

Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار الخامس - العدد الثالث عشر || تاريخ الإصدار 2026-04-20



القدرات الخطابية والإلقاءية ودورها في بناء وتعزيز الثقة بالنفس

Rhetorical and public speaking abilities and their role in building and enhancing self-confidence

الدكتور فؤاد سلمان¹ - الدكتورة منيرفا جرایسة²

Minerva Saliba Jaraysah - Fouad Suliman Salman

1دكتورة في اللسانيات وتحليل الخطاب -جامعة بيت لحم

2دكتورة في الإرشاد التربوي والنفسي- جامعة بيت لحم

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss5139>

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

Clarivate | ProQuest

Ulrichsweb™



ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE



Google Scholar

معرفة
e-Marefa



شبكة المعلومات التربوية العربية
Arab Educational Information Network

AskZad

ORCID
Connecting Research
and Researchers

INTERNATIONAL
Scientific Indexing

CC creative
commons

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور القدرات الخطابية والإلقاءية في بناء وتعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة، انطلاقاً من ملاحظة ما يعانيه كثير من الطلبة من رهبة التحدث أمام الجمهور وضعف التعبير الشفهي، وما يرافق ذلك من تردد وانخفاض في تقدير الذات. وقد سعت الدراسة إلى قياس مستوى هذه القدرات لدى الطلبة، وتحليل طبيعة العلاقة بينها وبين الثقة بالنفس، إضافة إلى تقييم أثر التدريب الخطابي المنظم في تحسين الأداء الإلقائي والنفسي معاً.

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطُبِّقت على عينة من طلبة مساق اللغة العربية (121) في جامعة بيت لحم، حيث قُسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية خضعت لبرنامج تدريبي في مهارات الخطابة والإلقاء، وضابطة درست بالطريقة الاعتيادية. وُجمعت البيانات باستخدام استبانة لقياس القدرات الخطابية والإلقاءية ومستوى الثقة بالنفس، وطُبِّقت قبلًا وبعدياً، ثم عولجت إحصائياً للمقارنة بين المتوسطات ودلالة الفروق.

أظهرت النتائج وجود تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الخطابي والإلقائي بعد البرنامج التدريبي، كما ارتفعت درجات الثقة بالنفس لديهم بصورة دالة إحصائياً مقارنة بالقياس القبلي وبالمجموعة الضابطة. وكشفت النتائج عن علاقة ارتباط إيجابية بين تنمية مهارات الإلقاء وبين ازدياد الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الجمهور والتعبير عن الأفكار بوضوح. في المقابل، لم تسجل المجموعة الضابطة تغيرات جوهرية، مما يؤكد أثر التدريب المنظم في إحداث هذا التحسن. كما بينت التحليلات أن ممارسة التحدث أمام الآخرين، والتغلب التدريجي على رهبة المسرح، وتلقي التغذية الراجعة، تعد من أبرز العوامل التي تسهم في تعزيز الثقة بالنفس.

وتخلص الدراسة إلى أن الخطابة ليست مهارة لغوية فحسب، بل أداة تربوية ونفسية تسهم في بناء شخصية الطالب الجامعي، وتدعم حضوره الأكاديمي والاجتماعي. وبناءً على ذلك، توصي بدمج برامج تدريبية في مهارات الإلقاء ضمن الخطط الجامعية، وتكثيف الأنشطة الصفية التي تتيح للطلبة فرص التعبير والممارسة العملية، لما لذلك من أثر مباشر في تنمية الثقة بالنفس وإعدادهم لمتطلبات الحياة المهنية.

الكلمات المفتاحية: مهارات الخطابة والإلقاء، الثقة بالنفس، طلبة الجامعة، التدريب الخطابي.

Abstract:

This study aimed to investigate the role of rhetorical and oral delivery skills in developing and enhancing self-confidence among university students. The research emerged from the observation that many students experience anxiety when speaking in public and show weakness in oral expression, which often results in hesitation and low self-esteem. Accordingly, the study sought to assess students' rhetorical and delivery competencies, examine the relationship between these skills and self-confidence, and evaluate the impact of structured speech training on both communicative performance and psychological well-being.

The study adopted a quasi-experimental design and was conducted on a sample of students enrolled in the Arabic Language (121) course at Bethlehem University. Participants were divided into two groups: an experimental group that received a training program in public speaking and delivery skills, and a control group that followed the regular instructional approach. Data were collected using a questionnaire designed to measure rhetorical and delivery skills as well as levels of self-confidence. The instrument was administered before and after the intervention, and the data were statistically analyzed to compare mean scores and determine the significance of differences.

The findings revealed a noticeable improvement in the experimental group's rhetorical and oral performance following the training program. Their self-confidence scores also increased significantly compared to both the pre-test results and the control group. Moreover, the results indicated a positive correlation between the development of delivery skills and enhanced self-efficacy, audience engagement, and clarity of expression. In contrast, the control group showed no substantial changes, highlighting the effectiveness of structured training in

producing measurable improvements. Regular speaking practice, gradual exposure to public performance, and constructive feedback were identified as key factors contributing to increased confidence.

The study concludes that public speaking is not merely a linguistic skill but also an educational and psychological tool that contributes to shaping students' personalities and strengthening their academic and social presence. Accordingly, the study recommends integrating systematic speech training programs into university curricula and expanding classroom activities that provide students with opportunities for active verbal expression, given their significant role in fostering self-confidence and preparing students for professional life.

Keywords: Public speaking and presentation skills, self-confidence, university students, rhetorical training.

المقدمة

حظي فنُّ الخطابة والإلقاء باهتمام الكثير من الدارسين نظرًا لأهميته ودوره في حياة الإنسان وصلته الوثيقة بمجتمعه وقدرته على التكيف والانخراط فيه والتأثير في سلوك أفراد.

تعد مرحلة الشباب من أهم المراحل العمرية التي تتشكل خلالها ملامح الشخصية والهوية الذاتية، نتيجة التغيرات الجسدية والانفعالية والاجتماعية والمعرفية، وبرزت الحاجة إلى الأمن والاحترام وتقدير الذات، وهو ما يعزز الشعور بالقيمة والقبول والثقة بالنفس.

وتعد الثقة بالنفس من أبرز الأمور التي يسعى الفرد لاكتسابها وبنائها لأنها سبيله لمواجهة التحديات واتخاذ القرارات المناسبة، وعليه لا شك أن الإلقاء المميز والقدرة الخطابية تعد من أهم الأسس التي تدعم الثقة بالنفس وتنميها لدى الفرد، والمتحدث المتمرس والخطيب الناجح يستطيع أن يجذب إليه الجمهور سواء في المحاضرة أو المدرسة أو في أي مكان؛ لأن الخطابة تعتمد على مواجهة الجمهور والمخاوف والتغلب عليها، ولا تختلف على أن مواجهة الجمهور من أكثر المخاوف الشائعة لدى الطلبة الجامعيين تحديداً لأنهم أمام أشخاص جدد ومن بيئات مختلفة، وعليه فإن التغلب على تلك المخاوف يبني ثقة الإنسان ويجعله أكثر استعداداً لمواجهة التحديات الأخرى في حياته .

مشكلة الدراسة

رغم ما تتيحه الجامعات من فرص للتعليم والتفاعل، إلا أن العديد من الطلبة يعانون من ضعف في مهارات الإلقاء والتعبير، مما ينعكس سلباً على ثقتهم بأنفسهم. وفي ظل تزايد أهمية الكفاءة الخطابية في الحياة الأكاديمية والمهنية، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين القدرات الخطابية والإلقاءية وبين مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين بسبب حاجة الطلبة في كثير من الأحيان وخلال مسيرتهم الدراسية لمواقف تتطلب منهم الإلقاء والتعبير عن موضوعات مختلفة تتعلق بدراساتهم ك تقديم عرض أو مادة أو مشروع تخرج فيواجه الكثير منهم ضغوطاً نفسية نابعة من خوفهم من مواجهة الجمهور والعرض أمام زملائهم مما يتسبب لهم بالإحراج والتراجع والتردد أحياناً مما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن أهمية القدرات الخطابية والإلقاءية ودورها في بناء وتعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة مساق اللغة العربية 121 شعبة A&B ، وتنطلق مشكلة الدراسة من الإجابة على السؤال التالي: هل للإلقاء والخطابة أثرٌ في بناء وتعزيز الثقة بالنفس؟.

