

مجلة التربوي

مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية

جامعة المرقب

العدد الثاني عشر

يناير 2018م

هيئة التحرير

- | | |
|---------------------------|----------------|
| د. عطية رمضان الكيلاني | رئيس التحرير: |
| د. علي أحمد ميلاد | مدير التحرير: |
| م. عبد السلام صالح بالحاج | سكرتير المجلة: |

المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .
المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .
كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .
يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .
البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .
حقوق الطبع محفوظة للكلية .

بحوث العدد

- "تحفة الأنام بتوريت ذوي الأرحام" دراسة وتحقيقاً
- الاستفهام ودلالاته في شعر خليفة التليسي
- قراءة في التراث النقدي عند العرب حتى أواخر القرن الرابع الهجري
- الكناية في النظم القرآني (نماذج مختارة)
- حذف حرف النداء "يا" من اسم الإشارة واسم الجنس واختلاف النحاة في ذلك
- (أي) الموصولة بين البناء والإعراب
- موج النحاة في الوصف بـ(إلا)
- تقنية المعلومات ودورها في تنمية الموارد البشرية بجامعة المرقب
- دراسة الحل لمنظومة المعادلات التفاضلية الخطية باستخدام تحويل الزاكي
- أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية
- برنامج علاج معرفي سلوكي مقترح لخفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقات
- هجرة الكفاءات الليبية إلى الخارج
- صيد الأسماك في منطقة الخمس وأثاره الاقتصادية
- Determination of (ascorbic acid) in Vitamin C Tablets by Redox Titration
- Physical and Chemical Properties Analysis of Flax Seed Oil (FSO) for Industrial Applications
- Catalytic Cracking of Heavy Gas Oil (HGO) Fraction over H-Beta, H-ZSM5 and Mordinite Catalysts
- Monitoring the concentration (Contamination)of Mercury and cadmium in Canned Tuna Fish in Khoms, Libyan Market
- EFFECT CURCUMIN PLANT ON LIVER OF RATS TREATED WITH TRICHLOROETHYLENE
- Comparative study of AODV, DSR, GRP, TORA AND OLSR routing techniques in open space long distance simulation using Opnet

- Solution of some problems of linear plane elasticity in doubly-connected regions by the method of boundary integrals
- Common Fixed-Point Theorems for Occasionally Weakly Compatible Mappings in Fuzzy 2-Metric Space
- THE STARLIKENESS AND CONVEXITY OF P-VALENT FUNCTIONS INVOLVING CERTAIN FRACTIONAL DERIVATIVE OPERATOR
- Utilizing Project-Based Approach in Teaching English through Information Technology and Network Support
- An Acoustic Study of Voice Onset Time in Libyan Arabic



أ. تهاني عمر الفورتية

د. جمال منصور بن زيد

قسم التربية الخاصة- كلية العلوم الانسانية- الجامعة الاسمرية الاسلامية

المقدمة :

يعيش الإنسان اليوم ظروفاً حياتية غاية في التعقيد؛ أصبح التغير السريع المتلاحق سمة أساسية من سماتها البارزة في شتى المجالات. و يعد القلق من الاضطرابات النفسية التي أصبحت أكثر انتشاراً بين الأفراد في الوقت الحالي نتيجة للأوضاع التي تمر بها البلاد، من حروب وأزمات، ونتيجة لانتشار الموت والقتل والخطف والتعذيب، وزيادة انتشار الفتنة والشائعات بشكل كبير، فكل هذه المتغيرات أدت إلى انتشار العديد من الاضطرابات النفسية بشكل عام وزيادة ارتفاع القلق بشكل خاص.

ويعد المراهق من أكثر شرائح المجتمع تأثراً بهذه العوامل نظراً لطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها، وما يصحبها من تغيرات نفسية و جسدية، وشعور بالظلم و الحرمان و العزلة؛ ولأنه يعيش وسط هذه الضغوط وهو أكثر تعاملًا معها في حياته اليومية عندما يحاول حل مشكلاته التي تواجهه فإنه يقع تحت وطأة القلق والاضطراب عندما يتعرض لضغط أو إكراه ليقول أو ليفعل أموراً لا تتفق مع فلسفته في الحياة. بالإضافة إلى ذلك يتعرض المراهقون للقلق في مواقف خاصة، في حين يتعرض آخرون لقلق مستمر.

فالمراهقون المتواجدون في دور الرعاية تكون ظروف حياتهم مختلفة عن المراهقين المتواجدين داخل عائلة سليمة. فالمتواجدون في دور الرعاية ربما يعانون من عدم الاستقرار، وعدم القدرة على تركيز انتباههم في أمر ما لمدة طويلة، ما يجعلهم أحياناً يلجأون إلى بعض الأساليب السلوكية الخاطئة للتخفيف من القلق مما يؤثر في توافقهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه.

كما يواجه المراهقون اضطرابات ناتجة عن التخطيط للمستقبل المهني، واختيار العمل الذي يصلح لهم. فقد يخطط المراهق لعمل أو مهنة يطمح إلى تحقيقها، ولكن ما يملكه من استعدادات وقابليات لا تمكنه من تحقيق ذلك مما يسبب له القلق. لذلك فإن موضوع القلق من المواضيع الجديرة بالدراسة وبخاصة لدى فئة المراهقين لما يسببه لهم من ضغوط نفسية في مختلف مراحلهم النمائية سواء كانت هذه الضغوط تعليمية أم مهنية أم حياتية.

للقلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة؛ فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية. والعرض الجوهري المشترك، والسمة المميزة للعديد من الاضطرابات السلوكية والذهانية. بل و في أمراض عضوية شتى يعد القلق محور العصاب وأبرز خصائصه، كما أنه مفهوم أساسي لتفسير معظم نظريات الشخصية وعلم الأمراض النفسية، وهو يقوم بدور مهم في عمليات توافق الكائن العضوي مع بيئته (أبوسيف والناشري، 2009:86).

