



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة عبد الحميد بن باديس

Abdelhamid Ben Badis Mostaganem University

كلية الأدب العربي والفنون

Faculty of Arabic Literature and Arts

قسم الفنون

تخصص: تصميم جرافيك

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر الموسومة

ابتكار ملصقات توعوية لشباب حول اضطرابات الهلع

تحت إشراف

أ. العايب نصيرة



إعداد الطالبة

بوجحفة حليلة

السنة الجامعية : 2025/2024



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة عبد الحميد بن باديس

Abdelhamid Ben Badis Mostaganem University

كلية الأدب العربي والفنون

Faculty of Arabic Literature and Arts

قسم الفنون

تخصص: تصميم جرافيكي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر الموسومة

ابتكار ملصقات توعوية لشباب حول اضطرابات الهلع

تحت إشراف

أ. العايب نصيرة

إعداد الطالبة

بوجحفة حليلة

السنة الجامعية : 2025/2024

# شكرتك يا رب



لم تكن الرحلة قصيرة ولا طريق محفورة بالتسهيلات " آخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين " فالحمد لله الذي يسر البدايات وأكمل النهايات وبلغنا الغايات. بكل حب أهدي ثمرة نجاحي إلى نفسي الطموحة اولا ابتدأت بطموح انتهت بنجاح.....

إلى النور الذي أضاء دربي إلى العزيز الذي حملت اسمه فخرا إلى معلمي الأول ومن أكرمني الله به وجعله بين صفوف الرجال أبا لي وزادني به شرفا وعلوا واعتزاز إلى العظيم أبي. إلى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي إلى من جعل الجنة تحت أقدامها، إلى القلب الحنون سر قوتي ونجاحي أمي الحبيبة

إلى ضلعي الثابت وأمني و أمانتي الداعمين وملجأ الدائم أخي وأختي .

إلى المرافقات لقلبي والمستمعين بكل حب صديقاتي الوفيات و عائلتي الداعمة لي فكل وقت والساندين لي.

إلى جميع أساتذتي الأعزاء الذين بذلوا جهدا كبيرا في تعليمي وارشادي شكرا لكل من ساعدني وامن بي من كل عوننا وسندا لي في هذا الطريق .

وشكر خاص للأساتذتين الكريمتين "العايب نصيرة" و"كحلي عمارة" على الدعم والتوجيه القيم الذي قدمتماه لي خلال إعداد مذكرتي فقد كان دعما حقيقيا بمعنى الكلمة شكرا.

وأخيرا من قال "انا لها " "نالها" وانا لها وإن ايت رغما عنها أتيت بها .....ما كنت لافعل لولا توفيق من الله فالحمد لله الذي ما تيقنت به خيرا واملا الا واغرقنا سرورا وفرحا.

حليمة



# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين  
الكريمين أطال الله في عمرهما ،إلى  
عائليتي الكريمة ،إلى أساتذتي الكرام ،  
إلى كل الأصدقاء و النفوس الطيبة إلى  
من رافقتني في درب النجاح و الخير دوما  
صديقاتي ، إلى كل زملائي و زملاتي في  
الجامعة .

إلى من وسعتهم ذاكرتي و لم تسعهم  
مذكرتي



## الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم ملصقات توعوية فنية لاضطرابات الهلع باعتبارها المشاكل النفسية الشائعة بين فئة الشباب تساهم في نشر الوعي حول اعراض اضطرابات الهلع أسبابها وطرق التعامل معها وقد اعتمدت على منهج وصفي تحليلي في عرض وتحليل العناصر . بإضافة إلى تحليل الأساليب الفنية التصميمية المناسبة لإنتاج ملصقات توعوية فعالة وموجهة لدى فئة الشباب .

**الكلمات المفتاحية :** اضطرابات الهلع ، الملصق التوعوي ، العلاج بالفن ، التواصل البصري .

## Abstract :

This study aims to design artistic awareness posters about panic attack disorder, considering it one of the most common psychological issues among young people. The posters are intended to raise awareness about the symptoms, causes, and coping strategies related to panic attack disorder. The study adopts a descriptive and analytical approach to present and analyze the key elements of the disorder. In addition, it explores artistic and design methods suitable for creating effective and targeted awareness posters that can visually and emotionally engage the youth audience.

**Keywords:** Awareness poster, art therapy, panic disorder, eye contact

## مقدمة

### تمهيد حول الموضوع بشكل عام:

في ظل التزايد الملحوظ لضغوطات النفسية والاجتماعية التي يواجهها فئة الشباب أصبحت قضايا الصحة النفسية تشهد انتشارًا متزايدًا بحيث أصبحت محور اهتمام الباحثين والمختصين في مجالات متعددة ومن بين هذه القضايا تبرز اضطرابات الهلع كأحد الاضطرابات النفسية مصنفة ضمن اضطرابات القلق، تتسم بحدوث نوبات مفاجئة متكررة من الخوف الشديد وتعرف "بنوبات الهلع". غالبًا ما تحدث هذه نوبات دون محفز واضح أو سابق انذار تصحب هذه نوبات أعراض جسدية، منها تسارع نبضات القلب، ألم في صدر، الشعور بالاختناق وصعوبة التنفس، الشعور الوشيك بفقدان السيطرة أو الموت ومن رغم أن هذه الأعراض لا تشكل خطراً مباشراً ولكنها تؤثر بشكل كبير على حياة الإنسان في حالة غياب دعم النفسي ويعد شباب أكثر عرضة لهذه الاضطرابات نظراً لتعرضهم في المرحلة الانتقالية لضغوطات نفسية وتراكمات وهذا ما يستطیع تسليط الضوء على أهمية التوعية لهذه الاضطرابات بشكل متخصص وموجه.

### الاشكالية:

على الرغم من الانتشار المتزايد لاضطراب الهلع، إلا أن الوعي به لا يزال ضعيفاً بين الشباب. فكثير منهم لا يستطيع تمييز أعراضه أو يخلط بينها وبين الضغوطات اليومية، مما يؤدي إلى تأخر في التشخيص والعلاج. فكيف يمكن ابتكار ملصقات توعوية التي تساهم في الحد من اضطرابات الهلع؟

### الأسباب:

#### -الأسباب الذاتية لاختيار الموضوع

يعود اختياري لهذا الموضوع :

انعكاساً لواقع عشت تفاصيله سابقاً حيث واجهت في فترة من حياتي نوبات الهلع دون تفسير منطقي لما أشعر به، كانت مرحلة طغت عليها مشاعر القلق والحيرة وفقدان السيطرة، واجهت تحدياً كبيراً في إيصال معاناتي، نتيجة غياب ثقافة النفسية لدى المحيطين به، فتحت لي هذه التجربة باب نحو

فهم الوعي الحقيقي لذات حيث بدأت ابحث عن تفسيرات علمية واستشارات مختصة لفهم حالتي ومن منطلق هذا الوعي تولدت لي رغبة لتحويل تجربتي لدافع ايجابي لتقديم رسالة بمحتوي بصري وتوعوي يساهم في كسر باب الصمت حول اضطراب الهلع ودعم الشباب وتمكينهم لفهم ذواتهم بشكل افضل.

### الأسباب الموضوعية لاختيار الموضوع:

يستند اختيار هذا الموضوع نتيجة مبررات موضوعية مدروسة التي تؤكد لنا اهميته بحيث اوضحت الاحصاءات النفسية الاخيرة ارتفاع ملحوظ فيما يتعلق بالإصابة باضطرابات القلق وعلى راسها اضطرابات الهلع التي اصبحت اكثر ظاهرة متنامية في اوساط الشباب ومع ذلك فان الوعي لزال محدوداً ويجهله العديد من الافراد ولا يستطيعون التفرقة بين اعراضه واعراض التوتر المعتاد ، ومن هنا تبرز الحاجة الى انتاج ملصقات توعوية تجمع بين التصميم البصري وعلم النفس تتناسب مع الفئة المستهدفة.

## الإطار المعرفي للموضوع:

ينتمي هذا الموضوع الى المجال المعرفي لعلم النفس وخصوصا فرع علم النفس الإكلينيكي والتوعية بالصحة النفسية ويستند الى مجال التصميم الغرافيكي الذي يعد كأداة فعالة لنقل المعلومات والتأثير على الملتقي فيخدم هذا التكامل بين المجالين اهداف تعليمية وتوعوية في ان واحد.

## إدراج الموضوع في اطاره المعرفي المحدد:

يعالج هذا الموضوع زاويتين معرفيتين تجمع بين علم النفس الاكلينيكي الذي يعني فهم خصائص الاضطراب وتشخيصه وبين مجال التصميم الغرافيكي والتواصل البصري الذي يستخدم كأداة فعالة في تبسيط المفاهيم النفسية وايصالها بشكل جذاب وفعال ويأتي هذا الدمج لتقديم محتوى نفسي علمي ضمن انتاج رسالة توعوية جذابة موجهة للفتة المستهدفة الشباب.

