

جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

العلوم الاجتماعية  
علم النفس  
علم النفس العيادي

رقم: .....

إعداد الطالبين:

شيقر ميلود

فنوح السعيد

يوم: ..... / 06 / 2022

مستوى الاكثتاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا

دراسة ميدانية لأربع حالات بولاية بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

## لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد خيضر بسكرة	أ.د.	خليدة مليوح
مشرفا ومقررا	جامعة محمد خيضر بسكرة	أ.د.	محمد بن خلفه
مناقشا	جامعة محمد خيضر بسكرة	أ.د.	أسماء براهيمى

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرّفان

نتقدم بعظيم الشكر ووافر الامتنان

إلى كل من كان سندا وعونا لنا طيلة حياتنا ومشوارنا الدراسي.

إلى أمي وأبي الحبيبان

اللذان ضحيا بكل شيء من أجلي.

كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى أستاذنا

الدكتور محمد بن خليفة

المشرف على المذكرة، لما أبداه من آراء وتوجيهات علمية أوصلت البحث إلى ما

هو عليه الآن

فجزاء الله كل الخير إن شاء الله.

إلى كل من كان سندا وعونا لنا نقدم تحياتنا واحترامنا لهم "شكرا".

# قائمة المحتويات

شكر وعرfan .....	
ملخص الدراسة .....	
مقدمة:..... أ	
الفصل الأول: أمدخل عام لإشكالية الدراسة .....	
1-الإشكالية:..... 3	
2-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:..... 4	
3. أهداف الدراسة .....	4
4. أهمية الدراسة:..... 5	
الفصل الثاني..... 3	
أولاً: الاكتئاب .....	7
1.تعريف الإكتئاب:..... 7	
2. أنواع الإكتئاب:..... 8	
3. أسباب الإكتئاب:..... 9	
4 تشخيص الإكتئاب حسب الدليل التشخيص والإحصائي الخامس DSM5 .....	10
5.الأعراض:..... 12	

12	6. النظريات المعرفية المفسرة للإكتئاب: .....
14	ثانيا: العزلة الاجتماعية .....
14	1-تعريف العزلة الاجتماعية .....
15	2. أسباب العزلة الاجتماعية: .....
15	3. أعراض سلوك العزلة الاجتماعية .....
17	4. النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية: .....
18	5.الإكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا: .....
.....	الفصل الثالث:الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية .....
21	1-الدراسة الاستطلاعية: .....
21	2-الهدف من الدراسة الاستطلاعية: .....
22	3-أدوات الدراسة الاستطلاعية: .....
24	مقياس العزلة الاجتماعية: .....
28	ثانيا: الدراسة الأساسية .....
28	1-منهج الدراسة: .....
28	2-حالات الدراسة: .....
30	3-أدوات الدراسة: .....
31	4-الأساليب الإحصائية: .....
32	5-حدود الدراسة: .....

.....	الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
35 .....	عرض نتائج المقابلة مع الحالة الأولى وتحليلها:
39.....	عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثانية وتحليلها
42 .....	عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثالثة وتحليلها:
46.....	عرض نتائج المقابلة مع الحالة الرابعة وتحليلها
49 .....	الاستنتاج العام:
51 .....	الخاتمة:
52 .....	الاقتراحات والتوصيات:
56 .....	قائمة المراجع:
.....	الملاحق

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا ولتحقيق هذا الهدف صيغ التساؤل التالي:

ما مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المنهج العيادي وأدوات جمع البيانات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف الموجهة، ومقياس العزلة الاجتماعية، ومقياس بيك للاكتئاب، حين أظهرت الدراسة النتائج التالية:

1. الحالة الأولى: 20 درجة.

2. الحالة الثانية: 21 درجة.

3. الحالة الثالثة: 22 درجة.

4. الحالة الرابعة: 18 درجة.

بمتوسط حسابي قدر ب 20 درجة على مقياس بيك للاكتئاب من خلال ذلك نصل إلى أن مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا هو متوسط.

## Abstract:

The study aimed to identify the level of depression among the socially isolated adolescent. To achieve this goal, the following question was formulated.

What is the level of depression in a socially isolated teenager?

To answer this question, the clinical approach and data collection tools were used, such as the semi-directed clinical interview, the social isolation scale, and the Beck depression scale, when the study showed the following results:

1. First case: 20 degrees.
2. The second case: 21 degrees.
3. Third case: 22 degrees.
4. Fourth case: 18 degrees.

With an arithmetic average estimated at 20 on the Beck Depression Scale, we conclude that the level of depression in the socially isolated adolescent is average.

مقدمته

## مقدمة:

قد يعاني المراهق في حياته اليومية مشكلات واضطرابات نفسية تأثر على شخصية وفي علاقته مع الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والمشاركة والتفاعل مع الغير والحاجة للاندماج، فالفرد يميل إلى الانتماء وسط الجماعة لكن أحياناً من خلال بعض المشكلات النفسية والأفراد ينعزل المراهق عن الآخرين ويصبح في معزل عن نفسه وعن الآخرين قد ينطوي على ذاته ويميل إلى التبعاد وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي والاتصال فيكون المراهق في عزلة اجتماعية تؤثر سلباً على النفسية المراهق وعلى الآخرين حيث يصبح المراهق في وحدة نفسية والشعور بالرفض الاجتماعي مما يسبب له اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب فهو اضطراب يصيب الفرد مراحل الحرية يسبب شعوراً حزن وهو طاغي الحالة المزاجية وعدم الاستمتاع بالحياة اليومية وإحساس لانعدام القيمة من طرف من حوله ومن خلال هذه الدراسة حول مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعياً سنتعرف كمتغير الاكتئاب كاضطراب والمراهق المنعزل اجتماعياً كون المراهق مرحلة انتقالية والعزلة الاجتماعية كموضوع استكشافي سنتطرق له في هذه الدراسة حيث اشتملت هذه الدراسة أربع فصول كالتالي:

**الفصل الأول:** تضمنت إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف، الأهمية، مصطلحات الدراسة.

**الفصل الثاني:** يتضمن الاكتئاب: تعريف، أسباب، أنواع، نظريات، تشخيص العزلة الاجتماعية، المراهق، المنعزل اجتماعياً: تعريف، أسباب، نظريات.

---

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي للدراسة، منهج، أدوات، حالات، الحدود الدراسة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

## الفصل الأول:

مدخل عام لإشكالية الدراسة

## 1- الإشكالية:

يمر الفرد في مراحل حياته اليومية بالعديد من المشكلات النفسية والصعوبات والأحداث الصادمة والسارة والغير سارة تحدث في المراحل الأولى من الطفولة. ليقوم بكبت وإنكار الخبرات المحيطة اللاشعورية المخالفة للوسط الاجتماعي لتظهر في مرحلة المراهقة كونها مرحلة تتزداد فيها الاضطرابات النفسية في شخصية الفرد بينما تعتبر فترة المراهقة من المراحل العمرية التي يمر بها الفرد في حياته فهي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرجولة بالإضافة إلى كونها فترة حرجة وحساسة وانفعالية وهي تمثل مرحلة النمو التي تلي الطفولة وخلالها ينمو الجسم وتحدث تغيرات فسيولوجية وغددية كما تنمو القدرات العقلية لدى الفرد.

ويعد الفرد اجتماعيا بطبعه يميل إلى التوافق وسط أفراد وجماعة معينة ليشعر دائما بالأمن والاستقرار وإلى الحاجة الانتماء وكي يبرز شخصية ويقوم علاقات. وقد تزداد المشكلات النفسية لدى المراهقين من حيث عدم التوافق مع الآخرين والانعزال عنهم حيث يتعرض المراهق إلى مجموعة من الاضطرابات النفسية منها العزلة الاجتماعية *solation isolation* فهي خبرة وجدانية ضاغطة يمر بها الفرد تؤثر كثيرا على شخصية وعلى علاقته بمحيط الاجتماعي حيث يميل الفرد تؤثر كثيرا على شخصيته وعلى علاقته بمحيط الاجتماعي حيث يميل الفرد إلى التبعاد والانسحاب من المشاركات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي. صالح(2012:500)

*Dépression* حيث قد تكون العزلة الاجتماعية كمؤشر لبعض الاضطرابات النفسية من بينهما الاكتئاب فهو مجموعة مترامنة من الأعراض الانفعالية والجسدية

والوجدانية المضطربة التي تسبب للفرد هبوطا واضحا في حالته المزاجية وتدهورا واضحا في أنشطة الحياة مما يعزل الفرد نفسه عن الآخرين والشعور والدونية مما يشكل الاكتئاب خطر على شخصية الفرد حيث يدخل الفرد المراهق في عزلة اجتماعية كمؤشر للاكتئاب. أبو رياح (2006:40)

وللإلمام بهذا الموضوع أكثر تم طرح التساؤل التالي:

ما مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا؟

## 2- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

### 1.2. تعريف الاكتئاب:

تعرف عفاف محمد عبد المنعم 2001: الاكتئاب هو حزن أو كآبة مرضية، وهمة مثبطة ومزاج سوداوي يختلف هذا المرض عن الحزن العادي الذي يتميز بالواقعية وتناسب مع قيمة ما فقده الشخص. دريبين (2012:51)

### 2.2. تعريف الإجرائي للاكتئاب:

- هو الدرجة التي يتحصل عليها الحالة على مقياس بيبك للاكتئاب.

### 3.2. تعريف العزلة الاجتماعية:

-يشير أحمد خيرى حافظ: إلى العزلة الاجتماعية على أنها مظهر من مظاهر الاغتراب التي تتمثل في تجنب الاتصال بالآخرين والبعد عن المشاركة في أي أنشطة اجتماعية نتيجة شعور الفرد بالعزلة. صالح (2012:6)

## 4.2. التعريف الإجرائي للعزلة الاجتماعية:

- هي الدرجة التي يتحصل عليها الحالة على مقياس العزلة الاجتماعية.

## 3. أهداف الدراسة:

- تحديد مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا.

## 4. أهمية الدراسة:

-أ. الأهمية العلمية:

✓ فتح البحوث والمجالات لدراسات أكثر في موضوع العزلة الاجتماعية في البيئة الجزائرية.

✓ الانتشار الواسع لهذه المشكلة ومحاولة التعرف أكثر عليها.

✓ الإثراء النظري في كل من متغير العزلة الاجتماعية والاكتئاب.

-ب. الأهمية بالنسبة للفئة المدروسة:

✓ التعرف على الحالة النفسية للمراهق المنعزل اجتماعيا.

✓ الكشف عن معاناة المراهق المكتئب المنعزل اجتماعيا.

✓ إبراز الآثار النفسية للمراهق المنعزل اجتماعيا.

✓ التكفل بالحالات الإكتئابية والاهتمام بها أكثر.

✓ فتح مراكز أكثر لعلاج وإرشاد وتوجيه، خاصة بالمنعزلين اجتماعيا و المكتئبين.

## الفصل الثاني

مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

## أولاً: الاكتئاب

### 1. تعريف الإكتئاب:

-الإكتئاب حسب بيك هو توقعات سلبية بشأن الذات والعالم والمستقبل تؤدي إلى إنفعالات إكتئابية.

-الإكتئاب حسب روبرت: حالة وجدانية من السقم والحزن وفتور الهمة والشعور بفقدان الأمل والتشاؤم. جابر (2014:24)

الإكتئاب: Dépression :

هو مجموعة متزامنة من الأعراض الإنفعالية والجسدية والوجدانية المضطربة التي تسبب للشخص هبوطاً واضحاً في حالته المزاجية وتدهور واضح في أنشطة الحياة اليومية وعزوف عن القيام بأي عمل إيجابي هادف، فيعتزل الحياة الطبيعية. عبد الباقي(2009:13)

-الإكتئاب قد يكون أحد التقلبات المعتادة للمزاج استجابة لمواقف صادفه في حياتنا يدعو إلى الشعور بالحزن مثل فراق صديق أو خسارة مالية أو الإصابة بمرض ما. الشربيني (2001:19)

من خلال هذه التعاريف السابقة نستنتج أن:

-الإكتئاب هو اضطراب وجداني يؤثر في حياة الفرد اليومية ونشاطاته وعلاقته مع الآخرين، تتحول فيه حياة الفرد إلى حزن وقلق وقد يؤدي إلى الإنتحار ما لم يتدخل العلاج والمتابعة النفسية في ذلك.

## 2. أنواع الإكتئاب:

يقسم الإكتئاب إلى عدة أنواع كما يلي:

### 1.2. حسب الدرجة:

• اكتئاب خفيف: يعاني المرء من تعكر المزاج وسيطرة القلق على المريض بالإضافة إلى الإحباط.

• إكتئاب متوسط: تعكر المزاج في شكل دائم وتظهر عليه بعض أعراض المرض الجسدي.

• إكتئاب الشديد: يعتبر مرض يهدد حياة الإنسان ويترك على الجسم أعراض شديدة ويشعر المريض المصاب بهذا النوع من الإكتئاب بأعراض جسدية وتراوده توهمات والهوسات، وأفكار إنتحارية. مكنزي (2013:36-37)

### 2.2. حسب السبب:

• الإكتئاب المزمن: وهو دائم وليس في مناسبة فقط فإذا إستمر لأكثر من 6 أشهر أطلق عليه إكتئاب مزمن.

• الإكتئاب التفاعلي أو الموافقي: وهو رد فعل لحدوث الكوارث مثل: رسوب طالب، أو خسارة، أو فقد عزيز وهو قصير المدى.

• الإكتئاب الشرطي: مصدره الأصلي يعود إلى خبرة جارحة تعود إلى الظهور بظهور وضع مشابه أو خبرة مماثلة للوضع أو الخبرة السابقة.

- الإكتئاب سن القعود: ويحدث عند النساء في الأربعينات والرجال في الخمسينيات أي سن القعود أو نقص الكفاءة الجنسية أو الإحالة إلى التقاعد.
- الإكتئاب العصبي: عادة ما يكون نتيجة لبعض الأزمات الخارجية لفقدان قريب أو صديق مثلا. الهور (2016:35)

### 3. أسباب الإكتئاب:

تقسم أسباب الإكتئاب إلى ما يلي:

#### 1.3. الأسباب الوراثية:

تبين الدراسات أن هناك إستعداد وراثيا يظهر بشكل واضح في بعض العائلات وخصوصا في الإكتئاب الذهاني والإكتئاب الشديد.

#### 2.3. البيئة الاجتماعية:

أهمية السنوات الأولى من حياة الطفل في بنائه النفسي، ومن الأمور الواضحة أن الحرمان من الأم يشكل نقطة ترجيع لصالح الإكتئاب في المستقبل. كما العلاقات مع الوالدين لها دور تلعبه سواء كانت تمثل هذه العلاقات في الإهمال أو زيادة في الرعاية والإهتمام . والتحرش الجنسي أو الإعتداء.

