البحث السادس عشر

فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة

إعداد :

أ.م.د/ نرميـن محمـود عبـده محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة بنى سويف.

فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة

أ.م.د/ نرميـن محمـود عبـده محمد
أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة بنى سويف.

• **المستخلص**:
هدف البحث إلى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) ومعرفة أثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادى معرفى سلوكى، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبًا من طلاب الجامعة ، وتراوحت أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عُمري (٢٠.٥) عامًا، وانحراف معياري قدره(٠.٦٤)، واستخدمت الباحثة مقياسى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) ، والإفصاح عن الذات (إعداد/الباحثة)، وبرنامج إرشادى معرفى سلوكى(إعداد/ الباحثة)، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم (شبه التجريبي) للمجموعة الواحدة، وأشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة، وأيضًا استمرار فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة وأثره فى الإفصاح عن الذات إلى ما بعد فترة المتابعة (ثلاثة أشهر كمتابعة)، حيث كان هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) في اتجاه القياس الأفضل، ولا يوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا)، ويوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات في اتجاه القياس الأفضل، ولا يوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادى معرفى سلوكى - رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) - الإفصاح عن الذات - طلاب الجامعة.

The Effectiveness of cognitive-behavioral counseling program to reduce Glossophobia and Its Impact on Self-Disclosure among of University Students.

Dr. Nermin Mahmoud Abdo Muhammad

Abstract:

The research aimed to reduce Glossophobia and examine its impact on self-disclosure among of university students through a cognitive-behavioral counseling program. The research sample consisted of 20 students from University Students., with ages ranging from 20 to 22 years (mean age = 20.5; SD = 0.64). The researchers used Glossophobia Scale, the Self-Disclosure Scale (prebared by the researcher), and a cognitive-behavioral counseling program (prebared by the researcher). 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 Glossophobia among university students. Besides, the program's effectiveness persisted in reducing Glossophobia 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 Glossophobia Scale, favoring the posttest. However, there were no statistically significant differences between the post-test and follow-up test scores on the Glossophobia 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; Glossophobia; Self-Disclosure; University Students

• المقدمـــة:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطالب الجامعيّ في حياته؛ ففيها يتم بناء شخصيته العلمية، والمهنية، والإنسانية، والاجتماعية بدرجةٍ كبيرة، فضلا عن إعدادِه للالتحاق بسوق العمل، والإعتماد على نفسه، وتحمل مسئوليته تحملا كاملا، ولن يأتى هذا كله إلا بالتواصل والتفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية بشكلٍ عام ومواقف الأداء بشكلٍ خاص؛ حيث يعد أي تواصل هو جوهر الحياة الاجتمًاعية، وبدونه يقع الطالبُ الجامعيّ في الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، وقلة التواصل يؤثر سلباً عليه، وإلحياة 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 والفسيولوجية والاجتماعية والنفسية كالقلق، والخوف من التقييم السلبى من الآخرين ، والارتباك، وحشرجة الصوت ، وصعوبة إخراج ونطق الكلمات، والتجنب الموقفيّ، وهذا أهم ما يميز مظاهر رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا).

ويعتبر رهاب التحدث أمام الآخرين أحد الاضطرابات النفسية التي تؤثر بشكلٍ كبيرعلى قدرة الطالب الجامعى على التواصل بشكلٍ طبيعيّ أمام الجمهورِ، ويصاحبها الخوف الشديد من الفشل، واحتمال الوقوع في الأخطاء أثناء التحدث ، واحمرار الوجه، وارتعاش اليدين والقدمين ،وصعوبة التنفس، والتلعثم أثناء الكلام، وانخفاض الثقة بالنفس، وتشتت الأفكار أثناء الحديث، وقد يتجنب الفرد الموقف ويهرب منه؛ نظرًا للألم النفسيّ 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،٢٠١٨،٤٨).

وأشارعادل البنا(٢٠٠٢)أن رهاب التحدث أمام الآخرين يسبب صعوبة فى التعلم والمشاركة الدراسية للطالب الجامعى،مما قد يؤدى إلى إنخفاض الدرجات والمعدل التراكمى له ، وأن (١٥٪ -٢٠٪)من طلاب الجامعة يعانون من رهاب التحدث ، كما أوضح أن ما بين (٨٥٪ -٩٠٪)من طلاب الجامعة يكرهون التحدث ولو مرة واحدة أو مرتين داخل قاعة المحاضرات أمام زملائهم، وكشفت هيفاء

الأشقر(٢٠٠٤) فى دراستها الاستطلاعية أن (٦٢٪) من طالبات الجامعة يعانون من رهاب التحدث ، وأشار(pull(2017 أن حوالى(٧٠٪) من طلاب الجامعة يعانون من رهاب التحدث ، وأوضح القذافي محمد خلف (٢٠٢٣) أن رهاب التحدث ينتشر بنسبة كبيرة لدى طلاب الجامعة، حيث أظهرت دراسته أن (٧١,٣٪) من طلاب الجامعة يعانون من الجلوسوفوبيا، وأن (١٦,٢٪) منهم يعانون من القلق الاجتماعي؛ مما يُشير إلى أن ذوي الجلوسوفوبيا قد يعاني بعضهم من القلق الاجتماعيّ، والبعض الآخر قد تكون مشكلته الرئيسة 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 السيكولوجية إلى وجود مستوى مرتفع من رهاب التحدث أمام الآخرين لدى طلاب الجامعة كدراسة AL-Naggar et al., (2013) ، ودراسة وليد سيد (٢٠١٣)، ودراسة Lverach & Rapee (2014)، ودراسة يوسف عيد(٢٠١٧) ودراسة Iqbal et al.(2017)، ودراسة Dellah et al., (2020)، ودراسة Badriyah (Jong et al., (2021، ودراسة Harahap & Rozimela (2022)، ودراسة Novita (2023 &، ودراسة(Plandano et al., (2023، الأمر الذي أدى إلى إعاقة الطالب الجامعيّ عن ممارسة حياته بشكل طبيعي، وعجزه عن القيام بأداء وظائفه الأسرية ، والمهنية والأكاديمية والاجتماعية بشكل جيد، إذ يؤدى رهاب التحدث والخوف من الآخرين إلى اضطراب فى التفاعلات الاجتماعية مما يؤدى إلى انخفاض نسبة الحضور ومشاركة الطلاب فى العروض التقديمية ، والمناقشات الشفوية والاجتماعية مما يؤثر فى مستوى التواصل و تحصيل الطالب الجامعى وثقته بذاته ، وعزلته عن الآخرين ، وانخفاض جودة الحياة ومن ثم تفاقم الجلوسوفوبيا لديه.

ويعد الإفصاح عن الذات جوهر الاتصال الشخصى ، وهو جزأ لا يتجزأ من تفاعل الفرد الطبيعى مع من حوله ، ويعد كشف الذات أو تقاسم المعلومات مع الأشخاص الآخرين مهماً للتكيف والتواصل مع الذات ومع المجتمع بأكمله، وعن طريقه يقوم الفرد بإظهار مابداخله من أفكار ورغبات وطموحات لشخص آخر يرتبط معه بعلاقه قويه فيصبح كل منهم معروفا ومفهوما للأخر ، فهو من الأساليب الفعاله والمؤثرة في تقويه مشاعر الثقه والتخلص من مشاعر الخجل،والقلق،والخوف (عدنان عباس،٢٠١٥).

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 فى تيسير التفاعل والتواصل الاجتماعى بين الأفراد وتحسين العلاقات الاجتماعية ، والمساعدة فى التنفيس الانفعالى والتعبير عن المشاعر والرغبات المكبوتة والوصول إلى اللأستقرار 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 لهم(greenect etal.,2006,215).

وأظهرت نتائج دراسة شذى القراعة(٢٠١٤)،ودراسة سليمان تركى (٢٠١٧)، ودراسة يوسف عيد(٢٠١٧)،ودراسة ياسمين أحمد(٢٠١٩)،ودراسة ولاء عبد الفتاح(٢٠٢٠)،ودراسة إيناس عبد اللطيف(٢٠٢١)،ودراسة كل من Sellnow& Golish(2022)أن هناك علاقة إرتباطية بين رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) والإفصاح عن الذات، وأن خفض الجلوسوفوبيا يؤدى إلى رفع مستوى الإفصاح عن الذات مما يساعد الطالب الجامعى فى التخلص من المشاعر السلبية التى يعانى منها وتبادل الأفكار والأتجاهات والخبرات والمعلومات مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر الإيجابية دون تردد أو خوف أو قلق أو ارتباك، والمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية داخل الكلية وخارجها، والتى من شأنها أن تساعده فى عملية التحصيل الأكاديمى ، والتمتع بالصحة النفسة أثناء تعلمة فى الجامعة.

ولما كان مشكلة رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) على هذا القدر من الخطورة، ونظرًا لأنه يتمحور في شكل مجموعة من الأفكار والاعتقادات غير المنطقية عن الذات، والانفعالات السلبية، والسلوكيات غير السوية، والتي تعيق الطالبِ الجامعى عن ممارسة حياته بشكلٍ طبيعيّ، ولما قد يكون هذه المشكلة مرتبطة ببعض الخبرات والمواقف الحياتيةً الصادمة التي تعرض لها الفرد في مراحله الباكرة، لذلك كان لابد من البحث عن بعض الطرق لتخفيف رهاب التحدث أمام الآخرين لدى طلاب الجامعة، وخفض ما يعتريهم من خوفٍ وارتباك، وعدم ثقة في مواقف الأداء، فضلا عن مساعدتهم على الإفصاح عن الذات؛ لزيادة فاعليتهم في مواقف الأداء، وتحقيق التوافق النفسيّ 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 الجلوسوفوبيا لديهم.

ويعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي أحد التيارات الإرشادية الحديثة ، والذى يتميز بتنوع فنياته وصلاحيته فى التطبيق فى مراحل عمرية مختلفة، ويهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع العميل أن معتقداته غير منطقية و أفكاره الذاتية السلبية والخاطئة 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 أحمد(٢٠٢٢)، ودراسة عبد المنعم شريط(٢٠٢٣) بأن الإرشاد المعرفي السلوكي من أفضل الطرق التى استخدمت من قبل لعلاج مشكلة

الرهاب بأنواعه المختلفة واضطرابات المراهقين حيث يساعد فى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق التدريب على مهارات وأساليب المواجهة الصحيحة التى تمكنه من التفاعل بإيجابية فى الموقف ، وعدم الهروب منه، ويساعد فى إدارة الغضب والخوف بطريقة صحيحة أثناء التحدث، 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، ويساعد فى تعزيز الثقة بالنفس من خلال تقبل الذات والتغلب على الشكوك الشخصية التى تعيق التحدث أمام الآخرين

وفى ضوء ما سبق يمثل رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) خطورةً كبيرة على الطالب الجامعى؛ و قد يؤثر سلبًا على جميع نواحى حياته؛ لذا فقد بات علاجه أمرًا مهمًّا، حيث إن إهمال علاجه قد يؤدي إلى حدوث مشكلات نفسية عديدة ،لذلك فإنه يجب الأهتمام بهذه المشكلة ومساعدة الطلاب على التخلص منها وهذا ما أشارت إلية دراسة Bartholomay & Houlihan (2016) ،ودراسة Abbasi et al., (2019) ، ودراسة jones(2023) . وفي حدود علم الباحثة فإنه لا توجد دراسة عربية تناولت برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) ومعرفة أثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة ؛ لذا كان هذا دافعًا للباحثة لإجراء هذا البحث.

- **مشكلة البحث**:

لفتت مشكلات التواصل والكلام أنظار الباحثين فى الآونة الأخيرة ، ومن هذه المشكلات مشكلة رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا)، ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بالجامعة لاحظت معاناة بعض الطلاب من هذه المشكلة وخاصة أثناء التحدث أمام الآخرين وفى وجود الأستاذ الجامعى وزملائهم الطلاب داخل قاعة المحاضرات، بالإضافة إلى ان أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يكلفوا الطلاب بأعمال خاصة بعرض وتقديم مشروعات التخرج، وبعض المواضيع الدراسية أمام باقى الطلاب فيجد البعض منهم صعوبة القيام بذلك مما يصل بنا فكرة شعور البعض من هؤلاء الطلاب برهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا).

ويتبين أن بعض الطلاب يظهر عليهم التوترمن أى موقف تواصل،والخوف من التقييم السلبى والوقوع محل ملاحظة الآخرين، والقلق من سخرية زملائة عند التعبيرعن رأية ، والارتباك عندما يُوجه إليهم سؤالٌ أثناء المحاضرة، ويُطلب 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 الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلاب الجامعة قوامها (٩٠) طالبًا ؛ لاستجلاء طبيعة هذه الظاهرة، وهل هي منتشرة بشكل ملحوظ لدى طلاب الجامعة أم لا، وتضمنت الدراسة الاستطلاعة سؤالاً مفتوحًا مفاده: " صف شعورك عندما يُطلب منك التحدث أو إلقاء كلمة أمام الجمهور، أو أمام جمع من الناس، وهل تعتقد أن هذا الشعور هو شعورٌ طبيعيّ أم يحتاج إلى تدخل ؟" وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن وجود مستوى مرتفع من رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة، حيث كان (٧٠٪) من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (٦٣ طالبًا من ٩٠) 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 طبيعيّ، وأنهم بحاجة إلى المساعدة في التخلص من هذا الشعور غير الطبيعيّ.

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

كما أوضحت دراسة ولاء عبد الفتاح (٢٠٢٠)، ودراسة ايناس عبد اللطيف(٢٠٢١) أن كلما انخفض مستوى الجلوسوفوبيا يؤدى إلى ارتفاع مستوى الإفصاح عن الذات،حيث يعتبر الإفصاح عن الذات أحد مكونات الاتصال اللفظى والغير لفظى الذى يشكل الأساس لنظام المعنى المشترك الذى يميز الحفاظ على العلاقات وأنه قد يكون مهماً فى الإسهام بالشعور بالألفة فى العلاقات والأرتياح بين الطرفين والذى يعد أساسيا لنجاح العلاقات. وبالتالى تتحسن العلاقات الاجتماعية والعوامل الشخصية والجوانب الاكاديمية لدى الطالب الجامعى مع الآخرين. ومن ثم سعت الباحثة إلى تقديم برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) ومعرفة أثرة فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة .

