



## Research Article

### القلق اللغوي في مهارة الكلام بناء على نظرية ماكس هاميلتون (Max Hamilton) في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج

Azizah <sup>1</sup>, Bisri Mustofa<sup>2</sup>, Abdul Muntaqim Al Anshory<sup>3</sup>

1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, ; [azizahasyifa26@gmail.com](mailto:azizahasyifa26@gmail.com) 
2. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, [bisrimustofa72@pba.uin-malang.ac.id](mailto:bisrimustofa72@pba.uin-malang.ac.id)
3. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, [abdulmuntaqim@bsa.uin-malang.ac.id](mailto:abdulmuntaqim@bsa.uin-malang.ac.id)

Corresponding Author, Email: [azizahasyifa26@gmail.com](mailto:azizahasyifa26@gmail.com) (Azizah)



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : January 25, 2025  
Accepted : March 12, 2026

Revised : February 12, 2026  
Available online : August 18, 2026

**How to Cite:** Azizah, A., Bisri Mustofa, & Abdul Muntaqim Al Anshory. (2026). القلق اللغوي في مهارة الكلام بناء على نظرية ماكس هاميلتون في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(2), 4103-4121. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i2.2086>

## ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف القلق اللغوي وأثره على مهارة الكلام، وكيفية التغلب على القلق اللغوي، بالرجوع على نظرية ماكس هاميلتون. غالبًا ما يعيق القلق اللغوي، وهو ظاهرة نفسية معقدة، قدرة الفرد على التواصل الفعال. ولا يقتصر شعور الفرد المعني بالقلق اللغوي على طلاب التعليم العالي فحسب، بل إن القلق

اللغوي غالبًا ما يشعر به متعلمون المرحلة المتوسطة أيضًا. تستخدم هذا البحث المنهج الكيفي ومصادر البيانات التي تم أخذ عينات منها في هذا البحث من خلال أخذ عينات مقصودة بمساعدة استبيانات بحثية كأدوات لوصف أشكال القلق اللغوي الذي يعاني منه الطالبات في المرحلة المتوسطة عند ممارسة الكلام باستخدام اللغة العربية في الفصل، وكذلك معرفة كيفية تغلب الطالبات على هذا القلق. أُجري البحث في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج في العام الدراسي 2022-2024، وبلغ عدد الطالبات في الصف الثامن 58 طالبة. استنادًا إلى نتائج تحليل البيانات باستخدام مقياس HARS المكون من 10 نقاط في الجدول، يمكن ملاحظة أنه من بين 58 طالبًا تمت ملاحظتهم، عانى 51 طالبًا (86.2%) من مستويات قلق خفيفة، و6 طلاب (10.3%) من قلق متوسط، وطالب واحد (1.7%) من قلق شديد. تشير هذه النتيجة إلى أنه على الرغم من أن غالبية الطلاب كانوا في فئة القلق المعتدل، إلا أن هناك عددًا قليلًا منهم عانوا من قلق أكثر خطورة. تقدم هذه الدراسة رؤى مهمة حول أهمية الدعم النفسي واستراتيجيات إدارة القلق لمساعدة الطلاب في تحسين مهاراتهم اللغوية. ومن المأمول أن تكون نتائج هذه الدراسة بمثابة مرجع للمعلمين وصانعي السياسات في تصميم برامج تدخل فعالة للحد من القلق اللغوي بين الطلاب خاصة في المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: القلق اللغوي، مهارة الكلام، نظرية ماكس هاميلتون

## مقدمة

جذب القلق اللغوي على تعلم اللغة الأجنبية انتباه العديد من الممارسين والباحثين في السنوات الأخيرة. مكن قياس القلق من خلال قياس مستوى القلق وفقًا لأداة قياس القلق التي تسمى HARS (مقياس هاميلتون لتصنيف القلق). مقياس HARS هو مقياس للقلق يعتمد على ظهور الأعراض لدى الأفراد الذين يعانون من القلق. ووفقًا لمقياس HARS هناك 14 عرضًا ظاهرًا، ويعطى كل عنصرتهم ملاحظته 5 مستويات من الدرجات تتراوح بين 0 (صفر في المئة) إلى 4 (شديد).<sup>1</sup> استخدم مقياس HARS لأول مرة في عام 1959، وقد قدمه ماكس هاميلتون وأصبح الآن معيارًا في قياس القلق خاصة في أبحاث عيادة التجارب. وقد ثبت أن مقياس HARS يتمتع بصلاحية وموثوقية عالية بما يكفي لقياس القلق في عيادة التجارب، أي 0.93 و 0.97. يشير هذا الشرط إلى أن قياس القلق باستخدام مقياس HARS سيحصل على نتائج صحيحة وموثوقة.<sup>2</sup> كان مقياس HARS من أوائل مقاييس التصنيف التي تم تطويرها لقياس شدة أعراض القلق لدى البالغين والمراهقين، ولا يزال يستخدم على نطاق واسع حتى اليوم في كل من الإعدادات السريرية والبحثية. يتألف المقياس من 14 بندًا، كل منها محدد بمجموعة من الأعراض، ويقيس كلاً من القلق

<sup>1</sup> Hidayat, A.A. 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*,. Penerbit Salemba Medika.

