

دراسة لبعض العوامل النفسية المساهمة في ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس

A study of some psychological factors contributing to the emergence of anxiety among school-aged adolescents

سعدة خلخال سارة، يوب مراد

¹ جامعة سكيكدة 20 أوت 1955 (الجزائر)، s.saadakhelkhal@univ-skikda.dz

مخبر التطبيقات النفسية والتربوية جامعة قسنطينة (2)

² جامعة سكيكدة 20 أوت 1955 (الجزائر)، mo.youb@univ-skikda.dz

تاريخ الاستلام: 2025/03/13 تاريخ القبول: 2026/05./24 تاريخ النشر: 2026/06/12

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن بعض العوامل النفسية المؤدية إلى ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس، وذلك لدى عينة مكونة من ثلاثة تلاميذ في التعليم المتوسط والثانوي، تتراوح أعمارهم ما بين 15 و17 سنة، من جنسين: ذكر واثنان من الإناث بمنطقة بني ولبان. وتم اختيارهم بطريقة قصدية باستخدام المنهج الإكلينيكي، كما استُخدمت الأدوات التالية: مقياس القلق لتايلر، ومقياس أزمة الهوية للمراهقين والمراهقات من إعداد الباحثة، واختبار صورة الجسم لمحمد علي النوبي، ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين والمراهقات المتمدرسين بالثانوية لهدى خرياش وفاطمة طوبال. وبعد تحليل بيانات الدراسة الميدانية، تمثلت نتائجها في تحقق الفرضيات التالية: أزمة الهوية تؤدي إلى ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس. الضغط النفسي عند المراهق يؤدي إلى ظهور القلق لديه. عدم الرضا عن صورة الجسم يؤدي إلى ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس. ويمكن استنتاج تحقق الفرضية العامة التي تنص على أن عامل أزمة الهوية وعامل صورة الجسم وعامل الضغط النفسي تؤدي كلها تؤدي إلى ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس. وفي ضوء هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من الاقتراحات، أبرزها: توجيه العناية المادية والمعنوية للمراهقين. الفهم الأعمق للأسباب المؤدية إلى ظهور القلق والعمل على معالجتها خاصة منها المتعلقة بالتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة المهمة و الاضطرابات المصاحبة لها. توعية الأخصائيين والمربين والمدرسين بكيفية التعامل مع المراهق، ومحاولة فهم نفسيته وأزماته، والتخفيف من الضغوطات التي يمكن أن يتعرض لها خلال هذه المرحلة المهمة، خاصة مع وجودهم في المدرسة، وذلك لضمان راحتهم النفسية وقدرتهم على تحقيق أهدافهم.

تحسين الحياة المدرسية والاهتمام بالأنشطة الصفية

كلمات مفتاحية: القلق- أزمة الهوية، صورة الجسم، الضغط النفسي، المراهق المتمدرس.

Abstract:

Given the many psychological factors that lead to anxiety in school-aged adolescents, this study aimed to identify some of these factors. To achieve this goal, I conducted a field study on three cases of school-aged adolescents from an open community. I relied on the clinical approach and used interviews, case studies, and psychological scales and tests, including the Tyler Anxiety Inventory, the Identity Crisis Inventory, the Body Image Inventory, and the Psychological Stress Inventory.

The study yielded the following results:

The following partial hypotheses were confirmed:

- Identity crisis in adolescents leads to anxiety.
- Body image in school-aged adolescents leads to anxiety.
- Psychological stress in adolescents leads to anxiety.

What can be concluded is that the general hypothesis, which states that identity crisis, body image, and psychological stress factors contribute to anxiety in school-aged adolescents, was confirmed.

Keywords: Anxiety, identity crisis, body image, psychological stress, school-aged adolescent.

1. مقدمة:

إن الصحة النفسية لا تقل أهمية على الصحة الجسمية لأنها تؤثر على الجسم فالمصاب بالاضطراب النفسي تضطرب وظائف الصحة النفسية لديه حيث ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بصحة الجسمية فالصحة النفسية يكون لها تأثير واضح على حياة الفرد في جميع المراحل العمرية بما في ذلك المراهقة حيث تحدث عدة تغيرات في هذه المرحلة (انفعالية ، عقلية ، فسيولوجية ، نفسية) لأن هذا الأخير يسعى لإثبات ذاته وبناء هويته وتحقيق استقلاليته وتحمل المسؤولية واتخاذ قراراته بمفرده والاهم في ذلك التخلص من التبعية ومحاولة إثبات نضجه التام فالسلامة النفسية للمراهق تتحقق من خلال الرعاية

الخاصة ، وتوفر الحب والأمان للوصول إلى التكيف و التوافق و الانسجام في الظروف النفسية التي ترهق الإنسان وتجعله غير متكيف في حياته اليومية التي تزداد فيها مطالب الحياة وتتسارع فيها التغييرات التكنولوجية و الثقافية و القيمية ، مما ينتج عنه مواقف مختلفة ومصادر للقلق و التوتر وعوامل الخطر وتهديد ، حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت و المدرسة و العمل و الشارع الخ و التحولات الجسدية مدعاة للاستحسان أو للاستهجان بشكل أو بآخر مقارنة ما كان عليه الجسد الناشئ قبل البلوغ وما صار عليه في شكله الجديد فالمراهق يتطلع لأن يستقر نموه الجسدي على الوضع الذي يرضى المقاييس المقبولة لدى المجتمع فإذا وجد أن جسمه هو شكل لا يحقق هذا الهدف كأن يكون بدينا أو نحيفا قصيرا أو غير مناسب يشكل أو بآخر هذا يؤثر على حالته الانفعالية و سلوكيه و الاجتماعية و بشكل عام كل هذه العوامل تسبب القلق للمراهق.

الإشكالية :

نمو الفرد عملية مسترسلة تمتد من فترة الجنينية إلى فترة الكهولة ونسق هذا النمو يختلف من مرحلة إلى أخرى ومرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الشخص . إذ تعد مرحلة المراهقة من أدق مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظرا لما تتصف به من تغييرات جذرية سريعة تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسدي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي كافة وقد وصف ستانلي هول المراهقة "بأنها مرحلة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة و الإحباط وصعوبات وعدم التوافق و الصراع و القلق" حيث تتزامن هذه المرحلة مع وجود المراهق في المدرسة وتعبر شخصية التلميذ عن مجموعة التصنيفات لكل العوامل النفسية و العقلية و الجسمية و الاجتماعية و التربوية و الاقتصادية متحدة فيما بينها و مرتبطة بمستوى التحصيل الدراسي لديه.

فالاضطرابات النفسية التي يتعرض لها في هذه المرحلة تؤثر في قدراته العقلية الضرورية للعملية التعليمية ومن بينها القلق حيث يؤدي إلى عدم الاتزان الذي تتعدد مظاهره في التقلبات المزاجية وتدهور القدرة على الانتباه و التركيز داخل القسم مما يؤدي إلى اضطراب التحصيل الدراسي وهناك العديد من المشكلات التي يعاني منها المراهق في حياته و التي تؤثر في سلوكه ومن بين المشكلات التي يعاني منها المراهق هي القلق و التوتر الناتج عن التغييرات

الحاصلة خلال هذه المرحلة و التي تسبب أزمة الهوية وتبدأ أزمة الهوية بظهور الأزمة المتمثلة في درجة القلق و الاضطراب المختلط المرتبط بمحاولة المراهق تحديد معنى لوجوده في الحياة وعلاقاته الاجتماعية ذات معنى أو قيمة على المستوى الشخصي والاجتماعي وتنتهي الأزمة ويتم تطور الهوية في ظروف الحسنة بانتهاء هذا الاضطراب وتحقيق المراهق الإحساس القوي بالذات ممثلاً في إحساسه بتفرده هو ووحدته الكلية .

كما يلاحظ على المراهق مجموعة من التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة منها عدم وضوح في صورة الجسم بحيث تكتسي صور الجسم لدى المراهق أهمية كبيرة في مرحلة المراهقة فتؤثر على مجمل الشخصية الفرد وسلوكه إذ ينظر إلى كل عضو من أعضاءه في جسم وكأنه قائم بذاته باعتبار هذه المرحلة العمرية مرحلة الفحص الجزئي و المدقق ويبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة لتغيرات المفاجئة التي تعترى جسمه وغالباً ما يكون المراهق غير راضي على شكل الجسم وربما يشعر المراهق بالقلق لسمنته خاصة من جانب الإناث كما أن المراهق يتعرض إلى ضغوطات ينتج عنها الكثير من الأعراض مثل القلق ، الصراع ، الإحباط ، وهذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات و أضرار نفسية وجسمية وقد تصل إلى آثار اجتماعية خطيرة .

هناك الكثير من العوامل النفسية المؤدية إلى ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس منها ما يتعلق بفترة المراهقة ومنها عوامل أخرى محيطة ومنه نطرح التساؤل التالي : ما هي العوامل النفسية المؤدية للقلق لدى المراهق المتمدرس ؟

فرضية الدراسة :

هناك بعض العوامل النفسية تؤدي إلى ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس

- أهمية الدراسة:
- أغلب الدراسات والبحوث النفسية العربية تركزت حول القلق والإكتئاب عند الراشدين مع إغفالها للمراحل الأخرى من النمو كالمراهقة.
- الموضوع نفسه حيث يعد شعور بالقلق من أخطر المشاكل النفسية التي يمكن أن يواجهها الإنسان في حياته فالقلق المحرك الأساسي لكل سلوك سوي أو مرضي عند الإنسان.

- أهمية المرحلة العمرية التي يدرسها البحث حيث يتناول بحثنا مرحلة هامة في حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة، فإذا إستطاع المراهق أن يجتازها بدون أزمات فسيحقق بذلك إستقرار وتوافقه النفسي في المرحلة القادمة.
- توفير المعلومات والثرات النظري للباحثين والطلبة المهتمين بهذا الموضوع.
- أهمية إجراء الدراسة الميدانية للإستفادة من النتائج في وضع برامج إرشادية وتوجيهية.
- أهداف الدراسة:
- نهدف من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن بعض العوامل النفسية المؤدية إلى ظهور القلق عند المراهق المتمدرس.
- وتحديد مدى إمكانية ظهور عوامل أخرى مساهمة في ظهور القلق لديه.
- وكذلك أيضا التعرف على ما إذا كانت أزمة الهوية الأنا عند المراهق تؤدي إلى إضطراب القلق.
- والتعرف على ما إذا كانت صورة الجسم لدى المراهق المتمدرس تؤدي إلى إضطراب القلق.
- وكذلك التعرف على ما إذا كان الضغط النفسي عند مراهق يؤدي إلى إضطراب القلق.

