

جامعة مولود معمري-تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الصحة النفسية لدى المراهقين الذكور
المدمنين على الألعاب الإلكترونية
تطبيق لعبة فري فاير كنموذج
(دراسة عيادية لأربع حالات بولاية تيزي وزو)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف:
أ.د. سليمان مليكة

إعداد الطالبين:
سليمان سامية
يعقوب محمد أرزقي

السنة الجامعية 2025/2024

جامعة مولود معمري-تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الصحة النفسية لدى المراهقين الذكور

المدمنين على الألعاب الإلكترونية

تطبيق لعبة فري فاير كنموذج

(دراسة عيادية لأربع حالات بولاية تيزي وزو)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف:
أ.د. سليمان مليكة

إعداد الطالبين:
سليمان سامية
يعقوب محمد أرزقي

السنة الجامعية 2024/2025

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَنْزَلَ عَلٰی عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ یَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا ﴿۱﴾
قِیْمًا لِّیُنذِرَ بَاسًا شَدِیْدًا مِّنْ لَّدُنْهُ وِیُبَشِّرَ الْمُؤْمِنِیْنَ الَّذِیْنَ یَعْمَلُوْنَ الصّٰلِحٰتِ
اَنْ لَهُمْ اَجْرًا حَسَنًا ﴿۲﴾

سورة الكهف: الآيتان 1 و 2

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين
نشكر الله عز وجل ونحمده على توفيقه لنا في إنجاز هذا
العمل وإتمامه.

يشرفنا أن نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة

أ.د. سليمان مليكة

التي كان لها الفضل في توجيهنا وإرشادنا، فنقول لها شكرا
جزيلا، وزادكم الله علما ووفقكم في كل مشاوير حياتكم.
وإلى كل من مد لنا يد العون سواءً بالكلمة الطيبة أو الحرص
والاهتمام من الأساتذة الكرام.

وإلى من ساهم من بعيد أو قريب ووقف بجانبنا أثناء إنجاز
هذه المذكرة.

سليمان سامية ويعقوب محمد أرزقي

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين. أما بعد...

إلى من نسجت بعمرها كياني، وكانت دوماً بلسم سقامي
إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابطة
الجأش، أمي الحنون الغالية.

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير، فلقد كان له
الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي، أبي الحبيب الغالي أطل
الله عمره.

إلى سندي في الحياة أخواتي وإخوتي وإلى الأهل والأقارب
والأصدقاء الذين لهم بالغ الأثر في تسهيل تجاوز الكثير من
العقبات والصعاب.

إلى من يحملون مشعل العلم ويستنيرون بنور الإيمان،
ويسرون في طريق العطاء أساتذتي الكرام.

أهدي لكم جميعاً عملي المتواضع راجية من المولى عز وجل أن
يكون قد وفقنا فيه.

سامية

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد ﷺ، أما بعد...
أهدي هذا العمل إلى من أحمل اسمه بكل عز وفخر "أبي" العزيز الذي
سعى لأصل إلى ما أنا عليه اليوم، وإلى قرة عيني "أمي" العزيزة التي
حملتني وهنا على وهن، والتي دعائها لا يفارق خطايا.
إلى "عمتي" التي رافقتني منذ أول يوم لي في مقاعد الدراسة وإلى يومنا
هذا، أقول لها جزاكي الله عني كل خير.
إلى مؤنسة قلبي ورفيقة دربي "أختي" التي كانت ولا زالت سندي في كل شيء.
إلى الذي قال فيه الله « سنشد عضدك بأخيك »، "أخي" الذي كلما
احتجته وجدته بجانبني.
إلى من حمل مشعل العلم "الأساتذة الكرام" الذين أناروا دربنا بعلمهم
طيلة مشوارنا الدراسي والجامعي.
إلى كل "أصدقائي" الذين لهم الفضل في تجاوز العديد من الصعوبات
بدعمهم المتواصل.
أهديكم هذا العمل المتواضع، وارجو من الله أن يكون قد وفقنا فيه،
وأن يعلمنا ما ينفعنا وأن ينفعنا بما علمنا.

محمد أرزقي

المخلص باللغة العربية

تعرضنا في بحثنا هذا إلى موضوع الصحة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية تطبيق لعبة فري فاير Free Fire كنموذج، الذي يهدف إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية.

♦ ومن أجل ذلك قمنا بطرح الإشكالية التالية:

⇐ هل هناك علاقة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق الألعاب الإلكترونية؟

♦ ومن التساؤل الرئيسي قمنا بصياغة الفرضية العامة التالية:

⇐ هناك علاقة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق الألعاب الإلكترونية.

ومن الفرضية العامة قمنا بصياغة الفرضيات الجزئية التالية:

⇐ يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق.

⇐ يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الفوبيا.

⇐ يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الوسواس.

⇐ يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق الجسمي.

⇐ يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الاكتئاب.

⇐ يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الهستيريا.

لدراسة هذه الظاهرة اتبعنا المنهج العيادي القائم على دراسة حالة كونه الأنسب لدراستنا، تم اختيار مجموعة البحث بطريقة قصدية المتمثلة في أربع حالات من المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية الذين تتراوح أعمارهم بين (16 - 20) سنة، وذلك باستخدام مجموعة من الأدوات: المقابلة العيادية والملاحظة البسيطة، ومقياس الصحة النفسية لـ"سيدني كراون وكريسب" كانت النتائج كالتالي:

- تعاني جميع الحالات من اضطراب الصحة النفسية الناتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية لتحصلهم على درجات مرتفعة في مقياس الصحة النفسية.

- تعاني جميع الحالات من القلق الناتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية.

- تحصل جميع الحالات على درجات منخفضة في المقاييس الفرعية للفوبيا، وهذا ما يدل على أنهم لا يعانون من الفوبيا.

- تعاني جميع الحالات من الوسواس القهري الناتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية.

- تعاني جميع الحالات من القلق الجسمي الناتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية.

- تعاني جميع الحالات من الاكتئاب الناتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية.

- تحصل جميع الحالات على درجات منخفضة في المقاييس الفرعية للهستيريا، هذا ما يدل على أنهم لا يعانون من الهستيريا.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - المراهقة - الألعاب الإلكترونية - إدمان الألعاب الإلكترونية.

الملخص باللغة الإنجليزية

This study addresses the issue of mental health among adolescents addicted to electronic games, with a specific focus on the application *Free Fire* as a case study. The objective is to explore the relationship between mental health status and adolescent addiction to electronic games.

To achieve this, we posed the following main research question: Is there a relationship between mental health and adolescent addiction to electronic games?

From this central question, we formulated the following general hypothesis: There is a relationship between mental health and adolescent addiction to electronic games.

Based on this general hypothesis, we derived several specific hypotheses:

- Adolescents addicted to electronic games experience anxiety.
- Adolescents addicted to electronic games suffer from phobias.
- Adolescents addicted to electronic games exhibit symptoms of obsessive-compulsive behavior.
- Adolescents addicted to electronic games suffer from somatic anxiety.
- Adolescents addicted to electronic games experience depressive symptoms.
- Adolescents addicted to electronic games exhibit signs of hysteria.

To examine this phenomenon, we employed a clinical methodology, specifically a case study approach, as it was most appropriate for the nature of our research. The sample was purposively selected, comprising four adolescent individuals aged between 16 and 20 years who are addicted to electronic games. The following instruments were used: the clinical interview, direct observation, and the Mental Health Scale by *Crown and Crisp*.

The key findings are as follows:

- All cases displayed mental health disturbances associated with electronic game addiction, as evidenced by high scores on the Mental Health Scale.
- All participants suffered from anxiety as a result of their gaming addiction.
- All participants obtained low scores on the phobia subscale, indicating that they do not suffer from phobias.
- All participants exhibited obsessive-compulsive symptoms related to game addiction.
- All participants experienced somatic manifestations of anxiety.
- All participants showed symptoms of depression related to gaming addiction.
- All participants obtained low scores on the hysteria subscale, indicating that they do not suffer from hysteria.

Keywords: Mental Health – Adolescence – Electronic Games – Gaming Addiction.

فهرس المحتويات

.....	أ. كلمة شكر
.....	ب. إهداء
.....	ج. ملخص باللغة العربية
.....	د. ملخص باللغة الإنجليزية
.....	هـ. فهرس الجداول
.....	و. فهرس الملاحق

1	مقدمة
---	-------	-------

الفصل التمهيدي

4

5

الإطار العام للدراسة

6	1. إشكالية الدراسة
7	2. فرضيات الدراسة
8	3. أهداف الدراسة
8	4. أسباب اختيار الموضوع
8	5. أهمية الدراسة
9	6. تحديد المفاهيم إجرائياً
9	7. الدراسات السابقة

الجانب النظري

14

الفصل الأول

15

الصحة النفسية

16	تمهيد
17	1. مفهوم الصحة النفسية
18	2. خصائص ومؤشرات الصحة النفسية
20	3. معايير الصحة النفسية
21	4. مستويات الصحة النفسية
22	5. الاضطرابات النفسية للمراهق
24	خلاصة

الفصل الثاني

25

المراهقة

26	تمهيد.....
27	1. مفهوم المراهقة.....
27	2. النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة.....
29	3. مراحل المراهقة.....
30	4. خصائص مرحلة المراهقة.....
33	5. حاجات المراهقين.....
34	6. مشكلات المراهقين.....
39	خلاصة.....

الفصل الثالث

40

الإدمان على الألعاب الإلكترونية

41	تمهيد.....
42	I – الألعاب الإلكترونية.....
42	1. تعريف الألعاب الإلكترونية.....
42	2. مجالات الألعاب الإلكترونية.....
44	3. أنواع الألعاب الإلكترونية.....
46	4. تأثير الألعاب الإلكترونية على المراهق.....
48	- لعبة فري فاير Free Fire.....
48	أ – مفهوم لعبة فري فاير.....
49	ب – خصائص ومميزات فري فاير Free Fire.....
49	ج – مخاطر وأضرار لعبة فري فاير.....
51	II – إدمان الألعاب الإلكترونية.....
51	1. مفهوم الإدمان.....
51	2. مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية.....
52	3. أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية.....
53	4. أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية.....
54	5. مظاهر إدمان الألعاب الإلكترونية.....
54	6. أضرار ومخاطر إدمان الألعاب الإلكترونية.....
55	7. علاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية.....
56	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

57

الفصل الرابع

58

الإجراءات المنهجية للدراسة

59	تمهيد.....
60	I. التذكير بفرضيات الدراسة.....
60	II. الدراسة الاستطلاعية.....
60	1. تعريف الدراسة الاستطلاعية.....
60	2. أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
61	3. خطوات الدراسة الاستطلاعية.....
61	4. مجموعة بحث الدراسة الاستطلاعية.....
62	5. مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية.....
62	6. الأدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية.....
63	7. نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
63	8. عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
65	III. الدراسة الأساسية.....
65	1. منهج الدراسة الأساسية.....
65	2. مجموعة البحث وخصائصها.....
65	3. طريقة اختيار مجموعة البحث.....
65	4. مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية.....
66	5. أدوات الدراسة الأساسية.....

الفصل الخامس

68

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

69	تمهيد.....
70	1. عرض وتحليل ومناقشة الحالات.....
70	1.1. عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى.....
78	خلاصة الحالة الأولى.....
78	1.2. عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية.....
86	خلاصة الحالة الثانية.....
86	1.3. عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة.....
94	خلاصة الحالة الثالثة.....

941. 4. عرض وتحليل ومناقشة الحالة الرابعة.
102خلاصة الحالة الرابعة.
1032. عرض وتحليل مقياس الصحة النفسية للحالات الأربع.
1043. مناقشة الفرضيات.
1043. 1. مناقشة الفرضيات الجزئية.
1053. 2. مناقشة الفرضية العامة.
107الاقتراحات.
108الاستنتاج.
110قائمة المراجع.
الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
33	الحاجات النفسية للمراهقين	جدول رقم (1)
63	نتائج مقياس الصحة النفسية لسبع حالات	جدول رقم (2)
72	نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي	جدول رقم (3)
73	نتائج مقياس القلق الفرعي للحالة الأولى	جدول رقم (4)
73	نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الأولى	جدول رقم (5)
74	نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الأولى	جدول رقم (6)
75	نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الأولى	جدول رقم (7)
75	نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الأولى	جدول رقم (8)
76	نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الأولى	جدول رقم (9)
77	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى	جدول رقم (10)
80	نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي	جدول رقم (11)
80	نتائج مقياس القلق الفرعي للحالة الثانية	جدول رقم (12)
81	نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الثانية	جدول رقم (13)
82	نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الثانية	جدول رقم (14)
82	نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الثانية	جدول رقم (15)
83	نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الثانية	جدول رقم (16)
84	نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الثانية	جدول رقم (17)
84	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية	جدول رقم (18)
88	نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي	جدول رقم (19)
89	نتائج مقياس القلق الفرعي للحالة الثالثة	جدول رقم (20)
89	نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الثالثة	جدول رقم (21)
90	نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الثالثة	جدول رقم (22)
91	نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الثالثة	جدول رقم (23)
91	نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الثالثة	جدول رقم (24)
92	نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الثالثة	جدول رقم (25)
93	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة	جدول رقم (26)
97	نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي	جدول رقم (27)
97	نتائج مقياس القلق الفرعي للحالة الرابعة	جدول رقم (28)
98	نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الرابعة	جدول رقم (29)

98	نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الرابعة	جدول رقم (30)
99	نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الرابعة	جدول رقم (31)
100	نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الرابعة	جدول رقم (32)
100	نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الرابعة	جدول رقم (33)
101	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الرابعة	جدول رقم (34)
103	التحليل العام لنتائج الحالات الأربع	جدول رقم (35)

فهرس الملاحق

العنوان	رقم الملحق
رخصة الدخول للمؤسسة التربوية لإجراء بحث ميداني	ملحق رقم (1)
دليل المقابلة	ملحق رقم (2)
مقياس الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب	ملحق رقم (3)



في العصر الرقمي الحالي، يشهد العالم تطوراً تكنولوجياً وإلكترونياً متسارعاً، مما أدى إلى تغيرات جذرية في جميع جوانب الحياة، بما في ذلك طريقة تواصلنا وتعلمنا وترفيهنا. في قلب هذا التحول، تبرز الألعاب الإلكترونية كظاهرة ثقافية واجتماعية مؤثرة، حيث أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة المراهقين توفر هذه الألعاب بيئات افتراضية غامرة تسمح للاعبين بالتفاعل مع بعضهم البعض، وتجربة مغامرات مثيرة، وتطوير مهارات معينة، مع ذلك، فإنّ هذا التطور التكنولوجي السريع قد فتح الباب أمام تحديات جديدة، بما في ذلك إدمان الألعاب الإلكترونية، وهي حالة تتميز بفقدان السيطرة على ممارسة الألعاب وإعطاء الأولوية في اللعب، على الرغم من العواقب السلبية، وفي هذا السياق أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على المراهق إلى خطورة إدمان الألعاب الإلكترونية على الجوانب الصحية والاجتماعية والثقافية، وأوصى بعضها بضرورة إجراء دراسات جديدة لمتابعة تعاطم تأثيرها وانعكاساتها على الجوانب النفسية، وتعتبر من بين الألعاب التي نالت المرتبة الأولى على حساب الألعاب الأخرى لعبة فري فاير وبوب "Pubg" و "Free Fire"، أصبحت لها دور مهم وكبير في حياة الفرد وسلوكه، فقد فرضت نفسها في الوقت الحالي بمميزاتها وأساليبها، فأصبحوا يتدافعون عليها بشكل رهيب دون الشغور بمخاطرها على الصحة النفسية لدى الفرد سواء الطفل أو المراهق، فأصبحت تنتشر بقوة أكثر في صفوف المراهقين وبشكل يفوق الفئات الأخرى، وذلك مما تحتويه من مميزات لقضاء أوقات ممتعة تتلاءم مع متطلبات العصر وتزودهم بالطاقة وأدوات التفكير، فباتت هذه الألعاب بالنسبة للمراهق هواية تستحوذ على كل وقتهم وتجذبهم بتقنيات متعددة.

ونتيجة لما سبق جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على الصحة النفسية للمدمن على الألعاب الإلكترونية، ولتحقيق ذلك تم تقسيم الدراسة إلى الإطار العام للدراسة، الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الإطار العام للدراسة: تم فيه عرض إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، فرضياتها، أهدافها، وأسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة، والمفاهيم الإجرائية للدراسة، ثم الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الجانب النظري ففيه ثلاثة فصول:

الفصل الأول: يتم فيه تناول مفهوم الصحة النفسية، خصائصها ومؤشرات، معاييرها ومستوياتها. وفي الأخير التطرق إلى الاضطرابات النفسية للمراهق.

الفصل الثاني: سيُتناول فيه مرحلة المراقبة أين يتم التعرف على مفهومها وتحديد أهم فتراتها الزمنية، النظريات المفسرة للمرحلة، حاجات المراهق ومشكلات المراقبة.

الفصل الثالث: سيتم تخصيصه لإدمان الألعاب الإلكترونية الذي يتكون من محورين. محور الألعاب الإلكترونية الذي يتضمن تعريف الألعاب الإلكترونية، أنواعها وتأثيرها على المراهق. أما المحور

الثاني فيتضمن مفهوم الإدمان وإدمان الألعاب الإلكترونية، أسبابها، مظاهرها، أعراض وأضرار إدمان الألعاب الإلكترونية على المراهقين.

أما الجانب الميداني ففيه فصلين:

الفصل الرابع: الذي سيحتوي على الإجراءات المنهجية للدراسة ليوضح منهجية الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، والمتمثلة في منهج الدراسة وخصائص مجموعة البحث وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءاتها الأساسية.

الفصل الخامس: سيتناول عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وفيه تم عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية ومقياس الصحة النفسية ومناقشة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، الاستنتاج والمراجع.

الفصل التمهيدى

الإطار العام للدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهداف الدراسة
- 4 - أسباب اختيار الموضوع
- 5 - أهمية الدراسة
- 6 - تحديد المفاهيم إجرائيا
- 7 - الدراسات السابقة

1 - إشكالية الدراسة:

تعتبر المراهقة فترة انتقالية حيوية بين الطفولة والبلوغ، تمتد عادة من 16 إلى 20 سنة خلال هذه المرحلة تبدأ التغيرات الهرمونية المميزة للبلوغ، وتستمر حتى الوصول إلى الاستقلالية عن الوالدين، وهي المرحلة التي تعتبر نقطة التحول القانونية للبلوغ في العديد من البلدان، هذه الفترة تتزامن مع تغيرات بيولوجية، حيث ترتفع مستويات هرمونات الغدة الكظرية والغدد التناسلية، مما يؤدي إلى تطور الخصائص الجنسية الثانوية، وتغيرات في بنية العضلات والدهون في الوقت ذاته، قد يشهد المراهق زيادة في السلوكيات المثورة والتفاعل الانفعالي، وهي سلوكيات ترافق تغيرات اجتماعية ومدرسية، مثل قضاء وقت أطول مع الأقران وزيادة الاستقلالية، كما تساهم العوامل البيئية الداخلية والخارجية في تحفيز هذه السلوكيات وتعزيزها، ورغم أن المراهقة فترة محددة زمنياً، إلا أنها مرحلة نهائية حساسة وصعبة تتسم بتنوع كبير في التغيرات السلوكية والنمائية. (Jawssha & Macqueen, 2015). فعلى مر العصور والثقافات تم ملاحظة أن فترة المراهقة تمثل فترة من التغيرات الجذرية في الجسم والسلوك، ورغم أن معظم المراهقين ينجحون في اجتياز مرحلة الانتقال من الاعتماد على الوالدين إلى مرحلة البلوغ المكتف ذاتياً في المجتمع، إلا أن هذه المرحلة تشهد أيضاً زيادة في حالات الإصابة بالاضطرابات النفسية، تظهر العديد من هذه الاضطرابات في هذه المرحلة مثل اضطراب القلق والمزاج ومشاكل سلوكية (العنف والإدمان خاصة). (Pauss, & al, 2008, P 110).

ويعد الإدمان على الانترنت واحد من بين هذه المشكلات السلوكية التي يواجهها المراهقين، والتي أثارت اهتمام وتزايد عدد الباحثين نظراً لتأثيراتها السلبية على صحة الفرد، وعلى المستوى النفسي والجسدي والصحة العامة. (سردو ومشري، 2020، ص 285). ويعرّف الإدمان على الانترنت على أنه سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الإفراط في الوقت المقضي على الانترنت أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية. (بوسلبي وعيداني، 2006، ص 434).

ويمتد هذا الاستخدام الإشكالي للانترنت لدى المراهقين إلى الألعاب المتاحة على مختلف المنصات، بحيث أصبحت هذه الألعاب جزء لا يتجزأ من يوميات المراهقين، وأصبحوا معها متفاعلين نشطاء، ولهم مشاركة فعالة في إدارتها، ولقد انتشرت هذه الألعاب الإلكترونية في المجتمعات، مما أثر على صحتهم وسلوكهم، فقد بينت دراسة ولكنيس (2005)، التي أجريت متابعة ميدانية للعديد من ألعاب الفيديو، أن الألعاب الإلكترونية بقدر ما لها من إيجابيات، فهناك آثار سلبية لها أيضاً، ففي نظرها تتسم هذه الألعاب بالعنف وتؤدي إلى الأفكار العدوانية، كما لها آثار على صحتهم الجسدية والنفسية. (خنتاش ورحالي، 2021، ص 53).

ومن بين هذه الألعاب الإلكترونية الشهيرة حالياً لعبة فري فاير Free Fire، فهي واحدة من بين الألعاب التي لقيت رواجاً كبيراً من حيث الاستخدام، وأصبحت حديث الساعة في أغلب الأوقات عند

المراهقين في تفاعلاتهم الاجتماعية، إذ يقضون أوقات طويلة في استخدامها، فبالرغم من بعض مزاياها مثل الترفيه، إلا أنها لا تخلو من سلبيات خاصة، حيث الإفراط في استخدامها وكثرة التعرض لمحتوى العنف الذي قد يؤدي بدوره إلى تأثيرات سلبية على حياتهم اليومية.

وتوثق أدبيات البحث العلمي تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية على الصحة النفسية، فوفقا للجمعية الأمريكية للطب النفسي "APA"، يمكن أن يؤدي الاستخدام غير الصحي لألعاب الفيديو (الألعاب الإلكترونية) إلى فقدان العلاقات الاجتماعية، وانخفاض مستويات الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة الأخرى، وأعراض الانسحاب مثل التهيج، أو القلق، أو الحزن، بالإضافة إلى ذلك أعراض القلق والاكتئاب ومستويات مرتفعة من الضغوطات النفسية. (Abbey & al, 2022).

بالإضافة إلى أعراض الانسحاب وعدم القدرة على الابتعاد عن اللعبة والحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت لإشباع الرغبة في اللعب. فالمراهقون يواجهون صعوبات في الإقلاع عنها، وكذلك الاستمتاع بالأنشطة الأخرى، وقد يؤدي ذلك أيضا إلى استعمال حيل كالخداع والكذب اتجاه الأسرة، وكمان لاح الحالة الانفعالية السلبية مثل الشعور بالذنب واليأس. (Michel & L labarr, 2022, P 98).

انطلاقا من كل هذه المعطيات حول مرحلة المراهقة والصحة النفسية، والإدمان على الألعاب الإلكترونية قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- التساؤلات:

- هل يوجد علاقة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية؟
- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق؟
- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الفوبيا؟
- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق الجسمي؟
- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الوسواس؟
- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الاكتئاب؟
- هل يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الهستيريا؟

2 - فرضيات الدراسة:

- هناك علاقة بين إدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية والصحة النفسية.
- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق.
 - يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الفوبيا.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الوسواس.
- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق الجسدي.
- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الاكتئاب.
- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الهستيريا.

3 - أهداف الدراسة:

هدف الدراسة هو كشف العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية.

- الكشف عن مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى القلق لدى فئة المراهقين.
- الكشف عن مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى الفوبيا لدى فئة المراهقين.
- الكشف عن مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى الوسواس لدى فئة المراهقين.
- الكشف عن مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى القلق الجسدي لدى فئة المراهقين.
- الكشف عن مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى الاكتئاب لدى فئة المراهقين.
- الكشف عن مدى تأثير الألعاب الإلكترونية على مستوى الهستيريا لدى فئة المراهقين.

4 - أسباب اختيار الموضوع:

تعد ظاهرة إدمان الألعاب الإلكترونية من القضايا المعاصرة نظرا لانتشارها في جميع نطاق العالم، وتأثيرها المتزايد على الصحة النفسية لدى المراهقين.

- كون الألعاب الإلكترونية الوسيلة الترفيهية الأكثر انتشارا في أوساط المراهقين على خلاف الفئات الأخرى.

- كون لعبة فري فاير Free Fire حديث الساعة لدى فئة المراهقين.
- الرغبة في التعرف على ما تخلفه لعبة فري فاير Free Fire من أضرار ومخاطر على الصحة النفسية لدى المراهقين.

5 - أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تعالج موضوع الساعة وهو الصحة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

- إلقاء الضوء على لعبة شائعة وهي Free Fire، وما قد تخلفه من خطر على الصحة النفسية للمراهق، خاصة في حالة الإفراط في اللعب بها.

6 - تحديد المفاهيم إجرائيا:

6 - 1 - الصحة النفسية:

حالة من الاتزان النفسي لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (16 - 20 سنة)، وهي الدرجة التي يتحصل عليها خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية لـ"سيدني كراون وكريسب".

6 - 2 - المراهقة:

هي المرحلة العمرية التي تتراوح بين (16 - 20) سنة، والتي تتميز بتغيرات فيزيولوجية، عقلية، نفسية، وخاصة التغيرات الاجتماعية.

6 - 3 - إدمان الألعاب الإلكترونية:

هو قضاء مدة زمنية طويلة تتراوح بين (5 - 8) ساعات في ممارسة الألعاب الإلكترونية على حساب جوانب أخرى من حياة المراهق الاجتماعية، والدراسية، وهذا ما يؤدي إلى تدهور صحته النفسية.

7 - الدراسات السابقة:

- دراسة د. محمد عبد الرحمان (2020): تحت عنوان "الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين"، يكمن هدف هذه الدراسة في الكشف عن العلاقة بين درجة إدمان الألعاب الإلكترونية، وظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المراهقين.
- التعرف على مدى انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية بين المراهقين.
- تحديد الاضطرابات النفسية المرتبطة بإدمان الألعاب الإلكترونية مثل: القلق، الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية.

تم اختيار مجموعة الدراسة بطريقة عشوائية حيث تتمثل في 200 مراهق ومراهقة الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 18) سنة. تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه الأنسب لطبيعة الموضوع، أما الأدوات المستخدمة تتمثل في:

- مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية: وهي أدوات أعدها الباحث بالاستعانة بمقاييس عالمية تمثل مقياس "Young" للإدمان.

- مقياس الاكتئاب للأطفال والمراهقين (CDI).

- استبيان العزلة الاجتماعية والبرنامج SPSS وتطبيق اختبار T ومعامل الارتباط بيرسون.

حيث توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج نختصرها فيما يلي:

- نسبة الإدمان 38% من العينة أظهر مؤشرات واضحة لإدمان الألعاب الإلكترونية.
- علاقة قوية بين الإدمان والاكتئاب حيث زادت أعراض الاكتئاب مع زيادة ساعات اللعب.
- القلق الاجتماعي كان مرتفعاً لدى المراهقين المدمنين مقارنة بغير المدمنين.
- العزلة الاجتماعية ظهرت كمؤشر مشترك بين كافة حالات الإدمان المرتفع.
- دراسة نسرین بن عبد الله (2020): تحت عنوان "الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين"، وهي دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم المتوسط. تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض القلق والاكتئاب، واضطرابات العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين، وعليه تم اختيار عينة تتمثل في 100 مراهق الذين تتراوح أعمارهم بين (12 - 16) سنة.
- تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه الأنسب، أما الأدوات المستعملة تتمثل في:
 - مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية.
 - مقياس القلق سبيلبرجر S.T.A.I.
 - مقياس الاكتئاب للأطفال C.D.I.
- توصلت الباحثة إلى مجموعة النتائج التالية:
 - أكثر من 65% من أفراد العينة يظهرون مؤشرات إدمان عالية.
 - مستوى القلق مرتفع لدى المراهقين المدمنين مقارنة بغير المدمنين.
 - الذكور أكثر إدماناً من الإناث بنسبة تفوق 30%.
- دراسة خالد محمد الهامشي (2022): التي تناولت موضوع أثر الإدمان على الألعاب الإلكترونية في مستوى الصحة النفسية لدى المراهقين، يكمن هدف هذه الدراسة في التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، مع الكشف عن الظروف في هذه العلاقة حسب جنس وعدد ساعات اللعب اليومية.
- تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، حيث تتمثل في 180 تلميذ وتلميذة الذين تتراوح أعمارهم بين (12 - 15) سنة.
- تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه الأنسب لطبيعة الموضوع. أما الأدوات المستخدمة تتمثل في:
 - مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية.
 - مقياس الصحة النفسية.
- توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج نذكر منها:

- وجود علاقة سلبية قوية بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية والصحة النفسية العامة.
- كلما زاد مستوى الإدمان على الألعاب الإلكترونية انخفضت مؤشرات الصحة النفسية.
- الذكور أكثر إدماناً على الألعاب الإلكترونية مقارنة بالإناث.
- التلاميذ الذين يلعبون أكثر من 4 ساعات يومياً يعانون من اضطراب في النوم، صعوبة في التركيز، نقص التواصل مع الأسرة.
- لديهم مستويات منخفضة من الرضا عن الذات والتكيف الاجتماعي.
- دراسة عمير ريمة وبن موسى سعاد (2024): تحت عنوان "علاقة إدمان الألعاب الإلكترونية بالتعرض للقلق لدى مجموعة من المتمدرسين، تكمن أهداف هذه الدراسة في:
 - تحديد طبيعة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية ومستوى القلق لدى المراهقين المتمدرسين.
 - قياس الفرق بين الذكور والإناث في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والقلق.
 - الاطلاع على واقع استخدام الألعاب الإلكترونية المراهق المتمدرس، وعليه تم اختيار عينة تتمثل في 40 تلميذاً وتلميذة الذين تتراوح أعمارهم بين (14 - 17) سنة.
- تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي كونه الأنسب، أما الأدوات المستخدمة تتمثل في:
 - مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية.
 - مقياس القلق.
- توصلت الباحثتان إلى مجموعة من النتائج التالية:
 - وجود ارتباط إيجابي بين الألعاب الإلكترونية ودرجة القلق لدى التلاميذ.
 - مستوى القلق لدى المراهقين الذين يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية كان مرتفعاً.
 - توجد فروق بين الجنسين في مستويات إدمان الألعاب الإلكترونية والقلق.
- تعقيب على الدراسات السابقة:
 - من خلال الدراسات السابقة الأربع نستنتج ما يلي:
 - من حيث الهدف:
 - تهدف دراسة "د. محمد عبد الرحمان" في الكشف عن العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية وظهور بعض الاضطرابات لدى عينة من المراهقين.
 - تهدف دراسة "تسرين بن عبد الله" إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية وظهور أعراض القلق والاكتئاب واضطراب العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين.
 - تهدف دراسة "خالد محمد الهاشمي" إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية ومستوى الصحة النفسية لدى تلميذ المرحلة المتوسطة.

- تهدف دراسة "عمير ريمة وبن موسى سعاد" إلى تحديد طبيعة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية ومستوى القلق لدى المراهقين المتمدرسين.

من حيث العينة:

- تتكون عينة دراسة "د. محمد عبد الرحمان" من 200 مراهق ومراقبة تتراوح أعمارهم بين (15 - 18) سنة.

- تتكون عينة دراسة "تسرين بن عبد الله" من 100 مراهق الذين تتراوح أعمارهم بين (12 - 16) سنة.

- تتكون عينة دراسة "خالد محمد الهاشمي" من 180 تلميذ وتلميذة الذين تتراوح أعمارهم بين (12 - 15) سنة.

- تتكون عينة دراسة "عمير ريمة وبن موسى سعاد" من 40 تلميذ وتلميذة تتراوح أعمارهم بين (14 - 17) سنة.

من حيث المنهج:

- اعتمدت الباحثان "عمير ريمة وبن موسى سعاد" في دراستهما على المنهج الوصفي الارتباطي كونه الأنسب لدراستهما.

- أما الدراسات الأخرى فاعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي.

من حيث الأدوات:

- اعتمد الباحث "د. محمد عبد الرحمان" في دراسته على مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية الذي أعده الباحث بالاستعانة بـ"مقياس يونغ Young" للإدمان، مقياس الاكتئاب للأطفال والمراهقين "C.D.I"، استبيان العزلة الاجتماعية، برنامج SPSS، اختبار T، ومعامل ارتباط بيرسون "Person".

- اعتمدت الباحثة "تسرين بن عبد الله" على:

- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

- مقياس القلق سبيلبرجر S.T.A.I.

- مقياس الاكتئاب للأطفال C.D.I.

- اعتمد الباحث "خالد محمد الهاشمي" على:

- مقياس الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

- مقياس الصحة النفسية.

- اعتمدت الباحثان "عمير ريمة وبن موسى سعاد" في دراستهما على مقياس الصحة النفسية، ومقياس القلق.

من حيث النتائج:

- توصل الباحث "د. محمد عبد الرحمان" في دراسته إلى النتائج التالية:
 - ♦ 38% من العينة أظهروا مؤشرات واضحة لإدمان الألعاب الإلكترونية.
 - ♦ وجود علاقة قوية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والاكتئاب حيث كلما زادت ساعات اللعب زادت أعراض الاكتئاب.