وإتساقا مع كل ما سبق تم تحديد المشكلة من خلال السؤاليين الرئيسيين التاليين:

- ما فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) ومعرفة أثرة فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة ؟
- ما إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) ومعرفة أثرة فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بعدانتهاءه ؟

- **اهداف البحث**

هدف البحث بشكل أساسي إلى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادى معرفى سلوكى ، ومن هذه الهدف تتفرع أهداف ثانوية تتمثل فى الآتى:

- التعرف على فعالية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.
- التحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بعد انتهاءالبرنامج ؟

- **أهميةالبحث**:

- **الأهمية النظرية**:

- تنبع أهمية البحث من خلال إلقائه الضوء على متغيرين مهمين هما(رهاب التحدث أمام الآخرين"الجلوسوفوبيا"، والإفصاح عن الذات) وذلك من خلال التأصيل النظريّ لهذين المتغيرين؛ مما قد يثري المكتبة العربية السيكولوجية.
- طبيعة العينةِ التي يتناولها البحث تعطي للبحث أهمية نظرية؛ حيث يتناول البحث عينةً من طلاب الجامعة، ويُعَوَّل عليهم آمالٌ كبيرة في بناء المجتمع وتقدمه؛ ولذا فهي عينة تحتاج إلى مزيدٍ من الاهتمام بالبحث والدراسة.
- في حدود علم الباحثة فإنَّه لا توجد دراسة عربية تناولت برنامج إرشادى معرفى سلوكى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة وأثره فى الإفصاح عن الذات ؛ مما يؤكد أهمية إجراء هذا البحث.

- **الأهمية التطبيقية**:

- الإفادة من البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين
- (الجلوسوفوبيا) لدي طلاب الجامعة – مما يساهم بدرجةٍ كبيرة في مساعدتهم على التواصل والتفاعل بإيجابية في مواقف الأداء، أو المواقف التي

تتطلب من الفرد أن يكون متحدثًا أمام الآخرين، دون خوفٍ أو قلق، وينعكس هذا إيجابيًا على جوانب حياتهم الأسرية، والاجتماعية، والأكاديمية، والمهنية.

- الإفادة من مقياسى البحث المقدم فى تشخيص (رهاب التحدث أمام الآخرين - الإفصاح عن الذات) لدى طلاب الجامعة.
- الإفادة من نتائج البحث في مجال تقديم الخدمات الإرشادية لطلاب الجامعة بشكلٍ عام، وطلاب الجامعة ذوي رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) بشكلٍ خاص.

- **المفاهيم الإجرائية للبحث**:
- **طلاب الجامعة**: University Student

هم مجموعة من طلاب كلية التربية جامعة بنى سويف تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢٠ – ٢٢) عامًا، ويعانون من مستوى مرتفع من رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) ومستوى منخفض من الإفصاح عن الذات.

- **رهاب التحدث أمام الآخرين**: Glossophobia

هو حالة من الخوف المستمرة تنتاب الطالب الجامعى فى 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 السلبيّ وتخفيف التوتر بتجنب مواقف الأداء أو الانسحاب منها، ويتضمن ثلاث أبعاد هم (المظاهر الفسيولوجية، والمظاهر الكلامية، والمظاهر الاجتماعية والنفسية).ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعيّ فى مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين (إعداد:الباحثة).

- **الإفصاح عن الذات**: Self-Disclosure

هى العملية التى يقوم من خلالها الطالب الجامعى بالكشف عن أفكاره ومشاعرهم وخبراته ومشاركه معتقداته وذلك لتحقيق التواصل مع الآخرين ، ويتضمن ثلاث أبعاد هم(الإفصاح عن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين،الإفصاح عن العوامل الشخصية ، والإفصاح عن الجوانب الأكاديمية).ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعيّ فى مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد:الباحثة).

- **البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى**: Cognitive-Behavioral Counseling Program

هو برنامج مخطط له يعتمد على مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفى السوكى مثل(الضبط المعرفى للذات،الاسترخاء، وإدارة الضغوط،،وحديث الذات الإيجابيّ، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابيّ، والتغذية الراجعة، وتقديم الذات، والمحادثات الثنائية (الديالوج)، والحوار والمناقشة، والواجب المنزليّ)،وفق أسس وقواعد علمية، وتم تطبيقة بالطريقة (الفردية ، والجماعية)، وتراوحت مدة الجلسات ما بين (٤٥ – ٦٠) دقيقة، بهدف

خفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) في مواقف الأداء لدى الطالب الجامعى، عن طريق مواجهته لتلك المواقف المثيرة للقلق والخوف، وعدم تجنبها ومعرفة أثره فى الإفصاح عن الذات.

- **محددات البحث**:

- محددات منهجية: تتمثل فى
- 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 الإرشادى بمثابة المتغير المستقل، ورهاب التحدث أمام الآخرين (متغير تابع أول) والإفصاح عن الذات(متغير تابع ثانى).
- عينه البحث: تكونت عينه البحث الأساسية من (٢٠) طالباً من طلاب الجامعة بكلية التربية جامعة بنى سويف، وتراوحت أعمارهم من(٢٠ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عُمري (٢٠.٥) عامًا، وانحراف معياري قدره(٠.٦٤).
- أدوات البحث: تمثلت فى
  - ✓ مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين (إعداد/الباحثة).
  - ✓ مقياس الإفصاح عن الذات(إعداد/الباحثة).
  - ✓ برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (إعداد/الباحثة).
- الأساليب الإحصائية: أعتمد البحث على بعض الاساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت " *T. Test*.
- محددات زمانية: تم تطبيق البرنامج فى الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٢/٢٣ :٥/٢٣/ ٢٠٢٢، وأستغرق البرنامج (ثلاثة شهور)، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً ، وزمن الجلسات يتراوح ما بين (٤٥:٦٠) دقيقة.
- محددات مكانية: تم إجراء البحث بكلية التربية (جامعة بنى سويف).

- **الإطار النظرى والدراسات السابقة**:

- **المحورالأول**: **طلاب الجامعة ذوو رهاب التحدث أمام الآخرين**:University Students with Glosso phobia

تعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل التعليمية الهامة فى حياة الطلاب ؛حيث تزودهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية التى تساعدهم على بلورة وثقل شخصياتهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم وإمكانياتهم ، فضلا عن إعدادهم للإلتحاق بسوق العمل، والاعتماد على أنفسهم، وتحمل المسئوليه تحملا كاملا، ويتعرض الطلاب فى هذه المرحلة لبعض المشكلات النفسية التي قد تؤثر في مجالات مختلفة من حياتهم كالجانب التعليميّ، والمهنيّ، والأسريّ، والاجتماعيّ، وأوضحت عديد من الدراسات السيكولوجية التي تناولت طلاب

الجامعة بالبحث والدراسة أن من أخطر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة هى رهاب التحدث أمام الآخرين ، وذلك ما أشارت إليه دراسة AL-Naggar et al., (2013)، ودراسة وليد 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 الجامعيّ عن ممارسة حياته بشكل طبيعي، وعجزه عن القيام بأداء وظائفه الاجتماعية، والأسرية، والمهنية والأكاديمية بشكلٍ جيد، مما نتج عن ذلك اضطراب حياته بشكلٍ عام.

وفى سياق الدراسات السابقة أشارت دراسة عبدالحميد رجيعة (٢٠١٥)،ودراسة عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٩) ،ودراسة إبراهيم إسماعيل (٢٠٢١)،ودراسة سالم عبيد (٢٠٢٢)، ودراسة حازم شوقى محمد(٢٠٢٣)،ودراسة القذافي محمد خلف (٢٠٢٣) أن طلاب الجامعة ذوو رهاب التحدث يتصفو بمجموعة من الخصائص التي تميزهم عن غيرهم، حيث يتصفون بما يلى:

- الخصائص المعرفية: وتتضمن وجود 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 سيقيمني تقييمًا سلبيًّا، أدائي سيئ، أنا غير واثق من نفسي، أنا غير قادر على ترك انطباع جيد لدى الآخرين)، وتحريف الواقع، وتوقع الأذى والضرر، بالإضافة إلى تفكير الفرد المستمرّ في مواقف الأداء المثيرة للقلق، وما يعتقده الآخرون عنه في تلك المواقف، وكذلك التفكير في الأخطاء التي قد تُرتكب في المواقف، وعدم قدرة الفرد على التركيز، وشرود ذهنه، وصعوبة تنظيم الأفكار وترتيبها أثناء الحديث، واضطراب الأفكار وتداخلها، وصعوبة استدعاء الكلمات المناسبة للموقف، وتدني مفهوم الذات، وانخفاض تقدير الذات.
- الخصائص النفسية: يتصف طلاب الجامعة ذوو رهاب التحدث أمام الآخرين 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 النفسيّ .
- الخصائص السلوكية والاجتماعية:ويتميز طلاب الجامعة ذوو رهاب التحدث أمام الآخرين 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 البصريّ ، وطأطأة الرأس، وانخفاض الصوت أثناء الكلام مع وجود حشرجة 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.

وبناء على ذلك ترى الباحثة بضرورة مراعاة هذه الخصائص عند إعداد البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى؛ 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 إيجابيًا على صحتهم النفسية، ومساعدتهم على ممارسة حياتهم بشكل طبيعيّ، والقدرة على مواجهة مواقف الأداء وعدم تجنبها، والتحدث فيها أمام الآخَرين دون خوفٍ أو قلق.

- **المحور الثانى** : **رهاب التحدث أمام الآخرين**: Glossophobia

يعد رهاب التحدث أمام الآخرين أحد أشكال القلق انتشاراً وفيه يخشى الفرد أن يخطئ في الحديث، أو يتكلم بطريقة غير لائقة، أو يُفسر كلامه على نحو خاطئ، أو يتلعثم أثناء الكلامِ، أو يعجز عن الاستمرار في الكلام، أو الإجابة عنً الأسئلة والاستفسارات، فضلا عن الخوف من أن يكون موضع سخرية واستهزاء الآخرين، والاعتقاد أن الآخرين سيقيمونهم بصورة سلبية، وهو ما يترتب عليه الشعور بالتوتر والقلق والخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين؛ مما يؤدى إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وعدم قدرتهم على الإفصاح عما بداخلهم أو الإعلان عن مواقفهم أمام الآخرين(Sergy,2018,86). ويتفق مع ذلك دراسة يوسف عيد (٢٠١٧) التى هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار رهاب التحدث بين طلاب قسم التربية الخاصة بالجامعة والبحث فى العلاقات بين رهاب التحدث والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية ، وأظهرت النتائج أن نسبة أنتشار رهاب التحدث بين طلاب قسم التربية الخاصة تبلغ(١٩.٨٪)، وأوصت بعدد من التوصيات منها ضرورة الكشف داخل الجامعات عن الطلاب ذوى مشكلات التواصل والكلام ، ومن ثم تقديم البرامج العلاجية التى تقلل وتحد من هذه المشكلات.

ودراسة حازم شوقى محمد(٢٠٢٣) التى أبانت نتائج الدراسة الاستطلاعية التى قام بها عن وجود مستوى مرتفع من الجلوسوفوبيا لدى طلاب الجامعة، حيث كان أكثر من (٧٥٪) من أفراد عينة الدراسة تدور استجاباتهم حول الخوف ، والشعور بالقلق من سخرية الزملاءعند التعبير عن الرأى ، والتلعثم أثناء الكلام، وصعوبة أستدعاء الكلمات المناسبة فى بعض المواقف المختلفة، والإفتقار للثقة بالنفس بسبب الخوف من التحدث.

تعددت المفاهيم والمصطلحات في التراث السيكولوجيّ التي تناولت مصطلح رهاب التحدث أمام الآخرينGlossophobia، حيث أطلق عليه مسميات عديدة كقلق الاتصال Communication Apprehension، وقلق الجمهور أو المشاهدين

Audience Anxiety، وقلق التحدث Speech Anxiety، والخوف من الخطابة Fear of Public Speaking، ورهبة المسرح/ المنصة StageFright، ورهبة الكلام Speech Fright، وقلق الخطابةPublic Speaking Anxiety، وقلة الكلام Speech Reticence، وفوبيا الكلام Speech Phobia، ورغم تعدد تلك المسميات إلا أنها جميعها تشترك في وصفٍ واحد Lall&Biswas (2020,332). وتعرفه كل من(2000,169) Kettan & Kelly بأنه قلق الأتصال مع الآخرين، ورد فعل معقد مصاحب لمظاهر جسمية مثل ضربات قلب سريعة، ارتجاف اليدين، جفاف الحلق. واتفق كلٌّ من (2003, 622) Kenneth & Thomas ،وأحمد عكاشة (٢٠٠٣، ١٦٤) على أن الجلوسوفوبيا هى حالة من الخوف والتوتر والشك وإضطراب فى التفكير تؤثر على الفرد فى أنفعالاته.وعرفه حمدى الفرماوى (٢٠٠٦،٦٧) بأنه حالة من عدم الأرتياح فى الكلام أمام الآخرين مصاحبة بردود أفعال جسمية ونفسية يحدث ذلك بسبب الخوف من التقييم السلبى ، مما يؤدى إلى آثار سلبية على آداء الفرد عند الحديث وفى المواقف الأجتماعية المختلفة. وأشار كل من (201 , 2007) Newman, et al., بأنه رد فعل معقد للفرد فى عدة مواقف وله طبيعة جسمية مثل تصبب العرق ، أرتعاش اليدين، خفقان القلب ونبضات سريعه ،صوت مهزوز، معدة مضطربة.

وأكد Alfano et al., (2008, 327) أنه أحد اضطرابات طلاقة الكلام المؤدية إلى عدم التوافق الشخصيّ والاجتماعيّ الناتج عن السلوك الانسحابيّ المرتبط بالأفكار غير العقلانية التي يتبناها الفرد عند مشاركته للآخرين في حديثٍ ما. وعرفه فاروق السيد (٢٠٠٨،٢٠) بأنه شعور لدى الفرد بفقد الثقة فى النفس وضعف القدرة على التركيز مصاحب بالتوتر. وأشار Joseph (2009, 3) أنه 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 تواصلاً شفويًّا، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبيّ اللاإرادي.

واتفق كلٌّ من إبراهيم الشافعى ومهدى على (٢٠١٠، ٩٥)، و Pull (2012, 32) على أن رهاب التحدث هو خوف غير طبيعيّ لدى الفرد من التحدثٍ أمام الجمهور، أو الخوف من التحدث أمام الآخرين، ويسبب هذا الاضطراب ضعفا واضحًا للفرد في المجالات الاجتماعية والمهنية وغيرها من مجالات العمل المهمة. وأطلق عليه زكريا الشربينى (٢٠١٢،١٠٠) مصطلح" بكم الرهاب " وهو حالة من القلق والزعر والخوف الشديد الذى ينتاب الطفل لسبب يبدو واضحا فيصبح الطفل غير قادر على الحديث .وأوضح (أحمد سعيد ،٢٠١٢، ٧) أنه عدم قدرة الفرد على الكلام أمام الآخرين؛ نتيجة خبرات تشريطية، والخوف من التقييم السلبيّ؛ مما يسبب له اضطرابًا في التواصل اللفظي والاجتماعيّ، 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 اليامى (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 الاجتماعيّ. وأوضح Ritter et al., (2013, 101) أنه معاناة الفرد من عدم القدرة على الإفصاح عما بداخله، أو الإعلان عن مواقفه، فضلاً عن اعتقاده بأن الآخرين سيقيمونه بطريقةٍ سلبية، ويترتب على ذلك توتر شديد لدى الفرد في مواقف الأداء.

