



**أثر برنامج ارشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تخفيض قلق الجمهور
لدى طلاب الجامعة**

م.م. علي منذر زيدان التميمي
أ.د. عدنان محمود عباس المهداوي
جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

Abstract

The current research aims to:

- Focus on public anxiety among university students.
- Reduce the lack of self-regulatory reduction factors in public anxiety among university students.
- Identify the magnitude of the effect that results from the smaller-scale product of self-regulation that triggers public anxiety among university students.

To achieve the research objectives, the researchers used the anxiety scale, which consists of (18) joint sites on three specialists. The beautiful user chose (600) students to extract psychometric crops for measurement. The validity of the scale was verified, as well as the stability through two methods: retest and Cronbach's. The scale was applied to an archive of (100) students, and (20) students were selected who were nominated less than the hypothetical content (36) on the public anxiety scale. Then, the experimental design was chosen for the experimental and control groups, and the sample was divided into two groups, each group (10) students, and the convergence was extracted between nine, improving the preferred guide from (12) lenses, and the effective statistical uses through the SPSS program, as the results showed that the individuals' intelligence research results from a rise in the level of public anxiety, and there are statistically significant differences in the famous experimental test, and there are statistically significant differences between the experimental group and the experimental group in the test, the survey results of the research what matters to university students and the research came out with new research results, recommendations and proposals.

Email:

ali.monther94@gmail.com
dr.adnanalrijab@yahoo.com

Published: 1- 6-2025

Keywords:

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

الملخص

يهدف البحث الحالي:

- تعرف قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة
 - تعرف أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على حجم الأثر الذي يحققه البرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.
- ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس قلق الجمهور والمتكون من (18) موقفا موزع على ثلاثة مجالات، اختار الباحث عينة (600) طالب لاستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس، وتم التحقق من صدق المقياس، وكذلك الثبات من خلال طريقتين إعادة الاختبار والفاكرونباخ، طبق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب واختيرت عينة (20) طالبا ممن كانت درجاتهم اقل من الوسط الفرضي (36) على مقياس قلق الجمهور، ثم تم اختيار التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتقسيم العينة الى مجموعتين لكل مجموعة (10) طلاب، واستخراج التكافؤ بين المجموعتين، وتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة، وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال برنامج (SPSS) أظهرت النتائج ان افراد عينة البحث يعانون من ارتفاع في مستوى قلق الجمهور، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، أظهرت نتائج البحث يوجد قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة وخرج الباحث في ضوء نتائج البحث بعدد من والتوصيات، والمقترحات.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

يواجه الطالب الجامعي العديد من التحديات النفسية والعقلية مثل القلق، الخجل، والارتباك، والتردد في اتخاذ القرارات، والحيرة في المواقف اليومية، بالإضافة إلى الشعور بالوحدة والإحباط (خضير والتكريتي، 1993، ص 101). وأن قلق التحدث أمام الجمهور يعد إحدى هذه التحديات تظهر على شكل مجموعة من المخاوف في مواقف مختلفة من التفاعل الاجتماعي، حيث يتجلى هذا القلق من خلال توتر الشخص في الوقوف في موقف اجتماعي أو عام (رضوان، 2001، ص 48) لذلك فإن الأشخاص الذين يشعرون بارتفاع مستوى القلق الجمهور عادة ما يكونون ضعاف التوقعات في تحقيق



الأهداف، وضعاف تقدير لأنفسهم (Kocovski & Endler, 2000, p.80) ان القلق من الجمهور ليس هو التوتر الطبيعي المعتدل الذي يمكن أن يحصل عند أي فرد عند الوجود بينهم أو التحدث أمامهم، ولكنه نوع من القلق المزعج للفرد؛ وهو قلق غير المبرر والمضخم بشكل لا عقلاني، وبما يتضمنه من مشاعر هلع وفقدان السيطرة على التركيز، ومظاهر العصبية والعجز واللوم الذاتي، مما يتسبب بصعوبة القدرة على التفكير الواضح السليم في أثناء المواقف داخل الجامعة (Tarn, 2016: 52p). ونتيجة لواقع المجتمع وأزماته يعيش الطالب الجامعي في حالة من الارتباك والقلق التي جعلته من الصعب عليه تحقيق أهدافه بسهولة، ويحاول الباحث هنا أن يقدم مفهوم قلق الجمهور بأنه إحدى المشكلات النفسية المنتشرة بين طلاب الجامعات وكون الباحث أحد طلاب الجامعة يرى أن انتشار مشكلة القلق من الجمهور إحدى أخطر المشكلات التي يمر بها طالب عند قبوله بالجامعة فالسمة الأساسية لهذا النوع من القلق تتمثل في القلق غير الواقعي من التحدث أمام الآخرين أو مقابلة الأشخاص الآخرين غير المألوفين أو غرباء وصعوبة التعامل معهم. ومن خلال إحساس الباحث بانتشار قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة وأيضاً من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والمصادر ذات العلاقة بالموضوع ارتأى الباحث أن يتحقق من إحساسه، ومن وجود المشكلة بشكل فعلي أجرى الباحث استبانة استطلاعية الملحق (1) ليتحقق من وجود المشكلة بشكل فعلي من وجود قلق الجمهور لدى طلاب جامعة ديالى، تم تطبيق الاستبانة على (40) من طلابها، اختير (20) طالباً من كلية العلوم الإنسانية تبين من خلال إجاباتهم أن متوسط نسبة (85%) منهم أجابوا وفقاً للمواقف "بنعم"، ووجهت الاستبانة نفسها إلى (20) طالباً من كلية العلوم الصرفة، وقد تبين من خلال إجاباتهم أن (80%) منهم بنعم وفقاً للمواقف التي عرضها الباحث عليهم، حيث تبين أن الطلاب يعانون فعلاً من ارتفاع في القلق من الجمهور، ومن هنا تكمن مشكلة البحث التي يسعى الباحث دراستها في الإجابة على التساؤل الاتي:

(التعرف على مستوى قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة)؟

ثانياً: أهمية البحث

تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال مجموعة من الاعتبارات، أبرزها أن الرهبة من الحديث أمام الجمهور تعد إحدى أعظم مصادر القلق التي يعانيها الناس بصورة عامة، وخصوصاً طلاب الجامعات (McCloskey & Richmond, 1995). وتكتسب هذه المرحلة الجامعية أهمية خاصة كونها تمثل مرحلة التحصيل العلمي المتقدم، مليئة بالتحديات المتنوعة. و أن الدراسة تسلط الضوء على مفهوم الخوف من التعبير والتقديم أمام الجمهور بين طلاب الجامعات، وما يحمله ذلك من صعوبات قد تؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي، وتسبب لهم معاناة نفسية. ومن هنا، تكتسب الدراسة أهمية إضافية من خلال تعزيزها للخدمات الإرشادية النفسية المقدمة لهؤلاء الطلاب، يُعاني الكثيرون من هذا القلق، الأمر الذي يستدعي تزويدهم بالمهارات التكيفية اللازمة عبر برامج الإرشاد الجمعي (Counseling)

(Group)، مما يساهم في رفع مستوى أدائهم الأكاديمي. تجدر الإشارة إلى أن برامج الإرشاد الجمعي تُعدّ فعّالة في تقديم الدعم النفسي المتخصص لمجموعة من الأفراد الذين يواجهون مشكلة مشتركة، ويُعد الاهتمام بقلق الجمهور أمراً مهماً تمّ دراسته إلى حدٍّ بعيدٍ من قبل علماء النفس والطب النفسي في هذا العصر. وقد وصف هؤلاء العلماء هذا العصر بأنّه عصر القلق والضغوط النفسية (الزعبى، 1997، ص 106). ومن هنا تتجلى أهمية الإرشاد النفسي في خفض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة. إذ تظهر أهمية البحث في: -

الجانب النظري :

1. يُعدّ البحث الحالي أول بحثٍ تجريبي محلي بحسب اطلاع الباحث يهدف إلى خفض قلق الجمهور بأسلوب (التنظيم الذاتي) لدى طلاب الجامعة.
2. يسلط البحث الحالي الضوء على مفهوم قلق الجمهور الذي يعدّ من المفاهيم التي لها أثرٌ سلبي على أفراد المجتمع، ومن ضمنهم طلاب الجامعة.
3. توفير آفاق علمية وبحثية للباحثين وتسلط الضوء على هذه الشريحة المهمة في الجامعة والمجتمع يدفع المرشدين في توفير جو نفسي ملائم لخدمة الطلاب دراسياً.

