

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي

الإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية

إشراف الأستاذ:

- د. عوادي أحمد

إعداد الطالبتين:

- كسيرة منال

- سياسي يسمينة

السنة الجامعية:

2024/2025



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي أسفله، السيد(ة) كريمة منال الصفة: طالب، استاذ، باحث طالبي
الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 11.00.0035.00.11.44.0000.0 والصادرة بتاريخ: 03/03/2024
المسجل(ة) بكلية / معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية
والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها: البكتيريا عند المراهقين المدمنين على
التدخين الإلكتروني
تحت إشراف الأستاذ(ة): ر / أحمد عواد
أصبح بشرفي أنيألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 03/06/2025 توقيع المعني(ة) [Signature]

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:



النسبة: 13,8 %



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي أسفله السيد (ة) د. عباس بن عبد المطلب الصفة: طالب، استاذ، باحث طالبة
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 11999035009080014 والصادرة بتاريخ 2019/01/01
المسجل (ة) بكلية / مدرسة العلوم الاجتماعية القسم: علوم النفس علوم التربية
والمكلف (ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها: السلوكيات عند الكائنات الحية من الكائنات الحية على
الأسماك في البحر الأبيض المتوسط
تحت إشراف الأستاذ (ة): د. أحمد عوادي
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2025/06/03 توقيع المعني (ة) د. عباس بن عبد المطلب

رأي هيئة مراقبة السرقعة العلمية:



النسبة: 13,2 %



قسم علم النفس وعلوم التربية

مصلحة البحث العلمي للقسم

السنة الجامعية: 2025/2024

إن بإيداع مذكرة التخرج بعد التصحيح

نحن الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة عن المذكرة :

..... الأستاذ المشرف (ة) : د. أحمد عوادى

..... الأستاذ المناقش (ة) : أ. شروفا كريس مساجدة

..... الأستاذ الرئيس (ة) : لمرتاجي منيرة

نأذن بإيداع مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر بعد تصحيحها

..... بعنوان : الإحتمال عند المراهقين المدمنين على الإلهاب. الإكترونيك

..... والتي أعدها الطالب (ة) : كسيوة صبال

..... والطالب (ة) : سياسي لبيصة

..... والطالب (ة) : /

..... المسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ميدان : علم النفس وعلوم التربية

..... تخصص : علم النفس الإيجابي

..... الموسم الجامعي : العام 1 2024/2025

إمضاء المشرف

إمضاء المناقش

إمضاء رئيس اللجنة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الشكر والعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد والشكر لله كثيرا الذي وفقنا على انجاز هذا الموضوع


بكل فخر واعتزاز، نتقدم نحن الطالبتان " كسيرة منال" و"سياسي يسمينة" بأسمى عبارات الشكر والتقدير الى كل من ساعدنا ووقف الى جانبنا في إنجاز هذا البحث العلمي.

نتوجه بخالص الشكر والامتنان الى الاستاذ المشرف "عوادي أحمد"، على كل ما قدمه لنا من توجيهات ونصائح مهمة، وعلى دعمه المستمر الذي يساعدنا كثيرا في تنظيم هذا البحث وإنجازه بطريقة صحيحة.

كما نقدم شكرنا الكبير لإدارة وطاقم، " ثانوية قطاف محمد"، على تعاونهم الكريم وتوفيرهم جميع الظروف الملائمة لانجاز الجانب الميداني من هذه الدراسة.

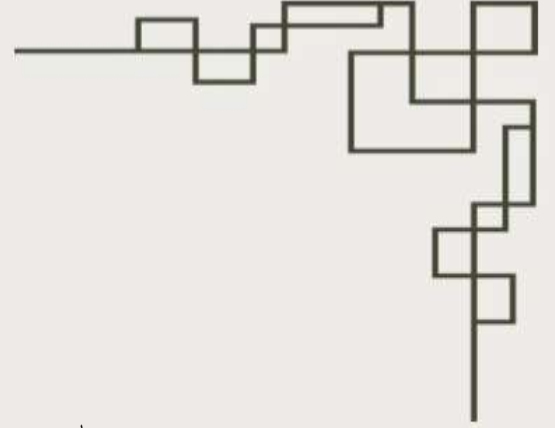
ولا ننسى أن نشكر مستشارة التوجيه وتلاميذ ثانوية قطاف محمد، على تعاونهم وتجاوبهم معنا بكل احترام واهتمام.

وفي الأخير، نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل، وندعو الله أن يوفق الجميع ويجزيهم خير الجزاء.





إهداء



الحمد والشكر لله رب العالمين، الذي بنوره وهدايته وتوفيقه تحقق لي هذا الإنجاز.

أهدي هذا النجاح إلى قلبي وروحي، أمي الحبيبة، التي كانت ولا تزال مصدر إلهامي ونبع الحنان، هي التي تحملت كل التعب من أجلي، ولم تكلّ أو تملّ من دعمي وتشجيعي رغم كل الصعاب. أمي زهرة حياتي التي أزهر بها، وأسأل الله أن يحفظها لي ويمنحها دوام الصحة والعافية.

الى من سعى لأجل راحتي ونجاحي وأرجو من الله أن يمد في عمرك أبي العزيز.

الى أفراد عائلتي وأخص بالذكر إخوتي حفظهما الله عز وجل، إهداء خاص الى براعم العائلة أبناء أختي.

الى رفيقة المشوار زميلتي في المذاكرة وقبل ذلك أعز صديقة، الى من برفقتهم في درب الحياة سرت الى صديقاتي العزيزات.

كسيرة منال





الإهداء



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، أهدي تخرجي إلى منبع الحب والحياة، إلى من
أعشقها إلى نبض قلبي، إلى من تستقبلني بابتسامة وتودعني بدعوة من القلب "أمي الغالية"
أسأل الله أن يحفظها لي.

إلى من علمني العطاء دون انتظار إلى أجمل اسم بكل افتخار "أبي الغالي" أدامك الله فخرًا
لنا.

إلى إخواني من حبههم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي.

إلى رمز الصداقة من سِرناً سوياً، رفيقاتي الغاليات أدامكن الله وجمعني بكن طوال الحياة.

إلى رفيقتي في الجهد والسهر والصبر، لك كل الشكر والتقدير على التعاون، والدعم
والصبر، فلولا روح الفريق التي جمعتنا، لما خرج هذا العمل إلى النور.

إلى كل من أعطاني يد العون من قريب وبعيد وساعدني، شكراً لكم وحفظكم الله.

سياسي يسمينة



ملخص الدراسة:

تشكل الألعاب الإلكترونية نشاطاً ترفيهياً لدى الكثير من المراهقين، لدرجة أنهم يفرطون في العديد من الأنشطة والهوايات المفضلة لديهم إذ صاروا مدمنين على هذه الألعاب.

نحاول من خلال هذه الدراسة البحث عن الإكتئاب ودرجته عند هؤلاء المراهقين، إعتمدت دراستنا على المنهج العيادي الذي يقوم على دراسة أربعة حالات، إستخدمنا مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية ومقياس بيك Beck للإكتئاب.

كشفت دراستنا أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يؤدي إلى أعراض إكتئابية بدرجات متفاوتة.

الكلمات المفتاحية: الإكتئاب، المراهقة، الإدمان على الألعاب الإلكترونية

Résumé:

Les jeux électroniques constituent une activité ludique pour de nombreux adolescents, au point qu'ils en viennent à négliger plusieurs de leurs passe-temps et centres d'intérêt, devenant ainsi dépendants à ces jeux.

À travers cette étude, nous cherchons à explorer la dépression et son degré chez ces adolescents. Notre recherche repose sur une méthode clinique appliquée à quatre cas. Nous avons utilisé l'échelle de dépendance aux jeux électroniques ainsi que l'échelle de Beck pour la dépression.

Notre étude a révélé que la dépendance aux jeux électroniques conduit à des symptômes dépressifs de degrés variables.

Mots-clés: dépression, adolescence, dépendance aux jeux électroniques

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب - ج	إهداء
د	ملخص الدراسة
و	فهرس المحتويات
01	مقدمة
الإطار العام للدراسة	
04	الاشكالية
07	الفرضيات
07	أسباب الدراسة
07	أهداف الدراسة
07	أهمية الدراسة
08	تحديد مفاهيم الدراسة
09	الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاكتئاب	
14	تمهيد
15	لمحة تاريخية عن الاكتئاب
15	تعريف الاكتئاب
17	أنواع الاكتئاب
18	أعراض الاكتئاب
21	النظريات المفسرة للاكتئاب
25	الاكتئاب والمراقبة
26	خلاصة
الفصل الثاني: الادمان على الألعاب الإلكترونية	
28	تمهيد
29	لمحة تاريخية عن الألعاب الإلكترونية والادمان عليها
29	تعريف الألعاب الإلكترونية
31	تعريف الادمان

فهرس المحتويات

31	تعريف إدمان الألعاب الإلكترونية
32	أنواع الألعاب الإلكترونية
35	أسباب الإدمان
36	النظريات المفسرة للإدمان
38	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
40	تمهيد
41	تعريفات المراهقة
42	مراحل المراهقة
44	مشكلات المراهقة
47	إيجابيات المراهقة
47	النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
53	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
56	تمهيد
56	الدراسة الاستطلاعية
56	منهج الدراسة
57	مجموعة البحث
57	الحدود المكانية والزمانية
58	سيرورة العمل الميداني
59	أدوات الدراسة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
62	تمهيد
63	عرض وتحليل حالات الدراسة
63	عرض وتحليل الحالة الأولى
66	عرض وتحليل الحالة الثانية
71	عرض وتحليل الحالة الثالثة

فهرس المحتويات

77	عرض وتحليل الحالة الرابعة
81	خلاصة عامة للحالات
81	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
82	التوصيات والمقترحات
83	الآفاق المستقبلية للدراسة
85	قائمة المراجع والمصادر
90	قائمة الملاحق

مقدمة

مقدمة:

ظهرت الألعاب الإلكترونية نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي، وأصبحت تُمارَس على نطاق واسع بين المراهقين، مما جعلها ظاهرة تستحق الانتباه والدراسة نظرًا لأثرها التربوي والنفسي عليهم. وتُعدّ هذه الألعاب جزءًا من نمط الحياة المعاصرة، فهي تمثل سلاحًا ذو حدين، فقد تكون وسيلة مفيدة لاكتساب المعلومات والمهارات وتطوير الأفكار والخبرات، خاصة أنها تتيح للمراهق فرصة خوض تجارب افتراضية توسّع من مداركه وتساعد على تنمية التفكير واتخاذ القرار وحل المشكلات. لكن من ناحية أخرى، قد تظهر آثار سلبية لهذه الألعاب عندما يصل المراهق إلى مرحلة الإدمان، مما يؤدي إلى مشكلات انفعالية واضطرابات سلوكية تؤثر على حياته.

وتتضمن الألعاب الإلكترونية العديد من العوامل التي تجذب المراهقين وتدفعهم للتعلق بها والإدمان عليها، إذ تحتوي على محفزات تُشبع رغباتهم وتلبي احتياجاتهم، وتُعدّ وسيلة لتفريغ طاقاتهم السلبية، ويختلف تأثير هذه الألعاب حسب نوعها ومحتواها، حيث تتميز بسهولة الوصول إليها وتوفرها في أي وقت، بالإضافة إلى تنوع الخيارات المتاحة فيها، مما يتيح للمراهق حرية اختيار ما يشاء منها.

إن انخراط المراهق في العوالم الافتراضية قد يكون عاملاً في تعزيز مشاعر الاكتئاب لديه، وجعل هذه العوالم محوراً رئيسياً في حياته على حساب أولويات أكثر أهمية، فبدلاً من مواجهة واقعه والتعامل مع مشاكله، يُفضل الهروب إلى هذه العوالم، مما يؤدي إلى زيادة العزلة وفقدان الحافز، وقد تتجلى مظاهر هذا التأثير في الانسحاب الاجتماعي، التقلبات المزاجية، وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، وكل ذلك يُعمق من حالة الاكتئاب لديه، ويزيد من صعوبة خروجه منها، خاصة عندما تصبح الألعاب الإلكترونية وسيلته الوحيدة للتفريغ العاطفي والهروب من الواقع.

في ضوء المعطيات الحالية، يمكن ملاحظة أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية له تأثير سلبي واضح، لا سيما على المراهقين، إذ إن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى تعرض المراهق لحالة من الاكتئاب ومشكلات نفسية وجسدية متعددة، وعلى الرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى أن هذه الألعاب قد تسهم في تنمية مهارات معينة مثل اكتساب لغات أو تطوير ردود الفعل، إلا أن معظم الباحثين يؤكدون أن أضرارها النفسية، وعلى رأسها الاكتئاب، تفوق بكثير ما قد تقدمه من فوائد محدودة.

ومن هذا المنطلق تم تسليط الضوء على هذا الموضوع والذي يدور حول الإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية.

لمعالجة هذا الموضوع تم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، بحث يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول بدءا بالفصل التمهيدي، فقد تناولنا فيه إشكالية الدراسة ثم عرض الفرضيات، ثم أسباب إختيار الموضوع، وكذا أهداف الدراسة وأهميتها، ثم قمنا بتحديد مفاهيم الدراسة، وفي الاخير تناولنا الدراسات السابقة.

أما في الفصل الأول فقد خصصناه للإكتتاب، فقد تعرفنا فيه عن لمحة تاريخية للإكتتاب، وبعض تعريفات الإكتتاب، أنواعه وأعراضه، والنظريات المفسرة له، ويختم هذا الفصل بالإكتتاب والمراهقة.

وفي الفصل الثاني تعرضنا إلى المراهقة، بدءا بتعريفها، ثم تحدثنا على مراحلها، وكذا مشكلات المراهقة وأخيرا تناولنا مختلف النظريات المفسرة لهذه المرحلة.

والفصل الثالث خصصناه لإدمان الألعاب الإلكترونية، وقد انطلقنا بلمحة تاريخية عن الألعاب الإلكترونية والإدمان عليها، وتعريف إدمان الألعاب الإلكترونية، ثم تحدثنا عن أنواع الألعاب، وكذا أسباب الإدمان، وأيضا النظريات المفسرة لإدمان الألعاب الإلكترونية.

أما الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين: الفصل الرابع وهو الفصل المنهجي حيث ذكرنا من خلاله الدراسة الإستطلاعية، ومنهج المتبع في الدراسة، وكذا مجموعة الدارسة، وأيضا الحدود المكانية والزمانية التي أجريت فيها الدراسة، وأخيرا الأدوات المستخدمة في الدراسة.

والفصل الخامس هو لعرض مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات، والإستنتاج العام للدراسة، والتوصيات، والأفاق المستقبلية ، وانتهت الدراسة بإدراج قائمة المراجع والملاحق.

الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أسباب إختيار الموضوع.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- تحديد مفاهيم الدراسة.
- الدراسة السابقة.

الإشكالية:

يمر الإنسان في حياته بمجموعة من المراحل التي تساهم في تكوين شخصيته، من بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي تعد من أهم المراحل كونها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، كما أن ملامح الشخصية تبدأ في التشكل من خلالها، كل هذا يبرز دور هذه المرحلة في حياة الإنسان.

تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من التغيرات المختلفة الجسمية، النفسية، العقلية، والاجتماعية، حيث يصل المراهق إلى تحقيق النضج الجسمي والعقلي بعد البلوغ أي في نهاية مرحلة المراهقة، فيمر بمرحلة نمو الانفعالات حتى يصل إلى مرحلة الرشد التي تتزن وتضبط فيها انفعالاته، والأمر الذي يجعل المراهق يبحث عن ذاته من خلال محاولة إثباتها وتحديد هويته وتأكيدا بين المحيطين به والمخالطين له لاسيما أفراد أسرته برفض أي تدخل في شؤونته وحياته.

يتوجه المراهق خارج أسرته من خلال جماعة الرفاق وممارسة مختلف النشاطات الفردية والجماعية لتأكيد ذاته مثل لعب كرة القدم أو المصارعة أو لممارسة ألعاب القوى ، والانضمام إلى جماعة الأقران وممارسة مختلف الألعاب ومن أبرز هذه الألعاب التي كثيراً ما تشغل وقته هي الألعاب الإلكترونية، كونها تلبي حاجة المراهق فيما يخص اللعب والتسلية، فيقبل عليها بشكل لافت وذلك لما تتضمنه من عناصر الجذب (منيب، مرزاق، 2020، ص5).

تعتبر الألعاب الإلكترونية النشاط الترفيهي الأكثر إنتشاراً في مجال الألعاب المختلفة وأصبحت الاختيار الأمثل للكثير من المراهقين، وأضحى كل من الذكور والإناث يستمعون بلعبها ما تحمله من متعة ، حيث أصبحت الألعاب الإلكترونية مصممة بطريقة تحاكي الواقع الحقيقي كألعاب المصارعة، وسباق السيارات، والحروب وألعاب القتال وغيرها من الكثير من الألعاب.

إن المراهق الذي يجلس لساعات أمام هذه الألعاب الإلكترونية لإستخدامه المفرط لها وإعتماده عليها الشبه تام، يشعره بالإشتياق الدائم لها إذا حدث ما يمنع اتصاله بها، وإستخدام المفرط لها يجعله

مدمنًا عليها، يحدد الإدمان على الألعاب الإلكترونية أنه "حالة من الاستخدام اللاتوافقي للألعاب الإلكترونية تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الإنسحابية مثل التوتر، القلق، نوبات الغضب، الأرق، وصعوبة التركيز، أي التعود على ممارسة الألعاب الإلكترونية .

(p329, charlton, 2002)

وبما أن المراهقة مرحلة تذبذب وعدم استقرار عاطفي ونفسي، فهذه الوضعية تقوده إلى الإدمان على ممارسة الألعاب الإلكترونية، وما يجذب المراهق لهذه الألعاب هو ما توفره من متعة فورية، وإثارة وتحديات متنوعة، وإحساس بالإنجاز عند الفوز، بالإضافة إلى الهروب من الواقع والضغوطات النفسية، والشعور بالإنتماء عند التفاعل مع اللاعبين آخرين عبر الأنترنت، لكن مع الإفراط وبدرجة كبيرة في استخدامها، وفقدان السيطرة على وقت اللعب، قد يتحول الأمر إلى إدمان مفرط للألعاب الإلكترونية، وينجر عنه دخول المراهق في حالة من الإكتئاب والعزلة.

فالإكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعورا دائما بالحزن وفقدان الاهتمام، ويعتبر أكثر من مجرد

(Brown, Ay, Allscripts, 2016)

نوبة من الحالة المزاجية السيئة.

كما أن الإكتئاب هو حالة مزاجية تظهر عند المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بسبب أحداث الحياة المختلفة من حيث العوامل المؤدية له، فتختلف من مراهق لآخر إذ توجد أعراض متعلقة بالمزاج وأخرى بتقدير الذات، ومن طبيعة المراهق التأثر بمؤثرات الحياة والتفاعل معها من خلال انفعالات متنوعة كالفرح والحب والحزن والخوف...إلخ.

على الرغم من الاهتمام المتزايد بنشاط الأنترنت كمحدد إجتماعي للإكتئاب لدى المراهقين، كشفت الدراسة التي أجريت على طلاب المدارس الثانوية في بلغراد، صربيا، عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدمان الأنترنت وأعراض الإكتئاب. (بانجانين، وآخرين، 2015)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة انتشارا واسعا للألعاب الإلكترونية في أوساط المراهقين، ما جعل الكثير منهم يقضون ساعات طويلة في استخدامها، الى درجة قد تصل إلى الإدمان. وقد شدة هذه

الظاهرة إهتمام الباحثين في المجال النفسي والتربوي نظرا لإنعكاساتها السلبية على الصحة النفسية والسلوكية.

وفي هذا السياق، جاءت دراسة بعنوان "إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالاضطرابات السلوكية والإنفعالية لدى المراهقين" التي أجريت بجامعة المدية، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور اضطرابات مثل، القلق، الغضب، العدوانية، والعزلة الإجتماعية لدى فئة المراهقين.

فقد اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 60مراهقا تتراوح أعمارهم بين 14و17سنة، وتم استخدام مقاييس نفسية لقياس درجة الإدمان والاضطرابات المصاحبة له، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين إدمان الألعاب الإلكترونية وظهور الاضطرابات السلوكية والإنفعالية، مما يدل على أن الإفراط في استخدامها قد يكون مؤشرا خطيرا على الصحة النفسية للمراهق.

(بوشو، صحراوي، 2023).

وكذلك أظهرت بعض الأبحاث أن المراهقين الذين يقضون وقتا أطول على الأنترنت لديهم مخاطر على الإصابة بأعراض الإكتئاب في الصين (wvetal, 2022) .

أجريت كذلك دراسة في عام (2018) من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) صنفت فيها اضطراب الألعاب الإلكترونية كحالة صحية عقلية ضمن التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، وتوصلت الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى أعراض نفسية مثل الإكتئاب، القلق، العزلة الإجتماعية، وضعف التحصيل الدراسي، خاصة لدى المراهقين الذين يقضون ساعات طويلة أمام شاشات اللعب دون رقابة. (WHO,2018)

انطلاقا مما تم عرضه سابقا حول كل من الإكتئاب والإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية من الإكتئاب؟
- وماهي درجة الإكتئاب لدى المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية؟

2- فرضيات الدراسة:

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية من الإكتئاب.
- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الالكترونية من إكتئاب شديد.

3- أسباب إختيار الموضوع:

من الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع ما يلي:

- 1-إن هذا الموضوع يمسّ فئة حساسة وهي فئة المراهقين.
- 2-لأننا لاحظنا تأثير الألعاب على الحالة النفسية لبعض من حولنا.
- 3-أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية أصبح ظاهرة منتشرة جداً بين المراهقين.
- 4-الإكتئاب يسبب معاناة خطيرة، وهواضطراب نفسي بحاجة إلى دراسة.

4- أهداف الدراسة:

- 1-التحقق من وجود إكتئاب عند المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية.

5- أهمية الدراسة:

- 1-لأننا نرغب في تسليط الضوء على مشكلة نفسية متزايدة الانتشار بين فئة حساسة من المجتمع، وهي فئة المراهقين.
- 2-تقديم معرفة علمية حول العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض الإكتئاب.
- 3-تبرز الحاجة إلى التوعية بخطورة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على التوازن النفسي، والاجتماعي، لدى المراهق.

