياضيين الذين لديهم مستويات عالية من الاحتراق أظهروا انخفاضًا واضحًا في الأداء، مع زيادة التفكير في استخدام وسائل لتعزيز الأداء، بما فيها الهرمونات البنائية، لتجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالإرهاق.

ثانياً: دراسات تناولت الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية:

دراسة يوسكو وآخرين (Yusko,et al.(2008 الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية والعوامل النفسية المرتبطة بها لدى الرياضيين، هدفت الدراسة إلى تحليل العوامل النفسية المرتبطة بتعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) لدى الرياضيين، والكشف عن مدى ارتباط هذا التعاطي بسمات الإدمان والسلوكيات الخطرة، إضافة إلى تحديد الدوافع النفسية الكامنة وراء اللجوء إلى هذه المواد، تكونت عينة الدراسة من (٩٠٠) من الرياضيين، من فئات عمرية مختلفة شملت متعاطين وغير متعاطين للمقارنة، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط قوي بين تعاطي المنشطات الابتنائية وبعض الاضطرابات النفسية، وميل معظم الرياضيين إلى تقليد نجوم كمال الأجسام في بناء كتلة عضلية لافتة للانتباه، لذلك لا يمانعون بتعاطي المنشطات الابتنائية، وارتباط تعاطي المنشطات بانخفاض تقدير الذات واضطراب صورة الجسد، وأوصت بضرورة دمج برامج دعم نفسي وتوعوي للرياضيين ومعالجة صورة الجسد.

دراسة الزيود وآخرين (٢٠١٨) البحرين بعنوان العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب المنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم، يهدف البحث للتعرف إلى العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب المنشطات في الصالات والمراكز الرياضية، والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي من خلال تطبيق استبانة

الغفيلي(٢٠١١) المعدلة على عينة مكونة من (٢٥٠) شاباً من مرتادي الصالات والمراكز الرياضية وأظهرت النتائج أن الجوائز والحوافز تعد أكثر العوامل المؤدية لتناول المنشطات وهناك إدراك من عينة الدراسة لوجود تأثيرات جسدية ونفسية نتيجة التعاطي، وبينت النتائج أن عينة الدراسة الأكبر سناً والأعلى تحصيلاً أكثر وعياً بمخاطر المواد المنشطة من أقرانهم الأصغر سناً والأقل في المستوى الدراسي.

دراسة العميري(٢٠٢٢) مصر بعنوان تقييم المعرفة عن المنشطات والدوافع نحو تعاطي لدى الرباعين برياضة رفع الأثقال بجمهورية مصر العربية، يهدف البحث إلى تقييم مستوى المعرفة لدى الرباعين عن المنشطات ومعرفة دوافعهم واتجاههم نحو تعاطي المنشطات في جمهورية مصر العربية، ودراسة الاختلافات بينهم وفقا لمتغير الجنس والعمر والخبرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، أُعدَّ استبيان واستُخدم أداةً لجمع البيانات حول المعرفة والدوافع والاتجاهات نحو المنشطات وتطبيقها على الرباعين في رياضة رفع الأثقال. لم يتم ذكر العدد في الملخص المتوفر، أظهرت النتائج أن (٩٠ %) في حاجة إلى برامج توعية إرشادية وإعلامية حول المنشطات المحظورة، و(٩٥ %) يعتقدون أنه من الضروري أن يكون الرباعين على دراية كاملة بموضوع المنشطات وآثارها الصحية والنفسية وعواقبها القانونية، السبب الأول الذي يدفع الرباعين المصريين لتعاطي المنشطات هو وجود رغبة قوية من الرباع لتحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وزيادة قوته في المسابقات والفوز باي ثمن بنسبة (٧٥,٨٣%) من الآراء، وتوجد فروق معنوية بين الرباعين وفق اتجاهاتهم نحو التعاطي لصالح الرباعين الذكور.

دراسة فيليول وآخرين (2024) .Filleul et al في فرنسا بعنوان العلاقات بين أهداف الإنجاز واستخدام المنشطات في ركوب الدراجات: فحص الدور الوسيط للاحتراق النفسي في تلك العلاقة لدى الرياضيين، هدف البحث إلى استكشاف العلاقة بين أهداف الإنجاز لدى الرياضيين وميول استخدام المنشطات، مع التركيز على ما إذا كان الاحتراق النفسي لدى الرياضيين يعمل كعامل وسيط يشرح هذه العلاقة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تكونت العينة من (٢٥١) من راكبي دراجات تنافسية طبق عليهم مقياس أهداف الإنجاز ومقياس الاحتراق النفسي الرياضي ومقياس الاتجاهات نحو استخدام المنشطات، كان من أهم النتائج أن أهداف الإنجاز مرتبطة بشكل سلبي مع كل أبعاد الاحتراق النفسي واحتمالية الميل نحو المنشطات، وأن الدوافع العقلية والأهداف الشخصية لدى الرياضيين تؤثر على تعاملهم النفسي مع الضغوط والنتائج المحتملة لاستخدام المنشطات وأظهرت علاقة إيجابية بين أهداف الإنجاز مع الاتجاه نحو المنشطات، وكان جزء من هذا التأثير يحدث عبر الاحتراق المعرفي، مما يشير إلى أن الإرهاق الذهني قد يعزز التفكير في اللجوء إلى المنشطات.

دراسة بياتكاوسكي وآخرين)٢٠٢٤(.Piatkowski et al في روسيا بعنوان اتجاهات مرتادي النوادي نحو استخدام المنشطات، هدفت تحديد مدى انتشار استخدام هذه الهرمونات بين مرتادي النوادي، وشملت (٤٥٠) مشاركًا من صالات رياضية مختلفة، استخدمت الدراسة استبيانات وتحليل وصفي للبيانات، وأظهرت النتائج أن حوالي ١٥% من المشاركين استخدموا هرمونات بنائية، وأغلبهم من الذكور، وارتبط التعاطي بضغط الأداء والرغبة في تحسين المظهر العضلي بشكل سريع، وهي مؤشرات مرتبطة بالاحتراق النفسي.

دراسة سيناركلو وآخرين (2025) Cinaroglu et al في تركيا بعنوان العلاقة بين الصحة النفسية وتعاطي المنشطات لدى المراهقين والبالغين من مرتادي الصالات الرياضية، تهدف إلى استكشاف

العلاقات النفسية والاجتماعية المعقدة لاستخدام العقاقير المنشطة للأداء، ومعرفة إذ كان القلق، الإرهاق، والاكتئاب (مؤشرات الاحتراق النفسي) مرتبطة مباشرة بارتفاع احتمالية التعاطي والإدمان على المنشطات، ودور الدعم الاجتماعي في درجة الإدمان، وآثارها على الوظائف النفسية والمعرفية لدى المدمنين على تعاطي المنشطات تكونت العينة من (٢٨٥) مشاركاً من مرتادي النوادي في إسطنبول وأغلب المشاركين من الذكور، تم استخدام تصميم مقطعياً كمياً وتم جمع البيانات عبر استبيانات صممت لقياس الاكتئاب والقلق والوظائف المعرفية والاجتماعية ودور الدعم الاجتماعي، كان من أهم النتائج مستخدمو المنشطات طويلو الأمد كان لديهم معدلات أعلى من الاكتئاب والقلق مقارنة بغير المستخدمين، وأظهر مستخدمو المنشطات ضعفاً في الوظائف المعرفية وأن القلق والاكتئاب يعملان كعوامل وسيطة تربط بين استخدام المنشطات وتراجع الوظائف الاجتماعية.

