

فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة^١

د/ أسماء إبراهيم مطر^٢

مدرس اضطرابات اللغة والتخاطب

بكلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة - جامعة بني سويف

مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف عن فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وشارك في البحث عينة قوامها (١٦) من طلاب الجامعة عمر (٢٠-١٨) عاماً، بمتوسط عمر (١٩,١٣) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٦٢)، وتمثلت أدوات البحث فيه اختبار ستانفورد - بينية الذكاء (الصورة الخامسة) (تقنين: محمود أبو النيل وآخرون، ٢٠١١)، مقياس قلق الكلام (إعداد: الباحثة)، برنامج إرشادي (إعداد: الباحثة)، وأسفرت النتائج عن فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الكلام لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في قلق الكلام لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وأن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في قلق الكلام لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - قلق الكلام - طلاب الجامعة.

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية في حياة الفرد من أهم المراحل التي يمر بها إذ تحدد ملامح شخصيته وطموحاته والتخطيط لحياته القادمة وتكوين صداقات ومعارف واتساع دائرة علاقاته الاجتماعية التي قد يحقق الاستفادة منها مستقبلاً، ومن أجل أن يتم ذلك في هذه المرحلة بصورة ناجحة فيجب على الفرد أن يوفق بين مطالبه العديدة ويكتسب معرفة ومهارات جديدة، وأن يكون له القدرة على التواصل الجيد مع الآخرين في المجتمع الجامعي، وذلك لتبادل الأفكار والآراء والمشاعر مع الآخرين واكتساب الثقة بينهم، فالتواصل مع الآخرين هو معيار السوية والجودة للفرد وجوهر الحياة

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/٧/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٣/٨/٢٩

^٢ ت: ٠١٠٠٦٧٧٦٥٨٩ Email: asmaa.mattar@ssn.bsu.edu.eg

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدي طلاب الجامعة .

الاجتماعية التي يعيشها الطالب الجامعي في وقته الحالي وكذلك في مستقبله في حياته العلمية والعملية.

والتواصل يُمكن الفرد من التعبير عن نفسه و عما يريد، وتعطي المجتمعات قيمة عالية للتواصل الكلامي الذي يعد الطريقة الرئيسية في تفاعلها مع الآخرين، فنحن نتكلم مع بعضنا البعض لأغراض مختلفة منها تبادل المعلومات والمشاعر وغيرها، ونفضل الحديث الشفهي والكلام أكثر من الكتابة في التواصل، فالتواصل يمكننا من التفاعل مع الآخرين بطرق مختلفة وله أهمية خاصة في حياتنا (إبراهيم الزريقات، ٢٠٠٥).

ولذا هناك اهتمام كبير باضطرابات طلاقة الكلام التي قد تكون لأسباب عضوية أو أسباب نفسية، وسواء كانت ناتجة عن أسباب عضوية أو نفسية، فإن هذه الاضطرابات تعوق إمكانات الفرد في إشباع حاجاته وتحقيق ذاته كائنًا اجتماعيًا متواصل مع الآخرين بصورة سليمة، وتبدو المشكلة ذات انعكاسات سلبية بالنسبة لطلاب الجامعة ليس فقط لأنهم في مقتبل العمر ويتطلعون إلى المستقبل، ولكن لأن بعض الطلاب قد يعانون من افتقاد بعض المهارات المعرفية والاجتماعية للتجاوب مع متطلبات التعامل الصحيح داخل المجتمع الجامعي الجديد عليهم بعد التحاقهم بالمرحلة الجامعية التي تختلف عن المرحلة الثانوية اختلافًا تامًا.

ويعد اضطراب قلق الكلام أحد أكثر اضطرابات الطلاقة الكلامية شيوعاً لدى طلاب الجامعة ويُعرف بأنه الخوف الشديد أو القلق من التحدث أمام الآخرين، ويمكن أن يسبب هذا الاضطراب أعراضاً جسدية ونفسية تجعل من الصعب على الطلاب المشاركة في المناقشات الصفية أو تقديم العروض التقديمية أو حتى التحدث إلى أصدقائهم ومعارفهم، مما يعوقهم عن تكوين صداقات والاشتراك مع الطلاب الآخرين في أي أنشطة أو فعاليات داخل الجامعة وانسحابهم من الحياة الجامعية حيث قد يخشى الطلاب التحدث إلى الآخرين أو التفاعل معهم، وقد يسبب صعوبة في التعلم والمشاركة في الفصول الدراسية، مما قد يؤدي إلى انخفاض الدرجات والمعدل التراكمي، في الحالات الشديدة يمكن أن يؤدي قلق الكلام إلى العزلة الاجتماعية والاكنتاب وهذا ما أشار إليه (عادل البنا، ٢٠٠٢) أن (١٥% - ٢٠%) من طلاب الجامعة يعانون من قلق الكلام، كما أوضح أن ما بين (٨٥% - ٩٠%) من طلاب الجامعة يكرهون التحدث ولو لمرة واحدة أو مرتين داخل قاعة المحاضرات أمام زملائهم، وكشفت (هيفاء الأشقر، ٢٠٠٤) في دراستها الاستطلاعية أن (٦٢%) من طالبات الجامعة في المجتمع السعودي يعانون من قلق الكلام، كما أكدت دراسة (Pull, 2012)

أن حوالي (٧٠%) يعانون من اضطراب قلق الكلام، وكشفت دراسة كل من (Bartholomay & Houlihan, 2016) أن اضطراب قلق الكلام يصيب فرد واحد من كل خمسة أفراد داخل المجتمع.

ويهدد قلق الكلام الاستقرار والسلامة النفسية والاجتماعية للطالب، ويؤدي إلى عدم الاستفادة من فرص التعليم المتاحة، وما ينتج عنه من عدم أو ضعف الاستفادة من البرامج التعليمية المقدمة له، وهو ما ينعكس سلباً على توافق المتعلم النفسي، وعدم استمتاعه بالحياة (Kenner, 2009).

ويتسم الطلاب مرتفعي قلق بضعف القدرة على الإقناع لأنهم أكثر تركزاً حول أنفسهم من التمرکز على المستمعين مما يؤدي إلى انخفاض في درجة شعورهم بجودة الحياة الذاتية لأنهم محدودي القدرة على التحكم في شعورهم بالقلق وهو ما يرتبط بشكل مباشر وإيجابي بالوعي بالذات والذي يكون منخفض لدى ذوي قلق الكلام لأنهم موجهين تركزهم نحو ذواتهم (jones, 2021).

ولذلك فإنه يجب الاهتمام بهذه المشكلة ومساعدة الطلاب على التخلص منها وذلك من خلال العلاجات والبرامج الإرشادية والتدريبية والإستراتيجيات المختلفة وهذا ما أكدته دراسة (Bartholomay & Houlihan, 2016)، ودراسة (Abbasi et al., 2019)، ودراسة (jones, 2021).

مشكلة البحث:

لفتت مشكلات التواصل والكلام أنظار الباحثين في الآونة الأخيرة ومن هذه المشكلات مشكلة قلق الكلام، وقد لاحظت الباحثة معاناة بعض طلاب الجامعة من هذه المشكلة وخاصة أثناء التحدث أمام الآخرين وفي وجود الأستاذ الجامعي وزملائهم الطلاب داخل قاعة المحاضرات.

ويعد قلق الكلام أحد مؤشرات القلق العام الذي يؤثر بشكل ملحوظ على الفرد أثناء الكلام يرجع إلى انخفاض الشعور بالثقة في النفس وانخفاض الدافعية والتمركز حو الذات أو الانطوائية، والطلاب الذين يعانون من قلق الكلام يحتاجون إلى تحسين طاقاتهم وقدراتهم على التحدث بشكل واضح أمام الآخرين (Abbasi et al., 2019, 98).

وبالإطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة وجدت الباحثة أن قلق الكلام Speech Anxiety أحد اضطرابات طلاقة الكلام التي تؤدي إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، حيث يعاني الأفراد ذوو قلق الكلام من السلوك الإنسحابي تجاه التواصل اللفظي مع الآخرين، فيبدو عليهم الإنطواء والخجل إذا أُجبروا على المشاركة في حديث يعتقدوا بأن مشاركتهم الآخرين في حديث ما سيؤدي إلى إحراج أنفسهم أو مضايقة الآخرين وبذلك يفضلون البقاء صامتين، مما يؤثر على قدرتهم

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة .

في تواصلهم مع الآخرين بما يؤثر بالسلب على علاقاتهم الاجتماعية ومشاعرهم تجاه أنفسهم، والأفراد يضعون قلق الكلام في قائمة المخاوف في منزلة الموت نفسه وأعلى من الخوف من الثعابين أو الأمراض.

