

الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

**Emotional Confidence in Undergraduate  
Students**

أ.م.د عبد الباري مايح الحمداني مهند رزاق حسين الجبوري

جامعة ذي قار- كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

**Authors: Assistant Professor/ Abd El Bary Mayeh  
Al Hamadani**

**University of Thi- Qar – College of Education  
for Human Sciences**

**Muhnadaljbali@gmail.com**

**Abstract:**

The current research aims to identify Emotional Confidence among University students Differences in Emotional Confidence, depending on Gender and Specialization, adopted a measure of Emotional Confidence the validity and consistency of the two measures, they were applied to a simple of (400) male and female student from the University student , How Where Chosen in the random class method , and after collecting and processing in formation what appropriate statistical means the

study rushed.

**Key words:**

## **Emotional Confidence – Undergraduate Students**

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى معرفة الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في الثقة الانفعالية تبعا للجنس والتخصص ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس الثقة الانفعالية , وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس , تم تطبيقه على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة , تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية , بعد جمع المعلومات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة.

الكلمات المفتاحية: الثقة الانفعالية , طلبة الجامعة

مشكلة البحث :

قد يعجز بعض الطلبة عن مواكبة بقية زملائهم في التكيف مع بيئة المدرسة أو حجرة الدراسة أو وضع المنهج المقرر ، وعدم إقامة علاقات ودية مع الزملاء أو الأساتذة و غير ذلك ، كل هذا ينعكس على بعض مشاعر الطلبة و احساسهم بالعجز أو القلق ، فيحاولون جاهدين التعبير عن تلك المشاعر السلبية بالسلوك العدواني أو الهروب من المدرسة أو الانطواء ، إضافة إلى ما يمر به بلدنا من توالي الحروب والأزمات ، وما صاحبها من قتل وتهجير ، وتأجيج الطائفية ، سبب أضرارا نفسية كبيرة آلمت الفرد العراقي ولاسيما طلبة الجامعة(سهم ، 2014 : 4) ، و هذا ما أثر سلباً على ثقتهم الانفعالية وعدم تمكنهم من الإقدام على المزيد من التحمل والاقدام على المخاطر، و تضعف لديهم القدرة على التفكير في العواقب إذ يؤثر ذلك أيضاً على المنطق

العاطفي ، وعدم قدرتهم على علاج آلامهم وخيبة الأمل أن ارتكبوا خطأ ما ، إذ لا يكون الفرد ثابتاً ومستقراً في حياته اليومية بل حتى في طريقة منح الحب للآخرين ويفقد السيطرة على عواطفه السلبية ، وبالتالي ممكن أن يجرح الآخرين (Lindenfield,2014,p.18-19).

إن الطالب الذي أفقد الأمان العاطفي بسبب إدراكه أنه أقل شأنًا أو غير كفوء وشعوره باحترام متدنٍ لذاته بطريقة أو أخرى فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط والضيق الذي من شأنه أن يضعف الثقة الانفعالية لديه (Mckey,2017,p.26-28).

أن غياب الوعي والثقة بالذات يؤثر سلبياً على الثقة بالنفس (Self-Confidence) ، حيث يحتاج الفرد دائماً لأن يعرف أوجه القوة والقصور لديه ، ومن ثم يتخذ هذه المعرفة أساساً لقراراته ، لذا أوضح جولمان (Goleman,1995) في دراسته أن عدم وعي طلبة الصف السادس بانفعالاتهم وخلطهم بين الشعور بالقلق والغضب والجوع يعد السبب الرئيس لإصابتهم بإضطراب النهم (الأكل) في سن المراهقة ، وذلك لانعدام الثقة بانفعالاتهم وعدم معرفة مسببات استشارتها (الفرماوي وحسن ، 2009 : 63-64).

أهمية البحث:

فضلاً عن ذلك فإن الثقة الانفعالية هي مطلب أساسي في حياة كل فرد ، فكثير من المواقف التي نواجهها في حياتنا اليومية تتطلب تحكماً ذاتياً في أقوالنا و أفعالنا، إذ تعتبر الانفعالات موجّهات للسلوك البشري على وجه العموم ، وهي إحدى المقاييس المهمة التي يمكن بواسطتها أن نحكم على تصرفات الافراد ، فهنالك من يسيطر على ردود انفعالاته ويكظم غيظه ويعفو ويسامح ، وهنالك من يفرغ انفعالاته كرد فعل لما استثاره من مواقف ، ويمكن القول أنّ الانفعالات سلوكيات او استجابات متكاملة للكائن الحي ذات صيغة وجدانية ولها مظاهرها الفسيولوجية المختلفة ، فلا بد للفرد أن يكون مستعداً وأن يتحكم في انفعالاته المتباينة على اختلاف شدتها ونوعها

(السمدوني ، 2007 : 52).

إنَّ الانفعال والعاطفة يعتبران الشحنة الموجهة للدوافع والمصاحبة لها ، فضلا عن ذلك فان كل من الانفعال والعاطفة يمثلان مستوى أكثر تعقيداً من الدوافع ، لذا ينظر إليهما كتنظيم للدوافع ، كما يؤثران بصورة مباشرة على العمليات العقلية والمعرفية للإنسان وعلى تحريك سلوكه او توجيهه نحو طرق محددة (الفرماوي و حسن ، 2009 : 19) .

وتتجلى أهمية الانفعالات كونها جزءاً أساسياً ومهماً في البناء النفسي للإنسان ، فهي تميز معالم شخصية الانسان وتشكل جانباً مؤثراً في قدرته على التفكير والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد الاسلوب الذي يتكيف مع متغيرات حياته ، كذلك معرفة مستوى قدراته وطاقاته ( اللامي ، 2014 : 7).

