



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجبلاي بونعامه – خميس مليانة-

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس و علوم التربية

الموضوع:

اثر الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة الجامعة

دراسة وصفية على عينة من طلبة جامعة الجبلاي بونعامه- بخميس مليانة

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر
علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه

*- اشراف الاستاذ:

*- برزاوي نادية

*- اعداد الطالبين :

*- قراوشي لمياء

*- بوعسكر نعيمة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الصفة
د.بوحميده نصرالله	أستاذ محاضر –ب-	رئيسا
د. ميزاني الجبلاي	أستاذ محاضر-أ-	مناقشا
د. برزاوي نادية	أستاذة محاضرة أ	مشرفا

السنة الجامعية : 2022 / 2023

* إهداء *

اهدي هذا العمل المتواضع:

لمن كان سببا في وجودي امي و ابي حفظهما الرحمان

ولكل من أعطاني يد العون

من قريب وبعيد وساعدني في انجاز هذه المذكرة

وأخص بذكر الأستاذة المشرفة على هذا العمل برزاوي نادية

لمياء

* إهداء *

إلى أعز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى من كان عوناً وسنداً لي والدي الحبيبين

يا من لدعائكما المبارك أثمر في تسيير سفينة البحث إلى كل عائلة الكريمة

التي ساندتني ولاتزال تسهر على راحتي.

إلى رفيقاتي الاتي قاسمتني لحظاتي بحلولها ومريرها رعاهم الله ووفقهم

إلى أستاذتي وأهل الفضل على الذين غمروني بالنصيحة والارشاد

إلى كل من كان ظلي في مشواري إلى من كان سندي ، إلى من أتكى عليه وقت ضعفي

إلى زوجي حفظه الله محمد.

نعيمة

الشكر

الحمد لله عزوجل ونشكره على أن وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.
كلمة كلها شكر وعرفان إلى كافة أساتذتنا الذين كان لهم الفضل الكبير في
وصولنا إلى هذا المستوى.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة "برزاوي نادية"

التي رافقتنا طيلة هذا

البحث وأمدتنا بالمعلومات والنصائح القيمة راجين من الله عزوجل

أن يسدد خطاها

ويحقق مناهما فجزاها الله عن كل خير.

وأخيرا لا يفوتنا أن نعبر عن بالغ تحياتنا إلى كل من ساعدنا من قريب أو من

بعيد

في إنجاز هذا البحث المتواضع.

وتحية تقدير واحترام إلى كل أساتذة كلية علوم التربية وطلاب وعمال جامعة

الجيلالي خميس مليانة.

لمياء _ نعيمة.

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مساهمة أبعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل، وكذلك هدفت إلى الكشف عن الفروق في عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس و المستوى و التفاعل بينهما، اعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 150 طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة للعام الدراسي (2022-2023). تم استخدام مقياس عادات العقل من إعداد لؤي حسين محمد أبو لطيفة (2019)، و مقياس الثقة الانفعالية من إعداد صكر جابر ورؤى مديح صدام (2016) وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت الدراسة وجود مساهمة لأبعاد الثقة الانفعالية (في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة الجامعة الجيلالي بونعامة ب عين دقل). كما توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس و المستوى الدراسي و التفاعل بينهما لدى طلبة جامعة خميس مليانة. ولقد تمت مناقشة النتائج في اطار الدراسات السابقة والجانب النظري.

الكلمات المفتاحية: الثقة الانفعالية – عادات العقل

Abstract

The study aimed to reveal the contribution of dimensions of emotional confidence in predicting habits of mind, as well as aiming to detect differences in habits of mind according to the variable of gender, level, and the interaction between them. The habits of mind scale prepared by Louay Hussein Muhammad Abu Latifa (2019), and the emotional confidence scale prepared by Sakr Jaber and Roaa Madih Saddam (2016), the following statistical methods were used: multiple regression analysis, binary variance analysis, Pearson correlation coefficient, and coefficient Alpha Cronbach, and the research concluded the following results:

- The existence of a contribution to the dimensions of emotional confidence in predicting the habits of mind among the students of the University of Djilali Bounaama in Ain Defla.
- There are no differences in the habits of mind according to the variable of gender and academic level and the interaction between them among the students of Khemis Miliana University

فهرس المحتويات

أ	إهداء
ب	اهداء
ج	كلمة شكر
د	الملخص
و	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
14_13	مقدمة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
17_16	1_ الإشكالية
18	2_ الفرضيات
18	3_ أهمية الدراسة
18	4_ أهداف الدراسة
19_18	5_ مفاهيم الدراسة
19	6_ حدود الدراسة
22_19	7_ الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإطار النظري	
أولاً: عادات العقل.	
24	تمهيد
25_24	1_ تعريف الثقة الانفعالية.
27_25	2_ الأسس الفلسفية و النظرية للثقة الانفعالية.
30_27	3_ أبعاد الثقة الانفعالية.
31_30	4_ أسباب ضعف الثقة الانفعالية.
31	5_ صورة الأنموذج المثالي (المثل الأعلى) للثقة الانفعالية
32_31	6_ خطوات تعزيز الثقة الانفعالية
33	_ خلاصة

ثانياً: عادات العقل.	
35	تمهيد
35	1_ ماهية عادات العقل
36	2_ خصائص عادات العقل
37	3_ تصنيف عادات العقل
38	4_ وصف عادات العقل
39	5_ مراحل تكوين عادات العقل
40	6_ استراتيجيات عادات العقل
42_41	7_ نظريات عادات العقل
43_42	8_ متطلبات عادات العقل
44	_ خلاصة
الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها.	
46	تمهيد
46	أولاً: منهج الدراسة
46	ثانياً: الدراسة الاستطلاعية
46	1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية
46	2_ مكان ومدة الدراسة_الاستطلاعية
47	3_ تجريب أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية
47	4_ مواصفات العينة الاستطلاعية
47	5_ أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية.
55_47	ثالثاً: الدراسة الأساسية
55	1_ طريقة اختيار العينة وخصائصها
55	2_ الأدوات في شكلها النهائي

56	3_ تطبيق المقياس
56	4_ الأساليب الإحصائية
57	خلاصة
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.	
61_59	1_ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
63_61	2_ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
66_65	خلاصة (التوصيات والاقتراحات)
70_68	قائمة المصادر والمراجع
78_72	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
47	خصائص العينة الاستطلاعية.	01
48	صدق البناء الداخلي لبعء ترويض الطبع.	02
49	صدق البناء الداخلي لبعء تهدئة الحساسية الانفعالية	03
49	صدق البناء الداخلي لبعء تسخير العادات.	04
50	صدق البناء الداخلي لبعء ديمومة الثقة الانفعالية.	05
50	صدق البناء الداخلي لأبعاد مقياس الثقة الانفعالية	06
51	معامل الثبات لأبعاد مقياس الثقة الانفعالية.	07
53	صدق البناء الداخلي لبعء المثابرة.	08
53	صدق البناء الداخلي لبعء التحكم بالتهور	09
53	صدق البناء الداخلي لبعء التفكير بالمرونة.	10
53	صدق البناء الداخلي لبعء التفكير والتواصل بوضوح ودقة	11
54	صدق البناء الداخلي لبعء تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة.	12
54	صدق البناء الداخلي لأبعاد مقياس عادات العقل	13
54	معامل الثبات لأبعاد مقياس عادات العقل.	14
55	توزيع العينة الاساسية حسب الجنس والتخصص والمستوى الدراسي	15
60	نتائج نموذج تحليل الانحدار المتعدد	16
60	تحليل تباين الانحدار الخاص بالمتغيرات المستقلة	17
60	معاملات بيتا لمساهمة المتغيرات المستقلة في التنبؤ بعادات العقل	18
62	تحليل التباين الثنائي والتفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي	19

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
73_72	استبيان الثقة الانفعالية	01
74_73	استبيان عادات العقل	02
78_76	نتائج spss	03

مقدمة

تسارعت في هذا العصر وسائل الاتصال الحديثة في مناحي الحياة كافة، وتضاعفت فيه المعرفة، وأخذ العقل الانساني يسمو بنتاجه، وفي أدائه لتعرف على الثقافات المتعددة، وازدادت الحاجة إلى تعليم ينهل من شتى المعارف، وياتت الحاجة ماسة إلى تطوير الذات، فقد أصبح الفرد يواجه مشكلات كثيرة في حياته اليومية، تتطلب منه مزيدا من الفهم، التفكير والانفعال، للوصول إلى حل المشكلات.

واستنادا إلى ذلك أعيد النظر في بنية التعليم وأهدافه، وتغيرت وظيفه المؤسسات التعليمية، التي لم تعد مهمتها تقتصر على تزويد الطالب الجامعي بالمعلومات، بل تزويده بالخبرات والمهارات الإبداعية والعقلية من خلال تنمية عاداته العقلية والثقة الانفعالية، وإعداده للحياة إعدادا متكاملًا.

ومن هنا أصبحت العادات العقلية والثقة الانفعالية هما المحرك الأساسي في بناء المجتمعات الراقية، وتنميتها لدى الطلبة هو الهدف الأعلى ف عصرنا الحالي، حيث هذه المكانة التي احتلها بمختلف أبعادهم وفي شتى المجالات تتطلب الاهتمام بمحاولة فهمها وتطوير مبادئها وكيفية تعلمها، فالعادة العقلية عملية تطويرية متتابعة تؤدي إلى الانتاج والابتكار وتتيح الفرص للإبداع وطرح الأسئلة.

كما تعد الثقة الانفعالية من متطلبات المهمة في تطوير المهارات التعليمية أو اكتساب مهارات جديدة أو معرفة كيفية تغير جوانب محددة في السلوك، كما تجعل الثقة الانفعالية الفرد لديه القدرة على التحول من التصرفات الانفعالية إلى تصرفات منطقية فيستطيع التحكم بسلبياته والتخفيف منها مما يعطيه قوة اضافية إلى تحويل أفكاره الانفعالية في المواقف المناسبة، وهذا ما يحتاجه طالب العلم من أجل استثمار طاقته في خدمة الموقف الذي يمر بها والفكرة التي يريد ايصالها للآخرين.

إذا يرى الكثير من أن تغيير نظرة الانفعال من العوامل التي ادت إلى تطوير ما يعرف بالعادات العقلية، فالعادات العقلية الايجابية ضرورية لكل فرد طول مسيرته الحياتية وخاصة المرحلة الجامعية والتي تقابل المرحلة النمائية، هي من المراحل التي يعيشها الفرد، تحدد مصيره الأكاديمي والمهني ويتزامن هذا مع تغيرات نفسية والاجتماعية للطلاب، إذا تواجه الفرد معضلات وأزمات ربما تشتد ويتغلغل أثرها في بناء شخصية الفرد، فجاءت عادات العقلية التي تصحح طريقة تفكير الفرد حيث أنها ترتقي به وتساعد على استثمار عقله، وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة، وتساعد على تغيير حياته نحو الأفضل.

ولمعرفة ما مساهمة الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة الجامعة، قسمنا دراستنا الحالية إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي وتضمنت هذه الدراسة 4 فصول هي:

الفصل الأول: إشكالية الدراسة، الفرضيات العامة للدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الاجرائية، حدود الدراسة، والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: أولاً: عادات العقل اشتمل على: تمهيد، ماهية عادات العقل، خصائص عادات العقل، وتصنيف عادات العقل، وصف عادات العقل، مراحل تكوين العادات العقلية، استراتيجيات عادات العقل، ونظريات عادات العقل، ومتطلبات تحقيق عادات العقل وأهمية عادات العقل.

ثانياً: الثقة الانفعالية اشتمل على: تمهيد، تعريف الثقة الانفعالية، الأسس الفلسفية و النظرية للثقة الانفعالية، أبعاد الثقة الانفعالية، أسباب ضعف الثقة الانفعالية، صورة النموذج المثالي (المثل الأعلى) للثقة الانفعالية، تعزيز الثقة الانفعالية.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية: تمهيد، منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أهداف الدراسة الاستطلاعية، مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية ، مواصفات العينة الاستطلاعية، أدوات الدراسة استبيان عادات العقل استبيان الثقة الانفعالية، و خصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة، صدق وثبات مقياس عادات العقل، صدق وثبات مقياس الثقة الانفعالية، الدراسة الأساسية، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، المجتمع الأصلي، كيفية اختيار العينة، مواصفات العينة الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: وفي الأخير تطرقنا إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة: عرض وتفسير الفرضية الأولى، عرض وتفسير الفرضية الثانية، واختتمت هذه الدراسة بتقديم بعض التوصيات والاقتراحات التي لها صلة بموضوع الدراسة.

الفصل الاول: مدخل للدراسة

1_ اشكالية الدراسة

2_ فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة.

4_ أهداف الدراسة.

5_ مفاهيم الدراسة.

6_ حدود الدراسة.

7_ الدراسات السابقة

1_ إشكالية الدراسة:

إن التغيرات السريعة التي تحدث في النظم التربوية، ومؤسساتها المختلفة لتهض بمسؤولياتها في بناء الفرد وفق منظور تربوي مكتمل، هدفه مساعدة الفرد على النمو المتوازن وتحرير طاقاته الإبداعية والانفعالية لمواجهة مشكلات الحياة بمختلف مصادرها، حيث أن تطوير العقل البشري ليس له مدى، فجميع المهارات والقدرات التي يمكن تعلمها و اكتسابها ولكن قبل أن نبدأ يجب أن نعلم أن بوابة تطوير الذات هي الثقة بالنفس أولاً وإيجابية التفكير، فبعد ذلك يمكننا الانطلاق بتطوير القدرات العقلية وتحسين الذكاء من خلال الثقة الانفعالية حيث أنها من المتطلبات المهمة لتطوير الذات فمن السهل تعلم مهارة جديدة لتعديل السلوك ولكن الوصول إلى الثقة والسيطرة على المشاعر والانفعالات أمر في غاية التعقيد قد يكون الفرد قادراً على توظيف انفعالاته في تعلم مهارات جديدة .

حيث وترى (lindenfield.2014) ان الثقة الانفعالية تجعل الفرد أكثر اتساقاً في سلوكه وتفاعلاته مع الآخرين، ويمتاز بتركيز أفضل وبالتالي ذاكرته تعمل بكفاءة أكثر وتكون لديه القدرة على التحول بسهولة من الدماغ الانفعالي إلى الدماغ المنطقي، وهو بهذا يستطيع السيطرة على مشاعره السلبية ويمكنه من تخفيف القلق والتوتر لديه، ويتحكم بانفعالاته التي تصاحب التحولات الحياتية السارة والغير سارة، وهذا فهو يستجمع الدرجة الصحيحة من الانفعال المناسب للموقف، ليعطي قوة إضافية إلى أفكاره التي يرغب في إيصالها للآخرين (جابر و صدام، 2016، ص483).

وبذلك نتوصل إلى أنه بدلاً من تشجيع فكرة مقاومة الفرد لانفعالاته أو تجنب خوض التجربة الانفعالية علينا دعوة الافراد إلى مبدأ تعلم العيش بانسجام مع انفعالاتهم حيث لا شك أن اهتمام الفرد بقدراته والتي من أبرزها القدرة الوجدانية سيصل به إلى تحسين أداءه(سعيد، كاظم و ابراهيم، 2019).

ومن الدراسات التي تناولت موضوع الثقة الانفعالية نجد: دراسة سايح ومزارعة(2021) والتي هدفت إلى التعرف على كل من مستوى عادات العقل والثقة الانفعالية والتفكير ما وراء المعرفي لدى تلاميذ الثانوية بولاية شلف، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى مرتفع من عادات العقل، و وجود مستوى مرتفع من ثقة الانفعالية، ووجود علاقة ارتباطية بين عادات العقل وثقة الانفعالية لدى تلاميذ ثانوي بشلف. و دراسة سعيد و كاظم وإبراهيم (2019) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الثقة الانفعالية تبعاً لمتغير الشهادة والحالة الوظيفية والحالة الاجتماعية لدى طالبات الدراسات العليا ببغداد، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من الثقة الانفعالية لدى أفراد العينة وعدم وجود فروق في الثقة الانفعالية تبعاً للشهادة والحالة الوظيفية والحالة الاجتماعية. ودراسة جابر و صدام (2016) هدفت إلى التعرف على مستوى الثقة الانفعالية تبعاً لمتغير النوع والتخصص والمستوى الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية بالعراق، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من الثقة الانفعالية لدى أفراد العينة، ولا توجد فروق في الثقة الانفعالية تبعاً لمتغير النوع والتخصص والمستوى الدراسي.

إن الاهتمام بعمليات المعرفية والذهنية محل اهتمام وبحث العصور، حيث يوصي التربويون بضرورة تعليم مهارات التفكير المختلفة لدى جميع مختلف شرائح المجتمع، وخاصة لطلبة الجامعة، حيث أن الطالب يعتقد أن الغرض من التعليم هو عملية الحفظ ليس إلا، ولا يستطيعون التصرف في المواقف أو التفكير أو تقييم الأفكار، و لتصحیح هذا المعتقد ظهرت الحاجة إلى التعرف على عادات العقل التي تتيح الفرص أمام الفرد للإبداع وذلك بالتعبير عن الأفكار وطرح الأسئلة والقضايا المرتبطة بجوانب حياته ، فمن خلالها يستطيع الطالب انتاج المعرفة أكثر من مقدرته على استرجاعها وتذكرها.

يشير روت (Rot) (2014) إلى أن عادات العقل تساعد الفرد على تنظيم المخزون المعرفي للمتعلم، وإدارة أفكاره بفاعلية، وتدريبه على تنظيم معارفه بطريقة جديدة، والنظر إلى الأشياء بطريقة غير مألوفة لتنظيم معارفه في حل المشكلات. (إكد، 2014، ص16).