ولقد أطلق على هذا العصر الذي نعيشه صفات عدة من بينها (عصر القلق)، واستخدم هذا الوصف منذ خمسينيات القرن الماضي. وعلى الرغم من تعدد الصفات التي أطلقت بعد ذلك على هذا العصر، فإنه لم يعلن أحد انتهاء (عصر القلق)!!، بل إنه يمكن القول إن هذا القلق قد تزايد في العقود الأخيرة، مع ازدياد الحروب والصراعات والأوبئة والكوارث الطبيعية، وظهرت أمراض لم تكن معروفة من قبل، وزادت معدلات البطالة، وتناقص دور الأسرة، وانخفض الدعم الاجتماعي للأفراد (الحويله، 2010:13).

القلق حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية ووجدانية ومعرفية وسلوكية. ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية فإن حالة القلق قد تغلب وتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً أساسياً، والقلق من أشيع الاضطرابات النفسية عموماً فهو يمثل من (30-40%) من الاضطرابات العصابية. وهو أكثر انتشاراً لدى الإناث منه لدى الذكور ويظهر كثيراً في المراهقة (شاذلي، 2001:112).

وتستمر جهود المشتغلين في هذا الميدان وتتعدد الأساليب والطرق في مواجهة القلق لما لهذا الموضوع من ارتباط بحياة الانسان وتعدّد المطالب الاجتماعية أمامه، فيزداد عددها يوماً بعد يوم (الخالدي، 2002: 114,116). ولعلّ العلاج المعرفي السلوكي أحد أفضل هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين والمعالجين لعلاج مشكلة القلق بأنواعها المختلفة. فالعلاج المعرفي السلوكي يعد بمثابة لقاء بين نظريات العلاج السلوكي ونظريات العلاج المعرفي. وهذا المزج بين فنّيات السلوكيين والمعرفيين لا يعود لعالم بعينه بل لمجموعة من العلماء والرواد في المجال (أبوزيد، 2008:17).

يعد العلاج المعرفي السلوكي من أهم الإسهامات العلاجية في القرن المنصرم، لما له من أهمية بالغة، وفعالية ذات مغزى. حيث يمكن إجراؤه فردياً، وجماعياً، كما يمكن إجراؤه بصورته العلاجية أو حتى الإرشادية، أو ضمن سياق برامج إرشادية. كما يمكن استخدامه منفرداً، أو ممزوجاً مع علاجات أخرى مثل العلاج بالمساعدة الذاتية أو العلاج الرياضي أو العلاج باللعب وغير ذلك. ورغم أن بدايات العلاج المعرفي السلوكي تعود إلى العقد السادس من القرن المنصرم فإنه يعد بمثابة علاج واعد من حيث مستقبله المبشر، لأنه يعبر عن التكامل بين العلاج السلوكي والعلاج المعرفي. فقد أثبت العلاج المعرفي السلوكي فاعليته في العديد من المجالات وعلاج الكثير من الأمراض مثل (الإصابات الدماغية وأمراض القلب والسكر والسرطان والزهايمر، الاضطرابات العقلية مثل الفصام والهوس، الاضطرابات العصابية مثل اضطرابات الشخصية الحادة والقلق والاكتئاب، حالات اضطرابات المراهقين) (أبوزيد، 2008: 151-171).

ولقد تعددت البحوث و الدراسات التي تناولت موضوع القلق وتأثيره على السلوك الإنساني، و من الدراسات التي استخدمت العلاج المعرفي السلوكي لخفض اضطراب القلق دراسة عبود (1995) التي هدفت إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى القلق لدى الأطفال المحرومين من أحد الوالدين

بسبب الطلاق, وقد توصلت إلى أن هناك فروقا دالة لصالح التطبيق القبلي, ودراسة الغامدي(2005) التي هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة كل من اضطراب القلق والرهاب الاجتماعي لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية, وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الرهاب الاجتماعي للقياس القبلي والبعدي لصالح مجموعة العلاج المعرفي السلوكي, وكذلك دراسة الحويلة وعبدالخالق(2002) وهدفت التعرف على مدى فاعلية التدريب على الاسترخاء العضلي في خفض مستوى القلق لدى مرضى اضطراب القلق, وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقلق لدى المجموعة التجريبية, كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق على مقياس جامعة الكويت وقائمة الاسترخاء.

يتعرض الإنسان في مختلف مراحل حياته لحالات من اليأس والانطواء والقلق ولعل المراهقة من أكثر مراحل حياة الانسان تأثراً بجميع العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة به, حيث يتعرض المراهقون لحالات من القلق نتيجة ما يلاقونه من إحباط وما يعانون من صراعات بين الدوافع وتقاليد المجتمع ومعاييرها, وشعور المراهق بالظلم والحرمان, وأن الآخرين لا يفهمونه وكثرة الضغوط الاجتماعية ومراقبة سلوكه وعدم تمكنه من تحقيق أغراضه المأمولة, وبالتالي فإن المراهق يعيش في دوامة من التوتر والاضطراب فتزداد لديه الحاجة إلى الشعور بالأمن والانتماء (أحمد, 1979:73).

تعد المراهقة مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان, حيث تحدث خلالها تغيرات كبيرة في حياة الطفل تشمل كيانه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي؛ فتتحول اتجاهات الطفل وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة, فهو ينتقل من أشياء ملموسة إلى أشياء معنوية فكرية, ينتقل من مرحلة يكون فيها معتمداً على الغير إلى مرحلة يعتمد فيها على نفسه, فالمراهق بعد أن يشعر بأنه فرد في مجتمع له نشاطه, تزداد حساسيته عما كانت عليه, وتظهر ميوله متجهة نحو التوافق مع الجماعة على صورة مشاركة وتعاون ووافق (معوض, 1983: 285,286).

مشكلة الدراسة:

المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية, بل يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديد. بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة, ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة. وإذا كان علم النفس التقليدي قد اعتبرها فترة أزمة وقلق وتوتر واضطراب, فإن علم النفس الحديث اعتبرها فترة عادية وطبيعية في مسار نمو الإنسان. وأكثر من هذا, فقد عولجت أزمة المراهقة في ضوء مقاربات مختلفة, منها: المقاربة التاريخية, والمقاربة البيولوجية, النفسية, الاجتماعية, الأنتربولوجية, والمقاربة التربوية (حمداوي, ب. ت:4).

