

الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. علي صغر جابر

الباحثة. رؤى مديح صدام

The Emotional Confidence of the University Students

Asst. Prof. Ph.D. Ali Siger Jabir

Researcher Rua'a Madeeh Sadam

Abstract

The present study aims at assessing The Emotional Confidence of the university students and the differences in Emotional Confidence levels of the university students according the variables: gender, specializations, and stage (second, fourth).

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
 - 2- الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات: النوع الاجتماعي (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني)، والصف (الثاني-الرابع).
- ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة اعتماداً على نظرية الثقة الانفعالية (جيل لندينفيلد، Lindenfield)، والذي تكون من أربعة مجالات متمثلة في: (ترويض الطبع- تهدئة الحساسية الانفعالية- تسخير العادات- ديمومة الثقة الانفعالية)، والمكون من (42) فقرة بصيغته النهائية بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، إذ تم استخراج الصدق بطريقتين هما صدق المحتوى، وصدق البناء، أما الثبات فقد تم الاستدلال عليه بطريقتين: طريقة اختبار- إعادة الاختبار، ومعادلة ألفا كرونباخ. واقتصر البحث على عينة بلغت (500) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثانية والرابعة من كليات جامعة القادسية للعام الدراسي 2015-2016 وللدراسة الصباحية. وقد تحقق الباحثان من صدق وثبات مقياسي البحث وتحليل فقراتهما إحصائياً على عينة بلغت (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وبأسلوب التوزيع المتناسب، وبعد استكمال بناء أداتي البحث تم التطبيق على عينة البحث النهائية، وقد تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) في معالجة البيانات، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

- 1- ان طلبة الجامعة لديهم ثقة انفعالية جيدة.
 - 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)- التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، الصفوف الدراسية (الثانية، الرابعة)، وعند مستوى دلالة (0,05).
- وقد خلص البحث الحالي إلى مجموعة من التوصيات من أهمها توجيه المرشدين التربويين الى ضرورة العمل على إعداد برامج تتناول الثقة الانفعالية وتوظيفها بالشكل الصحيح لتؤدي إلى نتائج ايجابية تتعلق بالصحة النفسية وتعزيز المستوى العلمي للطلاب.
- مشكلة البحث:** تعد المرحلة الجامعية والتي تقابل مرحلة نمائية، هي من أهم المراحل التي يعيشها الفرد، يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني ويتزامن هذا مع تغيرات نفسية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم. وفي ظل ما يعانيه مجتمعنا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي أو الثقافي أو الاجتماعي، فإنها مجتمعةً تؤثر بصورة أو بأخرى على أفراد المجتمع وخاصة الطلبة الجامعيين، كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع، فتسبب هذه التغيرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدها حسب خصائص كل فرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية.

إذ تواجه الفرد معضلات وأزمات ربما تشدد ويتغلغل أثرها في بناء شخصية الفرد، وتعرقل أهدافه من خلال ما تؤول إليه من مشبطات وإحباطات تزعزع القدرات الكامنة في ذات الفرد، فتجعل قوة الإرادة والتحدي في داخل الفرد تخدم الطاقة المتقدة داخل الفرد ويغدو تحت وطأة الإحباطات والاستسلام في الحياة (سعيد، 2008: 267-268).

ومن ذلك تتجسد مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: مامستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث: ان الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يساهم في تقدم المجتمع، فهم ثروة طبيعية و طاقة دافعة نحو التقدم الحضاري البناء، وان تقدم المجتمع ورفاهيته يعتمد على معرفة وتوظيف الجوانب الايجابية لدى افراد هذه الفئة، كي تساعد على تحقيق التفوق واستثمار طاقاتهم وقدراتهم. ان الوعي بالعواطف والانفعالات هو الكفاءة الانفعالية الاساسية والتي يقوم عليها الكثير من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس، اذ ان المشاعر تؤدي دوراً اساسياً في تسيير الحياة ومايصاحبها من قرارات شخصية ويقدر ما تدفعنا مشاعر الحماسة والاستمتاع بما نقوم به من اعمال، وكذلك مشاعر القلق المتزن الايجابي فاننا نحقق العديد من الانجازات في حياتنا (البياتي، 2015: 6-7). وتُعد الثقة الانفعالية Emotional Confidence من اهم متطلبات تطوير الذات، اذ ان من السهل نسبياً تعلم مهارات جديدة، او معرفة كيفية تغيير جوانب محددة من السلوك. ولكن وصول الفرد الى مرحلة الشعور بالثقة بانه سيكون لديه سيطرة دائمية على المشاعر امر في غاية التعقيد، ليكون قادراً على توظيف انفعالاته في تعلم مهارات جديدة (Lindenfield, 2014: 1).

فالتفكير السليم في مسألة الانفعالات يستدعي ان نأخذ بنموذج سلوكي موحد تندمج فيه الانفعالات بالتفكير، فبدلاً من تشجيع فكرة مقاومة الفرد لانفعالاته وحدها، او محاولة تبديل او تجنب التجربة الانفعالية، علينا دعوة الافراد الى مبدأ تعلم العيش بانسجام مع انفعالاتهم، اذ لاشك ان اهتمام الفرد بقدراته والتي من ابرزها القدرة الوجدانية، سيصل به الى تحسين ادائه (بن جامع، 2010: 1).

وترى (Lindenfield, 2014) ان الثقة الانفعالية تجعل الفرد اكثر اتساقاً في سلوكه وتفاعلاته مع الآخرين، ويمتاز بتركيز افضل وبالتالي ذاكرته تعمل بكفاءة اكثر وتكون لديه القدرة على التحول بسهولة من الدماغ الانفعالي الى الدماغ المنطقي، وهو بهذا يستطيع السيطرة على مشاعره السلبية ويمكن من تخفيف القلق والتوتر لديه، ويتحكم بانفعالاته التي تصاحب التحولات الحياتية السارة والغير السارة، وبهذا فهو يستجمع الدرجة الصحيحة من الانفعال المناسب للموقف، ليعطي قوة اضافية الى افكاره التي يرغب في ايصالها للآخرين (Lindenfield, 2014: 3).

وقد قام كل من (ساندر وبيلر Sundar & Pillai, 2013) بدراسة تحت عنوان "تطوير وتوحيد مقياس للثقة الانفعالية" وقد شملت الدراسة عينة من الطلبة بلغت (200) طالب وطالبة، من مختلف المراحل الدراسية في مدينة كانشيورام وتاميل نادو في الهند (Sundar & Pillai, 2013: 1).

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1- مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

2- الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات (النوع الاجتماعي والتخصص والصف).

حدود البحث: يقتصر البحث على¹ *طلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2016/2015 وللتخصصات الإنسانية والعلمية من الذكور والإناث وللصفوف الثانية والرابعة.

1 كتاب رئاسة جامعة القادسية/ كلية التربية، ذي العدد (12868) في (2015/12/9)، والذي بموجبه حصل الباحثان على أعداد طلبة جامعة القادسية وللصفوف الثانية والرابعة وللتخصصات العلمية والإنسانية وللكتليات كافة للعام الدراسي (2016/2015) من قسم التخطيط والمتابعة/ وحدة الإحصاء الجامعي في رئاسة جامعة القادسية.

تحديد مصطلح الثقة الانفعالية Emotional Confidence

عرفها:

1- (لندنفيلد،2000،Lindenfield) في(الفرماوي وحسن،2009): الطمأنينة التي يشعر بها الفرد داخل نفسه حينما يعرف انه يستطيع الاعتماد على قدراته في السيطرة الكاملة على انفعالاته، إذ يكون من المفيد للفرد حينئذ ان يحتفظ دائماً في ذهنه بصورة لأحد المثل العليا النموذجية والذي يعد أداة قياس جيدة ومهمة لمدى نجاح الفرد في إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين (الفرماوي وحسن،2009: 84).

2- (لندنفيلد،2014،Lindenfield): اعتقاد الفرد واعتماده بشكل كامل على قدراته في التحكم بمشاعره والسعي لتحسين الجوانب الوجدانية والسلوكية وتطويرها بما يضمن الاحتفاظ على صورة نموذجية مدركة وعدها معياراً للحكم على انفعالاته وحسن إدارتها وديمومتها (Lindenfield,2014: xiv).

- وقد تبني الباحثان تعريف (لندنفيلد،2014،Lindenfield)، تعريفاً نظرياً لأنهما اعتمدا على نظرية (لندنفيلد) في الثقة الانفعالية.

- التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الثقة الانفعالية والمعتمد لأغراض البحث الحالي.

الاطار النظري:

الثقة الانفعالية Emotional Confidence

ان اصل كلمة (انفعال) جاء من الفعل اللاتيني motore اي يتحرك، في اشارة الى ان الانفعال يتضمن نزوعاً للقيام بفعل ما، وكل انفعال له دور فريد في سجل الفرد العاطفي. وان التقدم العلمي استطاع ان يعطي صورة للدماغ اكثر دقة ادت الى اكتشاف الكثير من التفاصيل حول الكيفية الفسيولوجية التي تجهز بها العاطفة الجسم بمختلف الاستجابات، لذا فان الانفعالات بالأساس هي دوافع لسلوك الفرد (جولمان،2000: 21-22).