<sup>2</sup> Ibid, 20

النفسي (الانفعالات النفسية والضيق النفسي) والقلق الجسدي (الشكاوى الجسدية المرتبطة بالقلق).<sup>3</sup>

في بحث أجراه Azizifar et al<sup>4</sup> و Sutarsyah<sup>5</sup> وجدوا أن مجموعة الأفراد الذين كانت مستويات قلقهم منخفضة حصلوا على درجات أعلى في أدائهم في الكلام من أولئك الذين لديهم مستويات عالية من القلق. لا يؤثر فقط على نتائج التعلم الفردية، بل إن القلق اللغوي هو أيضا عامل مساهم في فشل الأفراد في التفاعل وتطوير كفاءتهم التواصلية مع اللغة الأجنبية أن القلق هو عامل يؤدي إلى عدم مهارة الفرد على إجراء محادثة سلسلة وطبيعية، كما أنهم في بعض الأحيان غير قادرين على تذكر ما أعددوه.<sup>6</sup>

هذا القلق اللغوي له علاقة أيضا بالمتعلمين. في عملية التعليم، يؤدي هذا القلق اللغوي إلى صعوبات في التعلم. من بينها، صعوبة في حل المشكلات، صعوبة في القراءة، صعوبة في الكتابة، صعوبة في حل المشكلات وصعوبة في الكلام. من حيث المبدأ، القلق مهم لزيادة الدافع في تحقيق الهدف، ولكن المشكلة هي عندما يكون القلق الذي يعاني منه الطلاب مرتفعا جدا، فسيكون له تأثير سلبي.

القلق اللغوي لدى الطلاب سيعيق بالتأكيد عملية التعليم. لذلك، فإن القدرة الأساسية التي يجب أن يتقنها الطلاب الجدد في مدرسة دارالسلام الثانوية الإسلامية للبنات سنكوبانج هي مهارة اللغة العربية العامة الجيدة. الخطابة هي واحدة من تقنيات أو فن الخطابة التي يجب أن يمتلكها المتحدثون، وخاصة الطلاب في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج. بالإضافة إلى القدرة على التواصل، تتطلب الخطابة أيضا إعدادا عقليا ثابتا حتى لا تكون قلقا أو عصبيا في تنفيذها.

لحسن الحظ في هذه الحالة لا يترك الطلاب وحدهم. وبطبيعة الحال، سيقوم المعلمون والمدرسة بتوفير التعامل مع الطلاب الذين يتحدثون العربية وتعليمهم في أنشطة المحاضرة التي تقام بانتظام مرة واحدة في الأسبوع ليلة السبت لتدريب مهارة الكلام باللغة العربية لدى الطالبات. وقد أثبتت نتائج هذا النشاط أنه تم إرسال العديد من الطلاب للمشاركة في مسابقات الخطابة العربية

<sup>3</sup> Chrisnawati Giatika, Tutuk Aldino (2019). "Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android". Jakarta.

<sup>4</sup> Azizifar, A., Faryadian, E., & Gowhary, H. (2014). *The Effect of Anxiety on Iranian EFL Learners Speaking Skill*. International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 8(10)

<sup>5</sup> Sutarsyah, Cucu. (2017). *An Analysis of Student's Speaking Anxiety and its Effect on Speaking Performance*, 1(2)

<sup>6</sup> Aguilla, K. B., & Harjanto, I. (2016). *Foreign Language Anxiety and Its Impact on Students' Speaking Competency*. Anima Indonesian Psychological Journal, 32(1)

التي أقيمت على عدة مستويات إقليمية. هذا بالتأكيد يعطي نظرة إيجابية وكذلك يجعل اسم المعهد فخورا<sup>7</sup>.

هذا الدافع، هو خلفية الباحثة لإجراء بحث حول القلق اللغوي في مهارة الكلام باللغة العربية بناء على نظرية ماكس هاميلتون (Max Hamilton) في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج. بشكل عام، تهدف هذه الدراسة إلى أ) كيف يتحدث القلق اللغوي في مهارة الكلام. ب) كيف التغلب على القلق اللغوي.

### منهجية البحث

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المدخل النوعي، وهو إجراء بحثي ينتج بيانات وصفية في شكل كلام أو كتابة وسلوك يمكن ملاحظته للشخص (الموضوع) نفسه.<sup>8</sup> مناهج البحث الكيفي هي مناهج بحثية تعتمد على فلسفة المذهب الوضعي، وتستخدم للبحث في ظروف الكائنات الطبيعية حيث يكون الباحث هو الأداة الرئيسية، ويتم أخذ عينات مصادر البيانات في هذا البحث عن طريق أخذ العينات القصدية. ويطلق على السكان أو العينات في المنهج الكيفي بشكل أكثر دقة مصادر البيانات في مواقف اجتماعية معينة. ويتكون الوضع الاجتماعي أو الحالة الاجتماعية من ثلاثة عناصر، وهي: المكان والفاعلين والأنشطة. يتم استخدام هذا المنهج النوعي لأن البيانات المطلوبة هي في شكل توزيعات للمعلومات التي لا تحتاج إلى قياس كمي. حيث استكشفت الباحثة في هذا البحث عمق ظاهرة تحدث في مكان معين.<sup>9</sup>

سيجرى هذا البحث في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج التي تقع في الطريق السريع سنكوبانج، منطقة ميمباواه هيلير، محافظة ميمباواه، كاليمانتان الغربية. والسبب في اختيار الباحثة لموقع البحث هذا هو وجود مؤشر على وجود شكل من أشكال القلق اللغوي لدى طلاب المستوى المتوسط عند تعلم المهارة الكلام في الفصل. كما حقق هؤلاء الطلاب في المدرسة العديد من الإنجازات في مجال علم الكلام من خلال الفوز في أولمبياد اللغة العربية والخطابة العربية.

