Vol. 3, No. 1, 2026, pp. 77-91

INTIFA (Journal of Education and Language)
E-ISSN: 3032-1832
Journal homepage: https://journal.minhajpustaka.id/index.php/intifa

The Effect of Self Talk on Arabic Speaking Anxiety among Students of the Internship Program in the Department of Arabic Language Education at Syarif Hidayatullah State Islamic University Jakarta

تأثير "الحديث الذاتي" على قلق التحدث باللغة العربية لدى طلاب برنامج التمهير بقسم تعليم اللغة العربية في جامعة شريف هداية الله الإسلامية الحكومية جاكرتا

Annisa Putri Kamila[1], Iman Matin[2], Muhamad Fahri[3]
1,2,3UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta
Corresponding Email: annisapk03@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 01 Nov, 2025
Revised 08 Nov, 2025
Accepted 03 Jan, 2026

Keyword:

Effect
Self-Talk
Arabic Speaking Anxiety

مستخلص البحث

تهدف هدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر الحديث الذاتي على القلق من التحدث باللغة العربية لدى طلاب برنامج التمهير في الصف الثاني ب، قسم تعليم اللغة العربية، بجامعة شريف هداية الله الإسلامية الحكومية في جاكرتا. يعاني كثير من الطلاب من الخوف والتوتر عند التحدث باللغة العربية، ويُعَدّ الحديث الذاتي من الأساليب الفعالة التي تساعد على تهدئة النفس، وزيادة الدافعية، وتنظيم العواطف. اعتمدت الدراسة المنهج الكمي، وجُمعت البيانات بواسطة الاستبانة والملاحظة واليوميات الشخصية والمقابلة. بلغ عدد المشاركين خمسةً وعشرين طالبًا، باستخدام أسلوب العينة الكلية (Total Sampling). وتم تحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي البسيط. أظهرت نتائج الدراسة انخفاضًا ملحوظًا في متوسط درجات القلق من ٥٧,٨٨ قبل المعالجة إلى ٤٩,٨٨ بعدها. كما بلغ معامل التحديد (R Square) ٠,٧٦٢ ، مما يدل على أن ٧٦,٢٪ من تباين القلق يُفسَّر من خلال الحديث الذاتي، بينما تُعزى النسبة الباقية (٢٣,٨٪) إلى عوامل أخرى. وأظهرت نتائج اختبار ANOVA أن النموذج المستخدم صالح إحصائيًا، حيث بلغت قيمة F ٧٣,٧٤ بمستوى دلالة ٠,٠٥ > ٠,٠٠٠. وتُستنتج من هذه النتائج أن الحديث الذاتي يسهم في خفض القلق من التحدث بالعربية، ويعزز الثقة بالنفس وضبط الانفعالات لدى الطُّلّاب أثناء التواصل.

الكلمات المفتاحية :التأثير، الحديث الذاتي، قلق التحدث باللغة العربية.

ABSTRAK

This study aims to analyze the effect of self-talk on Arabic speaking anxiety among students of the Tamhir Program, Class 2B, Department of Arabic Language Education, at Syarif Hidayatullah State Islamic University Jakarta. Many students experience fear and tension when speaking Arabic. Self-talk is considered an effective psychological strategy to calm oneself, increase motivation, and manage emotions. The study employed a quantitative approach, with data collected through questionnaires, observations, daily journals, and interviews. A total of 25 students participated using a total sampling technique, and the data were analyzed using simple linear regression. The results showed a significant decrease in the mean score of speaking anxiety, from 57.88 before the treatment to 49.88 after it. The coefficient of determination (R Square) was 0.762, indicating that 76.2% of the variance in

© 2020 The Authors. Published by Minhaj Pustaka.
This is an open access article under the CC BY-SA license https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

speaking anxiety was explained by self-talk, while the remaining 23.8% was influenced by other factors. The ANOVA test confirmed that the regression model was statistically significant ($F = 73.74$, $p < 0.05$). It can be concluded that self-talk has a significant effect in reducing Arabic speaking anxiety and enhancing students' self-confidence in speaking Arabic.

Keywords: effect, self-talk, Arabic speaking anxiety.

المقدمة

التحدث باللغة العربية أمر بالغ الأهمية في عملية تعلم اللغة. تعتبر هذه القدرة جانبًا حاسمًا لأن التحدث يتيح للطلاب التواصل مع أفكارهم وآرائهم ومشاعرهم بشكل مباشر باللغة العربية.(Farhatul & Muhammad, 2025) دون القدرة على التحدث بشكل جيد، ستكون إتقان اللغة العربية محدودًا على الفهم النظري ولن يمكن من تطبيقه في المواقف الحقيقية. لذلك، يجب أن يكون تطوير مهارة الكلام هو التركيز الرئيسي في تعليم اللغة العربية، خاصة في المراحل الأولى من التعليم، لكي يستطيع الطلاب من التفاعل بثقة باللغة العربية.