2. تحديد المفاهيم:

1.2 تعريف:

المراهقة:

- يعرفها حامد عبد السلام زهران : " مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج فهي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد . وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من سن 12 الى 19 سنة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين " (زهراء و آخرون، 2016، ص 40)

- أوضح حامد عبد السلام زهران بأن مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى مرحلة الرشد وحدد السن المراهقة لكنه أهمل جوانب أخرى من المراهقة النفسية والجسمية والاجتماعية

تعريف ديانا و نذكر المراهقة على أنها "مرحلة العواصف و الضغوط وتشير إلى أن بدايتها تختلف باختلاف المجتمعات وباختلاف النوع وتشير إلا أنها في المجتمعات الغربية تبدأ من الثانية عشر سنة وتنتهي مع بداية العشرين" (نادية و آخرون، 2019، ص 42) يتضح لنا من خلال هذا التعريف أنه ركز على الجوانب النفسية للمراهقة مع انه حدد بداية ونهاية مرحلة المراهقة لكنه أهمل الجانب الفيزيولوجي و الجسدي و الاجتماعي كما أنهما لم يعطوا عمر محدد للمراهقة وحددها في المجتمعات الغربية .

في الدراسة الحالية هم تلاميذ العينة من الصف الثانية متوسط و الرابعة متوسط ومن تلاميذ الصف الثالث ثانوي في مرحلة المراهقة المبكرة و المتأخرة و الدين يتم إجراء البحث عليهم وهم ثلاث حالات تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة.

تعريف المراهق المتمدرس إجرائياً:

هو ذلك التلميذ الذي يزاول الدراسة في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي ويكون عمره الزمني ما بين 12-19 سنة.

تعريف القلق:

يعرفه فيو هنجر بأنه : لانفعال يتميز بشعور وبانقباض " خوف لا له مبرر بأي خطر واقعي وهو يترجم حالة لجسدا اتجاه بعض التهديدات من قبل محيطنا سواء كانت هذه الأخيرة حقيقية أو وهمية من إنتاج خيالنا (ربيحة ، 2011، ص 6)

يتضح لنا من خلال هذا التعريف أن القلق ليس لديه موضوع وهو خوف غير مبرر وهو يظهر في شكل أعراض جسمية لكنه لم يوضح لنا منشأ القلق و أرجعه إلى المحيط فقط مع العلم أن منشأ القلق داخلي و خارجي.

القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح و الاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل وتتضمن حالة القلق الشعور بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح حيال الألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع وتتضمن أعراض القلق : التهيج البكاء و الصراخ سرعة الحركة و التفكير الوسواسي الأرق و التعرق صعوبات التنفس

التقلصات لا إرادية والأحلام المرعبة وفقدان الشهية و الغثيان (سارلز ، 2001، ص 1) من خلال هذا التعريف يتبين لنا أن القلق هو استجابة انفعالية لخطر يكون مصحوب بنوع المظاهر الفيزيولوجية و النفسية قصد إعادة التوازن و التكيف مع المواقف وعليه يمكن القول أن هذه المظاهر هي حالة من التوتر نتيجة لظهور خطر داخلي أو خارجي قد يحدث خوف غامض أو أعراض نفسية وجسيمة .

أما تعريف القلق في الدراسة الحالية: هو درجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على مقياس القلق.

مفهوم الهوية:

تعريف أزمة الهوية: "الكفاح او النضال الذي يفرض على المراهق وهو يحاول أن يحصل على إحساس أو شعور بالهوية متصف بالثقة و الإطمئنان" (محمد، 2015، ص 158).

تعريف صورة الجسم :

صورة الجسم هي "صورة أجسامنا كما نكونها في أذهاننا أي النمط الذي يظهر عليه جسدنا"

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن صورة الجسم هي عبارة عن فكرة التي نكونها عن مظهرنا الخارجي أي الجسدي

وهي حسب " f.polta " التجسيد الرمزي لا شعوري للشخص المرغوب فيه (عبد الوهاب ، 2011، ص 128)

من خلال تعريف " f.polta " يتضح لنا أن شخص لا شعوريا يقوم بوضع تفاصيل عن جسمه مشابهة أو مختلفة عن تفاصيل جسمه الحقيقية ذلك لكي يكون صورة مقبولة عن جسمه

في هذه الدراسة : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على المقياس المطبق في هذا البحث

الضغط النفسي : هي الأحداث و العوامل الخارجية تؤثر على توازن الفرد تسبب له التوتر أي أنها حالة التي تصاحب الفرد في مواقف تفوق قدرته على العمل، وكذا فهو

"تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط يعطيه مقدار من قبل الفرد انه مهدد تبعا للمعنى الذي يعطيه الموقف " ويعبر عنه من خلال المقاييس المتعددة للضغط النفسي (عبد الحفيظ، 2017، ص 8)

أي في هذا المعنى أن الفرد يعطي للضغط النفسي مقدار معين أي انه يفوق قدرته ويصبح الضغط مهدد له

و التعريف الحالي في هذه الدراسة: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على المقياس المتبني في البحث الحالي.

ثانيا: الاطار النظري:

1- القلق:

تعريف القلق:

يعد مفهوم القلق Anxiety من المفاهيم التي نالت حظا وفيرا في الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفات هذا المفهوم ومنه يمكن أن نتطرق إلى بعض منها كما يلي:

أولا/ تعريف اللغوي للقلق:

-القلق لغة: كما ورد في لسان العرب لابن منظور بمعنى الإنزعاج وأيضا أنه ما لا يستقر في مكان واحد وهو لا يستمر على حالة واحدة. (حسينة، 2023، ص543).

-في معجم أكسفورد بأنه "إحساس مزعج في العقل ينتج عن الخوف وحدث خطر ما مستقبلا".

-ويعرف معجم ويستر القلق على "أنه إحساس غير عادي من الخوف والرغبة وهو دائما ما يصاحبه تغيرات فيزيولوجية كالعرق الشديد، والتوتر، وزيادة ضربات القلب وذلك بسبب الإحساس بالتهديد ويشك الإنسان في قدراته في التعامل بنجاح مع هذا التهديد.

-بالنسبة للغة الفرنسية والإسبانية حيث نجد أن القلق يعود إلى كلمتين وهما "Anociete" و "Angoisse" بعكس اللغة العربية واللغة الإنجليزية واللغة الألمانية، حتى فرويد في كتاباته الأصلية كان يستخدم مصطلح "Angst" أي "Ansciete" غير أن مترجمي كتاباته إلى اللغة الفرنسية إستخدمو كلمة "Angoisse". وفي محاولة منه لتحديد الفرق بين "Angoisse"

يعرف Angoisse 1902Brisseaud على أنها ظاهرة جسدية وأن يكون المنشأ البصلة السيسائية، أما Ansieté ففي ظاهرة نفسية ذات أصل دماغي. (فوزية، 2014، ص51).

أما إصطلاحاً:

-القلق عبارة عن شعور بالتوتر أو القلق أو عدم الإرتياح أو الرهبة إنه توقع لخطر محقق.
(Riehard;1993 ;p103).

وهو نظام إنذار تطوري، عندما ندرك أننا في خطر، نطلق هذه الإستجابة للخوف لننبه أجسادنا إلى ضرورة التصرف، وأطلق فرويد 1926 على هذه الإشارة إسم القلق إنها إشارة إنذار وتعمل على حماية من التهديدات الحقيقية من خلال إستحضار ردود الفعل المناسبة. (freud ,1926,P15)

تعريف صمويل جونسون 1773 القلق بأنه إضطراب العقل بشأن حدث مستقبلي.
(Riehard;1993 ;p103).

أنواع إضطراب القلق:

هناك أنواع عديدة ومختلفة من إضطرابات القلق وتشمل هذه إضطرابات القلق العام، إضطراب الهلع، الرهاب وإضطراب ما بعد الصدمة ويعتمد نوع إضطراب القلق الذي يعاني منه الشخص على أسبابه وأعراضه ما يزعجه ومتى وماذا يحدث عندما يشعر بالقلق حيال أمر ما، ومن بين هذه الأنواع نجد ما يلي:

الرهاب:

الفوبيا هي مخاوف شديدة، عادة ما تكون من أشياء ومواقف لا تشكل خطراً كبيراً ولكنها موجودة لدى الناس بغض النظر عن ذلك، ويختلف الرهاب من المخاوف الشائعة في أنه عادة ما يدفع الناس إلى تجنب ما يخشونه تماماً. على سبيل المثال إذا كان شخص ما يخاف المرتفعات، ولكنه لا يزال يكلف نفسه على إستخدام أشياء مثل المصاعد الزجاجية والصعود إلى المباني المرتفعة فقد يكون لديه رهاب خفيف، وعندما يؤدي هذا الخوف من المرتفعات إلى تجنب الشخص أو عدم قدرته على مواجهة الخوف المحقق يمكن تصنيفه على أنه يعاني من رهاب شديد من ذلك الخوف تحديداً.

ويمكن أن يتطور الرهاب عندما يواجه الشخص شيئاً يخيفه في موقف معين، قد يكون هذا أمراً خاصاً بموقف معين، أو قد يكون حدثاً يومياً محتملاً، بمجرد ظهور الرهاب قد يجد الشخص الذي يعاني منه صعوبة في مواجهته.

وغالباً ما يؤدي الرهاب إلى سلوك تجنبى، مما قد يؤثر سلباً على الشخص الذي يعاني منه، ويمنعه من القيام بأنشطة معينة وأداء مهامه، وهذا النوع من السلوك التجنبى قد يؤثر سلباً على الشخص وقد يضيق معظم وقته ويفوت عليه العديد من الإلتزامات وذلك في محاولة تجنب ما يخشاه. (SUSAN;2021 ;p21)

القلق الإجتماعي: (فوبيا الإجتماعية)

-القلق الإجتماعي: تم استخدام مصطلح "اضطراب القلق الاجتماعى" بدلاً من مصطلح "الرهاب الاجتماعى" الذي كان مستعملاً في الدليل التشخيصى الرابع لأنه يواءم هذا الاضطراب أكثر من الاسم السابق، لأن المشكلات في الدليل التي يسببها هذا الاضطراب عادة ما تكون أكثر انتشاراً وإعاقة الحياة الطبيعية من المشكلات التي تسبب في حالات الرهاب الأخرى.

المعروف أيضاً بإسم الرهاب الإجتماعى، شائع لدى المراهقين يصاب الشخص عندما يحتاج إلى التحدث أمام الآخرين، وهو ما قد يحدث على نطاق أوسع، كما هو الحال عند التحدث أمام الجمهور مثلاً، الخجل أو الخوف من قول شيء ما، الدعر عند الإضرار على تقديم عرض شفوي أو أن تكون مركز الإهتمام، صعوبة في بدء المحادثات أو الإنضمام إليها مع الآخرين. (JENNIFER;2025 ;p13)

وقد يمنع هذا النوع من القلق الناس من التحدث في المناسبات الإجتماعية أو حتى التفاعل الإجتماعى بشكل غير رسمى، إنه أكثر من مجرد خجل، إنه خوف ملح ينبع غالباً من الخوف من الرفض من قبل أي شخص تخاطبه.

وقد يظهر شكل أكثر تطرقاً من هذا الرهاب في صورة خرس إنتقائى، ويحدث الخرس الإنتقائى عندما يخشى الشخص التحدث إطلاقاً في بعض المواقف، فيلتزم الصمت طول فترة أو مدة الموقف.