وللمراقبة أهمية كبيرة بين مختلف الشعوب الإنسانية؛ لأنها تضع الفرد عند باب الشباب الذي يؤهله ليكون عضواً في جماعته كإنسان راشد؛ حيث تعد ولادة جديدة للفرد في الحياة الاجتماعية (الحسين، 2006: 260-261).

ويمكن للباحثين ملاحظة انتشار القلق لدى الطالبات المراهقات أثناء الطلب منهن التحدث عن أنفسهن أمام أقرانهم، فكان يظهر عليهن التعرق الشديد واحمرار الوجه والرعدة، وبعضهن يرفضن الحديث خوفاً من التقييم السلبي من الآخرين، ومن هنا جاءت فكرة إعداد برنامج إرشادي لخفض القلق لدى المراهقات نزيلات دار الرعاية مع زيادة التوتر الحالي في البلاد وانعدام الأمن وانعدام الاحساس بالأمان وفقدان العامل الأساسي للأمان وهو الأسرة لدى هؤلاء النزيلات، وبذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق لدى المراهقات نزيلات دار الرعاية.

هدف الدراسة:

يتحدد هدف الدراسة في إعداد برنامج إرشادي يستند الي الفنيات المستخدمة في المنهج المعرفي السلوكي لخفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقات نزيلات دار الرعاية بمصراتة .

أهمية الدراسة:

إن اضطرابات القلق لها آثار سلبية كبيرة على الشخصية، وهي تؤثر تأثيراً شديداً على فاعلية المرء وكفاءته، وتقيد وعيه عن ملاحظة حقائق ما يجري حوله من ظروف و أحداث، وإذا طالت اضطرابات القلق فإنها قد تؤدي إلى تفكك الشخصية وانحلالها، فتضعف البصيرة، وتشوه المعالم التي يهتدي بها الإنسان نحو أهدافه (بوعلو، 1993:93).

إن أهمية هذه الدراسة تكمن في أهمية الجانب الذي تتصدى له وأهمية الأسلوب الإرشادي المقترح، وهو برنامج العلاج المعرفي السلوكي لخفض القلق لدى المراهقات نزيلات دار الرعاية. ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية في أنها تتناول موضوعاً جديراً بالاهتمام وهو القلق، الذي يُنظر إليه على أنه مرض نفسي، حيث يعد متغيراً هاماً وفعالاً في الحياة اليومية، وهو مشكلة حقيقية تواجه الكثير من الناس في مختلف مجالات ومراحل العمر. كما تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في الكشف عن دور البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض أعراض القلق.

كما تزداد الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها من الدراسات القليلة في البيئة الليبية وخاصة لدى نزيلات دار الرعاية، حيث يتضح من مراجعة البحوث والدراسات السابقة التي تناولت مشكلة القلق والتي

أمكن للباحثين الاطلاع عليها ندرة هذه البحوث والدراسات التي تناولت القلق لدى نزيلات دور الرعاية وتصدت له من خلال برامج إرشادية, ومن هنا فإن هناك حاجة ماسة لمثل هذا البحث في البيئة الليبية.

أما من الناحية التطبيقية فإن أهمية هذه الدراسة تتمثل في تطبيق العلاج المعرفي السلوكي الذي يعتمد على عدد من الفنيات الإرشادية التي تفيد في تخفيف القلق, وتمكن المهتمين في هذا المجال من أن يستفيدوا من هذه البرامج الإرشادية في التعامل مع الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب في المستقبل وصولاً بهم إلى مستوى مناسب من التوافق و الصحة النفسية, كذلك تظهر الأهمية من الناحية التطبيقية في العمل على الحد من القلق لدى النزيلات مما يساعدهن في تحقيق قدر معقول من التكيف في الحياة.

حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة الحالية ببناء برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقات نزيلات دار الرعاية بمدينة مصراته.

مصطلحات الدراسة:

- العلاج المعرفي السلوكي :

يعد العلاج المعرفي السلوكي اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً, يعمل علي الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة, والعلاج السلوكي بما يضمه من فنيات, ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد, إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً, بحيثُ يستخدم العديد من الفنيات, سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي. كما يعتمد على إقامة علاقة علاجية بين المعالج والمريض, فتتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمريض عن كل ما سيعتقد فيه من أفكار مشوهة, واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفياً تعد المسئولة عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها المريض(عبدالله, 2000:17).

- ويُعرف العلاج المعرفي السلوكي إجرائياً بأنه :

وسيلة من وسائل العلاج النفسي الحديث الذي يمكن استخدامه في تخفيف اضطراب القلق ومساعدة الأشخاص الذين يعانون من أعراضه من أجل التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها وذلك من خلال تصحيح معتقداتهم وأفكارهم الخاطئة وتدريبهم على السلوك الصحيح من خلال اتباع فنيات العلاج المعرفي السلوكي.

- البرنامج الارشادي:

هو مجموعة من الإجراءات المنظمةة والمخطط لها تتضمن عدة جلسات تقدم لمجموعة من الأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على حل المشكلات التي يواجهونها في الحياة والتوافق معها.

- القلق :

يعرف القلق بأنه شعور عام بالخشية، أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغ فيها لمواقف تمثل خطراً حقيقياً، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية. لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهتها. (عبدالخالق، 2000:14).

- و يُعرف القلق إجرائياً في هذه الدراسة بأنه:

شعور بالضيق والتوتر وعدم الاستقرار أو الاطمئنان النفسي من شيء غير محدد أو غامض أو نتيجة توقع حدوث شيء ما وهو شعور مزعج يمنع الإنسان من أداء أي شيء. ويتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة المقترحة من خلال إجاباتهم على مقياس القلق .