الجانب التطبيقي

1. يزود الوحدات الإرشادية في الجامعات بأداة (مقياس قلق الجمهور) الذي أعده الباحث لقياس قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.
 2. يزود الجامعات بدراسة تجريبية حديثة تتعلق ببرنامج إرشادي بأسلوب (التنظيم الذاتي) (الذي تعمل على خفض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة، في حال نجاح البرنامج الإرشادي، والوقوف على مثل هذه المشكلات يثري الأطر النظرية النفسية الخاصة بالمجتمع العراقي).
- الثالث: اهداف البحث:** يهدف البحث الحالي الى:

1. بناء مقياس قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.
 2. تعرف أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.
 3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التنظيم الذاتي) على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبلي والبعدي.
 4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبلي والبعدي.
- ثالثاً: حجم الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل بأسلوب (التنظيم الذاتي) وفي المتغير التابع.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي (في طلاب الجامعة ديالى / المرحلة الثانية) للعام (2022-2023).

خامساً: تحديد المصطلحات : عرفة

1. - الأثر (The Effect) (عرفه كلاً من - :
- دايفد (2008) هو عملية التأثير في قيم الفرد ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دايفد، 2008: ص 15)
2. البرنامج الإرشادي (Counseling program) عرفه كلاً من :



بوردرز ودروري (Borders & Drory 1992) وهو مجموعة من النشاطات يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders & Drory 1992:p.7)
التعريف النظري: يتفق الباحث مع ما ذهب إليه بوردرز ودريري (borders&dryra,1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي: هو برنامج منظم على وفق أسس علمية يشتمل على مجموعة من الخطوات هي : (تقرير حاجات الطلاب وتحديدها -صياغة أهداف البرنامج الإرشادي -تحديد الأولويات -اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها -تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي (توظف على وفق أسلوبه) التنظيم الذاتي) والتي تحقق أهداف البحث وهو تخفيض قلق الجمهور.

- **باس 1980Buss:** هاجس يصاحبه التوتر والضيق عند التواجد بين مجموعة من الأشخاص أو الأداء أمامه .

- **التعريف النظري للقلق الجمهور:** اعتمدَ الباحثُ التعريفَ النظريَّ لـ بص (Buss,1980) لقلق الجمهور تعريفاً نظرياً
التعريف الإجرائي: (الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مواقف مقياس قلق الجمهور الذي أعدّه الباحث لهذا الغرض).

الفصل الثاني: الإطار النظري

نظرية قلق الجمهور

أظهر البحث في الأدبيات عدم وجود نظرية صُممت خصيصاً لشرح قلق الجمهور بشكل نقدي. لذا تناول العالم (buss) في دراسته الفروق بين الأسباب الفورية الموقفية لقلق الجمهور والأسباب الثابتة المرتبطة بالشخصية، حيث قسم (buss) في كتابه **القلق الاجتماعي إلى أربعة أبعاد**، أولها يعرف **الأرتباك** بأنه حالة تتجلى من خلالها علامات الاحمرار وضحكات غير متحكم بها أو ضحك عصبى، مع شعور قوي بالغباء. أما **العار** فيتميز بمشاعر الاشمزاز من الذات والانكسار، ويبدو الشخص في حالة من الذهول والاكتئاب البسيط. في حين يظهر **قلق الجمهور** من خلال توتر ملحوظ وفوضى داخلية، وقلق متزايد، لدرجة تصل إلى الشعور بالذعر. يستتج **الخلج** من تثبيط السلوك الاجتماعي المتوقع، مصحوباً بمشاعر من التوتر والحرج العميق (buss,1980,p124).

يرى (buss) غالبية الناس لا يتحدثون أو يؤدون دوراً أمام جمهور بشكل معتاد، وعلى الرغم من أن هذه المناسبات نادرة، فإنَّ القلق من الجمهور يعدّ الخوف الأكثر شيوعاً بين البالغين، لذا عند مطالبة الناس بإلقاء خطاب أمام الجمهور يشعر الكثير منهم بالقلق، ويجدون أعذاراً لعدم الأداء، وحدد (McCroskey & Andersen) التأثير السلبي لارتفاع مستوى الخوف أو القلق من التواصل (CA) وجد أن الطلاب الذين يعانون من ارتفاع قلق الجمهور، مقارنة بأولئك الذين يعانون من انخفاض القلق من الجمهور، لديهم متوسط درجات جامعية إجمالية أقل (McCroskey & Andersen, 1976).



إن ارتفاع مستوى CA هو الظاهرة التي يطلق عليها عادة "الخوف من الجمهور أو الوقف على المسرح". هو الخوف أو القلق الذي يواجهه الشخص عندما يتواصل شفهيًا في موقف يكون فيه الأفراد الآخرون في وضع يسمح لهم بمراقبة وتقييم المتحدث. إن إلقاء خطاب أمام الجمهور، والتمثيل في مسرحية، والغناء أمام جمهور، والمشاركة في ندوة عامة هي مواقف مشتركة تتسبب في شعور الكثير من الناس بالخوف من الآخرين، أشارت الأبحاث إلى أن الخوف من المرحلة يعانیه معظم الناس في وقت أو آخر في الواقع، قد يواجه أشخاص آخرون صعوبة طفيفة في تجربة التحدث أمام الجمهور، ولكنهم يخضعون لمستوى عالٍ من الرهبة عندما يجبرون على التفاعل مع شخص غريب أو التحدث إلى رئيس. يجب التأكيد على أن الحالة المرضية هي استجابة طبيعية لحالة تهديد يعانیه معظم الأشخاص العاديين، وليست مرضية بأي حال من الأحوال في الواقع، لن يكون من غير المعقول الشك في الاستقرار العاطفي للفرد الذي لا يعبر أبدًا عن حالة CA في مواجهة موقف اتصال شفهي مهدد. تشير الدراسات المستفيضة لمجموعات طلاب الجامعات إلى أن ما يقرب من 20 في المائة من الطلاب في الجامعات الكبرى يمكن وصفها بشكل مناسب بأنها ذات حالة عالية من CA، مع وجود نسب أعلى في بعض الكليات الأصغر حجمًا كما لوحظت في بعض المدارس توترات مشابهة (McCroskey, 1970, 1976b).

الأسباب المباشرة لقلق الجمهور:

قام (buss, 1980) بتحديد الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى قلق الجمهور:

1- **المحلوذية Conspicuousness:** تخيل أنك في المحاضرة، وقررت أن تطرح سؤالاً على الأستاذ، كنت غير ملحوظ في البداية، لكن حينما وقفت، أصبحت فجأة تحت الأضواء قد تشعر بالتوتر والقلق، لكن سرعان ما يختفي هذا الخوف عندما تعود إلى مقعدك على الجانب الآخر، لا يمتلك الأستاذ الفرصة نفسها للانسحاب، إذ يجب عليه البقاء أمام الطلاب ومركز اهتمام الجميع ومع هذه الملاحظة، قد يشعر بالوعي الذاتي كونه محور الانتباه، مما يجعله يركز بشدة على نفسه لدرجة أنه قد ينسى ما يريد قوله، مما يؤثر في أدائه، إن التحدث أمام الجمهور يتطلب تركيزاً عالياً، حيث يمكن أن يؤدي الوعي الذاتي المفرط إلى تشتيت انتباه الأستاذ عن أدائه، مما يسبب له شعوراً بالذعر لذا، فإن الظهور في العلن يمكن أن يثير قلقاً لدى الشخص أمام الجمهور (buss, 1980, 168).