كما قد يحدث كذلك مع أشخاص محددين، وقد يؤدي إلى زيادة التوتر في المواقف الاجتماعية، وانخفاض في مستوى تقرير الذات، وانخفاض الثقة بالنفس. (SUSAN;2021;p21)

إضطراب الهلع: (نوبات الذعر)

نوبات الهلع: وهي عبارة عن مشاعر خوف شديدة تحدث عندما تشتد مشاعر الخوف بشكل مفرط، قد تصبح هذه المشاعر ساحقة، وقد تؤدي إلى نوبات الهلع، غالبا ما توصف بأنها شعور بالموت أو الشعور بالهلاك الوشيك. جسديا قد يشعر الشخص بإختناق في الصدر وصعوبة في التنفس، ووخز في الأصابع، وخدر ودوران وشعور بالإغماء في أي لحظة. إن بداية نوبات الهلع هذه لا يمكنها أن تحقق القلق الذي يشعر به الشخص، ولا يمكن كذلك للشخص المصاب بنوبة القلق أن يشعر بأي راحة إن وجدت نوبة الهلع، إلا بعد أن تهدأ تماما.

إلى جانب نوبات الهلع، نجد الرهاب الخلاء، رهاب الخلاء هو الخوف من التواجد في موقف قد يصعب فيه الهروب أو من عدم القدرة طلب المساعدة إذا حدث أمر ما. ويمكن أن يلعب دورا كبيرا في القلق وحدوث نوبات الهلع، إذ يزيد من الضغط على الموقف الذي قد يكون الشخص قلقا فيه أصلا بشأن احتمالية الإصابة بنوبة القلق. تأتي نوبات الهلع في نوعين مختلفين: نوبات الهلع التي يكون غير متوقعة حيث تحدث دون سابق إنذار أو بحذر شديد، وعادة لا يوجد محفز محدد يسبب حدوث النوبة، ولكنها تحدث بغض النظر عن السبب نوبات الهلع المتوقعة وعادة ما يتم التنبؤ بها ويتم تنشيطها من خلال محفزات خارجية محددة أو عند التعرض إلى موقف ما. ولا يعد التعامل مع أي من هذه المواقف أمر سهلا بشكل خاص بل يجب التعامل مع كليهما باعتبارهما مواقف عاطفية حساسة للغاية يجد الشخص نفسه معرض لها. (SUSAN;2021;p21).

وفقاً لمعايير التشخيص، Dsm5 لابد أن يتعرض الفرد لنوبات هلع مفاجئة متكررة، ولابد أن يكون لدى الفرد قلق حيال تكرار هذه النوبات مرة أخرى، أو تغيير سلوكه لمدة شهر على الأقل بسبب تلك النوبات وكذلك رد فعل الفرد اتجاه تلك النوبات يبدأ خلال المراهقة. (فتيحة، 2022، ص46)

إضطراب ما بعد الصدمة: (PTSP)

إضطراب ما بعد الصدمة ينتج عن تجربة مؤلمة، حيث نجد الشخص الذي يعاني من إضطراب ما بعد الصدمة قد مر أو شاهد حدثاً صامداً، وقد يعاني من أعراض قلق شديد وذلك لفترة طويلة بعد إنقضاء الحدث وتتمثل هذه الأعراض في ذكريات الماضي، الكوابيس، وإضطراب النوم، والتوتر الشديد و الخوف بسهولة، وتغيرات مفاجئة في المزاج، (تقلبات مفاجئة في المزاج).

ومن النادر جداً أن يتجنب هؤلاء الأشخاص الذين تعرضوا إلى إضطراب ما بعد الصدمة (PTSP) المواقف التي تسببت لهم في القلق، وقد يكون هذا السلوك محاولة منهم لتجنب تكرار الموقف الذي أدى إلى إضطراب ما بعد الصدمة، ومنع عودة ذكريات الحدث، وتجنب نوبات الهلع إذا واجهوا هذه المواقف مرة أخرى.

وهذا النوع من الإضطراب الهلع لا يحدث لدى كل شخص يتعرض لصدمة في حياته، وإذا واجهته صدمة من المستحسن أن يسعى للحصول على المساعدة التي تمكنه من التعامل معها بشكل أفضل ولذلك لتجنب إمكانية مواجهة بداية إضطراب مثل إضطراب ما بعد الصدمة. (SUSAN;2021;p21).

أعراض القلق:

أعراض النفسية:

- الشعور بالعجز والرغبة في العزلة وعداوة الآخرين.
- صعوبة النوم بسبب عدم القدرة على التفكير في الأشياء.
- صعوبة في التركيز بسبب كثرة الأفكار التي تدور في ذهن في وقت واحد.
- كثرة النسيان وإختلال في مركز التسجيل في الذاكرة.
- الشعور بالقلق أو الخوف من الحاضر والمستقبل.
- عدم الثقة والتوتر والرغبة في الهروب من مواجهة مواقف الحياة.
- وهناك أعراض أخرى للقلق مثل: نوبات الهلع والكوابيس والأفكار المزعجة التي لا يمكن السيطرة عليها. (Derik;2022;p17)

أعراض جسدية:

على الرغم من أن اضطرابات القلق ذات طبيعة نفسية إلا أن لها آثارا جسدية أيضا، وتشمل بعض الأعراض الجسدية مثل:

- اضطرابات في العدة.
- أرق.
- الصداع.
- آلام العضلات.
- إرتعاش أو الإهتزاز. (ANNES.;2018 ; P20)

2- المراهق:

تعريف المراهقة:

إشتق مصطلح المراهقة من اللغة الإنجليزية Adolescence من فعل Adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الإقتراب التدريجي من النضج الجسدي والجنسي، والعقلي والإنفعالي. (زغبي، 2009، ص15).

-المراهقة في اللغة: ترد كلمة المراهق إلى الفعل رهق، وراهق مراهقة: وهو من الغشيان أي ظهور علامات تكسو الوجه والجسد وتغيرات نفسية وجسدية في النشأة عند إقتراب بلوغه.

المراهقة في الإصطلاح:

يعرفها تفور وكس: "أن المراهق ينتقل من حالة الطفولة وإشكاليته إلى العالم الخارجي الذي يحدث فيه التفاعل الإجتماعي بشتى صوره وأشكاله ويكون في ذلك شيء من الإستقلال الذاتي". (الزغبي، 2010، ص18).

أما ستانلي هول Stanley Hall 1956: "فقد عرف المراهقة بأنها مرحلة من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواصف الإنفعالات الحادة والتوترات العنيفة". (الزغبي، 2010، ص18-19).

المراهقة هي فترة الحياة التي تلي مرحلة الكمون حيث تتكيف إعادة التنظيم النفسي مع التغيرات غير عقلانية التي تطرأ على البلوغ والتحديات التنموية التي ينطوي عليها الانتقال إلى مرحلة الشباب.

المراهقة فترة دورة الحياة التي تشهد أوسع وأشد التغيرات التنموية شمولاً ودراماتيكية وكثافة مقارنة بأي فترة أخرى. (ELIZABETH,2012,p7)

معنى المراهقة والبلوغ:

ترتبط كلمتا المراهقة والبلوغ في أذهان كثير من الناس بمفهوم واحد، ولقد إستخدم لفظي البلوغ والمراهقة كمرادفتين، والواقع أن ثمة إختلاف بينهما.

فالبلوغ *pulerty*، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسان أي: إكمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك ينمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، وتطلق كلمة بلوغ فقط على المظاهر البدنية الظاهرة أما كلمة المراهقة (*Adolescence*) فهي تشير إلى التدرج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والإجتماعي، وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة (ابراهيم، 2015، ص7).

فالبلوغ هو الوجه البيولوجي للمراهقة، حيث تحدث تغيرات بدنية تتمثل في خشونة الصوت، ونمو الشعر على مناطق معينة من الجسم كما يطرأ تغيير من حيث الحجم على أعضاء الجسم وخاصة الأعضاء التناسلية وذلك في كلا الجنسين، وقد يصاحب هذه التغيرات البدنية تغيرات فيزيولوجية تلعب دوراً أكبر في إثارة سلوك المراهق وإحساسه وتفكيره، هي تغيرات تطرأ على الغدد الجنسية وعلى غدد الجسم الأخرى، وأهمها الغدة النخامية في قاع المخ، والغدة الدرقية في الرقبة والغدتان الأدريناليتان وهما فوق الكليتين، وهي الغدد التي تسمى بالغدد الصماء أو ذات الإفراز الداخلي.

ففي دور البلوغ يزداد نشاط هذه الغدد، وتزداد إفرازاتها التي تسمى بالهرمونات، ولكل هرمون تفرزه هذه الغدد دور معين يؤديه في عمليات الجسم المختلفة.

وسن البلوغ وإن كانت تحدد في المعدل بنحو الثانية عشرة، إلا أن عوامل الجو والتغذية والصحة أو المرض، تؤثر في إسراع بالبلوغ أو تأخيرها، وتدل الإحصائيات المختلفة على أن

الإناث يصلن إلى البلوغ عادة بين الرابعة عشرة والسادسة عشر. (الداهري، 2012، ص18).

فالبلوغ من الناحية الزمنية يسبق المراهقة ويعتبر أول الدلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

مراحل المراهقة : اشار أمزيان (2007) الا ان العلماء قسموا فترة المراهقة الى ثلاثة مراحل و هي :

المراهقة المبكرة: تتبعها تغيرات فيزيولوجية توافق سن البلوغ الذي يتزامن و بدء النشاط الغددي ، ففي هذا السن تستفيق الغريزة التناسلية ويزداد النشاط الهرموني الذي تنشأ عنه صراعات نفسية تتعلق بصورة الجسد من الرضا عنه من عدمه ، حيث نجد المراهق يراقب ما يطرأ عليه من تغيرات و يتبعها ، وهي تبرز عادة في سن (11-13) بالنسبة للبنات و(13-15) بالنسبة للذكور

مرحلة المراهقة المتوسطة: تمتد في الفترة ما بين (14-18) سنة تعتبر مرحلة استعادة التوازن الذي اختل بالفعل أي ازمة فإذا كان البلوغ يمثل مرحلة النضج الجسدي وما ينتج عنه من انعكاسات نفسية فان المراهقة المتوسطة تعد بمثابة مرحلة التأكيد للذات . فينفتح المراهق خلالها على عالم الكبار ليتمكن من تحقيق التوازن بين رغباته و امكانياته ، فهي مرحلة اعادة التنظيم الانفعالي و بناء الهوية .

مرحلة النضج : بين الديدي (1995) انها تتخلل الفترة الممتدة ما بين 18- 21 سنة تمثل مرحلة النضج و اكتمال النمو و محطته الاخيرة ، وصولا الى اثبات النمو الجسدي الذي يظهر الاستقرار العاطفي والاجتماعي و يتجلى من خلال الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية ، فيزداد وعي الفرد ، و يتجه نحو تقبل المفاهيم ثقافة المجتمع بروح ايجابية ، وبموجب ذلك تعود الثقة الى النفس و تنمو روح المسؤولية حيث يميل الشباب الى الالتزام بالموضوعية في اصدار الحكام على الذات و على الاخرين. (نورة، 2019، ص47)

المراهق المتمدرس: (المراهق في المدرسة)

يعتبر المراهق المتمدرس جزء من النظام التعليمي حيث يقضي جزء هاماً من وقته في المدرسة ويتلقى تعليمه فيها حيث تعد البيئة الثانية بعد الأسرة يقضي فيها التلميذ معظم

وقته فتزوده بمختلف المعارف والعلوم فيتعلم القيم والمبادئ والكثير من الخبرات من خلال تعامله مع مدرسيه وزملائه فتساهم في تشكيل شخصيته.

