

أثر أسلوب تكوين المسؤولية في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة
The Effect of the Responsibility-Building Approach on Developing Emotional
Confidence among University Students

(مستل أطروحة دكتوراه)

م.د. جابر عبيد صالح jaber.salih@uobasrah.edu.iq

أ.د. عياد إسماعيل صالح ayad.saleh@uobasrah.edu.iq

(An Extract from a PhD Thesis)

Mr. Jaber Obaid Saleh

Prof. Dr. Ayyad Ismail Saleh

جامعة البصرة/كلية التربية للعلوم الإنسانية/ لاقسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

University of Basra/College of Education for Humanities/Department of
Psychological Counseling and Educational Guidance

مستخلص البحث:

استهدف هذا البحث التعرف على أثر أسلوب تكوين المسؤولية في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة والذي يتم من خلال اختبار عدد من الفرضيات الصفرية. ويتحدد هذا البحث بطلاب الجامعة (الذكور) في الكليات الصباحية الحكومية للعامين الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣ و ٢٠٢٣-٢٠٢٤). ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضياته اتبع الباحث المنهج التجريبي.

حيث بلغ مجتمع البحث (١٥,٨٧٩) طالباً، كما بلغت عينة البحث الكلية (٧٠٠) طالباً، وبواقع (٤٠٠) طالباً كعينة بناء، و(٢٠٠) طالباً كعينة للتطبيق النهائي، اختار الباحث منهم عينة قصدية من الطلاب الذين حصلوا على درجات متدنية بعد اجابتهم على مقياس الثقة الانفعالية، بلغ حجمها (٢٠) طالباً، ثم وزع الباحث الطلاب بطريقة عشوائية على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة.

ولتحقيق أهداف البحث اتبع الباحث الاجراءات التالية:

١. تبني مقياس الثقة الانفعالية لـ (صدام جابر، ٢٠١٦) ويتكون بصورته النهائية من (٤٢) فقرة.
٢. البرنامج الارشادي: بناء برنامج ارشادي قائم على أسلوب تكوين المسؤولية وفق الخطوات العلمية، فقد حدد الحاجات وفق الإطار النظري ودلالة فقرات المقياس المتقاربة وعرض البرنامج على

مجموعة من المحكمين وتكون البرنامج من (١٤) جلسة ارشادية لكل منهما.

- ثم اتبع الباحث التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بقياسين (قبلي - بعدي) - وبعد التحقق من تكافؤ المجموعتين بالمتغيرات الوسيطة ذات التأثير المباشر على نتائج التجربة، فضلاً عن مكافئة المجموعات بنتائج القياس القبلي، طبق الباحث البرنامج على المجموعتين التجريبيتين خلال (١٤) جلسة تم تطبيقها بواقع جلستين في الأسبوع لكل مجموعة لمدة (٤٥) يوماً من يوم الاحد ٢٩/١٠/٢٠٢٣ - الاربعاء ١٣/١٢/٢٠٢٣، ثم طبق الباحث القياس البعدي للمجموعتين.

اظهرت نتائج هذا البحث ما يلي:

١. ان طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض في الثقة الانفعالية.
 ٢. وجود أثر لأسلوب تكوين المسؤولية في تنمية الثقة الانفعالية.
- وفي ضوء نتائج البحث أوصى واقتراح الباحث هذه نقاط بهذا الشأن.
- الكلمات المفتاحية: تكوين المسؤولية, الثقة الانفعالية.**

Abstract: This research aimed to identify the effect of the responsibility-building approach on developing emotional confidence among university students by testing several null hypotheses. This research was limited to male students in public morning colleges for the academic years 2022-2023 and 2023-2024. To achieve the research objectives and verify its hypotheses, the researcher adopted the experimental method. The research population was 15,879 students, with a total research sample of 700 students: 400 for scale development and 200 for the final application. A purposive sample of 20 students who scored low on the emotional confidence scale was selected. The researcher then randomly distributed the students into two groups: an experimental group and a control group, with 10 students in each. To achieve the research objectives, the researcher followed these procedures: 1) Adopting the emotional confidence scale by (Saddam, Jaber, 2016), which in its final form consists of 42 items. 2) The counseling program: Building a counseling program based on the responsibility-building method according to scientific steps. Needs were identified based on the theoretical framework and the significance of the scale items. The program was presented to a group of arbitrators and consisted of 14 counseling sessions. The researcher then followed an experimental design (experimental group and control group with pre- and post-tests). After verifying the equivalence of the two groups in mediating variables with a direct effect on the experiment's results, and matching the groups based on pre-test results, the researcher applied the program to the two experimental groups over 14 sessions, held twice a week for each group over 45 days from Sunday, 29/10/2023, to Wednesday, 13/12/2023. The researcher then administered the post-test to the two groups. The results of this research revealed the following: 1) University students have a low level of emotional confidence. 2) There is an effect of the responsibility-building approach on developing emotional confidence. In light of the research results, the researcher recommended and proposed several points.

Keywords: Responsibility-Building, Emotional Confidence.

أولاً: مشكلة البحث: Research problem:

ان العالم اليوم يمر بالعديد من التوترات والازمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة والتي شملت جميع نواحي الحياة، مما يؤدي الى تزايد الضغوط والمشكلات التي يواجهها الطلبة والتي جعلتهم في حالة من الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدانه لاتزانه الانفعالي، وعدم قدرته على التوافق، كما ان التغير في القيم والاتجاهات والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بحياة الافراد، ومن ضمنهم طلبة الجامعة يضعهم امام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد يظهر ذلك من خلال بعض المواقف التي تعبر عن تدني مستوى التحصيل وعدم القدرة على اقامه العلاقات الاجتماعية مع الطلبة وعدم القدرة على التشارك بالمعرفة مع زملاءه وضعف قدراته على الضبط الانفعالي مما يؤدي الى بطئ في السرعة الادراكية للطلاب نتيجة الضغوط والتوترات مما يزيد من فقدانه السيطرة على اتزانه الانفعالي. (الصميدعي، السعدون، ٢٠٢٣: ٣٠٥).

ان تدنى أو ضعف الثقة الانفعالية لبعض الطلبة يجعلهم في معاناة حقيقية في التكيف مع البيئة الجامعية او القاعة الدراسية ويجدون صعوبة في إقامة علاقات ودية متوازنة مع الطلاب والأساتذة كذلك يسبب عدم التأقلم مع بعض المناهج المقررة، كون الثقة الانفعالية اذا ضعفت سيكون تأثيرها سلبي على كل العمليات العقلية التي يبذلونها، الامر الذي يؤدي الى شعورهم بالعجز والقلق واستدعاء جهودهم للتعبير عن ذلك بسلوك عدواني او الهروب من القاعة الدراسية وقد يلجؤون الى الانطواء. (البيجاوي، ٢٠٢١: ٢)

وفي الوقت ذاته فان المرحلة الجامعية والتي تقابل مرحلة نمائية، هي من أهم المراحل التي يعيشها الفرد، يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني ويتزامن هذا مع تغييرات نفسية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم. وفي ظل ما يعانيه مجتمعا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي أو الثقافي أو الاجتماعي، فإنها مجتمعة تؤثر بصورة أو بأخرى على أفراد المجتمع وخاصة الطلبة الجامعيين، كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع، فتسبب هذه التغيرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدتها حسب خصائص كل فرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية. (جابر، صدام، ٢٠١٦: ٤٨٢)

يرى الباحث بان شعور الطالب الجامعي بانخفاض في ثقته الانفعالية سيؤدي به إلى مشكلات نفسية وسلوكية والتي تكون نتائجها تربوية في النهاية، ولاسيما في اثناء علاقته بزملائه في الدراسة ومع اساتذته ومع المقررات الدراسية المطلوبة منه، وهذا بالتأكيد يعود إلى تدني تقديره لذاته، لأن تقدير الذات المرتفع يقود

