البحث السابع :

إجراءات منهجية لقياس مستوى الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية

إعداد :

أ. أمل بنت سعد الغامدي

باحثة ماجستير بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية-جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية

د. فواز بن صالح السلمي

أستاذ مشارك بقسم المناهج وطرق تدريس اللغة العربية

كلية التربية-جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية

إجراءات منهجية لقياس مستوى الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية

أ. أمل بنت سعد الغامدي
باحثة ماجستير بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية-جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية
د. فواز بن صالح السلمي
أستاذ مشارك بقسم المناهج وطرق تدريس اللغة العربية
كلية التربية-جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية

• **المستخلص**:
تعد الثقة بالنفس من السمات الشخصية الهامة التي تتضح كثيرًا في شخصية تلميذات المرحلة الابتدائية عند التحدث والحوار مع الآخرين، ويستهدف البحث الحالي بناء مقياس الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية؛ وذلك لندرة الدراسات التي تطرقت إلى هذا الجانب حسب اطلاع الباحثان، واتبعت الدراسة عدة خطوات إجرائية، وتوصلت إلى مقياس يتضمن (٤) أربعة أبعاد رئيسة: البُعد الفسيولوجي، البُعد النفسي، البُعد اللغوي، البُعد الاجتماعي ويندرج تحتها (٢١) إحدى وعشرون مؤشرًا.
الكلمات المفتاحية: مقياس الثقة بالنفس - مهارة التحدث.

Systematic procedures to measure the level of self-confidence while speaking Among primary school students

Ms. Amal Saad Al-Ghamdi & Dr. Fawaz Saleh Al-Sulami

Abstract:
Self-confidence is one of the important personal traits that are very evident in the personality of primary school students when talking and dialogue with others, and the current research isbased on the scale of self-confidence while speaking among primary school students, due to the scarcity of studies that dealt with this aspect, according to the researchers' knowledge, and the study followed several procedural steps, and reached a scale that includes 4 main dimensions: The physiological dimension, the psychological dimension, the linguistic dimension, the social dimension and falls under (21) indicators.
Keywords: self-confidence scale – speaking skil.

• **مقدمة الدراسة**:
الثقة بالنفس هي أحاسيس داخلية تشعُر بها تلميذة المرحلة الابتدائية بأنها تستحق إلى التقدير الذاتي، وأنها قادرة على فعل كل ما هو بوسعها للوصول إلى أهدافها، ومواجهة الصعوبات والمتاعب الحياتية التي تقف أمامها وتعيق طريقها المستقبلي وتواصلها مع الآخرين وفق أدبيات الحديث وسياقاتها.

وتعد الثقة بالنفس من السمات الشخصية المهمة والبارزة في سلوك تلميذات المرحلة الابتدائية، ومن المظاهر الشخصية السوية وعنصر هام من عناصر التكيف السليم بشقيه النفسي والاجتماعي، وهي استجابة متعلمة تكتسبها التلميذة من

خلال تطوير نفسها عبر مسيرة حياتها، فمنذ طفولتها تبدأ بالتدرج بإنشاء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والتفاعل والتحدث معهم بجرأة، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة في بعض المواقف، وغيرها من السلوك والأنشطة التي تكسب الثقة بالنفس (القواسمة وفرح، ١٩٩٦، ص.٣٦).

وتعد الثقة بالنفس من أهم السمات الشخصية الانفعالية، التي تتحلى بها التلميذة في المرحلة الابتدائية، وتعتبر حجر الأساس في وجود الذات السليمة لها، فأي نجاح وتفوق تحققه التلميذة بعد التوكل على الله سبحانه وتعالى هو ثقتها بنفسها وتقديرها لذاتها، وقدرتها على تجاوز التحديات والمشكلات بقوة (خفاجة، ٢٠٢١، ص. ١٩١)، وزرع الثقة في نفوس تلميذات المرحلة الابتدائية أثناء التحدث، أو تنمية مفهوم ذات إيجابية لديهن أمر في غاية الأهمية سواءً كان في البيت أم المدرسة، ويرى علماء التربية والنفس أنه مفتاح الشخصية السوية، وطريق النجاح في الحياة الأكاديمية والعلمية (أبو أسعد، ٢٠١٦، ص. ٢٣).

فعندما تكون التلميذة واثقة من قدراتها تصبح من السهل عليها اجتياز الصعوبات التي تعترض سبيلها مهما كبرت، ولا تعود تشعر بالخوف مهما كانت الحالة التي تواجهها صعبة، ولن تسير وراء الآخرين مسلوبة الإرادة؛ لأنها واثقة بنفسها، ويمكن إعداد مثل هذه الشخصية القوية المستقلة متى ما حُفزت فيها مشاعر النجاح والثقة بالنفس(ي.إ.كولتشيتسكايا، ١٩٩٧، ص.٨٤).

فالثقة بالنفس هي بناء نفسي قوي، يتم تعزيزه لدى تلميذات المرحلة الابتدائية من خلال اهتمام المعلمات بتنمية المعرفة لديهن، واشراكهن في الأنشطة اللغوية المصممة لتنمية هذا الجانب عند التحدث (Maclellan, 2014, P.12) فتتمكن التلميذة من الحوار مع من حولها بأمان دون تردد أو قلق، وخاصةً أن مهارة التحدث من أهم مهارات الاتصال اللغوي وأكثرها استعمالا، وهي الوسيلة الأساسية لتعليم التلميذات في المرحلة الابتدائية، حيث تسمح للتلميذة بالتعبير عن أفكارها ومشاعرها وأحاسيسها بعبارات صحيحة وواضحة، وطرح أسئلة عن كل ما تحتاج إلى إجابته بأسلوب ذكي تشعر السامع بثقتها بنفسها، فتكتسب المعارف والخبرات التي تحتاجها في حياتها لمواجهة مجتمعها والتفاعل فيه والشعور بالإيجابية بينهم وبما تملكه من طلاقة وقدرة على التحدث.