ان الانفعالات تفعل أكثر من حصول الفرد على الترابط مع الوالدين، إنها تساعد الفرد على اتخاذ القرار المناسب للموقف والذي يؤدي الى دعم العلاقات الأخرى، وبسبب التطور الحاصل يحتاج الأفراد الى الكثير من الخيارات المتعلقة بعواطفنا، للبقاء على قيد الحياة دون ان يفقد الفرد سيطرته على انفعالاته، فمثلاً يعتقد الفرد ان مشاعر الحب والغيرة هي وسائل وضعت لمساعدته على تحديد علاقاته والبقاء بصورة مستقرة، وان الشعور بالخجل والشعور بالذنب يساعد الفرد على البقاء مرتبطاً بأفراد دون غيرهم. ان وجود الانفعالات يُعد دافعاً للفرد لاتخاذ إجراءات تكون مفيدة للحفاظ على رفاهية الفرد واستمرارية الجنس البشري (Lindenfield,2014: 11-12).

ان الثقة تتطلب مزيجاً من التصورات المعرفية والانفعالية، وتستند الى حد كبير على خبرة الفرد. كما يذكر (لوهمان،1979) في نظريته الاجتماعية في الثقة Social Theory Of Trust، ان اللفة Familiarity، شرط مسبق للثقة (Elliott&Yannopoulou,2007: 989).

ويتأثر انفعال الفرد بالمستوى التعليمي والسياق الاجتماعي واسلوبه في الاستجابة لمشاعره وافكاره، كما ان الانفعالات تُستثار بمنبهات خارجية او داخلية ذات منشأ فسيولوجي، كما انه من الممكن كبت الانفعالات واحياناً قد تبدو قوية كالفرح الغامر او غامضة مثل الحزن الدفين، وأحياناً الانفعالات تكون من موقف واقعية او قد تتكون بسبب موقف يتخيلها الفرد (العادلي،2010: 26).

تُعد الثقة سمة، ويمكن تحديد السمة الانفعالية من خلال استجابات الفرد المتكررة في المواقف المختلفة (بو جمعة ومحمد،2008: 198). اما ثقة الفرد بنفسه فهي سمة وجدانية تظهر على سلوك الفرد خلال تفاعله مع العوامل الاجتماعية

وهي تؤثر على نمو الفرد الاجتماعي كما تساعد على التوافق الاجتماعي (السعدي، 2014: 106). فالثقة تعني التعويل على شيئاً ما يتمتع بالكمال، أو أن تكون الثقة هي اليقين وهي أن يشعر الفرد بالصفاء اتجاه ما يفكر فيه أو يعتقده (بركات، 2014: 352).

أن الاستجابات الانفعالية تبدأ عندما تستقبل الحواس مثيراً داخلياً أو خارجياً والذي يمكن أن يؤثر على سعادة الفرد، هذا الإدراك الحسي الذي يأتي من حاسة واحدة أو أكثر، وأن ما يحدث بسبب سلسلة معقدة من التغيرات الفسيولوجية والتي تهدف إلى أن يكون رد فعل الفرد مناسباً للموقف. (Lindenfield, 2014: 12). وأن الثقة "احساس الفرد بالسيطرة على الجسد والتعامل معه والتمكن من التصرف والتعامل مع العالم المحيط به" (حسين، 2003: 386). كما أن الانفعالات تكسب الفرد قدراً من الثبات والاستقرار وتمكن الآخرين من التنبؤ بسلوكه، لأن الفرد يتجه دائماً باتجاه المثير (القوصي، 1952: 87).

وتؤكد (ليندينفيلد Lindenfield, 2000) على أهمية أن يكتشف الفرد بذاته انفعالاته وهذه الخطوة تُعد تمهيداً للتعبير عن هذه الانفعالات، ويستخدم الفرد العقل الواعي لفحص ادراكه لانفعالاته (الفرماوي وحسن، 2009: 89).
تحفيز الذات والانفعال Self-Motivation & Emotion: وبالإمكان تحفيز الذات لدى الأفراد من خلال ثلاث خطوات، هي:

1- التخيل: كأن يتخيل الفرد سلوك معين يقوم به بناءً على تحفيز صوته الداخلي للقيام بهذا السلوك، ثم تصور نتائج ايجابية لهذا السلوك.

2- الشعور: احساس الفرد بالرضا اتجاه ما يتخيله.

3- النزوع: أن يقول الفرد لنفسه " فالنقوم بهذا الامر " (الفرماوي وحسن، 2009: 83-84).

وأن الانفعالات الايجابية مثل الفرح والحب وغيرها من الانفعالات، ترتبط على الاكثر بعبارات يصوغها الفرد لنفسه، مثل (هذا جيد بالنسبة لي) اما الانفعالات السلبية مثل الخوف والغضب،...، فالفرد يصوغها بعبارة (هذا سيء بالنسبة لي) (سري، 2000: 170).

نظرية ليندينفيلد في الثقة الانفعالية Lindenfield Theory In Emotional Confidence

يرى علماء النفس والاطباء النفسيين انه مهما كانت هناك حقائق مؤكدة وقوانين علمية في هذا المجال، فانه لا يزال هناك صعوبة في تحديد دقيق لدور التنشئة في تشكيل استجابات الفرد الانفعالية. كما ترى (Lindenfield, 2014) ان لخبرات الحياة تأثيراً ولكن ليس كبير جداً على انفعالات الفرد، وأن هناك اربعة مجالات تلعب دوراً هاماً في تشكيل التجارب الانفعالية لدى الفرد، وهي:

1- **التنشئة تساعد على تعيين نقطة العتبة Threshold Point:** والتي تثير الانفعالات على نحو ثابت. مثلاً عدد المرات التي يحتاجها الفرد والتي لا يتتوفر فيها احتياجاته الضرورية والتي تصل به في النهاية للشعور بالملل. أن نقطة العتبة لدى كل فرد تكون جزء ثابت في بايولوجيته وجيناته، ولكن استجابة الفرد الانفعالية تتأثر بشكل كبير بمدلولات الشخصية والتي تكون محفز لارسال اشارات الى الدماغ. كما أن بعض الاحكام التي يصدرها الفرد حول الامور ان كانت سيئة او جيدة، فانها تتأثر غريزياً (الحيوانات تشعر بالخوف عندما تتعرض لهجوم جسدي)، وأن انفعالات الفرد تتحدد ايضاً حسب الخلفية الثقافية له، وما تأثير الظروف عليه، كذلك قوة الشخصية Personal Power لدى الفرد لها الاثر الكبير في تحديد نقطة العتبة لديه (Lindenfield, 2014: 28). ويرى (جولمان) أن أي نظرة للطبيعة الانسانية تتجاهل تأثير الانفعالات هي نظرة محدودة الافق. ووفقاً لخبرات حياة الافراد، فإن المشاعر هي المؤثر الاكثر فاعلية في توجيه افكار الفرد وسلوكياته، وأنه مهما كانت تعني قيمة معامل الذكاء (IQ) للفرد، فانها لن تحقق أي شيء اذا كُبحت العاطفة (جولمان، 2000: 18-19).

2- اسهام التنشئة في توقع نتائج الانفعال: ان توقع الفرد حول مايمكن للانفعالات ان تفعله او لا، فهي تأتي في المقام الاول مما نتعلمه من تجارب الحياة، فمثلاً عندما يطلب المدرس من الطلبة اختيار مهنة المستقبل، فان اجاباتهم تعتمد على ماتعلموه من تجارب الحياة وريطه بما هو مناسب لهم، اي يتوقع الطالب.

3- التنشئة تساعد الفرد على تشكيل نمط يُستخدم للتعبير عن الانفعال: ان الوالدين لهما تأثير كبير على تطوير شخصية الفرد، كما ان هناك الكثير من العوامل الاخرى والتي تؤثر على الفرد خلال سنوات تكوينه، والتي تؤثر بصورة او باخرى على اسلوبه الانفعالي، كما ان الدين الذي يعتنقه والعادات الثقافية التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه الفرد لها الدور المهم في التأثير على الاسلوب الذي يعبر من خلاله الفرد عن انفعالاته. وفي بعض المجتمعات تحدث تطورات على بعض طوقسه للتعبير عن انفعالات افراده (Lindenfield,2014: 29).

فالانفعالات تساعد على التكيف في العمل وتحفز الفرد، اي ان تأثيرها فعال على السلوك، فهي تساعد في توليد الافكار والخطط الجديدة كذلك فان التعبير الحركي The Motor Expression الذي يتكون من الانفعال له اثر قوي على اتصال الفرد مع الاخرين وبالتالي هو مؤثر في عملية التفاعل الاجتماعي (Schere,2005: 702). ويتعلم الاطفال اسلوب التعبير عن الانفعالات من خلال ملاحظة عادات الغالبية العظمى من افراد المجتمع الذي يعيشون فيه، والاهم هو دور الوالدين ونمط شخصيتهما، وان لكل مؤشر من مؤشرات السلوك يمكن ان يكون له دور لاعطاء فرصة مختلفة لممارسة السلوك الذي يعبر عن أسلوب الفرد الانفعالي، فالطلبة يعبرون عن مشاعر الخوف من الامتحانات بطريقة تختلف من طالب إلى آخر (Lindenfield,2014: 30).