دراسة طولية قام بها ديزلير)٢٠٢٥(.Dislere et al في المملكة المتحدة بعنوان الاحتراق النفسي عند الرياضيين دراسة طولية هدفت الدراسة لاستكشاف العوامل المسببة للإدمان على الهرمونات البنائية والعلاقة بينها وبين الاحتراق النفسي، طبقت أدوات الدراسة(مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الإدمان على الهرمونات البنائية) على عينة من ١٨٠ رياضيًا تمت متابعتهم لمدة ١٢ شهرًا، وكان من أهم النتائج أن الاحتراق النفسي غالبًا ما يسبق زيادة ميل الرياضيين لاستخدام المنشطات أو الهرمونات البنائية لتعويض ضعف الأداء، ما يشير إلى دور الاحتراق كعامل سابق لتبني هذه السلوكيات.

٨-تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على العديد من الأدبيات العربية التي تناولت متغيرات البحث بالدراسة يتضح أنه لا توجد دراسات عربية منشورة في مجلات علمية محكمة أو رسائل جامعية متاحة تربط بشكل واضح بين الاحتراق النفسي لدى مرتادي النوادي الرياضية وتعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) في حدود ما تم الاطلاع عليه من قبل الباحثة، حيث توجد دراسات عربية كثيرة حول الاحتراق النفسي وهناك بعض الأبحاث التي تناولت تعاطي المنشطات لكن لم يتم الربط بين الاحتراق النفسي والمنشطات بشكل مباشر، لكنها قد أسهمت في بناء أساس معرفي ومنهجي حول متغير الاحتراق النفسي وتعاطي المنشطات(AAS) من خلال ربطه بالعديد من المتغيرات المختلفة، وقد تشابهت مع هذه الدراسة من ناحية استخدام المنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة الزيود (٢٠١٨) دراسة صالح وداؤود (٢٠١٩) والعميري (٢٠٢٢) لكنها اختلفت مع دراسة_ .et al (٢٠٢٥) Dislere ، واختلفت مع تلك الدراسات في الأدوات حيث تم تطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي في هذا البحث في حين تم استخدام مقاييس من إعداد الباحثين مثل دراسة صالح وداؤود(٢٠١٩) واستُخدم مقياس الإدمان على المنشطات الابتنائية الأندروجينية من إعداد الباحثة، كذلك اختلفت معها في مجتمع البحث وعينته حيث شمل البحث الحالي جميع مرتادي النوادي الرياضية من مبتدئين ومحترفين، ذكور وإناث، مراهقين وبالغين مثل دراسة Cinaroglu et al (2025) في حين كانت عينة بعض الدراسات تشمل الرياضيين المحترفين حصراً مثل دراسة العميري(٢٠٢٢) ودراسة)٢٠٢٥(.Dislere et al ودراسة)٢٠٢٤(.Piatkowski et al ودراسة Filleul et al. (2024)، وقد اعتمدت الباحثة على أدبيات أجنبية حديثة تناولت الاحتراق النفسي والميل نحو استخدام المنشطات؛ نظراً لقلة الدراسات العربية التي تناولت هذه المتغيرات بشكل مباشرة على حد علم الباحثة.

الإطار النظري:

اولاً: الاحتراق النفسي:

يعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة نفسية مركبة تنشأ نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية تفوق قدرة الفرد على التحمل، مما يؤدي إلى شعور عام بالإرهاق الجسدي والعاطفي، وانخفاض الدافعية، وتراجع القدرة على الإنجاز(فريجات وفرج، ٢٠٢٢، ص٢٢).

وفي المجال الرياضي، يأخذ الاحتراق النفسي شكلاً أكثر خصوصية، نظراً لطبيعة الضغوط المستمرة التي يتعرض لها الرياضيون، وتؤكد الأدبيات العلمية أن الاحتراق النفسي لدى الرياضيين يتجاوز الإرهاق البدني الناتج عن التدريب، ليمتد إلى مشكلات نفسية مرتبطة بالتنافس، توقعات المدربين، الإجهاد المزمن، والخوف من الفشل.

٢.مكونات الاحتراق النفسي عند الرياضيين

تظهر الدراسات أن الاحتراق النفسي لدى الرياضيين يتألف من ثلاثة مكونات رئيسة:

١. الإرهاق البدني والنفسي، فإن الرياضيين الذين يخضعون لبرامج تدريبية مكثفة تتطلب جهداً كبيراً يفوق قدرة الجسم على الاستشفاء.

٢. فقدان المتعة الرياضية والشغف. ٣.انخفاض الأداء والشعور بعدم الإنجاز(Singhammer, 2012,pp29-31)

٣. أسباب الاحتراق النفسي عند الرياضيين

تشير الأدبيات الرياضية إلى وجود عدة عوامل تسهم في ظهور الاحتراق النفسي، من أهمها:١.الضغوط التدريبية المكثفة ٢.الضغط النفسي للمنافسة. ٣.التوقعات العالية من المدربين والأهل ٤. الإصابات الرياضية المتكررة. ٥. ضعف التوازن بين الرياضة و الحياة الشخصية .(Hilpisch et al.,2024)

٤.آثار الاحتراق النفسي على الرياضيين

تظهر النتائج العلمية أن الاحتراق النفسي يترك آثاراً سلبية عميقة، ومنها:

- انخفاض الأداء في التمارين والمنافسات.
- تراجع الدافعية الرياضية – ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب.
- زيادة احتمالية الإصابة العضلية – ارتفاع نسبة الانسحاب من الرياضة بشكل كامل.
- التوجه نحو سلوكيات غير صحية مثل: تعاطي المنبهات أو الهرمونات البنائية لتعويض الإرهاق أو تحسين الأداء بسرعة.(Baker, 2022)

ويمكن القول إن الاحتراق النفسي يمثل حالة من الإرهاق العاطفي والمعرفي والجسدي الناتج عن الضغوط المستمرة سواء في العمل أو الأنشطة الحياتية، ويظهر بوضوح لدى الأفراد الذين يواجهون مستويات عالية من التوتر أو الضغوط المتكررة، وبالنسبة إلى مرتادي النوادي الرياضية فإن الاحتراق النفسي قد يتجلى بشكل خاص نتيجة الضغط المستمر لتحقيق أهداف الأداء أو اللياقة البدنية، كثافة التدريب أو المنافسة الاجتماعية هذا الارتباط بين الاحتراق النفسي ومرتادي النوادي يجعل من الضروري فهم تأثير الضغوط البدنية والنفسية على الأداء الرياضي خاصة فيما يتعلق بالميول نحو تعاطي المنشطات.

وهنا تبدأ العلاقة بين الاحتراق النفسي وتعاطي الهرمونات البنائية بالظهور.