### تحليلها ومناقشتها

المبحث الأول: القلق اللغوي بناء على نظرية ماكس هاميلتون (Max Hamilton) في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج

<sup>7</sup> إحسان حافظ، مقابلة هاتفية في 25 سبتمبر 2024.

<sup>8</sup> Arief, Furchan. *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1992), hal. 21

<sup>9</sup> Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

تحاول الباحثة في هذا القسم وصف نتائج البحث في شكل ملاحظات صفية أثناء التعلم التدريبي على الكلام، حيث يطلب من الطلاب واحداً تلو الآخر من قبل المعلم التكلم أمام الجمهور بعفوية، وتدرس الباحثة الاستجابات التي يقدمها الطلاب في أشكال القلق اللغوي التي تم استعراضها باستخدام مقياس HARS الذي يصب في الجدول التالي:

| رقم | إسم الطالب               | نقطة الاستبيان مقياس HARS |   |   |   |   |   |   |   |   |   | جملة | وصف القلق                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | علياء زهراء<br>يوانيتا   | 0                         | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2    | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق غير<br>الزائد عن الحد عند تعلم مهارة<br>الكلام بحيث لا تزال تندرج في فئة<br>القلق الخفيف                                                         |
| 2.  | حياة النضيرة             | 0                         | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3    | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر<br>من المعتاد، خاصةً عندما يطلب<br>منهم المعلم التقدم إلى مقدمة<br>الفصل للتحدث باللغة العربية،<br>وهذا لا يزال ضمن فئة القلق<br>الخفيف |
| 3   | نور جنة<br>شياهبوتري     | 0                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0    | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق غير<br>الزائد عن الحد عند تعلم مهارة<br>الكلام بحيث لا يزال تندرج في فئة<br>القلق الخفيف                                                         |
| 4   | ريسكا فرتيوي             | 0                         | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6    | تشعر الطالبة بخفقان القلب<br>والضعف الطفيف، وهذه الأعراض<br>الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها<br>لا تتعارض مع عملية التعلم.                                                  |
| 5   | أنينديتا ألتاف<br>النساء | 0                         | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4    | تشعر الطالبة بخفقان القلب<br>والضعف الطفيف، وهذه الأعراض<br>الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها<br>لا تتعارض مع عملية التعلم.                                                  |
| 6   | عتيقة رحمادي<br>ياني     | 0                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0    | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط<br>بالقلق، لذلك لا تزال تندرج في فئة<br>القلق الخفيف                                                                                           |
| 7   | فطري زهيرة<br>أشيفاء     | 0                         | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6    | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر<br>من المعتاد، خاصةً عندما يطلب<br>منهم المعلم التقدم إلى مقدمة<br>الفصل للتحدث باللغة العربية،<br>وهذا لا يزال ضمن فئة القلق<br>الخفيف |

|    |                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | مفتاح السبينة         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف |
| 9  | شفا أينا عائشاهرة     | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط بالقلق، لذلك لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                                                    |
| 10 | نايلا أبريليا سيكاريا | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط بالقلق، لذلك لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                                                    |
| 11 | ريناشا كيرانا         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق غير الزائد عن الحد عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                     |
| 12 | نور أشفاء             | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط بالقلق، لذلك لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                                                    |
| 13 | زوليخا                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف |
| 14 | إيران دفي أنندا       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف |
| 15 | السلسابيلا ننتختياس   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | شعرت الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                             |
| 16 | نجوا فطريا            | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق غير الزائد عن الحد عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                     |

|    |                       |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | ريانا نفيسة<br>تيرتنا | 0  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط بالقلق، لذلك لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                                                    |
| 18 | ميشا أولياء           | 2  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط بالقلق، لذلك لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                                                    |
| 19 | عمي أناية نور         | 0  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | لا تشعر المستجيبة بهذه النقاط بالقلق، لذلك لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                                                    |
| 20 | قيلا<br>أبريليندي     | 12 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                             |
| 21 | ضياء رحمواتي          | 8  | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا تزال تدرج في فئة القلق الخفيف                                                    |
| 22 | فاطمة الزهراء         | 14 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 | 1 | 4 | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحدث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف. |
| 23 | هاشا أدليا<br>رافاي   | 12 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحدث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف. |
| 24 | انشيرة عائشة          | 12 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                             |
| 25 | خيراني ديفا<br>فاطمان | 20 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | تميل الطالبة التي تعاني من القلق المعتدل إلى التعرض لردود فعل جسدية مثل التعرق أو الشعور بالقلق، خاصةً عندما تكون مضطربة للأداء أمام الفصل                     |

