

الثقة الانفعالية لدى طالبات كلية التربية للبنات

المشرف

الطالبة

م.م. لقاء عبد الهادي مسير

لمى رياض هادي

الفصل الاول

مشكلة البحث

تواجه الفرد معضلات وازمات ربما تشتد ويتغلغل اثرها في بناء الشخصية وتعرقل اهدافه من خلال ما تؤول الية من مثبطات واحباطات تززع القدرات الكامنة في ذاته تجعل قوة الإرادة والتحدي فيه، تخدم الطاقة المتقدمة ويغدو تحت وطأة الاحباطات والاستسلام في الحياة(سعيد ، 2008 ب: 267-268) فليس الانفعالات ما يميز الانسان عن باقي الكائنات الحية بل قدرة

الفرد على فهم انفعالاته والتفكير فيها وادارتها تميز الانسان من باقي الكائنات الحية وتضعه على قمة سلم التطور الحيوي (الفرماوي وحسن 13:2009)، فالانفعال Emotional بالنسبة للإنسان هو واسطة العاطفة وبذرة كل انفعال هي شعور يتبلور داخل الانسان للتعبير عن نفسه في فعل ما (جولمان 12:2000) وتعد الاستجابات الانفعالية من الامور الاساسية في تكوين شخصية الفرد (ابو منصور 2011: 12).

ويرى (جولمان) ان اولئك الذين يكونون لدى الانفعال يعتقدون المقدرة على ضبط النفس ويعانون عجزاً اخلاقياً (جولمان 2000: 12) فان سعادة الانسان قد تتأثر بقدرته على ضبط حياته الانفعالية وادارتها وقد تنفعه مشاعرة وانفعالاته لان يكون يائساً او سعيداً ويتوقف ذلك على درجة ما يمتلك الفرد من سيطرة عليها (عليوي وخضر 2015: 2) ومع تزايد تقدم الحضارة التكنولوجي وما رافقه من سيادة للقيم المادية والنفعية او مظاهر مختلفة للعنف او العدوان وانتهاك حقوق الانسان مهما بلغت بساطتها، اهتم علماء النفس بفهم الانسان لذاته وفهمه للآخرين وقدرته على استخدام هذا الفهم وتوظيفه اذا يمكن الفرد من السيطرة على مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها ومن ثم تنظيمها وتنمية قدرته على فهم مشاعر الآخرين ومساندتهم من خلال التنظيم الانفعالي لسلوكه (البياتي 2015: 3).

تعد المرحلة الجامعية التي تقابل مرحلة انمائية، من اهم المراحل التي يعيشها الفرد ومن خلالها يتحدد مصيره الاكاديمي والمهني ويتزامن هذا مع التغيرات تقنية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم، وفي ظل مايعانية مجتمعنا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي او الثقافي او الاجتماعي فإنها مجتمعة تؤثر بصورة او بأخرى على افراد المجتمع وبخاصة طلبة الجامعيين كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع فتسبب هذه التغيرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدتها حسب الخصائص الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية لكل فرد، ولكي تقدم المساعدة لهذه الشريحة المهمة وشرائح المجتمع وحتى تتجاوز ازماتها الانفعالية قدم الباحثون دراسات متعددة تبحث في الكيفية التي من خلالها يمكن فهم الفرد ومساعدته على تجاوز ازمة انفعالية بكل ثقة تلك الازمات التي تؤثر بدورها في ادراكه وتنوع نشاطه المعرفي.

ومن ذلك نستخلص مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال الاتي:-

(هل تتباين مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية)

اهمية البحث

ان الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يساهم في تقدم المجتمع فهم ثروة طبيعية وطأة دافعة نحو التقدم الحضاري والبناء وان تقدم المجتمع ورفاهيته يعتمدان على معرفة وتوظيف الجوانب الايجابية لدى افراد هذه الفئة كي تساعدهم على تحقيق التفوق واستثمار طاقاتهم وقدراتهم. فهذه المرحلة المهمة في حياة الفرد تمكنه من التطلع نحو المستقبل حياته المهنية والاسرية ويستطيع فيها ان يحدد اهدافه ويسعى نحو تحقيقها فالثبات هو الرصيد الاساسي لكل امة