## منهج المتبع :

للإجابة على اشكالية الدراسة وتساؤلاتها ومن أجل الوصول الى أهداف الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة اضطرابات الهلع و جمع المعطيات والمعلومات المتعلقة بالموضوع.

## صعوبات الدراسة:

- 1- سعة الموضوع وتشعبه مما يؤدي لصعوبة التحكم فيه.
- 2- صعوبة تبسيط المعلومة النفسية بشكل سهل دون التقليل من أهمية أو دقة الموضوع
- 3- قلة الوعي المجتمعي حول اضطرابات الهلع مما أدى الى تفاوت في فهم الشباب المعنيين بالموضوع.

## الدراسات السابقة :

✓ وردة بلحسيني ، " كتاب اضطراب الهلع المعرفي السلوكي "،الأردن ،دار الشروق لنشر والتوزيع ،ط2014،1م.

✓ مذكرة سمية مخلوفي، "سمة التفاؤل وعلاقتنا باضطراب الهلع غير المصاحب لرهاب الأماكن المفتوحة لدى عينة من طلبة الجامعة"، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2014/2015.

### هيكل البحث (خطة البحث):

يتضمن البحث مقدمة والمشروع التطبيقي المنجز بجميع مراحلها، ثم تحليل المشروع التطبيقي، تتبعها خاتمة تحوصل أهم النتائج المتوصل إليها .



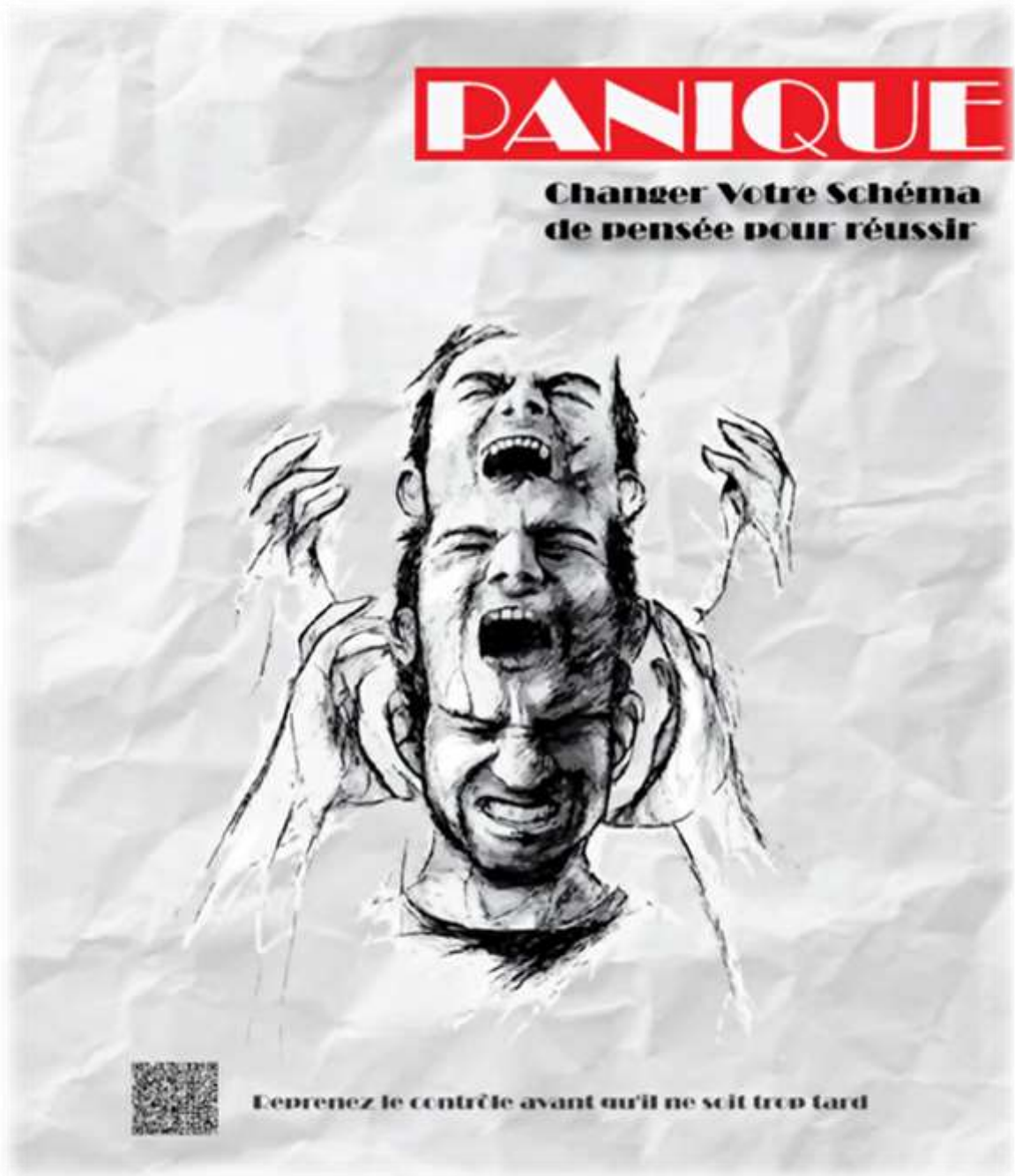
تصميم ملصقات توعوية لاضطرابات الهلع

● ملصقات النهائية التوعوية لاضطرابات الهلع لدى فئة الشباب :

تتمثل مرحلة تقديم المشروع بجميع جوانبه التخطيطية والتصميمية في إنجاز هذه الملصقات التوعوية لاضطرابات الهلع لد فئة الشباب .



الملصق الأول : تصميم ملصق " PANIQUE"



المرحلة الأولى : مرحلة تخطيطات الأولية باليد



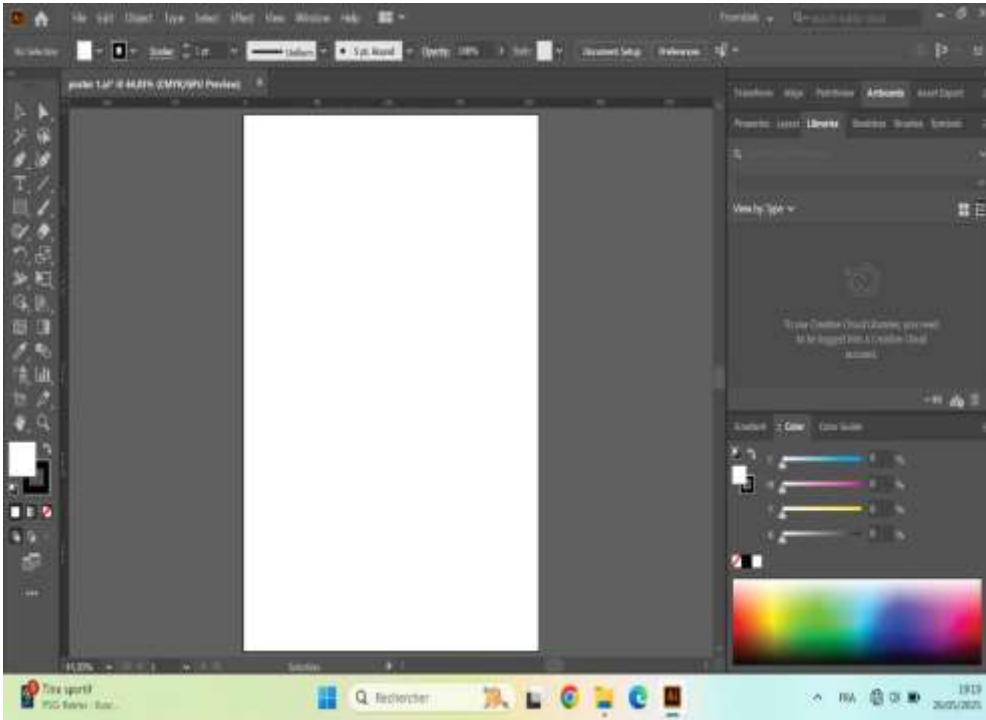
الشكل 01

المرحلة الثانية :