دراسات سابقة :

يعرض الباحثان في هذا الجزء ما تمكنا من الحصول عليه من دراسات سابقة مرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وسيتم عرضها من الأقدم إلى الأحدث:

دراسة الحويلة وعبدالخالق (2002):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب على الاسترخاء العضلي في خفض مستوى القلق لدى مرضى اضطراب القلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، ومن اللاتي يعانين من اضطراب القلق، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (40) طالبة و مجموعة ضابطة وعدد أفرادها (40) طالبة، كما تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين (13-19) سنة، وقد استخدم الباحثان في دراستهما عدداً من المقاييس، و تشمل مقياس جامعة الكويت للقلق، وقائمة القلق (مقياس السمة)، ومقياس الاسترخاء، وشريط صوتي لتدريب الاسترخاء، وكانت مدة البرنامج العلاجي ست جلسات علاجية استمرت على مدى ثلاثة أسابيع بواقع جلسنتين أسبوعياً لكل طالبة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقلق لدى المجموعة التجريبية، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقلق على مقياس جامعة الكويت وقائمة الاسترخاء.

دراسة الهمص (2002):

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج العلاج الديني في التخفيف من القلق لدى الشباب الفلسطيني والتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين مجموعتي الذكور والإناث التجريبية والضابطة قبل

البرنامج وبعده، وقد بلغت العينة (40) شابا وشابة حصلوا على أعلى مستوى للقلق على مقياس تايلور للقلق، وقد استخدم الباحث مقياس تايلور للقلق، واستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة الفلسطينية، واختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن، وقد أظهرت الدراسة أن للعلاج الديني أثرٌ جوهريٌّ في تخفيف القلق لدى الشاب الفلسطيني.

دراسة شمسان (2004):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الرهاب الاجتماعي، والتعرف على أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي لعلاج المرضى به، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من طلبة المستوى الأول في جامعة صنعاء باليمن تتراوح أعمارهم بين (19-20) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الرهاب الاجتماعي، والبرنامج التدريبي من إعدادها، وقد عملت الباحثة خلال البرنامج علي تدريب الطلاب على تغيير أفكارهم السلبية إلى أفكار إيجابية أكثر واقعية، والتدريب على الاسترخاء، ومواجهة الآخرين من خلال المناقشة والإقناع، و بالتالي تنمية قدراتهم على مواجهة الآخرين، والاندماج في المجتمع، وكشفت نتائج الدراسة أن للبرنامج المعرفي السلوكي أثر واضح في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت أن متوسطات كل من الذكور والإناث متقارب في درجات الرهاب وتزيد قليلاً لدى الإناث.

دراسة الغامدي (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة كل من اضطراب القلق والرهاب الاجتماعي لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (40) مريضاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى مجموعة مرضى اضطراب القلق وتضم (20) مريضاً، والمجموعة الثانية مجموعة مرضى اضطراب الرهاب الاجتماعي وتضم (20) مريضاً. أما الأدوات المستخدمة فهي مقياس مستشفى الطائف للقلق، إعداد فهد الدليم وآخرون. ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد: محمد السيد عبدالرحمن، وهانم عبد المقصود، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الرهاب الاجتماعي والقلق للقياس القبلي والبعدي لدى مجموعة العلاج المعرفي السلوكي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الرهاب الاجتماعي لدى مجموعتي العلاج المعرفي السلوكي (المجموعة التجريبية الثانية) والعلاج الدوائي (المجموعة التجريبية الثانية) في مرحلة القياس البعدي.

دراسة عبد الوهاب (2006):

هدفت هذه الدراسة إلى تقنين مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب من الجنسين، كما هدفت إلى التحقق من برنامج معرفي سلوكي جماعي للتغلب على القلق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (64) طالبة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (18-22) سنة بمتوسط عمري قدره (19) سنة قسمت العينة إلى

مجموعتين الأولى ضابطة (32) طالبة، والمجموعة الثانية تجريبية (32) طالبة، أما أدوات الدراسة فهي مقياس القلق الاجتماعي إعداد كاترين كونور وآخرون (2000). أما البرنامج التدريبي فكان من إعداد الباحثة، وقد عملت الباحثة خلال البرنامج على تدريب الطالبات على المهارات الاجتماعية، والمناقشة، والحوار، والتدريب على بعض فنيات الاسترخاء، والواجبات المنزلية التي تزيد من فاعلية الطالبة في الاشتراك في البرنامج. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم بأساليبه و فنياته المتعددة في تخفيف الشعور بالقلق الاجتماعي بالنسبة لطالبات المجموعة التجريبية .

دراسة دهراب (2008):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي باستخدام فنيات الإرشاد النفسي الجماعي لخفض حدة اضطراب القلق لدى طلاب جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالباً وطالبة حيث تم تقسيمها إلى مجموعة تجريبية و قوامها (11) طالباً وطالبة تعرضوا للتدخل الإرشادي ومجموعة ضابطة وقوامها (11) طالباً وطالبة لم يتعرضوا للتدخل الإرشادي. وقامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي باستخدام فنيات الإرشاد النفسي الجماعي الذي يحتوي على أنشطة وفنيات مخطط لها للتأثير على العمليات المعرفية المولدة للمخاوف الاجتماعية والتحكم في مشاعر القلق والتوتر، وبعد تعرض المجموعة التجريبية إلى مجموعة الفنيات الإرشادية من خلال (12) جلسة، وبعد تطبيق مقياس القلق الاجتماعي أثبتت النتائج فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الجماعي من خلال الفنيات الإرشادية المنتقاة لخفض اضطراب القلق الاجتماعي لدى الطلاب في مواقف التفاعل الاجتماعي، وتحسين مفهوم الذات، وتغيير القناعات السلبية، وتعديل السلوك الاجتماعي.

دراسة سهيل (2011):

هدفت هذه الدراسة إلى تفصي أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض القلق لدى عينة من الأطفال المصابين بإعاقات صحية مزمنة (الربو، وأمراض القلب، والسكر) وذلك في محافظة رام الله والبيرة بفلسطين. وتكونت العينة من (60) طفلاً، وطبق عليهم مقياس القلق، وطبق برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض القلق على أفراد المجموعة التجريبية فقط. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القلق ولصالح المجموعة التجريبية و تعزى إلى البرنامج المعرفي السلوكي. كذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس القلق في القياسين البعدي و التتبعي تعزى إلى البرنامج المعرفي السلوكي.