- توصلت الباحثة "تسرين بن عبد الله" إلى النتائج التالية:
 - ♦ مستوى القلق مرتفع لدى المراهقين المدمنين مقارنة بغير المدمنين.
 - ♦ الاكتئاب يظهر بشكل متوسط إلى عالي لدى المراهقين المدمنين.
- توصل الباحث "خالد محمد الهاشمي" إلى النتائج التالية:
 - ♦ وجود علاقة سلبية قوية بين الإدمان على الألعاب الإلكترونية والصحة النفسية.
 - ♦ التلاميذ الذين يلعبون أكثر من 4 ساعات يوميا يعانون من: اضطراب في النوم، صعوبة في التركيز، نقص التواصل مع الأسرة ولديهم مستويات منخفضة من الرضا والتكيف الاجتماعي.

- توصلت الباحثتان "عمير ريمة وبن موسى سعاد" في دراستهما إلى النتائج التالية:
 - ♦ وجود ارتباط إيجابي بين الألعاب الإلكترونية ودرجة القلق لدى التلاميذ.
 - ♦ ارتفاع مستوى القلق لدى المراهقين الذين يعانون من إدمان الألعاب الإلكترونية.

واقع دراستنا من الدراسات السابقة:

- في الدراسات السابقة اهتم الباحثون بدراسة إدمان الألعاب الإلكترونية وبعض من جوانب الصحة النفسية المتمثلة في القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية والقلق الاجتماعي.
- في دراستنا الحالية كانت الصحة النفسية موضوع اهتمامنا حيث قمنا بتسليط الضوء على جوانب أخرى للصحة النفسية المتمثلة في القلق، الفوبيا، الوسواس القهري، القلق الجسدي، الاكتئاب والهستيريا. بهدف التعرف على العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق الألعاب الإلكترونية، ذلك باتباع المنهج العيادي القائم على دراسة حالة، إذ تتكون مجموعة بحثنا من 4 أربع حالات من المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية الذين تتراوح أعمارهم بين (16 - 20) سنة. وقد استفدنا من الدراسات السابقة في بناء دراستنا وطريقة تفسير بعض النتائج، مع الاطلاع على المراجع.

الجانب النظري

الفصل الأول

الصحة النفسية

تمهيد

- 1 - مفهوم الصحة النفسية
- 2 - خصائص ومؤشرات الصحة النفسية
- 3 - معايير الصحة النفسية
- 4 - مستويات الصحة النفسية
- 5 - الاضطرابات النفسية للمراهق

خلاصة

تمهيد:

من أهم المواضيع التي شغلت اهتمام علماء النفس هي الصحة النفسية، وهذا عند مختلف الفئات العمرية، وخاصة فئة المراهقين كونها مرحلة انتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد، بالإضافة إلى الخصائص والمميزات الخاصة بهذه المرحلة تهدد الاستقرار النفسي للفرد، وقد تم تناول هذا الموضوع بالدراسة والتحليل انطلاقاً من الاطلاع على الدراسات والأبحاث، في هذا المجال، وفي هذا الفصل سنتناول موضوع الصحة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

1 - مفهوم الصحة النفسية:

تعددت وتتنوع تعريفات الصحة النفسية، إلا أنّ معظمها يتضمن الشروط اللازمة لتكثيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين، ومع البيئة التي يعيش فيها، حيث تناول هذا المفهوم العديد من العلماء، ومن بينهم تعريف:

سيدني كراون وكريسب: الصحة النفسية هي خلو الفرد من الاضطرابات النفسية "العصابية" التي تتمثل في القلق، المخاوف، والوسواس بأعراضها وسماتها الجسمية، والاكتئاب والهستيريا. (شويل، 1994، ص 47).

إجلال محمد سرى: حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته، استغلال قدراته وإمكانياته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته سوية، ويكون سلوكه عادي بحيث يعيش بسلامة وسلام. (إجلال، 2000، ص ص 27 - 28).

حامد عبد السلام زهران: يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا "شخصيا، انفعاليا، اجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته". ويشعر عادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 2005، ص 9).

قاموس علم النفس: هو الشخص الذي يتمتع بصحة خالية من الأمراض والعيوب الجسمية، كما أنه يشعر بالسعادة أثناء تعامله مع الوسط العائلي والاجتماعي للذات التي تعيش فيها، ويكون متمتعا باتزان عقلي كافي بدوره لمواجهة المواقف الصعبة الناجمة عن احتكاكه بالمجتمع محاولا حلها بطريقة تلقائية محافظا على توازن العقلي. (الداهري، 2005، ص 26).

أحمد محمد عبد الخالق: الصحة النفسية Mental health حالة انفعالية معرفية مركبة، دائمة نسبيا من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية.

ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة؛ أهمها: الخلق القويم، الكفاءة، الالتزام، السلوك السوي (العادي)، تكامل الشخصية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها، والتغلب عليها في أغلب الأحوال.

ويعتبر السلوك السوي أو الصحي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية السليمة؛ أي أن الصحة حالة والسلوك دليل توافرها. (عبد الخالق، 2010، ص 30).

فريدمان (1997): هي قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي من دون الخضوع في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية، ويمكنها أن تتأثر بالعوامل الداخلية للفرد "الفرد ذاته" أو بالعوامل الخارجية "خارجة عن إرادة الفرد كالخلل العضوي". (منصور، 2018، ص 98).

منظمة الصحة العالمية World Health Organization: الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي الذي يمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق إمكاناته، التعلم والعمل بشكل جيد، المساهمة في مجتمعه المحلي، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدرتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، فهي جزء من سلسلة متصلة بين عناصرها ومعقدة، تختلف من شخص إلى آخر. (World Health Organization, 2022).

من خلال هذه التعاريف المختلفة يمكن استخلاص أن الصحة النفسية تتمثل في مدى نجاح الفرد في تحقيق ذاته من خلال التوافق الداخلي بين دوافعه المختلفة وحاجاته، بالإضافة إلى التوافق الخارجي في علاقاته مع الآخرين. وتحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها، القدرة على تكوين شخصية سليمة سوية ومتكاملة العناصر، تمتاز بسلامة التفاعلات بين عناصرها البيولوجية، السيكولوجية، العقلية والاجتماعية.

2 - خصائص ومؤشرات الصحة النفسية:

اختلفت وجهات النظر في تحديد مؤشرات الصحة النفسية، ومن خلال دراسة وتحليل سلوك بعض الأشخاص الأصحاء الذين نجحوا في حياتهم الشخصية، الاجتماعية والمهنية ممن يفترض أنهم يتمتعون بصحة نفسية سليمة توصل ماسلو Maslow إلى أربعة عشر محك، وتتمثل في:

- الاتجاه الواقعي.
- التمرکز حول المشاكل بدلاً من التمرکز حول الذات.
- تقبل الذات والآخر.
- التفانيّة.
- الذاتية والحاجة إلى الخصوصية.
- الاستقلالية.
- التقدير المتجدد.

- امتلاك خبرات روحية عميقة.
- التوحد بالبشرية.
- الاتجاهات والقيم الديمقراطية.
- عدم الخلط بين الغايات والوسائل.
- الولاء بالإبداع.
- روح المرح ذات طابع فلسفي وليس عدواني.
- مقاومة الامتثال للثقافة. (Maslow, 1957, p 210).

وهناك من حدد هذه المؤشرات وفق مراحل النمو النفسي، وهذا ما فعله إريكسون Eric Erikson، حيث عرض ثمانية مظاهر للصحة النفسية على مدى 8 مراحل للنمو " Erikson's stage of development".

- 1 - الإحساس بالثقة: المرحلة الملائمة لهذه الخاصية هي السنة الأولى من حياة الطفل.
- 2 - الإحساس بالاستقلال: وتعني إدراك الطفل أنه كائن له قدرة خاصة به.
- 3 - الإحساس بالمبادأة: وهي خاصية تميز الصحة النفسية لدى الطفل في السن الرابعة والخامسة، وتعني أيضا القدرة على عمل أشياء يكتشف في ضوئها الأشخاص الذين يلقاهم.
- 4 - الإحساس بالإنجاز: ما يميز الصحة النفسية لطفل في هذه المرحلة الممتدة من السادسة وحتى الحادية عشر أو الثانية عشر هو الإحساس بالإنجاز.
- 5 - الإحساس بالهوية: تبدأ هذه المرحلة مع بداية مرحلة المراهقة وأن النجاح في الأساس بالهوية هو علامة الصحة النفسية في هذه المرحلة.
- 6 - الإحساس بالود والتآلف: تتصف الصحة النفسية في سن السادسة عشر أو السابعة عشر، أي بداية المراهقة المتأخرة بالشعور بالود والتآلف خاصة نحو الآخرين.
- 7 - الإحساس بالوالدية: فيها يتصف الفرد بكل الخصائص السابق ذكرها، بالإضافة إلى ظهور إحساس الوالدية.
- 8 - الإحساس بالتكامل: وتبدأ هذه الخاصية من مرحلة الرشد المتأخر (45 سنة)، وفي هذه المرحلة يدرك الفرد بأن حياته هي مسؤوليته وحده، وأنه مستعد للدفاع عن كرامته، قيمه، أهدافه في مواجهة ما يهددها. (القرطبي، 1998، ص 60).

نستخلص مما سبق مؤشرات الصحة النفسية ما هي إلا معايير كلما وجدت في الفرد امتاز هذا الأخير بالصحة النفسية، وغيابها هو مؤشر لوجود اضطرابات نفسية. وقد تختلف هذه المؤشرات باختلاف

شخصيات الأفراد، فكل شخصية لها مؤشرات الخاصة.

3 - معايير الصحة النفسية:

تحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد وما يواءمهم من ضغوطات، تتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي، الاقتصادي، والاجتماعي، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان وواقعه، وتتحصر معايير الصحة النفسية فيما يلي:

3 - 1 - المعيار الإحصائي:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تنتوزع وفقاً لتوزيع اعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجة متوسطة، في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة أعلى من المتوسط ودرجات منخفضة أقل من المتوسط، وبهذا المعنى تصبح معيار السوية الحسابي للظاهرة، في حين يشير الانحراف المعياري إلى أن الشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام في التوزيع، وهذا المعيار قد يصلح في الصفات الجسمية مثل الطول، العمر، الوزن، لكنه لا يصلح في القياس النفسي، لأن القياس النفسي نسبي وغير مباشر، مثلاً عند قياس الصحة النفسية نفترض وجود الصحة النفسية، لكن في الواقع لا توجد الصح النفسية، بل نستدل عليها فقط من خلال مجموعة من الصفات الدالة عليها. (عبد الغافر، 2001، ص ص 58 - 61).

3 - 2 - المعيار الذاتي:

السوية نحددها من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كل ما يشعر به الفرد ويراه، فالسوية هنا إحساس وخبرة ذاتية، فإن كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات، فإنه يعد وفقاً لهذه المعايير غير سوي، بمعنى آخر لا يتمتع بالصحة النفسية، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كلياً لأن معظم الناس الذين يتعودون بصحة نفسية يعانون في بعض الحالات من الضيق والقلق...، فهم غير راضيين تماماً عن حياتهم.

3 - 3 - المعيار الاجتماعي:

تحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية، حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعياً، ويعني ذلك أن الحكم عن السوية واللاسوية لا يمكن التوصل إليها إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، وحسب هذا المعيار أن الأفراد الأكثر مسايرة للعادات والتقاليد، القيم والمبادئ الاجتماعية هم أكثرهم سواء، وأكثرهم تمتعاً بالصحة النفسية، في حين أن المسايرة الزائدة تؤدي إلى اللاسواء؛ أي تحرم الفرد من الصحة النفسية لأنه قد لا يشبع حاجاته بهدف مسايرة المجتمع. (الزبيدي، 2007، ص 12).

3 - 4 - المعيار الطبي:

يقصد بهذا المعيار الخلو من الاضطرابات النفسية، وهو معيار مهم للكشف عن الصحة النفسية، لأن يتم من خلاله محاولة تشخيص الاضطرابات التي يعاني منها الفرد، فإذا تم التوصل إلى غياب أي مرض نفسي أو اضطراب نفسي، فيعد هذا أحد شروط الصحة النفسية أو أحد الأدلة على الصحة النفسية. (بطرس، 2008، ص 33).

نستخلص مما سبق أن معايير الصحة النفسية تحدد بنمط إنساني واجتماعي مرتبط بوجود الفرد في محيطه سواء المحيط الداخلي "الشخصي"، أو محيطه الخارجي "الاجتماعي"، وتهدف معايير الصحة النفسية إلى قياس مستوى السواء واللاسواء عند الأفراد، فكلما انحرف الفرد عن المعيار كلما كان سلوكه غير سوي، والعكس صحيح كالموافق للسلوك والمعيار وجد السواء، ومنه نستنتج أن هذه المعايير ما هي إلا أدوات تساعد الباحث والأخصائي في تشخيص الاضطرابات النفسية.

4 - مستويات الصحة النفسية:

إنّ الصحة النفسية تتوزع بدرجات على نمط متصل، بحيث يمثل أحد الأطراف درجة مرتفعة من الصحة النفسية، ويمثل الآخر الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية، وأن هناك نقاط درجات مختلفة منها بين هذين الطرفين، وعلى هذا الأساس الصحة النفسية تتوزع على مستويات مختلفة وهي كالتالي:

4 - 1 - المستوى المنخفض:

أقل درجة من التوافق، وأعلى درجة من اضطراب السلوك، لديهم مشكلات معقدة، يمكن أن يصبحوا خطر على أنفسهم أو على الآخرين، لذا فهم يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة وتبلغ نسبتهم بالتقريب (2.5%). (لونيس، بوسابر، 2021، ص 7).

4 - 2 - المستوى الأقل من المتوسط:

وهم من يقلون عن المستوى العادي في الصحة النفسية، ويتسمون بسوء التوافق والسلوك غير المقبول، وهم الفاشلون في تحقيق ذواتهم، وتبلغ نسبتهم (13.5%) تقريبا.

4 - 3 - المستوى العادي:

يقعون في الموقف الوسط بين الصحة النفسية والمنخفضة والمرتفعة لديهم جوانب قوة ونواحي ضعف تظهر إحداها أحيانا، ثم تترك مكانها للثانية أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم في المجتمع (68%) ويمثلون أكبر فئة.

4 - 4 - المستوى فوق المتوسط:

وهم يقلون بقليل من المستوى النفسي الراقى، ويتسمون بسلوك جيد، وتبلغ نسبتهم حوالي (13.5%).

4 - 5 - المستوى الراقى:

هم أصحاب الأنا القوية، أو السلوك القوي والقيم، يتسمون بنسبة عالية من التوافق النفسي، وتمكنوا من تحقيق ذواتهم، لا تتعدى نسبتهم (2.5%).

نستنتج مما سبق أن التوافق النفسي هو أساس التمتع بالصحة النفسية، وأن السلوك هو ما يدلنا على مستوى الصحة النفسية، فكلما كان السلوك سوياً أو جيداً ارتفعت مستويات الصحة النفسية، وكلما كان السلوك غير سوي تتراجع مستويات الصحة النفسية، مما يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية. مصدر الصحة النفسية هو "الأنا"، حيث تقوم بتعديل السلوك، كما تعمل على تحقيق التوافق بين "الأنا الأعلى" و"الهُو". كما أننا لاحظنا أن طرفي المستويات سواء المنخفضة منها أو المرتفعة يتساويان في نسبة انتشارهم في المجتمع فالمستوى فوق المتوسط والأقل من المتوسط كلاهما نسبته (13.5%)، والمستوى المنخفض والراقى كلاهما يتشاركان في نسبة (2.5%). (لونيس وبوخبر، 2021، ص 386).

5 - الاضطرابات النفسية للمراهق:

5 - 1 - الاضطرابات العاطفية:

إنّ الاضطرابات العاطفية شائعة في صفوف المراهقين، واضطراب القلق هو من الاضطرابات الأكثر انتشاراً في هذه الفئة العمرية، وهي أكثر شيوعاً بين المراهقين الأكبر سناً مقارنةً بالمراهقين الأصغر سناً، وتشير التقديرات إلى أن 4.4% من الأشخاص بين (10 - 14) سنة يعانون من اضطرابات القلق و5.5% من المراهقين بين (15 - 19) سنة يعانون منه.

بينما الاكتئاب يصاب به 1.4% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (10-14) سنة، ولدى 3.5% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 19) سنة، ويشترك كلا من اضطراب القلق والاكتئاب ببعض الأعراض مثل التغيير السريع وغير المتوقع في المزاج.

5 - 2 - الاضطرابات السلوكية:

إنّ الاضطرابات السلوكية الأكثر شيوعاً بين المراهقين صغار السن (10 - 14) سنة، ومنها اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، فيتصف الذين يعانون منه بوجود صعوبة في إيلاء الاهتمام وكثرة النشاط، ونجده هذا الاضطراب لدى 2.9% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (10 - 14) سنة، ولدى 2.2% من الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 19) سنة.

ويظهر اضطراب السلوك الذي ينطوي على أعراض السلوك المدمر أو الصعب عند 3.5% من المراهقين بين (10 - 14) سنة، ولدى 1.9% من الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 19) سنة.

5 - 3 - اضطرابات الأكل:

عادة ما تظهر اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي والشره المرضي العصبي، خلال فترة المراهقة والشباب، وتتطوي هذه الاضطرابات على سلوك الأكل غير الطبيعي، والانشغال بالطعام المصحوب في معظم الحالات بمخاوف بشأن وزن الجسم وشكله، ومن الشائع أن تتأثر الفتيات أكثر، ويمكن أن تؤثر اضطرابات الأكل على الصحة البدنية، وغالبا ما تقترن بالشعور بالاكتئاب والقلق، والاضطرابات الناجمة عن تعاطي مواد الإدمان. وتشير التقديرات إلى 0.1% لدى المراهقين بين (10 - 14)، و0.4% لدى المراهقين بين (15 - 19) أن اضطرابات الأكل تؤدي إلى فقدان الحياة بسبب المضاعفات الطبية أو الانتحار.

5 - 4 - الانتحار وإيذاء النفس:

إنّ الانتحار هو ثالثا سبب للوفاة في صفوف المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 19) عاما، وتتعدد عوامل الخطر المؤدية إلى الانتحار، وتشمل تعاطي الكحول، التعرض لسوء المعاملة، والتتمتع في الطفولة، توفر وسائل الانتحار. كما يمكن أن تؤدي وسائل الإعلام الرقمية والألعاب إلى الانتحار وإيذاء النفس بسبب التتمتع الإلكتروني أو الألعاب الإلكترونية مثل الحوت الأزرق.

5 - 5 - الذهان:

تظهر عادة الاعتلالات التي تتطوي على أعراض الذهان في أواخر مرحلة المراهقة في بداية مرحلة البلوغ، ويمكن أن تضعف المراهق في عملية التعلم، واجباته اليومية، وغالبا ما تؤدي إلى الإصابة بمرض الفصام الذي يمس 0.1% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 19) سنة.

5 - 6 - سلوكيات المجازفة:

خلال فترة المراهقة تبدأ العديد من السلوكيات المجازفة التي تشكل خطرا على الصحة مثل تعاطي المخدرات أو السلوكيات الجنسية. ويمكن أن تتشكل سلوكيات المجازفة استراتيجيات غير مفيدة من أجل التعامل مع الصعوبات العاطفية، وقد يكون لها آثارا خطيرة على الصحة النفسية والبدنية للمراهق.

والشباب معرضون بشكل خاص لاتباع أنماط التعاطي والإدمان حيث شهد عام 2019 ارتفاعا في نسبة تعاطي الكحول بين الشباب في جميع بقاع العالم، ووصلت نسبة التعاطي 22% بين الشباب التي تتراوح أعمارهم بين (15 - 19 سنة). (منظمة الصحة العالمية، 2024).

نستخلص مما سبق أن مرحلة المراهقة هي أصعب مرحلة يعيشها الفرد، والدليل على ذلك هو كثرة الاضطرابات النفسية التي تتميز بها مرحلة المراهقة، وتختلف الاضطرابات النفسية باختلاف مرحلة المراهقة التي يتواجد فيها الفرد، حيث هناك اضطرابات خاصة ببداية المراهقة، وأخرى خاصة بمرحلة المراهقة المتأخرة.

خلاصة:

لقد تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى الصحة النفسية، وعرضنا فيها مختلف مفاهيم الصحة النفسية، ثم ذكرنا خصائص ومؤشرات الصحة النفسية، معايرها بالإضافة إلى مستوياتها، وفي الأخير قمنا بالتعرف على الصحة النفسية للمراهق والاضطرابات النفسية التي يعاني منها المراهقون. نستنتج من خلال ما عرضناه في هذه الدراسة أن الصحة النفسية من المواضيع المهمة بل بالغة الأهمية في حياة الأفراد على العموم والمراهقون خاصة، كون الصحة النفسية هي الحجر الأساس لتطور ونضج المراهق، كما استخلصنا أن التوافق النفسي هو منبع الصحة النفسية لدى جميع الأفراد بمختلف فئاتهم العمرية.

الفصل الثاني

المراهقة

تمهيد

- 1 - مفهوم المراهقة
- 2 - النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
- 3 - مراحل المراهقة
- 4 - خصائص مرحلة المراهقة
- 5 - حاجات المراهقين
- 6 - مشكلات المراهقة

خلاصة

تمهيد:

يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل نمائية حددها الباحثون والعلماء، ومن بين المراحل التي تؤثر على الفرد المراهقة باعتبارها بوابة الانتقال إلى عالم جديد وهو عالم الرشد، وفيها يكتمل النمو من مختلف الجوانب، ويصبح فيها المراهق شخصا كاملا وناضجا مسؤولا عن تصرفاته ومستقلا بذاته.

1 - مفهوم المراهقة:

تطلق على المرحلة التي تحدث فيها التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث فيها التغيرات الفيزيولوجية والانتقال التدريجي نحو النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعية، إنّ بداية المراهقة تحدد من الناحية الفيزيولوجية، بينما استمرارها وتوقفها يعتمد على الناحية النفسية، إذ يصبح الفرد مرافقا بمجرد النضج الجنسي والقدرة على إنتاج النوع، وتنتهي المراهقة نفسيا وزمانيا ببلوغ مستوى من النضج المستمر. (غراب، 2014، ص 193).

المراهقة هي مرحلة انتقالية بدايتها البلوغ، هذا ما أكدته أوزيل في تعريفها التالي "هي المرحلة التي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد" (الهنداوي، 2002، ص 289)، أما عن نهايتها فتكون مقرونة بسن الرشد، الذي يصعب تحديده، فقد يطول أو يقصر ارتباطا بالمتغيرات الاجتماعية، والاقتصادية والثقافية المحيطة، هذا ما يؤثر في تشكيل هوية مستقرة منفردة، ففي هذا السياق يقول رولف موس Rolf MUUSS: إنّ المراهقة هي تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد، وقد تطول هذه الفترة أو تقصر ويتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي لآخر. (مرسي، 2002، ص 22).

ويمكن تقسيم المراهقة إلى فترتين: بداية المراهقة؛ وهي التي ترتبط في الساس بظهور أول علامات البلوغ، والذي يكون مقرونا بالتوقيت البيولوجي L'horloge Biologique، أما عن نهايتها فتكون مقترنة هي الأخرى بالتوقيت الاجتماعي L'horloge Social، الذي يحين بالاعتماد على مدى قدرة المراهق على تحقيق استقلاليتته وفهمه العميق لشخصيته وتكوينه الفعلي لصورته الجديدة عن نفسه وعن محيطه. (Bee, Boyd, 2003, p 36).

محمد عبد الرحمان يعرّف المراهقة على أنها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين 12 و 21 من العمر، كما قال في الفترة التي تبدأ بالبلوغ في الجانب الجسدي نتيجة التغيرات الهرمونية، والتي تتبعها تغيرات سريعة في الأعضاء الجسدية لكل من الذكور والإناث، مما يحدث إرباكا للمراهق في التكيف مع الأجزاء البارزة في جسده. (بن صالح، 2015، ص 12).

ومنه تعد فترة المراهقة مرحلة انتقالية حيوية بين الطفولة والبلوغ، والتي تمتد عادة من 12 إلى 21 سنة، وتحددها مجموعة من التغيرات التي تمس مختلف الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية والفيزيولوجية، وبدايتها مرتبطة بالبلوغ الجنسي ونهايتها من الصعب تحديدها، فهي مقرونة بمدى تحقيق النضج في مختلف الجوانب الاجتماعية.

2 - النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

اختلفت الاتجاهات المفسرة لهذه المرحلة نتيجة لاختلاف الخلفية النظرية، ومن ابرز الاتجاهات:

2 - 1 - الاتجاه البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه الباحث "ستانلي هل"، حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة، والتي سماها بمرحلة ميلاد جديدة، ووصفها بأنها مرحلة توتر وانفجار لأنها تتسم بخصائص تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية، تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بشكل مفاجئ، ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع الفهرية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أشار أرنولد جيزل إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، وأن للبيئة دوراً في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها وليس لها تأثير على توليدها.

كما يؤمن أصحاب النظرية التحليلية بزعماء فرويد بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات من خلالها يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى. (العروسي، 2019، ص ص 34، 35).

ومنه فإنّ هذا الاتجاه يفسر مرحلة المراهقة بأنها مرحلة انفجار لكونها تتسم بخصائص تختلف عن مرحلة الطفولة والتغيرات التي تطرأ عليها تستند إلى أسس بيولوجية، تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بشكل مفاجئ، والتي تحدث أثراً في سلوك المراهق.

2 - 2 - الاتجاه التحليلي:

أعطى هذا الاتجاه مفهوماً آخر للمراهقة، إذ يعتبرها مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة عاشها الفرد، وعليه لفهم هذه المرحلة أو التخلص من أي صراع أو مشكل لا بدّ من الرجوع إلى مراحل سابقة، وتتميز مرحلة المراهقة باكتمال النضج الجنسي أو انفجار دوافع جنسية والتخيلات المتعلقة بالهومات المحرمة، بمعنى ميل الطفل إلى أحد الوالدين من الجنس الآخر، ومعنى الهومات القاتلة يظهر في قتل الأب من أجل الاحتفاظ بالأم بالنسبة للذكر، والعكس بالنسبة للأنثى، كما يتعامل بعدوانية ورفض القيام بالأعمال المطلوب إنجازها. (توهامي، 2011، ص 74).

يفسر هذا الاتجاه المراهقة وفقاً لسيروية نفسية، وهذا لعوامل متنوعة منها الشهوة الجنسية والتغيرات النزوية... الخ، وتؤكد على ضرورة اعتماد المراهقين على أنفسهم بعيدين عن الخضوع لنزواتهم.

2 - 3 - الاتجاه الاجتماعي الانثروبولوجي:

ركز هذا الاتجاه على المحددات الخارجية للسلوك "الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة"، وقد تزعمت هذا الاتجاه "روث بندكت وميد" الأنماط الخاصة بالسلوك تختلف باختلاف البيئات الاجتماعية والثقافات، حيث ظهرت أهمية البيئة والثقافة في توزيع دوافع السلوك التي تم تحديدها بيولوجياً في ميدان

الدراسات الانثروبولوجية. وذهب "دولار ودافيز" إلى أن الظروف الأسرية التي يعيش فيها الطفل أثناء البلوغ تؤثر في نموه الانفعالي، وتسبب له الاضطرابات والقلق أكثر من عمليات البلوغ الجنسي والجسمي، فالمراهقة ليست فترة تأزم واضطراب لكل المراهقين، فالمراهق لا يتأزم إلا إذا وجد نفسه في بيئة تحتوي على وإحباطات، وشعر بالعجز عن مواجهتها والتغلب عليها. (عبد الله سبتي، 2004، ص 28).

يفسر هذا الاتجاه تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة على سلوك المراهق، وأن الأنماط الخاصة بالسلوك تختلف باختلاف البيئات والثقافات وتأثير الظروف الأسرية على النمو الانفعالي لدى المراهق.

2 - 4 - الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن المراهقة تتميز بتطور البنيات المعرفية التي ترتبط بالتغيرات الفيزيولوجية والجسمية، وحسب أعمال الباحث "بياجي" فإن مرحلة المراهقة تبدأ بظهور الذكاء العملي الشكلي، إذ تختلف عملية التفكير في هذه المرحلة عن سابقتها، وذلك لاستعمال المراهق التفكير المجرد، والرمزي والفرضي الاستنتاجي مكان التفكير الواقعي. (المرجع السابق نفسه).

ما يميز مرحلة المراهقة حسب هذا الاتجاه هو التغيرات التي تحدث في البنية المعرفية، والتي ترتبط بالتغيرات التي تحدث في سن البلوغ، وهي ظهور شكل جديد من الذكاء في مرحلة المراهقة، ويسمى بالذكاء العملي الشكلي.

3 - مراحل المراهقة:

يقسم العديد من العلماء المراهقة إلى 3 مراحل متتالية:

3 - 1 - مرحلة المراهقة الأولى بداية البلوغ:

تبدأ فترة المراهقة بالبلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي تتسم باضطرابات مختلفة منها القلق، التوتر والصراع، أي المشاعر المتضاربة وبصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن وظهور الصفات الجنسية الثانوية، وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية السيطرة عليها، وعادة تظهر هذه الاضطرابات الانفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة، وتقلب دوري ما بين الحزن والفرح والشعور بالضيق وعدم معرفة ما سيحدث له.

تبدأ هذه المرحلة من 12 - 14 سنة، وتتميز بالمشاعر المتضاربة المتمثلة في القلق والصراع والتوتر، وتتم فيها التغيرات الجسمية، مثال: ظهور أعضاء جديدة مثل الثدي لدى الانثى، وكذلك التقلبات المزاجية كالفرح والحزن في بعض المواقف. (ناصر ولكحل، 2018، ص 559).

3 - 2 - مرحلة المراهقة الوسطى:

تمتد هذه الفترة حوالي سنتين، من 15 - 17 سنة، وتمتاز بالشعور والهدوء والاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم الوضوح والقدرة على التوافق، كما يتميز المراهق بطاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ولكنها تستمر لفترة طويلة، ومن سمات هذه المرحلة:

- الشعور بالمسؤولية.
- الميل إلى مساعدة الآخرين.
- الاهتمام بالجنس على شكل ميول وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- وضوح الميولات والاتجاهات لدى المراهقين. (زهرا، 1995، ص 73).

3 - 3 - مرحلة بداية الرشد:

تبدأ هذه المرحلة من 17 - 20 سنة، وهي فترة يحاول فيها المراهق لم أشتاته، ويسعى من خلالها إلى توحيد جهوده من إقامة وحدة متألّفة من أجزاء مكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح هويته والالتزام بالمسؤولية، ويشير معظم الباحثون أن مرحلة المراهقة المتأخرة يحدث فيها التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة، وبعد أن انتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات المتعددة التي كانت تشغل باله في المراحل السابقة، مثلاً: من أنا من أكون أين أسير وما هو هدفي؟

في هذه المرحلة المتأخرة يصبح المراهق مستقل بذاته، ويتميز بالالتزام بالمسؤولية وفيها تتوحد أجزاء الشخصية (محدب، 2011، ص ص 98، 99).

من خلال هذا التقسيم نلاحظ أن كل مرحلة ترتبط بسابقتها، فهي مرحلة نمو شامل وكامل للفرد وتداخل فيها المراحل بعضها مع بعض نأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية سواء في بداية المرحلة أو نهايتها، وتتميز هذه المرحلة بالمشاعر المتضاربة من قلق وصراع وتوتر، وكذا تذبذب انفعالات المراهق بين الحزن والفرح، أما المرحلة الثانية تتميز بالهدوء والميل إلى الجنس الآخر، والمرحلة الثالثة تمتاز بشعور المراهق بالقوة والاستقلالية ووضوح هويته والتزامه وتكون أهداف يسعى إلى تحقيقها.

4 - خصائص مرحلة المراهقة:

- توجد أربعة ملامح رئيسية تجعل المراهقة مرحلة متميزة لها خصوصياتها وأهميتها تتمثل في: - النمو الجسمي، - النمو العقلي، - النمو الانفعالي، - النمو الاجتماعي.

4 - 1 - النمو الجسمي:

سبق وأن أشرنا إلى أن المراهقة تنمو من أبعاد مختلفة، أبرزها البعد الجسمي أو الجسدي بحيث يشمل هذا البعد مظهرين:

4 - 1 - 1 - المظهر الفسيولوجي: أي نمو في الأجهزة الداخلية الخاصة بالغدد الجنسية،

ويتصل بعملية البلوغ الجنسي ناحيتان:

- الخصائص الجنسية الأولية.

- الخصائص الجنسية الثانوية.

4 - 1 - 2 - المظهر العضوي: يتمثل في النمو الخارجي للمراهق، أي الطول والوزن والعرض

واختلافات أخرى تمس أعضاء هذا الجسم.

لقد أظهرت الكثير من الدراسات الروابط الوثيقة بين نمو الهيكل العظمي، الذي يعتبر المؤشر الأكبر للنمو الجسمي، وبين مظاهر النمو الأخرى، كالنمو الفسيولوجية الذي يحدث في مستهل البلوغ، فعند نضوج الطفل يطرأ تغير في بنية عظامه.

كما أثبتت الدراسات الأخرى أن المراهق يعلق أهمية كبيرة على جسمه النامي، وتزداد أهمية مفهوم الجسم أو الذات الجسمية.

4 - 2 - النمو العقلي:

تتميز مرحلة المراهقة بأنها تغير هام ونضج في القدرات وفي النمو العقلي، مما يؤدي إلى ظهور الفروق العقلية المتمايزة بين المراهقين.

ومن أهم مظاهر النمو العقلي نجد الذكاء والقدرات؛ فقد بينت اختبارات الذكاء والقدرات العقلية لدى المراهقين أن النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في جميع الأعمار، بل أن هذا النمو يكون بطيئاً في الصغر، ثم يلي ذلك فترة نمو عقلي سريع، وذلك خلال فترة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يأخذ النمو العقلي ابتداءً من العام السادس عشر في البطء، كان يُعتقد فيما مضى أن نمو الذكاء يتوقف في الفترة ما بين 16 - 20 سنة، إلا أن الدراسات الحديثة تؤكد أن هذا ما هو إلا وصول إلى مستوى نضج الذكاء، وتدل البحوث الحديثة أيضاً على أن الذكاء للأذكاء المتفوقين والعباقرة يستمر في النمو، ولكن في بطء شديد حتى العقد الخامس من العمر.