وان من اسباب الاجهاد النفسي المتمثلة في حالة الاكل الانفعالي (Emotional Eating)، تتضمن حالة داخلية من ضعف الوعي الفسيولوجي وعدم قدرة الفرد في التفريق بين اشارة الجوع (Hunger Cues) والاستثارة الانفعالية Emotional (Arousal)، فبعض الافراد عندما يصابون بالتوتر فانهم يلجأون الى تناول الطعام بكثرة، وهذا يستدعي استراتيجية من التنظيم الذاتي الانفعالي (2: Daubenmier,2011). والتنظيم الانفعالي Emotion Regulation عرفه (جيمس كروس Gross) بانه " العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوعية او كمية الانفعال الذي يخبره هو او يخبره الآخرون من حوله وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (يعقوب،2011: 454).

4- تأثير اسلوب التنشئة للاستفادة من الانفعال: ترى (Lindenfield,2014) ان احد مزايا وجود القشرة المخية الجديدة Neocortex، هو تمكن الفرد من استخدام انفعالاته كاداة لمساعدة الفرد على البقاء على قيد الحياة والنمو (الازدهار)، فمثلاً من الممكن استخدام اسلوب التهريب لتحفيز افراد تعرضوا الى خيبات امل، لتوجيه انتكاساتهم في أنشطة ايجابية جديدة والعمل على تحقيق النجاح (31: Lindenfield,2014). ان السلوك الانفعالي للفرد ناتج عن ما يدور بداخله من حوار، هذا الحوار يتولد من افكار الفرد المرتبطة بموضوع معين، اي الفرد يكون انفعالاته ويشكل سلوكه بناءً على مدركاته وتصورات الموضوع (سرى،2000: 170). ان كثير من الجوانب الانفعالية كالخوف عدم الثقة بالنفس او الاخرين وغيرها من المظاهر العصبانية، هي عادات سيئة مكتسبة من مواقف مؤلمة، فيتعلم الفرد منها ان يكون مريضاً نتيجة لخبراته المؤلمة التي يتعرض لها في البيئة التي يعيش فيها، لذا فمن الممكن للفرد كما تعلم مسبقاً ان يكون مريضاً، ان يتعلم كيف يكون صحيح الجسم وان يكتسب الفرد مهارة الاستغناء عن المعطلات الانفعالية التي تعيق قدرته على التفكير السليم وتحقيق الطمأنينة النفسية (ابراهيم،1980: 78). فالامن النفسي يولد لدى الفرد شعوراً بالنشاط والامل ويحفزه نحو النجاح من خلال زيادة الجهد المبذول لتحقيق الاهداف (الشمري،2013: 3). اما التعاطف Empathy فهو قدرة الفرد على التماثل مع اهتمامات الاخرين او الاحساس بما يشعرون به، ويُعد التعاطف من أساسيات الذكاء الاخلاقي (حسين،2003: 336).

فبعد وصف الفرد منذ الطفولة وصفاً سلبياً فإنه يقوم ببرمجة عقله الباطن بشكل خاطئ وبالتالي ينعكس هذا على ادائه السلوكي وعلى تفسيره لانفعالاته ومشاعره، لذا نجد الفرد الناجح يتسم دوماً بالمرونة (العيني، 2006: 37).
أبعاد الثقة الانفعالية: وفقاً لنظرية (ليندينفيلد في الثقة الانفعالية Lindenfield Theory In Emotional Confidence) فإنها تتضمن الأبعاد الآتية:

1- ترويض الطبع Taming The Temperament: يعرف على انه ادراك الفرد بانه يمتلك معرفة انفعالية تمكنه من مواجهة المواقف الحياتية المتنوعة بما يضمن الاستقرار الانفعالي والتحكم بإدارة المشاعر بكل ثقة: Lindenfield, 2014: (9-10).

ان اكتساب الفرد المعرفة الانفعالية الكافية حول عمل المشاعر تجعله يشعر بالحرية في ادارته لانفعالاته وباختلاف البعد الزمني والمكاني، فالفرد يشعر بالتمكن من انفعالاته وانه يحتوي لها حتى في اقصى حالاتها، وعندما يتعرض للضرر الانفعالي فإنه يتمكن من اصلاح هذا الضرر بسرعة وكفاءة (Lindenfield, 2014: 9-10).

2- تهدئة الحساسية الانفعالية Soothing Emotional Sensitivity: ويُعرف هذا البعد على انه قدرة الفرد على معرفة سلبيات وإيجابيات الاضرار الانفعالية ومواجهة الالم العاطفي بصورة فعالة (Lindenfield, 2014: 51-52).
 ان منهج تهدئة حساسية الفرد الانفعالية اتجاه الاضرار الانفعالية كالاذى، خيبة الامل والخسارة، ومنها الجروح الانفعالية القديمة، يُعد طريقة فعالة مع الصدمات الانفعالية الصغيرة والكبيرة. (Lindenfield, 2014: 51-52).

3- تسخير العادات Harnessing Habits: ويتمثل بقدرة الفرد على استعادة السيطرة على انفعالاته الحادة والمتكررة بشكل كبير، من خلال التحكم بالاستجابات الانفعالية غير المرغوبة ومن ثم السيطرة على المشاعر الانفعالية السلبية كالشعور بالذنب، الخجل، الغيرة، الحسد، الخوف، والغضب. (Lindenfield, 2014: 98-99).

ان اتخاذ الفرد سلوك يمكنه من كبح استجاباته الانفعالية الغير مرغوبة يشجعه على اتخاذ سلوك ايجابي بدلاً من الاستمرار في حالة من العجز والاستسلام لمجرى تلك الاستجابات، فالمشاعر والانفعالات ادوات مصممة لمساعدة الفرد على الاستمرارية في الحياة وان التعامل السليم مع المشاعر السلبية تسمح للفرد بالسيطرة على انفعالاته (Lindenfield, 2014: 98-99).

4- ديمومة الثقة الانفعالية Maintaining Emotional Confidence: وهو ان يكون الفرد قادراً على استخدام معرفته الانفعالية ومهاراته بحساسية أكثر وقل تصلباً في الحكم على أخطاء الآخرين الانفعالية (Lindenfield, 2014: 191).
 ترى (ليندينفيلد، 2014) ان من الضروري للفرد استخدام معرفته ومهاراته لمساعدة الآخرين في بناء ثقتهم الانفعالية، وذلك بتجنب إلقاء المحاضرات او مواجهة الناس بما يعتقد حول مشاعرهم ا وان يصدر احكاماً على ما يجب ان يشعروا به او يتصرفون، لأنه يُعد السلوك الأسرع لفقدان الآخرين. ويمكن ان تتحقق ديمومة الثقة الانفعالية من خلال:

- * استخدام الفرد لمعرفته ومهارته بحساسية أكثر وقل حكماً على أخطاء الآخرين الانفعالية.
- * يشارك الفرد خبراته ومعرفته بشكل غير جارح مع الآخرين.
- * يمكن للفرد ان يقوم بتذكير نفسه من خلال استخدام أكثر الأدوات الناجحة هو وجود المثال النموذجي للفرد، وهو أكثر سبب مقنع يدفع الفرد كي يحافظ على ثقته الانفعالية بشكل ثابت.
- وأيضاً توجد الشروط الذهنية للمحافظة على ديمومة الثقة الانفعالية:
- 1- ممارسة الأساليب الرئيسية لتسخير استجابات الفرد التلقائية.
- 2- يتاح للفرد إصلاح الصدمات الانفعالية بشكل سريع وتام.

3- البحث والتمتع بالقدرات الايجابية الكامنة في كل عاطفة او انفعال يشعر به الفرد أو يشعر بها الآخرون. (Lindenfield,2014: 191-192).

منهجية البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وهو احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة كما هي في الواقع، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم،2002: 352).