وعلى ما سبق فإن ثمة علاقةً بين التحدث ومستوى الثقة بالنفس التي تتضح في شخصية التلميذة أثناء التحدث مع المعلمة والزميلات داخل الصف الدراسي، والتشارك معهن في الأنشطة التي تستوجب تبادل الحديث، وقياس الثقة بالنفس أثناء التحدث أمر في غاية الأهمية لانعكاسه على شخصية التلميذة وبناء شخصية قوية متكاملة تميز التلميذة الواثقة من نفسها عن غيرها، فتتمكن من التواصل مع الآخرين والتعبير عما يجول في نفسها والحوار مع من حولها وطرح الآراء وتبادل الأفكار دون وجود أي عائق يجعلها تتراجع عن ذلك، فتشعر بقوتها وثقتها بنفسها أمام الآخرين.

• **مشكلة الدراسة**:

يهتم العديد من معلمات اللغة العربية في الحصص الدراسية بتنمية الجانب المعرفي لدى التلميذات فيقتصرن على شرح المضامين المعرفية ويهملون الجوانب النفسية والاجتماعية التي تمكنهن من بناء شخصيات التلميذات، وتنمية قدراتهن ومواهبهن الإبداعية، وطلاقتهن أثناء التحدث، وتفاعلهن الإيجابي مع المعلمات وزميلاتهن داخل الصف الدراسي حتى الآخرين خارج المدرسة، وكذلك مواجهة التحديات والصعوبات التي قد تكون عائقا أمام تقدمهن المعرفي وتفوقهن الدراسي، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى بعض مظاهر القلق والتوتر والارتباك التي تنتاب التلميذات عند التحدث، وترى هذه الدراسة ضرورة الاعتماد في ذلك على مقياس علمي يقيس مستوى الثقة في سياقات التحدث، ورغم وجود بعض المقاييس المتصلة بأبعاد الثقة بالنفس مثل: (قواسمة وفرح، ١٩٩٦م)؛ (الغامدي، ٢٠٠٩)؛ (نظيمة نصار، ٢٠١٨)؛ (السويلم، ٢٠٢٠) لكنها لا ترتبط بسياقات التحدث ومهاراته وأنشطته، لذا تتلخص مشكلة هذه الدراسة في ندرة المقاييس ذات الصلة بالثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية؛ ونظرًا لأهميتها، ولما لها من دور كبير في تحقيق المشاركة الفعّالة في الحصص الدراسية بالإصغاء والحوار مع الآخرين للوصول إلى الإقناع والتعبير عن الآراء وعرض الأفكار بأمان واطمئنان دون أي شعور سلبي يشعرها بالنقص والتراجع.

• **هدف الدراسة**:

يهدف هذا البحث إلى: بناء مقياس الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية وفق إجراءات منهجية.

• **سؤال الدراسة**:

يتحدد سؤال الدراسة الرئيسِ في الآتي:

ما الإجراءات المنهجية لقياس مستوى الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية؟

• **حدود الدراسة**:

تتحدد هذه الدراسة علميًا ببناء مقياس الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.

• **مفهوم الثقة بالنفس لغةً - اصطلاحًا**:

الثقة لغةً: مَصْدَرٌ وَثِق، أَثِقُ بِهِ ثِقَةً عَمْيَاءَ، الِائْتِمَان ثِقَتِي بِهِ كَبِيرَةً، لَهُ ثِقَةٌ كَبِيرَةٌ فِي نَفسِهِ، التَّأَكد مِنْ أَعْمَالِهِ وَأَقوَالِهِ، هُوَ جَدِيرٌ بِالثِّقةِ: مِن يَعْتَمّد عَلَيْهِ وَيُؤْتَمَنُ بِه(معجم المعاني) .

وذكرت إيمان الخفاف (٢٠١٣) أن الثقة بالنفس" شعور الفرد بقدراته وإمكاناته في حل المشاكل التي تواجهه وإنجاز الأعمال الخاصة به مما يدفعه إلى الإقدام على تقبل المواقف والخبرات والتحديات الجديدة بعيداً عن مشاعر النقص أو

الخجل بما يحقق التكييف الاجتماعي السليم والشعور بالأمن اثناء التفاعل الاجتماعي" (ص.١٨٩).

وأشار المفرجي (٢٠١٤) إلى الثقة بالنفس على أنها" اتجاه الفرد نحو ذاته، ونحو بيئته الاجتماعية وإدراكه لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وأن يتعامل بفاعلية مع المواقف الاجتماعية معتمدًا على نفسه، وأن يدرك تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة" (ص.٣٦).

بينما عرفت أمل يونس (٢٠١٤) الثقة بالنفس عند الطفل بأنه " إدراك الطفل لكفاءته وقدرته على إنهاء المهام بنجاح بالرغم من الضغوط، وإبداء الرأي والاختيار والاستعداد للتنفيذ، وشعوره بالرضا عن نفسه وتفاؤله المستمر، والقدرة على تقديم النفس أمام الآخرين بدون توتر، وتقبل نقدهم، والترحيب بالصداقات وممارسة الأنشطة والتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (ص ص.١٣ - ١٤).

وترى مي خفاجة(٢٠٢٠) أن الثقة بالنفس هي" الموقف الإيجابي الذي يتخذه الفرد تجاه ذاته، ومدى استشعاره لقدراته وكفاءته النفسية والاجتماعية والجسدية، وإمكانية وثوقه في فعل ما يريد، وتحقيق أهدافه مع تجنب تعرضه للخبرات غير المرغوب فيها وتجاهله لها، بالإضافة إلى تركيزه على الخبرات الجيدة والناجحة" (ص. ١٩٢).