الشكل 01

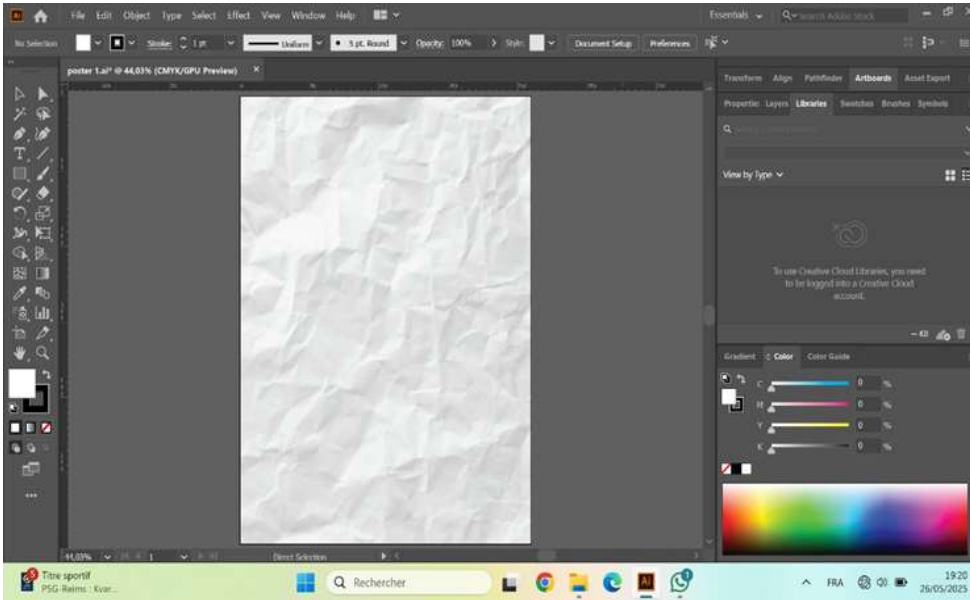
## المرحلة الثالثة : تصميم الملصق وفق البرنامج



فتح مستند جديد  
في خلفية بيضاء  
بواسطة برنامج

**Adobe  
Illustrator**

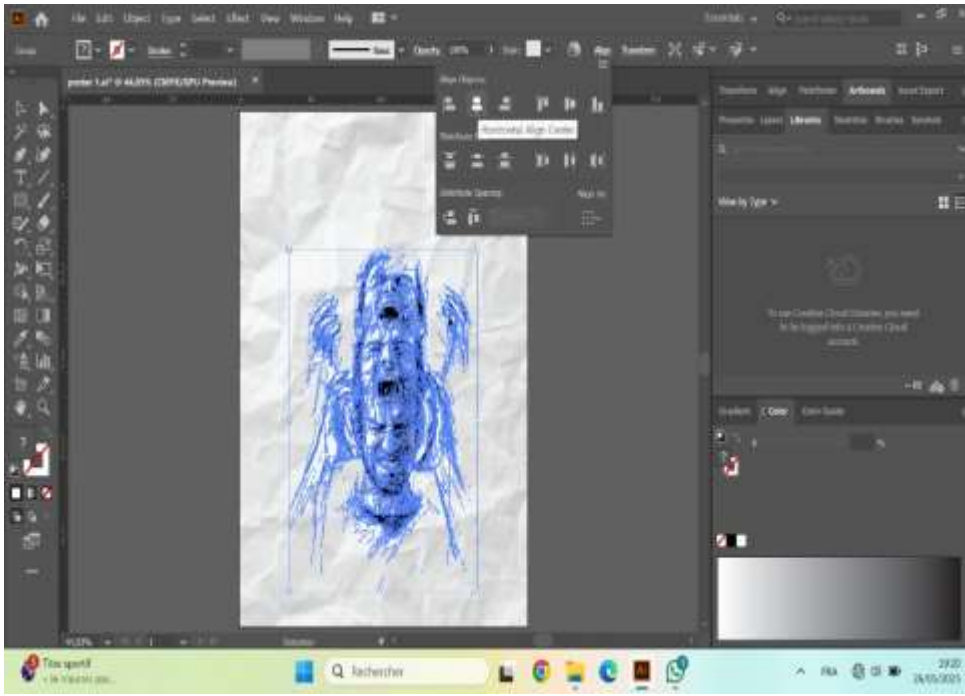
الشكل 01



إضافة خلفية  
ورقية مجمدة  
لإضفاء طابع  
درامي وتعبيري  
يوحي بالتوتر  
والضغط وهو  
مناسب لموضوع  
الهلع

الشكل 02

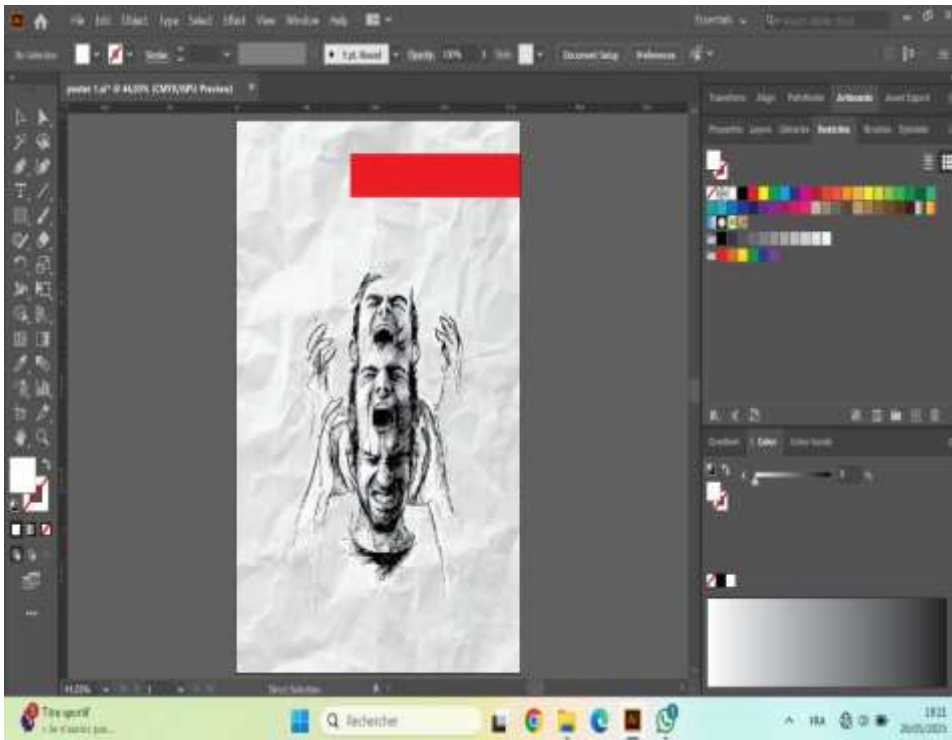
<sup>1</sup> Adobe Illustrator أَدَوْب اليَسْتِرَاتُور برنامج من إنتاج شركة أدوبي وهو متخصص بالتعامل مع الرسومات وأشكال التي تسمى Illustration<sup>1</sup>، ويمتاز بالليونة العالية أدواته. موقع ويكيبيديا



قمت بنسخ  
الصورة السابقة  
التي رسمت باليد  
لوجه يصرخ  
تعبر بصريا عن  
الانفعال والخوف  
ووضعها في  
برنامج

