



قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

د/ أحمد عبد الحميد السيد حسن رشيد
دكتوراه الفلسفة في التربية - الصحة النفسية

قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام وكلاً من: فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وكذلك تحديد العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة (180 إناث/120 ذكور) من طلاب الجامعة (كلية التربية)، بمتوسط عمري (2.19) وانحراف معياري (31.1)، طبق عليهم مقياس قلق الكلام (إعداد الباحث)، ومقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث)، ومقياس المرونة النفسية (إعداد: كونور، وديفيدسون (Connor&Davidson, 2003) ترجمة وتعريب وتقنين (محمد القللي، 2016)، وتم استخدام المنهج الوصفي وتحديداً الأسلوب الارتباطي التنبؤي، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الكلام وكلاً من: فاعلية الذات، والمرونة النفسية، حيث ارتبط ارتفاع مستوى قلق الكلام لدى الفرد بمستويات منخفضة من فاعلية الذات والمرونة النفسية، كما أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية، حيث ارتبطت المستويات العالية من فاعلية الذات بمستويات عالية من المرونة النفسية، كما كشفت نتائج البحث عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام.

الكلمات المفتاحية: قلق الكلام - فاعلية الذات - المرونة النفسية.

Speech Anxiety and its Relationship to Self-Efficacy and psychological Flexibility among University students

Prepared by:

Dr. Ahmed Abdel Hamid Al-Sayed Hassan Rashid

Doctor of Philosophy in Education/Mental Health

Abstract:

This current research aimed to reveal the nature of the correlation between speech anxiety and both self-efficacy and psychological flexibility among university students. As well as determining the correlation between self-efficacy and psychological flexibility among university students. In addition to revealing the possibility of predicting speech anxiety through self-efficacy and psychological flexibility among university student. he study sample consisted of (300) university students, with an average age of (19.2) and a standard deviation of (1.31). the speech anxiety scale (prepared by the researcher) and the self-efficacy scale (prepared by the researcher) were applied to them, And the Psychological Flexibility Scale (Prepared by: Connor & Davidson, 2003. Translation, Arabization, and codification (Mohamed Al-Qulali, 2016). The results of this study showed a negative correlation between speech anxiety and both: self-efficacy and psychological flexibility, A high level of speech anxiety in an individual was associated with low levels of self-efficacy and psychological flexibility He also found a positive correlation between self-efficacy and psychological flexibility, The results of the study also revealed the possibility of predicting speech anxiety through self-efficacy and psychological flexibility.

Keywords: Speech Anxiety - Self-Efficacy - Psychological Flexibility

أولاً: مقدمة البحث:

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة التي يمر بها الفرد في حياته التعليمية، حيث يواجه طلاب الجامعة الكثير من التحديات والصعوبات المختلفة ومنها كيفية التحدث أمام الآخرين، لذلك يكون لمهارات التواصل أهمية بالغة للطلاب في هذه المرحلة، لكنهم قد يفتقرون إلى بعض المهارات اللازمة للتحدث أمام الآخرين، مما يجعلهم أكثر عزلة عن الآخرين، وتجنب المواقف الاجتماعية المختلفة، ويزداد الأمر سوءاً عندما يشعرون بالقلق قبل وأثناء التحدث أمام الآخرين وهذا ما يسمى باضطراب قلق الكلام.

يُعد قلق الكلام مشكلة شائعة بين طلاب الجامعة، مما يؤثر سلباً على تعلمهم، وعادة ما ينطوي على القلق حول التعرض للحكم أو التقييم السلبي من قبل الآخرين، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة أو الخوف أو تجنب بعض السلوكيات عند مواجهة مواقف التحدث أمام الجمهور، وهو نوع فرعي من القلق الاجتماعي (Lintner&Belovecová,2024).

وأشارت (Dinda,2023) إلى أن قلق الكلام يُعد مشكلة شائعة في كثير من الأحيان، خاصة عند طلاب الجامعة، وذلك لأن القلق المفرط يمكن أن يؤثر على الأداء الفردي أو الحياة الأكاديمية، حيث يتطلب الأمر ثقة الأفراد في قدراتهم على التعامل مع مختلف المواقف والأحوال وهو ما يسمى عادة بفاعلية الذات، حيث يعتقد أنها تؤثر وتتأثر بقلق الكلام عند الظهور في الأماكن العامة.

ويعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات المهمة في مجال علم النفس وفي مجال الصحة النفسية لارتباطه بالتوافق النفسي، والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للأزمات والشدائد والمحن، والمجتمع الحالي أحوج إلى تدريب أفرادها على المرونة النفسية نظراً لما يشهده من أزمات ومشكلات سواء في مجال العمل أو الأسرة أو تحديات العصر الحديث (أحمد أبو زيد، 2017، 232).

وتعتبر المرونة النفسية عاملاً وقائياً ضد الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي، مما يشير إلى أن تحسين المرونة النفسية قد يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية لطلبة الجامعة وتعزيزها، لذلك ينبغي للجامعات تشجيع الطلاب على تنمية المرونة النفسية من خلال توفير التدريب في مجال الصحة النفسية من أجل الحد من الاكتئاب، القلق والتوتر وغيرها من المشاكل النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعة (Hexian et al.,2023).

وعلى ضوء ما سبق فإن البحث الحالي يتناول دراسة اضطراب قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وذلك لمساعدتهم على فهم طبيعة اضطراب قلق الكلام، وما يمكن أن يؤدي إليه من اضطرابات أخرى، في محاولة للحد من انتشار هذا الاضطراب.

ثانياً: الدافع إلى البحث:

يُعد قلق الكلام Speech Anxiety نوع من اضطراب القلق الاجتماعي، حيث تتمثل أعراضه في مشاعر الرهبة والخوف الشديد قبل وأثناء التحدث أمام الآخرين، وقد تؤدي هذه المشاعر إلى تجنب هذه المواقف، خوفاً من السخرية والنقد من الآخرين، مما يجعلهم أكثر انطوائية وعزلة عن الآخرين.

وأشار (Pull, 2012) إلى أن قلق الكلام يعد أحد الاضطرابات النفسية التي تنتشر بنسبة كبيرة بين طلاب الجامعة، حيث أظهرت نتائج دراسته أن (3، 70%) من طلاب الجامعة يعانون من قلق الكلام، وأن (1، 16%) منهم يعانون من القلق الاجتماعي، مما يؤكد أن ذوى قلق الكلام قد يعانون بعضهم من القلق الاجتماعي، والبعض الآخر لا يعانون من القلق الاجتماعي وتكون مشكلته الأساسية في التحدث فقط أمام الآخرين، ويتفاعلون في المواقف الاجتماعية المختلفة خاصة التي لا تتطلب من الفرد التحدث أمام الآخرين.

ومن الملاحظ انتشار قلق الكلام بشكل متزايد بين طلاب الجامعات، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي، خاصة في العروض التقديمية الشفهية والمناقشات الجماعية. حيث يؤثر قلق التحدث أمام الجمهور بشكل ملحوظ وسلبى على الأداء الأكاديمي والنمو الشخصي لدى طلبة الجامعة، حيث يلعب الخوف من التقييم السلبي دوراً كبيراً في حدوثه (Huda et al., 2024).

لذلك تعتبر مهارة التحدث أمام الآخرين مهارة مهمة يجب على طلاب الجامعة تعلمها وممارستها أثناء تقدمهم خلال سنوات التعليم وفي حياتهم المهنية. وغالباً ما يتجنب الأفراد مواجهة الجمهور والتحدث أمامهم، حيث أنهم يفتقرون إلى المهارات اللازمة للتعامل مع القلق الذي يظهر عند التحدث أمام الآخرين، مما يزداد لديهم مشاعر الخوف والرهبة من التحدث أمام الآخرين وهذا أهم ما يتصف به مرتفعى قلق الكلام (Gallego et al., 2020).

ونظراً لأهمية مهارة التحدث أمام الآخرين والتي تعد من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها الفرد نجد أن القدرة على التحدث أمام الجمهور ستسهل على الطلاب نقل الأفكار والمعلومات

أو تقديم الاقتراحات، لذلك يعد قلق الكلام جزء من قلق التواصل مع الآخرين بواسطة التحدث معهم عندما يتحدث الشخص الذي يعاني من القلق في الأماكن العامة، وعندما يُطلب منه التحدث علناً. ومن أهم العوامل التي تؤثر على قلق الكلام وتتأثر به فاعلية الذات (Lestari et al., 2020).

وأوضح كلاً من (Pontillas&Rodrigo, 2024) إلى أن الأفراد مرتفعى قلق الكلام لديهم مستوى منخفض من فاعلية الذات وذلك بسبب شعور الطلاب بالتوتر عندما يطرح معلمهم بعض الأسئلة عليهم، والخوف من الحكم والتقييم السلبي من قبل أقرانهم، وبالتالي يتضح وجود ارتباط بين مستوى قلق الكلام وفاعلية الذات لدى الطلاب.

حيث أظهرت نتائج دراسة (Dogan et al., 2023) أنه كلما كانت فاعلية الذات للمتعلم أقوى، قلت قلق التحدث الذي يمكن أن يعانون منه أثناء العروض التقديمية الشفهية. بمعنى قدرة فاعلية الذات للفرد على خفض قلق الكلام لديه، وتساعد الطلاب على إدارة القلق والسيطرة عليه، كما أن الطلاب ذوي المستويات العالية من فاعلية الذات لديهم شعور بمزيد من الأمان والهدوء والسيطرة على مخاوفهم. وتؤكد هذه النتائج وجود صلة وثيقة بين ارتفاع مستويات فاعلية الذات وانخفاض مستويات القلق لدى الطلاب.

وتشير فاعلية الذات إلى معتقدات الفرد حول قدرتهم على التخطيط وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق هدف محدد. والقدرة على التأثير في طريقة تفكير الآخرين، وإدارة سلوكهم. وبشكل عام فإن هناك نوعان من فاعلية الذات وهما: فاعلية الذات العالية، وفاعلية الذات المنخفضة. حيث أن الطلاب مرتفعى فاعلية الذات قد يكون لديهم دوافع معرفية للتصرف بشكل أكثر مرونة، خاصة إذا كان الهدف المراد الوصول إليه هدفاً واضحاً، وبالتالي تظهر لديهم مستوى عالٍ من المرونة النفسية (Nusantara et al., 2021).

ونظراً لزيادة انتشار معدلات الإصابة بقلق الكلام لدى طلاب الجامعة، وخطورة ارتفاع مستوى قلق الكلام على حياة الفرد، حيث أنه يؤثر بشكل سلبي على مختلف جوانب حياتهم العلمية والاجتماعية والشخصية، كان هذا دافع للباحث للقيام بإجراء البحث الحالي، وذلك لأن فهم طبيعة الاضطراب سيساعد المختصين بوضع برامج إرشادية ووقائية للحد من هذا الاضطراب، وبرامج علاجية للتخلص من اضطراب قلق الكلام.

وفى حدود علم الباحث لا توجد دراسة عربية تناولت قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، ولذا كان هذا دافعاً للباحث لإجراء هذا البحث، لتوضيح طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام وفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن امكانية التنبؤ بمستوى فاعلية الذات ومستوى المرونة النفسية من خلال قلق الكلام.

ثالثاً: مشكلة البحث:

ترتبط المستويات العالية في قلق الكلام بمستويات أقل بفاعلية الذات في التحدث أمام الآخرين، كما يمكن الشعور بقلق الكلام مع انخفاض مستوى فاعلية الذات، كما أن مستوى قلق الكلام لدى الإناث يكون أعلى من مستوى قلق الكلام لدى الذكور (Okyar,2023).

وهذا يعني أن الطلاب ذوي فاعلية الذات المنخفضة قد يشاركون بشكل أقل في المناقشات الصفية ويؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي، كما أن انخفاض فاعلية الذات في التحدث يمكن أن يحد من النمو الشخصي والتعبير عن الذات، قد يواجه الطلاب هذا صعوبة في التفاعل مع الآخرين. ويمكن أن يكون للمستوى المرتفع من قلق الكلام تأثير محتمل على البيئة التعليمية وعلى التطور الشخصي والأكاديمي للطلاب (Pontillas&Rodrigo.,2024).

كما وجد ارتباط بين تحمل الضغوط أثناء الكلام مع المرونة النفسية، ويبدو أن تدريب الفرد على مهارة الانفتاح على أفكاره ومشاعره يمكن أن يكون عاملاً رئيسياً في تقليل قلق التحدث أمام الجمهور. هذه النتائج تعمل على تسليط الضوء على إمكانية ارتباط التدريب بجوانب مختلفة من المرونة النفسية مع نتائج سلوكية مختلفة، هذا الفهم يمكن أن يؤدي إلى فعالية العلاجات التي تساعد الأفراد الذين يعانون من القلق المرتبط بالتحدث في الأماكن العامة (Gallego et al.,2020).

وبالتالي فإن عدم قدرة الفرد على إدراك قدراته وامكانياته تجعله يشعر بضعف الثقة بالنفس، الأمر الذي يجعله غير قادر على تحمل الضغوط التي يتعرض لها أثناء التعامل مع الآخرين ومواجهتهم، خاصة أثناء التحدث معهم، فإن ذلك قد يزيد لديهم مشاعر القلق والخوف من التحدث أمام الآخرين الذي بدوره يؤدي إلى معاناة الفرد من قلق الكلام، مما يؤثر على فاعلية الذات لديه، ويجعله أقل قدرة على تحمل الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها نتيجة التحدث أمام الآخرين، لذلك تنطلق مشكلة الدراسة الحالية من محاولتها التعرف على العلاقة بين قلق

الكلام وكل من فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال التساؤلات التالية.

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة؟

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

هل يمكن التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام لدى طلاب الجامعة؟

رابعاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة.

التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

توضيح طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

التحقق من إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

خامساً: أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية البحث الحالي في تناولها لقلق الكلام الذي لم يحظى باهتمام كثير من الباحثين.

تسليط الضوء على أهمية المرونة النفسية وضرورة الاهتمام بتنميتها لدى طلاب الجامعات لما

لها أهمية كبيرة في تجاوز الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم التعليمية.

تناول الدراسة لمتغير مهم وهو فاعلية الذات وإبراز أهميته في تحقيق التوافق النفسي

والاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

الأهمية التطبيقية:

توجيه المختصين بوضع برامج لتنمية المرونة النفسية مما يساعد الطلاب على التغلب على

الضغوط النفسية، والاضطرابات النفسية التي تعيق تقدمهم العلمي.

توجيه المختصين بوضع برامج تدريبية للحد من قلق الكلام، وتحسين فاعلية الذات لدى طلاب

الجامعة، مما يساعد على تحسين مهارة التحدث لديهم، مما يزيد من المهارات الاجتماعية

لديهم.

الإفادة من مقياس اضطراب قلق الكلام المُقدم في البحث الحالي في تشخيص وتحديد مستويات قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

الإفادة من مقياس فاعلية الذات المُقدم في البحث الحالي في تحديد مستوى فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة.

الإفادة من نتائج البحث الحالي في مجال تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية لطلاب الجامعة بشكل عام، والطلاب ذوي اضطراب قلق الكلام بشكل خاص.

الاستفادة من نتائج البحث الحالي في محاولة للحد من انتشار قلق الكلام بين طلاب الجامعة، والحث على تنمية مهارات التحدث مع الآخرين بكفاءة، وذلك مما ينعكس على جوانب التعلم لديهم وتحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

سادساً: مصطلحات البحث:

يتبنى البحث الحالي المصطلحات التالية:

أولاً: قلق الكلام: Anxiety Disorder

يعرفه الباحث بأنه: خوف مستمر ورهبه شديد من التحدث أمام الآخرين، خوفاً من التقييم السلبي من قبل الآخرين، نتيجة وجود بعض الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد تجعله يتجنب المواقف التي قد تتطلب منه التحدث أمام الآخرين، مع ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب والرعدة واحمرار الوجه.

ويحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة في مقياس قلق الكلام (إعداد الباحث).

ثانياً: فاعلية الذات: Self-Efficacy

يقصد بها الباحث في البحث الحالي بأنها: إدراك الفرد لذاته وقدراته والثقة في تحقيق الانجازات الأدائية بكفاءة ومثابرة، اعتماداً على الخبرات البديلة والاقناع اللفظي، مع توافر قدر ملائم من الاستثارة الانفعالية، والقدرة العالية على مواجهة التحديات والصعوبات المختلفة، مما يجعله يتمتع بفاعلية ذاتية عالية.

وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة في مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث).

ثالثاً: المرونة النفسية: psychological flexibility

يعرف كونور، وديفيسون (Connor&Davidson,2003) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي (في محمد القللي، 2016).

وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة في مقياس المرونة النفسية لـ كونور، وديفيسون (Connor&Davidson,2003) ترجمة وتعريب وتقنين (محمد القللي، 2016).