فالتلميذ في هذه الفترة يكون في مستويات أو الأطوار التعليمية الثلاث الابتدائي والمتوسط والثانوي، فالمراهق المتمدرس ينتقل إلى نظام تعليمي جديد مختلف عما إعتاد عليه خلال تعليمه في الطور الابتدائي بالإعتماد على معلم أو معلمين على الأكثر، إلا أنه في هذا الطور يواجه المراهق المتمدرس عدة أساتذة، كما أنهم يدرسون الكثير من الموارد الدراسية وكثرة الإمتحانات وصعوبة المناهج التي تشمل مفاهيم مجردة ومعقدة ومتطورة بالنسبة له.

وطرائق التدريس المختلفة خاصة إذا إعتمدت على طرائق تعليم ضاغطة كالتلقي والحفظ، ومطالب جديدة يفرضها نظامها أي يتلقى تعزيزات سلبية مما يجد صعوبة كبيرة في التكيف مع المدرسة. (فايزة، 2021، ص176).

وتظهر في هذه المرحلة حاجات مختلفة نفسية وإجتماعية ومدرسية كالحاجة المراهق إلى تشكيل هويته والحاجة إلى الحب والعطف والإهتمام والحاجة إلى فهم شخصيته في ظل هذه المرحلة المهمة والحرجة والحاجة إلى تحقيق مستوى دراسي جيد بالإضافة إلى الحاجة إلى قضاء وقت الفراغ في ممارسة مختلف الأنشطة التعليمية والترفيهية.

فالإهتمام بحاجات المراهقين المتمدرسين ضروري لإحتواء مشاكلهم مما يستوجب فهمها ووعيا بحاجاتهم المختلفة من طرف الأولياء والمدرسين والمرشدين، وعلى الرغم من المشكلات قد يتعرض كل تلميذ بالفشل في التعامل معها أو العجز عن تجاوزها قد يؤثر سلبا على شخصيته.

ففي مرحلة المراهقة يمكن إحتواء الكثير من مشكلاتهم النفسية والإجتماعية والإقتصادية والمدرسية مما يسمح بتحسين أدائهم في الإختبارات التحصيلية وتربية جيل متوازن نفسيا وإنفعاليا، ومتكيف إجتماعيا. (عبد القادر، 2022، ص261).

ولا سيما في هذه المرحلة المهمة حيث يسعى المراهق من خلالها إلى تحديد دوره ومصيره المهني والعلمي مما يجعله يشعر بالتوتر والقلق بسبب خوفه من الفشل الدراسي خصوصا إذا لم يكونوا على قدر من توقعات الأهل والأساتذة خاصة في ظل التغيرات المرتبطة بمرحلة المراهقة التي يحتاجون إلى التكيف معها (فايزة، 2021، ص176).

مشكلات المراهق في المدرسة:

تمثل المدرسة المحيط الاجتماعي الخصب للتفاعل بين المراهقين للتنفيس عن الضغط السيطرة الوالدية ، لكنها في نفس الوقت وجه آخر لصراع الأجيال بين المعلمين والمدراء والقائمين على التربية والتعليم ، وفي غالب الأحيان نجدهم يتعاملون بسلبية مع التمرد الطبيعي المراهق لينتهي به الأمر إلى إنذارات المتوالية ، والتوبيخ المستمر على مرأى زملاءه ، وحتى الطرد والاقصاء ونظراً لحساسية المتزايدة فائن تحصيله يرتبط مباشرة بالتحفيز والتشجيع فيكون التحصيل إيجابيا ، وبتحقير والإهانة يكون التحصيل مترديا خاصة إذا ربطنا ذلك بتزايد ميول المراهق إلى استقصاء المعلومات من خارج المقرر الدراسي. ويمكن حصر أسباب مشكلات المراهق في المدرسة فيما يلي

- انعدام العلاقات الحميمة بين المراهق والمدرس.
- مشاعر الخوف واتخاذ موقف الدفاع عن الذات.
- فقدان التوجيه السليم
- احساس المراهق بنقص الكفاءة التحصيل الدراسي المناسب.
- عدم الاستقرار الأسري.
- ضعف ذكاء التلميذ.
- نقص النشاط الترويحي المنظم في المدرسة. (عبد الغني. 2022. ص306).

2.2 الجانب التطبيقي:

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج البحث: لقد تمت الدراسة وفق المنهج العيادي الذي يقوم على الدراسة المعمقة للحالة تعريف المنهج: كلمة منهج تعابها **method** باللغة الانجليزية و المأخوذة عن كلمة اللاتينية في الاصل **mehodus**، وكلمة **method** باللغة الانجليزية تعني طريقة منظمة لعمل شيء ما . بمعنى طريقة للبحث و استقصاء الحقيقة ، أي كخطة عمل منظمة يسير بموجبها البحث (عبد الكريم ، 2011، ص231)

المنهج الاكلينيكي : هو في جوهره عملية تستخدم للوصول الى قرار وتكوين نموذج ملائم لتشخيص موضوع الدراسة، ويعتمد على عدة تقنيات ، دراسة حالة ، ملاحظة ، المقابلة ، الاختبارات النفسية.

والمنهج العيادي حسب LAGACH " هو منهج يدرس السلوك بطريقة موضوعية خاصة في المحاولات الكشف عن الكينونة الفرد و الطريقة التي يشعر بها و السلوكيات التي يقوم بها في وضعية معينة مع البحث عن بنية و معنى ومدلول هذا السلوك و الكشف عن الصراعات الدافعة له و طرق التخلص منه " (ريمة ، 2012، ص 147)

عينة الدراسة: أن موضوع الدراسة يعني بالكشف عن البعض الأسباب المؤدية للقلق للمراهق المتعمد وبذلك كانت الدراسة مقتصرة على ثلاثة حالات (ذكر و اثنين من الإناث) وهم مراهقين متمدرسين تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة الإطار الزمني و المكاني للدراسة: تمت الدراسة بولاية سكيكدة بلدية بني ولبان -2019- 2020 أجريت خلالها سلسلة من المقابلات مع تطبيق المقاييس الدراسية لتحقيق أهداف الدراسة

أدوات الدراسة :

- دراسة حالة : يعرفها جون لوتر JOHN ROTTER على انها المجال الذي يتيح للأخصائي النفسي اكبر قدر من المعلومات ، حتى يتمكن من تشخيص الحالة (سعاد، 2013، ص131) المقابلة : عبارة عن حوار بين الباحث و المشارك في المقابلة يحاول فيه الباحث جمع البيانات عن الاحداث او السلوك او حقائق معينة . ولا يختلف بناء الاسئلة المقابلة عن بناء اسئلة الاستبيان فتنقسم اسئلة المقابلة الى ثلاثة انواع اسئلة مفتوحة ، اسئلة شبه مفتوحة و اسئلة مغلقة .

(عبد الكريم ، 2011، ص226)

الاختبار : حيث يعرف ريمان الاختبار النفسي " أداة مقننة تم تصميمها بغرض القياس الموضوعي لواحد او اكثر من مظاهر السلوك " (زهراء وآخرون ، 2017 ، ص75) حيث استخدمت الاختبارات و المقاييس التالية : مقياس القلق لتايلر، ومقياس أزمة الهوية للمراهقين والمراهقات من إعداد الباحثة، واختبار صورة الجسم لمحمد علي النوبي، ومقياس

الضغوط النفسية للمراهقين والمراهقات المتمدرسين بالثانوية لهدى خرباش وفاطمة طوبال.

3. عرض الحالات:

1.3 عرض بيانات الحالة (أ):

عرض الحالة الأولى :

البيانات الأولية :

- الاسم : (أ)
- العمر : 17
- الجنس : أنثى
- المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي
- الترتيب في الأسرة : الخامسة
- وضعية الوالدين : متزوجين

تاريخ الحالة (أ)

الحالة (أ) تبلغ من العمر 17 سنة هي البنت الأصغر من بين أخ واحد وثلاث بنات تدرس الحالة بالقسم النهائي شعبة أداب وفلسفة تحصيلها الدراسي متوسط تحصلت على معدل 13.16 تخضع الحالة لنظام تدرس نصف داخلي بسبب بعد السكن عن مكان الدراسة لا تعاني الحالة من أي عائق جسدي يذكر كما أن الحالة لا تعاني من سوابق مرضية تذكر أيضا المستوى الاقتصادي للأسرة متوسط حيث توفر لها العائلة كل المتطلبات الضرورية مع مصاريف الدراسة دروس خصوصية تسديد مستحقات النظام النصف الداخلي الأب عامل يومي و الأم ربة منزل لكن الأم كثيرة الصراخ في وجه ابنتها وذلك لأنها دائمة الشجار مع إخوتها فالحالة أحيانا تجلس لوحدها ولها علاقات قليلة من الأصدقاء لأنها لا تثق كثيرا بالأصدقاء كما أن الحالة تشعر بأنها غير مرغوبة بين أصدقائها .

عرض وتحليل نتائج المقاييس للحالة أ

تحصل المفحوص أ في مقياس القلق على الدرجة 25 و هي تصنف ضمن الدرجة قلق فوق المتوسط.

و هو ما يدل على ان الحالة أ تعاني من اضطراب القلق و تحصل على الدرجة 117 في مقياس

ازمة الهوية و هي درجة مرتفعة من ازمة الهوية و هذا يدل على ان الحالة أ تعاني من ازمة الهوية.

كما نجد ايضاً تحصل على الدرجة 35 و هي تصنف ضمن درجة متوسطة من عدم الرضا عن صورة الجسم.

وكذلك الدرجة 70 و هي درجة مرتفعة من الضغوط النفسية ، و هذا يدل على ان الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع.

مجريات المقابلة مع الحالة (أ) :

انطلاقاً من المقابلات التي أجريت مع الحالة (أ) وأسئلة المقابلة، تبين أن الحالة تعاني من القلق. وعندما سألتها: كيف هي علاقتك بوالديك؟ أجابت: لا ألتقى الاهتمام الكافي من والدي، خاصة أمي فهي دائمة الصراخ في وجهي، وأنا دائمة الشجار مع إختوتي، وتصفني أمي بأني غير مؤدبة ومفتعلة للمشاكل وغير ناضجة. فهي تقوم بشتي وتوبيخي طيلة الوقت ولأتفه الأسباب. أما أبي فهو يقضي معظم الوقت خارج المنزل للبحث عن العمل لأنه يعمل في أماكن بعيدة. وأنا دائماً قلقة بشأنه وبالي مشغول عليه.