كما أشار كوستا وكالليك (Costa & kaillick) (2000) إلى أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية التعليمية، فالعادات العقلية ليست امتلاك للمعلومات فقط، بل هي كيفية العمل عليها واستخدامها أيضا، فهي نمط من السلوكيات الذكية تقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة أو إعادة إنتاجها على نمط سابق (رنا عمرو، 2016، ص2).

تعددت الدراسات التي تناولت عادات العقل فنجد دراسة اللقمانى (2012) التي هدفت إلى الكشف عن درجة ممارسة معلمات رياض الأطفال بمكة المكرمة لأبعاد عادات العقل تبعا للعمر، والمؤهل العمري ، وسنوات الخبرة التعليمية، والتي أسفرت نتائج الدراسة بأن درجة ممارسة عادات العقل لدى عينة الدراسة ككل مرتفعة وعدم وجود فروق دالة إحصائية. تبعا للعمر، والمؤهل العمري ، وسنوات الخبرة التعليمية، وفي دراسة أجراها لؤي أبو لطيفة (2019): هدفت الى التعرف على مستوى عادات العقل لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الباحة، وقد توصلت الدراسة إلى نتيجة وجود مستوى عال لعادات العقل لدى طلبة الجامعيين، ودراسة الهام بريح (2015) التي هدفت لدراسة العلاقة بين عادات العقل ومظاهر السلوك الايجابي لدى طلبة جامعة الازهر بغزة، وقد تضمنت العينة (515) طالب(ة) ومن أهم النتائج نجد وجود علاقة بين عادات العقل ومظاهر السلوك الايجابي، وامتلاك العينة مستوى عال من عادات العقل.

نظرا لأهمية المهارات الانفعالية باعتبارها منبئ عن بعض القدرات الذهنية و الابداعية جاء فكرة دراسة هذا الموضوع منطلقا لدراستنا، ونظرا لندرة الدراسات التي تناولت موضوع الثقة الانفعالية واثرا على عادات العقل على حد علمنا حاولنا من خلال الدراسة الحالية القاء الضوء على عادات العقل و الثقة الانفعالية ومحاولة التعرف على مدى مساهمة ثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلاب الجامعة، وانطلاقا مما سبق سنحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مساهمة أبعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة جامعة الجليلي بونعامه؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما لدى طلاب جامعة الجيلالي بونعامة؟

2_ فرضيات الدراسة

- توجد مساهمة لأبعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة جامعة الجيلالي بونعامة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما لدى طلاب جامعة الجيلالي بونعامة؟

3_ أهداف الدراسة:

- الكشف عن مدى مساهمة ابعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلاب الجامعة.
- معرفة دلالة الفروق بين درجات عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي لدى طلاب جامعة.

4_ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على واحدة من الموضوعات البحثية التي تحاول الكشف عن مساهمة أبعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل. كما تشير البحوث والعديد من الدراسات التي تناولت متغير الثقة الانفعالية وعادات العقل إلى أنهما يتحددان من خلال مدى ابراز الطالب لقدراته ومهاراته، حيث تتيح العديد من فرص النجاح في الحياة العملية والعلمية مستقبلاً وقد استهدفت المرحلة الجامعية وهي من أهم القوى البشرية التي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق مجتمع متطور، من خلال امتلاكها مهارات نفسية وابداعية وقدرات عقلية عالية، لتتمكن من تحدي الصعوبات والتغيرات الدخيلة على المجتمع.

قد تسهم نتائج الدراسة في توجيه أنظار المختصين إلى ضرورة الاهتمام بما اثمرت عليه الدراسة من نتائج مرتبطة بطلاب ومحاوله استثمار الطالب أقصى طاقاته وامكاناته ومن ثم امتلاك العادات العقلية الفعالة والثقة الانفعالية المنتجة.

5_ تحديد مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الاجرائية:

الثقة الانفعالية: هي 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 ادارتها وديمومتها. (مديح و صدام، 2016).

_ اجرائيا : هو الدرجة التي يتحصل عمها الطالب في مقياس الثقة الانفعالية.

_ عادات العقل: عرفها (perkins 1991) هي نمط من الأداءات الذكية تقود المتعلم إلى أفعال الانتاجية، تتكون نتيجة للاستجابة الفرد إلى أنماط معينة من المشكلات و التساؤلات، على أن تكون حلول المشكلات، و إجابات التساؤلات تحتاج إلى تفكير و تأمل. (عباس، 2015)

_ اجرائيا : هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس عادات العقل.

6_ حدود الدراسة:

أ_ الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسية الحالية في معرفة ما مدى مساهمة الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلاب جامعة.

ب_ الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على طلاب جامعة جيلالي بونعامه خميس مليانة.

ج_ الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة الحالية بالموسم الجامعي 2022_2023.

د_ الحدود البشرية: شملت الدراسة الحالية على عينة من طلاب الجامعة.

7_ الدراسات السابقة:

للادراسات السابقة دور كبير في البحث العلمي و من هذا المنطلق اعتمدنا على دراسات تناولت ما يلي:

• الدراسات التي تناولت الثقة الانفعالية:

دراسة جابر و صدام (2016م): التي هدفت إلى التعرف على مستوى على مستوى الثقة الانفعالية و الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات: النوع الاجتماعي (ذكور _ إناث) و التخصص (علمي _ إنساني) و الصف (الثاني _ الرابع). لتحقيق أهداف قام الباحثان ببناء مقياس الثقة الانفعالية والذي تكون من أربع مجالات:(ترويض الطبع _ تهدئة الحساسية الانفعالية _ تسخير العادات _ ديمومة الثقة الانفعالية) و المكون من (42) فقرة ، تكونت العينة من (500) طالب و طالبة من طلبة الصفوف الثانية و الرابعة من كليات جامعة القادسية للعام 2015_2016، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة لديهم ثقة انفعالية جيدة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي (ذكور _ إناث)، التخصص الدراسي (علمي _ إنساني)، الصفوف الدراسية (الثانية _ الرابعة) و عند مستوى الدلالة (0.05) وقد خلص هذا بحث إلى مجموعة من التوصيات من أهمها توجيه المرشدين التربويين إلى ضرورة العمل على إعداد برامج تتناول الثقة الانفعالية و توظيفها بالشكل الصحيح لتؤدي إلى نتائج إيجابية تتعلق بالصحة النفسية و تعزيز المستوى العلمي للطالب.

جاءت دراسة خديجة عبود ال معبود(2022م): تحت عنوان الثقة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد. هدف البحث إلى معرفة مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، و التعرف على الفروق في الثقة الانفعالية

لديهن تبعاً للتخصص، والمستوى الدراسي، وتكونت عينة البحث من (300) طالبة من مختلف كليات جامعة الملك خالد، وأسفرت نتائج البحث عن وجود مستوى متوسط من الثقة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد بأبها، كما توجد فروق في الثقة الانفعالية لدى عينة البحث تبعاً لتخصص لصالح التخصصات العلمية والمستوى الدراسي الثامن.

جاءت دراسة الحمداني و الجبوري (2020م): محاولة معرفة الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في الثقة الانفعالية تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص و لتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس الثقة الانفعالية، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس، تم تطبيقه على عينة مكونة من (400) طالب و طالبة من طلبة جامعة القادسية للعام الدراسي 2018_2019، وقد أسفرت النتائج إلى وجود ثقة انفعالية لدى طلبة الجامعة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور _ إناث) والتخصص (علمي _ إنساني). وخرج هذا البحث بمجموعة من توصيات منها توجيه الأسرة لمتابعة أبنائهم بعد تعرضهم للصدمات الانفعالية الحادة و ضرورة التنفيس عن انفعالاتهم المكبوتة التي تسبب لديهم أضرار نفسية فسيولوجية.

• الدراسات التي تناولت عادات العقل ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة أمير نجيب محمد واكد (2014م): إلى الكشف عن عادات العقل وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (310) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية بمدينة عكا. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها أن عادات العقل التي يمارسها طلبة المرحلة الثانوية في عكا جاء بمستوى متوسط، وأن مستوى التعلم المنظم ذاتياً الذي يمارسه طلبة المرحلة الثانوية في عكا جاء بمستوى متوسط أيضاً، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق إحصائية في عادات العقل تعزى لأثر النوع الاجتماعي، باستثناء مجالي التفكير بمرونة والتفكير حول التفكير، وجاءت الفروق لصالح الذكور، ولم تظهر فروق إحصائية تعزى لأثر الصف باستثناء مجالي التفكير بمرونة. ومجال التفكير حول التفكير بين الصف العاشر من جهة وكل من الصف الحادي عشر والثاني عشر من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح طلبة الصف الحادي عشر في مجال استراتيجيات إدارة المصادر، ولم تظهر فروق إحصائية تعزى لأثر النوع الاجتماعي في جميع المجالات، كما لا تظهر فروق إحصائية تعزى لأثر الصف باستثناء مجالي (الاستراتيجيات المعرفية، و استراتيجيات إدارة المصادر) وكانت الفروق بين الصفين العاشر والحادي عشر وجاءت الفروق لصالح طلبة الصف العاشر في مجال الاستراتيجيات المعرفية)، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين عادات العقل والتعلم المنظم لدى طلبة المرحلة الثانوية في عكا.

كشفت دراسة قوارف رانية (2022م): عن الفروق بين التلاميذ الذين انتقوا التخصص برغبة شخصية و التلاميذ الذين انتقوا التخصص بعوامل أخرى في عادات العقل و أساليب التعلم، الكشفت عن حجم تأثير عادات العقل و أساليب التعلم على عملية انتقاء التخصص الدراسي، تكونت عينة الدراسة الكلية من (341) تلميذ وتلميذة، (118) منهم من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، و (163) من تلاميذ سنة أولى ثانوي (علميين، أدبيين)، وتوصلت الدراسة

الحالية إلى النتائج الاتية: توجد فروق في عادات العقل بين التلاميذ الذين انتقوا التخصص وفق رغبة شخصية و التلاميذ الذين انتقوا التخصص وفق عوامل اخرى لصالح التلاميذ الذين انتقوا وفق عوامل اخرى لصالح التلاميذ الذين انتقوا التخصص وفق رغبة شخصية. ولا توجد فروق بين التلاميذ انتقوا التخصص وفق رغبة شخصية (المثابرة ، التحكم بتهور، الإصغاء بفهم وتعاطف، التفكير بمرونة و بعد التفكير وما وراء التفكير ، بعد الكفاح من أجل الدقة) توجد فروق بين التلاميذ الذين انتقوا التخصص وفق رغبة شخصية و التلاميذ الذين انتقوا التخصص وفق عوامل اخرى في (بعد حسي الحدسي، التتابعي الكلي) لصالح الذين انتقوا التخصص وفق رغبة شخصية. وتؤثر عادات العقل على عملية الانتقال الدراسي، تؤثر أساليب التعلم على عملية الانتقال التخصص الدراسي (بعد الحدسي، الكلي).

اشارت دراسة عبد الوهاب و الوليلي(2001) : التي جاءت بعنوان العلاقة بين كل من عادات العقل المنتجة و الذكاء الوجداني ، اثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين البنين والبنات في كل من أبعاد عادات العقل المنتجة متمثلة في (الابداع _ التنظيم الذاتي_ التفكير الناقد) ومكونات الذكاء الوجداني متمثلة في (المعرفة الانفعالية_ إدارة الانفعالات_ تنظيم الانفعالات_ التعاطف التواصل)، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة(151) طالبة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات كل البنين و البنات في مقياس عادات العقل المنتجة سواء في الدرجة الكلية للمقياس أو في درجات أبعاده الثلاثة كل على حدة (زريقي عائشة، 2022م).

حاولت دراسة محمد فرحان(2014م) : التعرف على عادات العقل وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود وقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن عادات العقل وعلاقتها بدافعية الانجاز ومعرفة إذا كانت عادات العقل تختلف تبعاً لمتغيرات المرحلة الدراسية و المستوى التحصيلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى امتلاك طلاب كلية التربية لعادات العقل جاء مرتفعاً، وظهرت فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلاب الدراسات العليا على مقياس الكلي ، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مقياس عادات العقل ومجالاته من جهة ومقياس دافعية الانجاز ومجالاته من جهة اخرى. وأيضاً فقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن كلا من مقياس عادات العقل ومجالاته الاتية: القيادة، الابداع، الحيوية قد ساهمت بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بدافعية الانجاز.

_دراسة إيمان عباس(2013): بعنوان عادات العقل لدى معلمات رياض الاطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات هدفت إلى التعرف على عادات العقل لدى معلمات رياض الاطفال وفق متغير العمر و مدة الخدمة و الحالة الاجتماعية، وتكونت عينة البحث من 100 معلمة، و بواقع 50 معلمة من مديرية تربية الرصافة الأولى و 50 معلمة من مديرية تربية الرصافة الثانية، للعام الدراسي 2012/2013، وتوصلت الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال لديهن عادات عقلية ،إذا جاءت النتائج بمتوسط حسابي أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، و أن الفرق في درجات عادات العقلية حسب متغير الحالة الاجتماعية عند مستوى الدلالة(0,05).

_ دراسة حازم عناقرة، وزياد جراح (2015م): تحت عنوان عادات العقل و علاقتها بذكاءات المتعددة لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة طيبة في المملكة العربية السعودية ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى عادات العقل و الذكاءات المتعددة والعلاقة بينهما لدى عينة طلاب السنة التحضيرية بجامعة طيبة، وتكونت العينة من (350) طالبا، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى ممارسة عادات العقل ككل لدى أفراد عينة البحث(3،86) وهي درجة مرتفعة، ومستوى ممارسة الذكاءات المتعددة ككل لدى أفراد عينة البحث (6.39) وهي درجة متوسطة، وهذا أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات الحسابية لمستوى عادات العقل و الذكاءات المتعددة ككل لدى أفراد عينة البحث.

• التعقيب عن الدراسات السابقة:

بالنسبة لدراسات التي تناولت الثقة الانفعالية: فقد تشابهت الدراسات من حيث المتغير حيث درست جلها الثقة الانفعالية ومن حيث الأهداف ركزت على معرفة مستوى الثقة الانفعالية و الفروق من حيث (التخصص، النوع الاجتماعي و المستوى الدراسي) ومن حيث المنهج فقد استخدمت جل الدراسات المنهج الوصفي ومن حيث العينات فقد كانت مستهدفة لطلبة الجامعة ومن حيث النتائج ف أكدت كل دراسات على وجود مستوى ثقة انفعالية لدى طلبة الجامعة واختلف من متوسط إلى جيد وجاءت كل من دراسة علي صكر جابر ورؤى مديح صدام ، دراسة عبد الباري مايج الحمداني و مهند رزاق حسين الجبوري إلى عدم وجود فروق في النوع الاجتماعي والتخصص و المستوى الدراسي، على عكس دراسة خديجة عبود ال معبود التي أكدت على وجود فروق في النوع الاجتماعي والتخصص ومستوى الدراسي.

بالنسبة لدراسات التي تناولت متغير عادات العقل: من حيث المتغيرات فقد تنوعت الدراسات التي تناولت متغير عادات العقل ومن حيث الأهداف ركزت العديد من الدراسات إلى معرفة مستوى عادات العقل وعلاقتها ببعض المتغيرات (التحصيل الدراسي _ دافعية الانجاز_ أساليب التعلم)، ومن حيث المنهج اعتمدت جل الدراسات السابقة على المنهج الوصفي وتنوعت العينات المستهدفة (طلاب جامعة _ تلاميذ مرحلة الثانوية- معلمات) و من حيث النتائج ف جاءت دراسة امير نجيب محمد واكد بممارسة تلاميذ مرحلة الثانوية لعادات العقل بدرجة متوسط على عكس دراسة حازم عناقرة وزياد جراح ودراسة د. محمد فرحان على طلاب الجامعة التي جاءت مرتفعة .و في دراسة قوارف رانية جاءت الفروق لصالح التلاميذ الذين انتقوا التخصص وفق رغبة شخصية وجاءت دراسة عبد الوهاب و الوليلي بوجود فروق في النوع الاجتماعي.

الفصل الثاني: الإطار النظري

أولاً: الثقة الانفعالية.

تمهيد

1_ تعريف الثقة الانفعالية

2_ الأسس الفلسفية والنظرية للثقة الانفعالية.

3_ أبعاد الثقة الانفعالية.

4_ أسباب ضعف الثقة الانفعالية

5_ صورة الأنموذج المثالي (المثل الأعلى) للثقة الانفعالية

6_ خطوات تعزيز الثقة الانفعالية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

ان تجارب الحياة التي يمر بها الانسان تجعله يعيش مشكلات وأزمات مختلفة، تصده من الوصول إلى أهدافه وتحبط عزمته و تزعزع ثقته بنفسه، وهذا ما يجعل انفعالاته تكون سلبية فتأثر عليه وعلى علاقته بالآخرين، وهنا يكون دور الثقة الانفعالية في السيطرة على انفعالاته وتوجيهه توجيها ايجابيا.

1_ الثقة الانفعالية: Emotional confidence

• تعريف الثقة:

حيث يعرفها الغامدي(2009): أنها صفة مهمة تمثل مظهرا من مظاهر الصحة النفسية، وفقدتها أو ضعفها يؤدي بالفرد ليققل حدث التوتر والقلق الذي يعتره نتيجة انخفاضها لديه(الغامدي،2009،ص78).

• تعريف الانفعال:

تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها.