2- **الحدثانية Novelty:** نحن جميعاً نشعر بالراحة أكثر في البيئات المألوفة. الغرفة غير المألوفة أو قاعة المحاضرات أو المسرح تميل إلى إثارة حالة من الحذر التي قد تؤدي إلى قلق أمام الجمهور حتى إذا كانت الغرفة مألوفة، قد يكون منظور المتحدث جديداً تماماً أدرس بانتظام، في قاعة تسع 500 طالب، وفي بعض الأحيان، أحضر طالباً على المسرح تقريباً دون استثناء، يصبح هؤلاء الطلاب متوترين



ومتحفزين، ويصابون بالدهشة من مدى اختلاف الرؤية من المسرح مقارنة بالرؤية المألوفة من الجمهور هذه الحادثة تتعزز بشكل واضح بوجود جمهور من الغرباء، على عكس جمهور من الأصدقاء قد يكون دور المتحدث أو المؤدي جديداً أيضاً الممثل المبتدئ يميل إلى الشعور بالخوف أكثر على المسرح مقارنة بالممثل المخضرم؛ والمعلم الجديد يعاني من قلق أمام الجمهور أكثر من الأستاذ الاقدم عندما يكون المتحدث أو المؤدي غير واثق من كلماته وغير آمن في مهنته الجديدة، فإنه يميل إلى حمل هذا القلق معه على المسرح، وبالإضافة إلى الحادثة الإدراكية، يتحول إلى قلق أمام الجمهور (buss,1980,168).

3- **خصائص الجمهور Properties of the audience:** ان الحجم الجمهور يلعب دوراً مهماً قد يشعر التدريسيون الذين يشعرون بالراحة في القاعات الصغيرة بقلق شديد عند التعامل مع القاعات كبيرة يروي أحد الأساتذة على الرغم من سنواتي السابقة في التدريس، شعرت بالضغط من عدد الحاضرين الكبير الذين ركزوا انتباههم على نقطة واحدة، وهي أنا لحسن الحظ، مر هذا الشعور بسرعة، واكتسبت خبرتي السيطرة، وسرعان ما تعودت على إلقاء المحاضرات أمام جمهور كبير ومع ذلك، يجد المتحدثون غير المتمرسين صعوبة في التعامل مع الجمهور الكبير ويميلون إلى تقصير عروضهم لتجنب الموقف المزعج (buss,1980,169).

مكونات قلق الجمهور: تقسيم المظاهر الملحوظة لقلق الجمهور إلى ثلاثة مجالات هو التعبيري، الفسيولوجي، والأدائي:

- 1- **المكون التعبيري:** يرى (buss) ان من السهل ملاحظته لأن الشخص يقف أمام الجمهور: نظرة خوف، تحرك العينين بسرعة، شحوب الجلد، ارتعاش، وصوت مهتز
- 2- **المكون الفسيولوجي:** فهو مشابه لما يحدث في جميع حالات الخوف: التعرق، التنفس السريع، ارتفاع ضغط الدم، وخفقان القلب عندما يقف الشخص ليتحدث، يزداد معدل ضربات قلبه على الفور. هذه التفاعلات الجسدية المختلفة تحدث نتيجة لتنشيط الجهاز العصبي الذاتي (الجهاز العصبي السمبثاوي) هذا التنشيط السمبثاوي في قلق الجمهور يختلف بشكل واضح عن هيمنة الجهاز العصبي اللاودي (الجهاز العصبي الباراسمبثاوي) التي تحدث في حالات الإحراج والخجل.

- 3- **المكون الأدائي:** فيظهر أساساً في صورة اضطراب في السلوك الجاري. قد ينسى المتحدث خطابه، يتلعثم، يفقد تسلسل أفكاره، أو يعبث بأوراقه - كل ذلك يكشف عن تدهور في الأداء وقد يصبح الخوف شديداً إلى حد يجعل المتحدث يقلل من مدة حديثه عن طريق حذف أجزاء من

المحتوى أو حتى الهروب من الغرفة في منتصف الجملة. وقد اختار بعض المتحدثين الهروب عن طريق الإغماء (buss,1980, 166).

الفصل الثالث: إجراءات البحث

يشتمل الفصل الحالي الإجراءات المتبعة في اعتماد منهج البحث وتحديد مجتمع البحث واختيار العينة واداة البحث فضلا عن الوسائل الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات احصائيا وعلى النحو الآتي: -

اولاً: منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي في البحث الحالي، حيث اعتمد عليه الباحث في دراسته. يُعد هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية دقة من الناحية المنهجية، إذ يستند إلى فرضيات تتعلق بالعلاقة بين السبب والنتيجة، مما يجعله أداة فعالة في معالجة القضايا التربوية والنفسية (عدس، 1998: 184).

ثانياً: التصميم التجريبي: لتحقيق هدف البحث الحالي اعتمد الباحث التصميم التجريبي كما في الشكل (1)

التجريبية	الاختبار القبلي	التكافؤات	البرنامج الارشادي	
			بأسلوب التنظيم الذاتي	المجموعة الضابطة
الضابطة		- درجة الاختبار القبلي للطالب - التحصيل الدراسي للأب - التحصيل الدراسي للأم - مهنة الأب - مهنة الأم - الترتيب الولادي	لم تتعرض للبرنامج الارشادي اعلاه	الاختبار البعدي

ثالثاً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من طلاب جامعة ديالى للدراسة الصباحية، للعام الدراسي (2202 - 2023)، شمل المجتمع المدروس طلاب المرحلة الثانية، موزعين على اربع عشرة كلية، اذ بلغ عدد الطلاب الكلي (1709) طالب.

رابعاً: عينة البحث: وتشمل عينة البحث: -

1- العينة الاستطلاعية :

ان الغرض من استخدام هذه العينة معرفة مدى وضوح مواقف المقياس ومدى فهم التعليمات، ولتحديد الوقت المستغرق في الإجابة، بعد ان تم اعداد المقياس بصورته النهائية قام الباحث بتطبيق

المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (40) طالبا جرى اختيارهم عشوائيا من كلية العلوم الصرفة للتأكد من: -

- 1- معرفة مدى وضوح المواقف لعينة البحث من حيث الصياغة والمحتوى.
- 2- الوقت الذي يستغرقه المجيب خلال اجابته عن المقياس.
- 3- معرفة نقاط القوة والضعف في صياغة مواقف المقياس والعمل على تقويمها.
- 4- وقد تبين ان المواقف كانت واضحة ومفهومة مع تعديل بعضها تبعا لفهم أفراد العينة وقد استغرق وقت الاجابة بمتوسط قدره (10) دقائق.

2- **عينة التحليل الاحصائي:** اختلفت وتعددت الاراء حول اختيار حجم العينة وبعد كل تلك المعطيات ولكي تكون هناك مصداقية في النتائج اختار الباحث عينة التحليل الاحصائي لمواقف مقياس قلق الجمهور (600) طالب، و الاراء جميعها تشير ان زيادة حجم عينة التحليل الاحصائي يعطي نتائج أفضل، مما دفع الباحث لاعتماد كبيرة تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية.

3- عينة التشخيص

تم تطبيق مقياس قلق الجمهور على (150) طالب موزعين على الأبنية في مجمع الأقسام الداخلية / جامعة ديالى، حيث تم اختيار طلبة الأقسام الداخلية المرحلة الثانية لتشخيص افراد عينة البرنامج الارشادي، وبعد اجراء الاختبار وتصحيح الاستبانات تم ترتيبها تصاعديا وتحديد الاستبانات التي كانت درجاتهم اعلى من الوسط الفرضي للمقياس البالغ (36) درجة من مقياس قلق الجمهور، اذ اختار الباحث قصديا (30) طالبا من الطلاب الذين لديهم قلق جمهور.

4- عينة البرنامج الارشادي:

تم تطبيق مقياس قلق الجمهور على (150) طالب موزعين على الأبنية في مجمع الأقسام الداخلية / جامعة ديالى، حيث تم اختيار طلبة الأقسام الداخلية المرحلة الثانية لتشخيص افراد عينة البرنامج الارشادي، وبعد اجراء الاختبار وتصحيح الاستبانات تم ترتيبها تصاعديا وتحديد الاستبانات التي كانت درجاتهم اعلى من الوسط الفرضي للمقياس البالغ (36) درجة من مقياس قلق الجمهور، اذ اختار الباحث قصديا (30) طالبا من الطلاب الذين لديهم قلق جمهور، بعد ذلك قسم الباحث الطلاب الى مجموعتين ، مجموعة (تجريبية أولى ومجموعة (ضابطة) بواقع (10) طلاب لكل مجموعة ، اذ تعرضت المجموعة التجريبية الأولى الى أسلوب (التنظيم الذاتي) اما المجموعة الضابطة فهي لم تتعرض الى أي تأثير تجريبي.