إن نجاح التحدث باللغة العربية يتأثر بعوامل متعددة، سواء كانت داخلية أو خارجية.(Hakim, 2017) تشمل العوامل الداخلية مستوى الثقة بالنفس، والدافعية، وتجارب التعلم التي يمتلكها الطلاب. أما العوامل الخارجية، فقد تتضمن البيئة التي تدعم استخدام اللغة العربية، بالإضافة إلى الفرص المتاحة للتدريب والتفاعل في مواقف التحدث الحقيقية. هذه العوامل تتفاعل مع بعضها البعض وتساهم في تطوير مهارة الكلام لدى الطلاب.

على الرغم من امتلاكهم لفهم كافٍ للنظريات والمفردات، إلا أن العديد من الطلاب ما زالوا يشعرون بالقلق والخوف عند التحدث باللغة العربية. تعدّ اللغة العربية كلغةٍ ثانيةٍ ذات خصائص مميّزة، وفريدة، وعالمية، مما يميزها عن غيرها من اللغات. وغالبًا ما يكون هذا من الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالقلق.(ناكيدا وآخرون, ٢٠٢٣) يصبح القلق من التحدث بلغة أجنبية عائقًا كبيرًا للكثير من الطلاب في تطوير مهاراتهم في التحدث.(حافظ ابوفاخرة, ٢٠٢١) قد ينبع هذا القلق من الخوف من ارتكاب الأخطاء، أو الخوف من الحكم عليهم، أو حتى القلق بشأن قدرتهم على التواصل بفعالية. لذلك، يعتبر التغلب على هذا القلق تحديًا كبيرًا في تعلم اللغة.

إحدى الأساليب التي ثبتت فعاليتها من خلال العديد من الدراسات السابقة، والتي تساعد الطلاب في تقليل القلق عند التحدث باللغة العربية، هي تقنية الحديث الذاتي *Self Talk* . ويُعزى ذلك إلى أن الحديث الذاتي يساهم في تهدئة الأفكار، وتحويل أنماط التفكير السلبية، وبناء الثقة بالنفس في عملية التواصل.(Adedoyin, 2025) الحديث الذاتي أو التواصل الداخلي هو عملية

التحدث مع الذات التي تتضمن عبارات إيجابية أو تحفيزية. في سياق القلق من التحدث، يمكن أن يعمل الحديث الذاتي كعلاج معرفي فعال يساعد الطلاب على تغيير الأنماط الفكرية السلبية وبناء الثقة بالنفس.(بوزيان, ٢٠٢١) من خلال تطبيق الحديث الذاتي، يُتوقع أن يتمكن الطلاب من تخفيف القلق الذي يشعرون به والتغلب على الخوف من التحدث باللغة العربية. (Kim, 2021)

تعلم اللغة الأجنبية أو اللغة الثانية للمبتدئين يتطلب جهدًا كبيرًا وتفكيرًا عميقًا، خاصة عندما يواجهون مؤشرات أو معايير النجاح في عملية تعلم اللغة العربية، مما يؤدي إلى تأثيرات عاطفية وشعور بالقلق.(Budiman, 2015)القلق من استخدام اللغة الأجنبية هو شعور بالاضطراب، والقلق، والتوتر والخوف الذي يعاني منه غير الناطقين بها عند تعلم أو استخدام اللغة الثانية أو الأجنبية. قد ينبع هذا الشعور من سياق اللغة الثانية سواء كان مرتبطًا بالمهارات الإنتاجية في الكلام والكتابة، أو المهارات الاستقبالية في القراءة والاستماع.

بناءً على نتائج الملاحظة التي أجرتها الباحثة، توجد عدة مشكلات في عملية تعلم اللغة العربية بين طلاب برنامج التمهير بقسم تعليم اللغة العربية في جامعة. وتتمثل إحدى العقبات الرئيسية في قلة ثقة طلاب بأنفسهم وخوفهم من التحدث باللغة العربية. فالتجارب السلبية السابقة، مثل السخرية من الأصدقاء أو الخوف من التعرض للحكم السلبي، تجعلهم مترددين في المحاولة مرة أخرى ويزداد خوفهم من ارتكاب الأخطاء. بالإضافة إلى ذلك، فإن بيئة التعلم غير الداعمة لاستخدام اللغة العربية في الحياة اليومية تُعد عاملاً معيقاً آخر. كما أن قلة فرص التدريب على التحدث، وظهور الأفكار السلبية لدى الطلاب، تزيد من تفاقم هذه الحالة. فكثيراً ما يعتقدون أن التحدث باللغة العربية أمر صعب، أو يفضلون الصمت بدلاً من الوقوع في الخطأ أثناء الحديث. إن نمط التفكير السلبي هذا يؤدي إلى زيادة القلق ويجعلهم أكثر تردداً في ممارسة مهارة الكلام باللغة العربية.