وأشار سميركامل وآخرين(٢٠١٥، ٣٥١) أنه 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 لكينونته، 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، ١١٥) بأنه خوف الطالب وتردده 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 والإذاعة المدرسية والأنشطة التي تحتاج إلى مواجهة الجمهور.

وعرفه إبراهيم السيد (٢٠٢١، ٢٦٠) بأنه شعور الفرد بالتوتر المصحوب بمجموعةٍ من الاضطرابات اللفظية والفسيولوجية التي تعوق توصيل المعلومات والأفكار والآراء عند التحدث أمام الآخرين. وأكدDavid H.Barlow(2021,108) بأنه شعور طبيعى لدى الفرد قد نشعر به جميعاً فى مختلف مراحل الحياة سواء مع أنفسنا أو وسط مجموعات فهو أستجابة طبيعية فى العديد من المواقف الأجتماعية ، ويؤثر على جميع جوانب الحياة اليومية على حسب شدة الموقف. وأوضح Plandan (2023 ,357) أنه خوفٌ شائع ومنتشر، ويتضمن الخوف من التحدث في الأماكن العامة، أو التواصل الشفويّ مع الجمهور وينتج عنه توتر وقلق بشكل ملاحظ من تقييم الأفراد السلبى فى المواقف الأجتماعية المختلفة .

وفى ضوء ما سبق يتضح أن التعريفات السابقة ركزت على الجوانب المعرفية والانفعالية والفسيولوجية والسلوكية كأبعاد رئيسة ومحددة لرهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا)، والذي يتضمن أفكاراً غير منطقية لدى الفرد في مواقف التحدث أمام الآخرين، وخوفاً من التقييم السلبيّ، 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.

وأشار كل من دراسة محمد ابراهيم (٢٠١٢)،ودراسة محمد السيد(٢٠١٢)،ودراسة القذافى محمد(٢٠١٥)،ودراسة حمدى الفرماوى (٢٠١٧)،ودراسةعبد الفتاح الخواجة(٢٠١٩)،ودراسة ولاء حنفى(٢٠٢٠) أن هناك مظاهر رئيسة لقلق الكلام تتضح فيما يلى:

- المظاهرالسلوكية والاجتماعية. وتتمثل فى(قلق التحدث والكلام فى حضور الغرباء، والهروب أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية والتردد فى مشاركة الأنشطة الجماعية، والميل إلى الاستماع أكثر من الكلام، والتلعثم أثناء الحديث، وضعف التواصل البصريّ ، وانخفاض الصوت أثناء الكلام مع وجود حشرجة 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)،
- المظاهر الفسيولوجية. وتتمثل فى(مجموعة من الأعراض الفسيولوجية الناتجة عن استثارة الجهاز العصبي، كالعرق الزائد فى اليدين والكفين والوجه،وجفاف فى الفم والحلق وأحمرار الوجه، والارتعاش اللاإرادى، واضطرابات فى التنفس، وحشرجة الصوت وارتعاده، وسرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وضعف الشهية ، بالإضافة إلى الشعور بالدوخة والغثيان والوَهَن،والمظاهر النفسية وتتمثل فى(ضعف القدرة على العمل والإنتاج، وسوء التوافق المهنى والاجتماعى،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.
- المظاهرالمعرفية والأكاديمية. وتتمثل فى(وجود مجموعة من الأفكار والاعتقادات السلبية عن الذات في مواقف الأداء أو المواقف التي تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين ، والقلق الدائم من إرتكاب الأخطاء،وتوقع الأذى والضرر، بالإضافة إلى تفكير الفرد المستمرّ في مواقف الأداء المثيرة للقلق، وما يعتقده الآخرون عنه في تلك المواقف.

وتتعدد الأسباب التي تساهم في حدوث وتطور رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا)، فهناك من يرى أن الشعور بعدم الثقة من أهم مقومات التى تؤدى إلى رهاب التحدث ،كما يمكن أن يكتسب عن طريق التعلم المباشر، وذلك بطريقة تقليد النموذج، فمثلا إذا تكرر ظهور استجابات الجلوسوفوبيا فى 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 فى ذلك ،إضافة إلى التجارب المؤلمة للتحدث فى الماضى(أحمد عكاشة،٢٠٠٣، ٦٢).

وأشار حمدى الفرماوى(٢٠٠٦،٥٤) إلى أن هناك العديد من العوامل النفسية التى تؤدى إلى حدوث رهاب التحدث ، يمكن إيجازها فى (الأفكار السلبية اللاعقلانية - توقعات فاعلية الذات غير الواقعية، الضغط النفسي بوصفه مصدراً لقلق الكلام - الخوف من التقييم الاجتماعى السلبى - الاكتئاب بوصفه مصدراً لقلق الكلام -الجلوسوفوبيا بوصفه ارتباطاً شرطياً). وأوضحت دراسة كل من Yaman & Demirtas (2014) إن الأسباب الشائعة لرهاب التحدث هى الخوف من السخرية ، والاستعداد السىء، وانعدام الثقة المرتبط بالمظهر الجسدى، والخوف من انتقاد الجمهور عندما لا يكون هناك أداء مثالى، والقلق من تدنى احترام الذات، واللامبالاة لدى الجمهور، وعدم الخبرة لدى المتحدث، والخوف من ارتكاب الخطأ، والخوف من الفشل أثناء التحدث، والافتقار إلى مهارات التعامل مع القلق الذى ينشأ عند التحدث مع الآخرين، ونقص المعرفة بالمفردات والتركيب النحوى. لذلك يمكن أن يؤدى رهاب التحدث إلى مجموعة متنوعة من النتائج السلبية.

وفى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن أسباب رهاب التحدث لا تخرج عن سببين رئيسين متكاملين ومتفاعلين معًا هما: أسباب وراثية وأسباب بيئية، فالوراثة والبيئة يتفاعلان معًا 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) ينتج عنها إصابة الفرد بالاضطرابات النفسيّة، والتي من بينها الجلوسوفوبيا، 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) فإن 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 فى خفض رهاب التحدث لدى طلاب الجامعة مثل دراسة(Kardas & Koç(2017 التى هدفت إلى التعرف على تأثير الدراما على المهارات اللفظية وقلق الكلام لدى طلاب الجامعة.ودراسة يوسف عيد(٢٠١٧) التى هدفت إلى التعرف على نسبة أنتشار قلق الكلام بين قسم التربية الخاصة بجامعة الملك خالد. ودراسة(Bartholomay& Houlihan (2018 التى هدفت للتعرف على فعالية العلاج بالتعريض جنبًا إلى جنب مع نمذجة الفيديو في تخفيف قلق الكلام لدى طلاب الجامعة . ودراسة(Abbasi et al., (2019 التى هدفت لتحديد العوامل التى تؤثر على الكلام باللغة الإنجليزية لدى طلاب الجامعة، وكيفية المساعدة فى تطوير مهارات الكلام الخالى من رهاب

الكلام.ودراسة(2021)Jones التى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين رهاب الكلام والكفاءة الذاتية والتواصل غير اللفظى لدى طلاب قسم التواصل الكلامى.

وهدفت ايضآ دراسة(2022).Reeves et al إلى التعرف على فعالية كلٍّ من: العلاج بالواقع الافتراضيّ، والعلاج بالواقع الحيّ الحقيقيّ في تخفيف الجلوسوفوبيا لدى البالغين من طلاب الجامعة.ودراسة Scheurich et al.(2022)التى هدفت إلى التعرف على فعالية العلاج بالتعريض في تخفيف اضطراب القلق لدى عينة من المتلعثمين من طلاب الجامعة ، وأشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج المستخدم فى خفض القلق لدى المتلعثمين من طلاب الجامعة، وتخفيف الأعراض المعرفية والانفعالية والسلوكية المصاحبة للتلعثم لدى عينة الدراسة. ودراسة Heuett & Heuett (2023) التى هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج بالتعريض للواقع الافتراضي في تخفيف رهاب التحدث لدى عينة من طلاب الجامعة، وأوضحت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالتعريض للواقع الافتراضي في تخفيف رهاب التحدث لدى عينة الدراسة؛ حيث كانت هناك فروق جوهرية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس رهاب التحدث (قلق الاتصال كسمة، وقلق الاتصال كحالة، والاستعداد للتواصل، وكفاءة الذات التواصلية) في اتجاه القياس البعديّ.

وتعددت المدارس والتوجهات النظرية المفسرة لرهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا)، ومن أهم تلك النظريات ما يأتي:

- **نظرية التحليل النفسي** : Psychoanalysis Theory

يرى Freud (1953, 305) رائد نظرية التحليل النفسيّ أن القلق ما هو إلا انعكاس واضح لمخاوفٍ وصراعات الطفولة المبكرة المكبوتة في اللاشعور، والتي لم يتم تصفيتها بعد، ووفقا لهذه النظرية فإن الأفراد الذين يعانون منالجلوسوفوبيا، يحاولون بشكلٍ أو بآخر التوافق مع الصراعات الطفولية المكبوتة التي لم يتم تصفيتها، ولا يستطيعون الاعتراف بها.

- **النظريّة المعرفيّة** Cognitive Theory

أكد رواد النظرية المعرفية وعلى رأسهم بيك Beck، أن الفرد يشعر بالقلق تجاه الشيء الذى يجهله ، كما أن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية ، والمشاعر السلبية ، تلعب دورا هاما فى ظهورالجلوسوفوبيا ، وإن انفعالات وسلوكيات الأفراد في المواقفٍ المختلفة تكون غالبًا مرتبطة بطريقة تفكيرهم وليس الأشياء فى حد ذاتها، ووفقا للنظرية المعرفية فإنالجلوسوفوبيا يتولد لدى الأفراد نتيجة لوجود خلل في المعالجة المعرفية لمواقف الأداء، ويرتبط هذا الخلل بوجود خلل في البناء العقليّ المعرفيّ للفرد (المخططات المعرفية) (Beck, 1995, 14).

- **النظرية السلوكية** Behavioral Theory

اتفق رواد النظرية السلوكية مثل هِل (Hull)، وسكِنر (Skinner)، وهوفلان (Hovlan)، ودولارد وميلر(Dollard & Miller) أن معظم سلوك الإنسان متعلّم،

وأن الفرد يتعلم السلوك السويّ والسلوك غير السويّ، ويُعطون أهمية كبيرة للتعزيز(الإيجابى -السلبى) في عملية التعلم ، وبهذا المعنى تحكمه قوانين الأشتراط الكلاسيكى الذى يرتبط فيه مثير محايد بمثير غير سار أو مؤلم(حمدى زهران، ٢٠٠٥، ١٠٢).

ويتضح مما سبق أن نظرية التحليل النفسي ترى أن القلق يظهر لدى الفرد نتيجة لخبرات مؤلمة تعرض لها أو مر بها فى المراحل الأولى من حياته ، وهذه الخبرات تسبب للفرد صراع داخلى يظهر فى شعوره بالقلق من التواصل مع الآخرين وينتج عنها رهاب التحدث أمام الآخرين . بينما يرى أصحاب النظرية المعرفية إن رهاب التحدث 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 سيقيمني تقييمًا سلبيًّا، 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 رهاب التحدث وفقا للنظرية السلوكية قد يظهر لدى الأفراد نتيجة لاقتران مواقف التحدث أمام الآخرين بنتائج سلبية وغير سارة، بصورةٍ 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 النفسيّ 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 الشخصى ، وهو جزأ لا يتجزأ من تفاعل الفرد الطبيعى 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 مابداخله من أفكار ورغبات وطموحات لشخص آخر يرتبط معه بعلاقه قويه فيصبح كل منهم معروفا ومفهوما للآخر ، فهو من الأساليب الفعاله في تقويه مشاعر الثقه والتخلص من مشاعر الخجل.

وعرفت greenect etal.,(2006,413) الإفصاح عن الذات بأنه تفاعل فردين على الأقل حيث يقصد أحدهما توصيل شيء ما للآخر. وعرفه (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 بالماضى والحاضروالمستقبل. وعرفته إسهام أبو بكر (٢٠١٣،٧) بأنه السلوك الذى من خلاله يجعل الفرد نفسه واضحاً ومعروفاً للآخرين حتى يتمكنوا من التفاعل معه بصورة مناسبة ويحدث ذلك عندما يكون إفصاح الأخرين مؤيداً لما عبر عنه

الشخص من آراء واتجاهات مما يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

وأوضح kim et al.,(2014,261) الإفصاح عن الذات بأنه سلوك استراتيجى مقصود يهدف إلى توصيل المعلومات الشخصية بما فيها من آراء، واتجاهات، وأفكار، ومشاعر شخصية للأشخاص الآخرين، لذا فهى عامل جوهرى فى تنمية العلاقات فى المجتمعات. وأشار إليه كل من(Catona &Green(2016,34 بأنه تفاعل بين شخصين على الاقل حيث ينوى أحدهما البوح والإفصاح بشئ ما شخصى للآخر.وعرفته(Masavira(2016,43 بأنه عملية ديناميكية معقدة تهدف إلى الكشف عن معلومات شخصية عن أنفسنا والتى من غير المحتمل أن يكتشفها الآخرون بطرق مختلفة،وتتطرق هذه المعلومات إلى موضوعات قد لايفكر فيها المرء هتى فى مناقشتها مع أشخاص محددين. 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) ومؤيد أسماعيل (٢٠٢٣، ٥٤) أن الإفصاع عن الذات هو مشاركة الآخرين بمعلومات شخصية وسرية لمواضيع مختلفة تشمل جوانب الحياة المختلفة(الشخصية،النفسية،الجسدية) والأتجاهات (المعتقدات،والخبرات المتنوعة،الآراء،الأفكار،المشاعر).

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 الإ فى حالة إفصاح الفرد عنها.

ويرتبط الإفصاح عن الذات بالعديد من المتغيرات فقد تناولتة العديد من الدراسات بأكثر من منظور، ففى دراسة مروة معوض(٢٠١٦) فحصت العلاقة بين الإفصاح عن الذات والمرونة النفسية والآمن النفسى 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 وأبعادة ومقياس الأمن النفسي وأبعادة. وأجرى كل من خالد العمرى، وعبدالكريم جرادات (٢٠٢٠) دراسة للتعرف على العلاقة بين كشف الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة فى ضوء متغير الجنس(ذكور -إناث)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطاتٍ سالبةٍ دالةٍ إحصائيا 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 خليفة(٢٠٢٢) بدراسة للتعرف على علاقة الإفصاح عن الذات بالتوجه نحوالحياة لدى طلاب الجامعة ،وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة من طلاب الجامعة فى الإفصاح عن الذات والتوجه نحو الحياة تبعًا لمتغيري (النوع – التخصص الدراسي) وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائيا 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 ٪). بينماهدفت دراسة Schwab, et al.,(2022) إلى المقارنة بين مستوى كشف الذات بين مجموعتين من طلية الجامعة ممن يعانون من الشعور بالوحدة والذين لا يعانون، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية لديهم رغبة أقل فى كشف الذات تجاه جميع الأشخاص سواء كانوا غرباء أو أصدقاء ، أن لديهم درجة عالية من العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة.