• تعريف الثقة الانفعالية: Emotional confidence

إن أصل كلمة انفعال جاء من الفعل اللاتيني Motors أي يتحرك، في إشارة إلى أن الانفعال يتضمن نزوعا للقيام بفعل ما، وكل انفعال له دور فريد في سجل الفرد العاطفي، وأن التقدم العلي استطاع أن يعطي صورة للدماغ أكثر دقة أدت إلى اكتشاف الكثير من التفاصيل حول الكيفية الفيسيولوجية التي تجهزها بها العاطفة الجسمية بمختلف الاستجابات، لذا فإن الانفعالات بالأساس هي دوافع لسلوك الفرد (جولمان،2000)

وتؤكد ليندينفيلد، (2000) على أهمية أن يكتشف الفرد بذاته انفعالاته وهذه الخطة تعد تمهيدا للتعبير عن هذه الانفعالات، ويستخدم الفرد العقل الواعي لفحص حراكه لانفعالاته(الفرماوي،حسن،2009،ص89).

تؤدي الانفعالات دورا مهما في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه وتتألف من جانب شعوري ذاتي ، و جانب خارجي ظاهر يتمثل في التعبيرات والحركات التي تبدو على الفرد المنفعة ، وكذلك في الاختلالات الوظيفية التي تطرأ على أجهزة الجسد كاضطراب التنفس و خفقان القلب (المغربي، 2008).

تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة و احساسات و ردود أفعال فيزيولوجية و سلوك تعبيرية معين ، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ، ويصعب التحكم فيها . (متولي، 1969، ص 737) .

كما تعد الثقة سمة، ويمكن تحديد السمة الانفعالية من خلال استجابات الفرد المتكررة في المواقف المختلفة ، أما 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، فالثقة تعني التعويل على شيئا ما يتمتع بالكامل أو أن تكون الثقة هي اليقين ، وهي أن يشعر الفرد بالصفاء اتجاه ما يفكر فيه أو يعتاده (بركات ، 2014 ، ص352).

إن ثقة الفرد الواقعية بنفسه تثير العديد من الانفعالات الإيجابية لديه مثل الشعور بالحيوية و البهجة و الانتعاش كما أنها تساعده في تركيز انتباهه و المثابرة ، و بذل الجهد و بالذات في أثناء المنافسات، إذ يعد العامل النفسي عاملاً أساسياً في تحقيق الفوز و الانجاز ، و يقف في مقدمة العوامل النفسية الجانب الانفعالي ، باعتبار الانفعال هو استجابة متكاملة للكائن الحي ، تعتمد لإدراك للمواقف الخارجي و الداخلي وتحدث تغيرات وجدانية و فيسيولوجية (حنفي، 1988، ص279).

تعتبر الثقة من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، ويحرص الوالدان على تنميتها في الأبناء لأنها من العوامل الأساسية في تحقيق التوافق النفسي و النجاح ، فهي متغير من متغيرات الشخصية التي تلعب دوراً مهماً في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة ، و التكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من قدرة على اتخاذ القرارات ، و قدرة على التعبير عن الذات ، و التعبير عن الرأي (جودة ، 2007).

عرفت ليند ينفيلد الثقة الانفعالية بأنها "اعتقاد الفرد واعتماده بشكل كامل على قدراته في التحكم بمشاعره، والسعي لتحسين الجوانب الوجدانية والسلوكية وتطويرها بما يضمن الاحتفاظ بصورة نموذجية مدركة، وهي معيار للحكم على انفعالاته وحسن إدارتها وديمومتها" (سعيد، كاظم وإبراهيم، 2019).

وتعرف الباحثة الثقة الانفعالية بأنها: "قدرة الفرد على التعامل مع مواقف الحياة، باعتماده على قدراته في السيطرة الكاملة على انفعالاته وإدارتها من خلال عدة مهارات نفسية وانفعالية" (جابر، صدام، 2016). وتعرف ليندينفيلد (2014) الثقة الانفعالية هي الطمأنينة التي يشعر بها الفرد داخل نفسه حينما يعرف أنه يستطيع الاعتماد على قدراته في السيطرة الكاملة على انفعالاته ، إذ يكون من المفيد للفرد حينئذ أن يحتفظ دائماً في ذهنه بصورة لأحد المثل العليا النموذجية و الذي يعد أداة قياس جيدة ومهمة لمدى نجاح الفرد في إدارة انفعالاته و انفعالاته لآخرين (الفرماوي ، حسن ، 2009 ، ص 84).

و يمكن القول بأن الثقة الانفعالية هي قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته في مختلف المواقف الحياتية، والسيطرة على مشاعره واستعمال المنطق بدل الانفعال السلبي.

2_ الأسس الفلسفية والنظرية للثقة الانفعالية:

• نظرية ليند ينفيلد في الثقة الانفعالية:

تذكر ليند ينفيلد (Linden Field) أن علماء النفس والأطباء النفسيين قالوا:

أنه مهما كانت هناك حقائق مؤكدة وقوانين علمية في مجال الثقة الانفعالية، فإنه لا تزال هناك صعوبة في إيجاد تحديد دقيق لدور التنشئة في تشكيل استجابات الفرد الانفعالية، كما أنها ترى أن لخبرات الحياة تأثيراً على انفعالات الفرد، ولكنه ليس كبيراً جداً، وأن هناك أربعة مجالات تلعب دوراً مهماً في تشكيل التجارب الانفعالية لدى الفرد (جابر، صدام، 2016). وهي:

– التنشئة تساعد على تعيين نقطة العتبة: التي تثير الانفعالات على نحو ثابت، مثل: عدد المرات التي يحتاجها الفرد، والتي لا تتوفر فيها احتياجاته الضرورية، والتي تصل به في النهاية إلى الشعور بالملل، إن نقطة العتبة لدى كل

فرد تكون جزءا ثابتا في بيولوجيته وجيناته، ولكن استجابة الفرد الانفعالي تتأثر بشكل كبير بمدلولات الشخصية التي تكون محفزا لإرسال إشارات إلى الدماغ، كما أن بعض الأحكام التي يصدرها الفرد حول المواقف، سواء كانت سيئة أم جيدة، تتأثر غريزيا (الحيوانات تشعر بالخوف عندما تتعرض لهجوم جسدي)، وأن انفعالات الفرد تحدث أيضا حسب الخلفية الثقافية له، وتأثير الظروف عليه، كما أن قوة الشخصية *personnel power* لدى الفرد لها الأثر الكبير في تحديد نقطة العتبة لديه.

– إسهام التنشئة في توقع نتائج الانفعال: إن توقع الفرد حول ما يمكن للانفعالات أن تفعله أولا: تأتي في المقام الأول مما نتعلمه من تجارب الحياة، فمثلا عندما يطلب المدرس من الطلبة اختيار مهنة المستقبل، فإن إجاباتهم تعتمد على ما تعلموه من تجارب الحياة، وربطه بما هو مناسب لهم ولتوقعاتهم.

– التنشئة تساعد الفرد على تشكيل نمطا للتعبير عن الانفعال: إن الوالدين لهما تأثير كبير على تطوير شخصية الفرد، كما إن هناك الكثير من العوامل الأخرى التي تؤثر على الفرد خلال سنوات تكوينه، والتي تؤثر بصورة أو بأخرى على أسلوب الانفعالي، فالدين الذي يعتنقه، والعادات الثقافية التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه الفرد جميعها لها دور مهم في التأثير على الأسلوب الذي يعبر من خلاله الفرد على انفعالاته، وفي بعض المجتمعات تحدث تطورات على بعض طقوسه للتعبير عن انفعالات أفراد.

– تأثير أسلوب التنشئة للاستفادة من الانفعال: ترى ليند ينقيد أن أهم مزايا وجود القشرة المخية الجديدة *Neocortex*، هو تمكين الفرد من استخدام انفعالاته أداة لمساعدته على البقاء على قيد الحياة، والنمو والازدهار فمن الممكن استخدام أسلوب الترهيب لتحفيز أفراد تعرضوا لخيبات أمل، لتوجيه انتكاساتهم من أنشطة ايجابية جديدة والعمل على تحقيق النجاح، إن كثيرا من الجوانب الانفعالية كالخوف، وعدم الثقة بالنفس أو بالآخرين، وغيرها من المظاهر العصابية هي عادات سيئة مكتسبة من مواقف مؤلمة، فيتعلم الفرد منها أن يكون مريضا نتيجة لخبراته المؤلمة التي يتعرض لها في البيئة التي يعيش فيها، لذا فمن الممكن للفرد، كما تعلم مسبقا أن يكون مريضا وأن يتعلم كيف يكون صحيح الجسم، وأن يكتسب مهارة الاستغناء عن المعطلات الانفعالية التي تعيق قدرته على التفكير السليم وتحقيق الطمأنينة النفسية (قطامي، 2001).

• نظرية الاشتراط الإجرائي:

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات السلوكية، لأنها نقلت موضوع التعلم نقلات نوعية متقدمة، وجاءت بمجموعة من المفاهيم والأفكار الجديدة مثل: (التعلم المبرمج لتشكيل المهارات المعرفية والانفعالية والذاتية والشخصية بشكل عام)، وقد استطاع (سكنر) بواسطة أسلوب تشكيل السلوك الإجرائي أن يدرّب الأفراد على تعلم بعض المهارات، فهو يرى أن تعلم أي مهارة هو عملية إجرائية، يبادر بها الفرد فيلاقي استجابة مرتبطة بالعمل الذي يقوم به، ويعزز تكرار هذه الاستجابة لما يلقاه الفرد من تعزيز، وتصحيح مصحوب بتشجيع خارجي، ثم يصبح ذاتيا (ملحم، 2004).

• النظرية المعرفية الاجتماعية:

يعتمد أنصار المدرسة السلوكية وأنصار النظريات المعرفية الاجتماعية أن السلوكيات والمهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية هي سلوكيات متعلمة وتفترض النظرية المعرفية الاجتماعية أنه ليس من الضروري أن يمر الفرد بخبرة ويحصل على من خلالها على تعزيز، وأخرى يحصل من خلالها على عقاب حتى يتعلم السلوك، فيكفي أن يلاحظ الفرد سلوك فرد آخر، تبعه تعزيز حتى يتعلم أن ذلك السلوك مقبول اجتماعياً، فيميل إلى تكراره (تعزيز بديلي)، وأن يلاحظ سلوك فرد ما تبعه عقاب فيتعلم أن ذلك السلوك (عقاب بديلي)

- إن الكثير من السلوك الإنساني يكتسب عن طريق مراقبة ما يفعله الناس، ومن أهم أشكال الاكتساب اللغة، والاتجاهات والثقافات والمهارات... إلخ، فالملاحظة هي المصدر الرئيسي للتعلم في الثقافة المعاصرة والتي تكون فيها البيئة رمزية بشكل فائق، وقد حدد باندورا أربع عمليات لتفسير الحدث التعليمي الكامل (عن طريق الملاحظة) كالانتباه، ثم الاحتفاظ، يليه الاستخراج الحركي ثم الدافعية (الزغلول، 2013، ص 140_148).

3_ أبعاد الثقة الانفعالية حسب نظرية ليند ينفيلد:

إن الثقة الانفعالية مفهوم مختصر يستعمل لوصف مكونات بعينها من الثقة بالذات والتي نشعر بها بداخلنا عندما ندرك إننا نستطيع أن نعتمد على قدراتنا من السيطرة على مشاعرنا بشكل كامل ومن المفيد عند تغيير بعض من جوانب ذاتنا أو سلوكنا أن نتخذ صورة لقدوة مثالية في عقولنا فإن هذا النموذج المثالي الذي يصنعه الفرد في ذهنه يعد أداة ملهمة ومفيدة في تغيير سلوكنا نحو الأفضل (بركات، 2014، ص 15).

أولاً: ترويض الطبع: Taming the temperament

ترى ليندينفيلد (Linden field 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 أنها أصبحت ترشد سلوكياتنا وتوجهاتنا 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، وبينت الدراسات الحديثة ومنها دراسة لوكاس بيتسافاس (2014)، أن طباعنا تتأثر بالعوامل الوراثية والبيئية في تشكيل انفعالاتنا الشخصية. فترويض الطبع يعني استعمال الفرد لانفعالاته بنجاح، لتساعده في توجيه سلوكه وفكره بطرائق تعزز من نتائجه وتفاعله مع الآخرين (المحسن، 2020).

ثانياً: تهدئة الحساسية الانفعالية: soothing emotional sensitivity

تعرف الحساسية الانفعالية بأنها: هي تأثر الشخص بمواقف عادية تأثراً شديداً، قد لا يعبأ بها الآخرون، فقد يفسر الكلمة أو النظرة أو الحركة بتفسير أكثر مما تستحق بشكل مبالغ فيه لا معنى له والشخص الحساس انفعالياً يمتلك مهارة استقبال (التقاط) انفعالات الآخرين وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية، كما يمتاز بمهارة فائقة في قدرته على تفسير الاتصال الصادر عنه ولا سيما المتعلق بالمشاعر والانفعالات.

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 الجديدة التي تعمل على تقوية ثقتنا الانفعالية، ونخاطر أيضا بعدم قدرتنا على الشعور بالانفعالات الإيجابية مثل الفرح أو الحماسة أو الحب فمعرفة انفعالاتنا المكتوبة وطبيعتها ومحاولة التنفيس عن هذه المشاعر، التي استثارتها هذه الأزمات الانفعالية وتهديتها، من خلال البحث عن تعويض لأنفسنا وإن كان من مصدر خارجي بطريقة بناءة، إذ من شأنه أن يساعدنا في تجاوز آلام هذه الجروح وإلقائها بحزم خلف ظهورنا، حتى نستعيد ثقتنا الانفعالية والبدء بحياة جديدة للاستمرار في عجلة الحياة، ولا نستسلم للإحباط واليأس، لأن الحساسية الانفعالية تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على مشاعرنا وعواطفنا ووردود انفعالاتنا الحياتية (الحمداني، الجبوري، 2020).

- تهدئة الحساسية الانفعالية تعني الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها والتحكم فيها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم (عثمان، 2001، ص144).

ثالثا: 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 عائقا في طريق توازن انفعالاته أو في طريق الشخصية التي تطمح أن تكون عليها، من خلال تغيير أو تعديل هذه العادات لصالح الفرد، ومن الأمثلة عن هذه العادات الغضب والخوف والحسد والغيرة والأناية (lindenfiled، 2014) ويرى علماء النفس العادة على أنها استعداد يكتسب للقيام بفعل ما يشكل دائم والعادة حالة راسخة دائمة ممكن تغييرها، وهي فردية مكتسبة تتطلب جهدا كبيرا في تكرار الفعل سواء كان ذلك الفعل تكيف حيويًا أم عادة حركية أم عادة نفسية. والعادات هي أمور تقوم بها مرارا وتكرارا، وتؤثر هذه العادات على انفعالاتنا ومشاعرنا وسلوكياتنا لذا تسخير هذه العادات من الضروريات في تنشئة شخصيتنا وثبات انفعالاتنا (كوفي، 2009 ص9)

ومن حسن حظنا أننا أقوى من عاداتنا، لذلك يمكن أن نغيرها، لأن هذه العادات السلبية تسبب لنا أو لغيرنا مشكلات نفسية أو اجتماعية، لذلك تقترح lindenfiled 2010 خطوات لكي نروض هذه العادات ونسخرها لصالحنا كما يأتي:

- **التقبل: Exept** وهو أن نعبر عن انفعالاتنا حتى إن شعرنا بالخزي من حالتنا الانفعالية وأن نتقبلها، لأن إنكار شعورها ما هو إلا أسلوب دفاعي مؤقت.

- **التحكم control**: وهو السيطرة على استجاباتنا الانفعالية، 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، مثل أن تجد نفسك بأن الشعور بالانفعال هو أفضل بكثير من عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق

- تسخير العادات يعني كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية، وفهم الفرد لذاته والآخرين، وعلاقته بهم، والتوافق مع متطلبات البيئة (المحسن، 2020).

رابعاً: ديمومة الثقة الانفعالية: Maintaining Emotional Confidence

تمثل قدرة الفرد على ممارسة الأساليب الأساسية للسيطرة على انفعالاته بشكل دائم ومنظم، ليكون قادراً على استعمال مهاراته للمعرفة الانفعالية بحساسية أكثر وأقل تصلباً في الحكم ردود فعله الذاتية أو ما يقدمه من تقويم وتنمية الثقة الانفعالية للآخرين.

ترى lindenfeld ، 2014 ، في (صدام، 2016) أنه من الضروري للفرد استعمال معرفته ومهاراته لتقديم المساعدة للآخرين في تقوية ثقتهم الانفعالية وبنائها، وبأسلوب لا يسبب لهم الخدش بانفعالاتهم، أو يشعرهم بالتحرج أثناء إلقائه المحاضرات أو مواجهة الناس بما يعتقدده حول مشاعرهم، وأن يتجنب إصدار أحكام بما يجب ان يشعر به، لأن ذلك يؤدي إلى بث خيبة الأمل لديهم، وسرعان ما ينفرون من حوله (صدام، 2016 ص 42).

لذلك يمكن أن تحقق ديمومة الثقة الانفعالية من خلال تحقيق القواعد الآتية:

- التدريب على ممارسة أفضل المهارات التي تدعم ثقته الانفعالية وبصورة دائمة لتسخير استجابات الفرد الانفعالية التي تصدر بشكل تلقائي.

- يجب على الفرد أن يبادر بالسرعة الممكنة لتداوي جروحه الانفعالية واحتوائه الصدمات المفاجئة التي تسبب بانهايار مشاعره.