### 3.3 الشخصية:

بنية الشخصية الفرد قد تساهم في الإصابة أو تمهد الطريق للإكتئاب يلاحظ مثلا أن الشخصية الوسواسية والتي تتميز بالدقة والحرص الزائد وصحوة الضمير يكون تكليفها مع الأحداث الجديدة صعبا فالأحداث الجديدة صعبا فالأحداث مثل تغير السكن والعمل أو زيادة عدد أفراد الأسرة تكون ذات تأثير يكبر وقد يواجهون حالات من الإكتئاب والقلق عند تعرضهم لتغيرات.

### 4.3 العوامل المسببة للاكتئاب:

مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان المال أو المنصب أو التعرض لحوادث أو مشاكل إجتماعية وقانونية وغيرها. سرحان (2008:44.43)

## 4. تشخيص الإكتئاب حسب الدليل التشخيص والإحصائي DSM 5

### الخامس

تتمثل المعايير التشخيص للاكتئاب حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية فيما يلي:

-تواجد خمسة أو أكثر من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين، والتي تمثل تغيرا عن الأداء الوظيفي السابق، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما "1" مزاج منخفض أو "2" فقد الاهتمام أو المتعة.

ملاحظة: لا تضمن الأعراض التي تعزى بصور جلية لحالة طبية أخرى.

1. مزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريبا، ويعبر عنه إما ذاتيا (مثل الشعور بالحزن أو بالفراغ أو باليأس) أو يلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعا).  
ملاحظة: يمكن أن يكون عند الأطفال أو المراهقين مزاج مستشار.
2. إنخفاض واضح في الاهتمام أو الاستماع في كل الأنشطة أو بملاحظة (الآخرين).
3. فقد وزن بارز بغياب الحمية عن الطعام، أو كسب وزن (مثل: التغير والوزن لأكثر من 5% في الشهر) أو انخفاض الشهية أو زيادتها. كل يوم تقريبا.  
ملاحظة: ضع في الحسبان، الإخفاق في كسب الوزن المتوقع، عند الأطفال.
4. أرق أو فرط نوم كل يوم تقريبا.
5. هياج نفسي حركي أو خمول، كل يوم تقريبا (ملاحظ من قبل الآخرين، وليس مجرد أحاسيس شخصية بالتململ أو البطء).
6. تعب أو فقد الطاقة كل يوم تقريبا.
7. أحاسيس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (والذي قد يكون توهميا) كل يوم تقريبا، وليس مجرد لوم الذات أو الشعور بالذنب لكونه مريضا.
8. انخفاض القدرة على التفكير أو تركيز، أو عدم الحسم كل يوم تقريبا (إما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).

9. أفكار متكررة عن الموت (وليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير انتحاري متكرر دون خطة محددة، أو محاولة انتحار أو خطة محددة للانتحار. الحمادي (2014:75)

## 5.1. الأعراض:

الأعراض الإكتئابية حسب بيبك Beck 21 عرض: وهي كالتالي:  
- الحزن- الشعور بالفشل- الذنب- كره الذات- رغبات إنتحارية- تأنيب الضمير- التهيج- التردد- صعوبة العمل- سرعة التعب- فقدان الوزن- فقدان الليبدو- التشاؤم- نقص الرضا- الإحساس بالعقاب- إتهام الذات- نوبات البكاء- الانسحاب الاجتماعي- الأرق- فقدان الشهية- الإنشغال الجسمي.  
تغزة (2014.40)

## 6. النظريات المعرفية المفسرة للإكتئاب:

يرى أنصار النظريات المعرفية أن المعرفة تلعب دورا أساسيا في حدوث وإستمرار وعلاج الإكتئاب الإكلينيكي.

6-1 يعتبر نموذج بيبك Beck : أكثر النماذج المعرفية أصالة وتأثير حيث تمثل الصيغة المعرفية حجر الزاوية في نظرية بيبك.

يتصف النموذج المعرفي لبيبك ب:

✓ إستدلال تعسيفي أو خاطئ أي أن الفرد يصل إلى إستنتاج معين دون وجود دليل كاف.

## الفصل الثاني مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

---

✓ تجريد إنتقائي يتم الوصول منه إلى إستنتاج من خلال عنصر واحد من العناصر الكثيرة الممكنة.

✓ المبالغة في التعميم.

✓ التفيخيم والتعليل اللذان يتضمنان أخطاء في الحكم على الأداء.

✓ لوم الذات وإساءة تفسير الوقائع.

2-6 النظرية المعرفية الاجتماعية في الإكتئاب: تفسر هذه النظرية الإكتئاب من

خلال مزج وخطط مفاهيم النماذج العقلية والأهداف الشخصية والأدوار الاجتماعية وترى

أن الإكتئاب يمكن أن يفسر بإعتباره فقداناً لهدف قيم أو دور إجتماعي لدى الفرد، الذي

لديه مصادراً أخرى قليلة لقيمة الذات. فايد (2001: 83-85)

## ثانيا: العزلة الاجتماعية

### 1- تعريف العزلة الاجتماعية

العزلة الاجتماعية تعني عدم القدرة الفرد على تنمية الإستجابات الملائمة للموقف المختلفة مع ميل إلى الخمول، وعدم الرغبة في القيام بالأنشطة الحركية ويرتبط بعدم قدرة الفرد بالقيام بالمبادرة والإشتراك مع الآخرين في التفاعل الاجتماعي وميل إلى الانسحاب وعدم الرغبة وإقامة علاقات صداقة درباق (48:2020)

-في الموسوعة البريطانية: هي الفقر إلى المشاركة مع الآخرين والإحساس بالفرض في العلاقات الاجتماعية وذلك يظهر بين أعضاء بعض الجماعات كأقليات والجماعات التي تتميز عنصريا وفقا لعوامل معينة كالدين، السلالات والطبقات الاجتماعية صالح (502:2012)

-حسب علماء النفس الاجتماعي social laolalin هي المسافة الاجتماعية social Distance التي تعد الفرد فيها نفسيا عن الآخرين.  
- هي مدى دافعية الفرد للانخراط في علاقات الاجتماعية متكاملة مع الآخرين.  
خرباش (87:2018)

-هي محصلة عدم توافق الفرد في علاقاته الاجتماعية سواء في محيط أسرته أو خارجها حيث يفقد الفرد الشعور بالإنتماء لجماعة الرفاق ويزداد. شعوره بالإغتراب ويؤدي إلى إنسحابه من تفاعل الاجتماعي معهم. أبو خيران (17:2017)

## 2. أسباب العزلة الاجتماعية:

تتمثل أسباب العزلة الاجتماعية في مايلي:

-الخوف من الآخرين ويشكل الخوف أقوى أساليب للعزلة لتجنب المشاعر السلبية بالأذى.

الخبرات المبكرة تأثير في شكل التفاعل الاجتماعي فالمرهق الذي يعامل بإستضعاف وإحراج يصبح أكثر حساسية ويتوقع إستجابات سلبية.  
-أساليب التنشئة الأسرية التي يستخدمها الوالدين في معاملة أبنائهم دور واضح فالمرهق.

-عدم تفاهم الوالدين لرغبات المرهق وحاجاته بل ضغطهما عليه وإهمالهم لتلك الحاجات وغرس الإتجاهات التقليدية ومحاولة المحافظة وترسيخها.

-الإحساس بالغموض حول المستقبل وتنامي مجال السخرية والنقد مفتاح

(22:2021)

-كل أشكال الضغوط.

-معايشة تجربة فقدان.

-ضعف إشباع الحاجات النفسية.

-الصراع الخارجي والحوادث المؤلمة خرباش (87:2018)

## 3. أعراض سلوك العزلة الاجتماعية.

تتمثل أعراض العزلة الاجتماعية فيما يلي:

## الفصل الثاني مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- ✓ سوء التوافق الاجتماعي للفرد في علاقاته مع الآخرين.
- ✓ تجنب الفرد للاتصالات الاجتماعية.
- ✓ تجميد دائرة تفاعله الاجتماعي.
- ✓ عدم القدرة على تطوير أو إدامة علاقات الصداقة.
- ✓ هروب الفرد من واقعه الاجتماعي إلى عالمه الذاتي
- ✓ تبني الفرد لبنية معرفية مفادها أن الآخرين قد أهملوه أو تجاهلوه للإنقطاعه عنهم لفترة من الزمن. مفتاح (23:2021)
- ✓ الشعور بالحساسية لذات، والكف والإنشغال الذات مع صعوبة تحقيق الإتصال مع الآخرين.
- ✓ الشعور بالقلق وعدم الإرتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مع الناس.
- ✓ زيادة الوعي والانتباه، والخوف من تركيز إنتباه الآخرين ونقدهم.
- ✓ الحساسية من النقد بوجه عام.
- ✓ عدم القدرة على تكوين صدقات مع الآخرين.
- ✓ الميل لقضاء وقت أطول في الإنشغال بالذات وتقييمها.
- ✓ الميل لقضاء وقت أقل في الحديث. أبو رياح (35:2006)

#### 4. النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية:

**4-1 مدرسة التحليل النفسي:** ترى مدرسة التحليل النفسي أن الشعور بالعزلة يمثل حالة من الكبت للخبرات المحيطة اللاشعورية التي إكتسبت من الطفولة المبكرة بسبب مبدأ الرفض والإنكار وكبت الأنماط السلوكية من يؤدي للفشل والتي يعانيتها في المراهقة.

ويرى أدلر: أن الشعور بالعزلة لدى الفرد يرجع إلى فشل تربية الوالدين للطفل أو حرمانه من الحب والعطف والتشجيع مما يؤدي للنقص نظرا لنقص الخبرات الاجتماعية.

**4-2 النظرية المعرفية:** تهتم النظرية المعرفية بالعمليات الوسطية بين المثير والاستجابة ويرى أصحاب النظرية المعرفية ومنهم البارت إليس أن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية تسهم في إظهار السلوك غير المنطقي وسلوك العزلة الاجتماعية

**4-3 النظريات السلوكية:** ترى أن كل أنواع السلوك الإنساني متعلمة أو مكتسبة وهذا السلوك نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ويرى أن الإهمال. الذي يتلقاه الفرد في طفولته المبكرة من والديه أو المحيطين به والمعاملة القاسية وعدم شعوره بالأمن وبالتالي تدني مستوى التفاعل الإجتماعي مما يؤدي إلى سلبيته وعدم إنسجامه مع الآخرين شعوره بالعزلة والإنطواء.

**4-4 نظرية الذات:** يرى كارل روجر أن السلوك الإنساني في صورته النمطية سلوك إجتماعي ويتفرض أصحاب نظرية الذات عقلانية الفرد لسلوكياته وستكون

إستجابة منطقية للعالم المحيط به وفقا لإدراجه لذا تنتظر هذه النظرية أن الإنسان أنه كل منظم بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات وعندما يجد افرء نفسه أمام ظروف لا تتوافق إلى التكيف الإيجابية وسوء التكيف مع الآخرين وفق أنماط السلوك يتكون دائما في توتر وقلق ويعجز عن مواجهة المواقف الجديدة. يميل إلى تكون الفرد منعزلا لو منطويا على نفسه زعن الآخرين. درباق (2020: 51-52)

### 5. الإكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا:

تزداد المشكلات النفسية لدى المراهقين وتؤثر على حياته الشخصية والإجتماعية ومن بين هذه المشكلات النفسية التي تواجه الفرد هي:

✓ العزلة الاجتماعية حيث يميل الفرد إلى الجلوس بمفرده.

✓ والإمتناع عن المشاركة في الحديث مع أفراد أسرته وأصدقائه المقربين.

✓ الإنعزال عن الآخرين هي خبرة غير سارة أو مؤلمة للفرد تنتج من:

✓ عدم إشباع الحاجة والألفة والإرتباط بالآخرين.

✓ الإفتقار للإهتمام وعدم إقامة علاقات.

✓ عدم التفاعل الاجتماعي.

-تزداد هذه المشكلات في المرحلة الإنتقالية من الطفولة إلى الرجولة أي مرحلة

المراهقة هي:

✓ مرحلة حرجة وحساسة للفرد خلالها

✓ تحدث تغيرات عقلية وفسولوجية وإنفعالية.

## الفصل الثاني مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- ✓ إجتماعية وغددية فتؤثر على العزلة في المراهق ليكون معزولا عن الآخرين.
- ✓ التفكير المستمر في المستقبل والتغير الحاصل حيث يدخل في اضطرابات نفسية في هذه المرحلة العمرية فاضطراب الإكتئاب للمراهق هو مجموعة من الأعراض الإنفعالية والجسدية والجدانية المضطربة التي تسبب للفرد:
  - ✓ هبوطا واضحا في حالته المزاجية.
  - ✓ تدهور واضحا في أنشطة الحياتية.
  - ✓ يؤثر الإكتئاب لدى المراهق في حالته المزاجية والنفسية على الفرد.
- تؤثر العزلة الاجتماعية على المراهق فيكون الفرد:
  - ✓ في حزن وتفكير.
  - ✓ عدم التفاعل مع الآخرين.
  - ✓ الانسحاب الاجتماعي.
  - ✓ هبوط الحالة النفسية والمزاجية.
- يؤثر الإكتئاب للمراهق على العزلة الاجتماعية للفرد
  - ✓ الإفتقار للإهتمام.
  - ✓ عدم القدرة على الإختلاط.
  - ✓ عدم القدرة على إقامة علاقات.
  - ✓ عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي. أبو رياح(2006:40).

## الفصل الثالث:

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية



## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### 1- الدراسة الاستطلاعية:

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية اذ هي مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان مما يضفي صفة الموضوعية على الدراسة.
- كما لها اهمية في مساعد الباحث على صياغة اسئلة المقابلة وجعله يتأكد من سلامة مستوى الاسئلة وصياغتها
- وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على الظاهرة المراد دراستها على ارض الواقع قصد التعمق والتقرب أكثر لتفاصيل وجوانب البحث
- جمع معلومات أكثر حول الحالة
- الكشف عن الصعوبات التي يواجهها الباحث وعن النواحي التي تستوجب التغيير
- توضيح المفاهيم والمصطلحات العلمية وتحديد معانيها تحديدا دقيقا يمنع من الخلط بينها هو التقارب.

#### 2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد المراهقين المنعزلين اجتماعيا.

## الفصل الثالث الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### 3- ادوات الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق كل من:

المقابلة العيادية:

تعتبر من أهم الوسائل المستخدمة للبحوث النفسية يستعملها الاخصائي الاكلينيكي من اجل القيام بدراسة متكاملة للحالة التي تعاني من مشكل معين و المقابلة الإكلينيكية عبارة عن عملية ديناميكية تفتح المجال للمفحوص من اجل التعبير عن مشاعره و اتجاهته و في نفس الوقت تعتبر وسيلة لملاحظة سلوك الفرد من اجل تشخيص حالته ، ولا تتحقق ديناميكية المقابلة الا عن طريق اقامة علاقة تتميز بالتفاعل المتبادل بين الاخصائي و المفحوص اضافة الى الثقة المتبادلة .

