

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام وأثره في الإفصاح

عن الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية

أ.م.د/ نرمين محمود عبده محمد / د/ صفاء إبراهيم محمد عبدالغنى

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية مدرس اضطرابات اللغة والتخاطب بكلية علوم  
- جامعة بني سويف. ذوى الإحتياجات الخاصة-جامعة بني سويف

### المستخلص:

هدف البحث إلى خفض اضطراب قلق الكلام ومعرفة أثره في الإفصاح عن الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الجامعة بكلية التربية ، وتراوحت أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عُمر (٢٠.٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٦٤)، واستخدمت الباحثتان مقياس اضطراب قلق الكلام، والإفصاح عن الذات (إعداد: الباحثتان)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي (إعداد: الباحثتان)، وتم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي للمجموعة الواحدة، وأشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وأيضًا استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب قلق الكلام لدى عينة من طلاب الجامعة وأثره على الإفصاح عن الذات إلى ما بعد فترة المتابعة (ثلاثة أشهر كمتابعة)، حيث كان هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب قلق الكلام في اتجاه القياس الأفضل، ولا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب قلق الكلام، ويوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات في اتجاه القياس الأفضل، ولا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي - اضطراب قلق الكلام - الإفصاح عن الذات - طلاب الجامعة.

## Reducing Speech Anxiety Disorder and Its Impact on Self-Disclosure among a Sample of University Students at the Faculty of Education

**Assist. Prof. Dr/ Nermin Mahmoud Abdo**

Assistant Professor of Mental Health at

the Faculty of Education

Beni-Suef University

**Dr. Safaa Ibrahim Mohamed**

Lecturer of Language and Speech Disorders at the Faculty of Special

Needs Sciences

Beni-Suef University

### Abstract

The research aimed to reduce speech anxiety disorder and examine its impact on self-disclosure among a sample of university students at the Faculty of Education through a cognitive-behavioral counseling program. The research sample consisted of 20 male and female students from the Faculty of Education, with ages ranging from 20 to 22 years (mean age = 20.5; SD = 0.64). The researchers used the Speech Anxiety Disorder Scale, the Self-Disclosure Scale (both developed by the researchers), and a cognitive-behavioral counseling program (also developed by the researchers). The study employed a quasi-experimental design with a single-group pretest-posttest model. The results indicated the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program in reducing speech anxiety disorder among university students. Besides, the program's effectiveness persisted in reducing speech anxiety disorder and its impact on self-disclosure during the follow-up period (three months after the intervention). There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pretest and posttest on the Speech Anxiety Disorder Scale, favoring the posttest. However, there were no statistically significant



differences between the post-test and follow-up test scores on the Speech Anxiety Disorder Scale. Similarly, there were statistically significant differences between the pretest and post-test scores on the Self-Disclosure Scale, favoring the post-test, but no statistically significant differences between the post-test and follow-up scores on the Self-Disclosure Scale.

**Keywords:** Cognitive-Behavioral Counseling Program; Speech Anxiety Disorder; Self-Disclosure; University Students

## المقدمة:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الطالب الجامعي في حياته؛ ففيها يتم بناء شخصيته العلمية، والمهنية، والإنسانية، والثقافية بدرجة كبيرة، فضلا عن إعداده للالتحاق بسوق العمل، والإعتماد على نفسه، وتحمل مسئولياته تحملاً كاملاً، ولن يأتي هذا كله إلا بالتواصل والتفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية بشكلٍ عام ومواقف الأداء بشكلٍ خاص؛ حيث يعد أي تواصل هو جوهر الحياة الاجتماعية، وبدونه يقع الطالب الجامعي في الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، وإنعدام التواصل يؤثر سلباً عليه، والحياة الجامعية مليئة بكثير من المواقف التي تتطلب من الطالب أن يكون متواصلاً ومتفاعلاً فيها، سواء داخل المحاضرة أو خارجها، وإذا افتقد القدرة على هذا التواصل فإنه قد تظهر عليه بعض المظاهر الكلامية والفسولوجية والاجتماعية والنفسية كالقلق، والخوف من التقييم السلبي للآخرين، والارتباك، وحشجة الصوت وارتعاده، وصعوبة إخراج ونطق الكلمات، والتجنب الموقفي، وهذا أهم ما يميز اضطراب قلق الكلام.

ويعد قلق الكلام أحد الاضطرابات النفسية التي تؤثر بشكلٍ كبير على قدرة الطالب الجامعي على التواصل بشكلٍ طبيعيٍّ أمام الجمهور، وبصاحبها صعوبة التنفس، والتلعثم أثناء الكلام، وانخفاض الثقة بالنفس، وتشتت الأفكار أثناء الحديث، وقد يتجنب الفرد الموقف ويهرب منه؛ نظراً للألم النفسي والتوتر الشديد الذي يتولد بداخله عند تعرضه لهذا الموقف، وفي حالة عدم تجنبه للموقف وبقائه فيه، فإن توتره يكون أشد وجهوده المبذولة للبقاء في الموقف تكون أكبر (حسان عدنان المالح، ٤٧، ٢٠١٨).

وأوضح القذافي محمد خلف (٢٠٢٣) أن قلق الكلام ينتشر بنسبة كبيرة لدى طلاب الجامعة، حيث أظهرت دراسته أن (٧٠,٣%) من طلاب الجامعة يعانون من قلق الكلام، وأن (١٦,١%) منهم يعانون من القلق الاجتماعي؛ مما يُشير إلى أن ذوي قلق الكلام قد يعاني بعضهم من القلق الاجتماعي، والبعض الآخر قد تكون مشكلته الرئيسية في الكلام فقط أمام

الآخرين، لكنهم يتفاعلون في المواقف المختلفة، وبخاصة تلك المواقف التي لا تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين.

وأشارت عديد من الدراسات التي تناولت قلق الكلام لدى طلاب الجامعة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق الكلام لديهم كدراسة (AL-Naggar et al., 2013)، ودراسة (وليد محمد سيد، ٢٠١٣)، ودراسة (Lverach & Rapee, 2014)، ودراسة (يوسف محمد عيد، ٢٠١٧) ودراسة (Iqbal et al., 2017)، ودراسة (Dellah et al., 2020)، ودراسة (Jong et al., 2021)، ودراسة (Harahap & Rozimela, 2022)، ودراسة (Badriyah & Novita, 2023)، ودراسة (Plandano et al., 2023)، الأمر الذي أدى إلى إعاقة الطالب الجامعي عن ممارسة حياته بشكلٍ طبيعي، وعجزه عن القيام بأداء وظائفه الأسرية، والمهنية والأكاديمية والاجتماعية بشكلٍ جيد، إذ يؤدي قلق الكلام إلى اضطراب في التفاعلات الاجتماعية مما يؤدي إلى انخفاض نسبة الحضور ومشاركة الطلاب في العروض التقديمية الشفوية أو المناقشات الاجتماعية مما يؤثر في مستوى الإتصال و تحصيل الطالب الجامعي وثقته بذاته، وعزلته عن الآخرين، وانخفاض جودة الحياة ومن ثم تفاقم قلق الكلام لديه.

ويعد الإفصاح عن الذات جوهر الاتصال الشخصي، وهو جزء لا يتجزأ من تفاعل الفرد الطبيعي مع من حوله، ويعد كشف الذات أو تقاسم المعلومات مع الأشخاص الآخرين مهماً للتكيف والتواصل مع الذات ومع المجتمع بأكمله، وعن طريق الإفصاح عن الذات يقوم الفرد بإظهار ما بداخله من أفكار ورغبات وطموحات لشخص آخر يرتبط معه بعلاقة قوية فيصبح كل منهم معروفاً ومفهوماً للآخر، فهو من الأساليب الفعاله في تقوية مشاعر الثقة والتخلص من مشاعر الخجل (عدنان محمود عباس، ٢٠١٥، ١٤٤).

ويعرف الإفصاح عن الذات بأنه تفاعل فردين على الأقل حيث يقصد أحدهما توصيل شيء ما للآخر، ويعد من المقومات الأساسية للصحة النفسية ومن المتغيرات الهامة في تيسير

التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وتحسين العلاقات الاجتماعية ، والمساعدة في التنفيس الانفعالي والتعبير عن المشاعر والرغبات المكبوتة والوصول إلى الأستقرار النفسي . ويعتبر مفهوم الإفصاح عن الذات من المفاهيم التي جذبت اهتمام المعنيين بالإرشاد والعلاج النفسي في الآونة الأخيرة؛ كونه يعبر عن العملية التي يقوم بها الشخص للكشف عن مشاعره، وأفكاره، واتجاهاته، ومعتقداته، بشكل مقصود للآخرين، ليصبح واضحًا ومعروفًا هم (greenectetal.,2006,413).

وأشارت العديد من الدراسات مثل دراسة(شذى جميل القراءة،٢٠١٤)، ودراسة(يوسف محمد عيد،٢٠١٧)، ودراسة (ياسمين السيد أحمد،٢٠١٩)، ودراسة(ولاء حنفى عبد الفتاح،٢٠٢٠)، ودراسة(يناس محمد عبد اللطيف،٢٠٢١) أن هناك علاقة إرتباطية بين قلق الكلام والافصاح عن الذات، وأن خفض قلق الكلام يؤدي إلى رفع مستوى الإفصاح عن الذات مما يساعد الطالب الجامعي في التخلص من المشاعر السلبية التي يعانى منها وتبادل الأفكار والاتجاهات والخبرات والمعلومات مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر الإيجابية دون تردد أو خوف أو قلق أو ارتباك، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية داخل الكلية وخارجها، والتي من شأنها أن تساعد في عملية التحصيل الأكاديمي ، والتمتع بالصحة النفسية أثناء تعلمة في الجامعة.

ونظرًا لأن قلق الكلام يتمحور في شكل مجموعة من الأفكار والاعتقادات غير المنطقية عن الذات، والانفعالات السلبية، والسلوكيات غير السوية، والتي تعيق الفرد عن ممارسة حياته بشكلٍ طبيعيٍّ، ولما قد يكون هذا الاضطراب مرتبطاً ببعض الخبرات والمواقف الحياتية الصادمة التي تعرض لها الفرد في مراحلها الباكرة، كان لابد من البحث عن بعض الطرق العلاجية لتخفيف هذا الاضطراب لدى طلاب الجامعة، وخفض ما يعترضهم من خوفٍ وارتباك، وعدم ثقة في مواقف الأداء، فضلا عن مساعدتهم على الإفصاح عن الذات؛ لزيادة فاعليتهم في مواقف الأداء، وتحقيق التوافق النفسي لديهم، والوصول بهم إلى أعلى مستويات

الصحة النفسية؛ ولذا كان الإرشاد المعرفى السلوكى أحد أهم هذه التدخلات الفعالة التي قد تساهم بشكلٍ أو بآخر في تخفيف قلق الكلام لديهم.

ويعتبر الإرشاد المعرفى السلوكي أحد التيارات الإرشادية الحديثة ، والذي يتميز بتنوع فنياته وصلاحيته في التطبيق في مراحل عمرية مختلفة، ويهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المريض أن معتقداته غير منطقية و أفكاره السلبية و عباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة و العمل على أن يحل محلها طرقا أكثر ملائمة من أجل إحداث تغيرات معرفية و سلوكية و وجدانية لدى العميل ( أسماء عباس، ٢٠٢٠، ٣٤).

وأشارت العديد من الدراسات مثل دراسة (نادية بومجان، ٢٠٢٠)، ودراسة (رضا مسعودى، ٢٠٢١)، ودراسة (سناء جودة أحمد، ٢٠٢٢)، ودراسة (عبد المنعم بوشريط، ٢٠٢٣) بأن الإرشاد المعرفى السلوكي من أفضل الطرق التي استخدمت من قبل لعلاج مشكلة القلق بأنواعه المختلفة واضطرابات المراهقين حيث يساعد في تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق التدريب على مهارات وأساليب المواجهة الصحيحة التي تمكنه من التفاعل بإيجابية في الموقف ، وعدم الهروب منه، والتحكم في القلق، وتعديل صورة الذات، والتحصين ضد الضغوط، والتدريب على حل المشكلة، وتعديل الأفكار والمعتقدات السلبية المخزنة للعميل، وبناء أفكار واعتقادات إيجابية جديدة توافقية تحل محل الأفكار والمعتقدات السلبية، أى إحداث تغيير معرفى منطقى فى البنية العقلية المعرفية للعميل .

وفى ضوء ما سبق فإن قلق الكلام يمثل خطورةً كبيرةً على الطالب الجامعى؛ و قد يؤثر سلبًا على جميع نواحي حياته؛ لذا فقد بات علاجه أمرًا مهمًا، حيث إن إهمال علاجه قد يؤدي إلى حدوث مشكلات نفسية عديدة ، وفي حدود علم الباحثان فإنه لا توجد دراسة عربية تناولت برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض اضطراب قلق الكلام ومعرفة أثره على

الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية؛ لذا كان هذا دافعاً للباحثان لإجراء هذا البحث.

### مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة عمل الباحثان كأعضاء هيئة تدريس بالجامعة تبين ان أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يكلفوا الطلاب بأعمال خاصة بعرض بعض المواضيع الدراسية أمام باقى الطلاب فيجد بعض الطلاب أن من الصعوبة القيام بذلك مما يصل بنا فكرة شعور البعض من هؤلاء الطلاب بقلق الكلام. ويتبين أن بعض الطلاب يظهر عليهم التوتر من أى موقف تواصل، والخوف من التقييم السلبى والوقوع محل ملاحظة الآخرين، والقلق من سخرية زملائه عند التعبير عن رؤية، والارتباك عندما يُوجه إليهم سؤال أثناء المحاضرة، ويطلب منهم الإجابة أمام زملائهم. أو التعاون والاشتراك فى إحدى المناقشات العلمية الجماعية فنجد أنهم ينسحبون ويرفضون ويظهر عليهم ارتعاش اليدين والقدمين، وصعوبة التنفس، واحمرار الوجه، والتلعثم أثناء الكلام، أو يعجز عن الاستمرار في الكلام، أو الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات، مما يترتب عليه اثار سلبية كتجنب المواقف الاجتماعية، وعدم قدرتهم على الإفصاح عما بداخلهم أو الإعلان عن مواقفهم أمام الآخرين.

مما دفع الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلاب الجامعة قوامها (١٤٠) طالباً وطالبة؛ لاستجلاء طبيعة هذه الظاهرة، وهل هي منتشرة بشكل ملحوظ لدى طلاب الجامعة أم لا، وتضمنت الدراسة الاستطلاعية سؤالاً مفتوحاً مفاده: " صف شعورك عندما يُطلب منك التحدث أو إلقاء كلمة أمام الجمهور، أو أمام جمع من الناس، وهل تعتقد أن هذا الشعور هو شعورٌ طبيعيٌّ أم يحتاج إلى تدخل؟" وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن وجود مستوى مرتفع من قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، حيث كان أكثر من (٧٥%) من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٥ طالباً وطالبة/ ١٤٠) تدور استجاباتهم حول الخوف الشديد، والقلق، والارتباك، وارتعاد الصوت، والتلعثم أثناء الكلام، وطأطأة الرأس، واحمرار الوجه،

وارتعاش اليدين والقدمين، وسرعة ضربات القلب، عندما يطلب منهم التحدث أمام الآخرين، وأوضحت استجاباتهم على سؤال الدراسة الاستطلاعية أن هذا الشعور غير طبيعي، وأنهم بحاجة إلى المساعدة في التخلص من هذا الشعور غير الطبيعي.

واتفقت نتائج الدراسة الاستطلاعية مع نتائج دراسة كل من (عادل البنا، ٢٠٠٢)، ودراسة (هيفاء الأشقر، ٢٠٠٤)، ودراسة (إبراهيم الشافعي إبراهيم، مهدي على القرني، ٢٠١٠)، ودراسة (AL-Naggar et al., 2013)، ودراسة (وليد محمد سيد، ٢٠١٣)، ودراسة (Lverach & Rapee, 2014)، ودراسة (Iqbal et al., 2017)، ودراسة (يوسف محمد يوسف، ٢٠١٧)، ودراسة (عبد الفتاح الخواجة، ٢٠١٩)، ودراسة (Dellah et al., 2020)، ودراسة (Jong et al., 2021)، ودراسة (Harahap & Rozimela, 2022)، ودراسة (حازم شوقي محمد، ٢٠٢٣)، ودراسة (Badriyah & Novita, 2023) في وجود مستوى مرتفع من قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؛ الأمر الذي أثر بشكل سلبي في مجالات مختلفة من حياتهم؛ وجعلهم غير قادرين على ممارسة حياتهم بشكل طبيعي، وغير قادرين القيام بأداء وظائفهم الاجتماعية، والأسرية، والمهنية والأكاديمية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد.

كما أوضحت دراسة (ولاء حنفي عبد الفتاح، ٢٠٢٠)، ودراسة (ايناس محمد عبد اللطيف، ٢٠٢١) أن كلما انخفض مستوى قلق الكلام يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإفصاح عن الذات، حيث يعتبر الإفصاح عن الذات أحد مكونات الاتصال اللفظي والغير لفظي الذي يشكل الأساس لنظام المعنى المشترك الذي يميز الحفاظ على العلاقات وأنه قد يكون مهماً في الإسهام بالشعور بالألفة في العلاقات والأرتياح بين الطرفين والذي يعد أساسياً لنجاح العلاقات. وبالتالي تتحسن العلاقات الاجتماعية والعوامل الشخصية والجوانب الأكاديمية لدى الطالب الجامعي مع الآخرين.

ومن ثم سعت الباحثتان إلى تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام ومعرفة أثره في الأفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية، وإتساقا مع كل ما سبق تم تحديد المشكلة من خلال السؤالين الرئيسيين التاليين:

١. ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام ومعرفة أثره في الأفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية؟

٢. ما إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام ومعرفة أثره في الأفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية بعدانتهائه وبعد فترة المتابعة؟

### اهداف البحث

هدف البحث بشكل أساسي إلى خفض اضطراب قلق الكلام وأثره في الافصاح عن الذات لدى عينه من طلاب الجامعة بكلية التربية، ومن هذه الهدف تتفرع أهداف ثانوية تتمثل في الآتي:

١. التعرف على فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام وأثره في الافصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية.

٢. التحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام وأثره في الافصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية بعد انتهاء البرنامج وبعد فترة المتابعة؟

### أهمية البحث:

#### ١. الأهمية النظرية:

- تتبع أهمية البحث من خلال إلقاءه الضوء على متغيرين مهمين هما (اضطراب قلق الكلام، والإفصاح عن الذات) وذلك من خلال التأصيل النظري لهذين المتغيرين؛ مما قد يثري المكتبة العربية السيكولوجية.

- طبيعة العينة التي يتناولها البحث تعطي للبحث أهمية نظرية؛ حيث يتناول البحث عينةً من طلاب الجامعة، ويُعَوَّل عليهم آمالٌ كبيرة في بناء المجتمع وتقديمه؛ ولذا فهي عينة تحتاج إلى مزيدٍ من الاهتمام بالبحث والدراسة.
- في حدود علم الباحثان فإنه لا توجد دراسة عربية تناولت خفض اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة وأثره في الإفصاح عن الذات؛ مما يؤكد أهمية إجراء هذا البحث.

## ٢. الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب قلق الكلام لدى عينة من طلاب الجامعة - مما يساهم بدرجة كبيرة في مساعدتهم على التواصل والتفاعل بإيجابية في مواقف الأداء، أو المواقف التي تتطلب من الفرد أن يكون متحدثاً أمام الآخرين، دون خوفٍ أو قلق، وينعكس هذا إيجابياً على جوانب حياتهم الأسرية، والاجتماعية، والأكاديمية، والمهنية.
- الاستفادة من مقياس اضطراب قلق الكلام المقدم في تشخيص اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.
- الاستفادة من نتائج البحث في مجال تقديم الخدمات الإرشادية لطلاب الجامعة بشكلٍ عام، وطلاب الجامعة ذوي اضطراب قلق الكلام بشكلٍ خاص.
- الاستفادة من مقياس الإفصاح عن الذات في البحث المقدم في تشخيص الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

## المفاهيم الإجرائية للبحث:

### ١. طلاب الجامعة: University Student

- هم مجموعة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢٠ - ٢٢) عاماً، ويعانون من مستوى مرتفع من اضطراب قلق الكلام ومستوى منخفض من الإفصاح عن الذات.