ثانياً: المنشطات الابتنائية الأندروجينية:

-إدمان المنشطات الابتنائية الاندروجينية(AAS): هي عبارة عن مشتقات اصطناعية مشابهة لهرمون التستوستيرون، تستخدم لتحسين القدرة البدنية وزيادة كتلة العضلات وتسريع التعافي بعد التمارين المكثفة، وهذا يحدث عبر السبيل الاستقلابي الأول وهو البنائي وهو المسؤول عن معظم التأثيرات المرغوبة بما فيها ضخامة العضلات، زيادة الكتلة العضلية، وتقليل تخزين الدسم، ورغم الفوائد المؤقتة في الأداء الرياضي فإن الاستخدام المستمر والمتكرر لهذه المواد قد يؤدي إلى إدمان نفسي وجسدي، حيث يصبح الرياضيون معتمدين على آثارها لتعزيز الأداء أو المظهر الجسدي، وهذا يحدث عبر السبيل الثاني وهو السبيل الأندروجيني يؤثر في الخصائص الأندروجينية، ويحدث الإدمان على (AAS) نتيجة تفاعل معقد بين الآليات البيولوجية والنفسية والسلوكية، حيث تؤثر هذه المواد في الجهاز العصبي والهرموني بطرق تؤدي إلى الاعتماد عليها مع مرور الوقت، نتيجة تأثيرها في نظام المكافأة العصبي في الدماغ، حيث تعمل على زيادة إفراز الدوبامين المرتبط بالشعور بالمتعة والتحفيز فيشعر الفرد عند استخدامها بزيادة في الطاقة والثقة وتحسن المزاج، هذه المشاعر الإيجابية تعزز السلوك على نفس التأثير وهي آلية مشابهة لآلية الإدمان في بعض المواد الأخرى، وعند الاستخدام المستمر للمنشطات يؤدي إلى اختلال في النظام الهرموني الطبيعي للجسم إذ يقل إفراز هرمون التستوستيرون الطبيعي بسبب اعتماد الجسم على المصدر الخارجي، وعند التوقف عن التعاطي قد يعاني المستخدم من انخفاض الطاقة والاكتئاب واضطرابات المزاج، هذه الأعراض تدفع الشخص إلى العودة لاستخدام المنشطات لتجنب الحالة، وعند التوقف عن استخدام المنشطات قد تظهر أعراض انسحابية مثل القلق والاكتئاب والتعب الشديد وانخفاض الدافعية (Pope et al.,2014 ; Kanayama et al., 2008).

هذا الإدمان على (AAS) يمثل مشكلة صحية ونفسية خطيرة ليس فقط على المستوى الرياضي، بل على الصحة العامة والوظائف النفسية والاجتماعية للمستخدمين مثل العقم، ضمور الخصيتين، والتثدي عند الرجال، والثعلبة وضخامة الحبال الصوتية وضخامة البظر عند الإناث، وحب الشباب عند كلا الجنسين، يمكن أن يؤدي ذلك إلى انخفاض البروتينات الدهنية عالية الكثافة، وزيادة الدهون، وتوقف النمو، أخيراً يمكن لهذه المواد أن تقلل من تنظيم هرمون التستوستيرون الداخلي مع مرور الوقت، يُحصل على هذه المواد فمويا أو بالحقن أو عبر الجلد(Dandoy et al.,2012) .

توجد بعض الأدلة على أن الستيروئيدات الابتنائية وسوء استخدامها من الممكن أن يؤثر على الجهاز المناعي مما يؤدي الى انخفاض الآليات المناعية، وتوجد بعض تقارير التي تقترح أن العلاقة السببية بين الستيروئيدات الابتنائية وظهور ورم ويلمز وسرطان البروستات الستيروئيدات الابتنائية من الممكن أن تؤثر على وظيفة الغدة الدرقية، فالمراهقون سيعانون بشكل نموذجي من القزامة بسبب الانغلاق المشاشي الباكر، والبلوغ المبكر، وبسبب ان الأوتار لا تستطيع مجاراة الضخامة العضلية الزائدة والشديدة .(Foster et al.,2015,p5) .

مضار تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية(AAS) على أجهزة الجسم ووظائفها:

تطال المضار أجهزة الجسم المختلفة نذكر منها الآتي:

- الجهاز العصبي المركزي: هو هدف مهم للتأثيرات الجانبية للستيروئيدات الابتنائية، وجدت العديد من الدراسات تأثيرات وأعراض نفسية بعد إساءة الاستخدام؛ كاضطرابات المزاج الكبرى، وتصرفات والسلوك عدواني، متلازمات الاعتماد، التأثيرات النفسية قصيرة المدى، وتتضمن مشكلات عقلية مثل جنون العظمة، هياج شديد، أوهام، وضعف المحاكمة العقلية، حيث ان ازدياد مستويات التستسترون في الدم مرتبطة مع سلوكيات عدوانية وزيادة الرغبة الجنسية، كما توجد العديد من التقارير عن العنف وللسلوك الإجرامي عند الأفراد الذين يتناولون الستيروئيدات الابتنائية. (Smoliga et al.,2023,pp933-935).

- الكلية: يمكن ان تسبب اضطراب وظيفة الكلية والذي هو أمر غير موصوف جيدا بشكل عام، الشكوى الكلوية قد تظهر بعد الاستخدام طويل الامد من الستيروئيدات الابتنائية الاندروجينية، تتراوح بين ارتفاع مستوى الكرياتينين المصلي المعزول الى حدوث قصور كلوي حاد كمضاعفه للانحلال العضلي أو أذية الكبد.(Emini & Bond,2014,p37)

- الكبد، فإساءة الاستخدام من الممكن ان تسبب تأثيرات جانبية شديدة على الكبد، خصوصا الستيروئيدات الابتنائية المتناولة فموياً، أما المتناولة عضلياً بالحقن تبدو أنها أقل تأثيراً على الكبد، بكافه الأحوال فإن آفات الكبد قد شوهدت بعد أخذ التستوستيرون حقناً عضلياً ،وفي بعض الأحيان قد تؤدي بعض الستيروئيدات الابتنائية الى انخفاض الوظيفة الإفرازية للكبد، والتي تنعكس باليرقان والحكة تنكس كيسي نزفي في الكبد قد يؤدي الى التليف، كما أن تمزق كيس منها قد يؤدي الى نزف قاتل، والأورام الخبيثة مثل سرطان الخلية الكبدية.(Hulathduwa, 2021,pp33-34)

- الجهاز القلبي الوعائي: توجد العديد من الأدلة على أن استخدام الستيروئيدات الابتنائية يؤدي الى تغيرات بنيويه في القلب، رصدت دراسات الإيكو القلبي في بناة الأجسام الذين يستخدمون الستيروئيدات الابتنائية ثخانة خفيفة في البطين الأيسر، يمتلك مستخدمو الستيروئيدات الابتنائية خطورة عالية لاعتلال العضلة القلبية، احتشاء العضلة القلبية ، والحوادث الوعائية الدماغية، بالفعل فإنه من الممكن جدا أن يكون استخدام البنائية مساهماً بارزاً في الحوادث القلبية الوعائية لدى بناة الأجسام(Davani-Davari, ,et al. 2019,p198).