في هذا البحث، تركز الباحثة على إحدى مهارات اللغة العربية، وهي مهارة الكلام. تعد مهارة الكلام أحد الجوانب المهمة في تعلم اللغة، حيث تعكس قدرة الفرد على إيصال الأفكار والمفاهيم والمعلومات بوضوح.(فائدة, ٢٠٢٢) لا تقتصر مهارة الكلام على إتقان المفردات والقواعد اللغوية فحسب، بل تشمل أيضًا مهارات النطق والتنغيم والطلاقة في الكلام. تستند هذه المهارة أيضًا على الثقة بالنفس للتحدث بشكل عادل، صادق، صحيح ومسؤول مع إزالة المشاكل النفسية مثل الخجل، انخفاض الثقة بالنفس، التوتر، اللثغة وغيرها. (الزهرة, ٢٠٢٣)

من خلال النظر في أهمية مهارة الكلام في تعلم اللغة العربية وتأثير القلق الكبير على هذه المهارات، فإنه من الضروري اتخاذ خطوات عملية لإيجاد استراتيجيات فعالة يمكن أن تساعد الطلاب في التغلب على العوائق النفسية لديهم. من المتوقع أن تساهم هذه الدراسة ليس فقط في تقديم إسهامات نظرية في مجال تعليم اللغة العربية، بل أيضًا في تقديم بدائل عملية تتمثل في تقنية الحديث الذاتي التي يمكن تطبيقها من قبل الطلاب والمعلمين على حد سواء. وبالتالي، من المتوقع أن يسهم نتائج هذه الدراسة في إثراء منهجية تدريس اللغة العربية بشكل أكثر إنسانية، مع التركيز على احتياجات الطلاب النفسية، ودعم تحقيق الكفاءة اللغوية بشكل أمثل.

تم إجراء العديد من الدراسات حول الحديث الذاتي في السنوات الأخيرة. كشف رضا زوليفي في بحثه عام ٢٠٢٢ أن الإرشاد الجماعي باستخدام نهج العلاج السلوكي المعرفي (CBT) بتقنية الحديث الذاتي كان فعالًا في تقليل مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلاب. وقد عززت هذه النتائج دراسة باديلة وآخرين عام ٢٠٢٢، التي أظهرت أن الحديث الذاتي يؤثر على القلق عند التحدث أمام الفصل لدى طلاب الجامعة.

لقد ركّزت معظمُ الدراسات السابقة التي تناولت موضوع "الحديث الذاتي" على الجوانب الأكاديمية، مثل تنمية الدافعية للتعلُّم، وتعزيز الثقة بالنفس، أو تحسين الأداء الأكاديمي بوجهٍ عام. غير أنّ المشكلة الرئيسة في سياق تعلُّم اللغة العربية لا تقتصر على الجانب اللغوي فحسب، بل تشمل أيضاً مشاعر القلق التي تراود الطلاب عند التحدث أمام الآخرين. ويُظهر ذلك وجود فجوة بين الإطار النظري الذي يؤكِّد فاعلية الحديث الذاتي بوصفه أسلوباً لإدارة الذات، والواقع العملي الذي يكشف استمرار ارتفاع مستوى القلق عند الطلاب أثناء التحدث. ومن ثَمَّ، تبرز أهميةُ هذا البحث في سدِّ هذه الفجوة من خلال دراسة أثر الحديث الذاتي في خفض القلق عند التحدث باللغة العربية، وتقديم إسهامٍ علميٍّ في تطوير استراتيجيات تعليمية تُوازِن بين الجانبين المعرفي والانفعالي لدى الطلاب.

على الرغم من أن الدراسات السابقة تناولت فعالية الحديث الذاتي في تقليل القلق الأكاديمي وتأثيره على القلق التحدث أمام الفصل، إلا أن هناك اختلافًا في التركيز وسياق البحث. ومع ذلك، لا تزال الدراسات حول تأثير الحديث الذاتي على القلق عند التحدث بلغة أجنبية، وخاصة اللغة العربية، محدودة. لذلك، يهدف هذا البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال استكشاف "تأثير "الحديث الذاتي" على قلق التحدث باللغة العربية لدى طلاب برنامج التمهير بقسم تعليم اللغة العربية في جامعة شريف هداية الله الإسلامية الحكومية جاكرتا".

منهجية البحث

يستخدم هذا البحث المنهج الكمي ويهدف إلى معرفة تأثير الحديث الذاتي على قلق التحدث باللغة العربية.(القاس, ٢٠٢١) أما عينة البحث فهي من طلاب الفصل الدراسي الثاني (ب) في برنامج التمهير، قسم تعليم اللغة العربية، جامعة الشريف هداية الله الإسلامية الدولية بجاكرتا، ويبلغ عددهم خمسة وعشرين طالبًا. وقد تم اختيار العينة باستخدام أسلوب العينة الكلية (Total Sampling)، حيث تم اعتبار جميع أفراد الفصل الثاني (ب) عينة لهذا البحث.