أداة البحث: لغرض تحقيق هدف البحث والتحقق من فرضياته الصفرية قام الباحث ببناء مقياس قلق الجمهور.

مقياس قلق الجمهور: قام الباحث بصياغة المواقف وفق أسلوب (Likert) ذات التدرج الثلاثي في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية.

- **تحديد المفهوم النظري وتحديد مجالاته:** اعتمد الباحث في تحديد المفهوم النظري على تعريف (Buss) لقلق الجمهور (Audience Anxiety) والذي عرفه بأنه (هاجس يصاحبه التوتر والضيق عند التواجد بين مجموعة من الأشخاص أو الأداء أمامه) (Buss, 1980) ان لمقياس قلق الجمهور ثلاث مجالات هي:

1- المجال الفسلجي: هي ردود فعل تعود إلى نشاط قسم السمبثاوي في الجهاز العصبي المستقل وتتضمن التعرق والتنفس السريع وارتفاع ضغط الدم وتسارع ضربات القلب (buss, 1980: p180).

2- المجال الأدائي: يظهر على شكل سلوك غير منتظم فقد يحدث نسيان أو تلثم أو تعثر أو يضحك ضحكاً مصطنعاً وهذه الأمور تكشف مدى تدهور الحالة، وقد ينتهي عن البعض المتحدثين بالإغماء (buss, 1980: 160).

3- المجال التعبيري: يرى (buss) أن هذا المجال من السهل رؤيته لأن الفرد يكون موجوداً بين الحضور أو أمامهم، ويتضمن هذا المجال النظرة الخائفة أو الانتقال السريع للعينين أو الارتجاف أو الصوت الخافت (buss, 1980: 160).

صياغة مواقف المقياس : تعد هذه الخطوة مهمة في بناء المقاييس وعلى الباحث الاعتماد على عدة أساليب عند صياغة المواقف للحصول على المواقف اللازمة في بناء المقياس ومنها : (الاستفادة من الإطار النظري ، توجيه أسئلة مفتوح لعينتين بأبداء رأيهم ، قد تجمع مواقف المقياس من الدراسات السابقة أو مصادر علمية عالجت الموضوع نفسه (الخطيب والخطيب، 2011: ص45).

تعليمات المقياس وفهم العبارات: لتتحقق من الأداة طبق الباحث مقياس قلق الجمهور على عينة استطلاعية للتأكد من: (مدى وضوح تعليمات المقياس ، مدى وضوح الفقرات من حيث المعنى والصياغة ، حساب الوقت المستغرق في الإجابة عن مواقف المقياس) وقد تبين أن تعليمات مقياس قلق الجمهور ومواقفه واضحة ، وأن الوقت المستغرق للإجابة، بمتوسط قدره (10) دقيقة.

5- التحليل المنطقي لمواقف المقياس:

يعد التحليل المنطقي لمواقف المقاييس النفسية أمراً ضرورياً لأنه يكشف عن مدى تمثيل موقف للسمة التي أعد لقياسها، فضلاً عن وجود علاقة واضحة بين صلاحية المواقف ظاهرياً وقوتها التمييزية ومعاملات صدقها (الكبيسي، 2001: 171). لذلك عرض الباحث مواقف مقياس قلق

الجمهور على مجموعة من المتخصصين في (التربية ، و علم النفس ، والارشاد النفسي، والقياس النفسي) البالغ عددهم (25) محكماً انظر الملحق (7) ، لتقدير صلاحية المواقف كما تبدو ظاهرياً في قياس قلق الجمهور، وبناءً على آرائهم ومقترحاتهم تم تعديل صياغة المواقف الملحق (9)، حيث أجرى المحكمون تعديلاً لتلك المواقف في الصياغة لتلاءم اهداف وعينة البحث ولم يستبعد المحكمون أي موقف، وبهذا اصبح عدد مواقف المقياس بصورته النهائية (18) موقفاً موزعه بشكل متساوي على المجالات الثلاث حيث لكل مجال (6) مواقف إذ اعتمد الباحث نسبة 80% من اراء المحكمين على صلاحية مواقف المقياس ، وجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) نسبة الموافقين وغير الموافقين من المحكمين لمواقف مقياس قلق الجمهور والنسبة المئوية ودرجة مربع ك2 المحسوبة والجدولية لمقياس قلق الجمهور

ارقام المواقف	العدد	عدد المحكمين	الموافقون		غير الموافقين		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة عند مستوى (0,05)	دلالة الفرق
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	المحسوبة	الجدولية		
1,2,3,4,5,6,7,8,9 10,11,12	12	31	93%	29	7%		23.51	3.84	0.05	دالة
1,2,3,4,5,6,7,8,9 10,11,12	12	31	90%	28	10%		20.16			دالة
المجموع الكلي للمواقف							24			

6- تصحيح المقياس:

اعتمد الباحث على المدرج الثلاثي للتقدير أزاء كل موقف لذا أعطى لكل موقف درجة تتراوح ما بين (1-3) وبالترتيب التالي (3) درجات للموقف الاول و(2) درجة للموقف الثاني و(1) درجة للموقف الثالث. علماً ان أعلى درجة للمقياس هي (54) درجة وأقل درجة للمقياس هي (18) درجة والمتوسط الفرضي (36) درجة.

التحليل الإحصائي لمواقف مقياس قلق الجمهور:

قام الباحث بالتحقق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية للمواقف والاتساق الداخلي للمقياس ، وكما يأتي:-

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

لغرض إيجاد القوة التمييزية لمواقف مقياس قلق الجمهور بأسلوب المقارنة الطرفية تمّ القيام بالخطوات الآتية:-

- أ. تطبيق مقياس قلق الجمهور بصورته النهائية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (600) طالب.
- ب. تصحيح مواقف المقياس على وفق مفتاح التصحيح (بحسب البدائل)؛ إذ تعطى لكلّ بديل درجة معينة، لإيجاد الدرجة الكلية لكلّ استمارة من استمارات المقياس.
- ج. ترتيب مواقف تنازلياً ابتداءً بأعلى درجة وانتهاءً بأقل درجة.
- د. اختيار نسبة الـ(27%) والبالغة (162) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، وتسمى بالمجموعة العليا (Upper Group)، واختيار نسبة الـ(27%) والبالغة (162) من الاستمارات الحاصلة على أقل الدرجات، وتسمى بالمجموعة الدنيا (Lower Group)؛ وذلك لإيجاد مجموعتين بأكبر حجم ممكن وأقصى تمايز، وكذلك لأجل توزيع درجات المقياس توزيعاً اعتدالياً أو قريباً منه (Kelly, 1955: 75-76).
- هـ. إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلّ موقف من مواقف المجموعتين العليا والدنيا.
- و. استعمال الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، ولكلّ فقرة من مواقف المقياس وللمجموعتين العليا والدنيا.
- ز. اختبار الدلالة الإحصائية للفروق عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (322) فإذا كانت مواقف جميعها دالة إحصائياً فإنّها ستبقى في المقياس، أمّا إذا كانت غير دالة إحصائياً فإنّها تحذف،
- ح. تحليل مواقف المقياس إحصائياً للمجموعتين العليا والدنيا باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، إذ كانت جميع مواقف المقياس دالة احصائياً ، بعد مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) والجدول (2) يبين ذلك
- الجدول (2) القيمة التائية لمواقف مقياس قلق الجمهور بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة عند مستوى (0.05)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل مواقف
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	4.066	0.32998	1.8765	42881.	2.0494	1
دالة	4.157	29927.	1.9012	45925.	2.0802	2
دالة	4.334	26270.	1.9259	36929.	2.0802	3
دالة	7.984	29076.	1.9074	42110.	2.2284	4
دالة	5.962	32998.	1.8765	30309.	2.0864	5
دالة	6.427	24141.	1.9383	43928.	2.1914	6

دالة	5.820	35011.	1.8580	41115.	2.1049	7
دالة	10.541	31524.	1.8889	54094.	2.4074	8
دالة	10.819	36820.	1.8395	49540.	2.3642	9
دالة	4.654	63594.	2.5926	35011.	2.8580	10
دالة	6.840	69262.	2.3580	40848.	2.7901	11
دالة	6.774	50094.	2.5247	35635.	2.8519	12
دالة	6.779	50059.	2.4691	39459.	2.8086	13
دالة	5.521	47903.	2.6481	30742.	2.8951	14
دالة	11.488	64242.	1.4815	51075.	2.2222	15
دالة	10.550	66552.	1.6790	56238.	2.4012	16
دالة	9.595	38455.	1.1790	80543.	1.8519	17
دالة	11.377	41703.	1.2222	62661.	1.8951	18