|     |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26. | لكيشا ظافرا             | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1  | 11                                                                                                                                                              | تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                              |
| 27. | لطفية غيتسا رمضان       | 2 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2  | 16                                                                                                                                                              | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف. |
| 28. | نبيلة خير النساء        | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6  | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                    |                                                                                                                                                                 |
| 29. | نبيلة العليشة           | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 17 | تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف. |                                                                                                                                                                 |
| 30. | نجوى خير النساء الزهراء | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 10 | تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                              |                                                                                                                                                                 |
| 31. | نسرينا خير النساء       | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 4  | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                    |                                                                                                                                                                 |
| 32. | نوريفة أرشا             | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2  | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                    |                                                                                                                                                                 |
| 33. | قوينيسا أبو فرحاني      | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 5  | تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                    |                                                                                                                                                                 |
| 24. | سلسا نبيلة              | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2  | 12                                                                                                                                                              | تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 35. شيلاء جيتون<br>رحمة                                                                                                                                                | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6  |
| تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 36. شيلاء أوليا                                                                                                                                                        | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1  |
| تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 37. شفا عينا<br>فيبيولا                                                                                                                                                | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 38. تاليتا صخي<br>ديواني                                                                                                                                               | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8  |
| تشعر الطالبة بخفقان القلب والضعف الطفيف، وهذه الأعراض الجسدية تجعلهم غير مرتاحين ولكنها لا تتعارض مع عملية التعلم.                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 39. وافي لطفية                                                                                                                                                         | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 21 |
| و غالباً ما تظهر على الطالبة التي تعاني من مستويات معتدلة من القلق أعراض تؤثر على الجانبين المعرفي والعاطفي، ومن هذه الأعراض سهولة الشعور بالقلق وانعدام الثقة بالنفس. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 40. عقيلة رحمة<br>جانيتا                                                                                                                                               | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 13 |
| تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 41. ضياء بوسبيتا                                                                                                                                                       | 3 | 3 | 0 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 17 |
| تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحديث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف.        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 42. فاز عقيلة<br>نساء                                                                                                                                                  | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 22 |
| في المواقف التعليمية، تميل الطالبة إلى عدم التركيز وسهولة التشتت الذهني والتشتت الذهني مما يعيق                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

|                                                                                                                                                                      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عملية التعلم قليلاً، وهذا يندرج ضمن فئة القلق المعتدل                                                                                                                |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 43. جليح نجوى أردنتي                                                                                                                                                 | 4  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                         |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 44. غنى غفيرا                                                                                                                                                        | 20 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| وغالباً ما تظهر على الطالبة التي تعاني من مستويات معتدلة من القلق أعراض تؤثر على الجانبين المعرفي والعاطفي، ومن هذه الأعراض سهولة الشعور بالقلق وانعدام الثقة بالنفس |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 45. اقوى عقيلة                                                                                                                                                       | 0  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                         |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 46. كيشا شفاء أميليا                                                                                                                                                 | 7  | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                         |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 47. خلواني                                                                                                                                                           | 3  | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| تشعر الطالبة بالتوتر والقلق الذي لا يكون مفرطاً عند تعلم مهارة الكلام بحيث لا يزال يندرج في فئة القلق الخفيف                                                         |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 48. لؤلؤ تري مكرمة                                                                                                                                                   | 11 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| تميل الطالبة إلى الشعور بالتوتر أكثر من المعتاد، خاصةً عندما يطلب منهم المعلم التقدم إلى مقدمة الفصل للتحدث باللغة العربية، وهذا لا يزال ضمن فئة القلق الخفيف.       |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 49. نشوى رمضان ميفسكة                                                                                                                                                | 21 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| في المواقف التعليمية، تميل الطالبة إلى عدم التركيز وسهولة التشتت الذهني والتشتت الذهني مما يعيق عملية التعلم قليلاً، وهذا يندرج ضمن فئة القلق المعتدل                |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 50. نزوى نور جنة                                                                                                                                                     | 25 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| القلق الشديد بمشاعر الخوف والعصبية والتوتر الزائد، مما يجعل من الصعب على الطالبة التركيز أثناء تعلم مهارة الكلام. تشمل الأعراض                                       |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Vol. 9 No. 2 (2026)  
P-ISSN : **2614-4883**; E-ISSN : **2614-4905**

|     |                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                                                                                                                                     |
|-----|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58. | زيفانا الادوية | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 18 | وغالبا ما تظهر على الطالبة التي تعاني من مستويات معتدلة من القلق أعراض تؤثر على الجانبين المعرفي والعاطفي، ومن هذه الأعراض سهولة الشعور بالقلق وانعدام الثقة بالنفس |
|-----|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

قسما ستيوارت وفيدريك مستوى القلق إلى أربعة مستويات: مستوى القلق الخفيف ومستوى القلق المعتدل ومستوى القلق الشديد ومستوى القلق الشديد جدا وتسمى عادة بالذعر.<sup>10</sup> الشخص بمستوى القلق الخفيف ينشأ في الأشياء التي نقوم بها في حياتنا اليومية.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذا المستوى من القلق تحفيز الشخص على أن يكون أفضل من قبل.<sup>11</sup> والشخص الذي لديه مستوى القلق المعتدل عادة ما يكون أكثر تركيزا على الأشياء التي تجعله قلقا، لكن الشخص بهذا المستوى من القلق لا يزال يمكن أن حصة تركيزهم مع شيء آخر. والشخص بمستوى من القلق الشديد سوف تتأثر بسهولة من قبل تصوره، وهذا يعني أن الشخص الذي لديه هذا المستوى من القلق سيركز على شيء أكثر تحديدا ولا يمكنه التفكير في أي شيء آخر غير الشيء الذي يركز عليه. والشخص بمستوى القلق الشديد جدا أو الذعر عدة يواجه فقدان السيطرة، والشخص الذي يعاني من الذعر لا يمكن أن تفعل أي شيء حتى مع الاتجاه. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب الذعر إجهادا للشخص والخوف ويمكن أن يسبب الموت.<sup>12</sup>

