



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



## أثر الأسلوبين الإرشاديين (التنظيم الذاتي والتحكم المعرفي) في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة

أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من  
متطلبات نيل درجة الدكتوراه في العلوم التربوية والنفسية/ فلسفة الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي

من الطالب

علي منذر زيدان التميمي

إشراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

## مستخلص البحث

يستهدفُ البحثُ الحاليُّ التعرفَ الى:

أولاً: قلقُ الجمهورِ لدى طلابِ الجامعة:

ثانياً: أثرُ الأسلوبين الإرشاديين (التنظيم الذاتي) و(التحكم المعرفي) في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية-:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التنظيم الذاتي) على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبلي والبعدي.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب (التحكم المعرفي) على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبلي والبعدي.

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

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعات الثلاث التجريبيتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدي.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التنظيم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدي.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التحكم المعرفي) والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدي.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدي:

ثالثاً: قياس حجم الأثر الذي يحدثه المتغيرُ المستقلُّ بأسلوب (التنظيم الذاتي) و(التحكم المعرفي) في المتغير التابع.

وللتأكد من وجود المشكلة أجرى الباحث استبانة استطلاعية على طلاب الجامعة للمراحل كافة وأظهرت النتائج أن طلاب المرحلة الثانية هم الأعلى قلق جمهور من بين المراحل الأربع، ولتحقيق هدف البحث وفرضياته أعد الباحث مقياس قلق الجمهور وفق نظرية (buss,1980) المكون من (18) موقف، تم عرضه على مجموعة من المحكمين في القياس والتقويم وعلم النفس للتأكد من الصدق الظاهري وأيضاً تم التحقق من مؤشرات الصدق، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي الاختبار وإعادة الاختبار إذ بلغ (0.84)، وأفكارومباخ وقد بلغ (0.81)، وقد تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب الجامعة (المرحلة الثانية) التابعين الى جامعة ديالى للعام

الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (1777) طالب، و صمم لأغراض البحث أسلوبين ارشاديين هما أسلوب (التحكم المعرفي) لـ (سانتوسيتفانو 1985) والذي طبق على المجموعة التجريبية الأولى، و (التنظيم الذاتي) لـ (بندورا) الذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية. وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي المسمى بالمجموعتين تجريبيتين و المجموعة ضابطة الذي يشمل (متغيرين مستقلين ومتغير تابع واحد) وقياس قبلي وبعدي للمجموعات الثلاث، وتكونت عينة التجربة من (30) طالب ممن كانت درجاتهم ما بين (36- 54) ضمن درجات الربيع الثالث ، وقد تم توزيعهم على ثلاثة مجاميع بواقع (10) طلاب لكل مجموعة ، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات، وطبق البرنامج بواقع جلستين أسبوعياً لكل أسلوب وأن مدة الجلسة (60) دقيقة ، وتم معالجة البيانات باستعمال عددٍ من الوسائل الاحصائية وبرنامج الحقيبة الاحصائية (spss) والوسائل الرياضية.

وأظهرت نتائج البحث أنّ الأسلوبين الارشاديين قد حقق أثراً في تخفيض قلق الجمهور لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين، واستكمالاً لنتائج البحث الحالي خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

# **الفصل الأول**

## **التعريف بالبحث**

- **مشكلة البحث.**
- **أهمية البحث.**
- **هدفنا البحث وفرضياته.**
- **حدود البحث.**
- **تحديد المصطلحات.**

**أولاً: مشكلة البحث:**

يعد قلق الجمهور احد التحديات التي تظهر على شكل مجموعة من المخاوف في مواقف مختلفة من التفاعل الاجتماعي، حيث يتجلى هذا قلق الجمهور من خلال توتر الشخص في الوقوف في موقف اجتماعي أو عام (رضوان، 2001، ص 48) لذلك فان الأشخاص الذين يشعرون بارتفاع مستوى القلق الجمهور عادة ما يكونون ضعاف التوقعات في تحقيق الأهداف، وضعف تقديرهم لأنفسهم (Kocovski& Endler: 2000, p.80).