ومن خلال ما سبق يرى الباحثان أن الثقة بالنفس سمة شخصية تتسم بها تلميذات المرحلة الابتدائية فتشعر بقدرتها وكفاءتها على إنجاز ما يوكل إليها من مهام، والتكيف الاجتماعي مع من حولها، فتتقبل الآخرين وتشعر بقبولها بينهم، وتتفاعل معهم في مختلف أنشطة التحدث، فتستطيع أن تقف أمامهم وتقدم نفسها وتعرض أفكارها وآرائها وتشاركهم في المواقف الحوارية والحديث دون تردد أو خجل.

- **أهمية الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الابتدائية**:

تتضح أهمية الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الابتدائية فيما أشار إليها كلٌ من: (Songsiri, 2007, p.28) ؛ (Jamila, 2014, p.156)؛ (إيمان الخفاف، ٢٠١٤، ص.١٩١)؛ (مي خفاجة، ٢٠٢١، ص. ١٩٣)، ويوجزها الباحثان فيما يلي:

- تزود التلميذات بالدافعية إلى تعلم اللغة والاستمتاع بها وإنتاج اللغة المنطوقة بسهولة.
- تمكن التلميذات من إجراء المحادثات والتواصل مع الآخرين دون تردد وارتباك.
- تجعل التلميذات يستمرون في اكتساب الخبرات التي تساعد على إثراء حصيلتهن اللغوية والنفسية والاجتماعية.
- تجعل التلميذات يؤمن بقدراتهن على المشاركة في الأنشطة اللغوية التي تسهم في التحدث والتواصل مع الآخرين.

- تجعل العلاقات التواصلية بين التلميذات يسودها الاحترام والأدب عند التحدث والحوار.
- تمكن التلميذات من التغلب على المشكلات التي تواجههن عند التعبير عن أفكارهن وآرائهن والوصول إلى قرارات ناجحة.

• **مظاهر ومقومات الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الابتدائية**:

أشار العديد من الباحثين إلى مظاهر الثقة بالنفس التي تتضح في شخصية تلميذات المرحلة الابتدائية، ويوجزها الباحثان في النقاط الآتية: (إيمان الخفاف، ٢٠١٣، ص.١٩٢)؛ (عمرو، ٢٠١٤، ص ص. ٣٠ -٣١)؛ (أمل يونس، ٢٠١٤، ص.٦٥):

- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين لها واحترامهم دون الشك في أفعالهم وأقوالهم.
- الشعور بالأمان عند التحدث مع المعلمات والتعامل معهن بثقة دون خجل وارتباك.
- الشعور بالأمان عند التحدث مع الزميلات ومشاركتهن في البرامج والأنشطة اللغوية بفاعلية.
- الترحيب بالصداقات والخبرات الجديدة دون خوف وارتباك.
- القدرة على عرض رأيها بوضوح أمام معلمتها وزميلاتها دون خجل.
- وضوح الصوت وقوة النبرات عند التحدث.
- التواصل مع الآخرين بصريًا بثقة عند التحدث.
- تعريف النفس للآخرين بثقة دون تردد.
- التفاؤل والإيجابية عند التحدث والبعد عن السلبية.
- استخدام الإيماءات الجسدية المعبرة عن المعنى عند التحدث.

وأشارت (إيمان الخفاف، ٢٠١٣، ص ص. ١٩٢، ١٩٥) إلى أن هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية تلميذات الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية:

- مقومات اجتماعية: أي ما يرتبط بالتفاعل الحواري والحديث مع الآخرين، فإن التلميذة لا تنعزل عن المجتمع الذي حولها بل تتعايش معه وتعتبره جزءًا منها يؤثر فيها وتتأثر به ويرتبط ذلك بمدى ثقتها بنفسها، ومن هذه المقومات: مشاركة الآخرين في الحوار والتحدث، تكوين صداقات جديدة، التحدث بطلاقة في المواقف الحوارية، الالتحاق بالأنشطة اللغوية.
- مقومات جسمية: أي ما يرتبط بالسلامة الجسدية عند التحدث، بأن تكون التلميذة خالية من المشكلات التي تعوقها عن القيام بأداء الأعمال الموكلة إليها وتطلب منها جهد لإنجازها وتضمن لها الحيوية والنشاط وبناء الثقة بالنفس، ومن هذه المقومات: القدرة التعبيرية بالحركات والإشارات، استخدام

نبرة الصوت عند التحدث، التعبير عما يجول في نفسها، المشاركة في الأنشطة اللغوية المختلفة.

استناداً إلى ما سبق تعُد الثقة بالنفس مفتاح نجاح التلميذات وإبداعهن، وهي عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية، إدراك الذات، وقبول الذات، والاعتماد على الذات، وقد اهتم علماء النفس بذلك لما لها من علاقة كبيرة في مواجهة صعوبات الحياة المختلفة (إيمان الخفاف، ٢٠١٣، ص ص. ١٨٥ - ١٨٦).