أهمية الدراسة

أصبحت الخطابة والقدرة على الإلقاء أساساً مهماً ورئيسياً في بناء وتعزيز الثقة بالنفس بل وعلامة مهمة من علامات الإنسان المتحضر الذي يستطيع أن يؤثر في الآخرين؛ لأنه يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره بصورة لافتة وألفاظ دقيقة تنعكس من خلال فصاحته مما يعطيه أفضلية عن الآخرين، وتزداد ثقته بنفسه وبقدراته، كما ستكشف الدراسة عن العلاقة بين المهارات الإلقاءية والخطابية من جانب وبين الثقة بالنفس من جانب آخر، وما هي أهمية المهارة الإلقاءية في حياة الطالب الجامعي في مواجهة الضغوط الجامعية، وتحقيق النجاح في الحياة المهنية والاجتماعية بعد الجامعة؟، وتتجلى أهمية هذه الدراسة في أنها:

- تركز على مرحلة عمرية حساسة وهي مرحلة الجامعة، حيث تتشكل الثقة بالنفس وتُصقل المهارات الشخصية.
- تساهم في أيضاً دور التدريب الخطابي في تعزيز قدرة الطالب على التعبير والقيادة.

- تقدم نتائج قابلة للاستفادة في إعداد برامج جامعية لتطوير مهارات الإلقاء.

فرضية الدراسة

يفترض الباحثان أن القدرة على الإلقاء والخطابة أساس مهم ورئيسي في بناء وتعزيز ثقة المتحدث بنفسه فعندما يستطيع التعبير عن أفكاره بشكل واضح فإن ذلك يشعره بثقة أكبر، ومن فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق لدى طلبة الجامعة الذين يدرسون مساق اللغة العربية في جامعة بيت لحم عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)
2. توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق لدى طلبة الجامعة الذين يدرسون مساق اللغة العربية في جامعة بيت لحم عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)
3. توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد التطبيق لدى طلبة الجامعة الذين يدرسون مساق اللغة العربية في جامعة بيت لحم عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)
4. توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل التطبيق لدى طلبة الجامعة الذين يدرسون مساق اللغة العربية في جامعة بيت لحم عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف إلى مستوى القدرات الخطابية والإلقائية لدى طلبة مساق اللغة العربية 121.
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة مساق اللغة العربية 121
- قياس العلاقة بين هذه القدرات وبين الثقة بالنفس.
- تقديم توصيات لتعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم من خلال تطوير مهارات الخطابة.

عينة الدراسة

تم إجراء الدراسة على طلبة مساق مهارات اللغة العربية 121 الشعبتين A/B المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام 2026/2025 ، وعليه ستقتصر نتائج الدراسة على مجتمع الدراسة والمجتمعات المماثلة لها؛ حيث جاء اختيار هذا المساق لأنه يشتمل على الكثير من المهارات العملية والجديدة إلى حد ما، وسيكون لها تأثير كبير في حياة دارسيه، بالإضافة إلى كونه مساق لم يمض على تدريسه أكثر من عامين تخله موضوعات مهمة تضاف إلى قدرات الطلبة، ويطلعهم على تقنيات جديدة تمكّنهم من التغلب على رهبة المسرح والتحدث أمام الجمهور، ويبلغ عدد طلبة المساق 62 طالباً وطالبة.

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى القدرات الخطابية والإلقائية لدى الطلبة الجامعيين؟
2. ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة؟
3. هل توجد علاقة بين القدرات الخطابية والإلقائية بالثقة بالنفس لدى أفراد العينة من الطلبة الجامعيين؟

حدود الدراسة:

يمكن تلخيص حدود الدراسة ومحدداتها وفق النقاط التالية:

- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على تحليل العلاقة بين مهارات الخطابة والإلقاء والثقة بالنفس.
- الحدود المكانية: جامعة بيت لحم، طلبة مساق اللغة العربية 121.

• الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2026/2025.

الحدود البشرية: عينة من 62 طالبًا وطالبة من مختلف التخصصات.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، الذي يعتمد على تصميم بحثي يهدف إلى تحديد العلاقة السببية بين المتغيرات الأساسية في الدراسة، وذلك من خلال مقارنة أداء مجموعتين على الأقل (تجريبية وضابطة) قبل وبعد تطبيق المتغير المستقل (التدريب أو البرنامج) دون الاعتماد الكلي على التعيين العشوائي للمشاركين في المجموعات. ويُعد هذا المنهج مناسبًا بشكل خاص في البحوث التربوية حيث لا يكون من الممكن دائمًا تعيين الأفراد عشوائيًا بسبب الظروف الواقعية داخل البيئة التعليمية، كما أنه يجمع بين عناصر التجربة الحقيقية والتحليل الوصفي للبيانات (Turn0search1؛ Turn0search24).

ويندرج المنهج شبه التجريبي ضمن أطر المناهج العلمية في البحوث التربوية، كما يشير إليه كتاب مناهج البحث في التربية وعلم النفس بأنه تصميم يُستخدم في الحالات التي يصعب فيها السيطرة الكاملة على المتغيرات أو استخدام التعيين العشوائي، لكنه يظل من المناهج الفعالة في اختبار الفرضيات المتعلقة بالآثار والتأثير ضمن بيئات طبيعية، خاصة في الميدان التعليمي والنفسى حيث يرتبط البحث بالسياق الواقعي للطلاب والمعلمين (ملحم، 2000).

بهذا الشكل، يوفر المنهج شبه التجريبي توازنًا بين الصرامة المنهجية والمرونة التطبيقية، ويتيح للباحثين استخدام الأدوات الكمية مثل الاستبيانات والاختبارات المعيارية قبل وبعد التطبيق لتحليل أثر التدخلات التعليمية، مع الأخذ في الاعتبار حدود التعميم وصعوبة التحكم في كل العوامل الخارجية في بيئات الدراسة الحقيقية.

مصطلحات الدراسة

تضمنت الدراسة مجموعة من المفاهيم العلمية التي ركزت عليها الدراسة وتم استخدامها من قبل الباحثين، والتي يمكن تلخيصها بالمفاهيم التالية:

مفهوم الخطاب

جاء مفهوم الخطاب في لسان العرب في تعريفه اللغوي أنه مراجعة الكلام بين طرفين أو أكثر، بحيث يتم تبادل رسائل لغوية (ابن منظور، د.ت). ونجده عند أبي البقاء الكفوي في *الكليات* حين يقول: «الخطاب هو الكلام الذي يقصد به الإفهام، إفهام من هو أهل للفهم، والكلام الذي لا يقصد به إفهام المستمع فإنه لا يسمى خطابًا» (الكفوي، د.ت).

مفهوم الإلقاء

الإلقاء هو فن أيسّح المعاني بالنطق والصوت لكي تتوثق حلقة الاتصال بين المتكلم والمخاطب، دون أن يشوبها اضطراب أو لبس، حتى تأتي الصورة السمعية دقيقة في تفاصيلها (سعد، د.ت). وعليه فإن الإلقاء أداء يتكون من عنصرين: صوتي وبصري، يعبران عن مضمون الخطاب بطريقة تثير انتباه الجمهور وتجعله متفاعلًا مع المتحدث. ويقوم الإلقاء على إيصال الكلام إلى المستمع، وبدون ذلك لا يُعد إلقاءً؛ لأن الكلام إن لم يصل إلى المتلقي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، فقد شرطه الأساس وهو التلقي.