ولقد استخدمنا في بحثنا هذا

المقابلة العيادية النصف الموجهة

هي اداة من ادوات البحث العلمي، وظهرت كأسلوب هام في الميدان الاكلينيكي وهي عبارة عن علاقة ديناميكية بين القائم على المقابلة والمفحوص.

كما يعرفها انجلس: هي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع الاخر او الافراد بهدف الحصول على انواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي او الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج. عيمش (2017:-42-43)

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

تتكون المقابلة من:

• محور حول العزلة الاجتماعية: الذي يحتوي على 14 سؤال مفتوح، تحتوي

المقابلة على 7 ابعاد وكل بعد يحتوي على سؤالين اثنين هي كالتالي:

- البعد الاول: إدراك الذات والثقة بتقبل الاخرين

- البعد الثاني: الثقة بالنفس

- البعد الثالث: التواصل والاحتواء الأسري

- البعد الرابع: التفاعل مع الاصدقاء

- البعد الخامس: المهارات الانفعالية والاجتماعية

- البعد السادس: الانسحاب النوادي

- البعد السابع: الخواء العاطفي

تم تطبيق المقابلة: من طرف الطالبين الباحثين في ولاية بسكرة حي 300 مسكن العالية في مسكن الحالات.

مدة المقابلة: استغرقت مدة المقابلة مع كل حالة من 35 الى 45 دقيقة.

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### مقياس العزلة الاجتماعية:

##### 1- وصف المقياس:

اعد هذا المقياس في الاصل دي يونج جير فيلدوفانتيلبورج (1990) و ذلك لقياس العزلة الاجتماعية وفقا لما يدركه الافراد و ما يخبرونه من وحدة و مدى تقييمهم لعزلتهم عن الآخرين، وانخفاض معدل تواصلهم معهم، و يتألف هذا المقياس من ثلاثين عبارة يوجد امام كل منها اربعة اختيارات هي (موافق

بشدة)، (موافق)، (أعارض

بشدة)، (أعارض)

تأخذ الدرجات (0-2-3-4) على التوالي باستثناء العبارات التي تحل الأرقام (1-5-7-16-19-25-26-30) فتتبع عكس هذا التدرج تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (0-120) و تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل احساس الفرد العزلة الاجتماعية و العكس صحيح

##### 1. الهدف من المقياس:

صممت الباحثة مقياس العزلة الاجتماعية:

1- قياس العزلة الاجتماعية وفقا لما يدركه الأفراد وما يمرون به من مشاعر

ووحدة

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

2- تقييم لعزلتهم عن الآخرين والتعرف على تأثيرها على السلوك الاجتماعي

الخاص به

3- معرفة معدل انخفاض تواصلهم مع الآخرين. صالح (2012: 509)

#### 2. طريقة تصحيح المقياس:

تعطى الاجابة. (موافق بشدة) أربع درجات في تعطى الاجابة (موافق) ثلاث درجات

وتعطى الاجابة(اعارض) درجة واحدة في حين تعطى الاجابة (اعارض بشدة) (صفر

وذلك في حالة البنود موجبة الاتجاه و العكس في حالة البنود السالبة الاتجاه، وتدل

الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل الشعور بالعزلة الاجتماعية، اما الدرجة المنخفضة

فتدل على انخفاض معدل الشعور للعزلة الاجتماعية.

تطبيق المقياس على الاشخاص: المراهقين من 13 الى 24 المراهقة المتأخرة

مقياس التصحيح:

الدرجة	التصنيف
40-0	عزلة منخفضة
80-41	عزلة متوسطة
120-81	عزلة مرتفعة

الخصائص السيكوسوميتريية لمقياس العزلة الاجتماعية:

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

لتتحقق من صدق وثبات المقياس تم تطبيق المقياس في صورته الاولى على عينة قوامها (500) من الجنسين من المرحلة الاعدادية و المرحلة الثانوية، حيث تراوحت اعمارهم 14-17 سنة التي تنتمي الى مرحلة المراهقة المبكرة.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس، تم استخدام التحليل العاملي و التماسك الداخلي و ذلك على النحو التالي

#### 1- صدق العامل : FACTORIAL VALIDITY

تم اجراء التحليل العامل بطريقة المكونات الاساسية التي وضعها HOTELLING باستخدام حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS و الاعتماد على محك، كايزر الذي وضعته جوتمان و في ضوء المحك يقبل العامل الذي يساوي او يزيد جذره الواحد الصحيح و قد تم اجراء التحليل العاملي العدد (80) عبارة يمثلون عبارات المقياس اوضحت نتائج الصدق العاملي وجود خمسة عوامل تشبه عليها عبارات المقياس و ذلك على حسب الجدول حيث تراوحت بين 0.21-0.82

الصدق التلازمي :

و جود ارشاد دال احصائيا عند 0.001 بين درجات افراد العينة و في مقياس الوحدة النفسية "ابراهيم قشقوش بلغت نسبته 0.802.

### الفصل الثالث

#### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ب الثبات المقياس : بلغ معامل الثبات عن طريق الاختيار بعد ثلاث اسابيع من التطبيق (ت : 48 : 0.864) بطريقة التجزئة النصفية 0.756 و هي نسب دالة عند 0.001 و توضح نتائج الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية تتراوح بين 0.35 و 0.93 و هي نسب دالة احصائيا عند 0.05 : 0.288 و عند 0.01 - 0.372 اذن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات متناسقة  
مفتاح ( 2021 : 44-47)

النتائج :

الجدول الآتي يوضح نتائج حالات الدراسة :

التصنيف	الدرجة	الحالة
عزلة متوسطة	72 د	الأولى : ك م
عزلة متوسطة	76 د	الثانية : ح غ
عزلة متوسطة	78 د	الثالثة : س ف
عزلة متوسطة	70 د	الرابعة ج أ

من خلال الجدولين السابقين يتبين ان حالات تتميز بمستوى عزلة اجتماعية متوسطة

## الفصل الثالث الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### ثانيا: الدراسة الأساسية

#### 1- منهج الدراسة:

##### 1.1 المنهج العيادي:

نظرا لأهمية المنهج البحث للدراسة الإستطلاعية فلا يمكن الاستغناء عنه في دراسة الحالية، وتبعاً لطبيعة المشكلة التي تم درستها والمعلومات المتحصل عليها، يفترض إذا تحديد منهج معين للوصول إلى نتائج دقيقة، فقد تم اختيار المنهج العيادي لأنه المناسب لدراسة.

يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه الطريقة التي تعني بالتركيز على الفردية التي تمثل بالظاهرة المراد دراستها حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث، النفسي المختلفة والتي تمكنه من دراسة الحالة دراسة شاملة ومعمقة حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية الحالة وجاءت كأداء ومساعدة وتبادل لفظي بين الفاحص والمفحوص. بلخادم ( 2018: 28)

#### 2- حالات الدراسة:

تم اختيار حالات الدراسة بعد تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية، مراهقين ذكور واناث تتراوح أعمارهم من 17 الى 22 سنة اي في مرحلة المراهقة المتوسطة والاخيرة.

الفصل الثالث  
الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

جدول يوضح: خصائص الحالات

الحالة	العمر	الجنس	مستوى العزلة
الاولى: ك. م	19	انثى	72 وعزلة متوسطة
الثانية: ح.خ	20	ذكر	76 وعزلة متوسطة
الثالثة: س.ق	22	ذكر	78 وعزلة متوسطة
الرابعة: ج أ	18	أنثى	70 وعزلة متوسطة

المقابلة: محور الإكتتاب

- والذي يحتوي على 09 اسئلة مأخوذة ومقتبسة من الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية و العقلية DSMS تمس هذه الاسئلة كل من:
  - المزاج اليومي للحالة
  - الانشطة اليومية
  - الوزن والشهية
  - النوم "افراط او ارق"
  - الهياج النفسي او الخمول
  - قيمة الذات
  - التفكير
  - الافكار الانتحارية - فقدان الطاقة

الفصل الثالث  
الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

توظيف المقابلة: مقابلة الإكتئاب

- تم تطبيق هذه المقابلة من طرف الطالبات الباحثان في ولاية بسكرة حي 300 مسكن العلية الشمالية.

- هذه المقابلة، استغرقت المقابلة حوالي 35 الى 40 دقيقة مع كل حالة

**3- أدوات الدراسة:**

مقياس بيك للاكتئاب  
المقابلة

**1. اختبار بيك:**

**1.1. تعريف الاكتئاب:**

حالة مزاجية هابطة، لا توقف سير حياة الفرد الطبيعية، لكنها تصعب الأمور على الفرد، وفي أصعب حالاته قد يدفع الاكتئاب الفرد إلى التفكير في إنهاء حياته.

**2.1 نبذه عن مقياس:**

- ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبد الستار إبراهيم، و يزيد هذا المقياس المعالج بتقدير صادق و سريع المستوى للاكتئاب، يتكون من (21) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، و التي تمثل أعراضا للاكتئاب ، وتستخدم الأرقام من (0-3) لتوضيح مدى شدة الأعراض :

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### 3.1 طريقة التطبيق والتصحيح:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين (15) سنة فاكثر .
  - يختار المفحوص أحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي ،بوضع دائرة حوله .
  - درجة كل سؤال هي رقم العبارة ،التي اختارها المفحوص ،فمثلا إذا اختار المفحوص البديل رقم ( 3 ) فإن درجته لهذا السؤال هي (3) .... و هكذا
- ملاحظة :في السؤال (19) يسأل المفحوص هل هو خاضع حاليا لبرنامج التخصيص ؟ فإذا كان الجواب نعم ، يعطي صفرا ، وإذا كان لا ، يعطي الدرجة بحسب اختياره من البدائل ، وتجمع الدرجة الكلية و تصنف وفقا للجدول التالي :

لا يوجد اکتئاب	صفر - 9
اكتئاب بسيط	10-15
اكتئاب متوسط	16-23
اكتئاب شديد	24-36
اكتئاب شديد جدا	37 فما فوق

بهاز ( 2021 : 62 )

#### 4- الأساليب الإحصائية:

تم استخدام المتوسط الحسابي كأسلوب لتحليل البيانات

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

#### 5-حدود الدراسة:

##### أ. الحدود المكانية:

تم تطبيق الدراسة بحي 300 مسكن العالية الشمالية -بسكرة -

##### ب.الحدود الزمانية:

تمت الدراسة في الفترة الممتدة من أول شهر فيفري إلى غاية العاشر من شهر جوان

2022

##### ج.الحدود البشرية:

مجتمع مجهول المعالم

##### د. الحدود الموضوعية:

#### تعريف الصحة النفسية:

##### تمهيد:

- الصحة النفسية ضرورية لكل انسان في كل مرحلة من كل عمر وحتى تحقق

الصحة النفسية لأنفسنا ونعيش في سلام وامان لابد من السعي باستمرار التنمية

ثرواتنا والعمل على العيش في الحاضر في المرحلة العمرية التي نمر بها،

ويمكن ان نحدد تعريف شامل لها كتالي:

• الصحة النفسية هي تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيف يؤدي الى

اقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل فرد والمجتمع الذي ينتمي اليه الفرد.

## الفصل الثالث

### الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

---

- الصحة النفسية هي الخلو من اعراض المرض النفسي والعقلي. شاوش (2017):  
(44).

#### تعريف علم النفس العيادي: **CLINICAL PSYCHOLOGY**

هو فرع من فروع علم النفس العام، وهو العلم الذي يهتم بدراسة الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات التوافقية في الشخصية ومحاولة تعديلها، وهو فرع من فروع علم النفس ويهتم بدراسة وتشخيص الاضطرابات النفسية الخفيفة كالعصابات والعيوب الكلامية.

هو أحد فروع علم النفس الذي يعني بفهم السلوكيات غير التكيفية وقياسها وطرق تشخيصها وعلاجها والوقاية منها. عطوف (1986: 5)

## الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة



من الآخرين الحالة قريبة من الأب كانت الولادة غير مرغوبة من طرف الوالدين تميل للتحفظ ومتردة في الجواب ومتوترة كانت تتكلم بشكل عادي لكن تبدي الحالة نوعا من التحفظ ومن خلال المعلومات الحالة تبين أن الحالة لديها عزلة اجتماعية من الآخرين من خلال الخجل أمام الآخر حسب كلام الحالة وعلاقات قليلة الجلوس بمفرده منعزل لا يشارك في المبادرات والنشاطات الاجتماعية عدم القدرة على مخالطة الآخرين وأيضا تعاني الحالة من اكتئاب حسب ما أكدت أن لديها أرق ومزاج يومي متقلب والشعور بالتعب وفقد الطاقة وانعدام القيمة والتفكير في الماضي.

#### تحليل المقابلة للحالة الأولى:

من خلال إجراء المقابلة النصف موجهة الذي تضمنت محور حول العزلة الاجتماعية ومحور حول الاكتئاب تبين من خلال محور العزلة الاجتماعية أن الحالة ك.م تواجه صرامة وضغط من الوالدين وخاصة الأب وانطواء على ذاتها وتحمل المسؤولية قولها أنا دائما اعيطولي فالدار أكدت الحالة أنها لا تستطيع التكلم والتعبير أمام الآخرين تعاني خجل اجتماعي وتبدي تردد في اتخاذ القرارات.

لأنني أرى وجه الغريباء لا يحبونني وحيث لوحظ أن الحالة ليس لديها القدرة على صياغة الأفكار وقالت أنها تعاني توتر داخلي وطبيعة القلق تتعامل الحالة ببرودة توتر داخلي لكن يحمر وجهي كانت الحالة ك.م تعاني خجل اجتماعي في قولها ينخفض ويتبدل صوتي وهادئة وخجولة طول أمام الآخرين قالت أن الآخرين لا يهتمون بها وعدم الإصغاء إليها، أو تدني قيمة الذات مما يدخلها في دائرة الوحدة والعزلة لا تستطيع

الحالة مواجهة الآخرين في المواقف العصبية قي قولها اني لا أريد أن أخالط الناس باه  
ميحكموش الغش عليها.

لا تحب الحالة المشاركة في النشاطات مع الآخرين ولديها علاقات قليلة مع الآخرين لا  
أخالط الآخرين تشعر الحالة أنها مرفوضة اجتماعيا الحالة أكدت أن الآخرين لا  
يشعرون بحالتها الوجدانية والنفسية ولا يهتمون بي وعدم مراعاة الآخرين مشاعر الإحالة  
حسب ما أكدت الحالة ولديها فقدان الاهتمام وانطواء عن الآخرين وهذا ما تحصلت  
عليه تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية هو مبين في الجدول تم الحصول على درجة 72  
من 120.

علاقات وانطواء عن الآخرين.

وقد تبين من خلال محور المقابلة النصف الموجهة للاكتئاب حسب DSM5 أن الحالة  
ك.م تعاني حالة مزاجية متقلبة حسب قولها مخلطة ساعة حزين ساعة مرح.