دراسة دبابش (2011):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي من خلال قياس القلق الاجتماعي و تشخيصه عند عينة من طلبة الثانوية حيث أظهرت النتائج عدم وجود

فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي، وكذلك وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لأفراد العينة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي.

- تعقيب عام على الدراسات السابقة :

ينضح من خلال مراجعة الدراسات التي تناولت أثر البرامج الإرشادية وغيرها من البرامج الأخرى في خفض القلق ما يأتي:

- استخدمت بعض الدراسات السابقة البرامج المعرفية السلوكية مثل دراسة رضية شمسان (2004)، ودراسة أحمد الغامدي (2005)، ودراسة أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (2006).
 - اعتمدت بعض الدراسات على استخدام فنية واحدة أو أكثر من الفنيات المعرفية السلوكية مثل دراسة الحويلة وعبدالخالق (2002)، بينما اعتمدت دراسات أخرى على استخدام مجموعة من الفنيات مثل دراسة دهراب (2008).
 - استخدم الإرشاد الجماعي في البرامج الواردة في الدراسات السابقة على مجموعات تراوحت أعدادها بين (64,40) فرداً.
 - شملت العينات طلاب جامعة مثل دراسة شمسان (2004)، ودراسة دهراب (2008)، وبعضها شملت عينة طلاب مدارس مثل دراسة دبابش (2011).
- أداة الدراسة: (البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي).

هو برنامج علاجي إرشادي لخفض أعراض القلق معدّ في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي قدمها بيك. معدّ لتدريب وتعليم أفراد العينة على بعض الفنيات السلوكية والمعرفية لمساعدتهم على خفض حدة القلق والكشف عن أفكارهم الخطأ والتخلي عنها واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية.

مصدر البرنامج:

قام الباحثان بإعداد البرنامج الإرشادي قائماً على فنيات العلاج المعرفي السلوكي عند بيك (Beck) وقد تم الاعتماد على مجموعة من البرامج وهي:

- برنامج إرشادي من إعداد نائل إبراهيم أبو عذب، جامعة غزة فلسطين.
- برنامج إرشادي من إعداد علي موسى علي دبابش، جامعة غزة فلسطين.

- - برنامج العلاج المعرفي السلوكي من إعداد حامد أحمد الغامدي، مستشفى الصحة النفسية بالطائف في السعودية.

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض مستوى القلق لدى المراهقات نزيلات دار الرعاية بمصراتة.

الأهداف الخاصة للبرنامج :

- تقديم تعريف واضح و شامل بالبرنامج وأهدافه وأهميته.
- مساعدة المراهقات على تخفيف أعراض القلق لديهن.
- تعديل أساليب التفكير الخاطئة وغير المنطقية لدى أفراد العينة عن طريق الفنيات المعرفية.
- تعديل السلوك الخاطئ الذي يلزم هذه الأساليب في مواجهة القلق.
- تدريب المراهقات على أسلوب الاسترخاء و الهدوء من أجل خفض أعراض القلق و التوتر لديهن في المستقبل.

الفئة المستهدفة: عينة من المراهقات نزيلات دار الرعاية بمدينة مصراتة .

عدد جلسات البرنامج و المدة الزمنية للجلسة الواحدة:

يبلغ عدد جلسات البرنامج (9) جلسات, بواقع جلستين في الأسبوع, وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة خمسون دقيقة يتخللها فترة قصيرة من الراحة.

جلسة المتابعة بعد شهر من تطبيق البرنامج العلاجي.

مكان انعقاد الجلسات: الصالة التابعة لدار الرعاية بمصراتة.

محتوى البرنامج :

الاستراتيجية:

ستستخدم فنيات المناقشة والحوار, ومن تم تدريب أعضاء المجموعة على بعض الأساليب والتقنيات الإرشادية للعلاج المعرفي السلوكي في الجلسات التدريبية المتنوعة.

التصور النظري للبرنامج:

البرنامج الإرشادي يستند في إطاره النظري وكذلك خطواته الإرشادية إلى النظرية السلوكية المعرفية باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي مع المراهقات نزيلات دار الرعاية، ومن هذا المنطلق سيتم تحقيق أمرين هما:

- تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى النزيلات.
- تعديل السلوك الخاطئ الذي يلزم النزيلات في مواجهة القلق.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- الإلقاء النظري حول مفهوم القلق وكيفية التخفيف منه (المحاضرات المبسطة).
- المناقشة و الحوار مع أفراد العينة.
- الواجبات المنزلية (تكاليف) إذا لزم الأمر.
- عرض باوربوينت.
- فنيات تعديل السلوك و تشمل الآتي:
- التدريب على الاسترخاء.
- النمذجة.
- التدعيم الإيجابي.
- خفض الحساسية التدريجي.
- فنية صرف الانتباه.
- استبدال الأفكار الخاطئة بالأفكار الإيجابية.
- زيادة الثقة بالنفس.

جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

أهداف الجلسة:

- التعارف وإقامة العلاقة بين الباحث والمشاركين .
- رفع الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين من جهة، وبين المشاركين مع بعضهم.

- تعريف المشاركين بالبرنامج وتقديم معلومات حول البرنامج وتوضيح أهدافه ومناقشتها.
- تزويد المشاركين بمعلومات عن عدد الجلسات ومواعيدها وبأهمية الالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور وفي الموعد والمكان المحدد.
- الاتفاق على قوانين الجلسات (كالمشاركة والسرية والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين)
- تطبيق المقياس القبلي
- الغنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار
- زمن الجلسة: خمسون دقيقة
- تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.
- الواجب المنزلي: فكرة عن موضوع القلق.
- الجلسة الثانية: مفهوم القلق - الأعراض - الآثار السلبية الناتجة عن القلق
- أهداف الجلسة:
- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق وأسبابه.
- الحديث عن أنواع وأشكال القلق ومصادره.
- الوقوف على الآثار الإيجابية والسلبية للقلق .
- مناقشة الأعراض الناتجة عن القلق (النفسية / الجسمية / الاجتماعية / العقلية)
- الغنيات المستخدمة: المناقشة والحوار - مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار
- زمن الجلسة: خمسون دقيقة
- تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.
- الواجب المنزلي: تسجيل بعض مواقف القلق وعدم تكرارها في اليوم.
- الجلسة الثالثة: التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي
- أهداف الجلسة:
- إتقان المشاركين لمهارة الاسترخاء والهدوء والالتزان الانفعالي في المستقبل.
- بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس المشاركين وخصوصاً في المواقف العصيبة.
- أن يعرف المشاركون الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض التوتر والقلق.