وعندما سألتها: كيف هي علاقتك بصديقاتك وزميلاتك في المدرسة؟ أجابت: ليس لدي الكثير من الأصدقاء وأجلس بمفردي في القسم. علاقتي سيئة حيث يقمن بالاستهزاء مني والسخرية؛ فهن يسخرن من لباسي وطريقة مشي، وهذا يجعلني أشعر بالغضب والقلق. وأيضاً علاقتي مع الأساتذة سيئة، وعندما أتجادل مع الأستاذة أشعر بالقلق وأظل أفكر في ذلك الجدل. وعندما سألتها: هل تعتبرين نفسك طفلة أم راشدة؟ أجابت: توجد أمور تخص الطفولة، وأمور تخص سن الرشد.

وعندما سألتها: كيف ترين صورة جسمك؟ أجابت: نشوف روجي عادية، ما نيش مليحة بزاف وما نيش بشعة بزاف. لكن حابة نكون قصيرة شوية. الحاجة الي ما تعجبنيش هي طولي؛ ما نيش مرتاحة ليه، هذا الطول عقدني حتى في طريقة المشي.

وعندما سألتها: هل تشعرين بالتعب والضغوطات؟ أجابت: نعم، أعاني من الضغوطات المدرسية، حيث أخضع لنظام تدرس نصف داخلي يتطلب مني دفع الكثير من المستحقات الدراسية، وكذلك كثافة البرامج الدراسية. كما أخاف أيضاً من الفشل الدراسي وعدم تحقيق نتائج دراسية جيدة.

تحليل الحالة أ:

فيما سبق تم عرض النتائج المتحصّل عليها، ومن خلالها سيتم طرح النتائج العامة، وذلك بالاعتماد على ما تم التطرّق إليه في هذا البحث كالآتي:

إن الحالة تعيش حالة قلق واضطراب نفسي، وذلك نتيجة لمجموعة من العوامل، منها: تعيش الحالة خلافات مع الأم، وهذا ما أثر على شخصيتها؛ فإن خلافات الوالدين مع الأبناء، وعدم الاهتمام بهم، وعدم تقدير مشاعرهم، يُكوّن لدى الأبناء مفهوم ذات سلبي، يظهر في مظاهر شعور بفقدان الثقة بالنفس ومع الآخرين، وشعور بالقلق.

شعور الحالة بالحرمان العاطفي، وعدم حصولها على الحب الكافي والاهتمام من والديها، خاصة الأم، فالأم عصبية ودائمة الصراخ في وجه الحالة، وذلك حتى لأتفه الأسباب وأبسطها. تعيش الحالة حرماناً أمومياً رغم وجود الأم، وهذا ما تشير إليه (Ainsworth, M., 1979) أن كل التشوّهات في العلاقة (Distortions)؛ الأم لا تبالي بابنها، أو تقسو عليه، أو مفرطة الحماية. هذا النوع من الحرمان سمّاه (Dan. G. H. Harlow) "الحرمان الكامن"، وهو خطير جداً لأنه مخفيّ نوعاً ما ومحاط بكل دفاعات الوالدين. فالعاطفة هي محور العلاقة التي تربط الابن بالأم، ومن ثمّ اقترن مفهوم الحرمان بنقص أو انعدام هذه العلاقة. وهذا الإهمال يجعله ينشأ منطوياً، فاقداً للثقة بنفسه وبالأخرين، وهذا ما نجده أيضاً عند الحالة، حيث أثر في علاقتها مع الآخرين من زملاء وأساتذة.

كما تعاني الحالة من القلق بشأن أبيها، وهذا راجع إلى طبيعة العمل، لأنه عمل صعب نوعاً ما يفرض عليه البقاء خارج المنزل طوال اليوم، حيث يقضي معظم وقته في العمل، وهذا يُعتبر غياباً معنوياً للأب. فالحرمان من الحضور النفسي للوالد (قضاء معظم الوقت في العمل) له تأثير على الصحة النفسية للأبناء، وتقبّلهم لذواتهم والآخرين، وتوافقهم النفسي، حيث يظهر هذا الحرمان في صورة قلق واكتئاب وسلوك عدواني وشعور بعدم الأمن (مسعودة، 2020، ص 78).

كما أن الحالة تعيش في جو أسري مضطرب تشعر فيه بالقلق وعدم الاستقرار، حيث تشعر بفقدان الثقة بالنفس والآخرين، وهذا قد يرجع إلى غياب الأب عن المنزل بسبب العمل كما أن البيئة الأسرية للحالة (أ) تبدو غير مستقرة وفي هذا الصدد يرى أصحاب المدرسة التحليلية الجدد أمثال سوليفان وفروم وهورني اهتماموا بالعلاقة بين الفرد و البيئة الأسرية

وتأكد هورني أن أشكال الحياة الأسرية هي التي تمد الفرد بعناصر أساسية لتكوين القلق حيث ظهرت للحالة مجموعة من أعراض صعوبة في التركيز اضطرابات النوم التنمل .
الحالة تعاني من أزمة هوية؛ ليس لها مفهوم واضح حول الذات، وأزمة الهوية تتمثل في عدم قدرة المراهق على تحديد دوره في الحياة، ولا تُوفّر له فرص تعينه على تحقيق هويته (ريم، 2013، ص 7).

وهذا يرتبط بمرحلة المراهقة، حيث يكون مفهوم الهوية الشخصية للفرد غير متبلور بشكل واضح، لكونها مرحلة صراعات وأزمات يشعر فيها المراهق بعدم الاستقرار الانفعالي. فالحالة تعاني من تفكك داخلي، فهي تعيش اضطراباً أو أزمة هوية، إذ لا تعرف أين تتجه، وتعيش مشاعر القلق وفقدان الثقة بالنفس.

لا تعرف ذاتها بوضوح وعند ما سألتها هل تعتبر نفسك طفلة أم راشدة أجابت توجد في أمور تخص الطفولة وفي أمور تخص سن الرشد

إذن ما يبدو على الحالة (أ) فهي أمام وضع مختلط ما بين مرحلة الطفولة و الرشد وهذا ما أطلق عليه اركسون اسم أزمة الهوية فالإرشاد والتوجيه المناسب من طرف الأسرة يساعد المراهق على تحديد دوره الذي يبحث عنه وعكس هذا نجده عند الحالة (أ) حيث تتلقى الاستهزاء و السخرية من طرف العائلة و النقد للأعمال المنزلية التي تقوم بها الحالة (أ) وهذا ما جعل الحالة تشعر بالقلق وعدم القدرة على تحمل المسؤولية كما أن الحالة (أ) ليس لها علاقات كثيرة فهي لا تعرف أين تتجه وعيشها في مشاعر القلق وفقدان الثقة حيث تمثل تشكل هوية الأنا أزمة النمو الاجتماعي في المراهقة وقد اعتبرها اركسون مرحلة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى الرشد تتميز بوجود صراعات وقلق لدى المراهق من اجل تحقيق مجموعة من المطالب و التحديات ابرزها الاستقلالية و التفرد وهذه التحديات تسبب أزمة نهائية تستمر حتى تحقيق مطالب الرشد (محمود، 2011، ص 565)

ففي أزمة الهوية أو اضطراب الهوية يكون المراهق في حالة قلق لأنه لم ينمّ هوية شخصية محددة المعالم، ولم يصل إلى أي توجيهات واضحة، ولم يدمج أي دور اجتماعي بعد (حميدة، 2017، ص 682).

كما أن الحالة تعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم وتقدير ذات منخفض؛ فهي ترى أن شكلها غير مناسب، فهي طويلة وترغب أن تكون أقصر قليلاً، وتود أن يكون جسمها مثاليًا

وجذابًا ومناسبًا. وبعد الجسد كينونة أولية لبناء تصورات الأفراد، فهو الجزء الخاص بنا والمؤثر فينا ذهنيًا وانفعاليًا واجتماعيًا. فإذا كان المراهق راضيًا عن جسمه فهذا مؤشر جيد على الاستقرار النفسي وتجاوز المرحلة بسلام، أما إذا كان العكس فإن ذلك ينعكس سلبيًا على حياته ومعاشه النفسي

كما يبدو على الحالة (أ) عدم الرضا عن صورة الجسم فالتغيرات الفيزيولوجية و الجسمية سببت للحالة (أ) خوف وصراع نفسي و قلق فهي تنظر لجسمها نظرة سلبية حيث ترى نفسها طويلة وهي ترغب أن تكون قصيرة قليلًا وعندما سألت الحالة (أ) كيف ترى صورتك في ذهنك أجابت نشوف في روجي عادية ماني مليحة بزاف ماني باشعة بزاف

فهي غير راضية عن شكل جسمها فهي ترى بأنها غير جذابة كما ترى بأنها مقيدة الحركة فهي لا تمشي بشكل طبيعي فإذا كان الشكل الجديد يحيد عن صورة الذهنية المتكونة لدى المراهق عن جسده فانه ذلك يادي الى القلق و احباط و ياس عند المراهق أما اذا تطابق الشكل الجديد مع ما يريد ومع صورة الجسد الذهنية اتصف المراهق بالثلاث و الاستقرار (ريم، 2013، ص 45)

كما أن الحالة (أ) تبدو غير مرتاحة لهذا الطول وهو كره أو رفض غير مدرك للحالة (أ) والأفراد الذين لديهم صورة إيجابية وصحية عن أجسادهم ينظرون لأنفسهم بواقعية ويحبون ذواتهم، وهذه الأخيرة تنعكس على مفهوم الذات المتكون خلال مراحل النمو السابقة، والذي يعد أحد مقومات تقدير الذات. فالمراهق الذي يحمل مفهوم ذات سلبي يتأثر تقديره لذاته بشكل واضح، إذ يشعر بانخفاض في مستوى تقدير الذات.

وهذا ما أكدته دراسة (Kawaliski، 2007)، حيث بينت أنه عندما تكون صورة الجسم سلبية لدى المراهق يكون هناك عدم رضا عن صورة الجسم، وتقدير ذات منخفض، مما يبني لديه ضعف الأنا وضعف الثقة بالنفس واهتزاز مفهوم الذات والعيش في مشاعر القلق (زهية، 2020، ص 8).

فعدم الرضا عن صورة الجسم يجعل الإناث يشعرون بانخفاض الكفاءة وانخفاض تقدير الذات. فالكثير من الإناث غير راضيات عن صورة أجسامهن، حيث ترى الفتاة أن جسمها يحتاج إلى تعديل بالزيادة أو النقصان، ويتمركز الشعور بعدم الرضا حول الوزن أو الشكل،

وعادة ما يصاحب هذا الإدراك الخاطئ تغيرات نفسية ذات تأثير سلبي، وقد تصحبه أعراض الاكتئاب والقلق (حمودة وآخرون، 2015، ص 327).

تعاني الحالة من ضغوط نفسية نتيجة وجودها في بيئة أسرية غير مستقرة ومضطربة، مما أثر على نفسياتها بالقلق الناتج عن الضغوط الأسرية. فهي تعيش في أسرة متصدعة، لا يقضي أفرادها الوقت الكافي معًا، ولا يملكون القدرة على التعبير عن أنفسهم ومشكلاتهم، مما يجعل الجو الأسري مضطربًا وملينًا بالضغوط.