مفهوم الثقة بالنفس

تُعرف الثقة بالنفس بأنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية، التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة (علي، 2016).

الإطار النظري والدراسات السابقة

يقدم هذا الجزء الإطار النظري الذي تستند إليه الدراسة، من خلال عرض مفاهيمها الرئيسة، بالإضافة إلى مناقشة العلاقة بين المتغيرين الرئيسيين.

الخطاب

تعددت مفاهيم الخطاب نتيجة تعدد مجالاته وتداخل تعريفاته، ويُعد مصطلح الخطاب من المصطلحات الحديثة التي دخلت الدراسات العربية المعاصرة. وقد ورد لفظ الخطاب في القرآن الكريم بصيغ متعددة، كما في قوله تعالى:

(ولا تخاطبني في الذين ظلموا إنهم مغرقون) (هود، 38) حيث يشير مصطلح الخطاب في الآية إلى الكلام الواضح الذي لا لبس فيه، وهو ما يتوافق مع دلالة الخطاب اللغوية.

وفي العصر الحديث، قدّم الباحثون العرب جهودًا مهمة في تحديد مفهوم الخطاب، مثل عبد السلام المسدي الذي اعتبر الخطاب كلاً أو مقالاً أفرزته علاقات معينة وحددت أجزاؤه (المسدي، 1987). كما ورد مصطلح الخطاب في لسان العرب على أنه مراجعة الكلام، وخاطبه بالكلام مخاطبة (ابن منظور، د.ت). وجاء في أساس البلاغة للزمخشري: «خاطبه أحسن الخطاب»، أي المواجهة في الكلام (الزمخشري، د.ت).

ونستنتج مما سبق أن الخطاب هو الكلام والمعلومات التي يرسلها المتكلم إلى السامع وفق نظام لغوي مشترك بين الطرفين، بحيث يكون السامع مهياً للفهم، وبذلك يقوم الخطاب على ثلاثة عناصر أساسية: المتكلم، والسامع، والرسالة.

عناصر الخطاب

يقوم الخطاب، مهما تعددت سياقاته ومجالاته، على عناصر أساسية، هي:

- **المرسل:** وهو الطرف الأول في الخطاب، وبه تكتمل الدائرة الخطابية، إذ يختار الأدوات والصيغ التي تناسب المتلقي.
 - **المرسل إليه:** وهو الطرف المخاطب الذي يفكك الخطاب ويفسره، ولا تقل مهمته أهمية عن مهمة المرسل، إذ يسهم في توجيه صياغة الخطاب وتأويله.
 - **السياق:** ويتمثل في الزمان والمكان والعلاقة بين طرفي الخطاب، ويُعد عنصرًا حاسمًا في فهم المقاصد وبناء المعنى؛ إذ يعتمد المتلقي على السياق في تفسير البنية المعجمية والنحوية للقول.
- ويُتسم السياق إلى سياق شفاف تكون فيه العبارات واضحة ومحددة الدلالة، وسياق كثيف تكون ألفاظه موحية ومتعددة الاحتمالات، كما في النصوص الأدبية والشعرية.

الإلقاء

الإلقاء لغةً مشتق من الجذر الثلاثي «لقى»، ويعني التقاء طرفين، ويشير ابن منظور إلى أن الإلقاء هو طرح الشيء وإخراجه، ويقال: ألقى الكلام إذا أخرجه من جهازه النطقي ومن قريرة نفسه (ابن منظور، د.ت). ويرى فاروق سعد أن فن الإلقاء يجمع بين النطق المتنوع والتعبير بالحركة، حيث يرتبط النطق بمخارج الحروف وتكثيف الصوت، في حين يتمثل التعبير الحركي في حركات أعضاء الجسد (سعد، د.ت). ويهدف الإلقاء إلى نقل الأفكار إلى السامعين وإقناعهم والتفاعل معهم عبر المشافهة.

الثقة بالنفس

تُعد الثقة بالنفس من السمات الإيجابية التي تسهم في التعامل مع ضغوط الحياة، وتشجع النمو النفسي الإيجابي، وتدعم التكيف النفسي والاجتماعي، والمثابرة في تحقيق الأهداف (الوليد، 2022). كما تُعرّف بأنها تقييم الفرد لذاته وإيمانه بقدرته على إنجاز المهام ومواجهة التحديات، وتتبع – وفق نظرية الكفاءة الذاتية – من تجارب النجاح السابقة والتغذية الراجعة الإيجابية من البيئة. (Bandura, 1977)

وترى الدراسات العربية أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً مباشراً بقدرة الفرد على التعبير عن ذاته والظهور أمام الآخرين دون تردد أو خجل. ويلعب تقدير الذات دوراً محورياً في الحياة الاجتماعية والانفعالية والدراسية، ويُعد عاملاً لازماً لبناء الثقة بالنفس؛ إذ إن غيابها يؤدي إلى الشعور بالعجز وعدم القدرة على مواجهة المشكلات (الزبني، 2023). وعليه، تُعرّف الثقة بالنفس بأنها اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية، وقدرته على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وبلوغ أهدافه (علي، 2016).

هناك عدة مظاهر وعلامات تستطيع أن تحدد لنا الشخص الواثق بنفسه أو مدى ثقته بنفسه من عدمها، ومن أهم مظاهر الميزة للثقة بالنفس:

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات والآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عن مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.

• الاتزان الانفعالي (نزيم، 2019).

أما مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

- التمرکز حول الذات.
- القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة.
- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندتهم، والميل إلى التردد والتراجع.
- الشعور بالخجل والارتباك والخوف من المواقف الجديدة.
- الإعراض عن المشاركة الإيجابية والقلق من المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران (نجمة، 2014).

مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وتساعد على التكيف اجتماعياً ونفسياً، وتجعله يتحلى بصحة نفسية سليمة، ومن أبرز هذه المقومات:

- المقومات الجسمية: إن خلو جسم الفرد وسلامته من الأمراض التي من الممكن أن تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها، والجاذبية الشخصية، والقدرة التعبيرية، فهناك ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فكلما زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه.
- المقومات العقلية: ومنها الذكاء، وقوة الذاكرة، والخيال واستعداد الفرد للتعلم، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة مع توجيه الطاقات المبدولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبدول دون تحقيق للأهداف أو يعود بالفائدة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة جميعها تساعد على بناء ثقته بنفسه (الخيري، 2023).
- المقومات الاجتماعية وهي تؤكد الفرد من كفاءته في التعامل الايجابي مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية معهم، والقدرة على اقامة مناقشات جادة، والشعور بالاطمئنان عند التحدث إلى الآخرين، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة (الوليد، 2022).

أهمية الثقة بالنفس

تتجلى أهمية الثقة بالنفس في تأثيرها العميق والشامل على مختلف جوانب حياة الأفراد. فهي تلعب دورًا محوريًا في تعزيز الصحة النفسية وتقليل مستويات القلق والتوتر (Brown, 2012). الأفراد الذين يمتلكون ثقة عالية بأنفسهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الحياتية، واتخاذ القرارات، والتعافي من النكسات وأيضاً التخلص من الخوف والشعور بالسعادة وزيادة من قدرته على الانتاجية وتطوير الذات (Dweck, 2006).

علاوة على ذلك، تعتبر الثقة بالنفس محرّكًا أساسيًا للنجاح الأكاديمي والمهني، حيث تدفع الأفراد إلى السعي لتحقيق أهدافهم ببذل جهد أكبر وإصرار أعمق (Bandura, 1977)، كما انها تمكن الفرد من التمتع بصحة نفسية جيدة، وذلك من خلال قدرته على اتخاذ القرارات ومواجهة التحديات والتخلص من الخوف وتمنحه الشعور بالسعادة وتزيد من قدرته على الانتاجية وتطوير الذات.