تم جمع البيانات في هذا البحث من خلال عدة وسائل، وهي الملاحظة، والاستبيان، والمذكرة اليومية، والمقابلة. استُخدمت الملاحظة لمتابعة سلوك الطلاب أثناء عملية تعلم مهارة التحدث باللغة العربية، بينما استُخدم الاستبيان للحصول على بيانات كمية حول مستوى الحديث الذاتي وقلق التحدث باللغة العربية. واستُفيد من المذكرة اليومية لمعرفة تجارب الطلاب وتأملاتهم خلال مشاركتهم في أنشطة الحديث الذاتي، في حين استُخدمت المقابلة لتعزيز النتائج الكمية وتفسيرها بعمق أكبر.

يستخدم هذا البحث تصميماً شبه تجريبي (pre-experimental) بمجموعة واحدة (one-group pretest-posttest design) (Priadana & Sunarsi, 2021). يتضمن هذا التصميم مجموعة تجريبية واحدة دون مجموعة ضابطة، حيث يتم إجراء القياس مرتين، من خلال استبيان قبلي واستبيان بعدي لقياس القلق قبل وبعد تطبيق أسلوب الحديث الذاتي. وقد تم اختيار هذا التصميم بهدف معرفة مدى التغير في مستوى القلق من التحدث باللغة العربية بعد حصول الطلاب على المعالجة.

تتكون مصادر البيانات في هذا البحث من بيانات أولية وبيانات ثانوية. تم الحصول على البيانات الأولية مباشرة من نتائج تعبئة الاستبيان والملاحظة والمذكرة اليومية والمقابلة مع طلاب الفصل الثاني (ب) ، بينما تم الحصول على البيانات الثانوية من المراجع والمجلات العلمية والمصادر المكتوبة الأخرى ذات الصلة بمتغيرات البحث.

في هذا البحث، استخدمت الباحثة أداتين لجمع البيانات، وهما استبانة الحديث الذاتي واستبانة القلق من التحدث باللغة العربية .وقد تم إعداد كلتا الأداتين باستخدام مقياس ليكرت

الخماسي الذي يتدرج من عبارة «*لا أوافق بشدة*» إلى «*أوافق بشدة*». وقبل استخدامهما، أُجري اختبار الصدق والثبات للتأكد من دقة أداة القياس واتساقها. وقد تم اختبار الصدق من خلال تحكيم الخبراء بمشاركة أستاذين مختصين في مجال علم النفس التربوي وتعليم اللغة العربية، بهدف تقييم مدى اتساق العبارات مع المؤشرات التي تقيسها.

وقد تم إعداد استبانة الحديث الذاتي استناداً إلى النظرية المعرفية-السلوكية التي تؤكد دور الحوار الداخلي في تنظيم الانفعالات والسلوك، وتضم ست عشرة (١٦) فقرة تغطي الجوانب المعرفية والانفعالية المتعلقة بطريقة الفرد في محادثة نفسه.(Oles dkk., 2023) أما استبانة القلق من التحدث باللغة العربية فقد تم تكييفها من نموذج قياس *القلق من التحدث بلغة أجنبية*، الذي يقيس الأبعاد الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية، وتضم ثماني عشرة (١٨) فقرة. وقد تم اعتماد الأداتين بعد مراجعتهما من قبل الخبراء وإقرار صلاحيتهما للاستخدام في هذا البحث. (Botes dkk., 2022)

تم تحليل البيانات في هذا البحث عبر عدة مراحل. أولاً، أُجري اختبار شابيرو–ويلك لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا.(Nasrum, 2018) ثانياً، تم تصنيف البيانات لتحديد مستوى الحديث الذاتي وقلق التحدث باللغة العربية بالاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث قُسّمت إلى ثلاث فئات: مرتفع، ومتوسط، ومنخفض. بعد ذلك، استُخدم تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة تأثير الحديث الذاتي على القلق من التحدث باللغة العربية لدى الطلاب. (Iba, 2024)

نتائج البحث والمناقشة

قامت الباحثة بإجراء الملاحظة على طلاب الصف الثاني (ب) في برنامج التمهير بقسم تعليم اللغة العربية بجامعة شريف هداية الله الإسلامية الحكومية جاكرتا في تاريخ ٢ يوليو ٢٠٢٥. وفي اليوم الأول، قدمت الباحثة عرضاً توضيحياً لشرح مفهوم الحديث الذاتي وأنواعه وكيفية تطبيقه في تعلم مهارة التحدث باللغة العربية. وهدف هذا النشاط إلى تمكين الطلاب من فهم معنى ووظيفة الحديث الذاتي قبل تنفيذ المعالجة في البحث. وبعد تنفيذ هذه الأنشطة، جمعت الباحثة البيانات من خلال الاستبيان لمعرفة مستوى الحديث الذاتي وقلق التحدث باللغة العربية لدى الطلاب قبل المعالجة وبعدها. وتُعرض نتائج القياس في الجدول الآتي.