- تعزيز النفس ذاتياً من خلال التعويض بما يحفز لاستعمال القدرة الايجابية لكل انفعال، أو عاطفة يشعر بها الفرد والآخرين

- ديمومة الثقة الانفعالية وتعني السلوك الذي يضم القدرة على التحكم وضبط الانفعالات والمثابرة، التفهم الانفعالي (عجوة، 2005).

_ أما سمات الشخصية المتمتع بالثقة الانفعالية وفقاً لنظرية ليندينفيلد :

- تتميز بإدارة وضبط الانفعالات.

- تتميز بإدارة الضغوط الحياتية .

- تتميز بالتفهم والتنظيم الانفعالي .

- تتميز بالتوافق مع متطلبات البيئة .

- تتميز بالطمأنينة الانفعالية .

- تتميز بالتحقيق الذاتي .

- تتميز بالكفاءة الانفعالية و الذاتية.

- تتميز بالصلابة النفسية (داوود، 2019، ص 251).

_ الانفعالات التي تحدث دون أن نشعر بها:

أكدت ليندينفيلد (Lindenfield، 2014) على أن حياتنا الانفعالية تتأثر بعقولنا "اللاوعي" ، حيث أن الإثارة الفسيولوجية للانفعال تسبق مركز تفكير الدماغ في تسجيلها ، إذا ما شعرت يحدث يوحى بالخطر أو التهديد بصورة مفاجئة والتي تبعث باستجابة سريعة تلقائية قد تستغرق جزءا من الثانية من مراكز العقل الانفعالي (اللوزة)، أما في الظروف الطبيعية فقد تهيج بعض الانفعالات برفق و بصورة بطيئة تحت عتبة الوعي كحالة مزاجية قد تبقى مختبئة لعدة ساعات أو أسابيع أو حتى لعدة أعوام ، حتى وإن لم نكن واعين بها و هي تحدث لنا ، فلا بد أن نستشعرها أو نكشفها في وقت لاحق ، وغالبا ما نتحدث عن هذه الانفعالات و عن مراكز تواجدها في اللاوعي أو اللا عقلي ، و أثبتت 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 انفعالاتنا من خلال التحليل النفسي ، إذا الشعور وحده لا يكون كافيا لمعرفة كل ما يجري في حياتنا النفسية ، لذلك فإنه بالإمكان أن نستعين بالشعور ليساعدنا في فهم ما لا نفهمه عن طريق الشعور ، حيث أشارت دراسة أيان (2019)، في بحوث العقل اللاوعي إلى أن الدماغ البشري يصدر أحكاما و قرارات بشكل تلقائي و سريع ، وينشأ توقعات بشكل مستمر فيما يخص الأهداف المستقبلية و طبقا لنظرية (العقل المتنبئ) ، أن العمليات الإدراكية العليا في القشرة المخية والممكن أن تحدث دون وعي ، ومناطق الدماغ المسؤولة عن الانفعالات و الدوافع هي التي تقوم بتوجيه انتباهنا الواعي لا القشرة المخية ، يعتقد أغلب الناس أن اللاوعي هو المكان الذي نحسب فيه الأفكار والبواعث غير المريحة لأننا نعتقد أن الأفكار الواعية هي التي تتحكم بأفعالنا فقط ، غير أن هذه الدراسة أثبتت عكس ذلك تماما حيث أن العمليات الواعية و اللاواعية لا تعمل بالضرورة بالتضاد ، فلا تنافس بينهما للهيمنة على عقليتنا ، وهذا ما يعارض رأي "سيجموند فرويد" بخصوص الهو والانا و الأنا الأعلى ، بل يوجد عقل واحد تتناسج فيه خيوط واعية وغير واعية في انفعالاتنا و أفكارنا و أفعالنا خلال أحداث حياتنا اليومية(صدام، 2016، ص 43) .

5_ أسباب ضعف الثقة الانفعالية:

-انعدام الأمن العاطفي: هو شعور الشخص باحترام متدن لنفسه أو أنه واجه موقفا مؤسفا أو خطأ سبب له إحراج كبير بين زملائه، فيشعره بالحرج والقلق والانطواء حيث يفقد الثقة بالسيطرة على انفعالاته، ويسبب انعدام الأول العاطفي المخاوف الأربعة التي من الممكن أن تعيق نجاحاتنا وهي: الخوف من العقاب والخوف من الحكم والخوف من المقارنة والخوف من المستقبل:

-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 تخطيطا مسبقا لمواجهتها.

-الغطرسة والعدوان: إن نظرة الفرد الخاطئة إلى ذاته هي وعدم تقدير قيمة نفسه بالمعيار الصحيح يشعره بانعدام أمنه الداخلي الذي يأتي من كره الذات وسوء المعاملة العاطفية، أو 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 بردود انفعالية مفرطة تتسم بالعدوانية، لذلك تراهم يخسرون الاستقرار الانفعالي يفقدون الثقة بانفعالاتهم تجاه المواقف والأشياء الجديدة. -تدني مستوى الثقة بالنفس: تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تؤدي دورا فعالا في حياة الفرد لأنها ترتبط بتقدير الفرد لمفهومه الايجابي عن ذاته وإيمانه بقدرته وإمكانيته ذاته كونها تساهم في تحقيق أهدافه، لأن انخفاض ثقة الفرد بنفسه قد يؤدي إلى ضعف رباطة جأشه، ذلك يفقده ثقة الآخرين به. -الضعف والخمول: إن إخفاء الشخص مواطن الضعف لديه بالجوء إلى الكذب وإظهار الصورة الأكثر مقبولة لدى الآخرين يجعل الفرد يعيش حياة متناقضة بين القيم والطباع التي اعتيادها 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 لتعديدها.

-الحاجة إلى الاهتمام: نشعر بالاهتمام حينما ينتبه لنا الآخرون، إذ يعني ذلك إحساسنا بهويتنا ويعطينا شعورا بأننا جزء من حياتهم لأنهم يعترفون بنا على أننا نستحق هذا الاهتمام، أما إذا تجاهلنا الآخرين يكون أمرا محبطا، لأن إنكار الاهتمام قد يعني إنكار وجود الشخص، وبالتالي يسبب اضطرابات في ثقة الفرد بانفعاليته أو حتى إيذاء نفسه من أجل جذب الانتباه إلي.

-الثقة العالية (فرط الثقة): وهي توضيح آخر لانخفاض الثقة الانفعالية فالأشخاص ذو الثقة العالية يريدون منع الحكم وال فشل بأخذ الخطوة الأولى ولكن الناس أصحاب الثقة الحقيقية لا يشعرون بالحاجة لإثبات أنفسهم، فهم يمكن أن يكونوا أذكيا وحازمين في دون أن يبالغوا في إظهار ثقتهم للآخرين، فالثقة العالية هي السلوك انفعالي غير ذكي رغم أنها تبدو مثل الثقة الحقيقية.

- الإحباط: يشعر الشخص بالإحباط حينما يدرك وجود عائق يحول دون إشباع الدافع لديه أو يمثل تهديد يمكن أن يواجه في المستقبل إذ يؤثر على حالته الانفعالية ويسبب توترا نفسيا يضعف ثقته الانفعالية (الحمداني، الجبوري، 2020).

6_صورة النموذج المثالي (المثل الأعلى) للثقة الانفعالية:

تمثل الثقة الانفعالية سيطرة الفعل على انفعالاته ومشاعره، ومدى إيمانه بذاته وآرائه وقدراته الكامنة في إحكام انفعالاته السلبية والحادة، وعدم الانصهار في آراء الآخرين، ليكون كما يريدون، لأن ذلك يبعث التعاسة والإحباط لديه، من ضروريات الفرد أن يستعين بشخصية على الأقل توصف بالاندماجية لتمثل القدوة المثالية في ذهنه، لتكون معيارا لسلوكياته وردود أفعاله اليومية.

- يجب أن يغير الكثير من التجارب الانفعالية التي تتراوح ما بين الشدة والثورة وبين السعادة الغامرة، وخاض تجربة الاحباط 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 يقول أو يفعل "لقد فقدت حسي بالمرح أو لم يعد هناك ما يثيرني على الإطلاق".

- أن يدرك حالة الانفعال جيدا وبشكل كامل لذا فإنه يقول أو يفكر "لا أعلم ما أشعر به".

- لديه القدرة على السيطرة على استجاباته الانفعالية، لذا تراه يقول: لقد أخفقت، ولا أعلم ما حل بي (lindenfeld ; 2014)

7_ خطوات تعزيز الثقة الانفعالية:

- اقترحت (lindenfeld) إن هناك سبع مراحل يتمكن فيها الفرد من تقوية ثقته الانفعالية وأن يستطيع النجاح في تجاوز أزماته الانفعالية وإعطاء شحنة إضافية لقوته وثقته الانفعالية، ويشترط الترتيب في هذه الخطوات.
- المرحلة الأولى/الاستكشاف: الهدف من هذه المرحلة هو أن نستعمل عقلنا الواعي في إدراك ما حدث بشكل كامل 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 وتحكمها.
 - المرحلة الثالثة/ التهدئة: نسمح لأنفسنا التي انجرحنا بفعل الأزمات والصدمات الانفعالية أن تهدأ عن طريق الاستعانة بشخص واحد على الأقل ممن لديه احترام لمشاعرنا.
 - المرحلة الرابعة/ التعويض: إجراء الإصلاحات المناسبة لثقتنا الانفعالية التي تزعجت بفعل الظروف والأزمات القاهرة التي تعرضنا إليها في الفترات السابقة.
 - المرحلة الخامسة/ المنظور: فهم مسببات الحدث، وكيفية التي حصلت بها، لكي نتعلم من التجارب السابقة في كيفية التعامل مع الأنشطة المستقبلية.
 - المرحلة السادسة/ التوجيه: استعمال أسلوب التوجيه للأخوين المبني على التجارب الانفعالية الإيجابية السابقة.
 - المرحلة السابعة/ التسامح: التصالح ماديا أو مجازيا مع الشخص أو الأشخاص الذين كانوا سببا في جراحنا، أو أزماتنا الانفعالية (lindenfeld ; 2014)

خلاصة:

تعرفنا في هذا الفصل على الثقة الانفعالية وهي الطمأنينة التي يشعر بها الفرد حين يعرف أنه يستطيع الاعتماد على قدراتها في السيطرة الكاملة على انفعالاته و أهمية النظريات التي بنيت عليها منها نظرية ليندلفيلد ونظرية الاشتراط الاجرائي و النظرية المعرفية الاجتماعية، وعلى أبعاد الثقة الانفعالية كترويض الطبع، تهدئة الحساسية الانفعالية، ديمومة الثقة الانفعالية، كما تعرفنا على أسباب تدني الثقة الانفعالية وأسباب تعزيزها التي تساعد الفرد على اتخاذ القرار المناسب في الموقف المعين.

ثانياً: عادات العقل

تمهيد:

- 1_ ماهية عادات العقل.
- 2_ خصائص عادات العقل.
- 3- تصنيف عادات العقل.
- 4- وصف عادات العقل.
- 5_ مراحل تكوين العادات العقلية
- 6_ استراتيجيات عادات العقل.
- 7_ نظريات عادات العقل.
- 8_ متطلبات تحقيق عادات العقل.
- 9_ أهمية عادات العقل.

خلاصة

تمهيد

نحن نعلم أننا نعيش في عالم يعرف زحفا معرفيا كبيرا في شتى نواحي الحياة وهو ما يجبرنا على إعداد جيل قادر على مواكبة ومواجهة هذه الثورة المعلوماتية من خلال تنمية عقولهم وجعلهم قادرين على التفكير، وهذا لا يتم إلا من خلال الخروج بالمتعلم من دور المتلقي للمعلومات إلى دور الباحث عن المعلومات يبني تعليمه بنفسه وهو ما يدعو إليه أصحاب فكرة عادات العقل التي سنتناولها في هذا الفصل من خلال عرض تعريفها وتصنيفها ومراحل تكوينها، مع ذكر استراتيجيات تنمية عادات العقل ومدى أهميتها.

1_ ماهية عادات العقل:

1_1_ تعريف العادة : هي كل ما اعتيد حتى صار يفعل من غير جهد، حالة تتكرر على نهج واحد وجمعها عادات (مجمع اللغة العربية الوجيز، 1994 ص 438).

كما عرفها هوريس مان بأن " العادة عبارة عن حبل غليظ نضيق إليه كل يوم خيطا، حيث لا يمكن قطعه" (الرباعي، 2015 ص 62).

1_2_ تعريف العقل: التثبيت في الأمور والتميز الذي يميز به الانسان عن سائر المخلوقات الحية، أو هو الفكر والحكم وسواها و مجموعة القوى العقلية وما يكون به التفكير والاستدلال عن طريق الحواس و العقل ويتميز به الانسان عن الحيوان (كامل، 2014، ص 12).

تعريف عادات العقل:

عرفها كل من كوستا و كالليك . Costa & kallick (2014) : فيعرفان عادات العقل بانها نزعة الفرد الى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما، عندما تكون الاجابة أو الحل غير متوافر في أبنية المعرفية، إذا قد تكون المشكلة على هيئة موقف محير، أو لغز، أو موقف غامض. إن عادات العقل تشير ضمنا إلى توظيف السلوك الذكي عندما لا يعرف الفرد الاجابة أو الحل المناسب (نوفل، 2010، ص 67).

ويعرفانها أيضا بأنه عبارة عن تركيبة من الكثير من المهارات والمواقف، والتلميحات، والتجارب الماضية، والميول، وهي تعني تفضيل نمط من السلوك الفكري على غيره، ولذا فهي تعني صنع اختيارات حول أي الأنماط ينبغي استخدامه في وقت معين، كما أنها تتضمن توجه نحو التلميحات السياقية لموقف ما، مما يوحي بان هذا الظرف هو الوقت المناسب الذي يكون استخدام هذا النمط مفيدا، وهذه العادة تتطلب مستوى عاليا من المهارة لاستخدام السلوك بصورة فعالة لتنفيذه و المحافظة عليه، وهي في النهاية كل استخدام لهذا السلوك تدعو إلى التأمل في التأثيرات هذا لاستخدام وتقييمه وتعديله و التقدم به نحو التطبيقات المستقبلية(الرباعي، 2014، ص 61).

يعرفها محمد نوفل (2008) بأنها "مجموعة من المهارات والاتجاهات و القيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات و السلوكيات الذكية، بناء على المثبرات و المنهيات التي يتعرض لها، بحيث تقوده على انتقاء عمليات ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة أو قضية ما أو تطبيق سلوك بفاعلية و المداومة على هذا المنهج" (الرابغي، 2014، ص63).

و عرفها **mathe (2004)** هي محصلة الفهم المرتبط باستعمال و تقييم المعرفة و إيصالها إلى الآخرين حالما تفهم بأن المعرفة تحتوي على عدد لا يحصى من الروابط بين أجزاء المعلومات عندما تكون قادرا على تحديد شكل المعرفة التي تريد استعمالها (الخفاف، 2016، ص 307).

وتعرفها رحاب راغب (2013) "على أنها مجموعة المهارات والاتجاهات و القيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات، السلوكيات الذكية، بناء على المثبرات و المنهيات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية، أو أداء سلوك بفاعلية، و المداومة على هذا النهج" (حسن، 2022، ص807)

ويمكن تعريف عادات العقل مجموعة من المهارات و الاتجاهات و القيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات الأداءات، أو السلوكيات الذكية، بناء على المثبرات و المنهيات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية مناسبة، و أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما.

2_ خصائص عادات العقل:

يؤكد كوستا المذكور في عمور (2005) أنه يمكن إدراك مفهوم عادات العقل بالخصائص التي تتمتع بها هذه العادات و هذه الخصائص هي :

- القيمة (**value**): و تتمثل في اختيار نمط السلوك الفكري المناسب، و الأكثر ملائمة للتطبيق دون غيره من الأنماط الفكرية الأقل إنتاجا.

- وجود الرغبة أو الميل (**Inclination**): هي الشعور بالرغبة نحو استعمال نموذج معين من نماذج السلوكيات العقلية الذي تم تفضليه او اختياره.

- الحساسية (**sensitivity**): ويكون ذلك عن طريق إدراك وجود الفرص و المواقف الملائمة للتفكير، و اختيار الاوقات المناسبة للتطبيق.

- امتلاك القدرة (**Capability**): و تتمثل في امتلاك المهارات الأساسية و القدرات التي يمكن عن طريقها تطبيق أنماط السلوك الفكري المتعددة.

- الالتزام و التعهد (**Commitment**): و يجري ذلك عن طريق العمل على تطوير الأداء الخاص بأنماط السلوك المختلفة التي تدعم عملية التفكير ذاتها.

- السياسة (Policy): وهي اندماج الأنماط العقلانية في جميع الأعمال و القرارات و الممارسات ورفع مستواها، وجعل ذلك سياسة عامة للمدرسة لا ينبغي تخطيها.

- احترام الميول الخاصة والفروق الفردية: ويجري ذلك بالتركيز على الصفات الشخصية العامة بمفهومها الواسع فعادات العقل تعمل على تشجيع التعبيرات.

-احترام العواطف: تهتم عادات العقل بالذكاء العاطفي، لأن الميل صفة من صفات السلوك الذكي ويرتبط الميل بعدد من المشاعر والعواطف، وتهتم عادات العقل بالتقمص العاطفي، أي أن الشخص يتعرف الشيء بجميع مشاعر.

_ النظرة التكاملية للمعرفة : وتعني أن عادات العقل تؤكد سلوكيات الفكرية العريضة، التي تربط المواد الدراسية بعضها ببعض، وترتبط بين هذه المواد و الحياة الواقعية اليومية (الخفاف، 2016، ص307).