ويمكن أن نوضح الأهمية بالنقاط التالية:

- تحقيق التوافق النفسي.
- استمرار اكتساب الخبرة.
- حب الآخرين.
- مواجهة الصعوبات والمشكلات.

• تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.

• التخلص من الشعور بعدم الأمان (معايشة وخطاطبة وبوقرة، 2022).

أساليب تنمية الثقة بالنفس لدى الشباب:

➤ التشجيع واعطاءهم الفرصة لإبداء رأيهم في الموضوعات التي تخصهم وتحيط بهم.

➤ إعطاءهم بعض المسؤوليات وتويعدهم على تحمل المسؤولية.

➤ تحفيزهم وتعزيزهم وعدم وصفهم بصفات غير مرغوبة (العنزي، 2012).

➤ إعطائهم فرصة الاعتماد على النفس في أداء بعض الأعمال التي تخصهم.

➤ إتاحة فرصة للتعبير عما يجول في أذهانهم دون ردهم (نزيم، 2019).

وفي إطار تفسير النظريات النفسية أوضحت نظرية التحليل النفسي أن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد رائد التحليل النفسي يوضح الأهمية السيكولوجية للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو- الأنا - الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان في أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق، فإن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازناً حتى تسير حياته سوياً، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين هو والأنا الأعلى والذي من شأن الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تُشكل في مجملها هدفاً يسعى الفرد للنضال والسعي من أجل الكمال والتفوق، ولذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر من خلال شعورنا بالنقص. وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق، وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة، يتأثر بالتركيبية الأسرية الاجتماعية (بلال، 2013).

أما النظرية المعرفية السلوكية فقد نظر ألبرت ليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كميّار من معايير الشخصية السوية؛ حيث حدد ثلاث عشرة معياراً للشخصية السوية منها: اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية، تقبل الذات والثقة بالنفس، القدرة على الحصول على السعادة، القدرة على التفكير العلمي، حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين، تقبل الفرد للإحباط وامكانية التعامل معه بفعالية، قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه الواقعية وتحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي.

ويركز هذا الاتجاه على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم "حديث الذات" وأشار إلى تأثيرها على السلوك، كما أنه يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. هذا الاتجاه يُوحى بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصلة لأحداث داخلية إيجابية شكّلت بناءات معرفية؛ نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس (نزيم، 2019).

أما نظرية التحليل الاجتماعي فقد أكدت على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية، فالسلوك الإنساني متعلم وقابل للتغيير من وجهة نظر هورني، وأن الإنسان يسعى إلى تحقيق الامن والرضا لذاته، كما أولت اهتماماً لأثر البيئة في السلوك ونوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الإنساني والاجتماعي الذي ينتمي إليه، وترى بأن طرق التنشئة الاجتماعية السوية تعزز النمو السوي وتساعد على تحقيق الذات والثقة بها وتشجيع الحب والاحترام، فإن نشأ الفرد في جو سليم يشجع الاحترام وحب الذات، نشأ واثقاً من نفسه، وان كان خلاف ذلك، حدث العكس (نجمة، 2013).

أداة الدراسة

تمثلت أداة الدراسة في استبيان تضمن معلومات ديمغرافية تتعلق بالطلبة عينة الدراسة مثل الجنس، التخصص وثلاثة أقسام يتضمن مقاييس صممت من قبل الباحثين وتم تحكيمها من قبل مجموعة من المختصين الأكاديميين.

حيث يتضمن القسم الثاني من الاستبانة مقياس القدرات الخطابية والإلقائية وقد احتوى على عشر فقرات تم الإجابة عليها بحسب مقياس ليكرت الخماسي، أما القسم الثالث فقد تضمن مقياس الثقة بالنفس الذي تضمن خمسة عشر فقرة تم الإجابة عليها أيضاً وفق مقياس ليكرت الخماسي.

الدراسات السابقة

دراسات حول الإلقاء والخطابة:

هدفت دراسة شهبان (2024) إلى تباين علاقة الإلقاء بالإصغاء، وما مدى دور كل منهما في الآخر، والوقوف عند أهمية الإلقاء وكذلك الإصغاء والتأكيد على أن الإلقاء فُدرّة وثقافة وفكر وفن، وكذلك الإصغاء، فإنه فنٌ وسمة حضارية تميّز أصحابها بالراقي والاستجابة والتفاعل والتواصل، واختارت الدراسة خطاب جلاله الملك عبد الله الثاني بن الحسين للأسرة الأردنية أنموذجًا؛ حيث اتبعت المنهج التحليلي لما يتيح من فرصة لتحليل علاقة الإلقاء بالإصغاء، وأظهرت الدراسة العلاقة التفاعلية بين الإلقاء والإصغاء، وكيف تُسهم هذه العلاقة في التطور والتواصل والنماء.

وهدفت دراسة Picanço Marchand DL (2024) وآخرون إلى التحقق مما إذا كان تدريب تحسين التواصل قادرًا على تحسين المؤشرات الفسيولوجية والانطباع الذاتي عند التحدث أمام الجمهور بين طلاب الجامعات. وقد كانت الدراسة تجريبية مستقبلية، مزدوجة التعمية، محكمة، وعشوائية. تم اختيار عينة من الطلاب من كليات وجامعات مختلفة للمشاركة، سواء من خلال الدعوات الشخصية أو عبر الشبكات الاجتماعية و/أو البريد الإلكتروني. أكمل المهام 39 طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عامًا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة التدخل (IG) والمجموعة الضابطة (CG).

شاركت مجموعة التدخل في برنامج تحسين التواصل لمدة ستة أسابيع، ركّز على التنفس، النطق، إيقاع الكلام، تنسيق الجهاز التنفسي والفونيتكس، التعبير اللفظي وغير اللفظي. وتم جمع بيانات تتعلق بمعدل ضربات القلب، تحليل الكورتيزول اللعابي، التقييم الذاتي للقدرة على التحدث أمام الجمهور، وتقييم العروض. وأظهرت النتائج أن مجموعة التدخل سجّلت معدلات أقل لضربات القلب ومستويات الكورتيزول، وتقييمات عروض أفضل، وإدراك ذاتي أعلى لمهارات التحدث أمام الجمهور مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التدريب.

كما أظهرت الدراسة فعالية تدريب تحسين التواصل في تحسين مستويات الكورتيزول، معدل ضربات القلب، والانطباع الذاتي عند التحدث أمام الجمهور لدى طلاب الجامعات.

وسعت دراسة Mandefro Gebre (2024) إلى تحديد العوامل الرئيسية المساهمة في قلق الطلاب عند التحدث خلال العروض الصفية. أجريت الدراسة في جامعة بونغا، وتحديدًا في كلية العلوم التربوية والسلوكية مع طلاب السنة الرابعة في تخصص علم النفس. وقد اتبعت الدراسة المنهج الكمي والنوعي معًا.

تكوّنت العينة من جميع طلاب السنة الرابعة في تخصص علم النفس التربوي والسلوكي بجامعة بونغا، حيث كان عدد الإناث 15 طالبًا، وعدد الذكور 20 طالبًا، بإجمالي 35 طالبًا. جمع الباحثان البيانات من المشاركين باستخدام استبيانات ذاتية الإدارة.

أظهرت البيانات أن من بين 35 مشاركًا، كان 20 طالبًا ذكورًا (57.14%)، و15 طالبة إناث (42.86%). تتأثر تحصيلات الطلاب الأكاديمية بالعديد من العوامل، ومن بين هذه العوامل تناولت الدراسة تأثير قلق التحدث أمام الجمهور على التحصيل الأكاديمي للطلاب.