يتضح مما سبق أن إدمان المنشطات الابتنائية الأندروجينية يمثل ظاهرة متعددة الأبعاد تجمع بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وليس الإدمان مجرد استخدام متكرر للمنشطات لتعزيز الأداء أو المظهر الجسدي، بل هو اضطراب شامل يؤثر على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للرياضيين.

٩-أدوات البحث:

-**مقياس الاحتراق النفسي:** استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي وضعه ماسلاش و جاكسون (١٩٨١) Maslach & Jackson، وقام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية نذكر منهم الوابلي(١٩٩٥) الزهراني (٢٠٠٨)، يتكون المقياس من ٢٢ فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (الإجهاد الانفعالي (٩فقرات)، تبلد المشاعر(٥ فقرات)، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي(٨ فقرات) كل فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، حيث يقوم المفحوص بالاستجابة لكل فقرة متدرجة بشكل سباعي(كل يوم، مرات قليلة في الأسبوع ، مرة في الأسبوع، مرات قليلة في الشهر، مرة أو أقل في الشهر، مرات قليلة في السنة، لا

أعاني مطلقاً) وتتدرج من (٠-٦) للعبارات الإيجابية و(٦-٠) للعبارات السلبية. ويبين الجدول رقم(١) المعدلات التي اعتمدتها كل من ماسلاش وجاكسون لحساب شدة الاحتراق النفسي.

جدول رقم(١) تصنيف درجات مقياس ماسلاش بحسب مستويات الاحتراق النفسي

الأبعاد المستوى	متدن	معتدل	مرتفع
الإجهاد الانفعالي	0-17	18-29	30وما فوق
تبلد الشعور	0-5	6-11	12وما فوق
نقص الشعور بالإنجاز	0-33	34-39	40وما دون

ويكون مستوى الاحتراق عاليا إذا كانت درجات البعدين الأول والثاني مرتفعة ودرجة بعد نقص الإنجاز الشخصي منخفضة، وإذا كانت جميع الأبعاد معتدلة كان الاحتراق النفسي معتدلاً، وإذا كان البعدان الأول والثاني منخفضين والبعد الثالث مرتفعاً، كان الاحتراق النفسي منخفضاً.

وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس كالآتي:

أولاً: صدق المقياس:

-الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والتربية، للتأكد من مدى مناسبة الأداة لقياس ما وضعت له ووضوح الصياغة، تم اجراء بعض التعديلات التي وردت من المحكمين قبل التطبيق وتم تعديل بعض البنود والعبارات لتناسب عينة البحث الحالي.

الجدول (٢): عبارات مقياس الاتجاهات نحو استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم قبل التعديل وبعده

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
إن التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي الإجهاد	أشعر بالإجهاد من التعامل مع الناس طوال اليوم
أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفي	أشعر أني أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة التدريب
أشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	أواجه صعوبة في البدء بالمهام اليومية

-الصدق الذاتي: تم حساب الصدق الذاتي للمقياس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس الذي بلغ (0.778) فيكون الصدق الذاتي (0.805) وهو دال إحصائيا مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس

جرى التحقق من ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية، ومعامل ألفا للمقياس الكلي، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) (.522) ومعامل الثبات ألفا (.884) وهذه القيم تدل على ثبات المقياس.

- **مقياس الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية:** بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتعلقة بموضوع المنشطات الابتنائية الأندروجينية وتعاطيها، مثل دراسة االغفلي (٢٠١١) دراسة زريقات وآخرين(٢٠١٧)، دراسة شاهين وآخرين(٢٠٢٠)، ست الدار(٢٠٢٢)، العميري(٢٠٢٢)،) Fosteret al.,2015) ودراسة (Smoliga et al.,2023) قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف قياس درجة الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (٣٢) وأعطي لكلِّ بندٍ وزنٌ مدرجٍ وفق سلم متدرج خماسي(موافق تماماً،

موافق بشكلٍ كبير، موافق بشكلٍ متوسط، غير موافق، غير موافق مطلقاً) وتعطى الدرجات بالترتيب وفق الآتي(٥،٤،٣،٢،١). إذا كانت العبارة إيجابية. وتُعطى معكوسة(١،٢،٣،٤،٥) إذا كانت العبارة سلبية.

- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

أولاً: صدق المقياس –صدق المحكمين: تمّ عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أعضاء الهيّئة التدريسية من المتّخصصين في علّم النّفس والإرشاد النّفسيّ حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة بنود المقياس وكذلك وضوح صياغتها اللغوية وعلى ضوء تلك الآراء تمَّ استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات المقياس بشكلٍ نهائيّ (٣٢)، وذلك بعد أخذ آراء بعض المتخصصين بتركيب الأدوية وآثارها من كلية الصيدلة في جامعة طرطوس واستشارتهم من الناحية العلمية.

ويوضح الجدول (٣) بعض عبارات المقياس قبل التعديل وبعده.

الجدول (٣): عبارات مقياس الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية قبل التعديل وبعده

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
عند استخدامي للمنشطات أثق بنفس	أشعر بزيادة الثقة بالنفس عند استخدامها
الحصول على نتائج سريعة مرتبط بالتعاطي	أعتمد على الهرمونات للحصول على نتائج سريعة
أما متقلب المزاج بسبب التوقف عن التعاطي	أتعرض لتقلبات مزاجية عند التوقف عن استخدامها

صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعيّة مكونة من (٥٠) مشترك من رواد مراكز اللياقة البدنية وتم بموجب هذه الطريقة حساب معاملات ارتباط درجة كلِّ بند من بنود الاختبار مع الدرجة الكلية وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSSوقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01 وهذا يعني أن الاختبار يتصف بالاتساق الداخلي، وقد تراوحت معاملات الارتباط(0.33–0.82).

ثانياً: ثبات المقياس

– الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: حُسب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، فكانت قيمة ألفا للمقياس ككل0.835. – الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حُسب الثبات بصيغة سبيرمان براون فكانت قيمة الثبات 0.922 .

وهكذا يتبين أن المقياس يتصف بالصدق والثبات بدرجة مرتفعة، الأمر الذي يمكن الباحثة من تطبيقه على عينة الدراسة الأصلية.

١٠-مجتمع البحث وعينته:

يشمل مجتمع البحث جميع مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس والبالغ عددهم (٥٤) مركزاً خلال (٢٠٢٥/ ٢٠٢٦) التي تضم جميع مرتادي النوادي بشكل عام(المبتدئين والمحترفين) (مراهقين وبالغين) (ذكور وإناث)، وقد جرى سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية من ثلاثة مراكز متوزعة على مناطق مختلفة في مدينة طرطوس، حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١٢٧) مشتركاً ومشتركة في النوادي الرياضية، ممن

تمت موافقته على المشاركة طواعية بعد شرح أهداف البحث وجرى استبعاد الاستبانات التالفة وغير الصالحة للتحليل الإحصائي والعينة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث.