3_ تصنيف عادات العقل:

كانت عادات العقل محطة اهتمام وتركيز علماء النفس المعرفي، حيث ظهر ذلك خلال الدراسات والأبحاث ، التي قام بها عدد من الباحثين التربويين قام هايرل بتقسيم عادات العقلي إلى ثلاث أقسام رئيسة ، يتفرع منها عدد من عادات العقلية الفرعية على النحو التالي:(خرائط التفكير، ويتفرع بها مهارة طرح الأسئلة، و المهارات العاطفية، ومهارة ما وراء المعرفة _ العصف الذهني ويتفرع منها العادات التالية: الابداع والمرونة ، وحب الاستطلاع وتوسيع خبرة_ نضيمات الرسوم ويتفرع منها العادات العقلية التالية) المثابرة والتنظيم، الضبط ، و الدقة) أما دانيال فقد قسم العادات العقلية إلى أربعة أقسام، هي : (الانفتاح العقلي، والعدالة العقلية، والاستقلال العقلي، والميل إلى الاستفسار أو الاتجاه النقدي). وقد صنف مارزانو واخرون مكونات البعد الخامس(عادات العقل المنتج)إلى: (منفتح العقل وعلى وعي بتفكيرك وتقوم فاعلية أفعالك ، وتدفع حدود معرفتك وقدراتك وتوسعها وتندمج على نحو مكثف في مهام حتى حين تكون الاجابات أو الحلول غير واضحة على نحو مباشر)، وتوصل باول واخرون إلى تحديد عدد من العادات العقلية تميز ذا الخبرة: (السعي للدقة، ورؤية المواقف بطريقة غير تقليدية والحساسية للتغذية الراجعة، والمثابرة ، وتجنب الاندفاعية)،وقدم كوستا كالليك قائمة بست عشرة عادة للعقل وهذه القائمة هي : (المثابرة ، والتحكم بالتهور والاصغاء بتفهم ، والتفكير بمرونة، والتفكير حول التفكير، والكفاح من أجل الدقة، والتساؤل وطرح المشكلات ،وتطبيق المعارف الماضية على المواقف الجديدة، والتفكير والتوصيل بوضوح بدقة وجمع البيانات استخدام الحواس الخمس، والاستعداد الدائم والمستمر للتعلم ، والتفكير التبادلي، والإقدام على مخاطر مسئولة القدرة، والتفكير الابداعي، الاستجابة بدهشة ورهبة، وإيجاد الدعابة) (ياسمين صباح، 2016، ص33_34)

و سنتناول في داستنا الحالية العادات العقلية التالية: المثابرة، التحكم بالتهور، التفكير بمرونة، التفكير والتواصل بوضوح ودقة، تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة.

4_وصف عادات العقل:

استطاع كوستا و كاليك (Costa & kallick 2005.2003) أن يستخلصا اثني عشر سلوكا ذكيا للتفكير الفعال، للمفكر الفعال من خلال الدراسات التي قام بها فورشين و غلا تهورن و بارون و بيركنز و ستير بيرغ، وقد أفادت هذه الدراسات أن هذه السلوكات الذكية غير مقتصرة على فئة معينة من العلماء أو المهندسين أو الرياضيين، وإنما هي على العامة لجميع هؤلاء، فهي مفيدة لرجال الأعمال و المعلمين و أولياء الأمور، والتجار و الطلبة، وغيرهم في جميع مناحي الحياة، ويرى كوستا وكاليك أن عادات العقل هي مجاميع سلوكيات يجري استخدامها في أوضاع متنوعة، فعندما تصغي بانتباه مثلا فإنك تستخدم عادات التفكير بالمرونة، والتفكير حول التفكير، والتفكير والتواصل بوضوح ودقة، بل وربما التساؤل وطرح المشكلات ومن الضروري التنويه أن هذه القائمة ليست نهائية بل هي قابلة للزيادة في ضوء نتائج البحوث العلمية.

وفيما يلي وصفا مختصرا لبعض هذه العادات (كوستا و كاليك (Costa & kallick 2005.2003) :

- المثابرة:

وتعني الالتزام بالمهمة التي يقوم عليها الفرد لحين اكتمالها وعدم الاستسلام أمام الصعوبات و الاستمرار فيه وتقليبه للوصول للأفضل، ومواجهة التحديات وعدم الاستسلام عند الاصطدام بعائق ما(ابراهيم عمرو،2016،ص13،11)

حيث من طبيعة الأفراد الأكفاء أنهم يلتزمون بالمهمة الموكلة إليهم إلى حين أن تكتمل ولا يستسلمون بسهولة للصعوبات التي تعترض سير عملهم (طراد، 2012، ص235).

-التحكم بالتهور :

قدرة الفرد على التفكير و التمعن في أي تصرف قبل القيام به، وقبل اتخاذ أي قرار و إصدار حكم نهائي، كما أنهم أثناء حل مشكلة ما يفكرون فيما قبل إعطاء الاجابة(قوارف رانية،2022،ص45)

وتشير إلى القدرة على الصبر والتأني، و التفكير قبل القيام بالفعل، و الابتعاد عن التسرع و الفورية و معاودة النظر عدة قبل الوصول إلى حكم نهائي (بوزاد،2021،ص283).

-التفكير بمرونة :

هو القدرة على التفكير ببدايل و خيارات و حلول ووجهات نظر متعددة و مختلفة مع طلاقة الحديث و قابلية للتكيف مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد من خلال إعطائها إطارا مختلفا، كما تعني النظر إلى الأفكار القديمة برؤية جديدة و خيال مبدع، وطرح بدائل كثيرة عند حل مشكلة واحدة، ومن الأقوال الدالة مثل:(أحاول أن

أفهم الموقف من جميع الجوانب) أو الأفعال الدالة مثل: (تجريب المتدرب عدد من الحلول و البدائل و الخيارات، حسن الاصغاء، احترام الآخرين، التعبير عن آرائه بالتمثيل أو الرسم و الكتابة) (أسماء حسين، 2012، ص28، 27).

- التفكير والتواصل بوضوح ودقة:

قدرة الفرد على العمل المتواصل بحرفية و اتقان وتفحص ما تم إنجازه و التأكد من أن العمل يتفق مع المعايير، ومراجعة القواعد التي ينبغي الالتزام بها (داود، 2016، ص301).

يعرفها كوستا وكالليك (Costa & Kallick) (هذه العادة بقولهما: " هو العمل من أجل الكمال والأناقة والحرفية وتفحص المعلومات للتأكد من صحتها ومراجعة متطلبات المهام وتفحص ما تم إنجازه، والتأكد من أن العمل يتفق مع المعايير، ومراجعة القواعد التي ينبغي الالتزام بها (القحطاني، 2017، ص247).

-تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة:

هو القدرة على اللجوء للماضي لاسترجاع مخزونهم من المعارف والتجارب كمصادر بيانات لدعم ما يقولون ، أو نظريات تسهم في الإيضاح ، أو عمليات لحل كل تحد جديد ، أي القدرة على استخلاص المعنى من تجربة ما والسير قدماً ومن ثم تطبيقها على وضع جديد والربط بين فكرتين مختلفتين، وهي قدرة الفرد على نقل المهارة وتوظيفها في جميع مناحي حياته من خلال الأقوال الدالة عليه : هذا مشابه لما حدث.....، هذا يذكرني.....، ويجب على المعلم أن يعطي التلاميذ وقتاً كافياً لدعم وتجسيد التعلم الجديد، وبناء هيكل معرفي جديد من خلال دمج المعلومات السابقة مع المعلومات الجديدة (أسماء الحسين، 2013، ص29).

5_مراحل تكوين عادات العقلية:

أشار سواح (2011)، أنه لتكوين كل عادة عقلية يتطلب أن تسير ضمن المراحل الآتية:

- التفكير: وفي هذه المرحلة يفكر الشخص في الشيء، ويركز انتباهه عليه، وقد يكون ذلك بسبب فضوله أو أهميته بالنسبة له.

-التسجيل: بمجرد التفكير، يتم ربط هذا الملف مع جميع الملفات الأخرى التي هي من نفس نوعه.

- التكرار: في هذه المرحلة يقرر الفرد أن يكرر نفس السلوك وبنفس الأحاسيس سواء كان ذلك ايجابيا أم سلبيا.

- التخزين: بسبب تكرار التسجيل تصبح الفكرة أقوى فيخزنها العقل بعمق في ملفاته ويضعها أمام الفرد كلما واجه موقفاً من نفس النوع، إذا أراد الشخص أن يتخلص من السلوك سيجد صعوبة أكبر، لأنها مخزنة بعمق في ملفات العقل الباطن (خالد الراغي، 2014).

- العادات: بسبب التكرار المستمر و المرور بالخطوات السابقة يعتقد العقل البشري بأن هذه العادة جزءا هاما من سلوكيات الفرد، وهنا لن يستطيع الفرد تغييرها بمجرد التفكير في التغيير أو بقوة الارادة أو بالعالم الخارجي وحده، بل يجب عليه أن يغير معناه الذي كونه في الفكرة الأساسية وبرمجة نفسه على الفكر الجديد وتكرار ذلك أكثر من مرة، و بذلك فهو يمر بنفس الخطوات التي كون بها العادات السلبية لكي يضع مكانها عادات إيجابية.

وتنمو عادات العقل بشكل أسرع حين يكون الموقف الذي تتم فيه ممارسة السلوك فريدا، أما إذا كنت تمارس العديد من السلوكيات المختلفة في المواقف المشابه فتستغرق العادة وقتا أكبر لكي تنشأ و تنمو (ابراهيم عمرو، 2016، ص9_10).

6_ استراتيجيات تنمية عادات العقل:

- لقد أورد كل من (يوسف القطامي 2005) و(كوستا وكاليك 2003 ج3) مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن الاعتماد عليها لتعلم عادات العقل للطلاب لأن استخدام عادات العقل لا يتم بصورة مباشرة و متكررة في العالم المحيط بنا، و إنما الخبرة التي يمر بها المتعلم هي التي تسمح له بأن يطور عادات العقل لديه، وحتى تساعد المتعلم على التطوير يمكن الاستعانة بما يلي:

- استخدام القصص المعبرة عن الحياة الشخصية التي تقدم نماذج من حياتهم الخاصة فقد أشار بلوم إلى أن القصص والحكايات تعتبر أساليب يمكن عن طريقها تمرير كل القيم و العادات و الأفكار الهامة للمتعلمين. لطرح نماذج لأشخاص متميزين تركوا بصمات واضحة سواء في الماضي أو في الحاضر مثل: الرسول صلى الله عليه وسلم مليئة بالعبر التي يجب أن ترسخ إن الدين الإسلامي يحث دائما على تفعيل العقل وتنمية التفكير فنجد كلمة العقل ذكرت خمسين مرة في القرآن الكريم. لهذا كانت أول رسالة جاءت في الدعوة المحمدية هي القراءة_اقرأ_ من خلال التوضيح كيف كانوا يمارسون عادات العقل.

- استخدام مواقف خاصة بالمتعلم و أهدافه الشخصية فالمتعلم يكون أكثر حماسا واندفاعية لإنجاز عندما يعمل لتحقيق أهدافه الشخصية.

- المشكلات و الألغاز حيث إن المشكلات لها قوة دافعية تحرك المتعلم نحو التعامل معها ومحاولة حلها (زرقى عائشة، 2018).

- الحوار و المناقشة وطرح الأسئلة: حيث يعد مدخلا لتنمية عادات العقل حيث يمكن تنظيم حلقات نقاشية جماعية أو مناقشة استكشافية وطرح أسئلة ومحاولة الإجابة عليها.

- استماع الآخرين والانفتاح على آرائهم فهي تعمل على اكتساب سلوكيات جديدة.

- العصف الذهني حيث اتاح الفرصة للأطفال بطرح الأفكار التي تدور في أذهانهم ومحاولة تغييرها و ذلك عند معالجتهم في أذهانهم لمشكلة أو موقف ما.

-تعزيز المتعلمين عندما يستخدمون ألفاظا و عبارات خاصة بعادات العقل، مثل أنا أسأل حتى أكتشف ما حولي، أنا لا أستسلم للفشل.

-نمذجة العادات بمعنى أن يكون المعلم قدوة أمام المتعلمين في توظيف عادات العقل، و أن يفكر بصوت عال أمامهم، إضافة إلى دور الأهل في النمذجة من خلال استضافة أولياء الأمور من مهن مختلفة أو العالمين بالمدرسة، وطرح أسئلة تتعلق بعادات العقل الخاصة بهم، وبهذا نكون قد قدمنا نماذج حية للمتعلمين لتفعيل عادات العقل لديهم.

-إتاحة الفرص لتعليم النشاطات و هذا من خلال إقامة رحلات استكشافية وهذا يتم بتفعيل التعلم التعاوني. _ أسئلة التنبؤ و التعميم، حيث تعد من أهم أنواع الأسئلة التي تثير خيال الأطفال تدفعهم نحو التفكير بطريقة إبداعية، مثل ماهي عادات العقل التي ستركز عليها في مشروعك التالي؟ و أنت تتأمل في عمل هذا الفصل، ما عادات العقل التي تجد أنك كنت مدركا لها أكثر في تعلمك؟(زرقي عائشة،2018،ص75).

7_ نظريات عادات العقل :

• النظرية البنائية:

يرى Bruner (1990) عادات العقل تنسجم مع الفكرة المعاصرة للتعلم البنائي ، حيث تبني النظرية البنائية على أسس المشاركة النشطة في التعلم ، التنظيم الذاتي للتعلم ، والتفاعل الداخلي الاجتماعي للتعلم وصياغة الدلالة الشخصية.

يشير Campbell (2006) أن أسس المذهب البنائي يتوازى مع عادات العقل مثل الميتمة معرفية ، تطبيق المعارف السابقة على مواقف جديدة، التساؤل وطرح المشكلات، وإدارة الاندفاعية ، وجمع البيانات عن طريق جميع الحواس وتمثل في:

أ_ عندما يبني الطلاب معانيهم الخاصة بعالمهم، يستخدمون استراتيجيات الميتمة معرفية مثل التأمل ، التخطيط ، والتقييم وأيضاً عمليات جمع البيانات عن طريق جميع الحواس

ب_ يقدم التفاعل الداخلي الاجتماعي فرص للمتعلمين لكي يوضحون عمليات فكرهم ويتعلمون من الآخرين في مواقف تبادلية.

ج_ يخدم اتجاه طرح الأسئلة المتعلم فيما يتعلق بصياغة المعنى والدلالة وحل المشاكل(أسماء الحسين،2013،ص22،21)

• النظرية المعرفية:

يرى كامبل (Campbell;2006) أن عادات العقل مثل إدارة الاندفاعية، و الكفاح من أجل الدقة و الميتمة معرفية والاستجابة والرغبة ، وطرح الأسئلة والمشكلات، وتطبيق المعارف السابقة على مواقف جديدة تظهر بشكل أكثر وضوحاً في مجال الأساليب المعرفية.

ومن هنا جاءت هذه النظريات لتوضح أهمية عادات العقل في حياة الفرد، واعطاء الفرد القدرات على الاندماج في حياته العملية والعلمية والاجتماعية من خلال توظيف المهارات والقدرات الموجودة لدى الفرد في الجوانب الفكرية، محققاً نتائج ايجابية وبناءة.

_ تشير بريج نقلاً عن سترن برج،(Sternberg:2001) إلى أن الأسلوب المعرفي هو من الأفضليات المميزة للمتعلم للتفكير، و الإدراك ومعالجة وتذكر المعلومات، حيث يملك كل متعلم ميولاً لأسلوب التعلم، و يصنع اختبارات معرفية تتعلق بكيفية ادراك مهام التعلم(بريخ،2015،ص13).

• النظرية الاجتماعية:

يرى باندور (Bandura;1977) أن السلوك المتعلم يتأثر بعملية التفاعل الداخلي التي تحصل بين التأثيرات المعرفية و التأثيرات الخارجية و تأثيرات السلوك النفسية ، و يحدث ثلاثة جوانب واضحة لعملية التفاعل الداخلي وهي المشاهدة، اللغة، التحدث مع الذات.

وحسب نظرية التعلم الاجتماعي يستخدم المتعلم المشاهدة و اللغة، الحديث مع الذات ليستفيد من العالم ويساعده في اختيار السلوكيات.

وترى أسماء محمود أن ادارة المعرفية والميتمة معرفية تشمل مفاهيم حديث الذات، تنظيم الذات للسلوكيات بينما تشمل جميع البيانات عبر الحواس، مهارات مشاهدة التعلم من الآخرين، أما التفكير والتواصل يوضح و بدقة ويشمل اللغة كأداة تواصلية واضحة ووسائل الايضاح الخاصة بفكر المتعلم (أسماء الحسين، 2013، ص47).

8_متطلبات تحقيق عادات العقل:

من أجل تحقيق عادات تشغل الذهن و إرادته وتقييم أدائه و تعديل مهارته الذهنية لا بد من تحقيق الجوانب التالية:

1. الاستعداد الدائم للتعلم.

2. الانفتاح على الخبرات المختلفة.

3. احترام طاقة الذهن.

4. تبني افتراض أنه لا شيء يصعب على إدارة الذهن.
5. تبني فكرة تميز الإنسان كمتعلم.
6. التعلم والتفكير اسعى ما في الذهن.
7. النتائج الواقعية هدف.
8. الذهن في يدي أستطيع إدارته كيف أريد.
9. الذكاء التأملية أساس للتفكير واستثمار ذلك في إدارة الذهن.
10. تبني استراتيجية التنظيم الذاتي (حجات، 2009، ص73، 72).

