

تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند  
التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية

واحد هاشم ١ داو مالانج

رسالة الماجستير

إعداد:

مزمل أر باوي

الرقم الجامعي: ٢٤٠١٠٤٢١٠٠٣٢



قسم تعليم اللغة العربية

كلية الدراسات العليا

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

٢٠٢٦ م

تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم  
باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية

واحد هاشم ١ داو مالانج

رسالة الماجستير

مقدمة إلى جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج  
لاستيفاء شرط من شروط الحصول على درجة الماجستير في تعليم اللغة العربية

إعداد:

مزمّل أر باوي

الرقم الجامعي: ٢٤٠١٠٤٢١٠٠٣٢



إشراف:

د. فني رسفاتي يوريسا، الماجستير

١٩٨٧٠١٢٤٢٠١٥٠٣٢٠٠٤

أ. د. منير العابدين، الماجستير

١٩٧٠١٢٣٠١٩٩٧٣١٠٠٠١

قسم تعليم اللغة العربية

كلية الدراسات العليا

جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

م ٢٠٢٦

## الاستهلال

أَصْلِحْ نَفْسَكَ يَصْلُحْ لَكَ النَّاسُ<sup>١</sup>

“Perbaiki dirimu, niscaya orang lain akan baik padamu”

---

<sup>1</sup> محمد شريف سليم, n.d., “خطبة لأبي بكر الصديق رضي الله عنه في نصح الجند”, الألوكة (الأدبية واللغوية) <sup>1</sup>  
[https://www.alukah.net/literature\\_language/](https://www.alukah.net/literature_language/).

## الاهداء

بتقديم الشكر إلى الله سبحانه وتعالى على جميع نعمه وهباته التي ترافقني في كل نفس وخطوة، أقدم هذه الرسالة بإخلاص وقلب مخلص إلى:

١. أبي سومروي وأمي بوليننا هيتي، اللذين قاموا برعايتي وتربيتي وتوجيهي وتربيتي بكل حنان وتضحياتهم الرائعة، وكانوا دائما مصدر إلهام في كل نفس وصلاتهم لم تتوقف أبدا من أجل نجاح ابنهم.

٢. أختي الكبيرة نونفا براتيوي وأخي الكبير ادي أر باوي، وكذلك جميع أفراد عائلتي الكبيرة رضين بن ماناهير وعلي كيدام بن مت أسان، اللذين قدموا لي الدعاء ودعموني دائما في جميع الظروف.

نتمنى أن يكونوا جميعا دائما تحت حماية الله عز وجل.

## موافق المشرف

### موافق المشرف

بعدي إطلاع على الرسالة الماجستير الذي إعداته الطالب:

الاسم : مزمل أر باوي  
الرقم الجامعي : ٢٤٠١٠٤٢١٠٠٣٢ :  
العنوان : تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق  
عند التكلم باللغة العربية لدى الطلبة بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد  
هاشم ١ داو مالانج.

قد وافق المشرفان على تقديمها إلى لجنة المنقشة.

باتو، ٢٧ يناير ٢٠٢٦ م

المشرف الأول،

أ. د. منير العابدين، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٢٣٠١٩٩٧٣١٠٠٠١

باتو، ٢٨ يناير ٢٠٢٦ م

المشرفة الثانية،

د. فني رسفاني يوريسا، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٧٠١٢٤٢٠١٥٠٣٢٠٠٤

اعتماد

رئيس قسم تعليم اللغة العربية

أ. د. توفيق الرحمن، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٧٠١١٨٢٠٠٣١٢١٠٠٢

هـ

هـ

## اعتماد لجنة المناقشة

### اعتماد لجنة المناقشة

إن الرسالة الماجستير بعنوان: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج، التي أعدها الطالب:

الاسم : مزمل أر باوي

الرقم الجامعي : ٢٤٠١٠٤٢١٠٠٣٢

قد قدمها الطالب أمام لجنة المناقشة وقرر قبوله شرطا للحصول على درجة الماجستير في تعليم اللغة العربية، وذلك في يوم الثلاثاء، ٢٤ فبراير ٢٠٢٦ م.

وتتكون لجنة المناقشة من السادة:

مناقشة أساسية

أ.د. معصمة، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٣٠٤٠٢٢٠٠٦٠٤٢٠٢٤

د. ليلي فطرياني، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٧٠٩٢٨٢٠٠٦٠٤٢٠٠٢

أ.د. منير العابدين، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٧٠١٢٣٠١٩٩٧٣١٠٠٠١

د. فيني رسفاقي يورسا، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٨٧٠١٤٢١٥٠٣٢٠٠٤

رئيسة مناقشة



مشرف ومناقشا



مشرفة ومناقشة



اعتماد

عميد كلية الدراسات العليا

د. الحاج أغوس ميمون، الماجستير

رقم التوظيف: ١٩٦٥٠٨١٧١٩٩٨٠٣١٠٠٣

و

## إقرار أصالة البحث

### إقرار أصالة البحث

أنا الموقع أدناه:

الاسم : مزمل أر باوي

الرقم الجامعي : ٢٤٠١٠٤٢١٠٠٣٢

العنوان : تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى الطلبة بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج

أقر بأن هذه الرسالة الذي أعدته لتوفير شرط للحصول على درجة الماجستير في تعليم اللغة العربية كلية الدراسات العليا بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، حضرتها وكتبتها بنفسي وما زورتها من إبداع غيري أو تأليف الآخر. وإذا ادعى أحد استقبالا أنه من تأليفه وتبين أنه فعلا ليس من بحث فأنا أتحمل المسؤولية على ذلك، ولن تكون المسؤولية على المشرف أو على كلية الدراسات العليا بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

هذا، وحررت هذا الإقرار بناء على رغبتني الخاصة ولا يجبرني أحد على ذلك.

باتو، ٢٨ يناير ٢٠٢٦ م

الطالب  
مزمل أر باوي  
AA736ANX301467725

## كلمة الشكر والتقدير

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي احيا في قلوبنا نور الايمان، وزين صدورنا بجواهر القرآن، ومنحنا فرصة ذهبية، مثلها كمثل اللؤلؤ الذي يتلألأ ويتلألأ، وتلألؤه اطيب من تلألؤ اللؤلؤ المتلألئ فوق الافلاك، ويتزين بهاؤها فوق الافاق، واصلي واسلم على سيدنا محمد سيد السادات، وقائد الخيرات، ومعلم الامم ومرشد البشرىات، وعلى اله واصحابه اولي العلوم والمعرفات. اما بعد

بواسطة قول الشكر في حضرة الله تعالى، الذي هو الحامل للذات وجميع خلقه الذين منحوا الهداية والتوفيق ورحمته، حتى تمكن الباحث من إكمال هذه الرسالة. الصلاة والسلام تتواصل دائما مع النبي محمد صلى الله عليه وسلم، الذي ورث للبشرية مصدرين من النور والحقيقة في رحلتها حتى نهاية الزمان، وهما القرآن الكريم والحديث. في هذه الرسالة، حصل الباحث على مساعدة من مختلف الجهات. لذا لا يمكن للباحث أن ينسى أن يعرب عن شكره الجزيل للشفراء:

١. فضيلة الأستاذة الدكتورة إلفي نورديانا، الماجستير مدير جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج على إتاحتها الفرصة لطلاب العلم في هذه الجامعة المباركة.

٢. فضيلة الأستاذ الدكتور أغوس ميمون، الماجستير عميد كلية الدراسات العليا، لما قاما به من إدارة الكلية والقسم.

٣. فضيلة الأستاذ الدكتور توفيق الرحمن الماجستير، رئيس قسم تعليم اللغة العربية، بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، لما قاما به من إدارة الكلية والقسم.

٤. صاحب الفضيلة الأستاذ الدكتور منير العابدين، الماجستير، المشرف الأول الذي قد أرشده في كتابة هذه الرسالة بإخلاص واستغراق فرصة في توجيه وإرشاد هذه الرسالة

٥. صاحب الفضيلة الدكتورة فني رسفاتي يوريسا، الماجستير المشرفة الثانية الذي قد أرشده في كتابة هذه رسالة الماجستير تحسن النية وبذل جهده وأفكاره ووقته للإشراف التام من بداية كتابة هذه الرسالة إلى نهايتها
٦. فضيلة المحاضرين الكرام في قسم تعليم اللغة العربية بكلية الدراسات العليا بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ما لانج الذين قد علموا وزودوا الباحث بالعلوم النافع حتى تقدر على إتمام دراسته في هذا القسم
٧. جميع الأصدقاء المحبوبين في الفصل ب المرحلة الماجستير قسم تعليم اللغة العربية ٢٠٢٤ بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ما لانج

نأمل أن يسجل العمل والجهد الذي تم تقديمه عند الله تعالى كعمل صالح ويحظى برضاه. وأسأل الله أن تكون أعمالهم مقبولة ومثابة، ويكون هذه الرسالة نافعا ومفيدا للجميع، آمين.

باتو، ٢٨ يناير ٢٠٢٦م

الطالب

  
مزمل أرباوي

## مستخلص البحث

مزمل أر باوى، ٢٠٢٦. تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. (المشرف: ١) أ. د. منير العابدين، الماجستير، ٢) د. فني رسفاقي يوريسا، الماجستير

### الكلمات المفتاحية: قلق التكلم، تدريب اليقظة الذهنية، تعلم اللغة العربية

يعد تدريب اليقظة الذهنية منهجا تدريبيًا قائمًا على الوعي الكامل، يركز على قدرة الفرد على توجيه الانتباه نحو الخبرة الحاضرة توجيهها واعيا وغير حكمي، بما يمكنه من التعرف على الأفكار والمشاعر والاستجابات الفسيولوجية التي تظهر في المواقف الضاغطة، وتقبلها، ثم ادارتها بصورة فعالة. وفي سياق تعلم اللغة العربية، ينظر الى تدريب اليقظة الذهنية بوصفه مدخلا مناسبًا لمساعدة التلاميذ على التغلب على قلق التكلم، الذي غالبا ما يظهر عند مطالبتهم بالتعبير الشفهي امام الصف. ويظهر هذا القلق في صورة اعراض فسيولوجية ومعرفية والانفعالية، مما ينعكس سلبا على مستوى الجرأة والمشاركة الفعالة للتلاميذ في عملية التعلم. يهدف هذا البحث هو: (١) لكشف مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسيولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية. (٢) لكشف مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية. (٣) لكشف مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية. (٤) لكشف أيّ الجوانب الثلاثة (الفسيولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) تتأثر أكثر بتدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية.

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بالتصميم *Fre-experiment*، وذلك من خلال نموذج المجموعة الواحدة ذات اختبار القبلي والبعدى. وتمثلت عينة البحث في التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج، حيث بلغ عددهم ٥٨ طالبا بوصفهم مجموعة تجريبية. وتم جمع البيانات من خلال استبانة قلق التكلم. اما تحليل البيانات فقد تم باستخدام اختبار *paired sample t-test* من خلال برنامج *SPSS 26*

تشير نتائج البحث إلى أن تدريب اليقظة الذهنية تأثير كبير في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية. (١) الجانب الفسيولوجية، انخفض متوسط درجة القلق من ٦٨,٥٩ في اختبار القبلي إلى ٦٠,١٠ في اختبار البعدى بقيمة دلالة  $0,000 > 0,005$ . (٢) الجانب المعرفية، انخفض متوسط الدرجة من ٧٥,٠٩ إلى ٦٥,١٢ بقيمة دلالة  $0,000 > 0,005$ . (٣) الجانب الانفعالية، كان هناك انخفاض من ٧٢,١٤ إلى ٦٤,٨٨ بقيمة دلالة  $0,000 > 0,005$ . (٤) بناء على مقارنة متوسط الانخفاض في الدرجات، كان الجانب المعرفية هو الجانب الأكثر تأثرا بتدريب اليقظة الذهنية في تخفيف قلق التلاميذ عند التكلم باللغة العربية، لذلك تم قبول  $H_a$  ورفض  $H_o$ .

## ABSTRACT

Muzamil R Pawi, 2026. The Effect of Mindfulness Training on Reducing Arabic Speaking Anxiety among Students at MTs Wahid Hasyim 1 Dau, Malang. Supervisor 1: Prof. Dr. Munirul Abidin, M.Ag. Supervisor 2: Dr. Penny Respati Yurisa, M.Pd.

---

**Keywords:** Speech Anxiety, Mindfulness Training, Arabic Language Learning

Mindfulness Training is a full awareness-based training method that emphasizes an individual's ability to focus their attention on the present moment in a non-judgmental manner, enabling them to recognize, accept, and manage the thoughts, emotions, and physiological responses that arise in stressful situations. In the context of Arabic language learning, Mindfulness Training is seen as a relevant approach to help students overcome the anxiety of speaking that often arises when they have to express themselves orally in front of the class. This anxiety of speaking can manifest itself in physiological, cognitive, or affective symptoms that have an impact on students' courage and participation in learning. The objectives of this study are: (1) To determine the extent to which Mindfulness Training reduces the physiological aspects of anxiety when speaking Arabic. (2) To determine the extent to which Mindfulness Training reduces the cognitive aspects of anxiety when speaking Arabic. (3) To determine the extent to which Mindfulness Training reduces the affective or emotional aspects of anxiety when speaking Arabic. (4) To determine which of the three aspects (physiological, cognitive, or affective) is most influenced by Mindfulness Training in reducing anxiety when speaking Arabic.

This study used a quantitative method with a pre-experiment design in the form of a One-Group Pretest–Posttest Design. The research subjects were 58 students from MTs Wahid Hasyim 1 Dau Malang, who formed the experimental group. Data collection was conducted using a speaking anxiety questionnaire. Data analysis was performed using a paired sample t-test with the SPSS 26 program.

The results of the study indicate that Mindfulness Training has a significant effect in reducing anxiety when speaking Arabic. (1) Physiological aspect, the average anxiety score decreased from 68.59 in the pretest to 60.10 in the posttest with a significance value of  $0.000 < 0.005$ . (2) Cognitive aspect, the average score decreased from 75.09 to 65.12 with a significance value of  $0.000 < 0.005$ . (3) Affective aspect, there was a decrease from 72.14 to 64.88 with a significance value of  $0.000 < 0.005$ . (4) Based on a comparison of the average decrease in scores, the cognitive aspect was the aspect most affected by Mindfulness Training in reducing students' anxiety about speaking Arabic. Thus, all  $H_a$  were accepted and  $H_o$  were rejected.

## ABSTRAK

Muzamil R Pawi, 2026. Pengaruh Metode *Mindfulness Training* Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Pada Siswa MTs Wahid Hasyim 1 Dau Malang. Pembimbing 1: Prof. Dr Munirul Abidin, M.Ag. Pembimbing 2: Dr. Penny Respati Yurisa, M.Pd

---

**Kata Kunci:** Kecemasan Berbicara, *Mindfulness Training*, Pembelajaran bahasa Arab

*Mindfulness Training* merupakan metode pelatihan berbasis kesadaran penuh yang menekankan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara non-judgmental, sehingga individu mampu mengenali, menerima, dan mengelola pikiran, emosi, serta respons fisiologis yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Dalam konteks pembelajaran bahasa Arab, *Mindfulness Training* dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara yang sering muncul ketika harus mengekspresikan diri secara lisan di depan kelas. Kecemasan berbicara tersebut dapat muncul dalam bentuk gejala fisiologis, kognitif, maupun afektif yang berdampak pada rendahnya keberanian dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini: (1) Mengetahui sejauh mana pengaruh *Mindfulness Training* dalam mengurangi aspek fisiologis kecemasan saat berbicara dalam bahasa Arab. (2) Mengetahui sejauh mana pengaruh *Mindfulness Training* dalam mengurangi aspek kognitif kecemasan saat berbicara dalam bahasa Arab. (3) Mengetahui sejauh mana pengaruh *Mindfulness Training* dalam mengurangi aspek afektif atau emosional kecemasan saat berbicara dalam bahasa Arab. (4) Mengetahui aspek mana di antara ketiga aspek tersebut (fisiologis, kognitif, atau afektif) yang paling dipengaruhi oleh *Mindfulness Training* dalam mengurangi kecemasan berbicara dalam bahasa Arab.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre-experiment dengan bentuk One-Group Pretest–Posttest Design. Subjek penelitian adalah siswa Siswa MTs Wahid Hasyim 1 Dau Malang dengan total 58 siswa yang menjadi kelompok experiment. Metode pengumpulan data dikumpulkan melalui angket kecemasan berbicara. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test dengan program SPSS 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness Training* berpengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan berbicara bahasa Arab. (1) aspek fisiologis, rata-rata skor kecemasan menurun dari 68,59 pada pretest menjadi 60,10 pada posttest dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ . (2) aspek kognitif, rata-rata skor menurun dari 75,09 menjadi 65,12 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ . (3) aspek afektif terjadi penurunan dari 72,14 menjadi 64,88 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ . (4) Berdasarkan perbandingan rata-rata penurunan skor, aspek kognitif merupakan aspek yang paling terpengaruh oleh *Mindfulness Training* dalam mengurangi kecemasan berbicara bahasa Arab siswa. Sehingga semua  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## محتويات البحث

ب	غلاف الداخل
ج	الاستهلاء
د	الاهداء
هـ	موافقة المشرف
و	اعتماد لجنة المناقشة
ز	إقرار أصالة البحث
ح	كلمة الشكر والتقدير
ي	مستخلص البحث
ك	ABSTRACT
ل	ABSTRAK
م	محتويات البحث

## الفصل الأول

### الإطار العام والدراسات السابقة

١	أ. خلفية البحث
٧	ب. أسئلة البحث
٧	ج. أهداف البحث
٨	د. أهمية البحث
٩	هـ. فرضية البحث
١٠	و. حدود البحث
١٠	ز. تحديد المصطلحات
١١	ح. الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### المبحث الأول: تدريب اليقظة الذهنية

- أ. تعريف تدريب اليقظة الذهنية..... ١٨
- ب. الجوانب تدريب اليقظة الذهنية..... ١٩
- ج. خطوات تدريب اليقظة الذهنية..... ٢١
- د. أهداف تدريب اليقظة الذهنية..... ٢٢
- هـ. مزايا وعيوب طريقة تدريب اليقظة الذهنية..... ٢٣

#### المبحث الثاني: القلق عند التكلم باللغة العربية

- أ. تعريف القلق عند التكلم باللغة العربية..... ٢٣
- ب. أنواع القلق عند التكلم باللغة العربية..... ٢٦
- ج. الجوانب القلق عند التكلم باللغة العربية..... ٢٧
- د. العوامل المسببة القلق عند التكلم باللغة العربية..... ٢٩
- هـ. المؤشرات القلق عند التكلم باللغة العربية..... ٣٢
- و. نموذج البحث..... ٣٣

## الفصل الثالث

### منهج البحث

- أ. مدخل البحث ونوعه..... ٣٥
- ب. متغير البحث..... ٣٦
- ج. مجتمع البحث وعينته..... ٣٧
- د. البيانات ومصادرها..... ٣٨
- هـ. أسلوب جمع البيانات..... ٣٩
- و. أدوات البحث..... ٤١
- ز. صدق البيانات وثباتها..... ٤٢

- ح. تحليل البيانات ..... ٤٤
- ط. إجراءات البحث (التصميم التجريبي) ..... ٥٠

## الفصل الرابع

### عرض البيانات وتحليلها

المبحث الأول: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسيولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية.

- أ. نتائج اختبار وتحليلها ..... ٥٧
١. اختبار الصدق والثبات للجانب الفسيولوجية ..... ٦١
٢. اختبار *Descriptive Statistics* للجانب الفسيولوجية ..... ٦٤
٣. اختبار الطبيعي للجانب الفسيولوجية ..... ٦٦
٤. اختبار *Paired Sampel T-test* للجانب الفسيولوجية ..... ٦٧

المبحث الثاني: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية.

- أ. نتائج اختبار وتحليلها ..... ٧٠
١. اختبار الصدق والثبات للجانب المعرفية ..... ٧٤
٢. اختبار *Descriptive Statistics* للجانب المعرفية ..... ٧٧
٣. اختبار الطبيعي للجانب المعرفية ..... ٧٨
٤. اختبار *Paired Sampel T-test* للجانب المعرفية ..... ٧٩

المبحث الثالث: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية.

- أ. نتائج اختبار وتحليلها ..... ٨٢
١. اختبار الصدق والثبات للجانب الانفعالية ..... ٨٦
٢. اختبار *Descriptive Statistics* للجانب الانفعالية ..... ٨٩
٣. اختبار الطبيعي للجانب الانفعالية ..... ٩٠

٤. اختبار *Paired Sampel T-test* للجانب الانفعالية..... ٩٢
- المبحث الرابع: الجوانب الثلاثة (الفسولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) أكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية. ٩٤
١. اختبار *Descriptive Statistics* واختبار *Friedman*..... ٩٤

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج البحث

- أ. تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية..... ٩٧
- ب. تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية..... ١٠٢
- ج. تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية..... ١٠٦
- د. الجوانب الثلاثة (الفسولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) أكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية..... ١٠٩

## الفصل السادس

### الخاتمة

- أ. ملخص نتائج البحث..... ١١٣
- ب. التوصيات..... ١١٥
- ج. الاقتراحات..... ١١٥
- قائمة المراجع..... ١١٧
- الملاحق..... ١٣٠

## قائمة الجدول

١٣	الجدول ١,١ الدراسة السابقة.....
٣٢	الجدول ٢,١ المؤشر القلق عند التكلم.....
٣٤	الجدول ٢,٢ نموداج البحث.....
٣٦	الجدول ٣,١ <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....
٣٧	الجدول ٣,٢ متغير البحث.....
٥٧	الجدول ٤,١ عدد التلاميذ.....
٥٨	الجدول ٤,٢ نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي الجانب الفسيولوجية.....
٦٢	الجدول ٤,٣ نتائج اختبار الصدق الجانب الفسيولوجية.....
٦٤	الجدول ٤,٤ نتائج اختبار الثبات الجانب الفسيولوجية.....
٦٥	الجدول ٤,٥ Descriptive Statistics للجانب الفسيولوجية.....
٦٧	الجدول ٤,٦ اختبار الطبيعي للجانب الفسيولوجية.....
٦٨	الجدول ٤,٧ نتائج اختبار Paired Sample T-Test للجانب الفسيولوجية.....
٧٠	الجدول ٤,٨ عدد التلاميذ.....
٧٠	الجدول ٤,٩ نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي الجانب المعرفية.....
٧٤	الجدول ٤,١٠ نتائج اختبار الصدق الجانب المعرفية.....
٧٧	الجدول ٤,١١ نتائج اختبار الثبات الجانب المعرفية.....
٧٨	الجدول ٤,١٢ Descriptive Statistics للجانب المعرفية.....
٧٩	الجدول ٤,١٣ اختبار الطبيعي للجانب المعرفية.....
٨٠	الجدول ٤,١٤ نتائج اختبار Paired Sample T-Test للجانب المعرفية.....
٨٢	الجدول ٤,١٥ عدد التلاميذ.....
٨٢	الجدول ٤,١٦ نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي الجانب الانفعالية.....
٨٦	الجدول ٤,١٧ نتائج اختبار الصدق الجانب الانفعالية.....
٨٩	الجدول ٤,١٨ نتائج اختبار الثبات الجانب الانفعالية.....

الجدول ٤,١٩	Descriptive Statistics للجانب الانفعالية	٩٠
الجدول ٤,٢٠	اختبار الطبيعي للجانب الانفعالية	٩١
الجدول ٤,٢١	نتائج اختبار Paired Sample T-Test للجانب الانفعالية	٩٣
الجدول ٤,٢٢	Statistik Deskriptif لفروق الدرجات بين اختبار القبلي والبعدي للجوانب	الثلثة
الجدول ٤,٢٣	نتائج اختبار Friedman لمقارنة مقدار الانخفاض في الجوانب الثلاثة ..	٩٥

## الفصل الأول

### الإطار العام والدراسات السابقة

#### أ. خلفية البحث

إحدى المهارات الرئيسة التي ينبغي إتقانها في تعلم اللغة العربية هي مهارة الكلام. وتعد هذه المهارة مؤشرا على مدى قدرة المتعلمين على توظيف اللغة بشكل فعال في الحياة الواقعية<sup>2</sup>. تعد القدرة على التكلم أكثر الكفاءات تحديا في تعلم اللغة الثانية، لأنها تتطلب دمج المفردات والقواعد والنطق، إضافة إلى القدرة على التفاعل العفوي<sup>3</sup>. في السياق الإندونيسي، يركز تعلم اللغة العربية غالبا على الجوانب البنيوية مثل النحو والصرف، في حين يهمل نسييا الجوانب التواصلية<sup>4</sup>. ونتيجة لذلك، فعلى الرغم من امتلاك التلاميذ معرفة نحوية كافية، إلا أنهم ما زالوا يواجهون صعوبات عند الحاجة إلى التعبير الشفهي عن أنفسهم. ويظهر ذلك وجود فجوة بين كفاءاتهم السلبية والإيجابية في إتقان اللغة العربية<sup>5</sup>.

من الظواهر التي كثيرا ما تبرز في تعلم اللغات الأجنبية، بما في ذلك اللغة العربية، ظاهرة القلق اللغوي الأجنبي<sup>6</sup>. يعرف هورويتز وكوب<sup>7</sup> القلق اللغوي الأجنبي بأنه مشاعر التوتر والعصبية والقلق التي يمر بها التلاميذ عند انخراطهم في مواقف تعلم اللغة. ويمكن أن

---

<sup>2</sup> Yeniati Ulfah and Anyes Lathifatul Insaniyah, "Implementasi Muhadatsah Yaumiyah Dalam Meningkatkan Maharah Kalam," *Jurnal Tarbiyatuna: Jurnal Kajian Pendidikan, Pemikiran Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 125–40, <https://doi.org/10.30739/tarbiyatuna.v4i1.2448>.

<sup>3</sup> Jack C Richards, *Teaching Listening and Speaking From Theory to Practice*, Cambridge University Press, edisi 1, vol. 1 (New York, USA: Cambridge University Press, 2008), <https://repository.bbg.ac.id/handle/623>.

<sup>4</sup> Nikmatus Sakdiah and Fahrurrozi Sihombing, "Problematika Pembelajaran Bahasa Arab," *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 1, no. 1 (2023): 34–41, <https://doi.org/https://doi.org/10.59548/je.v1i1.41>.

<sup>5</sup> رانا تيريزا، "القلق اللغوي في مهارة الكلام لدى طلبة قسم تدريس اللغة العربية بالجامعة الإسلامية الحكومية لهوسماوى"، *Al Mihwar: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaan* 3, no. 1 (2024): 87–103, <https://doi.org/https://doi.org/10.47766/almihwar.v3i1.3447>.

<sup>6</sup> نبيلة نور بيتي زولينى، "فعالية استراتيجية التفكير الثنائي والمشاركة (Think Pair Share) باستخدام السكرايل العربية (Arabic Scrabble) في ترقية مهارة الكتابة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، (2025) (UIN Maulana Malik Ibrahim), <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/72736>.

<sup>7</sup> J. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety.," *The Modern Language Journal* 70, no. 2 (1986): 125–132, <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>.

يظهر هذا القلق في صورة أعراض فسيولوجية (مثل تسارع ضربات القلب، وتعرق الكفين، أو شد العضلات)، وأعراض معرفية (كالأفكار السلبية، والخوف من ارتكاب الأخطاء، والاهتمام المفرط بالتقييم السلبي)، وأعراض وجدانية (كالخجل، والذعر، أو تدني تقدير الذات)<sup>٨</sup>. في كثير من الحالات، لا يقتصر هذا القلق على عرقلة التواصل السلس فحسب، بل يؤدي أيضا إلى خفض مستوى ثقة التلاميذ بأنفسهم، مما يجعلهم يخشون التكلم<sup>٩</sup>.

في سياق تعلم اللغة العربية، يتجلى قلق التكلم عندما يطلب من التلاميذ الأداء أمام الصف، أو المشاركة في المناقشات، أو تقديم العروض الشفهية<sup>١٠</sup>. فكثير من التلاميذ يفضلون التزام الصمت، ويخشون طرح الأسئلة، بل وقد يتجنبون حتى التواصل البصري مع المعلم<sup>١١</sup>. تظهر البحوث التي أجراها محمود و إقبال<sup>١٢</sup> أن العوامل النفسية، ولا سيما القلق، تعد من أكبر العوائق أمام اكتساب اللغة الأجنبية. كما توصلت عدة دراسات إلى نتائج مشابهة، حيث يميل التلاميذ إلى أن يكونوا أكثر سلبية عندما يركز تعلم اللغة العربية على الممارسة الشفهية<sup>١٣</sup>. ويدل ذلك على أن قلق التكلم ليس مجرد مشكلة فردية، بل هو ظاهرة شائعة يمر بها كثير من متعلمي اللغة العربية<sup>١٤</sup>.

<sup>٨</sup> دنوي فاتح الكمالية، "فعالية طريقة جيكو ( Jigsaw ) في تعليم مهارة القراءة لدى تلاميذ الصف الأول بمدرسة نهضة العلماء ٠٣ سونان كاتوغ الثانوية الإسلامية كاليووعو كندال، (2021) (UIN Walisongo Semarang) " <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13379>.

<sup>٩</sup> دهليار، "فعالية استخدام طريقة التعلم الكمي (Quantum Learning) في تدريس مهارة الكلام Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL) 5, no. 1 (2024): 81–94, <https://doi.org/https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/aiciel/article/view/10628>.  
<sup>١٠</sup> حبيبة عجال، "أثر بعض فنيات الإرشاد المبتامعري في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة السنة الثانية جامعي شعبة علم النفس" (جامعة محمد خيضر -بسكرة، ٢٠٢٣)، <http://thesis.univ-biskra.dz/id/eprint/6341>.

<sup>١١</sup> Mujiburrahman et al., "Penerapan Metode Muhadatsah Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Maharah Kalam Santriwati Dayah Putri Muslimat Samalanga," *Khadem: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 180–87, <https://doi.org/https://doi.org/10.54621/jkdm.v2i1.748>.

<sup>١٢</sup> K. Mahmood and M. Iqbal, "Foreign Language Speaking Anxiety: A Study of Pakistani Students.," *Journal of Language Teaching and Research* 9, no. 1 (2018): 178–184, <https://doi.org/https://doi.org/10.17507/jltr.0901.22>.

<sup>١٣</sup> R. Umi Baroroh and Fauziyah Nur Rahmawati, "Metode-Metode Dalam Pembelajaran Keterampilan Bahasa Arab Reseptif," *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 9, no. 2 (2020): 179–96, <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v9i2.181>.

<sup>١٤</sup> لعسائي سهيلة، "هل للمرشد النفسي دور في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" (جامعة وهران ٢ محمد بن احمد، ٢٠١٩)، <https://ds.univ-oran2.dz:8443/bitstream/123456789/5150/1/%D9>.

استنادا إلى المقابلات التي أجريت مع معلمي اللغة العربية في مدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج بتاريخ ١٠ سبتمبر ٢٠٢٥، تبين أن معظم التلاميذ ما زالوا يشعرون بالتوتر والخوف من ارتكاب الأخطاء ويفتقرون إلى الثقة بالنفس عند التكلم باللغة العربية أمام الصف. وقد ذكر المعلمون أن هذه الظاهرة مستمرة منذ زمن طويل ولها تأثير سلبي على مشاركة التلاميذ في التعلم. كما أظهرت الملاحظات الميدانية أن أكثر من ٧٥٪ من التلاميذ يعترفون بأنهم يواجهون مستويات متوسطة إلى عالية من القلق عند التكلم. وتشير هذه المعطيات إلى أن أغلب التلاميذ يواجهون صعوبات ليس بسبب عدم إتقانهم للمادة معرفيا، بل نتيجة للعوائق النفسية. وتبرز هذه الحالة أن التلاميذ غالبا ما يظهرون بمظهر سلبي، ويفتقرون إلى الجرأة على المبادرة، ويترددون في المشاركة الفاعلة في مناقشات الصف.

تتوافق هذه الظاهرة مع ما توصلت إليه السراج<sup>١٥</sup>، حيث كشفت أن القلق التكلم بلغة أجنبية يعد من أبرز العوائق التي يواجهها متعلمو اللغات، ولا سيما الإناث، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى المشاركة في حصص اللغة الإنجليزية. ذكر شاو ويو وجي<sup>١٦</sup> أيضا أن قلق التكلم يرتبط ارتباطا سلبيا بالتحصيل الأكاديمي لتلاميذ. و أكد دوايلي<sup>١٧</sup> أن العوامل الوجدانية مثل القلق، والموقف، والدافعية تؤدي دورا رئيسا في تحديد مدى نجاح تعلم اللغة الأجنبية. وعليه، فإن القلق الذي يعيشه التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج عند التكلم باللغة العربية يمكن تصنيفه مشكلة جادة لا يجوز إغفالها، إذ إنه يمتلك القدرة على عرقلة تحقيق الأهداف التعليمية الشاملة.

<sup>15</sup> Taghreed Alsaraj, "Foreign Language Anxiety in Female Arabs Learning English: Case Studies," *Innovation in Language Learning and Teaching* 8 (September 30, 2013), <https://doi.org/10.1080/17501229.2013.837911>.

<sup>16</sup> Vivit Rosmayanti, "Addressing English Language Anxiety in High School Students," *Education, Language, and Culture (EDULEC)* 4, no. 3 (2024): 351–61, <https://doi.org/https://doi.org/10.56314/edulec.v4i3.275>.

<sup>17</sup> Jean Marc Dewaele, "Investigating the Psychological and Emotional Dimensions in Instructed Language Learning: Obstacles and Possibilities," *Modern Language Journal* 89, no. 3 (2017): 367–80, <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2005.00311.x>.



يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد التلاميذ على التعرف إلى أعراض قلق التكلم، وقبول التجارب بهدوء أكبر، وتنمية الثقة للتعبير عن أنفسهم بلغة أجنبية.

على الرغم من أن فاعلية اليقظة الذهنية في ميدان التعليم قد حظيت باهتمام بحثي واسع، فإن معظم الدراسات ما تزال تركز على تحسين التركيز، وتنظيم الانفعالات، والرفاه النفسي العام<sup>25</sup>. أكد ووترز وآخرون<sup>26</sup> من خلال مراجعة منهجية أن ممارسات اليقظة الذهنية في المدارس يمكن أن تحسن الجوانب النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ، غير أن القليل من الدراسات تناولت علاقتها بقلق التكلم في تعلم اللغات الأجنبية. كما أجريت بعض الدراسات التي تناولت قلق التكلم في سياق تعلم اللغة الإنجليزية أكثر من اللغة العربية<sup>27</sup>. وقد أدى ذلك إلى نشوء فجوة بحثية مهمة ينبغي سدها.