غير أن القدرات العقلية تظل مستمرة في نموها، خاصة القدرات اللغوية والميكانيكية والقدرة المكانية والعديد والإدراكية، فتتنامى القدرة على التعلم واكتساب المهارات والمعلومات. (قندوسي، 2021، ص 135، 138).

4 - 3 - النمو الانفعالي:

وتتماز انفعالات المراهق في هذه المرحلة بأنها انفعالات مرهقة عنيفة منطلقة متهورة ولا يستطيع التحكم فيها، وانفعالات متذبذبة، وهي مزيج من انفعالات طفل وانفعالات راشد في آن واحد، تتراوح بين الحب والكره والتدين والإلحاد والانعزال، وتتماز انفعالاته بالسيولة ويظهر لدى المراهق أيضا شدة الحساسية، ويسعى إلى الاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد على الذات، وتكوين شخصية مستقلة، وما يميز مرحلة المراهقة ظهور صفات كالحياء والخجل والانزوائية بسبب التغيرات الجسمية. إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة، لكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع، وتتراوح بين الخوف، القلق، الغضب، الحب والغيرة، ويتأثر النمو الانفعالي بتطوير نمو المراهق، وتعتبر العواطف مظهرا من مظاهر الحياة الانفعالية، إذ يعبر هذا الأخير عن انفعالاته في مظهرها الهيجاني والعاطفي بشيء من المغالاة، وتكون شخصيته مضطربة وغير مستقرة، بحيث يميل إلى القيام بالأعمال التي نسج حولها عاطفة خاصة. (الغربي، 1976، ص 130).

كما تبدو المشاعر الود والحب لدى المراهق بعد أن يتخطى مرحلة البلوغ ويدخل في مرحلة جديدة من العلاقات، وعادة ما تكون هذه العلاقات قوية وحميمية في بدايتها، إلا أنها تكون مؤقتة في أغلب الأحيان، وتتجه إلى السيطرة على الطرف الآخر في العلاقة، يصل إدراك المراهق للأحاسيس في هذه الفترة إلى القمة. (القدافي، 2001، ص 358).

ومن أهم مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلالية عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس نتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق، إذ يشعر بأنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة، ومن الناحية الاجتماعية فإنه يميل إلى مسايرة جماعة الرفاق، ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية؛ أي محاولة مناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامة، ويتعاون مع رفاقه ويتشاور معهم ويحترم الواجبات الاجتماعية. (زهراء، 1995، ص 38، 285).

4 - 4 - النمو الاجتماعي:

المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته وتحقيق استقلاله وفردانيته، لذلك نلاحظ أن المراهق في بداية المراهقة يكون ميالا للاندماج وسط الجماعات للتخفيف من حدة القلق والاضطرابات التي يعاني منها، فشعور المراهق باتفاقه مع الجماعة ووحدته معهم تجعله يحس بأنه ليس وحيدا في أزمته التي يتجاوزها، وهو يختار أصدقائه بنفسه ولا يرغب في تدخل الأبوين في هذا الأمر، لأن تدخلهما يعيق رغباته واستقلالته وحرية في التصرف، وقد لا يرضي الوالدين وكثرة الضغوطات عليهم، مما يجعلهم أكثر انسياقا لتلك الجماعات، لعل خضوعهم للجماعة يقلل من

إحساسه بالذنب لثورته على والديه، وكثيرا ما يدفع الوضع العائلي المشحون بالشجار المستمر بين الوالدين إلى قلق وخوف المراهق ورغبته في الابتعاد عن جو الأسرة إلى جو الرفقة والأصدقاء مهما كان سلوكهم، لكن سرعان ما تهدأ تلك العاصفة من الاندفاع والتهور لدى المراهقين إلى التخفيف من حدة الصراع مع الوالدين والخضوع لهم. (الحافظ، 1999، ص 104).

نستخلص من خلال ما ذكرناه من خصائص أن مرحلة المراهقة تتميز بعدة خصائص رئيسية التي تشمل النمو الجسمي، الذي ينقسم بدوره إلى مظهرين: الفيزيولوجي والعضوي، أي كل التغيرات التي تحدث على المستوى الداخلي والخارجي من أجهزة وغدد وطول ووزن... وكذا النمو العقلي أين يحدث تغير مهم في نضج القدرات العقلية كالذكاء، والإدراك، واللغة، ثم النمو الانفعالي الذي يميز هذه الفئة بانفعالات مرهقة وتقلبات مزاجية ومتذبذبة بين الفرح والحزن والقلق...

وأخيرا النمو الاجتماعي أين يبدأ المراهق في تكوين علاقات جديدة مع الأفراد، مما يعزز الشعور بالانتماء والابتعاد قليلا عن الأسرة، مما يؤدي أحيانا إلى صراعات مع الأهل.

5 - حاجات المراهقين:

إنّ التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تصحبها تغيرات في حاجات المراهقين، فتبدو في بعض الأحيان هذه الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن علماء الاجتماع يجدون فروقا واضحة، خاصة في مرحلة المراهقة، ويمكن تلخيصها في الجدول التالي، كما يلي (زراقة، 2010، ص 170):

الجدول رقم 1: الحاجات النفسية للمراهقين

<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية. - الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي؛ الاسترخاء والراحة. - الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والبقاء حيا. - الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة والمساعدة في حل المشكلات. - الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع. 	الحاجة إلى الأمن
<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى الحب والمحبة. - الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي. - الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والشعبية. - الحاجة إلى إسعاد الآخرين. 	الحاجة إلى الحب والقبول
<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية إلى أن يكون قائدا. - الحاجة إلى الإتراف والآخرين. - الحاجة إلى النجاح الاجتماعي والاقتناء والامتلاك. 	الحاجة إلى مكانة الذات

<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى تجنب اللوم والتقبل من الآخرين. - الحاجة إلى الشعور بالعدالة والمعاملة. 	
<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى التربية الجنسية. - الحاجة إلى التوافق الجنسي اللغوي. - الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه. - الحاجة إلى التخلص من التوتر. 	<p>الحاجة إلى الإشباع الجنسي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك. - الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها. - الحاجة إلى التنظيم والخبرات الجديدة والتنوع. - الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات. - الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي. 	<p>الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الحاجة إلى النمو. - الحاجة إلى أن يصبح سوية وعاديا. - الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات. - الحاجة إلى النجاح والتقدير. 	<p>الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات</p>

6 - بعض مشكلات المراهقة:

تنبثق مشكلات المراهقة من تضافر عوامل عديدة، ومن تشابك عمليات النمو وتأثيرها على المراهق وكيفية تعامل الأسرة معها، هذا وتتميز المراهقة بمشكلات متفاوتة الحدة والأثر على المراهق، فمنها ما تكون مرحلية ما تلبث أن تتلاشى بمجرد مرور هذه المرحلة، ومنها ما تكون مرحلية مع درجة أكبر من الحدة والمتعلقة بالصراع الطبيعي بين معتقدات المراهق ومفردات الشعور بالمسؤولية من طرف الوالدين، ومنها أيضا المشكلات الحادة التي يستمر تأثيرها على حياة المراهق في المستقبل وحتى أثرها على المجتمع وأهدافه.

فالمراهقة فترة مليئة بالمشكلات، لأنها فترة تيقظ الشعور والميلاد النفسي الذي يتم بالتمييز بين الأنا والأبوين، وتختلف مشكلات المراهقة من فرد لآخر وتختلف عند الفرد الواحد من موقف لآخر، فقد يكون لدى فرد مشكلات في أسرته، ولدى فرد آخر مشكلات في مدرسته، ولدى فرد ثالث مشكلات في عمله...، ونحن نعرف أن المراهقين يتغير سلوكهم بتغير معارفهم وخبراتهم، ومفتاح الصحة النفسية هو أن يحول الإنسان مشكلات تسيطر عليه إلى مشكلات يسيطر هو عليها. (عصام وعبد العزيز، 2009، ص ص 10 - 11).

6 - 1 - 1 - مشكلات بسيطة:

6 - 1 - 1 - مشكلات تتعلق بالصحة والنمو الجسمي: تتمثل في:

- عدم تناسق الجسم، وظهور حب الشباب أو تأخر النمو مقارنة بالأقران.
- الشعور بالتعب، والإرهاق وحالات الإغماء المتكرر، والغثيان.

والشيء الذي يزيد من تفاقم المشكلة عدم الوعي الأسري، ووصف المراهق بما يكره، وخاصة إذا وجد الشيء نفسه من أقرانه. (أسعد، 1998، ص 363).

6 - 1 - 2 - مشكلات نفسية:

حيث يتعرض المراهق للاضطراب النفسي بسبب الدوافع النفسية المتضاربة التي لا يتم التناسق والتكامل بينها، مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر Ambivalence التي تتلخص في التذبذب وعدم استقرار مشاعره، كأن يشعر بالانجذاب والنفور والحب والكره والرضا والسخط إزاء الموضوعات والمواقف. (معوض، 1994، ص 370).

ويتأتى الضغط النفسي من تصاعد التوتر الناتج عن عدم قدرة المراهق على اتخاذ القرارات المناسبة، إذ يبقى متأرجحاً بين نزعة طفولية تتسم بالتصل من المسؤولية وبين نزعة راشدة تحاول إجباره على القيام بما هو مناط به.

ومن بين الأمراض النفسية التي تؤثر على حياة بعض المراهقين هي:

أ - حالة الاكتئاب:

وهي حالة مرضية تصيب الكبار، كما تصيب الصغار ولا تختلف أعراض هذا المرض النفسي عند المراهقين عنه عند البالغين. (هبة ضياء، دون سنة، ص 68).

ومن أعراض هذا المرض:

- الحزن الشديد والنوم الدائم.
- النظرات التائهة (دون النظر إلى شيء معين).
- كذلك عدم الإحساس والشعور بمتع الحياة وملذاتها.
- قلة التركيز والإحباط والفشل في الحياة.
- عدم القدرة على التعبير عن الرأي.
- عدم التمكن من اتخاذ القرارات.
- روح التشاؤم والقلق والخوف.

- ضعف الذاكرة وفقدان الشهية.

ب - انفصام الشخصية:

وهو مرض نفسي خطير لديه ثلاثة أعراض هي:

- تشتت الأفكار بحيث يصبح المراهق لا يتحكم في الربط بين الأفكار.

- الهذيان: بحيث يتخيل وجود أشياء ليست في الواقع ويقتنع بها كخوفه من شخص يلاحقه.

- الأوهام: كرؤية شخص ميت غير موجود في الواقع، بحيث يصعب إقناعه بعدم وجوده.

6 - 1 - 3 - مشكلات اجتماعية: وتتمثل في:

- عجز المراهق عن إقامة علاقات خارج الأسرة، وقد أشارت الدراسات إلى نقص القدرة والارتباك في المواقف الاجتماعية.

- الخوف من ارتكاب الأخطاء.

- الخوف من مقابلة الناس، نقص القدرة على الاتصال بالآخرين، ونقص القدرة على إقامة صداقات جديدة.

- الوحدة ونقص الشعبية ورفض الجماعة له، وغيرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى. (الأحمد، 2001، ص ص 231 - 235).

كما قد يلجأ المراهق إلى الإسراف في الاهتمام بمظهره وتغيير لهجته من أجل الحصول على القبول الاجتماعي، أو يقدم على التدخين، وقد يسوء الأمر أكثر عندما يتحول إلى إدمان المخدرات "فقد يكون الشخص مجاملاً أو خجولاً لدرجة أنه قد يتورط في قبول الأشياء التي يقدمها إليه أصدقاؤه في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أو في الزيارات". (فهيم، 2005، ص 72).

6 - 2 - مشكلات متوسطة:

6 - 2 - 1 - مشكلات أسرية:

حيث يتعرض المراهق للمشكلات السابقة فإن الأسرة تعمل على مساعدته لتخطي الوضع، وفي أحيان أخرى قد لا تكون الأسرة واعية بهذا الدور أو أنها غير قادرة على تقديم المساعدة، إذ يعمل المراهق كي يبرهن على أنه قد أصبح راشداً قادراً على الاستقلالية، وأنه لم يعد بحاجة إلى مساعدة الآخرين "فكل مساعدة منهم وخصوصاً من الأهل يعتبرها تدخلاً في شؤونه الخاصة، فيصبح الأهل بخاصة أمام مأزق حقيقي، إذ كيف يمكنهم مساعدة أبنائهم إذا كانت المساعدة غير مقبولة وكيف يمكن التواصل معهم إذا كانت كل التفاتة منهم تعتبر إهانة" (معاليقي، 2004، ص 158).

وفي الحالة التي لا تكون فيها الأسرة واعية بالدور الذي ينتظرها في مرحلة مراهقة أبنائها، نجدها تدخل في صراع محتدم بينها وبينهم، ويرى أنصار مدرسة التحليل النفسي أن الصراع مع الأهل في هذه المرحلة من الخصائص النفسية للنمو، وأن الأسرة تعتقد أن أبنائها قد تمردوا عليها وقابلوها بالعصيان والعقوق.

وهناك دراسات تناولت صراعات المراهقين الشباب مع ذويهم مثل دراسة لاندرز Landies (1960)، ياما مورا Yama Mura وأدمز Adams (1964)، وأشارت نتائج هذه الدراسات إلى:

- شعور المراهق الشاب بالاعتراب الشديد عن الوالدين.

- كراهية المراهق لسلوك الوالدين الذي يتعلق بالعقاب والتسلط واللامبالاة، وتجدر الإشارة هنا إلى مشاعر الآباء، ومستوى نضجهم وتعليمهم وطريقة معيشتهم من الأمور المهمة التي يمكن أن تسبب الصراعات أو تعمل على تجنبها. (الأحمد، 2001، ص ص 231 - 235).

"كما أن الصراع الذي يحدث بين المراهقين وبين جيل الكبار "الآباء، الأمهات والمدرسين" ظاهرة صحية وليست تقويضية، وليس معنى الصراع أن الأسرة زلزلت زلزالها، أو أنها معرضة للخطر بل معناه أن الجيل الجديد يتدرب عن طريق هذا الصراع لانتقاء أفضل خبرات للجيل القادم، ونبذ الخبرات التي لا تصلح". (فهيم، 2005، ص 123).

يعتبر السن الذي يصل إليه الآباء وأبناؤهم في مرحلة المراهقة سنا حرجة بالنسبة إليهم، إذ يحاولون بعد كونوا صورة شاملة عن الحياة يجنبون أبنائهم الوقوع في نفس أخطائهم، خاصة وأن سن الأربعين يمثل أزمة منتصف العمر "حيث أنهم في مرحلة تأمل ومراجعة الحسابات، فالنصف الأجل من الحياة ولى بسرعة وهاهم الآن في مواجهة مشكلاتهم الوجودية، وإحباطات تحقيق المثال لديهم، وبسبب التماهي الإسقاطي بأبنائهم يصبحون شديدي الحساسية لأن أي خروج لولدهم عن مفاهيمهم ومثلهم التي يريدون تحقيقها بعدما تعذر تحقيقها بالوسائل الشخصية". (الديدي، 1995، ص 115)، بمعنى أن الوالدين يرون أنفسهم في أولادهم ولا يتصورون رأيا معاكسا لآرائهم نتيجة لذلك.

وهناك من يرى أن ثقافة العولمة واتجاهات العالم الجديدة والإيديولوجيات التي أفرزتها وأثرت على شباب اليوم من أهم الأسباب المؤدية إلى احتدام الصراع بين الأجيال، "حيث لم تكن الحكمة القائلة بأن "أولادكم ليسوا لكم، وأولادكم أبناء الحياة، وأنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم" أكثر صدقا من أي وقت مضى ما هي عليه الآن ومستقبلا. (حجازي، 2001، ص 127).

6 - 2 - 2 - مشكلات مدرسية:

تمثل المدرسة المحيط الاجتماعي الخصب للتفاعل بين المراهقين للتنفيس عن ضغط السيطرة

الوالدية، لكنها في الوقت نفسه وجه آخر لصراع الأجيال بين المعلمين والمدراء والقائمين على التربية والتعليم، وفي غالب الأحيان نجدهم يتعاملون بسلبية مع التمرد الطبيعي للمراهق لينتهي به الأمر إلى الإنذارات المتوالية، والتوبيخ المستمر، على مرأى زملائه، وحتى الطرد والإقصاء ونظرا لحساسيته المتزايدة فإنّ تحصيله يرتبط مباشرة بالتحفيز والتشجيع، فيكون التحصيل إيجابيا، وبالتحقيق والإهانة فيكون التحصيل متردا، خاصة إذا ربطنا ذلك بتزايد ميول المراهق إلى استيفاء المعلومات من خارج المقرر المدرسي.

ويمكن حصر أسباب مشكلات المراهقة في المدرسة فيما يلي:

- انعدام العلاقات الحميمة بين المراهق والمدرس.
- مشاعر الخوف واتخاذ موقف الدفاع عن الذات.
- فقدان التوجيه السليم. (الحولائي، 1999، ص 109).

خلاصة:

ويتضح مما سبق أن مرحلة المراهقة هي فترة نمو هدفها الانتقال من عدم النضج إلى النضج، وتحقيق الذات المستقلة نتيجة التحول في الوضع البيولوجي للفرد أي البلوغ، الذي يستمر مع عدة تغيرات نفسية دينامية واجتماعية المحركة لنزعة الانفصال والتفرد، مما يجعلها من أكثر المراحل تعقيدا، فوصفت من قبل المنظورين بالأزمة لما يتخللها من صعوبات عديدة، تهدف إلى بناء هوية تتميز بالثبات والاستقرار، وذلك في تبني أدواره مختلفة التوجهات، حيث يكون فيها الطرف الآخر عنصرا فعالا. إن المراهقة ليست فترة مستقلة في حياة الفرد ولا منفصلة عن باقي مراحل نموه، بل هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل والمتكامل للفرد بحيث تتأثر بما سبقها، وتترك آثارها على ما يليها من فترات.

الفصل الثالث

الإدمان على الألعاب الإلكترونية

تمهيد

I - الألعاب الإلكترونية

- 1 - تعريف الألعاب الإلكترونية
- 2 - مجالات الألعاب الإلكترونية
- 3 - أنواع الألعاب الإلكترونية
- 4 - تأثير الألعاب الإلكترونية على المراهق

II - إدمان الألعاب الإلكترونية

- 1 - مفهوم الإدمان
- 2 - مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية
- 3 - أسباب إدمان الألعاب الإلكترونية
- 4 - مظاهر إدمان الألعاب الإلكترونية
- 5 - أعراض إدمان الألعاب الإلكترونية
- 6 - أضرار إدمان الألعاب الإلكترونية
- 7 - علاج إدمان الألعاب الإلكترونية

خلاصة

تمهيد:

يعد التطور المبهر الذي شهده مجال التكنولوجيا في السنين الماضية، وخاصة منذ 2010، بالإضافة إلى ظهور البرامج الإلكترونية، أصبحت الألعاب الإلكترونية جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد وثقافة المجتمع، هذا ما أدى إلى ظهور نوع جديد من الإدمان الذي يمس الأفراد عامة، الأطفال والمراهقين خاصة، وكثرة الألعاب الإلكترونية وتنوعها أدى إلى انتشارها في أوساط الأطفال والمراهقين، أين لقيت رواجاً كبيراً بينهم بسبب رغبتهم في اكتشاف الوسائل الحديثة ومواكبة عصرهم، فنجدهم ينتظرون بشغف مواعيد إصدار ألعاب إلكترونية جديدة للحصول عليها أو تحديث الألعاب الموجودة، هذا ما أدى إلى ظهور ظاهرة اجتماعية حديثة تتمثل في إدمان الألعاب الإلكترونية *Electronic games addiction*.

I - الألعاب الإلكترونية:

1 - تعريف الألعاب الإلكترونية:

هو نوع من الألعاب الحديثة الأكثر شعبية في العالم، وهي ألعاب متفاعلة سواء عن طريق الحواسيب أو الأجهزة المحمولة السريعة التقدم والتطور، والتي تعمل بنظام Andriod و IOS ومواقع الانترنت، تزود هذه الألعاب الفرد بالمتعة من خلال تحدي استخدام اليد مع العين أي التآزر البصري الحركي، ومع تطور هذه الألعاب أدمجت كذلك الإمكانيات الصوتية بين اللاعبين، وهذا ما يجعلهم يتأثرون أثناء اللعب، يمكن أن اللعب بهذه الألعاب بشكل فردي؛ أي اللعب ضد الجهاز المحمول أو الحاسوب، كما يمكن أن تلعب جماعيا مع الأشخاص الموجودين على الانترنت. (ناجي السيد، 2021، ص 1158).

تعد الألعاب الإلكترونية حديث الساعة بزيادة مستخدميها عبر أنحاء العالم، وتلعب على أجهزة مختلفة ومتنوعة منها الهواتف المحمولة الخاصة أو الحواسيب، وتطورت أيضا بإدخالها شبكة الانترنت، وتلعب بشكل فردي أو جماعي.

2 - مجالات الألعاب الإلكترونية:

2 - 1 - الألعاب الإلكترونية عبر الكمبيوتر:

تعد الألعاب الإلكترونية على جهاز الكمبيوتر عبارة عن برنامج معلوماتي آلي Logiciel تم تركيبه على جهاز كمبيوتر شخصي ذو إمكانية لتبادل المعلومات بين الأنظمة الآلية للألعاب ومن بين هذه الإمكانيات يمكن أن نذكر الثنائية (لوحة الكتابة، الفأرة) الخاصتان بجهاز الكمبيوتر، إذ تمكن الفأرة الدخول بسرعة مذهلة والتحكم والتحرك والانتقال بسهولة في جهاز الكمبيوتر بمساعدة لوحة الكتابة في التحكم أو الكتابة، يمكن للاعب أن يصل جهازه بأجهزة أخرى التي تجلب له أفضل راحة مثل عصا قيادة المروحية أو الطائرة، ومقود السيارة لألعاب السباق، الصور تتم عبر شاشة الكمبيوتر وبمساعدة مخرج الصورة يمكن إخراجها عبر شاشة خارجية أكبر، أو قناع الأبعاد الثلاثة (3D) أما الصوت فيجب الإيصال بمكبر الصوت الخارجي، أو مخرج صوت ليصل إلى جهاز تحسين الصوت. (قويدر، 2012، ص 131).

2 - 2 - الألعاب الإلكترونية عبر شبكة الانترنت:

تعد محاولات الناشرين لاقتحام الانترنت ليست كبيرة جدا، والسبب لا يتمثل في أن الانترنت ليست مهمة، ولكن لأن انفجار الشبكة العنكبوتية أدى بمختلف الفاعلين إلى التريث، فالنشاطات غير المثمرة تم التخلي عنها من طرف الناشرين، لكن في السنتين الأخيرتين عاد الاهتمام بهذه التقنية، ويسمى تسجيل الملاحظات التالية على النشاط في هذا المجال:

- تطوير بوابات بمثابة واجهات للناشرين من أجل عرض وتسويق مجموع التشكيل وتطوير العناوين القابلة للعب على الخط، بداية على أجهزة الكمبيوتر ثم على عارضات التحكم الموصولة بالانترنت.
- تحميل عارضات التحكم بعناوين تسيير بوابة الألعاب على الخط باقتراح الألعاب المتعددة للاعبين بكثافة أو الألعاب السريعة أو الخدمات التجارية عبر الخط.
- تطوير ونشر وتوزيع وتسيير الألعاب المتعددة للاعبين بكثافة.
- توفير عناوين قديمة قابلة للعب على الخط باعجال. (سعاد وبن مرزوق، 2016، ص ص 25 و26).

2 - 3 - أجهزة قاعات الألعاب الإلكترونية العمومية:

- هذا النوع من الأجهزة متعدد وكثير الانتشار، وكل جهاز مشدود إلى أدوات وأجهزة تحكم متنوعة، الجهاز الرئيسي المركب أساسا من صندوق لجمع القطع النقدية، شاشة لإخراج الصورة، جهاز تحكم مكون من لوحة القيادة التي بدورها تتكون من أزرار مختلفة في مبادئ عملها ووظيفتها، بالإضافة إلى أدوات أخرى مثل: المسدس أو الرشاش، المقود، كرسي الدراجة النارية أو السيارة، ويمكن أن نميز بين نوعين أساسيين من أجهزة الألعاب الإلكترونية في هذه القاعات:
- أجهزة أحادية اللعب، التي تسمح ببرمجة لعبة واحدة فقط، يعمل على أساس أجهزة التحكم والقيادة، كما يمكن لشخص واحد أو عدة أشخاص المشاركة.
 - أجهزة متعددة اللعب، ظهرت في الثمانيات 1980 بفضل التبسيط الذي أدى إلى اختراع نظام Mamima الذي يسمح بتغيير اللعبة من الداخل من حيث المكان والزمان وطريقة اللعب. (المرجع نفسه، ص 134).

2 - 4 - الألعاب الإلكترونية على عارضات التحكم:

- عارضة التحكم أو جهاز الألعاب الإلكترونية هو جهاز حاسب إلكتروني متخصص في تنفيذ وظائف محددة له، أو هو جهاز ذو مواصفات عالية وكفاءة بالغة الجودة، يتكون من معالج Processor مثل المعالجات التي توجد بالحاسبات الشخصية التي تستخدمها، ولكي يتم بيع أجهزة الألعاب الإلكترونية بتكلفة معقولة فإنها تستخدم المعالجات المنتشرة بكثرة في الأسواق، ولا تلجأ إلى المعالجات الحديثة جدا، والتي غالبا ما يكون سعرها مرتفع، هذه التقنية تستعمل فقط مع الأجهزة الخاصة بهذا الشأن، لكونها مادة فريدة من نوعها متبوعة بمراقب موجه لإنتاج الصوت ووسائل الدخول إلى محتويات اللعبة، فأصبحت هذه الأجهزة كجهاز كمبيوتر شخصي مع تبادل المعلومات بين الأنظمة الآلية لتبسيطها وتوجيه ومراقبة اللعبة.
- توصل أجهزة اللعبة غالبا إلى جهاز التلفزيون، كما يمكن للاعب أيضا استخدام عصا القيادة أو المقود، الرشاش النظري أو الليزري، ومن أمثلة هذه الأجهزة نجد X.box، وهو الجهاز التابع لشركة

Microdoft له عدة أنواع ونماذج، كما نجد أجهزة شركة Sony مثل بلاي ستايشن 1 و2 و3 وجهاز أس 2- PS₂، وأجهزة شركة Nintenob والتي تعرف باسم Game cube. (قويدر، 2012، ص 134).

2 - 5 - الألعاب الإلكترونية على الهواتف المحمولة:

يعد سوق الألعاب على الهواتف المحمولة بوضوح سوق مستقل مثلما تدل عليه مختلف الاستثمارات التي قام بها كبار الناشرين العالميين، وقد أظهرت دراسة قامت بها جي. أن كاغن تشكيلة واسعة لعدة آلاف من العناوين، وهي في تزايد مستمر، إذ أنّ أغلب منتجي الألعاب الإلكترونية توجهوا إلى الاستثمار في هذا النوع من الأجهزة، وتظهر التحليلات التي قامت بها جي. أن. كا بأن هناك أنواعا معينة الأكثر انتشارا مقارنة ببقية العناوين الأخرى:

- ألعاب رياضية.

- ألعاب التقمص.

- ألعاب كلاسيكية.

- ألعاب المجتمع. (المرجع نفسه، ص ص 23 - 24).

وتشير دراستنا إلى أن الألعاب الإلكترونية المستخدمة على الهواتف المحمولة، وهي أبرز التوجهات الحديثة في عالم الترفيه والتكنولوجيا، فقد حققت هذه الألعاب على هذه الأجهزة الخاصة المحمولة تطورا وشعبية هائلة في السنوات الأخيرة، فيفضلها المستخدمون نظرا لسهولة الوصول إليها وإمكانية اللعب بها في أي وقت وأي مكان.

3 - أنواع الألعاب الإلكترونية:

3 - 1 - ألعاب المتعة والإثارة:

تهدف عموما للتسلية وشغل الفراغ، وتعتمد أساسا على تفاعل المستثمرين للعبة في أوضاع وحالات تبدأ بمستويات بسيطة يسهل التعامل معها لتصبح معقدة وسريعة، وغالبا ما تتجاوز سقف القدرات مهما كان التدريب متقنا، وتتميز هذه الألعاب بأنها مثيرة وجذابة، وتشد الانتباه لكثرة ذلك بتتالي المواقف فيها، واستخدامها الصور والأصوات الفنية من الواقع، وهي بهذا تستهوي كثيرا من الصغار.

3 - 2 - ألعاب الذكاء:

وتعتمد هذه الألعاب على المحاكاة المنطقية في اتخاذ القرار، تتطلب إعمال الفكر للتعامل معها، ولعل الشطرنج من أشهر الألعاب في هذا المجال، إذ بات التعامل مع أجهزة الشطرنج الإلكترونية أو برامج الشطرنج الحاسوبية تحديدا كبيرا يتجاوز في بعض الأحيان كبار اللاعبين. (همال، 2012، ص 43).

3 - 3 - ألعاب الحركة:

وهي ألعاب تعتمد على فعل جسماني، حيث حركة يد اللاعب تتحكم وتُحرك الشخصية الإلكترونية داخل أجواء تتطلب منه المقاتلة أو تسلق أشياء كالجبال أو الجري...

3 - 4 - ألعاب المغامرات:

ينتمص فيها اللعب الدور المركزي من خلال بطل افتراضي حاضر أولاً في الشاشة، لكنها تتميز عنها في مستوى الغموض فيها، والذي يختل مكانة مهمة في السيناريو، ويعد الاستنتاج والملاحظة شرطان أساسيان لنجاح اللاعب، فيعمل هذا الأخير خلال اللعبة على حل مختلف الغموض المحيط باللغز الرئيسي، حيث يبقى التشويق بصفة دائمة ليقوده ببطء نحو تنفيذ المهمة. (فلاف، 2009، ص 102).

3 - 5 - ألعاب المحاكاة:

تعد ألعاب المحاكاة إعادة إنتاج صور لنشاطات واقعية، رياضية أساساً فقواعد هذه النشاطات يتم الاحتفاظ بها مع تثبيت كبير بالجزئيات، وتستوحى هذه الألعاب إما من الواقع أو من تصورنا لهذا الواقع، ولا تركز هذه الألعاب فقط على الرسم القريب من الواقع، ولكن أيضاً على المكانة التي تعطى للاعب نفسه، ففي ألعاب محاكاة الطيران مثلاً فلايت سيمولان. (قويدر، 2012، ص 122).

نستنتج مما سبق أن الألعاب الإلكترونية تتميز بتنوع كبير من حيث التصنيف، حيث تصنف إلى عدة أنواع مقسمة كالتالي: ألعاب المتعة والإثارة التي تهدف إلى التسلية، وتتميز بالإثارة، ومن أبرز هذه الألعاب نذكر Farntite. PuBg, Free fire. وألعاب الذكاء التي تعتمد على المحاكاة المنطقية في اتخاذ القرارات، وهي ألعاب تتطلب الذكاء والمنطق مثل: Jeux d'echec, Scrublic Sudoku. وألعاب الحركة التي تعتمد على حركة أجزاء من الجسم التي تتحكم بحركة الشخصية الإلكترونية داخل أجواء اللعبة كالتسلق، الجري... مثل Subway surfer، ولدينا أيضاً ألعاب المغامرة، وهنا يكون اللاعب هو البطل الافتراضي، ويعمل على حل كل الغموض، وهو الذي يقود مهمة اللعب مثل: The last of us, The walking dead, Microsoft. وأخيراً لدينا ألعاب المحاكاة التي تعتمد على إعداد إنتاج صور لنشاطات واقعية أو افتراضية مثل: Astrobot, Assassin's creed Nexus.

ومنه فإن لعبة فري فاير Free fire تصنف ضمن ألعاب المتعة والإثارة، حيث يتسابق اللاعبون للبقاء على قيد الحياة في خريطة ضيقة مليئة بالتحديات، وتتميز هذه اللعبة أيضاً بالحركة والمعرفة لأنها متعددة اللاعبين Battle Royale، حيث تدور حول مواجهة اللاعبين لبعضهم البعض، كما تتطلب من اللاعبين السرعة والتفاعل المستمر مع اللعبة، بالإضافة إلى ذلك تحتوي اللعبة على بعض عناصر من ألعاب المحاكاة والتكنيك، يجب على اللاعبين اتخاذ قرارات سريعة والتخطيط بدقة للتغلب على الخصوم.

4 - تأثير الألعاب الإلكترونية على المراهق:

4 - 1 - أثر وأضرار الألعاب الإلكترونية على المراهقين:

تشير الدراسات الحديثة أن حوالي 90% من الأطفال والمراهقين يلعبون ألعاب الفيديو، وبوسائل مختلفة بشكل يومي، كما يشغل المراهقين بسن 18 سنة حوالي 20% من مقاعد اللاعبين المحترفين في البطولات وقنوات البث المباشر ووسائل التواصل الاجتماعي، ومن بين هذه الأضرار نجد:

4 - 1 - 1 - الوصول لمرحلة إدمان الألعاب الإلكترونية:

الخطر الحقيقي في الألعاب الإلكترونية يكمن غالباً في مرحلة المراهقة، وذلك من خلال تحولها من طريقة للتسلية والترفيه عند المراهق لعادة يدمن عليها ولا يمكنه تركها، وسلوك قهري لا يمكنه التحكم به، حيث قد يشعر بالقلق إذا لم يتمكن من اللعب لسبب ما، فتصبح ألعاب الفيديو جزء من تفكيره لا يمكن السيطرة عليه حتى وهو في المدرسة أو في زيارة عائلية.