8_ أهمية تنمية عادات العقل:

أكدت بعض الدراسات و الأدبيات على أهمية تنمية عادات العقل لدى الطلبة و الاهتمام بدمجها أثناء التخطيط للتدريس لأنها تساعد الفرد على:

- فهم أفضل للعالم و متغيراته ومشكلاته و قضاياها.
- التعامل بكفاءة مع مواقف الحياة اليومية.
- توجيه وتنظيم عملية التعلم وتحمل مسؤولياتها.
- إجادة التعامل مع المعلومات من مصدرها المختلفة مع تحري الدقة و الموضوعية و الوضوح سعياً وراء تحقيق مستوى أفضل من الإدراك لفهم تلك المعلومات و الاستفادة منها على الوجه الأكمل.
- تشجيعه على امتلاك الإرادة اتجاه استخدام القدرات و المهارات العقلية في جميع الأنشطة التعليمية و الحياتية، حتى يصبح التفكير لدى المتعلم عادة لا يمل من ممارستها (خالد بن محمد، 2015، ص 86_87).
- وأيضا من أهمية تعلم عادات العقل في التعليم العالي:
- اكتساب المتعلم لعادات مفيدة له في الحياة كالمثابرة و المرونة و التواصل الناجح.
- التعلم بكفاءة من مواقف الحياة اليومية.
- تدريب المتعلم على العمل في ظروف خاصة كأن يكون عليه إنهاء العمل في زمن قليل أو أن تحمل المهمة بعض المخاطر (رياني، 2012، م، ص28).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه نستنتج أن العادات العقلية هي أحد أهداف تدريس العلوم، لذا ينبغي تنميتها لدى المتعلم طوال حياته، حتى يتعود على ممارسة عادات العقل في التعامل مع الأمور المختلفة في الحياة اليومية، وهذا لفهم أفضل للعالم ومتغيراته ومشكلاته وقضاياها.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها.

تمهيد:

اولا: منهج الدراسة.

ثانيا: الدراسة الاستطلاعية.

1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2_ مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية.

3_ تجريب الأدوات على العينة الاستطلاعية.

4_ مواصفات العينة الاستطلاعية

5_ أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.

ثالثا: الدراسة الأساسية.

1_ طريقة اختيار العينة وخصائصها.

2_ الأدوات في شكلها النهائي.

3_ تطبيق المقياس.

4_ الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

تمهيد:

يعالج في هذا الفصل الاجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة الميدانية، بدءا بالدراسة الاستطلاعية حيث تم فيها تحديد الأدوات المستخدمة وضبط خصائصها السيكمومترية، و بعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدءا باختيار افراد العينة، وانتهاء بتحديد الوسائل الاحصائية التي سيتم الاعتماد عليها في معالجة نتائج فرضيات الدراسة.

أولا: منهج الدراسة.

كان الهدف من الدراسة هو معرفة ما مدى مساهمة الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلاب الجامعة، اعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليليا كافيا ودقيقا، للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث(المشهداني،2019،ص 126).

ثانيا: الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية غاية في الأهمية، يهدف الباحث من ورائها إلى الوقوف على بعض الأخطاء والهبوات التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة ونتائجها، ثم ضبطها فعزلها وقت إجراء الدراسة الأساسية، ولقد تلخصت أهداف المرحلة الأولى في :

1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تجريب أدوات القياس المطبقة في الدراسة للتأكد من وضوحها بالنسبة لأفراد العينة.
- التأكد من مدى شيوع المؤشرات السلوكية لدى أفراد العينة والتي تقيس متغيرات الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة.

2_ مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية من 2023/03/03 إلى 2023/03/06 بجامعة جيلالي بونعامة، خميس مليانة، ولاية عين الدفلى.

3_ تجريب الأدوات على عينة استطلاعية:

تتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية من طلبة الجامعة الذين يدرسون في جامعة خميس مليانة، ولقد تم تجريب الأدوات على عينة استطلاعية قوامها (50) طالبا وطالبة، من مستويات دراسية مختلفة، ولقد تم اختيار هذه العينة بناء على:

أ-بغية التأكد من فهم عبارات المقاييس وتطابقها مع المؤشرات السلوكية التي تقيس السمة.

ب- بغية الوقوف على بعض الهفوات والأخطاء وضبطها حتى لا تنعكس على نتائج الدراسة الأساسية.

4_ مواصفات العينة الاستطلاعية:

تكونت الدراسة الاستطلاعية من طلاب جامعة جيلالي بونعاما حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة على أن تكون ممثلة للتركيب الأساسي لمجتمع عينة دراسة قدر الإمكان، وقد تم إدارة خصائص العينة حسب المتغيرات.

والجدول التالي يوضح خصائص العينة الاستطلاعية.

الجدول رقم (01): يوضح خصائص العينة الاستطلاعية.

المجموع	إناث	ذكور	خصائص العينة
50	26	24	الجنس
المجموع	علمي	أدبي	التخصص
50	25	25	
ثالثة=08	ثانية=12	أولى=15	المستوى الدراسي
مج=50	ماستر=2=09	ماستر=1=06	

نلاحظ من خلال الجدول بأن عدد الإناث والمقدر ب(26) أكبر من عدد الذكور والمقدر ب(24)، وقدر عدد تخصص أدبي ب(25)، وهو مساوي للتخصص العلمي والمقدر ب(25). في حين قدر عدد سنة أولى ليسانس ب(15)، وهو أكبر من عدد سنة ثانية ليسانس والمقدر ب(12)، وأكبر من سنة ثالثة ليسانس والمقدر ب(8)، وأكبر من ماستر 1 والمقدر ب(6)، وأكبر من ماستر 2 والمقدر ب(9)

5_ أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية:

- مقياس الثقة الانفعالية وخصائصه السيكومترية في صورته الأصلية:

ويعتمد على نظرية ليندينفيلد في الثقة الانفعالية , من إعداد (جابر وصدام, 2016) ويتكون من (42) عبارة موزعة على أربعة مجالات هي : مجال ترويض الطبع (10 عبارات),ومجال تهدئة الحساسية الانفعالية (11 عبارة), ومجال تسخير العادات (10 عبارات), ديمومة الثقة الانفعالية (11 عبارة),أما من حيث بدائل الاستجابة فهي خماسية: (5) تنطبق دائما , 4 تنطبق غالبا, 3تنطبق أحيانا ,2نادرا, 1لاتنطبق أبدا), وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس, وبذلك تكون أعلى درجة هي (210), ادنى درجة (42), و الوسط الفرضي (126) درجة.

ولحساب خصائصه السيكو مترية استخدم الباحثان (الصدق الظاهري، وصدق البناء الداخلي) وقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (0.136_0.520)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وهذا يشير إلى صدق البناء، والثبات (إعادة الاختبار، معامل الاتساق الداخلي، ألفا كرونباخ)، وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (60) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أربع كليات، وبفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباط بين الدرجات في التطبيقين، حيث بلغ (0.80)، وعند حساب معامل الثبات بطريقة معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) بلغت قيمته (0.89)، حيث تتمتع الأداة بمستوى عالٍ من الصدق والثبات. وقد تم حذف الفقرة (39,42) لأن القيمة الناتجة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية لذلك حذفت من المقياس.

وقد وزعت درجات الاجابة على فقرات المقياس على النحو التالي:

دائماً=5 , غالباً=4 , أحياناً=3 , نادراً=2 , إطلاقاً=1, للفقرات الايجابية.

دائماً=1 , غالباً=2 , أحياناً=3 , نادراً=4 , إطلاقاً=5, للفقرات السلبية، وهي العبارات (21, 22, 31).

• الخصائص السيكو مترية للمقياس الثقة الانفعالية على عينة الدراسة الحالية.

للتحقق من الخصائص السيكو مترية الممثلة من صدق و الثبات، قمنا بتطبيق المقياس في البداية على عينة استطلاعية متكونة من 50 طالب.

أولاً: الصدق.

أ_ صدق بعد ترويض الطبع: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

جدول رقم(02) يوضح صدق البناء الداخلي لبعده ترويض الطبع.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	*0.35	05	**0.46	09	**0.46
02	**0.44	06	0.18	10	**0.25
03	**0.53	07	0.26		
04	**0.60	08	**0.49		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن الفقرة رقم(1)، جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وأن الفقرات التالية:(2، 3، 4، 5، 8، 9، 11)، جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، وأن الفقرات التالية:(6، 7، 10) لم تكن دالة، فتم حذفها.

ب_ صدق بعد تهدئة الحساسية الانفعالية: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي حيث دلت النتائج على :

جدول رقم (03) يوضح صدق البناء الداخلي لبعدها تهدئة الحساسية الانفعالية

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	0.26	05	**0.54	09	0.28
02	**0.46	06	*0.33	10	**0.54
03	0.21	07	**0.60	11	**0.57
04	**0.51	08	**0.43		

نلاحظ من خلال الجدول بأن الفقرة رقم(6) جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وأن الفقرات التالية:(2، 4، 5، 7، 8، 10، 11)، جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، وأن الفقرات التالية:(1، 3، 9)، لم تكن دالة فتم حذفها.

ج_ صدق بعد تسخير العادات: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل ارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

جدول رقم (04): يوضح صدق البناء الداخلي لبعدها تسخير العادات.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	**0.56	05	0.07	09	**0.52
02	**0.42	06	**0.61	10	**0.67
03	**0.49	07	**0.69		
04	*0.28	08	0.16		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن الفقرة رقم(4) جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وأن الفقرتين التاليتين وهما:(5، 8) لم تكونا داليتين فتم حذفها ليرتفع الثبات، أما باقي الفقرات جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01)

د_ صدق ديمومة الثقة الانفعالية: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل ارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

جدول رقم (05) يوضح صدق البناء الداخلي لبعده ديمومة الثقة الانفعالية.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	**0.59	05	**0.57	09	0.009
02	**0.39	06	**0.38	10	**0.72
03	**0.44	07	**0.61		
04	**0.62	08	**0.51		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بان الفقرة رقم(9) لم تكن دالة فتم حذفها، أما باقي الفقرات جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01)

- صدق البناء لأبعاد الثقة الانفعالية مع الدرجة الكلية: والذي يوضح علاقة كل بعد بالمقياس ككل، ولقد تم اعتماد(معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم(06): يوضح صدق البناء الداخلي لأبعاد مقياس الثقة الانفعالية.

المتغير	ترويض الطبع	تهدة الحساسية الانفعالية	تسخير العادات	ديمومة الثقة الانفعالية	المقياس ككل
ترويض الطبع	1.000				
تهدة الحساسية الانفعالية	**0.58	1.000			
تسخير العادات	**0.51	**0.47	1.000		
ديمومة الثقة الانفعالية	**0.60	**0.53	**0.57	1.000	
المقياس ككل	**0.82	**0.82	0.77	**0.86	1.000

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع أبعاد مقياس الثقة الانفعالية جاءت مرتبطة بالمقياس ككل، حيث تراوحت الارتباطات بين(0.77-0.82).

ثانيا: ثبات مقياس الثقة الانفعالية:

جدول رقم (07) يوضح معامل الثبات لأبعاد مقياس الثقة الانفعالية.

المتغير	الطريقة المتبعة
	الفا كرونباخ
البعد1	0.614
البعد2	0.624
البعد3	0.676
البعد4	0.713

نلاحظ من خلال الجدول بأن معامل الثبات جاء بدرجات مقبولة ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة.

ألفا التطبيقية لمقياس الثقة الانفعالية: هي صيغة معدلة من (ألفا) اقترحها (كرومباخ) نفسه لأجل الأخذ بالحسبان تلك المقاييس التي تنقسم إلى محاور أو أبعاد فرعية، ذلك أن طريقة (ألفا كرومباخ) تقوم على منطوق نسبة الدرجة الحقيقية التي تمثل كل التباين المنتظم الذي تشترك فيه كل الفقرات (مستبعدة بذلك التباين المشترك بين فقرات المجموعات أو العوامل) إلى التباين الكلي للمقياس. (تيفزة، 1991: 32).

وصيغة معادلة ألفا التطبيقية كمايلي:

$$\text{Strat } \alpha = 1 - \frac{\sum_{j=i}^c \sigma_{xi}^2 (1 - \alpha p_{xix_j^2})}{\sigma_x^2}$$

حيث أن :

- ✓ $\alpha p_{xix_j^2}$ هو تقدير معامل ألفا لفقرات مجموعة أو بعد من أبعاد المقياس .
- ✓ σ_{xi}^2 يدل على تباين ذلك البعد.
- ✓ $\sum_{j=i}^c = i$ سيجمما وتدل على أن عملية الجمع تشمل حواصل الضرب لتباين درجات كل بعد في نتيجة طرح معامل ألفا لكل بعد من الواحد الصحيح، بحيث يبدأ الجمع انطلاقا من البعد الأول أو المجموعة الأولى $i=j$ (الطبقة الأولى) إلى آخر مجموعة c (آخر طبقة).
- ✓ σ_x^2 يدل على تباين المقياس ككل.

فبعد حساب التباين وألفا كرومباخ لكل بعد، وبعد حساب التباين الكلي وبعد تطبيق المعادلة قدرت ألفا الطبقة ب=0.873.

2 مقياس عادات العقل وخصائصه السيكومترية في صورته الأصلية

من إعداد لؤي حسين محمد عبد لطيفة (2019). تمثلت أداة الدراسة في مقياس عادات العقل الذي قام الباحث ببنائه من خلال الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة والمقاييس والاستبيانات التي تناولت عادات العقل، وذلك مقياس تعليم عادات العقل (AL_Assaf) واستبانة عادات العقل (عمران، 2014) واستبانة عادات العقل (عناقرة والجراح، 2015). وقد تضمن المقياس أربعة من عادات العقل: المثابرة، التحكم بالتهور، التفكير بمرونة، التفكير والتواصل بوضوح ودقة وتطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة. وقد تكون المقياس بصورته الأولى من 30 فقرة. وقد وزعت درجات الاجابة على فقرات المقياس على النحو التالي :

دائما = 5 ، غالبا = 4 ، أحيانا = 3 ، نادرا = 2 ، إطلاقا = 1.

تم التحقق من ثبات مقياس عادات العقل من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا وإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين من تطبيق الأول (Test retest) حيث قام الباحث بتطبيق مقياس على عينة من خارج أفراد عينة الدراسة بلغ عددها 30 طالبا من كلية علوم التربية من باحة، وأظهرت النتائج أن معامل الثبات للمقياس ككل باستخدام معادلة ألفا كرونباخ 0.90 وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.88_0.78) من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.87) ، وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.86_0.76)، وتعتبر هذه القيم دليل على تمتع المقياس عادات العقل بمعاملات الثبات المناسب لأغراض الدراسة و عليه فإن المقياس بصورته النهائية يتكون من 30 فقرة .

• الخصائص السيكومترية للمقياس عادات العقل على عينة الدراسة الحالية:

للتحقق من الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات قمنا بتطبيق المقياس في البداية على عينة استطلاعية متكونة من 50 طالبا .

أولاً_ الصدق:

أ_ صدق بعد المثابرة: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل ارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على :

جدول رقم(08) يوضح صدق البناء الداخلي لبعد المثابرة.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.78	3	**0.42	5	**0.68
2	**0.79	4	**0.77	6	**0.71

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات بعد المثابرة جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01).
ب_ صدق بعد التحكم بالتهور: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

جدول رقم (09) يوضح صدق البناء الداخلي لبعد التحكم بالتهور.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
7	**0.56	9	**0.68	11	**0.70
8	**0.63	10	**0.59	12	**0.67

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات بعد المثابرة جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01).
ج_ صدق بعد التفكير بالمرونة: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها , ولقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

جدول رقم (10) يوضح صدق البناء الداخلي لبعد التفكير بالمرونة.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
13	**0.59	15	**0.55	17	**0.59
14	**0.54	16	**0.68	18	**0.62

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات بعد المثابرة جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01).
د_ صدق بعد التفكير والتواصل بوضوح ودقة: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

جدول رقم (11) يوضح صدق البناء الداخلي لبعد التفكير والتواصل بوضوح ودقة

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
19	**0.51	21	**0.69	23	**0.71
20	**0.59	22	**0.48	24	**0.68

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات بعد المثابرة جاءت دالة عند مستوى الدلالة(0.01).
د_ صدق بعد تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من صدق البناء الداخلي، حيث دلت النتائج على:

الجدول رقم (12) يوضح صدق البناء الداخلي لبعد تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة.

رقم فقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
25	**0.70	27	**0.68	29	**0.67
26	**0.63	28	**0.65	30	**0.68

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات بعد المثابة جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

الجدول رقم (13) يوضح صدق البناء الداخلي لأبعاد مقياس عادات العقل

المتغير	المثابة	التحم بالتهور	التفكير بالمرونة	التفكير والتواصل	تطبيق المعارف	المقياس ككل
المثابة	1.000					
التحكم بالتهور	**0.56	1.000				
التفكير بالمرونة	**0.65	**0.56	1.000			
التفكير والتواصل	**0.60	**0.43	**0.59	1.000		
تطبيق المعارف	**0.56	**0.60	**0.70	**0.57	1.000	
المقياس ككل	**0.83	**0.76	**0.86	**0.78	**0.84	1.000

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه وجود ارتباط بين الأبعاد الفرعية لعادات العقل والمقياس الكلي، حيث تراوحت الارتباطات بين (0.76-0.86).

ثانيا: الثبات.

جدول رقم (14) يوضح معامل الثبات لأبعاد مقياس عادات العقل.