سابعاً: محددات البحث:**محددات منهجية:****منهج البحث:**

في ضوء أهداف وفروض البحث تم استخدام المنهج الوصفي، وتحديدًا الأسلوب الارتباطي التنبؤي لدراسة العلاقة بين قلق الكلام وكلاً من فاعلية الذات، والمرونة النفسية. والكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من (300) طالب وطالبة (180 إناث/120 ذكور) من طلاب الجامعة (كلية التربية) بالشعب الأدبية/ والشعب العلمية. وتراوح أعمارهم من (18-20) عامًا، بمتوسط عُمرى (19.2) عامًا، وانحراف معياري قدره (31.1)، حيث تم تطبيق عليهم مقاييس (قلق الكلام/ فاعلية الذات/ المرونة النفسية).

أدوات البحث:**استخدم الباحث في البحث الحالي الأدوات التالية:**

مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

مقياس فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

مقياس المرونة النفسية إعداد: كونور، وديفيسون (Connor&Davidson,2003) ترجمة وتعريب وتقنين (محمد القللي، 2016).

أساليب المعالجة الإحصائية:

معامل الارتباط لـ بيرسون (Pearson).

تحليل الانحدار الخطي Linear Regression Analysis، واعتمد الباحث على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار SPSS18.

(ب) المحدد الزمني للبحث:

تم تطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية للبحث وذلك على طلاب الجامعة (كلية التربية) جامعة بينها في العام الدراسي 2024/2023م.

ثامناً: الإطار النظري للبحث:

1- قلق الكلام: Anxiety Disorder

يعتبر قلق الكلام مشكلة واسعة الانتشار بين الطلاب، مما يشكل تحديات كبيرة على الأداء الأكاديمي، وخاصة في المواقف التي تتطلب العروض الشفهية والمناقشات الجماعية. وعلى الرغم من الاستعداد الكافي لها يمكن أن يظهر قلق الكلام كشكل محدد من أشكال القلق، مما يؤدي إلى أعراض فسيولوجية مختلفة، بما في ذلك الارتعاش وصعوبات الكلام وتجنب الاتصال بالعين وتوتر العضلات وزيادة معدل ضربات القلب (Paridaluddin et al., 2023).

وترى (Sana et al., 2024) أن قلق الكلام يتبدى في الشعور بالخوف قبل التحدث وربما حتى أثناء الخطاب العام حيث يظهر تعرق اليدين بشكل مفرط، صوت مرتجف، جفاف الحلق، صعوبة في التنفس، وحتى فقدان الذاكرة كلها مؤشرات لقلق الكلام يشعر بها كل متحدث عام تقريباً قبل إلقاء خطاب ما. حتى قد يشعر المتحدثون العامون المتمرسون ببعض التوتر قبل التحدث، ولكن يفيد بعض المتحدثين العاميين أنهم لا يشعرون بأي أعصاب على الإطلاق، بينما يعترف آخرون أنهم يشعرون بذلك التوتر مجرد التفكير في التحدث أمام الآخرين.

وتتعدد تسميات قلق الكلام ومنها قلق الكلام Speech Anxiety، وقلة الكلام Speech Reticence، وقلة التواصل Communication Apprehension، وقلق الكلام العام public Speaking Anxiety، والحديث المشكل Problematic Talk، ورهبة الكلام Speech Fright، وكل هذه التسميات تشترك في صفة أساسية وهي القلق أثناء الحديث، لكن

المصطلح الشائع لوصف هذه الحالة هو قلق الكلام Speech Anxiety (حمدي الفرماوي، 2006).

ويشير قلق الكلام إلى خوف واضح أو عصبية تحدث أمام الجمهور وعادة ما ينطوي على القلق حول التعرض للحكم أو التقييم السلبي من قبل الآخرين مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة أو الخوف أو التجنب السلوكيات عند مواجهة مواقف تحدث أمام الجمهور، وهو نوع فرعي من القلق الاجتماعي، والذي يتجلى في شكل فسيولوجي، الاستجابة المعرفية والسلوكية، بما في ذلك الاهتزاز، التعرق، زيادة معدل ضربات القلب، أفكار اكتئابية، أعراض الذعر، وتجنب المواقف الضاغطة (Bodie, 2010).

ويعني قلق الكلام الشعور بالقلق أثناء الحديث، ويترتب عليه سوء التوافق الشخصي والاجتماعي والانسحاب والانطواء والخجل، ويقع اضطراب قلق الكلام ضمن اضطرابات الطلاقة الكلامية (آمال الفقي، 2017).

وتتضمن الأعراض المصاحبة لقلق الكلام: شعور طفيف بالعصبية، والخوف الشديد أثناء مصافحة الآخرين، الارتجاف، العرق، النسيان، شعور غريب بالمعدة، جفاف الفم والحلق، ضربات قلب سريعة وبصوت عالي، وتختلف هذه الأعراض من شخص لآخر حسب الحالة الجسمية والنفسية ومتطلبات الموقف الذي يتعرض له (Rajitha et al., 2020).

ويتضح مما سبق أن جوانب قلق الكلام تتضمن ما يلي: الجانب المعرفي، والجانب الفسيولوجي، والجانب السلوكي، والجانب النفسي وفيما يلي بيان ذلك:

الجانب المعرفي: ويتضمن الإدراك السلبي للذات، والأفكار اللاعقلانية، مع تركيزه على التقييم السلبي الذي قد يتعرض له من الآخرين.

الجانب الفسيولوجي: ويتضمن إزدیاد ضربات القلب، العرق الغزير، رعشة اليدين، اصفرار الوجه.

الجانب السلوكي: ويتضمن السلوك التجنبي للمواقف التي يمكن أن يتطلب منه التحدث أمام الآخرين، الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي يكون فيها عرضه للتقييم من قبل الآخرين، والانطواء، وعدم التوافق الشخصي والاجتماعي.

الجانب النفسي: ويتضمن أعراض الذعر، والتوتر، والخوف الشديد، أعراض اكتئابية، والشعور بالعصبية، والقلق الزائد، والخجل.

أسباب قلق الكلام:

يعد الخوف من التقييمات السلبية من أهم أسباب قلق الكلام، والخوف من التواصل مع الآخرين، والشعور بالقلق الزائد عن الحد في المواقف المتنوعة التي يتعرض لها الفرد والتي يمكن أن يظهر فيها بكفاءة أقل من الآخرين (Sugiyati&Indriani,2021).

ويذكر (Rajitha et al., 2020) مجموعة من العوامل التي لها دور في حدوث قلق الكلام وهي:

عامل النطق: من الضروري نطق اللغة وفهمها بشكل صحيح ودقيق مما يساعد الفرد على اكتساب الثقة بالنفس التي تساعد على التحدث أمام الآخرين، لذلك يلعب النطق دور هام أثناء التحدث مع الآخرين، لأن في حالة وجود صعوبات وأخطاء أثناء التحدث يعد من أهم عوامل حدوث قلق الكلام.

عامل الأقران: شعور الفرد بعملية تقييم الأقران والزملاء له سوف يخلق نوع من القلق والخوف من وجود بعض السلبيات أثناء تحدثه أمام الآخرين.

عامل الخوف: هذا العامل يرجع أساسًا إلى القلق أو الخوف من الأداء، حيث أن الخوف وصعوبة مواجهة الآخرين أثناء التحدث" هما سببان لقلق الكلام. كما أن الخوف يؤدي إلى النسيان أثناء التحدث أمام الآخرين.

ضعف الثقة بالنفس: تؤدي الثقة بالنفس العالية إلى التحدث بدون قلق أو خوف، لذلك يؤدي انعدام الثقة بالنفس إلى انخفاض مستوى الأداء في التحدث أو التواصل مع الآخرين.

عامل الخجل: يعد الخجل أيضًا أحد العوامل المهمة المسببة لقلق الكلام، حيث شعور الفرد بالخجل من التحدث أو التواصل مع الآخرين سوف يسبب قلق الكلام لديهم.

ويضيف سوبرلان (Suparlan,2021) مجموعة من العوامل الأخرى منها: الإحراج، والإعداد غير الكافي للتحدث أمام الآخرين، والخوف الشديد من الأداء بكفاءة أقل من الآخرين أثناء التحدث، الخوف من ارتكاب الأخطاء، قلة الخبرة.

ويمكن أن ينشأ قلق الكلام نتيجة وجود مجموعة من الأفكار والاعتقادات السلبية التي يكونها الفرد عن ذاته في المواقف التي يُطلب منه فيها التحدث أمام الآخرين من قبيل أنا غير كفء، أنا أدائي سيء، الكل يراقبني، الكل سيسخر مني، الكل سيقمني تقييمًا سلبيًا، الكل ينتظر أخطائي، أنا غير واثق من نفسي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق والخوف من التحدث أمام

الأخرين، وباستمرار تلك الاعتقادات والأفكار السلبية يستمر الفرد في دوامة القلق والخوف عندما يوضع في مواقف تتطلب منه مخاطبة الجمهور (حازم الطنطاوى، 2023، 239).
النظريات المفسرة لاضطراب قلق الكلام:

النظرية البيئية:

تقوم النظرية البيئية على مبدأ أن الاضطرابات السلوكية والانفعالية التي تحدث للفرد لا تحدث من العدم أو من الفرد وحده، بل هي نتيجة التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة المحيطة به، ويقول البيئيون إن حدوث الاضطراب السلوكي والانفعالي لدى الأفراد يعتمد على البيئة التي ينمو بها، فالبيئة السليمة لا تؤدي إلى حدوث اضطراب لدى الفرد (خولة يحيى، 2000، 53).
وتتعلق النظرية البيئية في تفسيرها للاضطرابات الانفعالية والسلوكية من عدد من الافتراضات هي:

أولاً: الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لا تمثل حالات مرضية بحد ذاتها وإنما هي مجرد مظاهر لحالات عدم التوازن بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها.

ثانياً: الفرد ليس مستقلاً أو منفصلاً عن بيئته التي يعيش فيه بل يتفاعل مع عناصرها.

ثالثاً: قد ينشأ الاضطراب السلوكي أو الانفعالي لدى الفرد كنتاج لعدم توافق أو تكافؤ قدراته وتوقعاته مع مطالب المجتمع ومشكلاته (عماد الزغلول، 2006).

وأشار (هشام الخولى، 2018، 66) إلى أن التأثيرات البيئية يمكن أن تقضى على بعض الاستعدادات الوراثية وأن تسد الطريق أمامها إلى التطور، كما يمكن أن تعمل على تدعيم وإبراز استعدادات تعد ضعيفة نسبياً، وإضعاف وإلغاء كل فاعلية لاستعدادات تعتبر قوية نسبياً.

نظرية التحليل النفسى:

تنظر مدرسة التحليل النفسى إلى عدم ملائمة السلوك على أنه نتيجة للصراع بين مكونات الشخصية، حيث حاولت نظرية التحليل النفسى التي وضع سيجموند فرويد أصولها ومبادئها تفسير الانحرافات السلوكية من خلال خبرات الأطفال في الفترات المبكرة من الحياة في ظل مبادئ التحليل النفسى، حيث إن بعض الخبرات المبكرة غير السارة تكبت في اللاشعور إلا أن هذا الخبرات المكبوتة تستمر في أداء دورها في توجيه السلوك، وتؤدي بالتالى إلى الانحرافات السلوكية (خولة يحيى، 2000، 77).

حيث ترى هذه النظرية أنه في حالة فشل الأنا في التوفيق بين دوافع الهو ومطالب الأنا الأعلى وعجزها عندئذ من حل الصراعات والتناقضات فيما بينهما، فإن نوع من التثبيت يحدث لدى الفرد ويتولد عن ذلك مشاعر القلق والتوتر والاضطراب السلوكي لديه (عماد الزغلول، 2006). لذلك تركز نظريات التحليل النفسي على ضرورة تحليل ديناميات الشخصية من أجل التعرف على الخبرات اللاشعورية، كون أن مثل هذه الخبرات تشكل الاندفاعات اللاشعورية للسلوك، وترى هذه النظرية أن الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية منها قد ترتبط بجملة أسباب مثل الأزمات والصدمات النفسية والعلاقات السيئة مع الوالدين وعدم اشباع الحاجات والتعرض إلى العقاب والاهمال من قبل الآخرين ولا سيما الوالدين أو بسبب عوامل التكوين البيولوجي (عماد الزغلول، 2006، 65).

النظرية السلوكية:

يرى أنصار النظرية السلوكية في تفسيرهم للقلق الاجتماعي على أنه قلق حدث في الماضي نشأ من مشير مقلق فعلاً، صاحب هذا الموقف مشير آخر (موقف أو موضوع) غير مقلق، وتكررت هذه المصاحبة عدة مرات متتابة فتم التزاوج بين المثيرين وأصبح ما يثيره واحد يثيره الآخر، ثم أصبح المثير غير المقلق وحده مرتبطاً بالقلق وباعثاً له بعد ذلك (إيهاب الببلاوى، أشرف عبد الحميد، 2008، 221).

وأشار حازم طنطاوى (2023، 238) أن قلق الكلام وفقاً للنظرية السلوكية قد يظهر لدى الأفراد نتيجة لاقتراح مواقف التحدث أمام الآخرين بنتائج سلبية وغير سارة، بصورة 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 النفسي الذي يعانيه عندما يوجد في مثل هذه المواقف، ويتكرر هذا القلق والخوف بتكرار تلك المواقف.

وحسب وجه نظر السلوكية فالسلوك المضطرب أو غير السوي متعلم نتيجة مرور الفرد بخبرات بيئية سابقة أو تفاعله مع مثيرات غير مناسبة. ومثال هذا السلوك المضطرب تقوى عند الفرد بسبب تلقيه خبرات تعزيزية في السابق لهذا السلوك أو بسبب فشل الفرد في الاستفادة من الخبرات التعليمية أو لأن الفرد يجد في هذا السلوك وسيلة لتجنب العقاب واشباع بعض الدوافع لديه

(عماد الزغلول، 2006، 70).

طرق التخلص من قلق الكلام:

هناك مجموعة من الطرق التي يجب أخذها في الاعتبار عند خفض حدة قلق الكلام وهي: الإعداد الجيد للحديث الذي يتم إلقائه، تجنب النظر في أعين الآخرين (تتجرب رؤية الأصدقاء)، الالتزام بإرشادات الأقران والاختذ بمقترحات الأصدقاء لتقليل أخطائهم وزيادة الثقة بالنفس، الممارسة والتدريب على التحدث أمام الآخرين (El Fuadah, 2020).

ويتضح مما سبق أن مهارة التحدث أمام الآخرين هي متطلب ضروري للغاية للدراسة والحياة العملية للفرد، لذلك كان لارتفاع مدى انتشار قلق الكلام بين الطلاب أساساً لاقتراح بعض الأساليب للتغلب على هذا الاضطراب مثل التدريب والإعداد الجيد والممارسة، مما يساعد ذلك أن يكون الفرد أكثر إقناعاً في وسائل التواصل الأخرى، وذلك لأن معظم الناس لا يولدون متحدثين أمام الجمهور، فإنهم يفعلون ذلك بحاجة إلى تدريب لتحسين مهارات التحدث لديهم.

فاعلية الذات: Self-Efficacy

أشار (Bandura, 1977) إلى فاعلية الذات بأنها إيمان الفرد أو ثقته في قدرته على التخطيط، والفعالية في أداء المهام المطلوبة منه لإثبات أداء وتحقيق هدف معين، واعتبرها عنصر من عناصر النظرية الاجتماعية المعرفية.

وطبقا (Bandura, 1997) فإنه ينظر لفاعلية الذات على أنها إيمان الشخص بأنه قادر على التفكير بإيجابية، وتحفيز الدافع، والقدرة على التحكم في المواقف من أجل تحقيق النجاح المطلوب.

ويقصد بفاعلية الذات تقدير الفرد لقدرته الأساسية على التأقلم والأداء والنجاح، كما يشار إليها على أنها مؤشر للتقييمات الأساسية الإيجابية لدى الفرد (Bono & Judge, 2001).

لذا يتم تعريف فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد في مهاراته الخاصة لتخطيط وتنفيذ الأنشطة التي سوف يؤديها للوصول إلى النتائج المرجوة، وقدرة الطلاب على التخطيط والتنظيم والتنفيذ والمشاركة بنجاح. كما ينظر لفاعلية الذات على أنها المعتقدات التي تتعلق بقدرة الفرد على التأثير في النتائج في مجالات الذات والعمل والبيئة بشكل خاص ومؤثر. ونتيجة لذلك فهو يساعد في التحكم العقلي الذي يبقينا ملهمين، وذلك لأن الناس يميلون للتحكم في مقدار وأين يبذلون أنفسهم فيما يتعلق بالنتائج التي يتوقعونها (Sana et al., 2024).

وتساعد فاعلية الذات الطلاب في تعزيز السلوك الداعم والفعال في حياة الطلاب التعليمية. وسوف يتنافسون مع بعضهم البعض إذا كان لديهم شعور قوي بنقاط القوة الخاصة بهم ونتيجة لذلك تصبح فاعلية الذات أحد العناصر الأساسية في التأثير على مدى جودة التحدث مع الآخرين. الأمر الذي سيتطلب تشجيع نمو فاعلية الذات لدى الطلاب لما لها من أهمية كبيرة للفرد (Bandura, 1995).