وعمادها المتين وكل مجريات الحياة تؤثر بصورة او بأخرى على حياته بما ينعكس على سلوكه واخلاقياته وانتماؤه (الليبادي 4:2014)

المؤسسة الجامعية منظمة تعليمية تربوية تتميز بالجودة والكفاءة تتمثل مهمتها الاساسية في اعداد الكوادر وتأهيلها لشغل مواقع العمل في مختلف مجالات الحياة وتعني بأعداد البحوث النظرية والتطبيقية التي تفتضيها عملية التقدم العلمي والتكنولوجي لذلك فالمؤسسة الجامعية تمارس دوراً حيويًا ومهماً من خلال ادارة الواقع العلمي والنهوض به كما انها تساهم في تطور المعرفة وتوسيع فإنها وانتشارها وهي بذلك تسعى نحو تحقيق التوازن بين حاجات المجتمع المتنامي في كافة التخصصات والقوى البشرية المتزايدة فيه ولقد اهتمت المنظومة التربوية المستندة الى الجودة بالتركيز على تنمية قابليات المتعلمين وقدراتهم العقلية على افضل صورة ممكنة والتأكيد على الثورة البشرية واهميتها بالتعليم الجامعي يساهم في غرس القيم التربوية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي ما يمكنه من المجتمع من التمتع باليقظة والثقة (حسين 2014:7).

ويوصف عصرنا بأنه عصر علم النفس الايجابي Positive Psychology والذي تدور اهتماماته حول موضوعات متعددة مثل الخبرات Experiences والخصائص الايجابية للشخصية كالسعادة والثقة والامل وتنظيم التراث وتوجيهها (السماوي 2013: 729) وان بالإمكان تعزيز الايجابية عند الافراد عندما يسيطر الفرد على انتقالاته ويستمد قدراته وقابليتها المتنوعة (سعيد 2008 ب:267-268).

يمتاز العقل البشري بقوة الخلق والابداع وبخاصة في حالة الهدوء والاستقرار وان يشير الكثير من العلماء ما كانوا يتمتعون به من الهدوء النفسي والاستقرار والقدرة على الاستغراق في رحلات ابتكاراتهم الذاتية ويتميز العقل الخلاق بقوة الملاحظة ورؤية الاشياء بوضوح ولتمارين التخيل اهمية في دفع الهموم والاحزان (سعيد 2008 ب:267).

يعد مفهوم الثقة الانفعالية من المفاهيم الحديثة (العصرية) في علم النفس، وقد يكون له تأثير واضح ومهم في حياة كل فرد عامة وطلبة الجامعة بصورة خاصة بما يستوجب دراسته تمكن اهمية هذا البحث في توجيه الاهتمام الى نتائج علم النفس الايجابي وماله من دور فعال في الارشاد والتوجيه النفسي. يعد هذا البحث محاولة الرصد المكتبة بمرجعية نظرية عن متغير الثقة الانفعالية لتساهم في اثراء الادب في هذا المجال.

اهداف البحث: يهدف البحث كالاتي

- 1- التعرف على مستوى الثقة الانفعالية لدى طالبات كلية التربية للبنات.
 - 2- الفروق الفردية في مستوى الثقة الانفعالية لدى طالبات كلية التربية للبنات وفقاً للمتغيرات...
- أ- التخصص (علمي – انساني).

حدود البحث

يقتصر البحث على طالبات جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2017-2018 للتخصصات الانسانية والعلمية من (الاناث) و للصفوف (الثانية والرابعة).

تحديد المصطلحات

الثقة اصطلاحاً:-

- 1- عرفها (مصطفى وعيد السميع، 2000) انها ادراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع خبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والاحداث بفاعلية واهتمام (عبد العال،7:2006).
- 2- عرفها (العنزي، 2001:51) على انها القدرة على ان يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه وادراكه فليل الاخرين له وتقليه لذاته بدرجة مرتفعة.
- 3- تعريف النعيمي 1999:
سمه من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الاخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة اعماله دون خوف او تردد وعدم الشعور بالنقص او الخجل من الاخرين (النعيمي، 1999: ص22).