وعليه، تعد هذه الدراسة مبتكرة لكونها تركز على أثر التدريب اليقظة الذهنية في قلق التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ المدرسة الثانوية الإسلامية. وعلى خلاف الدراسات السابقة التي ركزت على تنظيم الانفعالات بوجه عام أو على تحسين التحصيل الأكاديمي، فإن هذه الدراسة تعنى تحديداً بقلق التكلم في سياق تعلم اللغة العربية. من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة من الناحية النظرية في توسيع دائرة البحث حول دمج اليقظة الذهنية في تعليم اللغة العربية، ومن الناحية التطبيقية في تقديم توصيات باستراتيجيات تعليمية قائمة على اليقظة للمدرسين والمدارس. وبعبارة أخرى، فإن هذه الدراسة تسد فجوة في الأدبيات وتقدم حلولاً بديلة تتسم بكونها أكثر إنسانية وتكيفاً وارتباطاً باحتياجات التلاميذ في العصر الحديث.

---

<sup>25</sup> Christopher Willard, *Growing Up Mindful*, ed. marcalais fransisca, cet 5 (Bandung: Mizan Media Utama, 2022).

<sup>26</sup> Lea Waters et al., "Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the Effect of Meditation Interventions in Schools," *Educational Psychology Review* 27, no. 1 (2015): 103–34, <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>.

<sup>27</sup> T. Gregersen and P. D. MacIntyre, "Capitalizing on Language Learners' Individuality: From Premise to Practice," *Perspectives in Public Health* 130, no. 5 (2014): 239–239, <https://doi.org/10.1177/1757913910379198>.

استنادا إلى الوصف المتقدم، تهدف هذه الدراسة إلى بيان تطبيق التدريب اليقظة الذهنية في تدريس مهارات التكلم باللغة العربية في المدرسة واحد هاشم ١ داو المتوسطة الإسلامية مالانج. كما تسعى هذه الدراسة إلى تحليل أثر التدريب اليقظة الذهنية في مستويات القلق لدى التلاميذ عند التكلم، من الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية. إضافة إلى ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى قياس مدى إسهام التدريب اليقظة الذهنية في مساعدة التلاميذ على تنمية المواقف الإيجابية، وتحسين التركيز، وتعزيز الثقة بالنفس في التواصل باللغة العربية.

تم اختيار بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج كموقع للبحث بناء على عدة اعتبارات أكاديمية وسياقية. فهذه المدرسة تقع تحت إشراف منظمة نهضة العلماء التي تعرف بتقاليد الراسخة في التعليم الإسلامي واهتمامها ببناء الشخصية الروحية والأخلاقية لدى التلاميذ، وهما جانبان يتفقان مع المبادئ الأساسية لتدريب اليقظة الذهنية. وتعمل وفق منهج مستقل، بالإضافة إلى ذلك، تمتاز بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج ببنية تحتية تعليمية شبه متكاملة، ودعم كاف لوسائل التعليم، وبيئة أكاديمية مهيأة لتطوير اللغة العربية. ومن الخصائص المميزة لهذه المدرسة وجود التلاميذ من معهد وغير معهد، مما يجعل التفاعل باللغة العربية في البيئة المدرسية حيويًا ونشطًا. وتوفر هذه الحالة سياقًا مثاليًا لدراسة فاعلية تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف قلق التلاميذ من الكلام باللغة العربية.

من الناحية التطبيقية، من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في مساعدة معلمي اللغة العربية على تصميم استراتيجيات تعلم تولي اهتمامًا أكبر بالجوانب النفسية للتلاميذ. فمن خلال دمج التدريب اليقظة الذهنية، يمكن للمعلمين أن يوفرُوا بيئة تعليمية أكثر ملاءمة وتفاعلية وخالية من التوتر. من المنظور النظري، تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات المتعلقة بتعلم اللغة العربية على أساس علم النفس التربوي. وبذلك، يتوقع أن توفر نتائج هذه الدراسة فائدتين مزدوجتين: تعزيز الأساس النظري للباحثين الأكاديميين، وتقديم حلول

عملية للعاملين في مدارس. استنادا إلى هذا العرض، دفع ذلك الباحث إلى إجراء دراسة بعنوان "تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج".

## ب. أسئلة البحث

بناء على ما كتب الباحث في خلفية البحث، فأسئلة البحث وهي:

١. ما مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب الفسيولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية؟
٢. ما مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية؟
٣. ما مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية؟
٤. أيّ الجوانب الثلاثة (الفسيولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) تتأثر أكثر بتدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية؟

## ج. أهداف البحث

تأسيسا على أسئلة البحث, يهدف هذا البحث إلى:

١. لكشف مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب الفسيولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية
٢. لكشف مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية
٣. لكشف مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية

٤. لكشف أيّ الجوانب الثلاثة (الفسولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) تتأثر أكثر بتدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية

#### د. أهمية البحث

ترجى أن تكون نتيجة هذا البحث إسهاما نافعا كما يلي:

١. **الفوائد النظرية:** يؤمل أن يسهم هذا البحث في إثراء تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية.

٢. **الفوائد التطبيقية:** يؤمل أن يقدم هذا البحث إسهاما في تقديم مقترحات حول تطبيق تنوع أساليب التدريس بهدف تحسين نتائج التعلم، لا سيما تدريب اليقظة الذهنية، كما يتوقع أن يضيف معرفة وخبرة في تطبيق نظريات التعلم داخل العملية التعليمية، بهدف توفير تجربة تعليمية ذات معنى وتعزيز الدور النشط لتلاميذ.

(أ) للمدرسة

أن يكون هذا البحث مفيدا ومرجعا جديدا في تعليم مهارة الكلام باستخدام

تدريب اليقظة الذهنية

(ب) للمعلم

أن يكون هذا البحث دليلا لتعليم مهارة الكلام باستخدام تدريب اليقظة الذهنية

(ج) للتلاميذ

لتحسين وتسهيل التلاميذ في تعلم مهارة الكلام

## هـ. فرضية البحث

### ١. فرضية مباشرة (Ha):

- يوجد تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسيولوجية القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

- يوجد تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب المعرفية القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

- يوجد تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الانفعالية القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

### ٢. فرضية صفرية (H<sub>0</sub>):

- لا يوجد تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسيولوجية القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

- لا يوجد تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب المعرفية القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

- لا يوجد تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الانفعالية القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

و. حدود البحث

١. الحدود الموضوعية

باستخدام تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية.

٢. الحدود المكانية

تم إجراء هذا البحث في الفصل الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

٣. الحدود الزمانية

يقوم الباحث بهذا البحث في الدور الأول من شهر نوفمبر حتى شهر ديسمبر للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

ز. تحديد المصطلحات

ورد في موضوع البحث بعض المصطلحات التي تحتاج إلى التوضيح إبعادا للخطأ في فهم الفكرة الأساسية، وهي:

١. تدريب اليقظة الذهنية

يقصد بتدريب اليقظة الذهنية في هذا البحث برنامجا تدريبيًا نفسيًا تربويًا يهدف إلى تنمية وعي الطالب باللحظة الراهنة، ومساعدته على إدراك أفكاره ومشاعره من غير إصدار أحكام أو ردود فعل مبالغ فيها. يقوم هذا التدريب على عدد من التقنيات العملية مثل تمارين التنفس الواعي، الفحص الجسدي، التأمل القصير وتمارين الانتباه المركز. وفي هذا البحث يحدد الباحث تدريب اليقظة الذهنية كمتغير مستقل يتم تطبيقه على مجموعة من

التلاميذ في الصف، وذلك من خلال جلسات تدريبية منتظمة تهدف إلى تقليل القلق عند التكلم باللغة العربية.

## ٢. مهارة الكلام

يقصد بمهارة الكلام في هذا البحث القدرة على التعبير الشفوي باللغة العربية في مواقف تعليمية داخل الصف. غير أن التركيز هنا ليس على قياس كفاءة الأداء اللغوي (كالصحة النحوية أو الطلاقة اللفظية)، وإنما على مستوى القلق المصاحب لعملية الكلام عند الطالب. ويفهم القلق هنا على أنه حالة انفعالية نفسية تتمثل في التوتر والخوف والارتباك والقلق من ارتكاب الأخطاء أو من تقييم الآخرين، مما يعيق مشاركة الطالب في الأنشطة الشفوية، ولأغراض هذا البحث، يتم تحديد مهارة الكلام بوصفها متغيراً تابعاً يقاس من خلال درجة القلق عند التكلم باللغة العربية.

## ح. الدراسات السابقة

يحتاج الباحث إلى البحوث السابقة المتعلقة منها:

١. موتية فاضلة<sup>٢٨</sup> (٢٠٢٥) استكشاف التعلم القائم على اليقظة الذهنية في تحسين التركيز والمواقف الدينية للتلاميذ في قسم تعليم اللغة العربية جامعة سونان كاليجا الإسلامية الحكومية يوجياكارتا. يهدف الباحثة لهذا البحث هو يريد ان استكشاف التعلم القائم على اليقظة الذهنية في تحسين التركيز والمواقف الدينية للتلاميذ في قسم تعليم اللغة العربية جامعة سونان كاليجا الإسلامية الحكومية يوجياكارتا. و أما نتائج هذا البحث هو ان التعلم القائم على اليقظة الذهنية يساعد التلاميذ على تنمية التركيز في التعلم، وتقليل عوامل التشتت، وبناء وعي روحي اعمق. كما يسهم هذا المسار في تعزيز استيعاب القيم الاسلامية

<sup>28</sup> Muti'ah Fadillah, Eva Latipah, and Rohmatun Lukluk Isnaini, "Eksplorasi Pembelajaran Berbasis Mindfulness Dalam Meningkatkan Fokus Dan Sikap Religius Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta," *J-Symbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 13, no. 1 (2025): 185-96, <https://doi.org/10.23960/symbol.v13i1.458>.

التي تنعكس في السلوك الديني لدى التلاميذ، مثل الانضباط في اداء العبادات وحسن ادارة الانفعالات. وتوصي هذه النتائج بدمج منهج اليقظة الذهنية في مناهج تعليم اللغة العربية، وذلك من اجل تعظيم المخرجات الاكاديمية، وفي الوقت نفسه بناء شخصية دينية لدى التلاميذ.

٢. نجمي حياة<sup>٢٩</sup> (٢٠٢٤) تنفيذ قسم اليقظة الذهنية لترقية مستوى التركيز والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المدرسة الثانوية المهنية BMR بيكانبارو. يهدف الباحثة لهذا البحث هو لتنفيذ برنامج اليقظة الذهنية بوصفه استراتيجية في تنمية التركيز والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المدرسة الثانوية المهنية BMR في بيكانبارو. و أما نتائج هذا البحث هو أن هناك ارتفاعا ملحوظا في مستوى تركيز التلاميذ، تم قياسه من خلال تحسن درجات التركيز والانتباه. بالإضافة إلى ذلك، حدث تحسن في التحصيل الدراسي في عدد من المواد الأساسية، ولا سيما تلك التي تتطلب حل المشكلات والقدرة العالية على التذكر.

٣. هيلينا أنغرايني بوتري<sup>٣٠</sup> (٢٠٢٤) تطبيق تقنية اليقظة الذهنية في عملية التعليم بالمدارس الثانوية العليا. يهدف الباحثة لهذا البحث هو استكشاف تطبيق تقنية اليقظة الذهنية في التعليم بالمدارس الثانوية العامة والخاصة. و أما نتائج هذا البحث هو أن ممارسة اليقظة الذهنية مطبقة على نطاق واسع في بعض المدارس الخاصة، بينما لا تزال محدودة في المدارس الحكومية. وتشمل العوامل الرئيسة المؤثرة في التطبيق وجود المعلمين ذوي المبادرة والدعم الإداري. ويقدم هذا البحث صورة شاملة عن دمج اليقظة الذهنية، متضمنة الفوائد والتحديات واستراتيجيات التطبيق.

---

<sup>29</sup> Najmi Hayati, "Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru," *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan* 1, no. 1 (2024): 43–51, <https://doi.org/https://doi.org/10.64008/qfj2z839>.

<sup>30</sup> Helena Anggraeni Putri et al., "Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren* 3, no. 3 (2024): 156–62, <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>.

٤. تري أنيتا جومار<sup>٣١</sup> (٢٠١٨) فعالية علاج اليقظة الذهنية في تعزيز ضبط الانفعالات عند طالبات المرحلة العليا للتعليم الديني الرسمي بمعهد الفطرة سورابايا. يهدف الباحثة لهذا البحث هو إلى بيان أثر علاج اليقظة الذهنية في تنمية تنظيم الانفعالات لدى طالبات التعليم الديني الرسمي العليا بمعهد الفطرة السلفي سورابايا. و أما نتائج هذا البحث هو استنادا إلى تحليل البيانات الإحصائية البارامترية باختبار عينتين مستقلتين (*Independent Sample t-test*) باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*IBM SPSS*) الإصدار ١٦,٠ لنظام ويندوز، تم الحصول على قيمة الدلالة (*Sig. 2-tailed*) بمقدار ٠,٠٠١ > ٠,٠٠٥ وبذلك تم قبول الفرضية البديلة (*Ha*) مما يعني وجود فرق في المتوسط بين مستوى تنظيم الانفعالات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة عند اختبار البعدي. وتشير هذه النتيجة إلى أن علاج اليقظة الذهنية قادر على تحسين تنظيم الانفعالات لدى طالبات صف الإعداد العليا في معهد السلفية الفطرة سورابايا.

## الجدول ١,١

### الدراسات السابقة

رقم	الاسم	الموضوع	الجانب التخالفي	الجانب التشاهي	الأصلية البحث
١.	موتية فاضلة	استكشاف التعلم القائم على اليقظة الذهنية في تحسين التركيز والمواقف	- يبحث الباحث التعلم القائم على اليقظة الذهنية في تحسين التركيز والمواقف الدينية, وأما هذا البحث	كلاهما باستخدام تدريب اليقظة الذهنية ( <i>Mindfulness Training</i> )	تأثير تدريب اليقظة الذهنية ( <i>Mindfulness Training</i> ) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية

<sup>31</sup> Tri Anita Jumaroh, "Pengaruh Mindfulness Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.," *UIN Sunan Ampel Surabaya* (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج		يعني فيبحث تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness) في (Training) تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية. - مكان البحث - تاريخ البحث	الدينية للتلاميذ في قسم تعليم اللغة العربية جامعة سونان كاليجاجا الإسلامية الحكومية يوجيا كارتا		
تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness) في (Training) تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج	كلاهما باستخدام تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness) (Training)	- يبحث الباحث تنفيذ قسم اليقظة الذهنية لترقية مستوى التركيز والتحصيل الدراسي , وأما هذا البحث يعني فيبحث تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness) في (Training) تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية.	تنفيذ قسم اليقظة الذهنية لترقية مستوى التركيز والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المدرسة الثانوية المهنية BMR بيكانبارو	٢٠٢٠ نجمي حياة	

		- مكان البحث - تاريخ البحث			
٣. هيلينا أنغرايني بوتري	تطبيق تقنية اليقظة الذهنية في عملية التعليم بالمدارس الثانوية العليا	- يبحث الباحث تقنية اليقظة الذهنية في عملية التعليم, وأما هذا البحث يعني فيبحث تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج	تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج		
٤. تري أنيتا جومار	فعالية علاج اليقظة الذهنية في تعزيز ضبط الانفعالات عند طالبات المرحلة العليا للتعليم	- يبحث الباحث علاج اليقظة الذهنية في تعزيز ضبط الانفعالات عند طالبات المرحلة العليا للتعليم, وأما هذا البحث	تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة		

المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج		يعني فيبحث تدريب اليقظة الذهنية ( Mindfulness ) في ( Training ) تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية. - مكان البحث - تاريخ البحث	الديني الرسمي بمعهد الفطرة سورابايا		
---	--	--	---	--	--

تتشابه الدراسات السابقة هذا البحث في تركيزها على أهمية اليقظة الذهنية بوصفها منهجا تعليمية وعلاجية تسهم في تنمية القدرات النفسية والمعرفية للتلاميذ. كما اتفقت معظمها على أن تطبيق اليقظة الذهنية يؤدي إلى نتائج إيجابية سواء في المجال الأكاديمي أو في الجوانب السلوكية والانفعالية. غير أن الاختلاف الجوهرى بين هذه الدراسات وهذا البحث يتمثل في أن البحوث السابقة تناولت أثر اليقظة الذهنية في مجالات التركيز والتحصيل الدراسي والتنظيم الانفعالي لدى التلاميذ، بينما يركز هذا البحث على دراسة أثر تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ المدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج، وهو مجال لم يعالج بعمق في الدراسات السابقة، مما يمنحه بعدا أصيلا وقيمة مضافة في ميدان تعليم اللغة العربية.

وبناء على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن هذا البحث لم يتناول بشكل خاص من قبل الباحثين السابقين، لا سيما في سياق تأثير تدريب اليقظة الذهنية ( Mindfulness Training ) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. لذلك فإن موقع هذا البحث يتمثل في كونه يسعى إلى تقديم إضافة جديدة في المجال النظري والتطبيقي، من خلال الإسهام في تطوير

إستراتيجيات تعليم اللغة العربية بطريقة أكثر فاعلية وتكيفاً مع الفروق الفردية في أساليب تعلم التلاميذ.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### المبحث الأول: تدريب اليقظة الذهنية

##### أ. تعريف تدريب اليقظة الذهنية

نشأ مفهوم اليقظة الذهنية من التقاليد الشرقية، حيث بدأ في الأصل كممارسة علمها بوذا. ثم طور كابات زين هذا المفهوم إلى نسخة علمانية<sup>٣٢</sup>. ويعرف كابات زين<sup>٣٣</sup> اليقظة الذهنية بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود وغير الحكمي لفهم الذات والحكمة. وفقا لكابات، هناك عدة مواقف جوهرية ضرورية لتنمية اليقظة الذهنية، وهي: عدم الحكم، القبول، الصبر، عقلية المبتدئ، الثقة، عدم السعي، التخلي، الامتنان، والكرم.

يرى براون ورايان<sup>٣٤</sup> أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي والانتباه تجاه وضع جار حدوثه. ويختلف مستوى اليقظة الذهنية من شخص لآخر، إذ يمتلك كل فرد وتيرة مختلفة من الوعي والانتباه. وفقا لباير وآخريين<sup>٣٥</sup>، تعرف اليقظة الذهنية بأنها ازدياد في نوعية الوعي الذي يحدث في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام على التجارب الداخلية أو إدانة الذات لها، أي من خلال القبول غير القضائي. وتشمل اليقظة الذهنية انتباه الفرد لما يجري في داخله، ويمكن تعزيز هذا النمط من الانتباه عندما يكون مصحوبا بالفضول والقبول<sup>٣٦</sup>.

<sup>٣٢</sup> محمد إسماعيل سيد محبدة، "فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية"، مجلة الإرشاد النفسي، 248-339 (2019): 60، no. 60، <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/cpc.2019.109624>.

<sup>٣٣</sup> Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.," *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 10 (2003): 144-56, <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

<sup>٣٤</sup> Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 822-48, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

<sup>٣٥</sup> Ruth A. Baer et al., "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness," *Assessment* 13, no. 1 (2006): 27-45, <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.

<sup>٣٦</sup> S. Shapiro, D. Rechtschaffen, and S. de Sousa, "Mindfulness Training for Teachers. In Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice.," *Springer-Verlag Publishing/Springer Nature.*, 2016, 83-97, [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_6](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_6).

المفهوم الأساسي لليقظة الذهنية وفقاً لكريسويل<sup>٣٧</sup> هو حالة يسعى فيها الأفراد إلى الوعي والانتباه لما يقومون به مع التركيز على عملية تصفية أذهانهم وتحرير ذواتهم<sup>٣٨</sup>. أما الرأي الذي طرحه غريكو وآخرون<sup>٣٩</sup> فيصور اليقظة الذهنية كصفة يمتلك فيها الأفراد ميلاً ليكونوا أكثر أو أقل يقظة تبعاً للموقف القائم.

استناداً إلى تفسيرات عدد من الخبراء المذكورين أعلاه حول تعريف اليقظة الذهنية، يمكن الاستنتاج بأن اليقظة الذهنية هي وعي يمنح الانتباه وينخرط في التجارب الحاصلة في اللحظة الراهنة، مما يمكن أن يدفع الأفراد إلى ضبط ذواتهم والتكيف مع مواقف معينة.

**ب. الجوانب تدريب اليقظة الذهنية**

هناك ثلاثة مكونات أساسية لليقظة الذهنية، وهي: الوعي، الخبرة الحاضرة، وموقف القبول<sup>٤٠</sup>:

أ. الوعي

إن الممارسة المستمرة لليقظة الذهنية يمكن أن تقلل من الانعكاسات والرفض الذي يحدث عادة نتيجة لضعف الوعي<sup>٤١</sup>. كما أن اليقظة الذهنية قد تسهم في الحد من مختلف الرؤى والأفكار وردود الأفعال العاطفية التي تنشأ في داخلنا، والتي يمكن أن تؤثر في استجابة الفرد للمثير<sup>٤٢</sup>.

<sup>37</sup> J. David Creswell, "Mindfulness Interventions," *Annual Review of Psychology* 68 (2017): 491–516, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>.

<sup>38</sup> أحمد مجاور عبد العليم، "فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقي"، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، 473–536 (2022): 120, no. 1, <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/maed.2022.285564>.

<sup>39</sup> Laurie Greco, Ruth Baer, and Gregory Smith, "Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)," *Psychological Assessment* 23 (April 11, 2011): 606–14, <https://doi.org/10.1037/a0022819>.

<sup>40</sup> Bishop et al., "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." <sup>٤١</sup> أمجاد حسن محمد الضبيبي، "فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسم وأثره على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة"، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة* 3, no. January (2024): 52–114, <https://doi.org/10.12816/ijches.2023.246848.1009>.

<sup>42</sup> Shauna L. Shapiro, Kirk Warren Brown, and Gina M. Biegel, "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training," *Training and Education in Professional Psychology* 1, no. 2 (2007): 105–15, <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>.

## ب. الخبرة الحاضرة

وهذا يتناقض مع خاصية العقل الذي يتسم بالتغير المستمر، إذ يميل العقل بشدة إلى الانشغال بتخيلات عن المستقبل واسترجاع ذكريات الماضي. ولا شك أن هذه الخاصية للعقل تتعارض مع حقيقة أن الوقت الوحيد الذي يمتلكه الإنسان حقا هو الحاضر<sup>٤٣</sup>.

## ج. موقف القبول

إن الممارسة المستمرة لليقظة الذهنية تعزز الوعي والانتباه، مما يجعل الأفكار والمواقف أقل هيمنة في الاستجابة لمختلف المثيرات التي تظهر. وهذا يقلل من الأحكام القائمة على التجربة والتصنيف والمقارنة والتأمل والرؤى العلمية<sup>٤٤</sup>. وبهذا يصبح منظور الفرد تجاه الظواهر أو المثيرات المختلفة أوسع وأكثر تقبلا. وهذا ما يقصد به موقف القبول، وهو المكون الثالث من مكونات اليقظة الذهنية<sup>٤٥</sup>.

لا يختلف كثيرا عن شرح بيثوب وآخرين، إذ إن مكونات تدريب اليقظة الذهنية وفقا لغيرمر<sup>٤٦</sup> تتكون من الوعي الأعلى، الخبرة الحاضرة، والقبول. ويقصد بالوعي الأعلى مكونان أساسيان هما الوعي والانتباه. فالوعي يعمل كرادار للوعي الأسمى يراقب باستمرار الأوضاع داخل الفرد وفي البيئة المحيطة. أما تركيز الانتباه فهو عملية توجيه التركيز نحو موضوع الوعي بحيث يصبح الفرد أكثر حساسية تجاه أمر ما. ويعد الوعي بالتنفس إحدى تقنيات اليقظة الذهنية التي تندرج ضمن جانب الوعي<sup>٤٧</sup>.

<sup>43</sup> Shapiro, Brown, and Biegel.

<sup>44</sup> حلا يحيى البديري، "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية، ٢٠١٧، <https://repository.qu.edu.iq/wp-content/uploads/sites/31/2017/05>.

<sup>45</sup> Kirk Warren Brown, Richard M Ryan, and J David Creswell, "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects," *Psychological Inquiry* 18, no. 4 (2007): 211–37, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598298>.

<sup>46</sup> Ellen Katz, "Mindfulness and Psychotherapy", Edited by C. K. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton," *Smith College Studies in Social Work* 84, no. 1 (2014): 132–36, <https://doi.org/10.1080/00377317.2014.861286>.

<sup>47</sup> غدير عبد الهادي صالح العراقية، "اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية الأساسية في المملكة الأردنية الهاشمية وعالقتها بإدارة المخاطر من وجهة نظر المعلمين" (جامعة الشرق الأوسط، ٢٠٢١)، <https://www.meu.edu.jo/libraryTheses/%D8>.

تدرب تقنيات اليقظة الذهنية الأفراد على امتلاك موقف من الانتباه والتقدير، إضافة إلى انفتاح أكبر في التفكير تجاه جميع الخبرات الحاضرة<sup>٤٨</sup>. وفي هذه المرحلة، يتم تناول جوانب الخبرة الراهنة من خلال التقنية الثانية والثالثة، وهما الوعي بالإحساسات الجسدية وتمارين مسح الجسد.

إن مكون القبول في اليقظة الذهنية يدرب الأفراد على ملاحظة أفكارهم الخاصة دون الإفراط في التفكير بها، بحيث لا يؤدي ذلك إلى إثارة ردود فعل سلبية لديهم<sup>٤٩</sup>. ويتيح القبول للأفراد أن يبقوا على حياد، وأن يدافعوا عن أنفسهم أو يرفضوا الأحداث المقبلة. ويمكن لهذه التقنية أن تفتح مجال الوعي والقبول تجاه الأفكار والمشاعر والدوافع<sup>٥٠</sup>.

ويخلص الباحثون إلى أن اليقظة الذهنية هي مهارة في الاستجابة بشكل ملائم للتجارب الراهنة، إذ تهيئ هذه المهارة الأفراد ليكونوا قادرين على التعامل مع المشكلات وزيادة وعيهم وانتباههم للعمليات المعرفية والانفعالات والخبرات الجسدية بروح من القبول.

### ج. خطوات تدريب اليقظة الذهنية

يمكن ممارسة اليقظة الذهنية من خلال عدة خطوات كابات زين:<sup>٥١</sup>

١. تمرين التنفس الواعي: يركز المشاركون انتباههم على أنفاسهم، فيشعرون بكل شهيق وزفير كنقطة تركيز.

<sup>٤٨</sup> بعلي ديبان السهلي، "فاعلية اليقظة الذهنية في مراحل التغيير العلاجية لدى عملاء اضطراب المواد الإدمانية"، *المجلة العربية للنشر العلمي*، *المجلة العلمية محكمة*. 1326-46, <https://doi.org/10.36571>, 2, no. 2 (2022).  
<sup>٤٩</sup> فاطمة محمد الخير الصديق and غادة كمال محروس، "اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت (دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل- المملكة العربية السعودية)", *مجلة العلوم التربوية والنفسية*, 46-21, no. 22 (2020).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26389/AJSRP.M050220>.  
<sup>٥٠</sup> نتاح خديجة، "فاعلية برنامج اليقظة الذهنية الكاملة في التخفيف من أعراض تعب الرمحة عند أمهات الأطفال المصابين بطيف التوحد" (جامعة وهران ٢ أحمد بن محمد، ٢٠٢٠)، <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/psj.2024.334730.1102>.

<sup>51</sup> Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future."

<sup>52</sup> T. Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., Flinders, "Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being," *Journal of Clinical Psychology*, 64, no. 7 (2008): 840-62, <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.20491>.

٢. مسح الجسد: يصبح المشاركون على وعي تدريجياً بالإحساسات في أجسادهم من الرأس إلى القدمين، مع ملاحظة أي توتر أو استرخاء يشعرون به.
٣. التأمل القصير (التأمل جلوساً): يجلس المشاركون بهدوء وهم يراقبون الأفكار والمشاعر التي تطرأ دون إصدار أحكام.
٤. التأمل الواعي: بعد التمرين يدعى المشاركون إلى التأمل أو تدوين خبراته.
٥. التطبيق الواعي: يطبق المشاركون اليقظة الذهنية في أنشطتهم اليومية، بما في ذلك أثناء التكلم باللغة العربية.<sup>٥٣</sup>

في سياق تعلم اللغة، يمكن ممارسة تدريب اليقظة الذهنية في جلسات قصيرة ٥-١٥ دقيقة قبل أنشطة المحادثة أو أثناءها، وذلك لمساعدة التلاميذ على زيادة تركيزهم وتقليل مستوى القلق.

#### د. أهداف تدريب اليقظة الذهنية

الأهداف الرئيسة لتدريب اليقظة الذهنية هي تنمية التنظيم الذاتي، تحسين التركيز، وتقليل التفاعل الانفعالي<sup>٥٤</sup>. ويوضح كابات زين<sup>٥٥</sup> أن اليقظة الذهنية يمكن أن تخفف من التوتر والقلق والاكتئاب من خلال تدريب الأفراد على تقبل الخبرات كما هي.

في سياق التعليم، يذكر شابيرو وآخرون<sup>٥٦</sup> أن اليقظة الذهنية تساعد التلاميذ على تحسين تركيزهم في التعلم، وتنمية الإحساس بالهدوء، وتقليل قلق الأداء، بما في ذلك عند التكلم أمام الجمهور. وبناء على ذلك، فإن الهدف من تدريب اليقظة الذهنية في هذه

<sup>٥٣</sup> وسن نامر موسى العملي، "اليقظة الذهنية وعالقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة"، المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية، العلمية، 73-760 (2024): 1 no. 14, <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/cpc.2024.376381>.

<sup>٥٤</sup> نورة دغنوش، "اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة" (جامعة دمحم خيضر - بسكر، ٢٠٢١)، <http://thesis.univ-biskra.dz/5717/1/%D8>.

<sup>٥٥</sup> Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future."

<sup>٥٦</sup> Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., Flinders, "Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being."

الدراسة هو مساعدة التلاميذ على تقليل القلق عند التكلم باللغة العربية، بحيث يصبحون أكثر ثقة بأنفسهم وقادرين على التواصل بشكل أفضل.

### هـ. مزايا وعيوب تدريب اليقظة الذهنية

يتميز تدريب اليقظة الذهنية بعدة مزايا، منها:

١. تقليل القلق والتوتر.
٢. تحسين التركيز والانتباه في التعلم.
٣. تعزيز تنظيم الانفعالات بشكل أفضل.
٤. تحسين الأداء الأكاديمي، وخاصة في مهارات الكلام.
٥. سهولة الممارسة وإمكانية تطبيقه في سياق التعلم دون الحاجة إلى أدوات خاصة<sup>٥٧</sup>.

مع هذه المزايا المتنوعة، يعد تدريب اليقظة الذهنية استراتيجية مناسبة لمساعدة التلاميذ على تقليل قلقهم من التكلم باللغة العربية.

ومع ذلك، فبالرغم من فوائده العديدة، فإن لتدريب اليقظة الذهنية عدة حدود، منها:

١. يتطلب نتائج ملموسة من خلال المداومة والممارسة المنتظمة.
٢. لا تظهر آثاره بشكل فوري، بل تدريجي وفقاً لمدى كثافة الممارسة.
٣. لا يتقبل جميع المشاركين بسهولة تقنيات التأمل، وخاصة أولئك الذين ليسوا معتادين على تمارين التركيز الذهني.

---

<sup>57</sup> Akhmad Bukhori, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati, "Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z," *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 1–9, <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.

٤. يحتاج إلى ميسر مدرب ليكون التطبيق فعالاً<sup>٥٨</sup>.

ويجب إدراك هذه الحدود حتى يكون تطبيق تدريب اليقظة الذهنية أكثر واقعية وملاءمة لسياق البحث.

## المبحث الثاني: القلق عند التكلم باللغة العربية

### أ. تعريف القلق عند التكلم باللغة العربية

القلق هو شعور بعدم الارتياح والخوف من أمر سيحدث<sup>٥٩</sup>. يعرف القلق عند سبيلبرغر بأنه حالة أو وضع يثير مشاعر الخوف والتوتر والعصبية والقلق المفرط<sup>٦٠</sup>. كما يعرف القلق عند نيفيد بأنه شعور بالخوف أو بالانشغال ينشأ لدى الفرد نتيجة تصوره أن أمراً سلبياً سيحدث<sup>٦١</sup>. ويعرف القلق عند إيزارد بأنه مزيج من انفعالات متعددة أو شعور مختلط، غير أن الخوف يظل هو المهيمن في هذا الشعور<sup>٦٢</sup>. ومن خلال هذه التعريفات يمكن الاستنتاج أن القلق يمثل حالة انفعالية مركبة تتداخل فيها مشاعر الخوف والتوتر والقلق الزائد، وأن إدراك الفرد لاحتمال وقوع أحداث سلبية يعد العامل الرئيس في نشوء هذه الحالة الانفعالية<sup>٦٣</sup>. كما يعرف القلق أيضاً بأنه نزعة تجعل الفرد يدرك المواقف على أنها تهديد أو حالات ضاغطة.

وبناء على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن القلق هو شعور بالاضطراب والانشغال والتوتر والخوف عند مواجهة أمر ما، مع إدراك الفرد أنه في حالة غير مريحة

<sup>58</sup> Alta Aviva Pamuji and Moordiningsih Moordiningsih, "Mindfulness Training in Improving Resilience in People with Heart Disease," *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 19–29, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v11i2.3806>.

<sup>59</sup> Muhammad Naili, Maryam Nur Annisa, and Ansar Ansar, "Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab," *Education and Learning Journal* 5, no. 2 (2024): 76, <https://doi.org/10.33096/eljour.v5i2.979>.

<sup>60</sup> Abdul Basith, "Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Siswa Program Intensif Bahasa Arab," *TADRIS AL-ARABIYAT: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Bahasa Arab* 1, no. 02 (2021): 264–80, <https://doi.org/10.30739/arabiyat.v1i02.1191>.

<sup>61</sup> Laily Abida and Umi Salamah, "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Anak," *Journal of Education AL-MUDARRIS* 4, no. 3 (2021): 1–58, <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v%vi%i.688>.

<sup>62</sup> Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2017): 52–63, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

<sup>63</sup> Hengki Kumbara, Yogi Metra, and Zulpikar Ilham, "Analisis Tingkat Kecemasan," *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 17, no. 2 (2019): 28–35, <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>.

## ١. القلق عند التكلم

بحسب تشيتش سوارسيه، فإن الكلام هو قدرة الفرد على نطق الأصوات أو الكلمات من أجل التعبير عن الأفكار والآراء والمشاعر أو نقلها<sup>٦٤</sup>. وعند التكلم، ينبغي على الشخص أن يراعي بنية اللغة ونطقها، وأن يعرف متى وكيف ينتج اللغة. إن الحديث مع النفس غالبا ما يسبب القلق، وهو ما يمكن التعرف عليه من خلال علامات أو أعراض فسيولوجية. وقد يجد الأشخاص الذين يمرون بهذه الحالة صعوبة في الكلام، ويعجزون عن التركيز في عملية التكلم<sup>٦٥</sup>.