4-الكشف عن معرفة تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية للمراهق.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

5-1- تعريف الإكتئاب :

اصطلاحا:

يعرفه بيك Beeck1987: بأنه "أحد الإضطرابات الوجدانية التي تتسم بحالة من الحزن الشديد، وفقدان الحب وكراهية الذات، والشعور بالتعاسة، وفقدان الأمل، ونقص النشاط، والاضطراب المعرفي متمثلا في النظرة السلبية للذات. (Beeck,1987 ، p120)

إجرائيا:

هو الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المدمن من خلال مقياس بيك للإكتئاب الذي تم إستخدامه في الدراسة الحالية.

5-2-تعريف المراهقة:

إصطلاحا:

هي مرحلة نمو تمتد من البلوغ حتى الوصول إلى النضج، تتسم بتغيرات بيولوجية، نفسية، واجتماعية، حيث يبدأ فيها الفرد بتكوين هويته الشخصية والإستقلالية، وتُعد فترة حساسة لتطور السلوكيات والقيم والاتجاهات. (زهران،2003،ص383)

إجرائيا:

هي مرحلة عمرية التي تمتد من 12 إلى 18 سنة، وتتميز بتغيرات جسمية، نفسية، وانفعالية تجعلها أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية والاجتماعية.

5-3- تعريف الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

اصطلاحاً:

عرفها كل من " Lemmes, and Valkenburg " -على أنها الاستخدام المفرط والقهري لألعاب
الإلكترونية التي تؤدي إلى مشاكل إجتماعية أو عاطفية أو سلوكية، وعلى الرغم من هذه المشاكل لا
يستطيع اللاعب التحكم في هذا الاستخدام المفرط. (Lemmes, Valkenburg, 2009 p78)

إجرائياً:

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن طريق إجاباته لعبارات المقياس "إدمان الألعاب
الإلكترونية".

5-4- تعريف الألعاب الإلكترونية :

إصطلاحاً:

هي برمجيات حاسوبية تفاعلية يتم تشغيلها عبر أجهزة إلكترونية، تتيح للمستخدمين خوض تجارب
افتراضية بهدف التسلية أو التعلم أو التحدي. (المريسي، 2018، ص45)

إجرائياً:

هي كل لعبة يتم تشغيلها على جهاز إلكتروني، ويقضي المراهق وقتاً في لعبها وبشكل يومي أو
شبه يومي.

6- الدراسة السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة نبيل عبد الكريم، 2020، الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالإكتئاب
لدى المراهقين، باستعمال المنهج الوصفي الارتباطي. تكوّنت عينة الدراسة من 120 مراهقاً تتراوح
أعمارهم بين 13 و 18 سنة، حيث تم استخدام مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية ومقياس بيك

للاكتئاب لجمع البيانات وتحليل العلاقة بين المتغيرين. - أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مدة اللعب اليومية والاكتئاب، حيث تبين أن المراهقين الذين يقضون أكثر من 4 ساعات يومياً في اللعب يُعانون من مستويات اكتئاب أعلى مقارنة بغيرهم. كما أظهرت النتائج أن اللعب الليلي كان مرتبطاً بضعف النوم وارتفاع أعراض الاكتئاب.

الدراسة الثانية: دراسة تحليلية د-سارة أحمد، د- محمد العلي، 2021، التأثيرات النفسية لإدمان الألعاب الإلكترونية على فئة المراهقين ، حيث شملت عينة مكونة من 300 مراهق تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة من مؤسسات تربوية متنوعة. اعتمد الباحثين على مقياسين، لقياس كل من شدة الإدمان ومستوى الاكتئاب. كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط قوية ومباشرة بين ارتفاع معدل استخدام الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض الاكتئاب، خاصة لدى الأفراد الذين يقضون أكثر من أربع ساعات يومياً في اللعب. وقد لخصت الدراسة إلى أن الإفراط في الانغماس في الألعاب يؤدي إلى تراجع التفاعل الاجتماعي، انخفاض التحصيل الدراسي، وزيادة المشكلات النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات، نلاحظ أن هناك تقاطعاً واضحاً بين ما توصلت إليه الدراسات السابقة وموضوع دراستنا الحالية، حيث أكدت أغلب هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض الاكتئاب لدى فئة المراهقين، وهو ما يتوافق مع ما نسعى لتأكيد في دراستنا.

لكن، وعلى الرغم من هذا التقاطع، فإن دراستنا تختلف من حيث المنهج المعتمد، إذ اعتمدنا على المنهج العيادي (دراسة حالة) بدلاً من المنهج الوصفي المستخدم في الدراسات السابقة، ما يمنحنا إمكانية التعمق في التحليل النفسي للحالة المدروسة، وفهم الأبعاد الذاتية والتفاعلات النفسية الداخلية المرتبطة بالإدمان والاكتئاب.

أما من حيث أدوات البحث، فقد اشتركت دراستنا مع الدراسات السابقة في استعمال مقياس بيك للاكتئاب ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية، مما يضمن درجة من الموضوعية والتكامل في النتائج، ويعزز من مصداقية المقارنة بين المعطيات. كما أن تركيزنا على فئة المراهقين ينسجم تمامًا مع ما تناولته هذه الدراسات من حيث العينة، مع اختلاف طفيف في حجم العينة وأساليب جمع البيانات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإكتئاب

تمهيد:

• لمحة تاريخية عن الإكتئاب.

• تعريفات الإكتئاب.

• أنواع الإكتئاب.

• أعراض الإكتئاب.

• النظريات المفسرة للإكتئاب.

• الإكتئاب والمراهقة.

الخلاصة.

تمهيد:

يعتبر الاكتئاب أكثر من مجرد نوبة من الحالة المزاجية السيئة فهو اضطراب المزاج الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز وقد يكون مصحوباً بالذنب، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات.

وهو يؤثر أيضاً في الشعور والتفكير والسلوك ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية.

وسنتناول في هذا الفصل كلا من مفهوم الاكتئاب، أنواعه، أعراضه، وكذلك النظريات المفسرة، وبإضافة إلى اللوحة التاريخية له.

1- لمحة تاريخية عن الاكتئاب:

عرف مرض الاكتئاب منذ فجر التاريخ، وذكرت أعراضه في كتابات المصريين القدماء والإغريق والبابليون، فلاحظ المؤرخون والفلاسفة في كتابات أبقراط (400) قبل الميلاد كان يطلق على الاكتئاب اسم (الملانخوليا) وهذا ما يعرف عند علماء النفس بالاكتئاب الخطير.

(Pierre, Schneider, 1980, p39-41)

أما في (1500م) فكانت تعد الملانخوليا نوع من الاغتراب العقلي (Alienation Mentale)، الذي يؤدي إلى الشعور بالخوف وأن خاصية الفزع والرعب من الأحداث غير المرئية تعتبر السبب الرئيسي الشائع المرتبط بهذا المرض.

كما ذكر "ابن سينا" (980-1037م) في كتابه القانون مرض الملانخوليا وقام بتشخيصه وعلاجه.

(الشربيني ، 2001 ، ص25)

وفي حديثنا عما جاء قبل وبعد الميلاد، يحق لنا أن نسلط الضوء على ما جاء في عصر النهضة من تعريف للاكتئاب، ونذهب إلى ما جاء به أول طبيب يختص في الطب العقلي جوهان واير (1515-1588م)، حيث دعا المختصين إلى ضرورة التدقيق في فحص أفكار المصابين بالميلانخوليا وعباراتهم وتصوراتهم، وأفعالهم التي ترهق أذهانهم إلى حد أن يتقبل البعض منهم بأنه حيوان.

(مدحت ، 2001 ، ص18).

2- تعريفات الاكتئاب:

الاكتئاب اضطراب نفسي شائع تتعدد تعريفاته باختلاف الاتجاهات النفسية، يؤثر بشى واضح على التفكير، السلوك والحياة اليومية.

2-1- تعريف الاكتئاب في اللغة:

الاكتئاب هو حالة من الحزن الشديد والكآبة وهو مأخوذ من الجذر العربي "كأب" الذي يعني "الحزن" أو "الوهم"، وتستخدم الكلمة للتعبير عن حالة نفسية يشعر فيها الشخص بالضيق والهم العميق.. (المعجم الوسيط، 2004، ص678)

2-2- التعريف الاصطلاحي للاكتئاب:

فيعرف الاكتئاب على أنه اضطراب نفسي يتسم بمشاعر الحزن العميق والمستمر، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة من قبل، بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل التعب، اضطرابات النوم، وصعوبة في التركيز، وقد يؤثر الاكتئاب على قدرة الشخص في أدائه لوظائفه اليومية، وقد يؤدي إلى تداعيات جسدية وعاطفية. (DSM-5, 2013)

ويعرف "الشربيني" الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشاراً، ونستطيع القول أن أي أحد منا قد يملكه في وقت من الأوقات، شعور بالحزن أو الضيق أو أننا نشعر أحياناً باضطراب يمنعنا من ممارسة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيارة الأصدقاء كل هذا يدل على إكتئاب نفسي". (الشربيني ، 2001)

2-3- تعريف بيك (Beeck) للاكتئاب:

هو اضطراب في التفكير نتيجة لنشاط النماذج المعرفية السالبة التي تؤدي إلى تكوين نظرة سلبية على الذات والعالم والمستقبل. (إبراهيم، 2014، ص119)

نستنتج من خلال كل التعاريف السابقة أن الاكتئاب هو حالة نفسية تتميز بمشاعر الحزن العميق وفقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة على كيفية التفكير والشعور والسلوك وكذلك قد يؤدي إلى مجموعة من المشاكل العاطفية والجسدية.

3- أنواع الاكتئاب:

صنف "طه" 1979 أنواع الإكتئاب على أساس السبب:

3-1- إكتئاب تفاعلي:

ويكون في هذا النوع من الاكتئاب أعراض الحالة الاكتئابية، الحزن، الشديد، اليأس، والإحباط، وهي الحالات التي يستجيب فيها الفرد لظرف بيئي يدعو به بالإكتئاب، وكأنه استجابة أو رد فعل لهذا الظرف الذي بزواله تزول حالة الاضطراب التي يعاني فيها الفرد. (حسين علي ، 2017 ، ص 69-70)

3-2- إكتئاب ذهاني:

وهذا النوع من الاكتئاب يكون مصحوباً بأعراض ذهانية مثل الهذات والهوسة، وعدم الاستبصار والهيح والإحساس بالعظمة والاضطهاد م ن قبل الآخرين. (حسين علي ، 2017 ، ص 70)

3-3- إكتئاب عصبي:

هذا النوع من الاكتئاب يطلق عليه في بعض الأحيان الاستجابة الاكتئابية وتسيطر على المريض في حالة من الهدم والحزن والانصراف عن كل شيء من حوله. (حسين علي ، 2017 ، ص 70)

أما وفق DSM5 الذي يصنف الإكتئاب بناء على شدة الأعراض ومدى تأثيرها على فرد، فإننا نجد:

3-4- إكتئاب خفيف:

عند الإصابة بالاكتئاب الخفيف يعاني المرء في تعكر المزاج م نوقت إلى آخر، وعادة ما يبدأ المرض بعد حدث مرهق فيسيطر القلق على المريض ويصبح محبطاً.

في الحقيقة، غالباً ما تكون تغيرات أسلوب الحياة كافية لإصابة بهذا النوع من الاكتئاب.

(مكزي، 2013 ، ص 36)

3-5- إكتئاب متوسط:

عندما يصاب المرء بالاكتئاب المتوسط، يتعكر مزاجه في شكل دائم، وتظهر عليه بعض أعراض المرض الجسدي، علماً أن هذه الأعراض تختلف من شخص إلى آخر، ولا تسبب التغيرات التي تطرأ على أسلوب الحياة وحدها هذا النوع من الاكتئاب، وغالباً ما يحتاج المرء عند إصابته بالاكتئاب المتوسط إلى مساعدة طبية. (مكنزي، 2013، ص36)

3-6- إكتئاب شديد:

يعتبر الاكتئاب الشديد مرضاً يهدد حياة الإنسان ويترك على الجسم أعراضاً شديدة، لذلك يشعر المكتئب اكتئاباً شديداً بأعراض جسدية وتراوده التوهمات والهوسات، ولا بد أن يراجع المكتئب اكتئاباً شديداً الطبيب بأسرع وقت ممكن تقادياً لخطر الإقدام على الانتحار. (مكنزي، 2013، ص37)

4- أعراض الإكتئاب:

تمت الموافقة على مجموعة من الأعراض المرتبطة بالاكتئاب، من طرف الباحثين فالإكتئاب يعبر عن مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية (syndrome depressive)، وتتمثل الأعراض الاكتئابية فيما يلي:

4-1- أعراض مزاج (Mood Symptoms):

وتعتبر تلك أعراض بمثابة شكل المحدد الأساسي للاضطرابات الوجدانية مثل وجود مزاج حزين معظم اليوم تقريباً كل يوم لمدة أسبوع على الأقل.

4-2- أعراض عاطفية:

يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية، والتي لها تأثير على العاطفة أو المزاج، ومنها الشعور بالحزن، والمزاج المكتئب، ويشعرون المكتئبون بفقدان المتعة في الحياة. (المرتضي، 2021، ص10)

4-3- أعراض معرفية:

والتي تشتمل على القدرات المعرفية للأفراد ومنها اضطراب في التفكير، والتذكر، والانتباه، واتخاذ القرارات، والتي تؤثر على قدرة الفرد على التعلم والتحصيل، وقد يشعر الفرد بالعجز عن إدارة حياته وحل مشكلاته. (المرتضي، 2021، ص10)

وللاكتئاب أعراض نفسية وأعراض جسمية في الواقع ما يعاني منه البعض من أعراض الاكتئاب يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً لدى آخرين، ويمكن تقسيم أعراض الاكتئاب إلى ما يلي:

4-4- أعراض جسمية:

ومن هذه الأعراض جسمية منها: الانقباض في الصدر والشعور بالضييق، فقدان الشهية، ورفض الطعام لعدم وجود الرغبة في الأكل، نقصان في الوزن أو الزيادة، الامساك، الصداع، والتعب. لأقل مجهود، آلام في الجسم خاصة في الظهر، ضعف النشاط العام، اضطراب النوم. (بن دبيلي، 2016، ص120)

4-5- أعراض نفسية:

- تعكر المزاج.
- فقدان أمور تعودت أن تستمتع بها.
- القلق.
- فقدان القدرة على الإحساس.
- تفكير مكتئب.
- أفكار انتحارية. (مكنزي، 2013، ص6)

4-6- أعراض عامة:

من بين أهم الأعراض العامة للاكتئاب، نجد:

- نقص الإنتاج من ذي قبل والشعور بالفشل وعدم التمتع بالحياة كما كان الحال من قبل.
- سوء التوافق الاجتماعي، وأن معظم أعراض الاكتئاب تعتبر سلوكاً مضاداً للذات، وتعتبر عن نتيجة محاكمة داخلية أصدر فيها المريض حكماً مرضياً على نفسه. (زهران، 2005، ص517)
- في حين يرى "بيك" (Beeck) الأعراض الاكتئابية في 21 عرضاً هي:
- الحزن.
- الشعور بالفشل.
- الذنب.
- كره الذات.
- رغبات انتحارية.
- التهيج.
- التردد.
- صعوبة العمل.
- سرعة التعب.
- فقدان الوزن.
- فقدان الليبيدو.
- التشاؤم.
- نقص الرضا.
- الإحساس بالعقاب.
- اتهام الذات.
- نوبات البكاء.

- الانسحاب الاجتماعي.

- تغير صورة الجسم.

- الأرق.

- فقدان الشهية.

- الانشغال الجسدي. (عسكر، 1988، ص46-47)

وتستعرض رابطة الأطباء النفسانيين بالولايات المتحدة الأمريكية في دليلها التشخيصي الإحصائي

(DSM-5) ثمانية أعراض أساسية مميزة للاكتئاب تتمثل فيما يلي:

- ضعف الشهية وتناقص الوزن أو فتح الشهية وزيادة الوزن.

- الأرق أو النوم المفرط.

- التأخر النفسي حركي (الضجر، التبلد).

- فقدان الاهتمام أو السرور عند ممارسة الأنشطة.

- تناقص الطاقة مع الشعور بالإجهاد.

- الإحساس من انعدام القيمة ولوم الذات والإحساس بالذنب.

- الشكوى والتظاهر بتناقص القدرة على التفكير أو التركيز.

- تكرار التفكير في الموت بصفة دورية، الأفكار الانتحارية. (عسكر، 1988، ص33-34)

5- النظريات المفسرة للاكتئاب:

لقد تنوعت النظريات التي حاولت تفسير الاكتئاب تبعاً لتباين مبادئ هذه النظريات واختلاف

توجهاتها وآراء علماءها ومن هذه النظريات نجد:

5-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى "فرويد" (Freud, 1917) في مقالته (الحداد الملاخوليا) وجود أوجه شبه عديدة بين الاكتئاب والحداد لدى فقدان موضوع الحب، سواء بالموت أو الهجر أو الخسارة، إذ تتتاب الفرد نوبات من الاكتئاب جراء الشعور بالذنب الذي يصيبه، وكأن الكراهية اللاوعية هي السبب في فقدان مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالاكتئاب، والخنق الداخلي، واتهام الذات.

أما "أبرهام" (Abraham, 1960) فيعتبر أن الإصابة بالاكتئاب تتعلق بموضوع الحب بالفرد الذي لا يتمكن من إشباع رغباته الجنسية، وحاجاته إلى الحب تتناوبه مشاعر الكراهية والغضب تجاه موضوع الحب، هذه المشاعر ترتد نحو الذات بفعل الشعور بالذنب، فالإكتئاب شعور بالغضب إثر الإحباط وخيبة الأمل في الحاجة إلى الحب، هذا الغضب ارتد إلى الذات بفضل أوليات الدفاع اللاوعية، هذا ويتفق المحللون النفسيون عامة في تفسيرهم للاكتئاب ولكنهم يختلفون في تحديد أنواع الدوافع المثيرة للإحباط والغضب، إذا يحددها "أبرهام" بالفضل في إرضاء الرغبات الجنسية والحاجة إلى الحب، ويرى "رادو" (Rado, 1928) أن الاكتئاب يتمثل في عدم القدرة على إشباع الحاجات والتطلعات الأساسية

للفرد كالحاجة إلى الحب والتقدير، والحاجة إلى الأمن، والقوة، والحاجة إلى منح الحب والحصول

عليه، وينتج الصراع الداخلي. (كنز، 2014، ص175)

نستخلص مما سبق أن لنظرية التحليل النفسي للاكتئاب تأثير عميق على النظريات المعاصرة للاكتئاب كتأثير نموذج بيك بأفكار التحليل النفسي مثل فقدان فكرة احترام الذات، فقدان الشيء، الحرمان، لكن على الرغم من تأثير النظرية الكبير يصعب اختبار نظريات التحليل النفسي ولا يمكن تحديد العديد من مميزاتها المركزية بشكل عملي بدقة.

5-2- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن المرض هو سلوك متعلم كسائر أنماط السلوك السوي، ويمكن تفسيره من خلال مفهومي التعزيز والإشراف، وترى النظريات السلوكية أن الاكتئاب ينجم عن تدني مستوى التعزيز الإيجابي، وارتفاع مستوى الخبرات السلبية وغير السارة، ويحدث الاكتئاب جراء عوامل عديدة ينخفض بموجبها تفاعلات الفرد مع البيئة المؤدية إلى نتائج إيجابية، وتزداد معدلات الخبرات السيئة التي تمثل عقاباً بالنسبة له.

ويرى "ولينسون" أن التعزيز والاكتئاب، مفهومان متعلقان ببعضهما ويشير إلى أن السلوك والمشاعر الوجدانية للمكتئب تعكس دلالة على تدني مستوى الاستجابة المتوقعة على التعزيز الإيجابي الذي يمكن في وجود تفاعل الفرد مع البيئة، ويرى عبد الخالق والصبوة (1994) أن البيئة الخارجية لها تأثير سلبي وإيجابي على الفرد، وعليه فالأنشطة التي يقوم بها الفرد، أو يوفرها له الآخرون تمنحه الفرح، والسعادة وبالمقابل فالأحداث الأليمة تؤدي إلى التوتر والقلق، وبالتالي الاكتئاب.

(كنز، 2014، ص175-176)

ومن خلال ما تم التطرق إليه تبين النظرية السلوكية وتؤكد على أهمية البيئة في تشكيل السلوك، حيث وبنفس تركيزها على السلوك الذي يمكن ملاحظته لذلك فإن الاكتئاب هو نتيجة تفاعل الشخص مع بيئته.

5-3- النظرية البيولوجية:

إن التطور السريع في ظهور الأدوية الطبية ومضادات الاكتئاب لعلاج اضطراب الاكتئاب يقوم على تفسير الاكتئاب تفسيراً علمياً ودقيقاً، وفقاً للعوامل البيولوجية والعضوية التالية:

أ- العوامل الكيميائية الحيوية (Les facteurs biochimiques):

• **الأمينات الدماغية:** أثناء عملية الانتقال وتحول النبضات الحسية العصبية من خلية عصبية إلى

أخرى فإن الناقلات العصبية تكون بمثابة عامل ضروري وبعض هذه الناقلات هي:

- الكاتيكولامين (Cathécolamine).

- نورادرينالين (Noradrémaline).

- أدرينالين (Adrénaline).

- سيروتونين (Sérotonine).

- دوبامين (Dopamine).

حيث يكون تركيز هذه المواد بقوة وكثافة في جذع المخ، ولقد أثبتت الدراسات أن هناك ارتباطاً بين

انخفاض مستوى الكاتيكولامين وبين حالات الاكتئاب. (زفعار، 2013، ص14)

4-5- النظرية المعرفية:

يرى أصحاب النظرية المعرفية، وعلى رأسهم "بيك" (Beec) الذي يقسم المفهوم الخاطئ للشخص

المكتئب إلى ما يسمى بالثالوث المعرفي. (Cognitive Triad,)

ومتضمن معرفة المريض أو منظوره لعالمه، ومعرفته لذاته ومعرفته لمستقبله، وإن للشخص

المكتئب مجموعة من الخصائص الإدراكية، والتي تتمثل في انخفاض احترام الذات، ولوم الذات، ومطالب

الذات، والرغبات العدائية للذات.

كما أن النظرية المعرفية ترى أن الاكتئاب ينشأ نتيجة الاضطراب في التفكير ونتيجة لنمط تفكير

غير منطقي، وأهملت دور وأهمية العوامل البيئية والأحداث الضاغطة. (المرتضي، 2021، ص13-14)

إن هذه النظرية تركز على معتقدات الناس بدلاً من سلوكهم، إذ ينتج الاكتئاب عن التحيز السلبي

في عمليات التفكير، وهذا يعني أن مرضى الاكتئاب يفكرون بشكل مختلف عن الأشخاص الطبيعيين.