إذ أشار كوبر (Cooper,1998) الى سيطرة الفرد على انفعالاته خلال تجربته مواقف الحياة المختلفة ، تكسبه الثقة والإنتاج والتحمدي سواء كان ذلك على مستوى الفرد أم الجماعة (Cooper,1998,p.88). وكذلك تبرز أهمية الثقة الانفعالية في زيادة احترام الذات من خلال تنظيم المشاعر حتى يتصرف الفرد بطرائق لا تتناقض مع قيمه ، كذلك يشعر بهويته الشخصية لأنها ستزيد من تركيز الفرد ومن فاعلية ذاكرته وقدرته على التنقل بسهولة بين الفص اليسر من المخ المسؤول عن المنطق ، وبين الفص اليمين المسؤول عن الحدس والعاطفة (Lindenfield,2014,p.17)

وكون الانفعالات تتصل بحياة الإنسان اتصالاً مباشراً لما لها من أهمية ودور فعال في سلوكه ، فالانفعالات عند المستوى الطبيعي المتزن تستثير الإنسان وتدفعه الى مواصلة العمل ، كما وتعطي للسلوك قوة وزخماً ، لأنها تساعد في تنشيط تفكيره وتنظيم خبراته وزيادة خصوبة خياله كما إنها تساعد في تحديد السلوك وتوجيهه ليسهم في استمرارية في حياته (العنكوشي, 2017: 618)

أن الأفراد الذين لا يحسنون إدارة انفعالاتهم وخاصة المكبوتة منها ، فإنه يؤثر سلباً

على عضلة القلب أو ضغط الدم وإفرازات الغدد الصماء وبقية أجهزة الجسم الأخرى , وذلك لأرتباط الجهاز العصبي بالجهاز المناعي , لذلك تعمل الثقة الانفعالية للفرد على إحتواء مشاعره الشديدة كالغضب أو الإحباط , كذلك تجعله يحافظ على هدوئه عندما يكون متوتراً أو يتعرض لضغط انفعالي , لأنه سيفكر بطريقة "منطقية عقلانية" , حيث يستعمل الدماغ الأيمن ويسمح لنفسه بالتفكير والتنقل من معرفة الى أخرى كذلك يطلق العنان لنفسه بالمرح إذا خَبِرَ موقف سبب لنفسه التوتر , بحيث لن يسمح لمشاعره أن تتحكم بسلوكه دون عقله (صدام, 2016: 10) .

إنّ من أهمية الثقة الانفعالية تنفيذ فكرة قد اهتم بها علم النفس في سبعينات القرن المنصرم التي أطلق عليها " حركة الثقة بالنفس" حيث كرست عدة دورات تدريبية للمساعدة على توكيد الذات وتقوية الثقة بالنفس , وأصبح شعار هذا الجيل هو : "تظاهر بالأمر حتى يتحقق فعلاً" بيد أن ما عجز الناس عن إدراكه في هذا الوقت هو أن التظاهر المستمر بشيء ليس موجوداً لدى المرء من الأساس، فإنه سيؤدي في النهاية إلى انعدام الثقة بالنفس وتقدير الذات ويشعرهم بعدم الراحة والانسجام مع ذواتهم الحقيقية (ماكينا , 2008: 22).

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :

1\_ الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

2\_ الفروق في الثقة الانفعالية تبعا للجنس والتخصص.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (الذكور والإناث ) وللتخصصات العلمية والإنسانية للسنة الدراسية (2018 - 2019).

تحديد المصطلحات

1- ليند ينفيلد (Lindenfield, 2000) في (الفرماوي وحسن, 2009) حيث عرفت بأنها الطمأنينة التي يشعر بها الفرد داخل نفسه في الوقت الذي يدرك أنه يستطيع أن يعتمد على قدراته في السيطرة الكاملة على انفعالاته حيث يكون المفيد للفرد أن يحتفظ بصورة في ذهنه لأحد المثل العليا الانموزجية , ليكون معيارا جيدا بما يكفي لمدى نجاح الفرد في إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين (الفرماوي وحسن , 2009 : 84) .

2- ليند ينفيلد (Lindenfield, 2014) في (صدام , 2016) وعرفت بأنها اعتقاد الفرد بقدراته في التحكم بمشاعره واعتماده بشكل كامل عليها والسعي الى تحسين الجوانب الوجدانية والسلوكية وتطويرها بما يضمن الاحتفاظ بصورة إنموزجية مدركة وعدها معياراً للحكم على انفعالاته وحسن إدارتها وديمومتها (صدام, 2016 : 14).

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الثقة الانفعالية المعتمد لأغراض هذا البحث.

وقد تبني الباحث تعريف (Lindenfield, 2014) تعريفا نظريا لأنه أعتمد على نظرية ليند ينفيلد في الثقة الانفعالية.

الاطار النظري /

### نظرية ليند ينفيلد في الثقة الانفعالية Lindenfield Theory In Emotional Confidence :

إن الثقة الانفعالية مفهوم مختصر يستعمل لوصف مكونات بعينها من الثقة بالذات , والتي نشعر بها بداخلنا عندما ندرك إننا نستطيع أن نعتد على قدراتنا لنتمكن من السيطرة على مشاعرنا بشكل كامل , ومن المفيد عند تغيير بعض من جوانب ذواتنا أو

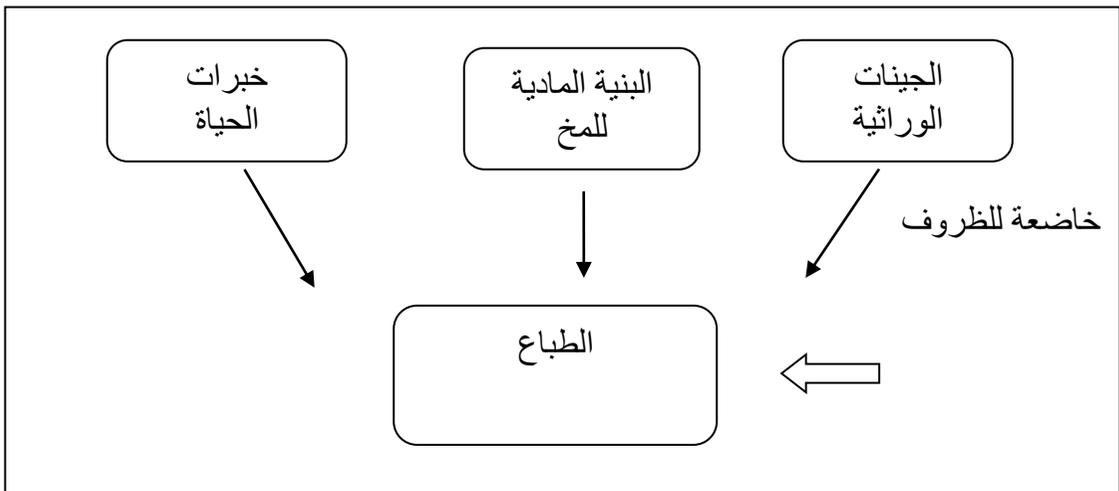
سلوكنا أن نتخذ صورة لقدوة مثالية في عقولنا , فإن هذا الإنموذج المثالي الذي يضعه الفرد في ذهنه يعد أداة ملهمة ومفيدة في تغيير سلوكنا نحو الأفضل (Lindenfield,2014,p.7).

