مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية

Kirkuk University Journal: Humanity Studies

ISSN E:3107-3360 ISSN P:1992-1179

https://kujhs.uokirkuk.edu.iq/

Volume 21, Issue 2, June 2026 المجلد (٢١) ، العدد (٢) ، حزيران ٢٠٢٦

Psychological Well-Being and Its Relationship with Emotional Confidence among University Students

Lecturer Dr. Hussein Salih Hussein Salih\
Kirkuk Governorate Directorate of Education
husseinsalih155@gmail.com

معلومات البحث

تاريخ الاستلام
23 /02/2026

تاريخ التعديل
06/04/2026

تاريخ القبول
08/04/2026

تاريخ النشر
15/06/2026

نوع البحث
بحث اصيل

Doi: 10.32894/1992-1179.2026.169663.1361

IRAQI Academic Scientific Journals

https://iasj.rdd.edu.iq

Abstract: The present study aimed to identify psychological well-being and its relationship with emotional confidence among university students, as well as to examine differences in these variables according to gender. The study adopted the descriptive correlational method due to its suitability for the nature of the research. The Psychological Well-Being Scale and the Emotional Confidence Scale were administered to a sample of male and female students at the University of Kirkuk.

The results indicated that university students exhibited a moderate level of psychological well-being. The findings also revealed statistically significant differences in psychological well-being according to gender in favor of females. Moreover, the results showed that the level of emotional confidence among students was moderate, with no statistically significant differences attributed to gender. In addition, the study demonstrated a positive and statistically significant correlation between psychological well-being and emotional confidence, indicating that higher levels of psychological well-being are associated with higher levels of confidence in managing emotions.

The findings underscore the importance of paying attention to psychological well-being and emotional confidence among university students due to their effective role in enhancing mental health, improving psychological and social adjustment, and promoting academic performance within the university environment.

Keywords: Psychological Well-Being, Relationship, Emotional Confidence, University Students

الباحث المسؤول : صالح, حسين صالح حسين. الرفاهية النفسية وعلاقتها بالثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية ، المجلد ٢١ العدد ٢ حزيران ٢٠٢٦.

الباحث المسؤول:

10.32894/1992-1179.2026.169663.1361

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

م.د. حسين صالح حسين صالح

مديرية تربية محافظة كركوك

الملخص :هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بالثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، فضلا عن الكشف عن الفروق في هذين المتغيرين تبعا لمتغير الجنس. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة البحث، وتم تطبيق مقياسي الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية على عينة من طلبة جامعة كركوك من كلا الجنسين وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث وبينت النتائج كذلك أن مستوى الثقة الانفعالية لدى الطلبة جاء بمستوى متوسط، مع عدم وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية، مما يدل على أن ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة يقترن بارتفاع مستوى ثقتهم بانفعالاتهم وقدرتهم على إدارتها وتؤكد نتائج الدراسة أهمية الاهتمام بالرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة لما لهما من دور فاعل في تعزيز الصحة النفسية، وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي، والارتقاء بالأداء الأكاديمي داخل البيئة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، العلاقة، الثقة الانفعالية، طلبة الجامعة

الفصل الأول: التعريف بالبحث:

اولا: مشكلة البحث:

تعد الرفاهية النفسية أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، لما لها من دور محوري في تعزيز الصحة النفسية للفرد وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي، ولا سيما لدى فئة طلبة الجامعة الذين يمرون بمرحلة عمرية حساسة تتسم بكثرة التغيرات النفسية والانفعالية والاجتماعية إذ يواجه طلبة الجامعة مجموعة من الضغوط المتداخلة، مثل متطلبات التحصيل الأكاديمي، وضغوط الامتحانات، والتكيف مع البيئة الجامعية، وبناء العلاقات الاجتماعية، إضافة إلى القلق المرتبط بالمستقبل المهني والاجتماعي، مما قد ينعكس سلبا على مستوى رفاهيتهم النفسية.(الذهبي،٢٠٢٥: ٢٨٩).