ان القلق من الجمهور ليس هو حالة طبيعية معتدلة التي يمكن أن يحصل عند أي فرد عند الوجود بينهم أو التحدث أمامهم، ولكنّه نوع من القلق المزعج للفرد، وهو قلق غير المبرر والمضخم بشكل لا عقلاني، وبما يتضمنه فقدان السيطرة على التركيز، والتعرق وعوامل فسيولوجية أخرى، مما يتسبب بصعوبة القدرة على التفكير الواضح السليم في أثناء المواقف داخل الجامعة، كما تبين إلى أنّ قلق الجمهور يتسبب في كثير من الأحيان إلى الحيلولة دون مزاولة الفرد لحياته بشكل طبيعي، ويؤثر ذلك على حياة الطالب الجامعي من مزاولتها بشكل طبيعي والاستمتاع بها (Bodie, 2016,p.51).

يعد القلق الجمهور من أبرز التحديات النفسية التي تعانيها شريحة واسعة من الناس على الصعيد العالمي، لاسيما بين طلاب الجامعات. فكثير منهم يواجهون معاناة كبيرة بسبب أعراض هذا القلق، التي قد تكون صارخة إلى حد تعيق تفاعلهم الأكاديمي، مما يترك أثره السلبي على مسيرتهم الجامعية وطموحاتهم المستقبلية. ومن الجدير بالذكر أن توفير الدعم النفسي والتدريب الملائم لهم، بالإضافة إلى تنمية مهاراتهم التكيفية في مواجهة القلق الجمهور، قد يسهم بفاعلية في تعزيز قدراتهم على التعامل مع مثل هذه المواقف المحرجة (Ireland ,2018,p.57).

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 على وجه الخصوص وكون الباحث أحد طلاب الجامعة يرى أنّ انتشار مشكلة القلق من الجمهور إحدى أخطر المشكلات التي يمرّ بها طالب عند قبوله بالجامعة فالحالة الأساسية لهذا النوع من القلق تتمثل في القلق غير الواقعي من التحدث أمام الآخرين أو مقابلة الأشخاص الآخرين غير المألوفين أو الغرباء

وصعوبة التعامل معهم. ومن خلال إحساس الباحث بانتشار قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة وأيضا من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والمصادر ذات العلاقة بالموضوع ارتأى الباحث أن يتحقق من إحساسه، ومن وجود المشكلة بشكل فعلي أجرى الباحث دراسة استطلاعية الملحق (1) ليتحقق من وجود مشكلة قلق الجمهور لدى طلاب جامعة ديالى ، تم تطبيق الاستبانة على (120) طالب ، اختير (30) طالبا من مرحلة دراسية، تبين من خلال إجاباتهم أنّ متوسط نسبة (85%) منهم أجابوا وفقا للمواقف "بنعم" من طلاب المرحلة الثانية، ووجهت الاستبانة نفسها إلى (30) طالبا من المرحلة الأولى، وقد تبين من خلال إجاباتهم أنّ (80%) منهم بنعم وفقا للمواقف التي عرضها الباحث عليهم ووجهت الاستبانة نفسها على (30) طالبا من المرحلة الثالثة وقد تبين من خلال إجاباتهم أنّ (77%) منهم بنعم وفقا للمواقف ، وكانت المرحلة الرابعة هي الأقل نسبة من بين الأربع مراحل اذ بلغت (73%) كانت مواقفهم إيجابية على شعورهم بالقلق على عينة بلغت (30) طالبا، حيث تبين أنّ الطلاب المرحلة الثانية هم الأعلى نسبة يعانون فعلا من ارتفاع في القلق من الجمهور لذلك اختار الباحث طلاب المرحلة الثانية ليكونوا عينة دراسته وفقا لنتائج العينة الاستطلاعية، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي يسعى الباحث لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن الأسئلة الآتية: هل الأسلوبين الإرشاديين (التحكم المعرفي والتنظيم الذاتي) أثرا في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة، وأي أسلوب يحقق أثرا كبيرا في تخفيض قلق الجمهور؟

### ثانيا: أهمية البحث:

الإرشاد النفسي هو الجانب التطبيقي لعلم النفس الذي يهدف إلى دعم الإنسان وتطويره لتحقيق سعادته وأهدافه. ويتم الإرشاد في بيئة اجتماعية تتسم بالتقبل والمرونة والاحترام المتبادل بين الأفراد. يهدف الإرشاد النفسي إلى إحداث تغيير إيجابي في سلوك الفرد مما يؤدي إلى زيادة إنتاجيته وتحقيق التوازن بينه وبين المجتمع (الخالدي، 2012: ص25).