إجراءات البحث: أولاً: **مجتمع البحث:** مجتمع البحث هو المجموعة الكلية او الكاملة من الافراد او الاحداث او الاشياء (النجار،2010: 104). ويقوم المنهج الوصفي على جمع المعلومات والحقائق ومن ثم دراستها واخضاعها للتحليل العلمي المتكامل العلمي للوصول إلى توصيف العلاقات بين الظواهر بصورة علمية (حبيدير، د.ت.ن: 100). وقد اقتصر مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة القادسية، الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2015-2016)، وقد بلغ عددهم (8281) طالباً وطالبة من الصفوف الثانية والرابعة وللتنخصصات العلمية والانسانية. وقد وزع مجتمع البحث على (14) كلية، بواقع (4350) طالباً وطالبةً للتنخصصات العلمية و(3931) طالباً وطالبةً للتنخصصات الانسانية. وقد مثلت نسبة الذكور في المجتمع الاصلي (49%) اما نسبة الاناث فقد مثلت (51%) من المجتمع الكلي. وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

توزيع مجتمع البحث حسب التخصص والصف والنوع الاجتماعي

نوع التخصص	ت	الكلية	الصف الثاني		المجموع	الصف الرابع		المجموع	المجموع الكلي
			ذكور	إناث		ذكور	إناث		
العلمية	1	الإدارة والاقتصاد	233	147	380	481	231	712	1092
	2	الطب البيطري	29	34	63	29	18	47	110
	3	التمريض	55	118	173	36	85	121	294
	4	العلوم	87	92	179	67	80	147	326
	5	الصيدلة	29	50	79	29	43	72	151
	6	الطب	50	107	157	63	71	134	291
	7	الهندسة	59	83	142	55	96	151	293
	8	علوم الحاسوب	96	78	174	54	89	143	317
	9	الزراعة	91	75	166	101	80	181	347
	10	التربية التخصصات العلمية	181	157	338	256	175	431	769
	11	التربية البدنية وعلوم الرياضة	137	52	189	160	11	171	360
الإنسانية		المجموع	1047	993	2040	1331	979	2310	4350
	12	القانون	184	129	313	213	122	335	648
	13	الآداب	337	411	748	326	347	673	1421
	14	التربية للبنات	-	91	91	-	103	103	194
	15	التربية للتخصصات الإنسانية	295	530	825	313	530	843	1668
		المجموع	816	1161	1977	852	1102	1954	3931
		المجموع الكلي	1863	2154	4017	2183	2081	4264	8281

ثانياً: عينة البحث: ان مفردات العينة يجب ان تمثل بدقة خصائص المجتمع الاصلي، وكلما كانت كذلك فان التعميمات التي تستند إلى البيانات المستمدة منها يمكن تطبيقها على المجموعة كلها (فان دالين: 1985،294).

أ- عينة التطبيق النهائي: تتم عملية تحديد حجم العينة على مقياس تعيين درجة الدقة المستهدفة والتي يعبر عنها بحجم الخطأ المسموح به في ايجاد التقديرات (البلداوي،2007: 53). وقد استخدم الباحثان الطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب.

وتُستخدم هذه المعاينة عندما يكون المجتمع غير متجانس فيتم تقسيمه إلى فئات او طبقات متجانسة فيما بينها في الخصائص المتشابهة، ثم يتم تحديد حجم العينة تناسباً مع حجم كل طبقة في المجتمع الاصلي (عطية،2010: 100). وقد بلغت عينة التطبيق النهائي (500) طالباً وطالبة، ويمثلون نسبة (6%) من حجم المجتمع الاصلي. فقسم الباحثان المجتمع إلى طبقات اعتماداً على النوع الاجتماعي والتخصص والصف، وقد تضمنت العينة كلاً من الذكور والاناث وللتخصصات الانسانية والعلمية وبحسب نسبتهم في المجتمع. وجدول (2) يبين توزيع عينة التطبيق النهائية.

جدول (2)

عينة التطبيق النهائية

نوع التخصص	ت	الصف الثاني		المجموع	الصف الرابع		المجموع	المجموع الكلي
		ذكور	إناث		ذكور	إناث		
العلمية	1	13	9	22	29	13	42	64
	2	2	2	4	2	1	3	7
	3	3	7	10	2	5	7	17
	4	6	5	11	4	5	9	20
	5	2	5	7	2	3	5	12
	6	3	6	9	4	4	8	17
	7	4	5	9	2	5	7	16
	8	6	5	11	3	6	9	20
	9	14	7	21	17	6	23	44
	10	10	9	19	15	11	26	45
	11	8	3	11	10	1	11	22
الإنسانية		63	60	123	80	59	139	262
	12	11	8	19	13	7	20	39
	13	20	24	44	20	20	40	84
	14	-	5	5	-	6	6	11
	15	18	33	51	19	34	53	104
		49	70	119	52	67	119	238
		112	130	242	132	126	258	500

ب- عينة التحليل الإحصائي: تم اختيار عينة التحليل الإحصائي بالطريقة العشوائية الطبقيّة ذات الأسلوب المتناسب، اذ تم اختيار (300) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثانية والرابعة ومن التخصصات العلمية والإنسانية. وهذا العدد يتسق وما تشير إليه أدبيات القياس والتقويم في ضرورة ان تكون عينة التحليل الإحصائي بنسبة (5-10) من عدد فقرات المقياس (Nunnally,1978: 362). وجدول (3) يبين توزيع عينة التحليل الإحصائي.

جدول (3)

عينة التطبيق البنائية

نوع التخصص	ت	الكلية		الصف الثاني		المجموع	الصف الرابع		المجموع	المجموع الكلي
	1	الإدارة والاقتصاد	8	5	13	16	8	24	37	
	2	الطب البيطري	1	1	2	1	1	2	4	
	3	التمريض	2	4	6	1	3	4	10	
	4	العلوم	3	3	6	2	2	4	10	
	5	الصيدلة	1	2	3	1	2	3	6	
	6	الطب	2	4	6	2	3	5	11	
	7	الهندسة	3	3	6	1	2	3	9	
	8	علوم الحاسوب	5	4	9	2	4	6	15	
	9	الزراعة	3	3	6	3	3	6	12	
	10	التربية التخصصات العلمية	6	5	11	14	6	20	31	
	11	التربية البدنية وعلوم الرياضة	5	2	7	5	1	6	13	
		المجموع	38	36	74	48	35	83	157	
	12	القانون	7	5	12	7	4	11	23	
	13	الآداب	12	15	27	12	12	24	51	
	14	التربية للبنات	-	3	3	-	4	4	7	
	15	التربية للتخصصات الإنسانية	11	19	30	12	20	32	62	
		المجموع	30	42	72	31	40	71	143	
		المجموع الكلي	68	78	146	79	75	154	300	

ثالثاً: أداة البحث: تطلب البحث الحالي توفر أداة لقياس متغير الثقة الانفعالية لدى طلبة جامعة القادسية، وقد تحقق ذلك من خلال ما يأتي:

ثانياً: مقياس الثقة الانفعالية: نظراً لعدم وجود أداة لقياس الثقة الانفعالية ولغرض بناء مقياس لها اعتمد الباحثان الخطوات الآتية:

1- تحديد مفهوم الثقة الانفعالية: بعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بمفهوم الثقة الانفعالية والمفاهيم الأخرى المرتبطة بالانفعالات تبنى الباحثان تعريف (ليندينفيلد، 2014) لمفهوم الثقة الانفعالية والمتمثل بـ: اعتقاد الفرد واعتماده بشكل كامل على قدراته في التحكم بمشاعره والسعي لتحسين الجوانب الوجدانية والسلوكية وتطويرها بما يضمن الحفاظ على صورة نموذجية مدركة وعدها معياراً للحكم على انفعالاته وحسن إدارتها وديمومتها.

2- تحديد أبعاد مقياس الثقة الانفعالية: بعد تحديد التعريف النظري لمفهوم الثقة الانفعالية، اعتمد الباحثان الأبعاد التي ذكرتها (ليندينفيلد، 2014) في تكوين الثقة الانفعالية لدى الأفراد، وقد تم ذكرها مفصلاً في الإطار النظري. واعتمد الباحثان على تدرج ليكرت الخماسي في استخراج استجابات أفراد العينة على مقياس الثقة الانفعالية. وحرصت على تكون العبارات محددة المعنى وغير غامضة ومقتصرة على موضوع واحد كما تشير إلى ذلك أدبيات القياس والتقويم (ربيع، 2013: 199-200).

3- صلاحية فقرات المقياس: قام الباحثان بعرض المقياس المُعدّ لقياس الثقة الانفعالية على مجموعة من السادة المُحكّمين والمختصين بالعلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (26) محكماً، ملحق(1). ولتبيان مدى صلاحية كل فقرة من عدمها ومدى ملاءمتها للمجال الذي تنتمي إليه، وفي ضوء اقتراحات السادة المحكمين، أُجريت بعض التعديلات على الفقرات (3، 7، 16، 35) جدول(4)، وباستعمال كا² لدلالة الفروق بين الموافقين وغير الموافقين أصبح المقياس يتكون من (44) فقرة في حين حذفت الفقرات (15، 17، 28، 41) كون قيمتها المحسوبة اقل من قيمة كا² الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1)، كما مبين في جدول (4).

جدول(4)

فقرات مقياس الثقة الانفعالية التي تم اجراء التعديلات عليها في ضوء اقتراحات السادة المحكمين

تسلسل الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
3	أتمكن بشكل منتظم من مواجهة حالات التوتر الانفعالي	استطيع مواجهة حالات التوتر التي أتعرض لها.
7	نقلت إلى البعد الثالث	
16	امتلك معرفة مناسبة في مسببات الإضرار التي تؤدي إلى الألم	أنا على وعي كامل بما سبب لي الألم
35	نقلت إلى البعد الأول	

جدول(5)

قيمة مربع كا² لأراء السادة المحكمين حول مدى صلاحية فقرات مقياس الثقة الانفعالية

أرقام الفقرات	عدد الخبراء	آراء الخبراء		قيمة كا ²		مستوى الدلالة (0,05)
		القبول	الرفض	المحسوبة	الجدولية	
46-43-37-27-18-8-6-5-2-1	26	26	-	26	3,84	دالة
45-38-34-25-21-14-9	26	25	1	22,14		دالة
48-44-39-33-32-31-30-20-10	26	24	2	18,60		دالة
47-42-29-26-19-12-4	26	23	3	15,38		دالة
40-36-24-22-13	26	22	4	12,46		دالة
41-28-17-15	26	16	10	1,38		غير دالة

وبذلك تكون المقياس من (44) فقرة موزعة على أبعاده الأربعة، وبواقع (11) فقرة لكل بُعد، وكما هو مبين في جدول (6).