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن قدرة الفرد على فهم انفعالاته والثقة بها وإدارتها تُعد من العوامل المهمة التي تسهم في تحقيق الرفاهية النفسية، وهو ما يُعرف بمفهوم الثقة الانفعالية، التي تساعد الفرد على التعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة، واتخاذ القرارات المناسبة، وبناء علاقات اجتماعية متوازنة ومع ذلك، يلاحظ أن كثيرا من طلبة الجامعة يعانون من ضعف في الثقة بانفعالاتهم أو صعوبة في تنظيمها، الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابات انفعالية وانخفاض الشعور بالرضا عن الحياة الجامعية.(اللامي،٢٠١٤: ٣ –٤)

ومن خلال الخبرة التدريسية للباحث في الجامعة والتفاعل المباشر مع الطلبة داخل القاعات الدراسية وخارجها، لوحظ وجود تباين واضح بين الطلبة في مستوى الرفاهية النفسية، وكذلك في درجة الثقة الانفعالية، حيث يظهر بعض الطلبة قدرة عالية على التكيف الانفعالي والتعامل الإيجابي مع الضغوط الجامعية، في حين يعاني آخرون من القلق والتوتر وضعف القدرة على ضبط الانفعالات، مما ينعكس على تحصيلهم الدراسي وسلوكهم داخل البيئة الجامعية.

وعلى الرغم من الأهمية البالغة لكل من الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية في حياة طلبة الجامعة، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين في البيئة الجامعية ما تزال محدودة، خاصة في السياق المحلي، مما يستدعي الحاجة إلى إجراء دراسة علمية تسهم في الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، وتحديد طبيعة العلاقة بينهما، بما يسهم في توفير قاعدة علمية يمكن الاستفادة منها في إعداد برامج إرشادية وتربوية تعزز الصحة النفسية للطلبة ومما تقدم، تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي: ما العلاقة بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة؟

ثانيا: أهمية البحث

يُعدّ الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين من أهم المرتكزات الأساسية التي تسهم في تحقيق تقدم المجتمع وازدهاره، كونهم يمثلون ثروة بشرية وطاقة فاعلة في مسيرة البناء الحضاري، إذ يعتمد مستوى تقدم المجتمع ورفاهيته على مدى قدرته على تنمية الجوانب الإيجابية لدى هذه الفئة واستثمار طاقاتهم النفسية والانفعالية بما يحقق التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي والاجتماعي.

ومن هنا تبرز أهمية الرفاهية النفسية بوصفها مؤشرا أساسيا للصحة النفسية الإيجابية، لما لها من دور في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة وتُعد العواطف والانفعالات من المكونات الجوهرية في حياة الفرد الجامعي، إذ تمثل الوعي

بالعواطف والانفعالات الأساس الذي تُبنى عليه الكفاءة الانفعالية، والتي تسهم بدورها في تحقيق الرفاهية النفسية فالمشاعر تؤدي دورا محوريا في توجيه السلوك واتخاذ القرارات الشخصية، وبقدر ما يتمتع الفرد بمشاعر إيجابية متزنة، كالحماسة والاستمتاع بما يقوم به، والقلق الإيجابي المعتدل، فإنه يكون أكثر قدرة على الإنجاز وتحقيق التوازن النفسي في حياته الجامعية (البياتي،٢٠١٥: ٦-٧).

وتُعد شريحة طلبة الجامعة الصفوة المختارة في أي مجتمع، لما يمتلكونه من طاقات علمية وفكرية، وبقدر ما يتمتعون به من صحة نفسية ورفاهية انفعالية، ينعكس ذلك إيجابا على قدرتهم في الإسهام الفاعل في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والتقنية كما يُعد طلبة الجامعة محور العملية التعليمية وهدفها الأساس، ويتفاعلون مع إمكاناتها العلمية وتوجهاتها التربوية لإعدادهم لقيادة المجتمع مستقبلا (الجنابي،٢٠٠٨: ٨).

وتمثل المرحلة الجامعية مرحلة نمائية حساسة تتسم بتعدد المتطلبات والتحديات النفسية والانفعالية، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بالجانب الإرشادي والنفسي للطلبة، والعمل على تعزيز رفاهيتهم النفسية وثقتهم بانفعالاتهم، لما لذلك من دور في مساعدتهم على التكيف الإيجابي مع الضغوط الحياتية والأكاديمية. إذ تمتلك هذه الفئة قابلية عالية للتغيير والتطور، وتسهم بشكل فاعل في حركة المجتمع وتجدده، بوصفهم قوة إنتاجية وضاغطة نحو التطور في مختلف المجالات (الخالدي،٢٠١٢: ٧٠).

ويرى الباحث في ان مفاهيم الصحة النفسية الإيجابية، ومن ضمنها الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية والانفعالية، يسهم في تعزيز الشعور بالرفاهية النفسية، وزيادة الدافعية الداخلية، والقدرة على مواجهة الصعوبات، والاستمرار في السلوكيات الإيجابية الموجهة نحو الإنجاز وحل المشكلات.