بالطالب إلى الشعور بالراحة والطمأنينة الأكاديمية، مما يجعله يتحلى بقدرات ومهارات أكاديمية انفعالية منضبطة وطموح عال من أجل تحقيق إنجازات تربوية مرضية أفضل في المستقبل. وتأسيساً على ما تقدم تتحدد مشكلة البحث بالتساؤل التالي: ((ما أثر أسلوب تكوين المسؤولية في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة؟))

ثانياً: أهمية البحث: Research Importance

تعد تنمية الموارد البشرية محور التنمية الشاملة، إذ إن الإنسان هو أداة التنمية وغايتها معاً، لذا كان من بين أهداف الجامعة إعداد الكفايات المتخصصة لقيادة عملية التنمية الشاملة عن طريق إعداد الطالب علمياً وثقافياً، بما يؤهله لمواجهة متغيرات العصر المتلاحقة السريعة، والنهوض بالبحوث العلمية لاستثمار الطاقات والموارد المتاحة إلى أقصى حد، فالإسهام في بناء شخصية الطالب الجامعي وتطويرها، ورفع كفاياته العلمية، يزيد من قدرته على مواجهة مشكلات الحياة. (عبد المجيد، ٢٠٠٨: ٥)

حيث إن المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد نظراً لما تؤديه الجامعة من دور كبير في إعداد الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً لإدارة شؤون المجتمع والإسهام في تطوره، كما تشغل هذه المرحلة حيزاً من تفكير علماء النفس والاجتماع لما يعتري الشباب من مشكلات اثنائها. (ال شنان، ٢٠٢٠: ٥).

حيث إن للانفعالات دور مهم في حياة الإنسان، فهي تؤثر في وظائفه النفسية والجسمية وتتأثر بها وتحكم علاقاتنا الاجتماعية بالناس انفعالاتنا تعلن عن موقفنا النفسي تجاه بيئتنا، وأنها تجنبنا مواجهة بعض الأفراد أو الأشياء والأفكار. كما تساعدنا على تنظيم حياتنا وتوجيه سلوكنا فهي تحفز السلوك وتوجهه، أو توقفه وتعيقه فمعظم سلوكنا يكون مصحوباً بحالة انفعالية وخبرة من نوع ما، كما أن لها وظيفة مهمة في تفسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد. (المطيري، ٢٠٢١: ٦٢).

وتجعل الثقة الانفعالية الفرد أكثر اتزاناً واتساقاً في سلوكه وتفاعله مع محيطه الاجتماعي وتمتعه بتركيز أفضل، وذاكرة تعمل بكفاءة عالية، وتجعله قادراً على التحول السهل من التفكير الانفعالي إلى التفكير المنطقي، وبذلك يستطيع السيطرة على مشاعره السلبية والتمكن من فهي تخفيف حدة التوتر والقلق، والتحكم بانفعالاته التي تظهر في التحولات الحياتية السارة وغير السارة، كما وتجعله يستجمع الدرجة الصحيحة من الانفعال المناسب للمواقف ليكتسب أو يضيف قوة إلى أفكاره التي يرغب في إيصالها إلى الآخرين (بركات، ٢٠١٤: ١٤).

ترى (ليندينفيلد ، ٢٠١٧) إن الثقة الانفعالية هي عامل مهم لبناء الثقة بالنفس وتساعد الفرد على احترام نفسه وتمنحه أسلوب الحياة والعلاقات الاجتماعية الفعالة ، والفرد الذي يتمتع بالثقة الانفعالية يستطيع أن يجعل من حوله يسمعون صوته ويوقف الآخرين عند حدودهم بشكل لائق دون جرح مشاعرهم، ويكون أب أفضل أو يكون أكثر كفاءة في عمله وعلى علاقة أوثق بشركاء حياته، ويستطيع ترويض طباعه من خلال فهم المهارات العاطفية ، ويستطيع تخفيف حساسيته تجاه الآخرين ويستطيع إقناع نفسه بأنه لم يعد يواجه أي صعوبات بحياته، ويستطيع ضبط مشاعره قبل اتخاذ القرارات الحاسمة ،وتعمل الثقة العاطفية لدى الفرد على التطوير الشخصي من خلال تعلم اساليب جديدة ، وتقبل الانتقادات بطرائق بناءة وفعالة. (ليندينفيلد ، ٢٠١٧: ١٢-١٦)

ونظراً لأهمية دراسة متغير(الثقة الانفعالية) أجريت العديد من الدراسات النفسية والتربوية على عينات مختلفة ومن هذه الدراسات:

(دراسة جابر،صدام،٢٠١٦) والتي هدفت الى قياس (الثقة الانفعالية) لدى طلبة الجامعة في محافظة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ حيث قام الباحثان ببناء مقياس الثقة الانفعالية وظهرت النتائج بان الطلبة يمتلكون مستوى جيد من الثقة الانفعالية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث وكذلك في التخصص العلمي والإنساني. (جابر،صدام،٢٠١٦: ٤٨٢)

كما اكدت دراسة (حميد،جاسم،٢٠٢٣) على التعرف على الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة حيث تم اعتماد المنهج الوصفي. وقد استنتج البحث بوجود مستوى من الثقة الانفعالية لدى عينة البحث.(حميد،جاسم،٢٠٢٣: ١٨٠١).

وهناك الكثير من الطرق العلاجية التي يعد العلاج الجشطالتي واحداً من أهمها اليوم، والتي تهتم بالتعامل مع الاضطرابات والأمراض النفسية والانفعالية والسلوكية عند الأشخاص.(حافظ، وآخرون،٢٠١٢: ١١)

لذا فان أسلوب (تكوين المسؤولية) يعد من الأساليب المهمة التي تحدث عنها (بيرلز) في النظرية الجشطالتية ويقصد بها (بيرلز) بـ(الوعي) وأنها عبارة عن عملية التعريف عن ما تفكر به وما نشعر به وما نفعله ويعتبر "الآن" و"كيف" من المفاهيم الأساسية في الجشطالت حيث أن "الآن" هي أساس الوعي وبعد ذلك إلى أنها تغطي كل ما هو موجود " وكيف" تغطي السلوك وما له علاقة بالعمليات الجارية، ويتبلور هنا مفهوم

المسؤولية التي يشعر الفرد بأن كل ما يقوم به من عمليات فكرية وسلوكية هو جزء منها، وأنه هو الذي يمر بخبرات مختلفة "الآن" وعليه أن يتحمل مسؤولية ذلك ولكي يكون ناجحاً عليه أن يكون صادقاً مع نفسه وله طموحات وتوقعات لا أن يعيش طموحات وتوقعات الآخرين. (أبو اسعد،الازيد،٢٠١٥: ٤٠١).

حيث يشير هذا الأسلوب الى ان استجابات المسترشد للأسئلة الخاصة بالوعي لفظياً أو في صورة غير لفظية يقدم مؤشرات عن الشخصية الكلية، لأنها تعبيرات عن الذات ويلاحظ المرشد هذه الاستجابات كما يوجه المزيد من الأسئلة للمسترشد. وعادة فإن استجابات المسترشد تكون استجابات تجنب أو تساؤلات يوجهها للمعالج، أو قد تشمل مؤثرات أخرى في محاولة لاستبعاد المسؤولية الشخصية عن السلوك.(بلان،٢٠٠٧: ١٤٦).