6-الاكتئاب والمراهقة:

يصيب الاكتئاب مراهقاً واحداً بين عشرين مراهقاً ويكون الاكتئاب في هذه المرحلة شديداً أو خفيفاً أو متوسط الدرجة، ويدخل الاكتئاب لدى المراهقين ضمن أزمة المراهقة التي يعيشها كل مراهق.

يعاني المراهقون المصابون بالاكتئاب من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم الحقيقية، فهم يحتاجون إلى من يفهمهم ويقدرهم دون اطلاق الأحكام، وغالباً ما يخفون مشاعرهم وراء قناع من اللامبالاة ما يجعل من الصعب على الآخرين مساعدتهم، خاصة أنهم لا يعرفون كيف يطلبون المساعدة أو يحددون ما يحتاجون إليه. (ديفيد ، 2008)

غالباً ما يشعر المراهق المصاب بالاكتئاب بأن مشاعره غير مفهومة أو غير مقبولة، فيحاول كتمانها أو انكارها يزيد من حدة حالته النفسية، كما أن عدم تفهم المحيطين به لمشاعره أو التقليل من شأنها قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض. ومن جهة أخرى يواجه هؤلاء المراهقون صعوبة في الانخراط بالمجتمع أو التفاعل مع الأنشطة بسبب فقدان الثقة بالنفس والخوف والانتقاد، ما يجعلهم أكثر عرضة للعزلة والضغط النفسي والاجتماعية.

أما بالنسبة للمراهقين الذين يعانون من تغيرات تدريجية في سلوكهم، فقد يكون السبب مشكلة داخل المنزل أو المدرسة، أو نتيجة لصراع نفسي لم يتمكنوا من التعبير عنه، في هذه الحالات، من المهم تشجيعهم على التحدث والاستماع إليه بجدية، مع تقديم الدعم المستمر لهم. (ديفيد، 2008)

في الأخير، فإن فهم مشاعر المراهقين المصابين بالاكتئاب وتقديرها يساعدهم على التعامل مع حالتهم بشكل أفضل، ومن خلال توفير بيئة داعمة وآمنة لهم، يمكن تخفيف حدة الاكتئاب لديهم ومساعدتهم على إيجاد طرق للتعبير عن مشاعرهم بوضوح.

الخلاصة:

بناءً على ما تم استعراضه في الفصل السابق، يتبين أن الاكتئاب يعد من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، فهو حالة مرضية تتجلى في مظاهر متعددة، تشمل الجوانب العاطفية، النفسية، والجسدية.

يمثل الاكتئاب تجربة سلبية يعيشها الفرد نتيجة لمواقف حياتية صعبة وقاسية، مما يؤدي إلى إعاقة مسار حياته، ويصبح تأثيره أكثر وضوحاً خلال مرحلة المراهقة، والتي سنناقشها في الفصل التالي.

الفصل الثاني

الادمان على الالعب الالكترونية

تمهيد:

• لمحة تاريخية عن الالعب الالكترونية والادمان عليها.

• تعريف الالعب الالكترونية.

• تعريف ادمان الالعب الالكترونية.

• أنواع الالعب الالكترونية.

• أسباب إدمان على الالعب الالكترونية.

• النظريات المفسرة لإدمان الالعب الالكترونية.

خلاصة.

تمهيد:

تعتبر الألعاب الإلكترونية من بين الألعاب التي لاقت رواجاً كبيراً بين مختلف شرائح المجتمع، حيث أقبل عليها الصغير والكبير، غير أنها أحكمت قبضتها خاصة على المراهقين الذين أقبلوا عليها بشكل كبير ولافت وذلك لما تتضمنه من عناصر الجذب والترفيه والتسلية، ولاحتوائها على تقنيات تكنولوجية عالية الجودة. مما أدى إلى حبهم لاستخدامها والإدمان عليها، وهذا ما ساعد في انتشارها وأصبحت جزء لا يتجزأ عند ممارستها ولهذا سوف نتناول في هذا الفصل تاريخ نشأة الألعاب الإلكترونية والإدمان عليها، وتعريف الألعاب الإلكترونية، ثم تعريف إدمان على ألعاب إلكترونية، وأنواع الألعاب الإلكترونية، والنظريات المفسرة لإدمان الألعاب الإلكترونية.

1-لمحة تاريخية عن الألعاب الإلكترونية والإدمان عليها:

يعود تاريخ الألعاب الفيديو إلى سنة 1947م، حينما اخترع البروفسور الأمريكي- توماس ت، جول سميث -لعبة أطلق عليها «أداة أنبوب الأشعة المهبطية المسلية» وفي عام 1972م ظهرت أيضا شركة-أتاري- في سوق الألعاب الإلكترونية من خلال جهازها (بونج)، وهو أول جهاز ألعاب إلكترونية يحقق نجاحا على مستوى التجاري. وإن مؤسس شركة- أتاري «نولان بونش نيل» هو نفسه المخترع الذي صمم جهاز الألعاب الإلكترونية (كمبيوتر سباس) بعد أن ترك شركة-نوتج-

(صلاح الدين، 2015، ص8-9)

في منتصف السبعينات، بدأت شركة-أتاري- بإنتاج أجهزة تتيح ممارسة الألعاب الإلكترونية عبر التلفاز، وكان من أبرزها نظام جديد أطلقته عام 1977م يستخدم شرائط ممغنطة لتخزين الألعاب، مما سمح للمستخدمين بتبديل الألعاب بسهولة، تميز الجهاز بمعالج متطور، وذاكرة صغيرة، كما احتوى على مكونات تسمح بتوصيله بأجهزة تحكم وشاشة التلفزيون. (صلاح الدين، 2015)

يعد إدمان الألعاب الإلكترونية خطرا على حياة نفسية للكثير من فئات المجتمع المختلفة ، خاصة فئة المراهقين، إذ لم يسيطر الفرد على الوقت المستغرق في ممارستها، وكذا فقدان القدرة على التحكم في مدة اللعب أو توقيته.

2-تعريف الألعاب الإلكترونية:

الألعاب الإلكترونية هي ألعاب ترفيهية تمارس أو تلعب بواسطة استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل. الحاسوب، الهاتف، أو أجهزة الألعاب، وتعتمد على التفاعل بين اللاعب واللعبة. ظهرت الألعاب الإلكترونية في أواخر الستينات على هيئة أنشطة ترويجية، وهي نشاط ذهني بالدرجة الأولى يشمل كل ألعاب الفيديو، خاصة ألعاب الكمبيوتر، وألعاب الهواتف النقالة، وألعاب

اللوحات الإلكترونية، بصفة عامة وتشمل كل الألعاب ذات الصيغة الإلكترونية، وهي برنامج معلوماتي، حيث يمارس هذا النشاط بطريقة التي تمارس بها الأنشطة الأخرى كون الوسائل التي تعتمد عليها هذه الأخيرة خاصة بها ،ونقصد بها الحواسيب المحمولة والثابتة، والهواتف النقالة، والتلفاز وغيرها من الوسائل، وتمارس هذه الأخيرة بشكل جماعي عن طريق الأنترنت أو بشكل فردي.

(محمد سيد أحمد، 2020، ص899)

•يعرفها الساعدي (2005):

هي ألعاب مصممة لكي تلعب من خلال تحكم اللاعب يدويا بأشكال متحركة تظهر على شاشة المراقبة، وتتطلب ردود أفعال سريعة، وهي توضع في الأقراص المضغوطة (Copieuses Disk)، أو الأقراص الليزرية (CD,Room) باستعمال وسائل البريد الإلكتروني (E-mail) والخط المباشر (on-Line) عن طريق الأنترنت وقد يكون اللعب لشخص واحد أو مجموعة أشخاص يشتركون في ممارستها.

(عبد الهبي، 2021، ص338)

•يعرفها (2019) salama,Attary:

أنها نوع من الألعاب التي يتم تقديمها على شاشة التلفزيون (ألعاب الفيديو) التي توفر للفرد المتمتع من خلال استخدام اليد مع تحدي العين، التآزر الحركي البصري، أو تحدي الإمكانيات العقلية من خلال تطوير الألعاب الإلكترونية اعتمادا على أجهزة الكمبيوتر المحمول والهواتف المحمولة وألعاب الفيديو المتحركة. ويمكن ممارسة هذه الألعاب بشكل جماعي أو فردي من خلال شبكة الأنترنت.

(ختاش، 2021، ص54)

من خلال التعاريف السابقة، يمكن القول إن الألعاب الإلكترونية هي أنشطة رقمية تفاعلية تُمارس عبر أجهزة إلكترونية متنوعة مثل الحواسيب، والهواتف الذكية، والأجهزة المخصصة للألعاب مثل "البلايستيشن" و"الإكس بوكس"، وتعتمد هذه الألعاب على برمجيات متقدمة تُحاكي الواقع أو تبتكر عوالم افتراضية، تسمح للمستخدم بالتفاعل معها بصورة مباشرة سواء كان اللاعب بمفرده أو ضمن مجموعة.

ورغم الفوائد المحتملة لبعض الألعاب الإلكترونية، مثل تعزيز بعض المهارات المعرفية أو الحركية، فإن الإفراط في ممارستها، خصوصًا في سن المراهقة، قد يقود إلى الإدمان، مما ينعكس سلبيًا على الصحة النفسية، ويزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب، الانعزال الاجتماعي، واضطرابات النوم والسلوك.

3-تعريف الإدمان:

تعريف الإدمان حسب Goodman (1990):

يرى بودمان أن الإدمان هو "حالة تتميز بسيطرة قهرية على السلوك، تتمثل في تكرار فعل معين على الرغم من العواقب السلبية المترتبة عليه، مع وجود رغبة قوية أو دافعة للاستمرار فيه، وصعوبة في التحكم أو التوقف عنه"

(Goodman, 1990)

تعريف الإدمان حسب مصطفى سويف (1996):

بأنه "إعتماد قهري على مادة أو سلوك معين، يتسبب في فقدان السيطرة عليه، ويؤدي إلى استمرار الفرد في ممارسته رغم إدراكه لما يترتب عليه من أضرار نفسية أو جسدية أو اجتماعية."

(سويف، 1996)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأن الإدمان هو الانشغال المستمر بسلوك ما، مثل الألعاب الإلكترونية، إلى درجة تؤثر على حياة الفرد اليومية، ويصعب عليه التوقف رغم الأضرار.

4-تعريف إدمان الألعاب الإلكترونية:

هو اضطراب سلوكي يتمثل في الاستخدام المفرط أو غير المنضبط لألعاب الفيديو أو الألعاب عبر الإنترنت بطريقة تؤثر سلبيًا على حياة الشخص اليومية، الاجتماعية، والنفسية.

يعرفه السويلمي(2014):

أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية رغبة ملحة متزايدة في قضاء أكبر وقت ممكن أمام الأجهزة الإلكترونية، وهو نوع من البحث الحسي للمثيرات يهدف لتحقيق الإشباع، يتولد عنه الإنشغال الذهني بهذه المثيرات أو النشاطات حتى وإن كانت الأنترنت غير متاحة للفرد، فتتأثر حالته النفسية والاجتماعية. (بوفرة، مختار، 2023)

عرفه هيرون شابيرا:

بأنه اضطراب سلوكي يتضمن فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الأنترنت، ومواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن، ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية ومهنية ومالية.

عرفه كانجوباس:

أنه التفكير المستمر في اللعب والتخطيط له، وممارسته في مختلف الأوقات، مما يؤدي لتشوش الأنشطة الحياتية للاعبين وإدمانهم للعب.

(محمد سيد أحمد، 2020، ص900)

يعرفه العنزي (2020):

على أنه حالة من عدم القدرة على مقاومة الرغبة في ممارسة الألعاب الإلكترونية التي تجعل من يصلون إلى تلك المرحلة يقضون جل وقتهم في ممارستها، مما يكون له آثار اجتماعية ونفسية.

(بوفرة، مختار، 2023، ص12)

5-أنواع الألعاب الإلكترونية:

تمثل الألعاب الإلكترونية جزءا مهما من عالم الترفيه الرقمي، وقد تطورت بشكل كبير منذ بدايتها البسيطة لتشمل مجموعة واسعة من الأنواع التي تلبي اهتمامات وميول مختلفة، تتمثل في:

1/ ألعاب المتعة والإثارة:

تهدف عموماً للتسلية وشغل الفراغ، وتعتمد أساساً على تفاعل مستمر مع اللعبة في أوضاع وحالات تبدأ بمستويات بسيطة، يسهل التعامل معها لتصبح معقدة وسريعة، وتتميز هذه الألعاب بأنها مثيرة وجذابة وتشد الانتباه لكثرة تنامي المواقف فيها، واستخدامها للصور والأصوات القريبة من الواقع، وهي بهذا تستهوي كثيراً من الصغار، ويستخدم فيها اللاعب أدوات إلكترونية تابعة تمكنه من رؤية البعد الثالث، أو الاستفادة من حواس أخرى غير السمع والبصر مثل اللمس والشم، ويندرج تحت هذا النوع طيف واسع من ألعاب سباق السيارات والدراجات النارية وألعاب القتال ومحاكاة المعارك والحروب وغزو الفضاء.

(فاطمة الهلال، 2012، ص41)

2/ ألعاب فكرية (تقوية الملاحظة، التركيز):

تم تصميم هذه البرامج أساساً للصغار، ولكن هي أيضاً تجذب اهتمام البالغين، في الواقع فهي تعزز الخيال والذكاء والذاكرة والنشاط العقلي، يمكن للطفل البدء في ممارستها اعتباراً من سن سبع سنوات. تحفز الألعاب القدرات المعرفية وتطور المهارات الأساسية لدى اللاعبين، سواء كانوا أطفالاً أم بالغين. تجعل إمكانية الوصول إليها وجاذبيتها العرضية منها أدوات قيمة للنمو للفكري في جميع الأعمار.

(زكريا، 2021)

3/ الألعاب التي تعتمد على استراتيجيات حربية (تحتاج وضع خطط):

هي ألعاب تتطلب من اللاعب التخطيط والتفكير وإدارة الموارد لتحقيق الأهداف المحددة في هذه الألعاب، يتحكم اللاعب في وحدات أو مجموعات أو أمم أو حضارات، ويحاول تطويرها وتوسيعها

وحمايتها والتنافس مع اللاعبين الآخرين أو مع الذكاء الاصطناعي، فالألعاب الاستراتيجية تتميز بالتركيز على القرارات والخبرات والنتائج، والتي تؤثر على مجرى اللعبة ونهايتها أمثلة عن الألعاب إستراتيجية. Clash of Clans لعبة استراتيجية جماعية تتيح للاعب بناء قرية وتطويرها، وتدريب جيشه لخوض معارك، مع إمكانية التحالف مع لاعبين آخرين ضمن عشائر لخوض حروب جماعية. Plague Inc. لعبة محاكاة استراتيجية يُجسّد فيها اللاعب دور فيروس أو بكتيريا، ويعمل على تطوير المرض لنشره عالميًا قبل أن يتمكن العالم من إيجاد علاج.

(aleabword,2025)

4/الألعاب تعتمد فقط على صراع البقاء :

هذا النوع من الألعاب قد يكون عنيفا وقد لا يكون، ولكنه يؤدي إلى تلبد الفكر، إذ أنه يعتمد على القتل والتدمير والتخريب، ويعتمد أيضا على مبدأ تجميع أكبر عدد من النقاط. (عبد اللهبي،2021)

تدور أحداثها حول قصص الرعب، تحاول إفزاز اللاعب في عدة مناسبات عن طريق التخويف أو الموت، أو ظهور زومبي (zombie) أو الدماء، وتحتوي الألعاب أيضا على العديد من الألغاز بجانب الهجوم على الأعداء، غالبا ما تكون ذخائر الأسلحة محدودة، مقارنة بالألعاب أكش الأخرى، أشهر ألعاب هذا النوع: ريزدنت إيفل، سايلنت هيل، فري فاير..... إلخ. (صلاح الدين،2015،ص32)

5/الألعاب تحاكي وسائل النقل:

هذه الألعاب تعتمد على تحقيق هدف معين، وتعتمد على... اللعب البسيط القابل للإدمان، وهي تتيح للاعب التحكم بمختلف وسائل النقل، مثل الطائرات والسيارات.

1/5- الطيران:

في ألعاب محاكاة الطيران يتحكم اللاعب بطائرة مدنية أو حربية من الداخل، وفي ألعاب محاكاة الطائرات الحربية، يقوم اللاعب أيضا بالتصويب والمشاركة في الصراع، بينما في الطائرات المدنية يقوم اللاعب فقط بالتجول والتحليق، أشهر ألعاب الطيران هي مايكروسوفت فلايت سيمولتر.

(صلاح الدين، 2015، ص27)

2/5-التسابق(Racing):

أنواع ألعاب التسابق الفرعية عديدة، فيما يقود اللاعب المركبة في مضمار ضد المتسابقين الآخرين، من الأنواع الفرعية: السيارات الرياضية، والدراجات النارية، إندي كار، ناسكار، فورمولا، الكارت، من أشهر ألعاب السيارات لعبة غران توزمو (Gran Tuismo).

(صلاح الدين، 2015، ص27)

6-أسباب إدمان على الألعاب الإلكترونية:

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الطفل أو المراهق، وحتى الكبار أحيانا يدمنون على الألعاب الإلكترونية ومن بينها:

- بتعاد الابوين عن الابناء وعدم التواصل معهم
- الشعور بالفراغ مما يجعله يلجأ إلى الألعاب لسد الفراغ.
- الشعور بالسعادة والنشوة نتيجة ممارسة الألعاب والاعتیاد النفسي عليها.
- الرغبة في الهروب من الواقع، ويحدث ذلك عادة في فترة المراهقة نتيجة البعد الاجتماعي عن الأهل.
- الاحترافية الشديدة في جذب الشباب إلى الألعاب وهذا هو الدور التسويقي لشركات الألعاب الإلكترونية.

- استعمال تقنيات تسويقية من طرف شركة الألعاب الالكترونية باحترافية عالية لجذب الشباب.

- تصميم الألعاب الإلكترونية باحترافية توفر المتعة، الاثارة والتشويق. (مستشفى حريتي، 2024)

إن انتشار الهواتف الذكية واللوحات الإلكترونية والحواسيب بين صفوف الأطفال والمراهقين هو ما سهل إدمانهم على هذه الألعاب، ولذا فترك هذه الأجهزة في متناولهم لاسيما في مرحلة الدراسة الابتدائية أو بعدها يجعلهم يتعودون عليها، مما يصعب عليهم الإقلاع عنها، وبالتالي إدمانهم عليها. فالتأثيرات الخارجية من البيئة المدرسية، وتأثيرات الزملاء، والعلاقات غير الجيدة مع أفراد الأسرة، تدفع بهم إلى ادمان على الألعاب الإلكترونية. (معطلاوي ، 2022 ، ص13)

7- النظريات المفسرة لإدمان الألعاب الإلكترونية:

1- النظرية السلوكية:

تؤكد النظرية السلوكية ان انماط السلوك، سواء كانت سوية او شاذة يتم اكتسابها عن طريق التعلم، ويرى أصحاب التوجه السلوكي أن السلوك يتحد د بواسطة البيئة التي يعيش فيها الفرد ويكتسب منها سمات سلوكية معينة، فاستجابة الأفراد تعتمد على الحالة المكانية للفرد وعلى التعلم السابق. وبحسب الاتجاه السلوكي فإن ممارسة السلوك وتكراره هي التي أدت الى إدمان الأنترنت مهما كان العمر والطبقة الاجتماعية أو الثقافية أو المستوى التعليمي للفرد.

ويمكن للنظرية السلوكية أن تساهم بشكل كبير في تفسير سوء استخدام الأنترنت، وتعتبر الألعاب الإلكترونية أحد مظاهره وممارساته الأساسية حيث إن سوء استخدام الأنترنت وإدمان الألعاب الإلكترونية هو نوع من التعود الخاطئ الناتج عن توفر دوافع وظروف معينة تهوي الشخص للانخراط في تلك الألعاب مثل: (الشعور بالفراغ أو الوحدة أو التوتر النفسي أو الاكتئاب أو مواجهة مشكلات شخصية أو سرية أو الانطواء وضعف العلاقات الاجتماعية) وما يعقب ذلك من شعور بالارتياح عند الانغماس في تلك الألعاب التي تخلق للأفراد نوعاً من التعزيز الايجابي (كالشعور بالاثارة والتسلية والفضول

والمتعة) ومع تكرار تلك الممارسات يصبح الافراد مدمنين عليه، ويتجهون إليها مبتعدين عن واقعهم، مما يُخلف آثار اجتماعية، نفسية وصحية.

(العنزي، 2022، ص86)

2 - النظرية السيكوناميكية:

يرى أنصار النظرية السيكوناميكية إدمان الألعاب الالكترونية أنه استجابة بغرض الهروب من الإحباطات والعثرات ، وهدفه هو الحصول على متعة بديلة من أجل تحقيق الاشباع وتجاهل الواقع ، حيث يمر الأطفال في مرحلة الطفولة بخبرات أو ما يطلق عليه (صدمة الطفولة المبكرة) بسبب سمات الشخصية معينة أو الميول والنزعات الموروثة لدى الشخص، ومع ذلك قد يتجنب الفرد ميلاً نظرياً الى الاعتماد على الانترنت ، إلا إذا توافرت مواقف وأحداث حياة ضاغطة ساعدته أو دفعته لإدمان الانترنت، ليصبح من مدمني الانترنت بما في ذلك إدمان الألعاب الإلكترونية أو الجنس أو التسوق أو الكمبيوتر مع وجود بعض العوامل المهيأة كالاستعدادات المرضية.

(شاكور، 2023)

خلاصة

إن الاستخدام المفرط وغير المتوازن للألعاب الالكترونية يؤدي الى الادمان عليها وقد يظهر الادمان على عدة أنواع للألعاب الالكترونية، مثل إدمان الألعاب الجماعية على الإنترنت، أو الألعاب القتالية، أو الألعاب التي تعتمد على التحديات والمكافآت المستمرة وفي ألعاب البقاء على قيد الحياة، وألعاب الاستراتيجيات الحربية.. الخ ، من أبرز أسباب هذا الإدمان: الشعور بالفراغ، الهروب من الواقع أو الضغوط النفسية، ضعف الرقابة الأسرية، وتأثير الأصدقاء، بالإضافة إلى طبيعة الألعاب المصممة لجذب اللاعب لأطول وقت ممكن.

