

اثر أسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

م.م. جابر عبيد صالح

أ.د. عياد إسماعيل صالح

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

خلاصة البحث:

استهدف هذا البحث التعرف على أثر اسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة والذي يتم من خلال اختبار عدد من الفرضيات الصفرية. ويتحدد هذا البحث بطلاب جامعة البصرة (الذكور) في الكليات الصباحية. ولتحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياته اتبع الباحثان المنهج التجريبي. حيث بلغ مجتمع البحث (١٥,٨٧٩) طالباً، كما بلغت عينة البحث الكلية (٧٠٠) طالباً، وبواقع (٤٠٠) طالباً كعينة بناء، و(٢٠٠) طالبا كعينة للتطبيق النهائي، اختار الباحثان منهم عينة قصدية من الطلاب الذين حصلوا على درجات متدنية بعد اجابتهم على مقياس الثقة الانفعالية، بلغ حجمها (٢٠) طالباً، ثم وزع الباحثان الطلاب بطريقة عشوائية على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة.

ولتحقيق أهداف البحث اتبع الباحثان 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 اسلوب التخيل المنطقي العاطفي 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.

اظهرت نتائج هذا البحث ما يلي:

١. ان طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض في الثقة الانفعالية.

٢. وجود أثر لأسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية.

الكلمات المفتاحية: التخيل المنطقي العاطفي، الثقة الانفعالية.

The Effect of the Logical-Emotional Imagination and the Formation of Responsibility Methods in Developing Emotional Confidence among University Students

Jaber Obaid Salih Al-Mohamdawi

Supervised by:

Prof. Dr. Eiad Ismael Salih

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, College of Education for Human Sciences, University of Basrah

Abstract:

The university student's feeling of a decline in his emotional confidence will lead him to psychological and behavioral problems, the results of which will ultimately be educational, especially during his relationship with his classmates, his professors, and the academic courses required of him. This is certainly due to his low self-esteem, because high self-esteem leads the student to feel comfortable and reassured academically, which makes him possess disciplined academic emotional abilities and skills and high ambition in order to achieve better satisfactory educational achievements in the future.

The results of this research showed the following:

1. University students have a low level of emotional confidence.
2. There is an effect of the logical-emotional imagination method in developing emotional confidence.

The current research recommends as follows:

1. Benefiting educational counselors from the two programs prepared by the researcher.
2. The current research sample of university students is in need of guidance programs because students have an effective and important role in society because they are considered the basic building block for reform in leading society in the future.

The current research suggests the following:

1. Conducting a study to identify (the effect of the logical-emotional imagination and responsibility formation methods) on developing emotional confidence among females and comparing its results with the results of the current study.
2. Conducting correlational studies between the variable of emotional confidence and its relationship with other variables such as academic happiness, academic organization, and socialization.

Keywords: Logical-emotional imagination, 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 مجتمعنا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي أو الثقافي أو الاجتماعي, فإنها مجتمعة تؤثر بصورة أو بأخرى على افراد المجتمع وخاصة الطلبة الجامعيين, كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع, فتسبب هذه التغييرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدها حسب خصائص كل فرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية. (جابر, صدام, ٢٠١٦: ٤٨٢)

يرى الباحثان 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 الاكاديمية، مما يجعله يتحلى بقدرات ومهارات اكااديمية انفعالية منضبطة. وتأسيساً على ما تقدم تتحدد مشكلة البحث بالتساؤل التالي:

((ما اثر اسلوب التخيل المنطقي العاطفي 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 الى أقصى حد ، فالإسهام في بناء شخصية الطالب الجامعي وتطويرها، ورفع كفايته العلمية ، يزيد من قدرته على مواجهة مشكلات الحياة.(عبد المجيد، ٢٠٠٨: ٥)

حيث ان 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 يعترى الشباب من مشكلات اثنائها.(ال شنان، ٢٠٢٠: ٥).

حيث ان للانفعالات دور مهم في حياة الانسان، 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، (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 طباعة 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 على تطوير الفرد 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 واظهرت 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).

ويعد اسلوب التخيل المنطقي العاطفي من الأساليب الفعالة التي تستخدم مع الافراد الذين يعانون من انفعالات غير صحية مثلا أثر صدمة أو حدث غير سار أو مرور المسترشد بتجربة انفعالية سلبية وتكمن أهمية هذا الأسلوب في كونه أسلوباً سهل التعلم من قبل المسترشدين ولا يحتاج إلى تدريب عال ويستطيع المرشد تعليمه للمسترشدين بسهولة ويسر. (محمد، ٢٠٢١: ٦٩).