## ٢. القلق من التكلم بلغة أجنبية

يعد القلق أحد العوامل التي تعيق عملية التعلم، ومن بينها تعلم اللغات الأجنبية. وتعرف اللغة الأجنبية بأنها اللغة الثانية بعد اللغة الإندونيسية. وفي إندونيسيا، تدرس لغات أجنبية متعددة في مؤسسات مختلفة، مثل معاهد اللغات، والمدارس، بل وحتى الجامعات. ومن بين أكثر اللغات الأجنبية التي تدرس في الجامعات انتشارا اللغة العربية<sup>٦٦</sup>. غير أن تعلم لغة أجنبية ينطوي بطبيعة الحال على صعوبات خاصة. ومن أبرز هذه الصعوبات التي يواجهها العديد من التلاميذ القلق أو الخوف عند التكلم بلغة أجنبية أمام الجمهور. يوضح كوترون أن التكلم بلغة أجنبية كثيرا ما يسبب القلق، ولا سيما عند التكلم أمام الناطقين الأصليين بها<sup>٦٧</sup>. ويشبه شكل القلق في تعلم اللغة الأجنبية، الذي يظهر غالبا عند التلاميذ، ذلك القلق الذي يحدث كثيرا في تعلم مادتي الرياضيات أو الفيزياء<sup>٦٨</sup>.

<sup>64</sup> Sumiyyah, Baiq Mariana, and Suwarni, "Upaya Peningkatan Keterampilan Berbicara Siswa Kelas V SDN 15 Mataram Melalui Metode Show and Tell Tahun Ajaran 2023 / 2024," *Jurnal El-Huda: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Keagamaan* 15, no. 1 (2024): 21–26, <https://doi.org/https://doi.org/10.59702/el-huda.v15i01.84>.

<sup>65</sup> لؤلؤ المسرورة، "القلق اللغوي في نكلم اللغة العربية وعلاقته بفاعلية الذات على ضوء الخلفية الشخصية لدى طلبة قسم تعليم اللغة العربية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020), <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15999>.

<sup>66</sup> صافي كاميليا، "تأثير القلق اللغوي على كفاءة مهارة الكلام لدى التلاميذ في المدرسة المتوسطة الإسلامية الحكومية ١ جمبر للسنة الدراسية ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م، (UIN KH Achmad Siddiq Jember, 2025), <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/44797>.

<sup>67</sup> Sri Herwanto and Dwi Hatmo, "Kecemasan Dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan English Speaking Anxiety Of The Fourth Semester Students Of Foreign Language Academy Of Balikpapan," *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 11, no. 2 (2021): 2, <https://ejournal.uksw.edu/scholaria/>.

<sup>68</sup> Thomas Joko Priyo Sembodo, "Dampak Dan Strategi Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Ke-2 (ESL) Dan Asing (EFL)," *JLA (Jurnal Lingua Applicata)* 1, no. 2 (2018): 123, <https://doi.org/10.22146/jla.35204>.

## ب. أنواع القلق عند التكلم باللغة العربية

قدم وهورويتز وكوب<sup>69</sup> مفهوم مقياس القلق في صفوف اللغة الأجنبية (FLCAS)، الذي ما يزال يعد الإطار النظري الأكثر استخداماً في بحوث تعلم اللغات الأجنبية. وقد قسموا القلق في سياق تعلم اللغة الأجنبية، بما في ذلك اللغة العربية، إلى ثلاثة أنواع:

### ١. قلق التواصل

يقصد بقلق التواصل الخوف أو التردد في التكلم بلغة أجنبية. وفي سياق اللغة العربية، يتجلى ذلك عندما يطلب من التلاميذ الدخول في حوار، أو تقديم الواجبات، أو مجرد الإجابة عن أسئلة المعلم في الصف. فكثير من التلاميذ يتجنبون التواصل البصري، ويتحدثون بصوت منخفض، أو يفضلون التزام الصمت. بحسب ما كينتايير وغاردنر<sup>70</sup>، ينشأ قلق التواصل نتيجة محدودية المفردات، ونقص الممارسة، وعدم الألفة بالتفاعل في اللغة المستهدفة. ونتيجة لذلك، يميل التلاميذ إلى افتقار الثقة بالنفس وتأجيل فرص المشاركة<sup>71</sup>.

### ٢. قلق اختبار

يرتبط هذا القلق بالانشغال بالأداء الأكاديمي، وخصوصاً في مواقف التقييم مثل الامتحانات الشفوية أو العروض التقديمية باللغة العربية. يوضح هورويتز وآخرون<sup>72</sup> أن التلاميذ الذين يعانون من قلق اختبار غالباً ما يظهرون أفكاراً سلبية، مثل الخوف من عدم القدرة على الإجابة عن الأسئلة أو نسيان التراكيب اللغوية. يضيف ليو وجاكسون<sup>73</sup> أن

<sup>69</sup> Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety."

<sup>70</sup> Gregersen and MacIntyre, "Capitalizing on Language Learners' Individuality: From Premise to Practice."

<sup>71</sup> قرة الأعين، "القلق اللغوي في مهارة الكلام لدى الطلبة في قسم تعليم اللغة العربية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج- UIn Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020), <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/19182>.

<sup>72</sup> Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety."

<sup>73</sup> Meihua Liu and Jane Jackson, "An Exploration of Chinese EFL Learners' Unwillingness to Communicate and Foreign Language Anxiety," *The Modern Language Journal* 92 (March 31, 2008): 71–86, <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2008.00687.x>.

التلاميذ في هذه الحالات غالباً ما يفقدون التركيز، ويصابون بما يسمى "خلو الذهن"، بل إن الأخطاء الصغيرة قد تثير حالة من الذعر المفرط.

### ٣. الخوف من التقييم السلبي

يتميز هذا النوع من القلق بانشغال مفرط بشأن الحكم من قبل المعلمين أو الزملاء. يخشى التلاميذ من قول شيء خاطئ، أو أن يكونوا موضع سخرية، أو تتم مقارنتهم بزملاء أكثر مهارة. ويؤكد يونغ<sup>٧٤</sup> أن الخوف من التقييم السلبي غالباً ما يكون العامل الأكبر الذي يثبط شجاعة التلاميذ في التعبير والحديث. في سياق تعلم اللغة العربية، يفضل التلاميذ ذوو مستويات القلق العالية أن يكونوا سلبين، فلا يطرحون أسئلة، بل ويتجنبون حتى الفرص المتاحة للتحدث في الصف<sup>٧٥</sup>.

ترتبط هذه الأنواع الثلاثة من القلق ببعضها البعض وقد تؤدي إلى خوف التلاميذ من التكلم، مما يجعلهم نادراً ما يمارسون، وبالتالي تضعف مهاراتهم، وهذا الضعف بدوره يعزز قلقهم. لذلك، فإن فهم هذه التصنيفات للقلق يعد أمراً مهماً لمعلمي اللغة العربية من أجل تصميم استراتيجيات تعليمية تدعم المشاركة النشطة للتلاميذ<sup>٧٦</sup>.

### ج. الجوانب القلق عند التكلم باللغة العربية.

يصنف هورويتز وآخرون<sup>٧٧</sup>، وبدعم من ماكتتاير وغاردنر<sup>٧٨</sup>، قلق اللغة إلى ثلاثة جوانب رئيسية، وهي: الفسيولوجية، والمعرفية، والانفعالية.

<sup>74</sup> Norkatyniy Ismail, Hazian Ismail, and Aida Fazlin Hisham, "Language Anxiety: Its Impact on English Proficiency in Diploma in Electrical and Electronics Engineering (DEE) Students," *Journal of Educational and Learning Studies* 7, no. 1 (2024): 6–10, <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/02082>.

<sup>٧٥</sup> صالح محبوب التنفاري، مهدي مسعود، and علي الحلواني، "القلق اللغوي لدى دارسي اللغة العربية لغة أجنبية للدارس الماليزي أنموذجاً، 9–28 (2017): 41, *At-Tajdid - Intellectual Refereed Journal* 21, no. 41 (2017): 9–28, <https://doi.org/https://doi.org/10.31436/attajdid.v21i41A.404>.

<sup>76</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan : Dengan Pendekatan Baru*, cet. 19 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010).

<sup>77</sup> Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety."

<sup>78</sup> Rizki Parahita Anandi, "Tingkat Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Di Kalangan Pelajar Sebuah Universitas Di Jawa Tengah," *Lisania: Journal of Arabic Education and Literature* 1, no. 2 (2017): 1–19, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18326/lisania.v1i2.1-19>.

## ١. الجانب الفسيولوجية.

يتميز هذا الجانب بردود فعل جسدية ملحوظة، مثل تسارع ضربات القلب، وتعرق راحتي اليدين، واحمرار الوجه، أو ارتعاش الصوت<sup>٧٩</sup>. ويحدث هذا الجانب بوصفه استجابة من الجهاز العصبي لتهديد، على الرغم من أن الموقف الفعلي لا يتعدى مجرد التكلم باللغة العربية في الصف. ويشير سييلبرغر<sup>٨٠</sup> إلى أن هذه الاستجابات الفسيولوجية تعد مؤشرات مباشرة على القلق، وإذا لم تتم معالجتها، فقد تتداخل مع الأداء الأكاديمي.

## ٢. الجانب المعرفية.

يظهر القلق أيضا في صورة اضطرابات معرفية. فالتلاميذ القلقون غالبا ما يمرون بحالة من "خلو الذهن" عند الاضطرار إلى التكلم، ويجدون صعوبة في تذكر المفردات التي يعرفونها بالفعل، كما يعجزون عن تركيز انتباههم على موضوع المحادثة<sup>٨١</sup>. ويؤكد هورويتز وآخرون<sup>٨٢</sup> أن الأفكار السلبية مثل "سأرتكب خطأ" أو "أصدقائي سيسخرون مني" تزيد هذه الحالة سوءا. وقد وجد يونغ<sup>٨٣</sup> أن القلق المعرفي يرتبط غالبا بانخفاض التحصيل الأكاديمي، خصوصا في المهارات الشفوية.

## ٣. الجانب الانفعالية

يرتبط هذا الجانب بمشاعر الخجل، وانخفاض تقدير الذات، أو الخوف من التقييم السلبي. ووفقا لكراشن<sup>٨٤</sup>، فإن العوامل الانفعالية العالية قد تخلق ما يعرف بـ "المرشح

<sup>٧٩</sup> Husnia Nakmah Daulay et al., "أثر الذكاء العاطفي والذكاء الروحي في قلق المحدثات العربية لدى طالب الصف الخامس في امدرسة الابتدائية الحكومية ١ تانجيرانج الجنوبية ٤ 2, no. 4 (2025): 677-98, <https://doi.org/https://doi.org/10.62083/intifa.v2i4.264>.

<sup>٨٠</sup> Liu and Jackson, "An Exploration of Chinese EFL Learners' Unwillingness to Communicate and Foreign Language Anxiety."

<sup>٨١</sup> صالح فهد العصيمي، "قلق الاستماع لدى متعلمي اللغة العربية لغة ثانية"، *المجلة التربوية* 27, no. 107 (2013): 95-124, <https://doi.org/https://doi.org/10.34120/joe.v27i107.2401>.

<sup>٨٢</sup> Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety."

<sup>٨٣</sup> Liaoqian Qu, "What Causes Foreign Language Speaking Anxiety?," *Science Insights Education Frontiers* 17, no. 2 (2023): 2687-88, <https://doi.org/10.15354/sief.23.co105>.

<sup>٨٤</sup> Stephen Krashen, *Principles and Practice in Second Language Acquisition Principles and Practice in Second Language Acquisition*, edisi july (Los Angeles, California: Pergamon Press Inc, 2009).

الوجداني" الذي يعيق استقبال المدخلات اللغوية الجديدة. وفي سياق تعلم اللغة العربية، يميل التلاميذ الذين يعانون من القلق الانفعالية إلى تجنب التكلم، رغم امتلاكهم كفاءة نحوية كافية. وقد وجد السراج<sup>85</sup> في بحثه حول متعلمي اللغة العربية أن الجوانب الانفعالية، وخصوصا الخجل، تعد عقبة رئيسية في تعلم اللغة العربية في إندونيسيا.

هذه الجوانب الثلاثة لا تعمل بشكل منفصل، بل تعزز بعضها بعضا. فعلى سبيل المثال، تؤدي الأعراض الفسيولوجية (خفقان القلب) إلى إثارة أفكار سلبية (معرفية)، والتي بدورها تولد مشاعر الخجل (الانفعالية). ومن خلال فهم هذه الجوانب، يمكن توجيه التدخلات التعليمية مثل تدريب اليقظة الذهنية لتقليل الاستجابات الفسيولوجية، وتهدئة الذهن، وتعزيز موقف أكثر إيجابية من تقبل الذات<sup>86</sup>.

#### د. العوامل المسببة للقلق عند التكلم باللغة العربية

هناك أربعة عوامل رئيسية تسبب القلق عند التكلم، وهي:<sup>87</sup>

##### ١. الأسباب الشخصية.

عند التكلم بلغة أجنبية، غالبا ما يشك الأفراد في قدراتهم الذاتية ويقارنون أنفسهم بالآخرين. وينشأ هذا النوع من التفكير عندما يرى الشخص أن أصدقاءه أكثر كفاءة منه<sup>88</sup>.

##### ٢. موقف المعلم في الصف.

في الصف، يجب على المعلم أن يتمكن من أداء دوره أثناء عملية التعليم والتعلم، وكذلك أن يكون سلوكه مناسباً عند تقديم التصحيحات، لأن ذلك يؤثر في ثقة الطالب

<sup>85</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, cet. 1 (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006).

<sup>86</sup> Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., Flinders, "Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being."

<sup>87</sup> Anandi, "Tingkat Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Di Kalangan Pelajar Sebuah Universitas Di Jawa Tengah."

<sup>88</sup> الدعجة، فاطمة عقلة سالم and البواردي، صفية بنت عبدالله، "قلق المحادثة لدى متعلمات اللغة العربية لغة ثانية: طالبات معهد تعليم اللغة العربية للناطقات بغيرها في جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن أنموذجا"، مجمع الملك سلمان العالمي للغة العربية. 14, no. 14 (2020): 111–34, <https://doi.org/10.60161/2061-002-003-005>

بنفسه<sup>٨٩</sup>. إن موقف المعلم في الصف يؤثر تأثيراً كبيراً في ثقة الفرد بنفسه، فإذا لم يتمكن المعلم من أداء دوره بشكل جيد فمن المؤكد أن بعض التلاميذ سيشهدون تراجعاً في حالتهم النفسية<sup>٩٠</sup>، مما يؤدي إلى ضعف ثقتهم بأنفسهم وشكهم في قدراتهم، وهذا بدوره يسبب القلق، وخاصة عند مطالبتهم بالتكلم بلغة أجنبية<sup>٩١</sup>.

٣. إجراءات التدريس.

العامل التالي هو إجراءات التدريس المرتبطة بجميع الأنشطة التي تجري في الصف، سواء كانت فردية أو جماعية<sup>٩٢</sup>.

٤. مواقف اختبار.

تعد مواقف اختبار من العوامل التي قد تسبب القلق، إذ يقلق التلاميذ من احتمال حصولهم على درجات متدنية في هذه اختبارات. وإن مجرد سماع كلمة "اختبار" يجعل الأفراد يشعرون بالقلق، فضلاً عن وجودهم في مثل هذا الموقف<sup>٩٣</sup>.

توضح خير/نيسا أن هناك أربعة عوامل تجعل الفرد يشعر بالقلق عند التكلم بلغة أجنبية، وهي<sup>٩٤</sup>:

<sup>٨٩</sup> رانا تيريزا، "القلق اللغوي في مهارة الكلام لدى طلبة قسم تدريس اللغة العربية بالجامعة الإسلامية الحكومية لهوسماوى".  
<sup>٩٠</sup> عمر شرجي and علي سعود حسن، "دراسة قلق التحدث لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية عبر الإنترنت: دراسة خلال أزمة كورونا في سورية"، مجلة جامعة دمشق للآداب و العلوم الإنسانية، 17-1 (2023): 39, no. 4  
<https://journal.damascusuniversity.edu.sy/index.php/humj/article/view/5520>.

<sup>٩١</sup> مينا مردان زاده، et al., "مدى فاعلية إستراتيجيات ما وراء المعرفة في تقليل القلق اللغوي في تنمية مهارة التحدث باللغة العربية لدى الأطفال الناطقين بالفارسية"، دراسات في تعليم اللغة العربية وتعلمها، 114-83 (2024): 7, no. 14  
<https://doi.org/10.22099/jsat.2024.48714.1196>.

<sup>٩٢</sup> عبد الباقي مهنوي، "أمراض الكالم وتأثيرها على تعليمية اللغة العربية المرحلة الابتدائية"، قسم اللغة والأدب العرب (المركز الجامعي عبد الحفيظ بوصوف، ميله، ٢٠٢٢-<http://dspace.centre-univ-mila.dz/jspui/handle/123456789/2354>).

<sup>٩٣</sup> Fathma Zahara Sholeha and Safiruddin Al Baqi, "Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Bahasa Arab," *MAHIRA: Journal of Arabic Studies* 2, no. 1 (2022): 1-12, <https://doi.org/https://doi.org/10.55380/mahira.v2i1.234>.

<sup>٩٤</sup> Anandi, "Tingkat Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Di Kalangan Pelajar Sebuah Universitas Di Jawa Tengah."

## ١. العوامل البيولوجية.

بوجه عام، يشعر كل إنسان بالخوف أو القلق عندما يواجه خطراً أو أمراً يسبب له عدم الارتياح. وهذا الانزعاج يؤدي إلى تسارع ضربات القلب واحمرار الوجه وتعرق اليدين والقدمين، مما يزيد من شعور الفرد بالقلق عند التكلم بلغة أجنبية<sup>٩٥</sup>.

## ٢. الأفكار السلبية.

تثير الأفكار السلبية استجابة بيولوجية تسبب القلق عند التكلم. وغالبا ما تنشأ هذه الأفكار السلبية من الخوف من الكلام والإفراط في التفكير بالموقف القائم. إن القلق الناجم عن الأفكار السلبية يجعل الفرد يشعر أيضا بالقلق عند التكلم باللغة العربية<sup>٩٦</sup>.

## ٣. عامل سلوك التجنب.

إن الفرد الذي يواجه موقفا ضاغطا سيشعر بالقلق ويرغب في تجنب الموقف بأسرع وقت ممكن، كما لا يرغب في مواجهة موقف مشابه مرة أخرى. غير أن تجنب المواقف الضاغطة لا يقضي على قلق الفرد، بل يستمر في التسبب بالقلق<sup>٩٧</sup>.

## ٤. العوامل الانفعالية.

إن مواجهة موقف ضاغط تجعل الفرد ميالا إلى الشعور بالخوف والقلق، مما يدفعه إلى تجنب الموقف. وعندما يكون في هذه الحالة سيدرك أن لذلك أثرا في مسيرته المهنية، الأمر الذي يجعله يشعر بالإحباط والتوتر والشروع واليأس والخوف<sup>٩٨</sup>.

<sup>٩٥</sup> حسن عزيز الموسوي، "القلق والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية الأساسية - بدولة الكويت"، المجلة التربوية، 46-13 (2012): 104 no. 26, <https://doi.org/https://doi.org/10.34120/joe.v26i104.2309>.

<sup>٩٦</sup> زهير النواجحة and رمضان بركة، "القلق الوجودي والتسوية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة"، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، 92-262 (2018): 2 no. 15, <https://doi.org/https://doi.org/10.36394/jhss/15/2/9>.

<sup>٩٧</sup> Eltingari, Salih Mahgoub Mohamed, and Hossain Mohammed Jamel, "دراسة مستوى القلق اللغوي لدى الطلاب المتخصصين في اللغة العربية بوصفها لغة أجنبية: الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا نموذجا (International Islamic University Malaysia, 2017), <http://irep.iium.edu.my/id/eprint/61311>.

<sup>٩٨</sup> عباس هير الشمري and أحمد علي أحمد، "القلق من خلال تعلم اللغة الإنجليزية في المدارس الحكومية بدولة الكويت (باللغة الإنجليزية)", مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، (2019) 173 no. 45, <https://doi.org/https://doi.org/10.34120/jgaps.v45i173.2605>.

## هـ. المؤشرات القلق عند التكلم باللغة العربية

تستمد مؤشرات القلق في التكلم باللغة العربية عادة من مقياس القلق في صفوف اللغة الأجنبية (FLCAS) الذي طوره هورويتز وآخرون ودعمه ماكنتابر وغاردنر<sup>99</sup>. وتشمل هذه المؤشرات ما يلي<sup>100</sup>:

### الجدول ١,٢

#### المؤشرات القلق عند التكلم

الجوانب	المؤشر	النظرية
الфизиولوجية	١. يخفق القلب عند التكلم باللغة العربية ٢. تعرق الكفين عند التكلم أمام الصف ٣. ارتعاش الصوت أو الجسد ٤. توتر العضلات	هورويتز وآخرون
المعرفية	١. الخوف من استخدام قواعد أو مفردات خاطئة ٢. خلو الذهن عند التكلم ٣. صعوبة التركيز بسبب القلق ٤. الخوف من عدم فهم الأسئلة أو التعليقات	هورويتز وآخرون
الانفعالية	١. الخجل من التكلم أمام الجمهور ٢. الشعور بالنقص مقارنة بالأصدقاء ٣. الخوف من التعرض لتقييم سلبي ٤. تجنب فرص التكلم باللغة العربية	هورويتز وآخرون

وقد اعتمدت هذه المؤشرات أساساً في بناء أداة البحث التي تمثلت في استبانة مصممة وفق مقياس ليكرت، وذلك بغرض قياس مستوى القلق الذي يعانيه التلاميذ عند ممارسة اللغة العربية داخل بيئة التعلم. كما استندت هذه الاستبانة إلى مقياس قلق تعلم

<sup>99</sup> Jean-Marc Dewaele and Taghreed M. Al-Saraj, "Foreign Language Anxiety: Some Conceptual and Methodological Issues," *Impuls* 68, no. 3 (2013): 72–78, <https://doi.org/DOI:10.14746/sslt.2015.5.2.2>.

<sup>100</sup> Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety."

اللغة الاجنبية (FLCAS) الذي وضعه هورويتز وزملاؤه وعززه ماكنثير وغاردنر، مما اكسبها قوة نظرية وعلمية في مجال قياس القلق اللغوي.

## و. نموداج البحث

يعد القلق عند التكلم بلغة أجنبية ظاهرة نفسية شائعة يعاني منها الطلبة عندما يطلب منهم إظهار مهاراتهم اللغوية أمام الآخرين. ووفقا لهورويتز وكوب، فإن القلق في سياق تعلم اللغة الأجنبية يتكون من ثلاثة مكونات رئيسة، وهي: الجانب الفسيولوجية، والجانب المعرفية، والجانب الانفعالية. وهذه الجوانب الثلاثة مترابطة فيما بينها، وتسهم مجتمعة في انخفاض ثقة الطلبة بأنفسهم وضعف قدرتهم على التواصل.

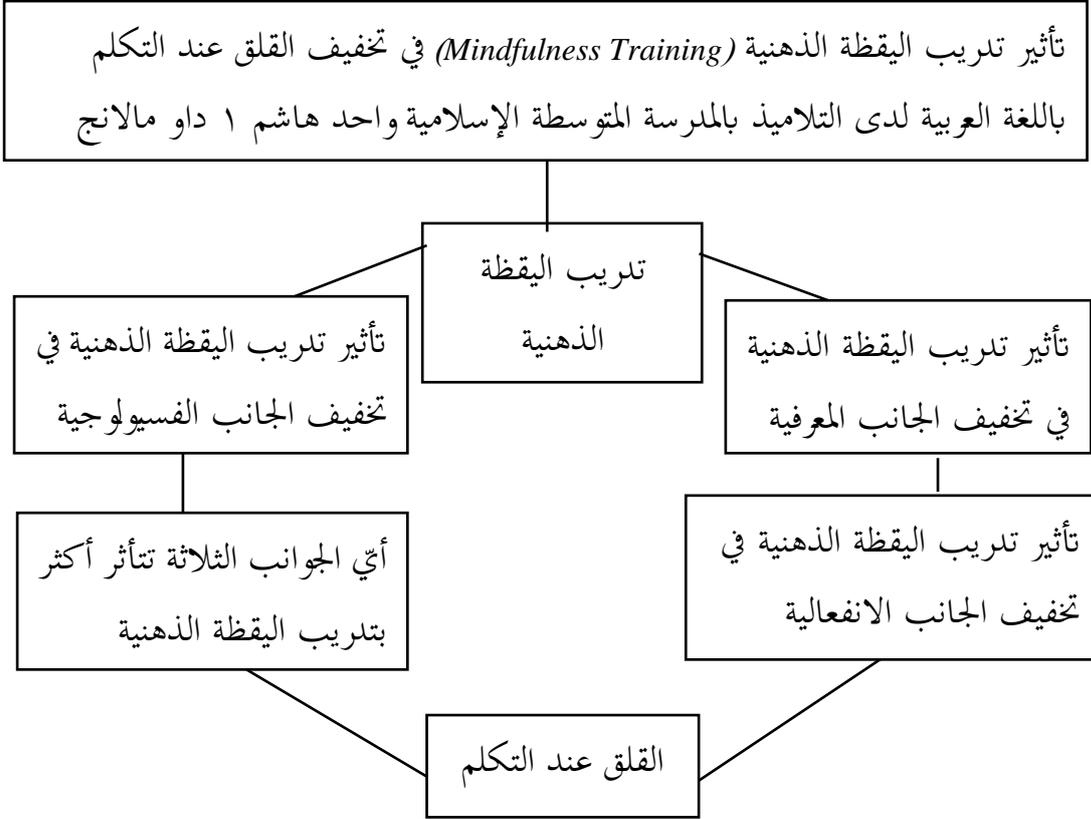
إحدى المقاربات التي يمكن استخدامها للتقليل من القلق عند التكلم باللغة العربية هي تدريب اليقظة الذهنية. ويعرف كابات زين اليقظة الذهنية بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال توجيه الانتباه عمدا إلى اللحظة الراهنة بطريقة منفتحة وخالية من الأحكام المسبقة. إن ممارسة اليقظة الذهنية تمكن الأفراد من إدراك أفكارهم ومشاعرهم وإحساساتهم الجسدية كما هي، دون المبالغة في التفاعل معها. وفي سياق تعلم اللغة، يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد الطلبة على التعامل مع قلق التكلم بطريقة أكثر هدوءا وتركيزا وتحكما.

وبناء على ذلك، يعتقد أن تدريب اليقظة الذهنية له تأثير إيجابي في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية. فمن خلال تمارين الوعي الذاتي المنهجية، يتوقع من الطلبة أن يتمكنوا من إدارة الأعراض الفسيولوجية، والتحكم في الأفكار السلبية، وتحقيق الاستقرار الانفعالي أثناء التكلم باللغة العربية. ويؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى انخفاض مستوى القلق العام من النواحي الفسيولوجية والمعرفية و الانفعالية.

ومن الناحية المفاهيمية، يمكن توضيح العلاقة بين المتغيرات في هذه الدراسة من خلال المخطط الآتي:

## الجدول ٢,٢

### نموذج البحث



استنادا إلى الوصف السابق، يمكن افتراض أن تدريب اليقظة الذهنية يؤثر في خفض مستوى القلق عند التكلم باللغة العربية، وذلك لأن زيادة الوعي الذاتي تمكن الطلبة من تنظيم استجاباتهم الفسيولوجية والتحكم في أفكارهم السلبية وإدارة انفعالاتهم بصورة أفضل.

## الفصل الثالث

### منهج البحث

#### أ. مدخل البحث ونوعه

تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي لأن البيانات التي جمعت تكون في صورة رقمية وتحلل بالطرق الإحصائية. يقوم المنهج الكمي على فلسفة الوضعية التي ترى الظواهر قابلة للقياس موضوعيا ونتائجها قابلة للتع

ميم<sup>١٠١</sup>.

يعد هذا النوع من البحوث من تصاميم ما قبل التجريبية (*Pre-Experimental Design*) بنموذج اختبار القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (*One-Group Pretest-Posttest Design*) وقد استخدم هذا التصميم لأن الباحث كان يمتلك مجموعة واحدة فقط من أفراد البحث، مما جعل من غير الممكن إجراء العشوائية أو تكوين مجموعة ضابطة. ووفقا لما ذكره سجيونو<sup>١٠٢</sup>، يستخدم التصميم ما قبل التجريبي عندما يرغب الباحث في معرفة أثر معالجة معينة، ولكنه لا يستطيع التحكم في جميع المتغيرات الخارجية التي قد تؤثر في نتائج البحث.<sup>١٠٢</sup>

في هذا التصميم، تم إعطاء مجموعة الأفراد اختبارا قبليا ( $O_1$ ) لتحديد مستوى قلقهم عند التكلم باللغة العربية قبل المعالجة. ثم خضعوا لمعالجة على شكل تدريب اليقظة الذهنية (X) خلال عدة جلسات تعليمية، تلاها اختبار بعدي ( $O_2$ ) لتحديد التغير في مستوى

---

<sup>101</sup> Noeng Muhajir, "Metodologi Penelitian Noeng Muhajir," *ResearchGate*, no. December (2017): 1, <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20452.73607>.

<sup>102</sup> sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, edisi 1 (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013).

<sup>103</sup> John Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed.*, ed. Fawaid, Edisi keti (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail?id=109330&lokasi=lokal>.

قلقهم عند التكلم بعد المعالجة. ويمكن تمثيل تصميم هذا البحث بشكل تخطيطي على النحو الآتي:<sup>104</sup>

### جدول ٣,١

*One-Group Pretest–Posttest Design*<sup>105</sup>

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
----------------	---	----------------

الشرح:

O<sub>1</sub> = اختبار القبلي لقياس مستوى القلق عند التكلم قبل المعالجة

X = المعالجة تدريب اليقظة الذهنية

O<sub>2</sub> = اختبار البعدي لقياس مستوى القلق عند التكلم بعد المعالجة

يمكن هذا التصميم الباحثين من ملاحظة التغيرات في درجات القلق الناتجة عن المعالجة، على الرغم من أنه لا يمكنه تأكيد أن هذه التغيرات ناجمة حصراً عن المعالجة بسبب غياب المجموعة الضابطة. ومع ذلك، يسعى الباحثون إلى تقليل تأثير المتغيرات الخارجية من خلال الحفاظ على ثبات ظروف البحث طوال عملية المعالجة.

### ب. متغير البحث

متغيرات البحث هو صفة لشخص ما، أو نشاط له متغيرات معينة يحددها الباحث لدراستها ومن ثم استخلاص النتائج<sup>106</sup>. من خلال العلاقة بين متغير ومتغير اخر يمكن تقسيم المتغيرات المختلفة في البحث إلى:

١ - المتغير المستقل: أي المتغيرات التي تؤثر أو تسبب ظهور المتغيرات التابعة. وبناء على هذا الفهم فإن المتغير المستقل (X) في هذه الدراسة هو تدريب اليقظة الذهنية.

<sup>104</sup> Putu Ade Andre Payadnya and Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*, ed. Herlambang Rahmadhani, cetakan pe (Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2018).

<sup>105</sup> sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

<sup>106</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ; Suatu Pendekatan Praktek*, Ed. Revisi (jakarta: Jakarta: Rineka Cipta, 2018, 2014).

٢ - المتغير التابع: أي المتغيرات التي تتأثر بالمتغيرات المستقلة أو تنتج عنها. وبناء على هذا الفهم فإن المتغير التابع (Y) في هذه الدراسة هو القلق عند التكلم باللغة العربية (الفسولوجية، المعرفية، الانفعالية)

## الجدول ٣,٢

### متغير البحث



### ج. مجتمع البحث وعينته

عند إجراء البحث، يجب على الباحث أولاً تحديد المجتمع الذين سيتم استخدامهم كمصدر بيانات لأغراض البحث المجتمع هو موضوع البحث بأكمله حيث من المؤمل أن يحصل جميعهم على المعلومات المفيدة لحل مشكلة البحث<sup>١٠٧</sup>. قبل تحديد المجتمع والعينة، ما يجب مراعاته هو تصميم البحث الذي يتطلب مجموعتين في إجراء البحث التجريبي.

١. مجتمع البحث

المجتمع هو جميع مفردات البحث، في حين أن العينة هي جزء من ذلك المجتمع. ووفقاً لأريكونتو فإن المجتمع هو جميع مفردات البحث<sup>١٠٨</sup>، بينما العينة هي جزء من المجتمع.

<sup>107</sup> John W. Creswell and J. David Creswell, *A Mixed-Method Approach, Writing Center Talk over Time*, 2018, <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>.

<sup>108</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ; Suatu Pendekatan Praktek*.

ومجتمع هذه الدراسة هو جميع التلاميذ فصل الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

## ٢. عينة البحث

العينة هي جزء أو ممثل من المجتمع الذي يجري عليه البحث. وبذلك تعد العينة تمثيلاً للمجتمع أو مجموعة تمتلك خصائص معينة تتوافق مع خصائص المجتمع. أما أسلوب أخذ العينة الذي استخدمه الباحث فهو أسلوب العينة القصدية (*Purposive Sampling*)، وهو أسلوب يعتمد على اختيار العينة وفق اعتبارات محددة. ومن الاعتبارات التي استند إليها الباحث ما يلي:

١. أن تمتلك الصفوف مستوى متقاربا من الكفاءة في اللغة العربية.
٢. أن تكون قابلة للوصول من قبل الباحث أثناء تنفيذ المعالجة (تدريب اليقظة الذهنية).
٣. أن تكون قد حصلت على إذن من المدرسة لاستخدامها كمجموعة بحثية.

استنادا إلى هذه الاعتبارات، تم اختيار التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج ليكونوا عينة البحث، وعددهم ٥٨ طالبا. وفي تصميم اختبار القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، استخدمت العينة كاملة كمجموعة تجريبية دون وجود مجموعة ضابطة. وقد أجري على هذه المجموعة اختبار قبلي لقياس مستوى القلق عند التكلم قبل المعالجة، ثم خضعت لمعالجة تمثلت في تدريب اليقظة الذهنية خلال عدة لقاءات، وبعد ذلك أجري اختبار بعدي لقياس مدى التغير في مستوى القلق عند التكلم بعد المعالجة.

## د. البيانات ومصادرها

البيانات هي كل المعلومات التي يجب تسجيلها. وفي هذا البحث تنقسم البيانات إلى قسمين هما:

١. البيانات الرئيسية: تتكون البيانات من المعلومات التي تم الحصول عليها مباشرة من أفراد البحث، وهي نتائج استبانة القلق من التكلم التي أجاب عنها التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

٢. البيانات الثانية: البيانات التي جمعت بطريقة غير مباشرة من خلال الوثائق أو المراجع مثل: بيانات ملف المدرسة وعدد التلاميذ، والأدبيات المتعلقة بتدريب اليقظة الذهنية وقلق الكلام بالعربية، ونتائج البحوث السابقة ذات الصلة.