4 - 1 - 2 - تراجع الأداء الدراسي للمراهق بسبب الألعاب:

عندما تتحول ألعاب الفيديو عند المراهق لإدمان فإنها سوف تستغل الجزء الأكبر من تفكيره ووقته، وكثيراً ما يتعارض هذا مع واجبه نحو الدراسة والامتحانات، حيث تأخذ من الوقت والتركيز الذي يجب أن يخصص للدراسة، وبالتالي ينعكس ذلك على أدائه الدراسي بشكل ملحوظ.

4 - 1 - 3 - فقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية:

عادة ما يخرج المراهقين مع بعضهم للتزّه والتسلية، أو يزورون بعضهم البعض في المنازل للجلوس أو الاجتماع من أجل الدراسة معاً، لكن إدمان المراهق على هذه الألعاب يجعله لا يفضل هذه الأنشطة ويشعر فيها بالملل ويريد دائماً العودة إلى المنزل لممارسة ألعاب الفيديو، وحتى داخل المنزل ينعزل المراهق للكثير من الوقت في غرفته ولا يشارك أسرته جلساتهم. (العبود، 2024، ص 15).

4 - 1 - 4 - العزلة الاجتماعية والميل إلى الانطواء:

يصير الشاب أو المراهق أسيراً لتلك الألعاب بدرجة قد تصل إلى عدم مغادرة غرفته حتى أصبحت تمثل له البيئة الأكثر قدرة على احتوائه وتلبية رغباته وفهمه، وهذا ما أشارت إليه الدراسة التي قام بها دافيد غرينفيلد، والتي شملت ثمانية عشر ألف شخص إلى أن مدمني الألعاب الإلكترونية يشعرون بالعزلة والانفصال عن البيئة المحيطة به، ولا يعود الواحد منهم واعياً بالزمان والمكان حيث يصبح جزءاً من اللعبة، بل يشعر أنه يجسد شخصية خارقة غير موجودة على أرض الواقع، وهذا مؤشر خطير. (الغفيلي، دون سنة، ص 37).

4 - 1 - 5 - ألعاب تسبب اضطرابات في سلوك المراهق:

بما أن مرحلة المراهقة مرحلة تكوين الشخصية واكتساب القيم والمعايير التي تتحكم بسلوك المراهقين وشخصياتهم، من جهة، ستكون هذه الألعاب سببا للخلاف المستمر والحاد مع الأهل، ومن جهة أخرى يكتسب المراهق بعض الأفكار والرغبات والدوافع التي تدعو للرنيلة، كما أنها تفسد عقولهم وتنتشر تقاليد وأفكار تختلف عن عادات وتقاليد مجتمعاتنا. (قويدر، 2020، ص 81).

4 - 1 - 6 - إضاعة الكثير من الوقت:

إدمان المراهق للألعاب الإلكترونية سآخذ كثير من الوقت وليس فقط وقت فراغه، ما يجعله يخصص مزيدا من الوقت للعب على حساب المهام الأساسية المتوقع منه أدائها مثل الدراسة والمساعدة في المهام المنزلية والتواصل مع الآخرين. (العبود، 2024، ص 35).

4 - 1 - 7 - الأضرار الصحية:

مع انتشار الألعاب الإلكترونية ظهرت مجموعة جديدة من الإصابات بالجهاز العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة، وأن الجلوس لساعات طويلة أمام الأجهزة الإلكترونية من حواسب أو هواتف ذكية، المحمولة خاصة، يسبب تأثيرا سلبيا على النظر بسبب الأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة من هذه الشاشات، كما أن حركة العينين تكون سريعة جدا في ممارسة هذه الألعاب الإلكترونية، مما يزيد من فرص إجهاد العينين، وهذا ما يؤدي إلى الاحمرار والجفاف والحكم في العين، كما أن الجلوس أمام هذه الشاشات بدون حركة يسبب آلاما مبرحة أسفل الظهر، كلها أعراض تعطي إحساسا بالصداع، والشعور بالإجهاد البدني، وأحيانا القلق والاكتئاب. (سالم نايف، 2015، ص ص 11 - 12).

نستنتج مما سبق أن أبرز آثار وأضرار الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين هو إدمانهم الألعاب الإلكترونية الناتج من الوقت الطويل الذي يقضونه في اللعب وتعودهم على اللعبة، هذا ما يؤثر من جهة على الإنتاج الدراسي للمراهقين، واضطراب علاقتهم الاجتماعية، ومن جهة أخرى تظهر اضطرابات نفسية كالعزلة، القلق، الاكتئاب والعدوانية، مما يعرقل النمو السليم للشخصية خاصة خلال هذه المرحلة الانتقالية الحساسة، بالإضافة إلى الأمراض الفيزيولوجية التي يسببها إدمان الألعاب الإلكترونية خاصة على مستوى الجهاز البصري وعلى مستوى العظام والعضلات.

4 - 2 - التأثير الإيجابي للألعاب الإلكترونية على المراهقين:

يوجد العديد من المزايا للألعاب الإلكترونية على المراهقين، وأوضحت بعض الدراسات مثل: Marie Evans ودراسة (Gyselinche, Ehrlich, ornaldi, Benick K Dubais 2000، 166) أن هناك الكثير من المميزات للألعاب الإلكترونية: Shmidt and Emizabith (2008، 63)،

4 - 2 - 1 - تخفف الاكتئاب:

لعب مثل هذه الألعاب يقابل نضال، وضغوطات الأسرة والدراسة والعمل وغيرها من العوامل المسببة للتوتر، لهذا تحظى ألعاب الفيديو بشعبية كبيرة بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في أخذ استراحة من العالم الواقعي والقفز إلى عالم الخيال بدلا من الاكتئاب.

4 - 2 - 2 - تعزيز مهارات حل المشكلات:

تحتوي جميع الألعاب الإلكترونية تقريبا على قواعد معينة يجب اتباعها، مما يعني أنك بحاجة إلى تفكير بعناية قبل اتخاذ أي خطوة، ويعزز الإبداع والاتساق في الحالة المعرفية للمراهق لأن معظم الألعاب تتميز بالتحديات والمراحل الصعبة التي يمكن إكمالها مثل هذه الجوانب تساعد في تحسين مهارات حل المشكلات. (ناجي السيد، 2021، ص 1156).

4 - 2 - 3 - الألعاب الإلكترونية تزيد الاهتمام بالتكنولوجيا:

يتأقلم الأفراد مع التكنولوجيا الحديثة من خلال الألعاب الإلكترونية وتزيد من اهتمامهم بها، يتعلم اللاعبون كيفية استخدام الأجهزة والبرامج المختلفة ويزيد الوعي في استخدام التكنولوجيا الحديثة، فهي تساهم في تعزيز الفضول في البحث والتطوير.

4 - 2 - 4 - الألعاب الإلكترونية تحسن عملية اتخاذ القرار:

حيث تعتمد معظم ألعاب الفيديو على تطوير استراتيجيات معينة خلال اللعبة، مما يساعد على اتخاذ القرارات بشكل أفضل وأسرع. (نصير، 2004، ص 05).

نستخلص مما سبق أن الألعاب الإلكترونية لا تحتوي فقط على السلبيات حيث هي كالسيف ذي الحدين رغم سلبياتها، إلا أن هذا لا يمنع من أن يكون لها إيجابيات متمثلة في تقليل حالات الاكتئاب أو الحزن من خلال دخول المراهق في عالم افتراضي يشعره بالفره، وينسى حالته الحقيقية "الحزن"، بالإضافة إلى المساهمة في تنمية بعض المهارات المهمة للفرد في حل المشكلات وتحسين عملية اتخاذ القرارات، وذلك من خلال قواعد اللعبة التي تعزز عملية التفكير في استراتيجيات لمواجهة تحديات اللعبة واتخاذ القرارات المناسبة لتحقيق الفوز، وفي الأخير فإنها تساعد الفرد في التأقلم معها.

- لعبة فري فاير Free Fire:

أ - مفهوم لعبة فري فاير:

تعني تسمية فري فاير (Free Fire) بالعربية (النار المجانية)، وهي لعبة الباتل رويال من تطوير دوتس ستوديو Dots Stodio ونشر شركة غارينا Garina، وتم إصدارها في 04 ديسمبر 2017 أصبحت اللعبة الأكثر تحميلا للجوال لعام 2019، نظرا لشعبيتها حصلت اللعبة على جائزة أفضل لعبة شعبية في

تصويت من متجر جوجل بلاي في عام 2019، اعتباراً من نوفمبر 2019 حققت فري فاير أكثر من مليار دولار في جميع أنحاء العالم.

اللعبة تحتوي على خمسين لاعب ينزلون متفرقين في خريطة اللعبة بحثاً عن الموارد والأسلحة لقتل الأعداء الذين يعترضونهم للبقاء كآخر شخص في الجزيرة. في فيفري 2019 تم إصدار نسخة ثانية من فري فاير سميت إلى فري فاير ماكس، ويستطيع أن يلعبها من لديهم هواتف قوية والاستمتاع بجودة الجرافيك، أصبحت متاحة عند منطقة الشرق الأوسط. (مراد وغمري، 2021، ص 23).

ب - خصائص ومميزات فري فاير Free Fire:

تتصف لعبة فري فاير بالكثير من المميزات حيث أنها من الألعاب التي تعتمد على القتال، البحث عن الحياة، والنجاة من الموت، بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام هذه اللعبة في أنظمة متنوعة للتشغيل، حيث يمكن تحميلها على الحاسوب وعلى الهاتف اندرويد، وهواتف الأبل والأجهزة اللوحية، مما يتيح للمستخدمين إمكانيات الاختيار بين أجهزة كثيرة دون التقيد بجهاز واحد خلال اللعب، كما تقوم على تقنية الفيديو وتصوير مشاهد القتال عن قرب مع استعمال وسائل قتالية متنوعة قصد البقاء صامداً حياً وسط مجموعة من لاعبين آخرين، ويسمى آخر من نجا من هذه المعركة والفائز بتحدياتها، زيادة على ذلك فإن لعبة فري فاير تتميز بمساحة صغيرة مقارنة مع الكثير من الألعاب الأخرى مثل (PUBG) على سبيل المثال، ولا يمكن إغفال جانب آخر وهو أن هذه اللعبة تشتم على خريطة شاسعة تعطي اللاعبين حرية كبيرة في التنقل مع إمكانية استعمال الصوت والكثير من المؤثرات الأخرى، أما من ناحية الحجم فهي لا تأخذ مساحة الكبيرة مقارنة مع الألعاب الأخرى التابعة لبائتل رويال، والتي قد يصل حجمها إلى 1 جيجا بايت 1G، كما تتوفر على بيانات متعددة في اللعب تسمح للاعبين في الاستمتاع أكثر وفق استراتيجية خاصة في اللعب. (المرجع نفسه، ص 24 - 25).

ج - مخاطر وأضرار لعبة فري فاير:

في الحديث عن خطر أو أضرار لعبة فري فاير (Free Fire) نتحدث عن أضرار غير مباشرة وغير مادية، حيث لا يعقل أن يتعرض لاعبو فري فاير إلى خطر مباشر، لكن تباعاتها ونتائجها النفسية والصحية هي التي يمكن أن تمثل خطراً.

أهم تلك الأضرار في لعبة فري فاير Free Fire هو الإدمان لأن الإكثار من اللعب يؤدي إلى اعتياد النفس على اللجوء إلى تلك اللعبة في أغلب الأوقات، مما يجعل المدمن على اللعبة، خاصة المراهقين يهربون من واقعهم ويعتادون العيش في واقع يقوم على القتال والصراع من أجل البقاء، وينمي عند المراهق

روح العداء والانتقام تدريجياً، وهو ما يجدر منه علماء النفس بخصوص الإدمان على ألعاب الفيديو القائمة على القتال.

وإلى جانب آخر فإنّ اللعبة لديها أخطار أخرى صحية، حيث أن الإكثار من استخدام الحواسيب والهواتف المحمولة يلحق الضرر والإجهاد بالعين.

كما يؤدي طول الجلوس على المكتب أثناء اللعب إلى الإضرار بالعمود الفقري، ويتسبب في آلام الظهر كما يمثل سببا رئيسيا في الإرهاق وضعف النشاط البدني والشعور بالحاجة إلى النوم من كثرة اللعب. يمكن للمراهقين المدمنين أن يتوتروا بسهولة أو يواجهوا مشكلات القلق في أماكن عامة بسبب قلة التفاعل الاجتماعية، كما جعلت هذه اللعبة الكثير من المراهقين يتجهون للانعزال لوقت طويل عن يعرفهم بشكل ملحوظ، فأصبحوا منعزلين عن أسرته وأحبتهم ويفضلون عدم الخروج مع الأصدقاء وممارسة الحياة بشكل طبيعي وسليم.

والإدمان على لعبة فري فاير Free Fire يتسبب حتما في كثرة الإنفاق المادي وإضاعة الوقت وإهمال الواجبات والالتزامات الخاصة. (مراد وغميري، 2021، ص ص 25، 26).

كما تزيد عدوانية المراهق في تصرفاته وكلامه وهذا راجع إلى ما تحتويه اللعبة من محتويات العنف وتعود اللاعب على مشاهد القوة والقدرة على التغلب على الخصم والسيطرة، وكذلك أصوات الرصاص والتفجير ومناظر الدم واستخدام الأسلحة، بالإضافة إلى الموسيقى الصاخبة والأصوات والمشاهد التي تصاحب اللعبة، فقد تؤدي إلى بلوغ أقصى درجات العنف، حيث تصل في بعض الأحيان إلى القتل والاعتداء الجسدي على الآخرين، وعلى أقرب الناس إليه، وكذلك على أنفسهم.

على بلاطو برنامج "عشت وشفيت" صرح أب الضحية "سيد أحمد" البالغ من العمر 18 سنة أن لعبة فري فاير Free Fire كانت سبب مقتل ابنه الكبير، حيث قال "أن ابنه كان يملك حساب لعب فيه مقدار 20 مليون سنتيم، وكان يلعب مع أشخاص أجانب واحد منهم كان يتكلم معه بطريقة غير أخلاقية لقوله "كانو يخسرولو الكلام"، حيث اتفق "سيد أحمد مع الشخص الذي يلعب معه كي يبيع له حسابه الخاص بمقدار 10 مليون سنتيم، فمنذ خروجه لم يعد للبيت حيث عثر في مدينة بئر توتة بالعاصمة على جثة "سيد أحمد" بعد اختفائه لأسابيع، وقد صرح أباه أن لعبة فري فاير Free Fire لعبة فري فاير Free Fire كانت سبب قتله، حينئذ استعملت كوسيلة للوصول للضحية وجذبها لهم. (برنامج عشت وشفيت في قناة الشروق TV، (11 Novembre 2024).

نستنتج مما سبق أن إدمان الألعاب الإلكترونية قد يؤدي بصاحب ه إلى الموت، وهذا من خلال استعمال اللعبة كوسيلة لجلب الضحايا واستقطابهم للقيام بالجريمة في حقهم، أو قد تكون اللعبة سببا في مقتل صاحبها، وأكبر مثال على ذلك لعبة الحوت الأزرق.

II - إدمان الألعاب الإلكترونية:

1 - مفهوم الإدمان:

تعددت وتتنوع مفاهيم الإدمان لكن معظم التعريفات تشير أن الإدمان هو تعاطي مواد معينة، أو القيام بنشاطات لمدة معينة، ويعتبر الإدمان مرادف لمفهوم الاعتماد "La dépendance".

1 - 1 - منظمة الصحة العالمية (1973):

حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي والعقاقير أو المادة. ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة. (برتيمه، 2022، ص 29).

1 - 2 - تعريف رومان "Romain":

الإدمان يرتبط بالسلوكيات مثل المقامرة الإلكترونية، الإدمان على ألعاب الفيديو، الانترنت، الهواتف الذكية، المواد الإباحية، السلوكيات الخطيرة، وممارسة الأنشطة. (Romain, 2012, p 60).

1 - 3 - تعريف محمد أحمد النابلسي:

الإدمان هو مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان. (النابلسي، 2004، ص 137). نستخلص مما سبق أن الإدمان هي حالة نفسية أكثر مما هي حالة عضوية، وتتمثل في تعاطي المواد المخدرة، أو ممارسة سلوكات معينة لمدة محددة حتى يصبح الفرد معتمدا عليها كليا، ويلجأ إليه الفرد للهروب من الواقع الذي يعيشه.

2 - مفهوم إدمان الألعاب الإلكترونية:

تشير حنان عبد الحميد العتابي إلى أن اللعب عبارة عن نشاط جسمي أو فكري تتم المبادرة إليه من أجل التسلية الترفيهية اللاتذات والتنفيس عن الطاقة الفائضة في الجسم، وهو في الحقيقة نشاط خاص بأوقات الفراغ بهدف التسلية والنأي عن النشاطات اليومية المألوفة بغض النظر عن نتيجته النهائية. (الغنائي، 2002، ص 15).

عُرف كذلك اللعب بأنه عبارة عن نشاط موجه أو غير موجه يعبر عن حاجة الطفل إلى إشباع الميل الفطري له وحاجته إلى السرور والاستمتاع، وهو ضروري بيولوجيا في بناء ونمو وتكامل الشخصية للفرد، وهو سلوك اختياري ذاتي وتطوعي داخلي الدافع غالبا، أو تكيفي تعليمي يرافق النفس، وهو وسيلة للكشف عن عالم الطفل. (الحربي، 2002، ص 47).

عُرفت سميحة برتيمية اللعب بأنه نشاط ذهني أو بدني يقوم به الفرد سواء كان هذا الفرد صغيراً أم كبيراً من أجل تلبية حاجات مختلفة، والتي يمكن أن يحققها من خلال اللعب كالترويح والتعليم وتفريغ الطاقة الزائدة، إلى غير ذلك من حاجات تختلف أهميته بالنسبة للفئات العمرية المختلفة، ويكون اللعب فردياً أو جماعياً منظماً أو تلقائياً، كما يكون موجهاً ذاتياً. (برتيمية، 2017، ص 21).

نستنتج مما سبق أن الألعاب الإلكترونية هي نشاطات جسمي وذهني في الوقت نفسه رغم أن الطابع العقلي يتجاوز الجسدي، تشمل هذه الأخيرة كلا من الألعاب الفيديوي، وألعاب الكمبيوتر والهواتف النقالة، يلجأ إليه الفرد لتلبية حاجاته البيولوجية المتمثلة في التسلية والترفيه، وتستعمل الألعاب الإلكترونية كوسيلة لتفريغ الطاقة الفائضة.

3 - أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

السلوك الإدماني لا يعتبر مرضياً، إنما يعتبر عرضاً، ويوجد العديد من الأسباب وراء هذا السلوك لدى المراهقين:

1 - عوامل الجذب: تتضمن العديد من الجوانب المختلفة التي تثير اهتمام المراهقين من ألوان، رسومات، التخيل.

2 - السيطرة والتحكم: هي ما يدفع الطفل والمراهق إلى التعلق والإدمان على هذه الألعاب، حيث توفر لهم آليات التحكم على مجريات الأحداث.

3 - توفير العالم الافتراضي: هذه الألعاب تمكن الطفل والمراهق من تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه في العالم الحقيقي، فيشعر المراهق بتحقيق ذاته ورغباته في الواقع الوهمي.

4 - التركيز والتأمل: تتنوع المواضيع والأفكار التي تقدمها الألعاب الإلكترونية، فهي تحتوي على عناصر عدة مثل التحدي التحفيز الفكري، التخيل، التركيز، تجنب المخاطر والسعي وراء تحقيق الأهداف.

5 - تقليد الأبطال: يقوم المراهق بالتفاعل مع أبطال اللعبة فيتمص شخصياتهم، فيقوم بتغيير سلوكه لتحقيق التقمص مع بطل اللعبة والاندماج معه. (الهدلق، 2013، ص 45).

- الافتقاد للسند العاطفي يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.

- توفر غرفة الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت العدوانية، لذلك تصبح

تلك الغرف الملاذ الآمن والمنقذ الأكبر، بما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية واللفة.

- يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية. (المصري، 2006، ص 173).

- انتشار مقاهي الانترنت وتوفير السيولة المالية.

- التأثر بالثقافات الأخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.

- تأثير جماعات الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت. (بيومي خليل، 2002، ص 166، 168).

نستنتج مما سبق أن أسباب الإدمان على الألعاب الإلكترونية متعددة ومختلفة من حيث المصدر، فنجد أسباب ناتجة من اللعبة ذاتها، كعامل الجذب الذي يثير اهتمام اللاعب، تقليد أبطال اللعبة، أين يتخذ المراهق الأبطال كقدوة، وأخرى متعلقة بالمراهق كفقدانه للسند العاطفي، التعبير عن رغباته الكامنة في عالم اللعبة الافتراضي.

4 - أعراض الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

4 - 1 - الأعراض العاطفية والاجتماعية:

- الشعور بالتهيج والانزعاج الشديد عن عدم القدرة على اللعب.

- الكذب على الأشخاص المقربين منك بشأن مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد في اللعب.

- العزلة الاجتماعية لفترات طويلة من اللعب بدون ملل.

- عدم القدرة على التوقف أو حتى تقليل الوقت الذي تقضيه في اللعب.

- اللجوء إلى تلك الألعاب بشكل مستمر للشعور بحالة مزاجية أفضل.

- وجود مشاكل في العمل أو الدراسة ناتجة عن طول الوقت الذي تقضيه في اللعب.

4 - 2 - الأعراض الجسمية:

- الصداع المستمر والتشوش في الرؤية نتيجة للإجهاد الشديد للعين.

- سوء التغذية نتيجة التخلي عن الوجبات الرئيسية في مقابل اللعب، أو اللجوء إلى الوجبات السريعة.

- الإرهاق الجسدي نتيجة اللعب المستمر وعدم الحصول على قدر كافٍ من النوم.

- الشعور بألم مستمر في الظهر وال فقرات.

- احمرار العين وضعف التركيز. (Addiction, The Kusnacht pructice, 2022، 2022).

نستخلص مما سبق أن أعراض ادمان تمس الجانب العاطفي والاجتماعي، وبرز أعراضها العزلة

الاجتماعية، وعدم القدرة على التوقف عن اللعب، بالإضافة إلى أعراض فيزيولوجية متمثلة في الصداع

المستمر، الإرهاق الجسدي، وظهور آلام على مستوى الظهر والعمود الفقري.

5 - مظاهر إدمان الألعاب الإلكترونية:

- عدم الاكتفاء من استخدام الألعاب الإلكترونية وقضاء أوقات طويلة معها.
 - الرغبة الشديدة في الدخول للألعاب مرة ثانية عند تركها.
 - يلجأ إلى الكذب لتبرير جلوسه الطويل على الحاسوب أو الألعاب على أنه أحد أشكال المعرفة.
 - التوقف عن مشاركة الأسرة في الأنشطة والاهتمامات الأسرية.
 - تأثير أوقات النوم، الطعام، والتحصيل الدراسي بشكل سلبي.
 - إهمال النظافة الشخصية.
 - القلق والتفكير المفرط في الألعاب الإلكترونية، الشعور بالحزن والاكتئاب لعدم الاتصال بها.
- (Al-Obaidi & Hassan, 2017).

ذكرت دراسة ألمانية أن من تحققت فيه ثلاثة معايير من المعايير الستة التي حددتها منظمة الصحة العالمية لقياس الإدمان يعتبر مدمنًا.

- عدم القدرة على كبح الرغبة في الشيء.
 - فقدان السيطرة على عدد مرات التعاطي (اللعب).
 - زيادة الجرعة (زيادة ساعات اللعب).
 - ظواهر الإحساس بالحرمان.
 - إهمال الاهتمامات والالتزامات الأخرى.
 - إهمال الاهتمامات والالتزامات الأخرى.
 - عدم التخلي عن سلوكيات المدمنين رغم العواقب الضارة. (Al-Ghufili, 2010, p 52).
- نستنتج مما سبق أن هناك مظاهر عديدة ومختلفة تظهر مدى إدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية، وهذه الأخيرة متعلقة باللعبية كالرغبة الشديدة في اللعب، زيادة مدة اللعب، وأخرى تظهر على المراهق كإهمال نظافته الشخصية، السهر لمدة طويلة، ومن خلال ما سبق نلاحظ تشابه بين أسباب الإدمان على المخدرات، المظاهر وكذلك الأضرار، كل هذه المباحث تمكننا من التعرف على الفرد المدمن، وعلى شدة ومدة إدمانه.

6 - أضرار ومخاطر إدمان الألعاب الإلكترونية:

- أكدت التقارير أن تلك الألعاب ينتجها أشخاص لهم مصالح معينة ونوايا خبيثة هدفهم إبعاد المراهق عن العالم الواقعي، وبث أفكارهم من خلال تلك الألعاب الإلكترونية.
- التسبب بأمراض الرؤيا كضعف النظر، وأمراض الجهاز العصبي كالصداع والغثيان.
- العزلة الاجتماعية والتوحد التي يعيشها المدمن على الألعاب الإلكترونية.

- ظهور اضطرابات في الشخصية لدى الطفل والمراهق كالعنف والاكتئاب.
- قد تسبب الألعاب الإلكترونية بالإصابة بالفصام، حيث نجد الفرد مغيب وبعيد عن الواقع، إذ أنه يعيش في العالم الخيالي للعبة.
- السمنة المفرطة بسبب تناول المفرط للطعام والوجبات السريعة، وقلة أو انعدام النشاط البدني.
- آلام على مستوى الظهر والرقبة مع ضعف في العضلات، الكسل، الخمول.
- إهمال الفرد لنفسه ونظافته الشخصية.
- يتسبب إدمان الألعاب الإلكترونية في بالرسوب المدرسي.
- نستنتج مما سبق أن آثار الألعاب الإلكترونية كثيرة ومختلفة، وتتمثل في محاولة شركات الألعاب السيطرة على المراهقين وإنشاء مجتمعات حسب وجهة نظرهم للعالم، ولها أضرار اجتماعية أبرزها العزلة عن المجتمع، نفسية كاضطرابات الشخصية والفصام، وأمراض فيزيولوجية كالسمنة المفرطة، ضعف الرؤية.

7 - علاج الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

7 - 1 - أسلوب الضبط الذاتي:

- تعويد المدمن على أسلوب كبح جماح نفسه.
- ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء بدل تصفح الانترنت.
- تحديد وقت الدخول إلى الشبكة بساعة واحدة كضبط خارجي.
- الرقابة الأسرية التي تحدد ساعات استخدام الانترنت ومجالاتها.

7 - 2 - العلاج التصيري:

- يرتكز على اعتراف الشخص بأنه مدمن، وهذه خطوة مهمة في العلاج، وبالتالي عليه أن يتحمل جزءا من المسؤولية في العلاج.

7 - 3 - العلاج الأسري:

- غرس في نفوس الأبناء أهمية الانترنت في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع.
- التعرف على مشاكل الأبناء وزيادة مساحة الحوار في إطار الاحترام المتبادل حتى لا يسعى المراهق نحو البحث عن آذان صاغية عبر الانترنت، والتي يجهل محتواها وأهدافها. (Kardefelt, 2014, p 180).
- نستنتج مما سبق أن علاج إدمان الألعاب الإلكترونية متمحور حول ثلاثة أساليب أساسية، المتمثلة في أسلوب الضبط الذاتي، وهو علاج متمركز حول المدمن، يتمثل في تدريب المدمن على كبح رغباته، وعلاج متمركز حول الأسرة فيه يتم تدريب العائلة على كيفية التعرف على مشاكل أبنائهم وكيفية الحوار معهم.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن الألعاب الإلكترونية هي الوسيلة الحديثة للعب، وهذا يعود إلى كثرة الإلكترونية وتنوعها من حيث الكمية وطريقة اللعب وأجهزة اللعب، هذا ما جعلها تلقى رواجاً كبيراً في مختلف المجتمعات خاصة لدى الأطفال والمراهقين لما تحتويه من فوائد، منها؛ تقليل الحزن والاكتئاب وتنمية المهارات العامة كتحسين عملية اتخاذ القرارات، لكنها لا تخلو من أضرار، أبرزها ضعف الإنتاج الدراسي وظهور اضطرابات نفسية مختلفة نتيجة الوقت الطويل الذي يقضونه في اللعب، وهذا ما يؤدي إلى ظهور ظاهرة جديدة ألا وهي إدمان الألعاب الإلكترونية، ومن أبرز أضرارها الشعور بالانزعاج الشديد عند الامتناع عن اللعب، العزلة الاجتماعية، الصداع المستمر...

تطرقنا في هذا الفصل إلى دراسة محورين؛ الألعاب الإلكترونية وإدمان الألعاب الإلكترونية، فتضمن المحور الأول تعريف الألعاب الإلكترونية، مجالاتها وتأثيرها الإيجابي والسلبي على المراهق، كما عرّفنا لعبة فري فاير Free Fire وأهم خصائصها وأضرارها على المراهق، أما المحور الثاني فبدأناه بتعريف الإدمان بصورة عامة، ثم تعريف إدمان الألعاب الإلكترونية والأسباب التي تؤدي إلى ذلك ومظاهرها، أعراضها وأضرارها على المراهق، وفي الأخير كيفية علاجها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- I - التذكير بفرضيات الدراسة
- II - الدراسة الاستطلاعية
 - 1 - تعريف الدراسة الاستطلاعية
 - 2 - أهداف الدراسة الاستطلاعية
 - 3 - خطوات الدراسة الاستطلاعية
 - 4 - مجموعة بحث الدراسة الاستطلاعية
 - 5 - مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية
 - 6 - الأدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية
 - 7 - نتائج الدراسة الاستطلاعية
 - 8 - عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية
- III - الدراسة الأساسية
 - 1 - منهج الدراسة الأساسية
 - 2 - مجموعة البحث وخصائصها
 - 3 - طريقة اختيار مجموعة البحث
 - 4 - مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية
 - 5 - أدوات الدراسة الأساسية

خلاصة

تمهيد:

بعد أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة ولا يمكن التأكد من صحتها إلا إذا اتبعت بإجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة ووضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة وسلامة طرق انتقائها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على صلاحيتها، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو نفي الفرضيات.

كل هذه الإجراءات تساعدنا للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، فالإتصال بالميدان مهم جدا في الدراسة العلمية، إذ يسمح للباحث معرفة الحقائق والمعلومات الواقعية حول الظاهرة المتعامل معها، وهذا ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل.

I - التذكير بفرضيات الدراسة:

هناك علاقة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الفوبيا.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الوسواس.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الفلق الجسمي.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الاكتئاب.

- يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الهستيريا.

II - الدراسة الاستطلاعية:

1 - تعريف الدراسة الاستطلاعية:

يعرّفها مروان عبد المجيد إبراهيم (2000) على أنها تلك الدراسة التي تهدف إلى الاستطلاع للظروف المحيطة بالظواهر التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الظروف التي يمكن وضعها أو إلغائها في البحث العلمي. (إبراهيم، 2000، ص 125).

أما محمد فهمي السيد (2000) عرّفها على أنها بحث واسع مبني على أساس الموضوعية والمنطق، الذي يمكننا من التوصل إلى فرضيات تتعرض بدورها للنقد والتحليل. (فهمي السيد، 2000، ص 69).

يعرّفها عبد الكريم غريب (1997) على أنها مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها، كما أنها توفر للباحث فرصة التعرف على مختلف الصعوبات التي تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة. (غريب، 1997، ص 71).

منه نستنتج أن الدراسة الاستطلاعية هي الخطوة المنهجية التي تمكننا باحتكاك لأول مرة بميدان البحث، حيث تتيح لنا الكشف عن مدى ملائمة الاختبارات المختارة لطبيعة الموضوع من جهة، وصعوبات التي قد تواجهها في الميدان من جهة أخرى، ويمكن اعتبار الدراسة الاستطلاعية أنها صورة مصغرة للدراسة الأساسية.

2 - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في البحوث العلمية إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، وتساعد في التعرف على خصائص عينة الدراسة، والتعرف على أهم الفرضيات التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة بغرض تكيفها على عينة الدراسة. (إبراهيم، 2000، ص 38).

تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية التابعة لدراستنا الحالية في:

- التعرف على عينة الدراسة وخصائصها.
- جمع معلومات قيمة حول موضوع الدراسة.
- التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة الأساسية.
- التعرف على الأدوات والتقنيات الملائمة لإجراء دراستنا واختبار مدى إمكانية تطبيقها ميدانياً.
- إزالة الغموض وضبط فرضيات البحث بشكل نهائي.
- تحديد المدة الزمنية التي تستغرقها دراستنا.
- التعرف على مختلف الصعوبات التي تعرقل سير دراستنا.
- معرفة ما إذا كانت بنود المقياس واضحة، سهلة وغير غامضة، وفي متناول المراهق الذي نتعامل معه؛ أي الذي نقدم له المقياس.

3 - خطوات الدراسة الاستطلاعية:

تتضمن خطوات الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

الخطوة الأولى:

بعد قراءة النظريات التي تناولت موضوع إدمان الألعاب الإلكترونية، والرجوع إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا الصحة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية، والرجوع إلى عينة من المقاييس التي لها علاقة بمتغيرات البحث، تم تحديد وصياغة متغيرات البحث.

الخطوة الثانية:

بعد تحصلنا على استمارة توجيه من الجامعة توجهنا إلى مديرية التربية بولاية "تيزي وزو"، مصلحة التكوين والتقني لطلب تأشيرة الدخول إلى المؤسسات التربوية، وذلك نظراً لتعاملنا مع التلاميذ المراهقين.

الخطوة الثالثة:

تم التنقل لزيارة ميدان الدراسة يوم 2 مارس 2025 توجهنا إلى مكتب مدير الثانوية، فتكلمنا معه حول سبب مجيئنا وموضوع بحثنا، ثم دلنا على مكتب مستشارة التوجيه التي ساعدتنا في الوصول بسهولة إلى الحالات.

وبعد ذلك تم صياغة بنود المقابلة في صورتها الأولية (الرجوع إلى الملاحق) وذلك بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة والنظريات التي تناولت موضوع بحثنا.

4 - مجموعة بحث الدراسة الاستطلاعية:

تم تحديد مجموعة البحث التي توصلنا إليها بمساعدة مستشارة التوجيه وبعض معلمي تلك الثانوية، وكانت مجموعة البحث مكونة من (7) مراهقين مدمنين على الألعاب الإلكترونية، الذين تتراوح أعمارهم

بين (16 - 20) سنة.