كما توجد ضغوطات أخرى على الحالة من حيث علاقتها بزميلاتها والمعلمين، وكذلك العلاقة مع الأم والإخوة، وهو ما أكدته دراسة عمر مصلي (2015) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الاجتماعية من حيث العلاقة مع الأسرة والإدارة والمدرسة وزميلات المدرسة (أحمد وآخرون، 2018، ص 285).

وأكدت نظرية موراي هانري أن الضغوط صفة لموضوع بيئي ييسر أو يعيق جهد الفرد للوصول إلى هدف معين. كما وصف نموذج كوبر بيئة الفرد بأنها مصدر للضغوط، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجات الفرد أو خطر يهدد أهدافه في الحياة، فيشعر بحالة من الضغط (أحمد وآخرون، 2018، ص 291).

الاستنتاج العام للحالة (أ) :

أظهرت نتائج المقابلة أن الحالة تعاني من اضطراب نفسي ألا وهو القلق وذلك من خلال تطبيق مقياس تايلور للقلق كما أكدت لنا نتائج الاختبارات أن الحالة تعاني من أزمة الهوية فهي لديها عدم وضوح في مفهوم الذات كما أنها في فترة المراهقة وهذا ما أدى إلى ظهور اضطراب لديها كما أكدت أيضا نتائج الاختبار وصورة الجسم أن الحالة (أ) تعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم وهذا أيضا ما أدى إلى ظهور القلق عند الحالة بالإضافة إلى نتائج مقياس ضغوط النفسية و التي أكدت أن الحالة تعاني من ضغوطات نفسية مدرسية وعلائقية وهذا ما أدى إلى القلق لدى الحالة أيضا

2.3 عرض بيانات الحالة (هـ):

البيانات الأولية:

الاسم : (هـ)

العمر : 15

الجنس: أنثى

مستوى الدراسي: رابعة متوسط

الترتيب في الأسرة: الرتبة الخامسة

وضعية الوالدين: متزوجين

تاريخ الحالة :

تبلغ الحالة 15 سنة هي البنت الصغرى من بين أخ واحد وثلاث بنات تدرس الحالة في سنة الرابعة متوسط تحصيلها الدراسي متوسط حيث تحصلت خلال الثلاثي الأول على معدل 12.23 أما الثاني تحصلت على معدل 11.59 تخضع الحالة لنظام تدرس نصف داخلي بسبب بعد السكن عن مكان الدراسة لا تعاني الحالة من أي عائق جسدي يذكر باستثناء بعض الاستشفاء في مرحلة الطفولة في ما يخص الحساسية وحسب المقابلات مع الحالة كانت تعاني من حساسية في عمر 8 سنوات حيث ذهبت لزيارة طبيب وبعد ذلك في عمر 10 سنوات الخامسة ابتدائي حيث ذهبت إلى الطبيب مرة أخرى ثم في عمر 11 سنة وهي تدرس في السنة الأولى متوسط ذهبت مرى أخرى إلى الطبيب و الحالة (هـ) كثيرة الذهاب إلى زيارة طبيب من اجل الحساسية

المستوى الاقتصادي للأسرة متوسط حيث توفر لها المتطلبات الضرورية من مصاريف الدراسة تسديد مستحقات النظام الداخلي فالأب عامل يومي عطوف علاقته جيدة مع الحالة (هـ) أم الأم ما كثة في البيت أحيانا تحب الحالة و أحيانا تنزعج منها الحالة دائمة الشجار مع الإخوة وعلاقتها مع الأصدقاء قليلة .

عرض وتحليل نتائج المقاييس الحالة هـ :

تحصلت الحالة هـ على درجة 31 و هذه الدرجة تصنف ضمن قلق مرتفع اذن الحالة هـ تعاني من قلق مرتفع ، كما ايضا عند تطبيق المقياس ازمة الهوية تحصلت الحالة هـ على درجة 104 و هي تصنف ضمن درجة متوسطة من ازمة الهوية و ذلك عند تطبيق مقياس صورة الجسم ضمن درجة مرتفعة من عدم الرضا على صورة الجسم كما عند تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة المرتفعة تحصلت على درجة 92 وهي تصنف من الضغط النفسي المرتفع مجريات المقابلة مع الحالة (هـ) :

عند إجراء المقابلة مع الحالة (هـ) وطرح أسئلة المقابلة، اتضح أن الحالة تعاني من القلق. وعندما سألتها: كيف هي علاقتك بوالديك؟ أجابت: علاقتي بأبي جيدة، فهو عطوف معي لكنه متحفظ وصارم نوعاً ما، وهو دائماً في خلاف مع أمي، وأنا كرهت هذه الخلافات. وعندما سألتها: هل أثرت عليك هذه الخلافات؟ أجابت: نعم، من الصعب أن يعيش الفرد وسط هذه الخلافات فهي لا تنتهي.

وعندما سألتها: هل تشعرين بالقلق؟ أجابت: نعم، أشعر بالبرودة في قدمي مهما كان الجو حاراً، ونومي دائماً متقطع ومضطرب. لدي جدة أيضاً تعاني من القلق، لكن هذا القلق يروح ويرجع.

وعندما سئلت: كيف ترين نفسك؟ أجابت: هناك أمور تخص الطفولة وأمور تخص سن الرشد. فأنا أعتد كثيراً على أمي وأختي الكبيرة في كثير من الأشياء، لكن في بعض الأحيان أتلقى الانتقادات منهما، خاصة عند القيام بالأعمال المنزلية. يقولون لي: أنت ما زلت صغيرة، وينتقدون أعمالي، بصح أنا ما يعجبنيش الحال.

وعندما سألتها: كيف تعيشين مع أسرته؟ أجابت: أسرته جد متحفظة وتقليدية، ما يخلو نيش نخرج كثيراً أو نكون صديقات. لم أجد مع من أحكي أو من يفهمني. وعندما أقارن روعي بالآخرين نحس روعي عايشة وحدي.

وعندما سألتها: كيف ترين صورة جسمك؟ أجابت: مليحة أو ما هيش مليحة بزاف. حابة نكون ضعيفة شوية، اللبسة كي نلبسها ما تخرجش عليا. نشوف روعي أكبر من عمري واللباس ما يخرجش عليا. وأنا نقوم بممارسة الرياضة ونبتعد عن الأطعمة الدسمة لكي لا يزيد وزني.

وعندما سئلت: هل تشعرين بالإجهاد والتعب؟ أجابت: نعم، أنا أدرس وأشعر بالتعب من الدراسة. أدرس طوال أيام الأسبوع، وأشعر أيضاً بالقلق والتعب خاصة في أيام الامتحانات والفروض المدرسية.

تحليل الحالة (هـ) :

كما سبق وتم عرض النتائج المتعلقة بالحالة (هـ)، سنقدم النتائج العامة بالاعتماد على ما ورد سابقاً، ومن ذلك أن الحالة تعيش اضطراباً نفسياً وقلقاً يعودان إلى:

الحالة لديها استعداد وراثي للإصابة بالقلق، حيث أن للحالة جدة تعاني أيضاً من اضطراب القلق، وتؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة من أسباب الإصابة باضطرابات القلق.

فهي تعاني من أعراض القلق برودة في الأطراف اضطراب اضطرابات المعدة جفاف الحلق فالحالة (هـ) نومها متقطع لديها صعوبة في الدخول في النوم و الخروج منه أو أثناء النوم كما أنها لديها أحلام مزعجة

و الحالة (هـ) ترى أن هذا القلق يعود مجدداً وفي هذا الصدد يعرف فرويد القلق بأنه رد فعل لخطر و هو يعود لظهور كما حدثت حالة خطر من ذلك النوع

التنشئة الاجتماعية للحالة تقليدية، وهذا ما انعكس عليها في البحث عن أشخاص يفهمونها. فهي تعيش في عزلة اجتماعية ونفسية، ولديها عدد قليل من الأصدقاء، وتفتقد إلى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية. وقد نهى الإسلام عن العلاقات السلبية والهدامة التي تدعو إلى الانفصالية وقطع الروابط، كما قال تعالى: "يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير" (طاهر وآخرون، 2016، ص 14)، فالمراهق يحتاج دائماً إلى الشعور بالأمن و الانتماء إلى الجماعة و انه مرغوب فيه بين افراد هذه الجماعة

كما أن الحالة تعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم، حيث ترى نفسها سميكة، وهذا أثر على حالتها النفسية. فهي تتمنى أن تصبح نحيفة، وتشعر بخوف شديد من اكتساب الوزن أو أن تصبح بدينة. لديها تشوه في الصورة الإيجابية عن الذات بسبب السمكة، وتشعر بالقلق حيال ذلك. ويقلق المراهقون عادة من المظهر ومن رأي الآخرين فالمراهق يتقبل جسمه بشرك ان يكون هناك تناسق بين الطول و الوزن فهو حساس جدا في رأي الآخرين في قوامه و شكله.

غير راضية عن مظهر جسمها حيث ترغب الحالة (هـ) في إنقاص وزنها الزائد حيث يسبب لها قلق وعندما سألت الحالة (هـ) كيف ترى صورتك في دهنك أجابت مليحة وما مليحاش فهي ترغب أن تكون نحيفة قليلا أو أقل وزنا مما عليه فا الحالة تقوم بممارسة الرياضة و الابتعاد عن الأطعمة الدسمة فهي تبتعد عن كل ما تراه يزيد من وزنها فهي منشغلة لوزنها كثيرا فهي لديها تناقض بين أفكارها وشكل جسمها فهي تراه غير لائق وغير مقبول وبأن ملابسها غير لائقة و تتعرض للانتقادات وهذا ما يتفق مع ما يراه الدعسوقي أن المنحنى الاجتماعي و

الثقافي يعتبر الاتجاه الأكثر دعماً وتأييداً لتغيير اضطرابات صورة الجسم حيث يركز على المستويات الاجتماعية للجمال التي تؤكد في المقام الأول على رغبة في النحافة و الرشاقة على اعتبار الرشاقة تساوي الجمال وفي هذا الصدد يشير ستريجيل مور أنه كلما اعتقد الفرد أن ما هو بدين قبيح وما هو نحيف أمر جميل وكلما اتجه نحو النحافة كلما زاد توتره وقلقه و أصبح مهموما بشأن البدانة (فاضل، 2018، ص12)

الحالة لديها ضغوطات نفسية ناتجة عن اضطرابات في العلاقة داخل الأسرة، فالضغوط الناتجة عن البيئة الأسرية غير المتوازنة تؤثر على الصحة النفسية للطفل والمراهق. وتتأثر عملية التنشئة بعوامل عديدة مثل المشكلات الأسرية، التفكك، اختلاف التوجهات الثقافية بين الوالدين، أو اختلاف الطبقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة. فالعلاقة الزوجية المضطربة تؤثر على نمو وتكيف الطفل والمراهق.

والضغوطات التي يتعرض لها المراهق داخل وخارج البيئة المدرسية قد تترك آثاراً نفسية كبيرة على شخصيته وتوافقه، مما ينعكس عليه إيجابياً أو سلبياً.