تورد الباحثة اهم التعريفات النظرية والوجدانية الواردة في البحث التي انحصرت في متغير (الثقة الانفعالية).

1- (ليند نيفيلد 2014 Linden) اعتقاد الفرد بقدراته في التحكم بمشاعره واعتماده بشكل كامل عليها والسعي الى تحسين الجوانب الوجدانية والسلوكية وتطويرها بما يتضمن الاحتفاظ بصورة نموذجية مدركة وعدها معياراً للحكم على انفعالاته وحسن ادارتها ديمومتها (lindenifiled 2014: Xiv).

2- (ليند تيفيلد 2000 lindenifiled) في (الفرماوي وحسن 2009):- الطمأنينة التي يشعر الفرد فيها داخل نفسه حينما يعرف انه يستطيع الاعتماد على قدراته فيث السيطرة الكاملة على انفعالاته اذ يكون من المفيد حينئذ ان يحتفظ دائماً في ذهنه بصورة لحد المثل العليا النموذجية ويعد أداة قياس جيدة ومهمه لمدى نجاح الفرد في ادارة انفعالاته والآخرين (الفرماوي وحسن 2009: 84).

3- وقد تبين الباحثة تعريف (ليند نيفيلد 2014) تعريفاً طردياً لأنها اعتمدت على نظرية (ليند نيفيلد) في الثقة الانفعالية.

التعريف الاجرائي:- هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الثقة لانفعالية المعتمدة لأغراض هذا البحث.

الفصل الثاني

الثقة الانفعالية Emotional Confidence

ان اصل كلمة(انفعال) جاء من الفعل الاتيني 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 الدماغ اكثر دقة ادت الى اكتشاف الكثير من التفاصيل حول كيفية الفسيولوجية التي تجهز بها العاطفة الجسم بمختلف الاستجابات، لذا فان الانفعالات بالاساس هي دوافع لسلوك الفرد (جولمان، 2000:21-22).

ان الانفعالات السلبية قد تنشأ بسبب نمط التفكير الخاطيء الذي ينتهجه الفرد في حال تعرضه الى مشكلة ما، كالنظر السطحية للامور او الغرور، وان يبني افكاره على انطباعه الاول للمواقف، وقد يكون التطرف من معوقات التفكير الايجابي (بركات، 2006:7-8).

ان الثقة تتطلب مزيجاً من التصورات المعرفية والانفعالية، وتستند الى حد كبير على خبرة الفرد. كما يذكر (لوهمان، 1979) في نظريته الاجتماعية في الثقة theory of trust social، ان الالفة Familirity، شرط مسبق للثقة (Elliot& Yannopulou,2007:989)

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

ويرى (ماير وسالوفي Mayer& Salovey) ان المحتوى الانفعالي يتضمن اربع قدرات، هي:-

- 1- قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات الذاتية.
- 2- القدرة على التعرف على انفعالات الاخرين.
- 3- القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة.
- 4- القدرة على التمييز بين الانفعالات ويكون الفرد حساساً نحو التعابير المزيفة (ابو غزال، 2013:187).

وتوجد علاقة بين الثقة والتحكم، فالثقة هي الرغبة في التقدم ، في حين التحكم هو تحديد التقدم، ولكن بوحود علاقة تكاملية بينهما واصبحت الثقة جزءاً يقوم على اساس التحكم القائم على مصادر واضحة وان الثقة مصدرٌ من مصادر التحكم، فان العملية تكون تكاملية وتؤدي الى نتائج مرضية للفرد(Cofta,2007:28). وان لكل من النضج والتعلم دوراً مؤثراً على ارتفاع انفعالات الافراد وتمايزها والتعقيد في تركيبها (غباري واخرون، 2008:277).

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 الاعتماد علي شيء ما يتمتع بالكمال او ان تكون الثقة هي اليقين وهي ان يشعر الفرد بالصفاء اتجاه مايفكر فيه او يعتقد (بركات، 2014:352).