جدول(6)

أبعاد مقياس الثقة الانفعالية وعدد الفقرات لكل بُعد وتسلسلها

أبعاد المقياس	ترويض الطبع	تهذبة الحساسية الانفعالية	تسخير العادات	ديمومة الثقة الانفعالية
عدد الفقرات	11	11	11	11
التسلسل	1- 5- 9- 13	2- 6- 10- 14- 18	3- 7- 11- 15- 19	4- 8- 12- 16- 20
	17- 21- 25- 29	22- 26- 30- 34	23- 27- 31- 35	24- 28- 32- 36
	33- 37- 41	38- 42	39- 43	40- 44

4- إعداد تعليمات المقياس: تم الاعتماد في إعداد تعليمات المقياس في ان تكون واضحة ومختصرة قدر الإمكان، مع توفر مثال يوضح للمستجيب ما يتوجب عليه القيام به، مع تنبيه المستجيبين إلى ضرورة عدم إهمال أي فقرة بدون إجابة، وطرح أي استفسار بخصوص الفقرات لغرض توضيحها من قبل الباحثان، مع التنويه على ان بيانات الاستمارات تبقى سرية بعدم

ذكر اسم المستجيب وانها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وان بدائل الاجابة هي (تتطبق عليّ: دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً، لاتتطبق عليّ ابداً).

5- التجربة الاستطلاعية: وقد قام الباحثان بعرض المقياس على عينة اختبرت بصورة عشوائية من مجتمع البحث مكونة من (30) طالباً وطالبة بواقع (15) للتخصصات العلمية و(15) للتخصصات الانسانية، وقد تم احتساب الوقت المستغرق لإجابة أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس الثقة الانفعالية وكانت المدة من (12) إلى (20) دقيقة وبمتوسط مقداره (16) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الثقة الانفعالية: يهتم القائمون ببناء المقاييس بانتقاء فقرات عالية الجودة لقياس السمات الانسانية قياساً دقيقاً، لذا وجب مراعاة الشروط في تكوين الفقرات وصياغتها والتحقق بالاساليب المنطقية واحكام المحكمين من الصدق الظاهري وكل فقرة على حدة وصدق محتوى المقياس ككل، كذلك انه لاغنى عن تحليل درجات فقرات المقياس باستخدام الاساليب الاحصائية وتحديد العلاقة بين ما تقيسه الفقرة وبين استجابات افراد العينة لها، لغرض التعرف على الفقرات المربكة او الغامضة وبالتالي بان تحليل الفقرات يساعد في التعرف على جوانب الضعف في الفقرات والتي يجعل بعضها غير صالحة مع استبقاء الفقرات التي تحقق الغرض من استخدام المقياس (علام،2000: 267)، ولغرض الاطمئنان على اتساق فقرات مقياس الثقة الانفعالية بعد اجراء التعديلات على صياغة فقرات المقياس من المحكمين، أُخضعت إلى التحليل الاحصائي بعد تطبيقها على العينة البنائية والبالغ عددهم (300) طالب وطالبة موزعين بالطريقة العشوائية الطبقيّة المتناسبة على مجتمع البحث، جدول (3) وكما يأتي:

أ- استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام اسلوب المجموعتين الطرفيتين: تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (300) طالب وطالبة، وقد صُحّحت الإجابات، ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة، وقد رتبت جميع الاستمارات تنازلياً على وفق الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، ثم حُدِّدت المجموعتان الطرفيتان في الدرجة الكلية اذ تم الاعتماد على نسبة (27%) من أفراد المجموعتين الطرفيتين من أفراد العينة وبذلك أصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (81) طالباً وطالبة تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (169- 203) أما درجات أفراد المجموعة الدنيا فتراوحت بين (108- 151)، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تبين ان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.975) عند درجة حرية (160) ومستوى دلالة (0,05) اذ تراوحت بين (2,459- 8,984)، ما عدا الفقرات (39، 42) فان قيمها التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية لذلك حذفت من المقياس.

ب- اسلوب الاتساق الداخلي: تم الاستدلال على الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الثقة الانفعالية من خلال اعتماد الاساليب الاتية:

1- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه: تم حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، لدرجات مقياس الثقة الانفعالية لعينة التحليل الإحصائي (300) طالب وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، اذ تراوحت بين (0,136- 0,520)، عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298).

2- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه: تم حساب علاقة درجة كل فقرة بمجالها الذي تنتمي إليه، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، لدرجات مقياس الثقة الانفعالية لعينة التحليل الإحصائي (300) طالب وكانت جميع

معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، كما مبين في جدول (19).

3- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس وبالمجالات الأخرى: تم استخراج علاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية لمقياس الثقة الانفعالية وكذلك ارتباط المجالات فيما بينها وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,113).
الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة الانفعالية:

أولاً: الصدق: صدق أداة القياس يتعلق بمدى فائدة أداة القياس في اتخاذ قرارات تتعلق بغرض أو أغراض معينة (علام، 2000: 187). وللتأكد من صدق مقياس الثقة الانفعالية استخرج الباحثان مؤشرين للصدق، وهما:

1- الصدق الظاهري: يبدو المقياس صادقاً ظاهرياً إذا كان يقيس السمة الموضوع لقياسها. أي يحكم بمظهر أداة القياس (عوض، 1998: 60). ولمعرفة الصدق الظاهري لمقياس الثقة الانفعالية، قام الباحثان بعرض فقرات المقياس على مجموعة من السادة المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية، وحظي المقياس بقبول السادة المحكمين كما بين الباحثان ذلك.

2- صدق البناء: تم التحقق من صدق بناء مقياس الثقة الانفعالية من خلال المؤشرات الآتية:

1- طريقة المجموعتين الطرفيتين.

2- طريقة الاتساق الداخلي: وذلك من خلال ثلاثة أساليب:

أ- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ب- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه.

ج- ارتباط درجة المجال بالمجالات الأخرى للمقياس وبالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً- الثبات: هو دقة أداة القياس في القياس والملاحظة وعدم تناقض أداة القياس مع نفسها، واتساقها واطرادها فيما تزود الباحث من معلومات عن سلوك المستجيب، أي أن الثبات هو نسبة من تباين درجة المقياس والتي تشير إلى الأداء الفعلي للمستجيب (اسماعيل، 2004: 71).

وللاستدلال على مؤشرات ثبات مقياس الثقة الانفعالية، اعتمدت الباحثة الطريقتين الآتيتين:

1- تحليل التباين باستعمال معادلة ألفا كرونباخ: لتقدير الاتساق الداخلي للمقياس استخدمت إجابات عينة البناء البالغ حجمها (300) طالب وطالبة، وحُللت البيانات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، وقد بلغ معامل الثبات (0,80)، وتعد هذه القيمة مؤشر لثبات جيد للمقياس. ويعطي معامل ألفا كرونباخ الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس، أي أن قيمة معامل الثبات لا تقل عن قيمة معامل ألفا كرونباخ، فإذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة فإنها تدل على ثبات درجات المقياس (علام، 2000: 166).

2- الاختبار - إعادة الاختبار: وهي طريقة مباشرة لتحديد ثبات أداة القياس، وفيه تكون درجة كل مستجيب في التطبيق الأول لأداة القياس، تنتبأ بشكل كامل بدرجة في التطبيق الثاني للأداة (عمر وزملاته، 2010: 222).

وطُبق المقياس على عينة تكونت (60) طالباً وطالبة مجتمعت البحث موزعين على (30) مستجيباً من التخصصات العلمية و(30) مستجيباً من التخصصات الإنسانية جدول (21)، وبفارق زمني (15) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين. وفي حالة اعتماد تطبيق المقياس نفسه أو صورة مكافئة له مرتين، فإن قيمة معامل الثبات لا تقل عن (0,65) (علام، 2000: 173). وقد بلغ معامل الثبات (0,87)، وبذلك فهو يُعد معامل ثبات جيد ومن الممكن الاعتماد عليه.