تم إجراء المقابلة مع الحالات في مكتب مستشارة التربية في أوقات فراغ التلاميذ، أين خصصنا حصتين لكل حالة، ففي الحصة الأولى تعرفنا على الحالة وطبقنا عليها دليل المقابلة. أما في الحصة الثانية قمنا بتطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالات.

5 - مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في ثانوية عبان رمضان المعروفة باسم الثانوية الجديدة Nouveau Lycée، المتواجدة في مدينة تيزي وزو، وامتدت فترة الدراسة من 02 مارس 2025 إلى غاية 17 مارس 2025.

6 - الأدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية:

تم الاستعانة بعدة أدوات لإجراء بحثنا الحالي ومنها:

6 - 1 - المقابلة:

تم صياغة بنود المقابلة بالاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت نفسيا موضوع بحثنا، قمنا ببناء دليل المقابلة والذي ينقسم إلى ثلاث محاور أساسية.

المحور الأول - يخص البيانات الشخصية المتمثلة في الاسم، السن، الرتبة، المستوى الدراسي. المحور الثاني - محور الألعاب الإلكترونية الذي يتكون من 11 سؤالاً مقيدة ومتسلسلة، وتكون الإجابة عليها مغلقة بنعم أو لا، كما توجد هناك أسئلة مفتوحة يتمتع فيها المفحوص عن حرية التعبير عند إجابته.

المحور الثالث - خصصناه للصحة النفسية الذي يتكون من 14 سؤالاً مفتوحاً وذلك بالتعليل، حيث شملت جميع أبعاد الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب، الفوبيا، القلق الجسمي، الوسواس القهري، الهستيريا).

6 - 2 - مقياس الصحة النفسية:

- مقياس "سيدني كراون وكريسب" للصحة النفسية، هو مقياس يتكون من "48 سؤال"، وينقسم إلى ست مقاييس فرعية وكل مقياس فرعي لديه "8 أسئلة".

مقياس القلق - مقياس الفوبيا - مقياس الوسواس القهري - مقياس القلق الجسمي - مقياس الاكتئاب ومقياس الهستيريا.

قمنا باستعمال هذا المقياس للتعرف على مدى تأثير إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهق على صحته النفسية.

7 - نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية على مجموعة الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 2: نتائج مقياس الصحة النفسية لسبع حالات

الحالات، العمر مقياس الصحة النفسية	الحالة 1 أمين، 16	الحالة 2 محمد، 18	الحالة 3 كمال، 17	الحالة 4 طارق، 18	الحالة 5 زكرياء، 19	الحالة 6 يونس، 17	الحالة 7 أنيس، 19
القلق (أقصى درجة 12)	8	11	9	8	8	8	9
الفوبيا (أقصى درجة 13)	6	5	6	4	5	5	6
الوسواس القهري (أقصى درجة 11)	7	9	8	9	8	8	8
القلق الجسدي (أقصى درجة 12)	8	10	10	8	7	7	7
الاكتئاب (أقصى درجة 12)	9	10	10	8	9	9	8
الهستيريا (أقصى درجة 9)	4	5	5	5	5	5	5
الدرجة الكلية المتحصل عليها	42	50	48	42	44	42	43

8 - عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول المتمثلة في مقياس الصحة النفسية لسبع حالات تبين لنا أنهم يعانون من اضطراب الصحة النفسية، وذلك لحصولهم على درجات (42، 50، 48، 42، 44، 42، 43)، وهي درجات مرتفعة على درجة مقياس الصحة النفسية المتمثلة في (34.5).
- ففي مقياس القلق؛ تحصلت الحالات على درجات تتراوح ما بين (8 - 11)، وهي درجات مرتفعة، وهذا ما يدل على أن الحالات يعانون من أعراض اضطراب القلق.
- مقياس الفوبيا؛ تحصلت الحالات على درجات تتراوح بين (4 - 6)، وهي درجات منخفضة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالات لا يعانون من أعراض الفوبيا.

- مقياس الوسواس؛ تحصلت الحالات على درجات تتراوح بين (7 - 9)، وهي درجات مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالات يعانون من أعراض الوسواس.
 - مقياس القلق الجسدي؛ تحصلت الحالات على درجات تتراوح ما بين (6 - 10)، وهي درجات مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالات يعانون من أعراض اضطراب القلق الجسدي.
 - مقياس الاكتئاب؛ تحصلت الحالات على درجات تتراوح ما بين (8 - 10)، وهي درجات مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالات يعانون من أعراض الاكتئاب.
 - مقياس الهستيريا؛ تحصلت الحالات على درجات تتراوح بين (4 - 5)، وهي درجات منخفضة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالات لا يعانون من أعراض الهستيريا.
- أما عن الملاحظة والمقابلة لمجموعة الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى ما يلي:
- 1 - ظهور أعراض القلق من خلال لغتهم الجسدية، أين لاحظنا التحريك المفرط لأرجلهم وللعب باليدين.
 - 2 - التعب والإرهاق الجسدي الشديد، حيث لاحظنا ظهور الهالات السوداء تحت أعينهم بسبب قلة النوم، وهذا ما صرحوا به في المقابلة.
 - 3 - معظم الحالات تعاني من مشاعر علائقية مع أوليائهم، وظهر ذلك من خلال تغير ملامح الوجه عند طرح أي سؤال يخص العلاقة الأسرية.
 - 4 - كما لاحظنا أن معظم الحالات يهتمون بالألعاب الإلكترونية أكثر من اهتمامهم بالأنشطة الاجتماعية والدراسية.
- من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى النتائج التالية:
- توفر مجموعة البحث.
 - صلاحية أدوات البحث وإمكانية تطبيقها على عينة الدراسة الميدانية.
 - بنود المقياس كانت واضحة ومفهومة من قبل التلاميذ.

III - الدراسة الأساسية:

1 - منهج الدراسة الأساسية:

هي دراسة مظهر معين من مظاهر السلوك ببعض العمق والخبرة الذاتية، ويتم ذلك عن طريق جمع بيانات كيفية ووصفية تفصيلية عن المتخصص باستخدام المقابلة، الملاحظ، أو كلاهما. (متولي، 2016، ص ص 22، 23).

لدراسة الصحة النفسية للمراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية قمنا باتباع المنهج العيادي المعتمد على دراسة حالة (Etude de cas) كونه الأنسب لموضوع دراستنا.

يعرّف المنهج العيادي (الإكلينيكي) على أنه الدراسة العميقة في بيئتنا، يعني في ضوء المجتمع الذي ننتمي إليه، فالمجتمع الإكلينيكي هو ذلك المجتمع الذي يقوم بدراسة الفرد دراسة معمقة معتمدا على دراسة حالة باعتبارها الطريقة الأنسب لفهم مشاكل الفرد، والحصول على أكبر قدر من المعلومات، ما جعل المنهج الإكلينيكي هو المنهج الأنسب للبحث الراهن، حيث يهدف إلى اختبار الفرضيات بإثباتها أو نفيها. (النجاز، 2008، ص 16).

يعرّفه حلمي المليجي (2000) على أنه منهج يختص بالمعرفة والممارسة النفسية المستعملة في مساعدة العميل الذي يعاني من اضطراب ما في الشخصية يظهر في سلوكه أو تفكيره، وينجح في تحقيق توافق أفضل واكتساب قدرة أعلى في التعبير عن ذاته. (المليجي، 2000، ص 29).

2 - مجموعة البحث وخصائصها:

حجمها: إنّ هذه الدراسة تتمحور حول الصحة النفسية للمراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية، فإنّ مجموعة البحث الأصلية هم فئة المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (16 - 20) سنة، وبما أننا اعتمدنا على منهج دراسة الحالة، فقد قمنا بتحديد مجموعة بحثنا بـ 4 حالات؛ أي 4 مراهقين مدمنين على الألعاب الإلكترونية.

3 - طريقة اختيار مجموعة البحث:

تم اختيار أفراد البحث بطريقة قصدية، وهي مجموعة من حالات تتوفر فيها الشروط والخصائص التالية:
- العمر: بما أن دراستنا تتضمن فئة المراهقين فقد حددنا المرحلة العمرية ما بين (16 - 20) سنة، وهي الفئة العمرية المكونة لمجتمع البحث.

- الجنس: لم نحدد الجنس، لكن صدفة كانت مجموعة البحث كلها ذكور.

- المستوى الدراسي: المستوى الدراسي لمجموعة البحث يتراوح ما بين السنة الأولى إلى الثالثة ثانوي.

- نوع الإدمان: هو الإدمان على الألعاب الإلكترونية بالتحديد لعبة فري فاير Free Fire.

4 - مكان وزمان إجراء البحث:

تم إجراء الدراسة الميدانية في ثانوية مخلوف سعيد المتواجدة بقرية بني زمزر التابعة لدائرة بني

دوالة بولاية تيزي وزو، وذلك في الفترة الممتدة ما بين 7 أبريل 2025 إلى غاية 17 أبريل 2025.

5 - أدوات الدراسة:

يقصد بأدوات البحث تلك الوسائل المعتمد عليها لجميع المعلومات والمعطيات عن المبحوث بهدف فهم حالته، ولذا تم اختيار تقنيات أساسية تخدم موضوع بحثنا، وتتمثل فيما يلي:

5 - 1 - المقابلة العيادية:

يعرفها محمد حسن غانم (2009) على أنها لقاء يتم بين الشخص القائم بالمقابلة والمريض أو العميل، وأنه من الضروري القيام بالمقابلة، وهذا للتعرف على مختلف العوامل التي تؤثر على المفحوص. وإقامة علاقة ودية مع المريض وهي علاقة مهمة وأساسية في البحث، تشخيص، العلاج، وأي غرض آخر من أغراض إجراء المقابلة. (غانم، 2009، ص 73).

نستنتج مما سبق أن المقابلة العيادية هو اللقاء الذي يجمع الأخصائي النفسي مع المفحوص بهدف إقامة علاقة علاجية، التي تهدف إلى التعرف على المفحوص، تشخيص الاضطراب ووضع الخطة العلاجية المناسبة للحالة.

5 - 2 - مقياس الصحة النفسية (سيدني كراون وكريسب):

5 - 2 - 1 - تعريفه:

تم بناء هذا المقياس نتيجة الحاجة الماسة والملحة للعثور على تقنية ذات كفاءة عالية لدراسة المرض النفسي والعصابي، حيث ظهرت هذه الحاجة من خلال البحث العيادي والممارسة العيادية، ومن خلال البحوث، وقد استخلص الباحثان سيدني كراون وكريسب Crispe, Sidney Craun في عام 1996 سلسلة من المقاييس الفرعية استنادا إلى الخبرة الإكلينيكية التي تهدف إلى التعرف السريع والثابت على الاضطرابات العصابية الانفعالية.

يتكون المقياس من 48 سؤالا، ويتضمن (06) مقاييس فرعية، ويتكون كل مقياس فرعي من (08)

أسئلة وهي كالاتي:

1 - مقياس القلق: وهي الأسئلة التي تحمل الأرقام (1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43).

2 - مقياس الفوبيا: وهي الأسئلة التي تحمل الأرقام (2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44).

3 - مقياس الوسواس: وهي الأسئلة التي تحمل الأرقام (3، 9، 15، 21، 27، 33، 39، 45).

4 - مقياس القلق الجسمي: وهي الأسئلة التي تحمل الأرقام (4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 46).

5 - مقياس الاكتئاب: وهي الأسئلة التي تحصل الأرقام (5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 47).

6 - مقياس الهستيريا: وهي الأسئلة التي تحمل الأرقام (6، 12، 18، 24، 30، 36، 42، 48).

يستعمل هذا المقياس كأداة للبحث مع الأشخاص الذين يعانون من الأعراض البدنية أو اضطرابات الشخصية والأمراض السيكوعصبية، والهدف منه هو توفير تقديرات كمية لتشخيص الأمراض السيكوعصبية. (شويعل، 1994، ص ص 64، 65).

5 - 2 - 2 - طريقة التطبيق:

يمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية، أما في بحثنا فقد قمنا بمقابلة كل حالة على حدة، وقمنا بشرح بنود المقياس وقراءة وشرح الأسئلة والمفردات، حيث استدعى الأمر ذلك.

5 - 2 - 3 - طريقة التصحيح:

يعتمد التصحيح على سلم تنقيط متدرج حيث يتكون من نقطتين في بعض الأسئلة، وهي تمتد من (0 - 1)، حيث تشير الدرجة (0) إلى عدم وجود العرض، وتشير الدرجة (1) إلى وجود العرض، ويتكون من أسئلة أخرى في ثلاث نقط تمتد من (0 - 2) حيث تشير درجة (0) إلى وجود العرض، والدرجة (1) إلى وجود العرض في بعض الأحيان، والدرجة (2) على وجود العرض دائما.

فالأسئلة التي يتم تنقيطها بين (0 - 1) عددها (27)، وهي تحمل الأرقام التالية: (1، 3، 5، 6، 9، 10، 12، 17، 18، 19، 21، 22، 24، 26، 27، 31، 33، 34، 36، 37، 38، 40، 42، 48). أما الأسئلة التي يتم تنقيطها (0 - 2) فعددها (21)، وهي تحمل الأرقام التالية: (2، 4، 7، 8، 11، 14، 15، 16، 20، 25، 28، 29، 30، 35، 39، 41، 44، 45، 46).

والعكس صحيح، حيث يشير انخفاض الدرجة إلى الخلو من الاضطرابات، كما أن ارتفاع الدرجة في كل مقياس فرعي يشير إلى وجود الاضطرابات في مجال هذا المقياس، في حين يشير انخفاضها إلى عدم وجود الاضطراب. (المرجع نفسه، ص 65).

5 - 2 - 4 - تفسير نتائج المقياس وتحليلها:

في الدراسة الميدانية مع المقياس ككل تؤخذ درجة 34.5 كقيمة تمثل وسيط الصحة النفسية، حيث تدل الدرجات الأقل من 34.5 على أن الصحة النفسية عادية، في حين تدل الدرجات الأكبر من 34.5 على وجود اضطراب في الصحة في الصحة النفسية. (المرجع نفسه، ص 64).

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

I - عرض وتحليل الحالات

1 - عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية

2 - عرض وتحليل نتائج جداول مقياس الصحة النفسية الكلي

3 - عرض وتحليل نتائج جداول المقاييس الفرعية للصحة النفسية

4 - مناقشة الحالات

5 - خلاصة الحالات

II - مناقشة فرضيات الدراسة

1 - مناقشة الفرضية العامة

2 - مناقشة الفرضيات الجزئية

تمهيد:

بعد تطبيق المقابلة العيادية والمقياس الصحة النفسية لـ"سيدني كراون وكريسب" على فئة من المراهقين المدمنين على الألعاب الإلكترونية، وبعد جمع المعطيات وفق الإطار المنهجي المحدد سنتوصل إلى أهم النتائج التي اشتملت عليها هذه الدراسة، وفي هذا الفصل سنقوم بتحليل نتائج الفرضيات بالإضافة إلى مناقشتها وتفسيرها.

1 - عرض وتحليل ومناقشة الحالات:

1 - 1 - عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى:

1 - 1 - 1 - عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية:

"مياس" مراهق يبلغ من العمر 16 سنة، من أسرة متكونة من الوالدين والأخ الصغير، يزاول دراسته في الثانوية، وهو الآن في السنة الأولى ثانوي.

كانت مقابلة هذه الحالة في مكتب مستشار التوجيه في الثانوية التي يزاول فيها دراسته، حيث شرحنا له الهدف من المقابلة، وكان هادئاً ومتعاوناً معنا أثناء المقابلة وتطبيق المقياس عليه.

بدأ مياس ممارسة الألعاب الإلكترونية في بداية 2023، حيث يقضي معظم وقته في ممارسة

الألعاب الإلكترونية "تغميغ 5 نغ 6 سوايع إنهار يلا وسمي سوزاغ 8 سوايع حملغ beaucoup plus

اذ لعباغ la nuit"، بمعنى؛ أنه يقضي 5 إلى 6 ساعات يوميا في اللعب، وقد تصل إلى 8 ساعات،

ويفضل اللعب في الليل كما صرح انه يقضي أحيانا لياالي كاملة في اللعب، وأنه لا يستطيع إنقاص مدة

اللعب لقوله "ازمرغارا اذ سنقساغ لوقت a par ميلا روحاغ اد لعباغ football"، بمعنى؛ لا أستطيع

إنقاص وقت اللعب إلا عند الذهاب لممارسة كرة القدم، كما أنه يشعر بالتوتر والغضب عندما لا يكون

قادرا على ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "إيه ترببيغ ما دسوغ يما فلي إتكس téléphone إنييد داشو

أخدماغ أدفرجغ دلحيوض بوخام"، بمعنى؛ نعم أغضب خاصة عندما تصرخ والدتي في وجهي وتأخذ مني

الهاتف، قولوا لي ماذا أفعل في البيت هل أتفرج على الجدران، وحيث أنه يفضل اللعب على البقاء مع

أفراد أسرته لقوله "أخير أدلعباغ ولا أدقماغ يدسن rien de spécial يدسن هدرن les sujets إبعانرا"،

بمعنى؛ أفضل اللعب على البقاء معهم وهم يتكلمون في مواضيع لا تهمني، وكان يستخدم كثيرا يديه في

المقابلة عند الحديث وكان يتكلم بصوت مرتفع خاصة عندما يكون السؤال يثير انفعالاته.

وذكر أن ممارسة الألعاب الإلكترونية يحرمه من النوم لقوله "أفئغارا زيك et chaque مدكراغ

تحسغ عيببيغ"، بمعنى لا أنام مبكرا وكلما استيقظ أكون متعبا، وأنه يشعر بالقلق عند التوقف عن

ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "إيه ولفاغت أولاش أشو أخدماغ ما أولاشيت rien à faire"، بمعنى؛

نعم أصبح معتادا عليها، إذ ليس لديه ما يفعله من دونها، كما صرح أنه يمارس نشاطات أخرى لقوله "إيه

تلعباغ balon بديغ 2022 حملغ أتاس football و داغن free Fire"، بمعنى؛ أنه يمارس كرة القدم

التي بدأها في عام 2022، حيث صرح أنه يحبها كثيرا دون نسيان حبه للعبة Free Fire، وصرح أنه

يشعر بالعجز عند امتناعه عن اللعب لقوله "إيه grave surtout ما تروح la connexion نغ مايتكس

يما téléphone دغا la période les examens"، بمعنى؛ نعم عند انقطاع الانترنت، أو عند أخذ أمني

الهاتف في وقت الاختبارات.

يرى مياس نفسه مختلفا عن الأشخاص العاديين لقوله "إيه نكني ماشي كيفكيف أكد وياض توليغ إمينو **des fois bizarre par exemple** نكني يدوان ماشي كيفكيف"، بمعنى؛ نعم أنا مختلف عن الأشخاص، وأحيانا أرى نفسي غريب، مثلا أنا وأنتم لسنا سواسية، عندما كان مياس يجيب على هذا السؤال كان يحرك رأسه وينظر إلى الأعلى.

ولا يشعر بأنه عديم القيمة لقوله "الا جامي يعيغ **grave la valeur** مليح فاع"، بمعنى؛ لا، مستحيل أنا ذو قيمة كبيرة، لقد كان مياس مندهشا من هذا وأجاب بصوت مرتفع وبفخر.

صرح بأن علاقته مع الآخرين جيدة، لكن مضطربة مع عائلته لقوله "اكود لغاشي دبارا **bien** إمدوكال إيو نغ دلقرايا لشيخ إييو بصاح فوخام **pas bien toujours** تنغاغ أكود خويا أمشتوح أو يما تنكاس لحاق **des fois** ثكنييد فلاس ثتوغو أطاس لجران فاع سمحاسند **Par ce que toujours** تنكاس لحاق إنتا"، بمعنى؛ علاقتي مع أصدقائي وزملائي وأساتذتي في المدرسة جيدة، لكنها مع عائلتي لا، أنا في شجار دائم مع أخي الصغير، وأمي دائما تدافع عنه، حتى ولو كان ظالم، وتصرخ بصوت عالي في البيت، والجيران كلهم يسمعونها تقريبا كل يوم، رغم أن أخي هو الذي يزعجني، لكن بما أنه صغير يحبونه أكثر مني، وأحيانا تضربني، عندما أجب مياس على هذا السؤال كان قلقا منفعلا، وكان يتحرك كثيرا ويدير وجهه إلى الباب.

مياس لا يشعر بحالة انزعاج عند تفاعله مع الغير لقوله "الا أوكاد وياض **j'ai aucun problème** سوا ما كشماع غار اوخام"، بمعنى؛ لا ليس لدي مشكل مع الآخرين إلا عندما أدخل إلى المنزل، هذا دليل على أن مياس علاقته مع الأشخاص خارج المنزل جيدة ومتوترة مع أفراد عائلته.

لقد صرح لنا مياس أنه يشعر بالتوتر والقلق كثيرا لأنفه الأسباب لقوله "تقليقاغ أتاس **déjà** تورا تقلقاغ بزاف كول ما دسمكنيغ **sujet** نوخام ناغ دغا يما توليغ إثملارا"، بمعنى؛ نعم أشعر بالتوتر والقلق، حاليا أنا قلق كثيرا خاصة عندما أفكر في هذا الموضوع (مشكل البيت)، خاصة وأنني أرى أمي لا تحبني.

مياس يشعر بالتعب والإجهاد بسرعة لقوله "إيه زفيغ أعيغ **surtout** دي **la journée** أخطر **la nuit** أو فغاغارا زيك و صباح تنكارغ زيك أر لقرايا بسيف إتقريحي أو قروييو"، بمعنى؛ نعم أنا متعب خاصة في النهار لأنني أسهر في الليل، وأستيقظ بصعوبة للذهاب إلى المدرسة وأشعر بألم شديد في رأسي.

أكد مياس أن هناك أفكار تتكرر في ذهنه عن حادث وقع له ويشعره بالقلق والضيق كلما يفكر فيه لقوله "أدتوغ أسمى إدواث يما **em plus** ولاش داشو خدماغ و ميديوسا بابا تناياس يرنا إيسوغد فلي أشيغارا إمنسي قيمغ إثخامث غلقغد ثابورث أتروغ وحدي دقيض كلما دسمكنيغ تقليقاغ تحساغ إمينو **ca va pas**"، بمعنى؛ لا أستطيع نسيان اليوم الذي ضربتني فيه أمي دون سبب، وأخبرت أبي أيضا

فغضب وصرخ في وجهي، فأغلقت باب غرفتي ولم أتناول العشاء، كلما أفكر في هذا اليوم أشعر بالقلق والتوتر، لاحظنا تغير نبرة صوت مياس، وأصبح يتكلم ببطء، وكان ينظر إلى الأسفل، وهذا منا يدل على إحباطه الشديد.

لا يشعر مياس بفقدان الشهية "حملاغ لمكلا ستاغ كولش دغا صباح"، بمعنى؛ أحب الأكل، وآكل كل شيء ولا اختار خاصة في الصباح.

صرح مياس بأنه يشعر بالغضب بسرعة ولا يتحكم به لقوله "إيه surtout ميديسنيري يون و ما دليغ سعيغ لحق أم خويا أمشتوح يتزعفي بزاف ويما تتكاس لحاق أفيافي أتاتفار إيمانيو مارفوغ des fois أين دوفيغ زدائي أترزاغ"، بمعنى؛ نعم خاصة عندما يغضبني أحد، وأنا على حق، مثل أخي الصغير الذي يزعجني كثيرا وأمي دائما تدافع عنه، وهذا ما يجعلني لا أستطيع التحكم بغضبي، وعندما أكون في تلك الحالة أكسر ما أجده أمامي.

أكد مياس أنه يعاني من اضطرابات في النوم لقوله "إيه des fois إيدتاسارا ندام après تغميغ تلعاغ Free Fire و des fois تدوقوساغ أفيافي عقوق سباح ما دكراغ"، بمعنى؛ نعم في بعض الأحيان لا أستطيع النوم لذا ألعب لعبة فري فاير Free Fire، وأحيانا استيقظ 3 أو 4 مرات في الليل، وأجد صعوبة في الرجوع إلى النوم، وهذا ما يجعلني أجد صعوبة أيضا في الاستيقاظ باكرا بسبب التعب.

1 - 1 - 2 - عرض وتحليل نتائج جداول مقياس الصحة النفسية الكلي:

تم تطبيق المقياس في الحصة الثانية مع مراعاة الشروط، وخاصة التأكد من فهم كل البنود، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (3) نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي

البنود	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
48	69	37	درجة مرتفعة على المقياس، إنَّ الحالة تعاني من الاضطراب

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا بأن الحالة تعاني من اضطراب في الصحة النفسية، وهذا لحصولها على درجة (37)، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وللتعرف على الاضطرابات التي يعاني منها المفحوص، تم فحص المقاييس الفرعية، والتوصل إلى وجود ارتفاع في المقاييس الفرعية التالية: القلق، الوسواس، الاكتئاب، الهستيريا، وتحصل على درجات منخفضة في مقاييس القلق الجسدي، والفوبيا.

1 - 1 - 3 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الفرعي:

جدول رقم (4) نتائج مقياس القلق للحالة الأولى

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
1	هل تشعر بالانزعاج دون سبب واضح	1	1
7	هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغمى عليك	2	1
13	هل تشعر بالضيق وعدم الارتياح	2	1
19	هل تشعر بالفراغ الشديد	1	1
25	هل تقول عن نفسك بأنك إنسان يعاني من القلق	2	0
31	هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن المغلقة	1	1
37	هل راودك شعور يوماً بأنك على وشك الانهيار	1	1
43	هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق عندما تستيقظ	2	2
	الدرجة الكلية للمقياس	12	8

يتبين من خلال الجدول رقم (4) أن المفحوص تحصل على درجة 8 من 12 في مقياس القلق الفرعي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، مما يدل على أن المفحوص يعاني من أعراض اضطراب القلق، حيث أنه يتحصل على أقصى درجة في البنود التالية (1، 19، 31، 37، 43)، والتي تدل على أن الحالة تشعر بالانزعاج دون سبب واضح، والشعور بالفراغ الشديد والانقباض عندما يتواجد في الأماكن الضيقة.

1 - 1 - 4 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الفوبيا الفرعي:

جدول رقم (5) نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الأولى

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
2	هل تشعر بخوف لا مبرر له عندما تكون في مكان مغلق مثل مخزن أو محل أو ما شابه	2	0
8	هل يصيبك الخوف من احتمال أن تصاب بمرض لا علاج له	2	0
14	هل تشعر بالأمان والاطمئنان عندما تكون في البيت أو داخل البناية على عكس ما تشعر به وأنت في الحديقة أو في الشارع	2	1
20	هل تشعر بالضيق عند تنقلك في الحافلة أو القطار حتى عندما لا تكون واسطة النقل مزدحمة	2	1

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

0	1	هل تكره الخروج وحدك	26
1	1	هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في العودة إلى البيت	32
0	1	هل تخاف من الأماكن العالية	38
1	2	هل تشعر بالفزع عندما تكون بين حشد من الناس	44
4	13	الدرجة الكلية للمقياس	

يتبين من خلال الجدول رقم (5) أن المفحوص تحصل على درجة 4 من 13 في مقياس الفوبيا الفرعي، وهي درجة منخفضة على المقياس، مما يدل على أنه لا يعاني من أعراض اضطراب الفوبيا، إذ أنه تحصل على درجة 0 في البنود (2، 8، 26، 38)، والتي تنص على أنه الحالة لا يشعر بالخوف في الأماكن المغلقة أو احتمال إصابته بالمرض، بالإضافة إلى ذلك يمكنه الخروج بمفرده، وليس لديه خوف من الأماكن العالية.

1 - 1 - 5 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الوسواس القهري الفرعي:

جدول رقم (6) نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الأولى

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
3	هل تقول على نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي	1	1
9	هل تعتقد بأن النظافة من الإيمان	1	0
15	هل تراود عقلك أفكار سخيفة أو غير منطقية	2	2
21	هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاول عملك	1	1
27	هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء	1	0
33	هل تتحقق من الأشياء التي تنجزها بدرجة مبالغ فيها	1	1
39	هل يضايقك اختلاف حياتك على سيرك المؤلف	2	1
45	هل تجد نفسك قلق دون سبب حول أشياء لا تستحق القلق	2	1
	الدرجة الكلية للمقياس	11	7

يتبين من خلال الجدول رقم (6) أن المفحوص تحصل على درجة 7 من 11 في مقياس الوسواس القهري الفرعي، وهي درجة مرتفعة للمقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب الوسواس القهري، إذ أنه تحصل على أقصى درجة في البنود (3، 15، 21، 31)، والتي تدل على أن المفحوص تراوده أفكار سخيفة وغير منطقية، بالإضافة إلى أنه يتحقق بدرجة مبالغ فيها من الأشياء التي ينجزها.

1 - 1 - 6 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الجسدي الفرعي:

جدول رقم (7) نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الأولى

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
4	هل تعاني من الدوار (الدوخة) أو تشعر بضيق في التنفس	2	1
10	هل تعاني من سوء الهضم والاستفراغ	1	1
16	هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في جسمك أو أطرافك	2	2
22	هل شعرت مؤخرًا بفقدان الشهية	1	1
28	هل تشعر بالتعب أو الأعياء دون سبب	2	0
34	هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة	1	0
40	هل تعاني من تصبب العرق أو خفقان القلب	1	1
46	هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية	2	1
	الدرجة الكلية للمقياس	12	7

من خلال الجدول رقم (7) يتبين لنا أن المفحوص تحصل على درجة 7 من 12، وهي درجة فوق المتوسط على مقياس القلق الجسدي الفرعي، وهذا ما يدل على أن الحالة تُعاني من أعراض اضطراب القلق الجسدي، إذ أنه تحصل على أقصى درجة في البنود (10، 16، 22، 40)، التي تدل على أنه يُعاني من سوء هضم واستفراغ والشعور بوخزات وتشنجات في جسمه وأطرافه، كما يشعر بفقدان الشهية، وتصبب العرق وخفقان القلب.

1 - 1 - 7 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الاكتئاب الفرعي:

جدول رقم (8) نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الأولى

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
5	هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت أن تفكر بها سابقا	1	1
11	هل تشعر بأن الحياة متعبة جدا	2	2
17	هل تنسى الأفعال التي تقوم بها	1	1
23	هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح	1	0
29	هل تمر بك فترات طويلة من الاكتئاب	2	1
35	هل تبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة	2	2
41	هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء	2	0

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

47	هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين	1	0
	الدرجة الكلية للمقياس	12	7

من خلال الجدول رقم (8) يتبين أن المفحوص تحصل على درجة 7 من 12 في مقياس الاكتئاب الفرعي، وهي درجة فوق المتوسط للمقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب الاكتئاب، حيث أنه تحصل على أقصى درجة في البنود (5، 11، 35)، والتي تدل على أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي اعتاد أن يفكر بها، كما يشعر أن الحياة متعبة جدا ويبدل الجهد لمواجهة الأزمات أو الصعوبات.

1 - 1 - 8 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الهستيريا الفرعي:

جدول رقم (9) نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الأولى

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
6	هل تتأثر بأراء الآخرين بسهولة	1	1
12	هل تتذكر بأنك تمتعت يوما بتمثيل دور من الأدوار في فترة من حياتك	1	0
18	هل أنت إنسان عاطفي	1	0
24	هل يعجبك أن تكون محط الأنظار	1	1
30	هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك الشخصية	2	0
36	هل تبالغ في النفقة على الملابس	1	1
42	هل تستهويك المواقف الدرامية (التي تحمل الانفعالات)	1	1
48	هل تجد نفسك تتدعي وتتظاهر بالأفعال أمام الآخرين	1	0
	الدرجة الكلية للمقياس	9	4

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (9) أن المفحوص تحصل على درجة 4 من 9 في مقياس الهستيريا، وهي درجة منخفضة في المقياس، مما يدل على أنه لا يعاني من أعراض اضطراب الهستيريا، إذ أنه تحصل على درجة 0 في البنود التالية (12، 18، 30، 36)، والتي تدل على أنه قد صرح أنه لا ينتهز الفرص لتحقيق أغراضه الشخصية، وصرح بأنه لا ينفق كثيرا على الملابس.

1 - 1 - 9 - مناقشة الحالة الأولى:

من خلال مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى توصلنا إلى النتائج التالية في الجدول:

جدول رقم (10) نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى

الاضطرابات	أقصى درجة للمقياس	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
القلق	12	8	درجة مرتفعة على المقياس
الفوبيا	13	4	درجة منخفضة للمقياس
الوسواس	11	7	درجة مرتفعة
القلق الجسمي	12	7	درجة فوق المتوسط للمقياس
الاكتئاب	12	7	درجة فوق المتوسط للمقياس
الهستيريا	9	4	درجة منخفضة للمقياس
المجموع	69	37	

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول المتمثلة في مقياس الصحة النفسية يتبين لنا أن المفحوص يُعاني من اضطراب الصحة النفسية لحصوله على درجة 37، وهي درجة مرتفعة على المقياس، حيث تدل درجة (34.5) كقيمة تمثل وسيط للصحة النفسية، أما الدرجات الأقل من (34.5) تدل على الحالة النفسية العادية، في حين تدل الدرجات الأكبر من (34.5) على وجود اضطراب في الصحة النفسية، وفي هذه الحالة ندرج (37) في الدرجة المرتفعة، دليل على أن مياس يعاني من اضطراب الصحة النفسية، إذ أنه يعاني من اضطراب القلق، وهذا ما لاحظناه أيضا خلال المقابلة العيادية، حيث أن مياس كان يحرك رجليه من فترة إلى أخرى، فحسب دراسة مارشال (1992) فإنّ القلق سمة عاملة داخل الفرد يشعر باحتمالية حدوث حدث سلبي له، وتأكدنا من ذلك من خلال نتائج الجدول الفرعي لحصوله على درجة 8 من 12، إذ يشعر بالانزعاج دون سبب واضح والشعور بالفراغ الشديد والانقباض خاصة عند تواجده في الأماكن الضيقة، كما يعاني من اضطراب الوسواس لتحصله على درجة 7 من 11، وهي درجة مرتفعة التي تدل على أنه تراوده أفكار سخيفة وغير منطقية، بالإضافة إلى أنه يتحقق بطريقة مبالغ فيها من الأشياء التي ينجزها.