في حين كانت دراسة(2023)Aharony تدور حول التعرف على العلاقة بين أنماط التعلق والإفصاح عن الذات لدي مستخدمي الفيس بوك من طلاب الجامعةٍ ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين أنماط التعلق الآمن والإفصاح عن الذات. وسعت دراسة عامر صالح(٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى و وجود علاقة ارتباطية بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.وهدفت دراسة هاجر صالح(٢٠٢٣) لمعرفة الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة، وكذلك معرفة دلالة الفروق في الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة وفق متغيرات(النوع،التخصص الدراسى،الصف) ، وأشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة ليس لديهم افصاح عن الذات.

والإفصاح عن الذات له العديد من الأبعاد وقت تم تناولة فى العديد من البحوث والدراسات بأكثر من أتجاه ومنها فى دراسة Jourard(1974) الذى تم تناول أبعاد الإفصاح عن الذات بما يلى: - (الاتجاهات والاراء، المال، العمل والدراسة، الشخصية، المظهر البدنى، الأذواق والاهتمامات). بينما عرضت دراسة جمال الباكر(١٩٩٧) الأبعاد التالية: -(المشكلات الاقتصادية والاجتماعية،المشكلات النفسية والاجتماعية،المشكلات الاقتصادية،الأسرار الأسرية،الطموحات المستقبلية،الأراء الدينية،المشكلات الصحية).وقسمت دراسة منى عبد الحكيم(٢٠٠٨) الأبعاد إلى: -(الجانب النفسي والاجتماعى،الجانب الرياضى،الجانب الصحى والاقتصادى ،الطموحات المستقبلية، الأراء والأتجاهات).وتناولت دراسة إسهام أبو بكر(٢٠١٣) الأبعاد التالية: - (التعبير،المواقف والأراء،العلاقات الاجتماعية مع الآخرين،الشخصية).وقسمه دراسةمصطفى عبد المحسن (٢٠١٥) إلى: - (الأفكار والآراء،الميول والاهتمامات،الآلام والهموم،الأحداث الحياتية).وقسمت دراسةمروة نشأت (٢٠١٦)

الأبعاد التالية: -(الميول والاهتمامات،العوامل الشخصية،العلاقات الاجتماعية مع الآخرين).وترى دراسة إيناس عبد اللطيف (٢٠٢١) أن أبعاد الإفصاح عن الذات هى: (العلاقات الأسرية،العلاقات مع الأصدقاء،الاتجاهات والاهتمامات،الاتجاهات الاجتماعية).وتناولت دراسة رشا عباس(٢٠٢١) الإبعاد 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 الأعتماد عليهم فى البحث الحالى وهم:

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

ولقد تعددت نظريات الإفصاح عن الذات ويمكن توضيحها فيما يلى: -

- **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 يؤدى لنتائج إيجابية بين الأشخاص(Dutton, Kelsey&Bullen,2020,49).

- **النظرية التبادلية** Exchange theory

من المبادىءالتى 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 لدية 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، والذى لديه نية حسنة تجاهه، وأنه أيضا سوف يبادله عملية الإفصاح بالمثل وبنفس الدرجة تقريبا كذلك ينخفض إفصاح الفرد إذا ما وجد مع أفراد من ذوي الإفصاح المنخفض (إسهام أبوبكر،٢٠٠٣، ١٦٩).

- **نظرية النفاذ الاجتماعى** Social Penetration Theory

تعود هذه النظرية إلى"Altman"و" Taylor" ،وتعد هذه النظرية من أهم النظريات التى أكدت أن النفاذ الاجتماعى يحدث من خلال الإفصاح عن الذات والأهتمام والتقارب بين الأشخاص(Altman&Tayler,1973,68). وأن عملية النفاذ الاجتماعى يرتقى بأربع مراحل:المرحلة الأولى هى التوجه ويكون فيها الحوار روتينياً ويتم الإفصاح عن بعض المعلومات السطحية فإذا تم اعتبار المرحلة مجزية جاء دور المرحلة الثانية وهى الاستكشافية العاطفية وخلالها يتم التوسع

فى 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 بالإفصاح عن المعلومات الخاصة وكشف بعض الجوانب الرئيسية فى الشخصية حتى تبلغ العلاقة المرحلة الرابعة وهى المرحلة المستقرة وفيها يكون الاتصال فعالا ويتم تبادل الإفصاح الحميمى فى موضوعات شخصية عديدة(لطيفة الشعلانى،٢٠١٠، ٨٩).

يتضح من العرض السابق: أن كل نظرية لها فكرة مختلفة عن الآخرى فنظرية المساواة أكدت على التساوى بين الأفراد فى 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 الآخرى تفصح له، أما نظرية النفاذ الاجتماعى فيؤكد على أن الإفصاح عن الذات يصل بالفرد إلى الود والحب والألفة مع الآخرين.

- **المحور الرابع: العلاقة بين رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) والإفصاح عن الذات.**

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

وأوضح كل من Joshua, Israeli& Shalom (2015) أن الأفراد ذوو رهاب التحدث يشعرون بقلق بالغ إزاء انطباعات الآخرين ويبالغون فى تقدير الآثار السلبية، فالخوف من التقييم السلبى والحماية الذاتية هو من خصائص الأفراد القلقين، وذلك يدفعهم بقوة لعدم الإفصاح عن ذاته؛لذلك فالأشخاص ذوى الجلوسوفوبيا يواجههون صعوبات فالحفاظ على العلاقات الاجتماعية المفيدة، كما لديهم اتجاهات سلبية للتواصل مع الآخرين . وأوضحت دراسة سليمان تركى(٢٠١٧) أن الأفراد الذين لديهم استعداد مرتفع للإفصاح عن الذات لديهم ميل للاجتماعيات ، بينما يؤثر القلق والتوتر والتلعثم والتواصل مع الآخرين فى الحد من الإفصاح عن الذات. وأشار عامر صالح(٢٠٢٣) أن الإفصاح عن الذات كلما زاد زادت مهارات التحدث والتواصل الاجتماعى ؛وذلك يرجع إلى أن الإفصاح وسيلة للإندماج فى المجتمع.

وفى هذا السياق نجد هناك علاقة إرتباطية بين رهاب التحدث أو القلق الاجتماعى و الإفصاح عن الذات كدراسة كل من محمد عبدالرحمن،صفاء عجاجة، و دراسة ولاء عبد الفتاح(٢٠٢٠) التى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات والقلق لدى المراهقين وأظهرت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية بين الإفصاح عن الاتجاهات والأمور الشخصية ، وقد أظهرت نتائجها عن وجود علاقة سلبية بين الإفصاح عن الأهتمامات والأمور الدراسية والمظهر البدنى 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 السلبى للذات سلبيآبالإفصاح عن الأمور الشخصية. ودراسة إيناس عبد اللطيف (٢٠٢١) التى هدفت إلي التعرف علي 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 وقلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وأظهرت الدراسة أن غالبية المستجبين 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 قلق الكلام قد يسهم فى التخلص من المشاعر السلبية التي يعاني منها الطلاب، وتبادل ألافكار والمعلومات مع آلاخرين، والتعبير عن المشاعر إلايجابية، وآلاراء، والاتجاهات، وإلاعجابات، والطموحات، والخبرات بالتبادل الاجتماعي القائم على مبادئ أو قواعد المعاملة بالمثل، أو كليهما . ودراسة (2023),.etal, Colognori التى هدفت إلى التعرف على أنماط العلاج للمراهقين الذين يظهرون القلق والخوف فى المواقف الاجتماعية المختلفة وتأثيرها على الإفصاح عن الذات . وسعت دراسة Orr (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات والثقة بالنفس والرهاب ،وأسفرت النتائج أن مستويات الرهاب من التواصل فى المواقف الاجتماعية المرتفعة يؤدى إلى أنخفاض مستوى الإفصاح عن الذات.

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

يمثل الإرشاد المعرفى السلوكى نوعا من التكامل بين العلاج السلوكى والعلاج المعرفى ،ولذلك سمى بهذا الأسم.ويمكن استخدامه منفرداً أو ممزوجآ 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 تركزعلى خفض السلوكيات غير التكيفية،من خلال تحديد وتعديل أنماط التفكير المحرفة أو المشوهة.

وقد أهتم العلاج المعرفى السلوكى منذ البداية بتعديل الأفكار اللاتواؤمية، وأطلق عليها أرون بيك Aaroon Beck الأفكار الأوتوماتيكية وأطلق عليها ألبيرت بيك Albert Ellis الأفكار اللاعقلانية، وإحلال الأفكار العقلانية المنطقية محلها، ويتضمن الإرشاد المعرفى السلوكى 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 السلبيّ في المواقف المثيرة للقلق إلى سلوكٍ إيجابيّ، 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 الشرطيّ والمثير غير الشرطي؛ مما يؤدي إلى حدوث انطفاء للاستجابة غير السوية (علاء فرغلى،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 معرفيٍّ منطقيّ 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(2022) التى هدفت إلى تقييم العلاج المعرفى السلوكى فى خفض قلق التحدث أمام الأخرين 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 المهايرة(٢٠٢٣)التى هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق لصالح المجموعة التجريبية، وتوصي الدراسة باعتماد العلاج المعرفي السلوكي كعلاج فعال للحد من القلق.وقامت دراسة وردة الحسينى(٢٠٢٣) بالكشف عن أثر برنامج معرفى سلوكى فى علاج الرهاب الاجتماعى لدى عينه 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 القياسين القبلى والبعدى على مقياس الرهاب الاجتماعى لصالح القياس البعدى.

- **فنيات الإرشاد المعرفى السلوكى:**

يتضمن مجموعة متنوعة 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 المسئولة 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 سلوكات 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*: الفزع والترويع، وفي هذه الخطوة يطلب المعالج من العميل أن يتذكر موقفا مرهوبًا، ويسأل المعالج العميل سؤالاً استفهاميًّا: 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 وسلوكاتهم في تلك المواقف التي تستثير قلقه، ويطلب المعالج من العميل محاولة تقليد سلوكات 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 .

- التخيل الموجه (الإشارات الآمنة) *Guided Imagery (safety signals)*:وتقوم هذه الفنيّة على أساس تقليل الخوف والقلق والتوتر الناتج عن عملية التعرض للمواقف المرهوبة، وذلك من خلال توجيه العميل إلى التفكير في مكان آمن، أو صورةٍ ذهنيّــةٍ (متخيّلة أو واقعيّة)، تجلب له الشعور بالارتياح والاتزان (والعميل في حالة استرخاء)، بحيث يوجه المعالج العميل إلى تركيز الانتباه على هذا المكان الآمن، وأن يتحسس بعمق الشعور الإيجابيّ 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*: ويُقصَد به إعادة تنشيط الخبرة غير السارة في ذهن العميل، حيث يتم توجيهه إلى تخيل تفاصيل تلك الخبرة غير السارّة، 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 المتكرّر لتلك المثيرات الضاغطة، بدءًا بأقلها إثارة (إرهابًا)، منتهيًا إلى أكثرها إثارة أو إرهابًا (التسلسل الهرميّ)، مما يعطي الفرد الثقة في نفسه، ويعزز لديه القدرة على التحكم في تلك الضغوط .(*Himle & Hofmann, 2006, 303*).
- الاســـترخاء *Relaxation*:وترجـــع فكـــرة الاســـترخاء إلى العـــالم جاكبسـونJacobson، ويعـني توقـفٌ كامـلٌ لكـل الانقباضـات والتقلصـات العضليّة المصاحبة للتوتر؛ حيث إنَّ إرخاء التوترات العضليّة وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة، ويبدأ الاسترخاء لدى العميل بشد وإرخـاء المجموعـات العضـليّة المختلفـة بالتتـالي متخيلـا صـورًا تبعـث علـى الاسترخاء مع التنفس العميق وببطء، حتى يتمكن بالتدريج من ضبطِ قدرته على استرخاء عضلات جسمه كله، ويستغرق الاسترخاء خمس عشرة دقيقة (عبد الستار محمد، ٢٠١١، ١١٩).
- حديث الذات الإيجابيّ *PositiveSelf Talk*: وتعني أنْ يُحدِّث الفرد نفسه بأشياءَ إيجابيّة عن ذاته، كلما تبادرت إلى ذهنه أفكارٌ واعتقاداتٌ سلبيّة؛ لمواجهة سيل الأفكار والاعتقادات السلبيّة التي تسهم في ظهور المشكلات النفسيّة والسلوكيّة لديه، وتُستخدَم هذه الفنيّة لمساعدة العميل على تغيير الحديث السلبيّ عن الذات بأحاديث إيجابيّة؛ مما يُحسِّن من قدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكه(مدحت 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 التعليميّة المتنوعة، كالتسجيلات الصوتيّة، أو الأفلام، أو الصور، حيث يلاحِظ العميل هذا السلوك ويتعلم من خلال المحاكاة والتقليد.

- لعب الدور *Role Playing*: وهي إحدى الفنيات التي تساعد الفرد على تعديل سلوكه، من خلال تمثيل دور في دراما معينة، في جو مليء بالانفعالات ذات الصلة بالأعراض والمشكلات، ويشترك أعضاء فريق التمثيل في بقيّة الأدوار، وتساعد هذه الفنيّة العميل على مواجهة اعتقاداته وأفكاره الشخصيّة، ومن خلال هذه الفنيّة فإنَّ العميل يستطيع أداء بعض الأدوار التي لا يمكنه القيام بها في الواقع، مما يساعده على أن يكون أكثر وعيًا بمشكلاته ويسعى إلى حلها (محمد عبدالرحمن، ٢٠١٥، ٤٨٦).
- التعزيز الإيجابي *Positive Reinforcement*: ويُقصَد به "تقديم مثير (معزز) إيجابيّ عقب إصدار استجابة سلوكية معينة (إصدار سلوكٍ ما)؛ مما يعمل على استمرار القيام بأداء هذه الاستجابة المرغوب اكتسابها، ومن ثَمَّ يحدث التغيير المرغوب في السلوك".*(Skinner, 1938, P. 62)* . وهذا يعني أنَّ إصدار السلوك عندما يعقبه قولٌ إيجابيّ (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 الفنيّة على أساس تقديم الفرد لمعلوماتٍ أو صفاتٍ عن نفسه عندما يُطلَب منه تقديم ذاته، وتُستخدم هذه الفنية 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 عمر،٢٠٠٣، ٩٨).

- الواجب المنزليHomeworks: وهو أسلوب ينطوي على مجموعةٍ من المهام والأنشطة التي يُكلَّف بها العميل، والتي سبق أن تدرب عليها داخل الجلسات الإرشادية، والتي توضح مدى استفادته من الجلسات، وبالتالي تنعكس على انتقال أثر التدريب لديه، وجَعْل المهارات والسلوكيات التي اكتسبها ذات فاعلية في حياته.