عندما يصبح اللعب وسيلة للهروب من المشاكل، ويأخذ وقتاً طويلاً على حساب النوم، الدراسة، أو التفاعل مع الآخرين، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالوحدة، القلق، والعزلة. هذه الحالات قد تتطور مع الوقت إلى اكتئاب، خاصة إذا شعر اللاعب أن حياته خارج اللعبة فارغة أو بلا معنى، أو إذا أصبح غير قادر على التوقف رغم رغبته بذلك.

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد

تعريف المراهقة

مراحل المراهقة

مشكلات المراهقة

إيجابيات المراهقة

النظريات المفسرة للمراهقة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل حساسية وتعقيدا في حياة الإنسان، حيث تشهد تغيرات جوهرية على المستويات النفسية والجسدية والاجتماعية، ففي هذه الفترة يبدأ الفرد في الانتقال من عالم الطفولة إلى عالم الرشد ويواجه تحديات جديدة تثير في نفسه مشاعر متناقضة، تجمع بين الرغبة في الاستقلال والخوف من المجهول، من الناحية النفسية، يعيش المراهق حالة من القلق والتوتر، نتيجة البحث عن الهوية والانتماء، ومحاولة فهم الذات والعالم من حوله، قد يظهر ذلك من خلال تقلبات المزاج الحادة، او الشعور بالوحدة والانغلاق، او حتى التمرد على القيم الأسرية والاجتماعية، هذه الصراعات الداخلية، وان بدأت مؤلمة تعد جزءا طبيعيا من عملية النمو النفسي .

سنتناول في هذا الفصل كلا من مفهوم المراهقة ومراحلها وأهميتها وكذلك النظريات المفسرة لها .

1-تعريف المراهقة:

هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد وكيفية هذا الانتقال تختلف من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى. ومن هذا البحث سنتطرق لتعريف المراهقة اصطلاحاً وإجراءياً وأقوال بعض علماء النفس فيها.

المراهقة لغوياً:

تُشتق كلمة "المراهقة" من الفعل "راهق"، ويُقال: "راهق الغلام" أي قارب البلوغ دون أن يبلغه تماماً. وبالتالي، فالمراهقة تعني لغةً الاقتراب من سن النضج أو الحلم، وتُطلق على الفترة التي يقترب فيها الفرد من البلوغ من غير أن يصله بشكل كامل.

(ابن منظور)

إن كلمة المراهقة " « Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني " « Adolescere ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي .

(معوض، 2003، ص229)

1-المراهقة في الاصطلاح:

علماء النفس يعرفون المراهقة بأنها "مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وفيها تحدث التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية، مؤكدة أن فترة المراهقة فترة خصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد حيث يباشر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل وحرية مطلقة".

(البادي، 2003، ص8)

عرفها "Erik Erikson":

في نظريته النمو النفسي الاجتماعي باعتبارها المرحلة الخامسة وهي تطوير الشعور بالهوية من 12 إلى 21 سنة والتي تقابل المرحلة الجنسية عند "Freud" في النظرية التحليلية، وتبدأ من بداية البلوغ وتنتهي عندما يأخذ الشاب موقف محدد من العالم، أي عندما يطور هويته.

(عدنان، 2005، ص74)

ويعرفها ستانلي هول "Stanley holl":

بأنها الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.

(زعرور، 2017، ص220)

من خلال التعاريف السابقة يمكن أن نعرف المراهقة على أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، بحيث يواجه المراهق العديد من التحديات والتغيرات منها الجسدية، المعرفية، العاطفية، الاجتماعية والسلوكية .. الخ

2- مراحل المراهقة:

لا يتفق علماء النفس على تحديد بدقة مراحل المراهقة، يتبنى البعض منهم نهجاً أوسع ويعتبرون أن المراهقة قد تشمل الفترة التي تسبق البلوغ، وبالتالي تقع بين السن 10 و 21 عاماً في المقابل، يحدد آخرون نطاقها بشكل أكبر، مقتصرين على، الفئة العمرية بين 13 و 19 عاماً.

ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة الى المراحل الآتية:

1-2- المرحلة ما قبل المراهقة Preadolescence أو أحيانا < ما قبل البلوغ >

"Prepubescence" ويطلق على هذه المرحلة أيضاً <مرحلة التحفز والمقاومة> وهذه المرحلة بين سن العاشرة والثانية عشر (10-12) تقريباً، وتظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيداً للانتقال الى المرحلة التالية من النمو، وكذا تبدو مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية، ومن علامات هذه

المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه، ونفور الفتى من الفتاة والابتعاد عنها، وكذا تجنب الفتاة الفتى، فالطفل الذي كان في المرحلة السابقة لا يجد غضاضة في اللعب مع الفتيات اللاتي في سنه، أصبح يشعر بالحرَج الشديد يخشى ان يتم الاستهزاء به من طرف أقرانه ورفاقه إذا ما شاهدوه يلعب مع الفتيات، حتى لا يتهم بأن خشونة الرجال تنقصه، وكذلك الحال عند الفتاة التي يتزايد إحساسها ونفورها من الفتيان لتفوقهم وخشونتهم.

(معوض، 2003، ص230)

2-2- المراهقة المبكرة "Early adolescence":

تمتد مرحلة المراهقة المبكرة تقريباً بين سن 13 و16 عاماً، وتبدأ مع بداية النمو المتسارع المرتبط بمرحلة البلوغ، وتستمر حتى استقرار التغيرات البيولوجية، أي بعد البلوغ بحوالي عام، خلال هذه المرحلة، يبدأ المراهق في السعي نحو الاستقلالية، ويظهر لديه رفض متزايد للسلطات والقيود المحيطة، كما يستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه.

(معوض، 2003)

2-3- المراهقة المتأخرة "Late adolescence":

من 17-21 عاماً وفيها يتجه الفرد محاولاً أن وكيف تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس، والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزعاته الفردية، ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار، وتتحدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

(معوض، 2003، ص231)

3- مشكلات المراهقة:

يؤدي عدم إشباع الاحتياجات الأساسية للمراهقين إلى العديد من المشكلات التي تؤثر على تكيفهم مع أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم، تختلف هذه المشكلات من فرد إلى آخر وحسب الظروف، قد يواجه البعض مشاكل في أسرهم والآخرين في المدرسة، ومفتاح الصحة العقلية هو تحويل المشاكل التي تسيطر عليه إلى مشاكل يتحكم فيها .

ومنه تتمثل مشكلات المراهقة في ما يلي.

3-1- مشكلات جسمية:

وتتمثل في:

- عدم تناسق الجسم أو تأخر النمو مقارنة بالإقران
- الشعور بالتعب والإرهاق وحالات الإغماء المتكرر، والغثيان الشيء الذي يزيد من تفاقم المشكل عدم الوعي الأسري ووصف المراهق بما يكون، خاصة إذا وجد نفس الشيء من أقرانه

(بوشينة 2019، ص120)

3-2- مشكلات نفسية:

يمرّ المراهق أحياناً باضطرابات نفسية ناتجة عن دوافع داخلية متضاربة، مما يجعله يشعر بمشاعر متقلبة وغير مستقرة، فقد يحب ويكره في الوقت نفسه، الانجذاب والنفور، الرضا والسخط...

(بوشينة، 2019، ص120-121)

3-3- مشكلات إكلينيكية:

وتتمثل في ما يلي:

- **الميول النرجسية:** وتتصف بتضخيم أحاسيس حب الذات وعشقها (الحب المرضي للذات) بسبب عوامل النضج الفسيولوجية، حيث ينطوي المراهق في تأمل ذاته.

- أزمة الهوية والاعترا ب: كثيرا متناقض فكرة المراهق عن ذاته جسديا ونفسيا واجتماعيا ودينيا، عن فكرة الآخرين عنه، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى زعزعة الهوية وفقدانها .
- الانحرافات الجنسية: وتظهر بكثرة في مرحلة المراهقة كالجنسية المثلية والاعتصاب وذلك تعبير عن ميول جنسية لم تستقر بعد.

(بوشينة، 2019، ص121-122)

3-4 - مشكلات اجتماعية ثقافية:

- صراع الأجيال: إن ما يميز فترة المراهقة على الصعيد الاجتماعي ما يعرف بصراع الأجيال ونعني به التنافر بين المفاهيم وتصرفات والتصرفات ومرافقة كل من المراهقين بتربيتهم لاسيما الأهل ومن أسبابه رغبة المراهق في الاستقلالية.
- كما أن الصراع بين المراهقين والكبار ظاهرة صحية وليس لها معنى ذلك أن الأسرة تفككت أو أنها معرضة للخطر بل معناه أن الجيل الجديد يتدرب عن طريق هذا الصراع.
- التمرد على السلطة: يسعى المراهق من خلال التمرد والعناء والتعصب والعدوانية للتعبير عن تأكيد وإثبات تفرد و تمايزه وهذا ما يدفعه إلى التمرد ومعارضة الأهل وكل العناصر الفوقية الممثلة للسلطة.
- التشبه بالغرب: لم يعد من الغريب في مجتمعنا العربي الإسلامي، أن تشاهد الشباب والمراهقين قد تخلوا عن هويتهم العربية، وانسلخوا عن القيم والعادات والعرف السائد وتشبهوا بشباب الغرب وتقمصوا شخصيتهم ومن مظاهر ذلك طريقة اللباس ونوعيته، قص الشعر ،التخنث الجزئي ...

(بوشينة، 2019، ص122)

3-5- المشاكل الأسرية:

يعاني المراهق كثيرا من المشاكل على مستوى الأسرة ، كمشكلته مع والديه (الأب والأم) وإخوته الصغار والكبار، وغالبا ما تتدرج مشكلته مع والديه ضمن ما يسمى بصراع الأجيال، واختلاف وجهات النظر .

وعادة ما يكون صراع الأسرة مع المراهق أو المراهقة حول الدراسة، أوقات الفراغ وتضييع الوقت ، التأخر عن البيت، والتقصير في الواجبات التربوية، والفشل في اختيار الأصدقاء، والإصرار على مرافقة رفاق السوء والانسياق وراء عواطفه الشبابية، ويكون الصراع أيضا حول رغبة المراهق في الحرية واستقلالية الشخصية والتمرد عن سلطة وعدم الانصياع للأوامر، خاصة أوامر الأم .

(حمداوي، 2006)

3-6- المشاكل المدرسية:

من بين أبرز المشكلات التي يعاني منها المراهقون مشكلة التأخر الدراسي وقد تعود أسباب ذلك الى مشكلات شخصية جسمية أو عقلية أو الظروف الاجتماعية التي نشأ فيها المراهق، وقد يواجه صعوبة في التركيز والانتباه والنسيان، ضعف الذاكرة، عدم القدرة على الاستدراك، نقص القدرة على التخطيط والتنظيم، نقص القدرة على القراءة والمثابرة كما قد يعاني من أحلام اليقظة داخل القسم ونقص الانضباط داخل الفصل وعدم القدرة على التكيف مع المدرسين والزملاء والشك في قيمة المواد التي يدرسها والقلق والخوف الدائم من الامتحانات وعدم معرفة كيفية الاستعداد لها والخوف من الفشل والرسوب، الغش في الامتحانات والملل وكراهية الدراسة.

(زعرور، 2017، ص 229-230)

4- إيجابيات المراهقة:

تُعدّ مرحلة المراهقة من الفترات المهمة في حياة الفرد، حيث لا تقتصر فقط على التغيرات والصعوبات، بل تحمل أيضًا العديد من الإيجابيات، مثل اكتشاف الذات، تنمية الاستقلالية، وبناء الطموحات المستقبلية.

- نمو الوعي بالذات: يبدأ المراهق في إدراك ذاته وتقييم قدراته والتفكير في مستقبله.
- تحسن القدرات العقلية: تتطور مهارات التفكير المجرد والمنطقي، ويبدأ في تكوين آرائه الخاصة.
- بناء علاقات اجتماعية أوسع: تتوسع شبكة علاقاته، ويبدأ في تكوين صداقات ناضجة وأكثر عمقًا.
- تطور الضمير الأخلاقي: يبدأ في التمييز بين الصواب والخطأ وفقًا لقيمه الداخلية وليس فقط ما يُقال له.

- الاستعداد لتحمل المسؤولية: يظهر استعدادًا لتحمل بعض الأدوار والمسؤوليات في الأسرة والمجتمع (الشناوي، 2016)

5- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة فترة انتقالية معقدة ، تتميز بالعديد من التغيرات الجسدية والمعرفية والنفسية والاجتماعية ،وقد سعى العديد من العلماء إلى تفسير هذه المرحلة من خلال نظريات مختلفة، من بينها:

5-1- النظرية البيولوجية: نظرية ستانلي هول "Stanley holl" « 1844-1924 »

يعد ستانلي هول أول من قارب المراهقة من وجهة نظر بيولوجية وعضوية في علاقتها بالمقرب البيولوجي، اعتمادا على أفكار داروين وروسو التطورية و البيولوجية وقد خصص المراهقة بكتاب رائد، في جزأين كبيرين، سنة 1904م ،حيث اعتبر المراهقة فترة عصيبة من فترات الإنسان، وبالتالي فهي بمثابة عاصفة أو أزمة قلق وتوتر واضطراب تترك أثارا سلبية في نفسية المراهق، وأكثر من هذا، فهي

ولادة تاريخية أو ميلاد نفسي جديد، يسبب التغيرات العضوية والنفسية والانفعالية التي يمر بها المراهق، ولم يهتم ستانلي هول بالمؤثرات الاجتماعية أو البيئية المكتسبة، بل ركز بالخصوص على ما هو عضوي في علاقة تامة بما هو نفسي، لذا تقترب أفكاره كثيرا من آراء فرويد.

(حمداوي، 2006)

ركز ستانلي هول على المحددات الداخلية للسلوك ، وأشار إلى أن فترة المراهقة تمثل مرحلة من التغيرات الفيزيولوجية عاملا أساسيا في نشوء هذه التوترات أو الصعوبات، كما اعتبر المراهقة بمثابة ولادة جديدة، حيث تولد الخصائص الإنسانية الكاملة مع هذه المرحلة، وتتجلى الحياة العاطفية للمراهق في مجالات متناقضة فتتأرجح بين الحيوية والنشاط من جهة، والخمول والكسل من جهة أخرى، وبين الفرح والحزن، والرقّة والخشونة.

(ميخائيل، 1998)

5-2- النظرية المعرفية: جون بياجيه "Jean piaget" « 1950-1936 »

ان بياجيه لا ينكر بان دخول الطفل مرحلة البلوغ ونضج الغريزة الجنسية يؤدي إلى اضطرابات في التوازن العام، غير ان هذه الحالة مؤقتة وهذا الاضطراب يعطي طابعا عاطفيا خاصا لهذه المرحلة على امتداد تطورها النفسي لكن المهم عند بياجيه خلال هذه المرحلة هو التفكير والعاطفة الذي اتخذ منهما عاملين اساسيين في تحليل ودراسة المراهقة لكونهما المؤثران الرئيسيان فيها:

◀ العامل الاول:

يتعلق بالتفكير إذ في هذه المرحلة يبني المراهق هياكله الفكرية ونظرياته الخاصة في حين أن الطفل لا يبنئها إنما تتواجد لديه بكيفية لا شعورية أي بشكل حسي بحسب ما يطرح عليه في الواقع المعيشة، وهذا يعكس ما يحدث للمراهق الذي يصبح لديه اهتمام بمشاكل وقضايا غير راهنة وليس لها علاقة بواقع المعيشة في الحاضر ويكون هذا النمط من التفكير استمرارية لنمط سائد مسبق، فالانتقال يتم

بشكل تدريجي وهذا التحول لا يحدث بشكل مفاجئ حوالي سن 12، حيث يتميز التفكير بانسلاخه من الواقع وبه ينتقل الطفل من التفكير العيني أو الحسي إلى التفكير الشكلي أو الافتراضي الاستنباطي. تظهر العمليات العقلية الشكلية في مرحلة المراهقة، مما يسمح للتفكير بالنمو في القوة والقدرة.. وتحرير الفرد من الارتباط بالواقع .

في هذه المرحلة، يظهر المراهق إيمانا راسخا بقدراته الفكرية، والتي يسعى إلى فرضها على كل شيء:

◀ العامل الثاني:

الجانب العاطفي كنتيجة لتكوين العمليات الشكلية وانتهاء ببناء التفكير، فان الحياة العاطفية للمراهق تعزز وتتأكد بما حققته شخصيته عن طريق الاندماج مع مجتمع الراشدين، أي شخص مرتبط بالدور الذي يلعبه المجتمع .

(قاسي، 2021، ص163)

نظرية بياجيه هي واحدة من أكثر النظريات انتشارا واهتماما بدراسة التطور المعرفي للمراهقين، يؤكد بياجيه أن المراهقين لديهم الدافع لفهم عالمهم لأنهم يحققون التكيف البيولوجي عندما يفعلون ذلك . يعتقد بياجيه أن المراهقين يعملون بنشاط على بناء عالمهم المعرفي، فالمعلومات لا تنصب في أذهانهم من البيئة الخارجية فقط، بدلا من ذلك ينظم المراهقون تجاربهم لفهم عالمهم، يفصلون الأفكار المهمة عن الأقل أهمية، ويربطون الأفكار ببعضها البعض ولا يعتمدون فقط على تنظيم ملاحظاتهم وتجاربهم، بل يكتفون تفكيرهم ليشمل أفكارا جديدة، تزيد من فهمهم.

(مقحوت، بلوم، 2020)

5-3- النظرية السلوكية:

تعد النظرية السلوكية من أبرز النظريات التي فسرت سلوك الإنسان، وخصوصاً في مراحل النمو المختلفة، ومنها مرحلة المراقبة. وقد ركزت هذه النظرية على أن السلوك الإنساني مكتسب من البيئة وليس فطرياً أو ناتجاً عن صراعات داخلية، ويرتبط هذا التوجه بعدد من الأسماء البارزة مثل "جون واطسون" و"بورهوس سكينر"، الذين أسسوا لفهم السلوك من خلال مبادئ الأشراف الكلاسيكي والأشراف الأجرائي.

- المفاهيم الأساسية للنظرية السلوكية:

ترتكز النظرية السلوكية على الفرضية القائلة بأن سلوك الأفراد، بمن فيهم المراقبون، يتشكل نتيجة للتعلم، سواء من خلال التعزيز الإيجابي أو السلبي أو من خلال العقاب، فالسلوكيات التي يتم تعزيزها تتكرر، في حين أن السلوكيات التي تقابل بالعقاب أو تهمل تميل إلى الاختفاء. (Skinner 1953)

- تفسير المراقبة في ضوء النظرية السلوكية:

أ. المراقبة كسلوك مكتسب:

ترى النظرية السلوكية إلى المراقبة على أنها مرحلة لا تتميز بتغيرات نفسية داخلية معقدة كما ترى بعض النظريات الأخرى، بل تفهم من خلال السلوك الظاهر الذي يتم تعلمه من البيئة، فمثلاً تمرّد المراقب قد يكون سلوكاً متعلماً ناتجاً عن مواقف في الأسرة أو المدرسة.

(Watson 1924)

ب. أهمية التعزيز والعقاب في تشكيل سلوك المراقب:

يشير السلوكيون إلى أن طريقة استجابة البيئة لسلوكيات المراقب تلعب دوراً حاسماً في تكرارها أو اختفائها، فعلى سبيل المثال: إذا تم تعزيز السلوك العدواني بالاهتمام أو التنازلات، فإن احتمال تكراره

(Skinner 1977)

يزداد.

ج. التعلم بالملاحظة «النموذج الاجتماعي»:

اضاف "البرت باندورا" بعدا جديدا للسلوكية فيما يعرف بالنظرية الاجتماعية المعرفية، حيث يرى ان المراهق لا يتعلم فقط من التجربة المباشرة، بل ايضا من خلال ملاحظة سلوك الاخرين وتقليده، خاصة اولئك الذين يعتبرهم قدوة.

(Bandura1977)

د. اثر البيئة والتنشئة الاجتماعية:

تؤكد النظرية السلوكية على ان البيئة ، بما في ذلك الوالدين، الاقران، المدرسة، الاعلام تؤثر في تشكيل سلوك المراهق من خلال عمليات التعلم المستمر والتعزيز.

5-4- النظرية التحليلية:

تختلف النظرية التحليلية النفسية عن المنظورات السابقة، وفقاً لهذه النظرية فإن تطور الفرد هو عملية مستمرة، حيث للبالغ جذوره في المراهق الذي كان عليه، وللمراهق جذوره في الطفل الذي كان عليه. يتم تطور الشخص من خلال عملية عضوية متداخلة.

لفهم المنظور التحليلي النفسي للمراهق، يجب تذكر التصور الفرويدي للشخصية في ثلاثة

أبعاد:

أ. **الهو:** يمثل مخزن الدوافع والاحتياجات البيولوجية، منطقته هو البحث عن المتعة دون الاعتبار لأي

شيء آخر. نراه في الرضيع الذي يصرخ ويبكي لإشباع جميع احتياجاته، متحديا جميع العقبات

ب. **الأنا:** يمثل الواقع ومتطلباته، إنه في صراع مع رغبات الهو، واحتياجاته التي لا تأخذ في الاعتبار الواقع ومتطلباته.

ج. **الأنا الأعلى:** يمثل قوة منظمة وضابطة، تشكلت من خلال التنشئة الاجتماعية والتعليم، بعد ظهور

الأنا الأعلى، يلعب الأنا دور الوسيط بين رغبات الهو ومتطلبات الأنا الأعلى، من أجل إقامة توازن

معين من خلال إشباع الرغبات مع احترام معايير السلوك المتأصلة.

تُعد هذه الاسس محاولة لفهم دينامية الشخصية وتفاعلها مع محيطها الاجتماعي أثناء تشكّلها، ويشير التحليل النفسي إلى أن مرحلة المراهقة تشهد تغيرات مهمة على مستوى الأبعاد الثلاثة للشخصية نتيجة البلوغ.

ف "الهُو" الذي كان يعبر فقط عن الرغبات الأولية، تظهر فيه في هذه المرحلة دوافع جديدة مرتبطة بالتكاثر، بعدما كانت هذه الدوافع كامنة،

كما يشهد "الأنا الأعلى" تغييرًا ملحوظًا، خاصة على المستوى العاطفي والوظيفي، حيث يتأثر بالعلاقة الجديدة التي يُكوّنها المراهق مع والديه، لا سيما مع الوالد من نفس الجنس، فيبدأ بالشعور برغبة في الاستقلال.

نتيجة لذلك، قد يتحول المراهق من طفل مطيع وهادئ إلى شخص مشاكس أو حتى معارض لوالديه، ويُرافق هذا التحول توسع في علاقاته الاجتماعية التي تمتد خارج نطاق الأسرة نحو جماعات أخرى، وهنا تبدأ عواطفه تتوزع خارج إطار العائلة، فيظهر نوع من الابتعاد العاطفي.