- تدريب المشاركين على تمارينات الاسترخاء (من أجل تحسين النوم, و تحسين المزاج, و كف التوتر)

الفتيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار - تطبيق عملي للاسترخاء على المشاركين - النمذجة

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب المنزلي: إجراء التطبيق العملي لفنية الاسترخاء.

الجلسة الرابعة: ممارسة التدريب على الاسترخاء

أهداف الجلسة:

- إتقان المشاركين لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي في المستقبل.

- بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس المشاركين وخصوصاً في المواقف العصبية.

- أن يعرف المشاركون الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض التوتر والقلق.

- تدريب المشاركين على تمارينات الاسترخاء (من أجل تحسين النوم, و تحسين المزاج, و كف التوتر) .

الفتيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة- الحوار - ممارسة التدريب على الاسترخاء

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب المنزلي: التدريب على الاسترخاء في المواقف المقلقة.

الجلسة الخامسة: زيادة الثقة بالنفس

أهداف الجلسة:

- زيادة الثقة بالنفس لدى المشاركين

الفتيات المستخدمة: المحاضرة - المناقشة و الحوار - عرض باوربوينت.

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب المنزلي: التدريب على خطوات زيادة الثقة بالنفس في بعض المواقف التي تواجهك.

الجلسة السادسة: استخدام تكتيك خفض الحساسية التدريجي

أهداف الجلسة:

- خفض التوتر والقلق لدى المشاركين من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدريج.
 - إكساب المشتركين مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.
 - إكساب المشتركين القدرة على مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار- خفض الحساسية التدريجي -عرض باوربوينت

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب المنزلي: تسجيل أكثر المواقف المثيرة للقلق وأقل المواقف المثيرة للقلق.

الجلسة السابعة: مواجهة القلق بصرف الانتباه

أهداف الجلسة:

- عدم المبالغة في تقدير الاحتمالات المترتبة على حدوث مثير أو موقف أو حدث.
 - التدريب على بعض الأساليب المستخدمة في صرف الانتباه .
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة والحوار-فنية صرف الانتباه.-عرض باوربوينت

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب المنزلي: التدريب على مواقف صرف الانتباه.

الجلسة الثامنة: مواجهة القلق باستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية

أهداف الجلسة:

- تدريب المشاركين على مواجهة القلق.
 - تدريب المشاركين على معرفة أساليب التفكير الخاطئ واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.
- الفنيات المستخدمة: التعرف على أساليب التفكير الخاطئ غير الفعال

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقويم الجلسة: بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب المنزلي: تسجل الأفكار البديلة.

الجلسة التاسعة: الجلسة الختامية:

أهداف الجلسة:

- التعرف على رأي أفراد المجموعة في الجلسات ومدى استفادتهم من البرنامج العلاجي.
- تطبيق مقياس تايلور للقلق الصريح.

زمن الجلسة: خمسون دقيقة

تقييم البرنامج :

تم تقييم البرنامج العلاجي بعدة طرق :

- عرض البرنامج على عدد من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، أجاز بعضهم البرنامج وأكد صلاحيته في حين أبدى البعض الآخر بعض التعديلات التي تم إجراؤها.
- يتم التقييم أيضاً أثناء تطبيق البرنامج من خلال تقييم يعقب كل جلسة ويعد هذا التقييم مصدراً للتغذية الراجعة لما يقوم به الأعضاء ومدى تحقق أهداف الجلسة ويتم ذلك من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسة وبسؤال الأعضاء عن مدى استفادتهم وعن آرائهم ومقترحاتهم حول الجلسة ويتم أيضاً من خلال الواجبات المنزلية التي تتم مناقشتها قبل بداية كل جلسة ومن خلال مراجعة لما دار في الجلسة السابقة وما سبق تحقيقه من أهدافها في بداية الجلسات الجديدة لتأكيد المفاهيم والاستراتيجيات المتعلمة.
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة تتم إعادة تطبيق أداة الدراسة وتكرار نفس القياس بعد مضي شهر من انتهاء البرنامج.
- يتم التقييم بعد انتهاء البرنامج أيضاً من خلال مناقشة المشاركين وسؤالهم حول استفادتهم من البرنامج وتحديثهم حول الأشياء الجديدة التي اكتسبوها والجوانب الأقل والأكثر إفادة فيه.

توصيات ومقترحات الدراسة:

من خلال العرض السابق يمكن التوصل إلى مجموعة من التوصيات و المقترحات أهمها:

توصيات الدراسة :

- ضرورة إعداد برامج توجيهية وإرشادية في مدارس التعليم الأساسي والثانوي لتوعية الطلاب بكيفية التعامل ومواجهة المواقف المقلقة من أجل خلق جيل سليم نفسياً.
- تفعيل دور المرشد النفسي داخل المدارس و الجامعات من أجل إرشاد الطلبة الذين يعانون من قلق مرتفع, لاسيما في الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد.
- تدريب الطلاب داخل المدارس على الاسترخاء والتنفس العميق, حتى تحل استجابة الاسترخاء مكان استجابة القلق.
- تنظيم دورات للمربين و الإداريين داخل دار الرعاية تؤهلهم للتعامل مع النزيلات خلال ظروف والأزمات والأوقات الصعبة التي تمر بها.