وأما مصادر البيانات فهي ما صدرت منه البيانات وهي نوعان هما:

١. المصادر الرئيسية: أي الجهة التي تقدم البيانات مباشرة بالإجابة عن أسئلة الباحث شفويا أو تحريريا. والمصدر الأولي في هذه الدراسة هم التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

٢. المصادر الثانية: أي كل ما يمكن أن يقدم بيانات ولكن لا يصدر عن البشر. والمصادر الثانوية في هذه الدراسة هي وثائق المدرسة والكتب والمجلات وسائر الأدبيات التي تدعم الإطار النظري وتحليل البحث.

### هـ. أسلوب جمع البيانات

تم تكييف أساليب جمع البيانات في هذه الدراسة بما يتوافق مع الأهداف وأسئلة البحث التي تم صياغتها، والمتمثلة في معرفة مدى تأثير تدريب اليقظة الذهنية على ثلاثة جوانب من قلق التلاميذ عند التكلم باللغة العربية، وهي: الجانب الفسيولوجي، والجانب المعرفي، والجانب الانفعالي. ونظرا لأن هذه الدراسة ذات طبيعة كمية وتتبنى المنهج التجريبي (*pre-eksperimental*)، فقد تم الحصول على البيانات الرئيسة من خلال أداة قابلة للقياس تتمثل في الاستبانة والتوثيق كأدوات مساندة لدعم النتائج والتحقق من صحتها.

### ١. الاستبانة

كانت الأداة الرئيسة في هذه الدراسة هي استبانة القلق عند التكلم باللغة العربية، والتي استخدمت لقياس مستوى قلق التلاميذ قبل وبعد تدريب اليقظة الذهنية. وقد تم

إعداد هذه الاستبانة استنادا إلى ثلاثة أبعاد رئيسة للقلق عند التكلم، وهي: الجانب الفسيولوجي، والجانب المعرفي، والجانب الانفعالي. تم قياس كل فقرة من فقرات الاستبانة باستخدام مقياس يتراوح بي ١-١٠، حيث يشير الرقم ١ إلى مستوى منخفض جدا من القلق، بينما يشير الرقم ١٠ إلى مستوى عال جدا من القلق. ويستند اختيار مقياس ١-١٠ إلى نموذج مقياس التقدير الرقمي (*Numeric Rating Scale*) كما أورده أوبنهايم (١٩٩٢) وكروسنيك وبريسر (٢٠١٠)، إذ يتيح هذا المقياس مجالا أوسع وأدق للتقدير، مما يسهل الكشف عن التغيرات في الدرجات بين اختبار القبلي واختبار البعدي.

وقد تمت تعبئة الاستبانة مرتين، الأولى قبل المعالجة (اختبار القبلي) والثانية بعد المعالجة (اختبار البعدي)، وذلك لتحديد أثر تدريب اليقظة الذهنية في خفض مستويات القلق لدى التلاميذ.<sup>١٠٩</sup>

## ٢. التوثيق

استخدم التوثيق كأداة مكملية لبيانات الاستبانة المتعلقة بتنفيذ الدراسة، ويشمل ذلك قوائم حضور التلاميذ، وتطبيق تدريب اليقظة الذهنية، وخطط الدروس، وصور الأنشطة، والملاحظات الميدانية.

تسهم بيانات التوثيق في التحقق من صدقية وأصالة تنفيذ المعالجة، كما تقدم دليلا سياقيا على أن أنشطة تدريب اليقظة الذهنية قد نفذت فعلا بطريقة منهجية بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وبذلك يدعم التوثيق الصدق الخارجي للبحث، ولا سيما في توضيح سياق التنفيذ وعملية جمع البيانات.<sup>١١٠</sup>

<sup>109</sup> Ali Ba'ul Chusna and Hanin Niswatul Fauziah, "Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Bahasa Arab Bagi Mahasiswa Iain Ponorogo," *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* 6 (2021), <https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.178>.

<sup>110</sup> sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

## و. أدوات البحث

أدوات البحث هذه تستخدم جميع الأدوات التي يستخدمها البحث لجمع البيانات أو المعلومات لجعل العملية يسهل وتحسين النتائج. الأدوات المستخدمة في هذا البحث هي:

### ١. الاستبانة

تعد هذه الاستبانة الأداة الرئيسة في هذه الدراسة لأن جميع أسئلة البحث تركز على قياس أثر تدريب اليقظة الذهنية في ثلاثة جوانب من القلق عند التكلم باللغة العربية، وهي: الجانب الفسيولوجي، والجانب المعرفي، والجانب الانفعالي. وقد تم تطوير هذه الاستبانة بالاستناد إلى نظرية القلق عند التكلم التي وضعها هورويتز وكوب (١٩٨٦) ضمن مقياس القلق في صفوف تعلم اللغة الأجنبية (FLCAS)، ثم جرى تكيفها بما يتناسب مع سياق تعلم اللغة العربية.

تم ترتيب كل فقرة من فقرات الاستبانة على مقياس عددي يتراوح بين ١-١٠، حيث يشير الرقم ١ إلى مستوى منخفض جدا من القلق، بينما يشير الرقم ١٠ إلى مستوى مرتفع جدا من القلق. ويستند اختيار مقياس ١-١٠ إلى مقياس التقدير الرقمي (Numeric Rating Scale) كما أورده أوبنهايم (١٩٩٢) وكروسنيك وبريسر (٢٠١٠)، والذي يعد أكثر حساسية في الكشف عن التغيرات النفسية. وقد تم تطبيق الاستبانة مرتين: قبل المعالجة (اختبار القبلي) وبعدها (اختبار البعدي)، وذلك لتحديد مدى التغير في مستوى القلق لدى التلاميذ بعد مشاركتهم في تدريب اليقظة الذهنية.

### ٢. التوثيق

يستخدم التوثيق للحصول على بيانات مكملة تتعلق بتنفيذ البحث، مثل قوائم الحضور، وتطبيق تدريب اليقظة الذهنية، وخطط التعلم، والصور أو الملاحظات الخاصة

بالأنشطة. ويهدف هذا التوثيق إلى تعزيز الصدق الخارجي للبحث من خلال تقديم أدلة على تنفيذ الأنشطة والظروف الواقعية في الميدان.

## ز. صدق البيانات وثباتها

### ١. صدق البيانات

#### أ. صدق المحتوى

تعني صدق المحتوى أن جميع عناصر البيان الموضوع في الاستبانة تشمل جميع المواد المراد قياسها.<sup>١١١</sup> بالنسبة لأدوات اختبار، يمكنك التحقق من صدق المحتوى من خلال مقارنة محتوى الأداة بالمادة المدروسة. الأدوات التي تقيس كفاءة التنفيذ من خلال مقارنة محتوى الأداة بالمحتوى أو التصميم المحدد. تحتوي كل أداة على أسئلة أو عبارات سواء تم اختبارها أو لم يتم اختبارها. بعد التشاور مع الخبراء، قم باختيار فعالية العناصر الموجودة على المعدات واختبارها وتحليلها. تحليل العناصر من خلال ربط درجات العناصر بالدرجات الإجمالية، أو من خلال البحث عن خصائص الدرجات لكل عنصر في مجموعات الاستجابة العالية والمنخفضة.<sup>١١٢</sup>

#### ب. بناء الصدق

يستخدم هذا اختبار رأي الخبراء. بعد تجميع الأداة بناء على نظرية معينة للجانب المراد قياسه استشر أحد الخبراء بعد الانتهاء من اختبار خبير.<sup>١١٣</sup> التصميم، سيستمر اختبار المعدات. يتم اختبار المعدات المعتمدة على العينات التي تم استخراج المجتمع منها لاختبار بناء الصدق، يتم استخدام برنامج *SPSS product moment* مع الأسس التالية لاتخاذ القرار:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

<sup>111</sup> Sugeng, *Validitas Dan Reabilitas Penelitian Dengan Analisis Dengan NVIVO, SPSS Dan AMOS*, Dyah Budiastuti Agustinus Bandur, Edisi Asli (jakarta: Mitra Wacana Media, 2018).

<sup>112</sup> Samsu, *Metode Penelitian : Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mix Method Serta Research and Development*, Jambi: Pusaka (Jambi: Pusaka, 2017).

<sup>113</sup> Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif, Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, vol. 5 (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020).

توضيح:

$r_{xy}$ : معامل الصلاحية

$N$ : عدد الأفراد أو المشاركين

$\Sigma X$ : مجموع درجات البنود

$\Sigma Y$ : مجموع الدرجات الكلية

$\Sigma XY$ : مجموع حاصل ضرب درجات البنود في الدرجة الكلية

$\Sigma X^2$ : مجموع مربعات درجات البنود

$\Sigma Y^2$ : مجموع مربعات الدرجات الكلية

- إذا كانت قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من جدول  $r$ ، فسيتم اعتبار عنصر اختبار صالحاً
  - إذا كانت قيمة  $r$  المحسوبة أصغر من الجدول  $r$ ، فسيتم اعتبار عنصر اختبار غير صالح
  - إذا كانت قيمة  $sig (2-tail)$  أصغر من ٠.٠٥ وكان ارتباط بيرسون موجبا، وبالتالي فإن فقرات اختبار صحيحة.
  - إذا كانت قيمة  $sig (2-tail)$  أصغر من ٠.٠٥ وارتباط بيرسون سلبى، وبالتالي فإن فقرات اختبار غير صالحة.
  - إذا كانت قيمة  $sig (2-tail)$  أكبر من ٠.٠٥ فإن عنصر اختبار غير صالح.
٢. ثبات البيانات

الأداة الموثوقة هي أداة عند استخدامها عدة مرات لقياس نفس الكائن، ستنتج نفس البيانات.<sup>١١٤</sup> وهذا يعني أنه يقال عن الأداة أنها موثوقة إذا تم استخدامها عدة مرات للقياس ولا تزال تنتج نفس البيانات. تم إجراء اختبار ثبات الأداة باستخدام اختبار ثبات ألفا كرونباخ  $Alpha Cronbach$  من خلال برنامج  $SPSS$ ، وذلك على أساس القرار التالي:

<sup>114</sup> Payadnya and Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

توضيح:

$\alpha$ : معامل الثبات كرونباخ

k: عدد الفقرات

$\alpha^2_i$ : تباين كل فقرة على حدة

$\alpha^2_t$ : التباين الكلي

- إذا كانت قيمة ألفا كرونباخ أكبر من ٠.٦٠ ، فإن بنود اختبار تعتبر موثوقة أو متسقة
- إذا كانت قيمة ألفا كرونباخ أقل من ٠.٠٦ ، فإن بنود اختبار تعتبر غير موثوقة أو متسقة
- إذا كانت قيمة ألفا كرونباخ أكبر من جدول ، فإن بنود اختبار تعتبر موثوقة أو متسقة
- إذا كانت قيمة ألفا كرونباخ أصغر من جدول ، فإن بنود اختبار تعتبر غير موثوقة أو متسقة

### ح. تحليل البيانات

تم إجراء تحليل البيانات لتحديد تأثير تدريب اليقظة الذهنية ( *Mindfulness* ) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وقد تم الحصول على بيانات البحث من خلال استبيانات اختبار القبلي واختبار البعدي التي شملت ثلاثة جوانب من القلق، وهي الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية. وتم تنفيذ التحليل عبر أربع مراحل<sup>115</sup>، وهي اختبار الطبيعي (uji normalitas)، واختبار Paired Sample t-test واختبار Wilcoxon Signed-Rank كاختبار بديل عند الاقتضاء، ولتحديد الفروق في مستوى تأثير الجوانب الثلاثة للقلق يجرى اختبار freidmen

<sup>115</sup> Sugiono, *Statistik Untuk Penelitian*, cet ke-29 (Bandung: ALFABETA, 2017).

## ١. اختبار التحليل *Statistik Deskriptif*

يستخدم اختبار التحليل *statistik deskriptif* لتقديم صورة عامة عن خصائص بيانات قلق التحدث باللغة العربية لدى التلاميذ قبل تطبيق تدريب اليقظة الذهنية وبعده. ويجرى هذا التحليل على درجات اختبار القبلي واختبار البعدي في ثلاثة جوانب للقلق، وهي الجانب الفسيولوجية والجانب المعرفية والجانب الانفعالية.

تشمل *statistik deskriptif* المستخدمة في هذا البحث قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الدنيا والقيمة العليا. ويستخدم المتوسط الحسابي لبيان مستوى النزعة المركزية لقلق التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ، في حين يستخدم الانحراف المعياري لتوضيح مستوى التباين او تشتت البيانات.

اما الصيغ المستخدمة في التحليل *statistik deskriptif* فهي كما يلي:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

البيان:

$$\bar{x} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$x_i = \text{درجة المشارك رقم } i$$

$$n = \text{عدد المشاركين (٥٨ طالبا)}$$

ويحسب الانحراف المعياري باستخدام الصيغة التالية:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

البيان:

SD=الانحراف المعياري

$x_i$ =درجة المشارك رقم i

$\bar{x}$ =المتوسط الحسابي

n=عدد المشاركين

يتم تفسير نتائج التحليل *statistik deskriptif* من خلال مقارنة قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين درجات اختبار القبلي واختبار البعدي في كل جانب من جوانب القلق. ويشير انخفاض قيمة المتوسط الحسابي من اختبار القبلي الى اختبار البعدي الى وجود اتجاه نحو انخفاض مستوى قلق التكلم باللغة العربية بعد تنفيذ تدريب اليقظة الذهنية. اما التغير في قيمة الانحراف المعياري فيعكس مستوى اتساق استجابات الطلاب تجاه المعالجة المقدمة.

ويعد التحليل *statistik deskriptif* تحليلا استكشافيا ولا يستخدم لاستخلاص استنتاجات استدلالية، وانما يعتمد عليه بوصفه اساسا للتفسير الاولي للبيانات قبل اجراء اختبار الفرضيات باستخدام اختبارات الاحصائية الاستدلالية.

٢. اختبار الطبيعي (*uji normalitas*)

يستخدم اختبار الطبيعي لتحديد ما إذا كان الفرق بين درجات اختبار القبلي واختبار البعدي يتبع توزيعا طبيعيا. وقد أجري اختبار باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk*، نظرا لأن حجم عينة الدراسة بلغ ٥٨ مشاركا.

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

الشرح:

$W$  = القيمة الإحصائية لاختبار *Shapiro-Wilk*

$a_i$  = ثابت مأخوذ من جدول *Shapiro-Wilk*

$X_{(i)}$  = الدرجة المرتبة حسب الترتيب التصاعدي في الموقع  $i$

$X$  = متوسط الدرجات

$n$  = عدد المشاركين (٥٨ شخصا)

معيار القرار:

- إذا كانت قيمة  $p < 0,05$  تعد البيانات موزعة توزيعا طبيعيا
- إذا كانت قيمة  $p > 0,05$  تعد البيانات غير موزعة توزيعا طبيعيا

وإذا كانت البيانات موزعة توزيعا طبيعيا، يستمر في التحليل باستخدام اختبار العينات المزدوجة (*Paired Sample t-test*) أما إذا لم تكن كذلك، فيستخدم اختبار بديل غير معلمي، وهو اختبار ويلكوكسون للرتب الموقعة (*Wilcoxon Signed-Rank Test*)

٣. اختبار العينات المزدوجة (*Paired Sample t-Test*)

استخدم اختبار العينات المزدوجة لتحديد الفروق الدالة إحصائيا بين نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي بعد تنفيذ تدريب اليقظة الذهنية.

$$t = \frac{\bar{D}}{S_D/\sqrt{n}}$$

الشرح:

D = متوسط الفروق بين درجات اختبار البعدي واختبار القبل

SD = الانحراف المعياري لفروق الدرجات

n = عدد المشاركين (٥٨ شخصا)

معيار القرار:

- إذا كانت قيمة  $\leftarrow Sig. (2-tailed) > 0,05$  توجد فروق دالة إحصائية بين اختبار القبلي واختبار البعدي (أي أن تدريب اليقظة الذهنية له أثر)
- إذا كانت قيمة  $\leftarrow Sig. (2-tailed) < 0,05$  لا توجد فروق دالة إحصائية

٤. اختبار ويلكوكسون للرتب الموقعة (*Wilcoxon Signed-Rank Test*)

إذا أظهرت نتائج اختبار التوزيع الطبيعي أن البيانات غير موزعة توزيعا طبيعيا، فيجرى التحليل باستخدام اختبار ويلكوكسون للرتب الموقعة بوصفه بديلا لاختبار العينات المزدوجة. ويقاس هذا اختبار الفروق في القيم الوسيطة بين درجات اختبار القبلي واختبار البعدي للمجموعة نفسها.

$$T = \sum R_i$$

الشرح:

T = القيمة الإحصائية لاختبار ويلكوكسون

$R_i$  = رتبة الفرق المطلق بين القيمتين المزدوجتين (اختبار القبلي - اختبار البعدي)

معيار القرار:

- إذا كانت قيمة  $p > 0.05$  ← توجد فروق دالة إحصائيا
- إذا كانت قيمة  $p < 0.05$  ← لا توجد فروق دالة إحصائيا

#### ٥. اختبار Friedman

يستخدم اختبار Friedman لمعرفة الفروق في مستوى تأثير تدريب اليقظة الذهنية على ثلاثة جوانب من قلق التكلم باللغة العربية، وهي الجانب الفسيولوجية والجانب المعرفية والجانب الانفعالية، ويعد هذا اختبار من اختبارات *non-parametrik* التي تستخدم للمقارنة بين أكثر من متغيرين مترابطين داخل مجموعة واحدة، مما يجعله مناسباً لتصميم البحث ذي المجموعة الواحدة.

يستخدم اختبار Friedman في هذا البحث للإجابة عن صياغة المشكلة الرابعة، وهي تحديد جانب قلق التكلم باللغة العربية الأكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية. وتمثلت البيانات التي تم تحليلها في قيم التغير في الدرجات، أي الفروق بين درجات اختبار البعدي ودرجات اختبار القبلي، في كل جانب من جوانب القلق.

أما صيغة اختبار Friedman فهي كما يلي:

$$\chi^2 = \frac{12}{nk(k+1)} \sum_{j=1}^k R_j^2 - 3n(k+1)$$

البيان:

$\chi^2$  = قيمة كاي تربيع لاختبار فريدمان

n = عدد المشاركين (٥٨ طالبا)

k = عدد المتغيرات التي تتم مقارنتها (ثلاثة جوانب للقلق)

$R_j$  = مجموع الرتب في المتغير رقم j

في اختبار *Friedman* يمنح كل جانب من جوانب القلق رتبة معينة بناء على مقدار التغير في الدرجات لدى كل مشارك. وتعرض نتائج اختبار من خلال قيمة كاي تربيع وقيمة متوسط الرتب لكل جانب من جوانب القلق.

ويتم تفسير نتائج اختبار *Friedman* من خلال النظر الى قيمة الدلالة الاحصائية وقيمة متوسط الرتب. ويشير جانب القلق الذي يحصل على اعلى قيمة لمتوسط الرتب الى اكبر مقدار من التغير، وبذلك يمكن تفسيره على انه الجانب الاكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية.

تتمثل معايير اتخاذ القرار في اختبار فريدمان فيما يلي:

- اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اقل من ٠,٠٥، فذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تأثير تدريب اليقظة الذهنية على الجوانب الثلاثة لقلق التكلم باللغة العربية.
- اما اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اكبر من او تساوي ٠,٠٥، فلا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تأثير تدريب اليقظة الذهنية على تلك الجوانب الثلاثة من القلق.

#### ط. إجراءات البحث (التصميم التجريبي)

تستخدم إجراءات هذا البحث تصميمًا ما قبل تجريبياً (*desain Pre-Experimental*) على شكل تصميم اختبار القبلي واختبار البعدي لمجموعة واحدة (*One Group Pretest-Posttest Design*). ويتضمن هذا التصميم مجموعة واحدة من الأفراد يتم إخضاعها لتدريب اليقظة الذهنية دون وجود مجموعة ضابطة للمقارنة. ويتمثل الهدف الرئيس من هذا التصميم في معرفة مدى فاعلية تدريب اليقظة الذهنية في خفض القلق من التكلم باللغة العربية من خلال مقارنة نتائج اختبار القبلي (قبل المعالجة) بنتائج اختبار البعدي (بعد المعالجة). وتعرض خطوات البحث على النحو الآتي:

## ١. مرحلة الإعداد

في هذه المرحلة، قام الباحث بمجموعة من الأنشطة التمهيديّة التي تهدف إلى ضمان جاهزية تنفيذ البحث. وقد شملت الأنشطة المنفذة ما يلي:

- إجراء ملاحظات أولية لظروف الصفوف الدراسيّة وبيئة التعلّم وخصائص التلاميذ الذين سيكونون موضوع الدراسة.
- إعداد أدوات البحث المتمثلة في استبانة القلق عند التكلّم، والتي تمّ تكييفها بما يتناسب مع أهداف البحث.
- التحقق من صدق الأداة من خلال التحكيم من قبل الخبراء لضمان صدق المحتوى وصلاحيّة الفقرات.
- تحديد عينة البحث، وهم التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلاميّة واحد هاشم ١ داو مالانج بوصفهم الأفراد الذين سيخضعون لتدريب اليقظة الذهنيّة.

## ٢. مرحلة تنفيذ اختبار القبلي

- قام الباحث بتطبيق استبانة القلق عند التكلّم لقياس سلوك التلاميذ قبل تنفيذ المعالجة.
- شكلت البيانات التي تمّ الحصول عليها في هذه المرحلة تصورا عن المستوى الأولي لقلق التلاميذ عند التكلّم باللغة العربيّة من حيث الجوانب الفسيولوجيّة والمعرفيّة والانفعاليّة.

## ٣. مرحلة المعالجة

- خضع أفراد البحث لمعالجة تمثّلت في تدريب اليقظة الذهنيّة ضمن تعلّم اللغة العربيّة.
- شمل تدريب اليقظة الذهنيّة عددا من الأنشطة الرئيسيّة، مثل تمارين التنفس الواعي، وتنمية الوعي بالأفكار والمشاعر، وتمرّين التركيز وقبول الذات أثناء التكلّم باللغة العربيّة.

- تنفذ المعالجة في عدة جلسات تُضبط بحسب جدول الدروس، ويقدر عددها ما بين ٤ إلى ٦ اجتماعات.

#### ٤. مرحلة اختبار البعدي

- بعد الانتهاء من جميع جلسات تدريب اليقظة الذهنية، قام الباحث بتطبيق استبانة القلق عند التكلم مرة أخرى.
- كانت الأداة المستخدمة في هذه المرحلة هي نفسها التي استخدمت في اختبار القبلي، وذلك لتمكين المقارنة المباشرة بين البيانات.
- استخدمت نتائج اختبار البعدي لتحديد مدى انخفاض مستوى القلق لدى التلاميذ أثناء التكلم بعد مشاركتهم في تدريب اليقظة الذهنية.

#### ٥. مرحلة تحليل البيانات

- تم تحليل البيانات الكمية المستخلصة من نتائج اختبارين القبلي والبعدي باستخدام اختبار "t" للعينات المترابطة (*Paired Sample T-Test*).
- هدف هذا التحليل إلى تحديد ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين النتائج قبل المعالجة وبعدها.
- ثم تم تفسير نتائج التحليل لتحديد أثر أسلوب تدريب اليقظة الذهنية في خفض القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج.

## الفصل الرابع عرض البيانات وتحليلها

يعرض هذا الفصل نتائج البحث التي تهدف الى تحليل أثر تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وينطلق هذا العرض من البيانات التجريبية التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس قلق عند التكلم، وهو مقياس يتكون من ثلاثة جوانب رئيسية، هي الجانب الفسيولوجية الفقرات ١ الى ١٠، والجانب المعرفية الفقرات ١١ الى ٢٠، والجانب الانفعالية الفقرات ٢١ الى ٣٠. وقد جمعت البيانات قبل تطبيق التدخل التجريبي، وذلك من خلال اختبار القبلي واختبار البعدي، حيث نفذ برنامج التدريب اليقظة الذهنية على مدى ٦ لقاءات، وتولى الباحث دور الميسر الرئيس في تطبيق إجراءات التدريب.

أما عملية التعلم لدى المجموعة التجريبية في الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج فقد تم تطبيقها من خلال دمج التدريب اليقظة الذهنية في تعليم اللغة العربية، وذلك على النحو الآتي:

### (١) اللقاء الأول اختبار القبلي

تم تطبيق اللقاء الأول يوم الخميس ٦ نوفمبر ٢٠٢٥. وفي هذا اللقاء قام الباحث بتطبيق اختبار القبلي بهدف قياس تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ قبل تطبيق التدريب اليقظة الذهنية. التلاميذ الاجابة عن الاسئلة شفها المتعلقة بمهارة الكلم باللغة العربية بصورة متعاقبة.

وقد تم تطبيق اختبار القبلي دون اي تدخل متعلق بالتدريب اليقظة الذهنية، وذلك بهدف الحصول على تصور اولي عن تخفيف قلق عند التكلم لدى التلاميذ، مثل الشعور بالارتباك والتوتر والخوف من ارتكاب الاخطاء اثناء التكلم امام الاخرين. وبلغ الزمن المخصص لتطبيق اختبار القبلي ٥٠ دقيقة.

## (٢) اللقاء الثاني

تم تطبيق اللقاء الثاني يوم الاثنين ١٠ نوفمبر ٢٠٢٥ من الساعة ١٢,٥٠ الى ١٣,٥٠. وقبل بدء نشاط تعليم اللغة العربية قدم الباحث التدريب اليقظة الذهنية بوصفه المعالجة الرئيسة في هذا البحث. وبدأت التدريبات بافتتاحية قصيرة تهدف الى تهيئة جو صفي هادئ وايجابي من الناحية النفسية.

بعد ذلك قام الباحث بتوجيه التلاميذ لتطبيق (*mindful breathing*) تدريب التنفس الواعي من خلال تركيز انتباههم على عملية الشهيق والزفير بصورة بطيئة ومنظمة. ويهدف هذا التدريب الى مساعدة التلاميذ على تهدئة الافكار وتقليل تخفيف التوتر الاولي الذي غالبا ما يظهر قبل ممارسة مهارة التكلم باللغة العربية.

وعقب ذلك استؤنف تعليم اللغة العربية من خلال عرض مادة بموضوع الهواية. التلاميذ التعبير شفهيًا عن المفردات والجمل البسيطة استنادًا الى المادة التي تم شرحها. وفي نشاط التكلم هذا وجه التلاميذ الى التركيز على معنى الرسالة التي يرغبون في ايصالها، لا على الخوف من الوقوع في الاخطاء. ويهدف هذا التوجه الى خفض قلق عند التكلم الناجم عن الخوف من التقييم.

### (٣) اللقاء الثالث

تم تطبيق اللقاء الثالث يوم الخميس ١٣ نوفمبر ٢٠٢٥ من الساعة ١٠,٠٠ الى ١١,١٠. وافتتحت انشطة التعلم بتدريب مسح الجسد (*body scan*)، حيث وجه التلاميذ الى ادراك حالتهم الجسدية، مثل التوتر في منطقة الكتفين او الصدر او البطن، وهي حالات غالبا ما ترتبط بقلق عند التكلم اثناء ممارسة مهارة التكلم.

وبعد الانتهاء من تدريبات اليقظة الذهنية واصل الباحث تعليم اللغة العربية من خلال نشاط التكلم الجماعي. التلاميذ عرض افكار بسيطة استنادا الى نص الحوار المرتبط بموضوع الهواية. وخلال عملية التكلم حرص الباحث على تهيئة جو صفي داعم وغير تقويحي، الامر الذي اسهم في اشعار التلاميذ بالامان اثناء التكلم دون التعرض لضغوط نفسية مفرطة.

وتهدف هذه التدريبات الى مساعدة التلاميذ على ادراك قدرتهم على ممارسة التكلم باللغة العربية حتى مع استمرار ظهور بعض مشاعر القلق.

### (٤) اللقاء الرابع

تم تطبيق اللقاء الرابع يوم الاثنين ١٧ نوفمبر ٢٠٢٥ من الساعة ١٢,٥٠ الى ١٣,٥٠. وفي مستهل عملية التعلم قام الباحث بتوجيه التلاميذ لتطبيق تدريب التأمل الجالس (*sitting meditation*)، حيث دعي التلاميذ الى ملاحظة الأفكار والمشاعر التي تظهر لديهم، بما في ذلك مشاعر الخوف والارتباك، دون محاولة رفضها او الحكم عليها.

وعقب الانتهاء من التأمل كلف التلاميذ بانجاز أوراق العمل بصورة ثنائية، ثم تقديم نتائجها شفها امام الفصل. وقد صممت هذه الانشطة بهدف تدريب التلاميذ على تنمية

الجرأة في ممارسة التكلم في ظل حالة انفعالية أكثر اتزاناً. كما قدم الباحث تغذية راجعة باستخدام لغة داعمة، بما لا يؤدي إلى إثارة أو زيادة تخفيف قلق عند التكلم لدى التلاميذ.

#### ٥) اللقاء الخامس

تم تطبيق اللقاء الخامس يوم الخميس ١٣ نوفمبر ٢٠٢٥ من الساعة ١٠,٠٠ إلى ١١,١٠. وافتتحت عملية التعلم بتدريب التأمل التأمل الواعي (*mindful reflection*)، حيث دعي التلاميذ إلى القيام بعملية انعكاس ذاتي حول خبراتهم في ممارسة التكلم باللغة العربية في اللقاءات السابقة، سواء بصورة شفوية أم كتابية.

بعد ذلك وجه التلاميذ إلى تطبيق حالة الوعي الكامل (*mindful application*) في أنشطة التكلم، حيث تم تذكيرهم بأخذ النفس ببطء قبل البدء في التكلم، والتركيز على مضمون الرسالة، مع إدراك مشاعر الارتباك دون الاستجابة لها بصورة مفرطة. وتهدف هذه المرحلة إلى تعزيز قدرة التلاميذ على إدارة قلق عند التكلم بصورة مستقلة.

#### ٦) اللقاء السادس اختبار البعدي

تم تطبيق اللقاء السادس يوم الاثنين ٢٤ نوفمبر ٢٠٢٥ من الساعة ١٢,٥٠ إلى ١٣,٥٠. وفي هذا اللقاء قام الباحث بتطبيق اختبار البعدي بهدف قياس التغير في تخفيف قلق عند التكلم لدى التلاميذ بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية في تعليم اللغة العربية. وبعد ذلك تمت مقارنة نتائج اختبار البعدي بنتائج اختبار القبلي من أجل التعرف على مدى فاعلية تدخل اليقظة الذهنية في تخفيف قلق عند التكلم.

المبحث الأول: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسيولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية.

في هذا البحث يوضح الباحث أثر التدريب اليقظة الذهنية في تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية، وذلك من خلال استخدام التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج عينة بحثية بصفتهم مجموعة تجريبية.

#### الجدول ٤,١

##### عدد التلاميذ

عدد التلاميذ	المدرسة المتوسطة الاسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج
٥٨	التلاميذ الصف الثامن
٥٨	لمجموع

#### أ- نتائج اختبار وتحليلها

بعد تطبيق اختبار القبلي واختبار البعدي على المجموعة التجريبية حصل الباحث على بيانات نتائج البحث الخاصة بتلك المجموعة. وبعد ذلك تم تحليل هذه البيانات بهدف التعرف على الفروق في تخفيف قلق عند التكلم قبل تطبيق المعالجة وبعدها. وعليه تم عرض نتائج اختبار في الجدول الآتي.

الجدول ٤,٢

نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي الجانب الفسيولوجية

الرقم	الأسماء التلاميذ	نتائج اختبار	
		اختبار القبلي	اختبار البعدي
١	التلاميذ ١	٧٤	٦٥
٢	التلاميذ ٢	٦٩	٥٨
٣	التلاميذ ٣	٧٥	٦٧
٤	التلاميذ ٤	٨٢	٧٠
٥	التلاميذ ٥	٦٨	٦١
٦	التلاميذ ٦	٦٨	٥٢
٧	التلاميذ ٧	٨٣	٧٣
٨	التلاميذ ٨	٧٦	٧١
٩	التلاميذ ٩	٦٦	٦١
١٠	التلاميذ ١٠	٧٤	٦٥
١١	التلاميذ ١١	٦٦	٥٩
١٢	التلاميذ ١٢	٦٦	٥٦
١٣	التلاميذ ١٣	٧٢	٦٣

٤٧	٥٥	التلاميذ ١٤	١٤
٥١	٥٦	التلاميذ ١٥	١٥
٦١	٦٦	التلاميذ ١٦	١٦
٥٥	٦٢	التلاميذ ١٧	١٧
٦٢	٧٣	التلاميذ ١٨	١٨
٥٤	٦٣	التلاميذ ١٩	١٩
٥٤	٥٩	التلاميذ ٢٠	٢٠
٧٣	٨٢	التلاميذ ٢١	٢١
٥٩	٦٨	التلاميذ ٢٢	٢٢
٦٥	٧١	التلاميذ ٢٣	٢٣
٥٠	٥٩	التلاميذ ٢٤	٢٤
٥٧	٦٦	التلاميذ ٢٥	٢٥
٦٦	٧١	التلاميذ ٢٦	٢٦
٥٢	٦١	التلاميذ ٢٧	٢٧
٦٣	٧٣	التلاميذ ٢٨	٢٨
٥٤	٦٥	التلاميذ ٢٩	٢٩
٥٧	٦٨	التلاميذ ٣٠	٣٠

٦١	٦٥	التلاميذ ٣١	٣١
٨٠	٨٥	التلاميذ ٣٢	٣٢
٦٠	٧٠	التلاميذ ٣٣	٣٣
٥٢	٦٢	التلاميذ ٣٤	٣٤
٦٧	٧٧	التلاميذ ٣٥	٣٥
٤١	٦٠	التلاميذ ٣٦	٣٦
٦٢	٧٢	التلاميذ ٣٧	٣٧
٤٣	٥٤	التلاميذ ٣٨	٣٨
٤٩	٥٩	التلاميذ ٣٩	٣٩
٦٢	٧٢	التلاميذ ٤٠	٤٠
٦٩	٧٦	التلاميذ ٤١	٤١
٦١	٧١	التلاميذ ٤٢	٤٢
٦٣	٦٩	التلاميذ ٤٣	٤٣
٦٠	٦٨	التلاميذ ٤٤	٤٤
٥٢	٥٨	التلاميذ ٤٥	٤٥
٥٦	٦٤	التلاميذ ٤٦	٤٦
٥١	٦٦	التلاميذ ٤٧	٤٧

٧٦	٧٨	التلاميذ ٤٨	٤٨
٦٣	٧٣	التلاميذ ٤٩	٤٩
٥٣	٥٦	التلاميذ ٥٠	٥٠
٦٦	٧٣	التلاميذ ٥١	٥١
٥٦	٦٧	التلاميذ ٥٢	٥٢
٥٦	٦٥	التلاميذ ٥٣	٥٣
٧٠	٧٥	التلاميذ ٥٤	٥٤
٧٢	٧٨	التلاميذ ٥٥	٥٥
٦٧	٧٧	التلاميذ ٥٦	٥٦
٥٧	٦٣	التلاميذ ٥٧	٥٧
٥٩	٦٨	التلاميذ ٥٨	٥٨

#### (١) اختبار الصدق والثبات للجانب الفسيولوجية

تم اجراء اختبار صدق اداة القياس الخاصة بالجانب الفسيولوجية باستخدام *Pearson Product Moment*، وذلك من خلال حساب الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية. وبلغ عدد المستجيبين في هذا اختبار ٢٥ طالبا. واعتمدت معايير اتخاذ القرار في اختبار الصدق على قيمة تخفيف الدلالة الاحصائية، حيث تعد الفقرة صادقة اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اقل من ٠,٠٥، مما يدل على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الفقرة وبناء المقياس الذي تقيسه.