وإنّ العملية الإرشادية أهمية تتمثل في خطوات متتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد من المرشد إلى المسترشد، والعملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد وبدونها يصبح الإرشاد مجرد آراء أو نصائح أو توجيهات، وتكمن أهمية العملية الإرشادية من خلال البرامج الإرشادية التي تتمثل في مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم

وقدراتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الودّ بينه وبين والمرشد (السدحان، 2014، ص 103).

وتعد الاساليب الارشادية عنصرا هاما وجوهريا في العملية التربوية، وذلك لكونها ضرورية في بث روح التفهم والمحبة والاحترام بين الآخرين، وكذلك مساعدتهم على التخلص من الازمات والمشاكل التي قد يواجهونها والمشاكل الاخرى التي هيأت لها تلك الاساليب الارشادية. (الاميري , 2001 : 30).

فيما يتعلق بالأسلوب الأول التحكم المعرفي للعالم سانتو ستيفانو (Santostefano, 1985) هو طريقة فعالة يستخدم فنيات لتعديل السلوك، وتجمعها مع طرق لتغيير الاعتقادات غير الملائمة. ويعمل على افتراض أنّ الإرشاد النفسي هو عملية تعلم، فيجب على المسترشدين أن يكونوا تراكيب معرفية جديدة وبناء على ذلك يجب على المرشد اعتماد أسلوب التحكم المعرفي، هذا الأسلوب الذي يطلب من المسترشد أن يتعامل مع مهمات معرفية مركبة بشكل جديد محاولا تحسين الطريقة التي تقدم بها وظيفة معرفية محددة نسخ وتصوير المعلومات وصفت من وجهات نظر مختلفة، وبعدها تطبيقها في مواقف جديدة واقعية (عبدالله، 2012، ص 144)، وتساعد إجراءات التحكم المعرفي المسترشد في ممارسة التحكم بالعمليات المعرفية المهمة كالانتباه والإدراك والذاكرة وتوظيف المعلومات المختلفة، وذلك عن طريق اللاوعي بهذه العمليات التي تتطلب الإرادة أو السلوك المعتمد والمرونة المعرفية (Todd & Han, 2011, p.7).

ولقد أكدت الدراسات السابقة أنّ أسلوب التحكم المعرفي قد حقق الكفاءة والنجاح في حلّ المشاكل والصعوبات مثل دراسة (التميمي، 2021) (تأثير الأسلوبين الإرشاديين فرض المفهوم الخاطئ والتحكم المعرفي في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الإعدادية)، وتبينت نتائج الدراسة أنّ أسلوب التحكم المعرفي له أثر في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الإعدادية المستخدمة في المجموعة التجريبية الثانية (التميمي، 2021، ص 207).

أما دراسة (هفش، 2022) (أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فاعلية الذات والتحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية)، توصل فيها الى أسلوب التحكم المعرفي قد حقق نجاحا في تنمية الحيوية الذاتية في المجموعة التجريبية الثانية (هفش، 2022، ص 198).

أما دراسة (التميمي، 2023) (أثر برنامج إرشادي بأسلوبين (أطفاء التحوير السلبي والتحكم المعرفي) في تخفيض الاستحقاق النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية)، توصل فيها أسلوب التحكم المعرفي قد حقق نجاحا في تخفيض الاستحقاق النفسي على المجموعة التجريبية الثانية.

وتوجد العديد من الدراسات التي استخدمت أسلوب التنظيم الذاتي للبرامج الارشادية كدراسة (ظافر 2009) التي استعملته في تعديل سلوك الانانية، ودراسة (كامل 2015) في تحسين ادارة الغضب، ودراسة (المعموري 2015) في تعديل سلوك الشخصية السايكوباتية.