وفقا لنظرية جايل ليند ينفيلد إن هنالك أربعة مجالات لبناء الثقة الانفعالية وهي كما يأتي :-

### أولاً : ترويض الطبع (Taming the Temperament)

تري ليند ينفيلد(Lindenfield,2014) الطبع على أنه مصطلح يستعمل لوصف استعداد الفرد المسبق لانفعاله أو حالات مزاجية بعينها , حيث يمثل مشاعرنا التي اعتدنا عليها طوال حياتنا , وهي أصبحت تمثل جزءاً لا يتجزأ من شخصياتنا , إذ يمكن القول إنها أصبحت ترشد سلوكياتنا وتوجهاتنا(Lindenfield,2014:25), إذ يمثل الطبع الركائز الأساسية لشخصية الفرد أي العناصر الثابتة الموروثة بيولوجياً، فالموروث البيولوجي هو ما يؤلف الطبع والمكتسب أثناء الحياة هو الذي يحدد طبيعة وصفات الشخصية. <https://elaph.com>

وبينت الدراسات الحديثة ومنها دراسة لوكاس بيتسافاس(2014) ، أن طباعنا تتأثر بالعوامل الوراثية، والبيئية في تشكيل انفعالاتنا الشخصية وقد وُضحت (Lindenfield,2014) هذه العوامل على الشكل الآتي :



شكل (10) العوامل المؤثرة على الطباع (Lindenfeld, 2014:26)

تتركز طباع الإنسان على ثلاثة مكونات أساسية: أولاً الانفعالية. إنَّ الشخص الانفعالي هو الذي يتأثر بسهولة لأبسط المواقف سواء أكان إنفعالاً إيجابياً أم سلبياً ، ثانياً الحيوية حيث يتميز بالنشاط في أداء عمله ويندفع بحوية لتحقيق مسعاه ، ثالثاً ديمومة الأثر وتشير إلى مدة استمرار التأثير في شخصية المتأثر

.books<<https://google.iq>

فترويض الطبع يبدأ من فهم الفرد لانفعالاته ومسبباتها وإيمانه بأنه يمتلك الحد الأدنى من المهارات والقدرات الذاتية اللازمة التي تبقينا مسيطرين على مشاعرنا أثناء مواجهة المواقف الحياتية المختلفة ، وإن أكثر الذكريات الانفعالية هيمنة هي تلك التي أثارت أقوى المشاعر في وقت تسجيلها في العقل من مخاوف أو انفعالات ، إذ يتذكرها العقل جيداً ، حيث كلما انطبعت هذه الانفعالات في عقولنا في وقت مبكر من حياتنا ازدادت فرصة احتمالية ان تكون مخططات دائمة للتصرف السريع، والتي يتم تطبيقها في المواقف العصبية خلال حياتنا ، لأن هذه الانفعالات السلبية تزيد من استجاباتنا العصبية الآلية ، ولكي نروض هذه الطباع التي نشأت بسبب هذه الانفعالات يجب علينا العدول إلى ضدها الايجابية ، حيث أنها تعمل بالعكس ، ويمكن للأخيرة أن تلغي التغيرات الفسيولوجية التي أنجبتها الأولى ، وأن تعيد الجسم إلى حالته المستقرة وتحقق التوازن والسيطرة الانفعالية (Lindenfeld, 2014:27-29).

ثانياً: تهدئة الحساسية الانفعالية  
Sooth Emotional  
:Sensitivity

تعرف الحساسية الانفعالية بأنها: هي تأثر الشخص بمواقف عادية تأثراً شديداً ، قد لا يعاب بها الآخرون ، فقد يفسر الكلمة أو النظرة أو الحركة بتفسير أكثر مما تستحق بشكل مبالغ فيه لا معنى له (أبو منصور ، 2011:6) .

والشخص الحساس انفعاليا يمتلك مهارة استقبال (التقاط) انفعالات الآخرين

، وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية ، كما يمتاز بمهارة فائقة في قدرته على تفسير الاتصال الصادر عنه ولاسيما المتعلق بالمشاعر والانفعالات (أبو شعيشع 2018،:23) ؛ لذلك نشعر بالارتباك الانفعالي الذي سببته جروح ومواقف انفعالية سابقة نتجت عنه مشاعر سلبية ، والتي من شأنها أن تسبب لنا اضطراباً في سلوكنا نتيجة تسربها إلى مواقفنا الحالية ، وتكون مقاومتنا للجراح الأخرى أضعف، ومن المرجح أن يزداد خوفنا والذي بدوره سيؤثر على فرصنا الجيدة التي تعمل على تقوية ثقتنا الإنفعالية ، ونخاطر أيضاً بعدم قدرتنا على الشعور بالانفعالات الايجابية مثل الفرح أو الحماسة أو الحب أو الشفقة ، فمعرفة انفعالاتنا المكبوتة وطبيعتها ومحاولة التنفيس عن هذه المشاعر التي استثارها هذه الأزمات الانفعالية وتهديتها ، من خلال البحث عن تعويض لأنفسنا وإن كان من مصدر خارجي بطريقة بناءة ، إذ من شأنه أن يساعدنا في تجاوز الآم هذه الجروح والقائنها بحزمٍ خلف ظهورنا ، حتى نستعيد ثقتنا الانفعالية والبدء بحياة جديدة للاستمرار في عجلة الحياة (Lindenfiled,2014:140) ، و لا نستسلم للإحباط واليأس ؛ لأن الحساسية الانفعالية تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على مشاعرنا وعواطفنا ووردود انفعالاتنا الحياتية (القرطوبية والفواعير, 2019:319) .

## ثالثاً: تسخير العادات **Harnessing Habits** :

أشارت (Lindenfiled,2014) إلى أن تسخير العادات تعني قدرة الفرد على استعادة السيطرة والتحكم بانفعالاته ومشاعره الشديدة التي تكون متكررة وتقف عائقاً في طريق توازن انفعالاته أو في طريق الشخصية التي تطمح أن تكون عليها ، من خلال تغيير أو تعديل هذه العادات لصالح الفرد ، ومن أمثلة هذه العادات الغضب و الخوف والحسد و الغيرة و اللامبالاة و الأنانية و الذنب (Lindenfiled,2014:142).