وعد الاستمتاع بالأنشطة اليومية لا استمتع لا ولالو

تشعر بفقدان الوزن وعدم الرغبة في الأكل في سن 16 سنة وتعاني الحالة أرق من  
التفكير الزائد حسب ما أكدت الحالة تشعر الحالة بخمول أنه لا يوجد ترفيه تفقد الطاقة  
والتعب في اليوم تشعر بانعدام القيمة والفشل وتصرح على غير مرتاحة نفسيا طاح  
المورال تشعر الحالة بعدم التركيز أكدت الحالة أنه ليس لديها أفكار الموت والانتحار  
بل كانت في الصغر في قولها عندما كنت صغيرة منت أريد أن أموت من خلال الرغبة  
من الولادة وعدم الاهتمام من الوالدين وبسبب القلق الزائد حسب الحالة ك.م

نتائج مقياس بيك للحالة الأولى.

التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال عوض وتحليل معطيات المقابلة نصف موجهة في محور العزلة الاجتماعية والاكتئاب DSMS والحصول على نتائج مقياس العزلة الاجتماعية تبين أن الحالة ك.م تعاني من انطواء عن الذات وعن الآخرين وفقدان الاهتمام من الآخرين وتدني قيمة الذات وعدم القدرة على إقامة العلاقات وعدم القدرة المشاركة في النشاطات تشعر الحالة أنها مرفوضة من طرف الآخرين وقد تحصلت على متوسط كل من مقياس العزلة الاجتماعية 72 من 120 وهي درجة متوسطة قريبة من المرتفعة ومن خلال محور مقابلة الاكتئاب تبين أن تعاني اكتئاب متوسط من خلال تقلب الحالة المزاجية والخمول وانعدام القيمة وعدم التركيز والتعب والفشل حسب ما أكدت الحالة من خلال محور العزلة الاجتماعية والاكتئاب ومقياس العزلة الاجتماعية تبين في تحليل والاستنتاج أن الحالة ك.م تعاني عزلة اجتماعية واكتئاب متوسط حسب ما حصلت الحالة في مقياس بيك للاكتئاب على درجة 22 هو درجة متوسطة وهذا ما تحصلت عليه في مقياس العزلة الاجتماعية تم الحصول على درجة 72 من 120 هي درجة عزلة متوسطة قريبة من العزلة المرتفعة أي أن الحالة تعاني عزلة اجتماعية وهذا تبين في العبارات السلبية 1، 5، 7، 16، 19، 25، 30 وفي العبارات الايجابية 3، 4، 11، 12، 15، 17، 18، 21، 22، 28، 29، تبين العبارات أن الحالة في عزلة اجتماعية.

عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثانية وتحليلها

الاسم: ح.غ

السن : 20 سنة

المستوى BAC

الحالة أعزب

المهنة: لا شيء " دراسة "

الظروف الاقتصادية: متوسط الحال.

ملخص المقابلة مع الحالة:

الحالة ح.غ ذكر يبلغ من العمر 20 سنة أعزب يسكن بمدينة بسكرة حالته الاقتصادية متوسطة يدرس في الطور الثانوي سنة الثالثة BAC يبدو وعليه بعض التحفظ وأعراض العزلة الاجتماعية وملامح الاكتئاب تبدو واضحة من طريقة كلامه وصوته وأغانيه الحزينة.

تحليل المقابلة 02:

كشفت المقابلة النصف الموجهة حول محور العزلة الاجتماعية مع الحالة الثانية بأن الحالة لديه خجل وعزلة اجتماعية ناتجة عن نظرتة للآخرين وأنهم يسيئون فهمه ولا يرتاح في وجودهم أثرت على حياته بشكل كبير، أصبحت الحياة الاجتماعية للحالة شبه معدومة في قوله: أشعر بقلق وتوتر شديد نتيجة البقاء طويلا مع الآخرين.

بالإضافة إلى تجنب النشاطات والأماكن وصعوبة التواصل مع الآخرين من أفرد أسرته ويظهر ذلك في قوله: أشعر أن أفراد أسرتي يسيئون فهمي وأني أشعر بالراحة عندما أكون بمفردي في غرفتي.

كما أن الحالة يبدو أنه محبط كثيرا في حياته الاجتماعية وأن محبطة كثيرا في حياته الاجتماعية وان قدرته كل مواجهة المواقف العصبية حسب قوله: لا يمكنني التحكم في نفسي إذا كنت متعصب، أما عن صورة الذات لدى الحالة فيبدو وأنه جد متحفظ وخجول أمام الآخرين وخاصة في التعبير عن مشاعره وعن نفسية وهذا من خلال قوله أنه: أجد بعض الصعوبة في بدأ المحادثات مع الآخرين ولا أستطيع الاستمرار.

أما بالنسبة لمحور الاكتئاب والمقابلة الخاصة به فيبدو على الحالة بعض الخمول والفراغ وتعكر المزاج اليومي من خلال قوله: مزاجي ليس جيد كعظم اليوم كما أشعر بالفراغ والضيق، أما بخصوص اهتمامه بالأنشطة اليومية والاستماع فقد أبدى حالة عدم الاهتمام إطلاقا في قوله: في العادة لا أتحرك عن شعوره بالذنب اتضح لنا أنه يشعر بتأنيب الضمير وذنب على أفعال ماضيه من خلال قوله: أشعر بالذنب عندما أتذكر بعض الأفعال التي فعلها وأتمنى أن أنسى ذلك، وبخصوص السؤال حول الأفكار الانتحارية فقد أبدى الحالة رأيه من خلال قوله: أشعر أنني لا أود أن أعيش في هذه الحياة أحيانا.

مناقشة نتائج اختبار بيك:

بعد أن تحصل الحالة ح.غ على درجة 18 على مقياس بيك للاكتئاب، بتصنيف يشير الى الاكتئاب المتوسط للحالة.

وهذا ما اتضح من خلال العبارات التي تشير إلى التشاؤم والحزن والذنب في أغلب الأوقات وفقدان الاهتمام بالآخرين.

## الفصل الرابع عرض ومناقشة نتائج الدراسة

---

التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال تحليل المقابلة مع الحالة ح.غ والحصول على النتائج من خلال تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية تبين أن الحالة يعاني من عزلة اجتماعية متوسطة بدرجة 76 على سلم العزلة الاجتماعية، العبارات السلبية : 1،5،7،16،19،26،30 و العبارات الايجابية: 29،28،23،13،9،6،4 التي كانت درجاتها مرتفعة. أما بالنسبة لمقابلة الاكثاب فمن خلال إجابات الحالة وتطبيق مقياس بيك للاكثاب تم التحصل على درجة 18 درجة بتصنيف اكتئاب متوسط لدى الحالة.

عرض نتائج المقابلة مع الحالة الثالثة وتحليلها:

تقديم الحالة الثالثة:

بيانات الشخصية للحالة:

الاسم: س.ف

السن: 22 سنة.

الجنس: ذكر.

الحالة الاجتماعية: عازب.

الوظيفة الاجتماعية: سنة ثالثة ثانوي BAC إعادة السنة مرتين.

البيانات الأسرية:

الأب: متوفي.

عدد الإخوة: 5 أخوة.

عدد الذكور: 2 عدد الإناث: 3

رتبة الميلاد: الخامسة.

ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة:

من خلال إجراء المقابلة مع الحالة : س.ف تبين أن الحالة مراهق أعزب يبلغ من العمر 22 سنة يسكن في مدينة بسكرة حي 300 مسكن رتبة ميلاده الخامسة سنة ثالثة ثانوي كانت الحالة تتكلم بشكل عادي تميل التحفظ في الكلام والرغبة في الجلوس وحيدا تعاني الحالة من وفاة الوالد الله يرحمه والسقوط من المبنى عندما كان صغيرا والدخول

في غيبوبة حيث تبين حسب كلام وأقوال الحالة أنها تعاني خجلا اجتماعيا والجلوس بمفرده وعدم القدرة المشاركة الاجتماعية وعلاقات قليلة وتبين أن الحالة تعاني اكتئاب من خلال خمول نفسي والتعب والفشل وانعدام القيمة وألام الاستمتاع بالأنشطة وفقدان الوزن وتقلب الحالة المزاجية طول اليوم.

### تحليل المقابلة للحالة الثالثة:

من خلال الإجراء المقابلة النصف موجهة مع الحالة س.ف تبين لنا في مقابلة محور العزلة الاجتماعية أن الحالة تعاني انطواء من الآخرين وخجل اجتماعي "من المعاملة القاسية من الوالديه وصرامة في قوله: نروح من الدار للمدرسة " تبدي الحالة تحفظ في المعلومات وبعض التردد أحيانا في قوله "منقدرش نقرا ولا نخدم مفهمنا والو خليها ربي تميل الحالة للجلوس وحيدا والتفكير في الماضي كثيرا من خلال كلامه " سقطت من المبنى ودخلت في غيبوبة " يعاني الحالة حزن من فقدان الولد " توفى الوالد نحس الأب ليس لدي قيمة مظهر الحالة والسلوك هادئ وخمول لباس لا يبالي بالملابس يشعر الحالة أنه غريب عن الآخرين كانت الحالة تعاني صرامة وخوف من الوالدين وخوف من الأشخاص والأماكن المرتفعة تريد الحالة أن تكون محل اهتمام " عندما لا يحس بي الآخرين ولا يصغون لكلامي نحس روعي غريب أعادت الحالة السنة مرتين تعاني تفكير من الماضي وانطواء على الذات وخجل من الآخرين والخوف من الضحك عليها لا يحب المشاركة في النشاطات مع الآخرين علاقات قليلة يشعر الحالة أنه غير مرغوب من طرف الآخرين " لا يبالي أحد بمشاكلي قليل المبادرات يشعر أنه غريب "

لا أخالط الآخرين " تشعر الحالة أنه لا يبالي لحالتها النفسية والوجدانية في قوله لا أحد يهتم بحالتي النفسية والشعور بعد مراعاة مشاعره من الآخرين "أحس بانعدام القيمة وإني غير مرغوب وغريب.

اذن تعاني الحالة س.ف عزلة اجتماعية وهذا ما تحصل عليه بعد تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية تم الحصول 78 من 120 درجة متوسطة قريبة من المرتفعة وقد تبين للمقابلة النصف موجهة للاكتئاب حسب DSMS أن الحالة تعاني مزاج متقلب من خلال قوله كل ساعة كفاه على حساب المورال " وتهتم بالأنشطة اليومية " كما جات جات"

كرهنا " تشعر الحالة بفقدان الوزن من التفكير في الماضي في قوله مانيش نخدم كما الناس وتعاني الحالة أرق " منيش نرقد فالليل التلفون من فقدان الأب والسقوط الأب والسقوط من المبنى تشعر الحالة بخمول وبطئ الحركة " الدراسة والخدمة نحسها ثقيلة يحس الحالة بالتعب بعمل أشياء بسيطة من التفكير ويحس الحالة أنه ليس لديه القيمة من قوله لا يصغون لي كلامي ويتجاهلونني يشعر الحالة بالقدرة على التفكير كثيرا وغير قادر على التركيز قوله أفضل من التفكير الزائد أحيانا عن الحالة أفكار في الماضي عن وفاة الوالد يشعر أن الحياة ليس لديها معنى في قوله "نحوس غير نموت نلحق للوالد الله يرحمو" يشعر بانعدام القيمة.

التحليل العام للحالة الثالثة:

## الفصل الرابع عرض ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة نصف موجهة عن العزلة الاجتماعية والاكئاب والحصول على نتائج مقياس الاجتماعية أن الحالة س.ف أن الحالة تعاني عزلة اجتماعية وفقدان الاهتمام من الآخرين وتدني قيمة الذات وعدم القدرة إقامة العلاقات ومخالطة الآخرين وعدم المشاركة في النشاطات وتشعر الحالة أنها غريبة من الآخرين وقد حصلت على درجة متوسطة قريبة من في قياس الاكئاب وقد تبين أن الحالة تعاني اكئاب في تقلب المزاج وفقدان الوزن، في المقابلة حول الاكئاب والتعب وبطئ الحركة والخمول وانعدام القيمة والتفكير وعدم القدرة على التركيز وأفكار عن الموت نتيجة فقدان الاب والسقوط من المبنى أدى الخمول في الاكئاب والخجل الاجتماعي والتحفظ الذي تبديه الحالة س.ف والكلام والتردد أحيانا في الإجابة والتناقص في الإجابات " مواقف " موافق جدا وقد تحصلت الحالة على مقياس العزلة 78 درجة أي درجة متوسطة قريبة المرتفع ومستوى متوسط من الاكئاب.

أي أن الحالة تعاني عزلة اجتماعية واكئاب متوسط حيث تحصل على مقياس سبيك للاكئاب درجة 20 وهي درجة متوسط على سلم التصحيح لمقياس بيك للاكئاب وتبين أن الحالة حسب عبارات مقياس العزلة الاجتماعية في العبارات السلبية 1،5،7،16،19،25،26،30 وأكـدت العبارات الايجابية 2،4،6،8،،10،12،15،17،18،20،22،24،27،28،29 على الحالة تعاني عزلة اجتماعية وحيث تحصلت درجة 78 متوسط قريب من درجة مرتفعة للحالة.

## عرض نتائج المقابلة مع الحالة الرابعة وتحليلها

الاسم :ج.أ

السن 18

المستوى : ثانية ثانوي

الحالة : عزباء

المهنة : لا شيء

الظروف الاقتصادية: متوسطة.

ملخص المقابلة العبارات النصف موجهة للحالة الرابعة:

الحالة ج.أ فتاة تبلغ من العمر 18 سنة عزباء تسكن بمدينة بسكرة توقفت عن الدراسة بمستوى ثانية ثانوي حالتها الاقتصادية متوسطة الحالة، بدئ على الحالة بعض أعراض العزلة الاجتماعية بالإضافة إلى ملامح الحزن وضعف بنية الجسم وشحوب الوجه، تدل على الاكتئاب.

تحليل المقابلة العيادية نصف موجهة للحالة الرابعة:

بعد تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية على الحالة ج.غ والتحصل على النتيجة 70 درجة والتي تشير الى عزلة متوسطة وبعد التطبيق المقابلة كشفت لنا بأن الحالة تبدي الكثير من التحفظ خصوص حول الأسئلة التي تتعلق بالأنشطة الجماعية وعلاقته مع الآخرين من خلال قولها أنها تشعر بالراحة عند التواجد بمفردها ، كما لوحظ أن علاقة

الحالة مع أسرته تبدو عادية من خلال قوله: أنها تعيش حياة عادية مع العائلة ولا تشعر بأن إلا قليلا.

أيضا عند سؤال الحالة على قدرتها على مواجهة المواقف العصبية أجابت أنها لا تستطيع التحكم في نفسها وتتهار.

بالإضافة إلى أن الحالة لا تجيد أي مبادرات اجتماعية ولا تحب الاختلاط كثيرا مع الآخرين.