يسعى أسلوب التنظيم الذاتي الى مساعدة الفرد في التغلب على مشكلاته السلوكية، وذلك عن طريق الحديث الذاتي، والملاحظة الذاتية، والبيانات الذاتية التي تسمح له بتوجيه نفسه خلال وقوعه في مشكلة من دون خروجها عن سيطرته (Meichenbaum & Asarnow, 1979, p.1). كما وان اسلوب التنظيم الذاتي يجعل المسترشد مسؤولاً عن إرشاد نفسه فيختصر الوقت والجهد اللازمين من المرشد، كما تبرز مسؤولية المسترشد عن التغيير. إذ يمكن تعليمه للأفراد والجماعات على أنه استراتيجية وقائية قبل حدوث المشاكل (الخطيب والحديدي، 1997، ص290).

كما لا تقتصر أهمية التنظيم الذاتي على علم النفس والتربية بل توسعت إلى مجالات أخرى مثل التعليم، والرياضة، والصحة ... والى مهن أخرى (Schunk, p. 1). تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال مجموعة من الاعتبارات، أبرزها أن الرهبة من الحديث أمام الجمهور تعد إحدى مصادر القلق الجمهور 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. كما 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، يعاني 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 تعدّ فعّالة في تقديم الدعم النفسي المتخصص لمجموعة من الأفراد الذين يواجهون مشكلة مشتركة (Alkhawaja, 2014) وفي هذا السياق، تبرز أهمية الدراسة من خلال بناء أسلوبين للإرشاد الجمعي، أحدهما يركز على التنظيم الذاتي، والآخر التحكم المعرفي، بهدف تعزيز مهاراتهم النفسية وتمكينهم من مواجهة حالة القلق امام الجمهور والتحدث والتقديم بشكل إيجابي.

ويرى الباحث أن لمعالجة قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة يعد أمراً بالغ الأهمية لما له من جانب إيجابي في تحسين المستوى الأداء الأكاديمي وذلك من خلال ملاحظة الباحث للحالات التي تدل صعوبات التي يعانونها داخل القاعات الدراسية متمثلة في تقديم العروض التقديمية والمشاركة في المناقشات بسبب القلق، وان التغلب على هذا القلق



يساعدهم في التعبير عن أفكارهم ويعزز مشاركتهم الفعالة في المحاضرات الجامعية، كذلك تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم وتقليل شعورهم بالتوتر ينعكس ايجابا في البيئة الأكاديمية، ويرى أيضا أن تطوير مهارات الطالب التواصلية والقدرة على التحدث أمام الجمهور بفعالية تعد مهارة حيوية في إيصال أفكارهم بوضوح مع زملائهم وأساتذتهم، لذا معالجة قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة لا يقتصر على تحسين أدائهم الأكاديمي فحسب، بل يمتد إلى إعدادهم لحياة ناجحة ومتوازنة على المستويين الشخصي والمهني.

#### واستنادا على ما تقدم تتحد أهمية البحث بـ:

1. يعد البحث الحالي أول بحث تجريبي محلي بحسب اطلاع الباحث يهدف إلى تخفيض قلق الجمهور بأسلوبين (التنظيم الذاتي والتحكم المعرفي) لدى طلاب الجامعة.
2. يسلط البحث الحالي الضوء على مفهوم قلق الجمهور الذي يعدّ من المفاهيم التي لها أثر سلبيّ على أفراد المجتمع، ومن ضمنهم طلاب الجامعة.
3. توفير آفاق علمية وبحثية للباحثين وتسليط الضوء على هذه الشريحة المهمة في الجامعة والمجتمع يدفع المرشدين في توفير جوّ نفسيّ ملائم لخدمة الطلاب دراسيا.

#### الأهمية التطبيقية:

1. يزود الشعب والوحدات الإرشادية في الجامعات بأداة (مقياس قلق الجمهور) الذي أعده الباحث لقياس قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.
2. يزود الجامعات بدراسة تجريبية حديثة تتعلق ببرنامج إرشاديّ بأسلوبي (التنظيم الذاتي والتحكم المعرفي) الذي يعمل على تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة، في حال نجاح البرنامج الإرشاديّ، والوقوف على مثل هذه المشكلات يثري الأطر النظرية النفسية الخاصة بالمجتمع العراقيّ.