الجدوال ١.١

نتائج الاستبيان القبلي للمجموعة التجريبية

المجموع	١٤٣٢
متوسط	٥٧

استناداً إلى نتائج الاستبيان قبل المعالجة ، فإن المجموع الكلي للدرجات التي حصل عليها طلاب الصف الثاني (ب) بلغ ١٤٣٢، بمتوسط ٥٧ من ١٠٠. وتشير هذه البيانات إلى أن قلق التحدث باللغة العربية لدى الطلاب كان في مستوى متوسط قبل تطبيق تقنية الحديث الذاتي. لذلك، هناك حاجة إلى استراتيجية نفسية فعالة لخفض مستوى قلق التحدث باللغة العربية لدى الطلاب.

الجدوال ١.٢

نتائج الاستبيان البعدي للمجموعة التجريبية

المجموع	١٢٤٧
متوسط	٥٠

بناءً على نتائج استبيان القلق بعد المعالجة ، فإن المجموع الكلي للدرجات التي حصل عليها الطلاب هو ١٢٤٧، بمتوسط ٥٠ من ١٠٠. وبالمقارنة مع الدرجات قبل المعالجة ، يظهر أن هناك انخفاضاً في مستوى القلق. وهذا يدل على وجود فرق واضح وانخفاض في قلق الطلاب عند التحدث باللغة العربية بعد تطبيق تقنية الحديث مع الذات. وبالتالي، تشير هذه النتيجة إلى أن الحديث مع الذات له تأثير في خفض القلق عند التحدث باللغة العربية لدى الطلاب.

بعد تحليل المتوسطات والانحرافات المعيارية، أُجري تصنيف للبيانات لتوضيح توزيع مستويات الحديث الذاتي وقلق التحدث باللغة العربية لدى الطلاب. أما نتائج التصنيف فقد أظهرت أن مستوى الحديث الذاتي وقلق التحدث ينقسم إلى ثلاث فئات: مرتفع، ومتوسط، ومنخفض. وتوضح هذه النتائج مدى تطبيق الطلاب لأسلوب الحديث الذاتي ودرجة القلق التي يعانونها قبل المعالجة وبعدها.

الجدول ١.٣

نتيجة تصنيف البيانات

Self Talk

Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	تصنيف	
٧٢,٠	٧٢,٠	٧٢,٠	١٨	متوسط	Valid
١٠٠,٠	٢٨,٠	٢٨,٠	٧	مرتفع	
	١٠٠,٠	١٠٠,٠	٢٥	المجموع	

Kecemasan Sebelum Treatment

Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	تصنيف	
٨,٠	٨,٠	٨,٠	٢	رغيب	Valid
٨٤,٠	٧٦,٠	٧٦,٠	١٩	متوسط	
١٠٠,٠	١٦,٠	١٦,٠	٤	مرتفع	
	١٠٠,٠	١٠٠,٠	٢٥	المجموع	

Kecemasan Sesudah Treatment

Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	تصنيف	
١٢,٠	١٢,٠	١٢,٠	٣	رغيب	Valid
١٠٠,٠	٨٨,٠	٨٨,٠	٢٢	متوسط	

	المجموع	٢٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

تظهر نتائج التصنيف أن أكثرية الطلاب ما زالوا في الفئة المتوسطة، سواء في مستوى القلق عند التحدث باللغة العربية أو في مهارة الحديث الذاتي. ومع ذلك، يبدو أن هناك انخفاضا في مستوى القلق مقارنة بالسابق، مما يدل على أن تدخل الحديث الذاتي أثمر أثرا إيجابيا ولو لم يؤد بعد إلى خفض القلق إلى الفئة المنخفضة. وبناء على ذلك، يمكن الاستنتاج أن الحديث الذاتي يساعد الطلاب على تقليل القلق عند التحدث باللغة العربية، وإن كانت غالبيتهم ما زالوا في المستوى المتوسط.

اختارت الباحثة اختبار شابيرو–ويلك لأن حجم العينة في هذا البحث يقل عن خمسين مفحوصاً، ولذلك يُعد هذا الاختبار الأنسب للتحقق من طبيعية البيانات في العينات الصغيرة. ويُجرى اختبار التوزيع الطبيعي لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، إذ يُعد ذلك شرطاً أساسياً لاستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. وتُعتبر البيانات ذات توزيع طبيعي إذا كانت قيمة الدلالة **(Sig.)** أكبر من ٠,٠٥.

الجدول ٤. ١

نتيجة اختبار التوزيع الطبيعي

Test of Normality

استبيان الحديث الذاتي	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
الاستبيان القبلي	٠,٩٥٨	٢٥	٠,٣٧٤
الاستبيان البعدي	٠,٩٧٢	٢٥	٠,٦٩٣

أ. هذا حد أدنى لدلالة حقيقية.

ب. . تصحيح دلالة ليلفورس.

استنادا إلى نتائج تصنيف البيانات التي تم الحصول عليها، تكون الخطوة التالية إجراء تحليل الانحدار البسيط لمعرفة أثر الحديث الذاتي على القلق عند التحدث باللغة العربية لدى الطلاب. ويهدف هذا التحليل إلى بيان مدى قدرة متغير الحديث الذاتي بوصفه متغيرا مستقلا على تفسير التباين في مستوى القلق عند التحدث باللغة العربية بوصفه متغيرا تابعا.