وقد أكد هذا كل من حامد زهران (٢٠٠٥)، و(Hernandez, et. al, 2007)، و(Pull, 2012) على أن مشكلة قلق الكلام واحدة من أعظم المشكلات الشائعة ويسبب عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، وهو نوع من أنواع القلق الاجتماعي وعرض من أعراض اضطرابات طلاقة الكلام.

وبناءً على ما سبق تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة على السؤال التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؟

هدف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى:-

-الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

أولاً:- الأهمية النظرية:

- تتبع أهمية الدراسة من تناول اضطراب قلق الكلام والذي يعد مشكلة يعاني منها طلاب الجامعة والذين يعيشون صراعاً بين الرغبة في التواصل مع الآخرين وقلقهم من الكلام معهم مما يؤثر عليهم في التعامل في المواقف الكلامية المختلفة.

- ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذا الموضوع في حدود ما اطلعت عليه الباحثة.

-التوصل إلى بعض المقترحات والتوصيات التي يمكن أن تفيد العاملين والباحثين في مجال التربية الخاصة.

ثانياً:- الأهمية التطبيقية:

-تسهم الدراسة في تزويد المجال السيكومتري بمقياس مصمم على البيئة المصرية وهو مقياس لقلق الكلام.

-النتائج التي قد يسفر عنها هذا البحث قد تساهم في وضع بعض المقترحات والحلول التي يمكن الإستفادة منها في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث:

قلق الكلام:

عرفت الباحثة قلق الكلام بأنه انقطاع في تدفق الحديث أو اختلال غير معتاد في سرعة الحديث وإيقاعه، قد يصاحبه بعض المظاهر الجسمية، الانفعالية، والنفسية، مما يؤدي إلى عدم قدرة الطالب على الكلام في المواقف الاجتماعية أمام الآخرين.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الكلام.

-البرنامج الإرشادي: هو برنامج منظم ومخطط يعتمد على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وذلك لتقديم خدمات إرشادية وتدريبية لطلاب الجامعة نوي اضطراب قلق الكلام، بهدف خفض قلق الكلام لديهم، وهذا متمثل في الجلسات الإرشادية التي قامت الباحثة بإعدادها.

الإطار النظري:

- قلق الكلام Speech Anxiety:

يعد قلق الكلام ومن وجهة النظر التخاطبية ضمن اضطرابات التخاطب وذلك تبعاً لتصنيف رابطة الكلام واللغة والسمع الأمريكية (ASHA, 1993)، وهو سمة نفسية إجتماعية غير مرغوب فيها ترتبط بمشكلات التوافق النفسي والاجتماعي وتسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة مما يسبب تشتت طاقته الإنتاجية والإبداعية ويعوق تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، وذلك بسبب الخوف المدرك من قبل الفرد أو الشعور بالقلق إزاء موقف اتصال شفهي أو مرتقب مع شخص آخر أو عدة أشخاص.

- مفهوم قلق الكلام:

يرجع مصطلح قلق الكلام في الأصل إلى فوبيا التكلم Glossophobia، ويشار إلى قلق الكلام بالأعراض التي تواجه معظم الأشخاص عند الكلام أمام الآخرين، وتظهر في صورة أعراض لفظية وغير لفظية (Robert, 1997).

وقد عرف (Jones 2021, 3) قلق الكلام بأنه "المواقف الذي يظهر فيها لدى الفرد الخوف من الكلام أمام العامة بشكل خاص فهو يختلف عن الخوف والتوتر المعروفين، فهو حالة داخلية يعترى فيها الفرد العديد من الحالات النفسية مثل التوقع والعزو وتقييم الذات إضافة الى أفكار لا ترتبط بالمهمة التي يفكر فيها الفرد وبالتالي يزداد شعوره بالقلق من التحدث".

كما أشارت عبير حمدي (٢٠١١) إلى أنه "القلق الزائد الذي يبدو في اضطراب الفرد في مواقف التواصل الحقيقية، والمتوقعة مع الآخرين، والتي تبدو في مظاهر فسيولوجية، ونفسية، ومعرفية".

في حين عرف (حمدي الفرماوي (٢٠٠٦، ١٥٣) قلق الكلام بأنه "خبرة اشترطية موقفية لسمة أو حالة القلق الاجتماعي التي تنتج عن وجود فجوة بين شخصية تحدث نتيجة عدم الارتياح في التحدث أمام الآخرين وذلك خوفاً من التقييم الاجتماعي السلبي من الآخرين ويكون مصحوباً بردود أفعال جسدية ونفسية ومعرفية تؤدي إلى اتجاهات سلبية أثناء التفاعل الاجتماعي".

وذكر عاشور مقدادي، (٢٠٠٣، ٥٥) قلق الكلام بأنه "حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب، والهـم المتعلق بـحوادث المستقبل، وتتضمن شعوراً بالضيق وانشغال الفكر، وترقباً للشر، وعدم الارتياح تجاه مشكلة متوقعة أو وشيكة الحدوث".

- أسباب قلق الكلام:

يحدث قلق الكلام نتيجة عوامل متداخلة ومتشابكة، وهذه العوامل هي عوامل عضوية، ونفسية، واجتماعية، وهي تمثل وحدة دينامية، وتعد المسئولة عن حدوث قلق الكلام، وليس عاملاً بمفرده، إلا أن العامل النفسي سيطر هو الأساس الذي تتأثر به كافة العوامل وتؤثر فيه أيضاً بعد ذلك بمعنى أن كثير من الأفراد يتوفر لديهم من الاستعداد الطبيعي ما قد يسبب قلق الكلام، غير أنهم لا يعانون من هذا القلق أثناء الكلام وذلك نظراً لغياب الظروف الأخرى المهيأة كالعوامل النفسية، كما أن العوامل البيئية تعجل من تكوين مشاعر القلق، وانعدام الأمن النفسي لدى الفرد، وتتمثل في إفراط الأبوين في رعاية أبنائهم. وتدلليهم، أو التفرقة في المعاملة بين الأبناء، أو الحرمان من رعاية الأبوين، ومعاتناتهم التعاسة والشقاء العائلي، والإخفاق في التحصيل الدراسي، وكذا سخرية الآخرين، وضعف الثقة بالنفس.

وهناك العديد من الأسباب المحتملة لقلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وتشمل بعض الأسباب الأكثر شيوعاً التي إنفق عليها رشاد موسى (١٩٩٢)، (Rickards et al., 2004)، هيفاء الأشقر (٢٠٠٤)، (Pull (2012)، ما يلي:-

- الوراثة: تؤدي الوراثة أيضاً دوراً في تطور قلق الكلام، إذا كان لدى أحد أفراد الأسرة تاريخاً من هذا الاضطراب، فمن المرجح أن يصاب به الطالب أيضاً.
- العوامل البيئية: يمكن أن تساهم البيئة المحيطة بالفرد والأسرة أيضاً في تطور قلق الكلام، مثل التعرض للضغوط أو التوتر.
- التجارب السلبية السابقة: قد يصاب الطلاب بقلق الكلام إذا تعرضوا لتجربة سلبية في الماضي، مثل التعرض للسخرية أو التتمس بسبب كلامهم، والشعور بالذنب، والأفكار اللاعقلانية.

-أعراض قلق الكلام:

يرتبط قلق الكلام بمدى واسع من الأعراض على المستوى الجسمي والمعرفي والسلوكي واللغوي، وفي هذا الجزء نستعرض هذه الأعراض لدى الفرد على المستويات المختلفة، حيث اتفق كل من عبير حمدي (٢٠١١)، (Starvyski, & Amado, 2009)، حمدي الفرماوي (٢٠٠٦)، (Kushner (2004)، Cho & Smites (2004)، Ross (1992)، Hernandez et al., (2007)، Scott R. & Daniel (2004)، (David, (2004)، و Brehm & Kassin (1996) على مجموعة من الأعراض التي تظهر على الفرد وهي كما يلي:

- الفسيولوجية:

هناك مجموعة من المظاهر الفسيولوجية تظهر على الفرد ذي قلق الكلام عند مواجهة المواقف الكلامية أو حتى مجرد التفكير فيها هي:

- إرتعاش في اليدين والجسم.
- إرتعاش في اليدين والجسم. ▪ زيادة معدل ضربات القلب.
- ضيق في التنفس. ▪ إرتفاع في ضغط الدم.
- اضطرابات في المعدة. ▪ تصبب العرق وجفاف الحلق.
- في بعض الأحيان عيون دامعة. ▪ تخبط في الركبتين.

ويهتم الأفراد الذين يعانون من قلق الكلام بهذه الأعراض، حيث يعتقدون أن الآخرين يلاحظونها، ويفسرون هذه الأعراض على أنها علامات فشل في توصيل المفهوم أو المقصود من كلامهم، والجدير بالذكر أن هذه الأعراض تظهر لدى الأفراد العاديين ولكنها تظهر عند ذوي قلق الكلام بصورة أكبر من المتوقعة من الأشخاص العاديين.