### الجدول ٤,٣

#### نتائج اختبار الصدق الجانب الفسيولوجية

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	total
P1	Pearson	1	.533**	.511**	.416*	.701**	.585**	.730**	.308	.474*	.519**	.818**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)		.006	.009	.039	.000	.002	.000	.135	.017	.008	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P2	Pearson	.533**	1	.511**	.533**	.338	.480*	.381	.308	.474*	.411*	.704**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.006		.009	.006	.098	.015	.060	.135	.017	.041	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P3	Pearson	.511**	.511**	1	.511**	.441*	.347	.629**	.440*	.360	.510**	.735**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.009	.009		.009	.027	.089	.001	.028	.077	.009	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P4	Pearson	.416*	.533**	.511**	1	.218	.374	.381	.674**	.474*	.627**	.737**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.039	.006	.009		.296	.065	.060	.000	.017	.001	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P5	Pearson	.701**	.338	.441*	.218	1	.305	.529**	-.051	.408*	.224	.579**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.000	.098	.027	.296		.139	.007	.811	.043	.283	.002
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P6	Pearson	.585**	.480*	.347	.374	.305	1	.343	.387	.426*	.467*	.678**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.002	.015	.089	.065	.139		.093	.056	.034	.019	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P7	Pearson	.730**	.381	.629**	.381	.529**	.343	1	.335	.236	.581**	.721**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.000	.060	.001	.060	.007	.093		.101	.257	.002	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P8	Pearson	.308	.308	.440*	.674**	-.051	.387	.335	1	.474*	.745**	.657**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.135	.135	.028	.000	.811	.056	.101		.017	.000	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

P9	Pearson	.474*	.474*	.360	.474*	.408*	.426*	.236	.474*	1	.274	.664**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.017	.017	.077	.017	.043	.034	.257	.017		.185	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P10	Pearson	.519**	.411*	.510**	.627**	.224	.467*	.581**	.745**	.274	1	.758**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.008	.041	.009	.001	.283	.019	.002	.000	.185		.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
total	Pearson	.818**	.704**	.735**	.737**	.579**	.678**	.721**	.657**	.664**	.758**	1
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

استنادا الى نتائج اختبار الصدق الواردة في الجدول ٤,٣، تبين ان جميع فقرات المقياس الخاصة بالجانب الفسيولوجية  $p < 0.01$  اظهرت معاملات ارتباط موجبة وذات دلالة احصائية مع الدرجة الكلية. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية ما بين ٠,٥٧٩ و ٠,٨١٨، مع تعريف دلالة احصائية يتراوح بين  $p = 0.000$  و ٠,٠٠٢، وهي قيم اقل من حد الدلالة المعتمد ٠,٠٥. ويشير ذلك الى ان كل فقرة من فقرات المقياس قادرة على تمثيل الجانب الفسيولوجية من قلق عند التكلم بصورة كافية.

وعلى الرغم من ان بعض معاملات الارتباط بين الفقرات اظهرت قيما منخفضة نسبيا او غير دالة احصائية، فان ذلك لا يعد معيارا للحكم على صدق الفقرات، اذ ان التركيز الاساس في اختبار الصدق ينصب على العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية، وليس على الارتباط بين الفقرات نفسها. وبناء على ذلك يمكن الاستنتاج بان جميع فقرات اداة قياس الجانب الفسيولوجية قد ثبت صدقها وصلاحيتها للاستخدام في جمع بيانات البحث.

أما اختبار الثبات فقد تم إجراؤه باستخدام *Cronbach's Alpha*، وذلك بهدف التعرف على تعريف الاتساق الداخلي لاداة القياس.

#### الجدول ٤,٤

#### نتائج اختبار الثبات الجانب الفسيولوجية

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.886	10

استنادا الى نتائج اختبار الثبات الواردة في الجدول ٤,٤، بلغت قيمة *Cronbach's Alpha* ٠,٨٨٦ لعدد ١٠ فقرات. وتقع هذه القيمة فوق المعيار العام لاعتماد ثبات ادوات البحث (٠,٦)، الامر الذي يدل على ان اداة القياس تتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات. ويعني ذلك ان فقرات اداة قياس الجانب الفسيولوجية تتسم باتساق داخلي جيد، وقادرة على قياس البناء نفسه بصورة مستقرة.

وبناء على ذلك يمكن الاستنتاج بان اداة قياس الجانب الفسيولوجية في هذا البحث تعد اداة موثوقة وصالحة للاستخدام، ومن ثم فهي جديرة بالتطبيق في مرحلة جمع البيانات الرئيسة لقياس قلق عند التكلم باللغة العربية من الجانب الفسيولوجية.

#### ٢) اختبار *Descriptive Statistics* للجانب الفسيولوجية

قبل اجراء اختبار الفرضيات باستخدام الاحصاء الاستدلالي، تم اولا اجراء تحليل احصائي وصفي لبيانات قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ. ويهدف هذا التحليل الى تقديم صورة عامة عن خصائص بيانات البحث، والتي تشمل القيم الدنيا والعليا،

والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وذلك لكل من بيانات اختبار القبلي واختبار البعدي.

وتستخدم نتائج *Descriptive Statistics* الوصفي اساسا اوليا لفهم اتجاه التغير في تخفيف قلق عند التكلم لدى التلاميذ بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية، فضلا عن كونها دعما في تفسير نتائج اختبار الطبيعي واختبار *Paired Sample T-Test*، اللذين اجرا في مرحلة التحليل اللاحقة. ولرصد التغير في الجوانب الفسيولوجية من قلق عند التكلم، تم اجراء التحليل الوصفي اولا. ويمكن الاطلاع على نتائج الحسابات الاحصائية في الجدول الاتي.

## الجدول ٤,٥

### *Descriptive Statistics* للجانب الفسيولوجية

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
pretes aspek fisiologis	58	54	85	3978	68.59	7.286
postes aspek fisiologis	58	41	80	3486	60.10	7.977
Valid N (listwise)	58					

تشير البيانات الواردة في هذا الجدول الى وجود انخفاض منتظم في تخفيف قلق عند التكلم من الحالة القبلي الى الحالة البعدي. وقد انخفض المتوسط الحسابي لدرجات الجانب الفسيولوجية بمقدار ٨,٤٩ درجات، مما يدل على حدوث تحسن في الاعراض الجسدية المرتبطة بالقلق، مثل خفقان القلب وارتعاش الصوت وتوتر العضلات.

ومن اجل امكانية متابعة التحليل باستخدام اختبارات الاحصائية البارامترية، تم اجراء اختبار الطبيعي باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk*.

### ٣) اختبار الطبيعي للجانب الفسيولوجية

اجري اختبار الطبيعي في هذا البحث بهدف التحقق من مدى خضوع بيانات قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ للتوزيع الطبيعي من عدمه. ويهدف هذا اختبار الى تحديد نوع اختبار الاحصائي المناسب المستخدم في تحليل البيانات. فاذا كانت البيانات تتبع الطبيعي، يتم استخدام اختبار *statistik parametrik*، اما اذا كانت البيانات لا تتبع الطبيعي، فيتم استخدام اختبار *statistik nonparametric*

في هذا البحث تم اجراء اختبار الطبيعي للبيانات باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk* عند تخفيف دلالة ٠,٠٥. ويستند اتخاذ القرار في اختبار الطبيعي الى المعايير الاتية:

- أ. اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اقل من ٠,٠٥، فان البيانات لا تتبع الطبيعي.
- ب. اما اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اكبر من ٠,٠٥، فان البيانات تتبع الطبيعي.

وقد تم اجراء اختبار الطبيعي للبيانات باستخدام برنامج SPSS اصدار ٢٦. وتعرض نتائج حساب اختبار الطبيعي لبيانات قلق عند التكلم باللغة العربية في الجدول الاتي.

## الجدول ٤,٦

### اختبار الطبيعي للجانب الفسيولوجية

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes aspek fisiologis	.067	58	.200*	.987	58	.782
postes aspek fisiologis	.065	58	.200*	.994	58	.994

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

وتشير قيم الدلالة الاحصائية لكل من القياسين الى انها اكبر من ٠,٠٥، مما يدل على ان البيانات تتبع الطبيعي. وبما ان افتراض الطبيعي قد تحقق، فقد تم اجراء اختبار *Paired Sample t-test*.

### ٤) اختبار *Paired Sample T-Test* للجانب الفسيولوجية

استخدم اختبار *Paired Sample T-Test* في هذا البحث بهدف التعرف على ما اذا كانت هناك فروق في المتوسط الحسابي تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية على المجموعة التجريبية. ويستند استخدام هذا اختبار الى طبيعة البيانات المترابطة، اذ تم اجراء القياس على العينة نفسها قبل تطبيق المعالجة وبعدها.

يعتمد اتخاذ القرار في اختبار *Paired Sample T-Test* على قيمة الدلالة الاحصائية *Sig. (2-tailed)* التي يتم الحصول عليها من خلال برنامج *SPSS* اصدار ٢٦. فاذا كانت قيمة *Sig. (2-tailed)* اقل من تخفيف الدلالة المعتمد (٠,٠٥)، فان ذلك يدل على وجود

فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي. اما اذا كانت قيمة *Sig. (2-tailed)* اكبر من ٠,٠٥، فان ذلك يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

وفي سياق هذا البحث تستخدم نتائج اختبار *Paired Sample T-Test* اختبار الفرضية التي تنص على ان التدريب اليقظة الذهنية يؤثر في تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وبناء على ذلك تشكل هذه النتائج اساسا في تحديد قبول فرضية البحث او رفضها.

## الجدول ٤,٧

### نتائج اختبار *Paired Sample T-Test* للجانب الفسيولوجية

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretas aspek fisiologis - postes aspek fisiologis	8.483	3.051	.401	7.681	9.285	21.176	57	.000

استنادا الى نتائج اختبار *Paired Sample T-Test*، بلغت قيمة فرق المتوسط الحسابي ٨,٤٨٣، وقيمة *t* المحسوبة ٢١,١٧٦ مع درجات الحرية = ٥٧ (*df*)، وكانت قيمة الدلالة الاحصائية *Sig. (2-tailed)*  $٠,٠٠٠ > ٠,٠٠٥$  وتشير هذه النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عالية بين نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي في تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية للجانب الفسيولوجية.

يشير فرق المتوسط هذا الى تخفيف القلق الفسيولوجية لدى التلاميذ بعد خضوعهم لتدريب اليقظة الذهنية مقارنة بالحالة القبلية. ويمكن تفسير ذلك من الناحية النفسوفسيولوجية بدور اليقظة الذهنية في زيادة الوعي باستجابات الجسم، خصوصا من خلال تنظيم التنفس واسترخاء العضلات، مما يتيح ادارة التوترات الجسدية مثل خفقان القلب، توتر العضلات، واضطرابات التنفس بطريقة اكثر تكييفا.

وبناء على ذلك، تقدم هذه النتائج دليلا تجريبيا على ان تدريب اليقظة الذهنية يؤثر تأثيرا كبيرا في خفض قلق عند التكلم باللغة العربية في الجانب الفسيولوجية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وعليه، يتم قبول الفرضية البديلة ( $H_1$ ) التي تنص على وجود تأثير لتدريب اليقظة الذهنية في خفض القلق الفسيولوجية، بينما ترفض الفرضية الصفرية ( $H_0$ ).

## **المبحث الثاني: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية**

في هذه البحث، يوضح الباحث أثر تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية، وذلك من خلال استخدام عينة من التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج بوصفها مجموعة تجريبية.

## الجدول ٤,٨

### عدد التلاميذ

عدد التلاميذ	المدرسة المتوسطة الاسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج
٥٨	التلاميذ الصف الثامن
٥٨	مجموع

### أ- نتائج اختبار وتحليلها

بعد اجراء اختبار القبلي واختبار البعدي على المجموعة التجريبية، حصل الباحث على بيانات نتائج البحث من هذه المجموعة. ثم تم تحليل البيانات لمعرفة الفرق في تخفيف قلق عند التكلم قبل المعالجة وبعدها. أما نتائج اختبار فتعرض في الجدول الاتي.

## الجدول ٤,٩

### نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي الجانب المعرفية

الرقم	الأسماء التلاميذ	نتائج اختبار	
		اختبار القبلي	اختبار البعدي
١	التلاميذ ١	٧٨	٦٨
٢	التلاميذ ٢	٨٣	٧٥
٣	التلاميذ ٣	٧١	٥٥

٦٢	٧٤	التلاميذ ٤	٤
٦٢	٦٦	التلاميذ ٥	٥
٥٥	٦٥	التلاميذ ٦	٦
٧٣	٨٢	التلاميذ ٧	٧
٧٣	٨٦	التلاميذ ٨	٨
٦٧	٧٤	التلاميذ ٩	٩
٧٣	٨٣	التلاميذ ١٠	١٠
٦٦	٧٨	التلاميذ ١١	١١
٥٧	٧٠	التلاميذ ١٢	١٢
٧١	٧٨	التلاميذ ١٣	١٣
٧٨	٨٧	التلاميذ ١٤	١٤
٦٦	٧٥	التلاميذ ١٥	١٥
٧٩	٨٨	التلاميذ ١٦	١٦
٣٩	٥٤	التلاميذ ١٧	١٧
٧٠	٨٢	التلاميذ ١٨	١٨
٦٩	٧٦	التلاميذ ١٩	١٩
٦٠	٧٣	التلاميذ ٢٠	٢٠

٥٩	٧٦	التلاميذ ٢١	٢١
٤٦	٥٩	التلاميذ ٢٢	٢٢
٦٨	٧٣	التلاميذ ٢٣	٢٣
٦٩	٧٨	التلاميذ ٢٤	٢٤
٧٣	٨٧	التلاميذ ٢٥	٢٥
٦٣	٧١	التلاميذ ٢٦	٢٦
٥٧	٦٩	التلاميذ ٢٧	٢٧
٥٩	٧١	التلاميذ ٢٨	٢٨
٧٥	٨٢	التلاميذ ٢٩	٢٩
٦٨	٧٨	التلاميذ ٣٠	٣٠
٧٠	٧١	التلاميذ ٣١	٣١
٧٢	٧٩	التلاميذ ٣٢	٣٢
٦٧	٧٦	التلاميذ ٣٣	٣٣
٧٦	٨٣	التلاميذ ٣٤	٣٤
٥٤	٦٩	التلاميذ ٣٥	٣٥
٦٧	٧٢	التلاميذ ٣٦	٣٦
٦٣	٧٢	التلاميذ ٣٧	٣٧

٥٣	٦٣	التلاميذ ٣٨	٣٨
٦٣	٧٧	التلاميذ ٣٩	٣٩
٧١	٧٧	التلاميذ ٤٠	٤٠
٦٢	٧٥	التلاميذ ٤١	٤١
٦٣	٧٣	التلاميذ ٤٢	٤٢
٥٧	٦٤	التلاميذ ٤٣	٤٣
٦٠	٧٢	التلاميذ ٤٤	٤٤
٦٢	٧٢	التلاميذ ٤٥	٤٥
٦٠	٦٩	التلاميذ ٤٦	٤٦
٦٤	٧٤	التلاميذ ٤٧	٤٧
٦٩	٧٨	التلاميذ ٤٨	٤٨
٨٠	٩٠	التلاميذ ٤٩	٤٩
٦٤	٧٦	التلاميذ ٥٠	٥٠
٦٢	٧٧	التلاميذ ٥١	٥١
٦٨	٧٤	التلاميذ ٥٢	٥٢
٤٣	٦٠	التلاميذ ٥٣	٥٣
٧١	٧٥	التلاميذ ٥٤	٥٤

٦٦	٧٥	التلاميذ ٥٥	٥٥
٨٣	٩٥	التلاميذ ٥٦	٥٦
٦٣	٧٣	التلاميذ ٥٧	٥٧
٦٩	٧٧	التلاميذ ٥٨	٥٨

### (١) اختبار الصدق والثبات للجانب المعرفية

تم اجراء اختبار صدق اداة الجانب المعرفية باستخدام *Pearson Product Moment* بين درجة كل بند من بنود الاستبانة والدرجة الكلية. بلغ عدد المستجيبين المشاركين في هذا اختبار ٢٥ طالبا. ويعد البند صالحا اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية (Sig.) أقل من ٠,٠٥، مما يدل على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين البند والبناء الذي يقيسه.

### الجدول ٤,١٠

#### نتائج اختبار الصدق الجانب المعرفية

		Correlations										
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	total
P1	Pearson Correlation	1	.533**	.511**	.416*	.580**	.585**	.614**	.308	.276	.519**	.776**
	Sig. (2-tailed)		.006	.009	.039	.002	.002	.001	.135	.181	.008	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P2	Pearson Correlation	.533**	1	.511**	.533**	.218	.480*	.498*	.308	.375	.411*	.709**
	Sig. (2-tailed)	.006		.009	.006	.296	.015	.011	.135	.065	.041	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

P3	Pearson Correlation	.511**	.511**	1	.511**	.441*	.347	.629**	.440*	.360	.510**	.758**
	Sig. (2-tailed)	.009	.009		.009	.027	.089	.001	.028	.077	.009	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P4	Pearson Correlation	.416*	.533**	.511**	1	.218	.374	.381	.674**	.375	.627**	.743**
	Sig. (2-tailed)	.039	.006	.009		.296	.065	.060	.000	.065	.001	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P5	Pearson Correlation	.580**	.218	.441*	.218	1	.087	.409*	-.051	.408*	.112	.493*
	Sig. (2-tailed)	.002	.296	.027	.296		.679	.042	.811	.043	.595	.012
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P6	Pearson Correlation	.585**	.480*	.347	.374	.087	1	.343	.387	.338	.467*	.654**
	Sig. (2-tailed)	.002	.015	.089	.065	.679		.093	.056	.099	.019	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P7	Pearson Correlation	.614**	.498*	.629**	.381	.409*	.343	1	.335	.236	.581**	.727**
	Sig. (2-tailed)	.001	.011	.001	.060	.042	.093		.101	.257	.002	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P8	Pearson Correlation	.308	.308	.440*	.674**	-.051	.387	.335	1	.371	.745**	.660**
	Sig. (2-tailed)	.135	.135	.028	.000	.811	.056	.101		.068	.000	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P9	Pearson Correlation	.276	.375	.360	.375	.408*	.338	.236	.371	1	.183	.586**
	Sig. (2-tailed)	.181	.065	.077	.065	.043	.099	.257	.068		.382	.002
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P10	Pearson Correlation	.519**	.411*	.510**	.627**	.112	.467*	.581**	.745**	.183	1	.750**
	Sig. (2-tailed)	.008	.041	.009	.001	.595	.019	.002	.000	.382		.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

total Pearson Correlation	.776**	.709**	.758**	.743**	.493*	.654**	.727**	.660**	.586**	.750**	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.012	.000	.000	.000	.002	.000	
N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

استنادا الى نتائج اختبار الصدق الواردة في الجدول ٤,١٠، اظهرت جميع بنود الجانب المعرفية  $p=10$  ارتباطا ايجابيا ودالا احصائيا مع الدرجة الكلية. وتراوح قيم معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية بين ٠,٤٩٣ و ٠,٧٧٦، مع تخفيف دلالة احصائية يتراوح بين  $p=0,000$  و ٠,٠١٢، وتشير هذه النتائج الى ان كل بند من بنود الاداة قادر على قياس الجانب المعرفية لقلق التكلم باللغة العربية بصورة متسقة وذات صلة بالبناء المقاس.

وعلى الرغم من وجود بعض معاملات الارتباط بين البنود التي جاءت منخفضة نسبيا او غير دالة احصائيا، فان ذلك لا يؤثر في قرار صدق الاداة، لان المعيار الاساسي في اختبار الصدق هو العلاقة بين درجة البند والدرجة الكلية، وليس قوة العلاقة بين البنود بعضها ببعض. وبناء على ذلك، يمكن الاستنتاج ان جميع بنود اداة الجانب المعرفية تعد صادقة وصالحة للاستخدام في هذه البحث.

أما اختبار ثبات اداة الجانب المعرفية فقد تم اجراؤه باستخدام *Cronbach's Alpha* لقياس تخفيف الاتساق الداخلي بين بنود الاداة.

## الجدول ٤,١١

### نتائج اختبار الثبات الجانب المعرفية

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	10

وبناء على نتائج اختبار الثبات الواردة في الجدول ٤,١١، فقد بلغت قيمة *Cronbach's Alpha* ٠,٨٧٣ لعدد ١٠ بنود. وقد تجاوزت هذه القيمة الحد الأدنى لمعيار ثبات أداة البحث (>٠,٦)، مما يدل على أن أداة قياس الجانب المعرفية تتمتع بدرجة عالية من الثبات. ويعني ذلك أن بنود الأداة قادرة على قياس الجانب المعرفية لقلق التكلم باللغة العربية بشكل ثابت ومتسق.

وعليه، يمكن الاستنتاج أن أداة قياس الجانب المعرفية في هذه البحث تتسم بالصدق والثبات، وبالتالي فهي صالحة للاستخدام كأداة لجمع البيانات في قياس قلق التكلم باللغة العربية من البعد المعرفية.

### ٢) اختبار *Descriptive Statistics* للجانب المعرفية

قبل إجراء اختبار الفرضيات باستخدام الاحصاء الاستدلالي، تم أولاً إجراء تحليل احصائي وصفي لبيانات قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ. ويهدف هذا التحليل إلى تقديم صورة عامة عن خصائص بيانات البحث، والتي تشمل القيم الدنيا والعليا، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وذلك لكل من بيانات اختبار القبلي واختبار البعدي.

وتستخدم نتائج *Descriptive Statistics* الوصفي أساساً أولاً لفهم اتجاه التغير في تخفيف قلق عند التكلم لدى التلاميذ بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية، فضلاً عن كونها

دعماً في تفسير نتائج اختبار الطبيعي واختبار *Paired Sample T-Test*، اللذين اجريا في مرحلة التحليل اللاحقة. ولرصد التغير في الجوانب المعرفية من قلق عند التكلم، تم اجراء التحليل الوصفي اولا. ويمكن الاطلاع على نتائج الحسابات الاحصائية في الجدول الاتي.

## الجدول ٤,١٢

### *Descriptive Statistics* للجانب المعرفية

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
pretes aspek kognitif	58	54	95	4355	75.09	7.554
postes aspek kognitif	58	39	83	3777	65.12	8.588
Valid N (listwise)	58					

يشير انخفاض المتوسط بمقدار ٩,٩٧ الى ان التلاميذ شهدوا تراجعاً ملحوظاً في عبء الافكار السلبية المرتبطة بقدرتهم على التكلم باللغة العربية. ولتمكين مواصلة التحليل الى مرحلة اختبارات الاحصائية البارامترية، تم اجراء اختبار الطبيعي باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk*

### (٣) اختبار الطبيعي للجانب المعرفية

اجري اختبار الطبيعي في هذا البحث بهدف التحقق من مدى خضوع بيانات قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ للتوزيع الطبيعي من عدمه. ويهدف هذا اختبار الى تحديد نوع اختبار الاحصائي المناسب المستخدم في تحليل البيانات. فاذا كانت البيانات تتبع الطبيعي، يتم استخدام اختبار *statistik parametrik*، اما اذا كانت البيانات لا تتبع الطبيعي، فيتم استخدام اختبار *statistik nonparametrik*

في هذا البحث تم اجراء اختبار الطبيعي للبيانات باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk* عند تخفيف دلالة ٠,٠٥. ويستند اتخاذ القرار في اختبار الطبيعي الى المعايير الاتية:

أ. اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اقل من ٠,٠٥، فان البيانات لا تتبع الطبيعي.

ب. اما اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اكبر من ٠,٠٥، فان البيانات تتبع الطبيعي.

وقد تم اجراء اختبار الطبيعي للبيانات باستخدام برنامج SPSS اصدار ٢٦. وتعرض نتائج حساب اختبار الطبيعي لبيانات قلق عند التكلم باللغة العربية في الجدول الاتي.

### الجدول ٤,١٣

#### اختبار الطبيعي للجانب المعرفية

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes aspek kognitif	.126	58	.023	.977	58	.327
postes aspek kognitif	.100	58	.200*	.968	58	.133

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

تشير قيم الدلالة لكلا القياسين الى انها اكبر من ٠,٠٥، مما يدل على ان البيانات

تتبع توزيعا طبيعيا. وبما ان افتراض الطبيعي قد تحقق، فقد تم اجراء اختبار *Paired Sample t-test*

#### ٤) اختبار *Paired Sample T-Test* للجانب المعرفية

استخدم اختبار *Paired Sample T-Test* في هذا البحث بهدف التعرف على ما

اذا كانت هناك فروق في المتوسط الحسابي تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى

التلاميذ بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية على

المجموعة التجريبية. ويستند استخدام هذا اختبار الى طبيعة البيانات المترابطة، اذ تم اجراء القياس على العينة نفسها قبل تطبيق المعالجة وبعدها.

يعتمد اتخاذ القرار في اختبار *Paired Sample T-Test* على قيمة الدلالة الاحصائية *Sig. (2-tailed)* التي يتم الحصول عليها من خلال برنامج *SPSS* اصدار ٢٦. فاذا كانت قيمة *Sig. (2-tailed)* أقل من تخفيف الدلالة المعتمد (٠,٠٥)، فان ذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي. اما اذا كانت قيمة *Sig. (2-tailed)* اكبر من ٠,٠٥، فان ذلك يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

وفي سياق هذا البحث تستخدم نتائج اختبار *Paired Sample T-Test* اختبار الفرضية التي تنص على ان التدريب اليقظة الذهنية يؤثر في خفض تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وبناء على ذلك تشكل هذه النتائج اساسا في تحديد قبول فرضية البحث او رفضها.

## الجدول ٤,١٤

### اختبار *Paired Samples Test* للجانب المعرفية

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretas aspek kognitif - postes aspek kognitif	9.966	3.345	.439	9.086	10.845	22.686	57	.000

بناء على نتائج اختبار *Paired Sample T-Test*، تم الحصول على قيمة فرق المتوسط (*mean difference*) بمقدار ٩,٩٦٦، وقيمة *t* المحسوبة بلغت ٢٢,٦٨٦ عند درجة حرية (*df*) = ٥٧، كما بلغت قيمة الدلالة (*Sig. (2-tailed)*) اقل من ٠,٠٠٥. وتشير هذه النتائج الى وجود فرق دال احصائيا بدرجة عالية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لقلق عند التكلم باللغة العربية في الجوانب المعرفية.

وبناء على ذلك، تقدم هذه النتائج دليلا تجريبيا على ان تدريب اليقظة الذهنية يؤثر تأثيرا كبيرا في خفض قلق عند التكلم باللغة العربية في الجوانب المعرفية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وعليه، يتم قبول الفرضية البديلة ( $H_1$ ) التي تنص على وجود تأثير لتدريب اليقظة الذهنية في خفض القلق المعرفية، بينما ترفض الفرضية الصفرية ( $H_0$ ).

### المبحث الثالث: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية

في هذه البحث، يوضح الباحث تأثير التدريب اليقظة الذهنية في تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية، وذلك من خلال استخدام عينة التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج بوصفها مجموعة تجريبية.

## الجدول ٤,١٥

### عدد التلاميذ

عدد التلاميذ	المدرسة المتوسطة الاسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج
٥٨	التلاميذ الصف الثامن
٥٨	لمجموع

### أ- نتائج اختبار وتحليلها

بعد اجراء اختبار القبلي واختبار البعدي على المجموعة التجريبية، حصل الباحث على بيانات نتائج البحث الخاصة بهذه المجموعة. وبعد ذلك، تم تحليل هذه البيانات بهدف التعرف على الفروق في تخفيف قلق عند التكلم قبل تطبيق المعالجة وبعدها. وتعرض نتائج اختبارات في الجدول التالي:

## الجدول ٤,١٦

### نتائج اختبار القبلي واختبار البعدي الجانب الانفعالية

الرقم	الأسماء التلاميذ	نتائج اختبار	
		اختبار القبلي	اختبار البعدي
١	التلاميذ ١	٧٢	٦٥
٢	التلاميذ ٢	٦٣	٥٧
٣	التلاميذ ٣	٨١	٧٦

٦٨	٧٨	التلاميذ ٤	٤
٧٠	٧٨	التلاميذ ٥	٥
٦٠	٦٥	التلاميذ ٦	٦
٧٤	٨٣	التلاميذ ٧	٧
٥٣	٦١	التلاميذ ٨	٨
٦٧	٧٧	التلاميذ ٩	٩
٨١	٩٠	التلاميذ ١٠	١٠
٦٠	٦٤	التلاميذ ١١	١١
٦٢	٦٧	التلاميذ ١٢	١٢
٦٤	٧٣	التلاميذ ١٣	١٣
٥٩	٦٨	التلاميذ ١٤	١٤
٥٣	٦٠	التلاميذ ١٥	١٥
٦٥	٧٣	التلاميذ ١٦	١٦
٥٣	٦٤	التلاميذ ١٧	١٧
٧١	٧٦	التلاميذ ١٨	١٨
٥٦	٦٥	التلاميذ ١٩	١٩
٧٨	٨٤	التلاميذ ٢٠	٢٠

٥٩	٦٦	التلاميذ ٢١	٢١
٥٩	٦٩	التلاميذ ٢٢	٢٢
٦٩	٧٩	التلاميذ ٢٣	٢٣
٥٣	٦٢	التلاميذ ٢٤	٢٤
٦٣	٧٤	التلاميذ ٢٥	٢٥
٧٥	٨٢	التلاميذ ٢٦	٢٦
٥٠	٥٩	التلاميذ ٢٧	٢٧
٦٧	٧٣	التلاميذ ٢٨	٢٨
٦٦	٧٤	التلاميذ ٢٩	٢٩
٧٢	٧٨	التلاميذ ٣٠	٣٠
٥٥	٦٢	التلاميذ ٣١	٣١
٥٣	٦١	التلاميذ ٣٢	٣٢
٧٢	٧٦	التلاميذ ٣٣	٣٣
٦١	٧٤	التلاميذ ٣٤	٣٤
٧٠	٧٤	التلاميذ ٣٥	٣٥
٧١	٧٥	التلاميذ ٣٦	٣٦
٥٦	٦٧	التلاميذ ٣٧	٣٧

٦٤	٧٤	التلاميذ ٣٨	٣٨
٦٥	٧٤	التلاميذ ٣٩	٣٩
٥٧	٦٦	التلاميذ ٤٠	٤٠
٨٠	٨٧	التلاميذ ٤١	٤١
٧١	٧٦	التلاميذ ٤٢	٤٢
٥٥	٦٢	التلاميذ ٤٣	٤٣
٧٢	٧٧	التلاميذ ٤٤	٤٤
٥٤	٦٤	التلاميذ ٤٥	٤٥
٧٢	٧٨	التلاميذ ٤٦	٤٦
٧٧	٨١	التلاميذ ٤٧	٤٧
٥٩	٦٥	التلاميذ ٤٨	٤٨
٧١	٨٠	التلاميذ ٤٩	٤٩
٧٠	٧٥	التلاميذ ٥٠	٥٠
٧٤	٧٩	التلاميذ ٥١	٥١
٧٩	٨٧	التلاميذ ٥٢	٥٢
٦٢	٧٠	التلاميذ ٥٣	٥٣
٦٠	٦٦	التلاميذ ٥٤	٥٤

٥٩	٦٥	التلاميذ ٥٥	٥٥
٥٨	٦٥	التلاميذ ٥٦	٥٦
٦٩	٧١	التلاميذ ٥٧	٥٧
٧٢	٧٥	التلاميذ ٥٨	٥٨

### (١) اختبار الصدق والثبات للجانب الانفعالية

تم اجراء اختبار صدق اداة قياس الجانب الانفعالية باستخدام *Pearson Product Moment* بين درجات كل عبارة من عبارات الاداة والدرجة الكلية وقد شمل هذا اختبار ٢٥ مستجيبا، واعتمد معيار اتخاذ القرار على ان العبارة تعد صادقة اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية (*Sig.*) اقل من ٠,٠٥ .

### الجدول ٤,١٧

#### نتائج اختبار الصدق الجانب الانفعالية

		Correlations										
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	total2
P1	Pearson Correlation	1	.533*	.511*	.416*	.533*	.585*	.614*	.308	.276	.411*	.777*
	Sig. (2-tailed)		.006	.009	.039	.006	.002	.001	.135	.181	.041	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P2	Pearson Correlation	.533*	1	.511*	.533*	.065	.480*	.381	.308	.375	.303	.674*
	Sig. (2-tailed)	.006		.009	.006	.756	.015	.060	.135	.065	.141	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

P3	Pearson Correlation	.511*	.511*	1	.511*	.386	.347	.504*	.440*	.360	.394	.737*
	Sig. (2-tailed)	.009	.009		.009	.057	.089	.010	.028	.077	.051	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P4	Pearson Correlation	.416*	.533*	.511*	1	.065	.374	.265	.674*	.375	.519*	.708*
	Sig. (2-tailed)	.039	.006	.009		.756	.065	.200	.000	.065	.008	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P5	Pearson Correlation	.533*	.065	.386	.065	1	.059	.498*	-.059	.276	.195	.451*
	Sig. (2-tailed)	.006	.756	.057	.756		.780	.011	.781	.181	.351	.024
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P6	Pearson Correlation	.585*	.480*	.347	.374	.059	1	.343	.387	.338	.370	.653*
	Sig. (2-tailed)	.002	.015	.089	.065	.780		.093	.056	.099	.069	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P7	Pearson Correlation	.614*	.381	.504*	.265	.498*	.343	1	.214	.236	.581*	.694*
	Sig. (2-tailed)	.001	.060	.010	.200	.011	.093		.305	.257	.002	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P8	Pearson Correlation	.308	.308	.440*	.674*	-.059	.387	.214	1	.371	.632*	.641*
	Sig. (2-tailed)	.135	.135	.028	.000	.781	.056	.305		.068	.001	.001
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P9	Pearson Correlation	.276	.375	.360	.375	.276	.338	.236	.371	1	.274	.600*
	Sig. (2-tailed)											
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

	Sig. (2-tailed)	.181	.065	.077	.065	.181	.099	.257	.068		.185	.002
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P10	Pearson Correlation	.411*	.303	.394	.519*	.195	.370	.581*	.632*	.274	1	.705*
	Sig. (2-tailed)	.041	.141	.051	.008	.351	.069	.002	.001	.185		.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
total 2	Pearson Correlation	.777*	.674*	.737*	.708*	.451*	.653*	.694*	.641*	.600*	.705*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.024	.000	.000	.001	.002	.000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

استنادا الى نتائج اختبار الصدق الواردة في الجدول ٤,١٧، تبين ان جميع عبارات الجوانب الانفعالية  $p < 0.01$  اظهرت معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائية مع الدرجة الكلية. وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية ما بين ٠,٤٥١ و ٠,٧٧٧، مع مستويات دلالة احصائية تتراوح بين  $p = 0.000$  و ٠,٠٢٤، وتشير هذه النتائج الى ان كل عبارة لها علاقة ذات دلالة مع البنية الانفعالية لقلق عند التكلم باللغة العربية المقاسة في هذه البحث.