## ٢. اضطراب قلق الكلام: Speech Anxiety Disorder

هو حالة من الخوف المستمرة تنتاب الطالب الجامعي في مواقف الأداء، أو المواقف التي تتطلب منه التحدث أمام الآخرين، ويرجع هذا الخوف إلى أفكاره واعتقاداته غير المنطقية التي يتمسك بها في الموقف نفسه. مما يدفعه إلى محاولة التخلص من هذا الشعور السلبي وتخفيف التوتر بتجنب مواقف الأداء أو الانسحاب منها، ويشمل اضطراب قلق الكلام ثلاث أبعاد هم (المظاهر الفسيولوجية، والمظاهر الكلامية، والمظاهر الاجتماعية والنفسية). ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اضطراب قلق الكلام (إعداد الباحثان).

## ٣. الإفصاح عن الذات: Self-Disclosure

هي العملية التي يقوم من خلالها الطالب الجامعي بالكشف عن أفكاره ومشاعرهم وخبراته ومشاركه معتقداته وذلك لتحقيق التواصل مع الآخرين ، ويشمل الإفصاح عن الذات ثلاث أبعاد هم (الإفصاح عن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الإفصاح عن العوامل الشخصية ، والإفصاح عن الجوانب الأكاديمية). ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثان).

## ٤. البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي Cognitive-Behavioral Counseling Program

هو برنامج مخطط له يعتمد على مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل (الضبط المعرفي للذات، الاسترخاء، وإدارة الضغوط، وحديث الذات الإيجابي، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابي، والتغذية الراجعة، وتقديم الذات، والمحادثات الثنائية (الديالوج)، والحوار والمناقشة، والواجب المنزلي)، وفق أسس وقواعد علمية،

وتم تطبيقه بالطريقة (الفردية ، والجماعية)، وتراوحت مدة الجلسات ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة، بهدف خفض اضطراب قلق الكلام في مواقف الأداء لدى الطالب الجامعي، عن طريق مواجهته لتلك المواقف المثيرة للقلق والخوف، وعدم تجنبها ومعرفة أثره في الإفصاح عن الذات.

### محددات البحث:

#### ١. محددات منهجية: تتمثل في

- **منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي للمجموعة الواحدة ، وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ حيث يعتبر البرنامج التدريبي بمثابة المتغير المستقل، واضطراب قلق الكلام (متغير تابع أول) والإفصاح عن الذات (متغير تابع ثاني).

- **عينه البحث:** تكونت عينه البحث الأساسية من (٢٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة بكلية التربية جامعة بني سويف، وتراوحت أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢٠.٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٦٤).

- **أدوات البحث:** تمثلت في

- مقياس اضطراب قلق الكلام (إعداد/الباحثان).
- مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد/الباحثان).
- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام (إعداد/الباحثان).

- **الأساليب الإحصائية:**

أعتمد البحث على بعض الاساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار " T. Test

٢. **محددات زمانية:** تم تطبيق البرنامج في الفترة الزمنية من ٢٣/٢/٢٠٢٣ إلى ٢٣/٥/٢٠٢٣، وأستغرق البرنامج (ثلاثة شهور)، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً ، وزمن الجلسات يتراوح ما بين (٤٥:٦٠) دقيقة.

٣. **محددات مكانية:** تم إجراء البحث بكلية التربية (جامعة بني سويف).

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

## المحور الأول: طلاب الجامعة ذوو اضطراب قلق الكلام University Students with Speech Anxiety Disorder:

تعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل التعليمية الهامة في حياة الطلاب؛ حيث تزودهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية التي تساعدهم على بلورة وثقل شخصياتهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم وإمكانياتهم ، فضلاً عن إعدادهم للالتحاق بسوق العمل، والاعتماد على أنفسهم، وتحمل المسؤولية تحملاً كاملاً، ويتعرض الطلاب في هذه المرحلة لبعض المشكلات النفسية التي قد تؤثر في مجالات مختلفة من حياتهم كالجانب التعليمي، والمهني، والأسري، والاجتماعي، وأوضحت عديد من الدراسات السيكولوجية التي تناولت طلاب الجامعة بالبحث والدراسة أن من أخطر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة قلق الكلام، وأن ثمة مستوى مرتفع من قلق الكلام لديهم، ومن أهم تلك الدراسات دراسة (AL-Naggar et al., 2013)، ودراسة (وليد محمد سيد، ٢٠١٣)، ودراسة (Lverach & Rapee, 2014)، ودراسة (Iqbal et al., 2017)، ودراسة (Dellah et al., 2020)، ودراسة (Jong et al., 2021)، ودراسة (Harahap & Rozimela, 2022)، ودراسة (Badriyah & Novita, 2023)، ودراسة (Plandano et al., 2023)، الأمر الذي أدى إلى إعاقة الطالب الجامعي عن ممارسة حياته بشكلٍ طبيعي، وعجزه عن القيام بأداء وظائفه الاجتماعية، والأسرية، والمهنية والأكاديمية بشكلٍ جيد، مما نتج عن ذلك اضطراب حياته بشكلٍ عام.

يتصف طلاب الجامعة ذوو قلق الكلام بمجموعة من الخصائص التي تميزهم عن غيرهم، حيث يتصفون من الناحية المعرفية: بوجود مجموعة من الأفكار والاعتقادات السلبية عن الذات في مواقف الأداء أو المواقف التي تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين (من قبيل: الكل يتفحصني، الكل سيسخر مني، الكل سيقمني تقييماً سلبياً، أدائي سيء، أنا غير واثق من نفسي، أنا غير قادر على ترك انطباع جيد لدى الآخرين...)، وتحريف الواقع، وتوقع الأذى والضرر، بالإضافة إلى تفكير الفرد المستمر في مواقف الأداء المثيرة للقلق، وما يعتقد أنه الآخرون عنه في تلك المواقف، وكذلك التفكير في الأخطاء التي قد تُرتكب في المواقف، وعدم قدرة الفرد على التركيز، وشروذ ذهنه، وصعوبة تنظيم الأفكار وترتيبها أثناء الحديث، واضطراب الأفكار وتداخلها، وصعوبة استدعاء الكلمات المناسبة للموقف، وتدني مفهوم الذات، وانخفاض تقدير الذات. ومن الناحية النفسية: يتصف طلاب الجامعة ذوو قلق الكلام بالخوف الشديد، والتوتر، والخجل، وعدم الشعور بالأمن، والغضب، والعصبية، والضيق والانزعاج، عند التعرض لمواقف الأداء أو المواقف التي تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين، بالإضافة إلى الارتباك، وانخفاض الثقة بالنفس، والتشاؤم، واليأس، والشعور بحالة من عدم الاتزان، وعدم الاطمئنان، وسوء التوافق النفسي (عبدالستار إبراهيم، وعبدالعزیز الدخيل، ورضوى إبراهيم، ٢٠٠٣، ٧٨).

ويتميز طلاب الجامعة ذوو قلق الكلام من الناحية السلوكية والاجتماعية بالتردد والهروب أو الانسحاب من مواقف الأداء أو المواقف التي تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين، وقلة التحدث، والميل إلى الاستماع أكثر من الكلام، والتلعثم أثناء الحديث، وضعف التواصل البصري، وطأطأة الرأس، وانخفاض الصوت أثناء الكلام مع وجود حشجة وارتعاد في الصوت، وصعوبة التحكم والتنويع في نبرات الصوت، وبطء في معدل سرعة التحدث، مما يؤثر على متابعة الآخرين لما يقول، أو سرعة في معدل سرعة التحدث، مما يؤثر على فهم

الآخرين لما يقول، بالإضافة إلى انخفاض معدل الطلاقة اللغوية، واضطراب واضح في معدل انسيابية الكلام (حسان عدنان المالح، ٢٠١٨، ٢٤).

وترى الباحثان ضرورة مراعاة هذه الخصائص عند إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؛ لتقديم خدمة مناسبة لهذه الفئة من طلاب الجامعة، تقوم على إكسابهم مزيداً من الثقة في أنفسهم، وتعديل أفكارهم اللاعقلانية المرتبطة بمواقف الأداء، أو مواقف التحدث أمام الآخرين إلى أفكار أكثر عقلانية، بالإضافة إلى تخفيف انفعالاتهم السلبية، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية، ومساعدتهم على ممارسة حياتهم بشكلٍ طبيعيٍّ، والقدرة على مواجهة مواقف الأداء وعدم تجنبها، والتحدث فيها أمام الآخرين دون خوفٍ أو قلق.

### المحور الثاني : اضطراب قلق الكلام: Speech Anxiety Disorder

يعد قلق الكلام أحد أشكال القلق انتشاراً وفيه يخشى الفرد أن يخطئ في الحديث، أو يتكلم بطريقة غير لائقة، أو يُفسر كلامه على نحوٍ خاطئ، أو يتلعثم أثناء الكلام، أو يعجز عن الاستمرار في الكلام، أو الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات، فضلاً عن الخوف من أن يكون موضع سخرية واستهزاء الآخرين، والاعتقاد أن الآخرين سيقومونهم بصورة سلبية، وهو ما يترتب عليه الشعور بالتوتر والقلق والخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين؛ مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وعدم قدرتهم على الإفصاح عما بداخلهم أو الإعلان عن مواقفهم أمام الآخرين (Sergy, 2018, 86). ويتفق مع ذلك دراسة يوسف محمد عيد (٢٠١٧) التي هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار قلق الكلام بين طلاب قسم التربية الخاصة بالجامعة والبحث في العلاقات بين قلق الكلام والأمن النفسي وقلق الكلام والمهارات الاجتماعية، وأظهرت النتائج أن نسبة انتشار قلق الكلام بين طلاب قسم التربية الخاصة تبلغ (١٩.٨%)، وأوصت بعدد من التوصيات منها ضرورة الكشف داخل الجامعات عن الطلاب ذوي المشكلات في قلق الكلام والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية، ومن ثم تقديم البرامج العلاجية التي تقلل وتحد من هذه المشكلات. ودراسة حازم شوقي محمد (٢٠٢٣) التي أبانت نتائج الدراسة

الاستطلاعية التي قام بها عن وجود مستوى مرتفع من قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، حيث كان أكثر من (٧٥%) من أفراد عينة الدراسة تدور استجاباتهم حول الخوف، والشعور بالقلق من سخرية الزملاء عند التعبير عن الرأي، والتلعثم أثناء الكلام، وصعوبة أستدعاء الكلمات المناسبة في بعض المواقف المختلفة، والإفتقار للنقطة بالنفس بسبب الخوف من التحدث.

### ١. مفهوم قلق الكلام:

تعددت المفاهيم والمصطلحات في التراث السيكولوجي التي تناولت مصطلح قلق الكلام Speech Anxiety، حيث أُطلق عليه مسميات عديدة كقلق الاتصال Communication Apprehension Fear، وقلق الجمهور أوالمشاهدين Audience Fear of Public Anxiety، وقلق التحدث Speech Anxiety، والخوف من الخطابة Speaking Anxiety، ورهبة المسرح/ المنصة Stage Fright، ورهبة الكلام Speech Fright، وقلق الخطابة Public Speaking Anxiety، وقلة الكلام Speech Reticence، وفوبيا الكلام Speech Phobia، ورغم تعدد تلك المسميات إلا أنها جميعها تشترك في وصف واحد لهذا النوع من القلق، وهو القلق أثناء الكلام (Lall & Biswas, 2020, 332).

وتعرفه كل من (Kettan & Kelly, 2000, 169) بأنه قلق الأنتصال مع الآخرين، ورد فعل معقد مصاحب لمظاهر جسمية مثل ضربات قلب سريعة، ارتجاف اليدين، جفاف الحلق. واتفق كلٌّ من (Kenneth & Thomas, 2003, 621) (أحمد عكاشة ٢٠٠٣، ١٦١) على أن قلق الكلام هو حالة من الخوف والتوتر والشك وإضطراب في التفكير تؤثر على الفرد في أنفعالاته. ويعرفه (حمدي الفرماوي، ٢٠٠٦، ١٣٥) على أنه حالة من عدم الأرتياح في الكلام أمام الآخرين مصاحبة ببردود أفعال جسمية ونفسية يحدث ذلك بسبب الخوف من التقييم السلبي، مما يؤدي إلى آثار سلبية على أداء الفرد عند الحديث وفي المواقف الاجتماعية المختلفة. ويرى كلاً من (Newman, et al, 2007, 200) أن قلق

الكلام هو رد فعل معقد للفرد في عدة مواقف وله طبيعة جسمية مثل تصيب العرق ، أرتعاش اليدين، خفقان القلب ونبضات سريعه ،صوت مهزوز، معدة مضطربة.

وأكد ( Alfano et al., 2008, 327 ) أن قلق الكلام هو أحد اضطرابات طلاقة الكلام المؤدية إلى عدم التوافق الشخصي والاجتماعي الناتج عن السلوك الانسحابي المرتبط بالأفكار غير العقلانية التي يتبناها الفرد عند مشاركته للآخرين في حديثٍ ما. وعرفه (فاروق السيد ، ٢٠٠٨، ١٩) بأنه شعور لدى الفرد بفقد الثقة في النفس وضعف القدرة على التركيز مصاحب بالتوتر. وأشار ( Joseph, 2009, 3 ) إلى أن قلق الكلام هو أحد المشكلات النفسية والاجتماعية التي تتمثل في عدم القدرة على التحدث أمام الآخرين، والشعور بالخوف والانزعاج والارتباك عند المشاركة الشفوية والتفاعل مع الغير، والهروب من المواقف الاجتماعية التي تتطلب تواصلًا شفويًا، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي اللاإرادي.

واتفق كلٌّ من ( إبراهيم الشافعي ومهدى على ، ٢٠١٠، ٩٥ )، و ( Pull, 2012, 32 ) على أن قلق الكلام هو خوف غير طبيعي لدى الفرد من التحدث أمام الجمهور، أو الخوف من التحدث أمام الآخرين، ويسبب هذا الاضطراب ضعفًا واضحًا للفرد في المجالات الاجتماعية والمهنية وغيرها من مجالات العمل المهمة. وأطلق عليه (زكريا الشربيني ، ٢٠١٢، ١٣٩) مصطلح بكم الرهاب وهو حالة من القلق والزعزعة والخوف الشديد الذي ينتاب الطفل لسبب يبدو واضحًا فيصبح الطفل غير قادر على الحديث. وأوضح (أحمد سعيد ، ٢٠١٢، ٧) أن قلق الكلام هو عدم قدرة الفرد على الكلام أمام الآخرين؛ نتيجة خبرات تشريطية، والخوف من التقييم السلبي؛ مما يسبب له اضطرابًا في التواصل اللفظي والاجتماعي، وظهور أعراض جسمية ومعرفية ونفسية، ويختلف باختلاف الموقف، ويسبب للفرد فقدان العديد من الفرص في حياته الأكاديمية والاجتماعية.

وأشار إليه كل من (محمد إبراهيم وصالح اليايى، ٢٠١٢، ٤٧) بأنه اضطراب يحد من قدرة الفرد على طرح وجهة نظره بين زملائه، ويمنعه من المشاركة الصفية، والمشاركة في الأنشطة المختلفة التي تتم خارج الصف، والتي تتطلب أن يكون الفرد محط أنظار الغير وهو يتحدث، مما قد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي. وأوضح (Ritter et al., 2013, 101) أن قلق الكلام هو معاناة الفرد من عدم القدرة على الإفصاح عما بداخله، أو الإعلان عن مواقفه، فضلاً عن اعتقاده بأن الآخرين سيقومونه بطريقةٍ سلبية، ويترتب على ذلك توتر شديد لدى الفرد في مواقف الأداء. ويوضح (سمير كامل وآخرين، ٢٠١٥، ٣٥١) أن قلق الكلام هو خوف الفرد من الوقوع محل ملاحظة الآخرين؛ مما يؤدي إلى تجنبه للمواقف الاجتماعية التي تتطلب منه التحدث أمام الآخرين. في حين عرفه (عبد الحميد عبد العظيم، ٢٠١٥، ٩٨) بأنه جملة من المخاوف غير العقلانية المرتبطة بالحديث أو الكلام أمام الآخرين، حيث يرى الشخص الموقف الكلامي مهدداً لكنيئته، ويؤثر على قدرته على الكلام وكفاءته، وقد يدفع الفرد إلى تجنب المواقف التي يتوقع أن يُطلب منه الكلام فيها. في حين أشار إليه (سعيد كمال، ٢٠١٨، ١١٤) بأنه خوف الطالب وترده من التحدث أمام الآخرين في المناسبات أو في قاعة الدرس، أو التقدم لإلقاء كلمة، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت الملاحظة، وأن الكل ينظر إليه؛ مما يؤدي إلى تجنب الكلام داخل الصف والأنشطة التي تحتاج إلى مواجهة الجمهور.

ويرى (إبراهيم السيد، ٢٠٢١، ٢٦٨) قلق الكلام بأنه شعور الفرد بالتوتر المصحوب بمجموعةٍ من الاضطرابات اللفظية والفسولوجية التي تعوق توصيل المعلومات والأفكار والآراء عند التحدث أمام الآخرين. وأكد (David H.Barlow, 2021, 108) بأنه شعور طبيعي لدى الفرد قد نشعر به جميعاً في مختلف مراحل الحياة سواء مع أنفسنا أو وسط مجموعات فهو استجابة طبيعية في العديد من المواقف الاجتماعية، ويؤثر على جميع جوانب الحياة اليومية على حسب شدة الموقف. وأوضح (Plandan, 2023, 357) أن قلق الكلام هو خوفٌ شائع

ومنتشر، ويتضمن الخوف من التحدث في الأماكن العامة، أو التواصل الشفوي مع الجمهور وينتج عنه توتر وقلق بشكل ملاحظ من تقييم الأفراد السلبي في المواقف الاجتماعية المختلفة .  
**وفى ضوء ما سبق يتضح أن التعريفات السابقة لقلق الكلام ركزت على الجوانب المعرفية والانفعالية والسيولوجية والسلوكية كأبعاد رئيسة ومحددة لقلق الكلام، والذي يتضمن - أي قلق الكلام - أفكارًا غير منطقية لدى الفرد في مواقف التحدث أمام الآخرين، وخوفًا من التقييم السلبي، أو أن يكون الفرد محل ملاحظة الآخرين، أو سخريتهم أو استهزائهم، ويصاحب هذا تغيرات فسيولوجية كاحمرار الوجه، وجفاف الحلق، وارتعاش اليدين والقدمين،... مما يدفع الفرد إلى تجنب تلك المواقف أو الانسحاب منها لتخفيف هذا التوتر.**

## ٢. مظاهر قلق الكلام:

أشار كل من (محمد ابراهيم، ٢٠١٢؛ محمد السيد، ٢٠١٢؛ القذافي محمد، ٢٠١٥؛ حمدى الفرماوى، ٢٠١٧؛ عبد الفتاح الخواجة، ٢٠١٩؛ ولاء حنفى، ٢٠٢٠) أن هناك مظاهر رئيسة لقلق الكلام، تتضح فيما يأتي:

أ- **المظهر السلوكي والاجتماعي:** ويتمثل في قلق التحدث والكلام في حضور الغرباء، والهروب أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية والتردد في مشاركة الأنشطة الجماعية، والميل إلى الاستماع أكثر من الكلام، والتلعثم أثناء الحديث، وضعف التواصل البصري، وانخفاض الصوت أثناء الكلام مع وجود حشجة وارتعاد في الصوت، وبطء في معدل سرعة التحدث، مما يؤثر على متابعة الآخرين لما يقول، أو سرعة في معدل سرعة التحدث، مما يؤثر على فهم الآخرين لما يقول، بالإضافة إلى انخفاض معدل الطلاقة اللغوية، واضطراب واضح في معدل انسيابية الكلام.

ب- **المظهر الفسيولوجي:** ويتمثل في مجموعة من الأعراض الفسيولوجية الناتجة عن استثارة الجهاز العصبي، كالعرق الزائد في اليدين والكفين والوجه، وجفاف في الفم والحلق وأحمرار الوجه، والارتعاش اللاإرادي، واضطرابات في التنفس، وحشجة

الصوت وارتعاده، وسرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وضعف الشهية ، بالإضافة إلى الشعور بالدوخة والغثيان والوهن.

ج- **المظهر النفسي**: ويتمثل في ضعف القدرة على العمل والإنتاج، وسوء التوافق المهني والاجتماعي، الشعور بالخوف الشديد، والتوتر، والخجل، وعدم الشعور بالأمن ، والعصبية، والضيق والانزعاج، عند التعرض لمواقف الأداء أو المواقف التي تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين، بالإضافة إلى الارتباك، وانخفاض الثقة بالنفس، والتشاؤم، واليأس.