ويُعتبر هذا الصراع "حسب التحليل النفسي" أمرًا طبيعيًا في علاقة المراهق بوالديه، وهو جزء من بحثه عن الهوية، ومحاولته التخلص من صورة الطفل التابع، لتحقيق النضج والاستقلال النفسي والفكري.

(قاسي، 2021)

خلاصة:

تُعَدُّ مرحلة المراهقة، المرحلة العمرية التي تمتد بين الطفولة والرشد، وتتميز بتغيرات جسدية، نفسية، وعاطفية كبيرة، تبدأ عادةً بين سن 10 و19 عاماً وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، خلال هذه الفترة، يمر المراهقون بتطور سريع في النمو الجسدي، مثل البلوغ، وكذلك تغيرات في التفكير والسلوك، حيث يصبحون أكثر استقلالية ويسعون لتحديد هويتهم الخاصة.

ومن خلال ما تم تناوله في هذا الفصل " المراهقة " تطرقنا الى تعريف المراهقة إضافة الى مراحل المراهقة والمتمثلة في مرحلة ما قبل المراهقة، المراهقة المبكرة، المراهقة المتأخرة، مروراً بمشاكل المراهقة، كذلك شرحنا أهم النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة.

وبهذا يعتبر هذا الفصل نهاية الجانب النظري للدراسة لنذهب مباشرة الى الجانب الميداني.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

الدراسة الإستطلاعية

منهج الدراسة

مجموعة البحث

الحدود المكانية والزمانية

سيرورة العمل الميداني

أدوات الدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري المتعلق بالإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية، خصصنا هذا الفصل لمعالجة الإجراءات المنهجية حيث يتضمن كل من الدراسة الإستطلاعية، المنهج المتبع، مجموعة الدراسة، والحدود الزمانية والمكانية لها، وسيرورة العمل الميداني، وكذلك أدوات الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية وأهميتها:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة مهمة في الدراسة، نظرا لإرتباطها بالعمل الميداني، من خلالها نتأكد من وجود مجموعة الدراسة. بحيث تسمح هذه الدراسة للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما سمحت لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة، وقصد ضبط المتغيرات الدراسة. فمكنتنا هذه المرحلة من التعرف عن قرب على ظاهرة الإدمان على الألعاب الإلكترونية لدى فئة المراهقين، وحاولنا من خلالها التأكد من وجود حالات إكتئاب مرتبطة بهذا الإدمان، من خلال المؤشرات النفسية والسلوكية.

2- منهج الدراسة:

1-2- المنهج العيادي:

لقد إعتمدنا في بحثنا على هذا المنهج العيادي الذي يتصف بقدر ممكن من الشمولية، ويعد منهجا مناسباً لتحليل الحالات الفردية تحليلاً علمياً.

2-2- دراسة حالة:

تم الإعتماد كذلك على دراسة حالة وهي ضمن المنهج العيادي في هذه الدراسة، بإعتبارها من أنسب الأدوات المنهجية التي تسمح بالتعمق في فهم الخصائص النفسية والاجتماعية للفرد، وتم إختيار

هذه الدراسة نظراً لطبيعتها التي تركز على تحليل حالة فردية بشكل مفصل من خلال جمع المعطيات، باستخدام المقابلة العيادية، المقاييس النفسية.

3-مجموعة البحث:

تتكون مجموعة البحث في هذه الدراسة من مراهقين تتراوح أعمارهم ما بين 14-18 سنة، تم إختيارهم بطريقة قصدية من بين الحالات التي أبدت سلوكيات إدمانية مرتبطة بالألعاب الإلكترونية، بالإضافة إلى وجود علامات دالة على الإكتئاب. وقد تم إنتقاء 4 حالات تنطبق عليها حالات الإدمان، والإكتئاب على الألعاب الإلكترونية، وذلك بتنسيق مع مستشارة التوجيه في إحدى المؤسسات التربوية هي ثانوية قطاف محمد.

- معايير إنتقاء مجموعة الدراسة:

تم إعتقاد على هذه العينة بناءا على معايير التالية:

- 1- أن يكون سن المراهق من 14 إلى 18 سنة.
- 2- أن يكون مدمنا على الألعاب الإلكترونية ويظهر ذلك، من خلال تطبيق مقياس الادمان على الالعاب الالكترونية
- 3- غياب أمراض عقلية أو عضوية أو مزاجية مزمنة قد تؤثر في النتائج.

4-الحدود المكانية والزمانية:

أ-مكان الدراسة:

تمت الدراسة الميدانية في ثانوية قطاف محمد، المتواجدة بحي بالمهدي، ولاية البويرة، وهي مؤسسة تعليمية والتي تستقبل تلاميذ طور الثانوي في مختلف الشعب.

ب-مدة الدراسة:

أجريت الدراسة خلال الفترة الممتدة من 7 أبريل 2025 إلى 19 ماي 2025، حيث تم خلالها جمع البيانات من الميدان، وإجراء المقابلات مع المراهقين الذين تنطبق عليهم شروط الدراسة.

5- سيرورة العمل الميداني:

تم إختيار عنوان هذه المذكرة "الإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية" انطلاقاً من اهتماماتنا بهذه الفئة الحساسة من المجتمع، خاصة في ظل إنتشار الواسع لتكنولوجيا والألعاب الإلكترونية، وما قد يترتب عنها من آثار نفسية وسلوكية خطيرة كالإكتئاب، وملاحظتنا الأولية للظاهرة في محيطنا الاجتماعي والتربوي. وفي مرحلة لاحقة، توجهنا إلى التطبيق الميداني، بعدها أخذنا رخصة إجراء البحث الميداني من طرف إدارة الكلية، فقد واجهنا صعوبات كبيرة في عدم قبول الثانويات الأخرى لإجراء التربص عندهم، لكن تم قبولنا في ثانوية قطاف محمد، حي بالمهدي، ولاية البويرة، من طرف مدير المؤسسة التربوية ومستشارة التوجيه، أين أتيحت لنا الفرصة بالإحتكاك المباشر بالمراهقين داخل الوسط المدرسي، وخلال فترة التربص قمنا بتهيئة المراهقين المشاركين في الدراسة بعدم الخوف وأن كل هذه المعلومات تبقى في سرية تامة، بعدما كانت لهم الحرية التامة والرغبة للمشاركة في دراستنا.

خلال فترة التربص لاحظنا بعض السلوكيات الدالة على الإفراط في إستخدام الألعاب الإلكترونية لدى عدد من التلاميذ، ترافقها مؤشرات نفسية كالإنعزال، إنخفاض الدافعية في الدراسة، الحزن، وكذلك إضطراب في الشهية، عند القيام بمقابلة معهم، مما عزز لدينا أهمية دراسة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض الإكتئاب في هذه المرحلة العمرية.

قد تمكنا من خلال العمل الميداني، من تطبيق أدوات الدراسة العيادية (كالمقابلة، المقاييس النفسية) على عدد من الحالات بهدف تحليل الظاهرة.

6- أدوات الدراسة:

6-1- المقابلة نصف موجهة: هي أسلوب في جمع المعلومات يقوم فيه الباحث بطرح أسئلة

مفتوحة ومحددة مسبقاً، لكنه يترك المجال للحوار أن يكون مرئياً، فيستطيع أن يضيف أسئلة جديدة أو يغير الترتيب حسب سير الحديث.

6-2- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

قمنا بإنتقاء مجموعة من المراهقين من أجل الدراسة، وطبقنا عليهم مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية، تم إعداده من طرف Eyob yilmaz, Mark Graffitis and Adnan kan سنة 2017 والذي يحتوي في صورته الأصلية على (21) فقرة نقيس مستوى الإدمان لدى المراهقين.

كما تم الإجابة عليها كما يلي (موافق جداً، موافق، محايد، معارض، معارض جداً) من خلال العبارات الموجودة في المقياس.

6-2-1- تعليمية المقياس:

المطلوب هو الإجابة على كل عبارة من العبارات التالية بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، وشكراً.

6-2-2- طريقة التصحيح:

تجمع العلامات (X) الموجودة على الإجابات ومتحصل عليها من خلال (موافق، موافق جداً) ليتم جمعها وإعطاء مجموع العلامات.

6-3- مقياس بيك Beeck للإكتئاب:

قمنا بإنتقاء مجموعة قصدية من المراهقين من أجل تطبيق مقياس بيك Beck للإكتئاب، وضع هذا المقياس من طرف العالم النفساني الأمريكي Beck عام 1961م وتم آخر تعديل له في 1974م، يتكون هذا المقياس من (21) عبارة تتناول مجموعة من الأعراض.

6-3-1- تعليمية المقياس:

تحتوي دراسة الأسئلة على تعليمات تفصيلية توضح طريقة الإجابة وهي وضع دائرة أمام الإجابة التي تنطبق على المفحوص، ولا يحتاج هذا المقياس إلى مجهود كبير، فما على الفاحص إلا الإشارة بقراءة التعليمات الواردة في دراسة الأسئلة والإجابة عليها بوضع دائرة على رقم الإجابة التي يختارها.

6-3-2- طريقة التصحيح:

تجمع الدوائر التي وضعت أمام كل عبارة وماتحصل عليه من مجموعة هذه الدوائر يعتبر الدرجة التي حصل عليها المفحوص في هذا المقياس وبناء على هذه الدرجة يصنف المفحوص ضمن الفئات التالية.

الجدول رقم 01: يمثل مستوى الإكتئاب حسب درجته .

الدرجة	نوع الإكتئاب
0 - 9	لا يوجد إكتئاب
10 - 15	إكتئاب بسيط
16 - 23	إكتئاب متوسط
24 - 36	إكتئاب شديد
37 وما فوق	إكتئاب شديد جداً

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

عرض وتحليل حالات الدراسة

عرض وتحليل الحالة الاولى

عرض وتحليل الحالة الثانية

عرض وتحليل الحالة الثالثة

عرض وتحليل الحالة الرابعة

خلاصة عامة للحالات

مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة

الاقتراحات والتوصيات

الآفاق المستقبلية

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

تمهيد:

في هذا الفصل، سنعرض حالة أربعة مراهقين مدمنين على الألعاب الالكترونية يمثلون أفراد مجموعة بحثنا وسنحل كل حالة على حدى ونبحث من خلالها عن العلاقة بين هذا الادمان وظهور علامات الاكتئاب لديهم بالإضافة الى مناقشة فرضيات الدراسة والاستنتاج العام.

1- عرض وتحليل حالات الدراسة

1-1 عرض وتحليل الحالة الاولى:

تقديم الحالة:

يزيد ، يبلغ من العمر 17 سنة، وهو تلميذ في الصف الثانية ثانوي شعبة آداب وفلسفة، مستواه الدراسي متوسط.

بدأ يزيد لعب الالعاب الالكترونية عام 2020 بدون هاتف خاص أي كان يلعب في مقهى الانترنت أو إحدى هواتف الوالدين.. الخ، في عام 2023 قرر يزيد شراء هاتف نقال خاص به ومن ثم أصبح يقضي معظم وقته في ممارسة الالعاب الالكترونية، خاصة في فصل الصيف مما أدى به الى اضطراب في النوم، وسهر لساعات طويلة.

يقيم يزيد مع عائلته، لديه أخوين كبيرين وأخت صغيرة حيث رتبته في العائلة الاوسط، تصنف علاقته مع والديه على أنها عادية أما مع الاخوة ذكور وصفها أنها غير متوازنة ومضطربة وتصبح بارزة في العلاقات على قوله "يحقدوني شوي".

يفضل يزيد لعبة فري فاير أما طريقة اللعب يفضل الممارسة الفردية والجماعية.

لدى يزيد بدائل تعويضية للألعاب الالكترونية من بينها ممارسة الرياضة، الجلوس مع الاصدقاء... الخ.

عرض المقابلات

المقابلة 1: مدتها 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، تمحورت حول كشف أعراض الادمان على الالعاب الالكترونية عند المراهق.

المقابلة 2: مدتها 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، محورها تطبيق مقياس ادمان الالعاب الالكترونية هدفها التحقق من أعراض الادمان.

المقابلة 3: مدتها 30 دقيقة، المكان مكتب مشرف التربية محورها تطبيق مقياس بيك للاكتئاب، هدفها التحقق من وجود إكتئاب لدى مدمن الالعاب الالكترونية.

تحليل المقابلة الاولى:

بدأ المراهق الحديث بشيء من التحفظ والتردد، غير أنه سرعان ما أبدى نوعاً من التعاون بعد أن طمأنأه بأن الحديث سري ويهدف إلى فهم وضعه النفسي من أجل مساعدته. ومع مرور الوقت، بدأ يتجاوب بشكل تدريجي، وظهرت لديه رغبة واضحة في الكلام، خاصة عند التطرق إلى موضوع الألعاب الإلكترونية، الذي بدا أنه يشكل جزءاً مهماً من حياته اليومية. يمكن القول إن الثقة قد تحققت بدرجة جيدة خلال المقابلة، ما ساعد على جمع معطيات نوعية وصادقة. وعند مناقشة موضوع الألعاب الإلكترونية، بدا المراهق شديد التعلق بها، حيث صرّح قائلاً: " نحس روجي مرتاح كي نلعب وننسى كل"، هذا التصريح يُبرز استخدام الألعاب كآلية للهروب من الواقع، ما يدل على وجود ارتباط عاطفي قوي بها. كما أشار إلى أنه يقضي ما بين 4 إلى 5 ساعات يومياً في اللعب، خاصة خلال الفترة المسائية وفي فصل الصيف.

وصف المراهق علاقته مع والديه بأنها 'عادية'، وهي عبارة قد تُخفي غياباً للتواصل العاطفي الحقيقي. فرغم أنها لا تشير إلى وجود صراع مباشر، إلا أنها قد تعكس أيضاً نقصاً في الدفء أو في الدعم النفسي الواضح. هذا النوع من العلاقات الأسرية قد يدفع الفرد إلى البحث عن بدائل تعويضية لإشباع حاجاته النفسية، كاللجوء إلى الألعاب الإلكترونية.

أما بخصوص العلاقة مع إخوته الذكور، فقد صرّح المراهق بوضوح قائلاً: "خاوتي يحقروني شويًا"، وهو ما يدل على شعور بالإقصاء أو بعدم التقدير داخل العائلة. هذا الشعور قد يؤدي إلى ضعف في الثقة بالنفس أو الإحساس بالنقص، ويدفعه إلى محاولة تعويض ذلك من خلال إثبات ذاته في الألعاب الإلكترونية، حيث يشعر بأنه قادر ومتحكم.

لا يعاني من مشاكل في الاكل.

ظهر على المراهق نوع من اللامبالاة، لكنه لم يكن عدوانياً أو معارضاً. وفي نهاية المقابلة، تم إخباره بأن اللقاء القادم سيكون مخصّصاً لتطبيق مقياس نفسي بسيط، بهدف فهم وضعه بشكل أفضل.

تحليل المقابلة الثانية:

كانت معظم استجاباته في أعلى درجات التوافق مع العبارات التي تشير إلى الادمان، ويعكس هذا وجود ارتباط قوي جداً بالألعاب الإلكترونية، إلى جانب صعوبة واضحة في ضبط الوقت والتحكم في السلوك المرتبط باللعب.

عبر المراهق عن تعلقه العاطفي بالألعاب من خلال تصريحه: "أنا مدمن على الألعاب"، وهو ما يُعد شكلاً من الوعي الذاتي بالمشكلة واعترافاً بوجود سلوك متكرر خارج عن السيطرة، ورغم إدراكه للتأثير السلبي لهذا السلوك على تحصيله الدراسي، إلا أنه يُظهر صعوبة في تقليص مدة اللعب نتيجة ضعف في الإرادة وضبط الذات.

وفقاً لنتائج مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية، أجاب المراهق 'موافق' على العبارتين: "لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الإلكترونية حتى لو كانت تؤثر سلباً على حياتي"، "الألعاب التي ألعبها تمنعني من قضاء الوقت مع عائلتي". من خلال هاتين الاستجابتين، يتضح أن سلوك اللعب تجاوز الطابع الترفيهي ليحدث تأثيراً مباشراً على حياة المراهق اليومية والاجتماعية، هذا يشير إلى ضعف في التنظيم الذاتي، واستمرار في ممارسة السلوك رغم إدراكه لعواقبه، ما يعكس نمطاً إدمانياً متقدماً.

أجاب المراهق بـ "موافق جداً" على عدة عبارات واردة في مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية، مما يعكس مدى تعلقه بها وتأثيرها على جوانب متعددة من حياته النفسية والانفعالية. من بين هذه العبارات: "أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الإلكترونية"، وهو ما يدل على اعتماده على اللعب كوسيلة للهروب من الواقع وتخفيف الضغوط بدل مواجهتها.

"في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي والقفز من مستوى إلى آخر يجعلني أشعر بأنني أقوى من أعدائي"، ما يشير إلى حاجته للشعور بالقوة وإبراز الذات من خلال بيئة اللعبة.

"أعتقد أن لعب الألعاب الإلكترونية نشاط ممتع للغاية"، ما يُظهر أن اللعب يمثل بالنسبة له مصدراً أساسياً للمتعة قد يفوق أي نشاط آخر.

"في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي والقفز إلى مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي"، وهو ما يعكس أن تقديره لذاته أصبح مرتبطاً بأدائه داخل اللعبة، مما يدل على اعتماد نفسي على العالم الافتراضي لتلبية حاجات شخصية وعاطفية لا يجد لها إشباعاً كافياً في حياته الواقعية.

تُظهر نتائج المقياس أن المراهق يقع ضمن درجة مرتفعة من الإدمان.

تحليل المقابلة الثالثة:

في المقابلة الثالثة، تم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب على المراهق داخل مكتب مستشارة التوجيه، وقد أبدى تعاوناً ملحوظاً أثناء الإجابة على فقرات المقياس. استغرقت المقابلة حوالي 30 دقيقة، أظهرت إجاباته غياب الأعراض الانفعالية الحادة، حيث صرّح بعدم شعوره بالحزن، الفشل أو الذنب، وأكد أنه ما يزال

يستمتع بجوانب الحياة كما كان من قبل. مع ذلك، فإن اختياره لعبارة "أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني إلى المستقبل" يعكس ضعف الحافز الداخلي وغياب الطموح، وهو ما يشير إلى أفكار سلبية حول المستقبل وصورة ذاتية غير محقّزة. كما عبّر عن شعور بـ "الضيق من الحياة"، وهي إشارة إلى انزعاج داخلي عام قد يكون مرتبطاً بعدم الرضا عن الظروف الحالية أو شعور متكرر بالضغط والتوتر بالإضافة إلى ذلك، أشار المراهق إلى أنه "كان قادراً على البكاء في السابق، لكنه الآن لا يستطيع ذلك رغم رغبته"، وهو ما يعكس صعوبة في التعبير العاطفي وربما نوعاً من الكبت الانفعالي.

من جهة أخرى، اختار المراهق أيضاً عبارة "أحتاج إلى جهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما"، وهو ما يدل على تراجع الدافعية ونقص في الطاقة النفسية، ما قد يؤثر على أدائه الدراسي وسلوكياته اليومية. كما أقرّ بأن "بعض المشكلات البدنية تشغله لدرجة لا يستطيع معها التفكير في شيء آخر"، ما يكشف عن تشويش ذهني قد يكون ناتجاً عن القلق أو الضغط النفسي المستمر، تركيز مفرط على الأعراض الجسدية.

وبعد تصحيح النتائج، سجل المراهق درجة 13، مما يشير إلى وجود إكتئاب بسيط وفقاً لمعايير المقياس.

استنتاج عام للحالة:

من خلال المقابلات وتطبيق المقاييس، تبيّن أن المراهق يعاني من درجة مرتفعة من الإدمان على الألعاب الإلكترونية، حيث يعتمد عليها للهروب من الواقع وللتعبير عن ذاته. كما أظهرت نتائج مقياس بيك أنه يعاني من اكتئاب بسيط، يتمثل في ضعف الدافعية، غياب الحافز نحو المستقبل، مع غياب للأعراض الإكتئابية الشديدة.

2-1 عرض وتحليل الحالة الثانية:

تقديم الحالة:

أشرف تلميذ يبلغ من العمر 16 سنة، يدرس في السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم تجريبية، يتميز بمستوى دراسي جيد جداً، حيث يحصل على معدل 16. لديه أخت وأخ، ويُعدّ الابن الأكبر في العائلة، الوضعية الاجتماعية لوالديه عادية.

من الناحية الصحية، يعاني أشرف من ضعف في النظر، دون وجود سوابق مرضية أخرى، بدأ اهتمامه بالألعاب الإلكترونية سنة 2020، وتُعد لعبة "فري فاير" المفضلة لديه.

خلال الفترة ما بين عام 2022 و 2023، ذكر أشرف أنه كان يُفِرط في اللعب، لدرجة أنه كان يبيع بعض الأغراض بهدف شراء محتويات داخل اللعبة وتطوير حسابه، كما أفاد بأن اللعب يمنحه الشعور بالسعادة والفرح.

أما من حيث العلاقات، فوصف علاقته بوالديه، إخوته، أصدقائه وزملائه بأنها جيدة، كما صرّح بأنه لا يشعر بالوحدة.

يعتبر أن الألعاب الإلكترونية تمنحه المتعة، لكنها في نفس الوقت تضيق للوقت، أما النشاط البديل الذي يلجأ إليه فهو ممارسة الرياضة.

وفيما يخص طموحاته المستقبلية، عبّر عن رغبته في التخصص بمجال الذكاء الاصطناعي.

عرض المقابلات:

- المقابلة 1: مدتها 15 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، هدفها جمع معلومات أولية وكسب ثقة الحالة.
- المقابلة 2: مدتها 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، هدفها تطبيق مقياس الايمان على الألعاب الإلكترونية
- المقابلة 3: مدتها 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، هدفها تطبيق مقياس بيك للاكتئاب.

تحليل المقابلة الاولى:

في المقابلة الأولى مع أشرف، والتي كانت المدة قصيرة نسبياً نظراً لعدم ارتياحه الكامل خلال الجلسة، تم التطرق إلى مجموعة من الجوانب الأساسية لفهم وضعيته النفسية والاجتماعية. أشرف مراهق يدرس في الطور المتوسط، يعيش مع والديه، تحدث بشكل خاص عن علاقته بوالدته، مشيراً إلى بعض التوترات التي ظهرت خلال فترات انشغاله بالألعاب الإلكترونية، أقرّ بأنه مرّ بفترة كان يلعب فيها بكثرة، وعبّر عن ذلك بقوله إنه كان "مريض بالألعاب"، موضحاً أنه كان يرفض أحياناً الاستجابة لنداء والدته إلى أن يُنهي اللعب، دون الوصول إلى مرحلة الانفصال التام عن الواقع أو العلاقات.