اظهرت بعض العبارات، مثل  $r = 0.451, p = 0.024$  و  $r = 0.600, p = 0.002$ ، معاملات ارتباط اقل نسبيا مقارنة ببقية العبارات. ومع ذلك، وبما ان هذه القيم ظلت دالة احصائية، فان هذه العبارات ما زالت مستوفية لمعايير الصدق ويمكن الابقاء عليها، لا سيما عند النظر الى مدى توافقها من الناحية النظرية مع بعد القلق الانفعالية.

يجب التاكيد على ان وجود معاملات ارتباط منخفضة او غير دالة بين بعض العبارات لا يعد اساسا لاستبعادها، ذلك ان المحور الرئيس في اختبار الصدق يتمثل في

العلاقة بين درجة العبارة والدرجة الكلية، وليس في قوة الارتباط بين العبارات بعضها ببعض. وبناء على ذلك، يمكن الاستنتاج ان جميع عبارات اداة قياس الجوانب الانفعالية تعد صادقة وصالحة للاستخدام في هذه البحث.

أما اختبار ثبات اداة قياس الجانب الانفعالية، فقد تم اجراؤه باستخدام *Cronbach's Alpha* بهدف تقويم تخفيف الاتساق الداخلي بين عبارات الاداة.

### الجدول ٤,١٨

#### نتائج اختبار الثبات الجانب الانفعالية

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.857	10

استنادا الى نتائج اختبار الثبات الواردة في الجدول ٤,١٨، بلغت قيمة *Cronbach's Alpha* مقدار ٠,٨٥٧ لعدد ١٠ عبارات. وتجاوزت هذه القيمة الحد الأدنى ل تخفيف الثبات الموصى به في بحوث التربية وعلم النفس ( $>0,6$ ) ، مما يدل على ان اداة قياس الجانب الانفعالية تتمتع بدرجة عالية من الثبات. وهذا يعني ان عبارات الاداة قادرة على قياس البعد الانفعالية لقلق عند التكلم بدرجة من الاتساق والاستقرار.

وبناء على ذلك، يمكن الاستنتاج ان اداة قياس الجانب الانفعالية في هذه البحث تتصف بالصدق والثبات، ومن ثم فهي صالحة للاستخدام كاداة لجمع البيانات لقياس قلق عند التكلم باللغة العربية من الجانب الانفعالية.

#### (٢) اختبار *Descriptive Statistics* للجانب الانفعالية

قبل اجراء اختبار الفرضيات باستخدام اختبارات *statistik inferensial*، تم اولا اجراء التحليل *statistik deskriptif* لبيانات قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ.

ويهدف هذا التحليل الى تقديم صورة عامة عن خصائص بيانات البحث، بما يشمل القيم الدنيا والعليا، والمتوسط الحسابي (*mean*)، والانحراف المعياري، سواء في بيانات اختبار القبلي او اختبار البعدي.

تستخدم نتائج التحليل *statistik deskriptif* في هذه البحث كاساس اولي لفهم اتجاهات التغير في تخفيف قلق عند التكلم لدى التلاميذ بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية، كما تسهم في دعم تفسير نتائج اختبار الطبيعي واختبار *Paired Sample T-Test* الذي تم اجراؤه في مرحلة التحليل الاحصائي اللاحقة. ولرصد التغير في الجوانب الانفعالية من القلق، تم اجراء التحليل الوصفي اولاً. ويمكن الاطلاع على نتائج الحسابات الاحصائية في الجدول التالي:

### الجدول ٤,١٩

#### *Descriptive Statistics* للجانب الانفعالية

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
prestes aspek afektif	58	59	90	4184	72.14	7.631
postes aspek afektif	58	50	81	3763	64.88	8.150
Valid N (listwise)	58					

يعكس الانخفاض بمقدار ٧,٢٦ ان التلاميذ اصبحوا اكثر قدرة على ادارة مشاعر الخجل والقلق الانفعالية اثناء التكلم. ولتمكين مواصلة التحليل الى مرحلة اختبارات الاحصائية البارامترية، تم اجراء اختبار الطبيعي باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk*.

#### (٣) اختبار الطبيعي للجانب الانفعالية

اجري اختبار الطبيعي في هذا البحث بهدف التحقق من مدى خضوع بيانات قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ للتوزيع الطبيعي من عدمه. ويهدف هذا اختبار

الى تحديد نوع اختبار الاحصائي المناسب المستخدم في تحليل البيانات. فاذا كانت البيانات تتبع الطبيعي، يتم استخدام اختبار *statistik parametrik*، اما اذا كانت البيانات لا تتبع الطبيعي، فيتم استخدام اختبار *statistik nonparametrik*

في هذا البحث تم اجراء اختبار الطبيعي للبيانات باستخدام اختبار *Shapiro-Wilk* عند تخفيف دلالة ٠,٠٥. ويستند اتخاذ القرار في اختبار الطبيعي الى المعايير الاتية:

- أ. اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اقل من ٠,٠٥، فان البيانات لا تتبع الطبيعي.  
 ب. اما اذا كانت قيمة الدلالة الاحصائية اكبر من ٠,٠٥، فان البيانات تتبع الطبيعي.

وقد تم اجراء اختبار الطبيعي للبيانات باستخدام برنامج *SPSS* اصدار ٢٦. وتعرض نتائج حساب اختبار الطبيعي لبيانات قلق عند التكلم باللغة العربية في الجدول الاتي.

## الجدول ٤,٢٠

### اختبار الطبيعي للجانب الانفعالية

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
prestes aspek afektif	.117	58	.047	.966	58	.100
postes aspek afektif	.105	58	.178	.964	58	.082

a. Lilliefors Significance Correction

تشير قيم الدلالة لكلا القياسين الى انها اكبر من ٠,٠٥، مما يدل على ان البيانات تتبع توزيعا طبيعيا. وبما ان افتراض الطبيعي قد تحقق، فقد تم اجراء اختبار *Paired Sample T-Test*.

#### ٤) اختبار *Paired Sample T-Test* للجانب الانفعالية

استخدم اختبار *Paired Sample T-Test* في هذا البحث بهدف التعرف على ما اذا كانت هناك فروق في المتوسط الحسابي تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد تطبيق التدريب اليقظة الذهنية على المجموعة التجريبية. ويستند استخدام هذا اختبار الى طبيعة البيانات المترابطة، اذ تم اجراء القياس على العينة نفسها قبل تطبيق المعالجة وبعدها.

يعتمد اتخاذ القرار في اختبار *Paired Sample T-Test* على قيمة الدلالة الاحصائية *Sig. (2-tailed)* التي يتم الحصول عليها من خلال برنامج *SPSS* اصدار ٢٦. فاذا كانت قيمة *Sig. (2-tailed)* اقل من تخفيف الدلالة المعتمد (٠,٠٥)، فان ذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي. اما اذا كانت قيمة *Sig. (2-tailed)* اكبر من ٠,٠٥، فان ذلك يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

وفي سياق هذا البحث تستخدم نتائج اختبار *Paired Sample T-Test* اختبار الفرضية التي تنص على ان التدريب اليقظة الذهنية يؤثر في خفض تخفيف قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وبناء على ذلك تشكل هذه النتائج اساسا في تحديد قبول فرضية البحث او رفضها.

## الجدول ٤,٢١

### اختبار *Paired Samples Test* للجانب الانفعالية

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	prestes aspek afektif - postes aspek afektif	7.259	2.321	.305	6.648	7.869	23.815	57	.000

بناء على نتائج اختبار *Paired Sample T-Test*، تم الحصول على قيمة متوسط الفرق (*mean difference*) قدرها ٧,٢٥٩، وقيمة *t* المحسوبة بلغت ٢٣,٨١٠ بدرجة حرية  $(df)=57$ ، كما بلغت قيمة الدلالة الاحصائية (*Sig. (2-tailed)*) اقل من ٠,٠٠٥. وتشير هذه النتائج الى وجود فرق دال احصائيا بدرجة عالية جدا بين درجات اختبار القبلي واختبار البعدي في قلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ في الجانب الانفعالي.

وبناء على ذلك، تقدم هذه النتائج دليلا تجريبيا على ان تدريب اليقظة الذهنية يؤثر تأثيرا كبيرا في خفض قلق عند التكلم باللغة العربية في الجوانب الانفعالية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج. وعليه، يتم قبول الفرضية البديلة ( $H_1$ ) التي تنص على وجود تأثير لتدريب اليقظة الذهنية في خفض القلق الانفعالية، بينما ترفض الفرضية الصفرية ( $H_0$ ).

المبحث الرابع: الجوانب الثلاثة (الفسولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) أكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية

للاجابة عن مشكلة البحث الرابعة، وهي تحديد الجوانب قلق التكلم باللغة العربية الاكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية، اجري تحليل مقارنة لانخفاض درجات اختبار القبلي والبعدي في الجوانب الفسولوجية والمعرفية والانفعالية. وبدا هذا التحليل بالاحصاء الوصفي لفروق الدرجات (*delta score*)، ثم دعم باختبار *Friedman* للتحقق مما اذا كانت الفروق في مقدار الانخفاض بين هذه الجوانب ذات دلالة احصائية.

#### الجدول ٤,٢٢

#### *Statistik Deskriptif* لفروق الدرجات بين اختبار القبلي والبعدي للجوانب الثلاثة

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretes aspek psikologis	58	68.59	7.286	54	85
postes aspek psikologis	58	60.10	7.977	41	80
pretes aspek kognitif	58	75.09	7.554	54	95
postes aspek kognitif	58	65.12	8.588	39	83
prestes aspek afektif	58	72.14	7.631	59	90
postes aspek afektif	58	64.88	8.150	50	81

استنادا الى الجدول ٤,١٦، يتضح ان الجوانب الثلاثة للقلق شهدت انخفاضا في الدرجات بعد تطبيق تدريب اليقظة الذهنية. ومع ذلك، فان مقدار هذا الانخفاض لم يكن متساويا في كل الجوانب. فقد اظهر الجانب المعرفية اكبر متوسط انخفاض، حيث بلغ ٩,٩٧ درجة، يليه الجوانب الفسولوجية بانخفاض قدره ٨,٤٨ درجة، ثم الجانب الانفعالية بانخفاض بلغ ٧,٢٦ درجة. وتشير هذه الانماط وصفيها الى ان تدريب اليقظة الذهنية يميل الى احداث الأثر الاكبر في الجانب المعرفية لقلق التكلم مقارنة بالجوانب الاخرى.

للتأكد مما اذا كانت الفروق في مقدار الانخفاض بين هذه الجوانب ناتجة عن الصدفة ام تمثل فروقا ذات دلالة احصائية حقيقية، تم اجراء اختبار *Friedman* بوصفه اختبارا *nonparametrik* للبيانات المتكررة على افراد العينة نفسها.

### الجدول ٤,٢٣

نتائج اختبار *Friedman* لمقارنة مقدار الانخفاض في الجوانب الثلاثة

Ranks	
	Mean Rank
pretas aspek fisiologis	3.86
postes aspek fisiologis	1.73
pretas aspek kognitif	5.03
postes aspek kognitif	2.84
prestes aspek afektif	4.66
postes aspek afektif	2.87

Test Statistics <sup>a</sup>	
N	58
Chi-Square	130.277
df	5
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

تشير نتائج اختبار *Friedman* الى ان قيمة الدلالة الاحصائية بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في تخفيف القلق بين الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية. وبذلك فان الفروق في مقدار الانخفاض التي ظهرت في التحليل الوصفي لا تمثل مجرد نزعة بصرية، بل هي فروق مدعومة احصائيا.

استنادا الى الجمع بين نتائج التحليل الوصفي واختبار *Friedman*، يمكن الاستنتاج ان الجانب المعرفية يعد الجانب الاكثر تأثرا بتدريب اليقظة الذهنية في تقليل قلق التكلم

باللغة العربية، يليه الجانب الفسيولوجية ثم الجانب الانفعالية. وتشير هذه النتائج الى ان التغيير في طريقة التفكير وتنظيم الافكار السلبية يمثل المكون الاساسي في نجاح تدخل اليقظة الذهنية، والذي ينعكس لاحقا على الاستجابات الانفعالية لدى التلاميذ.

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج البحث

في هذا الفصل تتم مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها في الفصل الرابع، وذلك من خلال وضعها ضمن الإطار النظري وربطها بنتائج الدراسات السابقة ذات الصلة. وتركز المناقشة على تأثير تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج من الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية، إضافة إلى مقارنة تأثير التدخل على هذه الجوانب الثلاثة.

**المبحث الأول: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف الجانب الفسيولوجية للقلق عند التكلم باللغة العربية.**

تشير نتائج البحث إلى أن تدريب اليقظة الذهنية له تأثير دال إحصائياً في خفض الجانب الفسيولوجية لقلق التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج ومن الناحية الإحصائية، أظهرت نتائج اختبار *Paired Sample t-test* أن قيمة الدلالة (*Sig. 2-tailed*) بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة قبل تطبيق التدخل وبعده. وتدل هذه النتائج على أن تدريب اليقظة الذهنية فعال في مساعدة التلاميذ على إدارة الاستجابات الفسيولوجية التي تظهر عند مواجهة مواقف التكلم باللغة العربية.

من الناحية النظرية، تتسق هذه النتائج مع مفهوم اليقظة الذهنية الذي طرحه كابات زين<sup>116</sup>، والذي يعرف اليقظة الذهنية بأنها الوعي الكامل بالتجربة الحاضرة بصورة

<sup>116</sup> Grania Mackey, *Mindfulness Based Approaches: A Guide for Psychologists*, cet. 1 (inggris: The British Psychological Society, 2022), <https://doi.org/10.53841/bpsrep.2022.rep166>.

مقصودة ومن دون إصدار أحكام. وفي سياق قلق التكلم، تعد الاستجابات الفسيولوجية مثل توتر العضلات، وضيق التنفس، وزيادة معدل ضربات القلب أشكالا من استجابة الضغط التلقائية التي تظهر عندما يدرك الفرد موقف التكلم على أنه موقف مهدد. وتتيح ممارسات اليقظة الذهنية، ولا سيما التنفس الواعي والوعي بالجسد، للفرد إدراك هذه الاستجابات في مراحلها المبكرة، مما يمنع تطور التفاعلات الفسيولوجية إلى حالة من القلق التي تعيق أداء التكلم.

انطلاقا من هذا الإطار المفاهيمي، يرى الباحث أن فعالية تدريب اليقظة الذهنية في هذه البحث لا ترجع فقط إلى أنشطة الاسترخاء، بل إلى التغيير في الطريقة التي يفسر بها التلاميذ الإحساسات الفسيولوجية التي تظهر أثناء التكلم. فالتوتر الجسدي والاستجابات البدنية التي كانت تدرك سابقا على أنها مصدر تهديد، بدأت تفهم بوصفها خبرات مؤقتة يمكن ملاحظتها بوعي. ويعد هذا التحول في المنظور عاملا محوريا في خفض شدة القلق الفسيولوجي، ولا سيما في سياق تعلم اللغة العربية الذي ارتبط لفترة طويلة بضغوط الأداء والتقييم.

يمكن تفسير هذه النتائج أيضا من خلال نظرية تنظيم العواطف التي طرحها جيمس غروس<sup>117</sup> والتي تفيد بأن الوعي بالإشارات الداخلية للجسم يلعب دورا محوريا في التحكم بالضغط النفسي. يعمل تدريب اليقظة الذهنية على تعزيز الوعي الداخلي (*interoceptive awareness*) أي قدرة الفرد على إدراك الحالة الداخلية للجسم بدقة. ويتيح هذا الوعي التلاميذ تنظيم استجاباتهم الفسيولوجية بشكل تكيفي، ليس من خلال كبت أو تجنب الأحاسيس غير المرغوبة، بل من خلال قبولها بوعي. ومن هذا المنظور، تعمل اليقظة الذهنية

---

<sup>117</sup> James J Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 1, no. 26 (2015): 1-26, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

كآلية مخففة للضغط النفسي (stress buffering mechanism)، يمكنها تقليل تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي وتعزيز توازن الجهاز العصبي اللاودي<sup>118</sup>.

في سياق هذه البحث، توفر نظرية تنظيم العواطف أساسا مهما لفهم سبب حدوث انخفاض ملحوظ في القلق الفسيولوجي. ويجادل الباحث بأن تدريب اليقظة الذهنية يعمل كاستراتيجية تنظيم عاطفي وقائية، أي أنه يتدخل في المراحل المبكرة لظهور استجابة الضغط النفسي. ومع زيادة الوعي بالإشارات الجسمية، لم يعد التلاميذ يتفاعلون بشكل اندفاعي مع ضغوط التكلم، بل أصبح لديهم مساحة معرفية وفسيولوجية لإدارة هذه الاستجابات بطريقة تكيفية. وهذا يشير إلى أن اليقظة الذهنية لا تؤثر فقط على الهدوء المؤقت، بل تسهم أيضا في تشكيل نمط أكثر استقرارا لتنظيم الضغط النفسي.

علاوة على ذلك، يمكن تفسير نتائج هذه البحث من خلال النموذج النفسوفسيولوجي لليقظة الذهنية الذي اقترحه بريتا هولزيل وزملاؤه<sup>119</sup>، والذي يركز على آلية الابتعاد عن الذات (decentering)، أي قدرة الفرد على التباعد عن التجارب الداخلية دون الانفعال العاطفي المفرط. وفي تعلم اللغة العربية، غالبا ما يظهر القلق الفسيولوجي أسرع من القلق المعرفية، مما يجعل التدخلات التي تستهدف وعي الجسد ذات صلة كبيرة. ومع استقرار الحالة الفسيولوجية، تتاح للتلاميذ فرص أكبر لتقديم مهاراتهم في التكلم بشكل أمثل.

---

<sup>118</sup> J. David Creswell and Emily Lindsay, "How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account," *Current Directions in Psychological Science* 23, no. 6 (2014): 401–7, <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>.

<sup>119</sup> Britta K Hölzel et al., "How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective," *Perspectives on Psychological Science* 6, no. 6 (2011): 537–59, <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>.

ويرى الباحث أن آلية الابتعاد عن الذات ذات صلة قوية في تفسير نتائج هذه البحث. إذ يظهر قلق التكلم لدى التلاميذ عادة على المستوى الفسيولوجي قبل المعرفية. لذلك، تصبح التدخلات التي تستهدف وعي الجسد مباشرة أكثر فاعلية مقارنة بالأساليب التي تركز فقط على تعزيز المهارات اللغوية. وتؤكد هذه النتائج فرضية الباحث بأن إدارة قلق التكلم باللغة العربية يجب أن تبدأ من استقرار الفسيولوجي كأساس للاستعداد للتكلم.

تدعم نتائج هذه البحث مجموعة من الدراسات السابقة. فقد وجد شو تشانغ وزملاؤه<sup>120</sup> أن اليقظة الذهنية تسهم بشكل ملحوظ في خفض قلق التكلم لدى متعلمي اللغات الأجنبية من خلال تعزيز تنظيم العواطف والوعي بالجسم. كما أفاد موساف وناخجافان<sup>121</sup> بأن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية فعالة في تقليل التوتر البدني وتحسين التحكم في التنفس لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية. وأظهرت دراسة بادري باجاج وزملاؤه<sup>122</sup> أيضا أن اليقظة الذهنية تلعب دورا في خفض الضغط الفسيولوجي من خلال زيادة استقرار العواطف. بالإضافة إلى ذلك، وجد هوي يانغ ويجي لي<sup>123</sup> أن اليقظة الذهنية تعمل كعامل وقائي ضد قلق تعلم اللغة الأجنبية، في حين أكد

---

<sup>120</sup> Xue Zhang, Shenghai Dai, and Yuliya Ardasheva, "Contributions of (de)Motivation, Engagement, and Anxiety to English Listening and Speaking," *Learning and Individual Differences* 79, no. 1 (2020): 790, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101856>.

<sup>121</sup> Seyyed Nasser Mousav and Hojjat Ravan Nakhjavan, "The Effects Of Mindfulness Practices On Speaking Anxiety And Performance Among Introvert Vs. Extrovert Efl Learners," *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa* 4, no. 3 (2025): 14–30, <https://doi.org/10.62697/rmiie.v4i3.215>.

<sup>122</sup> Badri Bajaj, Ragini Gupta, and Santoshi Sengupta, "Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness," *Journal of Happiness Studies* 7, no. 7 (2018): 2211–26, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4>.

<sup>123</sup> Yang Hui and Yijie Li, "The Role of Mindfulness in Foreign Language Anxiety : A Systematic Review of Correlational and Intervention Studies," *International Journal of Mental Health Promotion* 27, no. 9 (2025): 1279–1300, <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.068399>.

ياسر تيموري وزملاؤه<sup>124</sup> أن قلق التكلم باللغة الأجنبية يرتبط ارتباطاً قوياً بالاستجابات الفسيولوجية، والتي يمكن تقليلها من خلال التدخلات القائمة على الوعي الذاتي.

توافق نتائج هذه البحث مع عدد من الدراسات السابقة يوضح وجود اتساق تجريبي حول دور اليقظة الذهنية في خفض القلق الفسيولوجي المرتبط بالتكلم. ومع ذلك، يرى الباحث أن الإسهام الرئيسي لهذه البحث يكمن في سياق تطبيقها، وهو تعلم اللغة العربية في بيئة المدارس الدينية. وبخلاف معظم الدراسات السابقة التي أجريت في سياق تعلم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية بشكل عام، توسع هذه البحث الأدلة التجريبية لتؤكد أن تدريب اليقظة الذهنية فعال أيضاً في سياق تعلم اللغة العربية.

ومع ذلك، تشير بعض الدراسات إلى نتائج أكثر اعتدالاً. فقد وجد إنكا بابنفوس وزملاؤه<sup>125</sup> أن فعالية اليقظة الذهنية على الاستجابات الفسيولوجية للقلق تميل إلى أن تكون أقوى لدى الأفراد ذوي مستويات القلق الأولية العالية مقارنة بالأفراد ذوي مستويات القلق المنخفضة. وتشير هذه النتائج إلى أن فعالية تدريب اليقظة الذهنية قد تتأثر بالخصائص الأولية للمشاركين، بما في ذلك مستوى القلق والاستعداد النفسي.

الاختلاف في النتائج مع بعض الدراسات السابقة لا يقلل من قوة نتائج هذه البحث، بل يثري الفهم حول حدود فعالية تدريب اليقظة الذهنية. ويؤكد الباحث أن اختلاف مستويات تأثير اليقظة الذهنية قد يتأثر بالخصائص الأولية للمشاركين، ومدة التدخل، وسياق التعلم. ومن ثم، ينبغي فهم نتائج هذه البحث كدليل سياقي يدعم فعالية

---

<sup>124</sup> Yasser Teimouri, Julia Goetze, and Luke Plonsky, "Second Language Anxiety And Achievement," *Studies in Second Language Acquisition* 14, no. 2 (2019): 367–87, <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0272263118000311>.

<sup>125</sup> Inka Papenfuss et al., "Responding to Uncertain Threat : A Potential Mediator for the Effect of Mindfulness on Anxiety," *Journal of Anxiety Disorders* 77, no. January 2021 (2021): 102332, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102332>.

اليقظة الذهنية، وفي الوقت نفسه يفتح المجال أمام دراسات مستقبلية لاختبار المتغيرات المعدلة التي لم يتم الكشف عنها بشكل معمق بعد.

وبناء على ذلك، تدعم نتائج هذه البحث بشكل عام النتائج التجريبية السابقة، وفي الوقت نفسه تقدم إسهاما جديدا في سياق تعلم اللغة العربية. وتؤكد هذه البحث أن قلق التكلم لا ينشأ فقط من العوامل اللغوية، بل يتأثر أيضا بشكل ملحوظ بالعوامل الفسيولوجية التي يمكن إدارتها من خلال تدخلات نفسية تربوية قائمة على اليقظة الذهنية. ومن ثم، يمكن اعتبار تدريب اليقظة الذهنية نهجا استراتيجيا في تعلم اللغة العربية لتحقيق استقرار فسيولوجي أكبر، مما يدعم في النهاية شجاعة التلاميذ وطلاقة حديثهم.

**المبحث الثاني: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجانب المعرفية للقلق عند التكلم باللغة العربية.**

تشير نتائج البحث إلى أن تدريب اليقظة الذهنية له التأثير الأقوى والأكثر دلالة إحصائية على الجانب المعرفية لقلق التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج وأظهرت اختبارات الإحصائية انخفاض ملحوظا في القلق المعرفية بعد تطبيق التدخل قيمة الدلالة (*Sig. 2-tailed*) بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، وتؤكد هذه النتائج أن التغير الأكثر جوهرية الناتج عن تدريب اليقظة الذهنية يحدث في المجال المعرفية، ويشمل أنماط التفكير السلبي، والقلق المفرط، وتقييم الذات غير التكيفي لقدرات التكلم باللغة العربية.

سيطرة التأثير على الجانب المعرفية تشير إلى أن قلق التكلم لدى التلاميذ ينشأ أساسا من التشوهات المعرفية، وليس فقط من محدودية اللغة أو الاستجابات العاطفية التلقائية. بمعنى آخر، الطريقة التي يفسر بها التلاميذ نشاط التكلم كمصدر تهديد، أو

احتمال فشل، أو مصدر تقييم سلبي، تصبح العامل الرئيسي المحفز للقلق. وتؤكد هذه النتائج أن التدخلات التي تستهدف المجال المعرفية مباشرة لها التأثير الأكثر دلالة في خفض قلق التكلم.

من الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتائج من خلال مفهوم الابتعاد عن الذات (*decentering*) في اليقظة الذهنية، أي قدرة الفرد على التباعد عن الأفكار ورؤيتها كأحداث ذهنية مؤقتة، وليست حقائق موضوعية<sup>126</sup>. وفي سياق قلق التكلم، تقبل الأفكار مثل "لا أستطيع"، "سأخطئ"، أو "سيتم تقييم أدائي سلبيا" تلقائيا كحقائق. ومن خلال تدريب اليقظة الذهنية، يتعلم التلاميذ ملاحظة هذه الأفكار دون التعلق العاطفي بها، مما يقلل بشكل ملحوظ من قدرة الأفكار السلبية على التحكم في سلوك التكلم.

استنادا إلى تأملات الباحث، فإن آلية الابتعاد عن الذات هي التي تفسر سبب انخفاض الجانب المعرفية أكثر من الجانب الفسيولوجية الانفعالية. فاليقظة الذهنية لا تعمل كأداة لاستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، بل كعملية تغيير علاقة الفرد بأفكاره. وعندما لا تعامل الأفكار السلبية بعد ذلك كمصدر تهديد حقيقي، يفقد القلق المصاحب لها تأثيره الضاغط. ويجعل هذا الجانب المعرفية نقطة الدخول الرئيسية للتغيير النفسي في هذه البحث.

يمكن فهم هذه النتائج أيضا من خلال نظرية تنظيم العواطف التي طرحها جوديث جيخت<sup>127</sup>، والتي تفيد بأن التنظيم المعرفية يمثل المرحلة المبكرة والأكثر تحديدا في إدارة

<sup>126</sup> Vita Ayu Gitara Gitara, Wisyastuti, and Zaki Nur Fahmawati, "Pelatihan Mindfulness Untuk Mengurangi Burnout Pada Guru Inklusi," *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 12, no. 2 (2023): 103–11, <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP.122.05>.

<sup>127</sup> Judith Gecht et al., "A Mediation Model of Mindfulness and Decentering: Sequential Psychological Constructs or One and the Same?," *BMC Psychology* 2, no. 18 (2014): 1–13, <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-18>.

العواطف. فإذا تغير التقييم المعرفية لموقف معين، فإن الاستجابة العاطفية والفسولوجية تتغير تباعا. وفي سياق هذه البحث، يتيح تدريب اليقظة الذهنية حدوث إعادة التقييم المعرفية بشكل طبيعي، أي تغيير الطريقة التي يفسر بها نشاط التكلم باللغة العربية من موقف مهدد إلى تجربة تعلم مقبولة.

يجادل الباحث بأن قوة التأثير على الجانب المعرفية تعد دليلا على أن تدريب اليقظة الذهنية يعمل من مرحلة نشوء القلق، وليس من مراحله اللاحقة. فالتغير في طريقة تفكير التلاميذ يسبق ويشرح في الوقت ذاته انخفاض الاستجابات الفسولوجية الانفعالية التي تم تناولها في الفصول السابقة. وبناء عليه، يمكن اعتبار الجانب المعرفية متغيرا محوريا يوسط تأثير تدريب اليقظة الذهنية على قلق التكلم بشكل عام.

بالإضافة إلى ذلك، ثبت أن اليقظة الذهنية فعالة في خفض التفكير التكراري المعرفية (*cognitive rumination*)، أي الميل المستمر للفرد للتفكير في احتمالات الأخطاء والتقييمات السلبية. وقد أوضح سكوت إمرة صالحة<sup>128</sup> أن اليقظة الذهنية تعزز الوعي فوق المعرفية (*metacognitive awareness*) مما يمكن الفرد من كسر دورة التفكير السلبي المتكررة. وفي تعلم اللغة العربية، يصبح الحد من التفكير التكراري المعرفية أمرا بالغ الأهمية، إذ غالبا ما ينشأ قلق التكلم من توقع الفشل قبل حدوث الأداء الفعلي.

تتسق نتائج هذه البحث مع نظرية قلق تعلم اللغة الأجنبية التي طرحها هورويتز في مجلة محمد رضوان<sup>129</sup>، والتي تؤكد أن قلق التكلم يتأثر بشكل كبير بالعوامل المعرفية مثل

<sup>128</sup> Imraatus Shalihah, "Mindfulness-Based Activities in English Teaching to Reduce Anxiety in Islamic Schools," *EFL Journal: Journal of ELT, Linguistics, and Literature* 11, no. 1 (2025): 18–29, <https://doi.org/https://doi.org/10.47759/f7ws8z58>.

<sup>129</sup> Muhamad Ridwan et al., "Kecemasan Berbicara Pada Individu : Fenomena Tentang Dampak Psikologis Dan Perilaku Komunikasi," *Journal of Innovative and Creativity* 6, no. 1 (2026): 1338–44, <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6306>.

الخوف من التقييم السلبي والقلق من التواصل. وقد ثبت أن تدريب اليقظة الذهنية في هذه البحث فعال في تقليل هذه التشوهات المعرفية، مما أتاح للتلاميذ استعدادا ذهنيا أفضل عند التكلم باللغة العربية.

تدعم نتائج هذه البحث أيضا مجموعة من الدراسات السابقة. فقد وجد بوتو دارما بيريانا<sup>130</sup> أن اليقظة الذهنية تلعب دورا كبيرا في خفض قلق اللغة الأجنبية من خلال تعزيز التنظيم المعرفية. وأظهر تشانغه سورياتي<sup>131</sup> أن اليقظة الذهنية تسهم مباشرة في تقليل قلق التكلم عبر زيادة الوعي فوق المعرفية. كما أفاد يانفي شين<sup>132</sup> أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية تقلل بشكل ملحوظ القلق المفرط والأفكار السلبية لدى متعلمي اللغات الأجنبية. وفي الوقت نفسه، وجد مايل يو<sup>133</sup> أن اليقظة الذهنية فعالة في خفض التفكير التكراري المعرفية، رغم أن قوتها تتأثر بمستوى القلق الأولي للمشاركين. وأكدت نتائج محمد جاليه ناريندرا<sup>134</sup> أيضا أن التدخلات التي تستهدف الجانب المعرفية أكثر فاعلية في تقليل قلق التكلم مقارنة بالنهج الذي يركز فقط على الجوانب اللغوية.

---

<sup>130</sup> I Putu Dharma Periana and Gusti Ayu Diah Fridari, "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis," *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2025): 1597–1608, <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1571>.

<sup>131</sup> Suryanti, Lauw Acep, and Metta Dewi Wong, "Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Anxiety)," *Journal of Social Science and Digital Marketing (JSSDM)* 6, no. 1 (2026): 196–99, <https://doi.org/https://doi.org/10.47927/jssdm.v6i1.1400>.

<sup>132</sup> Yanfei Shen, "Mitigating Students' Anxiety: The Role of Resilience and Mindfulness Among Chinese EFL Learners," *Frontiers in Psychology* 13, no. July (2022): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940443>.

<sup>133</sup> Mabel Yu, "The Effects of Mindfulness on Self-Rumination, Self-Reflection, and Depressive Symptoms: A Research Proposal," *Behavioural Sciences Undergraduate Journal* 3, no. 1 (2017): 1–7, <https://doi.org/https://doi.org/10.29173/bsuj399>.

<sup>134</sup> Galih Narendra Muhammad, Liza Luayatinniswah, and Muhammad Jamaluddin, "Efektivitas Pelatihan Public Speaking Untuk Mengurangi Gejala Communication Apprehension Dalam Berbicara Di Depan Umum," *Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2025): 1–15, <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4195>.

استنادا إلى جميع هذه النتائج، يؤكد الباحث أن الجانب المعرفية يمثل المجال الأكثر تأثيرا في قلق التكلم باللغة العربية. ويكمن الإسهام الرئيسي لهذه البحث في إثبات أن تدريب اليقظة الذهنية قادر على التدخل بفاعلية في التشوهات المعرفية لدى التلاميذ في سياق تعلم اللغة العربية. وبناء عليه، ينبغي توجيه إدارة قلق التكلم نحو تعزيز الاستعداد المعرفية التلاميذ من خلال تدخلات قائمة على اليقظة الذهنية باعتبارها الأساس الرئيسي لشجاعة التكلم.

**المبحث الثالث: تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف الجوانب الانفعالية للقلق عند التكلم باللغة العربية.**

يرتبط الجانب الانفعالية في قلق التكلم باللغة العربية بالحالة الداخلية لمشاعر التلاميذ، مثل الخجل، والخوف، والتوتر، وانخفاض الثقة بالنفس عند التكلم أمام الصف. ويعكس هذا الجانب الاستجابات العاطفية التي لا تنشأ فقط عن موقف التكلم نفسه، بل تتأثر أيضا بالتجارب التعليمية السابقة، وإدراك الأخطاء، والضغط الاجتماعي في بيئة تعلم اللغة.