ان الهدف الاساس من (أسلوب تكوين المسؤولية) هو جعل المريض مسؤولاً فالمسترشد يقرر أنه غير مسئول عن اتجاهاته إذ أن السبب هو العصاب المصاب به أو هو يسقط المسؤولية على الآخرين كالأباء أو على أشياء أخرى هو غير مسئول عنها كالخبرات المبكرة فالمسؤولية الأولى للمسترشد هي ألا يترك أي توضيح أو أي سلوك يصدر عن المريض دون أن يناقشه ، ليكشف له أن هذا تعبير عن الذات ولكنه يحاول التهرب من المسؤولية.(باترسون.١٩٩٠: ٣٥٢)

مما تقدم يمكن إجمال أهمية هذا البحث من خلال:

أولاً:الأهمية النظرية:

(١) يسهم هذا البحث في تقديم بعض المفاهيم النظرية عن شريحة اجتماعية تمثل جزءاً مهماً وواعداً من المجتمع إلا وهي طلبة الجامعة.

(٢) محاولة البحث الحالي في إضافة علمية جديدة في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

(١) قد يسهم البحث الحالي من خلال الاستفادة من البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة من قبل المهتمين بطلبة الجامعة.

ثالثاً: هدف البحث: Research Aims

يستهدف هذا البحث التعرف على: اثر أسلوب تكوين المسؤولية في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة).

وذلك عن طريق اختبار الفرضيات (الصفريّة) الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والبعدي على (مقياس الثقة الانفعالية).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على (مقياس الثقة الانفعالية).

رابعاً: حدود البحث Research Limits

- ١- الحدود المكانية: كليات جامعة البصرة /الدراسة الصباحية.
- ٢- الحدود البشرية: طلبة جامعة البصرة-كلية التربية للعلوم الصرفة (قسمي الكيمياء والحاسبات).ومن الذكور فقط.
- ٣- الحدود الزمانية: العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) و(٢٠٢٣-٢٠٢٤)

خامساً: تحديد المصطلحات Research Terms

أولاً: أسلوب (تكوين المسؤولية):

١-عرفه باترسون (١٩٩٠):

هو عملية جعل المسترشد مسئولاً عن تصرفاته وسلوكياته اذ على المرشد ألا يترك أي توضيح أو أي سلوك يصدر عن المريض دون أن يناقشه ، ليكشف له أن هذا تعبير عن الذات ولكنه يحاول التهرب من المسؤولية.(باترسون.١٩٩٠: ٣٥٢).

١-الزيود (٢٠٠٣):

عملية دفع المسترشد الى ان يتحمل المسؤولية تجاه مشاعره وسلوكه ويكون واعياً بسلوكياته.

(الزيود،٢٠٠٣: ٢٣٦).

٢- عرفه أبو اسعد,عربيات,(٢٠١٥):

هو العملية التي فيها نعرف بماذا نحن نفكر، وبماذا نشعر، وبماذا نحس، كما أن مدى تحمل المسؤولية يظهر في اللغة التي يستخدمها الفرد، فإذا كانت منسجمة مع السلوك والمشاعر، فمعنى ذلك أن الفرد يستخدم اللغة الصحيحة، وإذا كانت اللغة غير منسجمة فهذا يعني عدم تحمل المسؤولية.

(أبو اسعد,عربيات, ٢٠١٥ : ٢٧٧)

٣- عرفه أبو اسعد,الازيدة,(٢٠١٥):

عملية التعرف على ما نفكر فيه وما نشعر به وما نفعله ويعتبر "الآن" و"كيف" من المفاهيم الأساسية في الجشطالت إذ أن "الآن" هي أساس الوعي وبعد ذلك إلى أنها تغطي كل ما هو موجود " وكيف" تغطي السلوك وما له علاقة بالعمليات الجارية، ويتبلور هنا مفهوم المسؤولية التي يشعر الفرد بأن كل ما يقوم به من عمليات فكرية وسلوكية هو جزء منها، وأنه هو الذي يمر بخبرات مختلفة "الآن" وعليه أن يتحمل مسؤولية ذلك ولكي يكون ناجحاً عليه أن يكون صادقاً مع نفسه وله طموحات وتوقعات لا أن يعيش طموحات وتوقعات الآخرين. (أبو اسعد,الازيدة,٢٠١٥ : ٤٠١).

-التعريف الذي تبناه الباحث لأسلوب (تكوين المسؤولية) هو تعريف أبو اسعد,الازيدة,(٢٠١٥)

-إما التعريف الإجرائي لاسلوب (تكوين المسؤولية):

مجموعة من الأنشطة والفعاليات المنتظمة في الجلسات المعدة على وفق خطوات أسلوب (تكوين المسؤولية) والتي تهدف لمساعدة المسترشدين على تنمية الثقة الانفعالية.

ثانياً: الثقة الانفعالية: Emotional Confidence

١- عرفتھا (Lindenfield,2014) الطمأنينة التي يشعر بها الفرد داخل نفسه حينما يعرف بأنه 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 والذي يعد أداة قياس جيدة ومهمة لمدى نجاح الفرد في إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين.(Lindenfield,2014: p 14)

وقد اعتمد الباحث على تعريف ((Lindenfield,2014)) على انه التعريف النظري للثقة الانفعالية.

-**التعريف الإجرائي:** هو مجموع الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته الإجرائية على (مقياس الثقة الانفعالية).

اطار نظري ودراسات سابقة

اولاً:نظرية (جايل,ليندينفيلد) في تفسير الثقة الانفعالية:

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 (قراوشي, بو عسكر، (٢٠٢٣): ٢٥) وهي:

١. **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 جزءاً ثابتاً في بيولوجيته وحياته، ولكن استجابة الفرد الانفعالي تتأثر بشكل كبير بمدلولات الشخصية التي تكون محفزاً لرسالة 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 تتحدث أيضاً حسب الخلفية الثقافية له، وتأثير الظروف عليه، كما أن قوة الشخصية *personnel power* لدى الفرد لها الأثر الكبير في تحديد نقطة العتبة لديه.
 ٢. **تأثير أسلوب التنشئة للاستفادة من الانفعال:** ترى (ليندينفيلد) أن أهم مزايا وجود القشرة المخية الجديد *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 إيجابية جديدة والعمل على تحقيق النجاح، إن كثيراً 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 مريضاً نتيجة لخبراته المؤلمة التي يتعرض لها في البيئة التي يعيش فيها، لذا فمن الممكن للفرد، كما تعلم مسبقاً أن يكون مريضاً وأن يتعلم كيف يكون صحيح الجسم، وأن يكتسب مهارة الاستغناء عن المعطلات الانفعالية التي تعيق قدرته على (التفكير السليم وتحقيق الطمأنينة النفسية).
- (قطامي, ٢٠٠١: ٢٧).

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

٤. التنشئة تساعد الفرد على تشكيل نمطا للتعبير عن الانفعال: إن الوالدين لهما تأثير كبير على تطوير شخصية الفرد، كما إن هناك الكثير من العوامل الأخر 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 أفرادها. (قراوشي، بوعسكر، ٢٠٢٣: ٢٥).

-أبعاد (مجالات) الثقة الانفعالية وفقاً لنظرية(ليندينفيلد):

١. ترويض الطبع: ويعني استعمال الفرد لانفعالاته بنجاح؛ لتساعده في توجيه سلوكه، وفكره بطرائق تعزز من نتائجه وتفاعله مع الآخرين، حيث تركز طباع الإنسان على ثلاثة مكونات أساسية:
أولاً: الانفعالية: إنَّ الشخص الانفعالي هو الذي يتأثر بسهولة لأبسط المواقف سواء أكان انفعالاً إيجابياً أم سلبياً.

ثانياً: الحيوية: حيث يتميز بالنشاط في أداء عمله ويندفع بحيوية لتحقيق مسعاه.

ثالثاً: ديمومة الأثر: وتشير إلى مدة استمرار التأثير في شخصية لمتأثر. (الحمداني، الجبوري، ٢٠٢٠: ١٩٩).