د- **المظهر المعرفي والأكاديمي**: ويتمثل في وجود مجموعة من الأفكار والاعتقادات السلبية عن الذات في مواقف الأداء أو المواقف التي تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين ، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء، وتوقع الأذى والضرر، بالإضافة إلى تفكير الفرد المستمر في مواقف الأداء المثيرة للقلق، وما يعتقد أنه الآخرون عنه في تلك المواقف.

### ٣. أسباب قلق الكلام

تتعدد الأسباب التي تساهم في حدوث وتطور اضطراب قلق الكلام، فهناك من يرى أن الشعور بعدم الثقة من أهم مقومات التي تؤدي إلى قلق الكلام، كما يمكن أن يكتسب قلق الكلام عن طريق التعلم المباشر، وذلك بطريقة تقليد النموذج، فمثلا إذا تكرر ظهور استجابات قلق الكلام في المواقف الاجتماعية لدى الأم من مواجهة الناس فهذا يتيح للأبن نموذج يقلده، ومهما تعددت الآراء فإننا لا نستطيع أن نتجاهل أهمية دور كل من الوراثة والبيئة في ذلك، إضافة إلى التجارب المؤلمة للتحدث في الماضي (أحمد عكاشة، ٢٠٠٣، ٦٢).

ويشير حمدي الفرماوي (٢٠٠٦، ٦٤) إلى أن هناك العديد من العوامل النفسية التي تؤدي إلى حدوث قلق الكلام، يمكن إيجازها في (الأفكار السلبية اللاعقلانية- توقعات فاعلية

الذات غير الواقعية، الضغط النفسي بوصفه مصدراً لقلق الكلام- الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي- الاكتئاب بوصفه مصدراً لقلق الكلام- قلق الكلام بوصفه ارتباطاً شرطياً). وتذكر دراسة كل من (Yaman, H& Demirtas, T., 2014) إن الأسباب الشائعة لقلق الكلام هي الخوف من السخرية ، والاستعداد السيء، وانعدام الثقة المرتبط بالمظهر الجسدي، والخوف من انتقاد الجمهور عندما لا يكون هناك أداء مثالي، والقلق من تدني احترام الذات، واللامبالاة لدى الجمهور، وعدم الخبرة لدى المتحدث، والخوف من ارتكاب الخطأ، والخوف من الفشل أثناء التحدث، والافتقار إلى مهارات التعامل مع القلق الذي ينشأ عند التحدث مع الآخرين، ونقص المعرفة بالمفردات والتركييب النحوي. لذلك يمكن أن يؤدي اضطراب قلق الكلام إلى مجموعة متنوعة من النتائج السلبية.

**وفي ضوء ما سبق** ترى الباحثان أن أسباب قلق الكلام لا تخرج عن سببين رئيسيين متكاملين ومتفاعلين معاً هما: أسباب وراثية وأسباب بيئية، فالوراثة والبيئة يتفاعلان معاً لتشكيل الشخصية الإنسانية، فالاستعدادات الموروثة لدى الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية عندما تلتقي مع ظروف أسرية وبيئية غير صحية (كانفصال الوالدين، والعنف، والإهمال، والمقارنة، والتفرقة، وقمع التعبير الانفعالي، والخبرات الصادمة، والفشل في تكوين علاقات اجتماعية.... إلخ) ينتج عنها إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية، والتي من بينها قلق الكلام، وإذا ما التقت مع ظروف بيئية وأسرية صحية (كالاهتمام والرعاية، والتقبل، والتسامح، والمساواة، وإشباع الحاجات النفسية، وإعطاء الأبناء الفرصة للتعبير عما بداخلهم، وتوفير جو آمن... إلخ) فإنها - أي هذه الظروف البيئية الصحية - تحد من تأثير الوراثة في إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية، وبناءً على ذلك يمكن القول بأن الوراثة لا تجد مداها الصحيّ إلا في بيئة صحية مناسبة، ولا تجد مداها غير الصحيّ إلا في بيئة غير صحية.

ولذلك أهتمت العديد من الدراسات والبحوث في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة مثل دراسة (Bartholomay & Houlihan, 2018) التي هدفت إلى التعرف على فعالية

العلاج بالتعرض جنباً إلى جنب مع نمذجة الفيديو في تخفيف قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وتضمنت الدراسة سبع جلسات للعلاج بالتعرض وتبعها تسع جلسات للعلاج بنمذجة الفيديو، ومن أهم الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج: الاسترخاء، والتعزيز الإيجابي، والتعرض التخيلي، وإدارة الضغوط، وتقديم الذات، والنمذجة، ولعب الدور، وقلب الدور، والتغذية الراجعة، والحوار والمناقشة، والواجب المنزلي، وأكدت نتائج الدراسة أن العلاج بالتعرض مع نمذجة الفيديو فعال في تخفيف قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

ودراسة Reeves et al.(2022) التي هدفت إلى التعرف على فعالية كلٍّ من: العلاج بالواقع الافتراضي، والعلاج بالواقع الحيّ الحقيقيّ في تخفيف قلق الكلام لدى البالغين من طلاب الجامعة، وكان عدد أفراد عينة الدراسة في الدراسات الإحدى عشرة (٥٠٨) مشارك ومشاركة من البالغين من طلاب الجامعة وأوضحت نتائجها عن فعالية كلا العلاجين: العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي، والعلاج بالتعرض للواقع الحيّ، في تخفيف قلق الكلام لدى عينة الدراسة، وكان للعلاج بالتعرض للواقع الحيّ تفوق نسبيّ في تخفيف قلق الكلام لدى عينة الدراسة.

ودراسة Scheurich et al.(2022) التي هدفت إلى التعرف على فعالية العلاج بالتعرض في تخفيف اضطراب القلق لدى عينة من المتعلمين من طلاب الجامعة، وتخفيف الأعراض المعرفية والانفعالية والسلوكية المصاحبة للتلعثم لديهم، وأشارت الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض القلق لدى المتعلمين من طلاب الجامعة، وتخفيف الأعراض المعرفية والانفعالية والسلوكية المصاحبة للتلعثم لدى عينة الدراسة.

ودراسة Heuett,B & Heuett,K (2023) التي هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي في تخفيف قلق الكلام لدى عينة من طلاب الجامعة، قوامها (٤٠) طالباً وطالبة، وتزاوحت أعمارهم من (١٨ - ٢٦) عاماً وأوضحت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي في تخفيف قلق الكلام لدى عينة الدراسة؛ حيث كانت

هناك فروق جوهرية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقاييس قلق الكلام (قلق الاتصال كسمة، وقلق الاتصال كحالة، والاستعداد للتواصل، وكفاءة الذات التواصلية) في اتجاه القياس البعدي، وكذلك كانت ثمة فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة التجريبية على مقاييس قلق الكلام في اتجاه القياس البعدي.

#### ٤. التوجهات النظرية المفسرة لقلق الكلام:

تعددت المدارس والتوجهات النظرية المفسرة لقلق الكلام، ومن أهم تلك النظريات ما يأتي:

#### أ- نظرية التحليل النفسي : Psychoanalysis Theory

يرى (Freud (1953, PP. 304 – 305 رائد نظرية التحليل النفسي أن القلق ما هو إلا انعكاس واضح لمخاوف وصراعات الطفولة المبكرة المكبوتة في اللاشعور، والتي لم يتم تصفيتها بعد، ووفقاً لهذه النظرية فإن الأفراد الذين يعانون من قلق الكلام، يحاولون بشكلٍ أو بآخر التوافق مع الصراعات الطفولية المكبوتة التي لم يتم تصفيتها، ولا يستطيعون الاعتراف بها.

#### ب- النظرية المعرفية Cognitive Theory

أكد رواد النظرية المعرفية وعلى رأسهم بيك Beck، أن الفرد يشعر بالقلق تجاه الشيء الذي يجهله، كما أن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، والمشاعر السلبية، تلعب دوراً هاماً في ظهور قلق الكلام، وإن انفعالات وسلوكيات الأفراد في المواقف المختلفة تكون غالباً مرتبطة بطريقة تفكيرهم وليس الأشياء في حد ذاتها، ووفقاً للنظرية المعرفية فإن قلق الكلام يتولد لدى الأفراد نتيجة لوجود خلل في المعالجة المعرفية لمواقف الأداء، ويرتبط هذا الخلل بوجود خلل في البناء العقلي المعرفي للفرد (المخططات المعرفية) (Beck, 1995, 14).

#### ج- النظرية السلوكية Behavioral Theory

اتفق رواد النظرية السلوكية مثل هل (Hull)، وسكينر (Skinner)، وهوفلان (Hovlan)، ودولارد وميلر (Dollard & Miller) أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي، ويُعطون أهمية كبيرة للتعزيز (الإيجابي-السلبى) في

عملية التعلم ، وبهذا المعنى تحكمه قوانين الأشرط الكلاسيكي الذي يرتبط فيه مثير محايد بمثير غير سار أو مؤلم (حمدي زهران، ٢٠٠٥، ١٠٢).

ويتضح مما سبق أن نظرية التحليل النفسي ترى أن القلق يظهر لدى الفرد نتيجة لخبرات مؤلمة تعرض لها أو مر بها في المراحل الأولى من حياته ، وهذه الخبرات تسبب للفرد صراع داخلي يظهر في شعوره بالقلق من التواصل مع الآخرين وينتج عنه قلق الكلام . بينما يرى أصحاب النظرية المعرفية إن قلق الكلام ينشأ نتيجة لوجود مجموعة من الأفكار والاعتقادات السلبية التي يكونها الفرد عن ذاته في المواقف التي يُطلب منه فيها التحدث أمام الآخرين مثل (أنا غير كفء، أدائي سيئ، الكل يراقبني، الكل سيسخر مني، الكل سيقمني تقييماً سلبياً، الكل ينتظر أخطائي، أنا غير واثق من نفسي) مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق والتوتر والخوف من التحدث أمام الآخرين، وباستمرار تلك الاعتقادات والأفكار السلبية يستمر الفرد في دوامة القلق والخوف عندما يوضع في مواقف تتطلب منه مخاطبة الجمهور، وأن قلق الكلام وفقاً للنظرية السلوكية قد يظهر لدى الأفراد نتيجة لاقتران مواقف التحدث أمام الآخرين بنتائج سلبية وغير سارة، بصورة متكررة؛ مما يولد لدى الفرد القلق والخوف من المواقف التي تتطلب منه مخاطبة الجمهور، فينسحب من تلك المواقف أو يتجنبها؛ ليتخلص من الشعور بالضيق والألم النفسي الذي يعانيه عندما يوجد في مثل هذه المواقف، ويتكرر هذا القلق والخوف بتكرار تلك المواقف.

### المحور الثالث: الإفصاح عن الذات: Self-Disclosure

ويعد الإفصاح عن الذات جوهر الاتصال الشخصي ، وهو جزء لا يتجزأ من تفاعل الفرد الطبيعي مع من حوله ، ويعد كشف الذات أو تقاسم المعلومات مع الأشخاص الآخرين مهماً للتكيف والتواصل مع الذات ومع المجتمع بأكمله، وعن طريق الإفصاح عن الذات يقوم الفرد بإظهار مبادئه من أفكار ورغبات وطموحات لشخص آخر يرتبط معه بعلاقة قوية فيصبح

كل منهم معروفا ومفهوما للآخر ، فهو من الأساليب الفعاله في تقويه مشاعر الثقة والتخلص من مشاعر الخجل.

## ١. مفهوم الإفصاح عن الذات

ويرى (greenect et al.,2006,413) أنه تفاعل فردين على الأقل حيث يقصد أحدهما توصيل شيء ما للآخر . وتعرفه (consedine et al.,2007,30) بأنه الكشف عن المعلومات المرتبطة بالذات سواء كانت مشاعر أو اتجاهات أو خبرات أو أفكار أو معتقدات أو معلومات شخصية مرتبطة بالماضي والحاضر والمستقبل. وعرفته (إسهام أبو بكر عثمان ،١١٧، ٢٠١٣) بأنه السلوك الذى من خلاله يجعل الفرد نفسه واضحا ومعروفا للآخرين حتى يتمكنوا من التفاعل معه بصورة مناسبة ويحدث ذلك عندما يكون إفصاح الآخرين مؤيدا لما عبر عنه الشخص من آراء واتجاهات مما يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

وتعرف (kim et al.,2014,260) الإفصاح عن الذات سلوك استراتيجى مقصود يهدف إلى توصيل المعلومات الشخصية بما فيها من آراء، واتجاهات، وأفكار، ومشاعر شخصية للأشخاص الآخرين، لذا فهي عامل جوهري فى تنمية العلاقات فى المجتمعات.

وأشار إليه كل من (Catona&Green,2016,34) بأنه تفاعل بين شخصين على الأقل حيث ينوى أحدهما البوح والإفصاح بشئ ما شخصى للآخر. وترى (Masavira,2016,43) أن الإفصاح عن الذات هو عملية ديناميكية معقدة تهدف إلى الكشف عن معلومات شخصية عن أنفسنا والتي من غير المحتمل أن يكتشفها الآخرون بطرق مختلفة، وتتطرق هذه المعلومات إلى موضوعات قد لا يفكر فيها المرء حتى فى مناقشتها مع أشخاص محددین. وعرفه (أحمد عبد الكاظم ،٢٠٢١، ١٧٦) بأنه عملية جعل الذات معروفة للآخرين عن طريق الإفصاح عن معلومات خاصة بشخصيته لهم. واتفق كل من (سعاد سليمان وباسم الدحاحة، ٢٠٢٢، ٧٠) و(مؤيد أسماعيل ،٢٠٢٣، ٥٤) أن الإفصاح عن الذات هو مشاركة الآخرين بمعلومات شخصية وسرية لمواضيع مختلفة تشمل جوانب الحياة

المختلفة (الشخصية، النفسية، الجسدية) والاتجاهات (الأفكار، المعتقدات، الآراء، المشاعر، الخبرات المتنوعة).

ويتضح من العرض السابق للتعريفات أنها تتفق على أن الإفصاح عن الذات هو كشف الفرد عن معلومات وخبرات واتجاهات وأفكار ومعتقدات دينية وحالته الصحية وعلاقته مع الآخرين وقد تكون معلومات شخصية لا يعرفها الآخرون إلا في حالة إفصاح الفرد عنها. ويرتبط الإفصاح عن الذات بالعديد من المتغيرات فقد تناولت العديد من الدراسات بأكثر من منظور، ففي دراسة (مروة نشأت معوض، ٢٠١٦) فحصت العلاقة بين الإفصاح عن الذات والمرونة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية وأبعاده ومقياس الأمن النفسي وأبعاده. وأجرى كل من (خالد على العمري، وعبدالكريم محمد جرادات، ٢٠٢٠) دراسة للتعرف على العلاقة بين كشف الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء متغير الجنس (ذكور-إناث)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات سلبية دالة إحصائياً لدى أفراد عينة الدراسة، بين كشف الذات والشعور بالوحدة، كما كشفت الدراسة عن أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الإناث وهذه الأبعاد هي بُعد الشخصية بالنسبة لكشف الذات للأب وللأم، وبُعد الأذواق والميول بالنسبة لكشف الذات للصديق.

وقام (أحمد محمد خليفة، ٢٠٢٢) بدراسة للتعرف على علاقة الإفصاح عن الذات بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة من طلاب الجامعة في الإفصاح عن الذات والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيري (النوع - التخصص الدراسي) وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين الإفصاح عن الذات بأبعاده المختلفة والتوجه نحو الحياة، وكذلك أمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة بنسبة (٣٠%). بينما هدفت دراسة (Schwab, H., et al, 2022) إلى

المقارنة بين مستوى كشف الذات بين مجموعتين من طلبة الجامعة ممن يعانون من الشعور بالوحدة والذين لا يعانون، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية لديهم رغبة أقل في كشف الذات تجاه جميع الأشخاص سواء كانوا غرباء أو أصدقاء ، أن لديهم درجة عالية من العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة.في حين كانت دراسة Aharony, (2023) تدور حول التعرف على العلاقة بين أنماط التعلق والإفصاح عن الذات لدى مستخدمي الفيس بوك من طلاب الجامعة ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين أنماط التعلق الآمن والإفصاح عن الذات. وسعت دراسة (عامر ناظم صالح، ٢٠٢٤) إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وهدفت دراسة (هاجر فاخر صالح، ٢٠٢٤) لمعرفة الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة، وكذلك معرفة دلالة الفروق في الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة وفق متغيرات (النوع، التخصص الدراسي، الصف) ، وأشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة ليس لديهم إفصاح عن الذات.

## ٢. نظريات الإفصاح عن الذات :

### أ- نظرية المساواة Equality Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإفصاح يقابله إفصاح من الطرف الآخر حتى تكون العلاقات مساوية لبعضها البعض، فعند الإفصاح عن الذات يتوقع الدعم الاجتماعي من الآخر كما يتوقع إفصاحاً مساوياً من الآخر، فالكلمة المنطوقة نتاج يشترك فيه كل من المتحدث والمستمع ، فالسمة المميزة للإفصاح هي المعاملة بالمثل، في معظم العلاقات يكشف كل طرف للطرف الآخر، ويقدمان معلومات عن أنفسهم مع توقع أن يستجيب الآخر بالمثل، فالإفصاح المتبادل يؤدي لنتائج إيجابية بين الأشخاص (Dutton,H.,Kelsey,I.&Bullen,2020,49).

## ب- النظرية التبادلية Exchange theory

من المبادئ التي قامت عليها هذه النظرية أن "الإفصاح يولد إفصاح" ويعتبر هذا المبدأ الأساسي المفهوم التبادلية وهو يعنى أن الفرد عندما يفصح إلى آخر فإن الشخص الآخر سوف يشعر أنه لديه ميل أنه مدفوع نوعا ما إلى تبادل هذا السلوك. كما تعتمد هذه النظرية على النمذجة، وترى أن الفرد الذي يقوم بالإفصاح عن أفكاره ومشاعره ومشكلاته، يفصح عن تلك الموضوعات للشخص الجدير بالثقة، والذي لديه نية حسنة تجاهه، وأنه أيضا سوف يبادل عملية الإفصاح بالمثل وبنفس الدرجة تقريبا كذلك ينخفض إفصاح الفرد إذا ما وجد مع أفراد من ذوي الإفصاح المنخفض (إسهام أوبكر عثمان، ٢٠٠٣، ١٦٩).

## ج- نظرية النفاذ الاجتماعي Social Penetration Theory

تعود هذه النظرية إلى "Altman" و "Taylor"، وتعد هذه النظرية من أهم النظريات التي أكدت أن النفاذ الاجتماعي يحدث من خلال الإفصاح عن الذات والأهتمام والتقارب بين الأشخاص (Altman & Taylor, 1973, 68). وأن عملية النفاذ الاجتماعي يرتقى بأربع مراحل: المرحلة الأولى هي التوجه ويكون فيها الحوار روتينياً ويتم الإفصاح عن بعض المعلومات السطحية فإذا تم اعتبار المرحلة مجزية جاء دور المرحلة الثانية وهي الاستكشافية العاطفية وخلالها يتم التوسع في الإفصاح عن المعلومات السطحية، إضافة إلى البوح بالاتجاهات الشخصية حول القضايا العامة، ويعد هذه المرحلة يقوم الفرد بتقدير ثان للعائد من العلاقة فإذا كان العائد إيجابياً اتجهت العلاقة صوب المرحلة العاطفية وفيها يبدأ الإفصاح عن المعلومات الخاصة وكشف بعض الجوانب الرئيسية في الشخصية حتى تبلغ العلاقة المرحلة الرابعة وهي المرحلة المستقرة وفيها يكون الاتصال فعالاً ويتم تبادل الإفصاح الحميمي في موضوعات شخصية عديدة (لطيفة عثمان الشعلانى، ٢٠١٠، ٨٩).

يتضح من العرض السابق: أن كل نظرية لها فكرة مختلفة عن الأخرى فنظرية المساواة أكدت على التساوى بين الأفراد في العلاقات الاجتماعية حتى يتم الإفصاح السليم

الذى يؤدى لنتائج إيجابية بين الأشخاص ،أما النظرية التبادلية تؤكد على المبادلة وهى ثقة فى الشخصية والميل للحديث معه يجعل الشخصية الأخرى تفصح له، أما نظرية النفاذ الاجتماعي فيؤكد على أن الإفصاح عن الذات يصل بالفرد إلى الود والحب والألفة مع الآخرين.