ويرى علماء النفس العادة على إنها استعداد يُكتسب للقيام بفعل ما بشكل دائم , والعادة حالة راسخة دائمة ممكن تغييرها , وهي فردية مكتسبة تتطلب جهداً كبيراً في تكرار الفعل سواء أكان ذلك الفعل تكييفاً حيويًا أم عادة حركية أم عادة نفسية، والعتادات هي أمور نقوم بها مراراً وتكراراً , ولكننا لا ندرك عاداتنا في أغلب الوقت , إذ إنها توجهنا بصورة آلية فهناك عادات ايجابية، وعادات سلبية ، وتؤثر هذه العادات على انفعالاتنا ومشاعرنا وسلوكياتنا , لذا تسخير هذه العادات من الضروريات في تنشئة شخصياتنا وثبات انفعالاتنا (كوفي,2009:9).

ومن حسن حظنا إننا أقوى من عاداتنا ، لذلك يمكن أن نغيرها؛ لأن هذه العادات السلبية تسبب لنا أو لغيرنا مشكلات نفسية، أو اجتماعية , لذلك نقترح (Lindenfeld,2014) خطوات لكي نروض هذه العادات ونسخرها لصالحنا كما يأتي :

- التقبل **Except** : وهو أن نعبر عن انفعالاتنا حتى إن شعرنا بالخزي من حالتنا الإنفعالية وان نتقبلها ؛ لأن إنكار شعورها ما هو إلا أسلوب دفاعي مؤقت .
- التحكم **Control** : وهو السيطرة على استجابتنا الإنفعالية , فعملية السيطرة على انفعالاتنا تنتج لدينا حالة من الهدوء في داخلنا .
- الترويض **Harness** : تتضمن هذه الخطوة ترويض العادات التي تؤدي إلى فقدان السيطرة على انفعالاتنا.
- الاستمتاع **Enjoy** : وهي الاستمتاع بالجانب الانفعالي من ذاتك , مثلاً أن تجد نفسك بأن الشعور بانفعال هو أفضل بكثير من عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق (Lindenfeld,2014:144).

رابعاً: ديمومة الثقة الانفعالية  
**Maintaining Emotional Confidence**

تمثل قدرة الفرد على ممارسة الأساليب الأساسية للسيطرة على انفعالاته بشكلٍ دائمٍ ومنتظمٍ , ليكون قادراً على استعمال مهاراته للمعرفة الانفعالية بحساسية أكثر و اقل تصلباً في الحكم على ردود فعله الذاتية أو ما يقدمه في تقويم وتنمية الثقة الانفعالية للآخرين.

ترى (Lindenfiled,2014) في (صدام,2016) أنه من الضروري للفرد استعمال معرفته ومهارته لتقديم المساعدة للآخرين في تقوية ثقتهم الانفعالية و بنائها, وبأسلوب لا يسبب لهم الخدش بانفعالاتهم, أو يشعروهم بالتحرج أثناء إلقاءه المحاضرات, أو مواجهة الناس بما يعتقدده حول مشاعرهم , وأن يتجنب إصدار أحكام بما يجب أن يشعروا به , لأن ذلك يؤدي إلى بث خيبة الأمل لديهم , وسرعان ما ينفرون من حوله (صدام,2016:42).

لذلك يمكن أن تتحقق ديمومة الثقة الإنفعالية من خلال تحقيق القواعد الآتية :

- التدرب على ممارسة أفضل المهارات التي تدعم ثقته الانفعالية وبصورة دائمة؛ لتسخير استجابات الفرد الانفعالية التي تصدر بشكلٍ تلقائي.
- يجب على الفرد أن يبادر بالسرعة الممكنة لتداوي جروحه الانفعالية واحتوائه الصدمات المفاجئة التي تسبب بانهيار مشاعره .
- تعزيز النفس ذاتياً من خلال التعويض بما يحفز لاستعمال القدرة الايجابية لكل إنفعال, أو عاطفة يشعر بها الفرد والآخرين (Lindenfiled,2014:147).

الانفعالات التي تحدث دون أن نشعر بها :

أكدت ليدنفلد (Lindenfield,2014) على أن حياتنا الانفعالية تتأثر بعقلنا "اللاوعي" , حيث أن الإثارة الفسيولوجية للانفعال تسبق مركز تفكير الدماغ في تسجيلها , إذا ما شعرت بحدث يوحى بالخطر أو التهديد بصورة مفاجئة والتي تبعث باستجابة سريعة تلقائية قد تستغرق جزءاً من الثانية من مراكز العقل الانفعالي (اللوزة) , أما في الظروف الطبيعية فقد تهيج بعض الانفعالات برفق وبصورة بطيئة تحت عتبة الوعي كحالة مزاجية قد تبقى مختبئة لعدة ساعة أو أسابيع أو حتى لعدة أعوام , حتى وإن لم نكن واعين بها وهي تحدث لنا , فلا بد أن نستشعرها أو نكشفها في وقت لاحق. (Lindenfield,2014,P.30-34).

و غالباً ما نتحدث عن هذه الانفعالات وعن مراكز تواجدها في اللاوعي أو اللاعقلي , وأثيرت الكثير من التساؤلات حول ردود فعل انفعالية التي تثير الغرابة في لحظة شعورها , بسبب ظهورها فجأة بدون سبب أو تصبح متوترة لردة فعل بسيطة تنتج عنها انفجار شعوري... الخ , وهكذا يتضح أن حياة الإنسان الانفعالية تمثل جانبين : جانب شعوري نستطيع أن ندرك فيه انفعالنا من خلال شعورنا بها , وجانب لا شعوري لا نتمكن أن ندرك انفعالنا إلا من خلال التحليل النفسي , إذن الشعور وحده لا يكون كافياً لمعرفة كل ما يجري في حياتنا النفسية , لذلك فإنه بالإمكان ان نستعين بالاشعور ليساعدنا في فهم ما لا نفهمه عن طريق الشعور (Mckey,2017,P.5) وأشارت دراسة (أيان, 2019) في بحوث العقل اللاوعي إلى أن الدماغ البشري يصدر أحكاماً وقرارات بشكل تلقائي وسريع , وينشأ توقعات بشكل مستمر فيما يخص الأهداف المستقبلية وطبقاً لنظرية (العقل المتنبأ), أن العمليات الإدراكية العليا في القشرة المخية والممكن أن تحدث دون وعي , ومناطق الدماغ المسؤولة عن الانفعالات والدوافع هي التي تقوم بتوجيه انتباهنا الواعي لا القشرة المخية , يعتقد أغلب الناس أن اللاوعي هو المكان الذي نحس فيه الافكار والبواعث غير المريحة ,