- النفسية:

كثير من الأعراض النفسية تظهر على الأفراد الذين يعانون من قلق الكلام وهي:

- الميل نحو الإنسحاب النفسي والجسمي من المواقف الكلامية.
- الرغبة في العزلة أثناء المواقف الكلامية والتأزم النفسي عند الكلام.
- خوف شديد نتيجة للأفكار اللاعقلانية التي تدور بداخلهم.
- ضعف الثقة بالنفس نتيجة التوقعات غير الواقعية عن فاعلية الذات.
- الشعور بالتوتر العصبي.
- أفكار سلبية عن الذات وقلق واضطراب.
- الخجل.

- المعرفية:

تشير الأعراض المعرفية إلى الاعتقادات والأفكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفرد، حيث أنها تظهر لدى الأفراد الذين يعانون من قلق الكلام وتتمثل هذه الأعراض في:

- أحاديث الذات السلبية ووجود الأفكار الخاطئة.
- التقييم السلبي المبالغ فيه.
- اضطراب الأفكار وتداخلها.
- التنبؤ بالأداء الضعيف أمام الآخرين.
- الانتباه المتمركز حول الذات والحذر الزائد.
- ردود أفعال متباينة نحو التغذية الراجعة من الآخرين فهم يعتقدون في سلبية هذه الآراء أكثر من العاديين، كما يتوقعون التعرض إلى تغذية راجعة أكثر سلبية، والأشخاص

ذوي قلق الكلام يدركون أنفسهم بطريقة سلبية وبأنهم أكثر عرضة لأخطار المواقف التي يصعب عليهم التحكم فيها.

- العلاجات والأساليب المستخدمة في خفض قلق الكلام:

هناك عدد من العلاجات والأساليب التي قد تخفف من قلق الكلام حددها حمدي الفرماوي

(٢٠٠٦)، في:

- العلاج العقلاني والتعديل المعرفي.
- التقليل النظامي من الحساسية الاجتماعية.
- أسلوب التخيل الذهني.
- أسلوب العزو الخاطئ.
- أساليب الإعداد الجيد المسبق للحديث.

- عرضت الباحثة لإطار نظري مهم جداً عن قلق الكلام.

-دراسات سابقة

١- دراسة (Jones, 2021) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الكلام والكفاءة الذاتية والتواصل غير اللفظي لدى طلاب قسم التواصل الكلامي، وشارك في الدراسة عينة قوامها (٥٥) من طلبة الجامعة قسم التواصل الكلامي، واستخدمت الدراسة تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لقياس مدى التغير الاجتماعي والانفعالي لدى الطلاب ذوي قلق الكلام، وقد كشفت نتائج الدراسة عن أن ارتفاع مستوى قلق الكلام لا يرتبط بالكفاءة الذاتية بينما يرتبط بالقدرة على التواصل اللفظي في علاقة عكسية فكلما ارتفع مستوى قلق الكلام انخفض التواصل اللفظي والعكس صحيح.

٢-دراسة (محمد الشهري، ٢٠٢٠) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على مدخلي التعلم المدمج والإنساني في خفض قلق الكلام وتنمية مهارات التحدث لدى الطلاب المعلمين في معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بجامعة أم القرى، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات التصميم القبلي والبعدي، وتم إعداد أدوات الدراسة المكونة من مقياس قلق الكلام، واختبار التحدث، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢) طالباً معلماً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في التطبيق البعدي على مقياس قلق الكلام، واختبار مهارات التحدث، وفاعلية البرنامج في خفض قلق الكلام، وتنمية مهارات التحدث.

٣- دراسة (Abbasi et al., 2019) هدفت إلى تحديد العوامل التي تؤثر على الكلام باللغة الإنجليزية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى وكيفية المساعدة في تطوير مهارات الكلام الخالي من قلق الكلام، وقد استخدمت الدراسة أداة لجمع البيانات، وشارك في الدراسة عينة قوامها (٤٠) طالباً من قسم علوم الحاسوب، والهدف من الدراسة هو أن قلق الكلام ظاهرة شائعة بين الطلاب في فصول اللغة الثانية. وكشفت نتائج الدراسة عن أن قلق الكلام يبدو أنه ظاهرة لا ينجو منها أحد من متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة ثانية كما تكشف البيانات، وأن تلك الظاهرة ينبغي مساعدة الطلاب على إدارتها من خلال قبول الطلاب ومساعدتهم على التغلب على تلك المشكلة، كما أشارت نتائج الدراسة أن هناك عوامل ذاتية وعوامل انفعالية وعوامل معرفية تؤثر في الشعور بقلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

٤- دراسة (Kardas & Koç, 2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الدراما على المهارات اللفظية وقلق الكلام لدى الطلاب، وشارك في الدراسة عينة قوامها (٣٧) طالباً من طلاب الصف السابع، واستخدمت الدراسة مقياس قلق الكلام ومقياس المهارات اللغوية البلاغية باللغة التركية واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية الأنشطة الدرامية في تطوير المهارات اللغوية البلاغية وخفض قلق الكلام وتستننتج الدراسة أن الأنشطة التعليمية بالدراما تعد أسلوب فعال في تنمية المهارات اللفظية التركية للطلاب وتقليل قلق الكلام لدى الطلاب.

٥- دراسة (مصطفى موسى، ٢٠١٧) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في خفض حدة قلق الكلام لدى الأطفال المتأخرين لغوياً، ونكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً من أطفال الصفوف الأولى الثلاثة بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ذوي قلق الكلام المتأخرين لغوياً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية و ضابطة)، وتمثلت الأدوات المستخدمة في الدراسة في مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة إعداد عبدالعزيز الشخص (٢٠٠٦)، اختبار ستانفورد

بينية للذكاء الصورة الرابعة - ترجمة و تعديل: لويس كامل مليكة (١٩٩٨)، مقياس تشخيص اضطرابات اللغة والكلام - إعداد فيوليت فؤاد إبراهيم وعبدالستار شعبان، البرنامج الإرشادي بالتدريب التوكيدي - إعداد الباحث، وتمثلت الأساليب الإحصائية التي استخدمها الباحث في اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التدريب التوكيدي في خفض حدة قلق الكلام لدى الأطفال المتأخرين لغوياً.

٦-دراسة (يوسف عيد، ٢٠١٧) هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار قلق الكلام بين طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد، والبحث في العلاقات بين قلق الكلام والأمن النفسي وقلق الكلام والمهارات الاجتماعية والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية، والتحقق من الفروق بين الطلاب الأكبر عمراً والأصغر عمراً في قلق الكلام والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية، ولقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من (١٦١) طالبا من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد، وتراوح عمر العينة بين (١٨-٢٣) بمتوسط عمري (٢٠,٥)، وقد استخدم الباحث مقياس قلق الكلام إعداد هيفاء الأشقر (٢٠٠٤)، ومقياس الأمن النفسي إعداد مظلوم (٢٠١٤) ومقياس المهارات الاجتماعية إعداد يوسف عيد (٢٠١٢)، وأظهرت نتائج البحث أن نسبة انتشار قلق الكلام بين طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد تبلغ (١٩,٨%)، ولا يوجد علاقة ارتباطية دالة بين قلق الكلام والأمن النفسي وبين قلق الكلام والمهارات الاجتماعية. ولكن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والمهارات الاجتماعية، وبالنسبة للفروق بين الطلاب الأكبر عمراً والطلاب الأصغر عمراً فأظهرت النتائج عدم وجود فروق في قلق الكلام والمهارات الاجتماعية، ولكن توجد فروق في الأمن النفسي لصالح الطلاب الأكبر عمراً.

٧-دراسة (أحمد سعيد، ٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الكلام والتنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة (١٢٠) من طلاب جامعة بنها (٤٢) طالباً و (٧٨) طالبة تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٤) عاماً، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق الكلام (إعداد الباحث)، ومقياس التنظيم الذاتي (إعداد الباحث)، وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة اختبار "ت"، معامل الارتباط لبيرسون، تحليل التباين

المتعدد، وتحليل الانحدار، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس قلق الكلام ودرجاتهم على مقياس التنظيم الذاتي، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الكلام وذلك باتجاه الإناث مما يدل على أن الإناث أكثر قلقاً لكلام عن الذكور.

٨-دراسة (Pull, 2012) هدفت الدراسة إلى عرض مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت قلق الكلام وتوضيح نتائجها، والجوانب الأساسية لقلق الكلام، ومعدلات الانتشار، وتصنيفات قلق الكلام، وبعض العلاجات التي استخدمت في التخفيف من حدة قلق الكلام، وهذه الأبحاث نشرت في الفترة من ٢٠٠٨م حتى ٢٠١١م، وأسفرت الدراسة عن وجود مجموعة من المظاهر النفسية والسيولوجية تظهر على الفرد الذي يعاني من قلق الكلام، إرتفاع معدل انتشار ظاهرة قلق الكلام بين طلاب الجامعة، يعد قلق الكلام نوعاً من أنواع القلق الاجتماعي، كان لبرامج المساعدة الذاتية، العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالتعريض للواقع الافتراضي فاعلية كبيرة في التخفيف من حدة قلق الكلام.