### ٣. أبعاد الإفصاح عن الذات

أن الإفصاح عن الذات له العديد من الأبعاد وقت تم تناولة فى العديد من البحوث والدراسات بأكثر من اتجاه ومنها فى دراسة (Jourard,1974) الذى تم تناول أبعاد الإفصاح عن الذات بما يلى:- (الاتجاهات والآراء، المال، العمل والدراسة، الشخصية، المظهر البدنى، الأذواق والاهتمامات). بينما عرضت دراسة (جمال محمد الباكر، ١٩٩٧) الأبعاد التالية:- (المشكلات الاقتصادية والاجتماعية، المشكلات النفسية والاجتماعية، المشكلات الاقتصادية، الأسرار الأسرية، الطموحات المستقبلية، الآراء الدينية، المشكلات الصحية). وقسمت دراسة (منى أحمد عبد الحكيم، ٢٠٠٨) الأبعاد إلى:- (الجانب النفسى والاجتماعى، الجانب الرياضى، الجانب الصحى والاقتصادى، الطموحات المستقبلية، الآراء والاتجاهات). وتناولت دراسة (إسهام أبو بكر، ٢٠١٣) الأبعاد التالية:- (التعبير، المواقف والآراء، العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الشخصية). وقسمه دراسة (مصطفى عبد المحسن، ٢٠١٥) إلى:- ( الأفكار والآراء، الميول والاهتمامات، الآلام والهموم، الأحداث الحياتية). وقسمت دراسة (مروة نشأت معوض، ٢٠١٦) الأبعاد التالية:- (الميول والاهتمامات، العوامل الشخصية، العلاقات الاجتماعية مع الآخرين). وترى دراسة (إيناس محمد عبد اللطيف، ٢٠٢١) أن أبعاد الإفصاح عن الذات هى: (العلاقات الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء، الاتجاهات والاهتمامات، الاتجاهات الاجتماعية). وتناولت دراسة (رشا رفاعى عباس، ٢٠٢١) الأبعاد التالية:- (إفشاء الامور الشخصية، إفشاء الآراء والاتجاهات، إفشاء المشاعر والمشكلات).

في ضوء ما سبق ومن خلال الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة تم تحديد ثلاثة أبعاد للإفصاح عن الذات تم الاعتماد عليهم في البحث الحالي وهم:

- الإفصاح عن الأمور الشخصية.
- الإفصاح عن العلاقات الاجتماعية.
- الإفصاح عن الجوانب الأكاديمية.

### المحور الرابع: العلاقة بين اضطراب قلق الكلام والإفصاح عن الذات

لقد أصبح قلق الكلام ظاهرة يعاني منها طلاب الجامعة، فإن مجرد التفكير في التحدث يجعل الطالب يشعر بعدم الارتياح، وتتجلى تلك المشاعر في ردود فعل جسدية مثل التعرق، والتلعثم، والنزيف، والدوخة وغالبا ما ينسى الشخص ما ينوي تقديمه، ويشعر بأنه غير مستعد، ومن ثم الرغبة في إنهاء التجربة. كما يؤدي قلق الكلام إلى انخفاض نسبة الحضور ومشاركة الطلاب في العروض التقديمية الشفوية أو والمناقشات الجماعية، ويتجنبون التحدث، ويفشلون في إقامة إتصالات مع زملائهم، وتؤدي الحالة العقلية والانفعالية دوراً في منع الطالب من التعرض للمواقف الشفوية الإيجابية، أو التحدث في المنتديات العامة على نطاق أقل، مما يؤثر في مستوى تحصيل الطالب الجامعي وثقته بذاته، وعزلته عن الآخرين، وانخفاض جودة الحياة، ومن ثم تفاقم قلق الكلام لديه (Lall & Biswas, 2020, 352).

وفي هذا السياق أشارت العديد من الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بين اضطراب قلق الكلام و الإفصاح عن الذات وهذا ما أشارت إليه دراسة (ولاء حنفى عبد الفتاح، ٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق لدى المراهقين، وقد أظهرت نتائجها عن وجود علاقة سلبية بين الإفصاح عن الأهتمامات والأمور الدراسية والمظهر البدني والدرجة الكلية والقلق، بينما الأعراض الفسيولوجية كانت العلاقة موجبة، بينما أشارت لوجود علاقة موجبة بين الإفصاح عن الاتجاهات والأمور الشخصية والعلاقات الاجتماعية، كما أرتبط التقييم السلبي للذات سلبياً بالإفصاح عن الأمور الشخصية. ودراسة

(إيناس محمد عبد اللطيف، ٢٠٢١) التى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أنماط التعلق والإفصاح عن الذات والخجل لذوي اضطراب التلعثم.

ودراسة كل من ( Sellnow&Golish,2022 ) التى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين خطاب الإفصاح عن الذات واضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة قوامها (٥٣٨)، (٢٢٧) من الإناث، (٣١١) من الذكور، وأظهرت الدراسة أن غالبية المستجيبين شعروا بالراحة فى الإفصاح عن معلومات مهمة على المستوى الشخصى فى خطابهم العام، وأن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الإفصاح عن الذات وقلق الكلام المدرك لدى الطلاب؛ حيث إن انخفاض اضطراب قلق الكلام قد يسهم فى التخلص من المشاعر السلبية التي يعاني منها الطلاب، وتبادل أفكار والمعلومات مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، والآراء، والاتجاهات، والإعجابات، والطموحات، والخبرات بالتبادل الاجتماعي القائم على مبادئ أو قواعد المعاملة بالمثل، أو كليهما .

### المحور الخامس: الإرشاد المعرفى السلوكى Cognitive-Behavioral Counseling

يمثل الإرشاد المعرفى السلوكى نوعاً من التكامل بين العلاج السلوكى والعلاج المعرفى، ولذلك سمي بهذا الأسم. ويمكن استخدامه منفرداً أو ممزوجاً مع علاجات أخرى ويمكن إجراؤه فردياً وجماعياً. وقد أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة (سعودالريامى، ٢٠١٠)، ودراسة (علاء الشافعى، ٢٠١٨)، ودراسة (منال عبدالله، ٢٠١٩)، ودراسة (لبنى الغامدى، ٢٠٢١)، ودراسة (سهام الفايدى، ٢٠٢٢) بفاعليته فى علاج العديد من الأضطرابات، كما أنه يعتبر الأفضل فيما يتعلق بالنتائج المرجوة على المدى الطويل، حيث تقل بدرجة كبيرة احتمالات حدوث انتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج ، وذلك لانه يعتبر شكل من أشكال التداخلات العلاجية التى تركز على خفض السلوكيات غير التكيفية، من خلال تحديد وتعديل أنماط التفكير المحرفة أو المشوهة.

- وقد أهتم العلاج المعرفي السلوكي منذ البداية بتعديل الأفكار اللاشعورية، وأطلق عليها أرون بيك Aaron Beck الأفكار الأوتوماتيكية وأطلق عليها ألبيرت بيك Albert Ellis الأفكار اللاعقلانية، وإحلال الأفكار العقلانية المنطقية محلها، ويتضمن الإرشاد المعرفي السلوكي مجموعة من الأهداف، يمكن حصرها في النقاط الآتية:
- تنشيط بنية الخوف والأحداث والذكريات غير السارة في ذاكرة العميل؛ من أجل تحديد الأفكار والاعتقادات غير المنطقية المرتبطة بها، والعمل على تعديلها، مع إكساب الفرد القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية التي تسيطر عليه.
  - كف الاستجابات غير المرغوب فيها لدى العميل (انطفاء استجابة الخوف) عند مواجهته للمواقف المثيرة للقلق.
  - تعديل سلوك العميل السلبي في المواقف المثيرة للقلق إلى سلوك إيجابي، من خلال إكسابه مجموعة من المهارات وأساليب المواجهة الصحيحة التي تمكنه من التفاعل بإيجابية في الموقف، وعدم الهروب منه (عادل عبدالله، ٢٠٠٠، ٦٢).
  - التعود على المواقف المثيرة للقلق، بحيث تتلاشى الانفعالات السلبية المرتبطة بتلك المواقف لدى العميل عندما يتعرض لها بعد ذلك في البيئة المحيطة.
  - التخلص من الأعراض المرضية لدى العميل، ومساعدته على تغيير سلوكه إلى الأفضل، وتخفيف شدة الانفعالات لديه.
  - فك الاقتران بين المثير الشرطي والمثير غير الشرطي؛ مما يؤدي إلى حدوث انطفاء للاستجابة غير السوية (علاء فرغلي، ٢٠٠٥، ٣٦).
  - تعديل الأفكار والاعتقادات السلبية المخزنة في البنية العقلية المعرفية للعميل، وبناء أفكار واعتقادات إيجابية جديدة توافقية تحل محل هذه الأفكار والاعتقادات السلبية، أي إحداث تغيير معرفي منطقي في البنية العقلية المعرفية للعميل.

- زيادة فاعلية الذات المدركة لدى العميل، من خلال تنمية قدرته على ضبط الذات في المواقف المثيرة لقلقه، حتى يتمكن من التحكم في المواقف المثيرة لقلقه في البيئة الطبيعية المحيطة به (ماهر محمود، ٢٠٠٣، ١٦).

وفى هذا السياق أظهرت نتائج العديد من الدراسات فعالية الإرشاد المعرفى السلوكى لدى طلاب الجامعة مثل دراسة (Waikar Sv.,2022) التى هدفت إلى تقييم العلاج المعرفى السلوكى فى خفض التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائجها إلى فعالية البرنامج فى خفض درجة قلق التحدث الاجتماعى لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ودراسة (عبدالله سالم المهايبة، ٢٠٢٣) التى هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفى السلوكى فى خفض أعراض القلق لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القلق لصالح المجموعة التجريبية، وتوصي الدراسة باعتماد العلاج المعرفى السلوكى كعلاج فعال للحد من القلق.

وقامت دراسة (وردة الحسينى، ٢٠٢٣) بالكشف عن أثر برنامج معرفى سلوكى فى علاج الرهاب الاجتماعى لدى عينة من طلاب الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الرهاب الاجتماعى لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على مقياس الرهاب الاجتماعى لصالح القياس البعدى.

### فنيات الإرشاد المعرفى السلوكى:

يتضمن مجموعة متنوعةً من الفنيات والأساليب المنبثقة من النظرية المعرفية والنظرية السلوكية تتضح فيما يلى:

- الضبط المعرفي للذات **Cognitive Self Control**: وتقوم هذه الفنية على أساس أن الأفكار والاعتقادات غير المنطقية المرتبطة بالمواقف المثيرة للقلق هي المسؤولة عن تجنب الفرد لتلك المواقف، وعند استخدام العبارات الشفهية في جلسات العلاج بالتعريض (كأن نقول للعميل: هذه الأفكار غير منطقية عليك أن تتخلى عنها، أو نقول له: كي تشعر بالاتزان وعدم الخوف يجب تغيير هذه الأفكار السلبية بأفكار إيجابية بديلة، حاول تقليد سلوكيات الآخرين السوية في الموقف، ....) يزيد من قدرة العميل على التحكم في الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف المرهوبة.
- وقدم (Silverman & Kurtines, 1996, 74) نموذجًا للضبط المعرفي للذات، أطلقا عليه "Stop Technique" ويمكن توضيح عناصر هذا النموذج فيما يأتي:
- **S: Scared**: الفرع والترويع، وفي هذه الخطوة يطلب المعالج من العميل أن يتذكر موقفًا مرهوبًا، ويسأل المعالج العميل سؤالاً استفهاميًا: هل تشعر بالخوف والرعب؟
- **T: Thinking**: الاعتقاد، وفي هذه الخطوة يسأل المعالج العميل عن طبيعة أفكاره واعتقاداته في المواقف المثيرة لقلقه وخوفه.
- **O: Other**: الآخر، وفيها يسأل المعالج العميل عن أفكار الآخرين وسلوكياتهم في تلك المواقف التي تستثير قلقه، ويطلب المعالج من العميل محاولة تقليد سلوكيات الآخرين السوية في الموقف.
- **P: Praise**: الإشادة والمدح، وفي هذه الخطوة يقيم العميل قدرته على التغلب على الخوف والقلق المرتبطين بتلك المواقف، ويقدم له المعالج الإشادة والمدح عندما ينجح في التغلب على المواقف المثيرة لقلقه، وإذا لم ينجح العميل في التغلب على تلك المواقف، فإن المعالج يقدم له التشجيع والدعم المناسب لمساعدته على مواجهة تلك المواقف بشكل أكثر فاعلية في المرات القادمة .

– التخييل الموجه (الإشارات الآمنة) **Guided Imagery (safety signals)**: وتقوم هذه الفنية على أساس تقليل الخوف والقلق والتوتر الناتج عن عملية التعرض للمواقف المرهوبة، وذلك من خلال توجيه العميل إلى التفكير في مكان آمن، أو صورة ذهنية (متخيلة أو واقعية)، تجلب له الشعور بالارتياح والاتزان (والعميل في حالة استرخاء)، بحيث يوجه المعالج العميل إلى تركيز الانتباه على هذا المكان الآمن، وأن يتحسس بعمق الشعور الإيجابي الناتج عن التواجد في هذا المكان الآمن، وتساعد تلك الإشارات الآمنة العميل على تقبل وتحمل الانفعالات السلبية الناتجة عن التعريض ( Rachman, 1983, ) 569).

– **التعريض التخيلي Image Exposure**: ويُقصد به إعادة تنشيط الخبرة غير السارة في ذهن العميل، حيث يتم توجيهه إلى تخيل تفاصيل تلك الخبرة غير السارة، وكذلك جميع الأفكار و الانفعالات المرتبطة بها، من أجل مناقشته فيها، ومساعدته على تعديلها (Hembree et al., 2003, 555).

– **إدارة الضغوط Stress Management**: تقوم هذه الفنية على أساس مساعدة العميل في التحكم في الضغوط التي يشعر بها إزاء تعرضه للمثيرات والمواقف الضاغطة التي تثير الرهبة لديه، ومحاولة التخلص منها من خلال التعريض المتكرر لتلك المثيرات الضاغطة، بدءاً بأقلها إثارة (إرهاباً)، منتهياً إلى أكثرها إثارة أو إرهاباً (التسلسل الهرمي)، مما يعطي الفرد الثقة في نفسه، ويعزز لديه القدرة على التحكم في تلك الضغوط (Himle & Hofmann, 2006, 303).

– **الاسترخاء Relaxation**: وترجع فكرة الاسترخاء إلى العالم جاكبسون Jacobson، ويعني توقّف كاملٌ لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر؛ حيث إنّ إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة، ويبدأ الاسترخاء لدى العميل بشد وإرخاء المجموعات العضلية المختلفة بالتتالي متخيلاً صوراً

تبعث على الاسترخاء مع التنفس العميق وببطء، حتى يتمكن بالتدرج من ضبط قدرته على استرخاء عضلات جسمه ككله، ويستغرق الاسترخاء خمس عشرة دقيقة ( عبد الستار إبراهيم محمد، ٢٠١١، ١١٩).

– **حديث الذات الإيجابي Positive Self Talk:** وتعني أن يُحدِّث الفرد نفسه بأشياء إيجابية عن ذاته، كلما تبادرت إلى ذهنه أفكارٌ واعتقاداتٌ سلبية؛ لمواجهة سبل الأفكار والاعتقادات السلبية التي تسهم في ظهور المشكلات النفسية والسلوكية لديه، وتُستخدَم هذه الفنية لمساعدة العميل على تغيير الحديث السلبي عن الذات بأحاديث إيجابية؛ مما يُحسِّن من قدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكه (مدحت عبدالحميد أبو زيد، ٢٠٠٢، ٦٧).

– **النمذجة Modeling:** وتعني تعلم واكتساب سلوك جديد من خلال ملاحظة شخص آخر يؤدي هذا السلوك (Bandura, 1977, P. 22). ومن خلال تلك الفنية يتم تعليم العميل السلوك المرغوب فيه، وذلك من خلال تقديم أنموذج يؤدي السلوك على نحو صحيح، سواء كان هذا الأنموذج يُقدَّم للعميل من خلال زميل له، أو من خلال الوسائل التعليمية المتنوعة، كالتسجيلات الصوتية، أو الأفلام، أو الصور، حيث يلاحظ العميل هذا السلوك ويتعلم من خلال المحاكاة والتقليد.

– **لعب الدور Role Playing:** وهي إحدى الفنيات التي تساعد الفرد على تعديل سلوكه، من خلال تمثيل دورٍ في دراما معينة، في جوٍّ مليء بالانفعالات ذات الصلة بالأعراض والمشكلات، ويشترك أعضاء فريق التمثيل في بقية الأدوار، وتساعد هذه الفنية العميل على مواجهة اعتقاداته وأفكاره الشخصية، ومن خلال هذه الفنية فإنَّ العميل يستطيع أداء بعض الأدوار التي لا يمكنه القيام بها في الواقع، مما يساعده على أن يكون أكثر وعياً بمشكلاته ويسعى إلى حلها ( محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٥، ٤٨٦).

– **التعزيز الإيجابي Positive Reinforcement:** ويُقصد به تقديم مثير (معزز) إيجابي عقب إصدار استجابة سلوكية معينة (إصدار سلوكٍ ما)؛ مما يعمل على استمرار القيام

بأداء هذه الاستجابة المرغوب اكتسابها، ومن ثمَّ يحدث التغيير المرغوب في السلوك" (Skinner, 1938, P. 62). وهذا يعني أنَّ إصدار السلوك عندما يعقبه قولٌ إيجابيٌّ

(ثناء، شكر وتقدير)، أو فعل يؤدي إلى استمرار السلوك وزيادته.

– **المحادثات الثنائية (الديالوج) Dialogue:** وهو حوار هادف يتم بين المعالج والعميل حول طبيعة المواقف التي تستثير خوف وقلق العميل، لمعرفة الأفكار والاعتقادات غير المنطقية المرتبطة بتلك المواقف، ومن خلال الحوار البناء يتم تعديل تلك الأفكار غير المنطقية إلى أفكار إيجابية (محمد على، على مصطفى، ٢٠١١، ٣٧).

– **التغذية الراجعة Feedback:** وتعني تزويد العميل بالمعلومات عن مستوى أدائه، ومدى تقدمه نحو تحقيق الهدف المطلوب؛ حيث يُوضَّح له الأخطاء التي وقع فيها، ومقدار ما تعلمه، ومقدار تقدمه، ومدى ملاءمة أدائه للهدف المراد الوصول إليه.

– **تقديم الذات Self Presentation:** وتقوم هذه الفنّية على أساس تقديم الفرد لمعلوماتٍ أو صفاتٍ عن نفسه عندما يُطلَب منه تقديم ذاته، وتُستخدم هذه الفنّية للتعرف على مدى التغيير الحادث قبل المعالجة وأثناءها وبعدها (طه حسين، ٢٠٠٧، ٩٥).

– **الحوار والمناقشة Dialogue and discussion:** وهو أحد الأساليب المهمة التي يتمحور دورها في تزويد العميل بمزيد من المعلومات (من خلال إجراء حوار هادف ومناقشة فعالة) حول طبيعة مشكلته، وحول طبيعة الفنيات الإرشادية المستخدمة في علاج تلك المشكلة، وكيفية الإفادة منها، وصولاً إلى تحقيق السلوك السويّ (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٣، ٩٨).

– **الواجب المنزلي Homeworks:** وهو أسلوب ينطوي على مجموعةٍ من المهام والأنشطة التي يُكفّف بها العميل، والتي سبق أن تدرب عليها داخل الجلسات الإرشادية، والتي توضح مدى استفادته من الجلسات، وبالتالي تنعكس على انتقال أثر التدريب لديه، وجعل المهارات والسلوكيات التي اكتسبها ذات فاعلية في حياته.

## تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة:

وقد أستفادت الباحثتان من الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة في التعرف على الفنيات والأساليب الآتية: الاسترخاء، وإدارة الضغوط، والتعريض المكتوب، والتخيل الموجه (الإشارات الآمنة)، والضبط المعرفي للذات، وحديث الذات الإيجابي، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابي، والتغذية الراجعة، وتقديم الذات، والمحدثات الثنائية (الديالوج)، والحوار والمناقشة، والواجب المنزلي، حيث أشارت الدراسات بفعاليتهم ودورهم المهم في تخفيف اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؛ ولذا استخدمت الباحثتان هذه الفنيات والأساليب في البحث الحالي؛ لمساعدة طلاب الجامعة ذوي اضطراب قلق الكلام على التحدث بفاعلية وبطلاقة في المواقف التي تتطلب منه التحدث أمام الآخرين، دون خوفٍ ودون قلق، كما ساعد الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة الباحثتان في وضع فروض الدراسة وبناء البرنامج الإرشادي لخفض اضطراب قلق الكلام، كما إن في حدود علم الباحثتان إنه لا توجد دراسة عربية تناولت فعالية برنامج إرشادي لخفض اضطراب قلق الكلام وأثره على الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

## فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب قلق الكلام في اتجاه القياس الأفضل.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب قلق الكلام.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات في اتجاه القياس الأفضل.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات.