بالنسبة لمحور الاكتئاب والمقابلة الخاصة به يبدو على الحالة بعض الحزن وتعكر المزاج والفرغ والابتعاد على كل أنواع الأنشطة الجماعية ومشاركة الآخرين.

كما أن الحالة لا تتحرك من المنزل كثيرا حسب قولها : أرتاح أكثر عند البقاء في المنزل وبالنسبة لشعور الحالة بالذين فأقد أجابتي ب : أنها لا تشعر بالذنب كثيرا لأنها على يقين بأنها وهو تقهر بأفعال تشعر بتأنيب الضمير، كذلك أبدت الحالة رأيها حول سؤال الأفكار الانتحارية وأجابتي بأنها لا تفكر أبدا بالانتحار وتخش الله عز وجل رغم قسوة الحياة.

#### نتائج اختبار بيك للحالة الرابعة:

أوضحت نتائج اختبار بيك على الحالة أنها تحصلت على درجة 21 على مقياس بيك للاكتئاب والذي يشير إلى الاكتئاب المتوسط وهذا واضح من خلال إجاباتها على أسئلة المقياس والدرجات المتحصل عليها بخصوص أسئلة التشاؤم والحزن والذنب وغيره.

#### التحليل العام للحالة الرابعة:

## الفصل الرابع عرض ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال تحليل المقابلة مع الحالة ج.أ والحصول على النتائج من خلال تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية تبين أن الحالة تعاني من عزلة اجتماعية متوسطة بدرجة 70 درجة وهذا واضح من خلال إجابات الحالة على كل من العبارات السلبية 1،5،19،30،16،9 والايجابية:29،28،13،23،9،6 والتي تحصلت على درجة مرتفعة وبخصوص مقابلة الاكئاب وبعد تطبيق مقياس بيك للاكئاب تحصلت الحالة على 21 درجة بتصنيف اكئاب متوسط وهذا واضح من خلال أعراض الحزن ، الفشل والخمول، والابتعاد عن الآخرين وتجنب العلاقات مع أي آخر والبقاء في المنزل طوال الوقت وحيدة.

الاستنتاج العام:

من خلال تطبيق المقابلة العيادية نصف موجهة على الحالات الأربعة للدراسة ومقياس BECK بيك للاكتئاب الموضحة نتائجه في الجدول التالي:

الحالات	النتائج
الحالة الاولى	22 درجة
الحالة الثانية	18 درجة
الحالة الثالثة	20 درجة
الحالة الرابعة	21 درجة
المجموع	81 درجة
المتوسط الحسابي	20 درجة
الحكم	اكتئاب متوسط

من خلال الجدول السابق تبين أن حالات الدراسة تحصلت على متوسط حسابي بدرجة 20 درجة على مقياس بيك للاكتئاب والتي تدل على الاكتئاب المتوسط.

# الخاتمة



## الخاتمة:

نستنتج من خلال هذه الدراسة حول موضوع مستوى الاكتئاب لدى المراهق المنعزل اجتماعيا من خلال التطرق للاكتئاب كاضطراب وكمتغير ي الدراسة والتعرف على فصل حول الاكتئاب تضمن تعريف الاكتئاب فهو حالة من الحزن وهبوط نفسي للمزاج وتم التعرف على أسباب وأنواع ونظريات وتشخيص الاكتئاب حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الخاص للاضطرابات النفسية والعقلية وتضمنت هذه الدراسة متغير المراهق والعزلة اجتماعية كفصل لدراسة حيث تم التعرف على المراهقة كمرحلة انتقالية للفرد حيث يصاب باضطراب نفسي ومشكلات في هذه المرحلة تعزل الفرد عن نفسه وعن الآخرين وتضمنت، فهل العزلة الاجتماعية تعريف حول العزلة الاجتماعية أسباب، نظريات حول العزلة الاجتماعية من خلال هذه الدراسة تم الجانب التطبيقي من خلال استخدام المنهج العيادي كمنهج ملائم للموضوع واختيار أدوات للدراسة، تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس العزلة الاجتماعية لمعرفة حالات أنهم في مستوى عزلة اجتماعية وقد تم اختيار حالات الدراسة مراهقين منعزلين اجتماعيا وتحديد حدود هذه الدراسة وتم تطبيق اختبار بيك2 للاكتئاب حيث توصلت النتائج حالات الدراسة من خلال الإجابة على أسئلة الاختبار إلى اكتئاب متوسط حسب المتوسط الحسابي وهو 20 درجة وهي درجة متوسط على سلم التصحيح لاختبار بيك للاكتئاب ومن خلال إجابات الحالات بالشعور الحزن، وفقدان الوزن، الأرق وانعدام القيمة وأفكار الموت والانتحار، ومن خلال نتائج مقياس العزلة الاجتماعية على مستوى متوسط

لحالات الدراسة حسب مقياس التصحيح للمقياس نستخلص أن مستوى متوسط من العزلة الاجتماعية يؤدي مستوى متوسط من الاكتئاب لدى المراهق حسب ما أكدت عليه نتائج الدراسة ويمكن أن نستنتج من هذه الدراسة أن العزلة الاجتماعية يمكن تكون كمؤشر للاكتئاب للمراهق.

#### الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ التوسع في دراسة العزلة الاجتماعية لدى المراهق المكتئب المنعزل اجتماعيا.
- ✓ توفير أخصائيين نفسانيين مؤهلين مما تدين للمراهقين المنعزلين اجتماعيا.
- ✓ التكفل بالحالات الاكتئابية وفتح مراكز للإرشاد والتوجيه والعلاج خاصة المراهقين المنعزلين اجتماعيا.
- ✓ محاولة توسيع العلاقات الاجتماعية والمساندة للمراهقين المنعزلين اجتماعيا.
- ✓ تفعيل دور الأسرة والمجتمع لمساعدة فئة المراهقين المنعزلين اجتماعيا والتخلص من النقص والمعاناة لديهم.

# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

1. الحمادي أنور، (2014)، معايير DSMS، إعداد وتوزيع: جهاد محمد حمد.
2. الشربيني لطفي، (2001)، الاكتئاب " المرض والعلاج، الإسكندرية، مصر، دار الكتب والوثائق القومية.
3. عبد الباقي عبد إبراهيم، (2009) الاكتئاب أنواعه، أعراضه، أسبابه طرق علاجه، الوقاية، القاهرة، عالم الكتب.
4. فايد حسين علي، (2001)، العدوان والاكتئاب في العصر الحديث، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
5. مكنزي كوام، (2013)، الاكتئاب الرياضي، مكتبة الملك فهد الوطنية.
6. تسليم رعدة، (2009)، سيكولوجية المراهقة، الأردن، دار المسيرة، للنشر والتوزيع والطباعة.
7. سرحان وليد، (2008)، الاكتئاب، عمان، دار المجدلاوي.

المذكرات:

1. أبو خيران إيمان محمد حسن، (2017)، مستوى العزلة الاجتماعية لدى مرضى السرطان المترددين على المستشفيات، أطروحة دكتوراه، فلسطين، جامعة القدس.

2. أبو رياح محمد مسعد عبد الواحد، (2006)، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعين ومنخفضين القابلية للاستهزاء، مذكرة ماستر، علم النفس، مصر، جامعة الفيوم، المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
3. بالخادم صابرة، (2018)، سمات شخصية المراهق البكر، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس، بسكرة، جامعة محمد خيضر.
4. بداوي فيروز، (2013)، تأثير الطلاق على التحصيل الدراسي للأبناء، مذكرة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
5. تغزة نوال، (2014)، الاكتئاب عند المرأة المطلقة حديثا وعلاجها، مذكرة ماستر، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.
6. جابر إيمان، (2014)، بعنوان الآثار النفسية، عمل الحداد لدى المراهق اليتيم، مذكرة ماستر، بسكرة، جامعة محمد خيضر.
7. خرباش هدى، (2018)، العزلة الوجدانية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء المتغيرات، مذكرة ماستر، وحدة بحث تنمية والموارد البشرية بسطيف، جامعة سطيف.
8. درباق أمين، (2020)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالانسحاب الاجتماعي لدى المراهق، مذكرة ماستر، قسم علم النفس والأرطوفوني، جيجل، جامعة محمد الصديق بن يحي.

## قائمة المصادر والمراجع

9. دربين أمّنة، (2012)، أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بظهور الاكتئاب عند المراهقين، أطروحة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، فرع علم النفس، الجزائر، جامعة العقيد آكلي محند أو لحاج.
10. عيمش فاطمة، (2017)، اضطراب وإجهاد ما بعد الصدمة PISD لدى المرأة المعنفة زواجيا، مذكرة ماستر، بسكرة، جامعة محمد خيضر.
11. كويكة صفية، (2019)، تقدير الذات وعلاقتها بالانسحاب الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي، مذكرة ماستر، جيجل، جامعة محمد الصديق بن يحي.
12. مفتاح أيمن، (2021)، مؤشرات العزلة الاجتماعية لدى المراهقين المشوهون جسديا بالحروق، مذكرة ماستر، المسيلة، جامعة محمد بوضياف.
13. الهور علاء صبح حمودة، (2016)، فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي، مذكرة ماستر، غزة.

## المجلات:

1. نانسي كمال صالح، (2012)، مقياس العزلة الاجتماعية، العدد 33، الصفحات (499 إلى 529)، مصر، محلة الإرشاد النفسي، دار المنظومة.

الملاحق

الحالة الأولى.

مقياس العزلة الاجتماعية.

العبارات السالبة: 01، 05، 07، 16، 19، 25، 26، 30.

الدرجة: 8.

أوافق بشدة: 04 د أوافق: 03 د أعارض: 01 د أعارض بشدة: 0 د.

العبارة السالبة تنقط العكس.

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	أعارض	أعارض بشدة
01	يقف عدد لا بأس به من الأصدقاء معي في وقت الشدة.		×		
02	لا يوجد هناك اتصال مباشر بيني وبين كثير من جيراني.			×	
03	انقطعت علاقتي كل أصحابي منذ وقت طويل.				×
04	لا يوجد سوى القليل من الأفراد فقط هم الذين يمكنني أن أتحدث معهم في مختلف الأمور.		×		
05	أتحدث مع عدد كبير من الأفراد ممن يسكنون في نفس الشارع الذي أسكنه كأننا أعضاء في أسرة واحدة.			×	

	×			لا يوجد لدي صديق حميم.	06
×				يقبلني عدد كبير من الأفراد بما أنا عليه.	07
	×			أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من الأصدقاء لي.	08
		×		أرى بأن الآخرين بما فيهم أفراد أسرتي يسيئون فهمي.	09
	×			أتشكك في موقف كثير من أصدقائي مني وفي علاقتهم بي.	10
			×	بيدي الآخرين درجة عالية من الفتور واللامبالاة اتجاهي.	11
		×		غالباً ما أشعر أنني مرفوض من الآخرين.	12
			×	عدد الأفراد الذين أشعر بالسعادة لوجود علاقة مباشرة بيني وبينهم قليل للغاية.	13
			×	حينما أكون في حالة جيد أشعر أنني أصبح مرغوب من الآخرين ولكن الأمر يختلف تماماً إذا ما كنت أشعر بالحزن والكآبة.	14
		×		لا يوجد من يشغل بالدين وبأموري.	15

	×			يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء.	16
		×		أشعر كأنني أعيش في فراغ اجتماعي دون أي إنسان من حولي.	17
		×		أشعر بتجاهل من جيراني.	18
	×			يمكنني الاعتماد على عدد كبير من الأفراد اعتماداً كلياً في تصريف أموري.	19
	×			أشعر بأنني سجين في منزلي.	20
		×		ليس لدي في الواقع أي أصدقاء حقيقيين بمعنى الكلمة.	21
			×	لا يوجد سوى القليلون فقط هم الذين يتحملون المشقة من أجلي.	22
×				لم أعد أتوقع أن أنال أي اهتمام حتى من أفراد أسرتي.	23
	×			لا أجد أشخاص مخلصين من حولي.	24
		×		عادة ما يوجد شخص ما قريب مني يمكنني أن أتحدث معه عن مشاكلي اليومية.	25
			×	هناك العديد من الأفراد يمكنني اللجوء إليهم وطلب المساعدة منهم إذا ما	26

				صادفتني أي مشكلة.	
	×			يرى كثيرون أن أسلوبهم في التعامل غير مريح بالنسبة لهم مما يجعلهم يتعدون عين.	27
		×		لا أجد في الواقع الشخص المناسب الذي أرغب أن يشاركني أفراحي وأحزاني.	28
			×	أعرف أن دائرة معارفي وأصحابي محدودة.	29
	×			أشعر أنني قريب من عدد كبير من الأفراد.	30

مقياس تصحيح العزلة الاجتماعية:

التصنيف	الدرجة
عزلة منخفضة.	0 ← 40
عزلة متوسطة.	41 ← 80
عزلة شديدة مرتفعة.	81 ← 120

الحالة: ك. م

72 ← عزلة متوسطة.

الدرجة: 72.

التصنيف: عزلة متوسطة.

الحالة الثانية.

## مقياس العزلة الاجتماعية.

العبارات السالبة: 01، 05، 07، 16، 19، 25، 26، 30.

أوافق بشدة: 04 د أوافق: 03 د أعارض: 01 د أعارض بشدة: 0 د.

العبارة السالبة تنقط العكس.

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	أعارض	أعارض بشدة
01	يقف عدد لا بأس به من الأصدقاء معي في وقت الشدة.	×			
02	لا يوجد هناك اتصال مباشر بيني وبين كثير من جيراني.		×		
03	انقطعت علاقتي كل أصحابي منذ وقت طويل.			×	
04	لا يوجد سوى القليل من الأفراد فقط هم الذين يمكنني أن أتحدث معهم في مختلف الأمور.		×		
05	أتحدث مع عدد كبير من الأفراد ممن يسكنون في نفس الشارع الذي أسكنه كأننا أعضاء في أسرة واحدة.		×		
06	لا يوجد لدي صديق حميم.		×		
07	يقبلني عدد كبير من الأفراد بما أنا عليه.			×	
08	أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من		×		

				الأصدقاء لي.	
			×	أرى بأن الآخرين بما فيهم أفراد أسرتي يسيئون فهمي.	09
		×		أتشكك في موقف كثير من أصدقائي مني وفي علاقتهم بي.	10
	×			بيدي الآخرين درجة عالية من الفتور واللامبالاة اتجاهي.	11
		×		غالباً ما أشعر أنني مرفوض من الآخرين.	12
	×			عدد الأفراد الذين أشعر بالسعادة لوجود علاقة مباشرة بيني وبينهم قليل للغاية.	13
		×		حينما أكون في حالة جيد أشعر أنني أصبح مرغوب من الآخرين ولكن الأمر يختلف تماماً إذا ما كنت أشعر بالحزن والكآبة.	14
		×		لا يوجد من يشغل بالدين وبأموري.	15
	×			يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء.	16
		×		أشعر كأنني أعيش في فراغ اجتماعي دون أي إنسان من حولي.	17
		×		أشعر بتجاهل من جيراني.	18
	×			يمكنني الاعتماد على عدد كبير من الأفراد اعتماداً كلياً في تصريف أموري.	19
		×		أشعر بأنني سجين في منزلي.	20

	×			21	ليس لدي في الواقع أي أصدقاء حقيقيين بمعنى الكلمة.
		×		22	لا يوجد سوى القليلون فقط هم الذين يتحملون المشقة من أجلي.
	×			23	لم أعد أتوقع أن أنال أي اهتمام حتى من أفراد أسرتي.
		×		24	لا أجد أشخاص مخلصين من حولي.
		×		25	عادة ما يوجد شخص ما قريب مني يمكنني أن أتحدث معه عن مشاكلي اليومية.
	×			26	هناك العديد من الأفراد يمكنني اللجوء إليهم وطلب المساعدة منهم إذا ما صادفتني أي مشكلة.
		×		27	يرى كثيرون أن أسلوبني في التعامل غير مريح بالنسبة لهم مما يجعلهم يتعدون عين.
		×		28	لا أجد في الواقع الشخص المناسب الذي أرغب أن يشاركني أفراحي وأحزاني.
		×		29	أعرف أن دائرة معارفي وأصحابي محدودة.
	×			30	أشعر أنني قريب من عدد كبير من الأفراد.