وبشكل عام هناك نوعان من فاعلية الذات: فاعلية الذات العالية، وفاعلية الذات المنخفضة. فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من فاعلية الذات قد يكون لديهم دوافع معرفية للتصرف بشكل أكثر بطريقة مرنة ومركزة، خاصة إذا كان الهدف المراد الوصول إليه هدفًا واضحًا (Nusantara et al., 2021).

كما أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من فاعلية الذات يكونون واثقون في قدراتهم. حيث إن تصورات الطلاب لقدرتهم على الإنجاز تعكس بشكل جيد فاعلية الذات المرتفعة، لكنهم قد يظنون يشعرون بالقلق من أن المتغيرات الأخرى ستمنعهم من التفوق حيث يتأثر مستوى ثقة الفرد في قدرته على إكمال المهمة بإحساسه بالكفاءة الذاتية. وقد تبين أن مقدار التكيف الذاتي الأكاديمي له علاقة إيجابية مع كل من فاعلية الذات والنجاح الأكاديمي، حيث أن فاعلية الذات المنخفضة تعد عامل مهم في القلق وضعف الثقة بالنفس Sana et al., 2024).

وأيضًا العزم على مواصلة القيام بالمهمة، وهو المجال الذي يتأثر بفاعلية الذات، ويجعل تأثيره محسوسًا، ويتجلى من خلال المثابرة على إنهاء العمل الذي بدأه لدى الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة. ويتأثر أيضًا الجهد المبذول في التغلب على الصعوبات التي يواجهونها بإدراك الكفاءة الذاتية. الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية الذات العالية يتعاملون مع المهام الصعبة أو الوظائف بهدوء أكبر (Flannagan, 2007).

وينظر إلى فاعلية الذات العالية لدى الشخص على أنها إيمانه بقدرته على القيام بالمهمة بنجاح. إنه الفرق بين اتجاهات الطالب "أستطيع" و"لا أستطيع". إن فاعلية الذات لدى الطلاب، على النقيض من احترامهم لذاتهم، هي انعكاس لثقتهم في قدرتهم على إكمال المهام الأكاديمية الملموسة (Sana et al., 2024).

ويشير (سامي مرسى، 2015، 71) إلى فاعلية الذات على أنها تتضح من خلال قدرة الفرد على أداء الأعمال المختلفة بإتقان والقدرة على التعامل مع الآخرين في الحياة، لذلك فهي ترتبط بتقدير الذات. كما أن فاعلية الذات تنعكس من خلال ثقة الفرد بنفسه وقدرته على أداء المهام المختلفة بإتقان وأدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض والصعوبة، وتشمل فاعلية الذات اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة.

وينظر إلى فاعلية الذات على أنها معالجة معرفية تتشكل بناءً على معتقدات الفرد عن قدراته الشخصية، والتي تظهر في اعتقاده بأن لديه القدرة على ممارسة السيطرة على البيئة، واتخاذ السلوك المرغوب بإتقان، ورغبة في تعلم الأشياء الجديدة، والإحساس بالثقة بالنفس وتقبل الحياة والصمود أمام ضغوطها، ومقاومته للفشل وكفاءته ومرونته في التعامل مع المواقف والمشكلات الصعبة، واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمصابرة وإصرار في مواقف مختلفة (إيمان مرعى وآخرون، 2019، 205).

وتساعد فاعلية الذات الطلاب في تعزيز السلوك الداعم والفعال البيئة التنافسية داخل الفصل الدراسي. وسوف يتنافسون مع بعضهم البعض إذا كان لديهم شعور قوي بنقاط القوة الخاصة بهم. ونتيجة لذلك، تصبح فاعلية الذات أحد العناصر الأساسية التأثير على مدى جودة تحدث المتعلمين. كما سيتم تشجيع نمو فاعلية الذات لدى الطلاب لما لها أهمية كبيرة لاستكشاف المواد التعليمية والانتهاء من أي أنشطة ضرورية (Bandura, 1995).

لذلك الطلاب الذين يصنفون أنفسهم بدرجة عالية في فاعلية الذات هم أكثر عرضة للاعتقاد بأنهم قادرون على إكمالها بنجاح الأنشطة الصعبة رغم وجود الصعوبات. وهذا يعني أنه يمكن أن يكون لديهم القدرة على التعامل مع الظروف الصعبة، وتوليد أفكار جديدة، ومعالجة القضايا القائمة (Sana et al., 2024).

ويتضح مما سبق أن فاعلية الذات تشير إلى معتقدات الفرد حول قدرته على التخطيط وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق هدف محدد. ولديه قدرة التأثير على طريقة تفكير الآخرين، وتصرفهم وإدارة سلوكهم. كما أن ارتفاع مستوى فاعلية الذات للفرد يؤدي إلى ارتفاع الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات بمرونة تكيفية عالية، ويستطيع مرتفعي فاعلية الذات استغلال قدراته للتغلب على ضغوط الحياة وذلك ما يعرف بالمرونة النفسية.

المرونة النفسية: Psychological Resilience

يعد مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، حيث تم تقديمه لأول مرة في السبعينيات (1970) من القرن الماضي فيما يتعلق بنمو الأطفال إلى الشباب. ومع ظهور علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على تعزيز الرفاهية والجوانب الإيجابية لدى الأفراد بدلاً من معالجة الاضطرابات النفسية أصبح لهذا المفهوم أهمية كبيرة في مجال علم النفس (Keegan, 2015).

ويذكر (محمد أبو حلاوة، 2013) أن المرونة النفسية تشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الانفعالي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة؛ فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة؛ ومن ثم فإن ذوى المرونة النفسية العالية يتعايشون بانفعالات إيجابية مثل الهدوء والسكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية؛ فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية مما يخفف بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة.

لذلك تعد المرونة النفسية هي نموذج لأداء الانسان ورفاهيته، ويستلزم في الأساس اتباع نهج في التعامل مع ظروف الحياة يتضمن الانفتاح، الوعي، والمشاركة (McCracken, 2024). ويقصد بالمرونة النفسية بأنها القدرة على أن تكون على اتصال كامل بال اللحظة الحالية والاستمرار في السلوك أو تغييره وفقاً لقيم الفرد، كما تتصف بموقف عدم التجنب تجاه القلق (Hayes et al. 2006).

وترى (آمال الفقى، 2016، 102) أن المرونة النفسية هي إعادة صياغة الأحداث السلبية، والبحث عن أساليب تفكير إيجابية تساعد الفرد على الوعي الذاتي والتفاؤل الواقعي الاستثمار الفعال للموارد النفسية والمادية المتاحة له للتغلب على ضغوط الحياة المختلفة.

وعلى ضوء ما سبق يمكن فإن المرونة النفسية تشير إلى عملية التوافق الجيد مع أحداث الحياة المختلفة، وبالتالي تعنى القدرة على مواجهة الصعوبات والأزمات والتحديات المختلفة بإيجابية، سواء الصعوبات والأزمات المتعلقة بالحياة الاقتصادية أو المتعلقة بالفشل في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، أو التحديات المتعلقة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

وترتبط المرونة النفسية عادةً بستة جوانب، ويمكن تنظيم هذه الجوانب الستة كثلاث مجموعات من المهارات أو القدرات الموجزة ويتضمن ذلك الانفتاح والوعي والمشاركة. وتتضمن كل مجموعة من مجموعات المهارات الموجزة هذه بدورها جانبين (Hayes et al. 2011). وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

الانفتاح: Openness

ومن أجل انفتاح هذه الجوانب، يتضمن الانفتاح: التقبل والاندماج المعرفي. حيث لا يركز التقبل والاندماج المعرفي على تقليل المشاعر أو تغيير الصوت أو الرسالة في الأفكار، ولكن على تغيير التأثير الذي تمارسه هذه المشاعر والأفكار على أنماط السلوك. الاندماج المعرفي هو ما يحدث في سياق أفكار يمتزج فيها المحتوى مع الأحداث التي تشير إليها الأفكار، أو مع الشخص صاحب الفكرة (McCracken, 2024).

الوعي: Awareness

ويعني أن يكون الفرد قادر على التعرف على الانفعالات المختلفة للفرد وكيفية التمييز بينها، وكذلك الوعي بالأفكار المرتبطة بهذه الانفعالات، وكيفية استخدام هذه الانفعالات في اتخاذ القرارات المناسبة (إسماعيل بدر، 2002).

وكما هو الحال مع الانفتاح هناك أيضًا وجهان للوعي، الوعي الذي يركز على الحاضر والوعي الذاتي كسياق. والجانب المسمى بالوعي الذي يركز على الحاضر هو أكثر من ذلك إلى حد ما، حيث أنه يمثل مجموعة المهارات المرتبطة بالانتباه والوعي في المرونة النفسية. الاندماج المعرفي هو ما يحدث في سياق أفكار يمتزج فيها المحتوى مع الأحداث التي تشير إليها الأفكار، أو مع الشخص صاحب الفكرة. هذه عملية تلقائية في لغة الإنسان وتفكيره، ولكن أيضًا يتم تحديده وتعديله سياقيًا (McCracken, 2024).

المشاركة: Engagement

يتضمن الزوج الأخير من المصطلحات التي تشكل المرونة النفسية جوانب تتعلق بما يفعله الأشخاص يريدون القيام به، وكيف يريدون القيام به، وكيفية جعل ذلك يستمر ويتطور كعملية من تغيير السلوك. يمكن تسمية هذه الأجزاء بتغيير السلوك التحفيزي والصريح أو أجزاء التنشيط للنموذج وهذان الوجهان الأخيران هما العمل القائم على القيم والعمل الملزم. في الواقع العمل الملزم هو في حد ذاته شكل من أشكال العمل المبني على القيم، لكن المفهومين

يتضمنان القليل خطوات مختلفة كعمليات تتشكل معًا، فالعمل المبني على القيم يشبه العمل المبني على الأهداف، باستثناء أن الأهداف يمكن الوصول إليها والقيم مستمرة (McCracken, 2024).

ويتضح مما سبق أن المرونة النفسية تتضمن ستة جوانب: وهي الاتصال باللحظة الحالية، والعمل الملزم، والتقبل، التفكير المعرفي، والقيم، والذات كسياق. ويقصد بالاتصال باللحظة الحالية الانتباه الدائم إلى ما يحدث الآن. ويعنى العمل الملزم القيام بما هو مهم لحياة الفرد، والعيش وفقًا لقيمه الخاصة. ويشير التقبل احتضان التجربة اللحظية بشكل نشط وطوعي. ويقصد بالتفكير المعرفي بأنه القدرة على تمييز الأفكار وتوجيه الخبرات. وتشير القيم إلى ما هو مهم بالنسبة للشخص. ويتضمن الذات كسياق تجربة أن الشخص ليس محتوى أفكاره.

وتوجد مجموعة من السمات لأصحاب المرونة النفسية يمكن إجمالها في: الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة، القدرة على تحمل الإحباط، التفاوض، تنوع استخدام الأساليب المعرفية، القدرة على ضبط النفس، العمل بفاعلية وفق منظومة من القيم المحددة للشخصية، فالمرونة النفسية تعد الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية حيث تمثل له القوة الدافعة لمواجهة الأحداث اليومية الضاغطة بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار والالتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية. وكل من يستطيع تعلم المرونة النفسية تمامًا كما يتعلم أية مهارة في حياته. وكل ما يحتاجه فقط هو الإرادة نحو تحقيقها ثم السير قدما في سبيل تعلمها بما هو متاح من وسائل واستراتيجيات سواء ذاتيًا أو من خلال الخبراء المتخصصين (على شعيب، 2020، 93).

ومن الاستراتيجيات الفعالة لتعزيز المرونة النفسية اعتناء الفرد بنفسه إشباع حاجاته بطريقة سليمة، وامتلاكه لمهارات حل المشكلات، وتوافر الدعم الاجتماعي، وامتلاك الفرد مجموعة من القيم الإنسانية، وقدرة الفرد على تقبل النقد من الآخرين والتعلم من الخطأ. كما أنه يجب أن يكون الفرد قادرًا على الاحتفاظ بساعدته، وأمنه النفسي، وثقته بذاته، وتحمله المسؤولية، وأن يحافظ على علاقات اجتماعية تكيفية مع الآخرين، وأن يتمتع بالمبادأة، وروح الدعابة كل ذلك يعمل على بناء المرونة النفسية لدى الفرد (هالة إسماعيل، 2017، 296-297).

ويتصف الأفراد ذوي المستويات العالية من المرونة النفسية بمجموعة من الصفات أهمها:

الجوانب الشخصية: التي تتضمن تقدير الفرد لذاته ولمواهبه وإنجازاته روح المرح والفكاهة والأمل في المستقبل.

الجوانب الاجتماعية: التي تتمثل في المساندة الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين.

الجوانب الروحية: التي تتعلق بالجوانب الدينية والايمان بالقضاء والقدر وعدم الفرع عند حدوث المصائب والمحن والصبر على الابتلاء.

الجوانب العقلية: التي تتمثل في المبادرة وسرعة حل المشكلات وإيجاد حلول بديلة وغير تقليدية (عادل الأشول وآخرون، 2016، 302).

4- العلاقة بين قلق الكلام وفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة:

أشار كل من (Farris et al., 2013; Grieve et al., 2021) إلى أن قلق الكلام يُعد من بين أكثر الاضطرابات انتشاراً لدى طلاب الجامعة. وكثيراً ما تتطلب دورات التعليم الجامعي إلقاء الطلاب خطاباً أو عرضاً تقديمياً أمام الآخرين كجزء من التقييم خلال سنوات الدراسة، لذلك تُعد مهارة التحدث أمام الآخرين من المهارات المهمة لطلاب الجامعة.

ويشير قلق الكلام إلى خوف واضح أو عصبية التحدث أمام الجمهور وعادة ما ينطوي على القلق حول التعرض للحكم أو التقييم السلبي من قبل الآخرين مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة أو الخوف أو التجنب السلوكيات عند مواجهة مواقف التحدث أمام الجمهور وهو نوع فرعي من القلق الاجتماعي، والذي يتجلى في شكل فسيولوجي، الاستجابة المعرفية والسلوكية، بما في ذلك الاهتزاز، التعرق، زيادة معدل ضربات القلب، أفكار اكتئابية، أعراض الذعر، وتجنب المواقف الضاغطة (Bodie, 2010).

ويؤكد كلاً من (PontillaS&Rodrigo, 2024) أن قلق الكلام يعد اضطراب منتشر بين الطلاب ويؤثر على فاعلية الذات للفرد أثناء التحدث عبر سياقات مختلفة ويعوق قدرة الفرد على التواصل بفعالية في الأماكن العامة. حيث يعد انخفاض مستوى فاعلية الذات في التحدث ومستوى عالٍ من قلق الكلام مشكلة شائعة يواجهها العديد من الطلاب أثناء تعلمهم. ويسبب ذلك ضيق كبير وإعاقة قدرة الطلاب على التواصل بشكل فعال والتعبير عن أنفسهم لفظياً.

ويشير (Afifah, 2024) إلى أن فاعلية الذات تعد إحدى الخصائص التي يُعتقد حالياً أنها أحد المحددات الأساسية لنجاح أداء التحدث، أي إيمان الفرد بالقيام بالسلوك المطلوب يؤثر على إنجازات الأداء. وأن فاعلية الذات تلعب دوراً في فاعلية أداء الطلاب، مثل التحدث أمام

مجموعة كبيرة من الناس، حيث تتأثر قدرة الطلاب على التحدث بكفاءتهم الذاتية. حيث أن الطلاب الذين لديهم مستوى عال من فاعلية الذات سيحاولون في نجاح المهمة لأنهم واثقون من قدرتهم على إنجازها. ومع ذلك فإن الطلاب الذين لديهم انخفاض في مستوى فاعلية الذات يكون لديهم ضعف الثقة في قدراتهم على أداء المهمة، لذلك فإن فاعلية الذات تعتبر أمر بالغ الأهمية لمساعدة الطلاب في اكتساب المهارات التي يتمكنهم من الاعتقاد بأن بإمكانهم التواصل بشكل أكثر فعالية.

لذلك تعتبر فاعلية الذات من العوامل الداخلية التي تؤثر على قلق الكلام، أما العوامل الخارجية فإن استجابة الجمهور للمتحدث لها تأثير كبير على مستوى قلق المتحدث أمام الجمهور، حيث يؤدي انخفاض اهتمام الجمهور، وانخفاض الاستجابة لديهم، والخوف من تقييمات الآخرين إلى زيادة مستوى القلق لدى المتحدث (Lestari, et al.,2020).

ومن ناحية أخرى تشير المرونة النفسية إلى سمة نفسية يعيش فيها الأفراد اللحظة الحالية بوعي، وتعديل وجهات نظرهم وفقاً لتوجههم القيمي، والتكيف مع البيئات الداخلية والخارجية المتغيرة، والتركيز على الإجراءات القيمة لتحقيق أهداف الحياة وتقدير الذات (Hayes,2019).