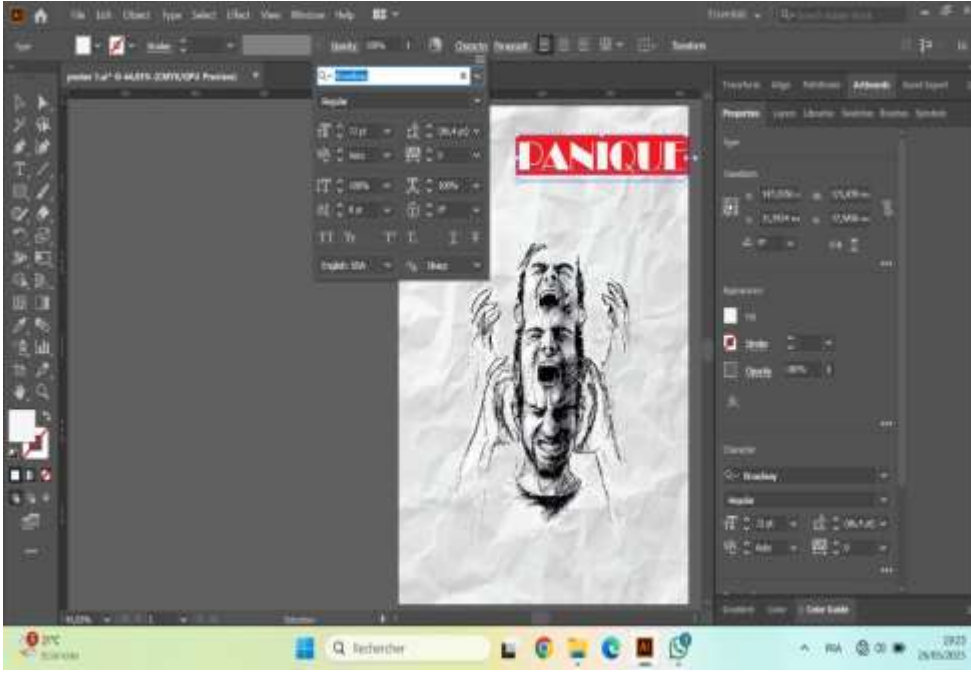
**Adobe**

الشكل 03



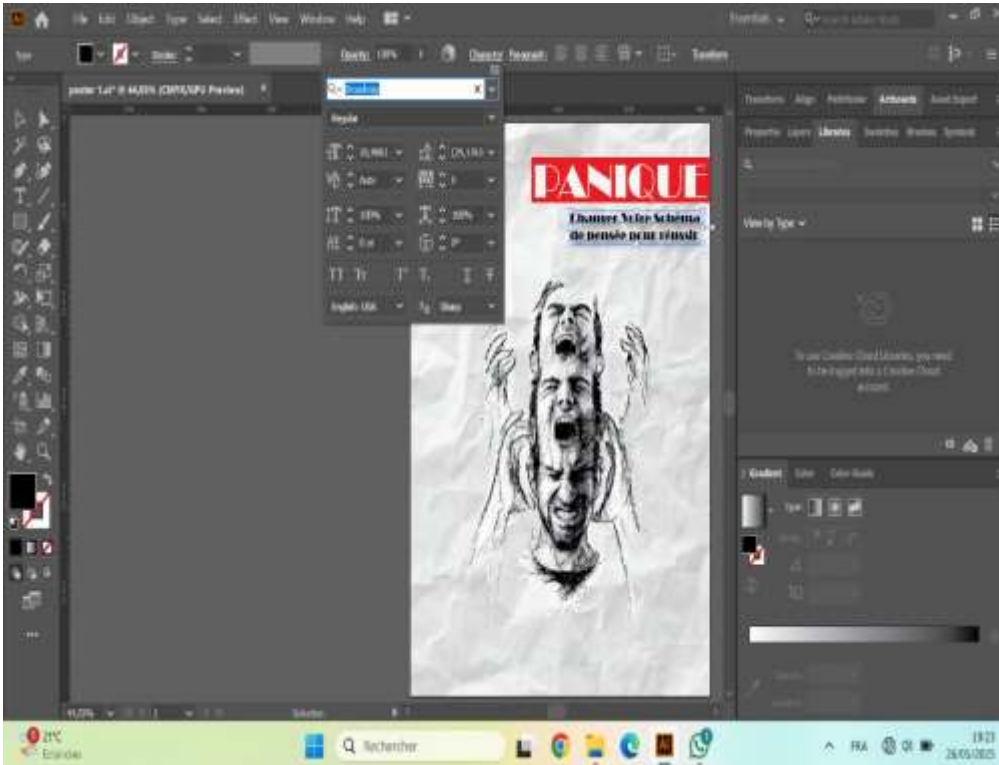
إضافة مستطيل  
أحمر على الملصق  
لون قوي وجريء  
يلفت النظر ويرمز  
الى الخطر  
والاستعجال وهو  
مرتبط نفسيا بمفهوم  
الهلع

الشكل 04



كتابة عنوان  
**PANIQUE**  
 وضعته داخل  
 المربع الأحمر  
 لجذب الانتباه  
 مباشرة  
 بخط بسيط  
 وواضح، نوع الخط  
**BROADWAY**

الشكل 05



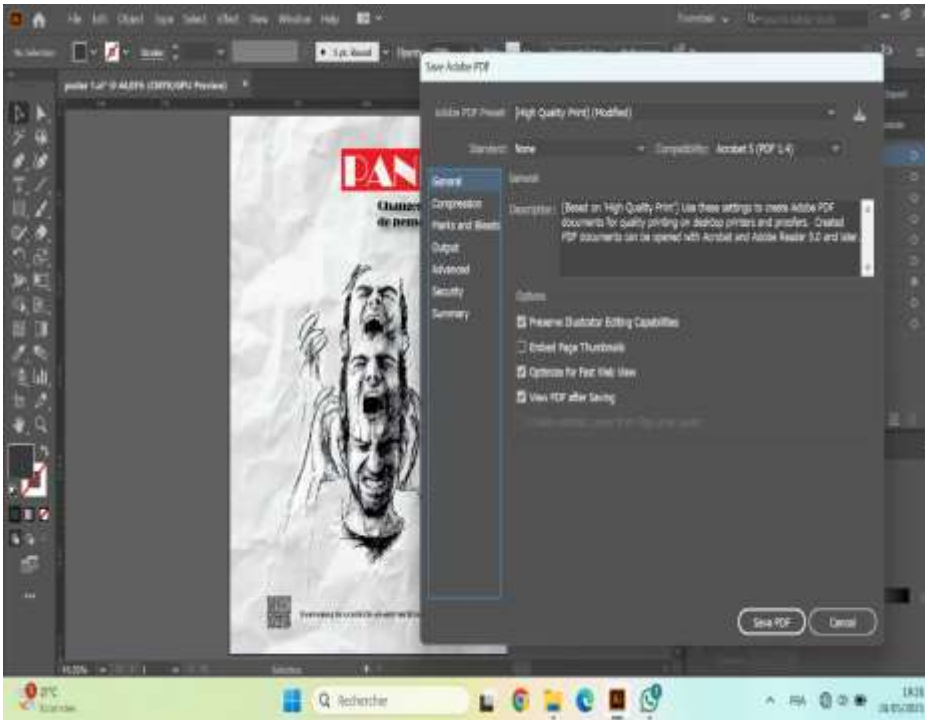
كتابة شعار النص  
 أسفل العنوان

الشكل 06



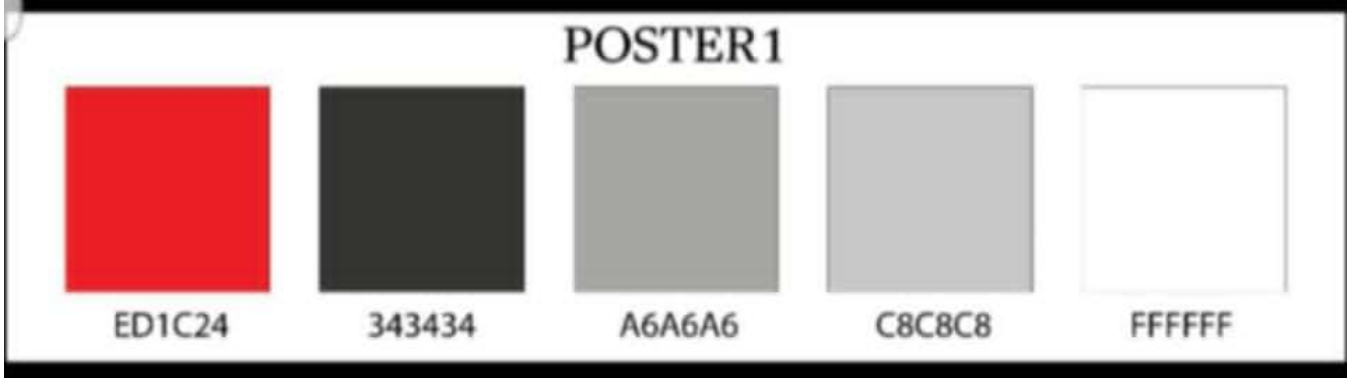
تماشيا مع تطور  
التكنولوجيا ، قمنا  
بإضافة رمز  
QR لتسهيل عملية  
التواصل مع  
الفرق  
المخصصة في  
الصحة النفسية  
والدعم النفسي .

الشكل 07



حفظ الملصق بصيغة  
pdf

الشكل 08



1

الشكل 09 : يوضح لوحة الألوان باستخدام موقع

adobe color

<sup>1</sup> Adobe color , هو تطبيق تم وضعه من قبل أدوب يمكنك من إنشاء لوحات الألوان مباشرة من خلال كاميرا جهاز الأندرويد