2. أسلوب الاتساق الداخلي: تم حساب أسلوب الاتساق الداخلي كالآتي: -

أ- علاقة درجة كل موقف بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب درجة كل موقف من مواقف ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، إذ استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون) باستعمال عينة التحليل الإحصائي للمواقف، التي تكونت من (600) طالب، وقد أظهرت النتائج أنَّ مواقف جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأنها أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (598)، والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) قيم معامل الارتباط (بين درجة كل موقف والدرجة الكلية)

الدالة	معامل الارتباط	تسلسل موقف	الدالة	معامل الارتباط	تسلسل موقف
دالة	0.450	10	دالة	0.546	1
دالة	0.471	11	دالة	0.415	2
دالة	0.236	12	دالة	0.482	3
دالة	0.186	13	دالة	0.688	4
دالة	0.169	14	دالة	0.659	5
دالة	0.398	15	دالة	0.490	6
دالة	0.201	16	دالة	0.538	7

دالة	0.380	17	دالة	0.681	8
دالة	0.440	18	دالة	0.647	9

ب - علاقة درجة موقف بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: لأجل التأكد من ان مواقف كل مجال تعبر عن مفهوم ذلك المجال تم استعمال معامل (ارتباط بيرسون) بين درجة الطلاب على كل موقف والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه كل استمارة واحتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المستجيبين والبالغ عددها (600) استمارة حسب مجال المقياس وقد اظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل فقرة ودرجة مجالها لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (598) والجدول (4) يبين ذلك :

الجدول (4) القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة موقف بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

ت	المجال الفلسفي	ت	المجال الأدائي	ت	المجال التعبيري
	معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط
1	0.743	1	0.577	1	0.274
2	0.524	2	0.640	2	0.291
3	0.650	3	0.673	3	0.541
4	0.778	4	0.666	4	0.524
5	0.837	5	0.715	5	0.543
6	0.613	6	0.425	6	0.592

ج - علاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس: لتحقيق ذلك استعمل الباحث (معامل ارتباط بيرسون) لإيجاد العلاقة بين درجات عينة البحث لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، اذ كانت العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية بعد مقارنة قيم معامل الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (598) والجدول (5) يبين ذلك:

الجدول (5) القيم الارتباطية لدرجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجال	درجة الارتباط
الفلسجي	0.793
الأدائي	0.796
التعبيري	0.639

د - مصفوفة ارتباط مجالات مقياس قلق الجمهور: تم استخراج الترابطات الداخلية لكل مجال مع المجالات الأخرى من المقياس باستعمال (معامل ارتباط بيرسون)، وبعد تحليل البيانات إحصائياً وجد الباحث ان جميع معاملات الارتباط موجبة ذات دلالة احصائية بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.088) عند درجة حرية (598) ومستوى (0.05) والجدول (6) يبين ذلك:

الجدول (6) مصفوفة ارتباط مجالات مقياس قلق الجمهور

المجال	الفلسجي	الأدائي	التعبيري
الفلسجي	1	0.695	0.191
الأدائي	0.116	1	0.695
التعبيري	0.191	0.116	1

سادساً: صدق المقياس وثباته:

• الصدق: قام الباحث بالتحقق من ذلك كالاتي:

- 1 - الصدق الظاهري: وتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية .
 - 2 - صدق البناء: وقد تم التأكد من صدق البناء عن طريق تمييز المواقف و العلاقات الارتباطية بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمقياس او المجال.
- الثبات: هناك اكثر من طريقة من اجل قياس الثبات وبالإضافة من التحقق لجانب معين من الاتساق الخارجي، و استخدم الباحث طريقتين لإيجاد الثبات وكالاتي:-
- أ -طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test – Retest) :أعاد الباحث تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبا جرى اختبارها ، بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول ، وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني وتحليل الإجابات وحساب الدرجات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون

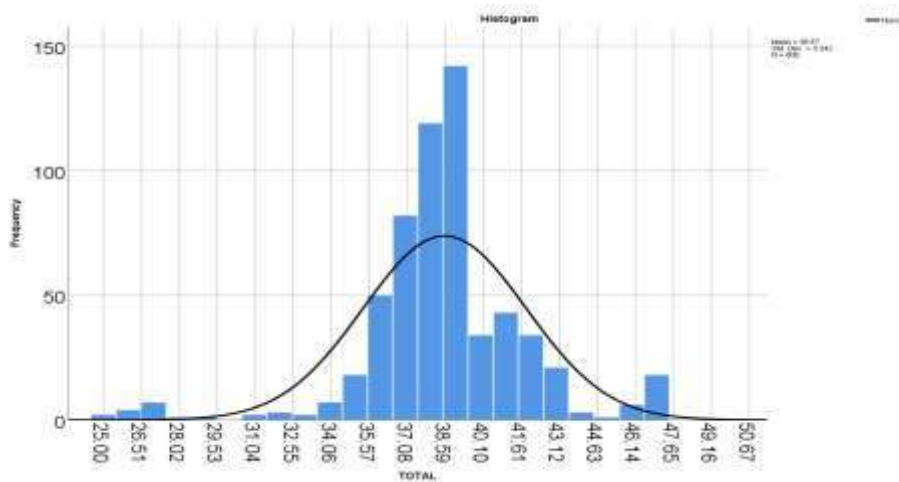
بين درجات التطبيق الأول والثاني فكان معامل الارتباط (0.84) وتعد القيمة مؤشراً جيداً على حساب الثبات لأنه أكبر من (0.70) لأن معامل الثبات إذا كان أكبر من (0.70) يعني أن نسبة التباين المشترك بين المتغيرين أكبر من (0.50) وإن نسبة الاغتراب مساوية ، ولذلك يمكن الاعتماد على هذه النسبة من الثبات (Foran , 1961 , p :484) .

ب - معادلة الفا- كرونباخ : استخرج الثبات على عينة (30) طالبا / اذ بلغت قيمة الثبات (0.81) وهو ثبات جيد للمقياس.

حساب المؤشرات الإحصائية لمواقف مقياس قلق الجمهور : تم استخراج المؤشرات الإحصائية للدراسة باستعمال تطبيق SPSS الإحصائي لأفراد العينة البالغ عددها (600) طالب ، والجدول (7) والشكل (1):

جدول (7) المؤشرات الإحصائية لمقياس قلق الجمهور

الدرجة	المؤشر الإحصائي
38.5650	الوسط الحسابي
0.13235	الخطأ المعياري للوسط الحسابي
39.0000	الوسيط
39.00	المنوال
3.24191	الانحراف المعياري
10.510	التباين
-.618	الالتواء
0.100	الخطأ المعياري للالتواء
4.075	التفرطح
0.199	الخطأ المعياري للتفرطح
22.00	المدى
25.00	أقل درجة
47.00	أعلى درجة
23139.00	المجموع



الوسائل الإحصائية: استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة

بالبرنامج الاحصائي (SPSS).

الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي

يؤدي البرنامج دوراً أساسياً في تنظيم العملية الإرشادية، حيث يسهم في بناء جوٍّ من الألفة والمحبة والاحترام بين أفراد المجموعة، ويساعدهم على التعامل مع التحديات والمشاكل التي تواجههم في مختلف جوانب الحياة. (للأمي، وكاظم، 2011، 40)

• نماذج بناء البرنامج الإرشادي

هناك العديد من النماذج التي توضح كيفية إنشاء برنامج إرشادي. مثل: نموذج بوردار وداري (Borders&Drury,1992).