- **تعقيب على الإطار النظرى والدراسات السابقة**:

وقد أستفادت الباحثة من الإطار النظرى والدراسات والبحوث السابقة فى التعرف على الفنيات والأساليب الآتية: الاسترخاء، وإدارة الضغوط، والتعريض المكتوب، والتخيل الموجه (الإشارات الآمنة)، والضبط المعرفيّ للذات، وحديث الذات الإيجابيّ، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابيّ، والتغذية الراجعة، وتقديم الذات، والمحادثات الثنائية (الديالوج)، والحوار والمناقشة، والواجب المنزليّ، حيث أشارت الدراسات بفعاليتهم ودورهم المهم في تخفيف الجلوسوفوبيا لدى طلاب الجامعة؛ ولذا استخدمت الباحثة هذه الفنيات والأساليب في البحث الحاليّ؛ لمساعدة طلاب الجامعة ذوي الجلوسوفوبيا على التحدث بفاعلية وبطلاقة في المواقف التي تتطلب منهم التحدث أمام الآخرين، دون خوفٍ ودون قلق، كما ساعد الإطار النظرى والدراسات السابقة الباحثة فى تصميم أدوات الدراسة المتمثلة فى: - مقياسى رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا)،والإفصاح عن الذات وتصميم البرنامج الإرشادى ، كما إن في حدود علم الباحثة إنه لا توجد دراسة عربية تناولت فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

- **فروض البحث**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين في اتجاه القياس الأفضل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات في اتجاه القياس الأفضل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات.

• **الإجراءات المنهجية للبحث**:

• **منهج البحث**:

اتبعت الباحثة 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 الإرشادى المعرفى السلوكى بمثابة (المتغير المستقل)، ورهاب التحدث أمام الآخرين (متغير تابع أول) والإفصاح عن الذات (متغير تابع ثانى).

• **مجتمع البحث**:

تضمن مجتمع البحث جميع طلاب الفرقة الثالثة، والرابعة من التعليم الأساسي بكلية التربية – جامعة بنى سويف– في العام الجامعيّ (٢٠٢٢م)، وعددهم (١٤٥٦) طالبا.

• **عينة البحث**: **تضمنت عينة البحث ما يأتي**:

- عينه الدراسة الأستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٩٠) طالبًا من طلاب كلية التربية – جامعة بنى سويف – وتراوحت أعمارهم من (٢٠ – ٢٢) عامًا، وكان الهدف الرئيس من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على أهم مظاهرِ رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة عندما يُطلب منهم التحدث أمام الآخرين، والإفادة منها في وضع عبارات المقياس ، وبلورة مشكلة البحث.
- عينة الخصائص السيكومترية: تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (١٢٩) طالبا بكلية التربية – جامعة بنى سويف – وتراوحت أعمارهم من (٢٠ – ٢٢) عامًا، 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 الداخليّ) لمقياس رهاب التحدث(الجلوسوفوبيا)، ومقياس الإفصاح عن الذات وتم استبعاد هذه العينة من عينة البحث الأساسية.
- عينة التطبيق الأساسية: للوصول إلى عينة التطبيق (عينة البحث النهائية) تم تطبيق مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين على عينة عشوائية قوامها (٥٠٠) طالبا من طلاب كلية التربية – جامعة بنى سويف – وتراوحت أعمارهم من (٢٠ – ٢٢) عامًا، واختارت الباحثة الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات فى مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا)، وكان عددهم (٦٣) طالبًا ، ولديهم انخفاض فى الإفصاح عن الذات ، واختارت الباحثة منهم (٢٠) طالبًا بشكل عشوائيّ ليمثلوا عينة البحث، وبالتالي فإن عينة البحث النهائية تكونت من (٢٠) طالبًا بكلية التربية جامعة بنى سويف، وتراوحت أعمارهم من (٢٠ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عُمري (٢٠.٥) عامًا، وانحراف معياري قدره(٠.٦٤)، ليمثلوا عينة البحث التجريبية .

- **أدوات البحث**:

تم استخدام مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة (إعداد:الباحثة)، ومقياس الإفصاح عن الذات(إعداد:الباحثة) ، والبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى (إعدادالباحثة)، وفيما يلي توضيح لهذه الأدوات:

- **الأداة الأولى**: **مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة (إعداد/الباحثة)**.

- **الهدف من المقياس**:

الوصول إلى أداة تقيس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة.

تم بناء وإعداد هذا المقياس من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على مختلف الأُطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث رهاب التحدث أمام الآخرين لدى طلاب الجامعة؛ للإفادة منها في بناء المقياس.
- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت رهاب التحدث أمام الآخرين 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 التحدث أمام الجمهور إعداد/ أحمد سعيد (٢٠١٢)، ومقياس قلق التحدث أمام الآخرين إعداد/ محمد إبراهيم، صالح اليامى (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 & Houlihan (2018)*، ومقياس قلق التحدث إعداد/ *Long et al. (2019)*، ومقياس رهاب الكلام إعداد/ أسماء محمد (٢٠٢٠)، ومقياس الجلوسوفوبيا إعداد/ *Gallego& McHugh (2022)*، ومقياس قلق التحدث العام إعداد/ *Rahman(2022)*، ومقياس قلق التحدث أمام الجمهور إعداد/ *Plandano et al. (2023)*.
- 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 رهاب التحدث أمام الآخرين لا تقل عن (٨٠٪) في جميع العبارات، عدا أربعة عبارات كانت نسبة اتفاق السادة المحكمين عليها أقل من (٨٠٪)؛ لذا قامت الباحثة باستبعادهم من المقياس ليصبح عدد عبارات المقياس(الصورة النهائية) بعد التحكيم (٣٠) عبارة.

- يتكون مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين فى صورته النهائية من(٣٠)عبارة ، وتمت صياغة العبارات بالمقياس في صورةٍ واضحة ومفهومة، ووضع لكل عبارة ثلاثة بدائل اختيارية، بحيث تأخذ الاستجابة المعبرة عن وجود رهاب التحدث أمام الآخرين بدرجة مرتفعة (ثلاثة درجات)، والاستجابة المعبرة عن وجود رهاب التحدث أمام الآخرين بدرجة متوسطة تأخذ (درجتين)، بينما الاستجابة المعبرة عن غياب رهاب التحدث أمام الآخرين 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 الأجتماعية والنفسية(١٠)عبارات.
- بناء على ما سبق تكون النهاية الصغرى لدرجة طالب الجامعة على المقياس (٣٠) درجة ، والنهاية العظمى (٩٠) درجة.
- طُبِقَ المقياس على عينة الخصائص السيكومترية – المُشار إليها سابقًا - (١٢٩) طالبًا بكلية التربية جامعة بنى سويف.
- ثم تم حساب مؤشرات الاتساق الداخلي : وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ككل، كما هو موضح جدول (١) التالي .

جدول (١) :مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ، 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 درجةٍ كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس رهاب التحدث أمام الآخرين دالة إحصائيا 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 رهاب التحدث أمام الآخرين بالدرجة الكلية

م	أبعاد مقياس رهاب التحدث أم الآخرين	معاملات الارتباط
١	المظاهر الفسيولوجية	◆◆٠.٦٨٩
٢	المظاهر الأكاديمية	◆◆٠.٧٢١
٣	المظاهر الأجتماعية والنفسية	◆◆٠.٧٠٥

ويوضح جدول (٢) أن معاملات الإرتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق مما يدل على صدق أبعاد مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين.

- ثم تم ثبات مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين:تم حساب ثبات مقياس رهاب التحدث بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (٣).

جدول(٣) : معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين والمقياس ككل

م	أبعاد مقياس رهاب التحدث أم الآخرين	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١.	المظاهر الفسيولوجية	١٠	٠.٧٢
٢.	المظاهر الأكاديمية	١٠	٠.٧٨٢
٣.	المظاهر الأجتماعية والنفسية	١٠	٠.٧٥٧
	مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ككل	٣٠	٠.٨٤٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين وأبعاده بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

- **الأداة الثانية**: **مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة** (**إعداد/الباحثة**).
- **الهدف من المقياس**:

الوصول إلى أداة مقننة تقيس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

تم بناء وإعداد هذا المقياس من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على مختلف الأُطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة؛ للإفادة منها في بناء المقياس.
- 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 الباكر(١٩٩٧)،مقياس الإفصاح عن الذات إعداد/منى عبد الحكيم(٢٠٠٨) ،مقياس الإفصاح عن الذات إعداد/ إسهام أبو بكر(٢٠١٣) ، ومقياس كشف الذات إعداد/عدنان عباس(٢٠١٥)،ومقياس الإفصاح عن الذات إعداد/مصطفى عبد المحسن (٢٠١٥) ، ومقياس الإفصاح عن الذات إعداد/ جيهان حلمى (٢٠١٩)، ومقياس اللإفصاح عن الذات إعداد/ رمضان محمد (٢٠٢١) ،ومقياس كشف الذات إعداد/ رشا أحمد محمد(٢٠٢١).
- تم عرض المقياس في صورته الأولية (٣٠ عبارة) على (١٠) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة؛ للتحقق من صدق المحتوى الظاهري للحكم على المقياس، و مدى مناسبته لعينة البحث، ومدى صلاحية عبارات المقياس للتطبيق ، واقتراح التعديلات اللازمة، وكانت نسب اتفاق

السادة المحكمين على عبارات مقياس الإفصاح عن الذات لا تقل عن (٨٠٪) في جميع العبارات.وتم تعديل وأعادة صياغة بعض العبارات دون حذف أى عبارة، ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم (٣٠) عبارة كما هو.

- وتمت صياغة العبارات بالمقياس في صورةٍ 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).
- طبِقَ المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية – المُشار إليها سابقاً - (١٢٩) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية.
- 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)

العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	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 إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، فيما عدا العبارتين أرقام (١٧ ، ٢٣) فليس لهما دلالة إحصائية لذا تم حذفهما ليصبح المقياس فى 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	أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات	معاملات الارتباط
١	الإفصاح عن العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	٠.٦٤٥**
٢	الإفصاح عن العوامل الأكاديمية	٠.٦٩٢**
٣	الإفصاح عن العوامل الشخصية	٠.٦٨٧**

ويوضح جدول (٥) أن معاملات الإرتباط 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.

- 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

م	أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١.	الإفصاح عن العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	١٠	٠.٧٣٢
٢.	الإفصاح عن العوامل الأكاديمية	٩	٠.٧١٨
٣.	الإفصاح عن العوامل الشخصية	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 إرشادى معرفى سلوكى لخفض الجلوسوفوبيا وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة (إعدادالباحثة).**

هو برنامج مخطط له يعتمد على مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفى السوكى مثل(الضبط المعرفى للذات،الاسترخاء، وإدارة الضغوط،،وحديث الذات الإيجابيّ، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابيّ، والتغذية الراجعة، وتقديم الذات، والمحادثات الثنائية (الديالوج)، والحوار والمناقشة، والواجب المنزليّ)،وفق أسس وقواعد علمية، وتم تطبيقة بالطريقة(الفردية ، والجماعية)، وتراوحت مدة الجلسات ما بين (٤٥ – ٦٠) دقيقة، بهدف خفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) في مواقف الأداء لدى الطالب الجامعى، عن طريق مواجهته لتلك المواقف المثيرة للقلق والخوف، وعدم تجنبها ومعرفة أثره فى الإفصاح عن الذات.

وفيما يلي توضيحٌ للأساس النظريّ الذي بُني عليه البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى:

- **الإطار النظري للبرنامج:**

يعتمد البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى البحث الحالى على النظرية السلوكية، والنظرية المعرفية، وفيما يلي توضيح ذلك:

- النظرية المعرفية *CognitiveTheory*: يؤكد رواد النظرية المعرفيّة أن انفعالات وسلوكيات الأفراد تكون غالبًا مرتبطة بطريقة تفكيرهم، فهناك مواقف كثيرة تستثير القلق والغضب لدى الفرد؛ نظرًا للطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف في ضوء ما لديه من أفكار واعتقادات في بنائه المعرفيّ، وهذه الاعتقادات

التي كونها الفرد في بنائه المعرفيّ 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, 14; Clark & Beck, 2010, 31).

وبناء على ماسبق فإن التدخل المعرفيّ 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 التعريض هو أحد أشكال التدخل السلوكى وهو عبارة عن عملية لتقليل استجابات الخوف والقلق ، وأثنائه يتعرض الشخص تدريجياً لموقف أو شيء مخيف ويتعلم ويصبح أقل حساسية بمرور الوقت، وركز هذا العلاج على الأعراض المباشرة وتعديل سلوكات 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 تتمخض 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, 1990, 38*)

- **هدف البرنامج الإرشادي المعرفى السلوكى**:
- **الهدف العام للبرنامج** :

هو خفض رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) ومعرفة أثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادى معرفى سلوكى.

- **الأهداف الإجرائية للبرنامج وتنقسم إلى** :-
- **أهداف خاصة بالمظاهر الكلامية وتتمثل فى**:

مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:

- يدرك أهمية مناقشة الآخرين فى آرائهم المختلفة دون قلق من التحدث.
- يجد سهولة فى التعبير عما يريده.

- يعبر عن أفكاره اثناءالكلام.
- يجد سهولة فى إخراج ونطق الكلمات إذا جاء دوره فى الأمتحان الشفوى.
- يتحدث بثقة أمام الآخرين دون أن يهتز صوته.
- يتكلم بطريقة منظمة ومفهومة.
- يسهل عليه أستدعاء الكلمات المناسبة فى بعض المواقف المختلفة.
- يتحدث بطلاقة دون قلق أمام الآخرين.
- يتحدث دون اضطراب فى كلامه أمام الآخرين.
- يبدى رأيه في موضوع ما خاص بالجانب الإكاديمى.

• **أهداف خاصة بالمظاهر الاجتماعية والنفسية وتتمثل فى**:

مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن: -

- يشارك فى المواقف الأجتماعية التى تتطلب منه التحدث أمام الآخرين(الجمهور).
- يستطيع أتخاذ القرارات .
- يثق بنفسه أثناء التحدث أمام الآخرين دون خوف.
- يواجهه أى تقييم سلبى يوجه له من الآخرين.
- يشعر بالإندماج عندما يكون وسط الجماعة.
- يواجهه الجدال والمناقشات مع الآخرين.
- يشارك فى الأنشطة المجتمعية بالكلية.
- يقلل من التوقعات السلبية تجاه نفسه.
- يتواصل بصريًا، في المواقف التي يُطلب منه فيها أن يكون متحدثًا إلى الجمهور
- يشعر بالثبات الانفعالى فى المواقف التى تتطلب منه التحدث دون خجل أو خوف.
- يتوافق مع الوضع الراهن الذى يوضع فيه.