وقد اشارت الدراسات والابحاث أن (اسلوب التخيل المنطقي العاطفي) كان لها إثر في علاج كثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية والنفسية في الارشاد والعلاج النفسي، ومن هذه الدراسات العربية:

دراسة (ال شنان، ٢٠٢٠) اشارت في دراسات حول اثر التخيل المنطقي العاطفي والمرح في خفض الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة، الى وجود انحياز تأكيدي لدى طالبات الجامعة كذلك اكدت ان التخيل المنطقي العاطفي له اثر كبير في خفض الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة. (ال شنان، ٢٠٢٠: ٢٢٨)

كما اكدت دراسة (محمد, ٢٠٢١) التي تناولت أثر أسلوب التخيل الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين وبينت الدراسة ان تطبيق الأسلوب الارشادي (التخيل الانفعالي العقلاني) كان له الأثر والفعالية في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين. (محمد, ٢٠٢١: ٢٨٣).

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 التخيل المنطقي العاطفي 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: التخيل المنطقي العاطفي Logical Emotional Imagination

١- تعريف أليس (Ellis, 1975): -هو أسلوب علاجي عاطفي يعتمد على نوع من الممارسة العقلية المكثفة هدفها بناء أنماط عاطفية جديدة من خلال جعل المسترشد يتخيل بنفسه أسوأ الأمور التي من الممكن أن تحدث، والمشاعر السلبية المزعجة، وخبرات ومشاعر التوتر، والعمل على تغييرها واستبدالها بمشاعر أكثر إيجابية وكأنها تحدث في الواقع الفعلي. (Ellis, 1975: 236).

ثانياً: الثقة الانفعالية: Emotional Confidence

١- عرفتها (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 الباحثان على تعريف (Lindenfield, 2014) على انه التعريف النظري للثقة الانفعالية.

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

اطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: 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: 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 وجيناته، ولكن استجابة الفرد الانفعالي تتأثر بشكل كبير بمدلولات الشخصية التي تكون محفزاً لرسال 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 أيضا 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، 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 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. (قطامي، ٢٠٠١: ٢٧).

٣. 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.

٤. التنشئة تساعد الفرد على تشكيل نمطٍ 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 أفراد. (قراوشي، بوعسكر، ٢٠١٥: 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

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

ثالثا: **ديمومة الأثر**: وتشير إلى مدة استمرار التأثير في شخصية المتأثر. (الحمداني, الجبوري, ٢٠٢٠:

١٩٩).

ان طبائعا 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 الاخرين. (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 التخيل المنطقي العاطفي: (Emotional logical imagination).

ان تزايد الاهتمام خلال السنوات الأخيرة بالعلاجات المعرفية-السلوكية، ومن بين أشهر تلك العلاجات النفسية المعرفية-السلوكية ما يُعرف باسم العلاج العقلاني الانفعالي، للعالم (ألبرت اليس) وهناك مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية وهي:

■ الأساليب الفنية للعلاج العقلاني الانفعالي:

إن ما يفعله المرشدون في عملية العلاج العقلاني الانفعالي هو: تعليم الفرد كيف يفكر بطريقة منطقية بحوادث الحياة وفلسفتها، وبالتالي تغيير سلوكه وعواطفه، ويستخدم المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية، ونذكر منها ما يأتي:

أولاً: دحض الأفكار غير العقلانية Disputing Irrational beliefs

في هذا الأسلوب الإدراكي يسعى المرشد إلى مجادلة الفرد حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات التي يعاني منها. والمرشد لا يجعل الفرد سلبياً في هذه العملية، بل إن المرشد يعلم الفرد كيف يقوم بذلك من خلال اكتشاف طرق التفكير والمسلمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره، ومن الأسئلة التي يوجهها المرشد للفرد ليجيب عليها. أين الدليل على ما تقوله أو ما تشعر به؟ و"ماذا تكون الحياة مأساوية إذا لم تجر الحياة بالشكل الذي تريد؟ وهل هو نهاية العالم إذا لم تتحقق أحلامك في الحياة؟". (كوري، ٢٠١١: ٣٦٤).

ثانياً: أسلوب الواجبات الإدراكية **Cognitive homework** يعتبر هذا الأسلوب وسيلة سريعة للوصول إلى الأساليب الخاطئة في التفكير وخاصة تلك التي تتسم بالأمر **Absolutistic** وهنا يطلب المرشد من الفرد عمل قائمة بالمشكلات الإنسانية التي يعاني منها ثم النظر في كل مشكلة على حده، ومن خلال مساءلة الذات حول نشأة هذه المشكلة (لماذا؟) والطريقة التي يفكر بها حول هذه المشكلة. إن هذا الأمر يمكن المرشد من بناء نظرية C-B-A حول المشكلة المقصودة ثم مساعدة الفرد على تحديد النمط التفكيري الخاطئ الذي ساهم في تأثير المشكلة. (أبو اسعد، عربيات، ٢٠١٥: ٢١٢).