جدول(7)

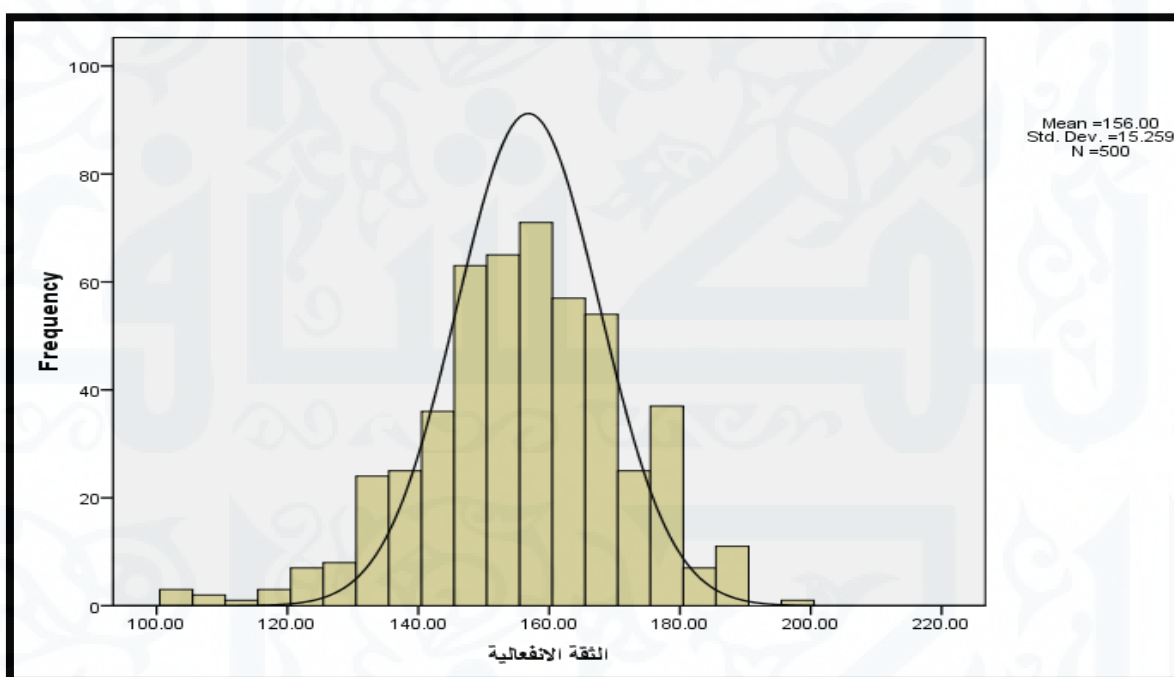
توزيع عينة ثبات مقياس الثقة الانفعالية

المجموع	الصف الرابع		الصف الثاني		التخصص	الكلية/ القسم
	النوع الاجتماعي		النوع الاجتماعي			
	اناث	ذكور	اناث	ذكور		
30	7	8	8	7	علمي	الصيدلة
30	8	7	7	8	انساني	التربية للتخصصات الانسانية
60	15	15	15	15	المجموع	

الصيغة النهائية لمقياس الثقة الانفعالية: بعد استكمال إجراءات التحليل الإحصائي لمقياس الثقة الانفعالية أصبح المقياس يتكون من (42)، وببدائل إجابة خماسية هي: (تتطبق علي: دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً، لا تنطبق علي إبدأ) وأعطيت الأوزان (1-2-3-4-5) على التوالي للفرقات الإيجابية (1-2-3-4-5) على التوالي للفرقات السلبية وهي الفترات (21-22-31)، وإن أعلى درجة محتملة للمقياس هي (210) في حين أدنى درجة محتملة هي (42)، والوسط الفرضي (126).
التطبيق النهائي: بعد استكمال التحليل الإحصائي والخصائص السيكومترية لأداة البحث، طبق المقياس على عينة مكونة من (500) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية، وامتدت فترة التطبيق من 2016/4/3 إلى 2016/4/28، وكانت المؤشرات الإحصائية للمقياس كما مبين في جدول(8).

جدول(8) المؤشرات الإحصائية للمقياس

الخاصية الإحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التفرطح	أعلى درجة متوقعة	أقل درجة متوقعة	الوسط الفرضي
القيمة المحسوبة	155.99	157	157	15.259	232.830	-0.373	0.484	210	42	126



شكل (1) يوضح التوزيع الاعتدالي لمقياس الثقة الانفعالية

الوسائل الإحصائية: لمعالجة البيانات التي توصل إليها البحث الحالي إحصائياً استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة مستعينة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات واستخراج النتائج، وكالاتي:

1- مربع كاي (χ^2): لمعرفة دلالة الفرق بين الموافقين وغير الموافقين من المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الثقة الانفعالية.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test Two Independent Samples): لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الثقة الانفعالية وبأسلوب المجموعتين الطرفيتين.

3- معامل ارتباط بيرسون (pearson correlation): لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس الذي يتمثل بإيجاد معاملات الارتباط: درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس - درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه - درجة كل مجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية للمقياس، واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لأداة البحث.

4- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق (Cronbach's Alpha): لاستخراج ثبات أداة البحث.

5- الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test or a Single Sample): لمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مقياس الثقة الانفعالية.

6- تحليل التباين الثلاثي: لاستخراج الفروق بين متغيرات البحث تبعاً لمتغيرات (الثقة الانفعالية- النوع الاجتماعي (ذكور- إناث) التخصص (علمي - إنساني).

عرض النتائج وتفسيرها: يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها ومناقشتها استناداً الى اهداف البحث، ومن ثم عرض الاستنتاجات وعدداً من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها.

الهدف الأول: التعرف على مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة: لغرض التحقق من الهدف الأول تم تحليل إجابات عينة البحث البالغة (500) من طلبة الجامعة، على مقياس الثقة الانفعالية وبصيغته النهائية ملحق (6)، وقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة البحث هو (155,99) بانحراف معياري (15,259)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (126)، باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر، ان هناك فرق بين المتوسطين، إذ أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (43,96)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (499) وباتجاه متوسط العينة، وهذا يشير إلى أن طلبة الجامعة لديهم ثقة انفعالية جيدة، وكما موضح في جدول (9).

جدول (9)

نتائج الاختبار التائي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة الانفعالية

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t)		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية		
الثقة الانفعالية	500	155,99	15,259	126	43,96	1,96	499	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان طلبة الجامعة الذين لديهم ثقة انفعالية جيدة، وهذا مؤشر ايجابي والذي من الممكن تفسيره الى ان طلبة الجامعة قد وصلوا الى مرحلة نمائية متقدمة تتسم بالنضج الانفعالي والثقة بالنفس والى حد معقول وخاصة عينة البحث التي اشتملت على طلبة الصفوف الثانية والرابعة، فهم تفاعلوا بصورة سليمة مع البيئة الجامعية ويحاولون دائماً اثبات وجودهم من خلال الالتزام بالسلوكيات الايجابية والسيطرة على الانفعالات في المواقف الضاغطة. فالطلبة الجامعيين مؤهلين الى حد كبير انفعالياً واجتماعياً مما يجعلهم يمتلكون نظرة ايجابية نحو المواقف الانفعالية متحررين بذلك من النزعات الانفعالية الحادة. وترى (ليندينفيلد، 2014) انه عندما تكون الصورة واضحة لدى الفرد فيما يخص مشاعره وانفعالاته، فانه يشعر بالسعادة والثقة لأنه اكتسب معرفة كافية تمكنه من الشعور بالحرية في قيادة انفعالاته وبمختلف الظروف، وبالتالي فانه لن يكون مجبراً في اللجوء الى الآخرين في كل مرة يتعرض فيها الى التوتر الانفعالي. فالمستوى الجيد من المعرفة الانفعالية تجعل الفرد

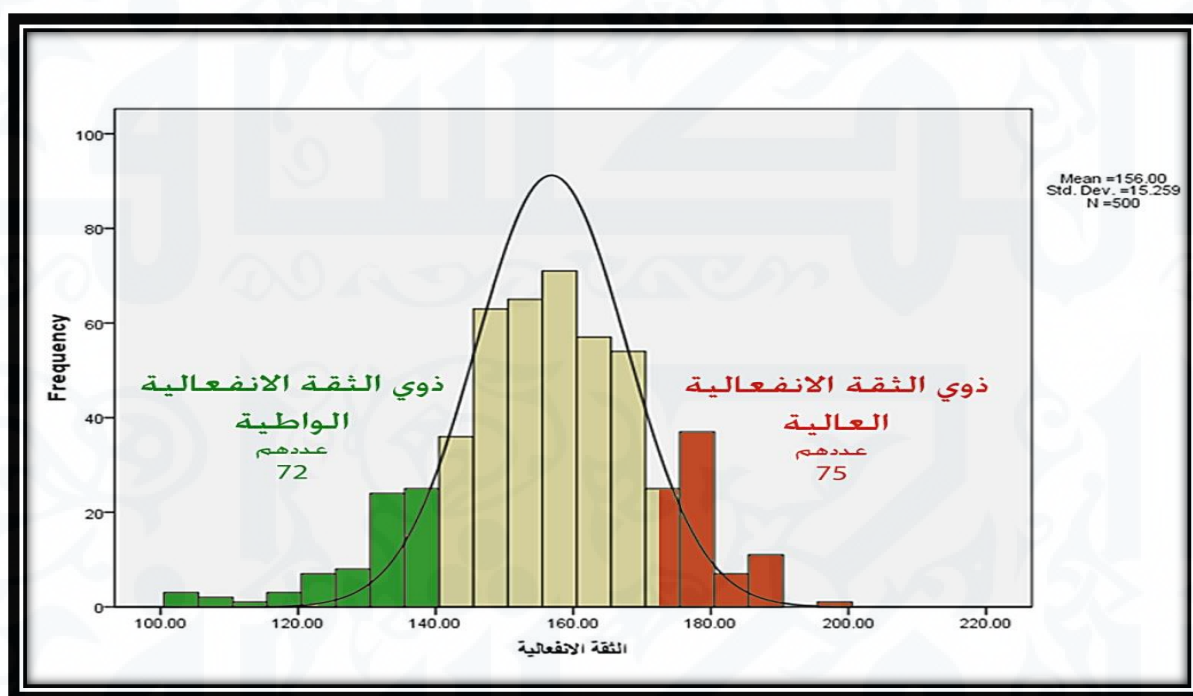
قادراً على التحكم بمشاعره وإدارتها بكل ثقة، وهذا يعود الى مستوى الإدراك الانفعالي الذي يتقنه الفرد. (Lindenfield,2014: 9-10).