تشير نتائج البحث إلى أن تدريب اليقظة الذهنية له تأثير دال إحصائيا في خفض قلق التكلم على الجانب الانفعالية، رغم أن مستوى الانخفاض ليس بنفس درجة الجانب الفسيولوجية والمعرفية. ومن منظور الباحث، تشير هذه النتائج إلى أن التغيرات العاطفية تكون أكثر تدريجية، لأن العواطف تشكلت كتركيب نفسي عبر التفاعل الطويل الأمد بين التجارب، والمعرفة، والسياق الاجتماعي التلاميذ.

من الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتائج من خلال مفهوم القبول (*acceptance*) في اليقظة الذهنية، أي قدرة الفرد على تقبل التجارب العاطفية كما هي

دون تجنبها أو كبتها أو الحكم عليها<sup>١٣٥</sup>. في هذا الإطار، لا تهدف اليقظة الذهنية إلى إزالة الخوف أو الخجل، بل تساعد الفرد على تغيير علاقته بالعاطفة نفسها. ويرى الباحث أن آلية القبول هذه تمثل الأساس الأولي لتنظيم العواطف، لأن التلاميذ لم يعودوا عالقين في مقاومة نفسية للعواطف السلبية التي كانت تعزز القلق.

تعزز هذه الرؤية نموذج تنظيم العواطف الذي طرحه غروس في مجلة في مجلة سونوسي<sup>١٣٦</sup>، والذي يفيد بأن العواطف هي نتاج تفاعل معقد بين التقييم المعرفية، والتجارب السابقة، والسياق الاجتماعي. ومن منظور الباحث، يفسر هذا الإطار سبب أن تأثير تدريب اليقظة الذهنية على الجانب الانفعالية ليس بالسرعة نفسها التي يظهرها على الجانب المعرفية؛ إذ إن تنظيم العواطف يتطلب عملية استيعاب داخلي أعمق ووقت ممارسة مستمر حتى تصبح التغيرات مستقرة.

تنسق نتائج هذه البحث مع دراسة بامبر وشنايدر<sup>١٣٧</sup>، التي وجدت أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية فعالة في خفض القلق العاطفي لدى التلاميذ، إلا أن التغيرات الانفعالية تتطور تدريجياً مقارنة بالتغيرات المعرفية. ويقيم الباحث أن هذا التوافق يشير إلى أن اليقظة الذهنية تعمل كمحفز أولي للعواطف (*initial emotional buffer*)، وليست حلاً فوراً للقلق العاطفي.

---

<sup>135</sup> Amalia Zulfa et al., "Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Dalam Menjaga Kesehatan Mental," *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)* 3, no. 2 (2024): 73–85, <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>.

<sup>136</sup> Z Sunusi et al., "Efektivitas Media Bola Emosi Dalam Meningkatkan Self-Awareness Dan Pengelolaan Emosi Siswa SMPN 3 Majene.," *Sulawesi Tenggara Educational Journal* 5, no. 3 (2025): 602–12, <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>.

<sup>137</sup> Mandy D Bamber and Joanne Kraenzle Schneider, "College Students' Perceptions of Mindfulness-Based Interventions: A Narrative Review of the Qualitative Research," *Current Psychology* 41, no. 2 (2022): 667–80, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>.

أفادت دراسة أخرى أجراها بان وزملاؤه<sup>138</sup> أن اليقظة الذهنية تسهم في خلق شعور بالأمان النفسي (*psychological safety*) في تعلم اللغة. ومن منظور الباحث، يعد هذا الشعور بالأمان شرطاً أساسياً لانخفاض القلق الانفعالية، لأن التلاميذ لم يعودوا يفسرون موقف التكلم كمصدر تهديد لكرامتهم الذاتية.

بالإضافة إلى ذلك، أكد بيتر ماكينتايير<sup>139</sup> أن القلق العاطفي في تعلم اللغة الأجنبية يتأثر بشكل كبير بإدراك الأخطاء والتقييم الاجتماعي. ويرى الباحث أن تدريب اليقظة الذهنية في هذه البحث يعمل كآلية أولية لتقليل التعلق العاطفي التلاميذ بالأخطاء، رغم أن تحقيق استقرار عاطفي طويل الأمد لا يزال يتطلب مدة أطول من التدخل.

من ناحية الوعي العاطفي، تعمل اليقظة الذهنية أيضاً على تعزيز الوعي العاطفي (*emotional awareness*)، أي القدرة على التعرف على العواطف التي يختبرها الفرد ووضع تسميات لها<sup>140</sup>. ويقيم الباحث أن تعزيز هذا الوعي يمثل مرحلة حاسمة في تنظيم العواطف بشكل تكيفي، إذ يبدأ التلاميذ بإدراك مشاعرهم دون المبالغة في الاستجابة، مما يمكنهم من إدارة الضغط العاطفي عند التكلم باللغة العربية بشكل أفضل.

استناداً إلى نتائج هذه البحث ومراجعة النظرية ذات الصلة، يمكن الاستنتاج أن تدريب اليقظة الذهنية له تأثير دال إحصائياً في خفض قلق التكلم باللغة العربية على

---

<sup>138</sup> Yuanqing Pan et al., "Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 1, no. 30 (2020): 1–30, <https://doi.org/10.1155/2024/8872685>.

<sup>139</sup> Peter Macintyre and Tammy Gregersen, "Affect: The Role of Language Anxiety and Other Emotions in Language Learning," *Psychology for Language Learning: Insights from Research, Theory and Practice* 1, no. 1 (January 1, 2012): 103–18, [https://doi.org/10.1057/9781137032829\\_8](https://doi.org/10.1057/9781137032829_8).

<sup>140</sup> Evanytha, "Hubungan Antara Mindfulness Dengan Emosi Positif Dan Emosi Negatif," *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan* 7, no. 1 (2025): 259–71, <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/knpk.v1i2.5384>.

الجانب الانفعالية ، رغم أن التغيرات التي تحدث تكون أكثر تدريجية. ومن منظور الباحث، تؤكد هذه النتائج أن تنظيم العواطف يتطلب عملية أعمق مقارنة بتنظيم الجوانب الفسيولوجية والمعرفية، مما يجعل اليقظة الذهنية تعمل كأساس أولي لتكوين استقرار عاطفي طويل الأمد لدى التلاميذ.

المبحث الرابع: الجوانب الثلاثة (الفسيولوجية، المعرفية، أو الانفعالية) أكثر تأثراً بتدريب اليقظة الذهنية (*Mindfulness Training*) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية.

يهدف هذا الفصل إلى تحديد الجوانب من قلق التكلم باللغة العربية الذي يتأثر بشكل أكبر بتطبيق تدريب اليقظة الذهنية، من خلال مقارنة مستوى التغير في الجوانب الفسيولوجية والمعرفية الانفعالية. ولم يعد تركيز المناقشة منصبا على عرض البيانات الكمية بشكل منفصل، بل على تفسير نمط التغير بين الجوانب المختلفة كوحدة واحدة تمثل الآلية النفسية للتأثير.

تشير نتائج البحث إلى أن الجانب المعرفية شهد أكبر انخفاض في القلق، يليه الجانب الفسيولوجية، ثم الجانب الانفعالية . ويشير هذا النمط إلى أن تدريب اليقظة الذهنية لا يعمل بشكل متساو على جميع أبعاد القلق، بل يتركز تأثيره الأساسي على المجال المعرفية. ومن منظور الباحث، تدل هذه النتائج على أن تغيير طريقة تفسير التلاميذ لنشاط التكلم يمثل المفتاح الأولي لخفض القلق بشكل شامل.

من الناحية النظرية، يتوافق سيطرة التغيير على الجانب المعرفية مع الإطار الأساسي لليقظة الذهنية الذي يركز على تغيير علاقة الفرد بأفكاره. فقد أكد ريفكا فوزان<sup>141</sup> أن جوهر اليقظة الذهنية ليس في إزالة الأفكار السلبية، بل في إدراك هذه الأفكار كأحداث ذهنية مؤقتة. ويرى الباحث أنه عندما يبدأ التلاميذ في رؤية أفكار مثل "سأخطئ" أو "سيتم تقييم أدائي سلبيا" على أنها مجرد أفكار وليست حقائق، يضعف بشكل طبيعي شدة القلق المصاحب لها.

تتوافق هذه الرؤية مع نظرية قلق اللغة الأجنبية التي طرحها سييلان يانغين إرسانلي<sup>142</sup>، والتي تحدد القلق التوقعي (*anticipatory anxiety*) والخوف من التقييم السلبي كمصادر رئيسية لقلق التكلم. ومن منظور الباحث، يشير نجاح تدريب اليقظة الذهنية في خفض الجانب المعرفية إلى أن هذا التدخل فعال في كسر دورة التوقعات السلبية قبل دخول التلاميذ في موقف التكلم. وبعبارة أخرى، تعمل اليقظة الذهنية على المرحلة المبكرة من القلق، وليس فقط على أعراضه النهائية.

تنعكس تداعيات هذا التغيير المعرفية لاحقا على الجانبين الفسيولوجية والانفعالية. وقيم الباحث أن انخفاض استجابات الجسد، مثل التوتر والقلق البدني، يعد نتيجة منطقية لانخفاض الضغوط المعرفية. ويتوافق هذا مع النموذج الهرمي للقلق الذي يضع الفكر كمحفز أولي لظهور الاستجابات العاطفية والفسيولوجية. وعندما يضعف المحفز الرئيسي، تنخفض الاستجابات اللاحقة أيضا، وإن اختلفت مستوياتها وسرعتها.

---

<sup>141</sup> Rifka Fauzan et al., "Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 87–94, <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>.

<sup>142</sup> Ceylan Yangın Ersanlı and Tugba Unal, "Impact of Mindfulness Training on EFL Learners' Willingness to Speak, Speaking Anxiety Levels and Mindfulness Awareness Levels," *Education Quarterly Reviews* 5, no. 2 (2022): 429–48, <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.04.634>.

تتسق هذه النتائج مع دراسات نفيلة هاسما سابثري<sup>١٤٣</sup>، وكذلك يوان يوفيتا سينيوان<sup>١٤٤</sup>، التي أظهرت أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية تكون الأكثر فعالية في خفض التشوّهات المعرفية قبل أن تؤثر على تنظيم العواطف والاستجابات الجسدية. ويرى الباحث أن هذا التوافق يعزز الحجة القائلة بأن التنظيم المعرفية يمثل الآلية الأساسية لعمل اليقظة الذهنية في السياق التعليمي، بما في ذلك تعلم اللغات الأجنبية.

أفادت دراسة رانيا فخيرة خيرونيسا<sup>١٤٥</sup> أيضاً أن التغيرات في الجانب الانفعالية تميل إلى الحدوث بشكل أبطأ مقارنةً بالجانب المعرفية. ومن منظور الباحث، يشير هذا إلى أن العواطف ترتبط بشكل أقوى بالتجارب التعليمية الطويلة الأمد والسياس الاجتماعية للصف. ولذلك، رغم أن تدريب اليقظة الذهنية قادر على خفض القلق العاطفي بشكل ملحوظ، فإن تحقيق استقرار عاطفي أعمق يتطلب مدة ممارسة أطول ومتواصلة.

وبالتالي، فإن اختلاف مستويات التأثير بين الجوانب في هذه البحث لا يدل على محدودية تدريب اليقظة الذهنية، بل يعكس الخصائص الطبيعية لكل بعد من أبعاد القلق. ويرى الباحث أن النجاح الأكبر في الجوانب المعرفية يشكل في الواقع أساساً مهماً للتغير المستمر في الجوانب الفسيولوجية الانفعالية.

---

<sup>143</sup> Nafila Hasma Saputri and Budi Purwoko, "Tren Dan Efektivitas Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness Terhadap Kecemasan Sosial: Analisis Bibliometrik Dan Systematic Literature Review Tahun 2019-2024," *Jurnal BK UNESA* 15, no. 3 (2024): 232-43, <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1757913910379198>.

<sup>144</sup> Yuan Yovita Setiawan and Andrian Pramadi, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life," *Jurnal Psikologi Ilmiah* 15, no. 1 (2023): 1-15, <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.40545>.

<sup>145</sup> Rania Fakhirah Khairunnisa and Lia Mawarsari Boediman, "Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja," *Jurnal Diversita* 10, no. 2 (2024): 190-201, <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>.

استنادا إلى جميع نتائج التحليل والمراجعة النظرية، يمكن الاستنتاج أن الجوانب المعرفية يمثل البعد الأكثر تأثرا بقلق التكلم باللغة العربية نتيجة لتدريب اليقظة الذهنية، يليه الجوانب الفسيولوجية ثم الانفعالية . ومن منظور الباحث، تؤكد هذه النتائج أن اليقظة الذهنية تعمل أساسا من خلال التنظيم المعرفية كنقطة بداية للتغيير، والذي يؤثر بعد ذلك تدريجيا على استجابات الجسد وعواطف التلاميذ.

## الفصل السادس

### الخاتمة

#### أ. ملخص نتائج البحث

استنادا إلى نتائج البحث وتحليل البيانات المتعلقة بتأثير تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. تأثير نتائج التحليل *deskriptif* واختبار الطبيعي، تبين أن بيانات القلق في الجانب الفسيولوجية تتبع الطبيعي، لذا تم متابعة التحليل باستخدام اختبار *Paired Sample t-test* وأظهرت نتائج اختبار وجود فرق دال إحصائيا بين درجات اختبار القبلي والبعدي بقيمة دلالة (*Sig. 2-tailed*) بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، وتشير هذه النتائج إلى أن تدريب اليقظة الذهنية فعال في خفض الأعراض الفسيولوجية للقلق، مثل زيادة ضربات القلب، توتر العضلات، والانزعاج الجسدي عند التكلم التلاميذ باللغة العربية. ويساعد التدريب اليقظة الذهنية التلاميذ على إدراك وإدارة استجابات أجسادهم تجاه المواقف المسببة للقلق بطريقة أكثر تكييفا.

٢. تأثير للجانب المعرفية، أظهرت نتائج التحليل *deskriptif* واختبار الطبيعي أن البيانات تتبع الطبيعي. بعد ذلك، أظهر اختبار *Paired Sample t-test* وجود فرق دال إحصائيا بين درجات القلق قبل وبعد تطبيق تدريب اليقظة الذهنية بقيمة دلالة (*Sig. 2-tailed*) بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، وتشير هذه النتائج إلى أن تدريب اليقظة الذهنية له تأثير واضح في خفض الأفكار السلبية التلقائية، والخوف من ارتكاب الأخطاء،

والقلق من التقييم السلبي، مما يمكن التلاميذ من التركيز بشكل أفضل أثناء التكلم باللغة العربية دون أن تثقل عليهم المخاوف المعرفية المفرطة.

٣. تأثير للجانب الانفعالية، أظهرت نتائج التحليل *deskriptif* واختبار الطبيعي أيضا أن البيانات تتبع الطبيعي، مما يسمح باستخدام اختبار *Paired Sample t-test* وأظهرت نتائج اختبار وجود فرق دال إحصائيا بين درجات اختبار القبلي والبعدي بقيمة دلالة (*Sig. 2-tailed*) بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، ويشير ذلك إلى أن تدريب اليقظة الذهنية قادر على خفض مشاعر الخوف، والحجل، وانخفاض الثقة بالنفس لدى التلاميذ عند التكلم باللغة العربية، رغم أن معدل الانخفاض في هذا الجانب كان نسبيا أقل مقارنة بالجوانب المعرفية والفسولوجية.

٤. تأثير التحليل *deskriptif* ونتائج اختبار *Friedman* للإجابة على أسئلة البحث الرابع، تبين وجود فرق دال إحصائيا في مستوى تأثير تدريب اليقظة الذهنية على الجوانب الثلاثة للقلق عند التكلم (*Sig. 2-tailed*) بلغت ٠,٠٠٠ (أقل من ٠,٠٥)، وأظهرت مقارنة النتائج أن الجانب المعرفية هو الأكثر تأثرا بتدريب اليقظة الذهنية، يليه الجانب الفسولوجية، ثم الجانب الانفعالية. وتشير هذه النتائج إلى أن تغير طريقة التفكير وإدارة الأفكار السلبية يشكّلان الأساس الرئيسي في عملية خفض قلق التكلم باللغة العربية، والذي يؤثر بعد ذلك على الاستجابات الجسدية والعاطفية للتلاميذ.

بشكل عام، يمكن الاستنتاج أن تدريب اليقظة الذهنية يعدّ نهجا فعالا في تخفيف قلق التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ، مع تأثير أكثر وضوحا على الجانب المعرفية. ويساهم هذا النهج في مساعدة التلاميذ على بناء الاستعداد الذهني، والهدوء، والثقة بالنفس خلال عملية تعلم اللغة العربية.

## ب. التوصيات

استنادا إلى نتائج البحث حول تأثير تدريب اليقظة الذهنية في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ الصف الثامن بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج، يقدم الباحث عدة توصيات عملية وأكاديمية تهدف إلى تطوير تعليم اللغة العربية وإدارة قلق التكلم لدى التلاميذ، وهي كما يلي:

١. بالنسبة لمعلمي اللغة العربية، ينصح بدمج تدريب اليقظة الذهنية بشكل مخطط ومستمر ضمن عملية التدريس، لا سيما في الأنشطة التي تتطلب أداء التكلم أمام الصف. وتشير نتائج البحث إلى أن تمارين اليقظة الذهنية قادرة على خفض القلق الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية بشكل ملحوظ، مما يجعل تطبيقها يساعد في خلق بيئة تعلم أكثر أمانا نفسيا ويدعم شجاعة التلاميذ على التكلم باللغة العربية دون ضغوط مفرطة.
٢. بالنسبة للمؤسسات التعليمية، يمكن أن تستخدم نتائج هذه البحث كمرجع عند وضع سياسات تعليم اللغة العربية التي لا تركز فقط على الإنجاز الأكاديمي، بل تشمل أيضا الرفاه النفسي للتلاميذ. إذ أن دمج برامج اليقظة الذهنية ضمن أنشطة التعلم أو برامج تطوير الذات لدى التلاميذ يمكن أن يساهم في خفض قلق التعلم، وزيادة الثقة بالنفس، ودعم نجاح تعلم اللغة العربية بشكل شامل.

## ج. الاقتراحات

استنادا إلى نتائج البحث والقيود الموجودة، يقدم الباحث عدة توصيات للبحوث المستقبلية كما يلي:

- ١ . ينصح أن تشمل الدراسات المستقبلية مجموعة ضابطة، بحيث يمكن مقارنة تأثير تدريب اليقظة الذهنية على قلق التكلم باللغة العربية بشكل أقوى، والوصول إلى استنتاجات سببية أكثر شمولية.
- ٢ . يوصى في الدراسات اللاحقة بدراسة أثر اليقظة الذهنية على مهارات اللغة العربية الأخرى وكذلك المتغيرات المرتبطة بها مثل دافعية التعلم والثقة بالنفس والتحصيل الأكاديمي، مع استخدام منهجية البحث المختلط، بما يسهم في فهم أعمق للتجربة الذاتية لدى الطلاب أثناء مشاركتهم في تدريب اليقظة الذهنية.
- ٣ . بالنسبة للقراء والباحثين في المستقبل، من المتوقع أن تكون هذه البحث مرجعا نظريا وتجريبيا في تطوير نماذج تعلم اللغة العربية القائمة على اليقظة الذهنية، لا سيما في الجهود الرامية إلى التغلب على القلق من التكلم، الذي غالبا ما يمثل عقبة رئيسية في تعلم اللغات الأجنبية.

## قائمة المراجع

### المراجع الأجنبية

- Abida, Laily, and Umi Salamah. "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Anak." *Journal of Education AL-MUDARRIS* 4, no. 3 (2021): 1–58. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v%vi%i.688>.
- Alsaraj, Taghreed. "Foreign Language Anxiety in Female Arabs Learning English: Case Studies." *Innovation in Language Learning and Teaching* 8 (September 30, 2013). <https://doi.org/10.1080/17501229.2013.837911>.
- Anandi, Rizki Parahita. "Tingkat Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Di Kalangan Pelajar Sebuah Universitas Di Jawa Tengah." *Lisania: Journal of Arabic Education and Literature* 1, no. 2 (2017): 1–19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18326/lisania.v1i2.1-19>.
- Ba'ul Chusna, Ali, and Hanin Niswatul Fauziah. "Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Bahasa Arab Bagi Mahasiswa Iain Ponorogo." *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* 6 (2021). <https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.178>.
- Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, and Leslie Toney. "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness." *Assessment* 13, no. 1 (2006): 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.
- Bajaj, Badri, Ragini Gupta, and Santoshi Sengupta. "Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness." *Journal of Happiness Studies* 7, no. 7 (2018): 2211–26. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4>.
- Bamber, Mandy D, and Joanne Kraenzle Schneider. "College Students' Perceptions of Mindfulness-Based Interventions: A Narrative Review of the Qualitative Research." *Current Psychology* 41, no. 2 (2022): 667–80. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>.
- Baroroh, R. Umi, and Fauziyah Nur Rahmawati. "Metode-Metode Dalam Pembelajaran Keterampilan Bahasa Arab Reseptif." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 9, no. 2 (2020): 179–96. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v9i2.181>.
- Basith, Abdul. "Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Siswa Program Intensif Bahasa Arab." *TADRIS AL-ARABIYAT: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Bahasa Arab* 1, no. 02 (2021): 264–80. <https://doi.org/10.30739/arabiyat.v1i02.1191>.
- Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, et al. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230–41. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.

- Brown, Kirk Warren, and Richard M. Ryan. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 822–48. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, Kirk Warren, Richard M Ryan, and J David Creswell. "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects." *Psychological Inquiry* 18, no. 4 (2007): 211–37. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- Bukhori, Akhmad, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati. "Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z." *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.
- Christopher Willard. *Growing Up Mindful*. Edited by marcalais fransisca. Cet 5. Bandung: Mizan Media Utama, 2022.
- Creswell, J. David. "Mindfulness Interventions." *Annual Review of Psychology* 68 (2017): 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>.
- Creswell, J. David, and Emily Lindsay. "How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account." *Current Directions in Psychological Science* 23, no. 6 (2014): 401–7. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>.
- Creswell, John. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Edited by Fawaid. Edisi keti. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014. <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail?id=109330&lokasi=lokal>.
- Creswell, John W., and J. David Creswell. *A Mixed-Method Approach. Writing Center Talk over Time*, 2018. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>.
- Daulay, Husnia Nakmah, Achmad Fudhaili, Muhamad Fahri, Syarif Hidayatullah Jakarta, Article Info, Emotional Intelligence, and Spiritual Intelligence. "أثر الذكاء العاطفي والذكاء الروحي في قلق املحادثة العربية لدى طالب الصف الخامس في "املدرسة الابتدائية الحكومية ١ تانجيرانج الجنوبية" *INTIFA (Journal of Education and Language)* 2, no. 4 (2025): 677–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.62083/intifa.v2i4.264>.
- Dewaele, Jean-Marc, and Taghreed M. Al-Saraj. "Foreign Language Anxiety: Some Conceptual and Methodological Issues." *Impuls* 68, no. 3 (2013): 72–78. <https://doi.org/DOI: 10.14746/ssllt.2015.5.2.2>.
- Dewaele, Jean Marc. "Investigating the Psychological and Emotional Dimensions in Instructed Language Learning: Obstacles and Possibilities." *Modern Language Journal* 89, no. 3 (2017): 367–80. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2005.00311.x>.
- Eltिंगari, Salih Mahgoub Mohamed, and Hossain Mohammed Jamel. "دراسة مستوى

- القلق اللغوي لدى الطلاب المتخصصين في اللغة العربية بوصفها لغة أجنبية: الجامعة الإسلامية العالمية في ماليزيا نموذجاً. International Islamic University Malaysia, 2017. <http://irep.iium.edu.my/id/eprint/61311>.
- Ersanlı, Ceylan Yangın, and Tugba Unal. "Impact of Mindfulness Training on EFL Learners' Willingness to Speak, Speaking Anxiety Levels and Mindfulness Awareness Levels." *Education Quarterly Reviews* 5, no. 2 (2022): 429–48. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.04.634>.
- Evanytha. "Hubungan Antara Mindfulness Dengan Emosi Positif Dan Emosi Negatif." *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan* 7, no. 1 (2025): 259–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/knpk.v1i2.5384>.
- Fadillah, Muti'ah, Eva Latipah, and Rohmatun Lukluk Isnaini. "Eksplorasi Pembelajaran Berbasis Mindfulness Dalam Meningkatkan Fokus Dan Sikap Religius Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta." *J-Simbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 13, no. 1 (2025): 185–96. <https://doi.org/10.23960/simbol.v13i1.458>.
- Fauzan, Rifka, Loeziana Uce, Risma Oktarina, and Rini Otafiani. "Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 87–94. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>.
- Gecht, Judith, Ramona Kessel, Thomas Forkmann, Siegfried Gauggel, Barbara Druke, Anne Scherer, and Verena Mainz. "A Mediation Model of Mindfulness and Decentering : Sequential Psychological Constructs or One and the Same?" *BMC Psychology* 2, no. 18 (2014): 1–13. <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-18>.
- Grania Mackey. *Mindfulness Based Approaches: A Guide for Psychologists*. Cet. 1. Inggris: The British Psychological Society, 2022. <https://doi.org/10.53841/bpsrep.2022.rep166>.
- Greco, Laurie, Ruth Baer, and Gregory Smith. "Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)." *Psychological Assessment* 23 (April 11, 2011): 606–14. <https://doi.org/10.1037/a0022819>.
- Gregersen, T., and P. D. MacIntyre. "Capitalizing on Language Learners' Individuality: From Premise to Practice." *Perspectives in Public Health* 130, no. 5 (2014): 239–239. <https://doi.org/10.1177/1757913910379198>.
- Gross, James J. "Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry* 1, no. 26 (2015): 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Hamzah B. Uno. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Cet. 1. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006.

- Hardani, Andriani Helmina, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, and Nur Hikmatul Auliya. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Revista Brasileira de Linguística Aplicada*. Vol. 5. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Hayat, Abdul. “Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya.” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2017): 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Herwanto, Sri, and Dwi Hatmo. “Kecemasan Dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan English Speaking Anxiety Of The Fourth Semester Students Of Foreign Language Academy Of Balikpapan.” *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 11, no. 2 (2021): 2. <https://ejournal.uksw.edu/scholaria/>.
- Hölzel, Britta K, Sara W Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-olivier, David R Vago, and Ulrich Ott. “How Does Mindfulness Meditation Work ? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective.” *Perspectives on Psychological Science* 6, no. 6 (2011): 537–59. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. “Foreign Language Classroom Anxiety.” *The Modern Language Journal* 70, no. 2 (1986): 125–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>.
- Hui, Yang, and Yijie Li. “The Role of Mindfulness in Foreign Language Anxiety : A Systematic Review of Correlational and Intervention Studies.” *International Journal of Mental Health Promotion* 27, no. 9 (2025): 1279–1300. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2025.068399>.
- Imraatus Shalihah. “Mindfulness-Based Activities in English Teaching to Reduce Anxiety in Islamic Schools.” *EFL Journal: Journal of ELT, Linguistics, and Literature* 11, no. 1 (2025): 18–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.47759/f7ws8z58>.
- Ismail, Norkatyniy, Hazian Ismail, and Aida Fazlin Hisham. “Language Anxiety: Its Impact on English Proficiency in Diploma in Electrical and Electronics Engineering (DEE) Students.” *Journal of Educational and Learning Studies* 7, no. 1 (2024): 6–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/02082>.
- Kabat-Zinn. “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 10 (2003): 144–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- Kabat-Zinn, Jon. “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 144–56. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>.
- Katz, Ellen. “Mindfulness and Psychotherapy , Edited by C. K. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton.” *Smith College Studies in Social Work* 84, no. 1 (2014): 132–36. <https://doi.org/10.1080/00377317.2014.861286>.

- Khairunnisa, Rania Fakhirah, and Lia Mawarsari Boediman. "Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja." *Jurnal Diversita* 10, no. 2 (2024): 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>.
- Khoury, Bassam, Manoj Sharma, Sarah Rush, and Claude Fournier. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-Analysis." *Journal of Psychosomatic Research* 78, no. 6 (March 25, 2015): 19–28. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>.
- Krashen, Stephen. *Principles and Practice in Second Language Acquisition Principles and Practice in Second Language Acquisition*. Edisi July. Los Angeles, California: Pergamon Press Inc, 2009.
- Kumbara, Hengki, Yogi Metra, and Zulpikar Ilham. "Analisis Tingkat Kecemasan." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 17, no. 2 (2019): 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>.
- Liu, Meihua, and Jane Jackson. "An Exploration of Chinese EFL Learners' Unwillingness to Communicate and Foreign Language Anxiety." *The Modern Language Journal* 92 (March 31, 2008): 71–86. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2008.00687.x>.
- Macintyre, Peter, and Tammy Gregersen. "Affect: The Role of Language Anxiety and Other Emotions in Language Learning." *Psychology for Language Learning: Insights from Research, Theory and Practice* 1, no. 1 (January 1, 2012): 103–18. [https://doi.org/10.1057/9781137032829\\_8](https://doi.org/10.1057/9781137032829_8).
- Mahmood, K., and M. Iqbal. "Foreign Language Speaking Anxiety: A Study of Pakistani Students." *Journal of Language Teaching and Research* 9, no. 1 (2018): 178–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.17507/jltr.0901.22>.
- Mousav, Seyyed Nasser, and Hojjat Ravan Nakhjavan. "The Effects Of Mindfulness Practices On Speaking Anxiety And Performance Among Introvert Vs. Extrovert Efl Learners." *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa* 4, no. 3 (2025): 14–30. <https://doi.org/10.62697/rmiie.v4i3.215>.
- Muhajir, Noeng. "Metodologi Penelitian Noeng Muhajir." *ResearchGate*, no. December (2017): 1. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20452.73607>.
- Muhammad, Galih Narendra, Liza Luayatinniswah, and Muhammad Jamaluddin. "Efektivitas Pelatihan Public Speaking Untuk Mengurangi Gejala Communication Apprehension Dalam Berbicara Di Depan Umum." *Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2025): 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4195>.
- Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan: Dengan Pendekatan Baru*. Cet. 19. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.
- Mujiburrahman, Karimuddin, Tjut Nyak Azimah, and Zakiautun Nufus. "Penerapan Metode Muhadatsah Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Maharah Kalam Santriwati Dayah Putri Muslimat Samalanga." *Khadem: Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 180–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.54621/jkdm.v2i1.748>.
- Naili, Muhammad, Maryam Nur Annisa, and Ansar Ansar. “Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab.” *Education and Learning Journal* 5, no. 2 (2024): 76. <https://doi.org/10.33096/eljour.v5i2.979>.
- Najmi Hayati. “Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru.” *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan* 1, no. 1 (2024): 43–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.64008/qfj2z839>.
- Novi Wijayanto. *Mindful Learning (Pembelajaran Kesadaran Penuh)*. Edited by Mili Creative. Cet 2025. Yogyakarta: REMEDIA, 2025.
- Pamuji, Alta Aviva, and Moordiningsih Moordiningsih. “Mindfulness Training in Improving Resilience in People with Heart Disease.” *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 19–29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v11i2.3806>.
- Pan, Yuanqing, Fusen Li, Haiqian Liang, Xiping Shen, Zhitong Bing, Liang Cheng, and Yi Dong. “Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review.” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 1, no. 30 (2020): 1–30. <https://doi.org/10.1155/2024/8872685>.
- Papenfuss, Inka, Miriam J J Lommen, Christian Grillon, Nicholas L Balderston, and Brian D Ostafin. “Responding to Uncertain Threat : A Potential Mediator for the Effect of Mindfulness on Anxiety.” *Journal of Anxiety Disorders* 77, no. January 2021 (2021): 102332. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102332>.
- Payadnya, Putu Ade Andre, and Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Edited by Herlambang Rahmadhani. Cetakan pe. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2018.
- Periana, I Putu Dharma, and Gusti Ayu Diah Fridari. “Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis.” *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2025): 1597–1608. <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1571>.
- Putri, Helena Anggraeni, Yuwono Hardi, Eka Kevin Alghiffari, Deny Hadi, and Siswanto. “Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren* 3, no. 3 (2024): 156–62. <https://doi.org/10.56741/pbbsp.v3i03.733>.
- Qu, Liaojian. “What Causes Foreign Language Speaking Anxiety?” *Science Insights Education Frontiers* 17, no. 2 (2023): 2687–88. <https://doi.org/10.15354/sief.23.co105>.