ثالثاً: تغيير مفردات اللغة **Changing ones Language**:

يؤكد أليس على أن اللغة غير الدقيقة والمحددة تساهم في تشتيت عمليات التفكير. والمقصود هنا مفردات اللغة المحكية. إذ أن الكلمة الواحدة قد يكون لها أكثر من معنى وقد يكون سياق الكلام ذو معنى آخر غير الذي يقصده المتحدث. ومن هنا يعطى الممارسون بهذا الأسلوب العلاجي أهمية كبرى لمعاني الكلمات حيث أن تلك المعاني هي التي تشكل طريقة الاستجابة (التفكير).
مثال: هناك فرق بين: إنه الأمر سيء جداً أن أرسب في الامتحان" وبين "إنه من غير المحبب لي أن أرسب في الامتحان". مما لا شك فيه أن الجملة الأولى تحمل نظرة سلبية تشاؤمية للحدث الذي يمكن حدوثه بينما الجملة الثانية تحمل نظرة إيجابية تفاؤلية لذلك الحدث متى وإن وقع.

رابعاً: استخدام المرح Use of humor:

يعتبر هذا الأسلوب العلاجي من أكثر الأساليب العلاجية استخداماً للمرح أثناء الجلسات العلاجية. والهدف من ذلك هو محاولة إخراج المسترشدين من الجدية المبالغ فيها والتي قد تضخم وتفاقم المشكلة وتأثيرها على المسترشد. كما أن المرح يساعد المسترشدين على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة للمشكلات التي يعانون منها وبهذا يكونون أكثر قدرة على التفكير المنطقي الواعي. (العابد، ٢٠٢٣: ١٧٥)

خامساً: لعب الدور:

لا يقتصر هذا الأسلوب العلاجي على العلاج السلوكي العاطفي الوجداني الذي قدمه أليس، ولكن أسلوب لعب الدور في هذا الأسلوب العلاجي يركز بالدرجة الأولى على مساعدة الأفراد في تغيير الأفكار الخاطئة غير العقلانية المسببة لمشكلاتهم.

سادساً: التدريب على توكيد الذات Self-Assertiveness

يعتبر (جوزيف ولي) المؤسس الأول لهذا الأسلوب، ويعرف بأنه أحد الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق الناجم عن زيادة الحساسية أو غيرها، وكذلك مشاعره الايجابية مثل الفرح والحب، ومن خلال هذا السلوك يحقق الفرد ميزات اجتماعية هامة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة، ولهذه الأسباب يعتبر السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق والخوف والتوتر.

سابعاً: اسلوب (التخيل المنطقي العاطفي): Logical-Emotional Imagination Style

هذا الأسلوب العلاجي عبارة عن عملية عقلية تساعد الفرد على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال مساعدة الفرد على تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً في الحياة، مثال ذلك بأن يتخيل الفرد أسوأ ما سوف يحدث له وكيف يتصرف إن حصل ذلك وماذا سيشعر به إن حصل. ويعتقد (أليس) أنه كلما مارس الفرد التخيل المنطقي العاطفي عدة مرات في الأسبوع، فسوف يصل إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير المريحة التي يمكن أن تواجهه. (عبد الرحمن، ٢٠١٥: ٤٥٨) ويستخدم بطريقتين:

١. التخيلات السلبية حيث يتخيل المسترشد نفسه يشعر شعوراً سلبياً وغير ملائم كرد فعل لموقف معين، ثم يرى نفسه يغير هذه المشاعر إلى مشاعر إيجابية مثل الندم والعزم على تغيير السلوك.
٢. التخيلات الإيجابية وهو أن يتخيل المسترشد موقف غير سار ويركز على الأفكار التي تبني عليه مشاعره، ثم يناقش المسترشد هذه الأفكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية. (العابد، ٢٠٢٣: ١٧٥)

ويعد هذا الأسلوب من الأساليب التي استخدمها (إليس)، في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وقد ظهرت للمرة الأولى على يد ماولتسبي وطورها (البرت اليس) صاحب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، والذي اشتهر بوضع قواعد الأسس الفكرية للعلاج المعرفي، وأضاف (إليس) بعض الجوانب المميزة على المفهوم الأصلي للتخيل المنطقي العاطفي لـ (ماولتسبي) على الرغم من أن الأخير هو أول من وضع هذا المفهوم العلاجي. (Mahoney, 1977: 25).