## الإجراءات المنهجية للبحث

### ١. منهج البحث:

اتبعت الباحثتان في البحث الحالي المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي للمجموعة الواحدة ، وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ حيث يعتبر البرنامج الإرشادي المعرفى السلوكى بمثابة (المتغير المستقل)، واضطراب قلق الكلام (متغير تابع أول) والإفصاح عن الذات (متغير تابع ثانى).

### ٢. مجتمع البحث:

تضمن مجتمع البحث جميع طلاب الفرقة الثالثة، والرابعة بكلية التربية - جامعة بني سويف - في العام الجامعي (٢٠٢٣م)، وعددهم (٢٣٦٧) طالب وطالبة.

- عينة البحث: تضمنت عينة البحث ما يأتي:

• **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٤٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بني سويف - وتراوح أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عاماً، وكان الهدف الرئيس من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على أهم مظاهر قلق الكلام لدى طلاب الجامعة عندما يُطلب منهم التحدث أمام الآخرين، والإفادة منها في وضع عبارات مقياس اضطراب قلق الكلام، وبلورة مشكلة البحث، وتم استبعاد هذه العينة من العينة الأساسية للبحث.

• **عينة الخصائص السيكومترية:** تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (١٢٩) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بني سويف - وتراوح أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عاماً، بمتوسط عمري (٢٠.٨٨) وانحراف معياري (٠.٧٢)، وكان الهدف الرئيس من التطبيق على عينة الخصائص السيكومترية هو التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) لمقياس اضطراب قلق الكلام، ومقياس الإفصاح عن الذات وتم استبعاد هذه العينة من العينة الأساسية للبحث.

- **عينة التطبيق الأساسية:** للوصول إلى عينة التطبيق (عينة البحث النهائية) تم تطبيق مقياس اضطراب قلق الكلام على عينة عشوائية قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بني سويف - وتراوحت أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عامًا، واختارت الباحثان الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات في الإربعي الأعلى لمقياس اضطراب قلق الكلام، وكان عددهم (٦٣) طالبًا وطالبة، ولديهم انخفاض في الإفصاح عن الذات، واختارت الباحثان منهم (٢٠) طالبًا وطالبة بشكلٍ عشوائيٍ ليمثلوا عينة البحث، وبالتالي فإن عينة البحث النهائية تكونت من (٢٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الجامعة بكلية التربية جامعة بني سويف، وتراوحت أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢٠.٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٦٤)، ليمثلوا عينة الدراسة التجريبية .  
٣. أدوات البحث:

تم استخدام مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحثان)، ومقياس الإفصاح عن الذات (إعداد: الباحثان)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثان)، وفيما يلي توضيح لهذه الأدوات:

**الأداة الأولى: مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان).**

**الهدف من المقياس:** الوصول إلى أداة تقيس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

**تم بناء وإعداد هذا المقياس من خلال اتباع الخطوات الآتية:**

١. الاطلاع على مختلف الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؛ للإفادة منها في بناء المقياس.

٢. الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؛ للإفادة منها في بناء المقياس، ومنها: مقياس الخوف من التحدث أمام الآخرين إعداد: Paul (1997)، تعريب سعيد عبدالله (٢٠١٢)، ومقياس قلق الكلام إعداد: Cho et al. (2004)، ومقياس قلق الكلام إعداد: أحمد سعيد (٢٠١٢)، ومقياس قلق

التحدث أمام الآخرين إعداد: محمد إبراهيم، صالح اليامي (٢٠١٤)، ومقياس قلق التحدث أمام الجمهور إعداد: (Yaikhong & Usaha, 2014)، ومقياس الخوف من التحدث أمام الجمهور إعداد: (Heeren et al., 2013)، ومقياس قلق التحدث إعداد: Bartholomay (2018) & Houlihan، ومقياس قلق التحدث إعداد: (Long et al., 2019)، ومقياس رهاب الكلام إعداد: أسماء محمد (٢٠٢٠)، ومقياس قلق الكلام إعداد: Gallego & McHugh (2022)، ومقياس قلق التحدث العام إعداد: (Rahman, 2022)، ومقياس قلق التحدث أمام الجمهور إعداد: (Plandano et al., 2023).

٣. تم عرض المقياس في صورته الأولية (٣٤ عبارة) على (١٠) محكمًا من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة؛ للتحقق من صدق المحتوى الظاهري للحكم على المقياس، وعلى مدى مناسبته لعينة البحث، ومدى صلاحية عبارات المقياس للتطبيق، والحكم على دقة الصياغة، واقتراح التعديلات اللازمة، وكانت نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس اضطراب قلق الكلام لا تقل عن (٨٠%) في جميع العبارات، عدا أربعة عبارات كانت نسبة اتفاق السادة المحكمين عليها أقل من (٨٠%)؛ لذا قامت الباحثتان باستبعادهم من المقياس ليصبح عدد عبارات المقياس (الصورة النهائية) بعد التحكيم (٣٠) عبارة.

٤. يتكون مقياس اضطراب قلق الكلام في صورته النهائية من (٣٠) عبارة، وتمت صياغة العبارات بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة، ووضع لكل عبارة ثلاثة بدائل اختيارية، بحيث تأخذ الاستجابة المعبرة عن وجود قلق الكلام بدرجة مرتفعة (ثلاثة درجات)، والاستجابة المعبرة عن وجود قلق الكلام بدرجة متوسطة تأخذ (درجتين)، بينما الاستجابة المعبرة عن غياب قلق الكلام تأخذ (درجة واحدة)، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة موزعة على الأبعاد التالية:

▪ المظاهر الفسيولوجية (١٠) عبارات.

- المظاهر الأكاديمية (١٠) عبارات.
  - المظاهر الاجتماعية والنفسية (١٠) عبارات.
- بناء على ما سبق تكون النهاية الصغرى لدرجة طالب الجامعة على المقياس (٣٠) درجة ،  
والنهاية العظمى (٩٠) درجة.
٥. طُبِقَ المقياس على عينة الخصائص السيكومترية - المُشار إليها سابقاً - ( ١٢٩ ) طالبًا  
وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية.
٦. ثم تم حساب مؤشرات الاتساق الداخلي : وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة  
الكلية لمقياس اضطراب قلق الكلام ككل، كما هو موضح جدول (١) التالي .
- جدول (١) مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب قلق الكلام ، ن = (١٢٩)

العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
١	**٠.٥٩١	١١	**٠.٤٥٧	٢١	**٠.٣١٥
٢	**٠.٣٨٧	١٢	**٠.٣٧٢	٢٢	**٠.٤٧٧
٣	**٠.٢٧٧	١٣	**٠.٤٧٧	٢٣	**٠.٥٢٤
٤	**٠.٥٣٩	١٤	**٠.٤١١	٢٤	**٠.٥٧٥
٥	**٠.٤٨٩	١٥	**٠.٤٨٨	٢٥	**٠.٤٠٨
٦	**٠.٤٤٢	١٦	**٠.٣٦٨	٢٦	**٠.٥٢٧
٧	**٠.٣٩	١٧	**٠.٦٢	٢٧	**٠.٤٩٥
٨	**٠.٤٢٦	١٨	**٠.٥٠٤	٢٨	**٠.٦١١
٩	**٠.٢٩٥	١٩	**٠.٥٥٦	٢٩	**٠.٤٤٢
١٠	**٠.٥١٦	٢٠	**٠.٤٨٧	٣٠	**٠.٥١٤

ومن الجدول السابق، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس  
اضطراب قلق الكلام دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وتم حساب معاملات ارتباط درجة  
كل بعد من ابعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس فكانت كما يلي :

جدول (٢) معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس اضطراب قلق الكلام بالدرجة الكلية

م	البعد	معاملات الارتباط
١	البعد الأول	**٠.٦٨٩
٢	البعد الثاني	**٠.٧٢١
٣	البعد الثالث	**٠.٧٠٥

ويوضح جدول (٢) أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق مما يدل على صدق أبعاد مقياس اضطراب قلق الكلام. ٧. ثم تم ثبات مقياس اضطراب قلق الكلام: تم حساب ثبات مقياس اضطراب قلق الكلام بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اضطراب قلق الكلام والمقياس ككل

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول	١٠	٠.٧٢
البعد الثاني	١٠	٠.٧٨٢
البعد الثالث	١٠	٠.٧٥٧
مقياس اضطراب قلق الكلام ككل	٣٠	٠.٨٤٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس اضطراب قلق الكلام وأبعاده بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق. الأداة الثانية: مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان). الهدف من المقياس: الوصول إلى أداة مقننة تقيس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة. تم بناء وإعداد هذا المقياس من خلال اتباع الخطوات الآتية:

١. الاطلاع على مختلف الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة؛ للإفادة منها في بناء المقياس.
٢. الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة؛ للإفادة منها في بناء المقياس، ومنها: مقياس كشف الذات إعداد:

Jourard, 1974، ومقياس الإفشاء عن الذات إعداد: جمال محمد الباكر (١٩٩٧)، مقياس الإفصاح عن الذات إعداد: منى أحمد عبد الحكيم (٢٠٠٨)، مقياس الإفصاح عن الذات إعداد: إسهم أبو بكر (٢٠١٣)، ومقياس كشف الذات إعداد: عدنان محمود عباس (٢٠١٥)، ومقياس الإفصاح عن الذات إعداد: مصطفى عبد المحسن (٢٠١٥)، ومقياس الإفصاح عن الذات إعداد: جيهان أحمد حلمي (٢٠١٩)، ومقياس الإفصاح عن الذات إعداد: رمضان محمد عبد اللطيف (٢٠٢١)، ومقياس إعداد: رشا أحمد محمد (٢٠٢١).

٣. تم عرض المقياس في صورته الأولى (٣٠ عبارة) على (١٠) محكمًا من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة؛ للتحقق من صدق المحتوى الظاهري للحكم على المقياس، وعلى مدى مناسبه لعينة البحث، ومدى صلاحية عبارات المقياس للتطبيق، والحكم على دقة الصياغة، واقتراح التعديلات اللازمة، وكانت نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الإفصاح عن الذات لا تقل عن (٨٠%) في جميع العبارات. وتم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات دون حذف أي عبارة، ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم (٣٠) عبارة كما هو.

٤. وتمت صياغة العبارات بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة، ووضع لكل عبارة ثلاثة بدائل اختيارية، بحيث تأخذ الاستجابة المعبرة عن وجود الإفصاح عن الذات بدرجة مرتفعة (ثلاثة درجات)، والاستجابة المعبرة عن وجود الإفصاح عن الذات بدرجة متوسطة تأخذ (درجتين)، بينما الاستجابة المعبرة عن غياب الإفصاح عن الذات تأخذ (درجة واحدة).

٥. طُبِقَ المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية - المُشار إليها سابقًا - (١٢٩) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية.

٦. تم حساب مؤشرات الاتساق الداخلي : وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات ككل، كما هو موضح جدول (٤) التالي .

جدول (٤) مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس الإفصاح عن الذات ، ن = (١٢٩)

العبرة	معاملات الارتباط	العبرة	معاملات الارتباط	العبرة	معاملات الارتباط
١	**٠.٣٧٨	١١	**٠.٣٤٣	٢١	**٠.٤٦٣
٢	**٠.٥٤٢	١٢	**٠.٣٣٢	٢٢	**٠.٤٢
٣	**٠.٢٧٨	١٣	**٠.٤٣٩	٢٣	٠.٠١٦
٤	**٠.٤٤٦	١٤	**٠.٣٦٨	٢٤	**٠.٤٣٩
٥	**٠.٣٠٦	١٥	**٠.٤٨٩	٢٥	**٠.٥١٢
٦	**٠.٤٤٥	١٦	**٠.٢٢٤	٢٦	**٠.٣٤٣
٧	**٠.٢٧١	١٧	٠.١١٣	٢٧	**٠.٣٨٩
٨	**٠.٤٢٨	١٨	**٠.٣٦٥	٢٨	**٠.٢٥٦
٩	**٠.٤٢٤	١٩	**٠.٥٤٨	٢٩	**٠.٤٤٣
١٠	**٠.٢٩٧	٢٠	**٠.٤٨٧	٣٠	**٠.٥١٢

ومن الجدول السابق، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، فيما عدا العبارتين أرقام (١٧ ، ٢٣) فليس لهما دلالة إحصائية لذا تم حذفهما ليصبح المقياس في صورته النهائية (٢٨) عبارة موزعة على الأبعاد التالية:

- الإفصاح عن العلاقات الإجتماعية مع الآخرين (١٠) عبارات.
- الإفصاح عن العوامل الأكاديمية (٩) عبارات.
- الإفصاح عن العوامل الشخصية (٩) عبارات.

كما تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس فكانت كما يلي :

### جدول (٥) معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات بالدرجة الكلية

م	البعد	معاملات الارتباط
١	البعد الأول	**٠.٦٤٥
٢	البعد الثاني	**٠.٦٩٢
٣	البعد الثالث	**٠.٦٨٧

ويوضح جدول (٥) أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق مما يدل على صدق أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات. ٧. ثم تم ثبات مقياس الإفصاح عن الذات: تم حساب ثبات مقياس الإفصاح عن الذات بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (٦).

### جدول (٦) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والمقياس ككل

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول	١٠	٠.٧٣٢
البعد الثاني	٩	٠.٧١٨
البعد الثالث	٩	٠.٧١١
مقياس الإفصاح عن الذات ككل	٢٨	٠.٧٤٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق. الأداة الثالثة: برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام وأثره في الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثان).

تم إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة ومعرفة أثره على الإفصاح عن الذات، والذي يتضمن مجموعة من الفنيات والأساليب التي تتكامل معاً لمساعدة طلاب الجامعة ذوي قلق الكلام على التخلص من هذا القلق، مما يساهم في إعادة الاتزان الانفعالي لديهم، وممارسة حياتهم بشكلٍ طبيعيّ، والتواصل بفاعلية والإفصاح

عن الذات دون خوفٍ أو قلق، أو تردد، في المواقف التي يُطلب منهم فيها أن يكونوا متحدثين إلى الجمهور.

وفيما يلي توضيحٌ للأساس النظريّ الذي بُني عليه البرنامج الإرشادي المعرفي

السلوكي:

#### أ- الإطار النظري للبرنامج:

يعتمد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في البحث الحالي على النظرية السلوكية، والنظرية المعرفية، وفيما يلي توضيح ذلك:

- **النظرية المعرفية Cognitive Theory**: يؤكد رواد النظرية المعرفية أن انفعالات وسلوكيات الأفراد تكون غالباً مرتبطة بطريقة تفكيرهم، فهناك مواقف كثيرة تستثير القلق والغضب لدى الفرد؛ نظراً للطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف في ضوء ما لديه من أفكار واعتقادات في بنائه المعرفي، وهذه الاعتقادات التي كونها الفرد في بنائه المعرفي قد تكون غير منطقية، مما يساهم في حدوث القلق والاضطراب، وقد يظل الفرد معتبراً تلك المعارف والاعتقادات هي الحقيقة المطلقة، ويظل محافظاً عليها، مما يزيد من قلقه واضطرابه (Beck, 1995, PP. 14 -15; Clark & Beck, 2010, P. 31).

وبناءً على ماسبق فإن التدخل المعرفي يساعد الطالب على فهم أفكاره واعتقاداته غير العقلانية، ومناقشته فيه من خلال المحادثات الثنائية، إلى أن يقتنع الطالب باختلال تلك الأفكار وأنها السبب في حدوث الاضطراب، ومساعدته على وضع أفكار واعتقادات بديلة، وأكثر عقلانية، والتركيز على هذه الأفكار الإيجابية؛ لملء الفراغ الموجود في الذاكرة بأفكار واعتقادات إيجابية، مما يساعد في تحسين قدرة الطالب على مواجهة المواقف المثيرة لقلقه دون خوفٍ أو قلق، وكف استجابة التجنب والابتعاد عن تلك المواقف (Forsyth et al., 2006, PP. 65).

- **النظرية السلوكية Behavioral Theory**: يعتبر العلاج بالتعريض هو أحد أشكال العلاج السلوكي وهو عبارة عن عملية لتقليل استجابات الخوف والقلق، وأثناءه يتعرض الشخص تدريجياً لموقف أو شيء مخيف ويتعلم ويصبح أقل حساسية بمرور الوقت، وركز

هذا العلاج على الأعراض المباشرة وتعديل سلوكيات الأفراد، ويعد جوزيف ولبي أول من لفت الانتباه إلى هذا النوع من العلاج في علاج السلوك المترتب على اضطرابات القلق، وأكد على أن استجابة الخوف تنمخض عن الاقتران الشرطيّ الخاطئ بين المثير الشرطيّ والمثير غير الشرطيّ، وأن فاعلية العلاج بالتعريض تكمن في قدرته على إحداث انطفاء للاستجابة الشرطية المرتبطة بالمثير الشرطيّ الذي يتم عن طريق الكف بالنقيض، وهذا يعني أن استجابة الخوف يقابلها استجابة مناقضة لها تتمثل في الاسترخاء، والذي يعد ذا أهمية في فك الارتباط بين المثير والاستجابة الخاصة به، ووصف ولبي العلاج بالتعريض من وجهة نظره بالتحصين التدريجيّ (Wolpe, J. 1990, PP. 37 – 38).

#### ب- هدف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: الهدف العام للبرنامج :

هو خفض اضطراب قلق الكلام ومعرفة أثره في الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

#### الأهداف الإجرائية للبرنامج وتنقسم إلى :-

– أهداف خاصة بالمظاهر الكلامية وتتمثل في:  
مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:

- يدرك أهمية مناقشة الآخرين في آرائهم المختلفة دون قلق من التحدث.
- يجد سهولة في التعبير عما يريد.
- يعبر عن أفكاره اثناء الكلام.
- يجد سهولة في إخراج ونطق الكلمات إذا جاء دوره في الأمتحان الشفوي.
- يتحدث بثقة أمام الآخرين دون أن يهتز صوته.
- يتكلم بطريقة منظمة ومفهومة.
- يسهل عليه أستدعاء الكلمات المناسبة في بعض المواقف المختلفة.
- يتحدث بطلاقة دون قلق أمام الآخرين.
- يتحدث دون اضطراب في كلامه أمام الآخرين.

- يبدي رأيه في موضوع ما خاص بالجانب الأكاديمي.
- أهداف خاصة بالمظاهر الاجتماعية والنفسية وتتمثل في:  
مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:-
  - يواجهه الجدل والمناقشات مع الآخرين.
  - يشارك في الأنشطة المجتمعية بالكلية.
  - يشارك في المواقف الاجتماعية التي تتطلب منه التحدث إلى الآخرين (الجمهور).
  - يستطيع اتخاذ القرارات .
  - يثق بنفسه أثناء التحدث أمام الآخرين دون خوف.
  - يواجهه أى تقييم سلبي يوجه له من الآخرين.
  - يشعر بالاندماج عندما يكون وسط الجماعة.
  - يقلل من التوقعات السلبية تجاه نفسه.
  - يتواصل بصرياً، في المواقف التي يُطلب منه فيها أن يكون متحدتاً إلى الجمهور
  - يشعر بالثبات الانفعالي في المواقف التي تتطلب منه التحدث دون خجل أو خوف.
  - يتوافق مع الوضع الراهن الذي يوضع فيه.
- أهداف خاصة بالمظاهر الفسيولوجية وتتمثل في:  
مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:-
  - يجيب على السؤال داخل المحاضرة عندما يتطلب منه دون إرتباك.
  - يعبر بحرية تامة دون توتر أو قلق.
  - يعبر عن أنفعالاته وكلامه وملامحه دون قلق.
  - ينظم كلماته وأفكاره قبل تقديم المهام المطلوبة منه داخل المحاضرة حتى لا ترتعش أطرافه.
  - يتحرر من التوتر عندما يركز الآخرون في سلوكه.
  - يعبر عن رؤية دون قلق من سخريه زملائه .
  - يتحدث مع الآخرين بدون خوف.