كما بحثت الباحثة في الفصل قبلها، لمعرفة مستوى القلق اللغوي لدى الطالبات في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكو بانج يعني بنتائج الاستبانة الذي يشير إلى مقياس القلق HARS. مقياس HAM-A أو المعروف أيضا باسم HARS هو أحد مقاييس التصنيف الأولى الذي تم تطويره لقياس شدة أعراض القلق لدى البالغين والمراهقين، ولا يزال يُستخدم على نطاق واسع حتى اليوم في كل من الإعدادات السريرية والبحثية. الإعدادات السريرية والبحثية. يتكون المقياس من 14 عنصرا، كل منها يحدد كل منها مجموعة من الأعراض، ويقاس القلق النفسي (الانفعالات النفسية والاضطراب النفسي) والقلق الجسدي (الشكاوى الجسدية المرتبطة بالقلق).<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Stuart, G. W., dan Sundeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*, (1st edition). Singapore: Elsevier.

<sup>11</sup> Nur Asni, Skripsi: "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Keperawatan FIKES UMP Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan" (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2014) 16-18.

<sup>12</sup> Ibid, 54.

<sup>13</sup> American Thoracic Society. 2021. "Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)." Retrieved February 22, 2021 (<https://www.thoracic.org/members/assemblies/assemblies/srn/questionnaires/ham-a.php>).

وإثبات أن مقياس تقييم هاميلتون للقلق HARS تتمتع بدرجة عالية من الصلاحية والموثوقية لقياس القلق في أبحاث العيادة التجريبية، أي ٩٣ . ٩٧، بالإضافة إلى ذلك تم اختبار مقياس هاميلتون للقلق (HAM-A) من حيث الموثوقية والصلاحية مع نتائج ألفا كرونكباخ البالغة ٠,٧٩٣. وثبت أنها موثوقة بنتائج < ٠,٠٦<sup>14</sup>. تشير هذه الحالة إلى أن مقياس القلق باستخدام مقياس HARS سيحصل على نتائج صحيحة وموثوقة. وبالنسبة لمستوى القلق يقاس HARS على أساس درجة القلق التي تمتلكها HARS، وهي: إذا كانت قيمة الاستبانة ١٤ يعني ليس هناك القلق، إذا كانت قيمة الاستبانة القلق ١٤ - ٢٠ لديهم مستوى القلق الخفيف، إذا كانت قيمة الاستبانة القلق ٢١-٢٧ لديهم مستوى القلق المعتدل، إذا كانت قيمة الاستبانة القلق ٢٨-٤١ لديهم مستوى من القلق الشديد، وإذا كانت قيمة الاستبانة القلق ٤٢ - ٥٦ لديهم مستوى القلق الشديد جداً. في هذه الحالة، استخدم الباحثة استبياناً من 10 نقاط فقط على مقياس HARS الذي تم اختباره على 20 طالباً. أظهرت نتائج تحليل البيانات أن من بين الـ 20 طالباً الذين تمت ملاحظتهم في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج، كان هناك 51 طالباً (15,45%) يعانون من القلق في فئة القلق الخفيف، و6 طلاب (4,92%) في فئة القلق المعتدل، وطالب واحد (4%) في فئة القلق الشديد.

وفقاً لهاملتون، يمكن تقسيم القلق إلى نوعين: قلق الحالة وقلق السمات. وقلق الحالة هورد فعل القلق الذي يكون مؤقتاً ومحفزاً بمواقف معينة، أما قلق السمات فهو سمة من سمات الشخصية تجعل الأفراد أكثر عرضة للشعور بالقلق في مواقف مختلفة. وقد صمم استبيان القلق الحاد لقياس مستويات القلق من خلال 14 سؤالاً تغطي الأعراض الجسدية والنفسية، ولكن في هذه الدراسة أخذت الباحثة 10 أسئلة فقط حيث يتم تقييم كل بند باستخدام مقياس ليكرت، مما يسمح للباحث بتصنيف مستوى قلق المبحوث من غير قلق إلى شديد جداً.

في سياق اللغة، يمكن أن ينشأ القلق عندما يشعر الأفراد بالتهديد أو عدم الثقة عند التحدث بلغة معينة. يمكن للباحثين استخدام HARS لتقييم كيفية تأثير القلق اللغوي على مهارات التواصل لدى الشخص. على سبيل المثال، قد يواجه الأفراد الذين يعانون من قلق عالي السمات صعوبة في التحدث في الأماكن العامة أو عند التفاعل مع الناطقين باللغة المستهدفة.

توفر دراسة القلق اللغوي من منظور ماكس هاميلتون رؤى مهمة حول كيفية تأثير القلق على مهارات التواصل لدى الفرد. ويمكن للباحثين من خلال استخدام مقياس القلق اللغوي كأداة للقياس، استكشاف العلاقة بين مستويات القلق والأداء اللغوي، وتحديد استراتيجيات للحد من

<sup>14</sup> F. Kautsar dkk, "Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widarta Bhakti", (Februari 2015), 20.

التأثير السلبي للقلق. يمكن أن يساعد إجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال في تطوير برامج التدخل لتحسين الثقة والمهارات اللغوية للأفراد الذين يعانون من القلق.