حيث ترتبط جوانب المرونة النفسية بمواجهة ضغوط قلق الكلام وخاصة الجانب الرئيسي للمرونة النفسية وهو الانفتاح على التجارب (الاندماج/مهارات التقبل). ومن المتوقع أن تركز التدخلات النفسية على زيادة المرونة النفسية قد يؤدي إلى انخفاض القلق أثناء التحدث أمام الجمهور وزيادة تحمل الضيق. ويبدو أن جانب المرونة النفسية المتمثل في الانفتاح على تجارب الفرد ذات صلة الحد من القلق الناجم عن التحدث أمام الجمهور ذلك قد يكون من المهم تصميم التدخلات التي تستهدف تشكيل الانفتاح على تجارب الفرد (التفكير المعرفي والقبول) لمساعدة العملاء على التعامل بشكل أكثر فعالية مع قلق التحدث أمام الجمهور (Gallego et al.,2020).

وعلى ضوء ما سبق نجد أن اضطراب قلق الكلام يُعد من بين أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بين طلاب الجامعة، كما أنه يؤثر على جوانب عديدة لدى الفرد ومنها فاعلية الذات، وذلك لأن الأفراد مرتفعي قلق الكلام لديهم شعور بالنقص، والعجز، الاحباط، مما يؤدي إلى تدنى مستوى فاعلية الذات لديهم، الأمر الذي يجعلهم أقل ثقة بأنفسهم، مما يجعلهم أقل قدرة

على تحمل الضغوط والأزمات، وبالتالي ينخفض مستوى المرونة النفسية لديهم، لذلك يكون الفرد أكثر عرضه للإصابة بمزيد من الاضطرابات النفسية الأخرى.

تاسعاً: دراسات وبحوث سابقة وفروض البحث:

يتناول الباحث في هذا الجزء مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة التي تتعلق بدراسة قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات، وقلق الكلام وعلاقته بالمرونة النفسية، وكذلك الدراسات التي تناولت فاعلية الذات والمرونة النفسية، وذلك للاستفادة من نتائج هذه الدراسات والبحوث في إعداد أدوات البحث الحالي وتفسير ومناقشة النتائج. وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

دراسات تناولت قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات:

هدفت دراسة (Trisnaningati&Sinambela, 2020) إلى إلقاء الضوء على فاعلية الذات والتنظيم الانفعالي وقدرة التواصل وقلق الكلام لدى الطلاب، وذلك عن طريق مراجعة منهجية لبعض الأبحاث المنشورة والتي تناولت فاعلية الذات والتنظيم الانفعالي وقدرة التواصل وقلق الكلام لدى الطلاب، وبفحص الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق الكلام وفاعلية الذات تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية الذات وقلق الكلام. حيث كلما ارتفعت فاعلية الذات للفرد، انخفض قلق التحدث أمام الجمهور. وعلى العكس من ذلك، كلما انخفضت فاعلية الذات للفرد، زاد قلق التحدث أمام الجمهور، وأشارت النتائج أيضاً أن قلق الكلام يعد أحد أشكال اضطراب القلق شيوعاً، حيث يعاني منه بعض الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة ومنها التعليم الجامعي.

وأجرى (Lestari et al., 2020) دراسة هدفت إلى مراجعة منهجية للعلاقة بين فاعلية الذات وقلق الكلام، حيث تم تحليل مجموعة من الدراسات التي تناولت قلق الكلام وفاعلية الذات، من عام (2009) إلى عام (2019) والمنشورة على قواعد البيانات. وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى أن التغلب على قلق الكلام أمام الجمهور يحتاج إلى كفاءة ذاتية عالية، لأنه كلما ارتفعت فاعلية الذات لدى الشخص، انخفض قلق الكلام لديه، وذلك لأنها يستطيع تحمل الضغوط التي يواجهها أثناء التحدث أمام الآخرين لذلك تعتبر فاعلية الذات من أهم العوامل التي تؤثر على قلق الكلام وتتأثر به، حيث يزداد قلق الكلام مع توقعات التقييمات السلبية لدى الفرد.

وهدفت دراسة (Lestari et al., 2022) إلى تحديد أثر فاعلية الذات واستجابة الجمهور على قلق الكلام أمام الجمهور، وتكونت عينة الدراسة من (533) من طلاب علم النفس المهني، طبق عليهم مقياس قلق الكلام ومقياس فاعلية الذات ومقياس استجابة الجمهور للمتحدث. وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط بين المستويات المنخفضة من قلق الكلام مع المستويات العالية من فاعلية الذات لدى عينة الدراسة، حيث أكدت النتائج أن لفاعلية الذات تأثير مباشر سلبي على قلق الكلام، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات، انخفض قلق الكلام، وفي الوقت نفسه، كلما انخفض مستوى فاعلية الذات، زاد قلق الكلام، حيث أن العمل على تحسين فاعلية الذات سوف يقلل من قلق الكلام أمام الجمهور وذلك لأن قلق الكلام يحدث بسبب طرق التفكير غير العقلانية تجاه أنفسهم وتجاه الجمهور.

وهدفت دراسة (Dinda, 2023) إلى تحديد أثر فاعلية الذات على قلق المتحدث أمام الجمهور لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (164) من طلاب الجامعة. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود تأثير واضح لفاعلية الذات على قلق الكلام في حين أن قلق الكلام يساهم بنسبة 16% في فاعلية الذات، وبالتالي يجب أن يكون طلاب التعليم قادرين على الاعتماد على قدراتهم وأن يكونوا أكثر هدوءًا عند مواجهة الصعوبات، وأكثر قدرة على تحمل الضغوط النفسية.

وقام كل من (PontillaS& Rodrigo, 2024) بدراسة مستوى قلق الكلام وفاعلية الذات في اللغة الإنجليزية لدى طلاب المدارس الثانوية. حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى قلق الكلام وفاعلية الذات في اللغة الإنجليزية لدى طلاب المدارس الثانوية. واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة هذه الدراسة من (153) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى قلق الكلام لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفع بسبب شعور الطلاب بالتوتر عندما يطرح معلمهم بعض الأسئلة عليهم، كما أن كفاءتهم الذاتية منخفضة بسبب عدم إتقان اللغة الإنجليزية والخوف من الحكم من قبل أقرانهم. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المتحدث والفعالية الذاتية لدى الطلبة تبعاً للعمر والجنس والمستوى الدراسي.

ويتضح مما سبق أن قلق الكلام يرتبط بانخفاض فاعلية الذات لدى الفرد، حيث يزداد مستوى قلق الكلام عندما يكون الفرد أقل وعياً بذاته وأقل ثقته في قدراته وعدم أيمانه بقدراته واستعداداته

وبالتالي يظهر لديه خوف واضح من التحدث أمام الآخرين خوفاً من التقييمات السلبية من الآخرين أو عدم نجاحه في الالتقاء الجيد، وبالتالي فإن زيادة حدة قلق الكلام تؤدي إلى انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى الفرد، والعكس صحيح.

2- دراسات تناولت قلق الكلام وعلاقة بالمرونة النفسية:

تناول (Gallego et al., 2020) دراسة العلاقة بين قلق الكلام وتحمل والضغوط والمرونة النفسية. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الكلام وتحمل والضغوط والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (95) من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية، ومقياس تقييم قلق الكلام (تم تطبيقه قبل وبعد التحدث أمام الآخرين)، ومقياس تحمل الضغوط. وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط كبير بين قلق الكلام وعدد من جوانب المرونة النفسية (الانفتاح على الخبرات /ومهارات المنظور الذاتي/ والاندماج المعرفي)، حيث ارتبطت المستويات العالية من قلق الكلام بمستويات منخفضة من المرونة النفسية وتحمل الضغوط، حيث يمكن اعتبار الانفتاح على الخبرات أحد أهم العوامل الرئيسية المرتبطة بقلق الكلام.

وأجرى (Wang et al., 2023) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين المرونة النفسية والقلق والاكتئاب والضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (1769) من الذكور والإناث، طبق عليهم مقاييس (المرونة النفسية، القلق والاكتئاب، مقياس التقييم الذاتي للتوتر). وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب منخفضي المرونة النفسية لديهم مستوى أعلى من القلق والاكتئاب، حيث تزداد لديهم الانفعالات السلبية بالمقارنة بالطلاب مرتفعي المرونة النفسية فيظهر لديهم مستوى قلق أقل، وذلك لأنهم يكونوا أكثر قدرة على تحمل الضغوط النفسية ومواجهتها بكفاءة عالية، وبالتالي يقل لديهم قلق الكلام.

وهدف دراسة (Ozdemir et al., 2024) إلى تحديد العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى القلق لدى ذوى اضطراب القلق العام. وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من ذوى اضطراب القلق العام. وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط سلبي بين المرونة النفسية ومستوى القلق، حيث ارتبطت المستويات العالية من القلق بمستويات منخفضة للمرونة النفسية لدى عينة الدراسة. كما يمكن أن يؤدي القلق إلى مستويات منخفضة من المرونة النفسية، وذلك لأن

منخفضى المرونة النفسية يكون لديهم قدرة منخفضة على تحمل الضغوط النفسية، وقد يكون سبب ذلك ارتفاع مستوى قلق الكلام.

وأجرى (Nikzadi et al., 2023) دراسة هدفت إلى تحديد دور المرونة النفسية في التنبؤ بالقلق وشدة الأرق. وتكونت عينة الدراسة من (393) من طلاب الجامعة. طبق عليهم مقاييس (القلق/ والمرونة النفسية/ والارق). وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط دال إحصائياً بين المرونة النفسية والقلق وشدة الأرق لدى عينة الدراسة، حيث ترتبط المرونة النفسية العالية مع انخفاض القلق. كما أكدت النتائج أيضاً قدرة المرونة النفسية على التأثير في أعراض القلق لدى طلاب الجامعة. يمكن أن تساعد العمليات المكونة من ستة عوامل الأفراد على تغيير وجهة نظرهم بشأن هذه الأعراض، على سبيل المثال، من خلال: الانفصال عن الأفكار القلقة (التفكير والذات كسياق)، والفهم وعدم التعامل معها الاستثارة الفسيولوجية والنفسية (القبول واليقظة)، وكذلك اعتبار التقييمات مجرد عملية عقلية وليست حقائق مطلقة.

ويتضح مما سبق أن قلق الكلام يرتبط بمستويات منخفضة من المرونة النفسية، حيث تزداد حدة قلق الكلام كلما كان الفرد أقل قدرة على مواجهة وتحمل الضغوط النفسية، وعدم القدرة على التغلب عليها ومعايشتها، وبالتالي يشعر الفرد بالضيق والألم النفسى عندما يتعرض لمواقف التحدث أمام الجمهور، وفي نفس الوقت يقل قلق الكلام عندما يكون للفرد القدرة على تغيير اساليب تفكيره واستبدالها بأساليب تفكير أكثر عقلانية وإيجابية عن مواقف التحدث أمام الجمهور، وبالتالي يقل لديه مستوى قلق الكلام.

3- دراسات تناولت فاعلية الذات وعلاقتها بالمرونة النفسية:

أجرى (أحمد أبو زيد، 2017) دراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (15) تلميذاً من الذكور ذوى صعوبات التعلم. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة في تحسين المرونة النفسية عن طريق تنمية الكفاءة الذاتية، مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية، لذلك تعد الكفاءة الذاتية عامل مهم في تطوير وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال والمراهقين.

وهدف دراسة (Jeffords et al., 2021) إلى تقصى العلاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (348) من طلاب الجامعة، أشارت

النتائج إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بالمرونة النفسية أبلغوا عن زيادة في الكفاءة الذاتية الجامعية، في حين أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى منخفض للمرونة النفسية أفادوا عن انخفاض فاعلية الذات لديهم. كما أن الطلاب الذين أفادوا بمرونة نفسية أكبر مع أفكارهم الوصمية شعروا بفعالية أكبر في قدرتهم على إكمال المهام المتعلقة بالكلية والطلاب الذين أفادوا بأنهم من المرجح أن يتجنبوا المواقف أو ينسحبوا منها في مواجهة امتلاك أفكار سلبية (انخفاض المرونة النفسية) أفادوا بأنهم يشعرون بقدر أقل من الفعالية الذاتية.

وأجرت (فايزة مزاري، 2022) دراسة هدفت فيها إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وفاعلية الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في كل من مستوى المرونة النفسية، ومستوى فاعلية الذات بحسب نوع التحصيل (مرتفع، منخفض)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكونت عينة الدراسة من (121) تلميذ وتلميذة، طبق عليهم مقاييس (المرونة النفسية/فاعلية الذات). وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة بين المرونة النفسية وبين فاعلية الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وكذلك وجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وفاعلية الذات لدى التلاميذ تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح التحصيل الدراسي المرتفع.

وهدف دراسة (Qin et al., 2023) إلى استكشاف دور المرونة النفسية كأحد العوامل الوسيطة بين فاعلية الذات العامة والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (480) من طلاب الجامعة. طبق عليهم مقياس فاعلية الذات، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الصحة النفسية العامة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ارتباط كبير بين فاعلية الذات العامة والمرونة النفسية، كما ظهر للمرونة النفسية دور وسيط بين فاعلية الذات والصحة النفسية.

ويتضح مما سبق أن الأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يكونوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات فعالة لتحمل الضغوط النفسية ومعايشتها، وبالتالي يكونوا أكثر مرونة نفسية لذلك يكون لديهم القدرة على التغلب على الانفعالات السلبية مثل القلق وغيره، وفي نفس الوقت فإن الأفراد مرتفعي المرونة النفسية يكون لديهم القدرة على استغلال قدراته في مواجهة الأزمات والصعوبات بكفاءة وبالتالي يكون لديهم قدر عالٍ من فاعلية الذات.

تعقيب عام على الدراسات والبحوث السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة أن المستويات العالية من قلق الكلام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستويات منخفضة من فاعلية الذات، وذلك اتفق مع ما أشارت إليه دراسات كل من: (Lestari et al.,2022), (Lestari et al.,2020); (Trisnaningati&Sinambela., 2020)

كما أشارت نتائج دراسات كل من: (Pontillas&Rodrigo,2024); (Dinda,2023) إلى الدور المهم الذي تلعبه فاعلية الذات العالية في خفض حدة قلق الكلام لدى الأفراد، لذلك أكدت نتائج دراستهم ضرورة تحسين فاعلية الذات المنخفضة لخفض حدة قلق الكلام لدى مرتفعى قلق الكلام.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الكلام والمرونة النفسية لدى الفرد مثل دراسة كل من: (Wang et al., 2023), (Gallego et al.,2020), (Ozdemir et al., 2024), (Ozdemir et al., 2024).

أكدت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية، حيث زيادة مستوى فاعلية الذات تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها وذلك نتيجة الاستثمار الامثل لقدرات واستعدادات الفرد المختلفة مثل دراسة كل من: أحمد أبو زيد (2017)، (فايزة مزاري,2022); (Qin et al.,2023); (Jeffords et al.,2021)

ومن الملاحظ أن هناك قلة في البحوث والدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين قلق الكلام بصفة خاصة والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، ولذا جاء هذا البحث كمحاولة من الباحث لاستجلاء العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام بصفة خاصة والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. لذلك يكون هناك حاجة ماسة للقيام بالبحث الحالي، وكذلك الكشف عن امكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام، وذلك لقلة البحوث والدراسات الأجنبية التي تناولت ذلك.

كما أن معظم الدراسات الأجنبية تناولت دراسة تأثير فاعلية الذات على قلق الكلام، في حين أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت تأثير قلق الكلام على فاعلية الذات وهذا ما يتناوله البحث الحالي، مما يجعل الحاجة ماسة للقيام بهذا البحث.

هذا بالإضافة إلى أنه لا توجد دراسة عربية تناولت قلق الكلام وعلاقته بفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، ولذا كان هذا دافعاً للباحث لإجراء هذا البحث، لتوضيح طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق الكلام وفاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، والكشف عن امكانية التنبؤ بمستوى فاعلية الذات ومستوى المرونة النفسية من خلال قلق الكلام، وذلك لعدم وجود دراسة عربية تناولت الكشف عن امكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام.

عاشراً: فروض البحث:

من خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة، وعلى ضوء الإطار النظري يضع الباحث فروض البحث الحالي فيما يلي:

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في مقياس قلق الكلام ومقياس فاعلية الذات لدى عينة البحث من طلاب الجامعة.

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في مقياس قلق الكلام ومقياس المرونة النفسية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة.

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في مقياس فاعلية الذات وبين درجاتهم في مقياس المرونة النفسية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة.

يمكن التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام لدى عينة البحث من طلاب الجامعة.

حادى عشر: الإجراءات المنهجية للبحث:

منهج البحث:

في ضوء أهداف وفروض البحث تم استخدام المنهج الوصفي، وتحديدًا الأسلوب الارتباطي التنبؤي لدراسة العلاقة بين قلق الكلام وكل من فاعلية الذات، والمرونة النفسية. والكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

مجتمع البحث:

تضمن مجتمع البحث طلاب كلية التربية- جامعة بينها- في العام الجامعي 2023/2024م، بالشعب الأدبية والشعب العلمية، حيث تراوحت أعمارهم من (18-20) عامًا، بمتوسط عمري قدره (2، 19)، وانحراف معياري (1، 31).