كما أشار إلى أن ممارسة الألعاب أثرت على مستواه الدراسي، حيث لاحظ تراجعاً في الأداء نتيجة قلة التركيز والانشغال المفرط باللعب، مؤكداً أنها كانت تستحوذ على جزء كبير من وقته واهتمامه.

أفاد أشرف خلال المقابلة أنه يفضل ألعاب الأثارة مثل "فري فاير" و"بوجي"، نظراً لما توفره له من تفاعل وحماس، مما يجعلها من أكثر الألعاب التي يُقبل على ممارستها، وفي نهاية المقابلة، تم تهيئته نفسياً للقاء القادم، حيث تم إعلامه بأنه سيُطلب منه الإجابة على مقياس نفسي، أبدى تجاوباً واستعداداً إيجابياً، مما ساعد على تعزيز العلاقة والشعور بالثقة والتقبل.

تحليل المقابلة الثانية:

المقابلة الثانية أجريت مع "أشرف" في مكتب مستشارة التوجيه، استمرت لمدة 30 دقيقة، كان أشرف يبدو أكثر راحة وانفتاحاً مقارنة بالمقابلة الأولى، بعد ذلك قمنا بتطبيق مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية، حيث تم شرح تعليمات المقياس له بشكل مفصل، وتوضيح بعض العبارات التي لم يكن يفهم معناها جيداً، جاءت إجاباته كما يلي:

أجاب أشرف بموافق على العبارة: "لست مهتماً بأي شيء آخر أثناء لعب الألعاب الإلكترونية"، ما يدل على تركيزه الشديد أثناء اللعب وانشغاله الكامل به، إلى درجة تجعله يغفل عن المهام أو الأنشطة الأخرى من حوله. هذا السلوك يُشير إلى نوع من الابتعاد عن محيطه.

أما إجابته بموافق جداً على العبارة: "أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الإلكترونية"، فتعكس لجوئه إلى الألعاب كوسيلة للهروب من الواقع والتخفيف من التوتر النفسي، في هذه الحالة، تتحول الألعاب إلى ملاذ مؤقت يُساعده على تجاهل مشكلاته بدلاً من مواجهتها بشكل مباشر.

أجاب أشرف بموافق جداً على العبارة: "في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي أو القفز من مستوى أعلى يسعدني"، ما يعكس شعوراً بالرضا والفرح الناتج عن تحقيق الإنجاز داخل اللعبة. هذا يُشير إلى أن أشرف يرى في التقدم داخل العالم الافتراضي مصدراً للمكافأة النفسية، يُشبع لديه الحاجة إلى الشعور بالنجاح والتفوق.

كما أجاب بموافق جداً على العبارة: "في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي أو القفز إلى مستوى أعلى يجعلني أشعر أنني أقوى من أعدائي"، مما يدل على وجود رغبة داخلية في الشعور بالقوة والسيطرة. هذا الإحساس يعكس حاجة أشرف إلى تأكيد ذاته من خلال بيئة اللعب، حيث توفر له اللعبة مساحة ليبرز فيها قوته ويشعر بالتفوق الذي قد لا يجده في الواقع اليومي.

أجاب أشرف بموافق على العبارة: "في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي أو القفز إلى مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي"، ما يدل على أن تقديره لذاته مرتبط بشكل واضح بالإنجازات التي يحققها داخل اللعبة. هذا النوع من الارتباط يعكس وجود نقص أو فجوة في تقدير الذات في الحياة الواقعية، وهو ما يدفعه إلى البحث عن الشعور بالقيمة الشخصية من خلال العالم الافتراضي.

كما أجاب بموافق جداً على العبارة: "لا أشعر بالملل عندما ألعب الألعاب الإلكترونية"، مما يدل على أن اللعب أصبح بالنسبة له مصدراً أساسياً للمتعة وكسر الروتين اليومي، غياب الشعور بالملل أثناء اللعب مقارنة بالأنشطة الأخرى، قد يُشير إلى بداية استبعاد تدريجي للأنشطة الواقعية التي لم تعد تحقق له نفس الإشباع النفسي.

أما في ما يخص العبارة: "أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الإلكترونية"، فقد أجاب أشرف بموافق، ما يُظهر تأثيراً جسدياً واضحاً لهذا السلوك، مشاكل النوم هنا تمثل علامة على أن استخدامه للألعاب تجاوز الحد الطبيعي، وأصبح يؤثر على توازن وظائفه البيولوجية وصحته العامة،

أما موافقته على العبارة: "أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت"، فنُظهر انخراطه في تفاعلات اجتماعية افتراضية قد تعوّض جزءاً من حاجته للتواصل الواقعي. إلا أن هذا السلوك، في ظل كونه مراهقاً، قد يُعرضه للتأثيرات السلبية للتواصل المفتوح عبر الإنترنت، مثل التعرض لمحتوى غير لائق أو التفاعل مع أشخاص ذوي سلوكيات غير مناسبة، مما قد يؤثر على نموه النفسي والاجتماعي بشكل غير صحي.

بناءً على تحليل إجابات أشرف في المقابلة الثانية، تبين وجود عدة مؤشرات تدل على تعلقه الواضح بالألعاب الإلكترونية، سواء من حيث تأثيرها على حالته النفسية، أو على نمط حياته اليومي، مثل النوم والتفاعل الاجتماعي. وقد أظهر المقياس استجابات متقاربة تعكس مستوى معيناً من الاعتماد على هذا النوع من الأنشطة.

واستناداً إلى نتائج المقياس، حيث أجاب أشرف بموافق جداً على 4 عبارات وموافق على 6 عبارات، يمكن القول إن مستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية لديه يقع بين الدرجة المتوسطة والمرتفعة.

تحليل المقابلة الثالثة:

أُجريت المقابلة الثالثة مع "أشرف" في مكتب مستشارة التوجيه، واستغرقت 30 دقيقة، خلال هذا اللقاء تم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب، حيث قدّم أشرف مجموعة من الاختيارات التي تعكس جوانب مختلفة من حالته النفسية.

اختياره لعبارة: "أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل" يعكس نظرة سلبية تجاه المستقبل، ما يدل على حالة من فقدان الدافعية والاهتمام بما هو قادم، وقد يؤثر ذلك على قدرته في التخطيط أو الطموح.

أما اختياره لعبارة: "أشعر بأني قد أكون مذنبًا"، تُشير إلى وجود أفكار داخلية تتعلق باللوم الذاتي، قد تؤثر على ثقته بنفسه وتُقلل من شعوره بالراحة النفسية.

وبالنسبة لعبارته: "ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي"، فهي تُظهر ميلاً إلى النقد الذاتي المبالغ فيه، ما قد يجعله يتعامل مع نفسه بقسوة ويُضخم من أخطائه، مما يُضعف من صورته الذاتية.

ورد في إجاباته أيضاً: "لقد كنت قادراً على البكاء في ما مضى، ولكنني الآن لا أستطيع حتى لو أردت"، ما يدل على نوع من التبلد العاطفي أو الصعوبة في تفريغ المشاعر.

كما صرّح: "لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين"، ما يُشير إلى تراجع في التفاعل الاجتماعي، وقد يكون ذلك مرتبطاً بانسحاب نفسي أو ميل إلى العزلة في الفترة الأخيرة.

اختيار أشرف لعبارة "لا أنام كالمعتاد" يعكس وجود اضطراب واضح في نمط نومه، سواء من حيث التوقيت أو جودة النوم نفسه، حيث قال: "تسهر بزاف"، ويرجح أن يكون هذا التغير مرتبطاً بالعاديات التي يتبعها في ممارسة الألعاب الإلكترونية، خاصةً عندما يلعب لساعات متأخرة من الليل، مما يؤدي إلى تنشيط ذهني زائد يصعب معه الاسترخاء والدخول في نوم هادئ.

استناداً إلى نتائج مقياس بيك للاكتئاب، تبين أن أشرف يعاني من اكتئاب بسيط، إذ حصل على 11 درجة، وهي نتيجة تُصنّف ضمن مستوى الاكتئاب البسيط وفقاً لسلم تصحيح المقياس.

استنتاج عام للحالة:

من خلال المقابلات وتطبيق مقياسي إدمان الألعاب الإلكترونية وبيك للاكتئاب، تبين أن "أشرف" يعاني من إدمان على الألعاب يتراوح بين المتوسط والمرتفع، بالإضافة إلى إصابته باكتئاب بسيط.

1-3 عرض وتحليل الحالة الثالثة:

تقديم الحالة:

مروان تلميذ في السنة الثالثة ثانوي، شعبة اللغات الأجنبية، يبلغ من العمر 18 سنة، ينتمي إلى عائلة تتكون من أربعة أبناء، وهو الأصغر بينهم، إذ له أختان وأخ، يعيش مروان حالياً مع والده بعد وفاة والدته، وتقوم أخته بدور المسؤول عن الشؤون المنزلية، بما في ذلك تحضير الطعام ورعاية الأسرة، الحالة الاجتماعية للعائلة مستقرة نوعاً ما، مع غياب الأم كشخصية محورية، وهو ما يبدو أنه ترك أثراً عاطفياً في حياة مروان.

من الناحية الصحية، لا يعاني مروان من أية سوابق مرضية جسدية أو نفسية معروفة، بدأ مروان ممارسة الألعاب الإلكترونية منذ سنة 2019، ويُفضل الألعاب الجماعية، خاصة "فري فاير" و"بوبي"، صرح مروان أن هذه الألعاب تمثل بالنسبة له وسيلة للتسلية وتمضية الوقت، كما أنه يجد فيها نوعاً من الراحة والاندماج.

يعاني مروان من بعض الاضطرابات السلوكية والانفعالية؛ إذ يعاني من تقلبات مزاجية متكررة، يشعر مروان بالانزعاج والغضب السريع اتجاه أفراد أسرته، خاصة في المواقف اليومية البسيطة، كما يواجه صعوبات في النوم، إذ يسهر لساعات متأخرة، بالإضافة إلى معاناته من التفكير الزائد والشعور بالوحدة، يُعاني أيضاً من الخجل، خاصة في تعامله مع أفراد عائلته؛ فقد عبّر على أنه لا يتحدث كثيراً مع والده أو إخوته، ويشعر بحرج يمنعه من التقرب إليهم أو المزاح معهم. في المقابل، يشعر براحة وانفتاح عند التواجد مع أصدقائه.

يرتبط استخدامه للألعاب الإلكترونية أيضاً برغبته في الهروب من هذا الجو العائلي، في ظل ضعف التواصل داخل الأسرة، أما عن بدائل الألعاب الإلكترونية، فيلجأ مروان غالباً إلى الإنترنت ومشاهدة الأفلام.

عبر مروان عن أمله بالنجاح في شهادة البكالوريا، وأوضح أنه في حال توفرت له الإمكانيات المادية، يطمح إلى مواصلة دراسته في الخارج، أما في حال تعذر ذلك، فيخطط لإكمال دراسته في الجزائر، مع أمل في الالتحاق بمدرسة خاصة في تخصص الإعلام الآلي، الذي يُظهر اهتماماً كبيراً به.

عرض المقابلات:

- المقابلة 1: مدتها 15 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، تتمحور
- المقابلة 2: مدتها 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، محورها تطبيق مقياس إدمان على الألعاب الإلكترونية، هدفها التحقق من وجود إدمان على الألعاب الإلكترونية
- المقابلة 3: مدتها 20 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، محورها تطبيق مقياس بيك للإكتئاب، هدفها التحقق من وجود إكتئاب لدى مدمن الألعاب الإلكترونية

تحليل المقابلة الأولى:

أظهرت المقابلة الأولى مع مروان مجموعة من المؤشرات النفسية والاجتماعية التي تعكس طريقة تفاعله مع محيطه الأسري وسلوكياته اليومية، خاصة المرتبطة باستخدامه للألعاب الإلكترونية. أشار مروان إلى شعوره بعدم الراحة داخل الأسرة، حيث لا يشاركهم الحديث أو المزاح، بل يفضل الصمت، مما يدل على وجود خلل اجتماعي وانغلاق عاطفي، كما صرّح بأنه كان يشعر بالخجل من والدته أيضاً قبل وفاتها، وهو ما يكشف عن نمط تواصل ضعيف داخل الأسرة منذ فترة طويلة.

وعلى الرغم من غياب النزاعات المباشرة مع أفراد عائلته، إلا أن هناك مسافة وجدانية واضحة بينهم، فهم لا يبدون اهتماماً حقيقياً بسلوكياته، ولا يسألونه عن سبب قضاء معظم وقته في الألعاب، ما يعزز شعوره بعدم الفهم أو الإهمال العاطفي، هذا الانفصال العاطفي يدفعه إلى الانغماس في العالم الافتراضي، حيث يجد مجالا للتعبير عن ذاته ويشعر بشيء من القبول والانتماء.

وقد صرّح مروان بأنه يحب الألعاب الجماعية مثل: "فري فاير" و"بوبي"، والتي تمنحه الإحساس بالمنافسة والتفاعل الجماعي، وهي تجارب يفتقدها في حياته الواقعية، يبدو أن هذه الألعاب لا تُستخدم فقط للتسلية، بل أصبحت بالنسبة له ملاذاً نفسياً للهروب من ضغط الواقع والعزلة الأسرية.

من الناحية الانفعالية، ذكر أنه "يتقلق بسهولة من أفراد العائلة"، ما قد يعكس تراكماً داخلياً من التوتر أو الإحباط نتيجة غياب التواصل والدعم، كما قال: "نسهر بزاف" ولديه التفكير الزائد، هذه العلامات تعكس وجود قلق داخلي دائم، يحاول مروان التخفيف منه من خلال قضاء وقت طويل في الألعاب الإلكترونية، وهو سلوك قد يُفاقم مشكلاته النفسية والاجتماعية بدل أن يخففها. وفي نهاية

المقابلة، تم تهيئة الحالة نفسياً لتطبيق مقياس في اللقاء القادم، وقد أبدى مروان تجاوباً جيداً وتَميز بنوع من الهدوء والتقبل، مما ساعد في خلق جو من الثقة والتعاون.

تحليل المقابلة الثانية:

أُجريت المقابلة الثانية مع "مروان" في مكتب مستشارة التوجيه، واستغرقت حوالي 20 دقيقة. خلال هذا اللقاء، تم تطبيق مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية، مع تقديم شرح واضح ومفصل للتعليمات. وخلال إجابته، بدا مروان هادئاً ومتناسكاً، مما ساعد على سير الجلسة في جو من التركيز والارتياح، جاءت إجاباته كالتالي:

أجاب مروان بموافق على العبارة: "حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية، بعد فترة أواصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه" هذا يدل على وجود صراع داخلي بين الرغبة في التنظيم وفقدان السيطرة، ويظهر فشلاً في ضبط سلوكياته المتعلقة بالألعاب رغم محاولاته لذلك.

كما أجاب بموافق جداً على العبارة: "لعب الألعاب الإلكترونية يمنعني من أكل وجبات منتظمة"

هذا يدل على أن تعلقه بالألعاب بلغ حدًا يؤثر فيه على نمط حياته الصحي، حيث يهمل حاجاته الجسدية الأساسية. وقد صرّح بأنه غالبًا ما يتناول الطعام بمفرده ودون انتظام.

وقد وافق على العبارة: "لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الإلكترونية حتى لو كانت تؤثر سلبًا على حياتي"

ما تدل هذه الإجابة على أن مروان يُدرك التأثير السلبي للألعاب على حياته، لكنه يجد صعوبة في التوقف عن ممارستها، ما يعكس درجة من الاعتماد النفسي عليها وعدم القدرة على ضبط الذات.

وإجابته بموافق جداً على العبارة: "أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الإلكترونية" يعكس أن مروان يجد في الفضاء الرقمي بديلاً للتواصل الاجتماعي الواقعي، وقد تكون هذه الصداقات هي الشكل الأكثر راحة للتفاعل مقارنة بالعلاقات الاسرية المحدودة.

كما أجاب بموافق جداً على العبارة: "أعاني من مشاكل في النوم بسبب لعب الألعاب الإلكترونية"

تعكس هذه العبارة تأثيراً بيولوجياً سلبياً مباشراً للألعاب على توازن نومه، ما قد يؤدي إلى الإرهاق الذهني والتوتر على المدى الطويل.

وباختياره موافق جداً على العبارة: "أنسى مشاكلي أثناء لعب الألعاب الإلكترونية"، يُشير هذا إلى أن مروان يستخدم الألعاب كوسيلة للهروب من الضغوط والمشاكل اليومية، مما يعكس محاولته التخفيف من التوتر النفسي عن طريق الألعاب الإلكترونية.

استناداً إلى نتائج المقياس، حيث أجاب مروان بموافق جداً على 4 عبارات وموافق على 7 عبارات، يمكن القول أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لديه مرتفع

تحليل المقابلة الثالثة:

أُجريت المقابلة الثالثة مع "أشرف" في مكتب مستشارة التوجيه، واستغرقت 30 دقيقة، خلال هذا اللقاء تم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب، حيث قدّم أشرف مجموعة من الاختيارات التي تعكس جوانب مختلفة من حالته النفسية.

اختياره لعبارة: "أشعر بالحزن" تعكس هذه وجود حالة مزاجية منخفضة ومستمرة.

كما اختار العبارة: "أشعر أنني أكثر فشلاً من المعتاد"

يدل هذا على انخفاض في تقدير الذات، حيث يُقيّم نفسه بصورة سلبية، ما قد يكون مرتبطاً بتجارب إحباط أو مقارنات داخلية تؤدي إلى الشعور بالعجز أو النقص.

ورد في إجاباته أيضاً: "لا أستمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه"، تعكس هذه العبارة أحد الأعراض الأساسية للاكتئاب، وهو "فقدان المتعة"، حيث يشعر مروان بأن الأنشطة التي كانت تسعده لم تعد تؤثر فيه، مما يدل على انطفاء داخلي وانسحاب نفسي من مصادر البهجة.

بالإضافة إلى ذلك، أشار التلميذ إلى: "أشعر بأني قد أكون مذنباً"، شعوره بالذنب قد يكون ناتجاً عن تجارب سابقة لم تُحل عاطفياً، أو عن توقعات ذاتية مرتفعة لم يتمكن من تحقيقها، ما يعزز هذا الشعور الداخلي حتى دون سبب واضح.

من جهة أخرى، اختار التلميذ أيضًا عبارة: "أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي" يتّضح من هذا وجود أفكار سلبية متكررة تجاه الذات، حيث يُحمّل نفسه مسؤولية أي تقصير أو خطأ، ما يُضعف ثقته بنفسه ويُغذي التفكير السلبي.

كما اختار العبارة: "أبكي الآن أكثر من ذي قبل"

البكاء المتكرر يعكس هشاشة في الجانب العاطفي وتقلبًا في المزاج، ويُعد تعبيرًا عن مشاعر مكبوتة لم يجد مروان وسيلة للتعبير عنها سوى من خلال الانفجار العاطفي، مما يشير إلى حالة من عدم الاستقرار النفسي.

كما صرح: "أشعر بالتوتر كل الوقت" ما يدل على وجود حالة من القلق المستمر، تؤثر سلبيًا على تركيزه وقدرته على الاسترخاء، وقد يكون هذا القلق ناتجًا عن ضغوط داخلية متراكمة أو شعور دائم بعدم الأمان النفسي والخوف من الفشل.

كما اختار: "أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به" يشير ذلك إلى بطء في الوظائف المعرفية، وضعف في الحسم، وهو عرض شائع يُرافق حالات الاكتئاب، لا سيما عندما يستمر لفترة زمنية طويلة.

ومن جهة أخرى، اختار: "يقلقني أن أبدو أكبر سنًا وأقل حيوية" تعكس هذه العبارة انشغالًا بالصورة الذاتية وتراجعًا في الإحساس بالحيوية، وهو ما قد يشير إلى شعور داخلي بالانطفاء وفقدان الدافعية، وربما إحساس مبكر بالتقدم في السن أو الإرهاق النفسي المستمر.

ورد في إجاباته أيضًا: "لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين"، تشير هذه العبارة إلى وجود انسحاب اجتماعي متزايد، يُعبّر عن ضعف في التفاعل مع المحيطين به، وقد يكون ذلك ناتجًا عن شعوره بعدم الأمان أو بعدم التقبل، ما يدفعه إلى تفادي العلاقات الاجتماعية كآلية دفاعية

كما اختار: "لا أنام كالمعتاد"، يُعد اضطراب النوم من أبرز الأعراض الدالة على الاكتئاب، إذ يعاني الفرد من صعوبة في النوم أو نوم غير مريح، مما يؤدي إلى تراجع في طاقته الجسدية والنفسية، ويُفاقم شعوره بالإرهاق والتعب المستمر

ومن بين إجاباته أيضا: "أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الاوجاع واضطرابات المعدة والأمساك"، تشير هذه العبارة إلى أن مروان يعاني من أعراض جسدية ذات منشأ نفسي، وهي شائعة في حالات الاكتئاب، حيث تتحوّل الضغوط النفسية إلى توتر بدني وانزعاج داخلي يصعب تفسيره طبيًا، مما يعكس ضيقًا داخليًا وعدم راحة مستمرة.

استنادا الى نتائج مقياس بيك للاكتئاب، تبين أن مروان يعاني من اكتئاب متوسط، وذلك وفقا لسلم تصحيح المقياس، اذ حصل على 18 درجة.

استنتاج عام للحالة:

من خلال دراسة حالة "مروان" عبر المقابلات الثلاث، وبناءً على نتائج تطبيق كل من مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية ومقياس بيك للاكتئاب، تبين أن مروان يعاني من إدمان متوسط على الألعاب الإلكترونية، وهو ما ظهر من خلال انشغاله المفرط بها، اعتماده عليها كوسيلة للهروب من الواقع، وتأثيرها السلبي على نمط نومه وعلاقاته الاجتماعية.

كما أظهرت نتائجه في مقياس بيك أنه يعاني من اكتئاب بدرجة متوسطة، يتجلى في مشاعر الحزن، فقدان المتعة، انخفاض الطاقة، الانسحاب الاجتماعي، والشعور بالذنب والقلق المستمر.