كان الهدف الأساسي للدراسة هو استكشاف العوامل المساهمة في قلق الطلاب عند التحدث أمام الجمهور في العروض الصفية. وتشمل عواقب قلق التحدث الجوانب العاطفية، والتعليمية، والاجتماعية؛ إذ يمكن أن يؤدي الخجل والانسحاب الاجتماعي إلى تقليل مهارات التواصل الضرورية لتكوين صداقات، ويميل الطلاب الخجولون إلى اختيار وظائف تتطلب القليل من التواصل الشفهي. ومن المتوقع أن ممارسة الخطاب بشكل كامل عدة مرات تمنح المتحدث ميزة، ويمكنهم ممارسته أمام عدد قليل من الأشخاص الذين يشعرون بالراحة معهم.

وسعت دراسة Cham Chau (2022) وآخرون إلى التعرف على العوامل التي تؤثر في مهارات التحدث أمام الجمهور لدى طلاب الدفعة الخامسة والأربعين المتخصصين في برنامج اللغة الإنجليزية عالية الجودة، وتقديم توصيات لتحسين وتعزيز قدرة طلاب اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية على التحدث أمام الجمهور. فشملت عينة الدراسة 86 طالبًا في السنة الثالثة من برنامج اللغة الإنجليزية عالية الجودة. تم استخدام استبيانات لجمع البيانات، وتم تحليلها باستخدام برنامج SPSS للإحصاء، وبالاعتماد على الطريقة الإحصائية الوصفية.

أظهرت نتائج البحث أن قدرة الطلاب على التحدث أمام الجمهور تتأثر بنقص الثقة بالنفس في مهارات التحدث. وفي الوقت نفسه، تؤثر عوامل البرنامج الدراسي وبيئة المدرسة أيضاً على مهارات الطلاب في التحدث أمام الجمهور؛ حيث قدمت الدراسة بعض التوصيات التربوية لتحسين هذه المهارات.

ربط الدراسات الحديثة بفن الخطابة والإلقاء أمام الجمهور:

تؤكد هذه الدراسات الحديثة على الأهمية المستمرة للثقة بالنفس والكفاءة الذاتية في سياق الخطابة والإلقاء أمام الجمهور، فقد أشارت نتائج Linao et al (2025) إلى أن الطلبة الذين يثقون بقدرتهم على التحدث هم أكثر قدرة على التعامل مع الضغط المصاحب للعروض التقديمية والتفاعل

بإيجابية مع الجمهور. من جهة أخرى، تسلط دراسة Kuit (2023) الضوء على دور الكفاءة الذاتية كعامل وقائي ضد قلق التحدث أمام الجمهور، مما يشير إلى أن تعزيز إيمان الفرد بقدرته على النجاح في مواقف التحدث يمكن أن يقلل من شعوره بالقلق، بالإضافة إلى ذلك، تؤكد دراسة استكشاف الكفاءة الذاتية في الخطابة لدى الشباب (2022) على الدور الحاسم للتجارب الإيجابية السابقة في بناء الثقة، فكلما زادت فرص الفرد في التحدث أمام الجمهور بنجاح، تعززت ثقته بنفسه وقدرته على تكرار هذا النجاح في المستقبل.

ويمكن الإشارة أيضاً إلى استنتاجات الدراسات الحديثة حول أهمية بناء الثقة بالنفس لدى الأفراد، خاصة أولئك الذين يواجهون تحديات في التحدث أمام الجمهور بالتركيز على توفير فرص للتدريب والممارسة، وتعزيز الاعتقاد بالقدرة على النجاح (الكفاءة الذاتية)، وتوفير بيئات داعمة تقلل من التوتر والقلق. هذه النتائج لها تطبيقات عملية في تصميم برامج تدريبية وورش عمل تهدف إلى تطوير مهارات الخطابة وتعزيز الثقة لدى المتدربين.

دراسات حول الثقة بالنفس:

هدفت دراسة القيسي (2022) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية بالأردن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة شملت 500 طالب وطالبة. وكان من أهم نتائجها، وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، وارتفاع للذكاء الانفعالي لدى الإناث، وارتفاع الثقة بالنفس لدى الذكور، بالإضافة إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بوعي انفعالي عالٍ لديهم مستويات أعلى من الثقة بالنفس.

كما هدفت دراسة خليل (2022) إلى فحص العلاقة بين ضغوط الحياة الجامعية والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وشملت العينة 200 طالب وطالبة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط الحياة الجامعية والثقة بالنفس، وأن الضغوط المرتفعة تقلل من ثقة الطالب بنفسه، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة تعزى للجنس أو التخصص أو المستوى الدراسي. كما أكدت الدراسة على أهمية وجود خدمات دعم نفسي جامعي للتقليل من أثر الضغوط النفسية وتعزيز التكيف والثقة بالنفس لدى الطلبة.

وسعت دراسة الأحمد وياسين (2021) إلى فحص العلاقة بين ظاهرة التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس، من خلال تطبيق مقاييس على 118 طالباً وطالبة من قسم علم النفس. وخرجت النتائج بوجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي والثقة بالنفس، وأن الطلبة ذوو الثقة المنخفضة يميلون إلى تأجيل المهام الدراسية، وجاءت الفروق لصالح الذكور في التسويف، وعدم وجود فروق في الثقة بالنفس.

وهدفت دراسة الرحال (2021) إلى الكشف عن مدى تأثير الثقة بالنفس على التحصيل الدراسي، وطبقت استبانة على 120 طالباً وطالبة من السنوات الثانية والثالثة. وكان من أهم نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي. وأن الطلبة الأكثر ثقة بأنفسهم يحققون نتائج أكاديمية أفضل.

أما دراسة سليمان (2020)، فقد سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية للإنجاز والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت العينة من 120 طالباً وطالبة. وجاءت النتائج بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدافعية للإنجاز والثقة بالنفس وأن هناك ارتفاع في مستوي المتغيرين لدى أفراد العينة.

ربط الدراسات الحديثة في بناء وتعزيز الثقة بالنفس

تؤكد الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الإلقاء ومستوى الثقة بالنفس حيث يتضح بجلاء أن الإلقاء والخطابة يمثلان ركيزة أساسية في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الكفاءة التواصلية لدى المتعلمين في مختلف المراحل التعليمية. فقد أكدت دراسة شهبان (2024) أن الإلقاء ليس مجرد مهارة لغوية، بل هو قدرة فكرية وثقافية وفنية تسهم في تحقيق التفاعل والتواصل الفعال، كما أن العلاقة التبادلية بين الإلقاء والإصغاء تعزز من تطور الشخصية وتنمية الوعي الذاتي لدى المتلقي والمتحدث على حد سواء، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تقدير الذات والثقة بالنفس.

وتتسجم هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة Picanço Marchand وآخرين (2024)، التي أثبتت تجريبياً أن التدريب المنظم على مهارات التواصل والإلقاء يسهم في خفض المؤشرات الفسيولوجية للقلق مثل معدل ضربات القلب ومستويات الكورتيزول، إلى جانب رفع مستوى الإدراك الذاتي للكفاءة في التحدث أمام الجمهور، وهو ما يعد مؤشراً مباشراً على تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين.

كما وكشفت دراسة Cham Chau وآخرين (2022) أن نقص الثقة بالنفس يمثل العامل الأبرز المؤثر سلباً في مهارات التحدث أمام الجمهور، مؤكدة أن تحسين البيئة التعليمية والبرامج الدراسية الداعمة يسهم في رفع مستوى الثقة والجرأة في التعبير الشفهي. وفي السياق ذاته، أوضحت دراسة Mandefro Gebre (2024) أن قلق التحدث أمام الجمهور يترك آثاراً نفسية وتعليمية واجتماعية عميقة، إذ يؤدي الخجل والانسحاب الاجتماعي إلى ضعف مهارات التواصل وتقييد الطموحات المهنية، غير أن الممارسة المتكررة للعروض الخطابية في بيئات آمنة تساعد على تقليل هذا القلق وتعزيز الثقة بالنفس تدريجياً.

وتدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة (Syafira Putri, 2025)، التي أثبتت أن التدريب التدريجي والمنظم على الخطابة أسهم في تحسين ثقة الطلبة بأنفسهم، وتنمية قدرتهم على كتابة الخطابات وإلقائها بصورة تعبيرية مؤثرة أمام الجمهور. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الإلقاء والخطابة يشكلان أداة تربوية فعالة لبناء الشخصية الواثقة، إذ يسهمان في تنمية الجرأة، وضبط الانفعالات، وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية، مما يعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والاجتماعي، ويجعل من تنمية مهارات الإلقاء مدخلاً أساسياً لتعزيز الثقة بالنفس لدى المتعلمين.

دراسات حول الثقة بالنفس والخطابة:

تبرز أهمية استكشاف العلاقة المعقدة بين الثقة بالنفس والقدرة على التحدث أمام الجمهور بفعالية. وقد ركزت الدراسات الحديثة على فهم الآليات التي تربط بينهما، وتحديد العوامل التي يمكن أن تعزز الثقة بالنفس لدى المتحدثين، وتقييم تأثير هذه الثقة على جودة الإلقاء وتفاعل الجمهور.

هدفت دراسة ليناو وآخرون (Linao et. Al, 2025) إلى تقييم العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارات الخطابة لدى عينة من طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية في المرحلة الثانوية، فاستخدمت الدراسة تصميمًا وصفيًا ارتباطيًا، وجمعت البيانات من خلال استبيانات؛ حيث كشفت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي معتدلاً بين الثقة بالنفس ومهارات الخطابة. فالطلبة الذين أظهروا مستويات أعلى من الثقة بالنفس كانوا أكثر قدرة على إدارة التوتر والتفاعل بثقة مع الجمهور أثناء العروض التقديمية. كما وأوصت الدراسة بتعزيز بيئات تعليمية داعمة وتنفيذ جلسات تدريب منظمة تركز على إدارة القلق والتعبير اللفظي ولغة الجسد الفعالة لتطوير قدرات أقوى في الخطابة.

كما سعت دراسة كوت (Kuit, 2023) إلى معرفة تأثير تدخل تدريبي قائم على اليقظة الذهنية على قلق التحدث أمام الجمهور، ودور الكفاءة الذاتية كوسيط في هذه العلاقة، وذلك في بيئة تدريبية للواقع الافتراضي، واختبار فرضية أن اليقظة الذهنية يمكن أن ترتبط بانخفاض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية، مما يؤدي بدوره إلى تقليل قلق التحدث أمام الجمهور، استخدمت الدراسة منهجية تجريبية وقامت بقياس قلق التحدث أمام الجمهور واليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية باستخدام استبيانات ومقاييس فسيولوجية. فأظهرت النتائج انخفاضاً في قلق التحدث أمام الجمهور وزيادة في الكفاءة الذاتية بمرور الوقت، لكن لم يتم العثور على تأثير كبير للتدريب على اليقظة الذهنية. ومع ذلك، ارتبطت الكفاءة الذاتية الأعلى بانخفاض قلق التحدث أمام الجمهور.

أما دراسة مارشال وبيبلر وآخرون (Marshall-Wheeler et. Al, 2022)، فقد هدفت إلى فهم العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية للشباب في مجال الخطابة. فاستخدمت الدراسة استبيانات لجمع البيانات من الشباب المشاركين في حدث تقديمي على مستوى ولاية كاليفورنيا؛ حيث أظهرت النتائج أن الخبرات الإيجابية (تجارب الخطابة الناجحة السابقة) لها أكبر علاقة بثقة الشباب في قدراتهم على التحدث أمام الجمهور، وأكدت على أهمية توفير فرص متزايدة للتقديم وإزالة الحواجز أمام مشاركة الشباب في فعاليات الخطابة لتعزيز كفاءتهم الذاتية.

نتائج الدراسة

المقدمة

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصل إليها الباحثان عن موضوع الدراسة وهو دور فن الخطابة والإلقاء في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها.

خصائص العينة

تكوين عينة الدراسة من

نتائج الدراسة

4. 2. 1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: قبل وبعد تطبيق البرنامج

ما هو دور فن الخطابة والإلقاء في تعزيز الثقة بالنفس على الطلبة الجامعيين؟

التجريبية				الضابطة			
بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج	
الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري	الانجراف المتوسط الحسابي المعياري

0.25	4.60	0.87	3.44	0.12	4.00	0.61	3.56	القدرات الخطابية
0.32	4.46	0.86	3.49	0.36	3.92	0.69	3.65	القدرات الإلقائية
0.51	3.67	0.85	3.31	0.29	3.34	0.69	3.24	الثقة بالنفس

الجدول (1): يوضح لنتائج وجود فروق ظاهرية في القدرات الخطابية والإلقائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية على القياسين القبلي والبعدي وكذلك وجود فروق في المتوسطات في مستوى الثقة بالنفس؛ حيث انبثق عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق؟ وكانت نتائج السؤال الفرعي الأول كالتالي:

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبارات للعينات المرتبطة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق.

جدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للعينات المرتبطة لاستجابات أفراد عينة الدراسة القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق

قبل تطبيق البرنامج		بعد تطبيق البرنامج			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
3.44	0.87	4.60	0.25	14.063	0.000
3.49	0.86	4.46	0.32	11.489	0.000
3.31	0.85	3.67	0.51	6.285	0.000

يلاحظ من الجدول (2) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق.

إن المتوسط الحسابي للقدرات الخطابية بلغ بعد التطبيق (4.60) وانحراف معياري (0.25) في مقابل (3.44) بانحراف معياري (0.87) قبل التطبيق وهذا يدل على أن القدرات الخطابية قد زادت وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، بلغ المتوسط للقدرات الإلقائية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية 4.46 بانحراف معياري 0.32 في مقابل 3.49 للقياس القبلي وهذه الفروق ذلت دلالة إحصائية أما الثقة بالنفس فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.67 بانحراف معياري 0.51 على القياس البعدي أما القياس القبلي فكانت المتوسط 3.31 وهذه الفروق كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على تحسن في القياس البعدي.

2. هل توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبارات للعينات المرتبطة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق.

جدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للعينات المرتبطة لاستجابات أفراد عينة الدراسة القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق

قبل تطبيق البرنامج		بعد تطبيق البرنامج			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة

0.000	3.859	0.12	4.00	0.61	3.56	القدرات الخطابية
0.067	1.868	0.36	3.92	0.69	3.65	القدرات الإلقائية
0.451	0.759	0.29	3.34	0.69	3.24	الثقة بالنفس

يلاحظ من الجدول رقم (3) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق. أن المتوسط الحسابي للقدرات الخطابية بلغ بعد التطبيق (4.00) وانحراف معياري (12.0) في مقابل (3.56) بانحراف معياري (0.61) قبل التطبيق، وهذا يدل على أن القدرات الخطابية قد زادت وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ، بلغ المتوسط للقدرات الإلقائية للقياس البعدي للمجموعة الضابطة 3.92 بانحراف معياري 0.36 في مقابل 3.65 للقياس القبلي وهذه الفروق غير ذات دلالة إحصائية، أما الثقة بالنفس فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.34 بانحراف معياري 0.29 على القياس البعدي، أما القياس القبلي فكانت المتوسط 3.24 وهذه الفروق كانت غير دالة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على تحسن فقط القدرات الخطابية في القياس البعدي

3. هل توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد التطبيق؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبارات العينات المستقلة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد الضابطة والتجريبية بعد التطبيق.