- Richards, Jack C. *Teaching Listening and Speaking From Theory to Practice*. Cambridge University Press. Edisi 1. Vol. 1. New York, USA: Cambridge University Press, 2008. <https://repository.bbg.ac.id/handle/623>.
- Ridwan, Muhamad, Desti Aryani, Fakhirah Rizqy Anwar, and Yudistira Pratama Aristiawan. "Kecemasan Berbicara Pada Individu: Fenomena Tentang Dampak Psikologis Dan Perilaku Komunikasi." *Journal of Innovative and Creativity* 6, no. 1 (2026): 1338–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6306>.
- Rosmayanti, Vivit. "Addressing English Language Anxiety in High School Students." *Education, Language, and Culture (EDULEC)* 4, no. 3 (2024): 351–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.56314/edulec.v4i3.275>.
- Sakdiah, Nikmatus, and Fahrurrozi Sihombing. "Problematika Pembelajaran Bahasa Arab." *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 1, no. 1 (2023): 34–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.59548/je.v1i1.41>.
- Samsu. *Metode Penelitian : Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mix Method Serta Research and Development*. Jambi: Pusaka. Jambi: Pusaka, 2017.
- Saputri, Nafila Hasma, and Budi Purwoko. "Tren Dan Efektivitas Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness Terhadap Kecemasan Sosial: Analisis Bibliometrik Dan Systematic Literature Review Tahun 2019-2024." *Jurnal BK UNESA* 15, no. 3 (2024): 232–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1757913910379198>.
- Sembodo, Thomas Joko Priyo. "Dampak Dan Strategi Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Ke-2 (ESL) Dan Asing (EFL)." *JLA (Jurnal Lingua Applicata)* 1, no. 2 (2018): 123. <https://doi.org/10.22146/jla.35204>.
- Setiawan, Yuan Yovita, and Andrian Pramadi. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life." *Jurnal Psikologi Ilmiah* 15, no. 1 (2023): 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.40545>.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., Flinders, T. "Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being." *Journal of Clinical Psychology*, 64, no. 7 (2008): 840–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.20491>.
- Shapiro, S., D. Rechtschaffen, and S. de Sousa. "Mindfulness Training for Teachers. In Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice." *Springer-Verlag Publishing/Springer Nature.*, 2016, 83–97. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_6](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_6).
- Shapiro, Shauna, Kirk Brown, and John Astin. "Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research Evidence." *Teachers College Record* 113, no. 3 (January 1, 2015). <https://doi.org/10.1177/016146811111300306>.
- Shapiro, Shauna L., Kirk Warren Brown, and Gina M. Biegel. "Teaching Self-Care

- to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training.” *Training and Education in Professional Psychology* 1, no. 2 (2007): 105–15. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>.
- Shen, Yanfei. “Mitigating Students ’ Anxiety : The Role of Resiliencie and Mindfulness Among Chinese EFL Learners.” *Frontiers in Psychology* 13, no. July (2022): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940443>.
- Sholeha, Fathma Zahara, and Safiruddin Al Baqi. “Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Bahasa Arab.” *MAHIRA: Journal of Arabic Studies* 2, no. 1 (2022): 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.55380/mahira.v2i1.234>.
- Sugeng. *Validitas Dan Reabilitas Penelitian Dengan Analisis Dengan NVIVO, SPSS Dan AMOS. Dyah Budiastuti Agustinus Bandur*. Edisi Asli. jakarta: Mitra Wacana Media, 2018.
- sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edisi 1. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.
- Sugiono. *Statistik Untuk Penelitian*. Cet ke-29. Bandung: ALFABETA, 2017.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian ; Suatu Pendekatan Praktek*. Ed. Revisi. jakarta: Jakarta: Rineka Cipta, 2018, 2014.
- Sumiyah, Baiq Mariana, and Suwarni. “Upaya Peningkatan Keterampilan Berbicara Siswa Kelas V SDN 15 Mataram Melalui Metode Show and Tell Tahun Ajaran 2023 / 2024.” *Jurnal El-Huda: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Keagamaan* 15, no. 1 (2024): 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.59702/el-huda.v15i01.84>.
- Sunusi, Z, G. R Jannah, P. N Annisa, L Adilah, Helmaliah, and A. A Tamin. “Efektivitas Media Bola Emosi Dalam Meningkatkan Self-Awareness Dan Pengelolaan Emosi Siswa SMPN 3 Majene.” *Sulawesi Tenggara Educational Journal* 5, no. 3 (2025): 602–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-019-00592-4>.
- Suryanti, Lauw Acep, and Metta Dewi Wong. “Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Anxiety).” *Journal of Social Science and Digital Marketing (JSSDM)* 6, no. 1 (2026): 196–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.47927/jssdm.v6i1.1400>.
- Teimouri, Yasser, Julia Goetze, and Luke Plonsky. “Second Language Anxiety And Achievement.” *Studies in Second Language Acquisition* 14, no. 2 (2019): 367–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0272263118000311>.
- Tri Anita Jumaroh. “Pengaruh Mindfullness Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti’dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.” *UIN Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Ulfah, Yeniati, and Anyes Lathifatul Insaniyah. “Implementasi Muhadatsah Yaumiyyah Dalam Meningkatkan Maharah Kalam.” *Jurnal Tarbiyatuna:*

*Jurnal Kajian Pendidikan, Pemikiran Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 125–40. <https://doi.org/10.30739/tarbiyatuna.v4i1.2448>.

Vita Ayu Gitara Gitara, Wisyastuti, and Zaki Nur Fahmawati. “Pelatihan Mindfulness Untuk Mengurangi Burnout Pada Guru Inklusi.” *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 12, no. 2 (2023): 103–11. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP.122.05>.

Waters, Lea, Adam Barsky, Amanda Ridd, and Kelly Allen. “Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the Effect of Meditation Interventions in Schools.” *Educational Psychology Review* 27, no. 1 (2015): 103–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>.

Yu, Mabel. “The Effects of Mindfulness on Self-Rumination , Self-Reflection , and Depressive Symptoms: A Research Proposal.” *Behavioural Sciences Undergraduate Journal* 3, no. 1 (2017): 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.29173/bsuj399>.

Zenner, Charlotte, Solveig Herrleben-Kurz, and Harald Walach. “Mindfulness-Based Interventions in Schools-A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Frontiers in Psychology* 5, no. JUN (2014): 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.

Zhang, Xue, Shenghai Dai, and Yuliya Ardasheva. “Contributions of (de)Motivation, Engagement, and Anxiety to English Listening and Speaking.” *Learning and Individual Differences* 79, no. 1 (2020): 790. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101856>.

Zulfa, Amalia, Febby Fariska, Abdul Malik, Karim Amrullah, and Dewi Khurun. “Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Dalam Menjaga Kesehatan Mental.” *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)* 3, no. 2 (2024): 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>.

## المراجع العربية

أمجاد حسن محمد الضبيب. “فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسم وأثره على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.” *المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة* 3، no. January (2024): 52–114. <https://doi.org/10.12816/ijches.2023.246848.1009>.

البديري, حلا يحيى. “اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.” *قسم العلوم التربوية والنفسية. جامعة القادسية*, 2017. <https://repository.qu.edu.iq/wp-content/uploads/sites/31/2017/05>.

التنقاري, صالح محبوب, مهدي مسعود and علي الحلواني. “القلق اللغوي لدى دارسي اللغة

- العربية لغةً أجنبيةً الدّارس الماليزي أنموذجًا At-Tajdid - Intellectual Refereed Journal .”  
21, no. 41 (2017): 9–28.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31436/attajdid.v21i41A.404>.
- الشلوي, علي محمد. “اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي.” مجلة البحث العلمي في التربية ١٩. 1–24. ٩ (2018): no. 9 ,  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21608/jsre.2018.19763>.
- الشمري, عباس هبر and أحمد علي أحمد. “القلق من خلال تعلم اللغة الإنجليزية في المدارس الحكومية بدولة الكويت (باللغة الإنجليزية).” مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ٤٥. 173 (2019). <https://doi.org/https://doi.org/10.34120/jgaps.v45i173.2605>.
- الصادق, فاطمة محمد الخير and غادة كمال محروس. “اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل - المملكة العربية السعودية.” مجلة العلوم التربوية والنفسية ٤. 21–46. 22 (2020): no. 22 ,  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26389/AJSRP.M050220>.
- العراقبة, غدير عبد الهادي صالح. “اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية الأساسية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها بإدارة المخاطر من وجهة نظر المعلمين.” جامعة الشرق الأوسط,  
. <https://www.meu.edu.jo/libraryTheses/%D8.٢٠٢١>
- العليم, أحمد مجاور عبد. “فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقي.” مجلة كلية التربية بالمنصورة ١٢٠-473 (2022): no. 1 ,  
536. <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/maed.2022.285564>.
- الموسوي, حسن عزيز. “القلق والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية الأساسية - بدولة الكويت.” المجلة التربوية ٢٦. 13–46. 104 (2012): no. 104 ,  
<https://doi.org/https://doi.org/10.34120/joe.v26i104.2309>.
- النواجحة, زهير and رمضان بركة. “القلق الوجودي والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.” مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية ١٥-262 (2018): no. 2 ,  
92. <https://doi.org/https://doi.org/10.36394/jhss/15/2/9>.
- بعلي ديبان السهلي. “فاعلية اليقظة الذهنية في مراحل التغيير العلاجية لدى عملاء اضطراب المواد الإدمانية.” المجلة العربية للنشر العلمي المجلة علمية محكمة ٢. 1326–46. 2 (2022): no. 2 ,  
<https://doi.org/10.36571>.

تناح خديجة. “فاعلية برنامج اليقظة الذهنية الكاملة في التخفيف من أعراض تعب الرحمة عند أمهات الأطفال المصابين بطيف التوحد.” جامعة وهران ٢ أحمد بن محمد, ٢٠٢٠ .  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21608/psj.2024.334730.1102>.

حببية عجال. “أثر بعض فنيات الإرشاد الميتامعري في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة السنة الثانية جامعي شعبة علم النفس.” جامعة محمد خيضر – بسكرة, ٢٠٢٣ .  
<http://thesis.univ-biskra.dz/id/eprint/6341>.

دغوش, نورة. “اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.” جامعة دحم خيضر – بسكرة, ٢٠٢١ .  
<http://thesis.univ-biskra.dz/5717/1/%D8.٢٠٢١>.

دهليا. “فعالية استخدام طريقة التعلم الكمي (Quantum Learning) في تدريس مهارة الكلام.” Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL) 5, no. 1 (2024): 81–94.  
<https://doi.org/https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/aiciel/article/view/10628>.

دوي فاتح الكمالية. “فعالية طريقة جيكسو (Jigsaw) في تعليم مهارة القراءة لدى تلاميذ الصف الأول بمدرة نھضة العلماء ٠٣ . سونان كاتوغ الثانوية الإسلامية كاليووعو كندال UIN Walisongo Semarang, 2021. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13379>.

رانا تيريزا. “القلق اللغوي في مهارة الكلام لدى طلبة قسم تدريس اللغة العربية بالجامعة الإسلامية الحكومية هوسماوى Al Mihwar: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaan 3, no. 1 (2024): 87–103.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47766/almihwar.v3i1.3447>.

زاده, مينا مردان, فرامرز ميرزائي, كبرى روشنفكر and محمد كلاشي. “مدى فاعلية إستراتيجيات ما وراء المعرفة في تقليل القلق اللغوي في تنمية مهارة التحدث باللغة العربية لدى الأطفال الناطقين بالفارسية.” دراسات في تعليم اللغة العربية وتعلمها ٧, no. 14 (2024): 83–114.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22099/jsatl.2024.48714.1196>.

زوليني, نبيلة نور بيتي. “فعالية استراتيجية التفكير الثنائي والمشاركة (Think Pair Share) باستخدام السكرايل العربية (Arabic Scrabble) في ترقية مهارة الكتابة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.” UIN Maulana Malik Ibrahim, 2025. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/72736>.

سالم, الدعجة, فاطمة عقلة and البواردي, صفية بنت عبدالله. “قلق المحادثة لدى متعلمات اللغة العربية لغة ثانية: طالبات معهد تعليم اللغة العربية للناطقات بغيرها في جامعة الأميرة نورة بنت

- عبدالرحمن أنموذجا. ”مجمع الملك سلمان العالمي للغة العربية ١٤ : 111-34 (2020): no. 14 ,  
<https://doi.org/10.60161/2061-002-003-005>.
- سليم, محمد شريف. ”خطبة لأبي بكر الصديق رضي الله عنه في نصح الجند.“ الألوكة (الأدبية  
واللغوية)./n.d. [https://www.alukah.net/literature\\_language/](https://www.alukah.net/literature_language/).
- سرهيلة, لعساسي. ”هل للمرشد النفسي دور في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ  
السنة الثالثة ثانوي.“ جامعة وهران ٢ محمد بن احمد, ٢٠١٩-٢٠١٩. <https://ds.univ-oran2.dz:8443/bitstream/123456789/5150/1/%D9>.
- شربجي, عمر and علي سعود حسن. ”دراسة قلق التحدث لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة  
أجنبية عبر الإنترنت: دراسة خلال أزمة كورونا في سورية.“ مجلة جامعة دمشق للآداب و العلوم  
الإنسانية ٣٩ : 1-17 (2023): 4 no. ,  
<https://journal.damascusuniversity.edu.sy/index.php/humj/article/view/5520>.
- صافي كاميليا. ”تأثير القلق اللغوي على كفاءة مهارة الكلام لدى التلاميذ في المدرسة المتوسطة  
الإسلامية الحكومية ١ جمبر للسنة الدراسية ٢٠٢٥/٢٠٢٤ م UIN KH Achmad Siddiq  
Jember, 2025. <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/44797>.
- صالح فهد العصيمي. ”قلق الاستماع لدى متعلمي اللغة العربية لغة ثانية.“ المجلة التربوية ٢٧ , no. ,  
107 (2013): 95-124.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.34120/joe.v27i107.2401>.
- عبد الباقي مهناوي. ”أمراض الكالم وتأثيرها على تعليمية اللغة العربية المرحلة الابتدائية.“ قسم اللغة  
وألادب العرب. المركز الجامعي عبد الحفيظ بوالصوف ميله, ٢٠٢٢-٢٠٢٢. <http://dspace.centre-univ-mila.dz/jspui/handle/123456789/2354>.
- قرة الأعين. ”القلق اللغوي في مهارة الكلام لدى الطلبة في قسم تعليم اللغة العربية بجامعة مولانا  
مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج, UIn Maulana Malik Ibramih Malang, 2020. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/19182>.
- لؤلؤ المسرورة. ”القلق اللغوي في تكلم اللغة العربية وعلاقته بفاعلية الذات على ضوء الخلفية الشخصية  
لدى طلبة قسم تعليم اللغة العربية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.“  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15999>.
- محيدة, محمد إسماعيل سيد. ”فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره  
على السعادة النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية.“ مجلة الإرشاد النفسي ٦٠ : 60 no. ,

(2019): 248–339. <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/cpc.2019.109624>.

وسن ثامر موسى العاملي. “اليقظة الذهنية وعالقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.” *المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية والعلمية* ١٤. 760–73. 1 (2024): 760–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/cpc.2024.376381>.

# الملاحق

## الملحق الأول: تصريح البحث إلى المدرسة



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
PASCASARJANA

Jalan Ir. Soekarno No.34 Dadaprejo Kota Batu 65323, Telepon (0341) 531133  
Website: <https://pasca.uin-malang.ac.id/>, Email: [pps@uin-malang.ac.id](mailto:pps@uin-malang.ac.id)

Nomor : B-4182/Ps/TL.00/11/2025

5 November 2025

Lampiran : -

Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth. Bapak / Ibu

**Kepala MTs Wahid Hasyim 01 Dau**

Jl. Raya Jetis No. 33A, Jetis, Mulyoagung, Kec. Dau, Kabupaten Malang, 65151

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir studi/penulisan tesis, kami mohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian serta pengumpulan data dan informasi terkait objek penelitian tesis yang dilakukan oleh mahasiswa kami berikut ini:

Nama : **MUZAMIL R PAWI**  
NIM : 240104210032  
Program Studi : Magister Pendidikan Bahasa Arab  
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Dr. H. Munirul Abidin, M.Ag  
2. Dr. Penny Respati Yurisa, M.Pd  
Judul Penelitian : تأثير تدريب اليقظة الذهنية (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج

Demikian surat permohonan izin penelitian ini kami sampaikan, atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Direktur,



Agus Maimun



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : bVb7gzcp

## الملحق الثاني: التصريح إتمام البحث



المؤسسة المعارف نهضة العلماء "مفتاح العلوم" المدرسة الثانوية واحد هاشم  
YAYASAN ALMA'ARIF NAHDLATUL ULAMA MIFTAHUL ULUM

**MTs. "WAHID HASYIM" 01 DAU**  
STATUS : TERAKREDITAS "B"

Jl. Raya Jetis No. 33A Mulyoagung - Dau - Malang 65151 Telp : 08558043034  
E-mail : mtswahidhasyim1dau@gmail.com  
NISM 121235070031 NPSN 20581224

### SURAT KETERANGAN

Nomor: 04.2481/TU/MTs.WH01/35.07.22.2008/XI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Uswatun Khasanah, M.Pd.  
Jabatan : Kepala Madrasah

Menerangkan bahwa :

Nama : MUZAMIL R PAWI  
NIM : 240104210032  
Prodi/Jurusan : Magister Pendidikan Bahasa Arab  
Universitas : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Pascasarjana

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian, pengumpulan data dan informasi terkait objek penelitian tesis dengan judul "تأثير تدريب اليقظة الذهنية "تأثير تدريب اليقظة الذهنية" (Mindfulness Training) في تخفيف القلق عند التكلم باللغة العربية لدى التلاميذ بالمدرسة المتوسطة الإسلامية واحد هاشم ١ داو مالانج"

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Malang, 12 November 2025  
Kepala MTs. Wahid Hasyim 01 Dau

Uswatun Khasanah, M. Pd.

## ANGKET KECEMASAN BERBICARA BAHASA ARAB

### Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk:

Angket ini berisi 30 item pernyataan tentang tingkat kecemasan berbicara bahasa Arab. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan cara memberi skor 1-10 pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

1 = Sangat rendah

2 = Rendah sekali

3 = Rendah

4 = Agak rendah

5 = Sedang

6 = Agak tinggi

7 = Tinggi

8 = Sangat tinggi

9 = Ekstrem

10 = Sangat Ekstrem

Jawaban Anda, tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan Anda di sekolah ini. Kesungguhan dan kejujuran Anda dalam menjawab merupakan bantuan yang amat berguna. Karena itu diharapkan Anda menjawab semua soal yang tersedia sesuai keadaan Anda saat ini.

Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Peneliti,

**Muzamil R Pawi**

No	Pernyataan	Skor (1-10)
1	Jantung saya berdebar ketika berbicara bahasa Arab di depan kelas.	
2	Tangan saya sering berkeringat saat harus berbicara bahasa Arab.	
3	Saya merasa nyaman berdiri di depan kelas saat berbicara bahasa Arab.	
4	Saat berbicara bahasa Arab di depan orang lain, wajah saya terasa memerah.	
5	Tubuh saya terasa kaku ketika diminta berbicara bahasa Arab.	
6	Ketika berbicara bahasa Arab, saya tidak bisa diam dan sering gelisah.	
7	Pernapasan saya menjadi tidak teratur saat berbicara bahasa Arab.	
8	Saya merasa napas saya teratur dan stabil saat berbicara bahasa Arab.	
9	Suara saya terdengar bergetar ketika menjawab dalam bahasa Arab.	
10	Saya dapat berbicara bahasa Arab dengan tubuh yang rileks dan tenang.	
11	Pikiran saya tiba-tiba kosong ketika ditanya dalam bahasa Arab.	
12	Kadang saya kesulitan menemukan kosakata yang tepat saat berbicara bahasa Arab.	
13	Saya merasa dapat menyampaikan ide dalam bahasa Arab dengan jelas.	
14	Ketika gugup, saya sulit memahami pertanyaan dalam bahasa Arab.	
15	Saat berbicara bahasa Arab, saya sering mengulang kata karena takut salah.	
16	Saya percaya diri dengan kemampuan bahasa Arab yang saya miliki.	
17	Saya membutuhkan waktu lama untuk berpikir sebelum menjawab dalam bahasa Arab.	
18	Kosakata yang saya kuasai kadang hilang dari ingatan saat harus berbicara bahasa Arab.	
19	Saya selalu khawatir akan salah tata bahasa ketika berbicara bahasa Arab.	
20	Konsentrasi saya mudah hilang ketika berbicara bahasa Arab.	

21	Saya merasa malu ketika harus berbicara bahasa Arab di depan teman-teman.	
22	Ada rasa takut ditertawakan jika saya salah berbicara bahasa Arab.	
23	Saya merasa senang ketika mendapat kesempatan berbicara bahasa Arab di depan teman-teman.	
24	Saya cenderung menghindari kesempatan untuk berbicara bahasa Arab.	
25	Saya takut guru akan menilai buruk kemampuan berbicara saya dalam bahasa Arab.	
26	Saya merasa lebih percaya diri setiap kali berbicara bahasa Arab.	
27	Saya khawatir teman-teman menilai saya kurang pandai ketika salah berbicara bahasa Arab.	
28	Berbicara bahasa Arab secara spontan membuat saya merasa tidak nyaman.	
29	Diam di kelas sering saya pilih agar tidak harus berbicara bahasa Arab.	
30	Berbicara bahasa Arab membuat saya bersemangat untuk belajar lebih giat.	

**Kisi-kisi Angket Kecemasan Berbicara bahasa Arab dan Instrumen Penelitian**

No	Indikator	Butir pertanyaan	Nomor Soal
1	Fisiologis	<p>Jantung saya berdebar ketika berbicara bahasa Arab di depan kelas.</p> <p>Tangan saya sering berkeringat saat harus berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya merasa nyaman berdiri di depan kelas saat berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saat berbicara bahasa Arab di depan orang lain, wajah saya terasa memerah.</p> <p>Tubuh saya terasa kaku ketika diminta berbicara bahasa Arab.</p> <p>Ketika berbicara bahasa Arab, saya tidak bisa diam dan sering gelisah.</p> <p>Pernapasan saya menjadi tidak teratur saat berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya merasa napas saya teratur dan stabil saat berbicara bahasa Arab.</p> <p>Suara saya terdengar bergetar ketika menjawab dalam bahasa Arab.</p> <p>Saya dapat berbicara bahasa Arab dengan tubuh yang rileks dan tenang.</p>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2	Kognitif	<p>Pikiran saya tiba-tiba kosong ketika ditanya dalam bahasa Arab.</p> <p>Kadang saya kesulitan menemukan kosakata yang tepat saat berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya merasa dapat menyampaikan ide dalam bahasa Arab dengan jelas.</p> <p>Ketika gugup, saya sulit memahami pertanyaan dalam bahasa Arab.</p> <p>Saat berbicara bahasa Arab, saya sering mengulang kata karena takut salah.</p> <p>Saya percaya diri dengan kemampuan bahasa Arab yang saya miliki.</p> <p>Saya membutuhkan waktu lama untuk berpikir sebelum menjawab dalam bahasa Arab.</p> <p>Kosakata yang saya kuasai kadang hilang dari ingatan saat harus berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya selalu khawatir akan salah tata bahasa ketika berbicara bahasa Arab.</p> <p>Konsentrasi saya mudah hilang ketika berbicara bahasa Arab.</p>	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20
3	Afektif	<p>Saya merasa malu ketika harus berbicara bahasa Arab di depan teman-teman.</p>	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30

	<p>Ada rasa takut ditertawakan jika saya salah berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya merasa senang ketika mendapat kesempatan berbicara bahasa Arab di depan teman-teman.</p> <p>Saya cenderung menghindari kesempatan untuk berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya takut guru akan menilai buruk kemampuan berbicara saya dalam bahasa Arab.</p> <p>Saya merasa lebih percaya diri setiap kali berbicara bahasa Arab.</p> <p>Saya khawatir teman-teman menilai saya kurang pandai ketika salah berbicara bahasa Arab.</p> <p>Berbicara bahasa Arab secara spontan membuat saya merasa tidak nyaman.</p> <p>Diam di kelas sering saya pilih agar tidak harus berbicara bahasa Arab.</p> <p>Berbicara bahasa Arab membuat saya bersemangat untuk belajar lebih giat.</p>	
--	--	--

1 = Sangat rendah	6 = Agak tinggi
2 = Rendah sekali	7 = Tinggi
3 = Rendah	8 = Sangat tinggi
4 = Agak rendah	9 = Ekstrem
5 = Sedang	10 = Sangat Ekstrem

**Catatan:**

- Angket ini dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian
- Indikator kecemasan berbicara bahasa Arab dirujuk dari *Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)* yang dikembangkan oleh Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J.

**LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN ANKET KECEMASAN BERBICARA**

Nama : Prof. Dr. H. R Taufiqur Rochman, M.A

Jabatan : Kaprodi S2 PBA

NIP : 197701182003121002

**PETUNJUK PENGISIAN:**

1. Berikan tanda checklist (√) pada kolom yang sesuai untuk menilai kualitas pengembangan instrument tes kecemasan berbicara.
2. Bila Bapak/Ibu memilih kurang (K) atau sangat kurang (SK) dimohon untuk memberikan masukan dan saran pada lembar dibagian paling bawah.
3. Alternatif jawaban yaitu Sangat baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), Sangat Kurang (SK).

Keterangan:

1. Sangat Kurang
2. Kurang
3. Cukup
4. Baik
5. Sangat Baik

**PENILAIAN:**

Aspek	Indikator	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	1. Kejelasan judul lembar angket					√	
	2. Kejelasan butir pernyataan				√		
	3. Kejelasan petunjuk pengisian angket				√		
Ketepatan	4. Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan					√	
Relevansi	5. Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian					√	
	6. Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai					√	
Kevalidan isi	7. Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar					√	

Tidak ada bias	8. Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap					✓	
Ketepatan bahasa	9. Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓	
	10. Bahasa yang digunakan efektif					✓	
	11. Penulisan sesuai dengan EYD					✓	

#### SARAN-SARAN DAN KOMENTAR

Bisa diterapkan dalam pengambilan Data dengan abgleet, namun pertimbang waktu dan minat responden.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar validasi terhadap soal inidinyatakan:

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ② Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak untuk digunakan uji coba

Batu, 08 Oktober 2025  
Validator

Prof. Dr. H. R. Taufiqur Rochman, M.A  
NIP. 197701182003121002

**ANGKET KECEMASAN BERBICARA BAHASA ARAB**

Nama : Denis Saputra Alfarizi

Kelas : 8A

**Petunjuk**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda
2. Gunakan skala berikut:
  - 1 = Sangat rendah
  - 2 = Rendah sekali
  - 3 = Rendah
  - 4 = Agak rendah
  - 5 = Sedang
  - 6 = Agak tinggi
  - 7 = Tinggi
  - 8 = Sangat tinggi
  - 9 = Ekstrem
  - 10 = Sangat Ekstrem

No	Pernyataan	Skor (1-10)
1	Jantung saya berdebar ketika berbicara bahasa Arab di depan kelas.	7
2	Tangan saya sering berkeringat saat harus berbicara bahasa Arab.	6
3	Suara saya terdengar bergetar ketika menjawab dalam bahasa Arab.	6
4	Saat berbicara bahasa Arab di depan orang lain, wajah saya terasa memerah.	7
5	Tubuh saya terasa kaku ketika diminta berbicara bahasa Arab.	8
6	Ketika berbicara bahasa Arab, saya tidak bisa diam dan sering gelisah.	7
7	Pernapasan saya menjadi tidak teratur saat berbicara bahasa Arab.	6
8	Ada kalanya saya merasa pusing ketika harus berbicara bahasa Arab.	4
9	Saat berbicara bahasa Arab, saya cenderung menghindari kontak mata.	7
10	Berbicara bahasa Arab membuat tangan atau tubuh saya gemetar	9
11	Pikiran saya tiba-tiba kosong ketika ditanya dalam bahasa Arab.	6
12	Kadang saya kesulitan menemukan kosakata yang tepat saat	9

	berbicara bahasa Arab.	
13	Saya selalu khawatir akan salah tata bahasa ketika berbicara bahasa Arab.	7
14	Ketika gugup, saya sulit memahami pertanyaan dalam bahasa Arab.	8
15	Saat berbicara bahasa Arab, saya sering mengulang kata karena takut salah.	5
16	Konsentrasi saya mudah hilang ketika berbicara bahasa Arab.	9
17	Saya membutuhkan waktu lama untuk berpikir sebelum menjawab dalam bahasa Arab.	8
18	Kosakata yang saya kuasai kadang hilang dari ingatan saat harus berbicara bahasa Arab.	9
19	Alih-alih fokus pada isi pembicaraan, saya lebih memikirkan kesalahan saya.	8
20	Membayangkan kemungkinan gagal membuat saya cemas sebelum berbicara bahasa Arab.	9
21	Saya merasa malu ketika harus berbicara bahasa Arab di depan teman-teman.	7
22	Ada rasa takut ditertawakan jika saya salah berbicara bahasa Arab.	6
23	Dibandingkan teman yang fasih, saya sering merasa rendah diri.	5
24	Saya cenderung menghindari kesempatan untuk berbicara bahasa Arab.	7
25	Saya takut guru akan menilai buruk kemampuan berbicara saya dalam bahasa Arab.	7
26	Saat semua perhatian tertuju pada saya, berbicara bahasa Arab membuat saya gugup.	6
27	Saya khawatir teman-teman menilai saya kurang pandai ketika salah berbicara bahasa Arab.	7
28	Berbicara bahasa Arab secara spontan membuat saya merasa tidak nyaman.	7
29	Diam di kelas sering saya pilih agar tidak harus berbicara bahasa Arab.	8
30	Saya takut gagal menyampaikan maksud ketika menggunakan bahasa Arab.	8

MODUL AJAR / RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP+)			
<b>A. INFORMASI UMUM</b>			
<b>Nama Penyusun</b>	: Muzamil R Pawi		
<b>Institusi</b>	: MTS Wahid Hasyim 1 Dau Malang		
<b>Mata Pelajaran</b>	: Bahasa Arab		
<b>Topik/Bab</b>	: الهواية (Hoby)		
<b>Materi Pokok</b>	: Berbicara bahasa Arab dengan materi الهواية (Hoby).		
Jenjang sekolah	: Madrasah Tsanawiyah (MTS)	Semester	: 1 (Ganjil)
Fase/kelas	: D/8	Alokasi Waktu	: 2 JP
Tahun ajaran	: 2025/2026	Jumlah Pertemuan	: 2 Pertemuan
Moda Pelajaran	: Tatap Muka		
Metode Pembelajaran	: Mindfulness Training		
Model Pembelajaran	: Keterampilan proses (Process Skill)		
Target Peserta Didik	: Peserta Didik Reguler		
Karakteristik PD	: Umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar		
Jumlah peserta	: 28 Peserta Didik		
Profil Pelajar Pancasila	: <input type="checkbox"/> Mandiri	: Bertanggung jawab atas proses dan hasil materi ajar	
	: <input type="checkbox"/> Berani	: Mengucapkan Hoby dalam bahasa Arab	
Nilai Integritas	: <input type="checkbox"/> Jujur	<input type="checkbox"/> Mandiri	
	: <input type="checkbox"/> Bertanggung jawab	<input type="checkbox"/> Berani	
Nilai Rahmatan Lil Alamin	: Keteladanan (Qudwah)		
Sarana dan Prasarana	: 1. Modul Ajar Bahasa Arab : 2. LKPD : 3. Papan Tulis, Spidol : 4. Buku Catatan Peserta Didik : 5. Alat Tulis Peserta Didik		
<b>B. KOMPETENSI INTI</b>			
<b>1. Capaian Pembelajaran</b>			
❖ <b>Capaian Pembelajaran (Fase D):</b>			
<b>Membaca (Qira'ah)</b>			
a. Peserta didik dapat memahami Hoby dalam bahasa Arab			
❖ <b>Menyimak-Berbicara (Istima'-Kalam)</b>			
a. Peserta didik dapat mengetahui Hoby dalam bahasa Arab			
b. Peserta didik dapat melafalkan Hoby menggunakan bahasa Arab			
❖ <b>Menulis (Kitabah)</b>			
a. Peserta didik menuliskan Hoby dalam bahasa Arab			
<b>2. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)</b>			
a. Mengetahui Hoby menggunakan bahasa Arab			
b. Menulis Hoby dalam bahasa Arab			
c. Membicarakan Hoby menggunakan bahasa Arab			
<b>3. Tujuan Pembelajaran</b>			

- a. Peserta didik dapat mengidentifikasi Hoby menggunakan bahasa Arab
- b. Peserta didik dapat menulis Hoby dalam bahasa Arab
- c. Peserta didik dapat membicarakan Hoby menggunakan bahasa Arab

#### 4. Pemahaman Bermakna

Dengan materi ini, peserta didik peserta didik dapat mengetahui Hoby dalam bahasa Arab

#### 5. Pertanyaan Pemantik

- a. Sebutkan nama-nama Hoby dalam bahasa arab?
- b. Apa saja mufrodat Hoby yang diajarkan oleh guru?

#### 6. Asessmen

- a. Asessmen Diagnostik  
Menyebutkan mufrodat Hoby dalam bahasa Arab.
- b. Asessmen Formatif  
Menyebutkan dan menuliskan nama Hoby dalam bahasa Arab berdasarkan pada gambar

#### 7. Kegiatan Pembelajaran

### PERTEMUAN 1

#### A. Kegiatan Awal (10 Menit)

1. Guru memberi salam dan melakukan absensi.
2. Peserta didik berdo'a bersama sebelum memulai pelajaran yang dipimpin oleh ketua kelas.
3. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking.
4. Guru melakukan apresepsi.
5. Guru memberikan pertanyaan pemantik.
6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan jenis penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (40 menit)

1. Guru memberikan tritmen *Minfulnes Training* kepada siswa sebelum melakukan belajar mengajar
2. Guru menjelaskan materi kepada peserta didik tentang hoby *الهواية* yang akan dibahas
3. Peserta didik berbicara bahasa arab singkat dari hasil penjelasan terkait kosakata dan teks hiwar materi *الهواية*

#### C. Kegiatan Penutup (10 Menit)

1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah berlangsung.
2. Guru memandu peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.
3. Guru memberikan pesan dan motivasi melalui mahfudzot *اطلب العلم من المهد إلى اللحد*
4. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
5. Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan do'a bersama dipimpin oleh ketua kelas.

### PERTEMUAN 2

#### A. Kegiatan Awal (10 Menit)

1. Guru memberi salam dan melakukan absensi.
2. Peserta didik berdo'a bersama sebelum memulai pelajaran yang dipimpin oleh ketua kelas.
3. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking.
4. Guru melakukan apresepsi.
5. Guru memberikan pertanyaan pemantik.
6. Guru menyampaikan menyampaikan tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan jenis penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (40 menit)

1. Guru memberikan tritmen *Minfulnes Training* kepada siswa sebelum melakukan belajar

mengajar

2. Guru menjelaskan materi kepada peserta didik tentang hoby الهواية yang akan dibahas
3. Peserta didik berbicara bahasa arab singkat dari hasil penjelasan terkait kosakata dan teks hiwar materi الهواية

### C. Kegiatan Penutup (10 Menit)

1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah berlangsung.
2. Guru memandu peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.
3. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking kembali.
4. Guru memberikan pesan dan motivasi melalui mahfudzot جَرِّبْ وَلَا حِطُّ تَكُنْ عَارِفًا
5. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
6. Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan do'a bersama dipimpin oleh ketua kelas

### REFLEKSI

Guru

- Apakah tujuan pembelajaran telah tercapai?
- Apakah seluruh peserta didik mengikuti pelajaran dengan antusias?
- Kesulitan apa yang dialami oleh peserta didik?
- Langkah apa yang harus diperlukan untuk memperbaiki proses belajar?

Peserta Didik

- Apa saja kesulitanmu dalam memahami materi ini?
- Bagaimana kamu mengatasi hambatan tersebut?
- Hal apa yang membuatmu bersemangat saat belajar hari ini?

### C. LAMPIRAN

Bahan Bacaan Guru dan Peserta didik  
Rubrik penilaian  
Daftar pustaka

Batu, 20 Oktober 2025

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa Peneliti

Muhyidin yahya M.Pd  
NIP.

Muzamil R Pawi  
NIM. 240104210032

## الملحق الثامن: وثائق البحث



## السيرة الذاتية للباحث



الاسم : مزمل أر باوى

التاريخ ومحل الميلاد : بيلمينغ، ١٩ سبتمبر ٢٠٠٢

الجنسية : أندونيسي

البريد الإلكتروني : muzamilrpawi79@gmail.com

الخبرات التربوية :

الرقم	الخبرات التربوية	السنة
١	مدرسة الإبتدائية حكومية ٩ غونونج ميغانج	٢٠٠٨ - ٢٠١٤
٢	مدرسة المتوسطة الإسلامية أريضة باليمبانج	٢٠١٤ - ٢٠١٧
٣	مدرسة الثانوية الإسلامية أريضة باليمبانج	٢٠١٧ - ٢٠٢٠
٤	جامعة الإسلامية الحكومية رادين إنتان لامبونج	٢٠٢٠ - ٢٠٢٤

البحوث العلمية المنشورة:

The Effect Of Mindfulness Training On Reducing Anxiety In Arabic Speaking Among Students At MTs Wahid Hasyim 1 Dau Malang,  
<https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40877>