مقياس تصحيح العزلة الاجتماعية:

الدرجة	التصنيف
0 ← 40	عزلة منخفضة.
41 ← 80	عزلة متوسطة.
81 ← 120	عزلة شديدة مرتفعة.

الحالة: ح. غ

الدرجة: 76 د.

التصنيف: عزلة متوسطة.

الحالة الثالثة.

## مقياس العزلة الاجتماعية.

العبارات السالبة: 01، 05، 07، 16، 19، 25، 26، 30.

أوافق بشدة: 04 د أوافق: 03 د أعارض: 01 د. أعارض بشدة: 0 د.

العبارة السالبة تنقط العكس.

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	أعارض	أعارض بشدة
01	يقف عدد لا بأس به من الأصدقاء معي في وقت الشدة.		×		
02	لا يوجد هناك اتصال مباشر بيني وبين كثير من جيراني.	×			
03	انقطعت علاقتي كل أصحابي منذ وقت طويل.		×		
04	لا يوجد سوى القليل من الأفراد فقط هم الذين يمكنني أن أتحدث معهم في مختلف الأمور.			×	
05	أتحدث مع عدد كبير من الأفراد ممن يسكنون في نفس الشارع الذي أسكنه كأننا أعضاء في أسرة واحدة.			×	
06	لا يوجد لدي صديق حميم.			×	
07	يقبلني عدد كبير من الأفراد بما أنا عليه.			×	
08	أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من			×	

				الأصدقاء لي.	
×				أرى بأن الآخرين بما فيهم أفراد أسرتي يسيئون فهمي.	09
		×		أتشكك في موقف كثير من أصدقائي مني وفي علاقتهم بي.	10
			×	بيدي الآخرين درجة عالية من الفتور واللامبالاة اتجاهي.	11
			×	غالباً ما أشعر أنني مرفوض من الآخرين.	12
			×	عدد الأفراد الذين أشعر بالسعادة لوجود علاقة مباشرة بيني وبينهم قليل للغاية.	13
			×	حينما أكون في حالة جيد أشعر أنني أصبح مرغوب من الآخرين ولكن الأمر يختلف تماماً إذا ما كنت أشعر بالحزن والكآبة.	14
		×		لا يوجد من يشغل بالدين وأموري.	15
	×			يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء.	16
	×			أشعر كأنني أعيش في فراغ اجتماعي دون أي إنسان من حولي.	17
	×			أشعر بتجاهل من جيراني.	18
×				يمكنني الاعتماد على عدد كبير من الأفراد اعتماداً كلياً في تصريف أموري.	19
		×		أشعر بأنني سجين في منزلي.	20

	×			21	ليس لدي في الواقع أي أصدقاء حقيقيين بمعنى الكلمة.
		×		22	لا يوجد سوى القليلون فقط هم الذين يتحملون المشقة من أجلي.
	×			23	لم أعد أتوقع أن أنال أي اهتمام حتى من أفراد أسرتي.
	×			24	لا أجد أشخاص مخلصين من حولي.
		×		25	عادة ما يوجد شخص ما قريب مني يمكنني أن أتحدث معه عن مشاكلتي اليومية.
	×			26	هناك العديد من الأفراد يمكنني اللجوء إليهم وطلب المساعدة منهم إذا ما صادفتني أي مشكلة.
		×		27	يرى كثيرون أن أسلوبني في التعامل غير مريح بالنسبة لهم مما يجعلهم يتعدون عين.
		×		28	لا أجد في الواقع الشخص المناسب الذي أرغب أن يشاركني أفراحي وأحزاني.
		×		29	أعرف أن دائرة معارفي وأصحابي محدودة.
	×			30	أشعر أنني قريب من عدد كبير من الأفراد.

مقياس تصحيح العزلة الاجتماعية:

الدرجة	التصنيف
0 ← 40	عزلة منخفضة.
41 ← 80	عزلة متوسطة.
81 ← 120	عزلة شديدة مرتفعة.

الحالة: س. ف

الدرجة: 78.

التصنيف: عزلة متوسطة.

الحالة الرابعة.

## مقياس العزلة الاجتماعية.

العبارات السالبة: 01، 05، 07، 16، 19، 25، 26، 30.

الدرجة: 8.

أوافق بشدة: 04 د أوافق: 03 د أعارض: 01 د أعارض بشدة: 0 د.

العبارة السالبة تنقط العكس.

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق بدرجة معقولة	أعارض قليلا	أعارض بشدة
01	يقف عدد لا بأس به من الأصدقاء معي في وقت الشدة.			×	
02	لا يوجد هناك اتصال مباشر بيني وبين كثير من جيراني.			×	
03	انقطعت علاقتي كل أصحابي منذ وقت طويل.			×	
04	لا يوجد سوى القليل من الأفراد فقط هم الذين يمكنني أن أتحدث معهم في مختلف الأمور.	×			
05	أتحدث مع عدد كبير من الأفراد ممن يسكنون في نفس الشارع الذي أسكنه كأننا أعضاء في أسرة واحدة.			×	
06	لا يوجد لدي صديق حميم.		×		

	×			يقبلني عدد كبير من الأفراد بما أنا عليه.	07
	×			أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من الأصدقاء لي.	08
		×		أرى بأن الآخرين بما فيهم أفراد أسرتي يسيئون فهمي.	09
		×		أتشكك في موقف كثير من أصدقائي مني وفي علاقتهم بي.	10
		×		بيدي الآخرين درجة عالية من الفتور واللامبالاة اتجاهي.	11
		×		غالبًا ما أشعر أنني مرفوض من الآخرين.	12
			×	عدد الأفراد الذين أشعر بالسعادة لوجود علاقة مباشرة بيني وبينهم قليل للغاية.	13
		×		حينما أكون في حالة جيد أشعر أنني أصبح مرغوب من الآخرين ولكن الأمر يختلف تمامًا إذا ما كنت أشعر بالحزن والكآبة.	14
		×		لا يوجد من يشغل بالدين وبأموري.	15
	×			يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء.	16
		×		أشعر كأنني أعيش في فراغ اجتماعي دون أي إنسان من حولي.	17
	×			أشعر بتجاهل من جيراني.	18

	×			19	يمكنني الاعتماد على عدد كبير من الأفراد اعتماداً كلياً في تصريف أموري.
	×			20	أشعر بأني سجين في منزلي.
		×		21	ليس لدي في الواقع أي أصدقاء حقيقيين بمعنى الكلمة.
	×			22	لا يوجد سوى القليلون فقط هم الذين يتحملون المشقة من أجلي.
			×	23	لم أعد أتوقع أن أنال أي اهتمام حتى من أفراد أسرتي.
		×		24	لا أجد أشخاص مخلصين من حولي.
		×		25	عادة ما يوجد شخص ما قريب مني يمكنني أن أتحدث معه عن مشاكل اليومية.
×				26	هناك العديد من الأفراد يمكنني اللجوء إليهم وطلب المساعدة منهم إذا ما صادفتني أي مشكلة.
	×			27	يرى كثيرون أن أسلوبني في التعامل غير مريح بالنسبة لهم مما يجعلهم يتعدون عيني.
		×		28	لا أجد في الواقع الشخص المناسب الذي أرغب أن يشاركني أفراحي وأحزاني.
		×		29	أعرف أن دائرة معارفي وأصحابي محدودة.

	×			أشعر أنني قريب من عدد كبير من الأفراد.	30
--	---	--	--	--	----

مقياس تصحيح العزلة الاجتماعية:

التصنيف	الدرجة
عزلة منخفضة.	0 ← 40
عزلة متوسطة.	41 ← 80
عزلة شديدة مرتفعة.	81 ← 120

الحالة: ج. أ

الدرجة: 70.

التصنيف: عزلة متوسطة.

### الحالة الأولى: ك.م

المقابلة: المقابلة النصف موجهة.

المحور الأول: العزلة الاجتماعية.

س1: كيف تستطيع التعبير عن نفسك أمام الآخرين؟

ج1: أشعر بالخجل وعدم الراحة في وجودهم.

س2: ما هو شعورك بالقلق والتوتر أثناء ظهورك في مجتمع جديد؟

ج2: أشعر بالتوتر والقلق عند التواجد مع الآخرين.

س3: ما هي طبيعة الخجل لديك وسط الآخرين؟

ج3: خجل من أن يتم تسليط الضوء علي أو أتلقى الانتقاد.

س4: كيف تشعر أن زملاؤك يحبون التحدث معك؟

ج4: أشعر أنني غير مرغوبة كثيرة من زملائي كوني أحب أن أكون وحيدة.

س5: ما مدى القدرة لديك على مواجهة المواقف العصبية؟

ج5: أنها بسرعة عند مواجهة موقف عصبي.

س6: هل تحب مشاركة الآخرين نشاطاتهم ومناسباتهم؟ ولماذا؟

ج6: لا أحب ذلك، لا أعرف ربما لي أفضل أن أكون وحيدة.

س7: هل لديك علاقات كثيرة مع الآخرين؟ ولماذا؟

ج7: لا ليس لدي ربما 2 أو 3 فقط وفي غالب الأحيان تتحدث.

س8: هل تظن أنك مرفوض من الآخرين؟ كيف ذلك؟

ج8: نعم، أشعر بأنهم لا يحبونني.

س9: هل تفضل الجلوس بمفردك أو مع أحد الأصدقاء؟ ولماذا؟

ج9: أفضل الجلوس بمفردني.

س10: كيف تشعر أنك منعزل عن الآخرين؟

ج10: بقاء في المنزل والخروج للضرورة.

س 11: هل تجيد المبادرات الاجتماعية؟ وكيف ذلك؟

ج 11: لا أجد المبادرات الاجتماعية لا أرتاح لها.

س 12: كيف تشعر بأنك غريب عن الآخرين؟

ج 12: لا أشاركهم نفس التفكير ربما.

س 13: هل يهتم الآخرون بحالتك الوجدانية والنفسية؟ كيف ذلك؟

ج 13: قليلا العائلة فقط تهتم.

س 14: ما هو شعورك بعدم مراعاة الآخرين بمشاعرك؟ ولماذا؟

ج 14: شعور عادي رغم أنني أحس بتضايق إلا أنني أفضل الوحدة عليهم.

الحالة الثانية: ح.غ

المقابلة: المقابلة النصف موجهة.

## المحور الأول: العزلة الاجتماعية.

س1: كيف تستطيع التعبير عن نفسك أمام الآخرين؟

ج1: أجد من الصعوبة قليلا في بدأ المحادثات معهم ولا أستطيع الاستمرار.

س2: ما هو شعورك بالقلق والتوتر أثناء ظهورك في مجتمع جديد؟

ج2: أشعر بقلق شديد وتوتر نتيجة البقاء طويلا مع الآخرين

س3: ما هي طبيعة الخجل لديك وسط الآخرين؟

ج3: أنا جد خجول ومتوتر أثناء تواجد الآخرين.

س4: كيف تشعر أن زملاؤك يحبون التحدث معك؟

ج4: أشعر أنهم لا يكثرون الكلام معي.

س5: ما مدى القدرة لديك على مواجهة المواقف العصبية؟

ج5: لا يمكنني التحكم في نفسي إذا كنت متعصب.

س6: هل تحب مشاركة الآخرين نشاطاتهم ومناسباتهم؟ ولماذا؟

ج6: قليلا، أنا من النوع الذي لا يشارك الآخرين كثيراً.

س7: هل لديك علاقات كثيرة مع الآخرين؟ ولماذا؟

ج7: لا ليس لدي، لأنني لا أحب الاختلاط كثيراً مع الآخرين.

س8: هل تظن أنك مرفوض من الآخرين؟ كيف ذلك؟

ج8: نعم، أظن أنهم لا يستطيعون فهمي.

س9: هل تفضل الجلوس بمفردك أو مع أحد الأصدقاء؟ ولماذا؟

ج9: بمفردتي، لأنني أشعر بالراحة.

س10: كيف تشعر أنك منعزل عن الآخرين؟

ج10: عندما أكون وحيد في المنزل أو في الشارع مثلاً.

س11: هل تجيد المبادرات الاجتماعية؟ وكيف ذلك؟

ج11: لا أجد المبادرات الاجتماعية، لأنني لا أختلط مع الناس.

س12: كيف تشعر بأنك غريب عن الآخرين؟

ج 12: لا أشعر أنني غريب، ولكن أشعر أنني لا أرتاح معهم فقط.

س 13: هل يهتم الآخرون بحالتك الوجدانية والنفسية؟ كيف ذلك؟

ج 13: لا أعلم، في الغالب لا أحد يهتم لأحد أو بي.

س 14: ما هو شعورك بعدم مراعاة الآخرون بمشاعرك؟ ولماذا؟

ج 14: قليلا ما أتضايق لعدم مراعاة مشاعري إلا أنني أتجاوز ذلك.

الحالة الثالثة: س. ف.

المقابلة: المقابلة النصف موجهة.

## المحور الأول: العزلة الاجتماعية.

س1: كيف تستطيع التعبير عن نفسك أمام الآخرين؟

ج1: أحس أنني غير قادر على التعبير وأخجل حين أعبر عن نفسي وأخاف أن يضحك علي الآخرين، وأن كلامي ليس له قيمة.

س2: ما هو شعورك بالقلق والتوتر أثناء ظهورك في مجتمع جديد؟

ج2: أشعر بقلق عندما أكون مع آخرين لا أعرفهم والرغبة في مغادرة.

س3: ما هي طبيعة الخجل لديك وسط الآخرين؟

ج3: أكون خجول جداً وسط الآخرين وأحس أنني مع جماعة غرباء ولا يمكنني أن أتحدث معهم لأنني من كنت صغير وأنا من المدرسة إلى الدار من التربية الوالدية.