• **أهداف خاصة بالمظاهر الفسيولوجية وتتمثل فى**:

مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن: -

- يجيب على السؤال داخل المحاضرة عندما يتطلب منه دون إرتباك.
- يعبر بحريه تامة دون توتر أو قلق.
- يعبر عن أنفعالاته وكلامه وملامحه دون قلق.
- ينظم كلماته وأفكارة قبل تقديم المهام المطلوبة منه داخل المحاضرة حتى لا ترتعش أطرافة.
- يتحرر من التوتر عندما يركز الآخرون فى سلوكه.
- يعبر عن رأية دون قلق من سخرية زملائة .
- يتحدث مع الآخرين بدون خوف.

• **مصـــادر بنـــاء الـــبرنـــامـــج**:

اعتمدت الباحثة في بناء محتوى البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى ومادته العلميّة وفنياته على مجموعةٍ من المصادر هي:

- الإطار النظري للبحث الحالي، وما اطلع عليه من الكتابات والأطر النظرية السيكولوجية، التي تناولت برامج الجلوسوفوبيا لدى طلاب الجامعة.
- بعض الدراسات والبحوث السابقـة التي تناولت برامج تخفيف رهاب التحدث أمام الآخريـن
- (الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة، ومنها: دراسة (*Seim et al., (2010*، ودراسة (*Heuett & Heuett (2023* ودراسة(*England et al., (2012*، ودراسة (*Niles et al., (2015*، ودراسة (*Scheurich (2017* ، ودراسة *Bartholomay & Houlihan (2018)*، ودراسة(*Kahlon et al., (2019*، ودراسة(*Scheurich et al., 2019)*، و(*Daniels et al., (2020*، ودراسة(*Chorley (2021*، ودراسة *Jong et al., (2021)*، ودراسة (*Kahlon (2022*، ودراسة(*Reeves et al., (2022*.
- بعض المقابلات التي أجرتها الباحثة مع طلاب الجامعة.
- تم عرض البرنامج على عدد من الأساتذة الخبراء المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة للإستفادة من ملاحظتهم من أجل الوصول لتصور نهائى للبرنامج أكثر ثراء وشمولاً.

• **الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى**:

يتضمن البرنامج مجموعة من الأسس النفسية والتربوية تتضح فيما يأتي:

- مراعاة اختيار المكان المناسب والتوقيت المناسب لكل من الباحثة وأفراد العينة؛ لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادى.
- العمل على تقوية العلاقة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج الإرشادى من خلال: تهيئة جوٍ يسوده الاحترام المتبادَل، والألفة، والثقة.
- مراعـاة خصـائص طـلاب الجامعـة ذوي رهـاب التحـدث أمـام الآخـرين(الجلوسـوفوبيا) سـواء أكانـت معرفيـة، أو نفسـية، أو فسـيولوجية، أوسـلوكية واجتماعية.
- الاستفادة من بعض الجلسات الجماعيّة التي يتضمنها البرنامج الإرشادى في مساعدة ذوي رهاب التحدث أمام الآخرين (الجلوسوفوبيا) على التحسن في إطار جماعيّ.

• **الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج**:

يتضمن البرنامج الإرشادى مجموعةً متنوعةً من الفنيات والأساليب المنبثقة من النظرية المعرفية والنظرية السلوكية تتضح فيما يلى: الضبط المعرفيّ للذات، التخيل الموجه (الإشارات الآمنة)، التعريض التخيلي، إدارة الضغوط، الاسترخاء، حديث الذات الإيجابيّ،النمذجة، لعب الدور،التعزيز الإيجابي، المحادثات الثنائية

(الديالوج)، التغذية الراجعة، تقديم الذات،إعادة التقييم الإيجابي، الحوار والمناقشة،الواجب المنزلي. وقد أشارت الباحثة إلى هذه الفنيات تفصيلا في الإطار النظريّ للبحث الحالي.

- **أساليب التقييم المستخدمة فى البرنامج الإرشادى**:

- التقييم القبلى: وهو القياس القبلى، ويتم ذلك قبل تطبيق جلسات البرنامج بتطبيق(مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ، مقياس الإفصاح عن الذات).
- التقييم البعدى: وهو القياس البعدى ، ويتم تطبيقة بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق(مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ، مقياس الإفصاح عن الذات).
- التقييم التتبعى: وهو القياس التتبعى، ويتم تطبيقة بعد مرور (ثلاثة أشهر) من الإنتهاء من تطبيق البرنامج كفترة متابعة لتطبيق مقياس (مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ، مقياس الإفصاح عن الذات) ومعرفة استمرارية تحقق أهداف البرنامج.

- **محتوى البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى**:

تم تحديد محتوى البرنامج فى ضوء الأستفادة من الإطار النظرى لمتغيرات الدراسة،حيث يتكون البرنامج(٣٦) جلسة، بواقع ثلاث جلسات فى الإسبوع لمدة ثلاثة شهور.ويتكون البرنامج من ثلاث مراحل تضم كل منها عدد من الجلسات وفيما يلى وصف مختصر لمراحل البرنامج.

جدول(٧) وصف البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لخفض رهاب التحدث أمام الآخرين

المرحلة	إجراءات المرحلة	عدد الجلسات	الفنيات المستخدمة
مرحلة التمهيدية	• تتضمن(التعرف على المشاركين في البرنامج ، وتعريفهم ببعضهم البعض- إشاعة جو من الألفة والمودة والأمان بين الباحثة والطلاب- حث المشاركين في البرنامج على التفاعل والمبادأة من خلال تقديم الذات- ووضع بعض المبادىء والمعايير قبل البدء في التدريب الفعلى للبرنامج).	(جلسة)	الحوار والمناقشة-التعزيز الإيجابى-لعب الأدوار- تقديم الذات
	• تتضمن (إعطاء صورة توضيحية للهدف من البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى،ومميزاته، ومحاوره، وجلساته، وأهميته في تخفيف رهاب التحدث أمام الآخرين) • تتضمن(توضيح مفهوم الجلوسوفوبيا للطلاب- أهم مظاهر الجلوسوفوبيا- تحديد أسباب رهاب التحدث أمام الآخرين).	(جلستان)	المحادثات الثنائية(الديالوج)-التعزيز الإيجابى-الحوار والمناقشة- الواجب المنزلى
مرحلة التدريب	• 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 الجدال والمناقشات مع الآخرين-والمشاركة فى الأنشطة المجتمعية بالكلية والمواقف الأجتماعية 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 رأية دون قلق من سخرية زملائة -ويتحدث مع الآخرين بدون خوف).	(اثنان وثلاثون جلسة)	الضبط المعرفى للذات- التخيل الموجه- التعريض التخيلى- إدارة الضغوط- لعب الأدوار- التعزيز الإيجابى- التغذية الراجعة- تقديم الذات- الحوار والمناقشة- الواجب المنزلى.
مرحلة الانتهاء	وتتضمن(ختام الجلسات - ومراجعة ما تم التدريب عليه)	(جلسة)	الحوار والمناقشة- التعزيز الإيجابى

- **الخطوات الإجرائيـــة للبحـــث**

- قامـت الباحثـة بإعـداد أدوات البحـث: مقيـاس رهـاب التحـدث أمـام الآخـرين(الجلوسـوفوبيا) لـدى طـلاب الجامعـة، ومقيـاس الإفصـاح عـن الـذات لـدى طـلاب الجامعـة ، والتحقـق مـن كفـاءتهم السـيكومترية (صـدقه، وثباتـه، واتسـاقه الـداخليّ)، والبرنـامج الإرشـادى المعرفـى السـلوكى لخـض رهـاب التحـدث أمـام الآخرين(الجلوسوفوبيا) لدى طلاب الجامعة.
- تم تحديـد الطـلاب الـذين حصلوا علـى أعلـى الـدرجات لمقيـاس الجلوسـوفوبيا، ولديهم انخفاض فى الإفصاح عن الذات وكان عددهم (٦٣) طالبًا ، وتم أختيـار مـنهم (٢٠) طالبًـا بشـكل عشـوائيّ ليمثلـوا عينـة البحـث. وبالتـالي فـإن عينـة البحـث النهائيـة تكونـتً مـن عشـرين (٢٠) طالبًـا مـن طـلاب الجامعـة بكليـة التربيـة، ممـن يعـانون مـن أرتفـاع فـى رهـاب التحـدث أمـام الآخـرين(الجلوسـوفوبيا) ، وأنخفـاض فـى الإفصـاح عـن الـذات، وتراوحـت أعمـارهم مـن (٢٠ – ٢٢) عامًا، بمتوسط عُمري (٢٠,٥) عامًا، وانحراف معياري قدره(٠,٦٤).
- تم تطبيـق مقيـاس رهـاب التحـدث أمـام الآخـرين(الجلوسـوفوبيا) ومقيـاس الإفصاح عن الذات قبل تطبيق البرنامج.
- تم تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى على أفراد العينة التجريبية.
- تم إعادة تطبيق مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) ومقياسِ الإفصاح عن الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى مباشرة (القياس البعديّ) على مجموعة البحث.
- تم إعادة تطبيق مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) ومقياس الإفصـاح عـن الـذات بعـد مـرور ثلاثـة أشـهر علـى تطبيـق البرنـامج المعرفـى السلوكى (فترة المتابعة) على أفراد المجموعة التجريبية.
- تم اسـتخدام الأسـاليب الإحصـائية المناسـبة للوصـول إلى نتـائج البحـث، ثُـمَّ تفسير هذه النتائج في ضوءالإطار النظريّ والدراسات والبحوث السابقة.
- فى 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 "ت " T . Test.

- **اختبار صحة فروض الدراسة وتفسيرها**:

- **نتـائج الفـرض الأول : ونصـه "توجـد فـروق ذات دلالـة إحصـائيًا بـين متوسـطي درجـات طـلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علـى مقيـاس رهـاب التحـدث أمـام الآخـرين(الجلوسوفوبيا) 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 رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) ، وجدول (٨) يوضح دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا) باستخدام اختبار "ت " T . Test " .

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين(الجلوسوفوبيا)

مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المظاهر الفسيولوجية	قبلي	٢٠	٢٤.٣	١.٠٣	١٩	٢٠.٦٥	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٧.٧	٠.٩٧			
المظاهر الأكاديمية	قبلي	٢٠	٢٤.١	١.٦١	١٩	١٥.٩٤	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٦.٣٥	٠.٩٣٣			
المظاهر الأجتماعية والنفسية	قبلي	٢٠	٢٢.٩	١.٤٤	١٩	٢٢.٢٩	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٤.١	٠.٧٢			
مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين	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 الجلوسوفوبيا ؛ وبهذا يتحقق الفرض الأول من فروض البحث ، وبالتالي تم قبول الفرض الأول .

ونظرا لكون اختبار "ت" اختباراً لتحديد دلالة الفروق ، أي أنه يشير إلى الثقة في وجود الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القلبي والبعدي لمقياس رهاب التحدث أمام الآخرين، بصرف النظر عن حجم الفروق، فقد تم استخدام معادلة حجم التأثير، وذلك بتحويل "ت" إلى " ٢η " من خلال معادلة حجم التأثير "η2 " لحساب تأثير استخدام البرنامج الإرشادى في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين وفقاً للمعادلة التالية :

وفقاً للمعادلة التالية :

$$\eta 2 = \frac{t2}{t2 + df}$$

حيث " t2 " مربع قيمة " ت " ، " df " درجة الحرية .

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

الأداة	حجم تأثير ضعيف	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير كبير
η2	٠.٠١	٠.٠٦	٠.١٤

(رشدى فام منصور ، ١٩٩٧)

جدول (١٠) قيمة حجم التأثير للبرنامج التدريبي في مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين

المتغيرات	قيمة اختبار t	حجم التأثير " η2"	نوعية التأثير
مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين	٣٢.٠٢	٠.٩٨	تأثير قوى جداً

ومن خلال جدول (١٠) جاءت قيمة حجم التأثير " η2" هي (٠.٩٨) أى أكبر من ٠,١٤ ؛ ويدل ذلك على علاقة قوية جدا وتأثير قوي جداً ، ومن هنا يتأكد لنا تمتع البرنامج التدريبي بدرجة عالية من التأثير فى مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين لدى طلاب المجموعة التجريبية .

- **نتائج الفرض الثاني : ونصه " لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين "**

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 رهاب التحدث أمام الآخرين ، وجدول (١١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين باستخدام اختبار "ت " T . Test " .

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المظاهر الفسيولوجية	بعدى	٢٠	١٧.٧	٠.٩٧	١٩	١.٦	غير دالة
	تتبعى	٢٠	١٨.٠٥	١.٣١			
المظاهر الأكاديمية	بعدى	٢٠	١٦.٣٥	٠.٩٣٣	١٩	٠.٨٩	غير دالة
	تتبعى	٢٠	١٦.٥٥	٠.٦٨			
المظاهر الأجتماعية والنفسية	بعدى	٢٠	١٤.١	٠.٧٢	١٩	٠.٥٦	غير دالة
	تتبعى	٢٠	١٤.١٥	٠.٨١			
مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين	بعدى	٢٠	٤٨.١٥	١.٤٢	١٩	١.٧٧	غير دالة
	تتبعى	٢٠	٤٨.٧٥	١.٦٥			

ومن جدول (١١) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ؛ وبهذا يتحقق الفرض الثاني من فروض البحث ، وبالتالي تم قبول الفرض الثاني.

- **نتائج الفرض الثالث : ونصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات في اتجاه القياس الأفضل "**

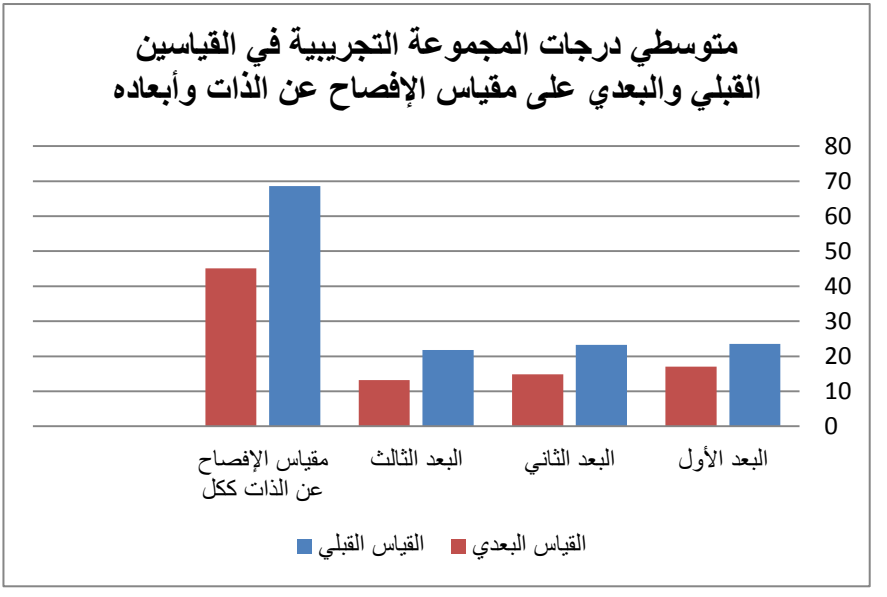
للتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإفصاح عن الذات ، وجدول (١٢) يوضح دلالة الفروق بين

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

أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الإفصاح عن العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	قبلي	٢٠	٢٣.٥٥	١.٢٣	١٩	١٣.٧٤	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٧.٠٥	١.٦٧			
الإفصاح عن العوامل الأكاديمية	قبلي	٢٠	٢٣.٢٥	١.٧١	١٩	١٣.٨	دالة عند مستوى (٠.٠١)
	بعدي	٢٠	١٤.٨٥	٢.٠٨			
الإفصاح عن العوامل الشخصية	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 القلبي

والبعدي لمقياس الإفصاح عن الذات، بصرف النظر عن حجم الفروق، فقد تم استخدام معادلة حجم التأثير، وذلك بتحويل "ت" إلى " η٢ " من خلال معادلة حجم التأثير "η2 " لحساب تأثير استخدام البرنامج التدريبي في الإفصاح عن الذات وفقاً للمعادلة التالية :

وفقاً للمعادلة التالية :

$$\eta 2 = \frac{t2}{t2 + df}$$

حيث " t2 " مربع قيمة "ت" ، "df" درجة الحرية .