ولأجل تحديد الطلبة من ذوي الثقة الانفعالية العالية تم إضافة انحراف معياري واحد (15,259) إلى الوسط الحسابي (155,99) لتصبح درجاتهم (172) أو أكثر وكان عددهم (75)، والطلبة من ذوي الثقة الانفعالية الواطئة تم طرح انحراف معياري واحد (15.259) من الوسط الحسابي (155.99) لتصبح درجاتهم (140) أو أقل وكان عددهم (74).

جدول (10)

الدرجات العليا والدنيا وأعداد الطلبة لذوي الثقة الانفعالية العالية والواطئة

الطلبة ذوي	الدرجة العليا والدنيا	أعدادهم
الثقة الانفعالية العالية	172 – 198	75
الثقة الانفعالية الواطئة	103 – 140	72



شكل (2)

الدرجات العليا والدنيا وأعداد الطلبة لذوي الثقة الانفعالية العالية والواطئة

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات (النوع الاجتماعي- التخصص- الصف: ولمعرفة دلالة الفروق في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، الصفوف الدراسية (الثانية، الرابعة)، تم استخدام تحليل التباين الثلاثي، وكانت النتائج كما في الجدول (11).

جدول (11)

نتائج تحليل التباين الثلاثي للكشف عن دلالة الفروق في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: النوع الاجتماعي - التخصص - الصف.

مصدر التباين S.V	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفائية		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
النوع الاجتماعي	178.140	1	178.140	.766	3.89	غير دالة
التخصص	174.509	1	174.509	.750		غير دالة
الصف	789.591	1	789.591	3.396		غير دالة
الصف * النوع الاجتماعي	35.667	1	35.667	.153		غير دالة
التخصص * النوع الاجتماعي	29.278	1	29.278	.126		غير دالة
التخصص * الصف	344.274	1	344.274	1.481		غير دالة
التفاعل الثلاثي	360.549	1	360.549	1.551		غير دالة
الخطأ	114407903	492	232.536			
الكل Total	116319.911	499				

وتشير المعالجة الإحصائية في الجدول (11) إلى الآتي:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0,766)، وهذه أقل من القيمة الجدولية البالغة (3,89) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-492). ومن الممكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة الانفعالية تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي) إلى عدم وجود فروق في هذه المرحلة العمرية بين النوعين الاجتماعيين (ذكور - إناث)، كذلك الفرص الاجتماعية والأكاديمية ضمن البيئة الجامعية هي متاحة على حد سواء للنوعين بغض النظر عن كونهم طلاباً أو طالبات وهو ما يؤكد أن الطلبة استطاعوا أن يروضوا طباعهم ويسخروا عاداتهم في ديمومة الثقة الانفعالية.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الصفوف الدراسية (الثانية، الرابعة)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (3,396)، وهذه أقل من القيمة الجدولية البالغة (3,89) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-492). وهذا مؤشر على أن الثقة الانفعالية بلغت حالة من الاستقرار، وأن البرامج التعليمية المقدمة لم تشكل تمايزاً واضحاً أو فارقاً ينعكس على مستوى ارتقائها.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0,750) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (3,89) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-492). وهذه النتيجة تُشير إلى أن الإمكانيات التي توفرها البيئة الجامعية هي متساوية لكلا النوعين ولكافة التخصصات سواء كانت علمية أو إنسانية.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية تبعاً لتفاعل النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) مع الصفوف الدراسية (الثانية - الرابعة)، وكذلك لتفاعل النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) مع التخصص (علمي - إنساني)، إذ كانت القيم الفائية المحسوبة هي (0,153) و (0,126) وهذه أقل من القيمة الجدولية البالغة (3,89)، كذلك لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية نتيجة لتفاعل التخصص (علمي - إنساني) مع الصفوف الدراسية (الثانية - الرابعة)، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (1,481)، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3,89) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-492).

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية نتيجة للتفاعلات بين متغيرات النوع الاجتماعي (ذكور-إناث)، التخصص (علمي-إنساني)، والصفوف الدراسية (الثانية-الرابعة)، إذ نجد القيمة الفائية المحسوبة للتفاعلات (1,551) درجة، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3,89) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجاتي حرية (1-492).

الاستنتاجات: من خلال استعراض نتائج البحث وتفسيرها توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان طلبة الجامعة يتمتعون بمقدار عالٍ من الثقة الانفعالية وهذا يدل على انهم يعتقدون انهم قادرين على الاعتماد على قدراتهم في التحكم بمشاعرهم وان بإمكانهم تحسين جوانبهم السلوكية والوجدانية وتطويرها.
- 2- إن مفهوم الثقة الانفعالية بصورة عامة لا يتأثر بمتغيرات النوع الاجتماعي (ذكور- إناث)، التخصص (علمي- إنساني) والصف (ثاني- رابع).

التوصيات: استناداً إلى نتائج البحث الحالي، توصل الباحثان إلى عدد من التوصيات، وهي:

- 1- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تسهم في تنمية الثقة الانفعالية داخل الجامعة وخارجها.
- 2- الكشف عن الطلبة من ذوي الثقة الانفعالية الواطنة لغرض ايلائهم الاهتمام والرعاية من خلال برامج ارشادية تضمن الارتقاء بثقتهم الانفعالية.
- 3- ايلاء السمات الانفعالية اهتمام عند إعداد البرامج التدريبية والأنشطة التعليمية المتنوعة.
- 4- توجيه المرشدين التربويين الى ضرورة العمل على اعداد برامج تتناول الثقة الانفعالية وتوظيفها بالشكل الصحيح لتؤدي الى نتائج ايجابية تتعلق بالصحة النفسية وتعزيز المستوى العلمي للطلبة.
- 5- الاستفادة من أداة البحث من قبل الأخصائيين التربويين لغرض رفع مستوى الثقة لدى الطلبة وتعزيز إمكانياتهم في مواجهة الأزمات الانفعالية.

المقترحات:

- 1- إجراء دراسة تتبعية لتطور الثقة الانفعالية.
 - 2- إجراء دراسة تتناول الكشف عن مستوى الثقة الانفعالية لدى الطلبة في مراحل التعليم الثانوي والابتدائي.
 - 3- تقديم برنامج إرشادي لتنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
 - 4- إجراء دراسة مقارنة تتناول الثقة الانفعالية لدى طلبة المدارس المتميزين والعاديين.
- المصادر العربية:**

- * ابراهيم، عبد الستار (1980): **العلاج النفسي الحديث**، عالم المعرفة، الكويت.
- * اسماعيل، بشرى (2004): **المرجع في القياس النفسي**، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
- * بركات، زياد (2014): **الثقة الاجتماعية المتبادلة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات**، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية، م2، ع7، ص343-374.
- * البعلبكي، منير (2006): **المورد: قاموس انكليزي-عربي**، دار العلم للملايين، بيروت.
- * البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (2007): **اساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي: التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدوياً وباستخدام spss**، ط1، دار الشروق، عمان.
- * بن جامع، ابراهيم (2010): **الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية القيادة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتوري قسنطينة، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية.
- * بو جمعة، شويه ومحمد، زحاف (2008): **العلاقات الاجتماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية في الرياضات الجماعية**، مجلة علوم التربية الرياضية، ع7، م1.

- * البياتي، نجاح حاتم حسون (2015): **التنظيم العاطفي والهوية الاخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
- * جولمان، دانييل (2000): **الذكاء العاطفي**، ترجمة ليلى الجبالي، عالم المعرفة، الكويت.
- * جدير، ماثيو (د.ت.ن): **منهجية البحث العلمي**، ترجمة: ملكة ابيض.
- * حسين، محمد عبد الهادي (2003): **تربويات المخ البشري**، ط1، دار الفكر، عمان.
- * سري، اجلال محمد (2000): **علم النفس العلاجي**، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- * السعدي، سحر عبد الله (2014): **الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة**، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، م2، ع8.
- * سعيد، سعاد جابر (2008ب): **سكولوجية التفكير والوعي بالذات**، ط1، عالم الكتب الحديث، عمان.
- * الشمري، امينة بنت متسهيل بن سعيد (2013): **الامن النفسي وعلاقته بكفاءة الاداء لدى اخصائي قواعد البيانات في محافظة ظفار**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والاداب.
- * العادلي، راهبة عباس (2010): **الانفعالات نموها وادارتها**، ط1، دار الوثائق والكتب، بغداد.
- * عطية، محسن علي (2010): **البحث العلمي في التربية**، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- * علام، صلاح الدين محمود (2000): **القياس والتقييم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- * عوض، عباس محمود (1998): **القياس النفسي بين النظرية والتطبيق**، دارالمعرفة الجامعية، الازارطة.
- * العيتي، ياسر (2003): **الذكاء العاطفي**، دار الفكر، دمشق.
- * فان دالين، ديوبولد ب (1985): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط3، مكتبة الانجلو المصرية.
- * الفرماوي، حمدي علي وحسن، وليد رضوان (2009): **الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية**، ط1، دار الصفاء، عمان.
- * القوصي، عبد العزيز (1952): **اسس الصحة النفسية**، ط4،
- * ملحم، سامي محمد (2002): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط2، دار المسيرة، عمان.
- * النجار، فايز جمعة (2010): **اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي**، ط2، دار الحامد، عمان.
- * يعقوب، حيدر مزهر (2011): **التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، ورقة عمل، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين، 15-16/10.**

المصادر الأجنبية

- * Daubenmier, Jennifer & Kristeller, L. Jean & Hecht, M. Frederick & Maninger, Nicole & Kuwata, Margaret & Jhaveri, Kinnari & Lustig, H. Robert & Kemeny, Margaret & Karan, Lori & Epel, Elissa (2011): **Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study**, **Journal of Obesity**, V 2011, 13 pages.
- * Elliott, Richard & Yannopoulou, Natalia (2007): **The Nature of Trust in Brand: A Psychosocial Modle**, **European Journal of Marketing**, Vol (41), No (9/10), pp: 988-998.
- * Lindenfield, Gael (2014): **Emotional Confidence**, E3, Harpe thorsons, London.