عينة البحث: تضمنت عينة الدراسة ما يأتي:

عينة الكفاءة السيكمترية: تكونت عينة الكفاءة السيكمترية من (100) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية-جامعة بينها- وتراوحت أعمارهم من (18-20) عامًا، بمتوسط عمري قدره (1، 19)، وانحراف معياري (1، 12)، وذلك بهدف التحقق من الكفاءة السيكمترية (الصدق- الثبات- الاتساق الداخلي) لمقياس قلق الكلام، ومقياس فاعلية الذات. وتم استبعاد هذه العينة من العينة الأساسية للدراسة.

عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (300) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية-جامعة بينها- بواقع (180) طالبة، و(120) طالب. وتراوحت أعمارهم من (18-20) عامًا. حيث تم تطبيق عليهم مقياس (قلق الكلام/فاعلية الذات/المرونة النفسية).

أدوات البحث:

استخدم الباحث في البحث الحالي الأدوات التالية:

مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

مقياس فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

مقياس المرونة النفسية إعداد: كونور، وديفيدسون (Connor&Davidson,2003) ترجمة

وتعريب وتقنين (محمد القللي، 2016). وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

الأداة الأولى: مقياس اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحث).

الهدف من المقياس:

هو قياس مستوى قلق الكلام لدى طلاب الجامعة، ومن ثم تحديد الأفراد مرتفعي قلق الكلام، والأفراد منخفضي قلق الكلام من طلاب الجامعة. وبالتالي يهدف مقياس قلق الكلام تشخيص الطلاب الذين لديهم اضطراب قلق الكلام.

مصادر إعداده:

قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس من خلال اتباع الخطوات التالية:
الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية لاضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة للإفادة منها في بناء إعداد هذا المقياس ومنها: مقياس قلق الكلام العام (McCroskey, 1970, in (Auburn, 2017). ومقياس قلق الكلام العام لهسو (Hsu, 2023). ومقياس قلق التحدث بلغة أجنبية (He, 2018). ومقياس مستوى قلق الكلام لـ (Pontillas & Rodrigo, 2024). وبعض المقاييس العربية لقلق الكلام مثل مقياس قلق الكلام لـ (هند عبد الوهاب، 2023).

الصورة الأولى للمقياس:

قام الباحث بإعداد الصورة الأولى للمقياس، وقد راعى أن تكون صياغة المفردات الخاصة بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة بعيداً عن التعقيد والغموض. حيث تكون المقياس في صورته الأولى من (30) مفردة، مقسمة على أربعة أبعاد لقياس جوانب اضطراب قلق الكلام وهما: (المعرفي، والنفسي، والفسولوجي، والسلوكي).

وضع الباحث لكل مفردة أربعة بدائل اختيارية، لا أوافق، أحياناً، أوافق، أوافق بشدة. بحيث تأخذ الاستجابة المعبرة عن وجود قلق الكلام بدرجة مرتفعة (أربعة درجات)، والاستجابة المعبرة عن وجود قلق الكلام بدرجة متوسطة (ثلاث درجات)، وتأخذ الاستجابة المعبرة عن وجود قلق الكلام أحياناً (درجتان)، بينما الاستجابة المعبرة عن غياب قلق الكلام تأخذ (درجة واحدة)، وقد بلغ عدد مفردات المقياس في صورته الأولى (30) مفردة.

تعامل الباحث مع مقياس اضطراب قلق الكلام كدرجة كلية بالرغم من أنه يتمحور في أربعة مظاهر رئيسية وهي (المعرفي، والنفسي، والفسولوجي، والسلوكي)، وذلك لأن الباحث وجد تداخل بين هذه الأبعاد، إذ أن المفردة الواحدة في المقياس قد تتضمن هذه الأبعاد مجتمعة معاً أو بعضها، لذلك بعد أن قام الباحث بصياغة مفردات كل بعد من أبعاد قلق الكلام، وجد الباحث أن التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس أفضل من تقسيمه إلى أبعاد.

قام الباحث بالتحقق من الكفاءة السيكمترية (الاتساق الداخلي/ الصدق/ الثبات) لمقياس اضطراب قلق الكلام على النحو التالي:

(أ) الاتساق الداخلي:

وتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس قلق الكلام، والدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس قلق الكلام،

والدرجة الكلية للمقياس ن = (100)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	**0,642	16	**0,783
2	**0,589	17	**0,712
3	**0,690	18	**0,665
4	**0,670	19	**0,599
5	**0,780	20	**0,602
6	**0,790	21	**0,649
7	**0,689	22	**0,711
8	**0,546	23	**0,749
9	**0,674	24	**0,530
10	**0,765	25	**0,677
11	**0,641	26	**0,588
12	**0,712	27	**0,675
13	**0,711	28	**0,682
14	**0,592	29	**0,755
15	**0,677	30	**0,687

** مفردات دالة عند مستوى دلالة (0,01).

ويتضح من جدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس اضطراب قلق الكلام والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود اتساق داخلي للمقياس.

(ب) صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري، وصدق المقارنة الطرفية. وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

- الصدق الظاهري:

قام الباحث بتطبيق مقياس اضطراب قلق الكلام على عينة حساب الكفاءة السيكمترية للمقياس، والتي بلغ قوامها (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم من (18-20) عامًا، بمتوسط عمري قدره (19.1)، وانحراف معياري قدره (1.12) واتضح للباحث أن التعليمات الخاصة بالمقياس واضحة ومحددة وأن المفردات تتصف بالوضوح التام وسهولة الفهم، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بالصدق الظاهري.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي قلق الكلام، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازليًا، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والأرباعي الأدنى، والجدول التالي يبين ذلك بالتفصيل:

جدول (2)

القدرة التمييزية لمقياس قلق الكلام (ن = 100)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الأرباعي الأدنى ن = 25		الأرباعي الأعلى ن = 25		مقياس قلق الكلام
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,01	37,93	2,50	43,21	1,17	110,12	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (2) أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائيًا عند مستوى (0,01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع المقياس بقدرة تمييزية عالية، تجعله يتصف بالصدق، ومن ثم يكون صالح للاستخدام في البحث الحالي.

ثبات المقياس: قام الباحث بحساب معامل الثبات على عينة الكفاءة السيكمترية التي بلغ عددها (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وقد استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ،

وطريقة التجزئة النصفية لكل من سبيرمان Spearman ، وجتمان Guttman ، وطريقة إعادة التطبيق. وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، باستخدام برنامج التحليل الاحصائي للبيانات SPSS 18 وتم الحصول على معامل ثبات (0,814) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

- طريقة التجزئة النصفية:

تم تجزئة مقياس قلق الكلام إلى نصفين متكافئين، يتضمن النصف الأول درجات الأفراد في الأسئلة الفردية، ويتضمن النصف الثاني درجات الأفراد في الأسئلة الزوجية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى مقياس اضطراب قلق الكلام. والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (3)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس

المفردات	العدد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	15	0,877	0,88	0,911	0,908
الجزء الثانى	15	0,855			

يتضح من جدول (3) أن معامل ثبات مقياس اضطراب قلق الكلام يساوى (0,911)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، لذلك يكون صالح للاستخدام كأداة للقياس في البحث الحالي، وهذا يعد مؤشراً على أن مقياس اضطراب قلق الكلام يمكن أن يعطى نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفى ظروف التطبيق نفسها.

- طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق مقياس اضطراب قلق الكلام على عينة الكفاءة السيكومترية مرتين متتاليتين، بفواصل زمنى لا يساعد الفرد على تذكر مفردات المقياس، حيث تم تطبيق مقياس قلق الكلام على عينة الدراسة السيكومترية البالغ عددها (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمنى (اسبوعين) بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين، وظهرت قيمة معامل الثبات (0,902)

بين الدرجة الكلية لكلا التطبيقين، وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الصورة النهائية لمقياس اضطراب قلق الكلام:

تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (30) مفردة، تتضمن أربعة أبعاد لاضطراب قلق الكلام وهما (المعرفي/النفسي/السيولوجي/السلوكي)، وكل مفردة تتضمن أربعة استجابات (أوافق بشدة/أوافق/أحياناً/لا أوافق)، ويتم التعامل مع المقياس كدرجة كلية.

تصحيح المقياس:

قام الباحث بتحديد مفتاح تصحيح المقياس على النحو التالي:

لكل مفردة أربعة بدائل اختيارية بحيث تأخذ الاستجابة الدالة على طالب الجامعة الذي لديه شعور بالخوف والرغبة من التحدث أمام الآخرين، ولديه أفكار لاعقلانية عن ذاته، وعدم الثقة بذاته، ولديه توتر شديد من التواجد في المواقف التي يمكن أن يتطلب منه التحدث أمام الجمهور، ويتجنب المشاركة مع الآخرين "أربعة درجات". في حين أن الاستجابة الدالة على تواجد هذه الأعراض بشدة أقل "ثلاث درجات". بينما تأخذ الاستجابة الدالة على وجود هذه الأعراض أحياناً "درجتان". بينما تأخذ الاستجابة الدالة على غياب قلق الكلام لدى طالب الجامعة، ولديه قدرة عالية على التحدث أمام الآخرين بكفاءة دون خوف أو توتر "درجة واحدة". مع مراعاة أن المفردات (30/29/28) تصحح بشكل عكسي.

بناءً على ماسبق تكون النهاية الصغرى لطالب الجامعة على المقياس (30)، والنهاية العظمى (120)، وعليه تم تحديد مرتفعى قلق الكلام ممن يحصلون على الدرجات من (91-120) درجة على مقياس اضطراب قلق الكلام، ومن يحصلون على الدرجات من (60-90) لديهم مستوى متوسط من قلق الكلام، ومن يحصلون على الدرجات من (30-59) يكون لديهم مستوى منخفض من قلق الكلام.

الأداة الثانية: مقياس فاعلية الذات لطلاب الجامعة (إعداد: الباحث).

الهدف من المقياس:

هو قياس مستوى فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، ومن ثم تحديد الأفراد مرتفعى فاعلية الذات، والأفراد منخفضى فاعلية الذات من طلاب الجامعة.

مصادر إعدادة:

قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس من خلال اتباع الخطوات التالية:
الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة.

الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية لفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة للإفادة منها في بناء إعداد هذا المقياس ومنها: مقياس فاعلية الذات المدركة (Smith & Betz, 2000) فيما يتعلق بمجموعة واسعة من السلوكيات الاجتماعية. ومقياس (Crandall, et al., 2015) لفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. ومقياس فاعلية الذات المدركة في التحدث العام (Paradewari, 2017). ومقياس فاعلية الذات (أحمد غندور وآخرون، 2016). ومقياس فاعلية الذات (حسام عزب وآخرون، 2018). ومقياس فاعلية الذات (أميرة حسن وآخرون، 2024).

ومن خلال الاطلاع على ما سبق من أطر نظرية ودراسات سابقة ومقاييس استقر الباحث على أبعاد مقياس فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة على النحو التالي: الانجازات الأدائية/ الخبرات البديلة/ الاقناع اللفظي/ الاستثارة الانفعالية.

الصورة الأولية للمقياس:

قام الباحث بإعداد الصورة الأولية للمقياس، وقد راعى أن تكون صياغة المفردات الخاصة بالمقياس في صورة واضحة ومفهومة بعيداً عن التعقيد والغموض. ووضع الباحث لكل موقف ثلاثة بدائل اختيارية، أبداً ، أحياناً ، دائماً. وتتضمن المقياس (32) مفردة موزعة على أربعة أبعاد، حيث كل بعد يتضمن (8) مفردات:

البعد الأول: الانجازات الأدائية: ويضم المفردات من 1-8.

البعد الثاني: الخبرات البديلة: ويضم المفردات من 9-16.

البعد الثالث: الاقناع اللفظي: ويضم المفردات من 17-24.

البعد الرابع: الاستثارة الانفعالية: ويضم المفردات 25-32.

قام الباحث بالتحقق من الكفاءة السيكمترية (الاتساق الداخلي/ الصدق/ الثبات) لمقياس فاعلية الذات على النحو التالي:

(أ) حساب الاتساق الداخلي:

- الاتساق الداخلي للمفردات:

وتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس فاعلية الذات، والدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف

مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس ن=100

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	**0,665	17	**0,774
2	**0,759	18	**0,744
3	**0,756	19	**0,689
4	**0,699	20	**0,874
5	**0,589	21	**0,768
6	**0,587	22	**0,711
7	**0,688	23	**0,677
8	**0,789	24	**0,588
9	**0,741	25	**0,644
10	**0,754	26	**0,612
11	**0,756	27	**0,710
12	**0,820	28	**0,766
13	**0,588	29	**0,599
14	**0,766	30	**0,640
15	**0,758	31	**0,671
16	**0,754	32	**0,723

** مفردات دالة عند مستوى دلالة (0,01).

ويتضح من جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل موقف من مواقف مقياس اضطراب قلق الكلام والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود اتساق داخلي للمقياس.

الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

وتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس فاعلية الذات ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى والجدول التالي يوضح ذلك بالتفصيل:

جدول (5)

مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس فاعلية الذات ن = 100

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الدرجة الكلية
1	الانجازات الأدائية	-				
2	الخبرات البديلة	**0,611	-			
3	الاقناع اللفظي	**0,599	**0,580	-		
4	الاستثارة الانفعالية	**0,652	**0,592	**0,688	-	
	الدرجة الكلية	**0,645	**0,601	**0,637	**0,678	

** دال عند مستوى دلالة (0,01).

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

(ب) صدق المقياس: لحساب صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري، وصدق المفردات. وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

- الصدق الظاهري:

قام الباحث بتطبيق مقياس فاعلية الذات على عينة حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس، والتي بلغ قوامها (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم من (18-20) عامًا، بمتوسط عمرى قدره (19.1)، وانحراف معيارى قدره (1.12) واتضح للباحث أن التعليمات الخاصة بالمقياس واضحة ومحددة وأن المواقف تتصف بالوضوح التام وسهولة الفهم، مما يؤكد أن المقياس يتمتع بالصدق الظاهري.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي قلق الكلام، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية في

الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات الأربعى الأعلى وهو الطرف القوى، والأربعى الأدنى، والجدول التالى يبين ذلك بالتفصيل:

جدول (6)

القدرة التمييزية لمقياس فاعلية الذات (ن = 100)

الأبعاد	الأربعى الأعلى ن = 25		الأربعى الأدنى ن = 25		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
الإنجازات لأدائية	28,70	1,36	12,44	1,66	20,65	0,01
الخبرات البديلة	26,82	1,33	14,28	1,59	18,88	0,01
لاقناع اللفظى	30,68	1,62	10,11	2,21	24,60	0,01
الاستثارة الانفعالية	28,20	2,10	14,56	1,90	20,87	0,01
الدرجة الكلية	114,4	1,4	51,39	2,50	47,09	0,01

يتضح من الجدول رقم (6) أن الفرق بين الميزانين القوى والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (0,01) وفى اتجاه المستوى الميزانى القوى مما يعنى تمتع المقياس بقدرة تمييزية عالية.

(ب) ثبات المقياس: قام الباحث بحساب معامل الثبات على عينة الكفاءة السيكومترية التي بلغ عددها (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وقد استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من سبيرمان Spearman ، وجتمان Guttman ، وطريقة إعادة التطبيق. وفيما يلى بيان ذلك بالتفصيل:

- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، باستخدام برنامج التحليل الإحصائى للبيانات SPSS 18 وتم الحصول على معامل ثبات (0,884) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

- طريقة التجزئة النصفية:

تم تجزئة مقياس قلق الكلام إلى نصفين متكافئين، يتضمن النصف الأول درجات الأفراد في الأسئلة الفردية، ويتضمن النصف الثانى درجات الأفراد في الأسئلة الزوجية، حيث تم

حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى مقياس اضطراب قلق الكلام. والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (7)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس $n=100$

المفردات	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براوان	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	16	0,89	9,10	0,922	0,915
الجزء الثانى	16	0,83			

يتضح من جدول (7) أن معامل ثبات مقياس اضطراب قلق الكلام يساوى (0,922)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، لذلك يكون صالح للاستخدام كأداة للمقياس في الدراسة الحالية، وهذا يعد مؤشرا على أن مقياس اضطراب قلق الكلام يمكن أن يعطى نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفى ظروف التطبيق نفسها. طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق مقياس فاعلية الذات على عينة الكفاءة السيكومترية مرتين متتاليتين، بفواصل زمنى لا يساعد الفرد على تذكر مفردات المقياس، حيث تم تطبيق مقياس قلق الكلام على عينة الدراسة السيكومترية البالغ عددها (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمنى (اسبوعين) بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين، وظهرت قيمة معامل الثبات (0,912) بين الدرجة الكلية لكلا التطبيقين، وهى قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

6- الصورة النهائية لمقياس فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة:

تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (32) مفردة، تتضمن أربعة أبعاد لفاعلية الذات وهما:

الإنجازات الأدائية: وتضم المفردات 1- 8.

الخبرات البديلة: وتضم المفردات من 9- 16.

الاقناع اللفظى: ويضم المفردات من 17- 24.

الاستثارة الانفعالية: وتضم المفردات من 25-32.