يعاني أيضا مياس من اضطراب الاكتئاب، وهذا ما تبين لنا من خلال عرض وتحليل معطيات الجدول المتمثل في مقياس الاكتئاب الفرعي لحصوله على درجة 7 من 12، أي فوق المتوسط، مما يدل على أن الحالة تعاني من أعراض الاكتئاب، إذ صرح أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي اعتاد عليها، كما يشعر أن الحياة متعبة جدا، كما يبذل جهدا لمواجهة الأزمات والصعوبات في حياته اليومية، وتحصل مياس أيضا على درجة 7 من 12 في مقياس القلق الجسمي، وهي درجة فوق المتوسط على المقياس، وهذا ما يدل على أنه يعاني من أعراض القلق الجسمي، حيث صرح أنه يعاني من سوء الهضم والاستفراغ وشعوره بوخزات وتشنجات في جسمه وأطرافه وفقدان الشهية، فحسب دراسة لمختار حمزة (2000) تثبت أن مرحلة المراهقة تتغير فيها الشهية من وقت لآخر وفقدان الوزن أو الزيادة.

بينما نلاحظ درجات منخفضة في مقياس الهستيريا والفوبيا لعدم ظهور أعراض كثيرة، وذلك لحصوله على درجات منخفضة، إذ أنه تحصل على درجة 4 من 13 في مقياس الفوبيا، فهي درجة منخفضة وهذا دليل على أنه لا يعاني من اضطراب الفوبيا، أما في مقياس الهستيريا فقد تحصل على درجة 4 من 9، وهي درجة منخفضة أيضا، وهذا دليل على عدم وجود الاضطراب.

خلاصة الحالة الأولى:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة العيادية ونتائج مقياس الصحة النفسية، والاعتماد على الملاحظة البسيطة تم التوصل إلى أن الصحة النفسية لديه مضطربة، وذلك لحصوله على درجة مرتفعة عن المقياس ككل، حيث بلغت (37)، تحصل على درجات مرتفعة في المقاييس الفرعية المتمثلة في: القلق (12/8)، الوسواس (11/7)، القلق الجسدي (12/7) والاكئاب (12/7)، رغم انخفاض نتائج مقياس الهستيريا والفوبيا، إلا أن المقاييس الأخرى مرتفعة، إذ تظهر عليه أعراض القلق والوسواس والقلق الجسدي والاكئاب.

1 - 2 - عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية:

1 - 2 - 1 - عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية:

"إلياس" مراهق يبلغ من العمر 18 سنة، من أسرة متكونة من أخين، وهو في الرتبة الثانية، يدرس في السنة الأولى ثانوي. كانت مقابلة الحالة الثانية، في مكتب مستشار التوجيه في الثانوية التي يدرس فيها بعد أن شرحنا له الهدف من مقابلتنا، بدا لنا إلياس أنيقا ومهذبا، كان جد متعاون أثناء إجراء المقابلة وتطبيق المقياس.

بدأ إلياس ممارسة الألعاب الإلكترونية في عام 2021، حيث يقضي فترات كبيرة من وقته في اللعب لقوله "تلعب خمس سوايح دي ثامديث ما دوغالاغ سي لقرايا وداغن ساعة صباح ماثلي la permanence"، بمعنى؛ أنه يلعب 5 ساعات مساءً بعد المدرسة، وفي الصباح عندما يكون الأستاذ غائبا وفي حصص الفراغ، كما صرح لنا أنه لا يستطيع إنقاص مدة اللعب لقوله "أوا أزمغارا جامي نا كيني مدمن ن les Jeux électronique"، بمعنى؛ أنه مدمن على الألعاب الإلكترونية، كما أنه يشعر بالتوتر والغضب عندما لا يكون قادرا على ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "إيه إبان تقلقاغ بزاف ولفاغ داين"، بمعنى؛ بالتأكيد اشعر بالقلق كثيرا كوني اعتدت على هذه الألعاب، إنّه لا يفضل البقاء مع أفراد أسرته، بل يفضل ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "أشخدماغ بيدسن عييت منهم VIVE free fire"، بمعنى؛ ليس لدي شيء لأعمله معهم وتعبت منهم، أفضل Free Fire، كما وجدنا أن ممارسته للألعاب الإلكترونية تحرمه من النوم لقوله "إبيه سعدايغ أتاس لوقت دي لعب أوفنغارا زيك"، بمعنى؛ نعم أستغرق أوقاتا كثيرة في اللعب ولا أنام باكرا، بالإضافة إلى ذلك فإنه يفضل الألعاب الإلكترونية على

النشاطات الأكاديمية، ولكن يحب رياضة رفع الأثقال، لقوله "تا كيني غوري أخير les Jeux électronique آف لقرايا وتاني خدماغ la musculation نا كيني je préfère free fire et la musculation"، بمعنى؛ بالنسبة لي أفضل الألعاب الإلكترونية على الدراسة، بالإضافة إلى ممارسة رياضة رفع الأثقال، وأفضل لعبة Free Fire ورفع الأثقال. ونجد أن إلياس يشعر بالعجز عند امتناعه عن ممارسة الألعاب الإلكترونية، لقوله "تحساغ بلي نخوسي لحاجةça va pas"، بمعنى؛ نعم أشعر أي أفتقد شيئاً ما وأشعر بعدم الارتياح.

يرى إلياس نفسه مختلفاً عن الأشخاص العاديين وذلك لقوله "توليغ إمانوليي مخلفغ آف تريونيو surtout دي لقرايا توليغ إمانوليي غلبايغان même خويا أمقران تباغد غلباغث أخطر قباغ"، بمعنى؛ أنه يرى نفسه مختلفاً عن أقرانه، خاصة زملائه في المدرسة، كما أضاف أنه يبدو أكبر منهم حجماً، حتى بالمقارنة مع أخيه الكبير، تبين لنا أن إلياس في هذا السؤال توتر كثيراً، في البداية كان يتهرب من السؤال، وبعد سكوته لبضعة ثوانٍ بدأ في الإجابة بصوت منخفض واحمر وجهه، كما يشعر أنه عديم القيمة في الحياة، لقوله "ياودي ولاش فاع أنوا إبتاكن لقيما أما دفخام أما دي برا par exemple ولاش أنوا إبي حملان"، بمعنى؛ لا أحد يعتبرني ذو قيمة سواء في البيت أو في الخارج، لأنه لا يوجد أحد يحبني.

كانت علاقة إلياس مع الآخرين عادية، لكنها ليست كذلك مع أخيه الكبير، لقوله "أكود لغاشي la relation normale bien بصاح خويا أمقران jamais تمسفهمغ بي دس"، بمعنى؛ علاقته مع الناس عادية وجيدة، إلا مع أخيه، حيث صرح أنه لا يتفاهم معه، لقد تبين لنا أن إلياس لديه مشاكل علائقية مع أخيه، وهذا من خلال تغير ملامح وجهه.

لا يشعر المفحوص بحالة انزعاج عند تفاعله مع الآخرين، لقوله "ألا أسعيغارا problème وأوكادا لغاشي"، بمعنى؛ أنه ليس لديه مشاكل مع الآخرين.

صرح إلياس أنه أحياناً يتوتر لأتفه الأسباب، لقوله "إيه des fois تقليقاغ تغميغ كان دي تخامث ولا دلاما كلا أوستغارا"، بمعنى؛ أنه يقلق أحياناً، وعندما يحدث ذلك يغلق على نفسه في الغرفة ويمتنع عن الأكل.

يشعر إلياس بالتعب والإجهاد بسرعة، لقوله "تحساغ إمينيو toujours فشلغ surtout ما لحوغ أتاس أخطار يبعد l'école نغ"، بمعنى؛ أنه يشعر دائماً بالتعب والإجهاد خاصة عند ذهابه إلى المدرسة كونها بعيدة عن منزله.

أكد أنه تتكرر في ذهنه أفكار عن حادث وقع له يشعره بالقلق والضيق كلما فكر فيه، وذلك لإعادته السنة الدراسية مرتين، لقوله "كول مادسمكتيغ بلي عاوداغ deux fois l'année تديفوتيغ surtout دفخام نغ toujours تعودنيشيد"، بمعنى؛ كلما أتذكر أنني أعدت السنة مرتين أشعر بالفشل والانزعاج، خاصة أن العائلة تذكرني بهذه الحادثة دائماً.

لا يشعر إلياس بفقدان الشهية، إلا إنه يحرم على نفسه الأكل، لقوله "أستغارا أتاس أخطار خدماغ régime بش أذ ضعفاغ أولا ديما تقرييد أوستارا أتاس"، بمعنى؛ لا أكل كثيرا لأنني اتبع حمية غذائية لفقدان الوزن، حتى أمتي تنهاني عن الأكل كثيرا.

صرح إلياس أنه يشعر بالغضب بسرعة، وأحيانا لا يستطيع التحكم في غضبه، لقوله "تليغ عيغ مليح أولا ياكز أزمراغا أدتساغ داغن ما تساغ تدو قو سغد la nuit بزاف خفيف même ندامينو"، بمعنى؛ أشعر بالغضب كثيرا خاصة على أخي، وفي بعض الأحيان أتخاصم معه.

يعاني المفحوص من اضطرابات في النوم، لقوله "تليغ عيغ مليح أولا ياكز أزمراغا أدتساغ داغن ما تساغ تدو قو سغد la nuit بزاف خفيف même ندامينو"، بمعنى؛ رغم أنني أشعر بالتعب، إلا أنني أجد صعوبات في النوم، كما أن نومي خفيف إذ استيقظ ليلا دون أسباب وهذا لعدة مرات.

1 - 2 - 2 - عرض وتحليل نتائج جداول مقياس الصحة النفسية الكلي:

تم تطبيق المقياس في الحصة الثانية مع مراعاة جميع الشروط، وخاصة بعد التأكد من فهم كل البنود، تم الوصول إلى نتائج الجدول التالي:

جدول رقم (11) نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي

البنود	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
48	69	42	درجة مرتفعة على المقياس، إذن الحالة تعاني من اضطراب في الصحة النفسية

من خلال الجدول رقم (11) يتبين أن الحالة تُعاني من اضطراب في الصحة النفسية، وهذا لحصولها على الدرجة (42)، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وللتعرف على الاضطرابات التي يعاني منها المفحوص تم فحص المقاييس الفرعية، والتوصل إلى وجود ارتفاع في المقاييس الفرعية التالية: القلق، الوسواس، القلق الجسمي، الاكتئاب، وتحصل على درجات منخفضة في مقاييس الهستيريا والفوبيا.

1 - 2 - 3 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الفرعي:

جدول رقم (12) نتائج مقياس القلق للحالة الثانية

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
1	هل تشعر بالانزعاج دون سبب واضح	1	1
7	هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغمى عليك	2	1
13	هل تشعر بالضيق وعدم الارتياح	2	0
19	هل تشعر بالفراغ الشديد	1	1
25	هل تقول عن نفسك بأنك إنسان يعاني من القلق	2	2
31	هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن المغلقة	1	0

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1	1	هل راودك شعور يوماً بأنك على وشك الانهيار	37
2	2	هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق عندما تستيقظ	43
8	12	الدرجة الكلية للمقياس	

يتبين من خلال الجدول رقم (12) أن الحالة تحسنت على درجة 8 من 12 في مقياس القلق الفرعي، وهي درجة جد مرتفعة على المقياس، مما يدل على أن الحالة تُعاني من أعراض اضطراب القلق، حيث أنه تحسنت على أقصى الدرجات في البنود التالية (1، 19، 25، 37، 43)، التي تدل على أن الحالة تشعر بالانزعاج دون سبب واضح والفراغ الشديد، وأنه يراوده شعور على وشك الانهيار، بالإضافة إلى الكوابيس مزعجة التي تجعله يشعر بالضيق عند الاستيقاظ.

1 - 2 - 4 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الفوبيا الفرعي:

جدول رقم (13) نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الثانية

البند	الأُسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
2	هل تشعر بخوف لا مبرر له عندما تكون في مكان مغلق مثل مخزن أو محل أو ما شابه	2	0
8	هل يصيبك الخوف من احتمال أن تصاب بمرض لا علاج له	2	0
14	هل تشعر بالأمان والاطمئنان عندما تكون في البيت أو داخل البناية على عكس ما تشعر به وأنت في الحديقة أو في الشارع	2	2
20	هل تشعر بالضيق عند تتفكك في الحافلة أو القطار حتى عندما لا تكون واسطة النقل مزدحمة	2	2
26	هل تكره الخروج وحدك	1	0
32	هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في العودة إلى البيت	1	1
38	هل تخاف من الأماكن العالية	1	0
44	هل تشعر بالفزع عندما تكون بين حشد من الناس	2	1
	الدرجة الكلية للمقياس	13	6

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن الحالة تحصلت على درجة 6 من 13 في مقياس الفوبيا الفرعي، وهي درجة تحت المتوسط للمقياس، مما يدل على أنه لا يعاني من أعراض اضطراب الفوبيا، حيث أن الحالة تحصلت على درجة (0) في البنود (2، 8، 26، 38)، التي تدل على أنه لا يشعر بالخوف في الأماكن المنغلقة أو احتمال إصابته بالمرض والخروج بمفرده، بالإضافة إلى الخوف من الأماكن العالية.

1 - 2 - 5 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الوسواس القهري الفرعي:

جدول رقم (14) نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الثانية

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
3	هل تقول على نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي	1	0
9	هل تعتقد بأن النظافة من الإيمان	1	1
15	هل تراود عقلك أفكار سخيفة أو غير منطقية	2	2
21	هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاول عملك	1	1
27	هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء	1	0
33	هل تتحقق من الأشياء التي تنجزها بدرجة مبالغ فيها	1	1
39	هل يضايقك اختلاف حياتك على سيرك المألوف	2	2
45	هل تجد نفسك قلق دون سبب حول أشياء لا تستحق القلق	2	0
	الدرجة الكلية للمقياس	11	7

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن الحالة تحصلت على درجة 7 من 11 في مقياس الوسواس القهري الفرعي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب الوسواس القهري، إذ أنه تحصل على أقصى درجة في البنود (9، 15، 21، 33، 39)، والتي تدل على أن الحالة تراودها أفكار سخيفة وغير منطقية وأن يتحقق بدرجة مبالغ فيها من الأشياء التي ينجزها.

1 - 2 - 6 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الجسدي الفرعي:

جدول رقم (15) نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الثانية

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
4	هل تعاني من الدوار (الدوخة) أو تشعر بضيق في التنفس	2	2
10	هل تعاني من سوء الهضم والاستفراغ	1	1
16	هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في جسمك أو أطرافك	2	1

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

22	هل شعرت مؤخرا بفقدان الشهية	1	1
28	هل تشعر بالتعب أو الأعياء دون سبب	2	2
34	هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة	1	1
40	هل تعاني من تصبب العرق أو خفقان القلب	1	1
46	هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية	2	0
	الدرجة الكلية للمقياس	12	9

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن الحالة تحسنت على درجة 9 من 12 في مقياس القلق الجسمي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالة تُعاني من أعراض اضطراب القلق الجسمي، حيث تحسنت على أقصى الدرجات في البنود (4، 10، 22، 28، 34، 40)، والتي تدل على أن الحالة تُعاني من الدوار والشعور بضيق التنفس، وأنه يُعاني من سوء الهضم والاستفراغ، بالإضافة إلى فقدان الشهية، والشعور بالتعب والإعياء دون سبب.

1 - 2 - 7 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الاكتئاب الفرعي:

جدول رقم (16) نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الثانية

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
5	هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت أن تفكر بها سابقا	1	1
11	هل تشعر بأن الحياة متعبة جدا	2	2
17	هل تنسى الأفعال التي تقوم بها	1	0
23	هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح	1	1
29	هل تمر بك فترات طويلة من الاكتئاب	2	1
35	هل تبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة	2	2
41	هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء	2	1
47	هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين	1	1
	الدرجة الكلية للمقياس	12	9

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن الحالة تحسنت على درجة 9 من 12 في مقياس الاكتئاب الفرعي، وهي درجة مرتفعة للمقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب الاكتئاب، بحيث تحصل على أقصى الدرجات في البنود (5، 11، 23، 35، 47)، والتي تبين على أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي كان عليها، الشعور بأن الحياة متعبة جدا، بالإضافة إلى ذلك فقد قابليته في التعاطف مع الآخرين.

1 - 2 - 8 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الهستيريا الفرعي:

جدول رقم (17) نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الثانية

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
6	هل تتأثر بآراء الآخرين بسهولة	1	0
12	هل تتذكر بأنك تمتعت يوماً بتمثيل دور من الأدوار في فترة من حياتك	1	0
18	هل أنت إنسان عاطفي	1	0
24	هل يعجبك أن تكون محط الأنظار	1	0
30	هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك الشخصية	2	1
36	هل تبالغ في النفقة على الملابس	1	1
42	هل تستهويك المواقف الدرامية (التي تحمل الانفعالات)	1	1
48	هل تجد نفسك تتدعي وتنتظر بالأفعال أمام الآخرين	1	0
	الدرجة الكلية للمقياس	9	3

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة 3 من 9 في مقياس الهستيريا، وهي درجة منخفضة جداً على المقياس، وهذا ما يدل على أنه لا يعاني من أعراض اضطراب الهستيريا، إذ تحصل على درجة 0 في البنود (6، 12، 18، 24، 48)، والتي تنص على أنه لا يتأثر بآراء الآخرين، وأنه إنسان غير عاطفي، ويجب أن يكون محط الأنظار.

1 - 2 - 9 - مناقشة الحالة الثانية:

من خلال مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية توصلنا إلى النتائج التالية في الجدول:

جدول رقم (18) نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية

الاضطرابات	أقصى درجة للمقياس	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
القلق	12	8	درجة مرتفعة على المقياس
الفوبيا	13	6	درجة تحت المتوسط للمقياس
الوسواس	11	7	درجة مرتفعة على المقياس
القلق الجسمي	12	9	درجة مرتفعة على المقياس
الاكتئاب	12	9	درجة مرتفعة على المقياس
الهستيريا	9	3	درجة جد منخفضة على المقياس
المجموع	69	42	

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول المتمثلة في مقياس الصحة النفسية يتبين لنا أن المفحوص يُعاني من اضطراب الصحة النفسية لحصوله على درجة 42، وهي درجة مرتفعة على المقياس، حيث تدل درجة (34.5) كقيمة تمثل وسيط للصحة النفسية، أما الدرجات الأقل من (34.5) تدل على الحالة النفسية العادية، في حين تدل الدرجات الأكبر من (34.5) على وجود اضطراب في الصحة النفسية، وفي هذه الحالة فإنّ درجة (42) هي درجة مرتفعة، وهذا دليل على أن الحالة تُعاني من اضطراب في الصحة النفسية، وفي هذه الحالة فإنّ درجة 42 مرتفعة، دليل على أن إلياس يعاني من اضطراب الصحة النفسية، إذ أنه يعاني من اضطراب القلق، وهذا ما لاحظناه أيضا خلال المقابلة، حيث كان إلياس خجولا وهذا ما يظهر عند احمرار وجهه، وعدم النظر إلينا أثناء حديثه خاصة "تبانغد مقراغ مليح أف ثريونيو أخطر قباغ" بمعنى؛ أن اظهر أكبر من زملائي في المدرسة بسبب زيادة وزني، وفي هذا السياق توصلت محذب رزيقة (2011) في دراستها إلى أن المراهقة تتسم باضطرابات مثل القلق، التوتر، والصراع؛ أي المشاعر المتضاربة، وبصفة عامة مرحلة المراهقة تعتبر فترة تقلبات حادة، مصحوبة بتغيرات وظهور الصفات الجسمية الثانوية وضغوط الدوافع الجسمية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها أو السيطرة عليها، وعادة ما تظهر الاضطرابات الانفعالية على شكل ثورات انفعالية مزاجية.

يعاني أيضا إلياس من اضطراب القلق الجسمي وهذا لحصوله على درجة 9 من 12، وهي درجة مرتفعة وهذا ما يدل على أن إلياس يعاني من أعراض القلق الجسمي، إذ أنه يعاني من الدوار والشعور بضيق التنفس، وسوء الهضم والاستفراغ، والشعور بالتعب والإعياء دون سبب، وقد تبين من المقابلة أن إلياس لم يتقبل صورة جسده.

يعاني أيضا إلياس من اضطراب الاكتئاب لحصوله على درجة 9 من 12، وهي درجة مرتفعة على المقياس، إذ أنه يجد نفسه يفقد قابلية التعاطف مع الآخرين، والشعور بأن الحياة متعبة جدا، كما صرح أنه لا يفكر بنفس السرعة التي كان عليها، ولاحظنا ذلك من خلال المقابلة، كان إلياس يرى الحياة بنظرة سلبية متشائمة، وكان متعب جدا لقوله "زمراغ أدتساغ ثورا عيبغ" بمعنى، أستطيع النوم الآن، أنا متعب.

كما تحصل على درجة 7 من 11 في مقياس الوسواس، وهي درجة فوق المتوسط على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالة تُعاني من اعراض اضطراب الوسواس، وذلك بالأفكار السخيفة التي تراوده وغير منطقية، وفي مقياس الفوبيا تحصل على درجة 6 من 13، وهي درجة تحت المتوسط، وهذا ما يدل على أن الحالة لا يعاني من اضطراب الفوبيا، وذلك بأنه لا يشعر بالخوف في الأماكن المغلقة أو احتمالية إصابته بمرض لا علاج له، كما صرح أنه لا يخاف الخروج لوحده.

نلاحظ أيضا أن الدرجة منخفضة في مقياس الهستيريا لعدم ظهور الأعراض، وذلك لحصوله على درجة 3 من 9، وهذا يدل على أنه لا يعاني من اضطراب الهستيريا.

خلاصة الحالة الثانية:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة العيادية لإلياس ونتائج المقياس النفسي المتمثل في مقياس الصحة النفسية، وبالاعتماد أيضا على الملاحظة البسيطة، تم التوصل إلى أن الصحة النفسية لدى الحالة مضطربة، وذلك لحصوله على درجة مرتفعة عن المقياس الكلي، حيث بلغت (42)، تحصل على درجات مرتفعة في المقاييس الفرعية المتمثلة في: القلق (12/8)، القلق الجسمي (12/9)، والاكتئاب (12/9)، الوسواس (11/7).

ونلاحظ انخفاض الدرجات في المقاييس الفرعية المتمثلة في: الفوبيا (13/6)، والهستيريا (9/3) وهذا لعدم ظهور الأعراض عليه.

1 - 3 - عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة:

1 - 3 - 1 - عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية:

"سامي" مراهق يبلغ من العمر 17 سنة، من أسرة متكونة من الوالدين وأختين، وهو في الرتبة الأولى، يدرس في السنة الثاني ثانوي. بعدما حُدد لنا موعد لمقابلة الحالة الثانية، في بداية الأمر رفض سامي لخوفه الشديد من أن يفتضح أمره أمام زملائه، ولكن بمساعدة مستشارة التوجيه التي أقنعتنا بمقابلتنا جلسنا معه وتبادل أطراف الحديث بعد أن قدمنا انفسنا، وشرحنا له الهدف من مقابلته، حينها أصبح سامي متعاوناً أثناء إجراء المقابلة وتطبيق المقياس عليه.

لقد بدأ سامي ممارسة الألعاب الإلكترونية في عام 2023، حيث أنه لم يحدد لنا عدد الساعات لقوله "ازرغار اشحال نسوايع exact مادفغاغ سي لقرايا direct ارتخامت اد لعباغ حاما عيبغ بصح ذي les week end تلعاغ presque toute la journée"، بمعنى؛ عدد الساعات بالتحديد، لكن عند خروجي من المدرسة أذهب مباشرة إلى الغرفة أَلعب حتى أتعب، وفي عطلة نهاية الأسبوع أَلعب طول اليوم. كما صرح لنا أنه لا يستطيع إنقاص المدة التي يقضيها في اللعب وذلك لقوله "ازمرغارا ادسنقساغ déjà ليغ زيك تلعاغ شويا بصح ثورا اغلغ تلعاغ اتاس"، بمعنى؛ لا أستطيع إنقاص مدة اللعب، بل أصبحت أَلعب أكثر مما كنت عليه في البداية، كما أنه يشعر بالتوتر والغضب عندما لا يكون قادراً على ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "تنيربغ رفوغ مليح ارنواهدرغ ارا اكذ حتا يون و تزعفاغ اف يما يسثما ستلقنتيي"، بمعنى؛ نعم أغضب وأتوتر كثيراً، ولا أتكلم مع أحد خاصة أنني أغضب من وإخوتي لأنهم يقلقونني، وكان سامي عندما يكلم لا ينظر إلى الوجه، كان شديد الحياء، بالإضافة إلى أنه كان يستعمل يديه كثيراً، وكان يلعب بها طيلة المقابلة، وهذا ما يدل على ارتبائه وقلقه الشديد، ويفضل سامي الألعاب الإلكترونية على البقاء مع عائلته لقوله "bien sûr je préféré ادلعباغ par ce que تحساغ ايمنيو a l'aise اكوذ c'est un passe temps بصح la famille non اخطر بابا toute la journée ذي اخديم او يما اكذ شغل بوخام اسبي ثيكوال ثتروحو ار ثبحيرث اكذ يسثما ثمشطاح نكيني

rien a faire، بمعنى؛ أكيد أفضل اللعب، لأن هذه الألعاب تشعرني بالمتعة فلا أشعر بمرور الوقت، أبي في العمل طوال اليوم، وأمي مع أعمال البيت والمطبخ، وأحيانا تكون في البستان مع إخوتي الصغار، فأجد نفسي بالبيت ليس لدي شيء أفعله.

كما أن الألعاب الإلكترونية تحرم الحالة من النوم لقوله "ايه نيكوال ادليغ تلعاغ la nuit ارما افيدغ امانيوايروح لحال des fois تتعدي minuit"، بمعنى؛ نعم أحيانا أكون ألعب في وأجد نفسي في الساعات المتأخرة من الليل. كما يفضل الألعاب الإلكترونية على النشاطات الأكاديمية لقوله "ايه احمغ ارأ لقرايا بابا كان اي تحراسن لكان مشي ذنتا اد حبساغ ام ميس عمي دخدام يسعا ادريمن ماشي ام نكيني toute la journée rien a faire"، بمعنى؛ لا أحب الدراسة لولا أبي لتوقفت عنها فابن عمي يعمل ولديه الكثير من المال، لا يمارس نشاطات اجتماعية أخرى رغم إرادته في ممارسة الرياضة، لقوله "ايه حملاغ le sport او بغيغ اد خدماغ la musculation بصح بابا toujours يتغود فلي لقرايا لوكان اتعاودض l'année ثروي فلاك"، بمعنى؛ نحب أحب الرياضة كثيرا، خاصة رفع الأثقال، لكن أمي ضد ذلك دائما، فعائلتي ترغمني على الدراسة وتحذرنني من إعادة السنة، بالإضافة إلى ذلك فإنه يشعر بالعجز عند امتناعه عن ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "oui تحسغ امنيو ça va pas ما اوزمرغ ارأ ادلعباغ"، بمعنى؛ نعم أنني لست بخير عندما لا أستطيع اللعب.

لا يرى سامي نفسه مختلفا عن الأشخاص العاديين ولا يشعر بأنه عديم القيمة في الحياة لقوله "توليع ايمانيوام لغاشي ياك نرمال، اوتوال ايمانيو سعبيغ لقيمة"، بمعنى؛ أرى نفسي عادي كجميع الناس، وأن لدي قيمة في الحياة.

صرح سامي أن علاقته مع الآخرين جيدة وخاصة مع زملائه وعائلته، إلا أبيه، لقوله "la relation اينو اكوذ même mes camarades bien ذي اوخام اكوذ يما او يستما، سيوا بابا او تمسفهامغ ارأ يدس"، بمعنى؛ علاقتي مع زملائي وأمي وأخواتي جيدة، إلا مع أبي فهي متوترة، لاحظنا أن سامي عندما يتكلم عن زملائه وأمه كان مرتاحا فرحا، أما عندما يتكلم عن أبيه تتغير ملامح وجهه، وهذا ما يدل على أن علاقته مع أبيه بالفعل متوترة.

يشعر سامي بحالة انزعاج عندما يتفاعل مع غيره، خاصة الذي يخالفه في الرأي، لقوله "ماشبي اكوذ ياك لغاشي a part ويذاك اي يتيلين كونتر اينو"، بمعنى؛ لا أشعر بالانزعاج إلا من الناس الذين يخالفونني في الرأي ولا يفهموني.

يعاني أيضا من توتر وقلق بسبب أبيه لقوله "تزعافغ، تقليغ بزاف مي اد يتوغ فلي بابا، اويديتاغ ارأ اشو بغيغ ام les TN اكوذ les air pods"، بمعنى؛ أشعر بالغضب والقلق خاصة عند صراخ أبي علي، إذ يحرمني من شراء كلما أريده مثل حذاء TN وسماعات Les airpods.

أكد لنا أنه يحس بالتعب والإجهاد بسرعة لقوله "ايه سورتوت surtout ما ادكراغ سباح اذ روحاغ ار

l'école، اكوذ ما اتاليغ ثساونت نغ les escaliers، بمعنى؛ نعم خاصة عند الاستيقاظ صباحا للذهاب إلى المدرسة، أو عند صعود الدرج، فتبين لنا أن سامي يعاني من الإجهاد الجسدي وكان وجهه شاحب اللون.

صرح سامي أن هناك أفكار تتكرر في ذهنه عن حادث وقع له ويشعره بالقلق والضيق كلما يفكر فيه لقوله "اسمي اي يوڤ بابا اويرنواسوغد فلي زذاث امدوكلو، ميس عمي، حوسغ ايمنيو بزاف ça va pas، اوكان ذي اوخامولفاغ اسني سثاغ grave"، بمعنى؛ نعم اليوم الذي ضربني فيه أبي وصرخ علي أمام أصدقائي وابن عمي، شعرت أنني لست على ما يرام وبالخجل الشديد.

كما يشعر مياس بفقدان الشهية دائما، هذا ما أدى به إلى زيارة الطبيب لقوله "يه toujours ثتروحيوي l'appétit، تخثيرغ بزاف لمكلة او ستغ ارا كلش روحاغ déjà ار le medecin اكوذ يما اف شغول اكي، افكايد دوا سويغث deux jours حبساغث"، بمعنى؛ نعم دائما ما أفقد الشهية وأختار أكلي، ذهبت إلى الطبيب مع أمي، وشربت الدواء لمدة يومين ثم توقفت.

سامي من الأشخاص الذين يتحكمون في غضبهم إلا في حالة الغضب الشديد، فيعزل لقوله "يه تظفاغ ايمنيو حلي اسما ازعفاغ à fond تحبساغ ايمنيو ذي ثخامث اهدرغ ارا اكوذ يون تلعاغ les jeux"، بمعنى؛ نعم أتحكم في نفسي إلا في حالة الغضب الشديد، أغلق على نفسي في غرفتي وأعد الألعاب الإلكترونية، حيث لاحظنا عليه القلق بتحريك الأيسر من فترة إلى أخرى.

يعاني سامي من اضطرابات في النوم هذا ما يسبب له التعب والإجهاد الشديد لقوله "oui، بزاف toujours تحساغ ايمنيو اعيج jamais ارويغ ثغوني سبح، ديما اعيج ذي la classe اكوذ ما اخدماغ le sport تقرحن اي ادارن ايو"، بمعنى؛ أنا دائما متعب، خاصة عندما استيقظ في الصباح أو عندما أكون داخل القسم، وأجد صعوبات في ممارسة الرياضة في المدرسة بسبب الإحساس بالإجهاد.

1 - 3 - 2 - عرض وتحليل نتائج جداول مقياس الصحة النفسية الكلي:

تم تطبيق المقياس في الحصة الثانية مع مراعاة الشروط، وخاصة التأكد من فهم كل البنود، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (19) نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي

البنود	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
48	69	45	درجة مرتفعة على المقياس، أي أنّ الحالة تعاني من الاضطراب

من خلال الجدول رقم (19) يتبين أن الحالة الثالثة تعاني من اضطراب في الصحة النفسية، وهذا لحصولها على درجة (45)، وهي درجة مرتفعة على المقياس، للتعرف على الاضطرابات التي يعاني منها المفحوص تم فحص المقاييس الفرعية، والتوصل إلى وجود ارتفاع في المقاييس الفرعية التالية: القلق،

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الوسواس، القلق الجسمي، الاكتئاب، وتحصل على درجات منخفضة في مقياس الفوبيا، والهستيريا.

1 - 3 - 3 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الفرعي:

جدول رقم (20) نتائج مقياس القلق للحالة الثالثة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
1	هل تشعر بالانزعاج دون سبب واضح	1	1
7	هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغمى عليك	2	1
13	هل تشعر بالضيق وعدم الارتياح	2	1
19	هل تشعر بالفراغ الشديد	1	1
25	هل تقول عن نفسك بأنك إنسان يعاني من القلق	2	2
31	هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن المغلقة	1	1
37	هل راودك شعور يوما بأنك على وشك الانهيار	1	1
43	هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق عندما تستيقظ	2	2
	الدرجة الكلية للمقياس	12	10

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن الحالة تحصلت على درجة 10 من 12 في مقياس القلق الفرعي، وهي درجة جد مرتفعة على المقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب القلق، حيث أنه تحصل على أقصى الدرجات في البنود التالية (1، 19، 25، 31، 37، 43)، إذ أن يشعر بالانزعاج دون سبب واضح والفراغ الشديد، ويرى نفسه إنسان يعاني من القلق، كما يشعر بالانقباض أثناء تواجده في الأماكن المغلقة، بالإضافة إلى ذلك تراوده كوابيس مزعجة تشعره بالضيق عند الاستيقاظ.