لاحظت الباحثة في هذا البحث ظاهرة القلق اللغوي الذي يعاني منه الطلاب أثناء تعلم الكلام في الصف. ينشأ هذا القلق استجابة للضغوط التي يتعرضون لها للتحدث والتفاعل بلغة قد لا يتقنونها بشكل كامل. وقد أظهرت النتائج أن عوامل مثل عدم اليقين في فهم المادة، والمخاوف من حكم الأقران، بالإضافة إلى عدم الثقة بالنفس، ساهمت بشكل كبير في مستويات القلق لدى الطلاب. كما وجدت الباحثة أن البيئة الصفية الداعمة وتطبيق أساليب التعلم التفاعلية يمكن أن يساعدوا في الحد من هذا القلق. ومن خلال تهيئة جو أكثر شمولاً وتوفير فرص للطلاب للتدرب دون خوف من الأخطاء، من المأمول أن تكون عملية تعلم علم الكلام أكثر فعالية ومتعة. يؤكد هذا التأمل على أهمية فهم القلق اللغوي والتغلب عليه حتى يتمكن الطلاب من تحقيق أقصى إمكاناتهم في تعلم الكلام.

إن البحث في وصف القلق اللغوي أثناء تعلم علم الكلام في الفصل الدراسي له آثار مهمة على تطوير أساليب التدريس والفهم النفسي للطلاب. تُظهر النتائج أن القلق اللغوي يمكن أن يؤثر على مشاركة الطلاب النشطة في عملية التعلم، وهذا بدوره يمكن أن يعيق فهمهم لمادة علم الكلام. ومن خلال فهم العوامل التي تسبب هذا القلق، يمكن للمعلمين تصميم استراتيجيات تدريس أكثر شمولاً ودعمًا للطلاب، مثل تهيئة بيئة تعليمية آمنة وتشجيع التفاعل الإيجابي بين الطلاب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تدريب المعلمين على التعرف على علامات القلق اللغوي وتطبيق تقنيات الاسترخاء والتحفيز إلى زيادة ثقة الطلاب. وبالتالي، لا تقدم هذه الدراسة رؤى حول الديناميكيات النفسية للطلاب فحسب، بل تقدم أيضًا حلولاً عملية لتحسين فعالية تعلم مهارة الكلام في الفصل.

**المبحث الثاني: التغلب على القلق اللغوي بناء على نظرية ماكس هاميلتون (Max Hamilton) في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج**

يعد القلق اللغوي، خاصة في سياق التكلم باللغة العربية، مشكلة شائعة يواجهها العديد من الطلاب. وتوفر نظرية القلق التي طورها ماكس هاميلتون، والمعروفة باسم مقياس هاميلتون لتصنيف القلق (HARS)، إطاراً لفهم وقياس مستوى هذا القلق. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف الاستراتيجيات المختلفة التي يمكن تطبيقها للتغلب على القلق اللغوي من خلال استخدام نظرية هاميلتون لتصنيف القلق كمرجع.

استناداً إلى الأبحاث الحالية، تم تحديد عدة استراتيجيات للحد من القلق اللغوي:

1. إزالة التحسس الذاتي

تتضمن هذه التقنية التعرض التدريجي للمواقف المثيرة للقلق. وقد أظهرت الأبحاث أن طلاب الجامعات الذين طبقوا تقنية إزالة التحسس الذاتي شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات القلق لديهم عند التكلم أمام الجمهور.

## 2. تعزيز المفردات

يمكن أن تساعد زيادة المفردات الطلاب على الشعور بمزيد من الثقة عند التكلم. تظهر الأبحاث أن الطلاب الذين لديهم فهم أفضل للمفردات يميلون إلى الشعور بقلق أقل عند التكلم.

## 3. استخدام التكنولوجيا

لقد أثبت دمج التكنولوجيا، مثل تطبيقات التعلم القائمة على الذكاء الاصطناعي، فعاليتها في خلق بيئة تعلم أكثر استرخاءً وتفاعلاً. يسمح استخدام تطبيقات مثل تطبيق *duolingo* للطلاب بالتدرب على التكلم دون ضغط الوقت، مما يقلل من قلقهم.

## 4. التعلم المنظم ذاتياً

يساعد هذا النهج الطلاب على إدارة مشاعرهم وزيادة ثقتهم في مهارة الكلام باللغة العربية. تظهر الأبحاث أن الطلاب الذين يطبقون التعلم المنظم ذاتياً يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع القلق وتحسين مهارات التواصل لديهم.

## 5. التدريب أمام المرأة

أفاد العديد من الطلاب أن التدريب على التكلم أمام المرأة يساعدهم على الشعور بمزيد من الاستعداد والثقة قبل الأداء أمام الفصل.

كما جاء في أبحاث أخرى متعلقة باستراتيجيات التأقلم، فإن القلق اللغوي لدى الطلاب خاصة عند التحدث باللغة العربية في الأماكن العامة مشكلة شائعة يواجهها طلاب المستوى المتوسط. ويمكن تنفيذ استراتيجيات مختلفة لمساعدة الطلاب على التغلب على هذا القلق. وفيما يلي بعض الأساليب التي ثبتت فعاليتها وهي:

## 1. التحضير الشامل

التحضير قبل التحدث مهم جداً للحد من القلق. يُنصح الطلاب بدراسة المادة من خلال فهم الموضوع بعمق ليكونوا أكثر ثقة عند التحدث. ثم يمكن للطلاب أيضاً التدرب من خلال القيام بتمارين التحدث أمام الأصدقاء أو العائلة للتعرف على مواقف التحدث. كما يُنصح