س4: كيف تشعر أن زملاؤك يحبون التحدث معك؟

ج4: أشعر أن زملائي لا يريدون التحدث معي ويتجاهلونني في المواقف اليومية ولا أعرف السبب.

س5: ما مدى القدرة لديك على مواجهة المواقف العصبية؟

ج5: لا يمكنني أن أواجه المواقف العصبية والأشخاص القلقين.

س6: هل تحب مشاركة الآخرين نشاطاتهم ومناسباتهم؟ ولماذا؟

ج6: لا أحب مشاركة النشاطات مع الآخرين لأنها لا تناسبني ولا أحد يرى إلي لتصرفاتي، لأن والديا قالولي لا تخالط الناس ياسر.

س7: هل لديك علاقات كثيرة مع الآخرين؟ ولماذا؟

ج7: عندي علاقات قليلة لأن الناس يتجاهلونني ويريدونني غريب عنهم ومنذ وفاة الوالد وأشعر أنني غريب عن الآخرين.

س8: هل تظن أنك مرفوض من الآخرين؟ كيف ذلك؟

ج8: نعم، أرى أنني مرفوض من الآخرين ولا يبالي أحد لمشاكلي وأنا غريب عليهم وأنا غير مرغوب لديهم، من وفاة الوالد الله يرحمو.

س9: هل تفضل الجلوس بمفردك أو مع أحد الأصدقاء؟ ولماذا؟

ج9: وعندما أحزان أحبك الجلوس بمفردك وفي وقت السعادة مع الأصدقاء لأنني أحب أعيش حزني وحدي بعيد عن العالم منذ فراق الوالد.

س10: كيف تشعر أنك منعزل عن الآخرين؟

ج10: عندما أكون بمفردك المنزل أو في مكان خالي وغريب عن الآخرين ولا يتكلم معك ويتجاهلونك.

س 11: هل تجد المبادرات الاجتماعية؟ وكيف ذلك؟

ج 11: قليلا ما أقوم بمبادرات اجتماعية، لأنني لا أحب أن أخالها الآخرين والتحدث معهم.

س12: كيف تشعر بأنك غريب عن الآخرين؟

ج 12: الناس يتجاهلونني ولا يحسون بي ولا يشعرون بمشاكلي اليومية ولا أحد يتحدث معي ويساعدني من سقوطي من المبنى أصبحت في غيبوبة وأخاف الأشخاص.

س13: هل يهتم الآخرين بحالتك الوجدانية والنفسية؟ كيف ذلك؟

ج13: لا أحد يهتم بي بحالتي النفسية ولا يبالي أحد علي إلا قليلا ونادرا مع أحد أفراد أسرتي حتما الوالدة والوالد الله يرحمو.

س14: ما هو شعورك بعدم مراعاة الآخرين بمشاعرك؟ ولماذا؟

ج14: أحس أنني بعدم القيمة لنفسي وإني مرغوب وغريب من العلم ومن الآخرين.

الحالة الرابعة: ج.أ

المقابلة: المقابلة النصف موجهة.

## المحور الأول: العزلة الاجتماعية.

س1: كيف تستطيع التعبير عن نفسك أمام الآخرين؟

ج1: لا أستطيع التكلم أمام الآخرين لأنني أخجل من كنت في صغري أنا أخجل والآن عادي أخاط الناس أثناء خروجي من الجامعة لأنني قبل كنت أرى وجه الغرباء لا يحبونني ولا يهتمون بكلامي.

س2: ما هو شعورك بالقلق والتوتر أثناء ظهورك في مجتمع جديد؟

ج2: لا يوجد لدي توتر بل هناك لدي توتر داخلي ولا أخرجه ولكن يحمر وجهي ولا أقلق وحتى إذا قلقت أحاول التجاوب معهم ببرودة أعصاب.

س3: ما هي طبيعة الخجل لديك وسط الآخرين؟

ج3: أنا أكون خجولة طول أمام الآخرين يتبدل وينخفض صوتي وهادئ.

س4: كيف تشعر أن زملائك يحبون التحدث معك؟

ج4: عندما أضحكهم في الأفكار أو يروني فائدة في تحليل تمرين مثلاً.

س5: ما مدى القدرة لديك على مواجهة المواقف العصبية؟

ج5: لا أستطيع مواجهة الآخرين في المواقف العصبية لكن في الدار عادي أواجه لأنني أريد مخالطة الناس كثيراً لكي محكموش الغش لي.

س6: هل تحب مشاركة الآخرين نشاطاتهم ومناسباتهم؟ ولماذا؟

ج6: لا لا لا أتدخل في ما لا يعنيني ممكن لا يريدون التدخل في أمورهم حتى أنا لا أحب العمل والمشاركة من لا أعرفهم بل مع من أعرفهم.

س7: هل لديك علاقات كثيرة مع الآخرين؟ ولماذا؟

ج7: ليس لدي علاقات كثير لأنني لا أخرج برا وليس لدي واقع التواصل والتعرف على الآخرين.

س8: هل تظن أنك مرفوض من الآخرين؟ كيف ذلك؟

ج8: نعم، أنني مرفوض من الآخرين لأنه عندما أتكلم معهم أحياناً لا يجاوبونني ويتجاهلون كلامي لأنهم لا يحبونني لا يهتمون بي.

س9: هل تفضل الجلوس بمفردك أو مع أحد الأصدقاء؟ ولماذا؟

ج9: نعم مع الأصدقاء لأنني أحب تبادل الأفكار والضحك ولأنه يحكي قصة حياته وماذا يعمل وأنا فضولية.

- س10: كيف تشعر أنك منعزل عن الآخرين؟
- ج10: لا أشعر أنني معزول عن الآخرين يوجد أصدقاء.
- س 11: هل تجيد المبادرات الاجتماعية؟ وكيف ذلك؟
- ج 11: نعم عندما ألقاهم أبادر معهم وأجيد المبادرات بتقديم يد المساعدة.
- س12: كيف تشعر بأنك غريب عن الآخرين؟
- ج 12: لأنني أول مرة أرى أشخاص وأتعجب في كلام ولباس الآخرين.
- س13: هل يهتم الآخريين بحالتك الوجدانية والنفسية؟ كيف ذلك؟
- ج13: لا أظن أنهم لا يشعرون بحالتي النفسية باينة ويقولون ما بكى ولا يهتمون بي.
- س14: ما هو شعورك بعدم مراعاة الآخريين بمشاعرك؟ ولماذا؟
- ج14: أحزن داخلي وأشعر بالذنب وانعدام القيمة، لأنني أريد أن يسألوني لأفرغ ما بداخلي.

الحالة:ك. م.

المحور الثاني: الاكتئاب حسب DSM<sub>5</sub>.

س1: كيف هو مزاجك اليومي؟ ولماذا؟

ج1: كل ساعة كفاه على حسب المرال مرة نعود حزين منقدرش نخدم نصف نهار نرقد ومرة نعود لباس من كثرة الانشغالات والمستقبل موش باين كي ندي الباك كفاه في روح رأنا تيهين!.

س2: ما مدى اهتمامك والاستمتاع بالأنشطة اليومية؟ ولماذا؟

ج2: لا أستمتع بالأنشطة اليومية ولا أبالي بالأنشطة كما جات تفوت كرهنا الدنيا مكان ولو عاودت الباك ثلاث مرات.

س3: هل تشعر بتغيير وفقدان الوزن والشهية في الشهر؟ ولماذا؟

ج3: نعم أشعر أنني أنقص كل يوم من تفكير الزائد والانشغال في المستقبل دائماً منيش نخدم كما الناس ولا أبالي بالدراسة والديا شافوني تحيروا عليا.

س4: هل لديك أرق أو فرط النوم يومياً؟ ولماذا؟

ج4: منيش نرقد غير شوية حتى منتصف الليل غير عينينا مع التيليفون غير نخم في الماضي والانشغالات من سقطوي من المبنى ودخلت المستشفى كنت في غيبوبة ومكنتش فايق بروحي طول حتان ظنتت.

س5: هل تشعر أنك في حالة هياج نفسي كل يوم أو حالة خمول؟ وكيف ذلك؟

ج5: أشعر أنني في حالة خمول لا أستطيع فعل شيء ما أو الدراسة نحسها ثقيلة ونفشل ومنقدرش نقرأ ولا نخدم مفهمنا والوا خليها على ربي.

س6: ما مدى التعب لديك وفقد الطاقة كل يوم؟

ج6: نحس روجي نتعب أو نفشل في الدراسة ولا في عمل أشياء بسيطة رأني منقدرش غير نفكر شوية تروحلي طول نعم كل يوم تقريبا الأسرة تحملني متاعب المنزلية أولدهم الأخ الأكبر.

س7: كيف تحس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب؟ ولماذا؟

ج7: عندما لا يحس بي الآخرون ولا يصغون لي كلامي وأفكاري ويتجاهلونني نحس روجي غريب عليهم زيد توفي الوالد، الله يرحمو نحس أنني ليس لدي قيمة أو جابد على الناس.

س8: كيف تشعر قدرتك على التفكير والتركيز كل يوم؟

ج8: أشعر أنني أفكر كثيراً في أشياء الماضية وغير قادر على التركيز، لأنني أفضل من التفكير الزائد.

س9: هل تتتابك أفكار متكررة عن الموت أو تفكير انتحاري متكرر؟ ولماذا؟

ج9: أحيانا عندما أفكر في الماضي وفي ما حدث لي فوقت وفاة الوالد أنني ليس لدي معني هو الحياة، أو في الدنيا، هذه نحوس غير نموت نلحق الوالد الله يرحمو لأنو ما بقاش فيها.

الحالة: ح.غ.

المحور الثاني: الاكتئاب حسب DSM<sub>5</sub>.

- س1: كيف هو مزاجك اليومي؟ ولماذا؟
- ج1: مزاجي ليس جيد معظم اليوم، أشعر بالفراغ والضيق.
- س2: ما مدى اهتمامك والاستمتاع بالأنشطة اليومية؟ ولماذا؟
- ج2: في العادة لا أتحرك كثيرا من المنزل إلا للضرورة فقط.
- س3: هل تشعر بتغيير وفقدان الوزن والشهية في الشهر؟ ولماذا؟
- ج3: أشعر بفقدان الشهية وعدم الرغبة في الطعام.
- س4: هل لديك أرق أو فرط النوم يوميا؟ ولماذا؟
- ج4: في بعض الأيام لا أستطيع النوم إطلاقا.
- س5: هل تشعر أنك في حالة هياج نفسي كل يوم أو حالة خمول؟ وكيف ذلك؟
- ج5: أشعر بالخمول والفراغ فقط.
- س6: ما مدى التعب لديك وفقد الطاقة كل يوم؟
- ج6: أحس بالتعب والرغبة في الاستلقاء على السرير.
- س7: تحس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب؟ ولماذا؟
- ج7: أشعر بالذنب عندما أتذكر بعض الأفعال التي فعلتها وأتمنى أن أنس ذلك.
- س8: كيف تشعر بقدرتك على التفكير والتركيز كل يوم؟
- ج8: أفقد التركيز في بعض الأحيان وأحس بالملل.
- س9: هل تتناكب أفكار متكررة عن الموت أو تفكير انتحاري متكرر؟ ولماذا؟
- ج9: قليلا أشعر أنني لا أود أن أعيش في هذه الحياة أحيانا.

الحالة: س. ف.

المحور الثاني: الاكتئاب حسب DSM<sub>5</sub>.

س1: كيف هو مزاجك اليومي؟ ولماذا؟

ج1: مختلط ساعة حزين ساعة فرح لأنني عندي كثرة الانشغالات اليومية.

س2: ما مدى اهتمامك والاستمتاع بالأنشطة اليومية؟ ولماذا؟

ج2: لا أستمتع لا والو، وليس لدي الوقت للاستمتاع لعدم وجود وقت فراغ.

س3: هل تشعر بتغيير وفقدان الوزن والشهية في الشهر؟ ولماذا؟

ج3: هيه نعم باينة من عند ربي لا توجد عندي الرغبة في الأكل مثلا من 16 سنة من 4 متوسطة.

س4: هل لديك أرق أو فرط النوم يوميا؟ ولماذا؟

ج4: يوجد لديا أرق من التفكير الزائد.

س5: هل تشعر أنك في حالة هياج نفسي كل يوم أو حالة خمول؟ وكيف ذلك؟

ج5: في حالة خمول لأنه لا يوجد حماس في يومي وترفيه.

س6: ما مدى التعب لديك وفقد الطاقة كل يوم؟

ج6: نعم فقد الطاقة والتعب من الأعمال اليومية لأننا يجب أن نعمل.

س7: كيف تحس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب؟ ولماذا؟

ج7: أشعر بالفشل والاكنتاب وغير مرتاحة ومزاج سيء لا أحمل الكلام وطاح المورال، لأنه أريد تكون لديك

قيمة لدى الآخرين والتعرف معهم.

س8: كيف تشعر قدرتك على التفكير والتركيز كل يوم؟

ج8: لا يوجد عندي تركيز وعندي زائد لكثرة الانتقالات اليومية.

س9: هل تتنابك أفكار متكررة عن الموت أو تفكير انتحاري متكرر؟ ولماذا؟

ج9: عندما كنت صغيرة كنت أريد أن أموت أحيانا والوقت الحالي شوية برك في الوقت الحالي بسبب القلق

الزائد.

الحالة: ج.أ.

المحور الثاني: الاكنتاب حسب DSM<sub>5</sub>.

س1: كيف هو مزاجك اليومي؟ ولماذا؟

ج1: مزاجي اليوم مضطرب طوال اليوم.

س2: ما مدى اهتمامك والاستمتاع بالأنشطة اليومية؟ ولماذا؟

ج2: لا أستمتع بالأنشطة أو بالأحرى لا أشرك فيها أساسا.

س3: هل تشعر بتغيير وفقدان الوزن والشهية في الشهر؟ ولماذا؟

ج3: نعم أشعر أنني أخسر الوزن ولا أستطيع الأكل مثل قبل.

س4: هل لديك أرق أو فرط النوم يوميا؟ ولماذا؟

ج4: لدي أرق، لا أدري ربما التفكير الزائد.

س5: هل تشعر أنك في حالة هياج نفسي كل يوم أو حالة خمول؟ وكيف ذلك؟

ج5: في العادة أنا في حالة خمول إلا عند القلق فقط.

س6: ما مدى التعب لديك وفقد الطاقة كل يوم؟

ج6: أشعر بالتعب وطاقته ضعيفة.

س7: هل تحس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب؟ ولماذا؟

ج7: لا أشعر بالذنب لبيت أفعل ما يشعرني به.

س8: كيف تشعر بقدرتك على التفكير والتركيز كل يوم؟

ج8: أشعر أنني مذبذبة ولا أستطيع التركيز أبدا.

س9: هل تتنابك أفكار متكررة عن الموت أو تفكير انتحاري متكرر؟ ولماذا؟

ج9: لا أبدا لا أفكر في الانتحار رقم قسوة الحياة إلا أنني أخاف الله.