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

الأداة	حجم تأثير ضعيف	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير كبير
η2	٠,٠١	٠,٠٦	٠,١٤

(رشدى فام منصور، ١٩٩٧)

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

المتغيرات	قيمة اختبار t	حجم التأثير " η2"	نوعية التأثير
مقياس الإفصاح عن الذات	٣٢.٠٢	٠.٩٦	تأثير قوي جداً

ومن خلال جدول (١٤) جاءت قيمة حجم التأثير " η2" هي (٠.٩٦) أى أكبر من ٠,١٤ ؛ ويدل ذلك على علاقة قوية جدا وتأثير قوي جداً ، ومن هنا يتأكد لنا تمتع البرنامج التدريبي بدرجة عالية من التأثير فى مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

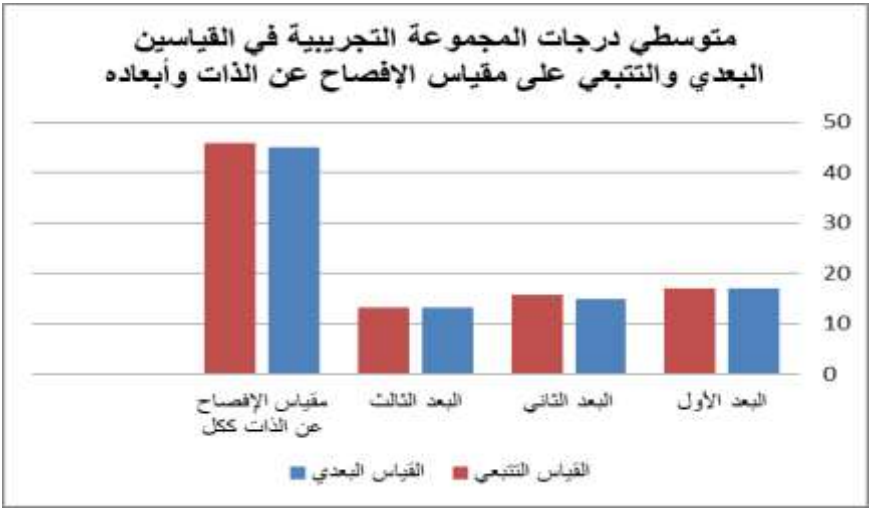
- ٤) **نتائج الفرض الرابع** :
- **ونصه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإفصاح عن الذات "**

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 ، وجدول (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

أبعاد الإفصاح عن الذات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الإفصاح عن العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	بعدي	٢٠	١٧.٠٥	١.٦٦	١٩	٠.٦٣	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٦.٩٥	١.٣٩			
الإفصاح عن العوامل الأكاديمية	بعدي	٢٠	١٤.٨٥	٢.٠٨	١٩	١.٥	غير دالة
	تتبعي	٢٠	١٥.٦٥	٠.٩٨			
الإفصاح عن العوامل الشخصية	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 إحصائياً 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 فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين وأثره فى تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة ، كما أكدت نتائج البحث أيضًا استمرارية فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى خفض رهاب التحدث وأثره فى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة إلى ما بعد فترة المتابعة (ثلاثة أشهر). وتتفق نتائج البحث مع

نتائج دراسة كلٍّ من: دراسة Seim et al., (2010)، ودراسة Heuett & Heuett, (2011)، و England et al., (2012)، و Niles et al., (2015)، ودراسة(Scheurich 2017)، ودراسة Bartholomay & Houlihan (2018)، ودراسة Kahlon et]vhsm al., (2019)،ودراسة Scheurich et al., (2019)، ودراسة Daniels et al., (2020) ، ودراسة Chorley(2021)، ودراسة Jong et al., (2021)، ودراسة Kahlon (2022)، ودراسة Reeves et al., (2022).

وتفسر الباحثة ما توصلت إليه من نتائج إلى الدور المهم الذي أسهم به البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى في تعديل مظاهرهاب التحدث أمام الآخرين (الكلامية، والفسيولوجية، والنفسية والاجتماعية) لدي أفراد عينة البحث، حيث تضمن البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى مجموعة من الفنيات والأساليب التي تكاملت معًا لمساعدة الطلاب على التحدث بكفاءة وبفاعلية أمام الآخرين، دون خوفٍ ودون تردد، حيث أسهمت فنية التعزيز الإيجابيّ في إكساب الطالب مزيدًا من الثقة في النفس، مما انعكس إيجابًا على ضبط انفعالاته وتحسين أدائه، حيث قامت الباحثة بإثابة الطلاب على السلوك السوى والاستجابة المرغوبة؛ مما يعزز ويدعم ويدفع إلى تكرار نفس السلوك؛ ومنها التعزيز عن طريق: معززات اجتماعية لفظية؛ مثل: المدح والثناء(ممتاز – شاطر -بارك الله فيك -فتح الله لك)، ومعززات بدنية حسية(الرتب على الكتف – المصافحة – الابتسامة –التصفيق -التقدير امام الطلاب)، ومعززات مادية(أقلام -هدايا - أدوات مكتبية - مقالم -استيك نوت).وساعدت فنية الاسترخاء الطالب على التخلص من التوترات الجِسميّة والعقليّة المرتبطة بمشكلته (رهاب التحدث أمام الآخرين)، وتيسير عمل الجلسات الإرشادية. وكان الهدف منه التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية للتوتر.

وأسهمت فنية المحادثات الثنائية (الديالوج) في استبصار الطالب بمشكلته، وأن مشكلته الرئيسة 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 لدية.

وكان لفنية التعريض التخيليّ للمواقف المثيرة لقلق الكلام لدى الطالب دورٌ مهم في تنشيط ذاكرة الطالب، والتعرف على الأفكار والاعتقادات السلبية المرتبطة بمواقف التحدث أمام الآخريم؛ 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 مزيداً من الثقة في الذات، والقدرة على التحكم في الضغوط التي تثيرها مواقف التحدث أما الآخرين.

وفي هذا الصدد أكد(2006) Himle & Hofmann 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 المتكرّر لتلك المثيرات الضاغطة، بدءًا بأقلها إثارة (إرهابًا)، منتهيًا إلى أكثرها إثارة أو إرهابًا (التسلسل الهرميّ)، مما يعطي الطالب الثقة في نفسه، ويعزز لديه القدرة على التحكم في تلك الضغوط .

وكان لفنية الضبط المعرفيّ للذات دورٌ مهم في مساعدة الطالب على التصرف بإيجابية وبعقلانية في المواقف المثيرة لقلق الكلام لديه، ومساعدته أيضًا على المبادأة والمواجهة لتلك المواقف دون خوف ودون تردد، وعدم الانسحاب من تلك المواقف أو تجنبها. ولفنية النمذجة دور مهم فى تعليم الطالب السلوك المرغوب فيه، وذلك من خلال تقديم أنموذج يؤدي السلوك على نحو صحيح، سواء كان هذا الأنموذج يُقدَّم للطالب من خلال زميل له، أو من خلال الوسائل التعليميّة المتنوعة، كالتسجيلات الصوتيّة، أو الأفلام، أو الصور، حيث يلاحِظ الطالب هذا السلوك ويتعلم من خلال المحاكاة والتقليد .وساهمت فنيةٍ لعب الدور فى تعديل سلوك الطالب، من خلال تمثيل دور في دراما معينة، في جو مليء بالانفعالات ذات الصلة بالأعراض والمشكلات، ويشترك أعضاء فريق التمثيل في بقيّة الأدوار، وتساعد هذه الفنيّة الطالب على مواجهة اعتقاداته وأفكاره الشخصيّة، ومن خلال هذه الفنيّة فإنَّ الطالب يستطيع أداء بعض الأدوار التي لا يمكنه القيام بها في الواقع، مما يساعده على أن يكون أكثر وعيًا بمشكلاته ويسعى إلى حلها، ولفنية التعزيز الإيجابى دور هام من خلال تقديم مثير (معزز) إيجابيّ عقب إصدار استجابة سلوكية معينة (إصدار سلوكٍ ما) ؛ مما أدى إلى استمرار القيام بأداء هذه الاستجابة المرغوب اكتسابها، ومن ثَمَّ يحدث التغيير المرغوب في السلوك.

وأيضًا الحوار والمناقشة الجماعية؛ تُعد فنية أساسية في البرنامج الإرشادي حيث تركز بشكل أساسي على تبادل الحوار والتفاعل حول موضوع المحاضرة؛ مما يؤدى إلى تغير المعرفة والمعلومات بشكل دينامي، كما تساعد في التواصل والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة الإرشادية، وهذه الفنية كان لها عامل مؤثر على أفراد المجموعة؛ حيث إن الباحثة كانت تشجعهم على المناقشة ، وجعلتهم يستمتعون بطرح الأسئلة وآرائهم ويفرحون عندما استمعت إليهم وتعقب على إجاباتهم. وأيضًا أفسحت المجال لتحدث المشاركين مع الباحثة بشكل يدعم الثقة المتبادلة بينهم، كما أثرعلى اكتسابهم مهارات التواصل والتفاعل بينهم البعض .أما فنية لعب الأدوار التي إتاحة الفرصة أمام المشاركين بالتنفيس الانفعالي، وتحقيق التوافق وخفض القلق والتوتر، والتفاعل السليم بين الأعضاء، وإتاحة فرصة كبيرة لهم من التنفيس الانفعالي والتعبير عن كثير من الاحاسيس

والمشاعر المختلفة خلال تمثيل أدوار اجتماعية. وكذلك التزام الطلاب وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية، كما أن قابلية أفراد المجموعة التجريبية ودافعيتهم وحماسهم للاستفادة من البرنامج وجلساته كان له دورًا كبيرًا في فعالية البرنامج.

وكان لتقسيم جلسات البرنامج الإرشادى إلى جلسات فرديةٍ وجلسات 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 تدرب عليه في الجلسة الفردية، ويقوم زملاؤه بالتفاعل معِه وتعديل أخطائه، مما انعكس إيجابًا على تفاعلاته مع الآخرين في البيئة، إضافة إلى ذلك فقد أفاد الباحثة منها أيضًا في التعرف على انفعالات الطالب في الجلسة الفردية، وانفعالاته في الجلسة الجماعية.

وهناك ثَمَّة مجموعة من الأسباب الأخرى ساهمت في تحقيق هذه النتيجة، وهي: مراعاة اختيار المكان المناسب والتوقيت المناسب لأطراف البرنامج (الباحثة – أفراد العينة) لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، والعمل على تقوية العِلاقة بين الباحثة وأفراد عينة البحث المشاركين في البرنامج من خلال: تهيئة جو يسوده الاحترام المتبادَل، والألفة، والثقة؛ لتكون العلاقة العلاجية قويّة، مما يخدم نجاح البرنامج، ومراعاة خصائص طلاب الجامعة ذوي الجلوسوفوبيا، سواء أكانت معرفية، أو نفسية، أو فسيولوجية، أو سلوكية واجتماعية، والإفادة من الجلسات الجماعيّة التي تضمنها البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى في مساعدة ذوي رهاب التحدث على التحسن في إطار جماعيّ، وايضا يرجع نجاح البرنامج إلى وضع مجموعة من المبادى والقواعد تم الإتفاق عليها بين الباحثة والطلاب مثل (الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات، احترام الغير، الاستماع والاصغاء الجيد والناشط،الاستئذان قبل الحديث وعدم المقاطعة أثناء الحديث،التقبل أي احترام أراء الغيروعدم الاستهزاء والسخرية،الالتزام بالهدوء أثناء الاستماع، البقاء في قاعة النشاط حتى نهاية الجلسة،المحافظة على نظافة المكان والأدوات المستخدمة،المشاركة الفعالة والتعاون بين المجموعة).

وتعزى الباحثة نجاح البرنامج ايضآ إلى تقسيم البرنامج إلى ثلاث مراحل: مرحلة التهيئة و تتضمن(التعرف على المشاركين في البرنامج ، وتعريفهم ببعضهم البعض، وإشاعة جو من الألفة والمودة والأمان بين الباحثة والطلاب، وحث المشاركين في البرنامج على التفاعل والمبادأة من خلال تقديم الذات، ووضع بعض المبادىء والمعايير قبل البدء فى التدريب الفعلى للبرنامج ،وإعطاء صورة توضيحية للهدف من البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، ومميزاته، ومحاوره، وجلساته، وأهميته في تخفيف رهاب التحدث - وتوضيح مفهومة للطلاب - وأهم مظاهر وأسباب رهاب التحدث أمام الآخرين) .ومرحلة التنفيذ 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 الجدال والمناقشات مع الآخرين، والمشاركة فالأنشطة المجتمعية بالكلية والمواقف الأجتماعية التى تتطلب منهم التحدث إلى الآخرين(الجمهور)، والقدرة على أتخاذ القرارات، والتدريب على الثقة بالنفس أثناء التحدث أمام الآخرين دون خوف، ومواجهه أى تقييم سلبى يوجه له من الآخرين، وخفض التوقعات السلبية تجاه نفسه، والتحرر من التوتر عندما يركز الآخرون فى سلوكه، ويعبر عن رأية دون قلق من سخرية زملائة ، ويتحدث مع الآخرين بدون خوف) .ومرحلة الإنهاء وتتضمن(ختام الجلسات ، ومراجعة ما تم التدريب عليه).