أن العواطف والانفعالات، ولاسيما المرنة منها، تشكل جزءا أساسيا من البناء النفسي للفرد، إذ أكدت الدراسات السيكولوجية أن المنظومة الانفعالية معقدة وصعبة التغيير، ولها دور حاسم في توجيه السلوك وتحديد علاقة الفرد بذاته وبالعالم الخارجي، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر على مستوى رفاهيته النفسية (آل معدي، ٢٠٢٠: ٤٦).

أن الثقة الانفعالية تمثل عاملا مهما في تقييم الفرد لذاته وقدراته المعرفية والانفعالية، إذ تعكس وعي الفرد بعملياته المعرفية والانفعالية، وثقته بحكمه على ذاته والآخرين، مما يسهم في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالطمأنينة (Kleitman & Stankov,2007: 164)

وأن انخفاض الثقة الانفعالية قد يشكل عائقا أمام قدرة الفرد على تجاوز الأزمات النفسية، ويؤدي إلى مشكلات في التوافق الاجتماعي والتربوي والمهني، مما يؤثر سلبا في مستوى الرفاهية النفسية (البياتي،٢٠١٥: ١٨).

إن الثقة الانفعالية تمثل أحد المكونات الأساسية للرفاهية النفسية، لما تتضمنه من قدرات ومهارات تساعد الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته وإدارتها بفاعلية وفهم مشاعر الآخرين والتفاعل الإيجابي معهم(البياتي،٢٠١٥: ١٨) .

يرى الباحث أن الثقة الانفعالية تمثل قدرة الفرد على فهم مشاعره وتنظيمها والتعبير عنها بطريقة متزنة، وهي عنصر أساسي من عناصر الذكاء العاطفي؛ إذ تساعد الإنسان على التكيف مع المواقف المختلفة، وبناء علاقات صحية، واتخاذ قرارات أكثر وعيًا بعيدًا عن الاندفاع، لذلك يُنظر إليها على أنها مؤشر مهم على النضج النفسي والاستقرار الداخلي.

أن الثقة الانفعالية تتطلب تفاعلا بين الجوانب المعرفية والانفعالية، وتتأثر بعوامل ديموغرافية وثقافية واجتماعية، الأمر الذي ينعكس إيجابا أو سلبا على شخصية الفرد ومستوى رفاهيته النفسية(سعيد وآخرون، ٢٠١٩: ٤٧) وأن الثقة الانفعالية تسهم في تعزيز الاتساق السلوكي، وتحسين التركيز، والقدرة على الانتقال من الدماغ الانفعالي إلى الدماغ المنطقي، مما يساعد الأفراد على التحكم في مشاعرهم السلبية وتقليل القلق والتوتر، وهو ما يدعم الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة (Sundar & Pillai,2013: 2233).

أن الثقة الانفعالية تمثل قدرة الفرد على الاعتراف بمشاعره وتقبلها دون إنكار أو قمع، وهي من الأبعاد الجوهرية للصحة النفسية الإيجابية والرفاهية النفسية.(Logg,et al,2018: 1447)

ويمكن حصر أهمية الباحث بما يأتي:

١. أهمية الثقة الانفعالية لما تحمله من انضباط للمشاعر والتحكم بها.
٢. أهمية الشباب وخصوصاً في مرحلة الجامعة كونهم بناة المستقبل.
٣. أهمية الرفاهية النفسية بوصفها أساساً للصحة النفسية الإيجابية.

ثالثا: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١. مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
٢. دلالة الفروق في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور – إناث)
٣. مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

٤. دلالة الفروق في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور – إناث)

٥. طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

رابعا: حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بدراسة الرفاهية النفسية وعلاقتها بالثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، على طلبة جامعة تكريت/ الدراسة الصباحية (المرحلة الثالثة)، ومن كلا الجنسين والتخصصات (الإنسانية والعلمية)، والبالغ عددهم (٢٥١٥٠) طالبا وطالبة للعام الدراسي (٢٠٢١–٢٠٢٢).

خامسا: تحديد المصطلحات

الرفاهية النفسية (Psychological Well–being)

كارول ريف (Carol Ryff)" السعي لتحقيق الكمال الذي يمثل تحقيق الإمكانات الحقيقية للفرد ويتألف من ست مجالات للأداء النفسي الإيجابي وهي الاستقلالية ، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والهدف في الحياة والنمو الشخصي، والتمكن البيئي ، وقبول الذات " (Ryff, 1995 , p.100).