جدول(٤) يوضح توزع أفراد العينة

النادي	ذكور	إناث
ستيد الرياضي	٤١	١٣
هيت الرياضي	٢٨	٧
عشتار الرياضي	٢٩	٩

١١-عرض النتائج:

- **نتيجة السؤال الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي وأبعاده لدى رواد مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس؟**

للإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات المقياس وكل محور من محاوره، وتم حساب مستوى الاحتراق النفسي (منخفض، أو متوسط، أو مرتفع) وفق ماسلاش كما ذُكر سابقاً، والجدول (٥) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وأبعاده كالآتي:

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وأبعاده

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	البعد الأول: الاستنزاف الانفعالي	**36.833**	**.37219**	**مرتفع**
١	أشعر بأن التدريب يستفزني انفعاليًا	40.442	1.04941	مرتفع
٢	أشعر بأن طاقتي مستنفدة مع نهاية اليوم	38.850	1.00766	مرتفع
٣	أواجه صعوبة في البدء بالمهام اليومية	37.876	1.34943	معتدل
٤	أشعر بالإجهاد من التعامل مع الناس طوال اليوم	34.159	1.76374	مرتفع
٥	أشعر بالإرهاق من التدريب	36.018	1.47660	مرتفع
٦	أشعر بالإحباط من ممارستي التدريب اليومي	37.469	1.23477	مرتفع
٧	أشعر بأنني أتدرب بإجهاد كبير	45.442	1.54865	مرتفع
٨	أشعر بأني غير قادر على تحمل الضغوط اليومية	48.850	1.47200	مرتفع
٩	أعتقد بأنني على وشك الانهيار النفسي	49.876	1.31034	مرتفع
	البعد الثاني: تبلد المشاعر	14.5664	٠95315	مرتفع
١٠	أشعر بأنني أتعامل مع بعض الأشخاص كأنهم أشياء لا بشر	10.7168	1.27804	معتدل
١١	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة التدريب	14.4513	1.11796	مرتفع
١٢	أشعر بالإزعاج والقلق لأن التدريب يزيد قسوة عواطفي	9.2920	1.34749	معتدل
١٣	لا أهتم بما يحدث مع الآخرين من مشاكل	17.5929	1.28617	مرتفع
١٤	لدي رغبة بالعزلة والابتعاد عن الآخرين	19.7788	1.39984	مرتفع
	بعد نقص الشعور بالإنجاز	33.875	٠98812	متدن
١٥	أشعر بأنني منتج أفضل من السابق	39.823	1.28856	معتدل
١٦	أتعامل بفعالية عالية مع المشاكل	36.735	1.40446	معتدل
١٧	أشعر بأن قدراتي أصبحت كما أحب أن تكون	27.150	1.24634	متدن
١٨	أشعر بالحيوية والنشاط بعد التدريب	31.840	1.17691	متدن

١٩	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع الآخرين	30.982	1.34756	متدن
٢٠	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء التدريب مع الآخرين	38.973	1.40446	معتدل
٢١	أنجزت أشياء ذات قيمة بعد ممارستي التدريب	29.150	1.22636	متدن
٢٢	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية	28.840	1.20671	متدن
مستوى الاحتراق النفسي			مرتفع	

يتبين من الجدول السابق أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة مرتفع؛ حيث جاء البعد الأول (الاستنزاف العاطفي) بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي(36.833)، والبعد الثاني (تبلد المشاعر) بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (14.5664)، والبعد الثالث (نقص الشعور بالإنجاز) بمستوى منخفض بمتوسط حسابي (33.875). وهذه النتيجة قد اتفقت مع دراسات مثل دراسة صالح وداؤود (٢٠١٩) ودراسة هيلبش (Hilpisch et al, ٢٠٢٤) ودراسة غلاندورف (Glandorf et al ٢٠٢٣) وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن مرتادي النوادي الرياضية غالباً ما يسعون لتحقيق أهداف جسدية أو أداء محدد ضمن أطر زمنية قصيرة، مما يخلق ضغطاً نفسياً مستمراً، وهذا الضغط يؤدي إلى شعور بالإرهاق الجسدي والعقلي وهو أحد أهم أبعاد الاحتراق النفسي إضافة إلى ذلك التدريبات المكثفة والمستمرة من دون فترات للراحة تزيد الإرهاق العضلي والذهني، كما تلعب العوامل الاجتماعية لتكوين جسد مثالي والمنافسة داخل النوادي ومقارنة الأداء مع الآخرين دوراً في تعزيز هذا الشعور، وهناك بعض الأفراد لديهم حساسية عالية تجاه الفشل أو الانتقاد التي تولد حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والمشاعر السلبية المرافقة لتلك الحالة، مما يجعلهم عرضة للشعور بالاحتراق النفسي.

● نتيجة السؤال الثاني: ما درجة الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية رواد مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس؟

قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات المقياس وتم حساب مستوى الإدمان (منخفض، متوسط ، مرتفع) وفق الجدول (٦):

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	أتناول الهرمونات البنائية لتحسين شكلي أو أدائي	3.8106	1.12659	مرتفع
٢	أشعر برغبة مستمرة في زيادة جرعة الهرمونات	4.2197	.95161	مرتفع
٣	أستخدم الهرمونات رغم معرفتي بمخاطرها	4.3409	.97158	مرتفع
٤	أشعر بزيادة الثقة بالنفس عند استخدامها	3.1667	1.42050	مرتفع
٥	أعتمد على الهرمونات للحصول على نتائج سريعة	3.9773	1.08751	مرتفع
٦	أتعرض لتقلبات مزاجية عند التوقف عن استخدامها	1.3788	.86959	متوسط
٧	أجد صعوبة في التوقف عن تعاطيها	4.0379	1.11482	مرتفع
٨	أستمر باستخدامها حتى لو نصحني الآخرون بالتوقف	3.6970	1.09781	مرتفع
٩	أنفق مبالغ كبيرة للحصول عليها	3.0455	1.25925	مرتفع
١٠	أفضّل الهرمونات على الطرق التدريبية الطبيعية	3.5682	1.43135	مرتفع
١١	أشعر بانخفاض الطاقة عندما لا أستخدمها	4.2727	.93360	مرتفع
١٢	أتعرض لنوبات غضب أو عدوانية بعد استخدامها	2.5076	1.48528	متوسط