ان طبائعنا تتأثر بالعوامل الوراثية والبيئية في تشكيل انفعالات الشخصية، فترويض الطبع يعني استعمال الفرد لانفعالاته بنجاح لتساعده في توجيه سلوكه وفكره بطرائق تعزز من نتائجه وتفاعله مع الآخرين. (المحسن، ٢٠٢٠: ٣٣)

٢. تهدئة الحساسية الانفعالية: 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 (أبو منصور ٢٠١١: ٦)

كما وتعني الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها والتحكم فيها، وذلك من خلال مراقبة

مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم.(أبو شعيشع، ٢٠١٨: ٢٣).

٢- **تسخير العادات:** وتعني كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية، وفهم الفرد لذاته

والآخرين وعلاقته بهم والتوافق مع متطلبات البيئة.(الحمداني، الجبوري، ٢٠٢٠: ٢٠٠).

ثانياً: أسلوب تكوين المسؤولية:(Formation of Responsibility Methods).

يقصد به الوصول بالمشاركين (المسترشدین) في العلاج إلى الحالة التي يأخذون فيها على عاتقهم مسؤولية

سلوكهم ومشاعرهم وأفعالهم فاللغة كثيراً ما تستعمل لإخفاء رغبة الشخص في تحمل المسؤولية فدور المعالج

تشجيع المسترشد على استخدام عبارة (لا أريد) حتى يعتبر نفسه المسؤول عما حدث، وإن المبادرة بيده وبذلك

يدفع المعالج المسترشد على تحمل مسؤولية مشاعره وسلوكه. (العابد، ٢٠٢٣: ٢٣٢).

وعاده فان المرشد يطلب من المسترشد أن يعيد صيغة الأسئلة في شكل عبارات تقريرية وبالتالي يجعل

المسترشد مسؤول عن هذه العبارات ويطلب منه ان يستخدم الضمير (انا) بدلاً من (هو) ومن ثم فان المسترشد

يتعلم ان يتحمل المسؤولية عن نفسه وعن سلوكه في (هنا والآن) ويصبح أكثر وعياً عما يكون ومن يكون

(العامري، ٢٠١٨: ٦١).

❖ مبررات تبني أسلوب (تكوين المسؤولية):

١. ينتمي الى نظرية مهمة وفاعلة في مجال الارشاد الجمعي.

٢. يساعد المسترشدین للوصول في العلاج إلى الحالة التي يأخذون فيها على عاتقهم مسؤولية سلوكهم

ومشاعرهم وانفعالاتهم، ويؤكد على وعي المسترشد وتحقيق ذاته.

الدراسات التي تناولت اسلوب (تكوين المسؤولية): على حد علم الباحث لا توجد دراسات عربية او اجنبية

حول أسلوب (تكوين المسؤولية).

❖ بعد الاطلاع على الدراسات السابقة فان جوانب الافادة منها موضحة بالجوانب التالية:

١. بلورة مشكلة هذا البحث وتحديد الأهمية والأهداف، واشتقاق فرضيات صفرية تتسجم مع طبيعة نتائج

الدراسات السابقة.

٢. الاطلاع على البرامج والأساليب المختلفة التي استعملت في (تنمية الثقة الانفعالية) والإفادة منها في بناء البرنامجين الإرشاديين المعتمد عليهما في هذا البحث.

٣. الإفادة من الأطر النظرية والاطلاع على التراث النفسي الذي تناول متغيرات البحث، في تكوين أساس نظري علمي لهذا البحث.

٤. الإفادة من الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث واختيار الأنسب منها في معالجة بيانات هذا البحث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها الباحث من حيث منهج البحث والتصميم التجريبي وتحديد مجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها فضلاً عن أداة القياس وبناء برنامجين إرشاديين ومن ثم بيان الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها واستعراض الإجراءات التي تم اعتمادها في هذا المجال.

-منهجية البحث: ان المنهج المستخدم في البحث الحالي هو منهج البحث التجريبي وهو من المناهج الدقيقة في البحوث العلمية لأنه يختبر فرضيات السبب والنتيجة وهذا ما يميزه عن المناهج الأخرى في دوره الفعال في حل المشكلات النفسية و التربوية . (عدس , ١٩٩٨ : ١٨٤).

- مجتمع البحث Research Community

ويتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة (الذكور) للعامين الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) و(٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) للدراسة الصباحية/محافظة البصرة والبالغ عددهم (١٥,٨٧٩) طالب موزعين على كليات جامعة البصرة البالغ عددها (٢٠) كلية.

الجدول رقم (١) توزيع الطلبة على كليات جامعة البصرة

ت	الكلية	عدد الذكور
١.	الإدارة والاقتصاد/باب الزبير	٢٧١٦
٢.	الهندسة	٢٢٢٦
٣.	الآداب	١٩٤٣
٤.	العلوم	١٤٧٢
٥.	التربية لعلوم الإنسانية	٩٨٠
٦.	التربية للعلوم الصرفة	٩٧٨

٨٨١	الطب	٧.
٨٦٠	التربية قرنة	٨.
٦٧٩	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٩.
٤٧٨	الصيدلة	١٠.
٤٥٤	علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	١١.
٣٩٩	طب الزهراء	١٢.
٣٨٠	طب الأسنان	١٣.
٣٢٠	القانون	١٤.
٣١٢	الفنون الجميلة	١٥.
٢٥٣	الزراعة	١٦.
٢٣٠	علوم البحار	١٧.
١٤٧	الإدارة والاقتصاد/القرنة	١٨.
١٣٩	الطب البيطري	١٩.
٣٢	التمريض	٢٠.
١٥,٨٧٩	المجموع	

- عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث من كافة الكليات في جامعة البصرة وبطريقة عشوائية بسيطة وبنسبة (٤٪) من المجتمع الأصلي إذ بلغت (٧٠٠) طالب وزعت على عينة التطبيق الاستطلاعي وعينة التحليل الإحصائي وعينة الثبات وعينة التطبيق النهائي، وتعد هذه العينة ممثلة للمجتمع الأصلي لأن مجتمع البحث الحالي من المجتمعات الكبيرة جداً عددها بالآلاف إذ تمثل (١٥,٨٧٩) طالب وان هذه العينة المختارة يمكن الركون إليها لتمثل المجتمع الأصلي، وقد تم اختيار طريقة النسبة والتناسب في اخذ العينة من مجتمع الكليات وكما موضح في جدول (٢).

جدول (٢) توزيع عينة البحث الكلية

ت	الكلية	عدد الذكور
١.	الإدارة والاقتصاد/باب الزبير	١١٩
٢.	الهندسة	٩٨
٣.	الآداب	٨٥
٤.	العلوم	٦٤
٥.	التربية لعلوم الإنسانية	٤٣
٦.	التربية للعلوم الصرفة	٤٣
٧.	الطب	٣٨
٨.	التربية قرنة	٣٧
٩.	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٣٠
١٠.	الصيدلة	٢١
١١.	علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	٢٠
١٢.	طب الزهراء	١٨
١٣.	طب الأسنان	١٧
١٤.	القانون	١٤
١٥.	الفنون الجميلة	١٤
١٦.	الزراعة	١١
١٧.	علوم البحار	١٠
١٨.	الإدارة والاقتصاد/القرنة	٧
١٩.	الطب البيطري	٦
٢٠.	التمريض	٥
	المجموع	٧٠٠

وتقسم العينة الكلية الى:-

١. العينة الاستطلاعية لغرض التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس لدى افراد العينة حيث تم اخذ عينة استطلاعية وبطريقة عشوائية مكونة من (٥٠) طالب, وتشمل (٢٥) طالب من كلية الهندسة و(٢٥) طالب من كلية الاداب والجدول رقم(٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) توزيع عينة التطبيق الاستطلاعي

الكلية	عدد العينة
كلية الهندسة	٢٥
كلية الاداب	٢٥
المجموع	٥٠

٢. عينة التحليل الإحصائي:

ولغرض التحليل الإحصائي قام الباحث باخذ عينة قدرها (٤٠٠) طالب بصورة عشوائية ,وقد تم اختيار الاعداد بطريقة النسبة والتناسب وكما في الجدول (٤).