1-4 عرض وتحليل الحالة الرابعة:

تقديم الحالة:

وائل مراهق يبلغ من العمر 14 سنة، يحتل المرتبة الوسطى بين ثلاثة إخوة، يعيش مع أسرته المستقرة حيث يتواجد الوالدان معاً في وضعية اجتماعية متماسكة، لا يعاني وائل من أي سوابق مرضية، بدأ اهتمامه بالألعاب الإلكترونية منذ سنة 2021، حيث أصبح يقضي وقتاً معتبراً في ممارسة لعبة "فري فاير"، التي تمثل له مصدراً للتسلية والترفيه، يظهر تأثر وائل بالحالة المزاجية أثناء اللعب، فعند الفوز يشعر بالفرح والحماس، بينما يصبح سريع الانفعال عند الخسارة.

على المستوى العلائقي، تربطه علاقة عادية بوالديه، كما يشير إلى وجود بعض المشاحنات الطبيعية مع إخوته "تعارفوا شوي"، بينما تبدو علاقته بزملائه مستقرة ولا تتخللها صراعات ظاهرة، ورغم انجذابه الواضح للألعاب الإلكترونية، إلا أن وائل يُبدي اهتماماً بأنشطة بديلة مثل ممارسة الرياضة أو الخروج في رحلات سياحية، ما يدل على مرونة نسبية في تنظيم وقته.

أما بخصوص تصورات المستقبلية، فيُظهر اهتماماً خاصاً بعالم الذكاء الاصطناعي، بينما لا يُبدي حالياً رغبة في بناء أسرة، ما قد يعكس تركيزه على اهتمامات تقنية وترفيهية أكثر من الجوانب الاجتماعية والعاطفية.

عرض المقابلات:

المقابلة 1: المدة 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، هدفها جمع البيانات الأولية وتطبيق مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

المقابلة 2: المدة 30 دقيقة، المكان مكتب مستشارة التوجيه، هدفها تطبيق مقياس بيك للاكتئاب.

لم أجرِ ثلاث مقابلات مع الحالة الرابعة، بل اكتفيت بمقابلتين فقط بسبب تزامن الدراسة مع فترة الامتحانات.

تحليل المقابلة الأولى:

أُجريت المقابلة الأولى مع وائل في مكتب مستشارة التوجيه، وامتدت لمدة 30 دقيقة، حيث كان الهدف الأساسي منها جمع المعطيات الأولية حول الحالة وتطبيق مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية،

أبدى وائل تعاونًا نسبيًا خلال المقابلة، وكانت إجاباته صريحة وتعكس بشكل واضح تعلقه الشديد بالألعاب، ما وُقر مؤشرات أولية هامة حول علاقته بهذا السلوك.

من خلال إجابته على عبارة: "حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية، بعد فترة أواصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه"، يظهر بشكل جلي أن وائل يعاني من فقدان السيطرة الإرادية على سلوك اللعب، فرغم إدراكه لأهمية التحكم في الوقت، إلا أن رغبته في العودة للعب تفرض نفسها بقوة، مما يعكس نمطًا قهريًا يُعد من أبرز علامات الإدمان السلوكي.

ويعزز هذا المعطى إجابته على العبارة التالية: "أشعر أنه مهما فعلت فأنا غير قادر على التحكم في الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية"، حيث يُعبّر عن إحساس داخلي بالعجز أمام هذا السلوك، ما يدل على تراجع قدرته على التنظيم الذاتي وفقدان التحكم في الاستخدام، وهو أحد المعايير التشخيصية الجوهرية في حالات الإدمان السلوكي.

أما إجابته على عبارة: "أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الإلكترونية"، فتُبرز بعدًا نفسيًا إضافيًا لهذا السلوك، حيث يتخذ اللعب وظيفة تعويضية للهروب من المشكلات والضغط النفسية، في هذا السياق، تتحول الألعاب من مجرد نشاط ترفيهي إلى آلية دفاعية يلجأ إليها وائل لتجنب مواجهة الواقع، مما يُعمّق من مستوى الاعتماد النفسي على اللعب ويزيد من احتمال تطوّر الحالة إلى سلوك إدماني.

فإجابته على العبارة: "لا أشعر بالملل عندما أَلعب الألعاب الإلكترونية"، تكشف عن الانجذاب القوي الذي يشعر به تجاه هذا النوع من الأنشطة، حيث تمثل له الألعاب مصدرًا دائمًا للمتعة والانتباه، ما يجعل منها وسيلة ترفيهية يصعب التخلي عنها، ويعزز من احتمالية التعلّق بها بصورة مستمرة.

أما عند قوله: "في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي، القفز لمستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي"، فإننا نلاحظ كيف أصبح اللعب بالنسبة له وسيلة لتعويض جوانب من التقدير الذاتي، بحيث يجد في الإنجاز داخل اللعبة مصدرًا للشعور بالقيمة والنجاح، وهو ما قد يشير إلى نقص أو غياب هذا الشعور في الواقع اليومي.

كما صرّح وائل بأنه "يعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الإلكترونية"، وهو مؤشر واضح على التأثير البيولوجي السلبي لهذا السلوك، حيث أن الاستخدام المفرط للألعاب يؤدي إلى اضطرابات في النوم، مما يهدد توازن وظائفه الحيوية والنفسية، ويُعد من العلامات الدالة على بداية السلوك الإدماني.

وفي سياق متصل، ذكر وائل: "أتحدث دائماً عن الألعاب الإلكترونية مع أصدقائي"، ما يعكس أن الألعاب الإلكترونية أصبحت محوراً أساسياً في تفاعلاته الاجتماعية، حيث تشغل حيزاً كبيراً من تفكيره وتواصله، مما يدل على سيطرة هذا النشاط على اهتماماته ومواضيع نقاشه، حتى خارج إطار اللعب ذاته. ويتضح من إجابته على عبارة: "أرى شخصيات الألعاب الإلكترونية في أحلامي"، مدى الانغماس النفسي العميق في عالم الألعاب، حيث بلغ تأثيرها مستوى اللاوعي، ما يشير إلى تشبّع الجهاز النفسي بالمحتوى الرقمي، وهي علامة من علامات التعلق المفرط.

أخيراً، بيّن وائل أنه "يقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الإلكترونية"، وهو ما يعكس سعيه لتلبية حاجاته الاجتماعية من خلال الفضاء الرقمي، ورغم أن هذا لا يُعد سلوكاً غير طبيعي في حد ذاته، إلا أن الاعتماد شبه الكامل على هذا الفضاء لتشكيل علاقاته قد يؤدي إلى إضعاف قدراته التواصلية الواقعية ويُقلل من فرص التفاعل الاجتماعي المباشر.

استناداً إلى نتائج المقياس، حيث أجاب وائل بموافق جداً على 12 عبارة، وموافق على 3 عبارات، يمكن القول أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية لدى وائل مرتفع.

تحليل المقابلة الثانية:

أُجريت المقابلة الثانية مع وائل في مكتب مستشارة التوجيه، واستغرقت 30 دقيقة، حيث تم خلالها تطبيق مقياس بيك للاكتئاب بهدف تقييم حالته النفسية. أظهرت إجاباته مجموعة من المؤشرات التي تعكس عن وجود اكتئاب، فقد عبّر عن خلال اختياره: "أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل"، عن غياب الحافز والأمل، ما يدل على انسحاب ذهني من الواقع وتعلق مفرط بالعالم الافتراضي، وهي سمة شائعة لدى من يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية.

كما أظهر شعوراً بالذنب من خلال اختياره للعبارة: "أشعر بأنني قد أكون مذنباً"، وهو ما يشير إلى إدراك داخلي لتقصيره المحتمل في مسؤولياته اليومية بسبب انشغاله باللعب.

بالإضافة أيضاً للعبارة "أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب" لتكشف عن وجود قلق داخلي وخوف من العواقب، مما يُرجّح أنه يعاني من ضغط نفسي مستمر.

وباختياره للعبارة: "أنا ممتعض من نفسي"، فيعكس تدني تقدير الذات والشعور بالإحباط الداخلي.

اختيار وائل لعبارة "ليس لي رغبة في الحياة"، تدل على فقدان الحافز والدافع تجاه المستقبل، وهو من الأعراض الرئيسية للاكتئاب، يعكس هذا الشعور إحباطاً عميقاً وانفصالاً عن الواقع.

أما اختياره لعبارة "إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد"، يدل على التأثير النفسي الذي يمتد إلى الجوانب الجسدية، حيث يُعتبر اضطراب الشهية من الأعراض الشائعة للاكتئاب، يعكس هذا التغير خلافاً في التوازن النفسي والجسدي لوائيل.

استناداً إلى نتائج مقياس بيك للاكتئاب، تبين أن وائل يعاني من إكتئاب بسيط، وذلك وفقاً لـ سلم تصنيف المقياس.

استنتاج عام للحالة:

من خلال المقابلات وتطبيق مقياسي إدمان الألعاب الالكترونية وبيك للاكتئاب، تبين أن "وائل" يعاني من إدمان مرتفع على الألعاب الالكترونية بالإضافة إلى إكتئاب بسيط.

2- خلاصة عامة للحالات:

أظهرت دراسة الحالات الأربع التي تناولها البحث وجود علاقة واضحة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور الاكتئاب لدى المراهقين المتدربين، وقد تم تطبيق مقياسي إدمان الألعاب الإلكترونية وبك للاكتئاب على الحالات المدروسة، مما سمح بفهم أدق لتأثير هذا السلوك على الصحة النفسية للمراهق، كشفت النتائج أن أغلب الحالات تعاني من إدمان مرتفع على الألعاب الإلكترونية، وقد ارتبط ذلك بوجود اكتئاب بدرجات تراوحت بين البسيط والمتوسط، دون تسجيل أي حالة اكتئاب شديد، كما أظهر التحليل أن هذا النوع من الإدمان لا يقتصر على كونه نشاطاً ترفيهياً، بل يتحول إلى عامل ضغط نفسي يؤثر على التوازن الانفعالي والنفسي للمراهق، خاصة في ظل غياب الدعم الأسري أو توجيه التربيوي الملائم.

وبناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن الفرضية الرئيسية للدراسة، والتي تنص على أن المراهق المدمن يعاني من الاكتئاب، قد تحققت، مما يبرز الحاجة إلى تدخلات نفسية وتربوية وقائية تُساعد على توجيه المراهقين نحو استخدام معتدل ومتوازن للألعاب، وتعزز من صحتهم النفسية والاجتماعية.

3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

يمكن القول أن الفرضية العامة للدراسة التي تنص على أن لدى مدمني الألعاب الإلكترونية اكتئاباً قد تحققت كلياً، حيث أظهرت الحالات الأربع المدروسة وجود اكتئاب بدرجات متفاوتة، تم رصدها من خلال المقابلات وتطبيق مقياس بيك للاكتئاب، وقد تبين أن جميع الأفراد الذين يعانون من إدمان مرتفع على الألعاب كانت لديهم مؤشرات واضحة على وجود اضطراب نفسي يتمثل في الاكتئاب، ولو بدرجة بسيطة أو متوسطة، وهو ما يعكس العلاقة القائمة بين الإدمان والاكتئاب في مرحلة المراهقة.

في المقابل، لم تتحقق الفرضية الثانوية التي افترضت وجود اكتئاب شديد لدى مدمني الألعاب الإلكترونية، إذ لم تظهر أي من الحالات الأربع مستوى اكتئابي مرتفع أو حاد، بل اقتصرَت النتائج على درجات بسيطة أو متوسطة.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة، "دراسة: نبيل عبد الكريم، 2020، الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالإكتئاب لدى المراهقين"، والتي أظهرت أن الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية، خاصة لدى المراهقين، له ارتباط وثيق بظهور أعراض الاكتئاب.

بناءً عليه، تؤكد هذه الدراسة أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يُعدّ من العوامل التي قد تساهم في ظهور اضطرابات نفسية كالإكتئاب، غير أن شدّته تختلف من حالة إلى أخرى، ولا تصل دائماً إلى الدرجة الشديدة.

4- التوصيات والمقترحات:

انطلاقاً من النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث، بإمكاننا ان نقدم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي تهدف إلى الحد من ظاهرة الإدمان على الألعاب الإلكترونية وتقليل آثاره النفسية، خصوصاً لدى المراهقين الذين يشكلون مجموعة بحثنا.

أولاً: على مستوى الأسرة:

- ضرورة تعزيز التواصل المفتوح بين أفراد الأسرة، وتشجيع المراهقين على التعبير عن مشاعرهم ومشكلاتهم بحرية دون خوف أو إحراج.
- تنظيم أوقات المراهقين من خلال وضع جداول يومية متوازنة بين الدراسة، الراحة، والأنشطة الترفيهية، لضمان استغلال الوقت بشكل صحي.
- مراقبة نوعية الألعاب التي يلعبها الأبناء، وتوجيههم نحو الألعاب التي تحمل قيمة تعليمية أو تنموية.
- تشجيع المراهقين على الانخراط في أنشطة بديلة مثل الرياضة، القراءة، والأنشطة التطوعية، لتوفير بدائل إيجابية للعب الإلكتروني.
- اللجوء إلى المختصين النفسيين عند ملاحظة أي سلوك يشير إلى اضطراب نفسي أو علامات اكتئاب.

ثانياً: على مستوى المؤسسة التربوية (الثانوية)

- تنظيم حملات توعوية دورية داخل المؤسسة يُوّطرها مختصون وباحثون حول مخاطر الإدمان على الألعاب الإلكترونية وتأثيرها السلبي على الصحة النفسية للمراهقين.

- دعم دور مستشاري التوجيه المدرسي لتوفير المتابعة النفسية والاجتماعية اللازمة للتلاميذ.
- إدماج الأنشطة بشكل منتظم لتعزيز التفاعل والمشاركة الفعالة، وتقليل حالات العزلة الاجتماعية بين الطلاب.
- تعزيز التعاون والتواصل المستمر بين الطاقم التربوي وأولياء الأمور لمتابعة التغيرات السلوكية عند التلاميذ بشكل مبكر.
- استكشاف إمكانية توظيف الألعاب الرقمية في العملية التعليمية كأدوات تعليمية، بحيث تتحول من مصدر إدمان إلى وسيلة تعلم محفزة.

5- الآفاق المستقبلية للدراسة:

رغم أن موضوع دراستنا قد حاول الإجابة على التساؤل الرئيسي: هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الاكتئاب؟، إلا أن هذا المجال يظل واسعاً وي طرح العديد من التساؤلات الأخرى التي يمكن أن تشكل منطلقاً لأبحاث أكاديمية ودراسات مستقبلية تشمل ابعاد أخرى للإدمان، ومن بين هذه التساؤلات:

- ما هي الفروق في تأثير الإدمان على الألعاب الإلكترونية بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة؟
- هل يؤثر نوع اللعبة (عنيفة، استراتيجية، جماعية...) على درجة الاكتئاب؟
- ما هو دور العوامل الأسرية والاجتماعية في التخفيف من آثار الإدمان على الصحة النفسية؟
- كيف يمكن للتدخلات النفسية أو التربوية أن تُخفّض من مستوى الاكتئاب لدى المراهق المدمن؟
- ما العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وصعوبات التكيف المدرسي أو التراجع الدراسي؟
- تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على مستوى الذكاء العاطفي عند المراهق؟
- الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بانخفاض أو تطوير الفكر الإبداعي لدى التلاميذ؟

تُظهر هذه التساؤلات أن العلاقة بين الإدمان والاكتئاب عند المراهقين تستحق المزيد من البحث، خاصة في ظل التوسع السريع لاستخدام التكنولوجيا وتأثيرها العميق على الحياة النفسية والسلوكية لدى هذه الفئة.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

01. إسماعيل بن دبيلي، (2016)، الإدمان على استخدام الأنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية، (رسالة دكتوراه منشورة)، جامعة الجزائر 3.
02. البادي خالد بن سالم، (2003)، المراهقة مشكلات وحلول، طبعة الأولى، مكتبة الضامري للنشر والتوزيع، سلطنة عمان.
03. الجابر مرتضي، هدى محمد، (2021)، الأعراض الإكتئابية لدى الوالدين في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالأمراض الإكتئابية ودافعية الإنجاز لدى أبنائهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (31) (110).
04. العنزي إبراهيم هلال، (2020)، التداعيات السلبية لإدمان الألعاب الإلكترونية، دراسة ميدانية على طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية بمدينة الرياض، المجلة العربية للدراسات، المجلد (03)، العدد (36).
05. المعجم الوسيط، الطبعة الرابعة، (2004).
06. الهلال فاطمة (2011-2012)، الألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري [أطروحة ماجستير]، جامعة الحاج لخضر بباتنة.
07. أمينة مرزاق، مريم منيب، (2020)، أثر ألعاب الفيديو على التحصيل الدراسي لدى المراهقين، دراسة مسحية على عينة من مستخدمين لعبة (PUBG)، مذكرة ماستر كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، تخصص اتصال وعلاقات عامة، جامعة بسكرة، الجزائر.
08. بوشينة صالح (2018-2019)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الإنفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري، محمد بوضياف، جامعة مسيلة.
09. حفصة بوشو، عفاف صحراوي، (2023)، إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهقين، تخصص علم النفس العيادي، ماستر 2، جامعة المدية، الجزائر.
10. حمداوي جميل، (2006)، المراهقة: خصائصها ومشكلاتها، الألوكة.
11. د. رندا محمد سيد أحمد، (2020)، العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية في خدمة الفرد وإدمان الألعاب الإلكترونية، لدى عينة من الطالبات الجامعية، دراسة تنبؤية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة أسيوط، العدد 51، المجلد (3).
12. دليل التشخيص والإحصاء للاضطرابات النفسية، (DSM-S)، الطبعة الخامسة، 2013.

13. ديفيد هيندر، (2008)، قهر الإكتئاب، (ط2)، مكتبة جرير.
14. رأفت صلاح الدين، (2015)، الألعاب الإلكترونية، وآثارها على الأطفال، دار مبدعون للنشر والتوزيع، ط1.
15. زعرور حنان (مارس 2017)، إنحرافات الفتاة في مرحلة المراهقة، مجلة تاريخ العلوم، العدد السابع.
16. زكرياء عبد اللهبي، لميس إبراهيم علي، (2021)، الألعاب الإلكترونية الشائعة (PUBG) كنموذج للمراهقين وعلاقتها بالسلوك العدواني، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، العدد 28، (9).
17. زهران حامد عبد السلام (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
18. زهران، حامد عبد السلام، (2003)، علم النفس النمو، الطفولة المراهقة، الطبعة الرابعة، القاهرة، عالم الكتب.
19. سليمان عبد الواحد إبراهيم، (2014)، الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية، مؤسسة الوراق، ط1، عمان.
20. سويف مصطفى، (1996)، مدخل إلى دراسات الإدمان، القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب.
21. شاكراً حسن نيفين (2023)، بناء مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، العدد (47) الجزء الأول.
22. عادل أبو حسين محمد، (2018)، الإكتئاب وسننه.
23. عسكر عبد الله، (1988)، الإكتئاب النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
24. فتحي زقعار، (2013)، الإكتئاب مرض العصر، (أساليب تشخيصه والوقاية منه وعلاجه)، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 1، العدد 2.
25. قاسي سليمة (2021)، مرحلة المراهقة، (المفهوم، الخصائص، الحاجات والمشكلات)، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد (05)، العدد (02)،
26. لطفي الشربيني، الإكتئاب المرض والعلاج (2001)، الإسكندرية، منشأة المعارف.
27. محمد ختاش، (2021)، ادمان ممارسة الألعاب الإلكترونية وانعكاساتها التربوية والنفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين، مجلة التربية والصحة النفسية، المجلد (7)، العدد (2).
28. مخائيل إبراهيم أسعد، (1998)، علم الاضطرابات السلوكية، (طبعة الأولى)، دار الجيل، بيروت.

29. مختار بوقرة، خديجة مختار، (2023)، ادمان الألعاب الإلكترونية وعلاقتها ببعض الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مجلة الإعلام والمجتمع، جامعة مصطفى إسطنبولي معسكر، الجزائر، مجلد (07)، عدد (01).
30. مدحت عبد الحميد أبو زيد، (2001)، الإكتئاب، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
31. مروي حسين علي، (2017)، العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي، ط1، دار المجد، عمان.
32. معوض خليل ميخائيل، (2003)، سيكولوجية النمو "الطفولة والمراهقة"، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع، مصر.
33. مقحوت فتيحة، بلوم محمد (2020)، المراهقة والتفوق الدراسي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد (09)، العدد (04).
34. مكنزي كوام، (2013)، الإكتئاب، مكتبة الملك عبد العزيز، الرياض.
35. منظمة الصحة العالمية (WHO)، (2018)، اضطراب الألعاب الإلكترونية، (Gaming disorder).
36. نجية محمد عبد الرحمن كنز، (2014)، الإكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كليات التربية، العدد الأول.
37. يوسف عدنان، (2005)، المراهقة في علم النفس، (الطبعة الأولى)، دار الكتاب الحديث، مصر.
38. -ابن منظور، لسان العرب، 1896، دار صادر، بيروت.
39. -الشناوي أحمد زكي، 2016، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، دار المعرفة الجامعية.
40. -المرسي، عبد المنعم محمد، (2018) الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على الشباب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
41. معطاوي محمد (2022)، آثار إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية، مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، المجلد (05)، العدد (01)، ص 92-103.

مراجع باللغة الاجنبية

01. Beeck A,(1987). Why distingués betsen cognitive the rayand –
02. Brown Ay, Allscripts, EPSI, Mayo, clinic, Rachester, Minn, Nov, 17, 2016.
03. Johon, P.charlton (2002), a factor, analytic, investigation of computer addiction,a, and, engagement, vniversity, of Bolton psychology.
04. Pierre, schneider, la depression, collection santé 1, le hamau paris, 1980.
05. a game addition sale for adolescents, mediapsychology,12,77,95

06. -Bandura, A,(1977)Social learning, Therey, Englewood cliffs, NJ:prrentice_Hall.
07. -Goodman, S, H,(1990), Teting the Auditive personality,
08. Cognitive négation therapy. 06.Congnitive ttherap today on line journal, @www,Berkinstitute,org.
09. Lemmes,Valkenburg,(2009), Développement and validation of
10. New York: w, w Nor ton, Company Prestige, Hall Publishing..
11. Skinner, B, F.(1953). Science and human, behavior, NeW York: Macmillan
12. Watson, J, B,(1977). Behaviorism_NeW York: People's institute publishing.

المواقع الالكترونية

01. Aleabword (2025)، أفضل 10 ألعاب استراتيجية بناء الجوش للاندرويد في 2025. تم الاطلاع عليه في 5مارس 2025: <https://www.aleabword.com>.
02. مستشفى حريتي (26 اكتوبر 2024). اسباب، أعراض، طرق و علاج إدمان الالعاب الالكترونية. تم الاطلاع عليه في 5مارس 2025: <https://www.Horiaty.com>.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية

المطلوب هو الإجابة على كل عبارة من العبارات التالية بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، وشكرا.