٩-دراسة (Wallache et al., 2009) هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي بالواقع الافتراضي في التخفيف من حدة قلق الكلام، وشملت العينة (٢٨) طالباً جامعياً تم تعريضهم للعلاج المعرفي السلوكي بالواقع الافتراضي، ومجموعة أخرى بلغ عددها (٣٠) طالباً استخدم معهم العلاج المعرفي السلوكي بدون التعرض للواقع الافتراضي، وكشفت نتائج الدراسة أن العلاج المعرفي السلوكي بالواقع الافتراض أكثر فعالية من العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة قلق الكلام، ووجود فروق في المهام السلوكية بين طلاب المجموعتين في اتجاه المجموعة الأولى، لم يستمر العديد من الطلاب العلاج في حالة العلاج المعرفي السلوكي، بينما استمر جميع الطلاب العلاج المعرفي السلوكي بالواقع الافتراضي وذلك لما له من سرية تامة، وعدم تعامل الطلاب مع المعالج بصفة مستمرة.

- تعقيب على دراسات السابقة:

بعد استعراض البحوث والدراسات السابقة والتي تناولت قلق الكلام تخلص الباحثة إلى أن هناك تشابهاً بين معظمها في الهدف وهو الكشف عن العوامل المسببة لقلق الكلام والآثار النفسية والفسولوجية المترتبة عليه، ومعرفة العلاقة بينه وبين بعض المتغيرات، ووضع برامج علاجية وإرشادية للأفراد الذين يعانون منه، ومعظم الدراسات تناولت عينة من طلاب الجامعة وذلك لانتشار الظاهرة بين هؤلاء الطلاب، وقد استخدمت في الدراسات السابقة لقياس قلق الكلام مقاييس قلق الكلام، واختلفت بنود المقاييس باختلاف العينة وباختلاف المواقف من دراسة إلى أخرى، ومقاييس التقارير الذاتية، واستخدام برامج علاجية مختلفة، وأظهرت نتائج الدراسات والبحوث السابقة وجود مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والنفسية والتي تظهر على الفرد الذي يعاني من قلق الكلام، وارتفاع ظاهرة قلق الكلام وبخاصة بين طلاب الجامعة، وأن قلق الكلام يعد نوعاً متميزاً من أنواع قلق الاجتماعي، وتختلف شدة قلق الكلام بين الجنسين، كما يسبب قلق الكلام اضطرابات في التواصل اللفظي وتلثماً ويعد نوعاً من أنواع اضطرابات طلاقة الكلام، كذلك اتضحت فعالية مجموعة من البرامج العلاجية والفنيات في خفض قلق الكلام ومنها العلاج المعرفي السلوكي، والتعريض للواقع الافتراضي والنمذجة الذاتية، المدخل الإنساني، والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الجمعي.

-فروض الدراسة :-

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الكلام بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه المجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في قلق الكلام لدى المجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي في قلق الكلام لدى المجموعة التجريبية.

-محددات البحث:-

- منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي بهدف التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي (متغير مستقل) في خفض قلق الكلام (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة، وقد قامت الباحثة بتقسيم عينه

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدي طلاب الجامعة .

البحث إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداهما تجريبية تم تعريضها للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، والأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج.

- عينة البحث

أ- عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات من (٥٠) طالباً، تتراوح أعمارهم من (٢٠-١٨) عام.

ب - العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦) طالباً، تراوحت أعمارهم بين (٢٠-١٨) عاماً، بمتوسط -حسابي قدره (19.13) عاماً تقسيم عينه البحث إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين مجموعة تجريبية (٨) طلاب ومجموعة ضابطة (٨) طلاب، وذلك بعد أن تم تطبيق مقياس قلق الكلام على عينة قوامها (٦٠) طالباً جامعياً في كلية التربية جامعة بنها، وأسفرت نتيجة المقياس عن (٢٣) طالباً يعانون من قلق الكلام، ثم طبق اختبار ستانفورد - بينية الذكاء وتم استبعاد (٧) طلاب ذوي معدل ذكاء مرتفع لتصبح عينة الدراسة (١٦) طالباً.

وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة، من حيث العمر الزمني، معامل الذكاء، قلق الكلام، وذلك على النحو التالي:

جدول (١) التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في العمر الزمني، معامل الذكاء، قلق الكلام (ن = ١ = ن = ٢ = ٨)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	الدالة
العمر الزمني	التجريبية	١٩,٠٠	٠,٧٦	٧,٧٥	٦٢,٠٠	٢٦,٠	٠,٧٣٢	٠,٥٧٤ غير دالة
	الضابطة	١٩,٢٥	٠,٤٦	٩,٢٥	٧٤,٠٠			
معامل الذكاء	التجريبية	١٠٣,٠٠	٣,٩٣	٨,٣١	٦٦,٤٨	٣٠,٥	٠,١٥٩	٠,٨٧٨ غير دالة
	الضابطة	١٠٣,٣٨	٣,٢٩	٨,٦٩	٦٩,٥٢			

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	الدلالة
قلق الكلام	التجريبية	٧١,٨٨	١,٥٥	٩,٣٨	٧٥,٠٤	٢٥,٠	٠,٧٥٤	٠,٥٠٥
	الضابطة	٧١,٢٥	١,٥٨	٧,٦٣	٦١,٠٤			غير دالة

اتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من العمر الزمني، معامل الذكاء، قلق الكلام، وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

أدوات البحث

استخدمت الباحثة التالية:

- (١) اختبار ستانفورد - بينية الذكاء (الصورة الخامسة) (تقنين: محمود أبو النيل وآخرون، ٢٠١١).
- (٢) مقياس قلق الكلام (إعداد: الباحثة).
- (٣) برنامج إرشادي (إعداد: الباحثة).

وفيما يلي تناول هذه الأدوات بشئ من التفصيل:

- (١) اختبار ستانفورد - بينية الذكاء (الصورة الخامسة) (تقنين: محمود أبو النيل وآخرون، ٢٠١١).

تهدف الصورة الخامسة للمقياس إلي قياس خمسة عوامل أساسية هي، الاستدلال السائل، المعرفة، الاستدلال الكمي، المعالجة البصرية - المكانية، والذاكرة العاملة. ويتوزع كل عامل من هذه العوامل علي مجالين رئيسيين: المجال اللفظي والمجال غير اللفظي.

وصف الاختبار:

تتكون الصورة الخامسة من مقياس ستانفورد - بينية الصورة الخامسة من عشرة اختبارات فرعية، موزعة علي مجالين رئيسيين (لفظي وغير لفظي) بحيث يحتوي كل مجال علي خمسة اختبارات فرعية، ويتكون كل اختبار فرعي من مجموعه من الاختبارات المصغرة متفاوتة الصعوبة (تبدأ من الأسهل إلي الأصعب). ويتكون كل واحد من الاختبارات المصغرة - بدورها -

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدي طلاب الجامعة .

من مجموعه من ٣ إلى ٦ فقرات أو مهام ذات مستوي صعوبة متقارب، وهي الفقرات او المهام والمشكلات التي يتم اختبار المفحوص فيها بشكل مباشر.

ثبات وصدق الاختبار:

تم حساب الثبات للاختبارات الفرعية المختلفة بطريقتي إعادة التطبيق والتجزئة النصفية المحسوبة بمعادلة ألفا كرونباخ، وتراوحت معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق بين ٠,٨٣٥ و ٠,٩٨٨، كما تراوحت معاملات بطريقة التجزئة النصفية بين ٠,٩٥٤ و ٠,٩٩٧، ومعادلة ألفا كرونباخ والتي تراوحت بين ٠,٨٧٠ و ٠,٩٩١.

وتشير النتائج إلي أن المقياس يتسم بثبات مرتفع سواء عن طريق إعادة الاختبار أو التجزئة النصفية باستخدام معادلة كودر - ريتشاردسون، فقد تراوحت معاملات الثبات علي كل اختبارات المقياس ونسب الذكاء والعوامل من ٨٣ إلي ٩٨.

كما تم حساب صدق المقياس بطريقتين: الأولى هي صدق التمييز العمري حيث تم قياس قدرة الاختبارات الفرعية المختلفة علي التمييز بين المجموعات العمرية المختلفة وكانت الفروق جميعها دالة عند مستوي ٠,٠١، والثانية هي حساب معامل ارتباط نسب ذكاء المقياس بالدرجة الكلية للصورة الرابعة وتراوحت بين ٠,٧٤ و ٠,٧٦. وهي معاملات صدق مقبولة بوجه عام وتشير إلي ارتفاع مستوي صدق المقياس.