جدول(٤) توزيع عينة التحليل الإحصائي

ت	الكلية	العدد
١.	كلية الإدارة والاقتصاد/باب الزبير	١٠٠
٢.	كلية الهندسة	٨٠
٣.	كلية الآداب	٧٢
٤.	كلية العلوم	٥٥
٥.	كلية التربية للعلوم الصرفة	٣٦
٦.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٥
٧.	كلية الصيدلة	١٨
٨.	كلية الزراعة	٩
٩.	كلية الطب البيطري	٥
	المجموع	٤٠٠

٣. عينة الثبات: قام البحث باخذ عينة من طلبة كليتي التربية للعلوم الصرفة (قسم الكيمياء) والتربية للعلوم الإنسانية (قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) عددهم (٥٠) طالباً لإيجاد ثبات المقياس وكما في الجدول (٥).

جدول (٥) توزيع عينة الثبات

الكلية	القسم	العدد
التربية للعلوم الصرفة	الكيمياء	٢٥
التربية للعلوم الإنسانية	الإرشاد النفسي	٢٥
المجموع		٥٠

٤. عينة التطبيق النهائي: من اجل الحصول على عينة التجربة للمجموعتين تم اخذ عينة قوامها (٢٠٠) طالب من طلبة كليتي (التربية للعلوم الإنسانية والتربية للعلوم الصرفة) من أربع أقسام من الدراسة الصباحية وبطريقة النسبة والتناسب وكما في الجدول (٦).

جدول (٦) توزيع أفراد عينة التطبيق النهائي

الكلية	القسم	العدد
كلية التربية للعلوم الإنسانية	العلوم النفسية	١٢
	علوم القرآن	١٦
	التاريخ	٢٥
	الإرشاد النفسي	٣٢
كلية التربية للعلوم الصرفة	الفيزياء	٢٥
	علوم الحاسوب	٣٠
	علوم الحياة	٢٥
	الكيمياء	٣٥
المجموع الكلي		٢٠٠

٥. عينة التجربة:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث بعد توزيع أداة البحث على عينة التطبيق النهائي البالغة (٢٠٠) طالب في (كلتي التربية للعلوم الصرفة والتربية للعلوم الإنسانية) حيث تم اختيار العينتين التجريبية والضابطة من نفس الكلية (التربية للعلوم الصرفة) والبالغة (٣٠) طالب بواقع (١٠) طلاب بكل مجموعته وذلك لحصولهم على ادنى الدرجات على أداة البحث بحسب الوسط الفرضي البالغ (١٢٦) وكما في الجدول رقم (٧).

الجدول (٧) توزيع عينة البحث الى المجموعات الثلاث

ت	المجاميع	عدد افراد المجموعة	نوع الارشادي
1	المجموعة التجريبية الأولى	10 طلاب	التخيل المنطقي العاطفي
2	المجموعة التجريبية الثانية	10 طلاب	تكوين المسؤولية
3	المجموعة الضابطة	10 طلاب	بدون برنامج ارشادي
المجموع	3 مجاميع	30 طالب	

رابعاً: أدوات البحث: وقد تبني الباحث مقياس (جابر، صادم ٢٠١٦) وذلك لملائمته لبيئة عينة البحث، بعكس بقية المقاييس التي تناولت عينات مختلفة.

-مفهوميه الفقرات ووضوحها (التطبيق الاستطلاعي):

لغرض التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس لدى أفراد العينة اجري تطبيق المقياس وبطريقة عشوائية على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً، وزعت عليهم استمارات المقياس وطلب منهم قراءة التعليمات بشكل جيد وسمح لهم بالاستفسار عن أي غموض يجدونه، وعن طريق هذا الإجراء تأكد الباحث من وضوح التعليمات لفقرات المقياس وكذلك استقاد الباحث من هذا الإجراء في حساب الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوحت الإجابة بين (١٥-٢٠) وبمتوسط (١٨) دقيقة.

-الصورة النهائية للمقياس:

بعد استكمال عمليات الصدق والثبات والتحليل الإحصائي لمقياس (الثقة الانفعالية) فقد أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق، حيث يتكون المقياس من (٤٢) فقرة، وببدائل إجابة خماسية هي: (تطبق عليّ : دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً)) وأعطيت الأوزان (٥, ٤, ٣, ٢, ١) على التوالي للفقرات

الايجابية و(١, ٢, ٣, ٤, ٥) على التوالي للفقرات السلبية وهي (٣١,٢٢,٢١).حيث ان أعلى درجة محتملة للمقياس هي (٢١٠) في حين أدنى درجة محتملة هي (٤٢) والوسط الفرضي للمقياس هو (١٢٦).

- تطبيق المقياس:

طبق الباحث مقياس (الثقة الانفعالية) على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب للتعرف على مستوى (الثقة الانفعالية) لدى طلبة الجامعة اذ بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة (١١٠,٤٩) وبأنحراف معياري (٣٦,٧٣). علماً بان الوسط الفرضي للمقياس يساوي (١٢٦) ولاختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للبحث استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥,٩٧) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (١٩٩) أي أن هناك فرقاً ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس، مما يدل على ان عينة البحث تعاني من ضعف في الثقة الانفعالية الجدول (١١).

الجدول (١١)

القيمة التائية لعينة واحدة ومجتمع لدرجات استجابات افراد عينة البحث على مقياس الثقة الانفعالية

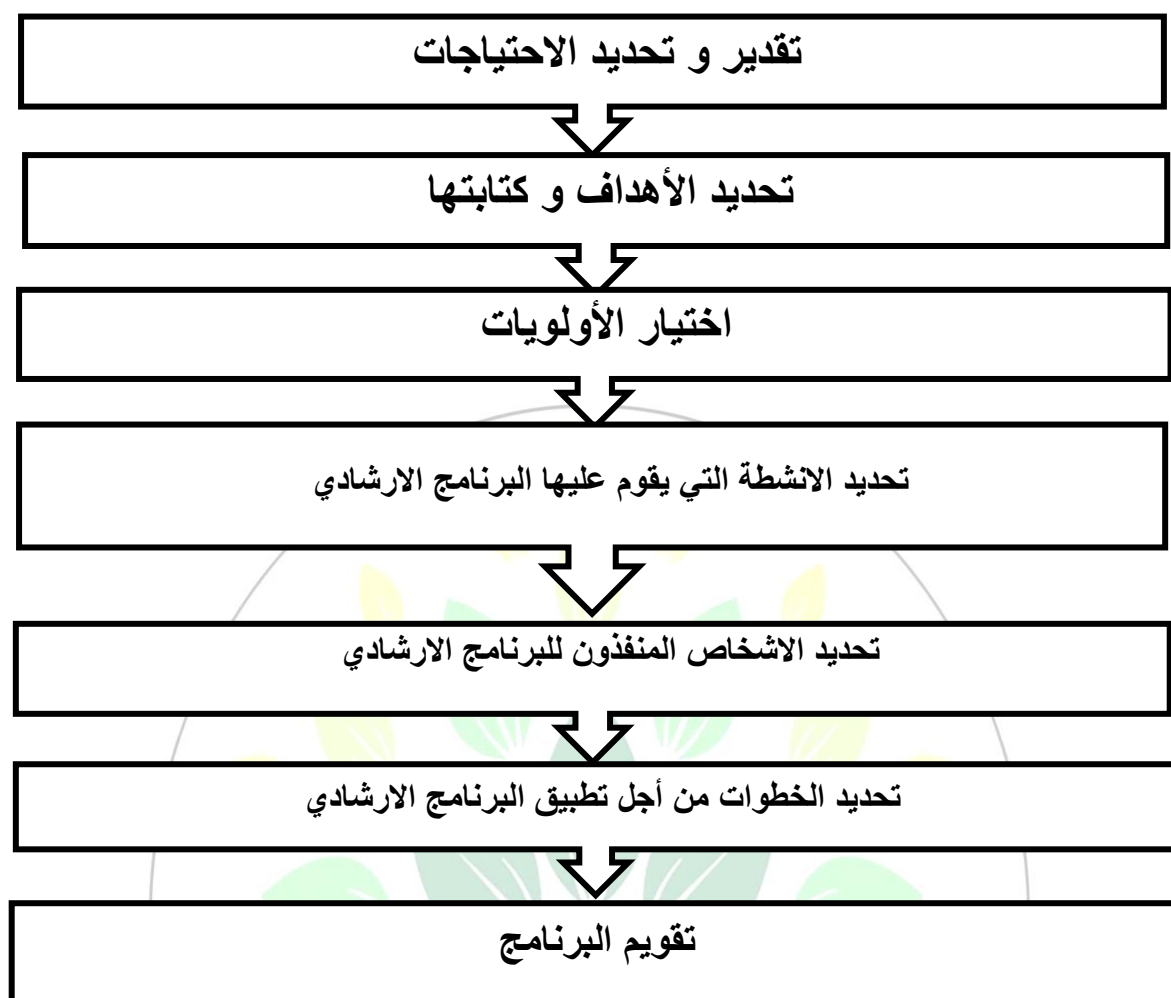
حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية T		الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	١٢٦	١١٠,٤٩	٣٦,٧٣	٥,٩٧	١,٩٧	دالة