جدول (4.3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات العينات المرتبطة باستجابات أفراد عينة الدراسة القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد التطبيق

مستوى الدلالة	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	11.825	0.61	3.56	0.25	4.60	القدرات الخطابية
0.000	6.117	0.69	3.65	0.32	4.46	القدرات الإلقائية
0.004	3.032	0.69	3.24	0.51	3.67	الثقة بالنفس

يلاحظ من الجدول رقم (4) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد التطبيق. إن المتوسط الحسابي للقدرات الخطابية بلغ للمجموعة التجريبية بعد التطبيق (4.60) وانحراف معياري (0.25) في مقابل (4.00) بانحراف معياري (0.12) للمجموعة الضابطة وهذا يدل على أن القدرات الخطابية للمجموعة التجريبية أفضل من الضابطة وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ، بلغ المتوسط للقدرات الإلقائية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية 4.46 بانحراف معياري 0.32 في مقابل 3.92 للقياس للمجموعة الضابطة وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، أما الثقة بالنفس فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.67 للمجموعة التجريبية بانحراف معياري 0.51 على القياس البعدي، أما القياس للمجموعة الضابطة على القياس البعدي فكانت المتوسط 3.34 وهذه الفروق كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية كانت أفضل في التحسن في الثقة بالنفس.

4. هل توجد فروق في متوسطات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل التطبيق؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبارات العينات المستقلة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد الضابطة والتجريبية قبل التطبيق.

جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات العينات المرتبطة لاستجابات أفراد عينة الدراسة القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل التطبيق

مستوى الدلالة	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.539	0.617	0.12	4.00	0.87	3.44	القدرات الخطابية
0.414	0.823	0.36	3.92	0.86	3.49	القدرات الإلقائية
0.703	0.383	0.29	3.34	0.85	3.31	الثقة بالنفس

يلاحظ من الجدول (4.4) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على القدرات الخطابية والإلقائية والثقة بالنفس بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل التطبيق، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين قبل التطبيق

ثبات المقياس لجميع المحاور تم حساب معامل الارتباط للقياس القبلي والبعدى للقدرات الخطابية وبلغت قيمة معامل الارتباط 0.895 وهي قيمة كبيرة تدل على ثبات المقياس أما مقياس القدرات الإلقائية فكانت قيمة معامل الارتباط 0.863 وهي قيمة قوية أما معامل الثقة بالنفس على القياس القبلي والبعدى بلغت 0.912 وهي عالية أيضاً أم مقياس الثبات كرونباخ الفا للمقياس فقد تراوح بين 0.896 إلى 0.941 وهي عالية جداً وتناسب لاستخدام المقياس.

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أثر تنمية القدرات الخطابية والإلقائية في تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة مساق اللغة العربية 121، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى على متغيرات القدرات الخطابية، والقدرات الإلقائية، والثقة بالنفس، مقارنة بالقياس القبلي والمجموعة الضابطة.

تشير هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الخطابة والإلقاء في إحداث تحسن جوهري في الأداء الخطابي، وهو ما انعكس إيجاباً على البعد النفسي المتمثل في الثقة بالنفس. ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا (Bandura, 1977)، التي تؤكد أن الخبرات الإلقائية المتكررة تمثل المصدر الأقوى لتعزيز ثقة الفرد بقدراته، إذ إن تمكن الطلبة من مواجهة الجمهور، وتقديم الخطاب، والحصول على تغذية راجعة إيجابية، أسهم في رفع إدراكهم لكفاءتهم الذاتية.

وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Linao et al. (2025) التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الخطابة والثقة بالنفس، حيث أظهر الطلبة ذوو المستويات المرتفعة من الثقة قدرة أكبر على إدارة التوتر والتفاعل الإيجابي مع الجمهور. كما تتوافق مع نتائج Marshall-Wheeler et al. (2022) التي أكدت أن التجارب السابقة الناجحة في الخطابة تعد عاملاً حاسماً في بناء الكفاءة الذاتية لدى المتحدثين الشباب.

من جهة أخرى، أظهرت نتائج المجموعة الضابطة تحسناً محدوداً في القدرات الخطابية دون أن يصل إلى مستوى دال في الثقة بالنفس، وهو ما يشير إلى أن التعلم التقليدي أو التعرض غير المنظم لمهام الإلقاء لا يكفي لإحداث تغيير نفسي عميق، ما لم يُدعم بتدريب تطبيقي منظم. وتتسجم هذه النتيجة مع دراسة خليل (2022) التي أوضحت أن غياب التدخلات الموجهة يقلل من فرص تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، الأمر الذي يعزز من صدق النتائج اللاحقة، ويؤكد أن الفروق البعدية تعزى إلى أثر البرنامج التدريبي، وليس إلى فروق سابقة بين المجموعتين.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات الخطابية والقدرات الإلقائية ومستوى الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث ارتفعت المتوسطات الحسابية لهذه المتغيرات بشكل ملحوظ مقارنة بالقياس القبلي والمجموعة الضابطة. ويعكس هذا التحسن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الممارسة العملية والتدريب المنهجي في تنمية مهارات الخطابة والإلقاء لدى الطلبة الجامعيين.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة شهوان (2024) التي أكدت العلاقة التفاعلية بين الإلقاء والإصغاء، وأن الإلقاء ليس مجرد مهارة لغوية بل قدرة فكرية وثقافية وفنية تسهم في تعزيز التواصل والنمو المعرفي. ويؤكد التحسن الملحوظ في القدرات الخطابية والإلقاءية لدى أفراد المجموعة التجريبية صحة هذا الطرح، حيث أظهر الطلبة قدرة أكبر على تنظيم أفكارهم والتفاعل الإيجابي مع الجمهور بعد التدريب.

كما تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Picanço Marchand وآخرين (2024) التي أثبتت فاعلية برامج تحسين التواصل في خفض المؤشرات الفسيولوجية للتوتر ورفع مستوى الثقة بالنفس وتحسين الأداء في التحدث أمام الجمهور. وقد ظهر ذلك جلياً في نتائج الدراسة الحالية من خلال الارتفاع الدال إحصائياً في متوسط الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى أن التدريب المنتظم يسهم في تقليل القلق المرتبط بالمواقف الخطابية وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية.

وتدعم نتائج الدراسة أيضاً ما توصلت إليه دراسة Cham Chau وآخرين (2022) التي أكدت أن نقص الثقة بالنفس يعد من أبرز العوامل المؤثرة سلباً في مهارات التحدث أمام الجمهور. فقد بيّنت نتائج الدراسة الحالية أن رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة انعكس إيجابياً على أدائهم الخطابية والإلقاءية، مما يؤكد العلاقة الوثيقة بين الثقة بالنفس والقدرة على التعبير الشفهي أمام الآخرين.

ومن جهة أخرى، تتقاطع نتائج هذه الدراسة مع دراسة Mandefro Gebre (2024) التي أوضحت أن قلق التحدث أمام الجمهور يؤثر سلباً على التحصيل الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي والطموح المهني للطلبة. وقد أسهم البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية في الحد من هذا القلق بشكل غير مباشر من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتطوير المهارات الخطابية، الأمر الذي انعكس إيجاباً على مستوى الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Syafira Putri (2025) التي أكدت فاعلية التدريب التدريجي والمنظم في تحسين مهارات التحدث أمام الجمهور، وزيادة ثقة الطلبة بأنفسهم، وتنمية قدرتهم على كتابة الخطابات وإلقائها بصورة تعبيرية مؤثرة. ويُعزى هذا التوافق إلى تشابه المنهجية التدريبية المعتمدة في الدراستين، والتي قامت على الممارسة العملية والتغذية الراجعة المستمرة والتدرج في التدريب.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية جاءت منسجمة مع أغلب الدراسات السابقة، مما يعزز مصداقيتها العلمية، ويؤكد أن التدريب المنهجي القائم على التطبيق العملي يمثل مدخلاً فاعلاً لتنمية مهارات الخطابة والإلقاء وبناء الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين. كما تسهم هذه النتائج في إثراء الأدبيات التربوية المتعلقة بتنمية مهارات التواصل الشفهي، وتؤكد أهمية إدراج برامج تدريبية متخصصة في الخطابة ضمن الخطط الدراسية الجامعية لما لها من أثر إيجابي في تحسين الأداء الأكاديمي والمهني للطلبة مستقبلاً.