سليجمان (Seligman, 2011):" الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز" (Seligman, 2011 , p.16).

التعريف النظري للرفاهية النفسية :– من التعريفات السابقة , يعتمد الباحث تعريف كارول ريف (CarolRyff) لأنه اعتمد مقياسها واتجاهها النظري (Ryff, 1995, p.100).

التعريف الاجرائي للرفاهية النفسية: المشاعر الإيجابية للطالب وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

الثقة الانفعالية (emotional confidence):

ليندينفيلد (Lindenfield 2014,): مدى اعتقاد الفرد واعتماده بشكل كامل على قدراته في التحكم بمشاعره، والسعي لتحسين الجوانب الوجدانية والسلوكية وتطويرها بما يضمن الاحتفاظ بصورة نموذجية مدركة، وهي معيار للحكم على انفعالاته، وحسن إدارتها وديمومتها (Lindenfield,2014: 22).

التعريف النظري: ويتبنى الباحث تعريف (ليندينفيلد، ٢٠١٤) بعده تعريفا نظريا للثقة الانفعالية في بحثه الحالي.

التعريف الاجرائي: قدرة الطالب على التحكم بمشاعره وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند إجابته على فقرات المقياس المعد من قبل الباحث.

الفصل الثاني: خلفية نظرية ودراسات سابقة

القسم الأول: خلفية نظرية:

المحور الاول: الرفاهية النفسية:

أبعاد الرفاه النفسي عند الأفراد وفق نظرية الرفاهية النفسية

تعد نظرية الرفاهية النفسية التي قدمتها كارول ريف (Carol Ryff, ١٩٨٩) من أهم النظريات في علم النفس الإيجابي، حيث تحدد الرفاه النفسي من خلال عدة أبعاد متكاملة تسهم في تقييم الأداء النفسي والصحة العقلية للفرد. ويستند هذا الإطار إلى دراسة متعمقة للعوامل التي تحقق التوازن النفسي والنمو الشخصي والرضا عن الذات.

١. **قبول الذات (Self-Acceptance)** :يشير قبول الذات إلى امتلاك الفرد موقفا إيجابيا تجاه ذاته، ويشمل القدرة على تقدير الصفات الإيجابية والاعتراف بالصفات السلبية، مع شعور بالرضا عن الحياة الماضية.

- الدرجة المرتفعة: شعور بالرضا الذاتي والاعتراف بالقيمة الشخصية، والثقة بالنفس.
- الدرجة المنخفضة: عدم الرضا عن الذات، والشعور بالخيبة أو الرغبة في التغيير الجذري للصفات الشخصية

٢. **النمو الشخصي (Personal Growth)** :يمثل النمو الشخصي شعور الفرد بالتطور المستمر والانفتاح على التجارب الجديدة، وإدراك إمكاناته وتحقيق تحسينات في الذات والسلوك عبر الزمن.

- الدرجة المرتفعة: إحساس بالتطور والتعلم المستمر واكتساب معرفة ذاتية أكبر.
- الدرجة المنخفضة: شعور بالركود والملل وعدم القدرة على تطوير الذات أو اكتساب مهارات جديدة ويرتبط هذا البعد بنظريات إريكسون وماسلو وروجرز، حيث يشير إلى أهمية مشاركة الفرد في مهام جديدة وصعبة لتحقيق النمو النفسي المستمر، والانفتاح على التجربة بكل جوانبها، بما في ذلك التجارب السلبية، لتعزيز الفهم الذاتي والتطور الشخصي. (خرنوب،٢٠٠٣: ١٦٦)

٣. **الأهداف في الحياة (Purpose in Life)** :يعكس هذا البعد إدراك الفرد لأهدافه وتطلعاته وإيمانه بأن هذه الأهداف تعطي معنى لحياته وتوجه سلوكه.

- الدرجة المرتفعة: وضوح الأهداف والشعور بالاتجاه والمعنى في الحياة.
- الدرجة المنخفضة: غياب الإحساس بالمعنى، وضعف الأهداف، وعدم الرؤية لقيمة الحياة الماضية وتؤكد الدراسات أن وجود هدف واضح في الحياة يعد مكونا أساسيا للرفاهية النفسية والنضج الشخصي، ويعزز التكامل الداخلي والتوازن النفسي والاجتماعي.