- * Nunnally, J.C. (1978): **Psychometric to Psychological Measurement**, McGraw –Hill Book, New York.
- * Schere, R.Klaus (2005): Trends & Developments: Research on Emotions, **Social Science Information**, Vol(44), No(4).
- * Sundari, T. Sivakama & Pillai, S.Kulasekara Perumal (2013): Development & Standardization of an Emotional Confidence Scale (ECS), **Indian Streams Research Journal**, Vol(3), No(7), pp: 2230–7850.

ملحق (1)

اسماء السادة المحكمين

ت	اسم السيد المحكم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. حيدر حسن اليعقوبي	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء- كلية التربية للعلوم الصرفة
2	أ.د. عبد العزيز حيدر حسين الموسوي	علم النفس التربوي	جامعة القادسية- كلية التربية
3	أ.د. عباس رمضان رمح الجبوري	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة القادسية- كلية التربية
4	أ.د. محمد انور محمود	القياس والتقويم	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
5	أ.م.د. احلام جبار عبد الله	علم النفس التربوي	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
6	أ.م. ارتقاء يحيى حافظ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية- كلية التربية
7	أ.م.د. اميرة جابر هاشم	علم النفس	جامعة الكوفة- التربية للبنات
8	أ.م.د. باقر عبد الهادي	المشكلات السلوكية والانفعالية	جامعة الكوفة- التربية للبنات
9	أ.م.د. بشرى كاظم الشمري	علم النفس المعرفي	الجامعة المستنصرية- كلية التربية
10	أ.م.د. سحر هاشم محمد	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية- كلية التربية
11	أ.م.د. سلام هاشم حافظ	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية- كلية الاداب
12	أ.م.د. طارق محمد بدر	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية- كلية الاداب
13	أ.م.د. علي حسين الحلو	علم النفس العام	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
14	أ.م.د. علي شاكر عبد الائمة الفتلاوي	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية- كلية الاداب
15	أ.م.د. علي محمود كاظم الجبوري	علم النفس السريري	جامعة بابل- كلية التربية للعلوم الانسانية
16	أ.م.د. فاضل محسن يوسف الميالي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة- كلية التربية
17	أ.م.د. كاظم عبد نور عبد زيد	تفكير وابداع	جامعة بابل- كلية التربية للعلوم الانسانية
18	أ.م.د. نهلة نجم الدين المختار	علم النفس التربوي	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
19	أ.م.د. ياسين حميد عيال	القياس والتقويم	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
20	م.د. احمد عبد الكاظم جوني	علم النفس التربوي	جامعة القادسية- كلية الاداب
21	م.د. احمد عمار جواد	القياس والتقويم	جامعة القادسية- كلية التربية
22	م.د. عبد الكريم خشن بندر	علم نفس النمو	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
23	م.د. علي حسين عايد	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية- كلية الاداب
24	م.د. عماد عبد الامير نصيف	صحة نفسية	جامعة القادسية- كلية الاداب
25	م.د. غادة علي ال هاشم	علم نفس النمو	جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد
26	م.د. هشام مهدي كريم	علم النفس التربوي	جامعة القادسية- كلية التربية

ملحق(2)

مقياس الثقة الانفعالية بصيغته النهائية

جامعة القادسية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

ماجستير / علم النفس التربوي

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تصف حالات يمكن أن توجد (أو لا توجد) لدى أي فرد، يرجى منك قراءتها بإمعان، ثم اختيار البديل الذي يناسبك من بدائلها، وذلك بوضع علامة (✓) في الحقل المقابل للفقرة والذي يمثل البديل المناسب، علماً بأن إجابتك سوف تعامل بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث وسوف تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط، ولذلك لا داعي لذكر الاسم، كما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل عليك أن تجيب بما يتفق مع ما تشعر به. وكما هو في المثال الآتي:

ت	الفقرة	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	لا تتطبق عليّ	لا تتطبق عليّ أبداً
1	امارس التمارين الرياضية للتخلص من مشاعر التوتر.		✓			

والرجاء التأكد من الإجابة عن جميع الفقرات قبل تسليم الاستمارة مع الشكر الجزيل.

الجنس: ذكر ☐ انثى ☐ التخصص: علمي ☐ انساني ☐
 الكلية: القسم: الصف: ثاني ☐ رابع ☐
 الباحثان

ت	الفقرات	تتطبق عليّ				لا تتطبق عليّ أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
1	بإمكاني التحكم بردود أفعالي عند الشعور بالخوف.					
2	لدي إمكانية استكشاف الطبيعة الدقيقة للأنفعالات السلبية.					
3	أبدي المساعدة لزملائي في المواقف الضاغطة كفترة الامتحانات.					
4	أستخدم معرفتي ومهاراتي بحساسية أكثر لمواجهة انفعالات الآخرين.					
5	أمارس التمارين الرياضية للتخلص من مشاعر التوتر.					
6	أتمكن من التعبير عن مشاعري التي تؤدي إلى الألم.					
7	أفكر في كيفية تغيير أفكار غير المفيدة					
8	أتجنب الحكم السريع على انفعالات الآخرين الخاطئة.					
9	استطيع مواجهة حالات التوتر التي أتعرض لها.					
10	استثمر دعم وتشجيع الآخرين لي لاختزال معاناتي					

11	أراجع نمط حياتي واجري تغييرات بحيث أكون أقل عرضة للعادات السيئة.
12	أشارك مع الآخرين في خبراتي الانفعالية وبصورة غير جارحة.
13	أتجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب لي الاضطراب والضيق.
14	أنا على وعي كامل بما سبب لي الألم.
15	أود أن أكون الشخص الذي أريد أن أكون.
16	امتلك الصورة النموجية التي اقتدي بها كي أحافظ على ثقتي بانفعالاتي.
17	استطيع أن اعبر عن مشاعري بطريقة ايجابية
18	بإمكاني ترك مسببات الألم خلفي.
19	أتمكن من التحكم في انفعالاتي غير المرغوبة.
20	أتمتع بالاجابية بكل انفعال اشعر به أو يشعر به الآخرون.
21	أفكر بطريقة غير عقلانية عندما اشعر بالاكئاب.
22	اتخذ من انفعالاتي مسوغاً للهروب من الموقف الذي وضعت فيه.
23	أفضل اتخاذ سلوك ايجابي بدلا من الاستمرار عاجزاً ومستسلماً لمجرى انفعالاتي.
24	أواجه الآخرين بما اعتقده حول مشاعرهم.
25	بإمكاني معرفة انفعالات زملائي من سلوكهم.
26	اهتم بالتخلص من آثار انفعالاتي لكي أحافظ على صحتي النفسية.
27	بإمكاني التأثير على زملائي من خلال إظهار انفعالاتي الايجابية.
28	بإمكاني التغلب على الصعاب مهما كانت كبيرة.
29	أبقى هادئاً عندما أتعرض للنقد.
30	بإمكاني إبداء مشاعر المودة نحو الآخرين لكسب رضاهم.
31	تتناوبني حالات من الفتور واللامبالاة.
32	أتعامل مع الموقف الانفعالي بحسب ما يقتضيه.
33	أتحكم بمسار تفكيري عند مواقف الانفعال.
34	انزعج من الأخبار المؤلمة.
35	بإمكاني احتواء انفعالاتي التي تعيق أداء مهامي العلمية داخل الجامعة
36	أواصل عملي بهمة ونشاط رغم وجود التوتر الانفعالي.
37	أرى نفسي مسؤولاً عن انفعالاتي.
38	بإمكاني التغلب على مشاعر الحزن الشديدة.
39	بإمكاني إدراك مشاعري الصادقة.
40	اتخذ من نجاحات الآخرين مصدراً ملهماً لمواجهة المواقف الانفعالية.
41	لدي القدرة على اكتشاف مشاعر زملائي حول موقف ما.
42	أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة وفق ما خططت له.