## "CRISE DE PANIQUE" : الملصق الثاني

**SYMPTÔMES**

- DOULEUR
- PALPITATIONS
- TREMBLEMENTS
- SUEURS
- NAUSÉE
- VERTIGES
- ÉTOUFFEMENT

**PRÉVENTION**

- SOMMEIL
- NUTRITION
- SPORT

**CAUSES**

- STRESS
- CHOC
- ANGOISSE

**TRAITEMENT**

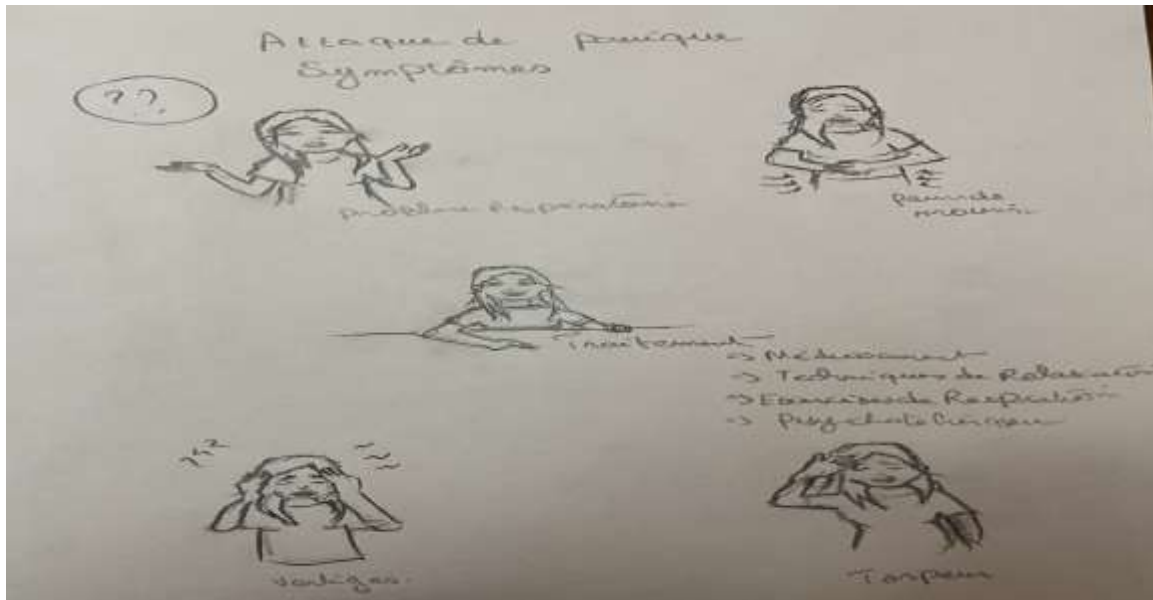
- THÉRAPIE
- MARCHE
- RESPIRATION
- ZEN
- SOINS

**CRISE DE PANIQUE**  
COMPRENDRE, PRÉVENIR, TRAITER

## المرحلة الأولى : التخطيطات الأولية باليد



الشكل 01



الشكل 02

## المرحلة الثانية :

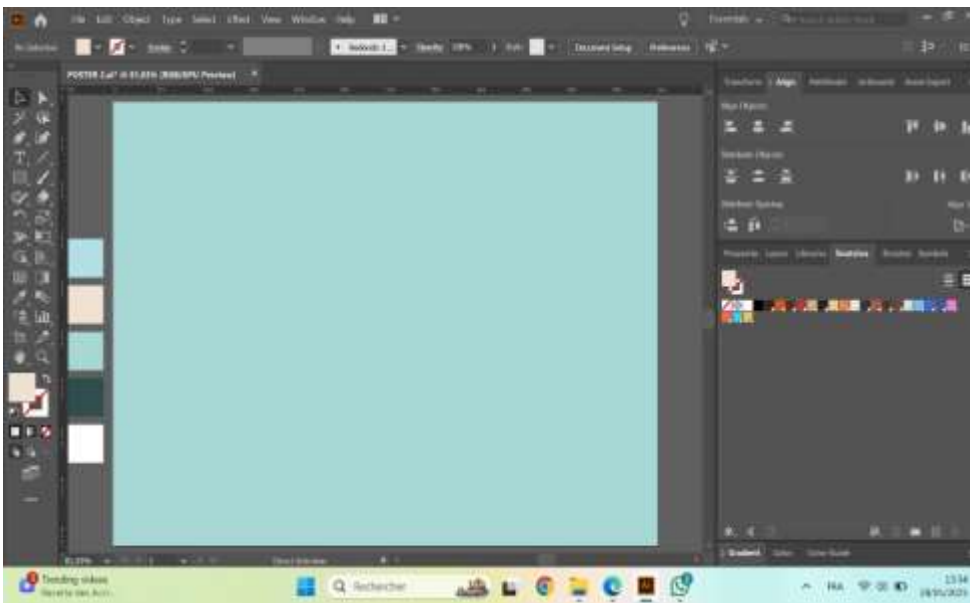
➤ مراحل إنجاز الملصق التوعوي "CRISE DE PANIQUE" بواسطة برنامج ، "adobe Illustrator"



فتح مستند جديد  
في خلفية بيضاء  
مع اختيار الأبعاد  
المناسبة بواسطة  
برنامج

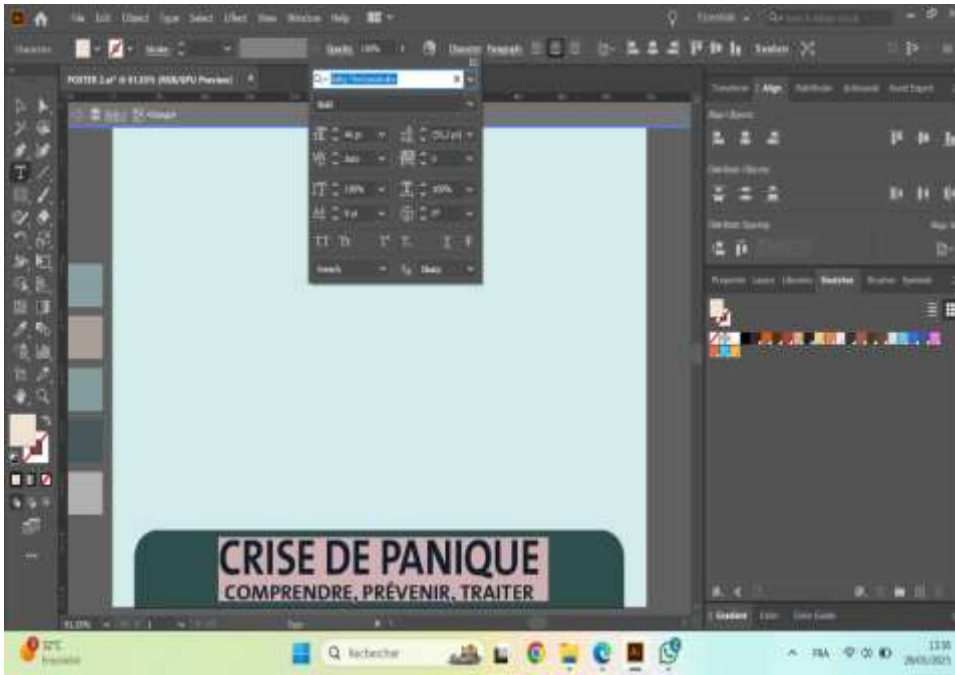
**Adobe  
Illustrator**

الشكل 01



إضافة خلفية  
بلون أزرق فاتح  
موحد مريح  
للعين

الشكل 02



إضافة مستطيل  
اخضر غامق  
يعزز الوضوح  
وتعطي طابع  
جدي وتوعوي  
اسفل التصميم  
يحتوي على  
عنوان الملصق

الشكل 03



إدراج صورة  
مرسومة لشخصية  
تبدو عليها ملامح  
القلق والهلع  
وضعها في  
منتصف التصميم  
تقريبا مع مساحة  
جيدة من أعلى  
لإضافة المحتوى  
لاحقا



إضافة دوائر  
صغيرة كعناصر  
خلفية

الشكل 05



إدراج الأيقونات  
في الأقسام بشكل  
متوازن حول  
العناوين الرئيسية

الشكل 06



الشكل 07

إضافة أقسام  
المعلومات لتوضيح  
المعلومات



الشكل 08



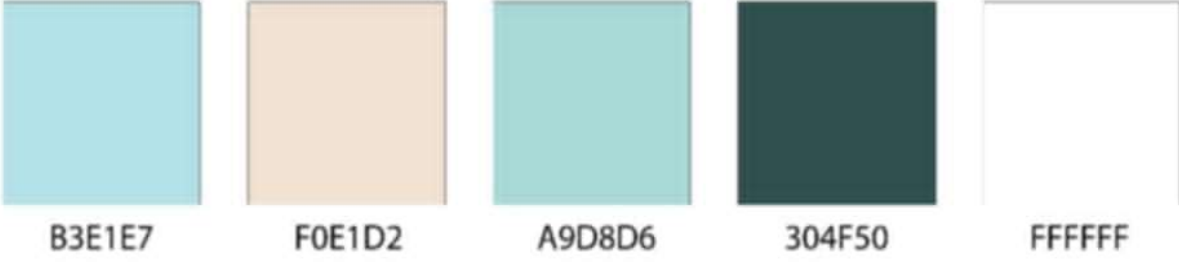
الشكل 09

توزيع أقسام المعلومات "اعراض وأسباب وقاية العلاج" للهلع بشكل متوازن مع استخدام رموز تحول الشعور الغامض يمكن فهمها .