### ج- مصادر بناء البرنامج:

اعتمدت الباحثتان في بناء محتوى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ومادته العلمية وفنياته على مجموعة من المصادر هي:

- الإطار النظري للبحث الحالي، وما اطلع عليه من الكتابات والأطر النظرية السيكولوجية، التي تناولت برامج اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

- بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت برامج تخفيف اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، ومنها: (Seim et al., 2010)، و (Heuett & Heuett, 2023)، و (England et al., 2012)، و (Niles et al., 2015)، و (Scheurich, 2017)، و (Kahlon et al., 2019)، و (Bartholomay & Houlihan, 2018)، و (Scheurich et al., 2019)، و (Daniels et al., 2020)، و (Chorley, 2021)، و (Jong et al., 2021)، و (Kahlon 2022)، و (Reeves et al., 2022).

- بعض المقابلات التي أجرتها الباحثتان مع طلاب الجامعة.

- تم عرض البرنامج على عدد من الأساتذة الخبراء المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة للإستفادة من ملاحظتهم من أجل الوصول لتصور نهائي للبرنامج أكثر ثراء وشمولاً.

### د- الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

يتضمن البرنامج مجموعة من الأسس النفسية والتربوية تتضح فيما يأتي:

- مراعاة اختيار المكان المناسب والتوقيت المناسب لكل من الباحثتان وأفراد العينة؛ لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي.

- العمل على تقوية العلاقة بين الباحثتان والمشاركين في البرنامج الإرشادي من خلال: تهيئة جوٍّ يسوده الاحترام المتبادل، والألفة، والثقة.

- مراعاة خصائص طلاب الجامعة ذوي قلق الكلام سواء أكانت معرفية، أو نفسية، أو فيسيولوجية، أو سلوكية واجتماعية.

- الاستفادة من بعض الجلسات الجماعية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي في مساعدة ذوي قلق الكلام على التحسن في إطار جماعي.

## هـ- الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج:

يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعةً متنوعةً من الفنيات والأساليب المنبثقة من النظرية المعرفية والنظرية السلوكية تتضح فيما يلي: الضبط المعرفي للذات، التخيل الموجه (الإشارات الآمنة)، التعريض التخيلي، إدارة الضغوط، الاسترخاء، حديث الذات الإيجابي، النمذجة، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، المحادثات الثنائية (الديالوج)، التغذية الراجعة، تقديم الذات، إعادة التقييم الإيجابي، الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي. وقد أشارت الباحثتان إلى هذه الفنيات تفصيلاً في الإطار النظري للبحث الحالي.

## و- أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

- التقييم القبلي: وهو القياس القبلي، ويتم ذلك قبل تطبيق جلسات البرنامج بتطبيق (مقياس اضطراب قلق الكلام، مقياس الإفصاح عن الذات).
- التقييم البعدي: وهو القياس البعدي، ويتم تطبيقه بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق (مقياس اضطراب قلق الكلام، مقياس الإفصاح عن الذات).
- التقييم التبعي: وهو القياس التبعي، ويتم تطبيقه بعد مرور (ثلاثة أشهر) من الإنتهاء من تطبيق البرنامج كفترة متابعة لتطبيق مقياس (مقياس اضطراب قلق الكلام، مقياس الإفصاح عن الذات) ومعرفة استمرارية تحقق أهداف البرنامج.

## ز- محتوى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

تم تحديد محتوى البرنامج في ضوء الاستفادة من الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، حيث يتكون البرنامج (٣٦) جلسة، بواقع ثلاث جلسات في الإِسبوع لمدة ثلاثة شهور. ويتكون البرنامج من ثلاث مراحل تضم كل منها عدد من الجلسات وفيما يلي وصف مختصر لمراحل البرنامج.

جدول (٧) وصف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض اضطراب قلق الكلام

المرحلة	إجراءات المرحلة	عدد الجلسات	الفنيات المستخدمة
	تتضمن (التعرف على المشاركين في البرنامج ، وتعريفهم ببعضهم البعض - إشاعة جو من الألفة والموودة والأمان بين الباحثان والطلاب - حث المشاركين في البرنامج على التفاعل والمبادأة من خلال تقديم الذات. - ووضع بعض المبادئ والمعايير قبل البدء في التدريب الفعلي للبرنامج).	(جلسة)	الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابي - لعب الأدوار - تقديم الذات
مرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تتضمن (إعطاء صورة توضيحية للهدف من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ومميزاته، ومحاوره، وجلساته، وأهميته في تخفيف اضطراب قلق الكلام)</li> <li>تتضمن (توضيح مفهوم اضطراب قلق الكلام للطلاب - أهم مظاهر اضطراب قلق الكلام - تحديد أسباب قلق الكلام).</li> </ul>	(جلستان)	المحادثات التثائية (الديالوج) - التعزيز الإيجابي - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي

<p>الضبط المعرفى للذات - التخيل الموجه - التعريض التخيلى - إدارة الضغوط - لعب الأدوار - التعزيز الإيجابى - التغذية الراجعة - تقديم الذات - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلى.</p>	<p>اثنان وثلاثون جلسة</p>	<p>وتتضمن (مساعدة الطلاب على مناقشة الآخرين فى آرائهم المختلفة دون قلق من التحدث- والتدريب على التعبير عن الآراء والتحدث بثقة وبطلاقة أمام الآخرين دون أن يهتز صوتهم- ومساعدتهم على مواجهه الجدل والمناقشات مع الآخرين- والمشاركة فى الأنشطة المجتمعية بالكلية والمواقف الاجتماعية التى تتطلب منه التحدث إلى الآخرين (الجمهور)- والقدرة على اتخاذ القرارات- والتدريب على الثقة بالنفس أثناء التحدث أمام الآخرين دون خوف- ومواجهه أى تقييم سلبى يوجه له من الآخرين- وخفض التوقعات السلبية تجاه نفسه- ويتحرر من التوتر عندما يركز الآخرون فى سلوكه- ويعبر عن رؤية دون قلق من سخريه زملائه - ويتحدث مع الآخرين بدون خوف).</p>	<p>مرحلة التدريب</p>
<p>الحوار والمناقشة - التعزيز الإيجابى</p>	<p>(جلسة)</p>	<p>وتتضمن (ختم الجلسات - ومراجعة ما تم التدريب عليه)</p>	<p>مرحلة الانتهاء</p>

### الخطوات الإجرائية للبحث

١- قامت الباحثتان بإعداد أدوات الدراسة: مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، ومقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة، والتحقق من كفاءتهم السيكومترية (صدق، وثباته، واتساقه الداخلى)، والبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لخفض اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

٢- تم تحديد الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات في الإرياعي الأعلى لمقياس اضطراب قلق الكلام، ولديهم انخفاض في الإفصاح عن الذات وكان عددهم (٦٣) طالبًا وطالبة، وتم اختيار منهم (٢٠) طالبًا وطالبة بشكلٍ عشوائيٍّ ليمثلوا عينة البحث. وبالتالي فإن عينة البحث النهائية تكونت من عشرين (٢٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الجامعة، ممن يعانون من قلق الكلام، والإفصاح عن الذات، وتراوحت أعمارهم من (٢٠-٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢٠,٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٦٤).

٣- تم تطبيق مقياس اضطراب قلق الكلام ومقياس الإفصاح عن الذات قبل تطبيق البرنامج.

٤- تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على أفراد العينة التجريبية.

٥- تم إعادة تطبيق مقياس اضطراب قلق الكلام ومقياس الإفصاح عن الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي مباشرةً (القياس البعدي) على مجموعة البحث.

٦- تم إعادة تطبيق مقياس اضطراب قلق الكلام ومقياس الإفصاح عن الذات بعد مرور ثلاثة أشهر على تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي (فترة المتابعة) على أفراد المجموعة التجريبية.

٧- تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى نتائج البحث، ثم تفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة.

٨- على ضوء نتائج البحث والإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة تم الخروج ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

### الأساليب الإحصائية:

أعتمد البحث على بعض الاساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار " T . Test .

اختبار صحة فروض الدراسة وتفسيرها:

١ . نتائج الفرض الأول :

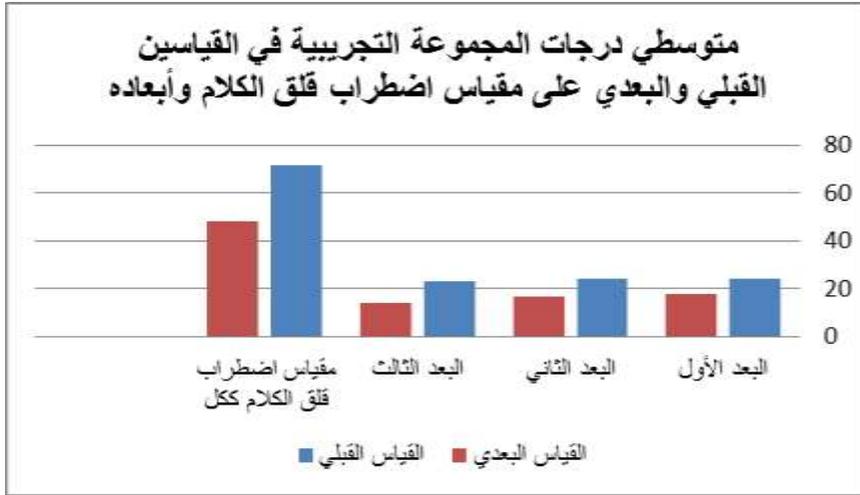
ونصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب قلق الكلام في اتجاه القياس الأفضل "

للتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب قلق الكلام ، وجدول (٨) يوضح دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس اضطراب قلق الكلام باستخدام اختبار "ت" T . Test .  
جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين

القبلي والبعدي في مقياس اضطراب قلق الكلام

اضطراب قلق الكلام	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الأول	قبلي	٢٠	٢٤.٣	١.٠٣	١٩	٢٠.٦٥	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٧.٧	٠.٩٧			
البعد الثاني	قبلي	٢٠	٢٤.١	١.٦١	١٩	١٥.٩٤	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٦.٣٥	٠.٩٣٣			
البعد الثالث	قبلي	٢٠	٢٢.٩	١.٤٤	١٩	٢٢.٢٩	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٤.١	٠.٧٢			
مقياس اضطراب قلق الكلام	قبلي	٢٠	٧١.٣	٢.٦٧	١٩	٣٢.٠٢	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	٤٨.١٥	١.٤٢			

ومن جدول (٨) يتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الاتجاه الأفضل لمقياس اضطراب قلق الكلام ؛ وبهذا يتحقق الفرض الأول من فروض البحث ، وبالتالي تم قبول الفرض الأول ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك :



شكل (١) توضيحي لمتوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب قلق الكلام

ونظرا لكون اختبار "ت" اختباراً لتحديد دلالة الفروق ، أي أنه يشير إلى الثقة في وجود الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب قلق الكلام، بصرف النظر عن حجم الفروق، فقد تم استخدام معادلة حجم التأثير، وذلك بتحويل "ت" إلى " $\eta^2$ " من خلال معادلة حجم التأثير " $\eta^2$ " لحساب تأثير استخدام البرنامج التدريبي في خفض اضطراب قلق الكلام وفقاً للمعادلة التالية :

وفقاً للمعادلة الآتية :

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

ح " t2 " مع " ت " ، " df " درجة الحرية .

الجدول المرجعي (٩) المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقياس حجم التأثير

حجم تأثير كبير	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير ضعيف	الأداة
٠,١٤	٠,٠٦	٠,٠١	$\eta^2$

(رشدى فام منصور ، ١٩٩٧ )

جدول (١٠) قيمة حجم التأثير للبرنامج التدريبي في مقياس اضطراب قلق الكلام

نوعية التأثير	حجم التأثير " $\eta^2$ "	قيمة اختبار t	المتغيرات
تأثير قوي جداً	٠.٩٨	٣٢.٠٢	مقياس اضطراب قلق الكلام

ومن خلال جدول (١٠) جاءت قيمة حجم التأثير " $\eta^2$ " هي ( ٠.٩٨ ) أى أكبر من ٠,١٤ ؛ ويدل ذلك على علاقة قوية جداً وتأثير قوي جداً ، ومن هنا يتأكد لنا تمتع البرنامج التدريبي بدرجة عالية من التأثير فى مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب المجموعة التجريبية .

٢. نتائج الفرض الثاني :

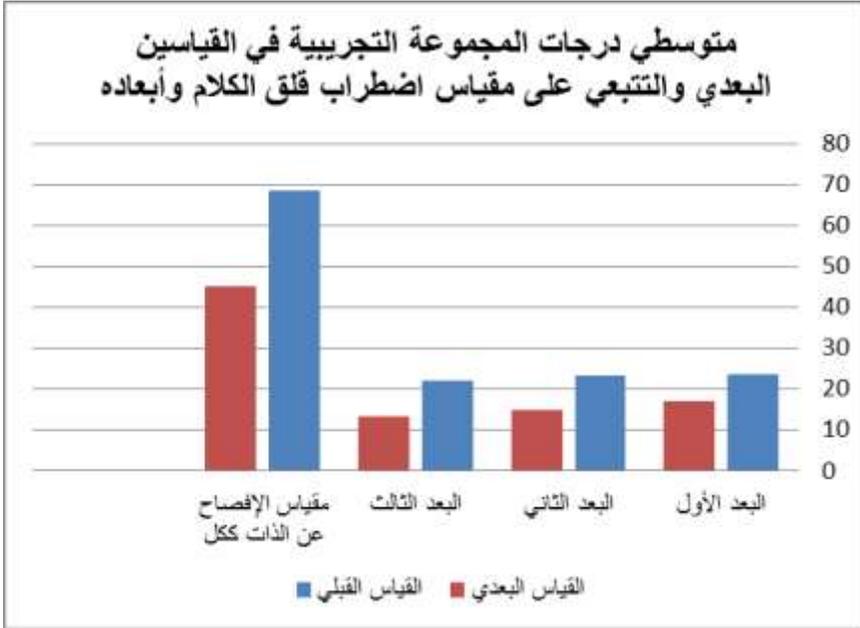
ونصه " لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب قلق الكلام "

للتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب قلق الكلام ، وجدول (١١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس اضطراب قلق الكلام باستخدام اختبار "ت" T . Test "

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين  
البعدي والتتبعي في مقياس اضطراب قلق الكلام

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعء الأول	بعدي	٢٠	١٧.٧	٠.٩٧	١٩	١.٦	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٨.٠٥	١.٣١			
البعء الثاني	بعدي	٢٠	١٦.٣٥	٠.٩٣٣	١٩	٠.٨٩	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٦.٥٥	٠.٦٨			
البعء الثالث	بعدي	٢٠	١٤.١	٠.٧٢	١٩	٠.٥٦	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٤.١٥	٠.٨١			
مقياس اضطراب قلق الكلام	بعدي	٢٠	٤٨.١٥	١.٤٢	١٩	١.٧٧	غير دالة
	تتبعي	٢٠	٤٨.٧٥	١.٦٥			

ومن جدول (١١) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب قلق الكلام ؛ وبهذا يتحقق الفرض الثاني من فروض البحث ، وبالتالي تم قبول الفرض الثاني ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٢)

شكل توضيحي لمتوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب قلق الكلام

٣. نتائج الفرض الثالث :

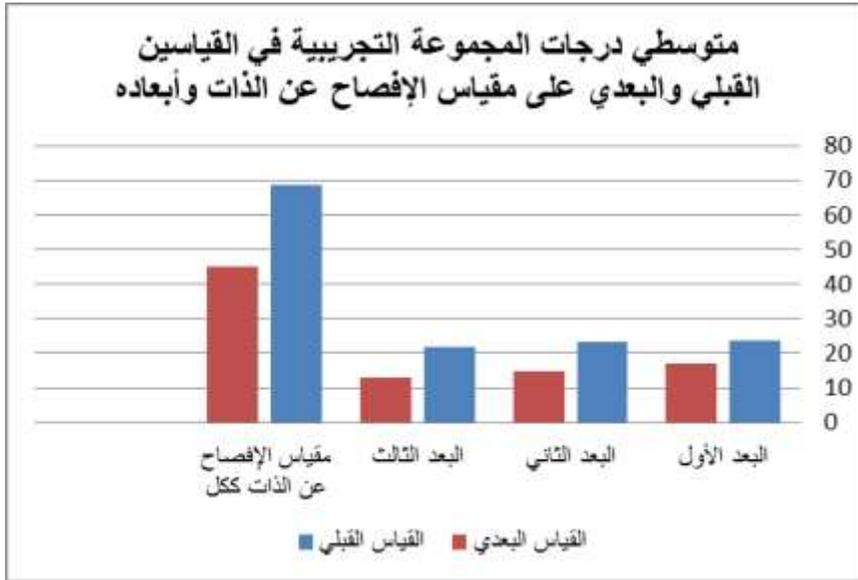
ونصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات في اتجاه القياس الأفضل"

للتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإفصاح عن الذات ، وجدول (١٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الإفصاح عن الذات باستخدام اختبار "ت" T . Test .

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين  
القبلي والبعدي في مقياس الإفصاح عن الذات

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الأول	قبلي	٢٠	٢٣.٥٥	١.٢٣	١٩	١٣.٧٤	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٧.٠٥	١.٦٧			
البعد الثاني	قبلي	٢٠	٢٣.٢٥	١.٧١	١٩	١٣.٨	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٤.٨٥	٢.٠٨			
البعد الثالث	قبلي	٢٠	٢١.٨	١.٦٤	١٩	١٧.١٦	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٣.١٥	١.٢٦			
مقياس الإفصاح عن الذات	قبلي	٢٠	٦٨.٦	٢.٩٩	١٩	٢١.٤٣	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	٤٥.٠٥	٣.٦٣			

ومن جدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الاتجاه الأفضل لمقياس الإفصاح عن الذات ؛ وبهذا يتحقق الفرض الثالث من فروض البحث ، وبالتالي تم قبول الفرض الثالث ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٣) شكل توضيحي لمتوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإفصاح عن الذات

ونظرا لكون اختبار "ت" اختباراً لتحديد دلالة الفروق ، أي أنه يشير إلى الثقة في وجود الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإفصاح عن الذات، بصرف النظر عن حجم الفروق، فقد تم استخدام معادلة حجم التأثير، وذلك بتحويل "ت" إلى "  $\eta^2$  " من خلال معادلة حجم التأثير "  $\eta^2$  " لحساب تأثير استخدام البرنامج التدريبي في الإفصاح عن الذات وفقاً للمعادلة التالية :

وفقاً للمعادلة الآتية :

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث "  $t^2$  " مع "ت" ، "  $df$  " درجة الحرية .

جدول (١٣) المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير

حجم تأثير كبير	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير ضعيف	الأداة
٠,١٤	٠,٠٦	٠,٠١	$\eta^2$

(رشدى فام منصور ، ١٩٩٧ )

جدول (١٤) قيمة حجم التأثير للبرنامج التدريبي في مقياس الإفصاح عن الذات

المتغيرات	قيمة اختبار t	حجم التأثير " $\eta^2$ "	نوعية التأثير
مقياس الإفصاح عن الذات	٣٢.٠٢	٠.٩٦	تأثير قوي جداً

ومن خلال جدول (١٤) جاءت قيمة حجم التأثير " $\eta^2$ " هي (٠.٩٦) أى أكبر من ٠,١٤ ؛ ويدل ذلك على علاقة قوية جداً وتأثير قوي جداً ، ومن هنا يتأكد لنا تمتع البرنامج التدريبي بدرجة عالية من التأثير في مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

(٤) نتائج الفرض الرابع :

ونصه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات "

للتحقق من صحة الفرض الرابع تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired

Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفرق بين متوسطي

درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الإفصاح عن الذات ،

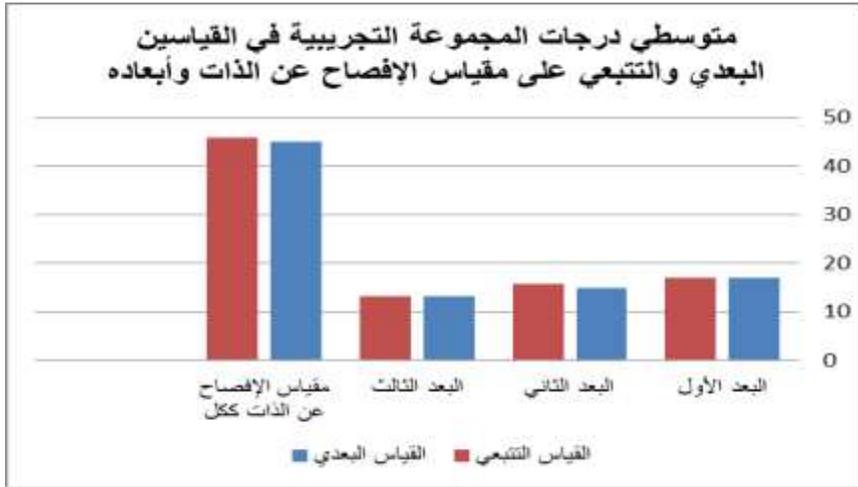
وجداول (١٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الإفصاح عن الذات باستخدام اختبار "ت" T . Test "

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين  
البعدي والتتبعي في مقياس الإفصاح عن الذات

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعء الأول	بعدي	٢٠	١٧.٠٥	١.٦٦	١٩	٠.٦٣	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٦.٩٥	١.٣٩			
البعء الثاني	بعدي	٢٠	١٤.٨٥	٢.٠٨	١٩	١.٥	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٥.٦٥	٠.٩٨			
البعء الثالث	بعدي	٢٠	١٣.١٥	١.٢٦	١٩	٠.٣٧	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٣.١	١.١٢			
مقياس الإفصاح عن الذات	بعدي	٢٠	٤٥.٠٥	٣.٦٣	١٩	١.٠٩	غير دالة
	تتبعي	٢٠	٤٥.٧	٢.٠٥			

ومن جدول (١٥) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الإفصاح عن الذات ؛ وبهذا يتحقق الفرض الرابع من فروض البحث ، وبالتالي تم قبول الفرض الرابع ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (٤) توضيحي لمتوسطي درجات طلاب المجموعة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الإفصاح عن الذات

#### مناقشة نتائج البحث:

أكدت نتائج البحث الحالي فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب قلق الكلام وأثره في تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية ، كما أكدت نتائج البحث أيضاً استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب قلق الكلام وأثره في الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بكلية التربية إلى ما بعد فترة المتابعة (ثلاثة أشهر). وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلٍّ من: ( Seim et al., 2010)، و (Heuett & Heuett, 2011)، و (England et al., 2012)، و (Niles et al., 2015)، و (Scheurich, 2017)، و (Bartholomay & Houlihan, 2018)، و (Kahlon et al., 2019)، و (Scheurich et al., 2019)، و (Daniels et al., 2020)، و (Chorley, 2021)، و (Jong et al., 2021)، و (Kahlon 2022)، و (Reeves et al., 2022).