(٢) - مقياس قلق الكلام (إعداد: الباحثة).

قامت الباحثة ببناء وإعداد هذا المقياس بعد الإطلاع على مختلف الأطر النظرية والتي تناولت بالبحث والدراسة موضوع قلق الكلام، والإطلاع على أهم المقاييس الخاصة بقلق الكلام والتي تضمنت أبعاداً أو عبارات تسهم في بناء المقياس، مثل مقياس يوسف عيد (٢٠١٧)، مقياس أحمد سعيد (٢٠١٦)، مقياس عبير حمدي (٢٠١١)، مقياس حسن سليم (٢٠٠٦)، مقياس هيفاء الأشقر (٢٠٠٤).

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الكلام:

تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق الكلام وفقاً لما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات بإيجاد معامل ارتباط

بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية والجدول (٢) يوضح ذلك:

== (٦٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢١ ج ٢ المجلد (٣٣) - أكتوبر ٢٠٢٣ ==

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع لها على مقياس

قلق الكلام (ن = ٥٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٣٣	٢٥	**٠,٣٩٢	١٩	**٠,٦٦١	١٣	**٠,٥٨٢	٧	**٠,٦٢٤	١
**٠,٥١٤	٢٦	**٠,٥٢٤	٢٠	**٠,٥١٤	١٤	**٠,٦٠٠	٨	**٠,٥٨٤	٢
		**٠,٥٥٢	٢١	**٠,٥٩٨	١٥	**٠,٦٤٥	٩	**٠,٦٦٣	٣
		**٠,٦٠١	٢٢	**٠,٤٣٥	١٦	**٠,٤٨٧	١٠	**٠,٥٤٧	٤
		**٠,٥٥٤	٢٣	**٠,٦٠٧	١٧	**٠,٤٥٨	١١	**٠,٤٧٨	٥
		**٠,٥٩٧	٢٤	**٠,٤٢١	١٨	**٠,٥٨١	١٢	**٠,٦٠٨	٦

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ * دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أن كل مفردات مقياس قلق الكلام معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس، حيث قدمت لهم العبارات التي وضعها الباحثة وعددها (٢٨) عبارة للتأكد من صلاحيتها للمقياس، ونتيجة لذلك تم حذف عبارتين لم يتم الإتفاق عليهما، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٢٦) عبارة.

- صدق المحك:

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس قلق الكلام (إعداد: يوسف عيد، ٢٠١٧) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٨٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) على عينة قوامها (٥٠) طالبا، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثالثاً: الثبات:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس قلق الكلام من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين، وبطريقة ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وبيان ذلك في الجدول (٣):

جدول (٣) نتائج الثبات لمقياس قلق الكلام

التجزئة النصفية		معامل ألفا - كرونباخ	إعادة التطبيق
جتمان	سبيرمان - براون		
٠,٨٤٩	٠,٨٨٢	٠,٨٠٦	٠,٨٠١

يتضح من خلال جدول (٣) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

هذا وقد اتبعت الباحثة لإعداد مقياس قلق الكلام، الخطوات الآتية:

- صياغة العبارات الخاصة في صورة ملئمة لمستوى طلاب الجامعة، وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية (٢٨) عبارة.
- عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة التربية الخاصة الصحة النفسية وعلم النفس، وعددهم (١٠) محكماً، وذلك للحكم على المقياس، من حيث مدى صلاحية العبارات والمفردات، وعلى سلامة الصياغة، مع اقتراح التعديلات اللازمة.
- قد استبعد المحكمين عبارتين من الصورة المبدئية للمقياس، ليصبح عدد عبارات المقياس (٢٦) عبارة.
- وقامت الباحثة بتحديد مفتاح التصحيح للمقياس بحيث يكون لكل عبارة لها ثلاثة بدائل اختيارية للإستجابة (دائماً، أحياناً، أبداً)، حيث تعطي الاستجابة الدالة على قلق الكلام المرتفع "دائماً" (ثلاث درجات)، والاستجابة الدالة على قلق الكلام المتوسط "أحياناً" (درجتين)، والاستجابة الدالة على عدم وجود قلق الكلام وهي "أبداً" (درجة واحدة).
- تم التحقق من صدق وثبات مقياس قلق الكلام في صورته الأولية، لم تستبعد الباحثة أية عبارة من عبارات المقياس. وبناءً على ذلك يظل عدد عبارات المقياس كما هو (٢٦) عبارة.

الصورة النهائية للمقياس:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٢٦) عبارة، وتمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (٧٨)، وأدنى درجة هي (٢٦)، وتمثل الدرجات المرتفعة أشد مستوى لقلق الكلام بينما تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض لقلق الكلام.

(٣) - البرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة).

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي إنتقائي يعتمد على فنيات وأساليب إرشادية متنوعة تلتنفي جميعاً في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

- أهداف البرنامج:

- الهدف العام للبرنامج يتمثل هدف لبرنامج الحالي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة. وينبثق عن هذا الهدف العام بعض الأهداف الفرعية التالية:
 - مساعدة الطالب للتعبير عن مشاعرهم بدون خوف أو قلق.
 - مساعدة الطالب على الإدماج والتواصل مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية مع الزملاء.
 - مساعدة الطالب على زيادة الثقة بالنفس لديه.
 - مساعدة الطالب على التنفيس عن انفعالاته بصورة مناسبة.
 - التدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية وعدم الانسحاب أو الانطواء واللجوء للعزلة.
 - خفض الأعراض الجسدية المرتبطة المرتبطة بقلق الكلام لديهم.
- الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج:
 - يقوم البرنامج الحالي على الأسس التالية:
 - ١-مراعاة خصائص الطلاب ذوي قلق الكلام سواء النفسية أو الاجتماعية.
 - ٢-مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
 - ٣-تدعيم العلاقة بين الباحثة والطلاب على أساس من الإحترام والأمان والثقة والود المتبادل.
 - ٤- ضرورة تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة أو مجموعة الجلسات تحديداً واضحاً.
 - ٥-مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج، بما يتيح إجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة.
 - ٦-الإهتمام بالتشجيع والتعزيز المادي والمعنوي لما له من أهمية كبيرة ودور فعال في نجاح البرنامج.

-الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدي طلاب الجامعة .

-**المحاضرة:** تعد من الفنيات الإرشادية الهامة في الكثير من النظريات النفسية وتأخذ موقف إرشادي تعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة فرصة للتعبير عن أنفسهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم وتعتمد هذه الفنية على إلقاء قائد المجموعة لمحاضرة محددة المحتوى والهدف وتكون عباراتها سهلة مفيدة.

-**الحوار والمناقشة:** تدور هذه الإستراتيجية حول إثارة تفكير ومشاركة الطلاب وإتاحة فرصة الأسئلة والمناقشة، مع احترام آرائهم واقتراحهم، فهي تساعد في تنمية شخصية الطالب معرفياً ووجدانياً ومهارياً.

- **النمذجة:** لها عدة أنواع منها النمذجة المباشرة أو الصريحة أو النمذجة الحية، النمذجة المصورة أو الضمنية، النمذجة المسموعة، النمذجة بالمشاركة، ويتم استخدام النمذجة المصورة مع الأطفال في مشاهدة صور سلوكيات حميدة وأخرى خاطئة أثناء تفاهم مع الآخرين ويمكن الدمج بين فنيات النمذجة، لعب الدور، التعزيز (محمد سعفان، ٢٠٠٥، ٢٩٠).

- **لعب الدور:** وفيه يقوم الفرد بتمثيل الدور الذي يصعب القيام به في الواقع الفعلي بصورة تجعله أكثر ألفة به واعتياداً عليه، ومن ثم أقل تهيئاً من أدائه فيما بعد في المواقف الطبيعية وأكثر وعياً بأوجه الصعوبة التي يخبرها فيها، ومن ثم يعمل على تجنبها، فضلاً عن أنه يمكنه من إجراء بيان عملي (بروفة) على السلوك قبل تنفيذه وهو ما يتيح له الفرصة للنقد الذاتي وتلقى نقد الآخرين وتقييمهم لأدائه التوكيدي بصورة موضوعية لن تتاح له في الواقع (طريف فرج، ٢٠٠٢، ٢٣٥).

-**قلب الدور:** وتعد هذه الفنية من أقوى فنيات السيوكودر اما بجانب لعب الدور وهي الإجراء الذي يصبح فيه الفرد (أ) قائماً بدور الفرد (ب)، ويصبح الفرد (ب) قائماً بدور الفرد (أ)، ومثال ذلك أن يلعب البطل دور زوجته وتقوم هي بدوره (أي تحل محله كبطل للرواية) (عبد الرحمن سليمان، ١٩٩٤، ٤٢٨).