7- تصحيح المقياس: قام الباحث بتحديد مفتاح تصحيح المقياس على النحو التالي:

لكل مفردة ثلاث بدائل بدائل اختيارية بحيث تأخذ الاستجابة الدالة على طالب الجامعة الذي يكون لديه ثقة عالية بنفسه وقدرته على أداء المهام المختلفة بإتقان، وأدائه للسلوك في مواقف مختلفة بعزم وإصرار على تحقيق الأهداف وقادر على التعامل مع الآخرين في الحياة، والقدرة على إكمال بنجاح الأنشطة الصعبة رغم وجود الصعوبات " ثلاث درجات". في حين أن الاستجابة الدالة على تواجد هذه الأعراض بشدة أقل "درجتان". بينما تأخذ الاستجابة الدالة على غياب هذه القدرات لدى طالب الجامعة "درجة واحدة". مع الأخذ في الاعتبار أن المفردة رقم 32 تصحح بشكل عكسي.

بناءً على ماسبق تكون النهاية الصغرى لطالب الجامعة على المقياس (32)، والنهاية العظمى (96)، وعليه تم تحديد مرتفعى فاعلية الذات ممن يحصلون على الدرجات من (76-96) درجة على مقياس فاعلية الذات، ومن يحصلون على الدرجات من (54-75) لديهم مستوى متوسط من فاعلية الذات، ومن يحصلون على الدرجات من (32-53) يكون لديهم مستوى منخفض من فاعلية الذات.

ثالثاً: الأداة الثالثة مقياس المرونة النفسية:

إعداد: كونور، وديفيدسون (Connor&Davidson,2003) ترجمة وتعريب وتقنين (محمد القللى، 2016)

يتضمن المقياس خمسة عوامل للمرونة النفسية وهي: الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة، والإيمان بالقدر.

وقام (محمد القللى، 2016) بترجمة وتعريب وتقنين المقياس، حيث قام بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري، وصدق البناء، حيث تم التوصل لمؤشرات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة التي تمثل مكونات المرونة النفسية بعضها ببعض، واتضح أن معاملات ارتباط العوامل ببعضها تتراوح بين (0.264-0.845) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01).

وقام أيضًا بالتحقق من ثبات القياس باستخدام معادلة ألفا كرونباك، حيث بلغت قيمته (0.840)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معاملات الاتساق الداخلي، التي تراوحت بين (0.320-0.946) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات مقبولة.

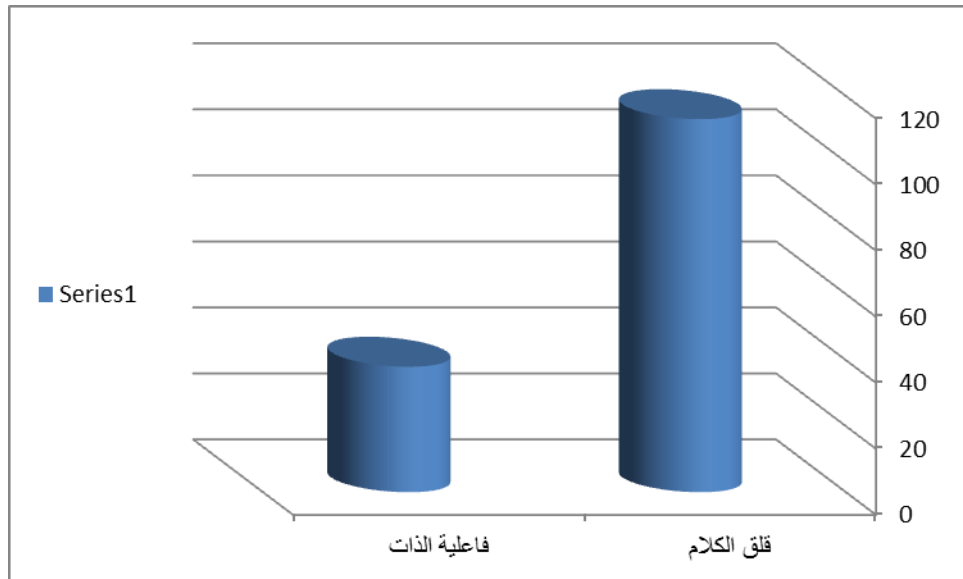
تصحيح المقياس:

للمقياس خمسة بدائل وهي: تنطبق دائمًا، تنطبق أحيانًا، تنطبق إلى حد ما، نادرًا ما تنطبق، لا تنطبق أبدًا. وتقدر درجة الطالب بحيث تعطى درجة واحدة إذا كانت الاستجابة على البند لا تنطبق، ودرجتين إذا كانت الاستجابة على البند نادرًا ما تنطبق، وثلاث درجات إذا كانت الاستجابة على البند تنطبق إلى حد ما، وأربعة درجات إذا كانت الاستجابة تنطبق أحيانًا، وخمسة درجات إذا كانت الاستجابة تنطبق دائمًا. وفي النهاية يتم جمع الدرجات في درجة واحدة تعبر عن الدرجة الكلية للمرونة النفسية. حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى الفرد، والعكس.

ثاني عشر: نتائج البحث ومناقشتها:

نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للبحث الحالي على أنه: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في مقياس قلق الكلام (الدرجة الكلية) ومقياس فاعلية الذات (الدرجة الكلية). وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات مقياس قلق الكلام ودرجات مقياس فاعلية الذات لعينة البحث والمكونة من (300) طالبًا وطالبة، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.858***)، وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (0,01). مما يدل على تحقق الفرض الأول. فكلما ارتفع مستوى قلق الكلام لدى الفرد كلما انخفض مستوى فاعلية الذات. والشكل التالي شكل (1) يوضح المستوى المنخفض لفاعلية الذات لدى الطلاب مرتفعى اضطراب قلق الكلام.



شكل (1)

مستوى فاعلية الذات المنخفض لدى مرتفعى قلق الكلام

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الأول:

يتضح مما سبق أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الكلام وفاعلية الذات، فكلما ارتفع مستوى قلق الكلام لدى الفرد كلما كان لديه تدنى في فاعلية ذاته، حيث أنه يشعر بالخلج والاحباط وضعف الثقة بالنفس نتيجة عدم قدرته على مواجهة الآخرين والتحدث أمامهم، مما يؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات في التحدث أمام الآخرين، وذلك يؤثر على نموه الشخصي والاجتماعي، ويؤدي إلى عدم القدرة على التعبير عن الذات في المواقف المختلفة، وذلك لأن قلق الكلام يحدث بسبب طرق التفكير غير العقلانية تجاه الفرد وتجاه الآخرين، وذلك ما اتفق مع نتائج دراسة كلاً من: (Pontillas&Rodrigo,2024;

Trisnaningati&Sinambela,2020)

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الأول على أساس أن قلق الكلام يؤثر على فاعلية الذات لدى الفرد أثناء التحدث عبر سياقات مختلفة، ويعوق قدرة الفرد على التواصل بفعالية في الأماكن العامة. ويسبب ذلك ضيق كبير وإعاقة لقدرة طلاب الجامعة على التواصل بشكل فعال والتعبير عن أنفسهم لفظيًا، فقد يواجه الطلاب صعوبة في التفاعل مع الآخرين. ويمكن أن يكون للمستوى المرتفع من قلق الكلام تأثير محتمل على البيئة التعليمية وعلى التطور الشخصي والأكاديمي للطلاب وذلك يتفق مع نتيجة دراسة (Pontillas&Rodrigo,2024).

وهذا ربما يرجع إلى أن ارتفاع مستوى قلق الكلام لدى الفرد يجعله يشعر بالخوف الشديد، وعدم أيمانه بقدراته واستعداداته، وبالتالي يظهر لديه خوف واضح من التحدث أمام الآخرين خوفاً من التقييمات السلبية من الآخرين مما يجعله يشعر بعدم القدرة على التحدث أمام الآخرين، مما يؤدي إلى تدنى مستوى فاعلية الذات لديه.

وربما يؤدي ارتفاع مستوى قلق الكلام لدى الفرد إلى العزلة عن الآخرين، ومن ثم يفقد الفرد الثقة في قدراته وإمكاناته، مما يؤدي إلى تكوين بعض الأفكار اللاعقلانية عن ذاته، وذلك يجعله يتجنب المواقف الاجتماعية خاصة التي قد يتطلب فيها إلقاء كلمة أو مواجهة الآخرين، فيصبح الفرد غير قادر على التعبير عن نفسه مما يعيق تفاعله الاجتماعي، وبذلك تنخفض مستوى فاعلية الذات لديه، وذلك ما أكدته نتائج دراسة (Dina,2023)، حيث أشارت نتائج دراستها إلى أن مستوى قلق الكلام يؤثر على فاعلية الذات لدى الفرد.

وفي نفس الوقت يمكن القول بأن هناك تأثير مباشر سلبي لفاعلية الذات على قلق الكلام، بمعنى أنه كلما انخفض مستوى فاعلية الذات، زاد قلق الكلام، والعكس صحيح، حيث أن العمل على تحسين فاعلية الذات سوف يقلل من قلق الكلام أمام الجمهور، وذلك لأن قلق الكلام يحدث بسبب طرق التفكير غير العقلانية تجاه أنفسهم وتجاه الجمهور، كما أن العمل على خفض مستوى قلق الكلام لدى الفرد سوف يؤدي إلى تحسين مستوى فاعلية الذات لديه حيث يكون أكثر ثقة بالنفس وأكثر وعياً بقدراته، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Lestari,et al.,2020; Lestari,et al.,2022)

وبذلك جاءت نتيجة الفرض الأول متفقة مع نتائج دراسات كلاً من:

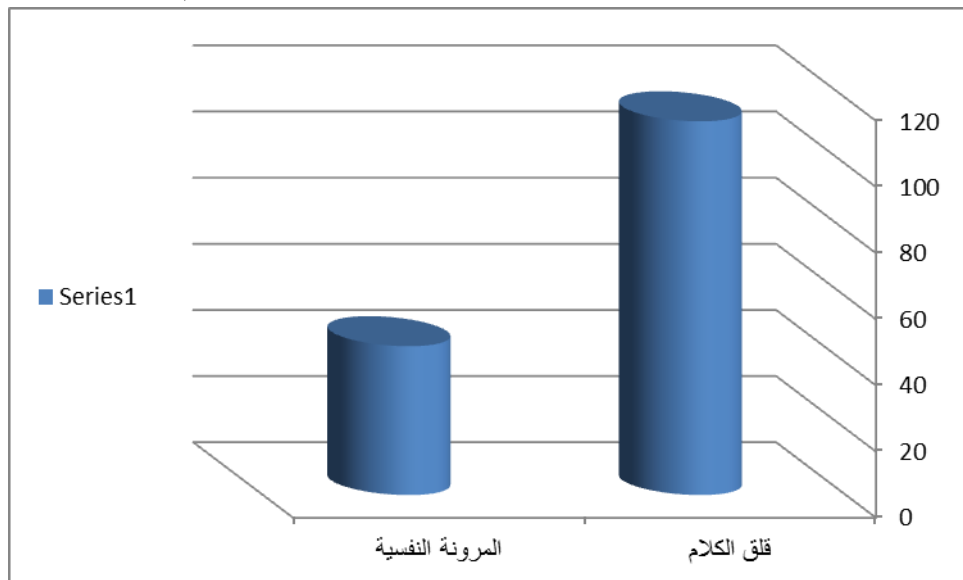
Trisnaningati&Sinambela., 2020; Lestari,et al.,2020;Dinda,2023:

Lestari,et al.2022;PontillaS& Rodrigo,2024.

حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود انخفاض في مستوى فاعلية الذات لدى مرتفعي قلق الكلام، وهذا يؤكد وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى قلق الكلام ومستوى فاعلية الذات لدى الفرد.

نتيجة الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى للبحث الحالية على أنه: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في مقياس قلق الكلام (الدرجة الكلية) ومقياس المرونة النفسية (الدرجة الكلية) لدى عينة البحث. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات مقياس قلق الكلام ودرجات مقياس المرونة النفسية لعينة البحث والمكونة من (300) طالبًا وطالبة، حيث بلغ معامل الارتباط (- 0,925**)، وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (0,01). مما يدل على تحقق الفرض الثانى. والشكل التالى شكل (2) يوضح المستوى المنخفض للمرونة النفسية لدى مرتفعى اضطراب قلق الكلام.



شكل (2)

مستوى المرونة النفسية المنخفض لدى مرتفعى اضطراب قلق الكلام

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الثانى:

يتضح مما سبق أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الكلام والمرونة النفسية، فكلما ارتفع مستوى قلق الكلام لدى الفرد كلما قل مستوى المرونة النفسية لديه، حيث يؤدي ارتفاع مستوى قلق الكلام أمام الآخرين إلى شعور الفرد بضغوط نفسية عالية، والشعور بالضيق والألم النفسى نتيجة عدم قدرته على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها عند التحدث أمام الآخرين، بما يولد لديه الإحساس بعدم الرضا وعدم الاتزان الانفعالى كنتيجة لشعوره بقلق الكلام، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من: (Gallego et al.,2020; Wang et al.,2023)، حيث

ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية السالبة بين قلق الكلام والمرونة النفسية على أساس أن شعور الفرد بمستوى عالٍ من قلق الكلام أمام الآخرين سوف يؤدي إلى عدم قدرته على التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية، وبالتالي يكون أقل قدرة على مواجهة وتحمل الضغوط النفسية، وعدم القدرة على التغلب عليها ومعايشتها، وبالتالي يشعر الفرد بالضيق والألم النفسي عندما يتعرض لمواقف التحدث أمام الجمهور، وذلك ما يتفق مع نتائج دراسة كـ_____

وبذلك جاءت نتيجة الفرض الثاني متفقة مع نتائج دراسات كلاً من:

حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود انخفاض في مستوى المرونة النفسية لدى مرتفعى قلق الكلام، وهذا يؤكد وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الكلام والمرونة النفسية لدى الفرد.

529

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الثالث:

يتضح مما سبق أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية، فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد كلما زاد مستوى المرونة النفسية، وذلك لأن فاعلية الذات المرتفعة تعنى الاستثمار الأمثل لقدرات الفرد، وبالتالي يتمتع بصحة نفسية عالية تجعله قادر على تحمل الضغوط المختلفة التي يتعرض لها، وذلك يؤكد أن الأفراد مرتفعي فاعلية الذات لديهم ثقة عالية بالنفس تجعلهم أكثر قدرة على إكمال المهام بنجاح، لذلك وجود ارتباط قوى بين فاعلية الذات والمرونة النفسية وذلك ما يتفق مع نتيجة دراسة كلاً من: Jeffords et al., 2021; Qin et al., 2023.

ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية على أساس أن الأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية يكونوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات فعالة لتحمل الضغوط النفسية ومعايشتها، ويكون لديهم دوافع معرفية للتصرف بشكل أكثر مرونة، خاصة إذا كان الهدف المراد الوصول إليه هدفاً واضحاً، وبالتالي يكونوا أكثر مرونة نفسية، لذلك يكون لديهم القدرة على التغلب على الانفعالات السلبية مثل القلق وغيره. وذلك يتفق مع مع أشار إليه (Nusantara et al., 2021).

وهذا ربما يرجع إلى أن الأفراد مرتفعي فاعلية الذات يكون لديهم القدرة على استغلال قدراتهم في مواجهة الأزمات والصعوبات بكفاءة، وبالتالي يكون لديهم قدر عال من المرونة النفسية. لذلك تعد فاعلية الذات عامل مهم في تطوير وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال والمراهقين وذلك ما يتفق مع نتيجة دراسة كلاً من: فايژه مرزى، 2022 ; أحمد أبو زيد، 2017. حيث أظهرت نتائج دراستهم وجود ارتباط قوى موجب بين مستوى فاعلية الذات ومستوى المرونة النفسية لدى الفرد، كما يمكن تحسين مستوى المرونة النفسية لدى الفرد من خلال تحسين فاعلية الذات لديه. كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والمرونة النفسية على أساس أن فاعلية الذات يُنظر إليها على أنها معالجة معرفية تتشكل بناءً على معتقدات الفرد عن قدراته الشخصية، والتي تظهر في اعتقاده بأن لديه القدرة على ممارسة السيطرة على البيئة، واتخاذ السلوك المرغوب بإتقان، ورغبة في تعلم الأشياء الجديدة، والإحساس بالثقة بالنفس وتقبل الحياة والصمود أمام ضغوطها، ومقاومته للفشل وكفائته ومرونته في التعامل مع المواقف والمشكلات

الصعبة، واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمصابرة وإصرار في مواقف مختلفة وذلك ما أشارت إليه إيمان مرعى وآخرون (2019، 205).