ومن المفاهيم التي ترتبط بالانفعالات كمفهوم الثقة الانفعالية (Confidence Emotional)، مفهوم النضج الانفعالي (Emotion Maturity)، مفهوم الابتكارية الانفعالية (Emotion Creativity)، ومفهوم الطمأنينة النفسية (الامن النفسي)، ومفهوم التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation).

اما مفهوم الابتكارية الانفعالية (Emotional Creativity)، فيقوم على فكرة تطور التركيب الانفعالي مع تطور نمو الفرد، وان الانفعالات لا تنظم وانما تكون (منشار، 2002: 16-17).

ان الفرد الذي يتميز بالذكاء الانفعالي هو الانسان الذي لا يتجاهل عواطفه ومشاعره وانفعالاته وانما يحاول فهمها وتفسيرها والتعامل معها بطريقة ايجابية، لان تجاهل المشاعر يسبب ضرراً في ادائها الوظيفي (العتيبي، 2006: 43).

وإذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي الى اثاره التوتر العضلي، فان اثاره التوتر الانفعالي تسبب استفزازاً انفعالياً للفرد وسريعاً وفي اتجاه مصدر التوتر، فعلامات الغضب على الفرد تجعله يقدم استجابة انفعالية غاضبة اتجاه الموقف المسبب للتوتر (ابراهيم، 1980: 105).

وهناك مظاهر فسيولوجية تصاحب الانفعالات منها، اضطراب دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ازدياد كثافة الدم وكفاءته على التجلط، تنشيط الغدد الصماء مع زيادة في افرازات الهرمونية وتوتر العضلات (ربيع، 2010: 160-161).

1- نظرية ليندينفيلد في الثقة الانفعالية Lindenfeld theory in Emotional Confidence

يرى علماء النفس والاطباء النفسيين انه مهما كانت هناك حقائق مؤكدة وقوانين علمية في هذا المجال، فلا تزال هناك صعوبة في تحديد دقيق لدور التنشئة في تشكيل استجابات الفرد الانفعالية. كما ترى (Lindenfeld, 1997) ان لخبرات الحياة تأثيراً ولكن ليس كبيراً جداً على انفعالات الفرد، وان هناك اربعة مجالات تلعب دوراً مهماً في تشكيل التجارب الانفعالية لدى الفرد وهي: .

ويرى (جولمان) ان اي نظرة للطبيعة الانسانية تتجاهل تاثير الانفعالات هي نظرة محدودة الافق. وفقاً لخبرات حياة الافراد، فان المشاعر هي المؤثر الاكثر فاعلية في توجيه افكار الفرد وسلوكياته، وانه مهما كانت تعني قيمة معامل الذكاء (IQ) للفرد، فانها لن تحقق اي شيء اذا كبحت العاطفة (جولمان، 2000: 18-19).

1- اسهام التنشئة في توقع نتائج الانفعال:-

ان توقع الفرد حول ما يمكن 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 ما تعلموه من تجارب الحياة وربطه بما هو مناسب لهم، اي يتوقع الطالب.

2- التنشئة تساعد الفرد على تشكيل نمط يستخدم للتعبير عن الانفعالات:-

ان الوالدين لهما تأثير كبير على تطوير شخصية الفرد، وان هناك الكثير من العوامل الاخرى تؤثر على الفرد خلال سنوات تكوينه، وتؤثر بصورة او باخرى على اسلوبه الانفعالي، والدين 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 طقوسه للتعبير عن انفعالات افراة (Lindenfield,2014: 29). استراتيجية من التنظيم الذاتي الانفعالي (2: 2011, Daubenmier). والتنظيم الانفعالي Emotion Regulation عرفة (جيمس كروس Gross) بانه "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوعية الانفعال وكميته حين يخبر نفسه او يخبره الاخرون من حوله، والطريقة التي يعبر بها عن تلك الانفعالات)(يعقوب، 2011: 454).