لأننا نعتقد أن الأفكار الواعية هي التي تتحكم بأفعالنا فقط ، غير أن هذه الدراسة أثبتت عكس ذلك تماماً حيث أن العمليات الواعية واللاواعية لا تعمل بالضرورة بالتضاد ، فلا تتنافس بينهما للهيمنة على عقليتنا ، وهذا ما يعارض رأي "سيجموند فرويد" بخصوص اللهو والانا و الأنا الأعلى ، بل يوجد عقل واحد تتناسج فيه خيوط واعية وغير واعية في انفعالاتنا وافكارنا و أفعالنا خلال أحداث حياتنا اليومية (<https://www.scientificamerican.com>).

أسباب ضعف الثقة الانفعالية:

1- إنعدام الأمن العاطفي : هو شعور الشخص باحترام متدنٍ لنفسه أو انه واجه موقفاً مؤسفاً او خطأ سبب له احراج كبير بين زملائه ، فيشعره بالحرج والقلق والانطواء حيث يفقد الثقة بالسيطرة على انفعالاته، ويسبب إنعدام الأمن العاطفي المخاوف الاربعة (4f's) التي من الممكن ان تعيق نجاحاتنا وهي :الخوف من العقاب والخوف من الحكم والخوف من المقارنة والخوف من المستقبل (Mckey,2017:26-36) .

2. الصدمة (الأزمة) : هي حالة من الاهتياج العاطفي أو التشويش الإدراكي ، تحدث نتيجة إدراك موقف معين ،قد يفقد الفرد فيها السيطرة على انفعالاته أو أداء واجباته الحياتية ؛ لأنه لم يمتلك تخطيطاً مسبقاً لمواجهة(النوايسة ، 2011: 186) .

3. الغطرسة والعدوان : إن نظرة الفرد الخاطئة إلى ذاته وعدم تقدير قيمة نفسه بالمعيار الصحيح يشعره بانعدام أمنه الداخلي الذي يأتي من كره الذات وسوء المعاملة العاطفية، أو أن انعدام الأمان في هذا المستوى يمكن أن يؤدي إلى تطور الانسحاب الاجتماعي ، أو حتى جنون العظمة ، فيقوم بتحويل الشخص إلى شخصية مسيطرة وهذا رد فعل نفسي دفاعي ، وقد يأخذ شكلا آخر في التأثير على حياة الشخص أو مع الآخرين ببردود

انفعالية مفرطة تتسم بالعدوانية ، لذلك تراهم يخسرون الاستقرار الانفعالي ويفقدون الثقة بانفعالاتهم تجاه المواقف والأشياء الجديدة (Mckey,2017:64-65) .

4. تدني مستوى الثقة بالنفس : تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تؤدي دوراً فعالاً في حياة الفرد؛ لأنها ترتبط بتقدير الفرد لمفهومه الايجابي عن ذاته وإيمانه بقدراته وإمكانياته الذاتية ؛ كونها تسهم في تحقيق أهدافه ، لأن انخفاض ثقة الفرد بنفسه قد يؤدي إلى ضعف رابطة جأشه، ذلك يفقده ثقة الآخرين به (عميرات2017:35) .

5. الضعف و الخمول : إن إخفاء الشخص مواطن الضعف لديه باللجوء إلى الكذب وإظهار الصورة الأكثر مقبولة لدى الآخرين يجعل الفرد يعيش حياة متناقضة بين القيم والطباع التي يعتادها وبين الشخصية الوهمية التي من الممكن أن تنكشف في أي لحظة ، مما تسبب له مشكلات أكثر مما لو تقبل مواطن الضعف أو الخمول لديه والتعايش معهما أو يسعى لتعديلهما(Mckey,2017:96).

6. الحاجة إلى الاهتمام : نشعر بالاهتمام حينما ينتبه لنا الآخرون، إذ ينمي ذلك إحساسنا بهويتنا، ويعطينا شعور بأننا جزء من حياتهم؛ لأنهم يعترفون بنا على إننا نستحق هذا الاهتمام ، أما إذا تجاهلنا الآخرون يكون امرأ محبطاً ؛ لأن إنكار الاهتمام قد يعني إنكار وجود الشخص، وبالتالي يسبب اضطراباً في ثقة الفرد بانفعالاته أو حتى إيذاء نفسه من أجل جذب الانتباه إليه <...<changingminds.org Needs .

7. الثقة العالية (فرط الثقة) : وهي توضيح آخر لانخفاض الثقة الانفعالية ، فالأشخاص ذوو الثقة العالية يريدون منع الحكم والفشل بأخذ الخطوة

الأولى، ولكن الناس أصحاب الثقة الحقيقية لا يشعرون بالحاجة لإثبات أنفسهم، فهم يمكن إن يكونوا أذكاء وحازمين من دون أن يببالغوا في إظهار ثقتهم للآخرين ، فالثقة العالية هي سلوك إنفعالي غير ذكي رغم أنها تبدو مثل الثقة الحقيقية (Mckey,2017:116-117) .

8. الإحباط : يشعر الشخص بالإحباط حينما يدرك وجود عائق يحول دون إشباع الدافع لديه أو يمثل تهديداً يمكن أن يواجهه في المستقبل ، إذ يؤثر على حالته الانفعالية ويسبب توتراً نفسياً يضعف ثقته الانفعالية (علي 2013:20).

9. الانفعالات الإستطردية: الانفعالات الإستطردية يمكن إن تهاجم الأشخاص الذين لديهم احترام منخفض للذات أو غير ثابت ، وهذه يمكن أن تتقلب بدون أي عارض واضح حيث من السهل جداً بالنسبة لهم الارتداد من طرف إلى طرف خلال وقت قصير جداً ، وبسبب هذه القفزة الكبيرة في اغلب الأحيان يكون من السهل عليهم الهرب من الطرف الايجابي إلى الطرف السلبي والعكس صحيح (Mckey,2017:141-142) .