الشكل 10

## POSTER 2



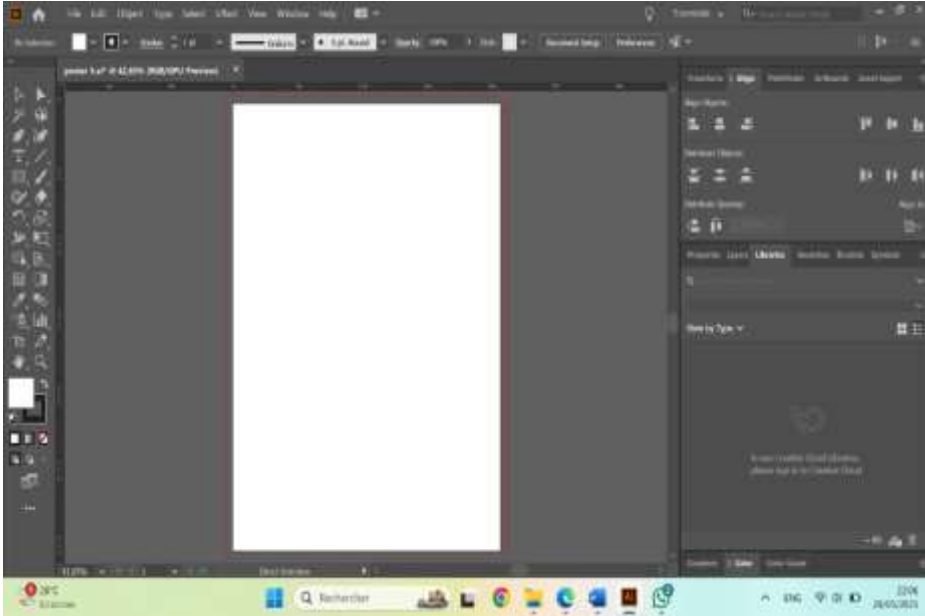
الشكل 13 : يوضح لوحة الألوان باستخدام موقع adobe color

1



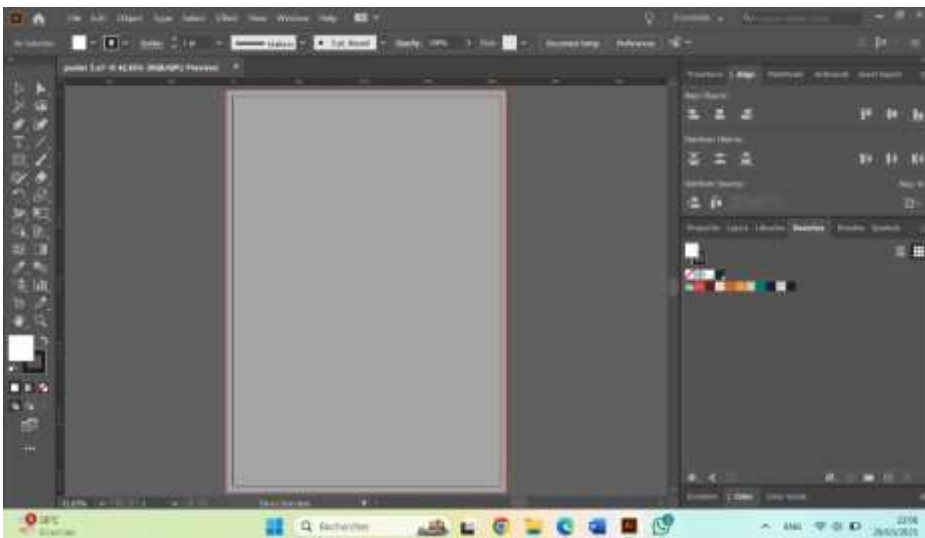
## المرحلة الأولى :

➤ مراحل إنجاز الملصق التوعوي بواسطة برنامج "adobe Illustrator "



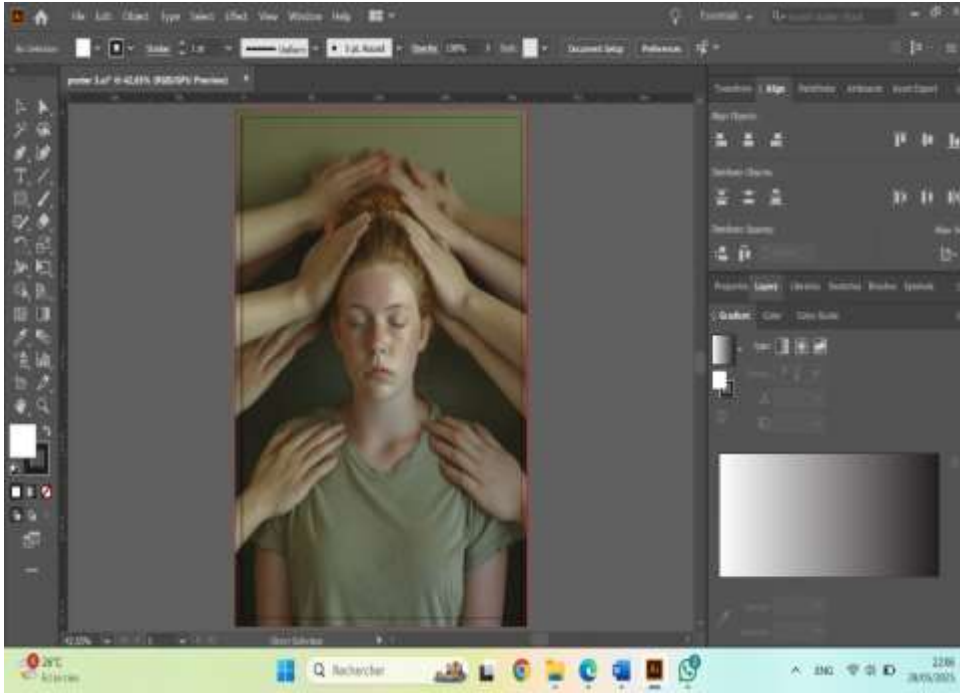
فتح مستند جديد  
في خلفية بيضاء  
مع اختيار الأبعاد  
المناسبة بواسطة  
برنامج **Adobe  
Illustrator**

الشكل 01



إضافة خلفية رمادية  
فاتحة

الشكل 02



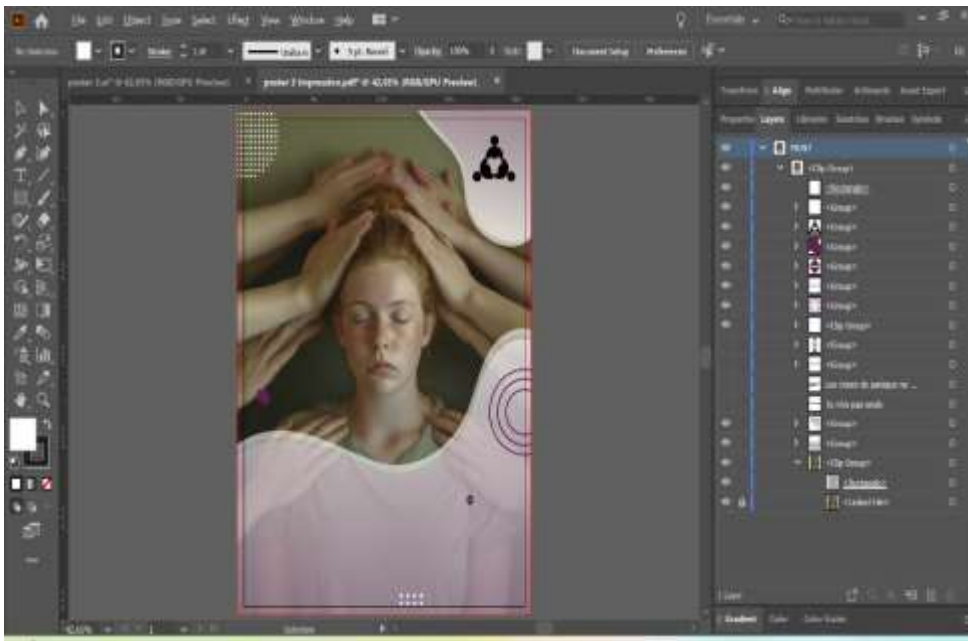
إدراج الصورة  
الرئيسية فتاة  
مغمضة العينين  
تبدو في حالة من  
التركيز والألم  
الداخلي، تُحيط بها  
أيادٍ عديدة ترمز  
إلى الضغط  
النفسي