كما يرى الباحثان أن مساقات اللغة العربية تحديداً (بالإضافة لباقي المساقات) تمتلك إمكانات كبيرة لتأدية دور تنموي نفسي واجتماعي، إذا ما أُحسن توظيفها من خلال استراتيجيات تدريس قائمة على الأداء، والتفاعل، والممارسة العملية، بدل الاقتصار على البعد المعرفي النظري.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن الخطابة والإلقاء لا يمثلان مهارتين لغويتين فحسب، بل يشكلان مدخلاً تربوياً نفسياً فاعلاً في بناء الشخصية الجامعية، وتعزيز الثقة بالنفس، والحد من القلق المرتبط بمواقف الأداء العلني.

النتائج العامة للدراسة

في ضوء تحليل البيانات ومناقشة النتائج، خلصت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات العلمية المهمة، يمكن تلخيصها فيما يأتي:

1. فاعلية التدريب الخطابية في تنمية القدرات الإلقاءية

أثبتت النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لتدريب الطلبة الجامعيين على فن الخطابة والإلقاء في تنمية قدراتهم الخطابية والإلقاءية، مما يؤكد أهمية البرامج التدريبية المنظمة في تطوير مهارات التواصل الشفهي.

2. تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال التدريب المنهجي

أسهم التدريب الخطابية المنظم بشكل واضح في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم تُظهر المجموعة الضابطة تحسناً دالاً، الأمر الذي يعزز أهمية التدخل التدريبي الموجه.

3. العلاقة الوثيقة بين الأداء الخطابية والكفاءة الذاتية

أكدت الدراسة وجود ارتباط إيجابي قوي بين جودة الأداء الخطابية ومستوى الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، مما يدل على أن الخطابة تمثل مدخلاً فاعلاً لبناء الشخصية الأكاديمية.

4. فاعلية التصميم شبه التجريبي للدراسة
أثبتت النتائج تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل التطبيق، مما يدعم سلامة التصميم المنهجي للدراسة ويعزز مصداقية النتائج التي تم التوصل إليها.
5. إسهام التدريب الخطابي في خفض القلق وتحسين التفاعل الصفي
أظهرت النتائج أن التدريب المنتظم أسهم في تقليل مظاهر القلق والتوتر المصاحبة للتحدث أمام الجمهور، الأمر الذي انعكس إيجاباً على مستوى التفاعل الصفي والأداء الأكاديمي.

التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة، يوصي الباحثان بما يأتي:

1. إدماج برامج تدريبية منهجية في الخطابة ضمن المساقات الجامعية
ضرورة تضمين مساقات متخصصة أو وحدات تدريبية في فن الخطابة والإلقاء ضمن البرامج الجامعية، ولا سيما في مساقات اللغة العربية والتواصل.
2. اعتماد أساليب تدريس قائمة على الممارسة العملية
التأكيد على استخدام استراتيجيات تعليمية تقوم على التطبيق العملي، مثل العروض الشفوية والمناظرات، بدل الاقتصار على الطرح النظري.
3. تنظيم ورش ودورات مهارتية لتعزيز الثقة بالنفس
تنفيذ برامج تدريبية دورية تهدف إلى تنمية الثقة بالنفس ومهارات التواصل لدى الطلبة الجامعيين.
4. تشجيع المشاركة المنتظمة في الأنشطة الخطابية
حث الطلبة على المشاركة الفاعلة في الأنشطة الصفية، والعروض التقديمية، والمسابقات الخطابية والمناظرات لما لها من أثر إيجابي في صقل مهاراتهم.
5. تأهيل أعضاء هيئة التدريس تربوياً في مجال الخطابة
تدريب أعضاء هيئة التدريس على توظيف الخطابة بوصفها أداة تعليمية داعمة للنمو النفسي واللغوي لدى الطلبة.
6. إجراء دراسات مستقبلية موسعة
التوصية بإجراء بحوث لاحقة تتناول أثر الخطابة في متغيرات نفسية وأكاديمية أخرى، مثل القلق، والقيادة، والتحصيل الدراسي، باستخدام عينات أكبر وأدوات متنوعة.

المراجع:

القرآن الكريم

الأحمد، أ.، & ياسين، ف. (2021). التسوية الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس. جامعة دمشق.

العتري، عواد (2012). فعالية برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك عبد العزيز.

الخير، محمد (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية، 198(3)، 480-502.

الزبني، دلال (2023). تقدير الذات وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن، المجلة التربوية، 2(2)، 34-53.

علي، أشرف (2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، المجلة العلمية لجامعة الأمام المهدي، 1(8)، 245-279.

القيسي، ل. م. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية.

الكفوي، أ. ب. م. ا. ب. (مراجع: د. عدنان درويش & د. محمد المصري) (1998). الكليات: معجم في المصطلحات والفروق اللغوية. بيروت: مؤسسة الرسالة.

الرحال، د. (2021). العلاقة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين. جامعة حماة – كلية التربية الثانية.

خليل، د. ع. (2022). ضغوط الحياة الجامعية وعلاقتها بالثقة بالنفس. مجلة العلوم التربوية والنفسية.

المسدي، عبد السلام، الأسلوبية والأسلوب، الدار العربية للكتاب، 128.

ملحم، س. م. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

نزيم، شرف (2019). مستوى الذكاء وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للرياضة دراسة ميدانية على التلاميذ بمتوسطة محمد الامين العمودي بتوقرت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

نجمة، بلال (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي- تامدة- بجامعة تيزي وزو (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مولود معمري- تيزي وزو.

الوليد، ميري (2022). دور الامتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الأمام محمد بن سعود الاسلامية، مجلة الارشاد النفسي، 1(71)، 1-53.

معايشة، مريم، خطاطبة، عبي، & بوقرة، سعدي (2022). الثقة بالنفس وعلاقتها بالمتابعة الأكاديمية لدى الطالب الجامعي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

سعد، فاروق (1999). فن الإلقاء العربي الخطابي والقضائي والتمثيلي. شركة الحلبي للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، بيروت، لبنان.

سليمان، ع. الزهراء، & زغدي، ص. (2020). العلاقة بين الدافعية للإنجاز والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. جامعة الوادي.

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review. 215–191, (2)84 ,

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Marshall-Wheeler, N., Meng, Y., & Worker, S. (2022). Exploring Public Speaking Self-Efficacy in the 4-H Presentation Program. *The Journal of Extension*, 60(4), Article 12.

<https://doi.org/10.34068/joe.60.04.12>

Kuit, J. A. (2023). *The role of mindfulness training and self-efficacy in reducing public speaking anxiety using virtual reality* (Publication No. 30520101) [Doctoral dissertation, University of Twente]. ProQuest Dissertations Publishing.

Linao, A. J. M., Macapagal, M. J. S & Pangilinan, R. M. (2025). The relationship between self-confidence and public speaking skills among humanities and social sciences students. *International Journal of Research Studies in Education* , 14 (1), 1-12. [رابط]

Orth, U., Robins, R. W & Widaman, K. F. (2010). *Trajectories of self-esteem across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies*. *Psychological Bulletin*. 944-921 , (6) 136 ,

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press

Thomas, L. (2024). *Quasi-Experimental Design: Definition, Types & Examples*. Scribbr. Retrieved January 12, 2026, from <https://www.scribbr.co.uk/research-methods/quasi-experimental>