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

ولاحظت الباحثة 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 بروزًا 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 شيئًا فشيئًا، وبدأ تقديمهم لذواتهم يعبر عن وجود تغير في وجهة نظرهم عن ذواتهم، ومع انتهاء الجلسات الإرشادية إنخفضت كل المظاهر الكلامية والنفسية والفسيولوجية والاجتماعية السلبية لدى أفراد عينة البحث بشكل ملحوظ، وأصبحوا قادرين على التواصل بالعين، والتحدث بكفاءة وبلباقة، 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 رهاب التحدث أمام الآخرين من خلال البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المستخدم كان له الآثر فى تحسن الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة حيث أظهروا الطلاب تحسن فى الإفصاح عن العوامل الأكاديمية من خلال(مشاركتهم لبعض فى المشكلات الاكاديمية، وكشف إنجازتهم الاكاديمية 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 أرآئهم بكل حب وسعادة،المشاركة فى الأنشطة المجتمعية داخل الكلية،مساعدة بعضهم فى تنظيم الرحلات والندوات داخل الكلية)، وأيضآ 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 التغلف عليها). وترجع هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين القلق ورهاب التحدث والإفصاح عن الذات(كلما انخفض القلق والرهاب أدى إلى تحسن ملحوظ فى الإفصاح عن الذات) ويتفق مع ذلك دراسة ولاء عبد الفتاح(٢٠٢٠)، ودراسة إيناس عبد اللطيف (٢٠٢١)،ودراسة Sellnow& Golish(2022).

كما يرجع فعالية نجاح البرنامج إلى أستخدام 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 أسماءمحمد(٢٠٢٠) ، ودراسة بسمات 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 أيضآ بالإضافة لما سبق ذكره إلى العلاقة الطيبة التى أقامتها الباحثة مع أفراد المجموعة التجريبية منذ البدايات الأولى لجلسات البرنامج والتى تتسم بالألفة والود والأحترام والسرية، والعلاقة الطيبة بين أفراد العينة التجريبية وبعضهم لبعض ، كما أن الدافعية والمشاركة الإيجابية من قبل أفراد المجموعة التجريبية ساهمت فى نجاح البرنامج

وفيما يتعلق باستمرارية اثر البرنامج إلى الأختبار البعدى وهو ما يتضح من نتائج الدراسة التى أشارت إلى أنه لايوجد فروق ذات دلالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رهاب التحدث أمام الآخرين ، ولايوجد فروق ذات دلالة إحصائيًا 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 الإرشادى المعرفى السلوكى بشكلٍ دوريّ إلى ما بعد فترة المتابعة (ثلاثة

أشهر)، فضلا عن ذلك فإن البرنامج ساهم بدور كبير في تغيير النظرة السلبية لدى الطلاب عن أنفسهم، وإكسابهم مزيدًا من الثقة بالنفس، حيث ساهم في تعديل مظاهر رهاب التحدث (الكلامية، والنفسية، والفسيولوجية، والاجتماعية)، مما جعل الطلاب يستمرون في التفكير بشكلٍ إيجابيّ في أي موقف مثيرة لقلق الكلام لديهم.

كما أن استخدام أسلوب الواجبات المنزلية ساهم بدور كبير في استمرار فعالية البرنامج الإرشادى؛ حيث كان له دورٌ مهم في انتقالَ أثر التدريب لدى أفراد عينة البحث من الجلسات الإرشادية إلى حياتهم، وجَعْل المهارات والسلوكيات التي اكتسبوها من خلال البرنامج الإرشادى ذات فاعلية في حياتهم.كما أن حرص أفراد عينة البحث على التواصُل معالباحثة بشكلٍ دائم إلى ما بعد فترة المتابعة، سواء عن طريق الهاتف، أو عن طريق الواتس آب؛ وحِرص 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 بشكلٍ كبير في استمرار فعالية البرنامج في خفض رهاب التحدث لديهم.

- **توصيات البحث**:

- التدخل المبكر للتصدي لمشكلة رهاب التحدث أمام الآخرين، من خلال توعية الآباء والمعلمين والمربين بالأساليب التربوية السوية في تربية الأبناء، فما يعايشه الفرد في طفولته الباكرة من تجارب وخبرات سلبية سواء داخل نطاق أسرته، أو في بيئته، أو في مدرسته، قد يكون لها أثرٌ كبير في ظهور رهاب التحدث لديه.
- التوسع في عقد ندوات ومحاضرات ومؤتمرات علمية حول أحدث التوجهات الإرشادية والعلاجية في التخفيف من رهاب التحدث.
- الأهتمام بالطالب المعلم وأن يكون الإفصاح عن الذات جزء من الإعداد الأكاديمى حتى نرتقى بإعدادة ونؤهله للقيام بدوره بشكل أفضل.
- الاهتمام بالمشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة، والسعي قدُمًا نحو علاجها، من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية.
- الاهتمام بالبرامج العلاجية التي تعمل على خفض رهاب التحدث لدى طلاب الجامعة؛ لمساعدة هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع على ممارسة حياتهم بشكل طبيعيّ دون خوفٍ ودون قلق 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 .
- تدريب الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة على الثقة بالنفس ، ومساعدتهم على الإفصاح عن الذات ، والتعبير عن أنفسهم والمشاركة في المجالات المختلفة.

- **بحوث مقترحة**

- رهاب التحدث أما الآخرين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية.
- برنامج إرشادى قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالى لخفض الجلوسوفوبيا وأثره على كفاءة المواجهه لدى طلاب الجامعة.
- برنامج إرشادى قائم على الإفصاح عن الذات لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- برنامج إرشادى إنتقائي لخفض ارهاب التحدث وأثره فى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.
- فعالية العلاج بالتعريض للواقع الافتراضيّ في تخفيف بعض اضطرابات القلق لدى طلاب الجامعة.
- رهاب التحدث أمام الآخرين وعلاقته بأساليب التنشئة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادى إنتقائي لتحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

- **المراجع**:

- إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠٢١). كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق التحدث أمام الآخرين لدى طالبات كلية التربية **مجلة البحث العلمي في التربية**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٨(٣)، ٢٦١ – ٣٢٠.
- إبراهيم الشافعى إبراهيم، مهدى على القرنى(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 محمد خليفة(٢٠٢٢).**الإفصاح عن الذات كمنبىء بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة**. رسالة ماجستير،كلية التربية ،جامعة المنيا.
- أحمدعكاشة محمود (٢٠٠٣). **الطب النفسي المعاصر**. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- أسماء عباس(٢٠٢٠).**العلاج المعرفى السلوكى لاضطراب القلق المعمم لدى الأطفال**. دار الأيام للنشر: الأسكندرية.
- أسماء عبدالله محمد(٢٠٢٠). **فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض بعض اضطرابات القلق الشائع لدى عينه من الأطفال بدولة قطر**. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أسماء محمد مصطفى (٢٠٢٠). **فاعلية برنامج إرشادي سلوكي 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.
- ايناس محمد عبد اللطيف(٢٠٢١).أنماط التعلق والإفصاح عن الذات والخجل لدى مضطربى الكلام المتلعثمين .**مجلة كلية الأداب** ،كلية الأداب ،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 للإفشاء عد الذات.**مجلة علم النفس**،٢(٤٤)،١٥٤-١٧١.
- جيهان أحمد حلمى (٢٠١٩).الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدى عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة الاعدادية. **مجلة البحث العلمي في التربية**،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية،جامعة عين شمس،٥(٢٠)،١-٣٠.
- حازم شوقى محمد(٢٠٢٣).فعالية العلاج بالتعريض فى تخفيف اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**،جامعة بنى 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 فى 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) فاعليه برنامج للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الإكتئاب لدي الأزواج. **المجله التربويه**، (٣٢)٣٥٩-٣١٩.
- روبرت ليهى (٢٠٠٦). **تدخلات العلاج المعرفي**. (ترجمة يوسف، جمعة سيد، والصبوة، محمد نجيب) . القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.
- سالم حميد عبيد (٢٠٢٢). قلق التحدث وعلاقته بالتفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية**، جامعة الأنبار،٢(١)، ١٣٧ – ١٧٠.
- سعاد سليمان وباسم الدحاحة(٢٢٠٢).مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة السلطان قابوس فى ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.**مجلة العلوم التربوية**،(٩)١٧-٤٩.
- سعود الريامى(٢٠١٠).**فاعلية برنامج إرشادى جمعى فى خفض القلق الاجتماعى لدى المعاقين جسميا فى سلطنة عمان**. رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة نزوى،عمان.
- سعيد عبدالله دبيس (١٩٩٧). الخوف من التحدث أمام الآخرين وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية: 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
- سمير كامل ، دعاء شعبان، سمير إبراهيم. (٢٠١٥). الذكاءالاجتماعي 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).**فاعلية برنامج معرفى سلوكى لخفض الوهن النفسي لدى عينه من طلاب الجامعة**. رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة المنوفية.
- سهام الفايدى(٢٠٢٢).**فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض أعراض القلق الاجتماعى لدى طالبات جامعة تبوك**. رسالة دكتوراه ، كلية التربية،جامعة تبوك،المملكة العربية السعودية.
- السيدمحمد يسن (٢٠١٢). القلق الاجتماعيّ وعلاقته باللجلجة لدى الأطفال والمراهقين في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**،٢٢(٧٦)، ١٠٩ – ١٧٣.
- شدى جميل القراعة(٢٠١٤).**علاقة الأدمان على الأنترنت فى القلق الاجتماعى والشعور بالوحدة النفسية وكشف الذات لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة**. رسالة ماجستير(غيرمنشورة)، جامعة مؤتة،الأردن.
- طريف شوقى(٢٠١٣).**المهارات الاجتماعية والاتصالية(دراسات وبحوث نفسية)** .القاهرة : دار غريب.
- طه حسين(٢٠٠٧).**العلاج النفسي المعرفى(مفاهيم وتطبيقات)**.القاهرة: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عادل البنا (٢٠٠٢). مخاوف الاتصال الشفوى وعلاقته بالقلق االجتماعي وأساليب التعلم لدى طلاب اللغة الأنجليزية بكلية الرتبية. **مجلة مستقبل التربية العربية**،(٢٧)،١٩٦-١٤٥.
- عادل عبدالله محمد(٢٠٠٠).**العلاج المعرفى السلوكى - أسس وتطبيقات**. القاهرة: دار الرشاد.
- عامر ناظم صالح علي (٢٠٢٣).**افصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة** . رسالة دكتوراه، جامعة بابل.
- عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٩). فاعلية برنامجين إرشاديين في خفض مستوى الخوف من التحدث أمام الجمهور لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. **المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية**، ٦(٢)،١١٠-١٢٨.
- عبد المنعم بوشريط (٢٠٢٣). أثر برنامج مستند إلى العلاج المعرفى السلوكى على خفض مستوى القلق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنه الرابعة متوسط . **مجلة العلوم النفسية والتربوية**،٩(٢)،١٣- ٢٥.
- عبدالحميد عبدالعظيم رجيعة. (٢٠١٥). رهاب الكلام وعلاقته بالثقة بالنفس وبعض أبعاد الشخصية لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية. **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، (٥٨)، ٨٥ — ١٣٥.
- عبدالستار إبراهيم، وعبدالعزيز الدخيل، ورضوى إبراهيم (٢٠٠٣). **العلاج السلوكي للطفل والمراهق**.(ط٢). الرياض: دار العلوم للطباعة والنشر.
- عبدالستارمحمد إبراهيم. (٢٠١١). **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه** (ط٥). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبدالله سالم المهايرى(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**،٤٥(٤)،٦٩-٨٥ .
- 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.

- في خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية**، ٥(١)، ١٠٨ – ١٣٨.
- 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 الغامدى(٢٠١٩).**فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى خفض أعراض القلق والشعور بالغربة وتطوير دافعية الإنجاز لدى عينة من الطلبة السعوديين الدارسين فى الجامعات الحكومية فى الأردن**. رسالة دكتوراة ،كلية العلوم التربوية،الجامعة الأردنية،عمان.
- لطيفة عثمان الشعلان(٢٠١٠).الإفصاح عد الذات لدى ذوى الإضطرابات العصابية فى ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.**المجلة المصرية النفسية**،الجمعية المصرية للدراسات النفسية،(٦٦)،٣١٣-٣٧٠.
- ماهر محمود عمر (٢٠٠٣).**العلاج السلوكى الانفعالى العقلانى**.الأسكندرية:مركز الدلتا للطباعة.
- محمد إبراهيم ، صالح اليامى. (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 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 السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- محمد على،على مصطفى(٢٠١١).**العلاج النفسي السلوكى المعرفى**، 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 عبدالحميد أبو زيد(٢٠٠٢). **العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية**.الأسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- مصطفى عبد المحسن الحدينى(٢٠١٥).اللنموذج 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 إرشادى معرفى سلوكى فى خفض القلق الاجتماعى لدى غرف المصادر فى 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(٢٠٢٣).**الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة**. رسالة دكتوراة، كلية التربية،جامعة القادسية.

- هيفاء الأشقر (٢٠٠٤). **أثر برنامج علاجي عقلانى انفعالى سلوك فى خفض قلق التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود.** رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود.
- وردة الحسينى(٢٠٢٣). **برنامج معرفى سلوكى فى علاج الرهاب الاجتماعى لدى عينه من طلاب الجامعة.** رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة قاصدى.
- ولاء حنفى عبد الفتاح (٢٠٢٠).الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعى 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.

- 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.
- 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 andSocial 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.
- 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 Studie**s, 10(4), 1 – 10.
- 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
- 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.
- Colognori, D. , Esseling, P. , Stewart, C. , Reiss, P. , Lu, F. Case, B. , et al. (2023). Self-Disclosure and Mental Health Service Use in Socially Anxious Adolescents. **School Ment Health, December**, 4(4), 219–230.
- 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 vangelisli, Perlman.,A., Perlman, .D .(Eds) Combridge 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
- 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.
- 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.
    - http://doi.org/ 10.1097/yco.0b013e32834e06d
- 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.
- Jones, W. R. (2021). **A Study of Speech Anxiety, Self-Efficacy, and Nonverbal Communication in Speech Communication Students**. Trevecca Nazarene University
- 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.

- Joseph, A. G. (2009). Effects of Acceptance Versus Cognitive Restructuring on Public Speaking Anxiety in College Students. **Ph. D. Dissertation**, New York, Hofstra University.
- Joshua, L., Israeli, H., & Shalom, J. (2015). Patterns and effects of self-disclosure in computer mediated vs face to face interactions, **the Journal Cyberpsychology**, Ben Gurion University of the Negev, Beer Sheva Israel, 1-25.
- 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 peaking 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
- 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.
- 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
- 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.
- Orr, E. (2013). Blending in at the Cost of Losing Oneself: The Cyclical Relationship between Social Anxiety, Self-Disclosure, and Self-Uncertainty. **PhD**, Philosophy in Psychology, University of Waterloo, Canada.

- 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.
- Pull, C. B. (2012). Current status of knowledge on public-speaking anxiety. **Current Opinion in Psychiatry**, 25(1), 32–38.
- 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
- 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.
- 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. **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.

❋❋❋❋❋