صورة الأنموذج المثالي (المثل الأعلى) للثقة الإنفعالية :  
تمثل الثقة الإنفعالية سيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ، ومدى إيمانه بذاته وآرائه وقدراته الكامنة في إحكام انفعالاته السلبية والحادة ، وعدم الإنصهار في آراء الآخرين؛ ليكون كما يريدون ؛ لأن ذلك يبعث التعاسة والإحباط لديه ، ومن ضروريات الفرد أن يستعين بشخصية على الأقل توصف بالإنموزجية لتمثل القدوة المثالية في ذهنه ، لتكون معياراً لسلوكياته وردود أفعاله اليومية (Mckey,2017:5).

حتى تمتلك الشخصية ثقة انفعالية قوية وراسخة يجب أن تتوفر فيها المعايير الآتية :  
• يجب أن يخبر الكثير من التجارب الانفعالية التي تتراوح ما بين الشدة والثورة،

وبين السعادة الغامرة , وخاض تجربة الإحباط أو الحب المرهف , دون أن تضعف لديه موازين السيطرة والتحكم إزاء مشاعره القلبية في التأثير على الحكم أو المنطق العقلي لديه , وعلى سبيل المثال تراه لن يقول أو يفعل "لقد فقدت حسي بالمرح " أو "لم يعد هناك ما يثيرني على الإطلاق " .

• أن يدرك حالة الانفعال جيداً وبشكلٍ كاملٍ لذا فإنه لن يفكر أو يقول " لا أعلم ما أشعر به".

لديه القدرة على السيطرة على استجاباته الإنفعالية , لذا تراه لن يقول " لقد أخفقت , ولا أعلم ما حلّ بي (Lindenfiled,2014:9-10) .

خطوات تعزيز الثقة الانفعالية :

اقترحت (Lindenfiled,2014) إن هنالك سبع مراحل يتمكن فيها الفرد من تقوية ثقته الإنفعالية وأن يستطيع النجاح في تجاوز أزماته الانفعالية وإعطاء شحنة إضافية لقوته وثقته الإنفعالية, ويُشترط الترتيب في هذه الخطوات. المرحلة الأولى / الاستكشاف : الهدف من هذه المرحلة هو أن نستعمل عقلنا الواعي في إدراك ما حدث بشكلٍ كاملٍ لكل أزمة انفعالية، أو جرح انفعالي.

المرحلة الثانية / التعبير : يجب التعبير عن هذه المشاعر والانفعالات ولو بدرجة صغيرة على أقل تقدير وبشكل "طبيعي وآمن" , ضمن حدود سيطرة الفرد وتحكمه بها .

المرحلة الثالثة / التهدئة : نسمح لأنفسنا التي انجرت بفعل الأزمات والصدمات الانفعالية أن تهدأ عن طريق الاستعانة بشخص واحد على الأقل ممّن لديه احترام لمشاعرنا.

المرحلة الرابعة / التعويض : إجراء الإصلاحات المناسبة لثقتنا الانفعالية التي تزعزت

بفعل الظروف والأزمات القاهرة التي تعرضنا إليها في الفترات السابقة .

المرحلة الخامسة / المنظور : فهم مسببات الحدث، والكيفية التي حصلت بها , لكي نتعلم من التجارب السابقة في كيفية التعامل مع الأنشطة المستقبلية.

المرحلة السادسة / التوجيه : استعمال اسلوب التوجيه للآخرين المبني على التجارب الإيجابية السابقة .

المرحلة السابعة / التسامح : التصالح مادياً أو مجازياً مع الشخص أو الأشخاص الذين كانوا سبباً في جراحنا، أو أزماتنا الانفعالية –Lindenfeld,2014:49 (72).

## اجراءات البحث

أستعمل في البحث الحالي المنهج الوصفي لأنه يهتم بتحقيق أهداف البحث ، حيث إن المنهج الوصفي يعد من أساليب البحث العلمي (الجابري،2011: 277)

## مجتمع البحث Population of Research

وقد تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة القادسية للعام الدراسي ( 2018-2019 ) للدراسة الأولية الصباحية والبالغ عددهم (14596) ، والجدول (1) يبين ذلك .

ت	الكلية	التخصص	الذكور	نسبتهم النسبة النسبة	الاناث	نسبتهم النسبة النسبة	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	كلية الطب	العلمي	225	%34	438	%66	663	%5
2	كلية طب الاسنان		143	%33	296	%67	439	%3
3	كلية الصيدلة		158	%34	313	%66	471	%3
4	كلية التمريض		76	%17	379	%83	455	%3
5	كلية الهندسة		243	%42	340	%58	583	%4
6	كلية الطب البيطري		173	%51	164	%49	337	%2

%5	730	%19	136	%81	594		كلية التربية البدنية	7
%3	555	%59	328	%41	227		كلية الزراعة	8
%10	1490	%40	594	%60	896		كلية الإدارة والاقتصاد	9
%2	385	%66	255	%34	130		كلية التقانات الاحيائية	10
%3	509	%68	348	%32	161		كلية الفنون الجميلة	11
%5	716	%66	476	%34	240		كلية العلوم	12
%5	767	%48	368	%52	399		كلية علوم الحاسوب	13
%3	497	%100	497	-	-		كلية التربية للبنات	14
%25	3651	%53	1938	%47	1713		كلية التربية	15
%11	1585	505	791	%50	794		كلية الآداب	16
%6	974	%39	377	%61	597	كلية القانون	17	
%2	340	%44	151	%56	189	كلية الآثار	18	
%100	15147		8189		6958	المجموع		

• استثنى الباحث المرحلة الخامسة والسادسة من كليات المجموعة الطبية.