استخدم الباحث هذا النموذج لإنشاء البرنامج الإرشادي، وتتألف خطوات هذا النموذج على النحو الآتي:

- 1- تحديد وتقدير احتياجات المسترشدين.
 - 2- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على ضوء احتياجات المسترشدين.
 - 3- اختيار الأولويات.
 - 4- تحديد الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
 - 5- تحديد الأشخاص المنفذين للبرنامج الإرشادي.
 - 6- تقييم كفاءة البرنامج الإرشادي وتقديره. (Borders&Drury,1992).
- تم اعتماد هذا النموذج بناءً على الأسس الآتية:
- يمكن تنفيذه في المدارس والمؤسسات التعليمية والأكاديمية والمؤسسات الأخرى.
 - يستطيع الباحث أخذ جميع فقرات المقياس في صياغة واشتقاق عناوين لجلسات البرنامج الإرشادي.
 - يتبع هذا النهج خطوات واضحة، ويعتمد على تسلسل منطقي.

- القدرة على تنفيذه مع فريق قليل الأعضاء تحت قيادة الباحث الذي وضع الخطة وصمم البرنامج.
 - اقتصادي من حيث الجهد والوقت، وسوف يوضح الباحث خطوات النموذج المتبع في التصميم والتخطيط للبرنامج الإرشادي بشكل مفصل في الجانب العملي وهي كالاتي:
- ثانياً: خطوات اعداد البرنامج :

1. تحديد وتقدير احتياجات المسترشدين:

- تحديد احتياجات المسترشدين هو الخطوة الأولى في عملية تقديم الخدمات لهم، وهي أساسية لعملية التخطيط. باستناد إلى المعلومات المتوفرة، يحدد الباحث اتجاهه في تنفيذ البرنامج، ويساعد على تحديد نوع الخدمات المناسبة لهذه المجموعة. (العاسمي، 2015: 24). قدم الباحث فقرات المقياس والاحتياجات المحددة للمحكمين لتقييم آرائهم حول مدى تناسب الفقرة مع الاحتياجات. سميت جلسات البرنامج إرشادي وفقاً لمقياس قلق الجمهور الذي يتكون من ثلاثة مجالات رئيسية، مما يجعله شاملاً ومعبراً عن مجالاته الرئيسية التي تتلاءم مع احتياجات أفراد المجموعة التجريبية.

2. تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

يسعى المرشد في أثناء التخطيط للبرنامج الإرشادي إلى وضع أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء التشخيص الذي تم قبل الإعداد للبرنامج، حيث إن التشخيص يشتمل على أبعاد ثلاثة، هي: المشكلة، وخصائص المسترشدين والموقف الذي حدث فيه المشكلة، ويضاف إلى ذلك بيئة المسترشدين. وطبيعة الأهداف في الإرشاد تصنف إلى أهداف معرفية وسلوكية. والأهداف بشكل عام تنقسم إلى مستويات ثلاثة، هي: أهداف عامة للإرشاد، وأهداف خاصة له، وأهداف فرعية مشتقة من الأهداف الخاصة، وبالتالي التأكيد على أن البرنامج الإرشادي يوجه إلى تحقيق الأهداف الخاصة والأهداف الفرعية على نحو مباشر. وأحياناً يكون الهدف تعلم طريقة تفكير من خلال ممارسة عمليات التفكير بغرض إعادة الفهم، أو يكون الهدف تعلم معرفة لنعمل بها في مواجهة المواقف باعتبار أن الفكر يسبق السلوك، أو يكون الهدف تعلم مهارات جديدة وأنماط سلوكية جديدة.

ونظراً لأن القيام بالفعل لا بد أن يسبقه تركيبة معرفية، يكون من الأهمية البدء بالأهداف المعرفية ثم الأهداف السلوكية عندما يتطلب الأمر وجود النوعين معاً عند التخطيط للبرنامج، مع ملاحظة أن الأهداف المعرفية هي تغيير في التركيب المعرفي أو تغيير في طريقة التفكير. وبالنسبة للتغيير في التركيب المعرفي، فإنه يتحقق بواسطة التغيير في الاتجاهات والقيم والميول والدافعية والتقبل الاجتماعي، أما التغيير في طريقة التفكير، فإنه يتحقق بواسطة التغيير في طريقة جمع المعلومات الموضوعية، وليس الانتقائية التي تخدم الشخص فقط، ولكن في طريقة الاستدلال، والمرونة في التفكير وقبول آراء الآخرين ومناقشتها، وقبول إمكانية

وجود أكثر من رأي وأكثر من دليل على صحة القضية الواحدة، وقبول اختلاف الاتجاهات نحو القضايا باختلاف الزمان والمكان .

أما الأهداف السلوكية، فإنها تتجه إلى إحداث تغيير في السلوك، إما بالزيادة أو النقصان من خلال فعل الأشياء المرغوبة، والامتناع من فعل الأشياء غير المرغوبة، ويمكن تصنيف مستويات الأهداف في الإرشاد كالتالي :

- الأهداف العامة: تتحقق الأهداف العامة بطريقة غير مباشرة، وأهمها للإرشاد، هي: تحقيق الذات، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني وتحسين العملية التعليمية، وتحقيق الصحة النفسية .
- الأهداف الخاصة: تتحدد الأهداف الخاصة في ضوء طبيعة المشكلة، وتتحقق هذه الأهداف بطريقة مباشرة من خلال برامج الإرشاد الموجهة، وتكون هذه الأهداف معرفية أو سلوكية .
- اختيار الأولويات: حدد الباحث جميع فقرات المقياس، ولم يتعامل مع درجة القطع، ولغرض تحديد عناوين الجلسات الإرشادية التي عرضت على المحكمين، وقد أجرى الباحث التعديلات اللازمة بعد الأخذ بآرائهم، وتوصل إلى الصيغة النهائية للبرنامج الإرشادي (السدحان، 2018، ص47).
- وبعد تطبيق المقياس على عينة تحديد الحاجات البالغة (100) طالب من طلاب الجامعة رُتبت الفقرات التي تعبر عن حاجات أفراد المجموعة الإرشادية وفقاً لأهميتها وأولوياتها للمعالجة، من أعلى متوسط حسابي إلى أدنى متوسط، واعدة الفقرة التي حازت متوسطاً حسابي أقل من (3) درجة فأقل لتكون بمثابة مشكلة. فتبين أن الفقرات جميعهن تعد مشكلة تحتاج موضوع جلسة إرشادية لمعالجتها .

3. تحديد الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي: تطرق الباحث إليها في الفصل الثاني، وكل أسلوب إرشادي مستند إلى نظرية محددة.

4. تحديد الأشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي: تم تطبيق البرنامج الإرشادي من قبل الباحث فقط مع مجتمعه الارشادية.

5. تقييم مدى كفاءة البرنامج وتقديرها: تحدد فعاليات البرنامج الإرشادي من خلال عملية تعتمد على مبادئ وأسس محدودة، وتكون أكثر فعالية عند تنفيذها بهذه الطريقة. (الساعدي، 2002: 85).

وقد استخدم الباحث ثلاثة أنواع من التقييم.

1. التقييم التمهيدي: يتمثل بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج، والمتمثلة في تطبيق مقياس قلق الجمهور لتشخيص وتحديد الحاجات لدى طلاب الجامعة (عينة البحث).
2. التقييم البنائي: تتم عملية التقييم في نهاية كل جلسة عن طريق طرح الأسئلة على أفراد المجموعتين التجريبيتين، ومراقبة التدريبات في بداية كل جلسة.

3. **التقويم النهائي:** يتمثل في النتائج التي حققها البرنامج في خفض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة في ضوء نتائج تطبيق مقياس قلق الجمهور (البعد) لمعرفة التغيير الذي أحدثه البرنامج الإرشادي.

- **صدق البرنامج الإرشادي:** ويتضمن الصدق الظاهري للبرنامج (Face Avidity of the program) : تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق، بعرض البرنامج على وفق الأسلوب الإرشادي (التنظيم الذاتي) مع تحديد الحاجات وعناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه لمعرفة آرائهم ومقترحاتهم في مدى صلاحية البرنامج الإرشادي وكما يأتي -

1. مدى ملائمة عناوين الجلسات مع فقرات المقياس.

2. مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها.

3. مدى مناسبة الفنيات الإرشادية المستخدمة في كل أسلوب.

4. تفضلكم بما ترونه مهماً للإضافة.

وأخذ الباحث بالملاحظات والتعديلات التي أبداه المحكمون من أجل وصول البرنامج إلى المستوى المطلوب، ليصبح البرنامج بشكله النهائي كما سيبيّن لاحقاً.