-**التعزيز:** هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى نتائج إيجابية أو إزالة نتائج سلبية ما يترتب عليه احتمال صدور السلوك في المواقف التالية، كل ما يساعد على تدعيم وزيادة تكرار السلوك الملائم يعتبر معززاً إيجابياً، وكل ما يساعد على إضعاف وإزالة السلوك الغير ملائم يعتبر معززاً سلبياً (علاء الدين كفاي، ١٩٩٩، ٢٨٣).

-**فنية الإسترخاء:** يعد الإسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الإسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الإسترخاء الحديثة

على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الإرتخاء (سليمان محمد وجمال عبدالناصر، ٢٠٠٨، ١٤٢).

- الإزالة التدريجية للحساسية: يستعمل هذا الأسلوب بشكل عام في تخفيض استجابات القلق غير التكيفية والمرغوبة عند المسترشد وإزالتها وتستفيد هذه الفنية من الترتيب الهرمي المتدرج للمواقف المسببة للقلق.

-فنية تقديم الذات: وتتمثل هذه الفنية في تقديم الفرد بعض المعلومات عن نفسه، وهي تصلح للاستخدام مع الأطفال حيث يقوم الطفل من خلالها بتقديم نفسه أو أسرته أو صديقه إلى الأطفال المشاركين في البرنامج (كمال دسوقي، ١٩٨٨، ١٦).

- التغذية الراجعة: وهي عبارة عن تقييم أداء الطالب الذي يعاني من اضطراب قلق الكلام من قبل المعالج بمشاركة أفراد المجموعة بمعنى إبراز نقاط القوة والضعف، ويجب أن تأتي التغذية الراجعة عقب لعب الدور حيث تساعد الفرد على أن يعرف مدى إتقانه أو عدم إتقانه للخطوات السلوكية المتفق عليها، وحتى تكون التغذية الراجعة مفيدة يجب أن تكون المعلومات محددة وأن تركز على السلوك أكثر من الشخص، وعلى الملاحظات أكثر من الاستنتاجات ويجب أن تشبع حاجات المتلقي أكثر من المعطي (Barkley, & Gohdstein, 2004, 648).

- الواجب المنزلي: يعد الواجب المنزلي ركن مهم في برامج الإرشاد، ويهدف إلى مساعدة الطلاب على تطبيق ما تعلموه في الجلسات في حياتهم، وذلك من خلال إعطائهم بعض المهام التي يقومون بتنفيذها في المنزل، ثم تراجعها معهم الباحثة في الجلسة التالية وتقوم بمكافأة الطالب الذي قام بتنفيذ مهمته.

-الحدود الإجرائية للبرنامج:

-الحدود الزمنية: تم تنفيذ البرنامج في خمس أسابيع، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، بمجموع خمسة عشر جلسة، وتستغرق الجلسة من (٤٥ : ٦٠) دقيقة.

-الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج في إحدى المراكز الخاصة بمدينة بنها وذلك بعد إعداد المكان لتنفيذ البرنامج.

-الحدود البشرية: تم تنفيذ البرنامج على عينة من طلاب الجامعة ذوي قلق الكلام، وتتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٠) عاماً بمتوسط عمري (١٩,١٣) عاماً.

-خطه الجلسات التنفيذية للبرنامج:

جدول (٤) الجلسات التنفيذية للبرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
الأولى - الثانية	جلسة تمهيديه للتعارف	-تعارف بين أفراد العينة والباحثة وإقامة علاقة ودية بين الباحثة والطلاب من جهة وبين الطلاب وبعض من جهة أخرى. -بث روح الألفة والمودة والتعاون. -الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكانها.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز.
الثالثة - الرابعة	تهيئة الطلاب	- توطيد التعارف والعلاقة بين الطلاب. - تعريف الطلاب أهمية البرنامج. -تعريف الطلاب بمفهوم قلق الكلام. -تشجيع الطلاب على تقديم أنفسهم والتحدث أمام الآخرين. -التأكد على الإلتزام بحضور الجلسات ووضع نظام لها والحرص على المحافظة على هذا النظام.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - تقديم الذات - الاسترخاء.
الخامسة - السادسة	مواجهة المشكلة	-مساعدة الطلاب على مواجهة مشكلاتهم. -مساعدة الطلاب على التحدث عن معاناتهم بسبب قلقهم من الكلام أمام الآخرين.	المحاضرة - المناقشة والحوار - التدرج لإزالة الحساسية - التغذية الراجعة -الاسترخاء - الواجب المنزلي.
السابعة إلى الرابعة عشر	-تحدث وعبر عن نفسك - معرفة المشكلة وكيفية التخلص منها	-مساعدة الطلاب التعبير عن أفكارهم ومواجهة خوفهم. -حثهم على التحدث بدون خوف أمام الآخرين. -حث دافعية الطلاب على الإلتزام بالبرنامج.	التدرج لإزالة الحساسية - لعب الدور - قلب الدور - النمذجة - التعزيز - فنية الإسترخاء-التغذية الراجعة- الواجب المنزلي ..
الخامسة عشر	الجلسة الختامية	-مراجعة ما تم التدريب عليه خلال الجلسات السابقة، التطبيق البعدي.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التعزيز.

-نتائج البحث:-

التحقق من نتائج الفرض الأول:

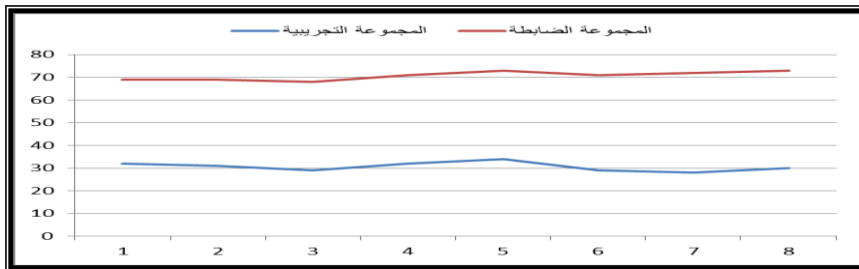
ينص الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الكلام بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي ويوضح الجدول (٥) نتائج هذا الفرض:

جدول (٥) اختبار مان ويتي وقيمة Z ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الكلام (ن = ١ = ن = ٢ = ٨)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠,٦٣	١,٩٩	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٣,٣٧٣	٠,٠١
الضابطة	٧٠,٧٥	١,٩١	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠		

أتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس قلق الكلام لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس قلق الكلام أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

ويوضح الشكل البياني (١) دلالة الفروق بين درجات الطلاب في قلق الكلام بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.



شكل (١) الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الكلام

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة .

اتضح من الشكل البياني (١) انخفاض درجات قلق الكلام لدى الطلاب المجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات طلاب المجموعة الضابطة في قياس قلق الكلام بعد تطبيق البرنامج.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في قلق الكلام لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي" و لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون "W" ويوضح الجدول (٦) نتائج هذا الفرض.

جدول (٦) اختبار ويلكوسون وقيمة Z ودالاتها الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في قلق الكلام (ن = ٨)

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	حجم التأثير
القبلي	٧١,٨٨	١,٥٥	-	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠			٠,٨٩٥
البعدي	٣٠,٦٣	١,٩٩	+ =	صفر صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٣٠	٠,٠٠١	قوي

اتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق الكلام لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

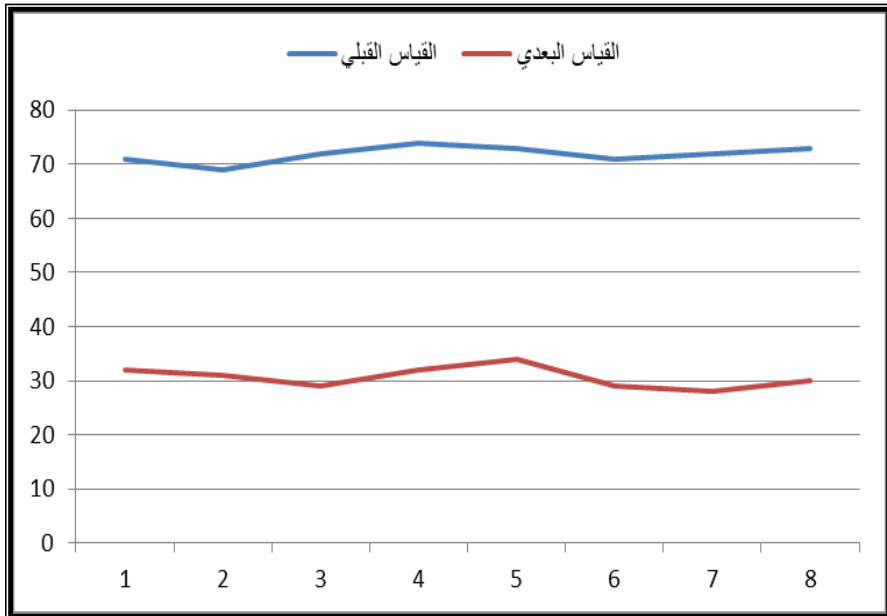
وقد تم حساب حجم تأثير البرنامج من خلال المعادلة التالية (Tomczak & Tomczak, 2014, 23):

$$r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

حيث (r) هو معامل الارتباط ويمتد من (-١,٠٠ إلى ١,٠٠) بينما (z) هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات أما (n) هي العدد الكلي لأفراد العينة.