## عينة البحث Sample Research

بلغ عدد افراد العينة (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية , وبما أن المجتمع مقسم إلى طبقات اعتماداً على النوع الاجتماعي والتخصص , تضمنت العينة كلا من الذكور والإناث والتخصصات الإنسانية والعلمية وبحسب نسبتهم في المجتمع , كما مبين في الجدول ( 2 )

نسبتهم المئوية	عدد الطلبة الكلي	الجنس			التخصص	الكلية	ت	
		نسبة المئوية	الاناث	النسبة المئوية				الذكور
%5	20	%66	13	%34	7	العلمي	كلية الطب	1
%3	12	%67	8	%33	4		كلية طب الاسنان	2
%3	12	%66	8	%34	4		كلية الصيدلة	3
%3	12	%83	10	%17	2		كلية التمريض	4
%4	16	%58	9	%42	7		كلية الهندسة	5
%2	8	%49	4	%51	4		كلية الطب البيطري	6

%5	20	%19		%81			كلية التربية البدنية	7	
%3	12	%59	4	%41	8		كلية الزراعة	8	
%10	40	%39	16	%61	24		كلية الادارة والاقتصاد	9	
%2	8	%66	5	%34	3		كلية الفنون الاحيائية	10	
%3	12	%68	8	%32	4		كلية الفنون الجميلة	11	
%5	20	%66	13	%34	7		كلية العلوم	12	
%5	20	%48	10	%52	10		كلية علوم الحاسوب	13	
%3	12	%100	12	-	-		الإنساني	كلية التربية للبنات	14
%25	100	%53	53	%47	47			كلية التربية	15
%11	44	%50	22	%50	22			كلية الآداب	16
%6	24	%39	9	%61	15			كلية القانون	17
%2	8	%44	4	%56	4			كلية الآثار	18
%100	400						المجموع		

جدول (2) عينة البحث

## اداة البحث Research Tool

### مقياس الثقة الانفعالية Emotional Confidence Scale

اعتمد الباحثان مقياس الثقة الانفعالية الذي أعدته (صدام: 2016)

لقياس الثقة الانفعالية وذلك للأسباب التالية :

1. حداثة المقياس

2. انه مقياس تتوافر فيه خصائص القياس النفسي.

3. ممكن تطبيقه هذا المقياس على عينات مختلفة .

4. ملائمته للفئة العمرية التي تناولها البحث الحالي.

وصف المقياس :

يتكون مقياس الثقة الانفعالية الذي اعده (صدام: 2016) من (4) مجالات كل

مجال يحتوي على بعض الفقرات وهذه المجالات هي : البعد الأول ترويض الطبع

ويتكون من (11) فقرة ، والبعد الثاني : تهدئة الحساسية الانفعالية ويتكون من (10)

فقرات ، والبعد الثالث : تسخير العادات ويتكون من (10) فقرات ، أما البعد الرابع :

ديمومة الثقة الانفعالية ويتكون من (11) فقرة

والمطلوب من المستجيب أن يضع علامة (√) أمام البديل الذي يكون أقرب إلى ما يفضل القيام به لدى مواجهة مواقف متشابهة كما مبين في ملحق (4) علماً ان بدائل الاجابة هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابداً).

خصائص القياس النفسي :

أولاً / الصدق **Validity** :

الصدق الظاهري **Face Validity** : وقد قام الباحثان بعرض مقياس الثقة الانفعالية على مجموعة من السادة الخبراء والمحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (25) محكماً, وبعد جمع آراء الخبراء والمحكمين وتحليلها ، اعتمد الباحث على نسبة اتفاق ( 80% ) من عدد الخبراء لقبول العبارة وباستعمال جدول النسب المئوية بين الموافقين وغير الموافقين و وفقاً لذلك فقد عُدت جميع العبارات صادقة في قياسها لمفهوم الثقة الانفعالية , لذلك أبقى على عبارات المقياس جميعها.

ثانياً / الثبات **Reliability** :

أ- طريقة الاختبار – إعادة الاختبار **Test-Retest** : , قام الباحثان بتطبيق مقياس الثقة الانفعالية على عينة بلغت (50) طالبا وطالبة من جامعة القادسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية, ثم إعادة تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين , ثم حسبت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل ارتباط بيرسون , حيث بلغ معامل الثبات (0.84) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه وفقاً للمعيار المطلق (الياتي واثناسيوس, 1977 : 194)

ب - معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي : ولأجل استخراج الثبات لمقياس الثقة الانفعالية بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة بلغت (50) طالبا وطالبة من جامعة القادسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية , وبعد تحليل الاجابات ظهر أن معامل الثبات

الفاكرونباخ لمقياس الثقة الانفعالية (0.86) , ويعد معامل ثبات جيداً.

الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS وكالاتي :-

1. T-Test لعينتين مستقلتين

2. معامل ارتباط بيرسون

3. معادلة الثبات ألفا كرونباخ

4. الالتواء و التفرطح

5. T-Tes لعينة واحدة

6. الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط

7. تحليل التباين التائي

عرض النتائج و تفسيرها

- الهدف الأول : " التعرف على الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة "

بعد أن طبق مقياس الثقة الانفعالية على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة وبصيغته النهائية ظهر أن متوسط درجات عينة البحث على مقياس الثقة الانفعالية قد بلغ (156.79) درجة وبانحراف معياري قدره (19.59799) درجة , أما الوسط الفرضي فقد بلغ (126) درجة , ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأفراد العينة استعمل الاختبار التائي T-Test لعينة واحدة وكما موضح في الجدول (3).

الدلالة	القيمة التائية *		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
0.05							
دالة	1.96	31.422	126	19.59799	156.79	400	الثقة الانفعالية

جدول (3) الاختبار التائي لعينة واحدة

يظهر من الجدول (3) , أن القيمة التائية المحسوبة هي (31.422) درجة , وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) , وهذا يشير الى وجود فروق دالة إحصائياً.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Hazel&Juliet,2012) ودراسة (صدام, 2016) , ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة وصلوا إلى مرحلة نضج متقدمة في المنظومة الانفعالية , وهذا ما يُنمي لديهم القدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية في المرحلة الجامعية واستفادتهم من قدراتهم وطاقاتهم الذاتية , وما يمتلكون من تقدير عالٍ للذات في هذه المرحلة , إضافة إلى كفاءتهم ومقدرتهم على المثابرة وضبط النفس والتحكم في المواقف الانفعالية التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية بصبرٍ ورويةٍ وعدم الانفعال من أية مواقف غير موضوعية لا تشكل لهم أهمية في حياتهم , وهذا ما يدعم لديهم سمة الثقة الانفعالية , لأنهم يسعون إلى اكتساب الرضا والتوافق والحصول على الاستقرار والثبات الانفعالي , والذي من شأنه أن يُنمي الثقة الانفعالية لديهم لذلك تكون انفعالاتهم هادئة نسبياً ومسيطر عليها , وهذا ينعكس على المستوى الدراسي لديهم ويكسبهم المرونة الانفعالية في تعاملهم مع زملائهم أو مع الهيئات التدريسية , وترى (Lindenfield,2014) في (صدام, 2016) إنه عندما تتوفر الصورة الواضحة لدى الأفراد فيما يخص مشاعرهم وانفعالاتهم , فهذا ما يشعرهم بالسعادة والثقة لاكتسابهم معرفة كافية تمكنهم من الشعور بالحرية في استجاباتهم الانفعالية والتحكم بها في مختلف المواقف , وإن ذلك يجعلهم معتمدين على أنفسهم وعدم الاعتماد على الآخرين في كل مرة يشعرون فيها بالتوتر أو الصدمات الانفعالية , فالمستوى الجيد من المعرفة الانفعالية يجعل الافراد قادرين على التحكم بمشاعرهم وادارتها بكل ثقة (صدام , 2016: 88).