- **الثقة بالنفس وعلاقته بمهارة التحدث**:

إن مبادئ التعليم الحديثة تمكن التلميذة على أن تعتمد على نفسها وطاقاتها وجهدها الذاتي في اكتساب المعرفة، والوصول إلى التعلم، حيث إن دور المعلمة في الصف يقتصر على التوجيه والإرشاد فقط، ويجب أن يترك للتلميذة الحرية في تصحيح خطئها بنفسها لكي تثبت ذاتها، وإذا عجزت عن ذلك قامت المعلمة بتعليمها وتصحيح الأخطاء لها بالتحدث والحوار والإقناع لأن ذلك نتيجة الحوار وثمرته، وبذلك تشعر التلميذة بذاتها وتشعر بثقتها بنفسها عند التحدث أمام معلمتها وزميلاتها، وأنها مسؤولة عن عملها عند تنفيذ الأنشطة وخاصة ما يتعلق بالتحدث، وبالتالي تظهر بالمظهر اللائق أمامهن وتحظى باحترامهن لها، فإذا كانت حلقات الدرس تدار عن طريق المحاورة والمناقشة، كان للتلميذة الحرية المطلقة في التحدث معهن وإبداء الرأي وطرح الأفكار أمام المعلمة والزميلات في الصف وتشعر بشخصية قوية وواثقة تفتخر بنفسها(خلف الله، ١٩٩٨، ص.١٠٦).

فاكتساب الثقة بالنفس والقدرة على التفكير بهدوء أثناء التحدث أمام المعلمة والزميلات ليس أمرًا صعبًا، وليس موهبة فطرية وهبها الخالق لشخصيات معينة، بل إن جزءًا كبيرًا منها مكتسب، وباستطاعة كل تلميذة أن تنمّي طاقتها الكامنة في التحدث والحوار إذا ما كانت لديها رغبة كافية لذلك (عمرو، ٢٠١٤، ص.١١٦).

- **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المظاهر المرتبطة بمهارة التحدث**:

تستطيع تلميذة المرحلة الابتدائية من التحدث والحوار و الطلاقة في التعبير عن الأفكار والآراء في المواقف الدراسية والاجتماعية، ولكن قد تواجهها بعض المشكلات النفسية التي قد تؤثر بشكل سلبي على أدائها فيتضح أثناء تحدثها والتي قد تكون سبب في تدني مستوى الثقة بالنفس لديها وضعف علاقتها بمن حولها بسبب الخجل والقلق والتلعثم واللجلجة وغيرها من المشكلات، الأمر الذي يتطلب ضرورة معالجتها وتقديم أفضل الحلول لتجاوزها، ويستعرض الباحثان ذلك فيما يلي:

- **الثقة بالنفس وعلاقته بالخجل**:

إن الخجل قد يشكل خطرًا كبيرًا ويمثل مشكلة ضخمة، فليس من الضروري أن تشعر التلميذة بهذا الشعور، فبعض التلميذات يشعرن بالخجل بمقابلة

أشخاص جدد يتعاملنّ معهن، فلا يستطعن التحدث وقد يتسبب ذلك في إحداث صعوبة في تكوين الصداقات بينهن، مما يزيد من وحدة التلميذة وعزلتها عن الآخرين (الراميني، ٢٠٠٦، ص.٣٠١)، كما أنها حالة انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات، أو الشعور بالنقص والعيب ولا يبعث الارتياح والاطمئنان في نفس التلميذة فتبقى صامتة دائمًا لا ترغب في التحدث مع من حولها مما يدفعها إلى الانزواء وعدم الاندماج في الحياة، فلا تتعلم من تجاربها فتصبح خبراتها محدودة لبعدها عن الآخرين وانطوائها على نفسها (الحلو، ٢٠٠٩، ص.١١٩).

- **مظاهر الخجل**:

أشار (الميلادي، ٢٠١٤، ص.٦٩) ، أوفلاز(Oflaz, 2019, P. 1000) إلى بعض مظاهر الخجل في النقاط الآتية:

- عدم اختلاط التلميذة الخجولة مع زميلاتها.
- لا تميل للمشاركة في الأنشطة اللغوية وتبتعد عنها.
- تتردد دائمًا عند التحدث مع زميلاتها.
- يكون صوتها منخفضًا عند التحدث.
- عندما يتحدث إليها شخص غريب يحمر وجهها وتلتزم الصمت ولا تجيب.
- لا تتحدث في وجود الغرباء وتخفي نفسها عنهم.

كما أوضح (ارنولد كارول، د.ت، ص ص. ١٦٧ -١٦٨) بعض مظاهر للخجل:

- السلوك والتصرفات وتظهر في صورة: قلة الحديث في وجود الغرباء - الانسحاب من بعض الأنشطة اللغوية - عدم القدرة على التحدث أمام الآخرين - عدم النظر إلى من تتحدث إليه والنظر إلى أي شيء آخر - عدم الرغبة في المبادرة والبدء في الحديث.
- الأعراض الجسدية وتظهر في صورة: سرعة دقات القلب– الارتعاش - تعرق الكفين - جفاف الفم والحلق.
- الأعراض النفسية وتظهر في صورة: تفضيل العزلة والابتعاد عن الاختلاط بزميلاتها - عدم تقدير الذات - الشعور بالإحراج - الشعور بعدم الأمان.

- **الثقة بالنفس وعلاقته بالتلعثم - اللجلجة**:

يعتبر التلعثم من أكبر مشاكل القدرة على التحدث، ويظهر في صورة وقفات في داخل الصوت الواحد، والتكرار أو الإطالة في بعض أجزاء الكلمة، أو إطالة بعض الأصوات أو الوقفات، وقد تكون هذه الوقفات لها علاقة ببعض الأصوات، فعندما تكون التلميذة المتلعثمة مدركة أنها تتلعثم وتتضايق من تلعثمها، تصبح متجنبه للكلام وتفضل العزلة والانطواء، كما تتجنب الحديث مع معلمتها وزميلاتها، وتبتعد عن العالم المحيط بها (الميلادي، ٢٠١٤، ص ص.١٥٦ -١٥٧).