خامساً: التصميم التجريبي Experimental Design: يعد التصميم التجريبي الهيكل الأساس للتجربة حيث يهدف إلى تنظيم مجموعات القياس داخل التجربة التي ينوي الباحث اجرائها حول موضوع البحث لكي يتمكن من تحديد مقدار التغير الحاصل في القياس وارجاعه إلى اثر المتغير المستقل, ويتضمن أيضاً وصف الجماعة التي يتكون منها افراد التجربة وتحديد طريقة اختيارها. (بكداش، ٢٠٠٠، ص ٢٦).

-البرنامج الإرشادي Counseling Program:مجموعة من الاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية تقدم بطريقة بناءة من قبل المختصين في مجال الإرشاد النفسي للمسترشدين الذين يعانون من مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية في مكان وزمان محدد يهدف الى مساعدتهم في التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية امكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجهون من صعوبات أو مشكلات ومساعدتهم على اتخاذ القرارات إذ يعمل البرنامج الإرشادي على تبصير الأفراد على حل هذه المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين بحيث يصل الفرد الى افضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية.(عبد العظيم، ٢٠١٣: ٤٩).

-نماذج البرنامج الإرشادي :

إنَّ البرنامج الإرشادي يُكمن قيمته في دقة تخطيطه عبر تلبية احتياجات المسترشدين لذلك يعتمد البرنامج الإرشادي على خطة واضحة الأهداف تتلاءم مع واقع المسترشدين ويمكن تحقيق هذه الأهداف من خلال نماذج علمية قائمة على التنظيم وقد اختار الباحث انموذج بوردرز و دروري (Boders&Drury:1992)، كخطة اجرائية في بناء وتنفيذ البرنامج الارشادي بوصفه انموذجاً سهل التطبيق ولا يحتاج إلى تكاليف وجهد كبيرين في تنفيذ البرنامج، (Borders&Drury,1992,p.487) وهو بالمخطط التالي:



مخطط رقم (٤) أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992: p487).

اولا - تحديد وتقدير حاجات المسترشدين: قام الباحث بشمول جميع فقرات المقياس في البرنامج الارشادي، لأن المقياس يعد كتلة واحدة وفقراته مترابطة وتقيس ذات الصفة، وتم عرض الفقرات والمواضيع على مجموعة من المحكمين وقد اخذ الباحث بأرائهم لتحويل الفقرات الى موضوعات ارشادية، كما في الجدول (١٥)

جدول رقم (١٥)

تحويل فقرات المقياس الى موضوعات للجلسة الإرشادية

ت	ت الفقرات في المقياس	الفقرات	الحاجات
١.	٥	أمارس التمارين الرياضية للتخلص من مشاعر التوتر.	الحاجة الى تنمية إدارة الانفعالات
٢.	٩	استطيع مواجهة حالات التوتر التي أتعرض لها.	
٣.	٢٩	أبقى هادئاً عندما أتعرض للنقد.	
٤.	٤١	لدي القدرة على اكتشاف مشاعر زملائي حول موقف ما.	
٥.	٣٣	أتحكم بمسار تفكيري عند مواقف الانفعال.	
٦.	٢٥	بإمكاني معرفة انفعالات زملائي من سلوكهم.	
٧.	١٠	استثمر دعم وتشجيع الآخرين لي لا اختزل معاناتي.	الحاجة الى تنمية التفاعل الاجتماعي
٨.	١٩	بإمكاني إبداء مشاعر المودة نحو الآخرين لكسب رضاهم.	
٩.	٢٢	اتخذ من انفعالاتي مسوغاً للهروب من الموقف الذي وضعت فيه.	
١٠.	٣٤	انزعج من الاخبار المؤلمة.	
١١.	١١	أراجع نمط حياتي واجري تغييرات بحيث أكون اقل عرضه للعادات السيئة.	الحاجة الى تنمية المرونة والقدرة على التحمل
١٢.	٣	أبدى المساعدة لزملائي في المواقف الضاغطة كفترة الامتحانات.	
١٣.	٢٣	أفضل اتخاذ سلوك ايجابي بدلا من الاستمرار عاجزا ومستسلما لمجرى انفعالاتي.	
١٤.	٤	استخدم معرفتي ومهاراتي بحساسية اكثر لمواجهة انفعالات الآخرين.	
١٥.	٣٦	أواصل إعمالي بهمة ونشاط رغم وجود التوتر الانفعالي.	الحاجة الى تنمية المواجهة الايجابية
١٦.	٢٤	أواجه الآخرين بما اعتقده حول مشاعرهم.	
١٧.	٣٢	أتعامل مع الموقف الانفعالي بحسب ما يقتضيه.	
١٨.	٨	أتجنب الحكم السريع على انفعالات الآخرين الخاطئة.	
١٩.	٤٠	اتخذ من نجاحات الآخرين مصدر ملهما لمواجهة المواقف الانفعالية.	
٢٠.	١٦	امتك الصورة النموزجية التي اقتدى بها كي أحافظ على ثقتي بانفعالاتي.	الحاجة الى تنمية الضبط والسيطرة العاطفية
٢١.	٤٢	أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة وفق ما خططت له.	
٢٢.	٢٠	أتمتع بإيجابية بكل انفعال اشعر به او يشعر به الآخرون.	
٢٣.	١٢	أشارك مع الآخرين في خبرتي الانفعالية وبصور غير جارحة.	