الجدول. ١.٥

نتيجة اختبار الانحدار الخطي البسيط

Variables Entered/Removed[a]

Method	Variables Removed	Variables Entered	Model
Enter		الحديث الذاتي	١

أ. المتغيّر التابع :القلق

ب. جميع المتغيّرات المطلوبة أُدرِ

Model Summary

Std. Error of the Estimate	Adjusted R Square	R Square	R	Model
٣,١١٤٩١	٠,٧٥٢	٠,٧٦٢	[a] ٨٧٣	١

أ. المتغيّرات المستقلّة (الثابت) :الحديث الذاتي

ANOVA[a]

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares		Model
٠٠٠ ,[a]	٧٣,٧٤٠	٧١٥,٤٧٩	١	٧١٥,٤٧٩	Regression	١
		٩,٧٠٣	٢٣	٢٢٣,١٦١	Residual	
			٢٤	٢٤	المجموع	

Coefficients[a]

		Standardized Coefficients	Unstandardized Coefficients			
Sig.	t	Beta	Std. Error	B	Model	
٠,٠٠٠	١٧,٣١٧		٥,٦٨٠	٩٨,٣٦٢	(Constant)	١
٠,٠٠٠	٨,٥٨٧-	٠,٨٧٣-	٠,١٠١	٠,٨٦٧-	Self_Talk	

أ. **المتغيّرالتابع** :القلق

ب. **المتغيّرات المستقلّة (الثابت)** :الحديث الذاتي

استنادا إلى جدول مخرجات الانحدار البسيط، تبين أن كل زيادة بمقدار درجة واحدة في الحديث الذاتي تؤدي إلى انخفاض القلق عند التحدث باللغة العربية بمقدار ٠,٨٦٧ نقطة. وبلغت قيمة الدلالة الإحصائية (sig ٠،٠٠٠)، وهي أصغر من ٠,٠٥، مما يعني أن متغير الحديث الذاتي يؤثر تأثيرا معنويا في القلق عند التحدث باللغة العربية لدى الطلاب.(Iba, 2024) وبناء على ذلك، تُقبل الفرضية البديلة وتُرفض الفرضية الصفرية. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الحديث الذاتي لدى الطلاب انخفض مستوى القلق عند التحدث باللغة العربية.

تشير نتائج البحث إلى أن الحديث الذاتي يؤثر تأثيرًا دالًا في القلق عند التحدث باللغة العربية لدى طلاب الجامعة. أي إنه كلما استخدم الطلاب الحديث الذاتي الإيجابي بصورة أكثر، انخفض مستوى القلق الذي يشعرون به عند التحدث باللغة العربية. ومن الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العلاج السلوكي المعرفي - **(Cognitive Behavior Therapy CBT)**الذي يؤكد على أن الأفكار والمشاعر والسلوك مترابطة فيما بينها. وفي هذا السياق، يُعتبر الحديث الذاتي شكلًا من أشكال إعادة البناء المعرفي، أي عملية تحويل الأفكار السلبية التي تثير القلق إلى أفكار أكثر عقلانية وتكيفًا(Puspita dkk., 2021).

ومن خلال تطبيق الحديث الذاتي الإيجابي، يتعلم الطلاب استبدال الحوار الداخلي المثبط مثل: "سأخطئ في الكلام" أو "لست جيدًا بما فيه الكفاية"، بعبارات أكثر دعمًا للذات مثل: "لقد تدربت جيدًا وأستطيع التحدث بثقة". إن هذا التحول في نمط التفكير يسهم في خفض التوتر العاطفي وتعزيز الثقة بالنفس، مما ينعكس إيجابًا على تقليل مستوى القلق أثناء التحدث(Saras, 2024).

كما يمكن ربط هذه النتائج بنموذج القلق من اللغة الأجنبية **(Foreign Language Anxiety Model)**الذي يوضح أن القلق عند التحدث بلغة أجنبية ينشأ بسبب الخوف من ارتكاب الأخطاء أو الشعور بالإحراج أثناء التفاعل أو القلق من التقييم السلبي من الآخرين. (Peng, 2025)ويساعد الحديث الذاتي الإيجابي في التغلب على هذه المصادر من القلق من خلال تعزيز

التصور الإيجابي للذات وتهدئة الاستجابات الفسيولوجية التي تظهر عند التحدث أمام الجمهور(Huang dkk, 2020).