كما يتضح أن قيمة حجم التأثير كانت (٠,٨٩٥) وهي أعلى من القيمة (٠,٥٠٠) التي تقابل حجم تأثير كبير (٠,٨٠٠) كما بالجدول المرجعي (عزت عبد الحميد، ٢٠١١، ٢٨٤)، مما يدل على أن البرنامج المقترح له حجم تأثير كبير في خفض قلق الكلام لدى أفراد العينة، كما يدل على إرتفاع مستوى الدلالة العملية لهذا البرنامج.

ويوضح الشكل البياني (٢) دلالة الفروق بين درجات الطلاب في قلق الكلام قبل وبعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية.



شكل (٢) الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في قلق الكلام اتضح من الشكل البياني (٢) انخفاض درجات قلق الكلام لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي.

نتائج الفرض الثالث:

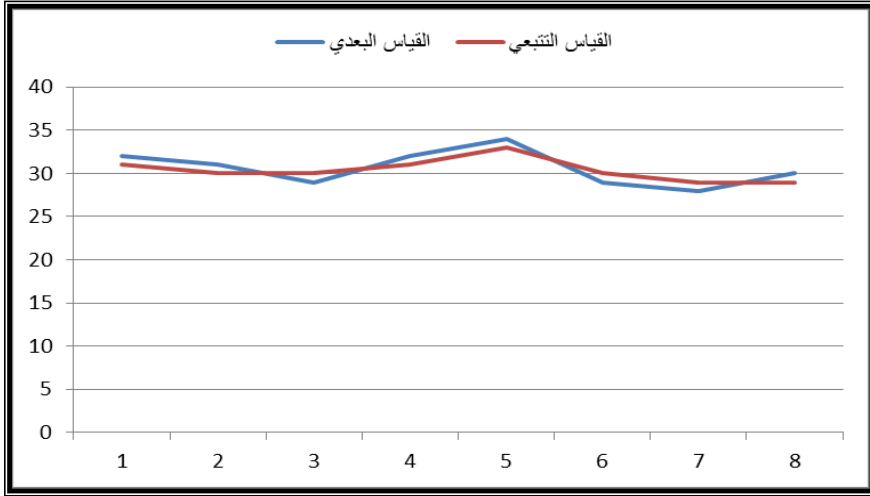
ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في قلق الكلام لدى المجموعة التجريبية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون "W" والجدول (٧) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (٧) اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في قلق الكلام (ن = ٨)

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
البعدي	٣٠,٦٣	١,٩٩	-	٥	٤,٥٠	٢٢,٥٠	٠,٤٨٠	غير دالة
التتبعي	٣٠,٣٨	١,٣٠	+ =	٣ صفر	٤,٥٠	١٣,٥٠	٠,٧٠٧	

اتضح من الجدول (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق الكلام وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

ويوضح الشكل البياني (٣) عدم دلالة الفروق بين درجات الطلاب في قلق الكلام في القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.



شكل (٣) الفروق بين درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في قلق الكلام
 اتضح من الشكل البياني (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الكلام لدى طلاب المجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

- مناقشة نتائج البحث:

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج وإستمرار هذه الفعالية إلى ما بعد فترة المتابعة (شهر واحد)، وهذا يؤكد فعالية البرنامج المستخدم في البحث، ويرجع ذلك في رأي الباحثة إلى أن البرنامج الإرشادي ينطوي على تشكيلة متنوعة من الفنيات التي تمخضت عنها تلك النتائج المرجوة من البرنامج.

فقد تناولت المحاضرات الإرشادية في الجلسات موضوعات مهمة هدفت إلى تعريف عينة الدراسة بالمشكلة التي يعاني منها وهي قلق الكلام وما قد يتعرض له بسبب هذه المشكلة وذلك لبث الحماس بداخلهم للتخلص من هذه المشكلة، كما تمت في هذه المحاضرات المزوجة بين أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية حيث أتاحت للطلاب في جو من التقبل والتفهم والود بين الباحثة والعينة الحديث بحرية عن مشاعرهم ومخاوفهم، وما يسبب لهم التوتر والخجل وشعورهم بعدم الأمان وعدم قدرتهم على مشاركتهم في الأنشطة الجامعية والمواقف الاجتماعية، وكذلك العمل على مساعدتهم في التغلب على هذه المشاعر السلبية والمشكلات وتحسين تقييهم لذاتهم وزيادة الثقة في أنفسهم.

وفي هذا الصدد أكد حامد زهران (١٩٨٠، ٣٠٥) أن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية يؤدي إلى نتائج مهمة في تعديل اتجاهات العملاء نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم.

وكان لفنية تقديم الذات أثر كبير في كسر الحاجز النفسي بين كل طالب والطلاب الآخرين وبينهم وبين الباحثة، حيث قام كل طالب بتقديم نفسه باقتضاب، كما تحدثوا عن أحلامهم وما يتتمون أن يحققوه في المستقبل بعد أن قامت الباحثة بسؤالهم عنها وذلك من خلال فنية تقديم الذات، وعلى الرغم من أنهم أجابوا بإختصار لكن كانت فرصة لقيام الباحثة بتعزيزهم والثناء عليهم ومدحهم بما ساعد على زيادة التقبل والألفة وتوليد العفوية التلقائية لدى الطلاب المشاركين في البرنامج مما ساعد على إندماجهم مع الباحثة.

كما أتاحت كل من فنية لعب الدور وفنية قلب الدور قدراً كبيراً لهم للتعبير عن مشاعرهم السلبية بسبب ما يعانون من قلق أثناء الكلام أمام الآخرين وفي الجامعة، وكيفية العمل على تعديل هذه المشاعر والتخلص من مخاوفهم، وذلك من خلال اكتساب بعض المهارات مثل مهارة الإستماع ومهارة الملاحظة للذات مما يساعد على إكتشاف ذاتهم وتقبلها واحترامها، والعمل على محاولة

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدي طلاب الجامعة .

التخلص من القلق وتنمية الطلاقة الكلامية وهذا ينعكس على علاقتهم بالأقران وكسب صداقتهم مما يساعدهم في مواجهة المواقف والاندماج في المجتمع.

ويتضح فعالية الفنيات السابقة وهي بعض من فنيات السيودراما ونوع من أنواع العلاج النفسي الذي يجمع بين الدراما كنوع من أنواع الفنون وعلم النفس وتسمى (الدراما النفسية)، وتكمن فعاليتها في مساعدة الطالب على تفريغ مشاعره وانفعالاته من خلال أداء أدوار تمثيلية لها علاقة بالمواقف التي يعايشها، وجعل الطالب يواجه المواقف أو الأشخاص أو حتى الكلمات أو التي تثير القلق أثناء الكلام عنده في موقف تمثيلي حر، ومن ثم يستطيع مواجهتها في الواقع دون اضطراب قلق الكلام، يتضمن البرنامج بعض الفنيات وهي تقديم الذات، لعب الدور وقلب الدور، ومن خلال هذه الفنيات يستطيع الطالب التنفيس الانفعالي ويتشجع على الكلام بطلاقة، كما ساعدت السيودراما على إقامة علاقة طيبة مع الطلاب بعضهم ببعض ومع الباحثة، فهي وسيلة فعالة في علاج اضطراب قلق الكلام، وتتفق الدراسة الحالية في ذلك مع دراسة (Kardas & Koç, 2017) إن أنشطة الدراما (السيودراما) لديها القدرة على تنمية مهارات الكلام باعتبار الأداة الرئيسية للتواصل حيث إن تلك الأنشطة تنمي الخيال والابداع والمتعة الجمالية وخلق الحس الاجتماعي والنفسي وخفض التوتر والقلق وتحسين الجوانب المعرفية والنفسية وتقدير الذات والقدرة على اتخاذ القرار فهي أداة مهمة وفعاله ينبغي التركيز على استخدامها في مختلف البيئات التعليمية.

كما أن فنية الإسترخاء كانت من أهم الفنيات المستخدمة في البرنامج فهي تعد مدخلاً علاجياً مهم لاضطراب قلق الكلام، حيث عملت على خفض التوتر والقلق لدى الطالب أثناء محاولته الكلام، مما أدى إلى تحسن وترقية الطلاقة وخفض القلق لديه.