وتعرف اللجلجة بأنها: اضطراب في الكلام وصعوبة إخراج الكلام بشكل سلس، ووجود ارتفاع نسبي في عدد الوقفات، وهو نوع من التردد والاضطراب وانقطاع في سلاسة الكلام حيث تردد التلميذة صوتًا لغويًا أو مقطعًا ترديدًا لا إراديًا مع عدم

القدرة على تجاوز ذلك إلى المقطع التالي، ويلاحظ أيضًا عليها اضطراب في حركتي الشهيق والزفير أثناء النطق، كذلك حركات زائدة عما يتطلبه الكلام العادي وتظهر هذه الحركات في اللسان والشفتين والوجه واليدين (راضي وأبو دقلة، ٢٠١١، ص ص.٢٩٤ -٢٩٥).

- **مظاهر التلعثم – اللجلجة**:

أشار(راضي وأبو دقلة، ٢٠١١، ص ص.٢٩٦ -٢٩٧) إلى مظاهر التلعثم – اللجلجة في:

- الميل للتكرار: تكرار مقاطع الكلمات مصحوبًا بالتردد والتوتر النفسي والجسمي.
- الإطالة: إطالة الأصوات خاصة الحروف الساكنة ويكون أكثر وضوحًا أثناء التحدث.
- اضطرابات في التنفس: تتمثل في اختلال في عملية التنفس مثل: استنشاق الهواء بصورة مفاجئة وإخراج كل هواء الزفير ثم محاولة استخدام الكمية المتبقية منه في إصدار الأصوات.
- السلوك التجنبي: ينعكس هذا السلوك على رغبة التلميذة في تجنب ما يترتب على حالتها من نتائج غير سارة وتأخذ أشكالا مختلفة مثل: تجنب مثير معين كحروف معينة أو كلمات بعينها وكذلك تجنب المواقف المرتبطة باللجلجة.
- ردود الأفعال الانفعالية: كالقلق والتوتر والخوف والعدوانية والشعور بعدم الكفاءة والإحساس بالعجز واليأس والخجل، وقد تزداد حدة هذه الأعراض بدرجة تعيق التلميذة عن التواصل مع من حولها.

- **ج- الثقة بالنفس وعلاقته بالقلق**:

إن التلميذة التي تتصف بالقلق الشديد قد تشعر بالقلق من أبسط الأمور التي قد تواجهها، فيصعب عليها أن تتحدث إلى زميلاتها وأن تتفاعل وتستمتع معهم، كما أنه يصعب عليها الاسترخاء والاطمئنان في بعض المواقف الاجتماعية بسبب مراقبة أدائها الذي يصدر منها في هذا الموقف، مما ينعكس سلبًا على تطورها التعليمي، حيث تنشغل بصورة زائدة إلى ما يثير قلقها أكثر من التركيز على ما يعرض أمامها داخل الفصل، وبذلك يمكن للتلميذة أن تقلل من تقدير ذاتها وتتوقع أنها فاشلة، وتعتقد أن والديها ومعلمتها لا يحبونها وأنه لا يمكن لها الحصول على أصدقاء حتى تحسن من عملها مما يقلل من ثقتها بنفسها (كوستي، ٢٠٢٠، ص.٤٧).

- **مظاهر القلق**:

أشارت (إيمان الخفاف، ٢٠١٣، ص. ٣٠٦ -٣٠٧) إلى مظاهر القلق في النقاط الآتية:

- الأعراض الجسمية الفسيولوجية: تتمثل في برودة الأطراف، تصبب العرق، وسرعة نبضات القلب.

- الأعراض النفسية: تتمثل في الخوف الشديد وعدم القدرة على التركيز عند التحدث، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب وعدم الثقة بالنفس والطمأنينة، وعدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة اللغوية.
- الأعراض السلوكية: تتمثل في سرعة اتخاذ القرار، ونقد الذات، ويكون في حالة اضطراب في توافقها مع الآخرين، كما تميل إلى العزلة، والبعد عن المشاركة في الأنشطة اللغوية، والتفاعل في المواقف الجماعية.

- **إجابة سؤال الدراسة: ما الإجراءات المنهجية لبناء مقياس الثقة بالنفس أثناء التحدث لدى تلميذات الابتدائية؟**

وللإجابة عنه قام الباحثان بما يلي:

- **كتابة الخلفية نظرية:**

اشتملت الخلفية النظرية على :(مقومات ومظاهرالثقة بالنفس – مظاهر الثقة بالنفس المرتبطة بالتحدث لدى تلميذات المرحلة الابتدائية)، والاطلاع على الدراسات السابقة التي أعدت مقياس الثقة بالنفس؛ مثل: (قواسمة وفرح، ١٩٩٦)؛ (الغامدي، ٢٠٠٩)؛ (نظيمة نصار، ٢٠١٨)؛ (السويلم، ٢٠٢٠)، وكذلك الاطلاع على المقاييس النفسية الأخرى ذات الصلة، ثم تحديد مؤشرات الثقة بالنفس أثناء التحدث.

- **إعداد مقياس الثقة بالنفس في صورته الأولية:**

من خلال مصادر الاشتقاق السابقة، احتوى مقياس الثقة بالنفس في صورته الأولية على (٤) أربعة أبعاد، البُعد الفسيولوجي، البُعد النفسي، البُعد اللغوي، البُعد الاجتماعي، ويندرج تحت كل بُعد مجموعة من المؤشرات بلغ عددها (٢٤) أربعة وعشرين مؤشرًا، موزعة بين جانبين: الجانب السلبي والجانب الإيجابي.

- **الخصائص السايكومترية لمقياس الثقة بالنفس:**

- **صدق مقياس الثقة بالنفس:**

وللتحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس قام الباحثان بعرض الصورة الأولية على عدد من المتخصصين في مجال علم النفس بلغ عددهم (٢١) أحد عشر محكمًا، وذلك لإبداء آرائهم حول: مدى انتماء المؤشرات لأبعاد مقياس الثقة بالنفس، مدى ملاءمة المؤشرات للفئة المستهدفة، مدى وضوح الصياغة اللغوية، حذف أو تعديل أو إضافة ما يرونه مناسبًا.