-خطوات إجراء (أسلوب التخيل المنطقي العاطفي):

١- يبدأ التخيل المنطقي العاطفي بجعل المسترشدين يتخيلون مواقف شعروا خلالها بالكدر والحزن الشديدين بطريقة أو بأخرى، ثم حثهم على جعل أنفسهم أقل انزعاجاً مع استمرار تخيل المشهد تخيل التفاصيل الدقيقة لحدث سلبي أو مجموعة من الظروف، إذ يمكن أن يكونَ هذا الحدث السلبي حدث وقع بالفعل أو أمر تخشى وقوعه في المستقبل تحديداً، أو يمكن أن يكون عبارة عن (معتقدات ذات طبيعة تحيزية) ، و تكون سبباً للعديد من المشكلات المعرفية والسلوكية، أو رفض، أو خوف، أو فشل، أو التعرض للانتقاد، أو المرض، أو الفصل من العمل، أو التعرض للسخرية.

٢- الاتصال مع الأفكار اللاعقلانية وما يرافقها من تحيزات، ومشاعر القلق والغضب، والإحراج، والخزي، والاكنتاب، والغضب المرضي، والغيرة المرضية، والحدق المرضي التي تتزامن مع سيناريو الحدث السلبيون تحديداً تخيل سيناريو الحدث والاتصال بالعاطفة المرتبطة به. (Ellis & Grieger, 1977: 75)

٣- افتراض إمكانية القيام بأحد الأمور من أجل تغيير العاطفة السلبية من دون تغيير الحدث الأصلي، ثم تكرار نفس الأمر مع عدم تغيير سيناريو الحدث، وفي مجال العلاج المنطقي العاطفي نتحدث عن تغيير تلك المشاعر بمشاعر أخرى سلبية لكنها أقل شدة بمعنى تغيير العاطفة السلبية الهادمة للذات بعاطفة سلبية أخرى لكنها صحية وتوافقية وتؤدي لتحسين الذات، ومن ثم يقوم المسترشد بإجبار نفسه على الشعور بعاطفة سلبية ملائمة مع الاستمرار في تذكر الحدث السلبي. مثلاً يمكن تحويل مشاعر القلق،

والغضب، والإحراج، والازدراء، والاكنتاب إلى مجرد الشعور بالانزعاج، والحزن، والندم، وتأنيب الضمير، وخيبة الأمل، والحسد المحمود، والغيرة، والغضب المحمود.

٤. يجب التدريب على الخطوات السابقة مرة واحدة يومياً، ويمكن في كل مرة ممارسة واختيار عاطفة مختلفة ترتبط بمواقف سلبية معينة. يمكن تجربة ذلك الأمر لمدة شهر كامل، إذ أنه لا يستغرق في اليوم الواحد سوى ما بين (٣-٥ دقائق)، وهو ليس بالأمر الصعب. (ال شنان، ٢٠٢٠: ٣٩).

ويؤدي توظيف (اسلوب التخيل المنطقي العاطفي) إلى الحالتين الآتيتين:

١. تغيير مشاعر المسترشدين نحو الاتجاه المرغوب (التخلص من المشاعر السيئة).
 ٢. تفسير نجاحهم في ذلك من خلال الإشارة إلى حدوث تغيير معرفي نشط، مثل "أفترض أنها لم تكن أبداً نهاية العالم" أو "فكرت أنه من الممكن في المستقبل أن أمر بما هو أسوأ من ذلك".
- وبعد ذلك يُمكن توضيح إن المواقف السلبية السيئة يمكن التخلص منها بصورة مباشرة عن طريق إجراءات العلاج المنطقي العاطفي وما يتضمن من (عبارات التوافق الايجابي) يمكن التدريب عليها وممارستها بنشاط (Ellis & Harper, 1975: 75).

❖ دراسات سابقة Previous Studies

يتضمن هذا الجزء دراسات سابقة تمكن الباحثان من الاطلاع عليها، وإفادته في تحديد بعضاً من إجراءات هذا البحث وإعطاء تصور لما توصلت اليه الدراسات السابقة في موضوع البحث، وسيتم عرض الدراسات وفق مفاهيم هذا البحث وكما يلي:

❖ دراسات تناولت (اسلوب التخيل المنطقي العاطفي):

اولاً:دراسة ال شنان (٢٠٢٠)

(اثر فنيي التخيل المنطقي العاطفي والمرح في خفض الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة)