الشكل 03



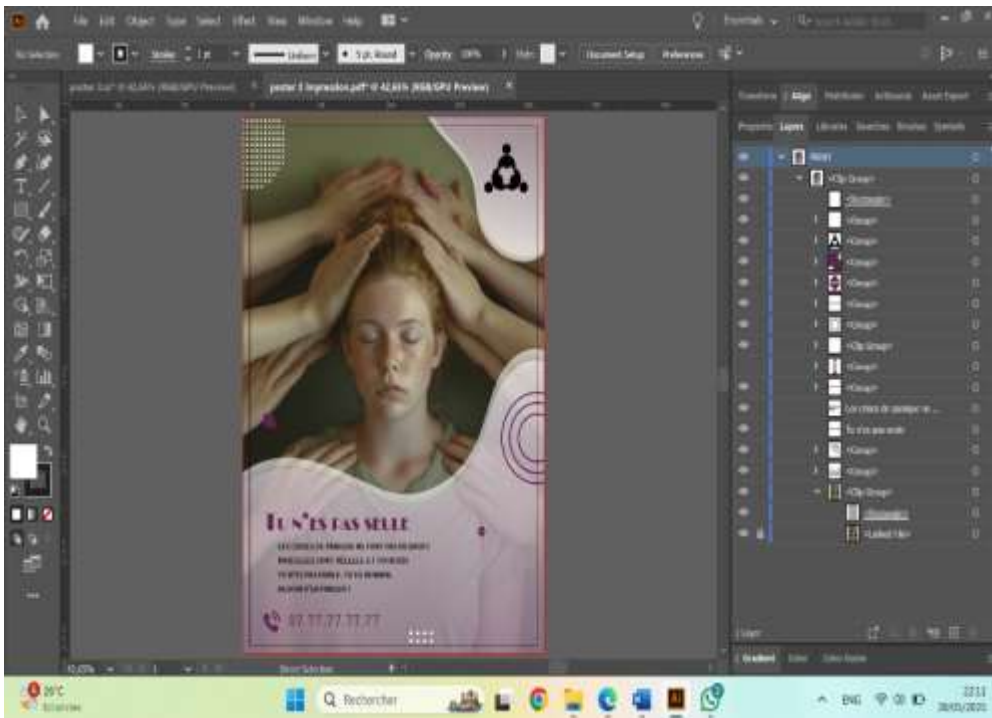
تصميم العناصر  
الزخرفية بشكل  
متوازن وواضح

الشكل 04



إضافة عناصر  
الدعم البصري

الشكل 05



إضافة العنوان  
الملصق وشعارات  
ومعلومات  
التواصل

الشكل 06

## POSTER 3



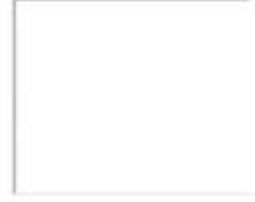
600A50



A5A5A5



000000



FFFFFF

الشكل 07 : يوضح لوحة ألوان باستخدام adobe color

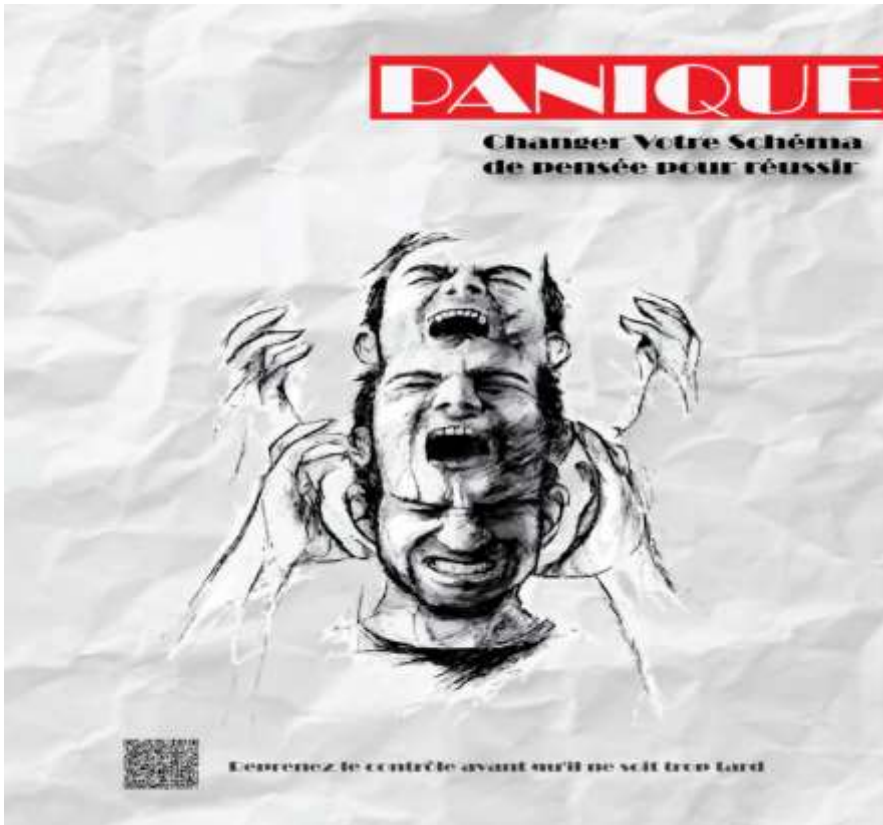
1



تحليل الملصقات التوعوية لاضطرابات الهلع

## 1-تحليل ملصق الأول :الصراع الداخلي

-وقع الاختيار على الملصق المعنون بـ "PANIQUE" الضغط ، كنقطة انطلاق لهذا العمل ،لما يتضمنه من رسالة بصرية قوية موجهة لفئة الشباب تهدف إلى تمثيل التجربة الشعورية لفرد مصاب بنوبات الهلع ، بطريقة تعبيرية وفعالة من خلال توظيف عناصر بصرية تعكس مشاعر الخوف والضيق وفقدان السيطرة .



يتركز التركيب البصري في هذا الملصق حول رسم يدوي يظهر تكرار لوجه إنساني في ثلاثة حالات متدرجة من الانفعال ، بدءا من الخوق والقلق وصولا إلى الصراخ والانهيار ، وهذا التدرج التعبيري يجسد التدهور الداخلي الذي يعيشه المصاب أثناء نوبة الهلع ، مما يعكس

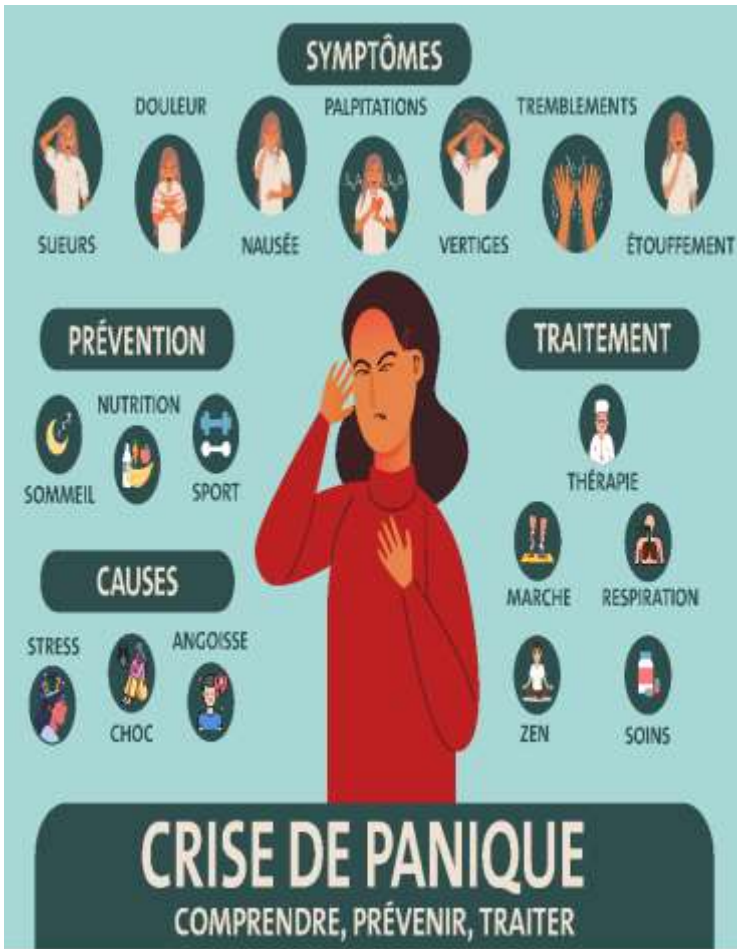
تطور الحالة النفسية بشكل بصري واضح ومؤثر.