	بإمكاني التغلب على الصعاب مهما كانت كبيره.	٢٨	٢٤.
الحاجة الى تنمية إدارة الذات	استطيع أن اعبر عن مشاعري بطريقة إيجابية	١٧	٢٥.
	بإمكاني التحكم بردود أفعالي عند الشعور بالخوف.	١	٢٦.
	أرى نفسي مسئولاً عن انفعالاتي.	٣٧	٢٧.
	أفكر بطريقة غير عقلانية عندما اشعر بالاكنتاب.	٢١	٢٨.
	أتجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب لي الاضطراب والضيق.	١٣	٢٩.
	تتناوبني حالات من الفتور واللامبالاة.	٣١	٣٠.
الحاجة الى تنمية التفكير الايجابي	أفكر في كيفية تغيير أفكار غير المفيدة.	٧	٣١.
	بإمكاني التأثير على زملائي من خلال إظهار انفعالاتي الايجابية.	٢٧	٣٢.
	بإمكاني احتواء انفعالاتي التي تعيق أداء مهامي العلمية داخل الجامعة.	٣٥	٣٣.
	أود أن أكون الشخص الذي أريد أن أكون.	١٥	٣٤.
الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس	أتمكن من التحكم في انفعالاتي غير المرغوبة.	١٩	٣٥.
	بإمكاني ادراك مشاعري الصادقة.	٣٩	٣٦.
	بإمكاني ترك مسببات الألم خلفي.	١٨	٣٧.
الحاجة الى تنمية الشعور بالاستقلالية	اهتم بالتخلص من آثار انفعالاتي لكي أحافظ على صحتي النفسية.	٢٦	٣٨.
	أتمكن من التعبير عن مشاعري التي تؤدي إلى الألم.	٦	٣٩.
	لدي إمكانية استكشاف الطبيعة الدقيقة للانفعالات السلبية.	٢	٤٠.
	بإمكاني التغلب على مشاعر الحزن الشديدة.	٣٨	٤١.
	انا على وعي كامل بما سبب لي من الم.	١٤	٤٢.

ثانياً - صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق حاجات المسترشدين: تعد خطوة تحديد الأهداف في البرنامج الإرشادي مهمه جداً لأنها تقوم بتوضيح معالم البرنامج الإرشادي وتساعد كذلك على اختيار الفنيات الإرشادية المناسبة والملائمة في تكوين البرنامج الإرشادي. (حسين, ٢٠١٢: ٢٨٤).

وتقسم الاهداف في البحث إلى:

أ. الهدف العام للبرنامج الإرشادي: إن الهدف العام للبرنامج الإرشادي بأسلوبه هو (تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة).

ب. الأهداف الخاصة (هدف الجلسة).

ج. الأهداف السلوكية (الأجرائية).

ثالثاً: تحديد الأولويات: حيث يتم تحديد الأولويات من خلال تطبيق قائمة الحاجات على عينة البحث ثم رتب الباحث اجاباتهم على قائمة الحاجات بإيجاد الوسط المرجح والوزن المئوي لكل حاجة. واشتق الباحث عناوين الجلسات من هذه الحاجات. وكما موضح في الجدول رقم (١٦)

الجدول رقم (١٦) الحاجات وعنوان الجلسة الذي يقابل كل الحاجة

ت	الحاجات	عنوان الجلسات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
١.	الحاجة الى تنمية إدارة الانفعالات	إدارة الانفعالات	٤,٢٠	%٨٣,٩٠
٢.	الحاجة الى تنمية التفاعل الاجتماعي	التفاعل الاجتماعي	٤,٠٠	%٧٩,٩٠
٣.	الحاجة الى تنمية المرونة والقدرة على التحمل	المرونة والقدرة على التحمل	٣,٨٦	%٧٧,٢٠
٤.	الحاجة الى تنمية المواجهة الإيجابية	المواجهة الإيجابية	٣,٨١	%٧٦,٢٠
٥.	الحاجة الى تنمية الضبط والسيطرة العاطفية	الضبط والسيطرة العاطفية	٣,٧٤	%٧٤,٧٠
٦.	الحاجة الى تنمية إدارة الذات	إدارة الذات	٣,٦٦	%٧٣,٢٠
٧.	الحاجة الى تنمية التفكير الإيجابي	التفكير الإيجابي	٣,٥٧	%٧١,٣٠
٨.	الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس	الثقة بالنفس	٣,٥١	%٧٠,١٠
٩.	الحاجة الى تنمية الشعور بالاستقلالية	الشعور بالاستقلالية	٣,٤٢	%٦٨,٣٠

رابعاً- تحديد الفنيات الارشادية والانشطة لتحقيق الأهداف الموضوعة:

طبق الباحث البرنامج الإرشادي الجمعي بالاعتماد على نظرية (بيرلز) (للعلاج الجشطالتي) واستطاع الباحث ان يحقق (١٤) جلسة ارشاد جمعي لكل اسلوب من الأساليب الارشادية.

خامساً : تحديد الأشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي :

هم المسؤولون الرئيسيون على عملية تنفيذ البرنامج الإرشادي، إذ يقترحون الترتيبات والإجراءات اللازمة لتفعيل عملهم، ومتابعة تنفيذها ميدانياً. (العاسمي، ٢٠١١: ٢٣٤)

سادساً : الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

تحديد جلسات البرنامج الإرشاديين والبالغ عددها (١٤) جلسة (لأسلوب تكوين المسؤولية) والزمن المستغرق لكل جلسة (٤٥ دقيقة). جدول رقم (١٧)

جدول رقم (١٧) الجلسات الإرشادية و مواعيد انعقادها حسب (أسلوب تكوين المسؤولية)

ت	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	وقت انعقادها
١.	الجلسة الافتتاحية	الاحد ٢٩/١٠/٢٠٢٣	٩ - ١٢ صباحاً
٢.	إدارة الانفعالات	الأربعاء ١١/١	٩ - ١٢ صباحاً
٣.	إدارة الانفعالات	الاحد ١١/٥	٩ - ١٢ صباحاً
٤.	التفاعل الاجتماعي	الأربعاء ١١/٨	٩ - ١٢ صباحاً
٥.	المرونة والقدرة على التحمل	الاحد ١١/١٢	٩ - ١٢ صباحاً
٦.	المواجهة الإيجابية	الأربعاء ١١/١٥	٩ - ١٢ صباحاً
٧.	الضبط والسيطرة العاطفية	الاحد ١١/١٩	٩ - ١٢ صباحاً
٨.	ادارة الذات	الأربعاء ١١/٢٢	٩ - ١٢ صباحاً
٩.	التفكير الإيجابي	الاحد ١١/٢٦	٩ - ١٢ صباحاً
١٠.	التفكير الإيجابي	الأربعاء ١١/٢٩	٩ - ١٢ صباحاً
١١.	الثقة في النفس	الاحد ١٢/٣	٩ - ١٢ صباحاً
١٢.	الشعور بالاستقلالية	الأربعاء ١٢/٦	٩ - ١٢ صباحاً
١٣.	الشعور بالاستقلالية	الاحد ١٢/١٠	٩ - ١٢ صباحاً
١٤.	الجلسة الختامية	الأربعاء ١٢/١٣	٩ - ١٢ صباحاً

سابعاً:تقويم البرنامج:إن الغرض الرئيسي من التقويم هو معرفة مدى تحقق الأهداف الموضوعية للبرنامج، وكذلك إعادة تنظيم البرنامج وتطويره نحو الأفضل. (سعفان, ٢٠١٩: ١٣٨).

١- التقويم التمهيدي

٢- التقويم البنائي

٣- التقويم النهائي

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث وفق أهدافه المرسومة ومناقشة النتائج والاستنتاجات، ومن ثم بيان التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج، وكما يلي:

الفرضية الأولى:- الفرضية الثانية:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب تكوين المسؤولية) في الاختبارين القبلي والبعدي على (مقياس الثقة الانفعالية).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن W) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠)، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب تكوين المسؤولية) قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي، كما في الجدول (١٩).

جدول (١٩)

القيم الإحصائية لاختبار ولكوكسن لمتوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب تكوين المسؤولية) على مقياس (الثقة الانفعالية) في الاختبارين القبلي والبعدي.