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على اثر فنيي التخيل المنطقي العاطفي والمرح في خفض الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس الانحياز التأكيدي وتطبيقه على عينة البحث الحالي بعد أن اوجدت الباحثة صدق المقياس بطريقتين وهي الصدق الظاهري للمقياس وصدق البناء المتمثل بلقوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وثبات المقياس بطريقتين وهي: الاختبار وإعادة الاختبار على عينة الثبات البالغة (٥٠) طالبة وحساب معامل الارتباط "بيرسون" والذي بلغ

(٠.٨٠)، ومعامل الفا كرونباخ الذي بلغ (٠.٧١)، و بناء برنامجين إرشاديين قائمين على مجموعة من الأنشطة والتدريبات الخاصة بفنيتي التخيل المنطقي العاطفي والمرح.

وأسفرت نتائج البحث الحالي عن:

١. وجود انحياز تأكيدي لدى طالبات الجامعة .
٢. ان لفنيتي التخيل المنطقي العاطفي والمرح اثر في خفض الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة.

ثانياً: دراسة محمد (٢٠٢١)

(تأثير أسلوب (التصور الانفعالي العقلاني) في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين):

يهدف البحث الى:

- بناء برنامج ارشادي بأسلوب التصور الانفعالي العقلاني لخفض الخوف من الفشل .
- تأثير اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل وتحقيق هذا الهدف تم وضع الفرضيات التالية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخوف من الفشل للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.

ثالثاً: دراسة كاظم, عبد الامير (٢٠٢٢):

(تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود أفعال الغضب غير الملائمة).

يهدف البحث الحالي الى تعرف اثر اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد وقد تبنت الباحثتان المنهج التجريبي ذا الضبط الجزئي للتحقق من اهدافه وفرضياته على عينة قدرها (٢٠) طالبة من الصف الثاني المتوسط بواقع (١٠) طالبات للمجموعة التجريبية و (١٠) للمجموعة الضابطة وقامت الباحثتان ببناء مقياس ردود افعال الغضب و تم استخراج الصدق والثبات و بناء برنامج ارشادي باسلوب التصور الانفعالي العقلاني على وفق نظرية (اليس).

واظهرت النتائج بأن لهذا الأسلوب اثر واضح في خفض ردود افعال الغضب غير الملائمة.

ثانياً: **الثقة الانفعالية**: أجريت لمفهوم الثقة الانفعالية العديد من الدراسات منها المسحية ومنها الارتباطية ومنها التجريبية وسيعرض الباحثان بعض الدراسات التجريبية التي تمكن من الحصول عليها وهي كما يلي:

أولاً: دراسة جابر، صدام، (٢٠١٦):

(الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة) يهدف البحث الحالي التعرف على: ١- مستوى اللغة الانفعالية لدى طلبة الجامعة. ٢- الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيرات النوع الاجتماعي (تكور إناث)، والتخصص (علمي إنساني)، والصف الثاني - الرابع). والتحقق اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس اللغة الانفعالية لدى طلبة الجامعة اعتماداً على نظرية الثقة الانفعالية للجيل للدينفيلد (Lindenfield)، والذي تكون من أربعة مجالات متمثلة في: (ترويض الطبع - تهدئة الحساسية الانفعالية تمتغير العادات - ديمومة اللغة الانفعالية)، والمكون من (٤٢) فقرة بصيغته النهائية بعد التحقق من الخصائص السيكومترية المقياس، واقتصر البحث على عينة بلغت (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثانية والرابعة من كليات جامعة القادسية العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والدراسة الصباحية. وقد خلص البحث الحالي إلى مجموعة من التوصيات من أهمها توجيه المرشدين التربويين إلى ضرورة العمل على إعداد برامج تتناول الثقة الانفعالية وتوظيفها بالشكل الصحيح التؤدي إلى نتائج ايجابية تتعلق بالصحة النفسية وتعزيز المستوى العلمي للطالب. (جابر، صدام، ٢٠١٦: ٤٨٢).

ثانياً: دراسة حميد، جاسم، (٢٠٢٣)

(الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة) ويهدف البحث الحالي التعرف على الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة. تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي. وتألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة تكريت للعام (٢٠٢١-٢٠٢٢) وقد استنتج البحث الحالي على وجود مستوى عال من الثقة الانفعالية لدى عينة البحث. (حميد، جاسم، ٢٠٢٣: ١٨٠١).

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها الباحثان 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 الاخرى في دوره الفعال في حل المشكلات النفسية و التربوية . (عدس , ١٩٩٨ : ١٨٤).