دراسات مقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التغلب على القلق لدى طلاب الجامعة وأثره على تقدير الذات.
- إجراء دراسات لخفض القلق على عينة من نزلاء دار الرعاية الذكور.
- دراسة العلاقة بين القلق و بعض المتغيرات الأخرى كالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.
- العنف الأسري الموجه ضد كبار السن و علاقته بالرضا عن الحياة و زيادة القلق لدى عينة من كبار السن داخل المجتمع.
- القيام بمجموعة دراسات مختلفة حول القلق و علاقته ببعض المتغيرات, ومن هذه المتغيرات :
 - دراسة القلق و علاقته بسمات الشخصية.
 - دراسة أثر المستوى الاقتصادي للأسرة على القلق.
 - دراسة أثر فقدان الوالدين على القلق.
 - دراسات مقارنة بين فنيات الإرشاد السلوكي و الإرشاد المعرفي لعلاج مشكلة القلق.

المراجع

- إبراهيم, عبدالستار(2002), القلق قيود من الوهم, القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم, عبد الستار (1994),العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد, أحمد عبداللطيف(2011), تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق, عمان: دار المسيرة.
- أبوراس, زهرة الهدى فتح الله(2013), الرضا الوظيفي وعلاقته بالقلق النفسي. دراسة أمبريقية مقارنة بين المعلمين والممرضات العاملات بقطاع التعليم والصحة بمدينة الخمس, رسالة ماجستير, غير منشوره, الأكاديمية الليبية فرع مصراتة.
- أبوزيد, مدحت عبدالحميد(2008), العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية, الجزء الثاني, الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أبوزيد, مدحت عبدالحميد(2008), العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية, الجزء الخامس, الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- أبوسيف, حسام أحمد محمد والناشري, أحمد محمد(2009), الصحة النفسية, القاهرة: إيتراك للطباعة و النشر.
- أميمن, عثمان علي(2009),في الصحة النفسية, الخمس: منشورات جامعة المرقب, الكتاب الثالث.
- بص, زينب حامد(2015), فاعلية بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة زليتن, رسالة ماجستير, غير منشوره, الأكاديمية الليبية/فرع مصراتة.
- بوعلو, الأزرق(1993), الإنسان و القلق, القاهرة, سينا للنشر.
- الحجار, محمد(1999), الوجيز في فن ممارسة العلاج النفسي السلوكي, بيروت: دار النقاش للطباعة.
- الحسين, أسماء بنت عبد العزيز(2006), علم نفس الطفولة و المراهقة, الرياض: دار الزهراء.
- الحسين, أسماء عبدالعزيز(2002), المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي, الرياض: دار عالم الكتاب.
- حمداوي, جميل(بدون تاريخ), المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها, شبكة الالوكة.

- الحويلة, أمثال هادي(2010), القلق والاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج, القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر.
- الخالدي, أديب(2002), المرجع في الصحة النفسية, غريان: المكتبة الجامعية.
- الداھري, صالح حسن أحمد(2010), مبادئ الصحة النفسية, بغداد: دار وائل للنشر.
- دبابش, علي موسى علي(2011), فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات, رسالة ماجستير, غير منشورة, جامعة الأزهر بغزة.
- الراشد, صلاح صالح(2000), كن مطمئناً تغلب على القلق, الطبعة الثانية, الكويت: مكتبة المنارة الإسلامية.
- الرفاعي, نعيم(1981), الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف, الطبعة الخامسة, دمشق: مكتبة الجامعة.
- الريموي, محمد عودة وآخرون (2011), علم النفس العام, عمان: دار المسيرة.
- زغير, رشيد حميد(2010), الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي, عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- زهران, محمد حامد(2000), الإرشاد النفسي المصغر, القاهرة: عالم الكتب.
- زهران, محمد حامد(2001), الصحة النفسية والعلاج النفسي, الطبعة الثالثة, القاهرة: عالم الكتب.
- الشاذلي, عبد الحميد محمد(2001), الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية, الطبعة الثانية, الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- الضويلع, ابتسام محمد علي(2009), درجة القلق النفسي لدى مرضى السرطان دراسة ميدانية للمعهد الأفريقي لعلاج الأورام بصبراتة, رسالة ماجستير غير منشورة, الأكاديمية الليبية/فرع مصراتة.
- الطيب, محمد عبد الظاهر(1994), مبادئ الصحة النفسية, الطبعة الأخيرة, القاهرة: المعرفة الجامعية.
- عبدالله, عادل(2000), العلاج المعرفي السلوكي أسس و تطبيقات, القاهرة: دار الرشاد .
- عبدالله, مجدي أحمد(1996), علم النفس المرضي, الطبعة الثانية, القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق, أحمد محمد(1987), قلق الموت, الكويت: عالم المعرفة.
- عبد الخالق, أحمد محمد (2000), الدراسة التطورية للقلق, الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- العبيدي, محمد جاسم(2013), علم النفس الإكلينيكي, عمان: دار الثقافة.
- عصفور, وصفي(1994), المنحى العقلاني والمعرفي في التوجيه والإرشاد, عمان.

- عكاشة, أحمد(1998), الطب النفسي المعاصر, القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العناني, حنان عبدالحميد (1998), الصحة النفسية للطفل, الطبعة الرابعة, عمان: دار الفكر.
- العيسوي, عبدالرحمن (1984), أمراض العصر والأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية, الطبعة الثانية, القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- الغامدي, حامد أحمد(2005), مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف, من منشورات مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية, المجلد الثاني, العدد الأول.
- فهمي, مصطفى(1997), الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف, الطبعة الثانية, القاهرة: مكتبة الخانجي.
- القحطاني, سارة محمد عبدالله (2009), دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الطائف.
- كحلة, ألفت(2009), العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب, القاهرة: إيتراك.
- الكعبي, موزة عبید(1997), ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي, الرياض: مكتبة فهد الوطنية.
- كفاي, علاء الدين(1999), الإرشاد والعلاج النفسي الأسري, القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال, علي(1988), النفس انفعالاتها و أمراضها وعلاجها, الطبعة الرابعة, بغداد: الدار العربية.
- المحارب, ناصر(2000), العلاج الاستعرافي السلوكي, الرياض, السعودية: دار الزهراء.
- محمد, عادل عبدالله (2000), العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات, القاهرة: دار الرشاد.
- مخيمر, صلاح(1979), الصحة النفسية, الطبعة الثالثة, القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- المدني, خالد محمد(2014), (تقنين مصفوفات ريفن الملونة على أطفال ليبيين في مدينة مصراتة), مجلة كلية الآداب جامعة مصراتة.
- المشيخي, غالب محمد(2013), أساسيات علم النفس, عمان: دار المسيرة.
- مصطفى, عادل(2000), العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية, القاهرة: دار الافاق العربية.
- مصطفى, محمود عيد(2008), العلاج المعرفي السلوكي المختصر, القاهرة: إيتراك.