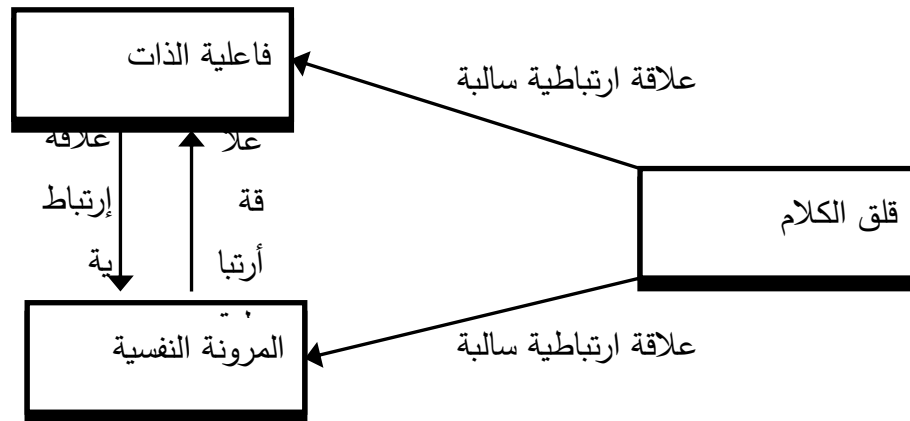
لذلك الطلاب الذين يصنفون أنفسهم بدرجة عالية في فاعلية الذات هم أكثر عرضة للاعتقاد بأنهم قادرين على إكمالها بنجاح الأنشطة الصعبة رغم وجود الصعوبات. وهذا يعني أنه يمكن أن يكون لديهم القدرة على التعامل مع الظروف الصعبة، وتوليد أفكار جديدة، ومعالجة القضايا القائمة، وذلك ما أشارت إليه (Sana et al., 2024).

وبذلك جاءت نتيجة الفرض الثالث متفقة مع نتائج دراسات كلاً من:

أبو زيد، 2017:2021، Jeffords, et al., 2021:2022، مزارى، 2022، Qin, et al., 2023.

حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن الأفراد مرتفعي فاعلية الذات لديهم مستوى عال من المرونة النفسية، لذلك يكون لديهم القدرة على التغلب على الانفعالات السالبة مثل قلق الكلام وغيره، مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى فاعلية الذات ومستوى المرونة النفسية لدى الفرد.

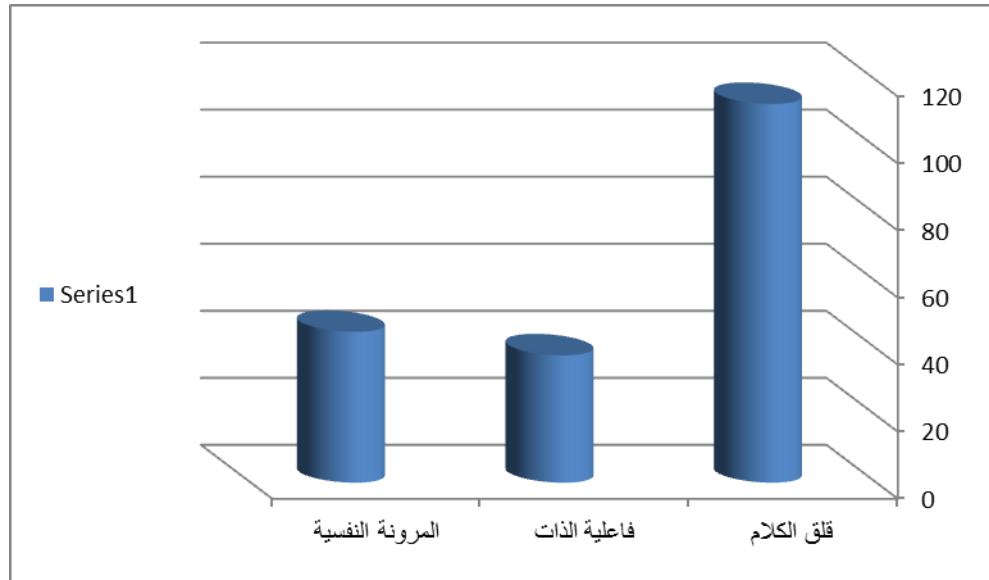
ويمكن تلخيص نتائج الفروض الثلاثة الأولى في الأشكال التالية: شكل (3)، وشكل (4)، وشكل (5):



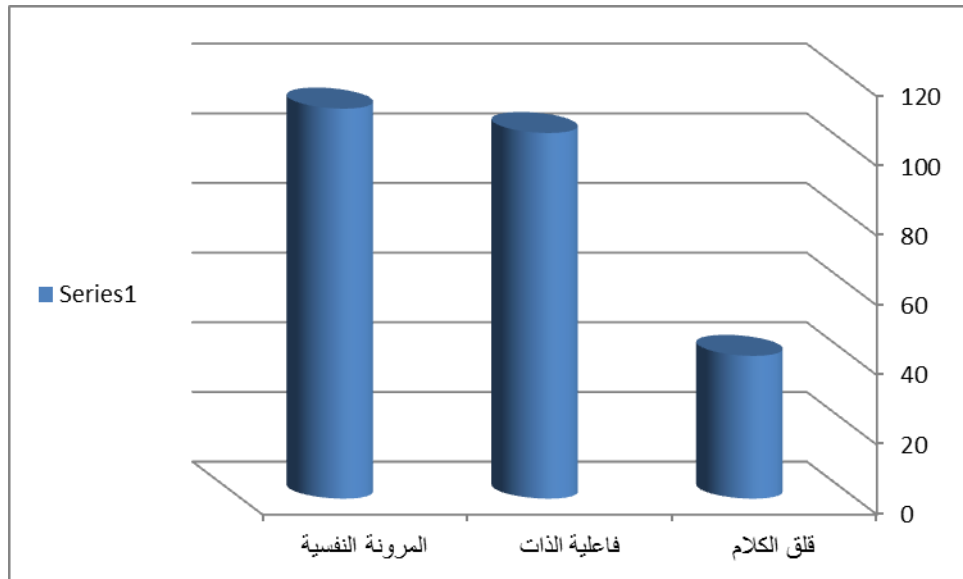
شكل (3)

يوضح طبيعة العلاقة الارتباطية السالبة بين قلق الكلام وكلاً من فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة

حيث يتضح من الشكل وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، مما يؤكد تحقق الفرض الأول والثاني والثالث للبحث الحالي.



شكل (4) الأفراد مرتفعى قلق الكلام ومستوياتهم المنخفضة في فاعلية الذات والمرونة النفسية يتضح من الشكل السابق شكل (4) أن الطلاب مرتفعي اضطراب قلق الكلام يكون لديهم مستويات منخفضة في فاعلية الذات، والمرونة النفسية. وهذا يعنى أن ارتفاع مستوى قلق الكلام لدى الفرد يؤدي إلى الشعور بعدم الثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين، وبالتالي يتوقع الفرد الأداء السيئ أمام الآخرين وذلك يجعله أكثر عرضه للاضطرابات النفسية نتيجة عدم قدرته على تحمل الضغوط ومواجهة الآخرين والتحدث معهم مما يجعل لديه مرونة نفسية منخفضة.



شكل (5) الأفراد منخفضى قلق الكلام ومستوياتهم المرتفعة في فاعلية الذات والمرونة النفسية ويتضح من الشكل السابق شكل (5) أن الطلاب منخفضى اضطراب قلق الكلام يكون لديهم مستويات عالية في فاعلية الذات ، والمرونة النفسية. وهذا يعنى أن انخفاض مستوى قلق الكلام لدى الفرد وقدرته على التحدث أمام الآخرين دون خوف أو تردد يجعله لديه مستوى عال من الثقة بالنفس والقدرة على الاستثمار الأمثل لقدراته، ولديه مثابة عالية وإيمان قوى في قدرته على تحقيق أهدافه، وبالتالي يرتفع مستوى فاعلية الذات لديه، الأمر الذى يؤدي إلى زيادة مستوى المرونة النفسية لديه وذلك لأنه يكون قادر على تحمل الضغوط النفسية المختلفة ومعاشتها والتغلب عليها، لذلك لا يشعر بالضيق والألم النفسى عندما يتطلب منه إلقاء كلمة أمام الآخرين حيث يكون متحدث قوى لا يتردد ولا يخاف من مواجهة الآخرين.

نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للدراسة الحالية على أنه: يمكن التنبؤ بكلاً من فاعلية الذات والمرونة النفسية من خلال قلق الكلام. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطى البسيط وهو يستخدم في التعرف على إمكانية التنبؤ بمتغير تابع من متغير مستقل.

جدول (8)

معامل الارتباط المتعدد R بين قلق الكلام وفاعلية الذات

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد	الخطأ المعياري
قلق الكلام	فاعلية الذات	0,858	0,737	10,56377

يوضح الجدول رقم (8) قيمة معامل الارتباط المتعدد R ومربع معامل الارتباط المتعدد وهو معامل ارتباط كبير.

جدول (9)

تحليل التباين (ف) ودلالاتها الإحصائية لفاعلية الذات وفقاً لدرجات قلق الكلام

المتغير المستقل	المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة	مستوى الدلالة
قلق الكلام	فاعلية الذات	الانحدار	93094,619	1	93094,619	834,232	0,000	0,01
		الباقى	33254,778	299	111,593			
		المجموع	126349,397	300				

ويتضح من الجدول رقم (9) أن ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) ومنها فإن التباين في فاعلية الذات يمكن تفسيره بمعرفة الدرجة الكلية لقلق الكلام.

جدول (10)

معاملات الانحدار عند التنبؤ بفاعلية الذات من قلق الكلام

المتغير المستقل	قيمة معاملات الانحدار	الخطأ المعياري لمعاملات الانحدار	قيمة بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	98,982	1,459			دالة عند
قلق الكلام	- 0,551	0,019	- 0,858	- 82,883	0,01

ومن الجدول رقم (10) يتضح وجود تأثير سالب دال إحصائياً عند مستوى (0,01) لقلق الكلام على فاعلية الذات، أى أنه كلما ارتفع مستوى قلق الكلام انخفض مستوى فاعلية الذات لدى الفرد.

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار التي تعين على التنبؤ بفاعلية الذات من قلق الكلام في الصورة التالية:

$$\text{درجة فاعلية الذات} = 98,982 + (-0,551) * \text{درجة قلق الكلام}.$$

جدول (11)

معامل الارتباط المتعدد R بين قلق الكلام والمرونة النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد	الخطأ المعياري
قلق الكلام	المرونة النفسية	0,925	0,855	11,39418

يوضح الجدول رقم (11) قيمة معامل الارتباط المتعدد R ومربع معامل الارتباط المتعدد وهو معامل ارتباط كبير.

جدول (12)

تحليل التباين (ف) ودلالاتها الإحصائية للمرونة النفسية وفقاً لدرجات قلق الكلام

المتغير المستقل	المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	مستوى الدلالة
قلق الكلام	المرونة النفسية	الانحدار	227715,705	1	227715,705	1753,989	0,000	0,01
		الباقى	38688,545	299	129,827			
		المجموع	266404,250	300				

جدول (13)

معاملات الانحدار عند التنبؤ بالمرونة النفسية من قلق الكلام

المتغير المستقل	قيمة معاملات الانحدار	الخطأ المعياري لمعاملات الانحدار	قيمة بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	135,828	1,574			دالة عند 0,01
قلق الكلام	- 0,862	0,021	- 0,925	- 41,881	

ومن الجدول رقم (13) يتضح وجود تأثير سالب دال إحصائياً عند مستوى (0,01) لقلق الكلام على المرونة النفسية، أى أنه كلما ارتفع مستوى قلق الكلام انخفض مستوى المرونة النفسية لدى الفرد.

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار التي تعين على التنبؤ بالمرونة النفسية من قلق الكلام في الصورة التالية:

$$\text{درجة المرونة النفسية} = 135,828 + (-0,862) * \text{درجة قلق الكلام}.$$

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الرابع:

يتضح من جدول (8) و(9) و(10) أنه يمكن التنبؤ بفاعلية الذات لدى الفرد من خلال مستوى قلق الكلام لديه، بمعنى أن مستوى فاعلية الذات يكون منخفض لدى الأفراد مرتفعى قلق الكلام، كما أن فاعلية الذات يمكن أن تكون مرتفعة لدى الأفراد منخفضى قلق الكلام. وبذلك يتحقق الفرض الرابع.

ويمكن تفسير ذلك على أساس أن المستويات المرتفعة لقلق الكلام ترتبط بمستويات منخفضة من فاعلية الذات نتيجة وجود بعض الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن ذاته، مما يزيد لديه الخوف من التحدث أمام الآخرين خوفاً من التقييمات السلبية من الآخرين، أو عدم نجاحه في الإلقاء الجيد، وبالتالي فإن زيادة حدة قلق الكلام تؤدي إلى انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى الفرد. لذلك يمكن التنبؤ بمستوى فاعلية الذات من خلال مستوى قلق الكلام، وذلك ما اتفق مع نتائج دراسة كلاً من: Lestari et al., 2020; Trisnaningati & Sinambela, 2020.

كما يتضح من جدول (11) وجدول (12) وجدول (13) أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الفرد من خلال مستوى قلق الكلام لديه، بمعنى أن مستوى المرونة النفسية يكون منخفض لدى الأفراد مرتفعى قلق الكلام، كما أن مستوى المرونة النفسية قد تكون عالية لدى الأفراد منخفضى قلق الكلام، وبذلك يتحقق الفرض الرابع.

ويمكن تفسير ذلك على أساس أن المستويات المرتفعة من قلق الكلام ترتبط بمستويات منخفضة من المرونة النفسية، بمعنى أن ارتفاع مستوى قلق الكلام يجعل الفرد غير قادر على تحمل ومواجهة الضغوط التي يتعرض لها عندما يطلب منه التحدث أمام الآخرين مما يجعله أكثر عرض للضغوط النفسية التي لا يستطيع تحملها وبالتالي يتصف بمرونة نفسية منخفضة، وذلك لأن منخفضى المرونة النفسية يكون لديهم قدرة منخفضة على تحمل الضغوط النفسية. وعدم القدرة على التغلب عليها ومعايشتها، وبالتالي يشعر الفرد بالضيق والألم النفسى عندما يتعرض لمواقف التحدث أمام الجمهور، لذلك يمكن التنبؤ بمستوى المرونة النفسية من خلال

مستوى قلق الكلام، وذلك ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من: Ozdemir et al.,2024; Gallego et al.,2020;Wang et al.,2023. وبذلك جاءت نتيجة الفرض الرابع متفقة مع نتائج دراسات كل من: Ozdemir, et al., 2024: Nikzadi,et al.2023: Lestari,et al.,2020: Trisnaningati&Sinambela., 2020.

ثالث عشر: توصيات البحث:

ضرورة الاهتمام بوضع برامج علاجية لقلق الكلام وذلك للحد من انتشاره لدى طلاب الجامعة. ضرورة الاهتمام بوضع برامج لتحسين فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، وذلك لوقايتهم من الاصابة ببعض الاضطرابات النفسية والسلوكية عامة، واضطراب قلق الكلام خاصة. ضرورة الاهتمام بوضع برامج تدريبية لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة لما لها من أهمية كبيرة في حياة الفرد وخاصة طلاب الجامعة، وذلك يساعدهم على التغلب على الصعوبات والضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها. الاهتمام بالمشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة، والعمل على الكشف المبكر عنها مما يسهل التغلب عليها.

حث الطلاب على التفاعل والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة داخل الجامعة وخارجها مما يزيد من تفاعلاتهم الاجتماعية وصولاً لمستوى عال من الصحة النفسية لديهم. بحوث مقترحة:

فاعلية برنامج تدريبي لتحسين فاعلية الذات وأثره في خفض حدة قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

فاعلية برنامج تدريبي لتحسين المرونة النفسية وأثره في خفض حدة قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية لخفض حدة قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض حدة قلق الكلام لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

آمال إبراهيم عبدالعزيز الفقى. (2016). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 47 ، ص 93-

136. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/819557>

آمال إبراهيم عبد العزيز الفقى. (2017). اضطرابات التواصل لذوى الاحتياجات الخاصة، ط2، مركز الشرق الأوسط، بنها.

أحمد محمد جاد الرب أبو زيد. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة، عدد 18، ص 228 - 298. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/796165>

أحمد طلعت عبدالرحمن غندور، وأشرف محمد عبدالحليم عبد الوهاب، ومحمد إبراهيم عيد. (2016). الخصائص السيكمومترية لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من الشباب. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 46، ص 605 - 628. مسترجع من:

<http://search.mandumah.com/Record/771820>

أميرة عبدالحميد محمد محمد حسن، السيد الفضالي عبد المطلب، وأماني محمود محمد هاشم. (2024). الخصائص السيكمومترية لمقياس الفعالية الذاتية لدى الطالب المعلم بكلية التربية النوعية في ضوء رؤية 2030. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، مجلد 10 ، عدد 1، ص 374 - 397. مسترجع

من <http://search.mandumah.com/Record/1462361>

إيهاب عبد العزيز الببلاوى، وأشرف محمد عبد الحميد. (2008). التوجيه والإرشاد النفسى المدرسى: إستراتيجية عمل الاختصاصى النفسى بمدارس العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة (ط2)، الرياض، دار الزهراء.

إسماعيل إبراهيم بدر. (2002). الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لديهم. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد 15، السنة العاشرة ، ص 1-50.