الطلاب بتجميع مخطط تفصيلي في شكل مخطط تفصيلي أو ملاحظات للمساعدة في توجيه المحادثة.<sup>15</sup>

## 2. تقنيات الاسترخاء

يمكن أن يساعد استخدام تقنيات الاسترخاء الطلاب على تهدئة أنفسهم قبل التحدث. بعض التقنيات التي يمكن تطبيقها هي التنفس العميق، حيث يمكن للطلاب من خلال ذلك أخذ أنفاس عميقة لتقليل التوتر. ثم باستخدام التصور الإيجابي يمكن للطلاب تخيل أنفسهم وهم يتحدثون بنجاح لزيادة ثقتهم بأنفسهم. يجب على الطلاب أيضاً القيام بتمرين بدني خفيف عن طريق تحريك أجسامهم أو ممارسة تمارين الإطالة قبل الإلقاء يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر.<sup>16</sup>

## 3. المناهج المعرفية

يمكن استخدام الأساليب المعرفية مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج السلوكي العقلاني الدافع (REBT) لتغيير أنماط التفكير السلبية التي تسبب القلق. العلاج السلوكي المعرفي السلوكي: يساعد الطلاب على التعرف على الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية، بينما يساعد العلاج السلوكي المعرفي السلوكي العقلاني: يحدد المعتقدات غير العقلانية ويستبدلها بمعتقدات أكثر عقلانية.<sup>17</sup>

## 4. الدعم الاجتماعي

يعد التماس الدعم من الأقران المتعاونين والداعمين استراتيجية فعالة وضرورية للطلاب. وهذا بالتأكيد له تأثير كبير على نمو الطلاب وتطورهم. يمكن للطلاب البحث عن أصدقاء يعانون من قلق مماثل لدعمهم ومشاركة تجاربهم (البحث عن الأقران)، كما أن الانخراط في مناقشات جماعية يمكن أن يجعل الطلاب يشعرون براحة أكبر ويتدربون على التحدث.

## 5. تغيير النظرة إلى الجمهور

يمكن الحد من الخوف من الجمهور من خلال تجاهل التواصل البصري. يشعر بعض الطلاب براحة أكبر إذا لم يقوموا بالتواصل البصري المباشر مع الجمهور. طريقة أخرى هي

<sup>15</sup> Thomas Joko Priyo Sembodo, S.S., M.A., *Dampak Dan Strategi Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Ke-2 (ESL) Dan Asing (EFL)*. Universitas Gadjah Mada. Jurnal Lingua Aplicata Volume 2, Nomor 2 Maret 2018.

<sup>16</sup> Hana Rengganawati. 2024. *Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun*. Telkom University. Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR). Vol. 2, No. 2.

<sup>17</sup> Lilis, Herdi, 2023. *Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas*. Universitas Negeri Jakarta. Edukatif; Jurnal Ilmu Pendidikan. Volume 5, No. 4.

التفكير في الجمهور ككائن غير حي. يمكن أن يساعد ذلك الطلاب على الشعور بمزيد من الاسترخاء عند التحدث.

#### 6. أساليب التعلم النشط

يمكن أن يؤدي استخدام أساليب التعلم التفاعلي، مثل الألعاب وكسر الجليد، إلى خلق جو دراسي أكثر استرخاءً ومتعةً، وبالتالي تقليل قلق الطلاب أثناء تعلم اللغة.<sup>18</sup> أما بالنسبة للحلول التي يقدمها معلمو اللغة العربية للتغلب على القلق اللغوي لدى الطلاب في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج، فتتمثل في التعويد المستمر بحيث يعزز الثقة بالنفس شيئاً فشيئاً عند التحدث. ويمكن أن يكون التعويد في شكل إعادة تصميم تطوير تعلم اللغة العربية بحيث يكون أكثر نحو إتقان المحفوظات، لأن التعلم حتى الآن يركز على تحصيل المادة فقط بينما لا تزال الممارسة ناقصة. ثم يقوم المعلم أيضاً بتصميم هدف لحفظ المفردات (المفردات) (الفصيح، والفصيح، والمفردات المحكية وغيرها) لأن أحد العوامل التي تجعلهم متوترين في التحدث باللغة العربية يرجع أيضاً إلى ضعف المفردات التي لديهم.

يوفر البحث في التغلب على القلق اللغوي أثناء دروس علم مهارة الكلام في الفصل نظرة ثاقبة للتحديات التي يواجهها الطلاب. وغالباً ما ينشأ القلق اللغوي من الخوف من الحكم أو الأخطاء في استخدام اللغة أو انعدام الثقة. في هذا التأمل، من المهم تسليط الضوء على بعض الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن تنفيذها. أولاً، يمكن أن يساعد تهيئة بيئة تعليمية داعمة وغير قضائية في مساعدة الطلاب على الشعور براحة أكبر في المشاركة. بالإضافة إلى ذلك، فقد ثبت أن استخدام تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق وتمارين اليقظة الذهنية يقلل من مستويات القلق. كما يمكن للنهج التعاوني، حيث يعمل الطلاب في مجموعات صغيرة لمناقشة الأفكار وتبادلها، أن يعزز ثقتهم بأنفسهم. من خلال تطبيق هذه الأساليب، من المأمول أن يتمكن الطلاب من التغلب على القلق اللغوي والمشاركة بنشاط أكبر في تعلم علم الكلام، مما يجعل عملية التعلم أكثر فعالية ومتعة.