١٣	أستخدمها حتى لو كانت غير قانونية	1.1591	1.40788	متوسط
١٤	أبحث باستمرار عن مصادر جديدة للحصول عليها	2.4924	1.28108	متوسط
١٥	أخفي تعاطي الهرمونات عن الآخرين	3.2348	1.17128	مرتفع
١٦	أعتقد أن الهرمونات ضرورية للوصول إلى هدفي الرياضي	4.0076	1.15578	مرتفع
١٧	أشعر بالاكتئاب عند التوقف عن استخدامها	3.6970	1.36443	مرتفع
١٨	أرى أن فوائد الهرمونات أكبر من أضرارها	4.2879	.91243	مرتفع
١٩	أجهل مخاطر استخدام المنشطات الابتنائية	3.3561	1.47825	متوسط
٢٠	أشعر بالراحة عند استخدامي المنشطات الابتنائية	1.3939	.93904	مرتفع
٢١	أعتقد أن الآثار الجانبية للهرمونات الابتنائية مبالغ فيها	3.4470	1.1278	مرتفع
٢٢	استخدامي المنشطات يقلل شعوري بالإحباط والعصبية	2.6439	1.26088	مرتفع
٢٣	أتناول المكملات الغذائية بكثرة لأنها ليست من المنشطات	3.6742	1.10858	مرتفع
٢٤	أتناول المنشطات تحت إشراف المدرب	2.8636	1.39121	مرتفع
٢٥	المنشطات تساعدني في الحصول على أداء أفضل	3.8106	1.12659	مرتفع
٢٦	لا تعد الهرمونات الابتنائية محرمة في التدريب	4.2197	.95161	مرتفع
٢٧	المنشطات تساعدني في التغلب على الملل في التدريب	1.3409	.97158	متوسط
٢٨	لا أخشى من معرفة أصدقائي أني أتناول المنشطات	3.1667	1.42050	مرتفع
٢٩	المنشطات تساعد في إعطائي دفعة معنويات عالية للتدريب والمنافسة	3.9773	1.08751	مرتفع
٣٠	الهرمونات الابتنائية جزء من الرياضة لا مفر منها	4.3788	.86959	مرتفع
٣١	الهرمونات الابتنائية لا تعد من المنشطات في المجال الرياضي	4.0379	1.11482	مرتفع
٣٢	تساعدني الهرمونات الابتنائية في بناء جسم قوي قادر على المنافسة	3.6970	1.09781	مرتفع
	الدرجة النهائية للمقياس	**3.3794**	**.36219**	**مرتفع**

يتبين من الجدول السابق أنّ مستوى الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، بمتوسط حسابي (٣,٣٧٩٤) وانحراف معياري (.36219)، وقد حاز أغلب البنود على درجة مرتفعة ويمكن أن تعزو الباحثة تلك النتائج إلى أن أغلب المشاركين في مراكز اللياقة البدنية والنوادي الرياضية مدفوعين بعدة عوامل لاستخدام تلك المواد بما في ذلك الرغبة في تحقيق ميزة تنافسية، والسعي للحصول على اللياقة البدنية المثالية، والضغط لتلبية معايير الجمال المجتمعية؛ علاوة على ذلك إن استخدامها يمكن أن يوفر فوائد نفسية مثل زيادة الثقة واحترام الذات، ويميلون إلى حب الاعتناء بمظهر الجسم وشكله الخارجي، والمحافظة على الوزن حتى لو كان هذا على حساب صحتهم وقصر عمرهم، أضف إلى ذلك ما تم ذكره مسبقاً إلى ميل معظم الشباب بتقليد نجوم كمال الأجسام في بناء كتلة عضلية لافتة للانتباه وهذا يتفق مع دراسة.(Yusko, et al.2008) وكذلك تفسر الباحثة تلك النتائج من خلال ربطها ببعض أنواع الإدمان السلوكي التي يمكن أن تصبح قوية لدرجة فقدان السيطرة، وتركيز كل الدوافع على هذا النشاط، بغض النظر عن العواقب، وهذا ما نسميه الإدمان على صورة الجسم الذي أشار إليها (Foster,et al .2015) & (Emini ,et al.2014)

● نتيجة السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين درجات رواد مراكز اللياقة البدنية في مقياس (الاحتراق النفسي) ودرجاتهم في مقياس (الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية)؟

للتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى عينة الدراسة من رواد مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس، والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى إدمان المنشطات الابتنائية

	مستوى الاحتراق النفسي	
مستوى الإدمان على المنشطات الابتنائية	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالةsig
	.319**	.000

يتبين من الجدول السابق أن نتيجة معامل الارتباط الكلي البالغ ٠,٣١٩ تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالّة إحصائياً بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية لدى عينة الدراسة من رواد مراكز اللياقة البدنية في مدينة طرطوس، وهي علاقة تتصف بكونها متوسطة القوة وفق معايير التفسير الإحصائي لمعامل ارتباط بيرسون، ويعني ذلك أنه كلما ازداد شعور الرياضي بالاحتراق النفسي فإن ذلك ينعكس بقدر ملموس على ارتفاع مستوى إدمانه على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية، هذا يعني أن الرياضيين الذين يعانون مستويات أعلى من الإرهاق العاطفي، فقدان المتعة، أو الإحساس بتدنّي الإنجاز هم أكثر ميلاً للبحث عن حلول «سريعة» لتحسين الأداء أو المظهر العضلي — ومن هذه الحلول اللجوء إلى النشطات الابتنائية الأندروجينية (AAS) هذا التفسير يتوافق مع نتائج المراجعات الحديثة التي أشارت إلى أن الاحتراق النفسي يرتبط بزيادة الأعراض النفسية والسلوكية التي قد تدفع للفعل المخاطر (Glandorf et al. 2023)؛ كما أن مراجعاتٍ تحليلية أشارت إلى وجود دوافع نفسية (كالهروب من الإحباط والرغبة في تعويض النقص) وراء سلوكيات التعاطي لدى مرتادي النوادي الرياضية(Cinaroglu et al, 2025).

كذلك اتفقت مع دراسة (Hilpisch et al, ٢٠٢٤) من ناحية علاقة الاحتراق النفسي بمتغيرات أخرى، حيث وجدت أن الرياضيين الذين يعانون مستويات عليا من الاحتراق أظهروا انخفاضاً واضحاً في الأداء، مع زيادة التفكير في استخدام وسائل لتعزيز الأداء بما فيها المنشطات الابتنائية لتجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالإرهاق. وتوصل كل من(Foster,et al .2015) (Emini ,et al.2014) إلى ربط الحالات النفسية السلبية بالاستخدام المزمن لأدوية تحسين المظهر والأداء (APED) بما في ذلك المنشطات الأندروجينية الابتنائية (AAS) التي قد تتجاوز آثارها السلبية مجرد حالات من الاكتئاب وأفكار انتحارية. بل تصل إلى محاولات فعلية للانتحار.

● نتيجة السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات أفراد العينة في مقياس(الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية) تعزى لمتغير الجنس(ذكور، إناث) .

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب مؤشر الاختبار ت ستودنت كما في الجدول (٨)

جدول(٨) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإدمان على المنشطات تبعاً لمتغير الجنس باستخدام اختبار ت (ن=١٢٧)

المقياس	الجنس	متوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت
الإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية	ذكر	39.308	.65142	3.12
	أنثى	35.585	.44363	

دالة عند مستوى0.05-1.96.ودرجة الحرية(١٢٥)

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير الجنس وجاءت لصالح الذكور بمتوسط قدره39.308، قد يعكس ذلك عوامل ثقافية واجتماعية مثل تزايد الضغوط على الذكور لتحقيق معايير القوة والعضلية، واتاحة شبكات اجتماعية/تدريبية تحض على استخدام المنشطات إضافة إلى الاختلاف في دوافع المظهر والأداء بين الجنسين، وتتفق هذه النتائج مع دراسات ميدانية وإقليمية أظهرت نسب استخدام أعلى بين الذكور في صالات اللياقة البدنية مثل دراسة (Piatkowski,et al.2024) كما ينبغي ملاحظة أن الفروق قد تتأثر بعوامل وسيطة كـ: نوع الرياضة، ضغط الزملاء والمدربين، ومدى الوعي الصحي، لذلك لا يمكن تعميم النتيجة دون مراعاة هذه العوامل، ودراسة العميري (٢٠٢٤). وأوصت تلك الدراسات بضرورة تصميم رسائل وحملات توعوية تراعي الفروق بين الذكور والإناث لأن دوافع التعاطي تختلف ثقافيا.