من الناحية التجريبية، تتوافق نتائج هذا البحث مع نتائج البحوث السابقة. فقد وجد هادي ويولياساري (٢٠٢٤) أن طلاب الهندسة المعلوماتية يستخدمون استراتيجيات مثل الحديث الإيجابي مع النفس والتصور والاسترخاء لتقليل القلق عند التحدث باللغة الإنجليزية. (Huda, 2017) وبيّنت راتنا وولنداري (٢٠٢٢) أن الحديث مع النفس ساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى أحد الطلاب في جامعة محمدية مكاسر.(Wulandari, 2022) كما أثبتت دراسة مي ساري وآخرين (٢٠٢٤) فاعلية الدمج بين العلاج السلوكي المعرفي وتقنية الحديث مع النفس في خفض قلق التواصل. وأظهرت دراسة لولو حمايرة وآخرين (٢٠٢١) تحسناً في مهارة التحدث والثقة بالنفس لدى طلاب الثانوية باستخدام هذه التقنية.(Humairoh dkk., 2021) بينما بينت دراسة بضيلا وآخرين (٢٠٢٢) علاقة عكسية بين الحديث الإيجابي مع النفس وقلق التحدث أمام الصف .(Nada dkk., 2022)ومن مجمل هذه الدراسات يتضح أن الحديث مع النفس يساهم في خفض القلق وتعزيز الثقة بالنفس، غير أن أغلبها ركز على اللغة الإنجليزية أو السياقات الإرشادية، ولم يتناول بعد تأثيره في قلق التحدث باللغة العربية لدى الطلاب الجامعيين، وهو ما يسعى إليه هذا البحث لسد هذه الفجوة.

وبذلك، يقدم هذا البحث دليلاً تجريبيًا على أن الحديث الذاتي، بوصفه تقنية في إطار العلاج السلوكي المعرفي**(Cognitive Behavior Therapy)** ، يُعد استراتيجية نفسية فعالة في خفض القلق عند التحدث باللغة العربية، كما يعزز الأساس النظري لأهمية إعادة البناء المعرفي وتنظيم الذات في سياق تعلم اللغة الأجنبية(Eka Wahyuni dkk., 2019).

الاستنتاج

بناءً على تحليل البيانات ومناقشة نتائج البحث المتعلقة بتطبيق الحديث الذاتي كعلاج معرفي لخفض القلق عند التحدث باللغة العربية لدى طلاب الصف الثاني (ب) في برنامج التمهير بقسم تعليم اللغة العربية بجامعة شريف هداية الله الإسلامية الحكومية جاكرتا، تبيّن أنَّ تطبيق الحديث الذاتي للتقليل من قلق التحدث باللغة العربية لدى الطلاب قد تمّ وفق خطواتٍ نظاميةٍ ومنظمة. بدأت العملية بتحديد المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطلاب في مهارة التحدث باللغة العربية، وتمّ اختيار الحديث الذاتي بوصفه أحد الأساليب العلاجية المعرفية التي يُتوقّع أن

تساعد على تخفيض القلق، ولا سيما قلق التحدث باللغة العربية. وقد تضمنت عملية التطبيق عرضًا تمهيديًا من قبل الباحثة لتعريف الطلاب بمفهوم الحديث الذاتي وكيفية تطبيقه وفوائده وأهدافه. بعد ذلك، وُزِّعت الاستبيانات لقياس مستوى القلق قبل المعالجة وبعدها، بالإضافة إلى استبيان آخر لقياس مستوى تطبيق الحديث الذاتي. كما قامت الباحثة بمتابعة عملية التعلم ميدانيًا، وطُلب من الطلاب تدوين تجاربهم في تطبيق الحديث الذاتي من خلال مفكرات يومية عبر نموذج جوجل.

أثبتت نتائج البحث فعالية تطبيق الحديث الذاتي في خفض مستوى القلق عند التحدث باللغة العربية لدى طلاب الصف الثاني (ب) في برنامج التمهير، إذ أظهرت النتائج الكمية انخفاضًا ملحوظًا في متوسط درجات القلق من (٥٧,٨٨) قبل المعالجة إلى (٤٩,٨٨) بعد المعالجة. كما بين تحليل تصنيف البيانات تحولًا إيجابيًا، حيث انخفض عدد الطلاب في الفئة العالية للقلق وازداد عددهم في الفئة المنخفضة. وأوضح تحليل الانحدار الخطي البسيط أن الحديث الذاتي له تأثير دال إحصائيًا على خفض القلق عند التحدث باللغة العربية، حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R Square)٠,٧٦٢، مما يعني أن الحديث الذاتي يفسر ٧٦,٢٪ من التغير في مستوى القلق. كما بين اختبار (ANOVA) بقيمة **(F)** بلغت ٧٣,٧٤٠ ودلالة إحصائية (٠,٠٠٠ <٠,٠٥ **(**أن نموذج الانحدار صالح للاستخدام. ووفقًا لمعامل الانحدار البالغ (-٠,٨٦٧)، فإن ارتفاع مستوى الحديث الذاتي يؤدي إلى انخفاض مستوى القلق عند التحدث باللغة العربية. تتسق هذه النتيجة مع النظرية المعرفية التي ترى أن أنماط التفكير والحوار الداخلي للفرد تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل الاستجابات الانفعالية. ومن خلال تعديل محتوى الأفكار عبر الحديث الذاتي الإيجابي، يستطيع الطلاب تقليل مشاعر الخوف، وزيادة الثقة بالنفس، والسيطرة على القلق أثناء التحدث باللغة العربية.