٤. العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive Relations with Others) :يعكس هذا البعد قدرة الفرد على إقامة علاقات دافئة وموثوقة، والاهتمام برفاهية الآخرين، والقدرة على التعاطف والمودة والتفاهم.

- الدرجة المرتفعة: علاقات صحية ومترابطة مع الآخرين، ووعي بأهمية الدعم المتبادل.

٥. الدرجة المنخفضة: عزلة اجتماعية، صعوبة في بناء علاقات وثيقة، ضعف التعاطف والحميمية ويشير ألبورت وماسلو إلى أن القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متينة تعكس نضج الفرد وتحقيقه لذاته.

٦. التمكن البيئي (Environmental Mastery) :يعبر عن قدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة بكفاءة، واستخدام الفرص المتاحة، والتحكم بالظروف الخارجية بما يتناسب مع قيمه واحتياجاته.

- الدرجة المرتفعة: شعور بالكفاءة والسيطرة على المواقف والقدرة على استخدام الفرص.
- الدرجة المنخفضة: صعوبة في إدارة الشؤون اليومية، شعور بالعجز وعدم القدرة على التحكم في البيئة.

٧. الاستقلالية (Autonomy) :تشير إلى قدرة الفرد على تقرير مصيره، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير واتخاذ القرارات بشكل مستقل، وتنظيم السلوك وفق المعايير الذاتية.

- الدرجة المرتفعة: استقلالية في التفكير والسلوك، القدرة على تنظيم الذات.
- الدرجة المنخفضة: اعتماد على آراء الآخرين، والخضوع للضغط الاجتماعي ويرتبط هذا البعد بنظريات ماسلو وروجرز وجاهودا، ونظرية تقرير المصير التي تؤكد أن الاستقلالية من الاحتياجات النفسية الأساسية لتحقيق النمو الشخصي والرفاهية النفسية Ryff & (Singer , 2008 , p. 25).

ربط النظرية الحديثة: نظرية تقرير المصير (Self–Determination Theory):

تفترض هذه النظرية أن الأداء النفسي الأمثل يتحقق عند إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاث: الاستقلالية، والكفاءة، والارتباط الاجتماعيوعندما تُلبَّى هذه الاحتياجات، يشعر الفرد بالرفاهية، والنمو الشخصي، والتنظيم الداخلي لسلوكه، والقدرة على التكيف مع البيئة (الزهراني،٢٠٢٠: ١٤٤)

أسباب اعتماد نظرية ريف من قبل الباحث:

١. ريف مؤسس لمفهوم الرفاهية النفسية وأحد رواد علم النفس الإيجابي.
٢. نظرية شاملة تغطي جميع أبعاد الرفاه النفسي بشكل متكامل.
٣. توفر تفسيرا دقيقا وواضحا للعوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية للفرد.
٤. تمثل قاعدة قوية لقياس النتائج وتحليلها في الدراسات البحثية النفسية والتربوية

يرى الباحث أن الرفاهية النفسية تمثل حالة من التوازن الداخلي والرضا عن الحياة، لا تقتصر على غياب الاضطرابات بل تشمل الشعور بالسعادة، وتحقيق الذات، وبناء علاقات إيجابية، والقدرة على التكيف مع الضغوط؛ كما ترتبط بمفاهيم مثل الصحة النفسية وتحقيق الذات، لذلك يعدّها الباحثون مؤشرًا مهمًا على جودة حياة الفرد ونموه النفسي والاجتماعي.

المحور الثاني: الثقة الانفعالية

خصائص وسمات الثقة الانفعالية:

تتسم الثقة الانفعالية بمجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية والانفعالية، منها:

١. استجابة عاطفية قوية قائمة على اليقين العاطفي لتطوير علاقات طويلة الأمد
٢. نابعة من التجارب النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تشكل مدى اليقين والثقة تجاه الآخرين أو الأشياء.
٣. علاقة متينة باحترام الذات، وتعزز قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتعافي منها.
٤. تتكون من مزيج من المكونات المعرفية والعاطفية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادرا على التعامل بثقة مع بيئته (عبود، ٢٠١٠: ٥٥).