# مقياس بيك للإكتئاب Beck

مقياس (D.B.I) :

الاسم: ..... تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة

المستوى التعليمي: ..... تاريخ اليوم

الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب مطلق

المهنة: ..... مستشفى إعادة

الدرجة: ..... درجة

التصنيف: ..... كتاب متوسط

## تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حدة، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً آخر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها ( 0 أو 1 أو 2 أو 3).  
تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد أنك أجبت على كل مجموعة.

تابع للملاحقة

## الحالة الأولى: ك. ص:

### أولا:

- 0- لا أشعر بالحزن.
- 1- أشعر بالحزن.
- 2- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- 3- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

### ثانيا:

- 0- لست متشائما بالنسبة للمستقبل.
- 1- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- 2- أشعر بأنه ليس هناك شيء يتبدى للمستقبل.
- 3- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

### ثالثا:

- 0- لا أشعر بأنني فاشل.
- 1- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- 2- عندما انظر إلى ما معنى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى للفشل للزريع.
- 3- أشعر بأنني شخص فاشل تمام.

### رابعا:

- 0- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 2- لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- 3- لا استمتع إطلاقا بأي شيء في الحياة.

### خامسا:

- 0- لا أشعر بالذنب.
- 1- أشعر بأنني قد أكون متلبا.
- 2- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- 3- أشعر بالذنب بصفة عامة.

- **سادسما :**

① لا أشعر بأني أتلقى عقابا.

1- أشعر بأني قد أتعرض للعقاب.

2- أتوقع أن أعاقب.

3- أشعر بأني أتلقى عقابا .

- **سابعها :**

① لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.

1- أنا غير راضى عن نفسي.

2- أنا ممتعض من نفسي.

3- أكره نفسي.

- **ثامنا :**

① لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.

① أتند نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.

2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.

3- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

- **تاسعا :**

① أشعر بضيق من الحياة.

1- ليس لي رغبة في الحياة.

2- أصبحت أكره الحياة.

3- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

- **عاشرا :**

① لا أبكي أكثر من المعتاد.

1- أبكي الآن أكثر من ذي قبل.

2- أبكي طوال الوقت.

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

- السادس عشر :

0- أستطيع أن أنام كالمعتاد.

1- لا أنام كالمعتاد.

2- أستيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.

3- أستيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

- السابع عشر :

0- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.

1- أتعب بسرعة عن المعتاد.

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

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

- الثامن عشر :

0- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

1- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

2- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيرة الآن.

3- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

- التاسع عشر :

0- لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.

1- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

2- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

3- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

- العشرون :

0- لست مشغول على صحتي أكثر من السابق.

1- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

2- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

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

- الواحد والعشرون :

0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

1- إنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

2- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

- سادسا :

- 0 لا أشعر بأنني أتلقى عقابا.  
1- أشعر بأنني قد أعرض للعقاب.  
2- أتوقع أن أعاقب  
3- أشعر بأنني أتلقى عقاب .

- سابعا :

- 0 لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.  
1-أنا غير راضي عن نفسي.  
2-أنا متععض من نفسي.  
3-أكره نفسي.

- ثامنا :

- 0- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.  
1-أنا قد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.  
2-ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.  
3-ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

- تاسعا :

- 0-أشعر بضيق من الحياة.  
1-ليس لي رغبة في الحياة.  
2-أصبحت أكره الحياة.  
3- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

- عاشرا :

- 0 لا أبكي أكثر من المعتاد.  
1-أبكي الآن أكثر من ذي قبل.  
2-أبكي طوال الوقت.  
3-لقد كنت قادرة على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

## مقياس بيك للإكتئاب Beck\*

مقياس (D.B.I):

الاسم: ..... تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة

المستوى التعليمي: ..... تاريخ اليوم: .....

الحالة الاجتماعية: متزوج / عزيب / مطلق

المهنة: ..... مستشفى العودة: .....

الدرجة: ..... درجة: .....

التصنيف: ..... الإكتئاب متوسط: .....

### تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حدة، وتستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً أكثر عبارة واحدة ترى أنها نصف حللك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم وضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3).  
تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد أنك أجبت على كل مجموعة.

## الحالة الثانية: ح.غ.

### - أولاً :

- 0- لا أشعر بالحزن.
- 1- أشعر بالحزن.
- 2- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أنفخ منه.
- 3- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

### - ثانياً :

- 0- كنت متشاكماً بالنسبة للمستقبل.
- 1- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- 2- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- 3- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

### - ثالثاً :

- 0- لا أشعر بأن فشلي.
- 1- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- 2- عندما انظر إلى ما مضى من سنوات، صري وأنا لا أرى سوى للفشل التربع.
- 3- أشعر بأنني شخص فاشل تمامًا.

### - رابعاً :

- 0- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 2- لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- 3- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

### - خامساً :

- 0- لا أشعر بالثقل.
- 1- أشعر بأنني قد أكون مثلياً.
- 2- أشعر بشعور صيق بالثقل في أغلب الأوقات.
- 3- أشعر بالثقل بصفة عامة.

**سادسا :**

- ① لا أشعر بأنني أتلقى عقابا.  
1- أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب.  
2- أتوقع أن أعاقب.  
3- أشعر بأنني أتلقى عقاب .

**سابعها :**

- ① لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.  
1- أنا غير راضى عن نفسي.  
2- أنا متعاض من نفسي.  
3- أكره نفسي.

**ثامنا :**

- 0- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.  
① أتقد نفسي بسبب ضعفى وأخطائى.  
2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائى.  
3- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

**تاسعا :**

- 0- أشعر بضيق من الحياة.  
1- ليس لي رغبة في الحياة.  
② أصبحت أكره الحياة.  
3- أتسنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

**عاشرا :**

- ① لا أبعي أكثر من المعتاد.  
1- أبعي الآن أكثر من ذي قبل.  
2- أبعي طوال الوقت.  
3- لقد كنت قادرة على البكاء فيما مضى ولكنى الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

#### - الحادي عشر :

- 0- لمست متوترة أكثر من ذي قبل.
- 1- تضاييق أو أوتور بسرعة أكثر من ذي قبل.
- 2- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- 3- لا أوتور أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

#### - الثاني عشر :

- 0- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- 1- أنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

#### - الثالث عشر :

- 0- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- 2- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- 3- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

#### - الرابع عشر :

- 0- لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون.
- 1- يثقلني أن أبداً أكبر سناً وأقل حيوية.
- 2- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهرني تجعلني أبداً أقل حيوية.
- 3- أعتقد أنني أبداً قبيحة.

#### - الخامس عشر :

- 0- أستطيع أن أقوم بعملي كما تعودت.
- 1- أحتاج لجهد كبير لكي أبداً في عمل شيء ما.
- 2- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- 3- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

#### السادس عشر :

0- أستطيع أن أنام كالمعتاد.

1- لا أنام كالمعتاد.

2- أستيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.

3- أستيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

#### - السابع عشر :

0- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.

1- أتعب بسرعة عن المعتاد.

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

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

#### - الثامن عشر :

0- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.

1- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.

2- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيرة الآن.

3- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

#### - التاسع عشر :

0- لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.

1- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.

2- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.

3- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

#### - العشرون :

1- لم أكن مشغول على صحتي أكثر من السابق.

1- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.

2- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.

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

#### - الواحد والعشرون :

0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.

1- إنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.

2- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.

3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

ج. ٣٥ مقياس بيك للإكتئاب Beck  
مقياس (D.B.I):

الاسم: ..... تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة

المستوى التعليمي: BAC تاريخ اليوم: .....

الحالة الاجتماعية: متزوج / غير متزوج مطلق

المهنة: ..... مستشفى إعادة: .....

الدرجة: ..... مستشفى: .....

التصنيف: ..... مستشفى: .....

تعليمات

في هذه التكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حده، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً أكثر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (1 أو 2 أو 3).  
تلك من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد أنك أجبت على كل مجموعة.

## الرحالة الثالثة : ساء فيء

- أولا :

- 0- لا أشعر بالحزن.
- 1- أشعر بالحزن.
- 2- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- 3- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

- ثانيا :

- 0- لست متشائما بالنسبة للمستقبل.
- 1- أشعر بتشاوم بالنسبة للمستقبل.
- 2- أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- 3- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

- ثالثا :

- 0- لا أشعر بأنني فاشل.
- 1- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- 2- عندما أنظر إلى ما مضى من سنوات، صرني فأننا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- 3- أشعر بأنني شخص فاشل تمام.

- رابعا :

- 0- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 2- لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- 3- لا استمتع إطلاقا بأي شيء في الحياة.

- خامسا :

- 0- لا أشعر بالذنب.
- 1- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.
- 2- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- 3- أشعر بالذنب بصفة عامة.

**سادسا :**

- 0- لا أشعر بلئي أتلقى عقابا.
- 1- أشعر بلئي قد أتعرض للعقاب.
- 2- أتوقع أن أعاقب
- 3- أشعر بلئي أتلقى عقاب .

**سابعاً :**

- 0- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- 1- أنا غير راضى عن نفسي.
- 2- أنا ممتعض من نفسي.
- 3- أكره نفسي.

**ثامناً :**

- 0- لا أشعر بلئي أسوأ من الآخرين.
- 1- أتقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- 2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- 3- ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

**تاسعاً :**

- 0- أشعر بضيق من الحياة.
- 1- ليس لى رغبة فى الحياة.
- 2- أصبحت أكره الحياة.
- 3- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

**عاشراً :**

- 0- لا أبكى أكثر من المعتاد.
- 1- أبكى الآن أكثر من ذي قبل.
- 2- أبكى طوال الوقت.

3- لقد كنت قادرة على البكاء فيما مضى ولكنى الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لى رغبة فى ذلك.

### - الحادي عشر :

- 0- لست متوترة أكثر من ذي قبل.
- 1- أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- 2- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- 3- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

### - الثاني عشر :

- 0- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- 1- أنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

### - الثالث عشر :

- 0- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- 2- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- 3- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

### - الرابع عشر :

- 0- لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ مما اعتدت أن أكون.
- 1- يفتقني أن أبداً أكبر سناً وأقل حيوية.
- 2- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبداً أقل حيوية.
- 3- أعتقد أنني أبداً قبيحة.

### - الخامس عشر :

- 0- أستطيع أن أقوم بعملي كما تعودت.
- 1- أحتاج لجهود كبير لكي أبداً في عمل شيء ما.
- 2- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- 3- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

### - السادس عشر :

- 0- أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- 1- لا أنام كالمعتاد.
- 2- أستيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- 3- أستيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

### - السابع عشر :

- 0- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- 1- أتعب بسرعة عن المعتاد.
- 2- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- 3- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

### - الثامن عشر :

- 0- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- 1- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- 2- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيرة الآن.
- 3- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

### - التاسع عشر :

- 0- لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.
- 1- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- 2- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- 3- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

### - العشرون :

- 0- لمست مشغول على صحتي أكثر من السابق.
- 1- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- 2- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- 3- إنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

### - الواحد والعشرون :

- 0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.
- 1- إنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- 2- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- 3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

# مقياس بيك للإكتئاب Beck

مقياس (D.B.I):

الاسم: ..... تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة

المستوى التعليمي: ..... تاريخ اليوم: PAC

الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب مطلق

المهنة: ..... مستشفى اعيادة: .....

الدرجة: ..... دراسة: .....

التصنيف: ..... تصنيف: .....

## تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حده، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3).

تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد أنك أجبت على كل مجموعة.

## الحالة الرابعة: ج. ١٠

- أولاً :

0- لا أشعر بالحزن.

- 1- أشعر بالحزن.
- 2- أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- 3- أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

- ثانياً :

0- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

- 1- أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل.
- 2- أشعر بأنه ليس هناك شيء يبذلني للمستقبل.
- 3- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

- ثالثاً :

0- لا أشعر بأنني قاتل.

- 1- أشعر أنني قتلته أكثر من المعتاد.
- 2- عندما أنظر إلى ما مضى من سنوات صري فلما لا أرى سوى القتل الذريع.
- 3- أشعر بأنني شخص قاتل تمام.

- رابعاً :

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

- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 2- لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- 3- لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

- خامساً :

0- لا أشعر بالذنب.

- 1- أشعر بأنني قد أكون مذنباً.
- 2- أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- 3- أشعر بالذنب بصفة عامة.

- **سادسا :**

- 0- لا أشعر بآني أتلقى عقابا.  
1- أشعر بآني قد أتعرض للعقاب.  
2- أتوقع أن أعاقب  
3- أشعر بآني أتلقى عقاب .

- **سابعاً :**

- 0- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.  
1- أنا غير راضي عن نفسي.  
2- أنا ممتعض من نفسي.  
3- أكره نفسي.

- **ثامناً :**

- 0- لا أشعر بآني أسوأ من الآخرين.  
1- انتقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.  
2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.  
3- ألوم نفسي على كل شيء مما يحدث.

- **تاسعاً :**

- 0- أشعر بضيق من الحياة.  
1- ليس لي رغبة في الحياة.  
2- أصبحت أكره الحياة.  
3- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

- **عاشراً :**

- 0- لا أبكي أكثر من المعتاد.  
1- أبكي الآن أكثر من ذي قبل.  
2- أبكي طوال الوقت.  
3- لقد كنت قادرة على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

### - الحادي عشر :

- 0- لمست متوترة أكثر من ذي قبل.
- 1- تضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- 2- أشعر بالتوتر كل الوقت.
- 3- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

### - الثاني عشر :

- 0- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- 1- إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

### - الثالث عشر :

- 0- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- 2- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- 3- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

### - الرابع عشر :

- 0- لا أشعر أنني أبداً في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- 1- يقلقتني أن أبداً أكبر سناً وأقل حيوية.
- 2- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبداً أقل حيوية.
- 3- اعتقد أنني أبداً قبيحة.

### - الخامس عشر :

- 0- أستطيع أن أقوم بعملى كما تعودت.
- 1- أحتاج لجهد كبير لكي أبداً في عمل شيء ما.
- 2- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- 3- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

## السادس عشر :

- 0-استطيع أن أنام كالمعتاد.
- 1-لا أنام كالمعتاد.
- 2-استيقظ قبل مواعيدي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- 3-استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعيدي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

## السابع عشر :

- 0-لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- 1-أتعب بسرعة عن المعتاد.
- 2-أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- 3-إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

## الثامن عشر :

- 0-إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- 1-إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- 2-إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- 3-ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

## التاسع عشر :

- 0-لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة.
- 1-فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- 2-فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- 3-فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

## العشرون :

- 0-لست مشغول على صحتي أكثر من السابق.
- 1-إنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- 2-إنني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- 3-إنني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

## الواحد والعشرون :

- 0-لم لاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.
- 1-أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- 2-لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- 3-لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.