وتفسر الباحثتان ما توصل إليهن من نتائج إلى الدور المهم الذي أسهم به البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تعديل مظاهر قلق الكلام (الكلامية، والفسولوجية، والنفسية والاجتماعية) لدى أفراد عينة البحث، حيث تضمن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

مجموعةً من الفنيات والأساليب التي تكاملت معًا لمساعدة الطلاب على التحدث بكفاءة وبفاعلية أمام الآخرين، دون خوفٍ ودون تردد، حيث أسهمت فنية التعزيز الإيجابي في إكساب الطالب مزيدًا من الثقة في النفس، مما انعكس إيجابًا على ضبط انفعالاته وتحسين أدائه، وساعدت فنية الاسترخاء الطالب على التخلص من التوترات الجسمية والعقلية المرتبطة بمشاكلته (اضطراب قلق الكلام)، وتيسير عمل الجلسات الإرشادية.

وأسهمت فنية المحادثات الثنائية (الديالوج) في استبصار الطالب بمشاكلته، وأن مشاكلته الرئيسية تتمحور حول أفكاره واعتقاداته السلبية، والتي يتمخض عنها الكدر والضيق والانزعاج، الأمر الذي يؤدي به إلى تجنب مواقف التحدث أمام الآخرين، ومن خلال تلك الفنية تم مساعدة الطالب على وضع أفكار إيجابية بديلة لتحل محل الأفكار السلبية، والتركيز على تلك الأفكار الإيجابية أثناء التعريض للمواقف المثيرة لقلق الكلام لديه؛ مما كان لذلك أثرٌ واضح في تعديل الأفكار السلبية لديه.

وكان لفنية التعريض التخيلي للمواقف المثيرة لقلق الكلام لدى الطالب دورٌ مهم في تنشيط ذاكرة الطالب، والتعرف على الأفكار والاعتقادات السلبية المرتبطة بمواقف قلق الكلام؛ مما سهل عملية معالجة تلك الأفكار والاعتقادات السلبية.

ولفنية التخيل الموجه (الإشارات الآمنة) دورٌ مهم في تخفيف القلق والتوتر الناتج عن التعريض للمواقف المثيرة لقلق الكلام لدى الطالب، حيث كان الطالب يلجأ للمكان الآمن أثناء عملية التعريض عندما يشعر بقلق أو توتر أو عدم اتزان، مما ساعد الطالب على التحكم في انفعالاته السلبية وارتفاع مستوى قدرته على ضبط ذاته، وأسهمت فنية إدارة الضغوط في إكساب الطالب مزيدًا من الثقة في الذات، والقدرة على التحكم في الضغوط التي تثيرها مواقف قلق الكلام، وفي هذا الصدد أكد (Himle & Hofmann, 2006, PP. 303 – 304) أن فنية إدارة الضغوط تساعد الطالب في التحكم في الضغوط التي يشعر بها إزاء تعرضه للمثيرات والمواقف الضاغطة التي تثير الرهبة لديه، ومحاولة التخلص منها من خلال التعريض المتكرر لتلك المثيرات الضاغطة، بدءًا بأقلها إثارةً (إرهابًا)، منتهيًا إلى أكثرها إثارةً أو إرهابًا (التسلسل الهرمي)، مما يعطي الطالب الثقة في نفسه، ويعزز لديه القدرة على التحكم في تلك الضغوط .

وكان لفنية الضبط المعرفي للذات دورٌ مهم في مساعدة الطالب على التصرف بإيجابية وبعقلانية في المواقف المثيرة لقلق الكلام لديه، ومساعدته أيضاً على المبادأة والمواجهة لتلك المواقف دون خوف ودون تردد، وعدم الانسحاب من تلك المواقف أو تجنبها. ولفنية النمذجة دور مهم في تعليم الطالب السلوك المرغوب فيه، وذلك من خلال تقديم أنموذج يؤدي السلوك على نحو صحيح، سواء كان هذا الأنموذج يُقدّم للطالب من خلال زميلٍ له، أو من خلال الوسائل التعليميّة المتنوعة، كالتسجيلات الصوتيّة، أو الأفلام، أو الصور، حيث يلاحظ الطالب هذا السلوك ويتعلم من خلال المحاكاة والتقليد.

وساهمت فنية لعب الدور في تعديل سلوك الطالب، من خلال تمثيل دورٍ في دراما معينة، في جوٍّ مليء بالانفعالات ذات الصلة بالأعراض والمشكلات، ويشترك أعضاء فريق التمثيل في بقية الأدوار، وتساعد هذه الفنية الطالب على مواجهة اعتقاداته وأفكاره الشخصية، ومن خلال هذه الفنية فإنّ الطالب يستطيع أداء بعض الأدوار التي لا يمكنه القيام بها في الواقع، مما يساعده على أن يكون أكثر وعياً بمشكلاته ويسعى إلى حلها، ولفنية التعزيز الإيجابي دور هام من خلال تقديم مثير (معزز) إيجابي عقب إصدار استجابة سلوكية معينة (إصدار سلوكٍ ما)؛ مما أدى إلى استمرار القيام بأداء هذه الاستجابة المرغوب اكتسابها، ومن ثمّ يحدث التغيير المرغوب في السلوك.

وكان لتقسيم جلسات البرنامج الإرشادي إلى جلسة فردية يعقبها جلسة جماعية، دورٌ مهم في تشجيع الطالب على التفاعل مع زملائه في الجلسة الإرشادية دون خوفٍ أو قلق، وذلك من خلال إعطائه الفرصة ليشرح لزملائه في الجلسة الجماعية ما تدرّب عليه في الجلسة الفردية، ويقوم زملاؤه بالتفاعل معه وتعديل أخطائه، مما انعكس إيجاباً على تفاعلاته مع الآخرين في البيئة، إضافةً إلى ذلك فقد أفاد الباحثان منها أيضاً في التعرف على انفعالات الطالب في الجلسة الفردية، وانفعالاته في الجلسة الجماعية.

وترى الباحثان أيضاً أن ثمة مجموعة من الأسباب الأخرى ساهمت في تحقيق هذه النتيجة، وهي: مراعاة اختيار المكان المناسب والتوقيت المناسب لأطراف البرنامج (الباحثان - أفراد العينة) لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، والعمل على تقوية العلاقة بين

الباحثان وأفراد عينة البحث المشاركين في البرنامج من خلال: تهيئة جوٍّ يسوده الاحترام المتبادل، والألفة، والثقة؛ لتكون العلاقة العلاجية قويّة، مما يخدم نجاح البرنامج، ومراعاة خصائص طلاب الجامعة ذوي قلق الكلام، سواء أكانت معرفية، أو نفسية، أو فسيولوجية، أو سلوكية واجتماعية، والإفادة من الجلسات الجماعية التي تضمنها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في مساعدة ذوي قلق الكلام على التحسن في إطار جماعيّ، وايضا يرجع نجاح البرنامج إلى وضع مجموعة من المبادئ والقواعد تمّ الإتفاق عليها بين الباحثان والطلاب مثل (الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات، احترام الغير، الاســــــــــــتماع والاصغاء الجيد والناشط،الاستئذان قبل الحديث وعدم المقاطعة أثناء الحديث،التقبل أي احترام أراء الغير وعدم الاستهزاء والسخرية،الالتزام بالهدوء أثناء الاستماع، البقاء في قاعة النشاط حتى نهاية الجلسة،المحافظة على نظافة المكان والأدوات المستخدمة،المشاركة الفعالة والتعاون بين المجموعة.

بالإضافة لما سبق فإن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال جلساته أتاح لأفراد عينة البحث معايشة خبرتهم المقلقة والمرتبطة بقلق الكلام، من خلال التعريض التخيلي لها في جو يسوده الألفة والمودة والثقة، مع استخدام فنيات مثل: الاسترخاء، وإدارة الضغوط، والتعريض، وضبط الذات المعرفي مما ساعد على تحرر الطالب من الخبرات الانفعالية السلبية المرتبطة بقلق الكلام، وزيادة تقديره لذاته، وزيادة قدرته على إدارة الانفعالات والتحكم فيها بفاعليّة ونجاح. كما أتاح البرنامج أيضاً لأفراد عينة البحث التعرض للمواقف المثيرة لقلقهم في الواقع الحيّ؛ مما جعلهم يألفون تلك المواقف المقلقة، ويتفاعلون فيها، وأصبحت لديهم القدرة على التحدث في تلك المواقف أمام الآخرين بلباقة وبتقّة كبيرة في الذات.

ولاحظت الباحثان على أفراد عينة البحث قبل البدء في البرنامج القلق والتوتر الشديد، وطأطأة الرأس، واحمرار الوجه، وفي بداية الجلسات العلاجية كانت هذه المظاهر موجودة، لكنها كانت أكثر بروزاً في الجلسات الجماعية، وكان تقديمهم لذواتهم في الجلسات الأولى يعبر عن وجود تقدير سلبيّ للذات، وأفكار واعتقادات غير منطقية عن الذات، ومع التقدم في الجلسات الإرشادية بدأت هذه الأعراض تقل شيئاً فشيئاً، وبدأ تقديمهم لذواتهم يعبر عن وجود

تغير في وجهة نظرهم عن ذاتهم، ومع انتهاء الجلسات الإرشادية اختفت كل المظاهر الكلامية والنفسية والفسولوجية والاجتماعية السلبية لدى أفراد عينة البحث، وأصبحوا قادرين على التواصل بالعين، والتحدث بكفاءة ولباقة، وأظهر تقديمهم لذواتهم وجود ثقة كبيرة لديهم في أنفسهم، ووجود أفكار واعتقادات إيجابية عن الذات.

وفى نفس السياق نجد أن النتائج تشير إلى أن خفض اضطراب قلق الكلام من خلال البرنامج الإرشادي المعرفى السلوكى المستخدم كان له الأثر فى تحسن الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة حيث أظهروا الطلاب تحسن فى الإفصاح عن العوامل الأكاديمية من خلال (مشاركتهم لبعض فى المشكلات الأكاديمية، وكشف إنجازتهم الأكاديمية بعضهم لبعض، مساعدتهم فى تنظيم يومهم الدراسى، والتحدث مع بعضهم عن طموحاتهم الأكاديمية والحياتية، الإفصاح عن أهمية التقديرات الأكاديمية والمقررات السهلة والصعبة بالنسبة لهم، مساعدة الآخرين عند طلب المساعدة منهم ، والإفصاح عن نقاط القوة والضعف الأكاديمية لبعضهم البعض ومحاولة تقوية نقاط القوة والتركيز عليها).

وأظهروا أيضا تحسن فى الإفصاح عن العلاقات الاجتماعية من خلال (الشعور بالرضا فى علاقتهم الاجتماعية، التصرف بثقة فى المواقف الاجتماعية المختلفة، الحديث والتعبير عن آرائهم بكل حب وسعادة، المشاركة فى الأنشطة المجتمعية داخل الكلية، مساعدة بعضهم فى تنظيم الرحلات والندوات داخل الكلية)، وأيضا أظهروا تحسن فى الإفصاح عن العوامل الشخصية من خلال (تقبل النقد بكل حب، والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية وحل المشكلات، التعبير عن التحديات والصعوبات التى يواجهها الطلاب وكيفية التغلب عليها). وترجع هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين القلق والإفصاح عن الذات (كلما انخفض القلق أدى إلى تحسن ملحوظ فى الإفصاح عن الذات) ويتفق مع ذلك دراسة ولاء حنفى عبد الفتاح (٢٠٢٠)، ودراسة إيناس محمد عبد اللطيف (٢٠٢١)، ودراسة (Golish, 2022) (Sellnow &).

كما يرجع فعالية نجاح البرنامج إلى استخدام الإرشادى المعرفى السلوكى حيث يعتبر من أنجح البرامج للأفراد حيث يساعد فى الحد من الإضطرابات النفسية مثل القلق بصفة عامة من

خلال مساعدة العميل على التخلص من الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية ويتفق مع ذلك دراسة أسماء عبدالله محمد (٢٠٢٠) ، ودراسة بسمات محمد الحسين (٢٠٢٢). كما أنه يعد الأفضل فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل ، حيث تقل بدرجة كبيرة احتمالات حدوث انتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج .

ويمكن أن يعزى فعالية البرنامج المستخدم أيضاً بالإضافة لما سبق ذكره إلى العلاقة الطيبة التي أقامتها الباحثتان مع أفراد المجموعة التجريبية منذ البدايات الأولى لجلسات البرنامج والتي تتسم بالألفة والود والأحترام والسرية، والعلاقة الطيبة بين أفراد العينة التجريبية وبعضهم لبعض ، كما أن الدافعية والمشاركة الإيجابية من قبل أفراد المجموعة التجريبية ساهمت في نجاح البرنامج

وفيما يتعلق باستمرارية اثر البرنامج إلى الأختبار البعدي وهو ما يتضح من نتائج الدراسة التي أشارت إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب قلق الكلام ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات.

فيمكن تفسير ذلك بأن السبب يرجع إلى استمرار أفراد عينة البحث في تطبيق الفنيات والأساليب الإرشادية التي تدربوا عليها من خلال البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بشكلٍ دوريٍّ إلى ما بعد فترة المتابعة (ثلاثة أشهر)، فضلاً عن ذلك فإن البرنامج ساهم بدورٍ كبير في تغيير النظرة السلبية لدى الطلاب عن أنفسهم، وإكسابهم مزيداً من الثقة بالنفس، حيث ساهم في تعديل كل مظاهر اضطراب قلق الكلام (الكلامية، والنفسية، والسيولوجية، والاجتماعية)، مما جعل الطلاب يستمرون في التفكير بشكلٍ إيجابيٍّ في أي موقفٍ مثيرٍ لقلق الكلام لديهم.

كما أن استخدام أسلوب الواجبات المنزلية ساهم بدورٍ كبير في استمرار فعالية البرنامج الإرشادي؛ حيث كان له دورٌ مهم في انتقال أثر التدريب لدى أفراد عينة البحث من الجلسات الإرشادية إلى حياتهم، وجعل المهارات والسلوكيات التي اكتسبوها من خلال البرنامج الإرشادي ذات فاعلية في حياتهم. كما أن حرص أفراد عينة البحث على التواصل مع الباحثتان بشكلٍ دائم

إلى ما بعد فترة المتابعة، سواء عن طريق الهاتف، أو عن طريق الواتس آب؛ وحرص الباحث الدائم على متابعتهم إلى ما بعد فترة المتابعة؛ لتقديم المساندة اللازمة لهم، ومساعدتهم على تطبيق الفنيات والأساليب العلاجية دون انقطاع، وتذليل ما يواجههم من صعوبات، والتعرف على كافة التطورات والملاحظات؛ ساهم بشكل كبير في استمرار فعالية البرنامج في تخفيف اضطراب قلق الكلام لديهم.

### توصيات البحث:

- التدخل المبكر للتصدي لاضطراب قلق الكلام، من خلال توعية الآباء والمعلمين والمربين بالأساليب التربوية السوية في تربية الأبناء، مما يعايشه الفرد في طفولته الباكرة من تجارب وخبرات سلبية سواء داخل نطاق أسرته، أو في بيئته، أو في مدرسته، قد يكون لها أثر كبير في ظهور اضطراب قلق الكلام لديه.
- التوسع في عقد ندوات ومحاضرات ومؤتمرات علمية حول أحدث التوجهات الإرشادية والعلاجية في التخفيف من اضطراب قلق الكلام.
- الاهتمام بالطالب المعلم وأن يكون الإفصاح عن الذات جزء من الإعداد الأكاديمي حتى نرتقى بإعادة ونؤهله للقيام بدوره بشكل أفضل.
- الاهتمام بالمشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة، والسعي فُدمًا نحو علاجها، من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية.
- الاهتمام بالبرامج العلاجية التي تعمل على خفض اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؛ لمساعدة هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع على ممارسة حياتهم بشكل طبيعي دون خوفٍ ودون قلقٍ أو تردد.
- حث الطلاب على التواصل والتفاعل وإبداء الرأي في المواقف الاجتماعية المختلفة داخل الجامعة وخارجها، كالمشاركة في النقاشات الجماعية داخل المحاضرة، والمشاركة بإبداء الرأي ووجهة النظر في أثناء حضور الندوات والمؤتمرات، والتحدث أمام الآخرين في المناسبات الاجتماعية .

- التوسع في إنشاء عيادات نفسية متخصصة؛ لعلاج المشكلات والاضطرابات النفسية لدى أفراد المجتمع.
- تدريب الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة على الثقة بالنفس ، ومساعدتهم على الإفصاح عن الذات ، والتعبير عن أنفسهم والمشاركة في المجالات المختلفة.

### بحوث مقترحة

- قلق الكلام وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية.
- فعالية برنامج قائم على الإفصاح عن الذات لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق الكلام وأثره في الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض بعض الإضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية العلاج بالتعرض للواقع الافتراضي في تخفيف بعض اضطرابات القلق لدى طلاب الجامعة.
- قلق الكلام وعلاقته بأساليب التنشئة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

## المراجع

- إبراهيم الشافعي إبراهيم، مهدى على القرني(٢٠١٠). رهاب الكلام لدى طلاب وطالبات الجامعة السعوديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية دراسة تنبؤية مقارنة. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، ٣٨(٣)، ٩٥-١٣٧.
- أحمد سعيد عبد العزيز. (٢٠١٢). قلق الكلام والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها.
- أحمد عكاشة محمود (٢٠٠٣). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد محمد خليفة(٢٠٢٢). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
- أسماء عباس(٢٠٢٠). *العلاج المعرفى السلوكى لاضطراب القلق المعم لدى الأطفال*. دار الأيام للنشر: الإسكندرية.
- أسماء عبدالله محمد(٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض بعض اضطرابات القلق الشائع لدى عينة من الأطفال بدولة قطر*. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أسماء محمد مصطفى (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادى سلوكى لخفض رهاب الكلام وأثره على تنمية الثقة بالنفس لدى حالات اضطرابات النطق في محافظات غزة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى بغزة.
- إسهام أبو بكر عثمان (٢٠١٣). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالأغتراب النفسي لدى طالب المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات عربية في التربية، السعودية، يونيو*، ٤(٣٨)، ١٦٣-١٩٤.
- إيناس محمد عبد اللطيف(٢٠٢١). أنماط التعلق والإفصاح عن الذات والخجل لدى مضطربى الكلام المتلعثمين. *مجلة كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة الزقازيق*، (٩٩)، ٤٣٨-٤٦٤.
- بسمات محمد الحسين(٢٠٢٢). *فاعلية العلاج السلوكى المعرفى فى علاج الخوف الاجتماعى(دراسة تجريبية بمستشفيات ولاية الخرطوم للأمراض العصبية والنفسية)*. المؤتمر الأول للجمعية النفسية السودانية(علم النفس الوطنى وقضايا السلام والتنمية)، ٦٣:٦٦.
- جمال محمد الباكر(١٩٩٧). *بناء مقياس الإفشاء عن الذات*. *مجلة علم النفس*، ٢(٤٤)، ١٥٤-١٧١.