- **ثبات مقياس الثقة بالنفس:**

بعد معالجة القائمة وإجراء التعديلات المناسبة عليها في ضوء آراء سعادة المحكمين، تم حساب ثبات مقياس الثقة بالنفس عن طريق نسبة الاتفاق والاختلاف بين المحكمين، على المؤشرات باستخدام معادلة كوبر(Cooper)، كالتالي: نسبة الاتفاق= عدد مرات الاتفاق/ (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق) × ١٠٠، ثم بعد ذلك تم حساب النسب المئوية لاتفاق المحكمين على

مقياس الثقة بالنفس، ويبين الجدول (١) قيم نسبة اتفاق المحكمين على مقياس الثقة بالنفس.

جدول(١): النسبة المئوية لاتفاق المحكمين على مقياس الثقة بالنفس

م	المؤشر السلوكي	النسبة المئوية		
		مدى انتماء المؤشر للمحور المناسب	مدى ملائمة المؤشر للفئة المستهدفة	المتوسط
م	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١	أتعرق عندما تتحدث إليّ معلمتي.	١٠٠	٩٥,٦٥	٩٧.٨٢٥
٢	أتحدث بصوت مسموع داخل الصف.	١٠٠	٩٥,٦٥	٩٧.٨٢٥
٣	أرتبك أثناء التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
٤	أتفاعل مع زميلاتي في مواقف التحدث.	١٠٠	٩٥,٦٥	٩٧.٨٢٥
٥	يضطرب صوتي عندما أتحدث أمام مجموعة من الأفراد.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
٦	أتوتر عندما أرغب بالتحدث مع الغرباء.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
٧	أبادر زميلاتي بالترحيب والسلام.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
٨	أخاف الفشل عند ممارسة عمل ما.	٩٥,٦٥	١٠٠	٩٧.٨٢٥
٩	أحب مشاركة الآخرين في الحديث.	٩٥,٦٥	٩٥,٦٥	٩٥.٦٥
١٠	يضيق تنفسي عند البدء في الحديث مع الآخرين.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١١	أتراجع بعد وقت قصير من بدء نشاط أو مهمة معينة.	٩١,٣٠	٩٥,٦٥	٩٣.٤٧٥
١٢	أشعر بالأمان عندما أكون بين زميلاتي.	١٠٠	٩١,٣٠	٩٥.٦٥
١٣	يجفُ فمي أثناء التحدث مع الآخرين.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٤	أعرف بنفسي بثقة دون تردد.	٩١,٣٠	٩١,٣٠	٩١.٣
١٥	تزداد نبضات قلبي عندما اتحدث أمام مجموعة من الأفراد.	١٠٠	٩٥,٦٥	٩٧.٨٢٥
١٦	أجد صعوبة في تكوين علاقات مع زميلات جدد.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٧	أعبر عن رأيي دون خجل.	٩٥,٦٥	١٠٠	٩٧.٨٢٥
١٨	أفضل الجلوس بعيدًا عن زميلاتي أثناء فترات الأنشطة.	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٩	أتحاور مع معلمتي أثناء الدرس.	٩٥,٦٥	١٠٠	٩٧.٨٢٥
٢٠	يرتعش جسمي أثناء الإجابة على الأسئلة الموجهة إليّ.	١٠٠	١٠٠	١٠٠

وبالنظر إلى الجدول نجد أن آراء المحكمين تتراوح ما بين القيمة (٩١,٣) إلى (١٠٠)، وقد عد الباحثان المؤشرات التي بلغت (٩٠ ٪ فأكثر) هي مؤشرات الثقة بالنفس عند التحدث، وهي نسبة مقبولة احصائيًا.

- **التجربة الاستطلاعية لمقياس الثقة بالنفس**:
- **ثبات مقياس الثقة بالنفس**:

بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٢١) إحدى وعشرين تلميذة، تم إدخال البيانات بشكل مبدئي بهدف التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس، فتم استخراج معامل ثبات الأداة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس كل على حدة، ثم حساب الثبات الكلي للمقياس، ويبين الجدول (٢) معاملات ثبات أبعاد المقياس، وثباته الكلي.

جدول (٢): معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والثبات الكلي

م	البُعد	طريقة معامل ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية
١	البُعد الفسيولوجي	٠.٨٩	٠.٨٩
٢	البُعد النفسي	٠.٨٤	٠.٨٢
٣	البُعد اللغوي	٠.٩١	٠.٩٠
٤	البُعد الاجتماعي	٠.٨٨	٠.٨٨
	الثبات الكلي للمقياس	٠.٩٧	٠.٩٥

بالنظر إلى معاملات الثبات في الطريقتين ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية في الجدول (٢)، يتضح بأن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة تتراوح بين القيمة (٠,٨٢) إلى (٠,٩٧) في كلتا الطريقتين، وتقع في نطاق معاملات الثبات الجيدة (٠.٨٠ -١) التي حددها (Taber, 2016)، مما يجعله صالحا لتحقيق أهداف الدراسة. وبشكل عام يبين الجدول بأن ثبات المقياس الكلي (٠.٩٧)، ويعني ذلك إمكانية الحصول على نتائج متطابقة بنسبة (٩٧٪) بين هذا التطبيق وإعادة التطبيق مرة أخرى لهذا المقياس، ويعني ذلك بشكل ضمني أن الفقرات واضحة وصريحة وتحمل أفكار دقيقة لا يختلف فهم المستجيب لها مع اختلاف الزمن.