وقد أكد هانز سيللي أن ما يعتبر ضاغطاً لفرد قد لا يكون كذلك لآخر، ويعتمد ذلك على سمات الشخصية والخبرات الذاتية والقدرة على مواجهة الضغوط، إضافة إلى العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية المرتبطة بالعلاقة مع الأسرة والزلاء والمعلمين (أحمد وآخرون، 2018، ص 290)

الاستنتاج العام للحالة:

من خلال ما قمت به من مقابلات مع الحالة تبين أن الحالة (هـ) تعاني من اضطراب نفسي هو القلق وهذا ما أكدته نتائج مقياس تايلر حيث أصفرت نتائج الاختبار بأن الحالة لديها قلق عالي جداً كما أن للحالة جدة تعاني من قلق وهو كما يبدو استعداد وراثي للإصابة بالقلق لدى الحالة كما أكدت نتائج مقياس أزمة الهوية أن الحالة تعاني من أزمة الهوية ومفهوم ذات غير واضح عند الحالة وهذا ما أدى إلى ظهور القلق لدى الحالة كما أيضاً أن الحالة لديها عدم الرضي عن صورة الجسم حيث أن الحالة تريد إنقاص من وزنها كما أن الحالة تعاني من ضغوط نفسية فهي تعاني من عزلة وكثافة البرامج الدراسية وخضوعها إلى نظام نصف داخلي .

مناقشة الفرضيات

أ- مناقشة الفرضية العامة:

فيما يخص الفرضية العامة التي نصّها كالآتي: "هناك بعض العوامل النفسية المساهمة في ظهور القلق لدى المراهق المتمدرس"، فهي فرضية محققة، إذ يظهر القلق لدى المراهق المتمدرس نتيجة لعوامل نفسية. ويتضح ذلك من خلال المقاييس والاختبارات المطبقة على الحالات، والتي تُظهر أن هذه العوامل تساهم في ظهور القلق لدى المراهق.

ب- مناقشة الفرضيات الجزئية:

جاءت الفرضيات الجزئية كالتالي:

أزمة الهوية عند المراهق تؤدي إلى ظهور القلق لديه.

عدم الرضا عن صورة الجسم عند المراهق يؤدي إلى ظهور القلق لديه.

الضغوط النفسية عند المراهق تؤدي إلى ظهور القلق لديه.

1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تحققت الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأن أزمة الهوية عند المراهق تؤدي إلى ظهور القلق لديه، ويتضح ذلك من خلال الدرجات المتحصل عليها في مقياس القلق، وهي (25-31) وتصنف ضمن درجة القلق المتوسطة والمرتفعة، وكذلك الدرجة (117-104) التي تصنف ضمن الدرجة المرتفعة والمتوسطة من أزمة الهوية.

الحالتان ليس ليهما مفهوم واضح حول الذات، وتظهران اختلاطاً في الأدوار، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وشعوراً بالضيق، وذلك بالنسبة للحالتين الأولى والثانية على التوالي.

2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية، التي تفيد بأن عدم الرضا عن صورة الجسم لدى المراهق يؤدي إلى ظهور القلق لديه، فهي فرضية محققة. إذ تظهر النتائج في اختبار عدم الرضا عن صورة الجسم، حيث تحصلت الحالتان على الدرجة (35) التي تصنف ضمن الدرجة المتوسطة من عدم الرضا عن صورة الجسم، والدرجة (65) التي تصنف ضمن الدرجة المرتفعة.

الحالتان غير راضيتين عن شكلهما، فهما ترغبان بأن يكون شكلهما مطابقاً للصورة المثالية التي يتصورانها.

3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأن الضغوط النفسية لدى المراهق تؤدي إلى ظهور القلق لديه، فهي كذلك فرضية محققة. فقد تحصلت الحالتان على الدرجات (70-92) التي تصنف ضمن الدرجة المرتفعة من الضغط النفسي. الحالتان تعانيان من ضغوط أسرية ومدرسية.

ومن بين الدراسات التي تتفق مع هذه الدراسة نجد :

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة هنادي شوا رسالة الدكتوراه (2014) حول كيفية نشأة الروابط الأبوية في المجتمع السوري وخصائصها وتداعياتها على المراهق. وقد ركزت الدراسة على أهمية العلاقة الوالدية في تطور شخصية المراهق إلى جانب البيئة الاجتماعية والثقافية، وكيف تتكون التقمصات الأبوية مقارنة بالمحتوى الثقافي وتأثيرها في تكوين الهوية الجنسية للمراهقين.

تمت الدراسة على عينة من (19 فتاة و18 فتى) تتراوح أعمارهم بين (6-15 سنة)، واعتمدت الباحثة على تقنيات: الرسم الحر، رسم الرجل، رسم العائلة (الحقيقية والخيالية)، واختبار تفهم الموضوع. وخلصت إلى وجود علاقة بين التغيرات الجسدية لدى المراهق والقلق حول الهوية الجنسية مما أدى إلى صعوبات علاقية، إضافة إلى عدم وجود علاقة إيجابية بين السلطة الأبوية وتصور العلاقة الاجتماعية لدى المراهقات، حيث تُعد علاقة (أب-بنت) عاملاً محدداً خاصة في مرحلة المراهقة. (محمد ، 2020 ، ص14)

كما تتفق هذه الدراسة كذلك مع دراسات إبراهيم والنایل (1994) وكفاي والنایل (1996) وفاید (1997) التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب صورة الجسم والقلق والاكتئاب. (أحمد، 2018، ص06)

تتفق هذه الدراسة مع دراسة مصلي (2015) التي توصلت إلى وجود فروق بين درجات الصف الأول والثالث فيما يتعلق بالضغوط النفسية لصالح الصف الثالث، وعدم وجود فروق بين متوسطات عينة الدراسة في أساليب الضغوط النفسية المدرسية والضغوط الأسرية والضغوط الاجتماعية. (محمد ، 2020 ، ص06)

كما تتفق مع دراسة بلوك وآخرون، وهي دراسة تتبعية على عينة من الأطفال من عمر (3 سنوات - سن المراهقة)، حيث توصلت نتائجها إلى أن الأطفال الذين عاشوا في أسر تسودها الخلافات، ولاسيما الذكور، أظهروا مشكلات سلوكية وضعفًا في ضبط الذات، كما تميزوا بالاندفاع والتوتر والقلق والفتور العاطفي. (الباوي ، 2021 ، ص 07)

التحليل العام للنتائج :

من خلال الدراسة الميدانية وتحليل نتائج المقابلات تم التوصل إلى ما يلي الحالات تعاني من القلق بسبب بعض العوامل النفسية منها أزمة الهوية وصورة الجسم و الضغوط النفسية . أظهرت نتائج المقاييس و الاختبارات المطبقة على الحالات وجود القلق مرتفع أزمة هوية وعدم الرضي عن صورة الجسم و ضغوط نفسية وقلق مرتفع لدى الحالات كذلك يتضح لنا من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالات لم يجدو الدعم الأسري و الاجتماعي المناسب هذا الأمر تسبب لهم في عمق المعاناة وجعلهم يتألمون نفسيا بمفردهم حيث اضطرت الحالات للتعايش مع هذه المرحلة بمفردهم الأسرة تمثل البيئة الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية فان عاش المراهق في ظل الأجواء أسرية أمنة ومفعمة بالمحبة و الثقة ينعكس ذلك عليه ويكسب التعامل الصحيح مع الضغوط النفسية ولكن تعرض المراهق لظروف غير مستقرة وغياب المعنوية للوالدين يترتب عن ذلك تصرفات وسلوكيات مضطربة وظهور اضطرابات نفسية منها القلق نستخلص في الأخير أن عامل أزمة الهوية و الصورة الجسم وعامل الضغط النفسي وكل هذه العوامل أدت إلى ظهور القلق عند المراهق المتدرب خصوصا وتزامنها مع مرحلة المراهقة و التي تعد بوجه عام مرحلة مهمة مرحلة التغيرات النفسية والجسمية والفيزيولوجية.

4. خاتمة:

نستخلص مما سبق أن مرحلة المراهقة هي مرحلة تبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها وعليه تربية ورعاية وفهم المراهق في هذه المرحلة تكون صعبة نظرا لخصوصية هذه المرحلة فمن الضروري على الآباء و الأمهات في الأسرة وعلى الأساتذة و المعلمين في المدرسة الانتباه إليها و العمل كفريق واحد لفهم المراهق ومراعاة احتياجاته النفسية و الفكرية ومساعدته على تخطي هذه المرحلة و التكيف و التأقلم مع تغيرات التي تحدث فيها وتعتبر أزمة الهوية من أكثر الأزمات التي تواجه المراهقين لأنه يريد أن يكتمل نموه ويثبت شيئا في حياته وعدم

حل أزمة الهوية في هذه المرحلة يقود إلى الحل السلبي للالزمة و المتمثلة في الشعور بالخجل و الشك وهذا يقود إلى ظهور العديد من المظاهر السلوكية المرضية كظهور القلق و العدوان أو الانطوائية و انعدام القدرة في التعامل مع جسمه وبيئته الاجتماعية كما أن صورة الجسم مهمة جدا فصورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى القلق و الاكتئاب و تقدير الذات المنخفض لان الجسم مصدر للهوية ومفهوم الذات لدى الكثير من المراهقين فعدم الرضي عن صورة الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من الأمراض النفسية و الجسدية هو الآخر ومن مشكلات الصحة النفسية نجد القلق الاكتئاب فا المعاناة التي يتسبب فيها الضغط النفسي لا تقتصر فقط على الكبار وإنما أيضا على من هم اقل سنا منهم المراهقين.

اقتراحات:

- توجيه العناية المادية والمعنوية للمراهقين
- الفهم الأعظم لهذه الأسباب المؤدية الى القلق والعمل على معالجتها.
- توعية الأخصائيين والمربين والمدرسين، لكيفية التعامل مع المراهقين والمراهقات خلال أزمة الهوية ومحاولة تخفيف الضغوط التي يمكن ان يتعرضوا لها خلال هذه المرحلة لكي يستطيعوا تحقيق هوية مستقلة ومتميزة عن الآخرين وتحقيق أهدافهم.
- وضع برامج إرشادية لتزويد المراهق بالمعلومات الدقيقة بخصوص طبيعة التغيرات ودفع التركيز على الجوانب الإيجابية في الجسم .
- تحسين الحياة المدرسية من خلال تحقيق البرنامج السنوي والإهتمام بالأنشطة الصفية.

ومن أهم النتائج نجد تحصل المفحوص أ في مقياس القلق على الدرجة 25 و هي تصنف ضمن الدرجة قلق فوق المتوسط.

و هو ما يدل على ان الحالة أ تعاني من اضطراب القلق و تحصل على الدرجة 117 في مقياس أزمة الهوية و هي درجة مرتفعة من أزمة الهوية و هذا يدل على ان الحالة أ تعاني من أزمة الهوية.

كما نجد ايضا تحصل على الدرجة 35 و هي تصنف ضمن درجة متوسطة من عدم الرضا عن صورة الجسم.