البيانات الشخصية :

- العمر:

- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

- المستوى الدراسي: ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐ جامعي

العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1 لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الإلكترونية حتى لو كانت تؤثر سلبا على حياتي .					
2 حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية، بعد فترة أوصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه.					
3 أشعر أنه مهما فعلت، فأنا غير قادر على التحكم في الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية.					
4 لا أستطيع التوقف عن لعب الألعاب الإلكترونية حتى لو كنت أعتقد أنني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.					
5 لست مهتما بأي شيء آخر أثناء لعب الألعاب الإلكترونية.					

6	على الرغم من أنني أريد تقليل مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، أفضل في كل مرة.				
7	أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الالكترونية.				
8	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز من مستوى أعلى يسعدني .				
9	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يجعلني أشعر بأنني أقوى من أعدائي.				
10	أعتقد أن لعب الألعاب الالكترونية نشاط ممتع للغاية.				
11	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي.				
12	لا أشعر بالملل عندما ألعب الألعاب الالكترونية.				
13	أشعر بالسعادة عندما ألعب الألعاب الالكترونية .				
14	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.				
15	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من أكل وجبات منتظمة .				
16	الألعاب التي ألعبها تمنعني من قضاء الوقت مع عائلتي.				
17	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الالكترونية.				
18	أحدث دائما عن الألعاب الالكترونية مع أصدقائي .				
19	أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الالكترونية عبر الانترنت .				
20	أرى شخصيات الألعاب الالكترونية / في أحلامي .				

21	أنصرف مثل شخصيات الألعاب الالكترونية في أنشطة حياتي اليومية.				
----	--	--	--	--	--

الملحق رقم 02: مقياس بيك للاكتئاب

مقياس بيك للاكتئاب

- الاسم:

- تاريخ الميلاد:

المستوى التعليمي:

الحالة الاجتماعية:

تاريخ اليوم:

تعليمية:

في هذا المقياس إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حدى، وستجد ان كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3)
تأكد من قراءة العبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك أجبت على كل مجموعة

أولاً/

- ٠ - لا أشعر بالحزن.
- ١ - أشعر بالحزن.
- ٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- ٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

- ٠ - لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.
- ١ - أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- ٢ - أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- ٣ - أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

- ٠ - لا أشعر بأنني فاشل.
- ١ - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- ٢ - عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- ٣ - أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

- ٠ - استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- ١ - لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- ٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- ٣ - لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً/

- ٠ - لا أشعر بالذنب.
- ١ - أشعر بأنني قد أكون مذنباً.
- ٢ - أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- ٣ - أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً/

- ٠ - لا أشعر بأنني أتلقى عقاباً.
- ١ - أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.
- ٢ - أتوقع أن أعاقب.
- ٣ - أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

- ٠ - لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- ١ - أنا غير راضي عن نفسي.
- ٢ - أنا ممتعض من نفسي.
- ٣ - أكره نفسي.

ثامناً/

- ٠ - لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- ١ - أنتقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢ - ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣ - ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

- ٠ - أشعر بضيق من الحياة.
- ١ - ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢ - أصبحت أكره الحياة.
- ٣ - أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً/

- ٠ - لا أبكي أكثر من المعتاد.
- ١ - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أبكي طوال الوقت.
- ٣ - لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ٠ - لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١ - أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣ - لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ٠ - لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١ - إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢ - لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣ - لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠ - اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١ - لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢ - أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣ - لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠ - لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- ١ - يقلقني أن أبدو أكبر سناً وأقل حيوية.
- ٢ - أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣ - أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠ - أستطيع أن أقوم بعملتي كما تعودت.
- ١ - أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢ - إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣ - لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

- ٠ - أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١ - لا أنام كالمعتاد.
- ٢ - استيقظ قبل مواعيدي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣ - استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعيدي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

- ٠ - لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١ - أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢ - أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣ - إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

- ٠ - إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١ - إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- ٢ - إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- ٣ - ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

- ٠ - لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.
- ١ - فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- ٢ - فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- ٣ - فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

- ٠ - لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- ١ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- ٢ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ٣ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

- ٠ - لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.
- ١ - أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- ٢ - لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- ٣ - لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الملحق رقم 03: مقاييس الحالات المدروسة

الحالة الأولى: يزيد

ملحق (1) مقياس إدمان الألعاب الالكترونية :

المطلوب هو الإجابة على كل عبارة من العبارات التالية بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تتطابق عليك، وشكراً.

البيانات الشخصية :

- العمر: 16

- الجنس: ☒ ذكر ☐ أنثى

- المستوى الدراسي: ☐ متوسط ☒ ثانوي ☐ جامعي

العبارة	موافق جداً	موافق	محايد	معارض	معارض جداً
1 لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كانت تؤثر سلباً على حياتي .		X			
2 حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، بعد فترة أواصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه.	X				
3 أشعر أنه مهما فعلت، فأنا غير قادر على التحكم في الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية.				X	
4 لا أستطيع التوقف عن لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كنت أعتقد أنني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.	X				
5 لست مهتماً بأي شيء آخر أثناء لعب الألعاب الالكترونية.				X	

6	على الرغم من أنني أريد تقليل مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية، أفضل في كل مرة.	X			
7	أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الإلكترونية.			X	
8	في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي / القفز من مستوى أعلى يسعدني .			X	
9	في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يجعلني أشعر بأنني أقوى من أعدائي.			X	
10	أعتقد أن لعب الألعاب الإلكترونية نشاط ممتع للغاية.			X	
11	في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي.			X	
12	لا أشعر بالملل عندما أَلعب الألعاب الإلكترونية.			X	
13	أشعر بالسعادة عندما أَلعب الألعاب الإلكترونية .			X	
14	لعب الألعاب الإلكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.	X			
15	لعب الألعاب الإلكترونية يمنعني من أكل وجبات منتظمة .	X			
16	الألعاب التي أَلعبها تمنعني من قضاء الوقت مع عائلتي.		X		
17	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الإلكترونية.	X			
18	أتحدث دائما عن الألعاب الإلكترونية مع أصدقائي .	X			
19	أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت .			X	
20	أرى شخصيات الألعاب الإلكترونية / في أحلامي .	X			
21	أنصرف مثل شخصيات الألعاب الإلكترونية في أنشطة حياتي اليومية.	X			

مقياس بيك للاكتئاب

الاسم:

تاريخ الميلاد:

المستوى التعليمي:

الحالة الاجتماعية:

تاريخ اليوم:

تعليمية:

في هذا المقياس إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حدى، وستجد ان كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3)
تأكد من قراءة العبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك أجبت على كل مجموعة

أولاً/

٠- لا أشعر بالحزن.

- ١- أشعر بالحزن.
- ٢- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- ٣- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

٠- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

- ١- أشعر بتشائم بالنسبة للمستقبل.
- ٢- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- ٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

٠- لا أشعر بأنني فاشل.

- ١- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- ٢- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- ٣- أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

٠- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

- ١- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- ٢- لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- ٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً/

٠- لا أشعر بالذنب.

- ١- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.
- ٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- ٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً/

٠- لا أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

١- أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.

٢- أتوقع أن أعاقب.

٣- أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

٠- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

١- أنا غير راضي عن نفسي.

٢- أنا ممتعض من نفسي.

٣- أكره نفسي.

ثامناً/

٠- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.

١- أنتك نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.

٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.

٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

٠- أشعر بضيق من الحياة.

١- ليس لي رغبة في الحياة.

٢- أصبحت أكره الحياة.

٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشرأ/

٠- لا أبكي أكثر من المعتاد.

١- أبكي الآن أكثر من ذي قبل.

٢- أبكي طوال الوقت.

٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ٠ - لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١ - انضابقي أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣ - لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترنني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ٠ - لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١ - إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢ - لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣ - لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠ - اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١ - لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢ - أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣ - لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠ - لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون.
- ١ - يقلقتني أن أبداً أكبر سنّاً وأقل حيوية.
- ٢ - أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبداً أقل حيوية.
- ٣ - اعتقد أنني أبداً قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠ - أستطيع أن أقوم بعملتي كما تعودت.
- ١ - أحتاج لجهد كبير لكي أبداً في عمل شيء ما.
- ٢ - إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣ - لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

٠ - أستطيع أن أنام كالمعتاد.

١ - لا أنام كالمعتاد.

٢ - استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.

٣ - استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

٠ - لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.

١ - أتعب بسرعة عن المعتاد.

٢ - أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.

٣ - إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

٠ - إن شهييتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

١ - إن شهييتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

٢ - إن شهييتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.

٣ - ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

٠ - لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.

١ - فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

٢ - فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

٣ - فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

٠ - لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

١ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

٢ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

٣ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

٠ - لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

١ - أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

٢ - لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

٣ - لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الحالة الثانية: أشرف

ملحق (1) مقياس إدمان الألعاب الالكترونية :

المطلوب هو الإجابة على كل عبارة من العبارات التالية بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، وشكرا.

البيانات الشخصية :

- العمر: 18

- الجنس: ☒ ذكر ☐ أنثى

- المستوى الدراسي: ☐ متوسط ☒ ثانوي ☐ جامعي

العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1 لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كانت تؤثر سلبا على حياتي .		X			
2 حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، بعد فترة أواصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه.		X			
3 أشعر أنه مهما فعلت، فأنا غير قادر على التحكم في الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية.				X	
4 لا أستطيع التوقف عن لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كنت أعتقد أنني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.				X	
5 لست مهتما بأي شيء آخر أثناء لعب الألعاب الالكترونية.					X

6	على الرغم من أنني أريد تقليل مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، أفشل في كل مرة.				✓
7	أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الالكترونية.			✗	
8	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز من مستوى أعلى يسعدني .			✗	
9	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يجعلني أشعر بأنني أقوى من أعدائي.			✗	
10	أعتقد أن لعب الألعاب الالكترونية نشاط ممتع للغاية.		✗		
11	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي.		✗		
12	لا أشعر بالملل عندما ألعب الألعاب الالكترونية.			✓	
13	أشعر بالسعادة عندما ألعب الألعاب الالكترونية .		✗		
14	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.	✗			
15	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من أكل وجبات منتظمة .	✗	✓		
16	الألعاب التي ألعبها تمنعني من قضاء الوقت مع عائلتي.	✗			
17	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الالكترونية.		✓		
18	أتحدث دائما عن الألعاب الالكترونية مع أصدقائي .	✗			
19	أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الالكترونية عبر الانترنت .		✗		
20	أرى شخصيات الألعاب الالكترونية / في أحلامي .	✗			
21	أتصرف مثل شخصيات الألعاب الالكترونية في أنشطة حياتي اليومية.	✗			

مقياس بيك للاكتئاب

الاسم:

تاريخ الميلاد:

المستوى التعليمي:

الحالة الاجتماعية:

تاريخ اليوم:

في هذا المقياس إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حدى، وستجد ان كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3)
تأكد من قراءة العبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك أجبت على كل مجموعة

أولاً/

❶ لا أشعر بالحزن.

- ١- أشعر بالحزن.
- ٢- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- ٣- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

❷ لست مثثانماً بالنسبة للمستقبل.

- ١- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- ٢- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- ٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

❸ لا أشعر بأنني فاشل.

- ١- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- ٢- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- ٣- أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

❹ استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

- ١- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- ٢- لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- ٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً/

❺ لا أشعر بالذنب.

- ١- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.
- ٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- ٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً

- ٠- لا أشعر بأنني أتلقى عقاباً.
- ١- أشعر بأنني قد أعرض للعقاب.
- ٢- أتوقع أن أعاقب.
- ٣- أشعر بأنني أتلقى عقاباً.

سابعاً

- ٠- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- ١- أنا غير راضي عن نفسي.
- ٢- أنا ممتعض من نفسي.
- ٣- أكره نفسي.

ثامناً

- ٠- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- ١- أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً

- ٠- أشعر بضيق من الحياة.
- ١- ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢- أصبحت أكره الحياة.
- ٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً

- ٠- لا أبكي أكثر من المعتاد.
- ١- أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢- أبكي طوال الوقت.
- ٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ٥٠- لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١- اتصايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٢- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ٠- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٥١- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٥٢- لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون.
- ١- يقلقني أن أبدو أكبر سنًا وأقل حيوية.
- ٢- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣- اعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٥٣- أستطيع أن أقوم بعملي كما تعودت.
- ١- احتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

١٠- أستطيع أن أنام كالمعتاد.

١- لا أنام كالمعتاد.

٢- استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.

٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

١- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.

١- أتعب بسرعة عن المعتاد.

٢- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.

٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

١- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.

٣- ليمس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

١- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.

١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

١- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

١- لم لاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الحالة الثالثة: مروان

مُحق (1) مقياس إدمان الألعاب الالكترونية :

المطلوب هو الإجابة على كل عبارة من العبارات التالية بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، وشكرا.

البيانات الشخصية :

- العمر :

- الجنس: ☒ ذكر ☐ أنثى

- المستوى الدراسي: ☐ متوسط ☒ ثانوي ☐ جامعي

	العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1	لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كانت تؤثر سلبا على حياتي .			<input checked="" type="checkbox"/>		
2	حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، بعد فترة أواصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه.				<input checked="" type="checkbox"/>	
3	أشعر أنه مهما فعلت، فأنا غير قادر على التحكم في الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية.				<input checked="" type="checkbox"/>	
4	لا أستطيع التوقف عن لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كنت أعتقد أنني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.			<input checked="" type="checkbox"/>		
5	لست مهتما بأي شيء آخر أثناء لعب الألعاب الالكترونية.		<input checked="" type="checkbox"/>			

6	على الرغم من أنني أريد تقليل مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، أفضل في كل مرة.				X
7	أنسى مشاكلتي أثناء لعب الألعاب الالكترونية.				X
8	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز من مستوى أعلى يسعدني .			X	
9	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يجعلني أشعر بأنني أقوى من أعدائي.			X	
10	أعتقد أن لعب الألعاب الالكترونية نشاط ممتع للغاية.			X	
11	في الألعاب الالكترونية، هزيمة أعدائي / القفز مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي.				X
12	لا أشعر بالملل عندما ألعب الألعاب الالكترونية.			X	
13	أشعر بالسعادة عندما ألعب الألعاب الالكترونية .			X	
14	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.			X	
15	لعب الألعاب الالكترونية يمنعني من أكل وجبات منتظمة .				X
16	الألعاب التي ألعبها تمنعني من قضاء الوقت مع عائلتي.			X	
17	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الالكترونية.				X
18	أحدث دائما عن الألعاب الالكترونية مع أصدقائي .				X
19	أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الالكترونية عبر الانترنت .				X
20	أرى شخصيات الألعاب الالكترونية / في أحلامي .	X			

مقياس بيك للاكتئاب

الاسم:

تاريخ الميلاد:

المستوى التعليمي:

الحالة الاجتماعية:

تاريخ اليوم:

تعليمية

في هذا المقياس إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حدى، وستجد ان كل أربع منها تتناول موضوعا معينا اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3)
تأكد من قراءة العبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك أجبت على كل مجموعة

أولاً/

٠ - لا أشعر بالحزن.

① - أشعر بالحزن.

٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.

٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

① - لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

١ - أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.

٢ - أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.

٣ - أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

٠ - لا أشعر بأنني فاشل.

① - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.

٢ - عندما أنظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.

٣ - أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

٠ - استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

① - لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

٣ - لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً/

٠ - لا أشعر بالذنب.

① - أشعر بأنني قد أكون مذنباً.

٢ - أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

٣ - أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً

- ٥- لا أشعر بأنني أتلقي عقاباً.
- ١- أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.
- ٢- أتوقع أن أعاقب.
- ٣- أشعر بأنني أتلقي عقاباً.

سابعاً

- ٥- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- ١- أنا غير راضي عن نفسي.
- ٢- أنا ممتعض من نفسي.
- ٣- أكره نفسي.

ثامناً

- ٥- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- ١- أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً

- ٥- أشعر بضيق من الحياة.
- ١- ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢- أصبحت أكره الحياة.
- ٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً

- ٥- لا أبكي أكثر من المعتاد.
- ١- أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢- أبكي طوال الوقت.
- ٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ٠ - لست متوترأ أكثر من ذي قبل.
- ١ - اتضايق أو اتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣ - لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ٠ - لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١ - إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢ - لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣ - لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠ - اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١ - لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢ - أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣ - لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠ - لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون.
- ١ - يقلقني أن أبداً أكبر سناً وأقل حيوية.
- ٢ - أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبداً أقل حيوية.
- ٣ - أعتقد أنني أبداً قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠ - أستطيع أن أقوم بعمل كما تعودت.
- ١ - أحتاج لجهد كبير لكي أبداً في عمل شيء ما.
- ٢ - إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣ - لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

- ٠ - أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١ - لا أنام كالمعتاد.
- ٢ - استيقظ قبل موعدتي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣ - استيقظ قبل بضعة ساعات من موعدتي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

- ٠ - لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١ - أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢ - أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣ - إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

- ٠ - إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١ - إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- ٢ - إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- ٣ - ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

- ٠ - لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.
- ١ - فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- ٢ - فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- ٣ - فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

- ٠ - لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- ١ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- ٢ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ٣ - أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

- ٠ - لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.
- ١ - أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- ٢ - لقد قلل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- ٣ - لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

الحالة الرابعة: وائل

ملحق (1) مقياس إدمان الألعاب الالكترونية :

المطلوب هو الإجابة على كل عبارة من العبارات التالية بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تنطبق عليك، وشكراً.

البيانات الشخصية :

- العمر:

- الجنس: ☒ ذكر ☐ أنثى

- المستوى الدراسي: ☐ متوسط ☒ ثانوي ☐ جامعي

	العبارات	موافق جداً	موافق	محايد	معارض	معارض جداً
1	لا أستطيع مقاومة لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كانت تؤثر سلباً على حياتي .		X			
2	حتى لو كنت أتحكم في مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية، بعد فترة أواصل اللعب مرة أخرى بشكل لا يمكن السيطرة عليه.	X				
3	أشعر أنه مهما فعلت، فأنا غير قادر على التحكم في الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الالكترونية.	X				
4	لا أستطيع التوقف عن لعب الألعاب الالكترونية حتى لو كنت أعتقد أنني قضيت الكثير من الوقت في اللعب.			X		
5	لست مهتماً بأي شيء آخر أثناء لعب الألعاب الالكترونية.				X	

6	على الرغم من أنني أريد تقليل مقدار الوقت الذي أقضيه في لعب الألعاب الإلكترونية، أفضل في كل مرة.	X			
7	أنسى مشاكل أثناء لعب الألعاب الإلكترونية.	X			
8	في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي / الفوز من مستوى أعلى يسعدني .	X			
9	في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي / الفوز مستوى أعلى يجعلني أشعر بأنني أقوى من أعدائي.	X			
10	أعتقد أن لعب الألعاب الإلكترونية نشاط ممتع للغاية.	X			
11	في الألعاب الإلكترونية، هزيمة أعدائي / الفوز مستوى أعلى يزيد من تقديري لذاتي.	X			
12	لا أشعر بالملل عندما ألعب الألعاب الإلكترونية.	X			
13	أشعر بالسعادة عندما ألعب الألعاب الإلكترونية .	X			
14	لعب الألعاب الإلكترونية يمنعني من القيام بمسؤولياتي.	X			
15	لعب الألعاب الإلكترونية يمنعني من أكل وجبات منتظمة .	X			
16	الألعاب التي ألعبها تمنعني من قضاء الوقت مع عائلتي.	X			
17	أعاني من مشاكل النوم بسبب لعب الألعاب الإلكترونية.	X			
18	أحدث دائما عن الألعاب الإلكترونية مع أصدقائي .	X			
19	أقوم بتكوين صداقات من خلال الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت .	X			
20	أرى شخصيات الألعاب الإلكترونية / في أحلامي .	X			
21	أصرف مثل شخصيات الألعاب الإلكترونية في أنشطة حياتي اليومية.	X			

مقياس بيك للاكتئاب

- الاسم:

- تاريخ الميلاد:

المستوى التعليمي:

الحالة الاجتماعية:

تاريخ اليوم:

تعليمية:

في هذا المقياس إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حدى، وستجد ان كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً
اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3)
تأكد من قراءة العبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك أجبت على كل مجموعة

أولاً

١- لا أشعر بالحزن.

١- أشعر بالحزن.

٢- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.

٣- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً

٠- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

١- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.

٢- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.

٣- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً

٠- لا أشعر بأنني فاشل.

١- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.

٢- عندما أنظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى القشل الذريع.

٣- أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً

٠- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.

١- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.

٢- لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.

٣- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً

٠- لا أشعر بالذنب.

١- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.

٢- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.

٣- أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً

- ٠- لا أشعر بأنني ألتقي عقاباً.
- ١- أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.
- ٢- أتوقع أن أعاقب.
- ٣- أشعر بأنني ألتقي عقاباً.

سابعاً

- ٠- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- ١- أنا غير راضي عن نفسي.
- ٢- أنا متعصب من نفسي.
- ٣- أكره نفسي.

ثامناً

- ٠- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- ١- ألق نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً

- ٠- أشعر بضيق من الحياة.
- ١- ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢- أصبحت أكره الحياة.
- ٣- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً

- ٠- لا أبكي أكثر من المعتاد.
- ١- أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢- أبكي طوال الوقت.
- ٣- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ١- لمست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ٢- اتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٣- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٤- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ١- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ٢- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٣- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٤- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ١- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ٢- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٣- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٤- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ١- لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون.
- ٢- يقلقني أن أبداً أكبر سناً وأقل حيوية.
- ٣- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبداً أقل حيوية.
- ٤- أعتقد أنني أبداً قبيحاً.

الخامس عشر/

- ١- أستطيع أن أقوم بعملي كما تعودت.
- ٢- أحتاج لجهد كبير لكي أبداً في عمل شيء ما.
- ٣- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٤- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

❖ أستطيع أن أنام كالمعتاد.

١- لا أنام كالمعتاد.

٢- استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.

٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

❖ لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.

١- أتعب بسرعة عن المعتاد.

٢- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.

٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

❖ إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.

٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

❖ لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.

١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

❖ كنت مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

❖ أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

125