- **الصدق البنائي لمقياس الثقة بالنفس**:

باستخدام بيانات عينة الدراسة التي تم جمعها من خلال المقياس، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون لفحص ارتباط فقرات المقياس بالأبعاد التي تنتمي إليها، للتأكد من الصدق البنائي للمقياس، ويوضح الجدول (٣) نتائج معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد التابعة لها.

جدول (٣): معاملات ارتباط الفقرات بأبعاد المقياس

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٨٩٨**	٨	٠.٨٣٥**	١٥	٠.٨٤٩**
٢	٠.٨٢٢**	٩	٠.٧٩٠**	١٦	٠.٨٧٧**
٣	٠.٧٦٣**	١٠	٠.٦٥٨**	١٧	٠.٨٢٢**
٤	٠.٧٢٢**	١١	٠.٨٢٠**	١٨	٠.٦٨٨**
٥	٠.٨٤٠**	١٢	٠.٧٨٦**	١٩	٠.٨٢٧**
٦	٠.٦٣٩**	١٣	٠.٧٧٣**	٢٠	٠.٨١٤**
٧	٠.٦٦٣**	١٤	٠.٨٦٧**	٢١	٠.٨٥٠**

** دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يبين الجدول (٣)، أن معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد التابعة لها، ارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على صدق داخلي عالٍ لأبعاد المقياس، فالفقرات المرتبطة بالمتوسط الكلي لاستجابات البُعد، تعد فقرات صادقة تقيس ما وضعت لأجله. وللتأكد من ارتباط الأبعاد بالمتوسط العام للمقياس، تم حساب معاملات ارتباط متوسطات استجابات العينة على الأبعاد، بالمتوسط العام للمقياس، ويبين الجدول (٤) معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل.

جدول (٤): معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالمتوسط العام لها

م	البُعد	معامل الارتباط بالمقياس
١	البُعد الفسيولوجي	٠.٨٤١**
٢	البُعد النفسي	٠.٨٠٥**
٣	البُعد اللغوي	٠.٨٦٣**
٤	البُعد الاجتماعي	٠.٨١٠**

** دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتبين من الجدول (٤) بأن معاملات ارتباط الأبعاد بالمتوسط العام للمقياس، دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو أقل منه، وتعد معاملات الارتباط العالية دليل على الصدق الداخلي العالي لمحتوى المقياس، ويستنتج من ذلك بأن أبعاد المقياس تقيس ما يقيسه المقياس بشكل كلي.

- **الصورة النهائية لمقياس الثقة بالنفس**:

- **وصف المقياس**:

تكون المقياس في صورته النهائية من أربعة أبعاد رئيسة يندرج تحتها (٢١) واحد وعشرون مؤشرًا، موزعة على جانبين: الجانب الإيجابي وبلغ عدده ٩ تسعة مؤشرات، ١ -٣ -٥ -٨ -١٠ -١٣ -١٥ -١٨ -٢٠، والجانب السلبي وبلغ عدده ١٢ اثنى عشر مؤشرًا، ٢ -٤ -٦ -٧ -٩ -١١ -١٢ -١٤ -١٦ -١٧ -١٩ -٢١، وفيما يلي توضيح أبعاد مقياس الثقة بالنفس وأرقام المؤشرات التي تندرج تحت كل بعد حسب ترقيمها في المقياس؛ وهي كالتالي:

- البُعد الفسيولوجي: ويقصد به ما يتعلق بالمقومات الجسمية الفسيولوجية لدى التلميذة أثناء التحدث، وبلغ عددها ٦ ستة مؤشرات، وهي حسب ترقيمها في المقياس: (٢ -٦ -١١ -١٤ -١٦ -٢١).
- البُعد النفسي: ويقصد به ما يتعلق بالمقومات النفسية في شخصية التلميذة أثناء التحدث، وبلغ عددها ٥ خمسة مؤشرات، وهي حسب ترقيمها في المقياس: (٤ -٧ -٩ -١٠ -١٢).
- البُعد اللغوي: ويقصد به ما يتعلق باللغة المنطوقة وسهولة استعمالها لدى التلميذة، وبلغ عددها ٥ خمسة مؤشرات، وهي حسب ترقيمها في المقياس: (١ - ٣ -١٥ -١٨ -٢٠).
- البُعد الاجتماعي: ويقصد به ما يتعلق بالمقومات الاجتماعية لدى التلميذة، وبلغ عددها ٥ خمسة مؤشرات، وهي حسب ترقيمها في المقياس: (٥ -٨ -١٣ - ١٧ -١٩).

- **تصحيح المقياس**:

استخدم الباحثان مقياس التدرج الثلاثي: دائمًا – احيانًا – نادرًا، وأوضحا طريقة تصحيح المقياس بإعطاء قيم رقمية لسلم التدرج للفقرات الموجبة(٣ - ٢ -١)، وتعكس هذه القيم للفقرات السالبة(١ -٢ -٣)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(٢١ -٦٣) درجة.

الصورة النهائية لمقياس الثقة بالنفس في سياق التحدث.