- **مجتمع البحث** Research Community

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

- عينة البحث:

اختار الباحثان 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.	الأداب	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

اثر أسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

وتقسم العينة الكلية الى:- 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 الآداب والجدول رقم(٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) توزيع عينة التطبيق الاستطلاعي

الكلية	عدد العينة
كلية الهندسة	٢٥
كلية الآداب	٢٥
المجموع	٥٠

١. عينة التحليل الإحصائي:

ولغرض التحليل الإحصائي قام الباحثان 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.

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 الباحثان بعد توزيع أداة البحث على عينة التطبيق النهائي البالغة (٢٠٠) طالب في (كليتي 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 تبنى الباحثان مقياس (جابر، صادم ٢٠١٦) وذلك لملائمة 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 الباحثان من وضوح التعليمات لفقرات المقياس وكذلك استفاد الباحثان 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، وبدائل إجابة خماسية هي: (تتطبق عليّ : دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً)) وأعطيت الأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) 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 الباحثان مقياس (الثقة الانفعالية) على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب للتعرف على مستوى (الثقة الانفعالية) لدى طلبة الجامعة اذ بلغ المتوسط الحسابي لافراد العينة (١١٠,٤٩) وبأنحراف معياري (٣٦,٧٣). علماً بان الوسط الفرضي للمقياس يساوي (١٢٦) ولاختبار معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي

اثر أسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

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

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

خامساً: التصميم التجريبي Experimental Design: يعد التصميم التجريبي الهيكل الأساس للتجربة حيث يهدف إلى تنظيم مجموعات القياس داخل التجربة التي ينوي الباحثان اجرائها حول موضوع البحث لكي يتمكن من تحديد مقدار التغيير الحاصل في القياس وارجاعه إلى اثر المتغير المستقل، ويتضمن أيضا 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 اكااديمية 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 اختار الباحثان انموذج بوردرز و دروري (Borders&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 الباحثان 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.

جدول رقم (١٥) تحويل فقرات المقياس الى موضوعات للجلسة الإرشادية

ت	تسلسل 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.	

		بإمكاني معرفة انفعالات زملائي من سلوكهم.	٢٥	٦.
الحاجة الى تنمية	التفاعل الاجتماعي	استثمر دعم وتشجيع الآخرين لي لاختزل معاناتي.	١٠	٧.
		بإمكاني إبداء مشاعر المودة نحو الآخرين لكسب رضاهم.	١٩	٨.
الحاجة الى تنمية المرونة والقدرة على التحمل	التفاعل الاجتماعي	اتخذ من انفعالاتي مسوغا للهروب من الموقف الذي وضعت فيه.	٢٢	٩.
		انزعج من الاخبار المؤلمة.	٣٤	١٠.
الحاجة الى تنمية المرونة والقدرة على التحمل	التفاعل الاجتماعي	أراجع نمط حياتي واجري تغييرات بحيث أكون اقل عرضه للعادات السيئة.	١١	١١.
		أبدى المساعدة لزملائي في المواقف الضاغطة كفترة الامتحانات.	٣	١٢.
		أفضل اتخاذ سلوك ايجابي بدلا من الاستمرار عاجزا ومستسلما لمجرى انفعالاتي.	٢٣	١٣.
		استخدم معرفتي ومهاراتي بحساسية اكثر لمواجهة انفعالات الآخرين.	٤	١٤.
الحاجة الى تنمية المواجهة الاجيابة	التفاعل الاجتماعي	أواصل إعمالي بهمة ونشاط رغم وجود التوتر الانفعالي.	٣٦	١٥.
		أواجه الآخرين بما اعتقده حول مشاعرهم.	٢٤	١٦.
		أتعامل مع الموقف الانفعالي بحسب ما يقتضيه.	٣٢	١٧.
		أتجنب الحكم السريع على انفعالات الآخرين الخاطئة.	٨	١٨.
		اتخذ من نجاحات الآخرين مصدر ملهما لمواجهة المواقف الانفعالية.	٤٠	١٩.
الحاجة الى تنمية الضبط والسيطرة العاطفية	التفاعل الاجتماعي	امتلك الصورة النموذجية التي اقتدى بها كي أحافظ غلى ثقتي بانفعالاتي.	١٦	٢٠.
		أتحلى بالصبر إذا لم أحقق نتائج سريعة وفق ما خططت له.	٤٢	٢١.
		اتمعت بإيجابية بكل انفعال اشعر به او يشعر به الآخرون.	٢٠	٢٢.
		أشارك مع الآخرين في خبرتي الانفعالية وبصور غير جارحة.	١٢	٢٣.
الحاجة الى تنمية إدارة الذات	التفاعل الاجتماعي	بإمكاني التغلب على الصعاب مهما كانت كبيره.	٢٨	٢٤.
		استطيع أن اعبر عن مشاعري بطريقة إيجابية	١٧	٢٥.
		بإمكاني التحكم بردود أفعالي عند الشعور بالخوف.	١	٢٦.
		أرى نفسي مسئولا عن انفعالاتي.	٣٧	٢٧.
		أفكر بطريقة غير عقلانية عندما اشعر بالاكتئاب.	٢١	٢٨.

	أتجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب لي الاضطراب والضيق.	١٣	٢٩
الحاجة الى تنمية التفكير الاجيبي	تتناوبني حالات من الفتور واللامبالاة.	٣١	٣٠
	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
الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس	أود أن أكون الشخص الذي أريد أن أكون.	١٥	٣٤
	أتمكن من التحكم في انفعالاتي غير المرغوبة.	١٩	٣٥
	بإمكاني ادراك مشاعري الصادقة.	٣٩	٣٦
الحاجة الى تنمية الشعور بالاستقلالية	بإمكاني ترك مسببات الألم خلفي.	١٨	٣٧
	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

ثانيا- صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق حاجات المسترشدين: ان تحديد الأهداف في البرنامج الإرشادي مهمه جداً حيث تساعد كذلك على اختيار الفنيات الإرشادية المناسبة والملائمة في تكوين للبرنامج 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).

اثر أسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

ثالثاً: تحديد الأولويات: حيث يتم تحديد الأولويات من خلال تطبيق قائمة الحاجات على عينة البحث ثم رتب الباحثان اجاباتهم على قائمة الحاجات بإيجاد الوسط المرجح والوزن المئوي لكل حاجة. واشتق الباحثان 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 الايجابية	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 الموضوعية:

طبق الباحثان البرنامج الإرشادي الجمعي بالاعتماد على نظرية (اليس) (للعلاج العقلاني الانفعالي) واستطاع الباحثان 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)

اثر أسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

سادساً : الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي : تحديد جلسات البرنامجين الإرشاديين والبالغ عددها (١٤) جلسة (لاسلوب التخيل المنطقي العاطفي) والزمن المستغرق لكل جلسة (٤٥) دقيقة. جدول رقم (١٧)

جدول رقم (١٧) الجلسات الإرشادية و مواعيد انعقادها حسب (أسلوب التخيل المنطقي العاطفي)

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

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن W) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي اصغر عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والتي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية الأولى لاسلوب (التخيل المنطقي العاطفي) قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي، كما في الجدول (١٨).

جدول (١٨) القيم الإحصائية لاختبار (ولكوكسن W) لمتوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التخيل المنطقي العاطفي) على مقياس (الثقة الانفعالية) في الاختبارين القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمة ويلكوكسن W		متوسط الترتيب		مجموع الترتيب		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المجموعة التجريبية الأولى (١٠)
	الجدولية	المحسوبة	T-	T+	T-	T+				
دالة احصائياً	٨	٠,٠٠	٥,٥	٠,٠٠	٥٥	٠,٠٠	١٢,٨٢٤	٦٤,٠٠	القبلي	
							١٧,٨٦	١٥٦,٤٠	البعدي	

ان هذه النتيجة تدل على أن (اسلوب التخيل المنطقي العاطفي)، له تأثير واضح وذو دلالة إحصائية على (المجموعة التجريبية الأولى) من خلال دلالة الفروق في الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى على (مقياس الثقة الانفعالية).

وبذلك ثبت ان اسلوب (التخيل المنطقي العاطفي) له أثره الواضح في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، وهذا يتطابق مع المفهوم النظري للمتغير لهذا الاسلوب اذ يعد (اسلوب التخيل المنطقي العاطفي) من ابرز الاساليب في العلاج العقلاني الانفعالي ويعتبر وممارسة عقلية مكثفة صممت لتأسيس أنماط انفعاليه جديدة عقلانية خالية من التحيزات لتحل محل تلك الأفكار غير المنطقية وتفنيدها من خلال مساعدة المسترشدين على تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر المرافقة للموقف التخيلي ومحاولة تطبيق ذلك واقعياً. (Ellis & Bernard, 1985 p28).

اثر أسلوب التخيل المنطقي العاطفي في تنمية الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

ويعتبر (التخيل المنطقي العاطفي) أداة فعالة في تصحيح ردود أفعاله العاطفية عن طريق استعمال قوى التخيل لديه إذ بالإمكان تغيير تلك المشاعر السلبية سواء اتجاء الأشخاص والمواقف أم المشكلات ويتخيل المسترشد ذلك وكأنه يحدث في الواقع الفعلي مظهرا لكل انفعالات.