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				T+	T-	T+	T-	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية الأولى (١٠)	القبلي	٦٩,٤٠	١٢,٦٦	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٨	دالة احصائيا
	البعدي	١٥٥,٢٠	٢٧,٧٦							

ويرجع السبب في هذه النتيجة الى ان البرنامج الارشادي قد بني بصورة صحيحة وسليمة واستخدمت فيه الأنشطة في (اسلوب تكوين المسؤولية) التابع الى نظرية (الجشتالت) بصورة دقيقة ومركزة حيث يعد هذا

الأسلوب من الأساليب المهمة والفعالة حيث تجعل الفرد يتحمل مسؤولية مشاعره وتبصير المسترشد بمسؤولية سلوكه بدلاً من القاء اللوم على مصادر خارجيه.(القره غولي، ٢٠١٩: ٢٣٦).

ومن الأساسيات المهمة لذا الأسلوب هو ان روح المبادرة تكون بيد المسترشد وما على المرشد الا ان يدفعه باتجاه تحمل المسؤولية مشاعره وسلوكه.(العابد، ٢٠٢٣: ٢٣٢).

وهذا حدث من خلال الأسلوب الذي يعمل على ان يكون الفرد مسيطراً على جميع انفعالاته وعدم التسرع ويسعى الى الضبط الانفعالي ،وبالتالي ساهم هذا الأسلوب في تنمية الثقة الانفعالية وجعلهم مسؤولين عن جميع تصرفاتهم وان يتحملون المسؤولية الكاملة تجاه أي سلوكيات تصدر عنهم وتشجيعهم على استخدام اللغة المناسبة لمواجهة التحديات والانفعالات اليومية وان يسيطر الافراد على مشاعرهم واحاسيسهم وذلك من خلال الوصول بهم الى تحمل المسؤولية من خلال جلسات البرنامج الارشادي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية الثانية) (أسلوب تكوين المسؤولية) و(المجموعة الضابطة) في الاختبار البعدي على (مقياس الثقة الانفعالية).

لاختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب درجات الطلبة (للمجموعة التجريبية الثانية) و(المجموعة الضابطة) على مقياس (الثقة الانفعالية) ، ومن ثم حساب قيمة اختبار (مان وتتي Whitney-Mann) المحسوبة والبالغة (٦,٥٠٠) ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية مقدارها (١٠-١٠) لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب تكوين المسؤولية) والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية كما في الجدول (٢١).

جدول (٢١)

القيم الإحصائية لنتائج اختبار (مان - وتتي Whitney-Mann) بين المجموعتين (التجريبية الثانية والضابطة) في الاختبار البعدي (لمقياس الثقة الانفعالية)

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة اختبار U		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية الثانية	١٠	١٤٨,٥٠	١٤,٨٥	٦,٥٠٠	٢٣	دالة احصائياً
الضابطة	١٠	٦١,٥٠	٦,١٥			

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تأثير أسلوب (تكوين المسؤولية) والأنشطة التي استعملت في البرنامج الإرشادي, في حين لم يحصل تحسن على درجات (المجموعة الضابطة) التي لم تخضع للبرنامج, وبذلك فإن أسلوب (تكوين المسؤولية) الذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية, قد أسهم في تنمية الثقة الانفعالية لدى الطلبة.

من خلال نتائج البحث التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

-الاستنتاجات-

- ١) ان الاسلوب المعتمد (تكوين المسؤولية) يعد من الاساليب الارشادية الجيدة اذ أحدثت تغيرا ايجابيا في (تنمية الثقة الانفعالية) لدى طلبة الجامعة حيث يمكن الاعتماد عليه في الدراسات التجريبية اللاحقة.
- ٢) ان البرنامج الارشادي مبني على أسس علمية دقيقة معتمدة على نظريات ارشادية معرفية

-التوصيات:-

١. افادة المرشدين التربويين من البرنامج الذي اعدهما الباحث.
٢. ان عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة بحاجة الى البرامج الارشادية لما للطلبة من دور فعال ومهم في المجتمع لانهم يعتبرون اللبنة الأساسية للإصلاح في قيادة المجتمع مستقبلاً.

❖ المقترحات

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فان الباحث يقترح الآتي:

١. إجراء دراسة للتعرف على اثر اسلوب تكوين المسؤولية في تنمية الثقة الانفعالية لدى الاناث ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
٢. الافادة من اسلوب (تكوين المسؤولية) بأجراء دراسة أخرى على عينات أخرى مثل القضاة والأطباء اوطلبة المرحلة المتوسطة.
٣. إجراء دراسة للتعرف على اثر اسلوب تكوين المسؤولية في تنمية سلوك المساعدة لدى طلبة الجامعة.

المصادر

المصادر العربية.

- بركات، زياد (٢٠١٤) (الثقة الاجتماعية المتبادلة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات)مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية مجلد(٢)،العدد (٧).
- البجاوي،حسين حبيب شبيب (٢٠٢١) (الثقة الانفعالية وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة) العراق/كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة واسط ,رسالة ماجستير غير منشورة.
- بكداش، كمال (٢٠٠٠): مدخل إلى علم النفس التجريبي، بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- جابر، علي صكر وصادق، رؤى مديح (٢٠١٦) (الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة) مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/جامعة بابل العدد (٢٩).
- الصميدعي،نمير إبراهيم والسعدون، رواء وطبان،(٢٠٢٣) (التشارك المعرفي وعلاقته بالانفعال لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تكريت)، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية المجلد(٣٠) العدد(٤) الجزء الثاني.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١١) (المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الارشاد النفسي)،مكتبة دار العرب للنشر والدراسات والترجمة،دمشق،سوريا،
- العابد،فاطمة عبد المحسن (٢٠٢٣) (نظريات في الارشاد النفسي) المملكة الأردنية الهاشمية،عمان،دار امجد للنشر والتوزيع،ط١.
- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٥) (نظريات الارشاد والعلاج النفسي) مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع،مصر،القاهرة،ط١.
- عدس، عبد الرحمن ،وتوق ،محي (١٩٩٨) (المدخل إلى علم النفس) ،ط١، دار الفكر العربي،عمان.
- عبد العظيم ، حمدي عبدالله (٢٠١٣) : مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي ، مكتبة أولاد الشيخ ، الجيزة ، مصر .

• عطية، عبد الحميد (٢٠٠١) (التحليلات الإحصائية وتطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية)، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر

• قراوشي، لمياء ونعيمة، بو عسكر (٢٠٢٣) (اثر الثقة الانفعالية في التنبؤ بعادات العقل لدى طلبة الجامعة) جامعة الجبلاني بو نعامه-خميس مليانه، كلية التربية للعلوم الإنسانية/قسم علم النفس وعلوم التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.

• قطامي، نايف (٢٠٠١) (تعليم التفكير للمرحلة الأساسية)، دار الفكر للطباعة عمان.

• كوري، جبرلاد (٢٠١١) (النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي)، ترجمة د. سامح وديع الخفش، ط١، دار الفكر، عمان، الاردن.

• المحسن، رضاب منصور الحسين (٢٠٢٠) (إدارة الانفعالات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة)، مجلة، كلية التربية، جامعة الوسط، العراق.

• المطيري، عبد العزيز ناصر (٢٠٢١) (إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة صعوبات التعلم في ضوء بعض المتغيرات بدولة الكويت) المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المجلد (١٦)

• نشواتي، عبد المجيد (١٩٩٧) (علم النفس التربوي)، ط١، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان.

المصادر الاجنبية

- Mahoney, M. J. (1977). **Reflections on the cognitive-learning trend in psychotherapy. American Psychologist, 32**
- Ellis, A., & Harper, R.A. (1977). **A new guide to rational living. Hollywood: Wilshire.**
- Ellis, A., & Whiteley, J.M. (Eds.). (1979). **Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy. Monterey, CA: Brooks/Cole.**