م	المؤشـــر السلوكـي	دائماً	احياناً	نادراً
١	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين.	٣	٢	١
٢	أتعرق عندما تتحدث إليّ معلمتي.	١	٢	٣
٣	أتحدث بصوت مسموع داخل الصف.	٣	٢	١
٤	أرتبك أثناء التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	١	٢	٣
٥	أتفاعل مع زميلاتي في مواقف التحدث.	٣	٢	١
٦	يضطرب صوتي عندما أتحدث أمام مجموعة من الأفراد.	١	٢	٣
٧	أتوتر عندما أرغب بالتحدث مع الغرباء.	١	٢	٣
٨	أبادر زميلاتي بالترحيب والسلام.	٣	٢	١
٩	أخاف الفشل عند ممارسة عمل ما.	١	٢	٣
١٠	أحب مشاركة الآخرين في الحديث.	٣	٢	١
١١	يضيق تنفسي عند البدء في الحديث مع الآخرين.	١	٢	٣
١٢	أتراجع بعد وقت قصير من بدء نشاط أو مهمة معينة.	١	٢	٣
١٣	أشعر بالأمان عندما أكون بين زميلاتي.	٣	٢	١
١٤	يجفُ فمي أثناء التحدث مع الآخرين.	١	٢	٣
١٥	أعرف بنفسي بثقة دون تردد.	٣	٢	١
١٦	تزداد نبضات قلبي عندما اتحدث أمام مجموعة من الأفراد.	١	٢	٣
١٧	أجد صعوبة في تكوين علاقات مع زميلات جدد.	١	٢	٣
١٨	أعبر عن رأيي دون خجل.	٣	٢	١
١٩	أفضل الجلوس بعيداً عن زميلاتي أثناء فترات الأنشطة.	١	٢	٣
٢٠	أتحاور مع معلمتي أثناء الدرس.	٣	٢	١
٢١	يرتعش جسمي أثناء الإجابة على الأسئلة الموجهة إليّ.	١	٢	٣

• المراجع:

- أبو أسعد، مصطفى.(٢٠١٦). *التقدير الذاتي للطفل*. ط. ٣. دار اقرأ للنشر والتوزيع.
- الحلو، حكمت.(٢٠٠٩). *مشكلات الأطفال السلوكية في البيت والمدرسة*. ط. ١. دار النشر للجامعات.
- خفاجة، مي السيد عبد الشافي.(٢٠٢٠). *الذات (مفهومها - تقديرها – كفاءتها)*. ط.١. دار الكتاب الحديث.
- الخفاف، إيمان عباس.(٢٠١٣). *الذكاء الانفعالي*. ط. ١. دار المناهج للنشر والتوزيع.
- خلف الله، سلمان.(١٩٩٨). *الحوار وبناء شخصية الطفل*. ط. ١. مكتبة العبيكان.
- راضي، فوقية محمد راضي، وأبو دقلة، السيد عبدالحميد.(٢٠١١). *اضطرابات التواصل*. ط. ١. مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع.
- الراميني، فواز فتح الله.(٢٠٠٦). *سيكولوجية الطفل وتعلمه باللعب في المرحلة الأساسية*. ط. ١. دار الكتاب الجامعي.
- السويلم، منصور عبدالعزيز.(٢٠٢٠). أثر برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين. *المجلة العربية للعلوم التربوية*. ٤(١٨)، ١-٣٥.
- عمرو، محمد ياسر.(٢٠١٤). *الثقة بالنفس مفهومها. مبادئها. غرسها. نظريات بناءها. سمات الواثقين من أنفسهم. اختبارات الثقة بالنفس*.
- الغامدي، صالح بن يحيى الجار الله.(٢٠٠٩). *اضطرابات الكلام وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة*. [رسالة دكتوراة غير منشورة]. جامعة أم القرى.

- معجم المعاني. (د.ت). *تعريف ومعنى الثقة في معجم المعاني الجامع-معجم عربي عربي-* استرجع في يناير ٢٠، ٢٠٢١، من: https://www.almaany.com/
- قواسمة، أحمد، والفرح، عدنان.(١٩٩٦). تطوير مقياس الثقة بالنفس. *المجلة العربية للتربية*. ١٦(٢)، ٣٦-٥٣.
- كارول، ارنولد.(د.ت). *قوة الثقة بالنفس*. (إشراف. أحمد بهيج). مكتبة الهلال الدولية للنشر والتوزيع.
- كوستي، ماريانا.(٢٠٢٠). *رهاب المدرسة ونوبات الهلع والقلق لدى الأطفال*. (هبة سامي علي، مُترجمة). مكتبة الأنجلو المصرية.
- المفرجي، سالم بن محمد.(٢٠١٤). *الثقة بالنفس وحب الاستطلاع(الحالة – السمة) ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات*. [رسالة دكتوراة منشورة، جامعة أم القرى] عمادة البحث العلمي.
- الميلادي، عبد المنعم.(٢٠١٤). *مشاكل الطفل النفسية والاجتماعية*. مؤسسة شباب الجامعة.
- نصار، نظمية زكي.(٢٠١٨). *فاعلية برنامج ارشادي بالرسم لتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال الايتام*. [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.
- ي.إ.كولتشيتسكايا.(١٩٩٧). *تربية مشاعر الأطفال في الأسرة*. (عبدالمطلب أبو سيف، ماجد علاء الدين، مُترجِمون). ط.١. دار علاء الدين.
- يونس. أمل عبدالكريم. (٢٠١٤). *تنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة*. ط. ١. المكتب العربي للمعارف.

- Jamila, Marium. (2014). Lack of Confidence – A Psychological Factor Affecting Spoken English of University Level Adult Learners in Bangladesh. 14(10), 156-168.
- Songsiri, Montha. (2007). *An Action Research Study of Promoting Students' Confidence in Speaking English.* [Unpublished Doctoral dissertation].Victoria Universiti.
- Taber, Keith S. (2016). The Use Of Cronbach's Alpha When Developing And Reporting Research Instruments In Science Education. *Research In Science Education*, 48(6), 1273-1296.
- Oflaz, Adnan. (2019). The Effects of Anxiety, Shyness and Language Learning Strategies on Speaking Skills and Academic Achievement. *European Journal of Educational Research*. 8(4), 999 – 1011.
- Maclellan, Effie (2014*) How might teachers enable learner self-confidence? A review study. Faculty of Humanitie*s. Arts and Social Sciences. University of Strathclyde.

❋❋❋❋❋