المتغير	الطريقة المتبعة
	الفا كرو نباخ
البعد 1	0.778
البعد 2	0.737
البعد 3	0.645
البعد 4	0.677
البعد 5	0.756

نلاحظ من خلال الجدول بأن معامل الثبات جاء بدرجات مقبولة، وعليه نحفظ بكل الأبعاد.

ألفا التطبيقية لمقياس عادات العقل:

بعد استخراج التباين لكل بعد وقيمة ألفا كرومباخ لكل بعد والتباين الكلي، ثم تطبيق معادلة ألفا التطبيقية، حيث قدرت قيمتها ب=0.916.

ثالثا: الدراسة الأساسية

بعد الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة، بدرنا بإجراء الدراسة الأساسية من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في (مقياس الثقة الانفعالية، ومقياس عادات العقل)، ولتوضيح إجراءات الدراسة الأساسية، سوف يتم في هذا الجزء شرح طريقة اختيار العينة وخصائصها، ثم إعطاء وصفا دقيقا لأدوات الدراسة وكيفية التطبيق والتصحيح.

1_ طريقة اختيار العينة وخصائصها:

أ- طريقة الاختيار:

يتمثل المجتمع الذي اتخذناه مجالاً بشرياً لدراستنا من طلبة جامعة خميس مليانة من مستويات دراسية مختلفة: (ليسانس، وماستر)، بطريقة عشوائية ولقد تم تحديد هذه السنوات بناء على ما يلي:

-بناء على موافقة الطلبة على منحنا فرصة الاستعداد والاجابة على مقاييس الدراسة.

ب- خصائص عينة الدراسة الأساسية : تتوزع العينة الأساسية حسب الجنس والسن والمستوى الدراسي كما يلي:

جدول رقم(15): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الجنس والتخصص والمستوى الدراسي.

المجموع	إناث	ذكور	خصائص العينة
150	103	47	الجنس
مجموع	ماستر	ليسانس	م.الدراسي
150	54	96	
المجموع	علمي	أدبي	التخصص
150	66	84	

نلاحظ من خلال الجدول بأن عدد الإناث والمقدر ب(103) أكبر من عدد الذكور والمقدر ب(47)، وأن مستوى سنة ثالثة(ليسانس) والمقدر ب(96) أكبر من مستوى ماستر والمقدر ب(54)، في حين أن التخصص أدبي والمقدر عددهم ب (84) أكبر من تخصص علمي والمقدر عددهم ب(66).

2_الأدوات في شكلها النهائي:

-مقياس الثقة الانفعالية: احتوى المقياس في شكله النهائي على مجموع(35)فقرة تقيسه مقسمة على أربعة أبعاد احتوى البعد الأول على (8) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الثاني على(8) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الثالث على(9) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الرابع على(10) فقرات تقيسه.

-مقياس عادات العقل: احتوى المقياس في شكله النهائي على مجموع(30) فقرة تقيسه، مقسمة على 5 خمسة أبعاد، حيث احتوى البعد الأول على(6) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الثاني على(6) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الثالث على(6) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الرابع على(6) فقرات تقيسه، واحتوى البعد الخامس على مجموع(6) فقرات تقيسه.

3-طريقة تطبيق المقياس:

اجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 2023/04/26 إلى 2023/05/04 حيث قمنا بتوزيع استبيان عادات العقل والثقة الانفعالية وبلغت حجم العينة 150 طالب بجامعة خميس مليانة وكان ذلك بشكل فردي.

3_4-الأساليب الاحصائية في معالجة البيانات: تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، وتحليل التباين الثنائي والتفاعل بين المتغيرات.

4_الأساليب الاحصائية في معالجة البيانات: تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، وتحليل التباين الثنائي والتفاعل بين المتغيرات.

خلاصة الفصل:

يعتمد نجاح الدراسة الميدانية بصورة خاصة إلى التحديد الدقيق للإطار المنهجي المتبع في الدراسة من خلال هذا الفصل تم تناول الاجراءات المنهجية المتبعة من خلال الدراسة انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية وأهدافها مع ذكر المنهج المستخدم باعتباره الطريق الذي يسلكه الباحث للوصول الى نتيجة معينة مع تحديد عينة الدراسة والأدوات المستخدمة وصولا في اخير الحديث عن الأدوات التي استخدمت في فحص بيانات الدراسة الحالية.

الفصل الرابع: عرض و مناقشة نتائج الدراسة.

1_ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2 _ عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

1_ عرض و مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص: توجد مساهمة لأبعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة جامعة الجبالي بونعامه. ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، وقبل ذلك يجب فحص شروط استخدام تحليل الانحدار المتعدد كالآتي:

فحص العلاقات الخطية بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع: فحسب ما أشار إليه

(Palant;2007) على أنه من الأفضل أن تظهر المتغيرات المستقلة على الأقل بعض العلاقة مع المتغير التابع.(حمادوش،2019،:264)، حيث قدر معامل الارتباط بالنسبة لترويض الطبع ب(0.47)، و بعد تهديئة الحساسية ب(0.46)، وبعد تسخير ب(0.67)، وبعد الديمومة ب(0.64)

عدم وجود ارتباط ذاتي بين المتغيرات المستقلة: فالتعددية الخطية توجد عندما تكون المتغيرات المستقلة مرتفعة(0.90)، حيث قدرت الارتباطات بين(0.41، و0.50) ولم تتجاوز قيمة(0.90).

اختبار Tolerance ومعامل VIF: يشير(الغامدي عادل،2010: 19) على انه إذا كانت قيمة(VIF) أكبر من 10 دل على وجود ارتباط متعدد مرتفع وكافئ ذلك أن معامل التحديد للمتغير المستقل=0.90، كما أن قيمة (VIF) لا تقل عن الصفر، ويشير أيضا(الفروخ فايز،2010) أنه يجب اختبار معامل التضخم(VIF) واختبار التباين المسموح(Tolerance) للتأكد من عدم وجود ارتباط عال، وقدرت قيم المتغيرات المستقلة على التوالي كمايلي: (1.48، 1.35، 1.45، 1.54) وكلها قيم أصغر من 3 وأصغر من 10 مما يدل أنه لا يوجد ارتباط متعدد، في حين قدرت قيم (Tolerance)، كالآتي(0.67، 0.73، 0.68، 0.64)، وهي قيم أقل من الواحد حيث يجب أن لا تقل عن(0.1)، لأن نقص السماحية (0.1) تعني أن الارتباط المتعدد مع المتغيرات الأخرى مرتفع مما يزيد من احتمالية تحقق المصاحبة الخطية المتعددة.(حمادوش،2019: 266).

إعتدالية التوزيع الطبيعي: يتم الاعتماد على قيم معامل الالتواء والتفطح، فنقوم بقسمة إحصاءات التفلطح على الخطأ المعياري للتفلطح، ونفس الأمر بالنسبة للالتواء، كما أن قيمة (Zskew) أقل من (+1.96، و-1.96)، بأن توزيع المجتمع ليس ملتوي موجبا أو سالبا، والقيم التي تزيد عن 1.96 تعتبر ملتوية، وقدرت القيم كما يلي:(0.033، 0.168، 0.632)، بالنسبة للالتواء، أما التفلطح فقدرب: (0.34، 0.83، 0.76، 3.19)، وبما أن متغير تسخير العادات لا يحترم شرط التوزيع الطبيعي والذي يفوق(1.96) فسيتم استبعاده من المعالجة الإحصائية وسيتم الإبقاء فقط على المتغيرات التي حققت شرط التوزيع الاعتنالي .

التوزيع الطبيعي للبواري وعدم وجود قيم متطرفة: ويتم ذلك من خلال قيمة (Mahalanobis)، والتي يجب أن تقل عن (17.71)، وذلك لأننا نتعامل مع 4 أربعة متغيرات فقيمها تتغير بموجب عدد المتغيرات، وأيضا قيمة (Cooks) حيث تعتبر مشكلة إذا ما تجاوزت(1)، وفي هذه الدراسة قدرت ب(0.251)، وهي أصغر وعليه فقد استوفيت جميع الشروط وعند استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Regrisson multiple)، حيث دلت النتائج على ما يلي:

جدول رقم (16) يوضح نتائج نموذج تحليل الانحدار المتعدد

النموذج	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل التصحيح R ²	خطأ التقدير	Durbin Watson
1	0.691	0.477	0.466	10.443	2.066

يبين الجدول قيمة الارتباط الكلي بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع (عادات العقل)، حيث نجد بأن معامل الارتباط قدر ب (0.69) وبعد تربيعه وتصحيحه أصبح يساوي (0.46) ، أي ما نسبته (46 %) وهي نسبة معتبرة جدا، ويشير خطأ التقدير إلى أخطاء قليلة نسبيا في النموذج، وقدرت قيمة (Durbin watson) ب(2.066) مما يعني أن هناك ارتباط سالب للبواقي المعيارية.

وللتحقق من دلالة النموذج تم إجراء تحليل تباين الانحدار ANOVA كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (17) يبين تحليل تباين الانحدار الخاص بالمتغيرات المستقلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	14517.277	3	4839.092	44.36	دال عند 0.01
البواقي	15923.316	146	109.064		
الكلي	30440.593	149			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) المحسوبة دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن هناك معادلة للانحدار، وبغية التأكد من وجود أية مساهمة تم استخراج معاملات (Beta) المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (18) يبين معاملات بيتا لمساهمة المتغيرات المستقلة في التنبؤ بعادات العقل

المتغيرات المستقلة	معامل B	الخطأ المعياري	قيمة معامل B المعياري	قيمة اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الثابت	27.598	8.263		3.340	دال عند 0.01
ترويض الطبع	0.497	0.261	0.137	1.903	دال عند 0.05
تهدئة الحساسية	0.853	0.265	0.217	3.222	دال عند 0.002
الديمومة الانفعالية	1.560	0.227	0.488	6.875	دال عند 0.05

نستنتج من الجدول السابق وجود مساهمة لبعده ترويض الطبع بمعامل بيتا قدرها (0.137)، بمعنى أنه كلما ارتفعت ترويض الطبع بدرجة معيارية واحدة يصاحبه تغير وارتفاع في عادات العقل بدرجة معتبرة لا تتجاوز (0.14)، أي ما نسبته 14 %، ووجود مساهمة أيضا لبعده تهدئة الحساسية بقيمة قدرها (0.22)، بمعنى أنه كلما ارتفعت تهدئة الحساسية بدرجة معيارية واحدة يصاحبه تغير وارتفاع في عادات العقل بدرجة لا تتجاوز (0.22) أي ما نسبته 22%،

ووجود أيضا مساهمة لبعد الديمومة الانفعالية بمعالم بيتا قدره (0.488) بمعنى كلما ارتفعت الديمومة الانفعالية بدرجة معيارية واحدة يصاحبها تغير وارتفاع في عادات العقل بقيمة لا تتجاوز (0.50) أي ما نسبته 50 %، وعليه يمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

عادات العقل=الثابت=(27.598)+(0.137 x ترويض الطبع)+(0.217 x تهدئة الحساسية)+(0.488 x الديمومة الانفعالية)

1_2 مناقشة الفرضية الأولى: التي تنص على وجود مساهمة لأبعاد الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل.

أشارت نتائج هذا السؤال إلى أن نموذج التنبؤ الخاص بالمتغيرات المستقلة (ترويض الطبع، تهدئة الحساسية، و الديمومة الانفعالية) والمتغير المتنبؤ به (عادات العقل) قد كان دالا احصائيا ($\alpha=0.01$) ، حيث تبين أن أبعاد الثقة الانفعالية التي تمكننا من التنبؤ بمستوى عادات العقل هي (ترويض الطبع، تهدئة الحساسية، الديمومة الانفعالية) وبلغ مقدار التنبؤ لهذه الأبعاد (14%، 22%، 50%) على الترتيب.

ويقصد بهذه النتيجة أن الطالب الذي يملك درجة مرتفعة من بعد من أبعاد الثقة الانفعالية قد يمتلك درجة مرتفعة من عادات العقل كبعد الديمومة الانفعالية مثلا. وتعزى هذه النتيجة إلى أن الثقة الانفعالية وعادات العقل تمثل عمليات معرفية معقدة ترتبط وتتداخل مع بعضها البعض، وأن الطلبة الجامعيين لديهم استعدادات وقدرات ابداعية و التمتع بالقدرات الايجابية الكامنة في كل عاطفة او انفعال يشعرون به. وهم أكثر اصرار في البحث عن تحقيق الذات كما يمكن عزو هذه النتيجة حيث تؤكد ليند لفيند (lindenfeld, 2014) أنه من الضروري للفرد استخدام معرفته ومهاراته لمساعدة الآخرين في بناء ثقهم الانفعالية(مديح، صدام، 2016، ص487).

بالإضافة إلى أن الطالب الجامعي لديه دافعية عقلية للاندماج بقوة في المهمات فهو يأخذ بنموذج مثالي يكون سبب مقنع يدفعه ليحافظ على ثقته الانفعالية بشكل ثابت، كما يكون سبب الاسهام النسبي المرتفع لبعض أبعاد الثقة الانفعالية في عادات العقل نظرا لما يلقاه الطلبة من تلبية لمختلف حاجاتهم الانفعالية والاجتماعية والأكاديمية في البيئة الجامعية، وهذا يؤدي دورا في دفعهم إلى تنمية المهارات الايجابية فقدره الطالب على تطوير الذات وتنمية المهارات العقلية بشكل طبيعي يتحقق عندما تتوفر له البيئة المناسبة.

ويمكن عزو نتيجة تقدم بعد الديمومة الانفعالية في التنبؤ بمستوى عادات العقل على جميع أبعاد الثقة الانفعالية إلى أن الطلبة يملكون القدرة على السيطرة على انفعالاتهم بشكل دائم و منتظم ويكونون قادرين على استعمال مهاراتهم الانفعالية بحساسية أكثر وحيث يسهم هذا البعد في التفكير بتصرف قبل القيام و الابتعاد عن التسرع ويكون الطالب ملتزم بمهمته لحين اكتمالها و عدم الاستسلام لصعوبات التي تعترض طريقهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سايح ومزارعة 2021 التي أظهرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية بين الثقة الانفعالية وعادات العقل.

2_1_ عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص: على وجود فروق في متوسطات عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما. ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الثنائي، بمعنى تصميم (2x2)، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (19) يوضح تحليل التباين الثنائي والتفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي

مصدر التباين	المتغير	درجات الحرية	مجموع الانحراف	مربعات متوسط المربعات	قيمة (ف)	م.الدلالة
الجنس x المستوى الدراسي	عادات العقل	3	52,943	17,648	0.085	غير دالة
الخطأ	عادات العقل	146	30387,650	208,135	--	--
المجموع المصحح	عادات العقل	146	30440,593	--	--	--
المجموع	عادات العقل	150	2147219,000			

نلاحظ من خلال جدول مصدر التباين أعلاه عدم وجود تباين في عادات العقل لدى الطلبة وبالتالي عدم وجود تفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي.

2_2 مناقشة الفرضية: والتي تنص على وجود فروق في متوسطات عادات العقل تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

أشارت نتائج هذا السؤال إلى عدم وجود تباين في عادات العقل لدى طلبة الجامعة والتفاعل بينهما.

وهذا راجع إلى أن مجتمعنا اليوم لا يوجد فيه اختلاف أو تفرقة في تعليم الاناث و الذكور بمعنى هناك مستوى متساوي، كما أن المرحلة الجامعية تلعب دوراً مهماً حيث أن جميع الطلاب في نفس المرحلة وبالإضافة إلى أنهم تعرضوا لنفس المواقف والخبرات، وربما لتشابه البيئة الدراسية الحالية لجميع الطلبة.

ويعزى اختلاف نتائج الدراسة الحالية عن نتائج بعض الدراسات السابقة، وذلك ربما يكون نتيجة إلى الأوضاع التي مر بها الطالب بحلول جائحة كورونا حيث تم غلق المؤسسات و تقليص الفترة الدراسية إذ أنهم لم يمنحوا الفرصة لإظهار قدراتهم واستخدام عادات العقل. لذلك فإفراق بين الذكور والاناث في عادات العقل.

وقد يعود سبب عدم وجود فروق في المستوى الدراسي على أن جميع المستويات تستخدم نفس العادات (المثابرة، التحكم بتهور، التفكير بمرونة، التفكير والتواصل بوضوح ودقة، تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة. وهذا راجع إلى انتماء الطلبة لنفس المرحلة العمرية تقريباً برغم من اختلاف المستويات، فجميعهم يمارسون عادات عقلية تكاد تكون متشابهة.

حيث اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع دراسة امير نجيب واكد(2014) واختلفت مع درات بركات حمزة(2019).

خاتمة

خاتمة

خاتمة:

ان الثقة الانفعالية تشكل جزءا أساسيا في البناء النفسي، والانفعالي كما أن البناء النفسي الرصين هو دلالة على الثقة والارادة، التي تعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهاراته السلوكية ومدى كفايته للتعامل بنجاح مع تحديات الحياة، وهنا جاءت الحاجة لامتلاك الطلبة لعادات العقل لمساعدتهم في عيش حياة منتجة ومحقق لذات.

وهذا ما اهتمت به العديد من الدراسات حيث اجمع الباحثون على ضرورة تمتع الطلبة بمستوى من الثقة الانفعالية و عادات العقل وهذا لتشجيع الفرد على امتلاك الارادة اتجاه استخدام القدرات والمهارات العقلية في جميع الأنشطة التعليمية والحياتية مع الاستعداد لتجربة أشياء جديدة.

وقد خلص البحث بالنتائج التالية:

وجود مساهمة للثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلاب الجامعة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات عادات العقل تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي و التفاعل بينهما لدى طلاب جامعة .