1 - 3 - 4 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الفوبيا الفرعي:

جدول رقم (21) نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الثالثة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
2	هل تشعر بخوف لا مبرر له عندما تكون في مكان مغلق مثل مخزن أو محل أو ما شابه	2	1
8	هل يصيبك الخوف من احتمال أن تصاب بمرض لا علاج له	2	0
14	هل تشعر بالأمان والاطمئنان عندما تكون في البيت أو داخل البناية على عكس ما تشعر به وأنت في الحديقة أو في الشارع	2	1

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1	2	هل تشعر بالضيق عند تنقلك في الحافلة أو القطار حتى عندما لا تكون واسطة النقل مزدحمة	20
0	1	هل تكره الخروج وحدك	26
0	1	هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في العودة إلى البيت	32
0	1	هل تخاف من الأماكن العالية	38
1	2	هل تشعر بالفزع عندما تكون بين حشد من الناس	44
4	13	الدرجة الكلية للمقياس	

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن الحالة تحسنت على درجة 4 من 13 في مقياس الفوبيا الفرعي، وهي درجة تحت المتوسط للمقياس، وهذا ما يدل على أنه لا يعاني من أعراض اضطراب الفوبيا لتحصله على درجة (0) في البنود (8، 26، 32، 38)، التي تدل على أنه لا يشعر بالخوف في الأماكن العالية، ولا من احتمال إصابته بمرض لا علاج له، وكذا عدم الشعور بالقلق عند تأخر أحد أقاربه بالعودة إلى المنزل، بالإضافة إلى ذلك لا يكره الخروج لوحده.

1 - 3 - 5 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الوسواس القهري الفرعي:

جدول رقم (22) نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الثالثة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
3	هل تقول على نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي	1	1
9	هل تعتقد بأن النظافة من الإيمان	1	1
15	هل تراود عقلك افكار سخيفة أو غير منطقية	2	1
21	هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاول عمك	1	1
27	هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء	1	0
33	هل تتحقق من الأشياء التي تتجزأ بدرجة مبالغ فيها	1	1
39	هل يضايقك اختلاف حياتك على سيرك المألوف	2	2
45	هل تجد نفسك قلق دون سبب حول أشياء لا تستحق القلق	2	1
	الدرجة الكلية للمقياس	11	8

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن الحالة تحسنت على درجة 8 من 11 في مقياس الوسواس القهري الفرعي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أنه يعاني من أعراض الوسواس

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

القهري، إذ أنه تحصل على أقصى درجة في البنود (3، 9، 21، 33، 39)، والتي تدل على أن الحالة ليس لديها حرص كما ينبغي على النفس، ولا تشعر بالسعادة عند مزاوله العمل، كما صرح أنه يتحقق بدرجة مبالغ فيها من الأشياء التي يقوم بها، بالإضافة إلى ذلك يضايقه اختلاف حياته عن سيرها المؤلف.

1 - 3 - 6 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الجسدي الفرعي:

جدول رقم (23) نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الثالثة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
4	هل تعاني من الدوار (الدوخة) أو تشعر بضيق في التنفس	2	2
10	هل تعاني من سوء الهضم والاستفراغ	1	1
16	هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في جسمك أو أطرافك	2	1
22	هل شعرت مؤخرًا بفقدان الشهية	1	1
28	هل تشعر بالتعب أو الأعياء دون سبب	2	2
34	هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة	1	1
40	هل تعاني من تصبب العرق أو خفقان القلب	1	1
46	هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية	2	0
	الدرجة الكلية للمقياس	12	9

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة 9 من 12 في مقياس القلق الجسدي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالة تُعاني من أعراض اضطراب القلق الجسدي، لتحصلها على أقصى الدرجات في البنود (4، 10، 16، 22، 28، 34، 40)، التي تدل على أن الحالة تُعاني من الدوار والشعور بضيق التنفس، كما تُعاني من سوء الهضم والاستفراغ، والشعور بفقدان الشهية، وكذا تصبب العرق وخفقان القلب، حتى أنه يستطيع الذهاب إلى الفراش في هذه اللحظة.

1 - 3 - 7 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الاكتئاب الفرعي:

جدول رقم (24) نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الثالثة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
5	هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت أن تفكر بها سابقاً	1	1
11	هل تشعر بأن الحياة متعبة جداً	2	2

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

0	1	هل تنسى الأفعال التي تقوم بها	17
1	1	هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح	23
2	2	هل تمر بك فترات طويلة من الاكتئاب	29
2	2	هل تبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة	35
1	2	هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء	41
1	1	هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين	47
10	12	الدرجة الكلية للمقياس	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن الحالة تحسنت على درجة 10 من 12 في مقياس الاكتئاب الفرعي، وهي درجة مرتفعة للمقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب الاكتئاب، بحيث تحصل على أقصى الدرجات في البنود (5، 11، 23، 29، 35، 47)، إذ أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي كان عليها سابقا، ويشعر بأن الحياة متعبة جدا، وأنه لا يرغب في الاستيقاظ باكرا، بالإضافة إلى ذلك فقدانه قابلية التعاطف مع الآخرين، كما أنه بفترات طويلة من الاكتئاب، وببذل مجهودات استثنائية في مواجهة صعوبات الحياة.

1 - 3 - 8 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الهستيريا الفرعي:

جدول رقم (25) نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الثالثة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
6	هل تتأثر بأراء الآخرين بسهولة	1	1
12	هل تتذكر بأنك تمتعت يوما بتمثيل دور من الأدوار في فترة من حياتك	1	0
18	هل أنت إنسان عاطفي	1	0
24	هل يعجبك أن تكون محط الأنظار	1	1
30	هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك الشخصية	2	1
36	هل تبالغ في النفقة على الملابس	1	0
42	هل تستهويك المواقف الدرامية (التي تحمل الانفعالات)	1	0
48	هل تجد نفسك تتدعي وتتظاهر بالأفعال أمام الآخرين	1	1
	الدرجة الكلية للمقياس	9	5

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن الحالة تحسنت على درجة 4 من 9 في مقياس الهستيريا، وهي درجة منخفضة على المقياس، وهذا ما يدل على أنه لا يعاني من أعراض اضطراب الهستيريا، إذ

تحصل على درجة 0 في البنود (12، 18، 36، 42)، والتي تدل على أنه لم يتمتع يوماً بتمثيل دور مهم في حياته وأنه لا يبالغ في النفقة على الملابس، ولا تستهويه المواقف الدرامية.

1 - 3 - 9 - مناقشة الحالة الثالثة:

من خلال مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة توصلنا إلى النتائج التالية في الجدول:

جدول رقم (26) نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة

الاضطرابات	أقصى درجة للمقياس	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
القلق	12	10	درجة مرتفعة على المقياس
الفوبيا	13	4	درجة منخفضة للمقياس
الوسواس	11	8	درجة مرتفعة
القلق الجسمي	12	9	درجة فوق المتوسط للمقياس
الاكتئاب	12	10	درجة فوق المتوسط للمقياس
الهستيريا	9	4	درجة منخفضة للمقياس
المجموع	69	45	

من خلال عرض تحليل نتائج الجداول المتمثلة في مقياس الصحة النفسية يتبين لنا أن المفحوص يُعاني من اضطراب الصحة النفسية لحصوله على درجة 45، وهي درجة مرتفعة على المقياس، حيث تدل درجة (34.5) كقيمة تمثل وسيط الصحة النفسية، أما الدرجات الأقل من (34.5) تدل على الحالة النفسية العادية، وفي حين تدل الدرجات الأكبر من (34.5) على وجود اضطراب في الصحة النفسية، وفي هذه الحالة فإن درجة (45) هي درجة مرتفعة، وهذا دليل على أن الحالة تُعاني من اضطراب في الصحة النفسية، إذ أنه يعاني من اضطراب لحصوله على درجة 10 من 12 في مقياس القلق، فهي درجة مرتفعة جداً، إذ أنه يشعر بالانزعاج دون سبب واضح، والفراغ الشديد، ويرى نفسه إنسان يشعر بالقلق، كما يشعر بالانقباض عند تواجده في الأماكن المغلقة، كما صرح أنه تراوده كوابيس مزعجة تشعره بالضيق عند الاستيقاظ. وفي دراسة نبيهة صالح السامرائي (2007) تشير إلى أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لمشاعر القلق في المواقف التي يتعرضون لها وحالتهم العامة جسدياً، ونفسياً، كالعنف النفسي العام، وطبيعة التهديد الخارجي الذي يواجهه الفرد، أو طبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد نفسه، إذ أنه تراوده كوابيس مزعجة تشعره بالضيق.

يعاني سامي من اضطراب الاكتئاب لحصوله على درجة 10 من 12، وهي درجة مرتفعة جداً على المقياس، إذ أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي يفكر فيها سابقاً، يشعر بأن الحياة متعبة جداً، وأنه لا يرغب في الاستيقاظ باكراً، كما صرح أنه فقد قابلية التعاطف مع الآخرين، وهو يمر بفترات طويلة من الاكتئاب، وأضاف أيضاً أنه يبذل مجهودات استثنائية في مواجهة صعوبات الحياة، وفي دراسة للدكتور

عبد الرزاق بن محمود الحمد (1939)، فإنّ الحزن يكون جاليا في النفس، فهو أحد صورة العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية، ضد الفرح والسرور، الحزن والفرح موجودان في الإنسان فهما فطريان.

يعاني سامي من القلق الجسمي لحصوله على درجة 9 من 12 وهي درجة مرتفعة على المقياس، إذ أنه يعاني من الدوار والشعور بضيق التنفس، كما يعاني من سوء الهضم والاستفراغ، كما صرح أنه يعاني من تصبب العرق وخفقان القلب، كما يشعر مؤخرًا بفقدان الشهية، وهذا ما لاحظناه عليه أثناء المقابلة العيادية، إذ أنه نحيف وذو وجه مصفر وشاحب.

كما تحصل على درجة 8 من 11 في مقياس الوسواس، وهي درجة مرتفعة، وهذا ما يدل على أنه يعاني من اضطراب الوسواس، حيث صرح أنه ليس حريصا كما ينبغي على نفسه، ولا يشعر بالسعادة عندما يزاول عمله، بالإضافة إلى يتحقق بدرجة مبالغ فيها من الأشياء التي يقوم بها، بالإضافة إلى ذلك فقد صرح أنه يضايقه اختلاف حياته عن سيره المؤلف.

تحصل سامي على درجات منخفضة في مقياس الهستيريا ومقياس الفوبيا، لعدم ظهور الأعراض، وذلك لحصوله على درجات منخفضة في كلا المقياسين، إذ أنه تحصل على درجة 4 من 13 في مقياس الفوبيا، ودرجة 4 من 9 في مقياس الهستيريا، هذا ما يدل على أن الحالة لا تُعاني من كلا الاضطرابين.

خلاصة الحالة الثالثة:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة ونتائج مقياس الصحة النفسية، والاعتماد على الملاحظة البسيطة تم التوصل إلى أن الصحة النفسية لدى سامي مضطربة، وذلك لحصوله على درجة مرتفعة عن المقياس الكلي، فقد بلغت (45)، حيث تحصل على درجات مرتفعة في المقاييس الفرعية المتمثلة في: القلق (12/10)، الاكتئاب (12/10)، القلق الجسمي (12/9)، الوسواس (11/8)، رغم انخفاض نتائج مقياس الهستيريا والفوبيا للحالة، إلا أن المقاييس الأخرى مرتفعة.

1 - 4 - عرض وتحليل ومناقشة الحالة الرابعة:

1 - 4 - 1 - عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية:

"سليم" مراهق يبلغ من العمر 20 سنة، من أسرة متكونة من الوالدين وأخوين، وهو في الرتبة الأولى، يدرس في السنة الثالثة ثانوي.

حددنا موعد لمقابلة الحالة الرابعة وشرحنا له الهدف من مقابلتنا، فقبل بسهولة وكان متعاوننا معنا أثناء إجراء المقابلة وتطبيق المقياس، وكان ذلك مكتب مستشارة التربية.

لقد صرح سليم أنه بدأ ممارسة الألعاب الإلكترونية في عام 2022، أي منذ 3 سنوات، حيث كان يقضي معظم وقته في اللعب، خاصة في الفترات الأخيرة، لقوله "زيك اقبل اذ سعوغ تليفون تلعبغ ستيليفون نيما deux heures ذي نهار، مي ادوغاغ تليفون تلعبغ اطاس سورتو les vacances"،

بمعنى؛ عندما كنت أعب بهاتف والدتي، لم أكن أعب كثيرا، أما بعد حصولي على هاتف خاص بي أصبحت أقضي معظم وقتي في اللعب، خاصة في العطله.

كما صرح لنا أنه لا يستطيع تقليل المدة التي يقضيها في ممارسة الألعاب الإلكترونية وذلك لقوله "اوزميرغ ارا اذ سنقساغ لواقث نلعب، اويرنو كل ما اديفاغ le jeux ذا اجذيد تليلشرجيغت ايد"، بمعنى؛ لا أستطيع تقليل وقت اللعب، وكلما اصدرت لعبة جديدة أقوم بتحميلها، وكان سليم يشعر بالتوتر والغضب عندما لا يكون قادرا على ممارسة الألعاب لقوله "oui، بزاف سورتو يما ثدخيل ايمان ايس ذي تليفون اينو تهدرايد toujours اف le bac، اخطر بيغد ذي premier semestre 7/20"، بمعنى؛ نعم أتوتر كثيرا خاصة عند تدخل أمي بشؤوني وهاتفي، دائما تحدثني عن البكالوريا، كوني تحصلت على معدل 20/7 في الفصل الأول. بدا لنا سليم متوترا ومنفعلا عندما تكلم عن دراسته خاصة كونه مقبل على البكالوريا.

صرح سليم أنه يفضل ممارسة الألعاب الإلكترونية على البقاء مع عائلته لقوله "je préfère" اذ قيماغ وحذي اذ لعباغ les jeux ولا اذ قيماغ اكوذ وخام ناغ هدرنيد حلا اف لقريا"، بمعنى؛ أفضل البقاء بمفردي لأمارس الألعاب الإلكترونية على الجلوس مع أسرتي كونهم يكلموني كثيرا عن الدراسة، أيضا توصلنا إلى أن الألعاب الإلكترونية تحرمه من النوم وذلك لقوله "la nuit" احملاغ اذ لعباغ اخطر يتيلي la connexion، le calm ثتيلي خفيث"، بمعنى أفضل اللعب ليلا بسبب الهدوء، وتكون شبكة الانترنت سلسة، كما أنه يشعر بالعجز والقلق عند توقفه عن ممارسة الألعاب الإلكترونية لقوله "oui، تفاغ ايمنيو وحذي rien à faire، اخطر نبدل اخام، اندك نلا اولش ايمدوكال ايو، اويرنو isolé"، بمعنى؛ نعم كثيرا، حيث أجد نفسي وحيدا، خاصة بعد مكان سكننا، وهنا ليس لدي أصدقاء، كونها منطقة منعزلة، وهذا هو سبب قضاء سليم معظم أوقاته في ممارسة الألعاب الإلكترونية.

صرح سليم أنه أحيانا يرى نفسه مختلفا عن الأشخاص العاديين بسبب ضغوطات عائلته، لقوله "تحساغ ايمنيو normal، اشو اكوذ اخام نلغ تواليج ايمنيو امو درويش، زكا خدمني la pression"، بمعنى؛ أشعر بأنني شخص عادي إلا مع عائلتي أشعر أنني غير عادي بسبب ضغطهم المستمر علي. يشعر أنه عديم القيمة في الحياة كون لا أحد يهتم به، لقوله "oui des fois" توليج ايمنيو بلا لقيما اخطر اخام ناغ ادشليغن ارا ذيمنيو، امي ذنك اذامقران اين اوعرن ذنك ايتخدمن"، بمعنى؛ أحيانا أشعر بأنني عديم القيمة، وهذا بسبب عدن اهتمام عائلتي بي، كوني أنا كبير العائلة كل الأعمال الشاقة أنا من يقوم بها. لقد توصلنا إلى أن علاقة سليم مع الآخرين عادية إلا مع والديه، لقوله "اكوذ mes camarades ذي l'école ثلها، اكوذ وثمائن ايو امشطاح bien، بصح ايمولنيو زغا قلقني"، بمعنى؛ علاقتي مع زملائي وأخوتي الصغار جيدة، لكن مع والدي سيئة بسبب إزعاجهم الدائم لي، ويشعر سليم بحالة انزعاج عند تفاعله مع الناس، إلا الأشخاص الذين لا يفهمونه، لقوله "ايه سرتو ويذاك ايدتفهامن

ارا اوكرهاغ ويذ اديتوغون فلي"، بمعنى؛ نعم خاصة مع الأشخاص الذين لا يفهمونني، والذين يصرخون علي عندما يتكلمون معي.

صرح سليم أنه يتوتر لأنفه الأسباب، لكن الشيء الذي يجعله يتوتر هو ضغوطات عائلته من أجل الدراسة، وذلك لقوله "non ، لحدج ايتجان اكا ذ la pression اف لقريا"، بمعنى؛ لكن الشيء الذي يوترني هو ضغط والدي فيما يخص الدراسة، وصرحت الحالة أن أمه دائما تكلمه عن ابن عمه الذي يقرأ معه في الثانوية نفسها، وهو مقبل على شهادة البكالوريا، وهذا ما يجعله يشعر بالقلق بسرعة، لقوله "تقليقاغ بزاف مي يدهريما اف ميس عمي parce que الا ذنتا اذ يسعدي le bac"، بمعنى؛ أشعر بالقلق كثيرا عندما تقارنني أمي بابن عمي المقبل أيضا على شهادة البكالوريا.

صرح سليم أن هناك حادثة تتكرر في ذهنه وقعت له تشعره بالقلق والضيق كلما يفكر فيها لقوله "jamais اذتوغ اسمي ايدفكان la convocation مي اينوغاغ اكوذ امدكل ايو، يوئي ثمدي ثني بابا"، بمعنى؛ لم أنس استدعى فيه أبي للثانوية بسبب شجاري مع زميلي، كونه ضربني بعدها.

صرحت الحالة أنه في الآونة الأخيرة فقد الوزن، وهذا بسبب فقدانه للشهية، لقوله "اوغالغ اتساغ ارا اطاس j'ai perdue du poids c'est Derniers temps"، بمعنى؛ في الآونة الأخيرة لا أكل كثيرا، وهذا هو سبب فقدان وزني.

صرح سليم أنه يشعر بالغضب بسرعة لقوله "تتيربيغ بزاف مي ايدقار يما ميس عميك احرش، يتقدار، c'est pour sa بغبيغ اداويغ لباك حلي اف يما"، بمعنى؛ نعم أغضب كثيرا عندما تقول لي أمي ابن عمك مجتهد، محترم، فهي دائما تقارنني به، لذا أريد نيل شهادة البكالوريا من أجل أمي. كما أنه يتحكم بغضبه وذلك بعزل نفسه مع الألعاب أو الخروج للمشي لقوله "ما انرببيغ اذ كشماع ار ثخامت اذ لعبيغ، نغ تفتاغ اذ لحوغ ، même سي le sport حبسن ايد" بمعنى؛ عندما أغضب أغلق على نفسي في غرفتي لممارسة الألعاب الإلكترونية، أو أخرج للمشي في الغابة، حتى الرياضة منعوني منها بسبب الدراسة.

لقد صرح لنا سليم أنه يعاني من اضطرابات في النوم، بحيث يستيقظ عدة مرات ليلا لقوله "تخمياغ اتاس la nuit، تبوجيغ اطاس ذبيغ اوسو، ايرنو تنكرغد اطاس la nuit، سباح toujours اعبيغ"، بمعنى؛ افكر كثيرا في الليل، واتقلب في الفراش، بالإضافة إلى أنني استيقظ كثيرا، هذا ما يجعلني دائما متعب.

1 - 4 - 2 - عرض وتحليل نتائج جداول مقياس الصحة النفسية الكلي:

تم تطبيق المقياس في الحصص الثانية مع مراعاة الشروط، وخاصة التأكد من فهم كل البنود، تم الحصول على النتائج الجدول التالي:

جدول رقم (27) نتائج مقياس الصحة النفسية الكلي

البنود	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
48	69	43	درجة مرتفعة على المقياس، إنَّ الحالة تعاني من الاضطراب

من خلال الجدول رقم (27) يتبين أن الحالة الرابعة تعاني من اضطراب في الصحة النفسية، وهذا لحصوله على درجة (43)، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وللتعرف على الاضطرابات التي يعاني منها المفحوص، تم فحص المقاييس الفرعية، والتوصل إلى وجود ارتفاع في المقاييس الفرعية التالية: القلق - الوسواس - الاكتئاب - القلق الجسمي، وتحصل على درجات منخفضة في مقاييس الفوبيا والهستيريا.

1 - 4 - 3 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الفرعي:

جدول رقم (28) نتائج مقياس القلق للحالة الرابعة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
1	هل تشعر بالانزعاج دون سبب واضح	1	1
7	هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغمى عليك	2	2
13	هل تشعر بالضيق وعدم الارتياح	2	1
19	هل تشعر بالفراغ الشديد	1	1
25	هل تقول عن نفسك بأنك إنسان يعاني من القلق	2	2
31	هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن المغلقة	1	1
37	هل راودك شعور يوماً بأنك على وشك الانهيار	1	0
43	هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق عندما تستيقظ	2	1
	الدرجة الكلية للمقياس	12	9

نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن الحالة تحصلت على درجة 9 من 12 في مقياس القلق الفرعي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب القلق، حيث أنه تحصل على أقصى الدرجات في البنود التالية (1، 7، 19، 25، 31، 43)، إذ أنه يشعر بالانزعاج دون سبب واضح، كما صرح أحياناً أنه يشعر بنفسه على وشك على وشك أن يغمى عليه، ويشعر بالفراغ الشديد وأنه شخص يعاني من القلق، كما تراوده كوابيس مزعجة تجعله يشعر بالقبض عندما يستيقظ.

1 - 4 - 4 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الفوبيا الفرعي:

جدول رقم (29) نتائج مقياس الفوبيا الفرعي للحالة الرابعة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
2	هل تشعر بخوف لا مبرر له عندما تكون في مكان مغلق مثل مخزن أو محل أو ما شابه	2	0
8	هل يصيبك الخوف من احتمال أن تصاب بمرض لا علاج له	2	0
14	هل تشعر بالأمان والاطمئنان عندما تكون في البيت أو داخل البناية على عكس ما تشعر به وأنت في الحديقة أو في الشارع	2	1
20	هل تشعر بالضيق عند تنقلك في الحافلة أو القطار حتى عندما لا تكون واسطة النقل مزدحمة	2	1
26	هل تكره الخروج وحدك	1	0
32	هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في العودة إلى البيت	1	1
38	هل تخاف من الأماكن العالية	1	0
44	هل تشعر بالفزع عندما تكون بين حشد من الناس	2	1
	الدرجة الكلية للمقياس	13	4

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن الحالة تحصلت على درجة 4 من 13 في مقياس الفوبيا الفرعي، وهي درجة منخفضة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالة لا تعاني من أعراض اضطراب الفوبيا، لتحصلها على درجة (0) في البنود (2، 8، 26، 38)، التي تدل على أنه لا يشعر بالخوف أثناء تواجده في الأماكن المغلقة والعالية، ولا يصيبه خوف من احتمال إصابته بمرض لا علاج له، ولا يكره الخروج وحده.

1 - 4 - 5 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الوسواس القهري الفرعي:

جدول رقم (30) نتائج مقياس الوسواس القهري الفرعي للحالة الرابعة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
3	هل تقول على نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي	1	1
9	هل تعتقد بأن النظافة من الإيمان	1	1
15	هل تراود عقلك أفكار سخيفة أو غير منطقية	2	2

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

21	هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاول عمك	1	0
27	هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء	1	1
33	هل تتحقق من الأشياء التي تنجزها بدرجة مبالغ فيها	1	0
39	هل يضايقك اختلاف حياتك على سيرك المؤلف	2	2
45	هل تجد نفسك قلق دون سبب حول أشياء لا تستحق القلق	2	0
	الدرجة الكلية للمقياس	11	7

من خلال الجدول رقم (30) نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة 7 من 11 في مقياس الوسواس القهري، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وهذا ما يدل على أن الحالة تعاني من أعراض اضطراب الوسواس القهري، إذ أنه تحصل على أقصى درجة في البنود (3، 9، 16، 27، 39)، والتي تدل على أن المفحوص ليس حريصا أكثر مما ينبغي على نفسه، ولا يشعر بالسعادة عند مزاولته لعمله، كما صرح على أنه يشعر بوخزات وتشنجات في جسمه وأطرافه، وضيقة من اختلاف حياته عن سيرها المؤلف.

1 - 4 - 6 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس القلق الجسدي الفرعي:

جدول رقم (31) نتائج مقياس القلق الجسدي الفرعي للحالة الرابعة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
4	هل تعاني من الدوار (الدوخة) أو تشعر بضيق في التنفس	2	1
10	هل تعاني من سوء الهضم والاستفراغ	1	1
16	هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في جسمك أو أطرافك	2	1
22	هل شعرت مؤخرا بفقدان الشهية	2	1
28	هل تشعر بالتعب أو الأعياء دون سبب	1	1
34	هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة	1	1
40	هل تعاني من تصبب العرق أو خفقان القلب	2	2
46	هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية	1	1
	الدرجة الكلية للمقياس	12	9

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة 9 من 12 في مقياس القلق الجسدي، وهي درجة مرتفعة على المقياس الجسدي الفرعي، للمقياس، وهذا ما يدل على أن الحالة تُعاني من أعراض القلق الجسدي، لتحصله على أقصى الدرجات في البنود (10، 28، 34، 40، 46)،

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والتي تدل على أن الحالة تُعاني من سوء هضم، وكذا الاستفراغ وتصبب العرق وخفقان القلب، كما صرح أنه يستطيع الذهاب إلى الفراش في هذه اللحظة ويشعر بالتعب دون سبب.

1 - 4 - 7 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الاكتئاب الفرعي:

جدول رقم (32) نتائج مقياس الاكتئاب الفرعي للحالة الرابعة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
5	هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت أن تفكر بها سابقا	1	1
11	هل تشعر بأن الحياة متعبة جدا	2	2
17	هل تنسى الأفعال التي تقوم بها	1	0
23	هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح	1	1
29	هل تمر بك فترات طويلة من الاكتئاب	2	1
35	هل تبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة	2	2
41	هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء	2	2
47	هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين	1	1
	الدرجة الكلية للمقياس	12	10

نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) أن الحالة تحصلت على درجة 10 من 12 في مقياس الاكتئاب الفرعي، وهي درجة مرتفعة على المقياس، مما يدل على أنه يعاني من أعراض اضطراب الاكتئاب، بحيث تحصل على أقصى الدرجات في البنود (5، 11، 23، 35، 41، 47)، إذ أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي اعتاد التفكير بها سابقا، وأنه لا يشعر بمتعة الدنيا ولا يستيقظ باكرا، كما صرح أنه ينام كثيرا، كما يبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة، وفي بعض الأحيان يجد نفسه يحتاج إلى البكاء، أخيرا قابلية التعاطف على الآخرين.

1 - 4 - 8 - عرض وتحليل نتائج جدول مقياس الهستيريا الفرعي:

جدول رقم (33) نتائج مقياس الهستيريا الفرعي للحالة الرابعة

البند	الأسئلة	أقصى درجة	الدرجة المتحصل عليها
6	هل تتأثر بأراء الآخرين بسهولة	1	0
12	هل تتذكر بأنك تمتعت يوما بتمثيل دور من الأدوار في فترة من حياتك	1	1
18	هل أنت إنسان عاطفي	1	1
24	هل يعجبك أن تكون محط الأنظار	1	1
30	هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك الشخصية	2	1

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

0	1	هل تبالغ في النفقة على الملابس	36
0	1	هل تستهويك المواقف الدرامية (التي تحمل الانفعالات)	42
0	1	هل تجد نفسك تتدعي وتتظاهر بالأفعال أمام الآخرين	48
4	9	الدرجة الكلية للمقياس	

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة 4 من 9 في مقياس الهستيريا الفرعي، وهي درجة منخفضة على المقياس، وهذا ما يدل على أنه لا يُعاني من أعراض اضطراب الهستيريا، وذلك لتحصله على درجة (0) في البنود (6، 36، 42، 48)، التي تدل على أنه لا يتأثر بأراء الآخرين أبداً ولا يبالغ في النفقة على الملابس، كما صرح أن لا يدعي ويتظاهر بالأفعال أمام الآخرين.

1 - 4 - 9 - مناقشة الحالة الرابعة:

من خلال مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى توصلنا إلى النتائج التالية في الجدول:

جدول رقم (34) نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى

الاضطرابات	أقصى درجة للمقياس	الدرجة المتحصل عليها	التعليق
القلق	12	9	درجة مرتفعة على المقياس
الفوبيا	13	4	درجة منخفضة للمقياس
الوسواس	11	7	درجة مرتفعة
القلق الجسمي	12	9	درجة فوق المتوسط للمقياس
الاكتئاب	12	10	درجة فوق المتوسط للمقياس
الهستيريا	9	4	درجة منخفضة للمقياس
المجموع	69	43	

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول المتمثلة في مقياس الصحة النفسية، يتبين لنا أن المفحوص يُعاني من اضطراب الصحة النفسية لحصوله على درجة 43، وهي درجة مرتفعة على المقياس، حيث تدل درجة (34.5) كقيمة تمثل وسيط للصحة النفسية، أما الدرجات الأقل من (34.5) تدل على الحالة النفسية العادية، في حين تدل الدرجات الأكبر من (34.5) على وجود اضطراب في الصحة النفسية، وفي هذه الحالة درجة (43) في درجة مرتفعة، وهذا دليل على أن الحالة تُعاني من اضطراب في الصحة النفسية، إذ أن سليم يُعاني من اضطراب الاكتئاب وهذا لحصوله على درجة 9 من 12، وهي درجة مرتفعة تدل على أنه يعاني من الاكتئاب، إذ أنه لم يعد يفكر بنفس السرعة التي كان يفكر بها ابق، ولا يشعر بمتعة الدنيا، وقد أضاف أنه لا يستيقظ باكراً

وأنه ينام كثيرا. كما صرح أنه يجد صعوبات في مواجهة أزمت الحياة وصعوباتها، لذا يجد نفسه يحتاج، واطاف أنه فقد قابلية التعاطف مع الآخرين. كما يعاني من القلق لحصوله على درجة 9 من 12، وهي درجة مرتفعة على المقياس، إذ أنه يشعر بالانزعاج دون سبب واضح، كما صرح أنه أحيانا ما يشعر بنفسه على وشك الإغماء، الفراغ الشديد، القلق، بالإضافة إلى أنه تراوده كوابيس مزعجة تجعله يشعر بالانقباض عند الاستيقاظ.

حسب Sigmund Freud (1989) الأنا العليا هي مصدر الخطر في حالة القلق، حيث أنه يهدد الأنا مثلا إذا كان هناك فعلا أو عملا معيبا في الأنا أو دار في الأنا ما يتعارض مع معايير الوالدين، فالعقاب يكون من الأنا العليا، وينتظر من الأنا الإحساس بالإثم والخجل، فقد تبين ذلك من خلال المقابلة أن سليم كان يتكلم عن علاقته مع أمه لقوله "يما **Tout jours** قلقي سمسليين نيس" بمعنى، أن أمه تضغط عليه دائما بالكلام المتواصل عن الدراسة لإقباله على شهادة البكالوريا.

وتشير دراسة الرحاني (1985) أن أبناء الأسر التي يتصف فيها الآباء بالتقبل والتفهم يكون ابنائهم أكثر ثقة بأنفسهم واجتماعيون وأصحاء نفسيا، بينما يتصف أبناء الذين يتلقون معاملة متسلطة بضعف الثقة، الوحدة، العزلة، وأنهم أكثر عدوانية وأقرب إلى الانحراف.

يعاني سليم من اضطراب القلق الجسمي لحصوله على درجة 9 من 12، وهي درجة مرتفعة جدا على المقياس، إذ أنه يعاني من سوء الهضم والاستفراغ، تصبب العرق وخفقان القلب، كما صرح أنه يستطيع الذهاب إلى الفراش في أي لحظة، ويشعر بالتعب دون أي سبب، كما تحصل على درجة 7 من 11 في مقياس الوسواس، وهي درجة مرتفعة على المقياس، وهذا يدل أن الحالة تُعاني من اضطراب الوسواس، وذلك لأن المفحوص ليس حريصا على نفسه، ولا يشعر بالسعادة أثناء مزاولته عمله، كما صرح أنه يشعر بتشنجات بجسمه وأطرافه، ويشعر بالضيق من اختلاف حياتها عن سيرها المألوف.

تحصل سليم على درجة منخفضة في مقياسي الفوبيا والهستيريا، لعدم ظهور الأعراض عليه، إذ أنه تحصل على درجة 4 من 13 في مقياس الفوبيا، ودرجة 4 من 9 في مقياس الهستيريا، وهذا ما يدل على أن الحالة لا تُعاني من كلا الاضطرابين.

خلاصة الحالة الرابعة:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة لسليم ونتائج المقياس النفسي المتمثل في مقياس الصحة النفسية، وبالاعتماد أيضا على الملاحظة البسيطة تم التوصل إلى أن الصحة النفسية لدى الحالة مضطربة، وذلك لحصوله على درجة مرتفعة على المقياس الكلي، حيث بلغت (43)، وتحصل على درجات مرتفعة في المقاييس الفرعية المتمثلة في: الاكتئاب (12/10)، والقلق (12/9)، القلق الجسمي (12/9)، الوسواس (11/7).

نلاحظ أن المقاييس الفرعية للهستيريا والفوبيا تحصل فيها على درجات منخفضة: الهستيريا (8/4)، والفوبيا (13/4)، وهذا لعدم ظهور الأعراض عليه.