- الهدف الثاني : " الفروق في الثقة الانفعالية تبعاً للجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة "

لمعرفة دلالة الفروق في الثقة الانفعالية لعينة الدراسة الحالية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور - إناث) و التخصص (علمي - إنساني) , تم استعمال تحليل التباين الثنائي كما مبين في الجدول (4).

الدلالة	النسبة الفائية	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.05					
غير دالة	1.088	419.746	1	419.746	الجنس
غير دالة	0.297	114.611	1	114.611	التخصص
غير دالة	0.006	2.227	1	2.227	الجنس*التخصص
		385.737	396	152751.751	الخطأ
			399	153248.360	الكلية

جدول (4) تحليل التباين الثنائي لمقياس الثقة الانفعالية

النسبة الفائية الجدولية تساوي (3.84) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (396) , (1) ، ومن خلال الجدول (4) تبين لنا الآتي :

أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1.088) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1,396) , وقد اتفقت هذه الدراسة مع (صدام,

2016) التي أكدت أن الثقة الانفعالية لا تتأثر بمتغير الجنس (ذكور-

إناث) ويرجع الباحث أسباب ذلك إلى تشابه البيئة الاجتماعية في المعايير

الاجتماعية والتعليمية والثقافية والتي توفر فرص متكافئة للطلبة , وكذلك أن

تدريبات تدعيم الثقة الانفعالية وبرامج تعزيز سيطرة الفرد على انفعالاته لا

تختلف من حيث النوع (ذكور . إناث ) وايضاً تشابه طبيعة مراكز الانفعال في

القشرة المخية من الناحية الفسيولوجية لكلا الجنسين.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة الانفعالية لدى طلبة

الجامعة تبعاً لتغير التخصص (علمي -إنساني) حيث بلغت القيمة الفائية

المحسوبة (0.297) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند

مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1,396) , وقد اتفقت هذه الدراسة

مع دراسة (صدام, 2016) التي أكدت على عدم وجود فروق في متغير

التخصص الدراسي (علمي - إنساني) , ويعزو الباحث الأسباب في ذلك إلى أن

طلبة الجامعة في كلا التخصصين (العلمي - الإنساني ) يتعرضون لنفس

الضغوط الانفعالية التي يواجهونها أثناء تعليمهم الدراسي , وتمائل استجاباتهم

الانفعالية أثناء المواقف الحادة أو الأزمات الانفعالية , وتساوي الطلبة من حيث

إبداء أفكارهم وآرائهم الانفعالية في الحكم على مواقف معينة , اضافة الى

تشابهه الطلبة من كلا التخصصين في تحديد المعايير التي تتوفر في اختيار

الشخصية الإنموزجية لتكون معياراً يحتذى به في سلوكياتهم الانفعالية.

من خلال النتائج السابقة تبين أنه لا يوجد تفاعل بين كل من الجنس والتخصص أيضاً.

الاستنتاجات :

❖ وجود الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً

لمتغيري الجنس (الذكور \_ الإناث) والتخصص (علمي \_ إنساني).

التوصيات :

❖ توجيه المرشدين التربويين إلى ضرورة إعداد برامج في تنمية الثقة الانفعالية

لدى الطلبة.

❖ توجيه الأسرة لمتابعة أبنائهم بعد تعرضهم للصدمات الانفعالية الحادة وضرورة

التنفيس عن انفعالانهم المكبوتة التي تسبب لديهم أضراراً نفسية وفسولوجية

المقترحات:

❖ إجراء دراسة ارتباطية بين الثقة الانفعالية و الشخصية الناضجة.

❖ إجراء دراسة بين الثقة الانفعالية وأساليب التنشئة الاجتماعية.

❖ إجراء دراسة ميدانية في الثقة الانفعالية لدى عينة من الجيش.

## References

- الجابري ، كاظم كريم (2011): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، مكتبة النعيمي للطباعة والنشر ، بغداد.
- السمادوني ، السيد إبراهيم (2007): الذكاء الوجداني (أسسه - تطبيقاته - تنميته ) ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمّان.
  - سهم ، نهى لعيبي (2014): تأثير أسلوب (وقف الأفكار - وإعادة البنية المعرفية ) في خفض الجز النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية.
  - صدام ، رؤى مديح صدام (2016): اليقظة العقلية على وفق الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة القادسية .
  - العنكوشي ، حلیم صخيل (2017): الانفعال الإبداعي ومرونة الأنا لدى الإمام زين العابدين عليه السلام ( دراسة تحليلية ) ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، المجلد 20 ، العدد 1 ، (617-645).
  - الفرماوي، حمدي علي و حسن ، وليد رضوان (2009): الميتا إنفعالية ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمّان.
  - اللامي ، أحمد فاضل عباس (2014): علاقة إدارة الانفعالات بالأنماط القيادية لدى مدري ومديرات المدارس الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية.
  - ماكيننا ، بول (2008) : الثقة الفورية ، ترجمة مايل نيل ، جريير للطباعة والنشر والتوزيع ، المملكة العربية السعودية.

- Cooper, R, (1998): **Appling Emotional intelligence in the work place Training and development, vol. 51 Issue 12.**
- Lindenfield, Gael.(2014):**Emotional Confidence,E3 ,Harpe thorsons London.**
- Mckey,Z.(2017):**Control your insecurities Emotional Confidence , Middletown , USA.**

<https://www.scientificamerican.com>