#### ثالثا :هدفا البحث وفرضياته:

أولا: قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة.  
ثانيا: أثر البرنامج الإرشاديّ بأسلوبي (التنظيم الذاتي) و(التحكم المعرفي) (في تخفيض قلق الجمهور لدى طلاب الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية: -

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التنظيم الذاتي) على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبليّ والبعديّ.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب (التحكم المعرفي) على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبلي والبعدى.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبارين القبلي والبعدى.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعات الثلاث التجريبيتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدى.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التنظيم الذاتى) والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدى.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التحكم المعرفي) والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدى.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية على مقياس قلق الجمهور في الاختبار البعدى.

**ثالثاً: حجم الأثر الذي يحدثه المتغير المستقلّ بأسلوبى (التنظيم الذاتى) و(التحكم المعرفي) في المتغير التابع.**

### **رابعاً: حدود البحث:**

1. الحدود البشرية: يتحدد هذا البحث بطلاب الجامعة دىالى (المرحلة الثانية) الأقسام الداخلية.

2. الحدود الزمانية: العايمان الدراسيان (2024/2023) .

**خامسا: تحديد المصطلحات:****1. الأثر:****عرفه دايفد (2008) :**

هو عملية التأثير في قيم الفرد ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دايفد، 2008:ص15).

**2. التنظيم الذاتي:****عرفه باندورا (2005, Bandura)**

"التنظيم الذاتي هو العملية التي يراقب بها الأفراد سلوكهم، ويقيّمونه، ويضبطونه بناءً على معاييرهم الذاتية وأهدافهم الداخلية، من خلال استخدام آليات مثل الملاحظة الذاتية، والتقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي" (Bandura , 1986:p.337) (حالات ((ه لذاتيلة المتوسطة.  
لأنشطة والفعاليات منتظمة على وفق أسلوب التنظيم الذاتي لباندورا (هم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واس).

**- التعريف النظري للباحث: -**

لقد تبنى الباحث تعريف باندورا (Bandura , 1986) تعريفا نظريا للبحث الحالي.

**- التعريف الإجرائي للباحث:**

استخدم الباحث مجموعة من الأنشطة والفنيات وفق أسلوب التنظيم الذاتي لباندورا (Bandura , 2005) وهي (الملاحظة الذاتية، التقويم الذاتي، التعزيز الذاتي، التدريب البيئي) في الجلسات الإرشادية على نحو منتظم لتخفيض قلق الجمهور وفق جدول زمني محدد.

**3. التحكم المعرفي:****عرفه سانتوستيفانو (1985: Santostefano):**

بأنه مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية ، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة يتألف كل منها من مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة ، وإعادة تنظيم بحيث تشمل خصائص من المحفزات الداخلية (الأوهام) ومؤثرات الخارجية المهمة في متناول اليد التي يتم استيعابهم أو توظيفها في خدمة التكيف والتعلم (Santostefano, 1985 ,p.176).

**التعريف النظري:** يتفق الباحث مع ما ذهب إليه سانتوستيفانو (Santostefano , 1985) في تحديدها لمصطلح التحكم المعرفي، واعتمدته تعريفا نظريا للبحث الحالي.

**التعريف الإجرائي:** مجموعة من الأنشطة والفنيات وفق التحكم المعرفي لسانتوستيفانو (1985) وهي (التنظيم الايقاع الذاتي للجسم، ضبط الانتباه البصري، ضبط وضوح المجال، التسوية/ الشد، ضبط مدى تكافؤ التصنيف، التدريب البيئي) التي تستعمل في الجلسات الإرشادية على نحو منتظم لتخفيض قلق الجمهور وفق جدول زمني محدد.

#### 4. قلق الجمهور:

- Buss (1980):

"هاجس يصاحبه التوتر والضيق عند التواجد بين مجموعة من الأشخاص أو الأداء أمامهم" (Buss, 1980, p.124).

#### التعريف النظري للقلق الجمهور:

اعتمد الباحث التعريف النظري لـ (Buss, 1980) لقلق الجمهور تعريفا نظريا .

#### التعريف الإجرائي:

(الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مواقف مقياس قلق الجمهور الذي أعدّه الباحث لهذا الغرض).