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

لاختبار صحة هذه الفرضية قام الباحثان بحساب درجات الطلبة (للمجموعة التجريبية الأولى) والمجموعة الضابطة على (مقياس الثقة الانفعالية)، ومن ثم حساب قيمة اختبار (مان وتني Whitney-Mann) المحسوبة وبالقيمة (0.00) ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (23) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية مقدارها (10-10) وتشير النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات (المجموعة التجريبية الأولى) التي استخدمت أنشطة (أسلوب التخيل المنطقي العاطفي). لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والتي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج (المجموعة التجريبية الأولى) لاسلوب (التخيل المنطقي العاطفي) والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى كما في الجدول (20)

جدول (20)

القيم الإحصائية لاختبار (مان - وتني Whitney-Mann) في الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية الاولى والضابطة) على مقياس الثقة الانفعالية

مستوى الدلالة عند 0,05	قيمة اختبار U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة احصائياً	23	0.00	15,50	155.00	10	التجريبية الأولى
			5,50	55.00	10	الضابطة

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى تأثير أسلوب (التخيل المنطقي العاطفي) والأنشطة التي استعملت في البرنامج الإرشادي، في حين لم يحصل تحسن على درجات (المجموعة الضابطة) التي لم تخضع للبرنامج، وبذلك فإن أسلوب (التخيل المنطقي العاطفي) الذي طبق على المجموعة التجريبية، قد أسهم في تنمية الثقة الانفعالية لدى الطلبة.

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

-الاستنتاجات-

- ١) ان الاسلوبين المعتمدين (التخيل المنطقي العاطفي) يعد من الاساليب الارشادية الجيده اذ أحدثت تغيرا ايجابيا في (تنمية الثقة الانفعالية) لدى طلبة الجامعة حيث يمكن الاعتماد عليه في الدراسات التجريبية اللاحقة.
- ٢) ان البرنامج الارشاديين مبني على أسس علمية دقيقة معتمدة على نظريات ارشادية معرفية

-التوصيات:-

١. افادة المرشدين التربويين من البرنامجين اللذين اعدهما الباحثان.
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 الباحثان يقترحان الآتي:

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

المصادر

المصادر العربية.

- ال شنان, زينب جميل عبد الجليل (٢٠٢٠) (اثر فنيي التخيل المنطقي العاطفي والمرح في خفض الانحياز التأكدي لدى طالبات الجامعة) جامعة البصرة/كلية التربية للعلوم الإنسانية أطروحة دكتوراه غير منشورة.
- 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).
- بكداش، كمال (٢٠٠٠): مدخل إلى علم النفس التجريبي، بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- البيجاوي, حسين حبيب شبيب (٢٠٢١) (الثقة الانفعالية وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة) العراق/كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة واسط, رسالة ماجستير غير منشورة.
- جابر, علي صكر وصادم, رؤى مديح (٢٠١٦) (الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة) مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/جامعة بابل العدد (٢٩).
- سغان, محمد احمد (٢٠١٩): الارشاد النفسي الجماعي بين النظرية والتطبيق, ط٢, دار الرسائل الجامعية للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
- الصميدعي, منير إبراهيم والسعدون, رواء وطبان, (٢٠٢٣) (التشارك المعرفي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تكريت), مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية المجلد (٣٠) العدد (٤) الجزء الثاني.
- العابد, فاطمة عبد المحسن (٢٠٢٣) (نظريات في الارشاد النفسي) المملكة الأردنية الهاشمية, عمان, دار امجد للنشر والتوزيع, ط١.
- العاسمي, رياض نايل (٢٠١١) (المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الارشاد النفسي), مكتبة دار العرب للنشر والدراسات والترجمة, دمشق, سوريا.
- عبد الرحمن, محمد السيد (٢٠١٥) (نظريات الارشاد والعلاج النفسي) مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع, مصر, القاهرة, ط١.
- عبد العظيم, حمدي عبدالله (٢٠١٣) : مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي, مكتبة أولاد الشيخ, الجيزة, مصر.
- عدس, عبد الرحمن, وتوق, محي (١٩٩٨) (المدخل إلى علم النفس), ط٥, دار الفكر العربي, عمان.

- 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، جيرلاد (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.
- محمد، هدى عبد الرزاق (٢٠٢١) (تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين) مجلة البحوث التربوية/العدد (٦٩) المجلد (١٨).
- 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

- 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.
- Mahoney, M. J. (1977). **Reflections on the cognitive-learning trend in psychotherapy.** *American Psychologist*, 32