- **تطبيق البرنامج الإرشادي:** بعد اختيار عينة البحث، وتحديد التصميم التجريبي لها كما هو موضح في الفصل الثالث ، قام الباحث بالإجراءات الآتية.

1. اعتماد الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين على مقياس قلق الجمهور، قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي، بمثابة نتائج للاختبار القبلي ودرجات التكافؤ بين أفراد المجموعتين .

2. اختيار (١٠٠) طالب بصورة قصدية ممن حصلوا أعلى الدرجات على مقياس قلق الجمهور، وتوزيعهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) بواقع (10) طالباً للمجموعة التجريبية الأولى و (10) طالباً للمجموعة الضابطة.

3. اختار الباحث (الأقسام الداخلية) لغرض تطبيق البرنامجين الإرشاديين، وذلك لضمان تواجد المجموعتين الارشاديتين بشكل مستمر وعدم التأثير سلباً عليهم من الجانب العلمي.

4. طبق الباحث اختبار الذكاء (رافن) ومن ثم طبق أسلوب (التنظيم الذاتي) على المجموعة التجريبية الأولى، أما المجموعة الضابطة، فلم يطبق عليها أي برنامج أو أسلوب إرشادي. وبذلك فقد عزل المجموعتين التجريبية عزلاً تاماً، لغرض الحفاظ على سلامة التجربة.

5. تحديد جلسات البرنامج الإرشادي والبالغ مجموعها (13) جلسة إرشادية، وضمن كل جلسة من الجلسات الإرشادية (60) دقيقة.

6. حدد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها: أن الجلسات كانت يومي الأحد والثلاثاء عدا الجلسة الثانية الذي تم إقامتها الخميس، إذ تبدأ الجلسة الأولى في الساعة (7:00) مساءً (في قاعة الأقسام الداخلية) .

7. بعد الاتفاق مع أفراد المجموعتين التجريبتين أعد الباحث جدولاً يحدد أيام تطبيق البرنامج الإرشادي .
8. بدء تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك في يوم الإثنين الموافق 2023/11/6 للمجموعة التجريبية، وقوبل المسترشدين لتعرفهم وإعلامهم بطبيعة العمل الإرشادي، وما لهم وما عليهم من واجبات وحقوق في البرنامج الإرشادي.
9. تم إجراء الاختبار البعدي في يوم (الثلاثاء) الموافق 2024/1/2 للمجموعة التجريبية .
- وقد أخذ الباحث برأي المسترشدين في تحديد إيجابيات الجلسة الإرشادية وسلبياتها، أظهرت نتائج التجربة بأن جلسات البرنامج الإرشادي مناسبة من حيث الوقت المخصص والفنيات والأنشطة والأسلوب الذي يتبعه الباحث مع المسترشدين.
- يوضح الجدول (8) في أدناه جلسات البرنامج الإرشادي وتواريخ انعقادها

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم والتاريخ للمجموعة التجريبية
الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الاولى والضابطة		
الاولى	الافتتاحية التهيؤ للبرنامج الارشادي	الثلاثاء 2023 / 11 / 7
الثانية	خفض القلق (أ)	الخميس 2023/ 11/9
الثالثة	خفض القلق (ب)	الأحد 2023 / 11/12
الرابعة	الثقة بالنفس (أ)	الثلاثاء 2023 / 11/14
الخامسة	الثقة بالنفس (ب)	الاحد 2023 / 11/19
السادسة	خفض الشعور	الثلاثاء

2023/11 /21	الخوف	
الاحد 2023/11/26	مهارة التواصل	السابعة
الاثنين 11 / 28 2023/	التفاعل الاجتماعي	الثامنة
الاحد 2023/ 12 /3	خفض الشعور بالخجل	التاسعة
الثلاثاء 2023 /12 / 5	قمع الأفكار غير المرغوبة	العاشرة
الاحد 12 /10 2023/	التفكير الايجابي	الحادية عشر
الثلاثاء /12 / 12 2023	المرونة النفسية	الثانية عشر
الخميس 12 / 14 2023/	الختامية	الثالثة عشر
الاختبار البعدي 2024/1/2		

عرض جلسات البرنامج الارشادي: سوف يتم عرض جلستين من البرنامج الارشادي

الجلسة السادسة : خفض الشعور بالخوف / يوم الثلاثاء / 2023/11/21 (60) دقيقة	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- مواجهة المواقف التي تثير الخوف والتي تجعل المسترشد يشعر بالقلق.
هدف الجلسة	- خفض ومواجهة الشعور بالخوف .
الأهداف السلوكية	- جعل المسترشد قادراً على أن: - - توعية الأفراد على معنى الخوف. - يعرف أهمية التخلص من الخوف. - تقديم المساعدة لأفراد المجموعة على تنمية قدراتهم على مواجهة الخوف.
الفنيات	تقديم الموضوع - ملاحظة الذات - السلوكيات والافكار المتنافرة - المعرفة المرتبطة بالتغير، تعزيز.
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- يرحبُ الباحثُ بالمسترشدين، ويراجعُ ما جاء في الجلسة السابقة، ويناقشُ التدريبَ البيئيَّ مع المشاركين، ويثني على المنجزين للتدريب. - يقدم الباحث موضوع الجلسة الارشادية(خفض الشعور بالخوف) ويعرفه ويوضحه للمسترشدين. - يقوم المرشد بتطبيق فنية ملاحظة الذات. - يقوم المرشد ببيان اهمية التخلص من الخوف واعطاء فكرة عنه وبيان مدى فائدتها من اجل اعادة البنى المعرفية. - يقوم المرشد بتطبيق فنية السلوكيات والافكار المتنافرة. - يقوم المرشد بتطبيق فنية المعرفة المرتبطة بالتغير. - يقوم الباحث مع المسترشدين على استعادة ما تم تعلمه خلال الجلسة ومناقشة إجابات الطلاب. - يقدم الباحث التعزيز الاجتماعي في ادارة الجلسة من اجل الاستمرار والمشاركة.

التقويم البنائي	- يوجه الباحث الأسئلة الآتية: 1. ما معنى خفض الشعور بالخوف؟ 2. ما أهمية التخلص من الشعور بالخوف؟ - يلخص الباحث إجابيات الجلسة مع الإشارة إلى السلبيات؟
الواجب البيئي	- يطلب الباحث من المسترشدين أن يجلب المسترشد موقف ليشرحها لنا على منصة لقاء المحاضرات ويطبق ما تعلمه عن مواجهة الخوف .

الجلسة الثامنة: التفاعل الاجتماعي / يوم الاثنين / 2023/11/28 (60 دقيقة)	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- حاجة المسترشدين إلى التفاعل مع الآخرين .
هدف الجلسة	- تمكين المسترشدين من بناء علاقات اجتماعية ناجحة وسليمة.
الأهداف السلوكية	- جعل المسترشد قادرًا على أن : - يعرف معنى التفاعل الاجتماعي. - يفهم أهمية التفاعل الاجتماعي. - يتمكن من إقامة علاقات اجتماعية.
الفنيات	تقديم الموضوع - ملاحظة الذات - السلوكيات والأفكار المتنافرة - المعرفة المرتبطة بالتغير ، التعزيز
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- يرحب الباحث بالمسترشدين، ويراجع ما جاء في الجلسة السابقة، ويناقش التدريب البيئي مع المشاركين، ويثني على المنجزين. - يقدم الباحث موضوع الجلسة الإرشادية (التفاعل الاجتماعي) ويعرفه ويوضحه للمسترشدين. - يقوم المرشد بتطبيق فنية ملاحظة الذات. - يعرف المرشد التفاعل الاجتماعي ويبين أهميته ويعطي فكرة عنه وبيان مدى فائدتها من أجل إعادة البنى المعرفية. - يطبق المرشد فنية السلوكيات والأفكار المتنافرة.