المراجع

Adedoyin, A. (2025). The Role of Self-Talk and Internal Dialogue in Self Soothing: Exploring Psychological Mechanisms and Therapeutic Implications. *University of London*.

Botes, E., Van Der Westhuizen, L., Dewaele, J.-M., MacIntyre, P., & Greiff, S. (2022). Validating the Short-form Foreign Language Classroom Anxiety Scale. *Applied Linguistics*, *43*(5), 1006–1033. https://doi.org/10.1093/applin/amac018

Budiman, M. (2015). *KECEMASAN BERBAHASA ASING (BAHASA ARAB)*.

Eka Wahyuni, S., Daulay, W., & Lailan Nasution, M. (2019). *Cognitive Behaviour Therapy*. USU Press.

Fadhilah, Farhatul & Muhammad Taufiq. A. (2025). TahlīlMahārahal-Kalām al-'Araby: Dirāsah Hālah 'ala Thullāb Qism Ta'līm Al-Lughah al-'Arabiyyah al-'Āmad-Dirāsy 2023 Jāmi'ah Sumatrah As-Syamāliyyah al-Islāmiyyah al-Hukumiyyah Medan. *Taqdir*.

Hakim, T. (2017). *Belajar secara Efektif*. Puspa Swara.

Huang, Jinyan, Yaxin Dong, Syahbaz Hussain, Yuan Yao, & Thomas Sheeran. (2025). EVALUATION OF THE PSYCHOMETRIC QUALITIES OF THE FOREIGN LANGUAGE CLASSROOM ANXIETY SCALE IN CHINESE TERTIARY EDUCATION. *Psychologia*.

Huda, K. (2017). Pemanfatan Website (Busuu. Com) sebagai Multimedia Interaktif dalam Pembelajaran Bahasa Arab. Dalam *Jurnal An Nabighoh*. core.ac.uk. https://core.ac.uk/download/pdf/235260553.pdf

Humairoh, L., Harmayanthi, V. Y., & Efendi, A. S. (2021). *Improving Speaking Skill Through Self-Talk Strategy*.

Iba, Z. (2024). *Analisis Regresi dan Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & SMART-PLS 4.0*. CV. Eureka Media Aksara.

Kim, J. (2021). The effects of positive or negative self talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Scientific Reports*.

Nada, A., Fajaruddin, M., Dinata, M. P., Sahputra, D., & Padilah. (2022). Pengaruh Self-Talk pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang Mengalami Kecemasan Berbicara saat Presentasi di Depan Kelas. *Journal On Teacher Education*.

Nasrum, A. (2018). *Uji Normalitas Data*. Jayapangus Press.

Oles, P. K., Pasternak, K., Kozioł, A., & Kutnik, J. (2023). Self-Talk Scale: Further validation and Polish adaptation. *Polish Psychological Bulletin*, 79–90. https://doi.org/10.24425/ppb.2023.146402

Peng, Jiahui.. (2025). A Review on Foreign Language Speaking Anxiety in L2 Learning. *Ewa Publish Communications in Humanities Research.*.

Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Peneltian Kuantitatif*. Pascal Books.

Puspita, Y., Suhaili, N., & Karneli, Y. (2021). *ANALISIS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI SOCIAL ANXIETY SISWA*.

Saras, T. (2024). *Optimalisasi diri melalui Self Talk: Panduan praktis untuk mengelola pikiran dan emosi*. Tiram Media.

Wulandari, R. (2022). TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, *2*(01), 64–71. https://doi.org/10.26618/jbkpi.v2i01.9783

الزهرة, ن. (٢٠٢٣). , تطبيق نشاط تدريب الخطابة بمعهد سلم الهدى سيوالان ملاراك فونوروغو السنة ٢٠٢٠-٢٠١٩. *البحث العلمي*.

القاس, ر. (٢٠٢١). ، الفوارق بين المناهج الكيفية والمناهج الكمية في البحوث الاجتماعية دراسة لتحقيق التكامل البحثي بين المنهجين. *Arab Journal for Scientific Publishing AJSP* .

بوزيان, ف. (٢٠٢١). *معلومات أساسية حول العلاجات المعرفية السلوكية*.

حافظ ابوفاخرة, ي. ج. (٢٠٢١). القلق وعالقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية - جامعة حلوان*.

فائدة, م. م. (٢٠٢٢). تدريس مهارة الكلام بطريقة الألعاب اللغوية في برنامج تعليم اللغة العربية الخصوصية بمعهد الإحسان الإسلامي بوروكرتو. *كلامنا: مجلة تعليم اللغة العربية والدراسات اللغوية العرب*.

ناكيدا, م. ف., ساغالا, ر., & كسوما, غ. چ. (٢٠٢٣). طبيعة اللغة العربية. *الزهرة: مجلة للدراسات الإسلامية والعربية*.