3- تأثير اسلوب التنشئة للاستفادة من الانفعال:-

ترى (Lindenfield,2014) ان احد مزايا وجود القشرة المخبنة الجديدة Neocortex، هو تمكن الفرد من استخدام انفعالاته كأداة لمساعدة الفرد على البقاء على قيد الحياة والنمو (الازدهار)، فمثلاً من الممكن استخدام اسلوب الترهيب لتحفيز افراد نعروضوا الى خيبات امل، لتوجيه انتكاساتهم في أنشطة ايجابية جديدة والعمل على تحقيق النجاح (Lindenfield,2014: 31) فعند وصف الفرد منذ الطفولة وصفاً سلبياً فانه يقوم ببرمجة عقلة الباطن بشكل خاطئ ومن ثم ينعكس هذا على ادائه السلوكي وعلى تفسيره لانفعالاته ومشاعره، ولهذا يتسم الفرد الناجح بالمرونة دوماً (العتيبي، 2006: 37).

النظريات التي فسرت الثقة

2- النظرية التحليل النفسي

ان فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الاهمية السيكولوجية التي اولها رائد التحليل النفسي للثقة الانفعالية، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الانا، الانا الاعلى) توضح الرغبة الداخلية والحمية الغريزية لدى كل انسان من اجل ان يكون على درجة عالية من الثقة تؤهله كل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق. وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب اليه زهران(2002) حيث يشير الى ان فرويد يرى ان الجهاز النفسي لابد ان يكون متوازناً حتى تشير الحياة سيراً سويماً ولذلك يحاول الانا حل الصراع بين هو والانا الاعلى، فاذا نجح كان الشخص سوياً (الفرحي:2004، ص34).

3- النظرية الانسانية:

يعتبر مصطلح الثقة المحور الاساسي لنظريات الاتجاه الانساني، بل ان اشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على اساس هذا المبدأ، ولذلك قامت الثقة الانفعالية لا تذكر الا ويرتبط بها اسهامات كارل روجز وابراهام ماسلوا. يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي الاجتماعي وبين ثقة الفرد وذاته، ولذلك فان العملية الارشادية وفقاً للاتجاه الانساني تهدف الى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد (باربرا: 1991، ص34). والمتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير الى " ان افضل طريق لفهم السلوك الانساني هي النظر اليه من الاطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه" يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة لدى روجرز فان الشخص الذي يؤدي ويوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات والعيش الوجودي والثقة التامة الحرية التجريبية والابداع (باربرا: 1991، ص294). ويعطي روجرز الثقة اهمية بالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي احكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بانه: " الانسان الصحي " الذي يعمل بنشاط وفعالية. (الفرحي: 2004، ص33) وجاءت

اسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب اليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الاشخاص الاسوياء والعادين وتوصل الى خصائص الاشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة في مقدمة هذه الخصائص واكثرهم اهمية. وبهذا يقرر ماسلو بانه يتم الافراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في انفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الاخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها (باربرا: 1991، ص305).

4- النظرية الاجتماعية:

يتناول فروم الثقة تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح هو الحب الذاتي ويشير انجلر الى ان الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الاخرين اليوم عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الاصعب وهي حب الاخرين. ويؤكد فروم بل ويصر على ان القدرة على الحب تتطلب التغلب على نحن يجب ان نكافح من اجل النظر الى الناس الاخرين والاشياء بطريقة موضوعية ونعترف بتلك الاوقات والتي كنا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج الى الاعراف بان الفرق بين تصورنا لشخص اخر، وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه. مفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي. وينظر سوليفان للثقة كأحد المكونات الاساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة. ويؤكد انجلر بان سوليفان يؤكد على ان الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الاخرين (باربرا: 2004، ص139-162). ومن هنا يتضح بان الثقة كما ينظر اليها سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والاخرين وهو في المبادئ والافتراضات الرئيسية التي قامت عليها نظرية سوليفان. ويعتبر سوليفان ان دينامية الذات تلعب دوراً هاماً في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل (الفرحي: 2004، ص37).

ابعاد الثقة الانفعالية:

وفقاً لنظرية (لينديفيلد في الثقة الانفعالية Lindenfield theory in emotional confidence) فإنها تتضمن الابعاد الاتية:-

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 بادارة المشاعر بكل ثقة (Lindenfield,2014: 10).