- يطبق المرشد فنية المعرفة المرتبطة بالتغير. - يقوم الباحث مع المسترشد على استعادة ما تُعَلَّم خلال الجلسة ومناقشة إجابات الطلاب. - - يقدم الباحث التعزيز الاجتماعي في إدارة الجلسة من أجل الاستمرار والمشاركة.	
- يوجه الباحث الأسئلة الآتية: 1. ما معنى التواصل الاجتماعي؟ 2. ما أهمية التواصل الاجتماعي؟ - يلخص الباحث إجابات الجلسة مع الإشارة الى السلبيات؟	التقويم البنائي
تكليف أفراد المجموعة لتطبيق ما تم تعلمه خلال الجلسة الإرشادية في حياتهم اليومية، وتسجيل موقف من المواقف التي يمرون بها.	الواجب البيئي

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

عرض النتائج: يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها الباحث وتفسيرها

تعرف إلى قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة:

من اجل التحقق من ان عينة البحث من الطلاب لديهم قلق الجمهور استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، اذ بلغ المتوسط الحسابي (39.24) درجة، بانحراف معياري مقداره (3.60775) درجة، اما المتوسط الفرضي فقد بلغ (36) درجة، وبعد تطبيق الاختبار، بلغت القيمة التائية المحسوبة (10.999) درجة، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة وهذه النتيجة تشير الى ان عينة البحث من طلاب الجامعة لديهم قلق جمهور عالي . والجدول (9) يبين ذلك:

الجدول (9)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لأفراد عينة البحث على مقياس قلق الجمهور

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				الجدولية	المحسوبة			
600	39.24	3.60775	36	1.96	10.999	149	0.05	دال إحصائياً

الفرضية الأولى :-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية بأسلوب (التنظيم الذاتي) في الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس قلق الجمهور: للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية اذ بلغت القيمة المحسوبة (0) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0.05) وهذا يشير الى: قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية ، اي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب (التنظيم الذاتي) على وفق متغير الاختبار (القبلي - البعدي) ، ولمصلحة الاختبار البعدي ، وتشير هذه النتيجة إلى أن لهذا الأسلوب اثرا في تخفيض قلق الجمهور لدى افراد العينة ، والجدول (10) يوضحا ذلك:

الجدول (10)

قيمة اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعة التجريبية الثانية		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
دال إحصائيا لمصلحة الاختبار البعدي	0.05	8	0	-	2	2	13	29	42	1
				-	3	3	15	28	43	2
				-	9	9	24	25	49	3
				-	7.5	7.5	21	24	45	4
				-	6	6	20	27	47	5
				-	1	1	12	29	41	6
				-	5	5	19	23	42	7
				-	10	10	25	22	47	8
				-	4	4	18	26	44	9

				-	7.5	7.5	21	22	43	10
				-W 0	+W 55	55		255	443	المجموع
						5.5		25.5	44.3	المتوسط الحسابي

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس قلق الجمهور:

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي و البعدي) ، اذ بلغت القيمة المحسوبة (19.5) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0.05) ، وهذا يشير الى : قبول الفرضية الصفرية ، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة (الضابطة) على وفق متغير الاختبار (القبلي - البعدي) والجدول (11) يوضح ذلك:

الجدول (11)

قيمة اختبار ولكوكسن للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الترتيب السلبي	الترتيب الموجب	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
				8.5		8.5	-6	48	42	1
				8.5		8.5	-6	50	44	2
					4.5	4.5	+3	39	42	3
	0.05	8	19.5	2.5		2.5	-2	43	41	4

غير دال احصائيا	10		10	-7	47	40	5
		2.5	2.5	+2	44	46	6
		1	1	+1	42	43	7
	6		6	-4	46	42	8
		7	7	+5	40	45	9
		4.5	4.5	+3	41	44	10
	-W	+W				429	المجموع
	35.	19.	55		440		
	5	5					
			5.5		44	42.9	المتوسط الحسابي

ثالثا : قياس حجم الأثر:-

للتعرف الى حجم الأثر للفرضيات : (الأولى ، الثانية ، الرابعة ، الخامسة) تم حساب حجم الأثر لتلك

الفرضيات على النحو الآتي:-

1 - تعرف الى : حجم الأثر للفرضية الأولى : استعمل الباحث معادلة (كوهين) لحساب حجم الأثر)
للعينات المترابطة) بحسب المعادلة:

حجم الأثر = $t / \sqrt{N}$ (الطريحي ، وحمادي ، 2013 ، 134).

اذ بلغ حجم الأثر (4.775) وهو حجم اثر كبير جدا ، بحسب المحكات التي حددها (كوهين)

(حسن ، 2016 ، 283) ، والجدول (12) يوضح ذلك:

الجدول (12)

نتائج اختبار حجم الأثر للمجموعة التجريبية الأولى في الأختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري المشترك	قيمة T المحسوبة	حجم الأثر	الدلالة العملية
القبلي	10	43.8	2.82	3.62246	15.102	4.775	كبير جدا
البعدي	10	26.6	2.27				

ثانياً: تفسير النتائج: Interpretation of the results:

من خلال الهدف الأول تشير النتائج أن الطلاب يعانون قلق الجمهور، وهذه النتيجة جاءت منطقية لما يعانونه من قلق جمهور من مجتمعهم الجامعي.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. دعوة وسائل الإعلام المختلفة وخاصة الإذاعة والتلفاز لتقديم برامج نفسية وتربوية أو نشر ملصقات تركز على قلق الجمهور في مختلف المجالات والحد منه لدى الطلاب.
2. يمكن للوحدات الإرشادية المنتشرة في الجامعات الاستفادة من مقياس قلق الجمهور الذي تم بناؤه من قبل الباحث في هذه البحث على الطلاب الجامعة للكشف عن قلق الجمهور لديهم.

رابعاً: المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي وتطويره يقترح الباحث ما يأتي

1. إجراء بحث مشابه للبحث الحالي على عينات أخرى مثل تلاميذ المدارس الابتدائية وطلاب الإعدادية، وذلك لوضع حلول للمشكلة من جذورها.
2. إجراء بحث لمعرفة العلاقة بين القلق الجمهور والمتغيرات الديموغرافية الأخرى مثل الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية.
3. إجراء بحث مشابه للبحث الحالي لتحديد قوة حجم تأثير أساليب الإرشادية الأخرى في خفض القلق الجمهور.

المصادر

أولاً: المصادر العربية

- خضير ، بهاء الدين عبدالله والتكريتي، ثناء(1993)، الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون، بغداد، مركز البحوث النفسية.
- حسن، إحسان محمد (1984)، القلق الاجتماعي في تركيا، "المجتمع التركي الحالة السياسية والإقتصادية في تركيا، سلسلة منشورات الدراسات التركية رقم 7، معهد الدراسات الآسيوية .
- أسماء بوعود، (2021)، الاضطرابات النفسية والعقلية بين التناول السيكلولوجي الحديث والتناول النفسي الديني، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- رضوان ،سامر جميل (2001)، القلق الاجتماعي " دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية" ، جامعة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 19 ، السنة العاشرة .
- الزعبي، أحمد محمد(1997)، مستوى القلق كحالة وكسمة لدى جامعة صنعاء، قطر ، جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد12، السنة السادسة.
- الشمري، سلمان جودة مناع والتميمي ، محمود كاظم محمود(2012): الأساليب والبرامج الإرشادية، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، مطبعة ثائر جعفر العصامي، بغداد العراق.
- الشناوي ، محمد محروس (1994) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ،"موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي"(1) ، الأردن ، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- اللامي، نشعة كريم عذاب ، وكاظم، كريم رضا، (2011): برامج الارشاد النفسي مفهومها، خطواتها بنائها ، دار الوثائق والكتب ، بغداد.
- بلان، كمال يوسف (2015): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع عمان الأردن.
- الخواجا، عبد الفتاح محمد (2009): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (مسؤوليات وواجبات – دليل الأباء والمرشدين) ط1، دار الثقافة والنشر والتوزيع عمان الأردن.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Buss,Arnold.H.(1980):Self-Consciousness and Social Anxiety, W.H Freeman and Company, San Francisco.
- Foran, A.& Ajmal, A. (1961). Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in Young Adults, Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 4, (1). 49-57.
- Kelly, G. A. (1955). The psychology of personal constructs (2 vols.). New York: Norton.
- Kocovski, Nancy L.&Endler,Norman S.(2000) : Self-Regulation: Social Anxiety and Depression, Journal of Applied Behavioral Research,5,1,pp.80 91.
- McCROSKEY, J.C. Communication apprehension in university and community college environments. Unpublished monograph, West Virginia University, 1976.
- Tarn,A.(1976): Psychological Testing,MacMillan,New York.