- **نتيجة السؤال الخامس: ما مدى القدرة التنبؤية للاحتراق النفسي ككل في تفسير الميل للإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية؟**

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار الخطي للوصول لمعادلة القدرة التنبؤية. ويمثل الجدول (٩) (علاقة الارتباط بيرسون بين المتغير التابع الميل لإدمان التعاطي على المنشطات الابتنائية الاندروجينية والمتغير المستقل (الاحتراق النفسي)

جدول (٩) علاقة الارتباط ومعامل التحديد بين المتغير التابع والمتغير المستقل وتحليل التباين (Anova)

الاحتراق النفسي	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري المقدر	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعا ت	F قيمة	قيمة الدلالة	القرار
	.319	0.27	0.52	.344	الانحدار	1.72	1	1.72	54.3	.000	دال
قيمة الاحتمال	.000				الخطأ	12.45	126	.119			
					الكلي	15.18	127				

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى أن الاحتراق النفسي يعد متغيراً تنبؤياً دالاً إحصائياً في تفسير التباين في مستوى الإدمان فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي والإدمان على تعاطي المنشطات الابتنائية الأندروجينية (R=٠,٣١٩)، وهي علاقة موجبة دالة تشير إلى أن ارتفاع مستوى الاحتراق يرتبط بارتفاع في مستوى الإدمان أما معامل التحديد (R^2=٠,٢٧)، حيث أظهر نموذج الانحدار الخطي أن الاحتراق

النفسي يفسر نسبة مهمة من تباين مستوى التعاطي هذا يعني أن نحو ربع التباين في درجات الميل للتعاطي يمكن تفسيره بمدى الاحتراق النفسي وحده وهي نسبة مهمة في الدراسات النفسية السلوكية، هذا يتماشى مع الدراسة التي أشارت إلى أن الاحتراق النفسي قد يسبق ارتفاع السلوكيات المحفوفة بالمخاطر لدى الرياضيين (Dislere et al., 2025)، ومع نتائج دراسات تفيد بأن الرياضيين المتعرضين للاحتراق يبحثون عن «حلول آنية» لتعويض التراجع في الأداء.،(Hilpisch, et al. 2024). مع ذلك، تفسير $R^2 = 0.27$ يعني أيضاً أن ٧٣% من التباين يُفسر بعوامل أخرى (كالضغط الاجتماعي، الوعي بالمخاطر، شخصية الفرد، توفر المنشطات، تأثير المدربين، والظروف الاقتصادية).وترى الباحثة من خلال الاستنتاج العام لسياق البحث وربط النتائج ببعضها مع الدراسات الحديثة على أن الاحتراق النفسي يشكل عاملًا نفسيًا مهمًا في تفسير الميل لتعاطي المنشطات الابتنائية بين الرياضيين مما قد يؤكد دور الضغوط النفسية الفعال في دفع الأفراد إلى سلوكيات تعاط تعويضية أو للهروب من الضغوط على اعتبار أن المنشطات لا تستخدم فقط لأغراض جسدية أو رياضية بل قد تمثل وسيلة نفسية للتعامل مع الضغوط والإنهاك النفسي واستعادة الحيوية النفسية وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Yusko, et al.2008) ، وتشير إلى ضرورة الدراسة المعمقة لهذه العلاقة بشكل متكامل في سياق النوادي الرياضية، لمعرفة مدى تأثير الاحتراق النفسي على الميل لتعاطي الهرمونات الابتنائية، مع مراعاة العوامل الفردية والاجتماعية المرتبطة بها.

١٢-المقترحات:

- وضع برامج تدخل وقائي نفسي داخل النوادي: فحص علامات الاحتراق المبكرة وتقديم استشارات نفسية قد يقلل الميل للتعاطي.
- حملات توعية وإعداد برامج إرشادية أو علاجية تستهدف تقليل الاعتماد على المواد الهرمونية وتعزيز الانضباط الذاتي ، الثقة بالنفس والدافعية الرياضية، وخفض الإجهاد الانفعالي.
- اجراء المزيد من الدراسات حول الاحتراق النفسي وتعاطي المنشطات.
- دراسة العلاقة بين المنشطات ومتغيرات جديدة مثل صورة الجسد والدعم الاجتماعي والبيئة.
- إدخال متغيرات وسيطة وبحث تأثيرها مثل: الدعم الاجتماعي، الكفاءة الذاتية، تقدير الذات، استراتيجيات المواجهة النفسية.
- إجراء دراسات طولية تهدف للكشف عن العلاقة السببية بين المتغيرين وليس الاكتفاء بدراسة العلاقات الارتباطية وذلك في محاولة تحديد ما إذا كان الاحتراق النفسي يسبق الميل للإدمان أو العكس.
- إجراء دراسات مقارنة بين فئات مختلفة(عمرية، بيئات عمل مختلفة، رياضيين محترفين-هواة) للكشف عن الفروق قي مستويات الاحتراق النفسي ودوافع تعاطي المنشطات بين الفئات المختلفة.

قائمة المراجع العربية:

- بن زهرة، عابد .٢٠١٥، *الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط*. رسالة ماجيستير ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- جاري ، أسير هادي.٢٠١٢، *دراسة تحليلية لوقائع استخدام المنشطات الرياضية في ظل نظام العولمة. مجلة كلية التربية الرياضية*، جامعة بغداد، المجلد الرابع والعشرون ، العدد الثالث، الصفحات: ٧٢-٩٠.

-الحجايا، محمد سالم.٢٠١٦، *تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، المجلد الحادي والثلاثون، العدد الخامس، الصفحات: ١٣-٤٠.

-رجب، شيماء عبد الله.٢٠٢٣، *دراسة آثار الاحتراق النفسي وعلاقتها بأبعاد قائمة العوامل الخمسة الشخصية لمدرسي التربية الرياضية بمحافظة الأنبار. مجلة علوم الرياضية*، جامعة ديالى، المجلد الخامس عشر، العدد السادس والخمسون، الصفحات: ١١٣-١٢٣ .

-زناسني، ابتسام و بن الصافي، بشرى. ٢٠٢٣، *الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية*. رسالة ماجيستير، جامعة بلحاج بو شعيب، كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر.

-الزيود، خالد؛ ملحم، محمد؛ الويسي، نزار؛ طلفاح، ياسر.٢٠١٨، *العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب المنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية*، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، المجلد التاسع عشر، العدد الرابع، الصفحات: ٤٥٧-٤٨٥.

-ست الدار، آلاء فراس.٢٠٢٣، *الجانب المظلم للمتممات الرياضية والأخطار المرتبطة بإدمانها السلوكي*. مشروع لنيل درجة الاجازة في الصيدلة والكيمياء الصيدلية ،جامعة المنارة ، كلية الصيدلة، سورية.