- يتناول هذا الملصق التوعوي "الصراع الداخلي" ملصق ورقي بحجم 65/60 سم ، وقد تركز حول تكرار وجه انساني في ثلاثة مواضع عمودية . ويتسم بخلفية ورقية مجعدة لإضفاء طابع درامي وتعبيري يوحي بالتوتر والضغط وهو مناسب لموضوع الهلع "الذعر" للملصق ، مع إدراج رسمة يدوية لوجه يصرخ تعبر بصريا عن "الانفعال والخوف" ، وهي عنصر محوري في جذب الانتباه المشاهد وما يترك مساحة للتأمل والربط الذاتي .و يعلو التصميم عنوان

"PANIQUE" بشكل مستطيل وخط عريض ولون احمر ،لأنه قوي وجريء يلفت النظر فورا ويرمز إلى الخطر والتوتر والإنذار وهو مرتبط نفسيا بمفهوم الهلع ويوفر تباينا رائعا مع اللون الأبيض للنص ،مما يجعل العنوان بارزا وواضحا . تمركز العنوان بدقة مما أدى الى وجود توازن بصري بين جميع العناصر . وضعت تحت العنوان "عبارة ""غير طريقة تفكيرك لتنجح" "changer votre schéma de pesée pour réussir " حيث تمثل محورا مفاهيمي عميقا ضمن الملصق التوعوي ،إذ تدعو المتلقي إلى إعادة النظر في أنماط تفكيره المعتادة وتبرز هذه العبارة نداء تحفيزي يدعو للخروج من الدائرة المغلقة للأفكار السلبية التي تغذي الأزمة النفسية . يمثل الملصق توظيفا ناجحا للفن البصري في خدمة التوعية النفسية ،إذ نجح في ترجمة الهلع بطريقة غير تقليدية من خلال لغة بصرية عميقة و رمزية مؤثرة ويتميز بقوته التعبيرية وبساطته التركيبية في الوقت نفسه ،وهذا ما يجعله مؤهلا لإثارة انتباه الشباب وتحفيزهم لتأمل والتفاعل .

## تحليل الملصق الثاني :

وقع اختياري على هذا الملصق لكونه يجسد بطريقة بصرية واضحة الجوانب الأساسية المرتبطة بنوبات الهلع، من أعراض ووسائل وقاية وأسباب، إلى جانب عنوان جذاب ومعلومات توعوية مكملة. يعتمد التصميم على بنية منظمة تهدف إلى تبسيط المفاهيم النفسية المعقدة وتقديمها بشكل يسهل فهمه من قبل فئة الشباب. وقد تم توزيع مختلف العناصر اعتمادًا على شبكة بصرية مدروسة تُراعي التناسق والتناغم بين الأشكال والنصوص، مما يُضفي على الملصق توازنًا بصريًا يساهم في شد انتباه المتلقي وتوجيه نظره بشكل سلس بين المحاور المختلفة .



من الناحية اللونية تم اعتماد على اللون هادئة يغلب عليها الأزرق الفاتح وهو لون مائل للهدوء ما يناسب مع موضوع نفسي حساس كالهلع .مما يخلق مناخا بصريا مريحا في المقابل تم توظيف اللون الأخضر الداكن اسفل التصميم يعطي وضوحا وتمايزا للموضوع واللون الأحمر يرمز للتوتر والخطر مما يجذب انتباه المتلقي مباشرة نحو مركز الملصق مع إضافة شخصيات وايقونات مرسومة بأسلوب كرتوني تعبيرى يوضح ملامح وأعراض القلق والهلع مثل التعرض والغثيان والارتجاف والدوخة.

مع إضافة مربع الذي يحتوي على عناوين التصميم

"CRISE DE PANIQUE\_COMPRENDRE ,PRÉVENIR, TRAITER" و اعتماد على الخط Arabic Bahij The Sans ، واضح وسلس للقراءة، ويعكس طابعا جادا ، تم تعديل حجم

الخط، المحاذاة، وتنسيق النص باستخدام أدوات التحكم في النص لضمان وضوح العنوان واحترافية وبوجه عام ينجح هذا الملصق في إيصال رسالته التوعوية من خلال لغة بصرية فعالة ومبسطة .

### تحليل الملصق الثالث :

وقع اختياري على هذا الملصق التوعوي الذي يُجسّد تصميمًا إعلانيًا يجمع بين الجمالية البصرية والرسالة الإنسانية بأسلوب مبتكر. يهدف هذا التصميم إلى تسليط الضوء على موضوع الصحة النفسية، وتحديدًا نوبات الهلع، من خلال صورة معيّرة ونص مؤثر ينقل رسالة إنسانية قوية موجهة إلى فئة الشباب، وخاصة الفتيات.



اعتمدنا في بناء الملصق على مبدأ التوازن البصري، حيث يتوسط التصميم وجه فتاة مغمضة العينين تبدو في حالة من التركيز والألم الداخلي، تُحيط بها أيادٍ عديدة ترمز إلى الضغط النفسي والهواجس. وتحمل الصورة رسالة واضحة باللغة

الفرنسية "Tu n'es pas

"seule" (أنتِ لستِ وحدكِ)،

وهي عبارة موجّهة إلى

المتلقي لتعزيز الشعور بالتضامن والدعم، والتأكيد على أن المعاناة النفسية ليست ضعفًا، بل جزء من التجربة الإنسانية، وأن من حق الفرد طلب المساعدة دون خجل.

استخدمنا في التصميم ألوانًا هادئة كالبنفسجي والوردي، لما لها من تأثير نفسي إيجابي، حيث تعزز الإحساس بالأمان والاهتمام، كما تضيف بُعدًا فنيًا ولمسة جمالية على الملصق. وتُبرز الأيقونات الخاصة بوسائل التواصل الاجتماعي الطابع الرقمي والإنساني للتصميم، مما يعكس توجهًا نحو نشر الوعي وتوسيع دائرة التأثير.

إن هذا الملصق يُجسّد وظيفة تواصلية وتحسيسية فعّالة، حيث يدمج بين البُعد العاطفي والإشعاري في إطار بصري متوازن، ويهدف إلى رفع الوعي بمشكلات الصحة النفسية، مع تقديم الدعم والتشجيع للأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع، ودعوتهم إلى طلب المساعدة دون تردد.

يعتبر هذا العمل الفني تجربة تهدف إلى تسليط الضوء على اضطرابات الهلع كقضية نفسية معقدة تؤثر بشكل خاص على فئة الشباب. وقد تم ذلك من خلال التوظيف الرمزي لعناصر الفن البصري، وإعداد ملصقات توعوية حملت في طياتها رسائل مؤثرة تُجسد المعاناة الداخلية للمصاب. أتاح هذا العمل مساحة للتعبير والتأمل، وساهم في إعادة تشكيل الوعي المجتمعي تجاه هذه الاضطرابات النفسية، إلى جانب رفع مستوى الوعي بمشكلات الصحة النفسية بشكل عام. كما سعى إلى مساعدة المصابين على الاندماج في المجتمع، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وجعل من الفن وسيلة تواصل فريدة تربط بين العالم الداخلي للمصاب وبين المتلقي بطريقة إنسانية وعميقة.

وفي الأخير خلصنا إلى النتائج التالية:

- ✓ رفع الوعي المجتمعي: ساهم العمل في تسليط الضوء على اضطرابات الهلع، مما أدى إلى زيادة الفهم المجتمعي والتعاطف مع المصابين بها
- ✓ تحفيز النقاش حول الصحة النفسية: أثار المشروع تفاعلاً ونقاشات بناءة حول أهمية العناية بالصحة النفسية، خاصة لدى فئة الشباب
- ✓ استخدام الفن كوسيلة تعبير: أثبتت التجربة فعالية الفنون البصرية كوسيلة قوية للتعبير عن الألم النفسي الداخلي بطريقة رمزية وإنسانية
- ✓ تعزيز الثقة والاندماج: وفر المشروع منصة آمنة للمصابين للمشاركة في تجربة فنية جماعية، مما عزز شعورهم بالانتماء والثقة بالنفس.
- ✓ تغيير النظرة النمطية: ساعد العمل على كسر الصور النمطية المرتبطة باضطرابات الهلع، واستبدالها بفهم أكثر عمقاً وإنسانية

## قائمة المصادر والمراجع

---

المصادر والمراجع :

كتب :

- عادل صادق ، " العلاج النفسي الحديث " ، دار المعارف ، القاهرة ، طبعة 2007
- عبد الستار ، " علم النفس المرضي " ، دار النشر شهيرة للكتب النفسية الأكاديمية ، مصر ، طبعة 2005
- وردة بلحسيني ، " اضطراب الهلع المعرفي السلوكي " ، دار الشروق لنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1، 2014م.

مذكرات التخرج :

- سمية مخلوفي ،"سمة التفاؤل وعلاقتا باضطراب الهلع غير المصاحب لرهاب الأماكن المفتوحة لدى عينة من طلبة الجامعة"،مذكرة ماستر ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة ،2015/2014.

### المواقع الإلكترونية :

موقع " Adobe illustrator ،"برنامج من انتاج شركة أدوبي ، موقع ويكيبيديا . اخر اطلاع على الموقع يوم 2025/25/26 .

موقع Adobe color

### الفهرس :

الإهداء

الشكر والتقدير

ملخص

مقدمة

الاطار التطبيقي ..... 10

●ملصقات النهائية التوعوية لاضطرابات الهلع لدى فئة الشباب : ..... 1

تحليل المشروع التطبيقي..... 19

25 ..... خاتمة

26 ..... : المصادر والمراجع

الفهرس