وكذلك الدرجة 70 وهي درجة مرتفعة من الضغوط النفسية ، وهذا يدل على ان الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع.
5. قائمة المراجع:

المراجع باللغة الانجليزية :

- *Annes Walters (2018), Symptoms and Treatments of Anxiety Disorders, p.20.*
- *Elizabeth Auchincloss, Eslee Semberg (2012), Psychoanalytic Terms and Concepts, p.7.*
- *Richard Chessich (1993), Dictionary for Psychotherapy, p. 103.*
- *Dirk Howell (2022), Techniques de gestion de l'anxiété: 5 livres en 1, p. 17.*
- *Susan Zeppieri (2021), Anxiety and Panic Disorders in Teens, p.21.*
- *Jennifer Shnno (2015), The Anxiety Survival Guide for Teens, p. 16.*
- *Sigmund Freud (1921), Inhibition, Symptôme et Angoisse, p. 15, Paris.*

Books

- Ibrahim Ali Khater (2015): Adolescent Education and Their Problems, Al-Janadriyah for Publishing and Distribution, Jordan.
- Ahmad Muhammad Zaabi (2010): Psychology of Adolescence: Theories, Developmental Aspects, Problems, and Solutions, Al-Zahran Publishing and Distribution, Jordan.
- Salts Shaffer, Howard Millman (2011): Children's and Adolescents' Problems and How to Deal with Them, University of Jordan Publishing and Distribution, Jordan.
- Farouk Al-Sayed Othman (2008): Anxiety and Stress Management, Dar Al-Fikr Al-Arabi Publishing and Distribution, Cairo.
- Saleh Ahmad Al-Daheri (2012): Psychology of Adolescence and Its Problems, Al-Riwaq Publishing Foundation, Jordan.
- Abdelkarim Bouhafs (2011): Foundations of Research Methods in Psychology, University Publications Office, Algeria.

Articles

- Ben Abdallah Fouzia (2014): Generalized Anxiety Disorders: The Issue and the Concept, Journal of Psychological Counseling, Vol. 2, Issue 14.

- Baaziz Nora (2019): Secondary School Adolescents' Perception of Healthy Eating Behaviors and Their Relationship with Academic Achievement*, Society, Education and Work Journal, Vol. 4, Issue 1.
- Jedidi Abdelghani (2022): The Problem of Psychological Suffering Among Secondary School Adolescents, Journal of Social and Human Sciences, Vol. 34, Issue 1.
- Gamal Shafiq Ahmed, Doaa Mohamed Al-Adawi (2018): Psychological Stress Among Female Students, Environmental Sciences Journal, Vol. 43, Issue 1.
- Jumana Mohamed Ramadan Said (2014): Future Anxiety Among Youth Preparing for Marriage, Journal of the Future of Social Sciences, Vol. 2, Issue 7.
- Hassina Belhi (2023): Symptoms of Anxiety Resulting from Psychological Stress Among Paramedical Workers, Journal of Human Sciences, Vol. 34, Issue 1.
- Hachiachi Abdelwahab (2011): Body Image and Its Relationship to the Formation of Psychological Attitudes Toward Physical Activity, Journal of Sports Creativity, Vol. 19, Issue 2.
- Hamzaoui Zahia (2020): Body Image Among Secondary School Adolescents and Its Relationship to Self-Esteem, Journal of Human Sciences, Vol. 2, Issue 14.
- Hamida Boulafnouchat (2017): Identity Crisis Among Adolescents*, Journal of Psychological and Educational Sciences, Vol. 2, Issue 14.
- Khanchoul Abdelkader (2022): Counseling Needs of High and Low Achievers, Journal of the Future of Social Sciences, Vol. 19, Issue 2.
- Saliha El-Hajj Mohamed (2022): Identity Issues Among Algerian Adolescents, Journal of Human Sciences, Vol. 34, Issue 1.
- Taous Hashem (2017): The Effects of Maternal Deprivation on a Child's Personality, Journal of Psychological and Educational Sciences, Vol. 4, Issue 14.
- Ali Hashim Jawash Al-Bawi (2021): Sources of Psychological Stress Among Children*, Journal of Psychological Counseling, Vol. 19, Issue 2.
- Faiza Belkheir (2021): School Fears and Their Relationship to Self-Esteem, Journal of Arts and Social Sciences, Vol. 19, Issue 2.
- Mohamed Ezzat Arabi Kitabi (2015): Psychological Hardiness and Its Relationship to Identity Crisis*, Journal of Scientific Research and Studies, Vol. 37, Issue 2.

- Maansar Massouda (2020): The Father's Emotional Absence and Its Relationship to Adjustment, Al-Qabas Journal, Vol. 2, Issue 6.
- Mona Said Hamouda, Nashwa Karam Abu Bakr (2019): Body Image, Self-Efficacy, and Social Anxiety Among Female Students at Qassim University, Journal of Psychological Counseling, Vol. 2, Issue 41.
- Noui Tahar, Abdelmalek Habbi (2016): Methods for Enhancing Quality of Life, Journal of Developing Social Sciences, Vol. 2, Issue 15.
- Nabti Fadila (2024): Anxiety Disorder Among Children and Adolescents in the School Environment, Journal of Social and Human Sciences, Vol. 25, Issue 1.

University Theses

- Aya Haboush Souad (2013): Systemic Family Therapy for Children Deprived of a Father Due to Neglect, Doctoral Dissertation in Family Psychology, University of Oran.
- Jadwa Abdelhafid (2014): Coping Strategies for Stress Among Adolescents with Learning Difficulties, Master's Thesis, University of Guelma.
- Hallash Fatima Zahra, Faidi Hala (2016): Anxiety Among Secondary School Female Adolescents, Master's Thesis, University of Guelma.
- Aziza Rabiha, Daou Ameera (2012): The Effects of Anxiety on Self-Report, Bachelor's Thesis, University of Bouira.
- Sondali Rima (2012): Psychological Stress and Coping Strategies Among Adolescents Attempting Suicide, Master's Thesis in Stress Psychology.
- Saleh Naima (2017): Psychological Stress Among Middle School Students, Master's Thesis in Clinical Psychology, University of Oran.
- Mashtar Hussein, Dachache Nadia (2019): Identity Crisis Among Secondary School Female Adolescents, Master's Thesis, University of Guelma.
- Reem Atiyah (2013): Identity Crisis and Its Relationship to Body Image, Master's Thesis, University of Damascus.

Foreign References

- Annes Walters (2018), Symptoms and Treatments of Anxiety Disorders, p.20.
- Elizabeth Auchincloss, Eslee Semberg (2012), Psychoanalytic Terms and Concepts, p.7.
- Richard Chessich (1993), Dictionary for Psychotherapy, p.103.

- Dirk Howell (2022), Anxiety Management Techniques: 5 Books in 1, p.17.
- Susan Zeppieri (2021), Anxiety and Panic Disorders in Teens, p.21.
- Jennifer Shnno (2015), The Anxiety Survival Guide for Teens p.16.
- Sigmund Freud (1921), Inhibition, Symptom, and Anxiety, p.15, Paris.

الكتب:

- إبراهيم علي خاطر (2015): تربية المراهقين ومشاكلهم، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن.
- أحمد محمد زعي (2010): سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها، دار الزهران للنشر والتوزيع، الأردن.
- سالز شيفر، هوارد ميلمان (2011): مشكلات الأطفال والمراهقين وكيفية التعامل معها، الجامعة الأردنية للنشر والتوزيع، الأردن.
- فاروق السيد عثمان (2008): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.

- صالح أحمد الداهري، (2012): سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، مؤسسة الرواق للنشر، الاردن
- عبد الكريم بوحفص، (2011): أسس مناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر

المقالات:

- بن عبد الله فوزية (2014): اضطرابات القلق العام: الإشكالية والمفهوم، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد 2، العدد 14.
- بعزيز نورة، (2019) ادراك المراهق المتمدرس للسلوكيات الغدائية الصحية وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة المجتمع تربية و عمل، المجلد الرابع، العدد 01
- جديدي عبد الغني (2022): إشكالية المعاناة النفسية لدى المراهق المتمدرس، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 34، العدد 1.
- جمال شفيق أحمد، دعاء محمد العدوي (2018): الضغوط النفسية لدى الطالبات، مجلة العلوم البيئية، المجلد 43، العدد 1.
- جمانة محمد رمضان سيد (2014): قلق المستقبل لدى الشباب المقبلين على الزواج، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، المجلد 2، العدد 7.
- حسينة بلهي (2023): أعراض القلق الناتج عن الضغوط النفسية لدى عمال شبه طبي، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 34، العدد 1.

- حشيشي عبد الوهاب (2011): صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 19، العدد 2.
- حمزاوي زهية (2020): صورة الجسد عند المراهق المتمدرس وعلاقتها بتقدير الذات، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 2، العدد 14.
- حميدة بولفنوشات (2017): أزمة الهوية لدى المراهق، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 2، العدد 14.
- خنشول عبد القادر (2022): الحاجات الإرشادية لدى ذوي التحصيل المرتفع والمنخفض، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، المجلد 19، العدد 2.
- صليحة الحاج محمد (2022): إشكالية الهوية عند المراهق الجزائري، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 34، العدد 1.
- طاوس هاشيم (2017): انعكاسات الحرمان الأمومي على شخصية الطفل، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 4، العدد 14.
- علي هاشم جاوش الباوي (2021): مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد 19، العدد 2.
- فايزة بالخير (2021): المخاوف المدرسية وعلاقتها بتقدير الذات، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، المجلد 19، العدد 2.
- محمد عزت عربي كتابي (2015): الصلابة النفسية وعلاقتها بأزمة الهوية، مجلة البحوث والدراسات العلمية، المجلد 37، العدد 2.
- معنصر مسعودة (2020): الغياب المعنوي للأب وعلاقته بالتوافق، مجلة القبس، المجلد 2، العدد 6.
- منى سيد حمودة، نشوة كرم أبو بكر (2019): صورة الجسم وفاعلية الذات والقلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد 2، العدد 41.
- نوي الطاهر، عبد المالك حيي (2016): سبل تنمية جودة الحياة، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 2، العدد 15.
- نابتي فضيلة، (2024): اضطراب القلق عند الأطفال و المراهقين في الوسط المدرسي، مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية، المجلد (25)، العدد 1.
- الرسائل الجامعية :
- أية حبوش سعاد، (2013) : العلاج الاسري النسقي للأطفال المحرومين الاب بالاهمال ، رسالة الدكتوراه علم النفس الاسري جامعة وهران
- جدوى عبد الحفيظ (2014): إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، ماجستير، جامعة قلمة.

- حلاش فاطمة الزهراء، فايدى هالة (2016): القلق لدى المراهقات المتمدرسات، ماجستير، جامعة قلمة.
- عزيزة ربيعة، دعو عميرة (2012): تأثير القلق على التقرير الذاتي، ليسانس، جامعة البويرة.
- صندلي ريمة ، (2012): الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار ، رسالة الماجستير ، علم النفس الضغط
- صالح نعيمة (2017): الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، رسالة الماجستير ، علم النفس العيادي ، جامعة وهران
- مشطر حسين، دشاش نادية (2019): أزمة الهوية لدى المراهقات المتمدرسات، ماجستير، جامعة قلمة.
- ريم عطية (2013): أزمة الهوية وعلاقتها بصورة الجسد، ماجستير، دمشق.