- جيهان أحمد حلمي (٢٠١٩). الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدى عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة الإعدادية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٥(٢٠)، ١-٣٠.*
- حازم شوقي محمد (٢٠٢٣). فعالية العلاج بالتعريض في تخفيف اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢٠(١١٧)، ٢٢٠-٣٠٧.*
- حامد عبدالسلام زهران. (٢٠٠٥). *التوجيه والإرشاد النفسي*. (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.
- حسان عدنان المالح. (٢٠١٨). *الخوف الاجتماعي*. المملكة العربية السعودية. جدة: دار المنارة للنشر والتوزيع.
- حمدي عبدالرحمن شاكر (١٩٩٨). *التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين*. حائل: دار الأندلس للنشر والتوزيع.
- حمدي علي الفرماوى (٢٠٠٦). *نيوروسيكولوجيا معالجة اللغة واضطرابات التخاطب (موجهات تشخيصية وعلاجية وأسرية)*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- خالد على العمرى، وعبدالكريم محمد جرادات (٢٠٢٠). كشف الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس. *مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢(٦)، ٢٩٤-٣٢٦.*
- رشا أحمد محمد (٢٠٢١). *فاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح الذاتي في خفض الإكتئاب لدى المراهقين*. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- رشدى فام منصور (١٩٩٧). *حجم التأثير الوجه المكمل للدلالة الإحصائية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧(١٦)، ٥٧-٧٥.*
- رضا مسعودى (٢٠٢١). *بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين*. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- رمضان محمد عبداللطيف (٢٠١٢). *فاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الإكتئاب لدي الأزواج*. *المجلة التربوية، ٣٢(٣٢)، ٣١٩-٣٥٩.*
- روبرت ليهي (٢٠٠٦). *تدخلات العلاج المعرفي*. (ترجمة يوسف، جمعة سيد، والصبوة، محمد نجيب). القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.

سعاد سليمان وباسم الدحاحة (٢٠٢٢). مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة العلوم التربوية*، (٩) ١٧-٤٩.

سعيد عبدالله دبيس (١٩٩٧). الخوف من التحدث أمام الآخرين وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة استطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٣ (٢١)، ٩٩ - ١٢١.

سعيد كمال عبد الحميد. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على الاسترخاء والفعالية الذاتية في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، ٥ (١)، ١٠٨ - ١٣٨.

سعود الريامي (٢٠١٠). فعالية برنامج إرشادي جمعي في خفض القلق الاجتماعي لدى المعاقين جسميا في سلطنة عمان. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوى، عمان.

سمير كامل ، دعاء شعبان، سمير إبراهيم. (٢٠١٥). الذكاء الاجتماعي وتوكيد الذات وعلاقتهما بقلق التحدث لدى طلبة التربية العملية في كلية مجتمع الأقصى. *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*، ١ (٨)، ٣٤٦ - ٣٧٦.

سناء جودة أحمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.

سهام الفايدى (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة تبوك. رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة تبوك، المملكة العربية السعودية.

السيد محمد يسن (٢٠١٢). القلق الاجتماعي وعلاقته بالجلجة لدى الأطفال والمراهقين في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢ (٧٦)، ١٠٩ - ١٧٣.

شدى جميل القراءة (٢٠١٤). علاقة الأدمان على الأنترنت في القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وكشف الذات لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مؤتة، الأردن.

طريف شوقى (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية والاتصالية (دراسات وبحوث نفسية). القاهرة: دار غريب.

- طه حسين (٢٠٠٧). العلاج النفسي المعرفي (مفاهيم وتطبيقات). القاهرة: دار الوفاء للطباعة والنشر .
- عادل البنا (٢٠٠٢). مخاوف الاتصال الشفوي وعلاقته بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى طلاب اللغة الإنجليزية بكلية التربية. مجلة مستقبل التربية العربية، (٢٧)، ١٩٦-١٤٥ .
- عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي - أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
- عامر ناظم صالح علي (٢٠٢٤). افصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه، جامعة بابل.
- عبدالستار إبراهيم، وعبدالعزیز الدخيل، ورضوى إبراهيم (٢٠٠٣). العلاج السلوكي للطفل والمراهق. (٢ط). الرياض: دار العلوم للطباعة والنشر .
- عبدالستار محمد إبراهيم. (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه (٥ط). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشاديين في خفض مستوى الخوف من التحدث أمام الجمهور لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، (٢)٦، ١٢٨-١١٠.
- عبدالله سالم المهايى (٢٠٢٢) . فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية. دراسات العلوم التربوية، (٤)٤٥، ٦٩-٨٥ .
- عبد المنعم بوشريط (٢٠٢٣). أثر برنامج مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي على خفض مستوى القلق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط . مجلة العلوم النفسية والتربوية، (٢)٩، ١٣-٢٥ .
- عدنان محمود عباس (٢٠١٥). كشف الذات لدي طلبة الجامعة جامعة ديالى. مجلة الفتح، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى، (٦٤) ، ١٦٦-١٤٠
- علاء الشافعى (٢٠١٨). فاعلية برنامج معرفى سلوكى لخفض القلق الاجتماعى المصاحب للجلجة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- علاء فرغلى (٢٠٠٥). مهارات العلاج المعرفى السلوكى. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

على جمعة حسين (٢٠١٣). قلق التحدث وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة تكريت.

القذافي محمد خلف (٢٠٢٣). فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في مقرر التدريس المصغر لتنمية مهارات الحوار وخفض قلق التحدث لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد*، (١٩)، ٢٩٧ - ٣٨٨.

لبنى الغامدي (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض أعراض القلق والشعور بالغربة وتطوير دافعية الإنجاز لدى عينة من الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الحكومية في الأردن. رسالة دكتوراة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان.

لطيفة عثمان الشعلان (٢٠١٠). الإفصاح عن الذات لدى ذوى الإضطرابات العصابية في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. *المجلة المصرية النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، (٦٦)، ٣١٣ - ٣٧٠.

ماهر محمود عمر (٢٠٠٣). *العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني*. الإسكندرية: مركز الدلتا للطباعة. محمد إبراهيم مقداد (٢٠١٢). أثر برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين. *مجلة دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر*، (٧)، ٤٥ - ١٣٩.

محمد إبراهيم ، صالح الياامي. (٢٠١٢). أثر برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر*، (٧)، ٤٥ - ١٣٩.

محمد إبراهيم ، صالح الياامي. (٢٠١٢). أثر برنامج إرشاد جمعي سلوكي معرفي في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر*، (٧)، ٤٥ - ١٣٩.

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. محمد على، على مصطفى (٢٠١١). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي*، القاهرة، مكتبة الزهراء.

محمد عماد الدين إسماعيل، لويس كامل مليكة. (١٩٩٦). مقياس وكسلر- بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين، دليل المقياس. (ط٦)، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية. مدحت عبدالحamid أبو زيد (٢٠٠٢). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية. الأسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مصطفى عبد المحسن الحديني (٢٠١٥). للنموذج البنائي للعلاقات بين إدمان الهاتف المحمول والإفصاح عن الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالسويس، ٨(٤) ٢-٧٠.

منال عبدالله عبدالرحمن (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة. منى أحمد عبد الحكيم (٢٠٠٨). بناء مقياس الإفشاء عن الذات لدى كبار السن من الممارسين للرياضة للجنسين. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، (٥٤)، ٤٢٧-٤٦١. مؤيد إسماعيل جرجيس (٢٠٢٣). كشف الذات وعلاقة بالعوامل الخمسة الكبرى الشخصية لدى تدريس الجامعة. رسالة دكتوراة، جامعة بغداد.

نادية بومجان (٢٠٢٠). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

هاجر فاخر صالح (٢٠٢٤). الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة القادسية.

هيفاء الأشقر (٢٠٠٤). أثر برنامج علاجي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود. رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود.

وردة الحسيني (٢٠٢٣). برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة قاصدي.

ولاء حنفي عبد الفتاح (٢٠٢٠). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ٤(١٠)، ١-٣٤.

وليد محمد سيد . (٢٠١٣). فاعلية برنامج علاجي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة أسيوط في ضوء النموذج الوظيفي التنفيذي لتنظيم الذات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.

يوسف محمد يوسف (٢٠١٧). قلق الكلام والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، (١٩)، ٣٤ - ٦٦.

- Aharony, N. (2023). Relationships among attachment theory, social capital perspective, personality characteristics, and Facebook self-disclosure. **Aslib Journal of Information Management**, 68(3), 362-386.
- AL-Naggar, R., Bobryshev, Y., & AL Absi, M. (2013). Perfectionism and Social Anxiety among University Students in Malaysia. **Journal of Psychiatry**, 14(1), 1-8.
- Alfano, C. A., Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2008). Negative Self-Imagery Among Adolescents with Social Phobia: A Test of an Adult Model of the Disorder. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, 37(2), 327 - 336. <https://doi.org/10.1080/15374410801955870>
- Badriyah, I. N., & Novita, D. (2023). Students' Anxiety in English Speaking Class at A Private Junior High School in East Java, Indonesia. **International Journal of Social Sciences and Humanities**, 2(1), 84 - 93. <https://doi.org/10.32528/iss.v2i1.130>
- Bandura, A. (1977). **Social Learning Theory**. United States of America: A Paramount Communications Company.
- Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. (2018). Treating Public Speaking Anxiety: A Comparison of Exposure and Video Self-Modeling. **International Journal of Psychological Studies**, 10(4), 1 - 10. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n4p1>
- Beck, A. T. (1995). **Cognitive Therapy: Basics and Beyond**. New York: Guilford Press.
- Catona, D., & Greene, K. (2016). Self-Disclosure. **The International Encyclopedia of Interpersonal Communication**, 1-5
- Cho, Y., Smits, A. J., & Telch, M. J. (2004). The Speech Anxiety Thoughts Inventory: Scale Development and Preliminary Psychometric Data.

- Journal of Behaviour Research and Therapy**, 42(1), 13 – 25.  
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(03\)00067-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(03)00067-6)
- Chorley, S. K. (2021). Variations on Exposure Therapy: Best Practices for Managing Public Speaking Anxiety in the Online Communication Classroom. **Journal of Communication Pedagogy**, 4, 103 – 109.  
<https://doi.org/10.31446/JCP.2021.1.09>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice**. New York: Guilford Press.
- Daniels, M. M., Palaoag, T., & Daniels, M. (2020). Efficacy of Virtual Reality in Reducing Fear of Public Speaking: A Systematic Review. **International Conference on Information Technology and Digital Applications, IOP Publishing**, 1 – 7. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/803/1/012003>
- Dellah, N., Zabidin, N., Nordin, N., Amanah, F., & Atan, M. (2020). Glossophobia: Evaluating University Students' Speaking Anxiety in English Oral Presentations. **Journal of Ilmi**, (10), 116- 126.
- Dutton, H., Kelsey, L., & Bullen, P. (2020). Opening up: An exploration of youth mentor self-disclosure using laboratory-based direct observation. **children and youth services review**, January. (105)1-10.
- England, E. L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Rabin, S. J., Juarascio, A., & Goldstein, S. P. (2012). Acceptance-Based Exposure Therapy for Public Speaking Anxiety. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 1(1 – 2), 66 -72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.07.001>.
- Forsyth, J. P., Barrios, V., & Acheson, D. T. (2006). **Exposure Therapy and Cognitive of Interventions for the Anxiety Disorders; Overview and Newer Third Generation Perspectives**. In Richard, D. S., & Lauterbach, D. (Eds.), *Handbook of Exposure Therapies*, (61 – 108). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012587421-2/50012-0>
- Gallego, A., & McHugh, L. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-Report, Behavioral, and Physiological. **Journal of Behavior Modification**, 46(4) 782– 798. <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>
- Greene, K., Derlega, V. L., and Mathews, A. (2006). **Self-disclosure in personal relationships**. In Vangelisti, Perlman, A., Perlman, D. (Eds) *Cambridge Hand book of Personal relationships*. Cambridge University press, (1268-1328).
- Harahap, Y., Rozimela, Y. (2022). The Level of Students' Anxiety in Speech at Universitas Muslim Nusantara Al- Washliyah Medan. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 624, 67th **TEFLIN**

- International Virtual Conference & the 9th ICOELT, 233- 237.**  
[https://doi.org/ 10.2991/assehr.k.220201.042](https://doi.org/10.2991/assehr.k.220201.042)
- Heeren, A., Ceschi, G., Valentiner, D., Dethier, V., & Philippot, P. (2013). Assessing Public Speaking Fear with the Short Form of the Personal Report of Confidence as a Speaker Scale: Confirmatory Factor Analyses Among a French-Speaking Community Sample. **Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment**, 9, 609 – 618. <https://doi.org/10.2147/NDT.S43097>
- Hembree, E., Foa, E., Dorfan, N., Street, G., Kowalski, J., & Tu, X. (2003). Do Patients Drop Out Prematurely from Exposure Therapy for PTSD?. **Journal of Traumatic Stress**, 16 (6), 555 – 562. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000004078.93012.7d>.
- Heuett, B. L., & Heuett, K. B. (2023). Virtual Reality Therapy: A Means of Reducing Public Speaking Anxiety. **International Journal of Humanities and Social Science**, 1(16), 1 - 6.
- Himle, J., & Hofmann, J. (2006). **Exposure Therapy for Hypochondriasis**. In **Richard, D., & Lauterbach, D (Eds.), Handbook of Exposure Therapies**, (299 – 309). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012587421-2/50012-0>
- Iqbal, A., Bhatti, M., Parveen, S., & Javai, Z. (2017). Effects of Speech Anxiety on Students' Performance at Secondary Level. **Journal of Education and Information Management**, XI(3), 107-120.
- Jong, R. D., Lommen, M. J., immerman, M. E., Hout, W. J., Kuijpers, R. C., Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2021). Treating Speech Anxiety in Youth: A Randomized Controlled Microtrial Testing the Efficacy of Exposure Only Versus Exposure Combined With Anxiety Management Strategies. **Journal of Behavior Therapy**, 52(6), 1377–1394. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.03.010> .
- Joseph, A. G. (2009). Effects of Acceptance Versus Cognitive Restructuring on Public Speaking Anxiety in College Students. **Ph. D. Dissertation**, New York, Hofstra University.
- Jourard, S. M., (1974). **Self- Disclosure: An Experimental Analysis of the transparent self**. New York, Ny Wiley.
- Kahlon, S. (2022). Virtual Reality Exposure Therapy for Adolescents with Public speaking Anxiety. **Ph. D. Dissertation**, University of Bergen, Norway.
- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2019). Virtual Reality Exposure Therapy for Adolescents with Fear of Public Speaking: A Non-Randomized Feasibility and Pilot Study. **Journal of Child and**

- Adolescent Psychiatry and Mental Health**, 13(47), 1 – 11.  
<https://doi.org/10.1186/s13034-019-0307-y>
- Lall, H., Tapader, B., & Biswas, S. D. (2020). Speech Anxiety: Improper Communication & Fear of Public Speaking. **International Journal of English Learning and Teaching Skills**, 1(4), ISSN: 2639-7412 (Print) ISSN: 2638-5546 (Online).
- Leverach, L., & Rapee, R. (2014). Social Anxiety Disorder and Stuttering: Current Status and Future Directions. **Journal of Fluency Disorders**, (40), 69- 82. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2013.08.003>.
- Long, K. L., Yih, Y. J., & Lin, S. S. (2019). Undergraduates' Speaking Anxiety in English as Second Language (ESL) Classrooms. **International Journal of Service Management and Sustainability**, 4(1), 25 – 39. <https://doi.org/10.24191/ijsms.v4i1.8180>
- Masaviru, M. (2016). Self-Disclosure: Theories and Model Review. **An International Peer-reviewed Journal**, 18(1), 43-44
- Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., & Hur, C. (2015). Affect Labeling Enhances Exposure Effectiveness for Public Speaking Anxiety. **Journal of Behaviour Research and Therapy**, 68, 27 – 36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.004>.
- Plandano, R. G., Otaga, J. M., Saavedra, M. M., Sumampong, A. J., Tirol, G. O., & Ederio, N. T. (2023). Public Speaking Anxiety among College Students at St. Paul University Surigao. **International Journal of Current Science Research and Review**, 6(2), 1443 – 1447. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V6-i2-63>.
- Pull, C. B. (2012). Current status of knowledge on public-speaking anxiety. **Current Opinion in Psychiatry**, 25(1), 32–38. <http://doi.org/10.1097/ycp.0b013e32834e06d>
- Rachman, S. (1983). The Modification of Agoraphobic Avoidance Behaviour: Some Fresh Possibilities. **Behaviour Research and Therapy**, 21(5), 567–574. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90048-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90048-7)
- Rahman, B. I. (2022). An Exploration on Students' Public Speaking Anxiety: Stifin Perspective. **Journal of Language and Language Teaching (LLT)**, 25(1), 149 – 159. <https://doi.org/10.24071/llt.v25i1.4502>
- Reeves, R., Curran, D., Gleeson, A., & Hanna, D. (2022). A Meta-Analysis of the Efficacy of Virtual Reality and In Vivo Exposure Therapy as Psychological Interventions for Public Speaking Anxiety. **Journal of Behavior Modification**, 46(4), 937–965. <https://doi.org/10.1177/0145445521991102>

- Ritter, V., Ertel, C., Beil, K., Steffens, M. C., & Stangier, U.(2013). In the Presence of Social Threat: Implicit and Explicit Self-Esteem in Social Anxiety Disorder. **Journal of Cognitive Therapy and Research**, 37 (6), 1101-1109. <http://doi.org/10.1007/s10608-013-9553-0>
- Scheurich, J. (2017). **Using Exposure Therapy to Treat People Who Stutter: A Multiple Baseline Design**. Msc. Dissertation, University of Central Florida Orlando, Florida. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.12.001>
- Scheurich, J. A., Beidel, D. C., & Vanryckeghem, M. (2019). Exposure Therapy for Social anxiety Disorder in People who Stutter: An Exploratory Multiple Baseline Design. **Journal of Fluency Disorders**, 59, 21 – 32. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.12.001>
- Schwab, H., Scalise, J., Ginter, J., & Whipple, G.(2022) .Self- disclosure, loneliness and four interpersonal targets: Friend, group of friends, stranger, and group of strangers.**Psychological Reports**, 82 (3c) , 1264-1266.
- Seim, R. W., Waller, S. A., & Spates, C. R. (2010). A Preliminary Investigation of Continuous and Intermittent Exposures in the Treatment of Public Speaking Anxiety. **International Journal of Behavioral Consultation & Therapy**, 6(2), 84 – 94.
- Sellnow, D. D., & Golish, T. (2022). The Relationship Between a Required Self-Disclosure Speech and Public Speaking Anxiety: Considering Gender Equity. **Basic Communication Course Annual**, 12(1), 28- 59.
- Silverman, W. K., & Kurtines, W. M. (1996). Transfer of Control: A Psychosocial Intervention Model for Internalizing Disorders in youth. In Hibbs, E.D., & Jensen, P. S. (Eds.), *Psychosocial Treatments for Child and Adolescent Disorders: Empirically Based Strategies for Clinical Practice* (63–81). **American Psychological Association**. <https://doi.org/10.1037/10196-003>
- Skinner, B. F. (1938). **The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis**. New York: Appleton – Century – Crofts.
- Waikar SV. (2020). **Mode- Specificity in Brief Cognitive and Behavioral Treatments for Public Speaking Anxiety**. Los Angeles: University of California.
- Wolpe, J. (1990). **The Practice of Behavior Therapy(Fourth Edition)**. New York: Pergamon.
- Yaikhong, K., & Usaha, S. (2012). A Measure of EFL Public Speaking Class Anxiety: Scale Development and Preliminary Validation and Reliability.



عدد أكتوبر  
الجزء الأول ٢٠٢٤

جامعة بني سويف  
مجلة كلية التربية



**Journal of English Language Teaching**, 5(12), 23 – 35.  
<https://doi.org/10.5539/elt.v5n12p23>

Yaman, H& Demirtas, T. (2014). A Research on Speech Anxiety of the Second Grade Primary School Students. **Procedia -Social and Behavioral Sciences**, (122), 536 – 542