- المعاينة, خليل عبدالرحمن والقمش, مصطفى نوري(2013), الاضطرابات السلوكية و الانفعالية, عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- معوض, خليل ميخائيل(1983), سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة, الإسكندرية: دار الفكر الجامعي .
- ملحم, سامي محمد (2001), الإرشاد والعلاج النفسي, عمان: دار المسيرة.
- منسي, حسن(2001), الصحة النفسية, الطبعة الثانية, عمان: دار الكندي للنشر.
- مياسا, محمد (1997), الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً, الطبعة الثانية, بيروت: دار الجيل.
- الهابط, محمد السيد(1999), التكيف والصحة النفسية, الطبعة الثانية, الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- يوسف, جمعة السيد و الصبوة, محمد نجيب أحمد(2006), العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية, القاهرة: إيتراك للطباعة و النشر.

الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
5	أ. مختار عبدالسلام أبوراس	"تحفة الأنام بتوريث ذوي الأرحام" دراسةً وتحقيقاً	1
39	د. عبدالله محمد الجعكي د. محمد سالم العابر	الاستفهام ودلالاته في شعر خليفة التليسي	2
49	د. بشير أحمد الميري	قراءة في التراث النقدي عند العرب حتى أواخر القرن الرابع الهجري	3
72	د. مصطفى رجب الخمري	الكتابة في النظم القرآني (نماذج مختارة)	4
101	أ. امباركة مفتاح التومي أ. عبير إسماعيل الرفاعي	حذف حرف النداء "يا" من اسم الإشارة واسم الجنس واختلاف النحاة في ذلك	5
114	أ. آمنة عمر البصري	(أي) الموصولة بين البناء والإعراب	6
131	د. حسن السنوسي محمد الشريف	موج النحاة في الوصف بـ (إلا)	7
151	أ. سالم مصطفى الديب أ. أحمد سالم الأرقع	تقنية المعلومات ودورها في تنمية الموارد البشرية بجامعة المرقب	8
176	أ. عبدالله معنوق محمد الأحول أ. فاروق مصطفى ابوروي	دراسة الحل لمنظومة المعادلات التفاضلية الخطية باستخدام تحويل الزاكي	9
188	د. آمنة محمد العكاشي د. صالحة التومي الدروقي د. حواء بشير أبوسطاش	أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية	10
210	د. جمال منصور بن زيد أ. تهاني عمر الفورتية	برنامج علاج معرفي سلوكي مقترح لخفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقات	11
230	د. ميلاد امحمد عريشه	هجرة الكفاءات الليبية إلى الخارج	12
250	د. الهادي عبدالسلام عليوان د. الصادق محمود عبدالصادق	صيد الأسماك في منطقة الخمس وأثاره الاقتصادية	13

267	Rabia O. Eshkourfu Layla B. Dufani Hanan S. Abosdil	Determination of (ascorbic acid) in Vitamin C Tablets by Redox Titration	14
274	Hawa Imhemed Ali Alsadi	Physical and Chemical Properties Analysis of Flax Seed Oil (FSO) for Industrial Applications	15
284	Osama A. Sharif Ahmad M. Dabah	Catalytic Cracking of Heavy Gas Oil (HGO) Fraction over H-Beta, H-ZSM5 and Mordinite Catalysts	16
288	Elhadi Abdullallah Hadia Omar Sulaiman Belhaj Rajab Emhemmed Abujnah	Monitoring the concentration (Contamination)of Mercury and cadmium in Canned Tuna Fish in Khoms, Libyan Market	17
321	أ. ليلي منصور عطية الغويج د. زهرة بشير الطرابلسي	EFFECT CURCUMIN PLANT ON LIVER OF RATS TREATED WITH TRICHLOROETHYLENE	18
329	Mohamed M. Abubaera	Comparative study of AODV, DSR, GRP, TORA AND OLSR routing techniques in open space long distance simulation using Opnet	19
344	A.S. Deeb Entesar Omar Alarabi A.O.El-Refaie	Solution of some problems of linear plane elasticity in doubly-connected regions by the method of boundary integrals	20
368	Amal Abdulsalam Shamila Soad Muftah Abdurahman Fatma Mustafa Omiman	Common Fixed-Point Theorems for Occasionally Weakly Compatible Mappings in Fuzzy 2-Metric Space	21
379	Somia M. Amsheri	THE STARLIKENESS AND CONVEXITY OF P-VALENT FUNCTIONS INVOLVING CERTAIN FRACTIONAL DERIVATIVE OPERATOR	22

العدد 12		الفهرس	
391	Ismail Alhadi Aldeb Abdualaziz Ibrahim Lawej	Utilizing Project-Based Approach in Teaching English through Information Technology and Network Support	23
415	Foad Ashur Elbakay Khairi Alarbi Zaglom	An Acoustic Study of Voice Onset Time in Libyan Arabic	24
432	الفهرس		25

يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :

- أصول البحث العلمي وقواعده .
- ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
- يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
- تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
- التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للتعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأولويات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

Information for authors

- 1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
- 2- The research articles or manuscripts should be original, and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal, or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
- 3- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
- 4- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
- 5- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

Attention

- 1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
- 2- The research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
- 3- The published articles represent only the authors' viewpoints.