التوصيات:

- جعل موضوع عادات العقل مجال اهتمام الباحثين, والتأكد على تعليم عادات العقل بشكل مباشر أو من خلال بناء مناهج بطريقة تتضمن هذه العادات.
- دراسة تأثير متغيرات اخرى على كل من عادات العقل و الثقة الانفعالية.
- ترجمة الكتب الخاصة بالثقة الانفعالية.
- ضرورة اهتمام وزارة التعليم لتنمية عادات العقل و الثقة الانفعالية نظرا لدورهما في اعداد الطلبة للحياة القادمة.
- فتح المجال أمام الباحثين في المستقبل لإجراء دراسات مشابهة باختيار عادات العقل جديدة.
- إعداد برامج تدريبية لتنمية المهارات الاجتماعية في التعاملات اليومية, مثل: الاصغاء, القدرة على الاقناع والتعبير عن المشاعر و الانفعالات و الدفاع عن حقوقهم وغيرها من المهارات اللازمة.

الاقتراحات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الطالبتان بإجراء البحوث الآتية:

- اثر عادات العقل في التنبؤ بالثقة الانفعالية.
- مدى فاعلية برنامج ارشادي في تنمية مستوى الثقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.
- اجراء دراسة مقارنة لثقة الانفعالية بين العاديين والموهبين.
- اجراء دراسات تستقصي عادات العقل لدى التلاميذ في جميع الأطوار التعليمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- _ الزغلول عبد الرحيم (2013م), *نظريات التعلم*, ط4, دار الشروق للنشر والتوزيع, الأردن.
- _ المحسن رضاب منصور الحسين (2020م), *إدارة الانفعالات و علاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة*, مجلة كلية التربية, جامعة الوسط, العراق
- _ المغربي عمر, (2008), *النكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية*, رسالة دكتوراة, بمكة المكرمة.
- _ امير نجيب محمد واكد (2014م), *عادات العقل و علاقتها بالتعلم المنتظم ذاتيا لدى طلبة المرحلة الثانوية في عكا*, جامعة عمان, رسالة ماجستير.
- _ ايمان عباس علي خفاف (2013م), *عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال و علاقتها ببعض المتغيرات*, جامعة المستنصرية, العراق, مجلة العلوم النفسية والتربوية, العدد1.
- _ جودة امال, (2007), *ذكاء الانفعالي وعلاقته بسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى*, مجلة جامعة النجاح للأبحاث, العدد3, المجلد21, فلسطين.
- _ داؤود أحمد ,عود خلف, (2019), *الثقة العاطفية وعلاقتها بعادات العقل المنتجة لدى المشرفين التربويين*, مجلة مركز البحوث النفسية جامعة بغداد, العراق.
- _ رغدة حسين ابراهيم, سهاد قاسم سعيد, ساهرة رزاق كاظم, (2018م), *الثقة الانفعالية لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات*, جامعة بغداد, العراق, مجلة علوم التربية الرياضية, المجلد 12, العدد1.
- _ رنا اياد ابراهيم عمرو (2016م), *عادات العقل في كتب العلوم للمرحلة الأساسية العليا في فلسطين ومدى امتلاك طلبة الصف العاشر لها*, رسالة ماجستير, جامعة القدس, فلسطين.
- _ زرقى عائشة, (2018م), *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية عادات العقل وأثرها في اكتساب التفكير العلمي عند طفل التربية التحضيرية دراسة شبه تجريبية*. أطروحة دكتوراة غير منشورة, جامعة البليدة.
- _ عبدالله ابراهيم حجات, (2009م), *عادات العقل و الفاعلية الذاتية*, ط1, عمان, دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.
- _ عثمان فاروق السيد (2001م), *النكاء الانفعالي, مفهومه وقياسه*, مجلة علم النفس القاهرة.

قائمة المراجع

- _ عجوزة عبد العل حامد،(2005م)،قائمة بارون للنكاء الوجداني كراسة الأسئلة و التعليمات، المكتبة المصرية، قاهرة ، مصر
- _ علي صكر جابر، رؤى مديح (2016م)،الثقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العراق، العدد 29.
- _ قطامي نايف،(2001)،تعليم التفكير للمرحلة الأساسية، دار الفكر للطباعة عمان.
- _ محمد كامل،2014، عادات العقل و علاقتها باستراتيجية حل المشكلات، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر كلية التربية.
- _ ملحم سامي محمد، (2002)، مناهج البحث التربوية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة عمان.
- _ العمري جمال فوزي،(2013م)،مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي، مجلة الدراسات النفسية و التربوية، جامعة البلقاء العدد10.
- _ خالد ابن محمد الراغي، (2015م)، عادات العقل ودافعية الانجاز، ط1، عمان ،دبي ،مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- _ دانييل جولمان ،(2000م)،النكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، عالم المعرفة، الكويت.
- _ زياد بركات،(2014م)،الثقة الاجتماعية المتبادلة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،مجلد2،عدد 7.
- _ سعد سلمان المشهداني (2019م)،منهجية البحث العلمي، ط1،الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.
- _ مبيض مأمون (2013م)،النكاء العاطفي والصحة العاطفية، ط1، المكتب الإسلامي للنشر، دمشق سوريا.
- _ مجمع اللغة العربية الوجيه،1994.
- _ محمد سرحان علي المحمودي (2019م)،مناهج البحث العلمي، ط3، صنعاء، اليمن، المكتبة الوطنية للنشر والتوزيع.
- _ محمد نوفل (2007م)،تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، ط2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- _ ياسمين محمود محمد صباح،(2016م)، أثر توظيف نموذج(تنبأ_ لاحظ_ فسر)في تنمية بعض عادات العقل المنتج بمادة العلوم لدى طالبات الصف السابع الأساسي، أطروحة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- _ رضا حنفي أحمد، (1998)،السمات الانفعالية المميزة للاعبين شباب بعض الدول العربية، مجلة مؤتمر العلمي الأول، جامعة حلوان، مصر.

قائمة المراجع

- _عبد الباري مليح الحمداني, مهند رزاق الحسين الجبوري,(2020),*الثقة الانفعالية لدى طلبة جامعة ذي قار*, العراق, كلية التربية للعلوم الانسانية, المجلة ذي قار للعلوم الانسانية, العدد3, المجلد10
- _فرماوي وليد رضوان, حمدي حسن,(2009), *الميتا الانفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية*, ط1, دار الصفاء للنشر والتوزيع, عمان.
- _مختار متولي, (1996), *مبادئ علم النفس مطبعة المعارف*, ط3, سوريا.
- _عبد السلام حمادوش,(2019), *نموذج الانحدار البسيط والمتعدد لأثر التمكين الوظيفي وأبعاده على المواطنة التنظيمية لدى موظفي الخلايا الجوية للتضامن جامعة زيان عاشور الجزائر*, دراسات و أبحاث, العدد4, المجلد11.
- مراجع أجنبية:

Linden Field Gael ;(2014), *Emotional confidence*, E3, harpe thorsons, London.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الثقة الانفعالية

التعليمة:

عزيزي التلميذ. عزيزتي التلميذة

في ما يأتي مجموعة من العبارات التي تصف حالات يمكن أن توجد أو لا توجد لدى أي فرد، يرجى منك قراءتها ثم اختيار البديل الذي يناسبك منها، وذلك بوضع علامة (x) في الحقل المقابل للفقرة الذي يمثل البديل المناسب علما بأن إجابتك سوف تعامل بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث وستستعمل لأغراض البحث العلمي فقط وذلك لادعي لذكر الاسم.

الجنس: ذكر أنثى
التخصص: علمي أدبي

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	بإمكاني التحكم بردود أفعالي عند الشعور بالخوف					
02	لدي إمكانية استكشاف الطبيعة الدقيقة للانفعالات السلبية					
03	أبدي المساعدة لزملائي في المواقف الضاغطة كفترة الامتحانات					
04	أستخدم معرفتي ومهاراتي بحساسية أكثر لمواجهة انفعالات الآخرين					
05	أمارس التمارين الرياضية للتخلص من مشاعر التوتر					
06	أتمكن من التعبير عن مشاعري التي تؤدي إلى الألم					
07	أفكر في كيفية تغيير أفكار غير المفيدة					
08	أتجنب الحكم السريع على انفعالات الآخرين الخاطئة					
09	أستطيع مواجهة حالات التوتر التي أتعرض لها					
10	أستثمر 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 النموذجية التي أقتدي بها كي أحافظ على ثقتي بانفعالاتي					
17	أستطيع أن أعبر عن مشاعري بطريقة إيجابية					
18	بإمكاني ترك مسببات الألم خلفي					
19	أتمكن من التحكم في انفعالاتي غير المرغوبة					
20	أتمتع بالإيجابية بكل انفعال اشعر به أو يشعر به الآخرين					

				أفكر بطريقة غير عقلانية عندما أشعر بالاكتئاب	21
				اتخذ من انفعالاتي مسوغا للهروب من الموقف الذي وضعت فيه	22
				أفضل اتخاذ سلوك ايجابي بدلا من الاستمرار عاجزا ومستسلما لمجرى انفعالاتي	23
				أواجه الآخرين بما اعتقده حول مشاعرهم	24
				بإمكاني معرفة انفعالات زملائي من سلوكهم	25
				اهتم بالتخلص من آثار انفعالاتي لكي أحافظ على صحتي النفسية	26
				بإمكاني التأثير على زملائي من خلال إظهار انفعالاتي الايجابية	27
				بإمكاني التغلب على الصعاب مهما كانت كبيرة	28
				أبقى هادئا عندما أتعرض للنقد	29
				بإمكاني إبداء مشاعر المودة نحو الآخرين لكسب رضاهم	30
				تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة	31
				أتعامل مع الموقف الانفعالي بحسب ما يقتضيه	32
				أتحكم بمسار تفكيري عند مواقف الانفعال	33
				انزعج من الأخبار المؤلمة	34
				بإمكاني احتواء انفعالاتي التي تعيق أداء مهامي العلمية داخل المدرسة	35
				أواصل عملي بهمة ونشاط رغم وجود التوتر الانفعالي	36
				أرى نفسي مسؤولا عن انفعالاتي	37
				بإمكاني التغلب على مشاعر الحزن الشديدة	38
				بإمكاني إدراك مشاعري الصادقة	39
				اتخذ من نجاحات الآخرين مصدرا ملهما لمواجهة المواقف الانفعالية	40
				لدي القدرة على اكتشاف مشاعر زملائي حول موقف ما	41
				أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة وفق ما خططت له	42

الملحق رقم (02): مقياس عادات العقل

التعليمة:

أخي التلميذ _ أختي التلميذة

يتضمن مقياس ثلاثين فقرة تصف مستوى عادات العقل، يرجى قراءة كل فقرة وبيان مدى انطباقها عليك /عليكي وذلك بوضع (x) مقابل الفقرة في العمود المناسب ، علما بأن هذا المقياس لن يستخدم إلا لغايات البحث العلمي لذا نرجو قراءته بشكل دقيق و الإجابة عليه بموضوعية.

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
01	أبذل قصارى جهدي من أجل تحقيق أهدافي					
02	أتحمل الصعاب لإنجاز المهام المطلوبة مني					
03	إذا فشلت في تحقيق ما أريد فإنني أعزو ذلك إلى تقصيري في الجهد الذي بذلته					
04	أسعى لأن يكون أدائي أفضل من أداء الآخرين					
05	إذا بدأت في أي عمل فإنني أحرص على إنهائه ولو استغرق طويلا					
06	إذا لم أتمكن من حل المشكلة فإنني أبحث عن طرق أخرى لحلها ولا أستسلم					
07	أتمهل بالقيام قبل أن أتصرف					
08	أحدد الخطوات اللازمة لإنجاز المهمة					
09	أفكر جيدا قبل اتخاذ القرار					
10	أستمع جيدا للآخرين قبل القيام بالرد عليهم					
11	أقوم بجمع المعلومات اللازمة لحل المشكلة					
12	أحدد الهدف المطلوب بدقة قبل القيام بالعمل					
13	أنظر للمشكلة من جوانب متعددة					
14	أتنازل عن رأيي إذا كان هناك رأي					

					أكثر صحة	
					أبحث عن الإيجابيات والسلبيات التي تترتب عن القرار الذي سأأخذه	15
					أفكر بطرق مختلفة للإجابة عن التساؤل المطروح	16
					أعبر طريقي في التفكير عندما تواجهني صعوبة	17
					أستخدم لغة واضحة ومفهومة	18
					أستطيع أن أعبر للآخرين عما بداخلي من أفكار ومشاعر	19
					أتمكن من إقناع الآخرين بما لدي من أفكار	20
					استمع لأراء الآخرين واستفيد منها	21
					لدي القدرة على مناقشة الآخرين ومحاورتهم	22
					أستطيع التحدث أمام الآخرين دون تلثم أو ارتباك	23
					أتجنب الإطالة والتكرار في حديثي مع الآخرين	24
					أستفيد مما تعلمته في مواجهة المواقف الجديدة	25
					أبحث عما هو موجود في خبراتي السابقة لربطه بالخبرات الجديدة	26
					أستعين بأمثلة سابقة لدعم آرائي وأفكاري	27
					أستعين بتجاربي الماضية في حل المشكلات التي تواجهني	28
					أربط بين ما تعلمته وما هو مشابه له في حياتي العلمية	29
					أستخدم أننا تفكيري عبارات مثل : هذا مشابه لأمر أعرفه ،هذا الشيء مررت به	30

Régression

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	daymouma, tahdiaa, taskhir, tab3 ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : ADDAT

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation	Durbin-Watson
1	,775 ^a	,600	,589	9,164	2,043

a. Prédicteurs : (Constante), daymouma, tahdiaa, taskhir, tab3

b. Variable dépendante : ADDAT

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	18264,322	4	4566,080	54,375	,000 ^b
	Résidu	12176,272	145	83,974		
	Total	30440,593	149			

a. Variable dépendante : ADDAT

b. Prédicteurs : (Constante), daymouma, tahdiaa, taskhir, tab3

Coefficients^a

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.	Statistiques de colinéarité	
		B	Erreur standard	Bêta			Tolérance	VIF
1	(Constante)	11,883	7,622		1,559	,121		
	tab3	,256	,232	,071	1,104	,271	,675	1,482
	tahdiaa	,450	,240	,115	1,877	,062	,739	1,354
	taskhir	1,437	,215	,424	6,680	,000	,686	1,459
	daymouma	1,143	,209	,358	5,478	,000	,647	1,545

a. Variable dépendante : ADDAT

نتائج تحليل التباين الثنائي

Modèle linéaire général

Facteurs inter-sujets

		Libellé de valeur	N
gender	1	homme	47
	2	femme	103
niveaux	3	trois	84
	4	master	66

Tests multivariés^a

Effet		Valeur	F	ddl de l'hypothèse	Erreur ddl	Signification
Constante	Trace de Pillai	,983	1606,142 ^b	5,000	142,000	,000
	Lambda de Wilks	,017	1606,142 ^b	5,000	142,000	,000
	Trace de Hotelling	56,554	1606,142 ^b	5,000	142,000	,000
	Plus grande racine de Roy	56,554	1606,142 ^b	5,000	142,000	,000
gender * niveaux	Trace de Pillai	,075	,740	15,000	432,000	,743
	Lambda de Wilks	,926	,734	15,000	392,401	,750
	Trace de Hotelling	,078	,728	15,000	422,000	,756
	Plus grande racine de Roy	,039	1,116 ^c	5,000	144,000	,355

a. Plan : Constante + gender * niveaux

b. Statistique exacte

c. La statistique est une borne supérieure de F qui produit une borne inférieure sur le niveau de signification.

Tests des effets inter-sujets

Source	Variable dépendante	Somme des carrés de type			F	Signification
		III	ddl	Carré moyen		
Modèle corrigé	motabara	,675 ^a	3	,225	,018	,997
	tahakom	32,461 ^b	3	10,820	,777	,509
	tafkir	41,100 ^c	3	13,700	,977	,405
	tawasol	15,212 ^d	3	5,071	,372	,773
	tatbik	3,341 ^e	3	1,114	,063	,979
Constante	motabara	70819,894	1	70819,894	5587,827	,000
	tahakom	68057,035	1	68057,035	4887,763	,000
	tafkir	65603,868	1	65603,868	4678,499	,000
	tawasol	60925,092	1	60925,092	4472,290	,000
	tatbik	69348,859	1	69348,859	3938,439	,000
gender * niveaux	motabara	,675	3	,225	,018	,997
	tahakom	32,461	3	10,820	,777	,509
	tafkir	41,100	3	13,700	,977	,405
	tawasol	15,212	3	5,071	,372	,773
	tatbik	3,341	3	1,114	,063	,979
Erreur	motabara	1850,398	146	12,674		
	tahakom	2032,899	146	13,924		
	tafkir	2047,273	146	14,022		
	tawasol	1988,928	146	13,623		
	tatbik	2570,799	146	17,608		
Total	motabara	91497,000	150			
	tahakom	86746,000	150			
	tafkir	85538,000	150			
	tawasol	80117,000	150			
	tatbik	90275,000	150			
Total corrigé	motabara	1851,073	149			
	tahakom	2065,360	149			
	tafkir	2088,373	149			
	tawasol	2004,140	149			
	tatbik	2574,140	149			

a. R-deux = ,000 (R-deux ajusté = -,020)

b. R-deux = ,016 (R-deux ajusté = -,005)

c. R-deux = ,020 (R-deux ajusté = ,000)

d. R-deux = ,008 (R-deux ajusté = -,013)

e. R-deux = ,001 (R-deux ajusté = -,019)