أما عن استخدام فنية النمذجة فقد كانت من أكثر الفنيات الفعالة التي لاقت قبولاً لدى الطلاب ذوي قلق الكلام، حيث أظهرت لهم هذه الفنية أن هناك شخصيات محببة لهم كانت تعاني من نفس مشكلتهم، وأن هذه المشكلة بسيطة ويمكن التغلب عليها بالعلاج والتدريبات المستمرة، وهذا البرنامج يوفر لهم ذلك مما شجعهم وأثار دافعيتهم للإستمرار في البرنامج والإلتزام بتعليماته.

وكذلك فإن فنية التعزيز الموجب أتاحت توجيه سلوك الطلاب للأفضل، وإثابة السلوك المرغوب فيهم لتعريفهم بأن أداءهم يتحسن، وكان ذلك يتم في شكل تعزيز معنوي بالمدح والثناء، وتعزيز مادي بإعطائهم أشياء محببة إليهم، الأمر الذي أتاح جواً من التقبل والتفهم بين الباحثة والطلاب، وساعدهم على الإلتزام بجلسات البرنامج والمثابرة على التدريبات التخاطبية المقدمة فيه.

كما أن تطبيق البرنامج الإرشادي في جلسات جماعية ساعد على إندماج الطلاب بعضهم مع بعض، حيث وجد كل طالب أن هناك آخرين لديهم نفس المشكلة والتي تسبب لهم نفس المتاعب في المواقف الاجتماعية والتعامل مع الآخرين، وتعلموا من خلالها التعبير عن آرائهم ومشاعرهم والتنفيس عن انفعالاتهم.

وأوضح (محمود عقل، ١٩٩٦، ٢٦٢) أنه من خلال الجماعة الإرشادية يمكن مساعدة المسترشدين على مناقشة مشكلاتهم والتنفيس عن انفعالاتهم وزيادة الاستبصار بمشكلاتهم كما يتعلم المسترشدون التعبير عن آرائهم ومشاعرهم غير الملائمة وتعديل أفكارهم.

وفي ضوء ما سبق تتضح فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الكلام لدى طلاب الجامعة في نفس المرحلة العمرية، بعد تطبيق البرنامج واستمراره فاعليته إلى ما بعد فترة المتابعة، وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة (محمد الشهري، ٢٠٢٠)، دراسة (مصطفى موسى، ٢٠١٧)، دراسة (Wallache et al., 2009).

المراجع:

- إبراهيم عبدالله الزريقات (٢٠٠٥). اضطرابات الكلام واللغة: التشخيص والعلاج. الأردن: دار الفكر للنشر.
- أحمد سعيد (٢٠١٢). قلق الكلام والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
- حامد زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، القاهرة: عالم الكتب.
- حمدي الفرماوي (٢٠٠٦). نيوروسيكولوجيا معالجة اللغة اضطرابات التخاطب. القاهرة: الإنجلو المصرية
- رشاد موسى (١٩٩٢). سيكولوجية الفروق بين الجنسين. القاهرة: مؤسسة مختار للنشر.
- طريف شوقي فرج (٢٠٠٢). توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عادل البنا (٢٠٠٢). مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى طلاب اللغة الإنجليزية بكلية التربية. مجلة مستقبل التربية العربية، (٢٧).
- عاشور مقدادي (٢٠٠٣). اضطرابات قلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة نايف.

فعالية برنامج ارشادي في خفض قلق الكلام لدي طلاب الجامعة .

-عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٤). السيكدراما: مفهوماً وعناصرها واستخداماتها. *حولية كلية التربية، جامعة قطر*، (١١)، ٣٩٦ - ٤٥٣.

-عبير حمدي (٢٠١١). استخدام فنيات العلاج النفسي المكثف لتحسين مهارات التواصل لدى ذوي قلق الكلام من الجنسين. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية.

-عزت عبد الحميد (٢٠١١). *الإحصاء النفسي والتربوي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

-علاء الدين كفاقي (١٩٩٠). *الصحة النفسية*. القاهرة: هجر للطباعة والنشر والتوزيع.

-كمال دسوقي (١٩٨٨). *نخيرة علوم النفس*، المجلد الأول. القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

-محمد أحمد سعيان (٢٠٠٥). *العملية الإرشادية*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

-محمد الشهري (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على المدخلين (المدمج والإنسانس) في خفض قلق الكلام وتنمية مهارات التحدث لدى الطلاب المعلمين لغير الناطقين بها. *مجلة التربية والصحة النفسية، جامعة الجزائر*، ٦، (١)، (٩٢-٥٠).

-محمود أبو النيل (٢٠١١). *مقياس ستانفورد بينيه للذكاء (الصورة الخامسة)*، مقدمة الإصدار العربي و*دليل الفاحص، (ط٢)*. القاهرة: المؤسسة العربية لاعداد وتقنين ونشر الاختبارات النفسية.

-محمود عقل (١٩٩٦). *الإرشاد النفسي "منظور إنمائي"*. ط ٤، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

-مصطفى موسى (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في خفض حدة قلق الكلام لدى الأطفال المتأخرين لغوياً. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث العربية، جامعة القاهرة.

-يوسف عيد (٢٠١٧). قلق الكلام والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد. *مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق*، (١٩)، ٣٤ -

٦٦.

- Abbasi, A. M., Ahmed, S. R., Farooqi, A., & John, S. (2019). Exploring factors of speech anxiety in second language classroom. *Advances in Language and Literary Studies*, 10(5), 97-102.

-Kardas, M. N., & Koç, R. (2017). Effect of Drama Instruction Method on Students' Turkish Verbal Skills and Speech Anxiety. *International Journal of Progressive Education*, 13(1), 64-78.

- Bartholomay, E. & Houlihan, D. (2016). Public speaking anxiety scale: preliminary psychometric data and scale validation, *Personality and Individual Differences Journal*, 94, 211–215.-Rickards S.,
- Brehm, S & Kassin, S (1996). *Social psychology*, 3th Ed., New Jersey: Houghton Mifflin Company.
- Cho Y. & Smiters J. (2004). The Speech Anxiety Thoughts Inventory, Scale Development and Preliminary Psychometric Dated. *Behavior Research*, Jan, 42, 13.
- David A.(2004). Effects of Imagery ability and Visual Cues on Fear Activation among Persons with Public Speaking Anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 65, (2), 10- 23.
- Hernandez S., Nivela M., Luisa H., Gascon, T., Turrado T., & Perrez J. (2007). Evolution of Speech Anxiety in University Students Changes Predictors throughout the Academic Year. *Journal of Aninded Serves*, 13, 87-107.
- Jones, W. R. (2021). *A Study of Speech Anxiety, Self-Efficacy, and Nonverbal Communication in Speech Communication Students*. Trevecca Nazarene University.
- Kenner, C.(2009): *Comparison of l'wo Relaxation Techniques to Reduce Physiological Indices of Anxiety in a Person with Mild Mental Retardation*, Master Thesis, East Carolina University, ProQuest Dissertations Publishing, 1473444.
- Kristine A., Thomas J . &Melissa A. (2004). A Self Modeling Intervention for High School Students with Public Speaking Anxiety. *Journal of Applied School Psychology*, 20, 47-60.
- Kushner, M. (2004). *Public speaking for dummies*. New Jersey, UAS, John Wiley & Sons.
- Pull, Chales B. (2012). Current Status of Knowledge on Public Speaking Anxiety, *Journal of Personality Disorders and Neurosis*, 25, (1), January, 32 – 38.
- Ross D., (1992). *Speech Anxiety Student Work Book*. The College of Lake Country, Illinois, *Web Page Available Online at*, www.yahoo.com.
- Scott R. & Daniel G. (2004). Reactions Facial Expressions: Effects of Social Anxiety Context and Speech Anxiety to Newtral, Anger and Joy Expreecions. *Biological Psychology*, 66, 1, Mar., 63- 78.
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *trends in sport sciences*, 1(21), 19-25.
- Wallache H., Safir M., and Bar-Zv (2009). Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy for Public Speaking Anxiety Randomized Clinical Trial. *Journal of Behavior Modification*, May, 33, 314-338.

Effectiveness of a counseling program in reducing speech anxiety among university students

By

Asmaa Ebrahim Mattar

Speech and Language disorders lecturer

Faculty of Sciences of Special Needs - Beni Suef University

Abstract:

The current research aimed at identifying the effectiveness of a counseling program in reducing speech anxiety among university students, A sample of (16) university students, aged (18-20) years, participated in the research, with an average age of (19.13) years, and a standard deviation of (0.62). The research tools consisted of Stanford Binet test of intelligence Codification of Mahmoud Abu El-Nil, et al., 2011) (fifth version), speech anxiety scale (prepared by: the researcher), and the counseling program (prepared by: the researcher). The results revealed the effectiveness of the counseling program in reducing speech anxiety. Among university students, and there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in speech anxiety in favor of the experimental group, and there are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post tests in speech anxiety among the experimental group in favor of the post-test, and that there are no statistically significant differences between the mean scores of the post and follow-up tests in speech anxiety among the experimental group.

Keywords: Counseling Program- Speech Anxiety - University Students.