تنطوي البحوث حول كيفية التغلب على القلق اللغوي أثناء تعلم مهارة الكلام في الصفوف الدراسية على آثار مهمة لتطوير أساليب التدريس واستراتيجيات التعلم. تشير إحدى النتائج الرئيسية إلى أن اعتماد نهج أكثر تفاعلية وتعاونية يمكن أن يساعد في تخفيف قلق الطلاب. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي استخدام تقنيات لعب الأدوار والمناقشات الجماعية الصغيرة إلى خلق بيئة أكثر دعمًا، حيث يشعر الطلاب براحة أكبر في المشاركة. بالإضافة إلى ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء أيضاً على أهمية دور المعلم في خلق جو إيجابي وشامل في الفصل، حيث تعتبر الأخطاء جزءاً من عملية التعلم.

<sup>18</sup> Mawardi,. Dkk., 2023. *Upaya Guru Mengatasi Kecemasan Siswa MTsN Luwu dalam Pembelajaran Bahasa Arab*. Institut Agama Islam Negeri Palopo. Didaktika: Jurnal Kependidikan, Vol. 12, No. 2.

وبالتالي، فإن تدريب المعلمين على فهم ديناميكيات القلق اللغوي وتطبيق الاستراتيجيات المناسبة يمكن أن يحسن ثقة الطلاب وكذلك الفعالية الإجمالية لتعلم مهارة الكلام. ولا تقتصر فائدة هذا الأثر على تطوير المناهج الدراسية فحسب، بل يمكن أن يحسن أيضاً من تجربة التعلم الإجمالية للطلاب.

### الخاتمة

أظهرت نتائج البحث التي أجريت حول القلق اللغوي في مهارة الكلام باللغة العربية أن القلق يمثل تحدياً كبيراً لطلاب المدرسة المتوسطة، مما قد يؤثر على قدرتهم على التواصل. واستناداً إلى نظرية ماكس هاميلتون التي تؤكد على تأثير العوامل النفسية على تعليم اللغة، حددت هذا البحث عدة جوانب مهمة تتعلق بقلق اللغوي باللغة العربية. أظهرت نتائج تحليل البيانات أن من بين الـ 58 طالباً الذين تمت ملاحظتهم في مدرسة دارالسلام المتوسطة الإسلامية للبنات سنكوبانج، كان هناك 51 طالباً (86.4%) يعانون من القلق في فئة القلق الخفيف، و 6 طلاب (10.3%) في فئة القلق المعتدل، و طالب واحد (1.7%) في فئة القلق الشديد.

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة، يمكن استنتاج أن التغلب على القلق اللغوي يتطلب نهجاً متعدد الأوجه يتضمن استخدام التكنولوجيا، وتقنيات إزالة الحساسية الذاتية، وتطبيق التعلم المنظم ذاتياً، بالإضافة إلى فهم العوامل التي تسبب القلق. من خلال تطبيق هذه الاستراتيجيات بفعالية، يمكن لطلاب الجامعات تحسين مهاراتهم في التحدث والشعور بثقة أكبر في مواقف التواصل. تتطلب معالجة القلق اللغوي لدى طلاب المرحلة الثانوية اتباع نهج شامل. فمن خلال تطبيق استراتيجيات الإعداد، وتقنيات الاسترخاء، والدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى الأساليب المعرفية، يمكن للطلاب الشعور بمزيد من الثقة عند التحدث أمام الجمهور. من المهم للمعلمين خلق بيئة تعليمية داعمة للطلاب ليشعروا بالراحة والقدرة على تطوير مهاراتهم اللغوية على النحو الأمثل.

### قائمة المراجع والمصادر

- Aguilla, K. B., & Harjanto, I. n.d. "Foreign Language Anxiety and Its Impact on Students' Speaking Competency." *Anima Indonesian Psychological Journal* 1: 32.
- "American Thoracic Society. 2021. 'Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)'. 2021.
- Arief, Furchan. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Asni, Nur. 2014. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa

- Keperawatan FIKES UMP Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan.” Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Azizifar, A., Faryadian, E., & Gowhary, H. 2014. “The Effect of Anxiety on Iranian EFL Learners Speaking Skill.” *International Research Journal of Applied and Basic Sciences* 8: 10.
- Chrisnawati, Giatika, and Aldino Tutuk. 2019. *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. Jakarta.
- Hidayat, A. A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Kautsar, F., and Dkk. 2015. “Uji Validitas Dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan Dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widarta Bhakti,” 20.
- Lilis, and Herdi. 2023. “Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas.” *Edukatif; Jurnal Ilmu Pendidikan* 5.
- Mawardi, and Dkk. 2023. “Upaya Guru Mengatasi Kecemasan Siswa MTsN Luwu Dalam Pembelajaran Bahasa Arab.” *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 12.
- Stuart, G. W., and Sundeen. 2016. “Principle and Practice of Psychiatric Nursing.” In , 1st ed. Singapore: Elsevier.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: alfabeta.
- Sutarsyah, Cucu. 2017. *An Analysis of Student's Speaking Anxiety and Its Effect on Speaking Performance*. Vol. 1.
- Thomas Joko Priyo Sembodo, S.S., M.A. 2018. “Dampak Dan Strategi Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Ke-2 (ESL) Dan Asing (EFL).” *Jurnal Lingua Aplicata* 2.