2 - عرض وتحليل ملخص مقياس الصحة النفسية للحالات الأربع:

من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة الدراسة المتمثلة في 4 حالات تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (35) التحليل العام لنتائج الحالات الأربع

الحالات، العمر	الحالة الأولى (مياس، 16)	الحالة الثانية (إلياس، 18)	الحالة الثالثة (سامي، 17)	الحالة الرابعة (سليم، 20)
مقاييس الصحة النفسية				
القلق (أقصى درجة 12)	8	8	10	9
الفوبيا (أقصى درجة 13)	4	6	4	4
الوسواس (أقصى درجة 11)	7	7	8	7
القلق الجسدي (أقصى درجة 12)	7	9	9	9
الاكتئاب (أقصى درجة 12)	7	9	10	10
الهستيريا (أقصى درجة 9)	4	3	4	4
الدرجة الكلية المتحصل عليها	37	42	45	43
النسبة المئوية	53,62%	60,86%	65,21%	62,31%
تفسير النتائج	صحة نفسية مضطربة	صحة نفسية مضطربة	صحة نفسية مضطربة	صحة نفسية مضطربة

من خلال الجدول رقم (35) الذي يقدم ملخص عام عن نتائج حالات الدراسة الأربع نستنتج ما يلي:

الحالة الأولى - تحصلت في مجموع المقاييس على درجة 37 التي تقدر بنسبة 53.62%، والتي تدل على أنها تعاني من اضطراب في الصحة النفسية، إذ أنها تحصلت على درجات مرتفعة في معظم المقاييس الفرعية منها (القلق - الاكتئاب - القلق الجسدي - الوسواس).

الحالة الثانية - التي تحصلت في مجموع المقاييس على درجة 42 وهي درجة مرتفعة بالنسبة لمتوسط مقياس الصحة النفسية، وتقدر بنسبة 60.86%، وهذا دليل على وجود الاضطراب، حيث ارتفعت المقاييس الفرعية التالية: (القلق الجسدي - الاكتئاب - القلق - الوسواس).

الحالة الثالثة - تحصلت في المجموع الكلي للمقياس على درجة 45 وهي درجة مرتفعة بالنسبة لمتوسط المقياس، والتي تقدر بنسبة 65.21%، وهذا دليل على الحالة تعاني من اضطراب في الصحة النفسية، حيث ارتفعت المقاييس الفرعية التالية: (الاكتئاب - القلق - القلق الجسدي - الهستيريا).

الحالة الرابعة - التي تحصلت في مجموع المقياس على درجة 43 والتي تقدر بنسبة 62.31%، التي تدل على أن الحالة تعاني من اضطراب حاد في الصحة النفسية، إذ أنه تحصل على درجات مرتفعة في معظم المقاييس الفرعية كالتالي: (الاكتئاب - القلق الجسدي - القلق - الوسواس).

3 - مناقشة الفرضيات:

3 - 1 - مناقشة الفرضيات الجزئية:

3 - 1 - 1 - الفرضية الأولى:

والتي مفادها "يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق"، قد تحققت، حيث تحصلت جميع الحالات على درجة مرتفعة في المقاييس الفرعية للقلق التي تتراوح ما بين (8 - 10) درجة من 12، وهذا ما أكدنا منه من خلال المقابلة العيادية، ومقياس الصحة النفسية، والملاحظة البسيطة، إذ أننا لاحظنا أعراض تعبر عن قلقهم مثل سرعة الانفعال، صعوبة التركيز على الأسئلة، وفرك اليدين، كما صرحوا بأنهم يشعرون بالفراغ الشديد، وغالبا ما يشعرون بالانزعاج دون سبب واضح. وهي كلها أعراض لها انعكاسات سلبية على صحتهم النفسية، فحسب دراسة (القذافي، 1997)، فإنّ مرحلة المراهقة تتميز بالحساسية الشديدة والقلق، فهو يتأثر لأتفه الأسباب والمثيرات، فيكون مرهف الحس، دقيق الشعور، وتكثر فيه المخاوف.

3 - 1 - 2 - الفرضية الثانية:

والتي مفادها "يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الفوبيا"، لم تتحقق، حيث جميع الحالات تحصلت على درجة منخفضة في المقاييس الفرعية للفوبيا التي تتراوح بين (4 - 6) درجة من 13. وهذا يدل على أن الحالات لا يعانون من أعراض الفوبيا، تبين ذلك من خلال المقاييس والمقابلة العيادية، حيث صرحوا أنهم لا يخافون من الأماكن العالية ولا المغلقة، كما يفضلون الخروج بمفردهم، فإنّ الألعاب الإلكترونية تجعلهم يشعرون بالقوة، وذلك من خلال الاقتداء بالشخصيات الافتراضية مثل البطل الذي يكافح من أجل البقاء على قيد الحياة، وتعودهم على ساحة المعركة المليئة بمشاهد العنف والقتل والدماء، والأسلحة، وهذا ما يزرع فيهم سلوكيات عدوانية تقضي على مخاوفهم في العالم الحقيقي، فحسب دراسة سالم نايف (2015) فإنّ أغلب الأطفال والمراهقين يفضلون ممارسة الألعاب الإلكترونية ذات الطابع القتالي، هذا ما ينمي السلوك العدواني فيهم.

3 - 1 - 3 - الفرضية الثالثة:

والتي مفادها "يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الوسواس"، قد تحققت، حيث تحصلت جميع الحالات على درجات مرتفعة في المقاييس الفرعية للوسواس التي تتراوح ما بين (7 - 8) درجة من 11، من خلال المقياس تبين لنا أنهم تراودهم أفكار سخيفة وغير منطقية، كما أنهم يتحققون من الأشياء التي يقومون بها بدرجة مبالغ فيها. فحسب دراسة Josephine Elia (2023)، فإنّ

اضطراب الوسواس القهري يعد من الاضطرابات ذات الصلة بالأطفال والمراهقين، حيث يتميز هذا الاضطراب بشكوك وأفكار متكررة وغير مرغوب فيها، تكون هذه الأفكار (Intrusive)، والقيام بالأفعال القهرية "سلوكات قهرية"، هي وسيلة للتقليل من القلق الناجم من الوسواس، هذا ما يؤثر على الأداء الدراسي والعلاقات الاجتماعية للطفل والمراهق.

3 - 1 - 4 - الفرضية الرابعة:

والتي مفادها "يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من القلق الجسمي"، قد تحققت، حيث تحصلت جميع الحالات على درجة مرتفعة في المقاييس الفرعية للقلق الجسمي (7 - 9) درجة من 12، وهذا ما تبين من خلال المقياس، إذ أنهم يشعرون بالتعب دون سبب واضح، يعانون من سوء الهضم والاستفراغ، تصيب العرق وخفقان القلب. فحسب دراسة Costello; E (2005)، فإن المراهقون غالبا ما يعبرون عن قلقهم من خلال أعراض جسدية التي تتمثل في خفقان القلب، ألم البطن، الغثيان، الدوخة والصداع هذه الأعراض قد تجعل من الصعب التمييز بين القلق والأمراض العضوية.

3 - 1 - 5 - الفرضية الخامسة:

والتي مفادها "يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الاكتئاب"، قد تحققت، حيث تحصلت جميع الحالات على درجات مرتفعة في المقاييس الفرعية للاكتئاب التي تتراوح بين (7 - 10) درجة من 12، فمن خلال المقياس تبين لنا أنهم لا يشعرون بالمتعة في الحياة، وفقدانهم قابلية التعاطف مع الآخرين. فحسب دراسة الدكتورة دانيا الشيوون (2011)، يعد كل من الشعور بالقلق والاكتئاب من أخطر المشاكل التي يواجهها الإنسان في حياته، لدرجة أن العديد من الباحثين وعلماء مدرسة علم النفس يرون أن القلق هو المحرك الأساسي لكل سلوك أو مرض عند الإنسان، كما أنّ الاكتئاب يعيق عملية التكيف النفسي السليم.

3 - 1 - 6 - الفرضية السادسة:

والتي مفادها "يعاني المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية من الهستيريا"، لم تتحقق، حيث تحصلت جميع الحالات على درجات منخفضة في المقياس الفرعي للهستيريا التي تتراوح بين (3 - 4) درجة من 9. وهذا ما يدل على أن الحالات لا تعاني من أعراض اضطراب الهستيريا، وتبين ذلك من خلال المقياس والمقابلة العيادية، حيث صرحوا أنهم لا يتأثرون بآراء الآخرين، ولا يبالغون في النفقة على الملابس، ولا يتظاهرون أمام الآخرين. من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، والأدبيات العلمية لا توجد دراسة حول علاقة الألعاب الإلكترونية باضطراب الهستيريا المعروف حديثا باضطراب التحول العصبي، حيث أن الألعاب الإلكترونية ترتبط أكثر بالعوامل النفسية، والعوامل الاجتماعية.

3 - 2 - مناقشة الفرضية العامة:

والتي مفادها "هناك علاقة بين الصحة النفسية وإدمان المراهق على الألعاب الإلكترونية"، قد

تحققت، حيث تحصلت جميع الحالات في معظم المقاييس الفرعية على درجات مرتفعة نسبة للمتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية المقدر بـ "34.5"، حيث تعاني جميع الحالات من اضطراب الصحة النفسية الناتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية، وهذا ما اتضح من خلال نتائج مقاييس الصحة النفسية الفرعية المتمثلة في "القلق، الوسواس، القلق الجسدي، الاكتئاب". وحسب دراسة فلاق أحمد (2008) فإنّ الألعاب الإلكترونية تؤثر سلباً على فئة الأطفال والمراهقين، حيث توصلت نتائج دراسته إلى أن 75% من الأطفال والمراهقين تغيرت سلوكياتهم إلى عدوانية وعنفية، كما تدهورت صحتهم النفسية، وهذا راجع إلى ممارسة الألعاب الإلكترونية لمدة زمنية طويلة والتي تتعدى 6 ساعات يومياً، كما أن ممارسة الألعاب الإلكترونية لمدة زمنية معينة يسبب التوتر والقلق والاكتئاب لدى المراهقين، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات من بينها دراسة أحمد عبد الرحمن الحربي (2021)، فإنّ المراهقين الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية لمدة زمنية تفوق أربع ساعات يومياً، يقدمون مستويات أعلى من التوتر والاكتئاب.

وكذا دراسة Sarvan and Al (2024) حيث لاحظوا وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية ومستوى القلق والاكتئاب لدى فئة المراهقين.

اقتراحات:

بعد تناول موضوع الصحة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية يمكننا اقتراح ما

يلي:

- توعية الأسرة بأهمية مراقبة أوقات استخدام الألعاب الإلكترونية وتقديم بدائل ترفيهية مفيدة.
- تشجيع الحوار الأسري بين الوالدين والأبناء لتعزيز الثقة والحد من العزلة الاجتماعية.
- دمج المراهقين في أنشطة اجتماعية، ورياضية تساعدهم على تنمية مهارات التواصل والتفاعل الجماعي.
- توفير الدعم النفسي والإرشاد التربوي.
- تنظيم ورش عمل حول الصحة النفسية الرقمية تستهدف المراهقين لتوعيتهم بأثر الألعاب الإلكترونية.
- دعم البحوث والدراسات الميدانية حول العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والصحة النفسية.

الاستنتاج

من خلال هذه الدراسة النظرية والبحث الميداني حول موضوع الصحة النفسية لدى المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية تطرقنا إلى أهم جوانب الصحة النفسية، ودراسة نوع الصحة النفسية التي يتميز بها المراهق المدمن على الألعاب الإلكترونية.

فقد احتوت دراستنا على الإطار العام للدراسة الذي تعرضنا فيه إلى إشكالية الدراسة، وتسؤلاتها، فرضياتها، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة، المفاهيم الإجرائية للدراسة، الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الجانب النظري وفيه ثلاثة فصول؛ وتناولنا في الفصل الأول خصائص ومؤشرات الصحة النفسية للمراهق، معايير الصحة النفسية ومستوياتها، في الأخير تطرقنا إلى الاضطرابات النفسية للمراهق. والفصل الثاني تناولنا فيه مرحلة المراهقة، أين تعرفنا على مفهومها، وتحديد أهم فتراتها الزمنية، النظريات المفسرة للمرحلة، حاجات المراهق، مشكلات المراهقة. وفي الفصل الثالث تناولنا موضوع إدمان الألعاب الإلكترونية الذي يتكون من محورين: المحور الأول هو محور الألعاب الإلكترونية الذي يتضمن تعريف الألعاب الإلكترونية، مجالاتها وأنواعها، وتأثيرها على المراهق. والمحور الثاني يتضمن مفهوم الإدمان، وإدمان الألعاب الإلكترونية، أسبابها، مظاهرها، أعراض وأضرار الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الذي يتضمن محورين هما: الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، في المحور الأول عالجتنا تعريف الدراسة الاستطلاعية، أهدافها، خطواتها، مجموعة بحثها، مكان وزمان إجراء الدراسة، الأدوات المستعملة فيها، وصولاً إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية. وفي المحور الثاني الدراسة الأساسية، مجموعة البحث وخصائصها، مكان وزمان إجراء الدراسة، والأدوات المستعملة فيها. وفي الفصل الخامس والأخير قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج، وفيه عرضنا نتائج المقابلة العيادية وقياس الصحة النفسية، وفي الأخير قمنا بمناقشة فرضيات الدراسة والإجابة عليها.

قائمة المراجع

القرآن الكريم

1 - المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، مروان. (2000). المنجد في اللغة العربية المعاصرة (د ط). دار المشرق، بيروت، لبنان.
- الأحمد، أمال. (2001). بحوث ودراسات في علم النفس (ط 1). مؤسسة الرسالة، .
- أسعد، ميخائيل إبراهيم. (1998). مشكلات الطفولة والمراهقة (ط 3). دار الجيل، بيروت.
- برتيمية، سميحة. (2017). الألعاب الإلكترونية والعنف المدرسي [أطروحة ماجستير]. جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- برتيمية، هاشم. (2009). إدمان الألعاب الإلكترونية وتأثيرها على المستوى التعليمي للطلبة الجامعيين [مذكرة ماستر]. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- بطرس، حفيظ. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل (ط 1). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بلقيس، مراد وغمري، حنان. (2021). الألعاب الإلكترونية العنيفة وتأثيرها على الطلبة الجامعيين نموذج من لعبة فري فاير [شهادة ماستر]. جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- بن عبد الله، نسرين. (2020). الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين [أطروحة ماجستير]. جامعة الجزائر 2. الجزائر.
- بوسليبي، ماجد وعيداني، يوسف. (2006). ثقافة الانترنت وآثارها على الشباب (ط 1). دائرة الثقافة والإعلام، حكومة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.
- بيومي خليل، محمد. (2002). انحراف الشاب في عصر العولمة (د ط). دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- توهامي، سفيان. (2011). دراسة العبارات الكلامية في لغة المراهقين: دراسة تحليلية لستة حالات مراهقين متمدرسين [أطروحة ماجستير]. جامعة وهران. الجزائر.
- الجولاني، فادية عمر. (1999). تشخيص وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية (د ط). مكتبة ومطبعة الأشعار الفنية.
- الحافظ، نور. (1999). المراهقة (د ط)، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- الحربي، أحمد عبد الرحمن. (2021). تأثير الإدمان على الألعاب الإلكترونية في الصحة النفسية لدى المراهق، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- حجازي، مصطفى. (2001). علم النفس والعولمة (ط 1). شركة المطبوعات.
- ختاش، محمد ورحالي. حليلة. (2021). إدمان وممارسة الألعاب الإلكترونية وانعكاساتها التربوية والنفسية، مجلة التربية والصحة النفسية، جامعة المنصور، 15(3)، 51 - 70.

- الداهري، صالح حسين. (2005). *مبادئ الصحة النفسية* (ط 1). دار الأوائل للنشر والتوزيع، عمان.
- الديدي، عبد الغني. (1995). *التحليل النفسي للمراهقة ظواهر المراهقة وخصائصها* (ط 1). دار الفكر اللبناني.
- الزبيدي، كمال علوان. (2007). *دراسات في الصحة النفسية* (ط 1). الورق للنشر والتوزيع.
- زراقة، فضيلة. (2010). *أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الآباء وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى المراهق [أطروحة ماجستير]*. جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- زهران، حامد عبد السلام. (1995). *علم النفس الطفولة والمراهقة* (ط 5). عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط 4). عالم الكتاب نشر وتوزيع وطباعة، مصر.
- سالم نايف، وسام. (2015). *الطفل الجزائري وألعاب الفيديو: دراسة تحليلية وصفية لأطفال الفئات العمرية (7 - 5) [أطروحة ماجستير]*. جامعة بابل. العراق.
- سردو، حسان ومشري، عز الدين. (2020). *الإدمان على الانترنت لدى المراهقين المتمدرسين وتأثيره على توافقهم النفسي والاجتماعي، مجلة الباحث، 12(3)، 285 - 303.*
- سعاد، هناء وبين مرزوق، نوال. (2016). *الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بانتشار العنف المدرسي: دراسة ميدانية على عينة من أطفال المدرسة الابتدائية مقران عبد القادر بعين الدفلة [أطروحة ماجستير]*. جامعة الجبالي بونعامة. خميس مليانة.
- سيجموند، فرويد. (1989). *الكف والعرض والقلق* (ط 3). دار الشروق، القاهرة، مصر.
- شويعل، سامية. (1994). *الخصائص السيكوجتماعية للأمهات العازبات اللواتي يحتفظن بأولادهن [أطروحة ماجستير]*. جامعة الجزائر.
- صالح السمراني، نبيهة. (2007). *أعراض الأمراض والعصبية* (ط 1). دار المنهج والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2010). *أصول الصحة النفسية* (ط 3). دار النهضة العربية، مصر.
- عبد الرحمان، محمد. (2020). *الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين [أطروحة ماجستير]*. جامعة القاهرة. مصر.
- عبد الله سبتي، خولة. (2004). *مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية: دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في مرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض [أطروحة ماجستير]*. كلية الآداب المملكة العربية السعودية. جامعة الملك سعود.

- عبد المجيد، إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي إعداد الرسائل الجامعية (د ط). مؤسسة الرواق، عمان.
- عصام، فريد وعبد العزيز، محمد. (2009). المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانية للمراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله (د ط). دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- عمير، ريمة وبن موسى، سعاد. (2024). علاقة إدمان الألعاب الإلكترونية بالتعرض للقلق لدى مجموعة من المتمدرسين [أطروحة ماجستير]. جامعة المدينة، الجزائر.
- غانم، محمد حسن. (2009). مقدمة في علم النفس الصحة تأصيل نظري ودراسات ميدانية (ط 1). المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- غراب، هشام. (2014). علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة (د ط). دار الكتب العلمية، بيروت.
- الغربي، حسين فيصل. (1976). علم النفس الطفولة والمراهقة (د ط). مطبعة خالد بن الوليد، دمشق سوريا.
- غريب، عبد الكريم. (1997). منهج وتقنيات البحث العلمي (د ط). مطبعة النجاح الجديدة، المغرب.
- الغنائي، حنان عبد الحامد. (2002). اللعب عند الطفل (د ط). دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
- فلاق، أحمد. (2009). تأثير الألعاب الإلكترونية على الأطفال: دراسة ميدانية حول الطفل الجزائري والعباب الفيديو [رسالة دكتوراه]. جامعة الجزائر.
- فهمي السيد. محمد. (2000). تقويم برامج التنظيم (ط 1)، المكتب الجامعي الحديث للنشر، القاهرة.
- فهميم، مصطفى. (2005). انتبه هل أنت قذوة لأبنائك (د ط). رواج للإعلام والنشر.
- القذافي، رمضان محمد. (1997). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة (ط 2). المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- القذافي، رمضان محمد. (2001). علم النفس النمو (د ط). الملكية الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- القرطبي، عبد المطلب أمين. (1998). في الصحة النفسية (د ط). دار الفكر العربي، القاهرة.
- قندوسي، سعاد. (2021). مرحلة المراهقة نظرياتها وخصائصها، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 3(2)، 86 - 97.
- قويدر، مريم. (2012). أثر الألعاب الإلكترونية على السلوكيات لدى الأطفال [أطروحة ماجستير]. قسم علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر.
- قويدر، مصطفى. (2020). الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالانتماء الإلكتروني لدى الأطفال: المؤتمر الدولي للألعاب الإلكترونية وتأثيراتها على الطفل في ظل جائحة فيروس كوفيد (19). المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية والمالية.

- لعروسي، مروة. (2019). تقدير الذات لدى المراهقين الصم [مذكرة ماستر]. جامعة محمد بوضياف. الجزائر.
- لونيس، زهير وبوخابر، ربيع. (2021). الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس، مجلة الأسرة والمجتمع، 9(2)، 6716 - 2602.
- متولي، فكري لطيف. (2016). دراسة حالة في علم النفس (ط 1). مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، السعودية.
- محذب، رزيقة. (2011). الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق وعلاقته بظهور القلق: دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو [أطروحة ماجستير]. جامعة مولود معمري. تيزي وزو. الجزائر.
- محمد العيساوي، عبد الرحمان. (1996). مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث (د ط). دار الكتب الجامعية.
- محمد سري، إجلال. (2002). كتاب علم النفس العلاجي (ط 2). جامعة الأزهار.
- مرسي، أبو بكر. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة إلى الإرشاد النفسي (ط 1). مكتبة النهضة المصرية.
- معاليقي، عبد اللطيف. (2004). المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة (ط 3). شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.
- معوض، خليل ميخائيل. (1994). سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة (د ط). دار الفكر العربي.
- المليجي، حلمي. (2000). علم النفس الإكلينيكي (ط 1). دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- منصور، نبيل. (2018). أبعاد ومستويات الصحة النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 7(2)، 0347 - 2253.
- النابلسي، محمد أحمد. (2004). الأمراض النفسية وعلاجها (ط 4). مركز الدراسات النفسية والنفسجسمية، لبنان.
- ناجي السيد، نعيم محمد. (2021). ممارسة الألعاب الإلكترونية التفاعلية على الذاكرة العاملة لدى تلاميذ التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصور، 3/116، 1157 - 1196.
- ناصر، عبير ولكحل، مروة. (2018). التوافق النفسي والاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة: دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية قالمة [مذكرة ماستر] في علم الاجتماع. جامعة 8 ماي 1945. قالمة. الجزائر.
- النجار، خالد عبد الرزاق. (2008). دراسة حالة (د ط). جامعة الملك فيصل.
- نصير، بشير. (2004). الألعاب الإلكترونية إيجابيات وسلبيات، المجلة التربوية، (31)، 50 - 52.

- الهاشمي، خالد محمد. (2022). أثر الإدمان على الألعاب الإلكترونية في مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة [أطروحة ماجستير]. جامعة الموصل. العراق.
- هبة ضياء، إيمان. (دون سنة). في بيتنا مراهق (د ط). دار الطلائع للنشر والتوزيع.
- الهدلق، عبد الله. (2013). إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العالي، مجلة القراءة والمعرفة، (138)، 155 - 212.
- همال، فاطمة. (2012). الألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها على الطفل الجزائري [أطروحة ماجستير]. جامعة الحاج لخضر. باتنة. الجزائر.
- الهنداوي، علي فالح. (2002). علم النفس النمو والمرافقة (ط 2). الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- وليد المصري، محمد. (2006). الأسرة العربية وهوس الانترنت، مجلة العربي، (575)، 173.

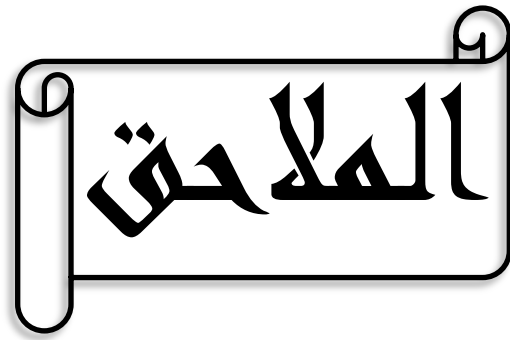
2 - المراجع باللغات الأجنبية:

- Abbey, C & all. (2022). The association between video games time and adolescent mental health: Evidence form rural chin *Jenviron Res Public. 2022 1bv. 10; 19(22): 14815.*
- Al-Ghufili, F. (2010). *Electronic games are a danger we overlooked that threatents family and society. King Fahed national librerly. Riyadh. Saudi Arabia.*
- Al-Obaidi, M & Hassan, B. (2017). Some behavioral and emotional disordres and their relationship to the excessiveuse of electronic games among primary school students. *Journal of education and psychologecal research, 14(53), 418 – 460.*
- Costello; E & Angold; A. (2005). The devlopmental epidemiology of anxiety disorders: Phenomology, prevalance, comorbidity. *Child and adolescent psychiatric clinics of noth America, 11(4), 631.* [https://doi.org/10.1016/;.chc.2005.](https://doi.org/10.1016/;.chc.2005)
- Helen, B & Denis, B. (2003). *Psychlogie de developement tout les âges de la vie.* (Ed. 2) Bruxelles: de, Boech.
- Jaurorska, N & Macqueen, G. (2015), Adolesxznce as a unique developpemental periode, *Journal of psychiatry et Neurosience, 40(5), 291 – 293.* <https://dou-org/10.1503/JPM150/>

- Josephine; E. (2023). Obsessive – compulsive disorder and related disorders in children and adolescents. *Sidney Kimnel medical college*. Thomas Jefferson university.
- Kardefelt-Winter, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: *Toward a model of compensatory internet use*. *Computers in human behavior*, (31), 351 – 354.
- Maslow; A. (1962). *Toward a psychology of being*. Newyork.
- Michuel, D & Uabara, Jr. (2023). Effects of digital Gaming in the mental health and behavioral status among adolescents, *psychology an education journal*, 62, 730 – 743.
- Paus, T & al. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature reviews neurosciences*, 2(12), 947 - 957. <http://doi-org/10-1016/J-yfrni-2017.07-003>.
- Romain, C. (2012). Internet marketing surconsomation et addiction comportemental. *Le journal du psychologue*. N° 299.
- Sarvan, S & al. (2024), The relation between digital game addiction and anxiety and depression levels in adolescents receiving cancer treatment. *Cancer nursing*, 48 (1), 12 – 18.
- Sillamy, N. (2003). *Dictionnaire de la psychologie*, Larousse, Paris.
- العبود، عامر. (2024). تأثير الألعاب الإلكترونية على المراهقين والحد من ضررها. موقع منصة حلوها السعادة قرار www.helloha.com
- الغفيلي، عبد العزيز. (د س). الألعاب الإلكترونية خطر غفلنا عنه يهدد الأسرة والمجتمع -noor-
.book.com

المواقع الإلكترونية:

- Addiction. (2022). www.kusnuchpractice.com
- Mental health. (2022). Concepts in mental health. www.who.com
- www.asjpcerist.dz
- www.bbc.com
- www.noor-book.com
- www.relloha.com



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

تيزي وزو في : 2025/03/11

مديرية التربية لولاية تيزي وزو
مصلحة التكوين و التفيتش

مدير التربية
إلى

السيدات والسادة مديري ثانويات و متوسطات
و ابتدائيات ولاية تيزي وزو

الموضوع: استقبال طلبة جامعين للقيام ببحث ميداني ميداني.
المرجع: مراسلة السيد رئيس بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي
وزو.

بناء على الإرسال المشار إليه في المرجع أعلاه و المتضمن التماس الموافقة
على استقبال الطلبة سليمان سامية و يعقوب محمد أرزقي بصفتهم طلبة جامعين بكلية
العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو للقيام ببحث ميداني في مجال
تخصصهما، يشرفني أن أطلب منكم استقبال المعنيين اعتبارا من 2025/03/12 إلى نهاية بحثهم
. بمؤسستكم على أن يخضعوا خلال فترتهم البحثية إلى الضوابط القانونية التي تحكم سير
المؤسسة و الموظفين العاملين بها.

و إنني على يقين من أنكم لن تدخروا وسعا من أجل تسهيل مهمة الطلبة بمدعم
بالمساعدات و الوسائل التي يتطلبها بحثهم الميداني .

مدير التربية



عن مدير التربية و بتمويم
الأمين العام
ع.ح. صاهر

الملحق رقم (2)

دليل المقابلة

المحور الأول : البيانات الشخصية

- الاسم:
- السن:
- عدد الاخوة:
- الرتبة بين الاخوة:
- المستوى التعليمي:

المحور الثاني: الالعاب الالكترونية

- منذ متى بدأت في ممارسة الالعاب الإلكترونية ؟
- كم من ساعات تقضيها يوميا في اللعب ؟
- هل تستطيع إنقاص المدة التي تقضيها في الالعاب الإلكترونية ؟
- هل تشعر بالتوتر والغضب عندما لا تكون قادرة على ممارسة الألعاب الإلكترونية ؟
- هل تفضل البقاء مع افراد اسرتك او تفضل ممارسه الالعاب الإلكترونية ؟
- هل ممارسة الألعاب الإلكترونية تحرمك من النوم ؟
- هل تشعر بالقلق عند التوقف عن ممارسه الالعاب الإلكترونية ؟
- هل تفضل الألعاب الإلكترونية على النشاطات الاجتماعية والأكاديمية ؟
- هل تمارس نشاطات اجتماعية أخرى ؟
- إذا كان نعم فما هي هذه النشاطات ؟
- هل تشعر بالعجز عند امتناعك عن ممارسه الالعاب الإلكترونية ؟

المحور الثالث: الصحة النفسية

- هل ترى نفسك مختلفا على الأشخاص العاديين ؟
- هل تشعر انك عديم القيمة في الحياة ؟ ولماذا ؟
- كيف هي علاقتك مع الآخرين ؟
- هل تشعر بحالة انزعاج عندما تتفاعل مع الغير ؟ ولماذا ؟
- هل انت راض عن نفسك ؟ ولماذا ؟
- هل تتوتر لأتفه الأسباب ؟ ولماذا ؟
- هل تنتاب كان وبات التوتر ؟ وكيف ؟
- هل تشعر بالقلق من دون سبب ؟ ولماذا ؟
- هل تحس بالتعب والإجهاد بسرعه ؟
- هل تتكرر في ذهنك أفكار عن حادث وقع لك يشعرك بالقلق والضيق لما تفكر فيه ؟
- هل تشعر بفقدان الشهية ؟
- هل تشعر بالغضب بسرعه ؟ ولماذا ؟
- هل تتحكم بغضبك ؟
- هل تعاني من اضطرابات في النوم ؟

الملحق رقم (3)

مقياس الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب

التعليمية: عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة نرجو منك التفضل بالإجابة عن فقرات المقياس بكل دقة وصراحة وعدم ترك أية فقرة، وذلك بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة علما أن إجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث (سرية)، وإجابتك تستخدم لأغراض علمية وليست شخصية.

الاسم:

السن:

الجنس:

رقم فقرة	العبارة	كثيرا	أحيانا	أبدا
01	هل تشعر بالانزعاج دون سبب واضح؟			
02	هل تشعر بخوف لا مبرر له عندما تكون في مكان مغلق مثل مخزن أو محل أو ما شابه؟			
03	هل تقول على نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي؟			
04	هل تعاني من الدوار (الدوخة) أو تشعر بضيق في التنفس؟			
05	هل تفكر بنفس السرعة التي اعتدت أن تفكر بها سابقا؟			
06	هل تتأثر بأراء الآخرين بسهولة؟			
07	هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغمى عليك؟			
08	هل يصيبك الخوف من احتمال أن تصاب بمرض لا علاج له؟			
09	هل تعتقد بأن النظافة من الإيمان؟			
10	هل تعاني من سوء الهضم والاستفراغ؟			
11	هل تشعر بأن الحياة متعبة جدا؟			
12	هل تتذكر بأنك تمتعت يوما بتمثيل دور من الأدوار في فترة من حياتك؟			
13	هل تشعر بالضيق وعدم الارتياح؟			

			هل تشعر بالأمان والاطمئنان عندما تكون في البيت أو داخل البناية على عكس ما تشعر به وأنت في الحديقة أو في الشارع؟	14
			هل تراود عقلك افكار سخيفة أو غير منطقية؟	15
			هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في جسمك أو أطرافك؟	16
			هل تنسى الأفعال التي تقوم بها؟	17
			هل إنسان عاطفي؟	18
			هل تشعر بالفراغ الشديد؟	19
			هل تشعر بالضيق عند تنقلك في الحافلة أو القطار حتى عندما لا تكون واسطة النقل مزدحمة؟	20
			هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاول عملك؟	21
			هل شعرت مؤخرا بفقدان الشهية؟	22
			هل تستيقظ مبكرا جدا في الصباح؟	23
			هل يعجبك أن تكون محط الأنظار؟	24
			هل تقوم عن نفسك بأنك إنسان يعاني من القلق؟	25
			هل تكره الخروج وحدك؟	26
			هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء؟	27
			هل تشعر بالتعب أو الأعياء دون سبب؟	28
			هل تمر بك فترات طويلة من الاكتئاب؟	29
			هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك الشخصية؟	30
			هل تشعر بالانقباض عندما تكون في الأماكن المغلقة؟	31
			هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في العودة إلى البيت؟	32
			هل تتحقق من الأشياء التي تنجزها بدرجة مبالغ فيها؟	33
			هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة؟	34
			هل تبذل جهدا استثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة؟	35
			هل تبالغ في النفقة على الملابس؟	36
			هل راودك شعور يوما بأنك على وشك الانهيار؟	37

			هل تخاف من الأماكن العالية؟	38
			هل يضايقك اختلاف حياتك على سيرك المألوف؟	39
			هل تعاني من تصبب العرق أو خفقان القلب؟	40
			هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء؟	41
			هل تستهويك المواقف الدرامية (التي تحمل الانفعالات)؟	42
			هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق عندما تستيقظ؟	43
			هل تشعر بالفزع عندما تكون بين حشد من الناس؟	44
			هل تجد نفسك قلق دون سبب حول أشياء لا تستحق القلق؟	45
			هل حدث تغيير في اهتماماتك الجنسية؟	46
			هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين؟	47
			هل تجد نفسك تتدعي وتتظاهر بالأفعال أمام الآخرين؟	48