-شاهين، وليد ويوسف، إياد وأرميلي، زياد.٢٠٢٠، *مستوى الوعي بمخاطر تعاطي المنشطات لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية بمحافظة القدس. مجلة العلوم التربوية*، المجلد ٤٧السابع والأربعون العدد الرابع، الصفحات ١٦٦-١٧٧.

-صالح ، محمد خير الدين؛ داؤود، محمد خالد محمد.٢٠١٩، *بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، كلية التربية، جامعة الموصل، المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، الجزء الأول، الصفحات: ١-١٢.

-العمري، نصر الدين ووليد، سرين وموسى، محاد.٢٠١٧، *مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، جامعة آكلي محند البويرة، الجزائر

-العميري، أحمد عبد الحميد.٢٠٢٢، *تقييم المعرفة والدوافع والاتجاه نحو التعاطي لدى الرباعين برياضة رفع الأثقال بجمهورية مصر العربية*، كلية التربية الرياضية. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضة ببورسعيد*، العدد الحادي والأربعون، الصفحات :٢١٧-٥٥٢.

-غرغوط، أحمد ومحدة، علي.٢٠٢٣، *الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي دراسة ميدانية لدى أساتذة التعليم الابتدائي*. رسالة ماجيستير، جامعة الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم نفس وعلوم التربية.

- الغيلاني، سالم بن محمد بن علي.٢٠٢٤ ، *بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي الفرق الأولى والاتحادات الرياضية في محافظة مسقط. مجلة التربية والعلوم النفسية*، المجلد الثامن العدد الثامن، الصفحات:٤٧-٦٩.

- فريجات، رانيا وفرج، سعاد. ٢٠٢٢، *الاحتراق النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي التربية الخاصة* .رسالة ماجيستير، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية، تربية خاصة.

- ملحم، سامي .٢٠٠٠، *القياس والتقويم في التربية وعلم النفس*.ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ٦١٦.

قائمة المراجع الأجنبية:

-Baker, S. 2022, *Athletic burnout and motivation: Correlation and predictive studies. Journal of Sports Behavior*.٤٩-٣٣ ،(١)٤٥.

-Cinaroglu, S., Yilmaz, T & ،.Kaya ،H. 2025, *Psychological correlates of performance-enhancing drug use: Emotional, cognitive, and social functioning in long-term and short-term users. Frontiers in Psychiatry International Journal of Sports Science*, 16, 1710046. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1710046

-Pope, H. G., Wood, R. I., Rogol, A., Nyberg, F., Bowers, L., & Bhasin, S.2014, *Adverse health consequences of performance-enhancing drugs: An Endocrine Society scientific statement. Endocrine Reviews*, 35(3), 341–375.

-Davani-Davari, D., Karimzadeh, I. & Khalili, H.2019*, The potential effects of anabolic-androgenic steroids and growth hormone as commonly used sport supplements on the kidney: a systematic review.* BMC Nephrol 20, 198. https://doi.org/10.1186/s12882-019-1384-0

-Dislere, I., Kalnina, L & ،.Oxolin's ،J. 2025, *Longitudinal study of burnout and risk behaviors in competitive athletes. European Journal of Sport Science*, 25(2), 99-113.

- Emini NN, Bond MJ.2014*, Motivational and psychological correlates of bodybuilding dependence. J Behav Addict*. Sep;3(3):182-8. doi: 10.1556/JBA.3.3.6. Epub 2014 Sep 27. PMID: 25317342; PMCID: PMC4189.

-Filleul, V., d'Arripe-Longueville, F., Bimes, H., Maillot, J., Meinadier, E., & Isoard-Gautheur, S. 2024, *Relationships between achievement goals and doping in cycling: Exploring the mediating role of athlete burnout. Journal of Sports Sciences.* https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2433892

- Foster AC, Shorter GW, Griffiths MD. 2014*, Muscle dysmorphia: could it be classified as an addiction to body image? J Behav Addict*. 2015 Mar;4(1):1-5. doi: 10.1556/JBA.3..001. PMID: 25592218; PMCID: PMC4394845.

-Glandorf, J., Meijer, R & ،.Van der Linden, D. 2023, *Psychological burnout and risk behaviors among athletes: A systematic review. Journal of Sports Psychology*, 48(4), 211-230.

-Hilpisch, K., Anderson, R & ،.Lee ،M. 2024, *Burnout as a predictor of doping in amateur and professional athletes. Performance Enhancement & Health*, 12(2), 87-101.

- Hulathduwa, S. R. 2021, *Use of Performance Enhancing Agents (PEAs) (Including Anabolic Androgenic Steroids-AASs) among the Male Body Building*

Community in the Western Province of Sri Lanka a Preliminary Study. Journal of Advances in Medicine and Medical Research, 33(14), 33–43. https://doi.org/10.9734/jammr/2021/v33i1430968 11.

-Kamenju, j., Andanje, M., Rintaugu, E., & Hellen., M. 2016*, Kenya Teacher Trainee Athletes' Awareness of Selected Performance- Enhancing Substances and Their Effects to Sports Performance, Journal of Physical Education and Sports Management,* 3(2), 347-356.

-Kanayama, G., Hudson, J. I., & Pope, H. G. 2008, *Long-term psychiatric and medical consequences of anabolic-androgenic steroid abuse. Drug and Alcohol Dependence,* 98(1–2), 1–12.

-Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Grano, C., Russo, M., & Violani., C.2008*, The Social cognitive mechanisms regulating adolescents" use of doping substances. Journal of sports science.* 26: 447-456.doi: 10.1080/02640410701579370.

- Mathews NM.2018, *Prohibited Contaminants in Dietary Supplements. Sports Health.* Jan/Feb;10(1):19-30. doi: 10.1177/1941738117727736. Epub 2017 Aug 29. PMID: 28850291; PMCID: PMC5753965

-Piatkowski, T., Schmidt, M & ،.Bauer, J. 2024*, Gender differences in anabolic steroid use among gym-goers* ,*Journal of Exercise and Health*, 19(3), 142-1561.

- Pieter A. Cohen et al, Presence and Quantity of Botanical Ingredients With Purported Performance-Enhancing Properties in Sports Supplements, JAMA Network Open (2023). DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.23879

-Singhammer, J. 2012*, Age and gender specific variations in attitudes to performance enhancing drugs and methods. A cross-sectional study. Sport Sci Rev*, 21(56), 29-48. https://doi.org/10.2478/v10237- 012-0017

-Smoliga, J.M., Wilber, Z.T. & Robinson, B.T.2023, *Premature Death in Bodybuilders: What Do We Know?. Sports Med* 53,pp 933–948 .https://doi.org/10.1007/s40279-022-01801-0 10

-Yusko, A., Buchman, F., White, R & Padina., R. 2008, *Alcohol, tobacco, illicit drugs and performance enhancers*. A comparison of use by college student athletes and non-athletes. Journal of American College Health,57 (3)

-World Anti-Doping Agency. 2015, *The World Anti-Doping Code Prohibited List. -World Anti-Doping Agency code;2015 edition. Lausanne, Switzerland; WADA*. Web Site. http://list.wada-ama.org. Accessed 1 Nov.