2- ترويض الحساسية الانفعالية Sooth Emotional Sensitivity:-

ويعرف هذا البعد على انه قدرة الفرد على معرفة سلبيات وايجابيات الاضرار الانفعالية ومواجهة الالم العاطفي بصورة فعالة (Lindenfield,2014: 51). ان منهج تهدئة حساسية الفرد الانفعالية اتجاها الاضرار الانفعالية كالاذى، وخيبة الامل والخسارة، ومنها الجروح

الانفعالية القديمة، ويعد طريقة فعالة مع الصدمات الانفعالية الصغيرة والكبيرة. (Lindenfield, 2014: 51-52).

3- تسخير العادات Harnessing Habits:-

ويمثل 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 سلوكياً يمكنه من كبح استجاباته الانفعالية الغير المرغوبة 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 Maintainig Emotional Confidence:-

وهو ان يكون الفرد قادراً على استخدام معرفته الانفعالية ومهاراته بحساسية اكثر و اقل تصلباً في الحكم على اخطاء الاخرين الانفعالية (Lindenfield, 2014: 191).

ترى (ليندينفيلد، 2014، Lindenfield) انه من الضروري للفرد استخدام معرفته ومهاراته لمساعدة الاخرين في بناء ثقتهم الانفعالية، وذلك بتجنب لقاء المحاضرات او مواجهة الناس بما يعتقد حول مشاعرهم وان يصدر احكاماً على ما يجب ان يشعروا به او يتصرفون، لأنه يعد السلوك الاسرع لفقدان الاخرين. ويمكن ان تتحقق ديمومة الثقة الانفعالية من خلال:-

- استخدام الفرد لمعرفته ومهارته بحساسية اكثر و اقل حكماً على اخطاء الاخرين الانفعالية.
- يشارك الفرد خبراته ومعرفته بشكل غير جارح مع الاخرين.
- يمكن الفرد ان يقوم بتذكير نفسه من خلال استخدام اكثر الادوات الناجحة وهو وجود المثال النموذجي للفرد، وهو اكثر سبب مقنع يدفع الفرد كي يحافظ على ثقة الانفعالية بشكل ثابت.

وتوجد ايضاً الشروط الذهبية للمحافظة على ديمومة الثقة الانفعالية:-

- 1- ممارسة الاساليب الرئيسية لتسخير استجابات الفرد التلقائية.
- 2- يتاح للفرد اصلاح الصدمات الانفعالية بشكل سريع وتام.
- 3- البحث والتمتع بالقدرات الايجابية الكامنة في كل عاطفة او انفعال يشعر به الفرد او يشعر بها الاخرون. (Lindenfield, 2014: 191-192).

دراسات سابقة

1- دراسة عراقية الثقة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية للبنات

هدفت الدراسة الى التعرف

1- مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

2- الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات: النوع الاجتماعي (ذكور-اناث)، والتخصص الدراسي(علمي-انساني)، والصف(الثاني-الرابع).

ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة اعتماداً على نظرية الثقة الانفعالية لـ(جيل ليندينفيلد Linenfield, 1997)، الذي تكون من اربعة مجالات متمثلة في: (ترويض الطبع- تهدئة الحساسية الانفعالية- تسخير العادات- ديمومة الثقة الانفعالية)، والمكون من (42) فقرة بصيغته النهائية.

واقصر البحث على عينة بلغت(500) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثانية والرابعة من كليات جامعة القادسية للعام الدراسي 2015-2016 م للدراسة الصباحية. وقد تحققت الباحثة من صدق ثبات مقياسي البحث وتحليل فقراتهما احصائياً على عينة بلغت (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، بأسلوب التوزيع المتناسب، وبعد استكمال اعداد اداتي البحث طبق على عينة البحث النهائية، وقد تمت الاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) في معالجة البيانات، وتوصل البحث الى النتائج الآتية:-
1- ان طلبة الجامعة لديهم ثقة انفعالية جيدة.

2- ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات: النوع الاجتماعي(ذكور-اناث)- التخصص الدراسي(علمي- انساني)، الصفوف الدراسية (الثانية- الرابعة)، عند مستوى دلالة (0,05).