إيمان فتحي كمال مرعى، هبة الله محمود أبو النيل، ومديحة محمد العزبي. (2019). أبعاد كفاءة الذات المدركة لدى المراهقين المكفوفين والعاديين: دراسة مقارنة. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلد 1، عدد 1، ص 198 - 243. مسترجع من

<http://1208350.Record/com.mandumah.search/>

حازم شوقي محمد الطنطاوى. (2023). فعالية العلاج بالتعريض في تخفيف اضطراب قلق الكلام لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، مجلد 20، عدد 117، ص 220 -

307. مسترجع من: <http://search.mandumah.com/Record/1411022>

حمدي الفرماوى. (2006). نيوروسيكولوجيا معالجة اللغة واضطرابات التخاطب، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

حسام الدين محمود عزب، غادة محمد علي محمد، وإيمان فوزي سعيد شاهين. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات للمراهقين. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 54، 471 - 494. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/941332>

خولة أحمد يحيى (2000). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - عمان.

سامي عبد السلام مرسى. (2015). الفاعلية الذاتية لدى ذوي الإعاقة السمعية، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ص 71.

عماد الزغلول. (2006). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، دار الشروق، عمان، ص 65-70.

على محمود شعيب. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، مجلد 3، عدد 2، ص 84.

عادل أحمد الأشول، وحسام اسماعيل هيبه، وأميرة محمد إمام. (2016). الخصائص السيكومترية للمرونة الإيجابية لعينة من المراهقين، مجلة الارشاد النفسي، مصر، عدد 45، ص 305-332.

فايزة مزارى، وسيلة بن عامر. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق: دراسة ميدانية بثنائية أول نوفمبر ببلدية دار الشيوخ ولاية الجلفة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مج 11، ع 1، ص 427-454. مسترجع من:

<http://search.mandumah.com/Record/1278723>

محمد محمد السيد القللى. (2016). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية علي عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، عدد 3، ص 242-283. مسترجع من

<http://822245.Record/com.mandumah.search/>

محمد سعيد أبو حلاوة. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، عدد 29، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية. هالة خير سناري إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 50، ص 287-335.

مسترجع من <http://861207.Record/com.mandumah.search/>

هند محمد عبد الوهاب. (2023). فعالية برنامج تدريبي لخفض قلق الكلام لدى عينة من المتعلمين في المرحلة الابتدائية. مجلة علوم ذوى الاحتياجات الخاصة، مجلد 5، جزء 1، ص 423-467.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Afifah,M., Ningrum,A., Wahyuni,S., Syaifulloh,B. (2024).Self efficacy,anxiety,and emotional intelligence: do they contribute to speaking performance, JOLLT Journal of Languages and Language Teaching,12 (2),793-806. DOI:

<https://doi.org/10.33394/jollt.v%vi%i.10798>.

Auburn,A. (2017). Online vs. Traditional Classroom: An Examination of Public Speaking Anxiety in Community College Students. A dissertation submitted to the Graduate Faculty o Auburn University in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy, Retrieved From: Proquest Dissertations Data base.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.Psychological Review, 84 (2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.

- Bandura, Albert. (1995). *Self-Efficacy in Changing Skill Learning*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy – The exercise of control*. (fifth edition). New York: W.H. Freeman & Company.
- Bodie, G. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59 (1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>.
- Bono, T. & Judge, J. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86 (1), 80-92.
- Crandall, A., Rahim, A., Yount, K. (2015). Validation of the General Self-Efficacy Scale among Qatari young women. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 21 (12), 891-896.
- Dinda, W., Wicaksono, A., Endah, N. (2023). The Effect of Self-Efficiency on Public Speaking Anxiety In Students of The Faculty of Education At University “X”, *Psycho Holistic*, 5 (1), 31-37. <http://journal.mbunivpress.or.id/index.php/psychoholistic>
- Dogan, D., Dogan, D., Dogan, S. (2023). Mediating role of teacher and classmate support in the relationship of self-efficacy and English speaking anxiety in university. *European Journal of English Language Teaching*, 8 (5), 23-42. DOI: 10.46827/ejel.v8i5.5039.
- El Fuadah. (2020). An analysis of students speaking anxiety, *English Education and Applied Linguistics (EEAL) Journal*, 3, (1).
- Farris, K., Houser, M., & Wotipka, C. (2013). Assessing student public speaking competence in the hybrid basic communication course, *Basic Communication Course Annual*, 25 (1), 10.
- Flannagan, J. S. (2007). *A study of student achievement based on autonomous learning and self-efficacy*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Regent University Philosophy In The Graduate College, Arizona.
- Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M., Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs>
- Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: A qualitative

- survey. *Journal of Further and Higher Education*, 45 (9), 1281–1293. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1948509>.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (1), 1-25.
- Hayes, S (2019). Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry*, 18 (2), 226–227.
- Hayes, S., Villatte, M., Levin, M., Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 7, 141–168.
- Hayes, S., Villatte, M., Levin, M., Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 7, 141–168.
- Hayes, S (2019). Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry*, 18 (2), 226–227.
- Hexian, L., Zhao, J., Chen, R., Hui Liu., Xixing Xu., Jing Xu., Xiaoxu Jiang., Mingli Pang., Jieru Wang., Shixue Li., Jiaxiang Hou., Fanlei Kong. (2023). The relationships of preventive behaviors and psychological resilience with depression, anxiety, and stress among university students during the COVID-19 pandemic: A two-wave longitudinal study in Shandong Province, China. *Frontiers in Public Health*, 1-11. 10.3389/fpubh.2023.1078744.
- He, Deyuan. 3. (2018). *Foreign Language Learning Anxiety in China: Theories and Applications in English Language Teaching*. Brunei Darussalam: Springer Nature.
- Hexian, L., Zhao, J., Chen, R., Hui Liu., Xixing Xu., Jing Xu., Xiaoxu Jiang., Mingli Pang., Jieru Wang., Shixue Li., Jiaxiang Hou., Fanlei Kong. (2023). The relationships of preventive behaviors and psychological resilience with depression, anxiety, and stress among university students during the COVID-19 pandemic: A two-wave longitudinal study in Shandong Province, China. *Frontiers in Public Health*, 1-11. 10.3389/fpubh.2023.1078744.
- Hsu, I. (2023). Assessment of diet in relation to public speaking anxiety. A Thesis in the Field of Psychology for the Degree of Master of liberal Arts in Extension Studies, Harvard University, Retrieved From: Proquest Dissertations Data base.
- Huda, N. Bibi, M., Shahid, M., Mukhtar, S., Mukhtar, R. (2024). Stage Fright to Scholarly Flight: The Impact of Public Speaking Anxiety and Fear of

- Negative Evaluation on Academic Performance in University Students. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4 (3), 1-7. DOI: <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i3.1331>
- Jeffords, J., Bayly, B., Bumpus, M., Hill, L. (2021). Investigating the Relationship between University Students' Psychological Flexibility and College Self-Efficacy, *J Coll Stud Ret*, 22 (2): 351-372. doi:10.1177/1521025117751071.
- Keegan, S. M. (2015), *The psychology of fear in organizations: How to transform anxiety into well-being, productivity and innovation*, London: Kogan Page Limited; pp. 145, 179-190.
- Lestari, B., Parung, J., Sinambela. (2020). Public Speaking Anxiety Reviewed from Self-Efficacy and Audience Response on Students: Systematic Review, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 530, 75-81.
- Lestari, B., Parung, J., Sinambela. (2022). Self-Efficacy And Audience Response To Public Speaking Anxiety In Professional Psychology Students, *Journal of Positive School Psychology*, 6 (8), 7579-7586.
- Lestari, B., Parung, J., Sinambela, F. (2020). Public Speaking Anxiety Reviewed from Self-Efficacy and Audience Response on Students: Systematic Review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 530, 75-81. <https://ecommons.udayton.edu/bcca/vol25/iss1/10>
- Lintner, T. & Belovecová, B. (2024). Demographic predictors of public speaking anxiety among university students. *Current Psychology*, 43, 25215-25223. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06216-w>
- McCracken, L. (2024). Psychological Flexibility, Chronic Pain, and Health, *Annual Review of Psychology*, 75: 601-624.
- Nikzadi, H., Zakiei, A., Ahmadi, V. (2023). The role of psychological flexibility components in predicting anxiety and insomnia severity, *Research Square*, <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3279306/v1>
- Nusantara, T., Rahman, M., & Mahmud, M. (2021). Students' Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Schemata in Speaking Performance. *Celebes Journal of Language Studies*, 1 (2), 166-184. <https://doi.org/10.51629/cjls.v1i2.59>.
- Okyar, H. (2023). Foreign Language Speaking Anxiety and its Link to Speaking Self-Efficacy, Fear of Negative Evaluation, Self-Perceived Proficiency and Gender. *Science Insights Education Frontiers*, 17 (2), 2715-2731. Doi: 10.15354/sief.23.or388.

- Ozdemir,N., Sahin,S., Kabakoglu,H., Caliskan,A. (2024). Childhood traumas and psychological flexibility in patients diagnosed with generalized anxiety disorder, *Annals of Medical Research*,31 (1),21-25.
- Paradewari, D. S. (2017). Investigating students' self-efficacy of public speaking. *International Journal of Education and Research*, 5 (10), 97.
- Paridaluddin, N., Zhang, J., Chen, R. (2023).Factors of Public Speaking Anxiety (PSA) and Strategies to Mitigate PSA Among Postgraduate Students of Malaysian Public Universities in Online Presentations. *Int J Mod Lang Appl Linguist*.7 (3),15-35.
- Plandano,R., Otagan ,J., Saavedra,M., Sumampong,A, Tirol,G., Ederio,N. (2023). Public Speaking Anxiety among College Students at St. Paul University Surigao. *International Journal of Current Science Research and Review*,6 (2),1443-1447. DOI: 10.47191/ijcsrr/V6-i2-63, Impact Factor: 5.995.
- PontillaS,J,& Rodrigo,S. (2024). Level of speaking anxiety and self-efficacy on among English among high school students, *International Journal of Education, Technology and Science*,4 (2), 2028-2048.
- Pull, C. (2012). Current status of knowledge on public-speaking anxiety. *Current Opinion in Psychiatry*, 25 (1), 32–38. <http://doi.org/10.1097/yco.0b013e32834e06d>
- Qin,L., Peng,J., Shu,M., Liao,M., Gong,H., Luo,B., Yi-Wei. (2023). The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*,11, (420),1-14. <https://www.mdpi.com/journal/healthcare>
- Rajitha,K.,Alamelu,C. (2021).A Study of Factors Affecting and Causing Speaking Anxiety, *Procedia Computer Science*, 172,P1053–1058.
- Sana, Ghaffar,A., Irshadullah,H.2024. Effect of Students' Speaking Anxiety on their Self-efficacy at University Level, *Qlantic Journal of Social Sciences*, 5 (1), 268-276. <https://doi.org/10.55737/qjss.197546345>.
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal o f Career Adjustment*, (3), 283 301.
- Sugiyati,K.,Indriani,L. (2021).Exploring the level and primary causes of public speaking anxiety among English department students, *Journal of Research on Language Education*,2, (1),p57-66.

- Suparlan. (2021). Factors contributing students' speaking anxiety, JOLLT Journal of Languages and Language Teaching, 9 (2), 160-169, DOI: <https://doi.org/10.33394/jollt.v%vi%i.3321>.
- Trisnaningati,Z,& Sinambela,F. (2020). Self-efficacy, Emotional Regulation, Communication Competence and Public Speaking Anxiety Towards Students, Advances in Social Science, Education and Humanities Research,530,68-74.
- Wang,J., Fang,S., Yang,C., Tang,X., Zhu,L., Nie,Y. (2023). The Relationship Between Psychological Flexibility and Depression, Anxiety and Stress: A Latent Profile Analysis. Psychology Research and Behavior Management,16,997-1007.

ملاحق الدراسة

ملحق (1)

مقياس قلق الكلام لطلاب الجامعة

(إعداد: الباحث)

الاسم /...../الفرقة/.....

السن/...../الجنس/.....

التعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة

(صح) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبّر عن رأيك:

م	العبارة	لا أوافق	أحياناً	أوافق	أوافق بشد
1	أشعر بالتوتر الشديد والعصبية أثناء التحضير لإلقاء خطاب وأثناء إلقائه				
2	تصبح أفكاري مشوشة ومختلطة عندما ألقى خطاباً لدرجة أنني أنسى الحقائق التي أعرفها حقاً				
3	أشعر بالقلق عندما أفكر في خطاب قادم				
4	لدى خوف دائم من نسيان ما كنت على استعداد لقوله				
5	أثناء إلقاء خطاب مهم أشعر بالعجز في داخلي				
6	أشعر بالقلق من أن الجمهور سيعتقد أنني متحدث سيء				
7	لدى خوف من التحدث أمام الآخرين				
8	أشعر بالخجل الشديد بشأن التحدث أمام الآخرين				
9	لدى قلق من ارتكاب أخطاء أثناء التحدث أمام الآخرين				
10	ترتجش يدي عندما ألقى خطاباً				
11	صوتي يرتجف عندما ألقى خطاباً				
12	أنا أتعرق قبل أن أبدأ الخطاب وأثناء إلقاء الخطاب				
13	قلبي ينبض بسرعة كبيرة عندما أبدأ الحديث أمام الآخرين				
14	أنتفخ بشكل أسرع قبل أن أبدأ الخطاب				
15	أشعر بأجزاء معينة من جسدي متوترة للغاية ومتصلبة أثناء				

م	العبارة	لا أوافق	أحياناً	أوافق	أوافق بشد
	إلقاء الخطاب				
16	أجد صعوبة في التركيز أثناء إلقاء خطاب خشيتاً من ارتكاب خطأ				
17	أجد صعوبة في النوم في الليلة السابقة لإلقاء خطاب.				
18	أشعر بالتوتر لأنني سأخرج نفسي أمام الجمهور				
19	إن إلقاء خطاب أمر مرعب				
20	لدي ثقة بالنفس عندما ألقى خطاباً				
21	أنا أركز على ما أقوله خلال خطابي				
22	مباشرة بعد إلقاء الخطاب أشعر بأنني حظيت بتجربة ممتعة				
23	ليس لدي أي خوف من إلقاء خطاب				
24	على الرغم من أنني أشعر بالتوتر قبل البدء بإلقاء خطاب، إلا أنني سرعان ما أهدأ بعد ذلك				
25	ليس قدرة كافية على التحدث امام الجمهور				
26	أثناء إلقاء خطاب، أعلم أنني لا أستطيع التحكم في مشاعر التوتر وضغط				
27	أشعر أنني لا أمتلك نفسي بالكامل أثناء إلقاء الخطاب				
28	ذهني لا يكون واضح عند إلقاء خطاب				
29	أشعر بعدم الراحة والاسترخاء قبل إلقاء الخطاب				
30	أشعر بالارتياح أثناء إلقاء الخطاب				

ملحق (2)

مقياس فاعلية الذات لطلاب الجامعة

الاسم/...../الفرقة/.....

السن/...../الجنس/.....

التعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة

(صح) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبّر عن رأيك

م	العبارة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
1	لدى القدرة على إنجاز المهام التي تتطلب منى بنجاح			
2	التزم بتحقيق أهدافى مهما واجهتنى بعض التحديات والصعوبات			
3	لدى وعى بقدراتى وامكانياتى الذاتية			
4	اعتمد على قدراتى وامكانياتى لتحقيق أهدافى			
5	أنا واثق من أنني أستطيع الأداء بفعالية في العديد من المهام التي اكلف بها. المكلف بها			
6	اتغلب على الصعوبات التي تواجهنى عند أداء المهام			
7	لدى عزيمة وإرادة قوية للوصول لأهدافى بنجاح			
8	لدى القدرة على التغلب على التحديات التي تقف في طريق نجاحى			
9	لدى رغبة في ملاحظة إنجازات الآخرين			
10	اقتدى بنجاح الآخرين في إنجاز أعمالى			
11	انقبل نصائح الآخرين في أداء المهام المكلف بها			
12	الأخذ بمشورة الآخرين في أداء أعمالى			
13	استفيد من تجارب الآخرين في تخطيط وتنفيذ أعمالى			
14	انقبل النقد من الآخرين			
15	احترم الآخرين واتقبلهم			
16	أشارك في الأنشطة الاجتماعية واستفيد منها			
17	لدى قدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظرى			
18	لدى القدرة على التنوع في استخدام الألفاظ لإقناع الآخرين			
19	انقبل وجهات النظر التي تختلف معى			

م	العبارة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
20	أحب أنصح أصدقائي في المواقف المختلفة			
21	أحترم آراء ونصائح الآخرين ولا استهين بأرائهم			
22	التزم بنصائح الآخرين لتحقيق أهدافي			
23	التزم بتوجيهات الآخرين لى لإنجاز أعمالي			
24	لدى القدرة على التعبير عن رأي أمام الآخرين			
25	لدى القدرة على التحكم في انفعالاتي			
26	أشعر بالهدوء والطمأنينة عند التعامل مع الآخرين			
27	اتصف بالهدوء والمثابرة عند مواجهة الصعوبات			
28	أشعر بالارتياح والسرور عند النجاح في المهام المكلف بها			
29	أشعر بالرضا عند تكليفى بمهام معينة			
30	أشعر أنني انجز المهام المكلف بها بسهولة وحماس			
31	أرى أن الحياة جميلة			
32	أشعر بالخوف عند التعامل مع الآخرين			