خامسا: أنواع الثقة الانفعالية

وفق تمبلن (٢٠٢٢) تنقسم الثقة الانفعالية إلى:

١. غير قابلة للنقض (Irrevocable Trusts): ثقة دائمة لا يمكن تغييرها.
٢. الثقة الحية (Living Trusts): ثقة يمكن التحكم بها أثناء الحياة.
٣. الثقة الوصية (Testamentary Trusts): ثقة مؤسّسة ضمن الإرادة.
٤. الثقة العمياء (Blind Trusts): إيمان كامل بالآخرين ضمن سياق حياتهم.
٥. الثقة البسيطة (Simple Trusts): فطرية وغريزية، مثل الثقة تجاه الوالدين.(جبارة،٢٠١٣: ١٦٤).

النظريات المفسرة للثقة الانفعالية

١. نظرية الطبيعة الإنسانية (Erich Fromm, ١٩٤٧): ترى أن الثقة الانفعالية ترتبط بالقدرة على تحقيق معنى الفرد لوحدته واستغلال حريته الفردية في التفاعل الإيجابي مع الآخرين، مع التأكيد على حب الذات المتوازن كأساس لبناء الثقة .(Fromm,1994: 188) .
٢. الأنموذج البنائي للذكاء الانفعالي: الثقة الانفعالية تعتبر جزءا من الذكاء العاطفي، وتمثل القدرة على استخدام المعلومات العاطفية لتحقيق الأهداف المرجوة. (Kidwell,et al.,2008 : 613).
٣. نظرية الثقة بالنفس: الثقة حالة محددة تشمل القدرة على السيطرة على الانفعالات واتخاذ القرارات الصحيحة، والحفاظ على علاقات شخصية ومهنية متوازنة. (Lindenfield,2014: 36) .

أهمية الثقة الانفعالية

١. تعزيز القدرة على التحكم بالانفعالات والتصرفات في مختلف المواقف.
٢. زيادة التوافق النفسي والاجتماعي.
٣. تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والتعامل مع الضغوط والتحديات.
٤. تعزيز الاحترام الذاتي والقدرة على التعافي النفسي (عبود،٢٠١٠: ١٤٤)

القسم الثاني: دراسات سابقة:

١. **دراسة تناولت الثقة الانفعالية (نوار حسين شاكر،٢٠٢١):** بعنوان التقييمات الذاتية الأساسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين وهدفت الدراسة إلى التعرف

على مستوى التقييمات الذاتية الأساسية والرفاهية النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة كربلاء، والكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الجنس، نوع المدرسة، وسنوات الخدمة، إضافة إلى العلاقة بين المتغيرين وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ مرشد ومرشدة، من المدارس الابتدائية والثانوية استخدمت الدراسة مقياس التقييمات الذاتية الأساسية مكون من ١٢ فقرة، مقياس الرفاهية النفسية لـ مكون من ٤٢ فقرة واظهرت الدراسة النتائج الآتية وهي معظم المرشدين يمتلكون تقييمات ذاتية أساسية متوسطة إلى منخفضة (٣٦٪) وغالبية المرشدين يتمتعون برفاهية نفسية متوسطة إلى منخفضة ولم تؤثر متغيرات الجنس وسنوات الخدمة على التقييمات الذاتية أو الرفاهية النفسية وهناك فرق دال في الرفاهية النفسية حسب نوع المدرسة لصالح المرشدين في المدارس الثانوية وُجدت علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة بين التقييمات الذاتية الأساسية والرفاهية النفسية، مما يشير إلى أن تحسين أحدهما قد يسهم في تحسين الآخر.

٢. **دراسة تناولت الثقة الانفعالية (علا رافع حميد الناصري،٢٠٢٣):** المرونة التحفيزية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة التحفيزية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن دلالة الفروق تبعا لمتغيري الجنس والتخصص، بالإضافة إلى العلاقة بين المرونة التحفيزية والمتغيرين الآخرين تألفت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب وطالبة من طلبة جامعة تكريت، بواقع ١٥٠ ذكور و١٥٠ إناث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة واستخدمت الدراسة مقياس المرونة التحفيزية مستندا إلى نموذج إدوارد ديسي وريتشارد رايان (١٩٩٧)، بعدد ٢٥ فقرة موزعة على ثلاثة مجالات: الانخراط مقابل السخط، التفاعلية العاطفية، وإعادة الانخراط في مواجهة التحديات الأكاديمية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية وفق النظرية المعرفية الاجتماعية لألبرت باندورا (١٩٧٧)، بعدد ٣٩ فقرة موزعة على أربعة مجالات: خبرات الإتقان، الخبرات التبادلية، الإقناع اللفظي، والحالات النفسية والعاطفية ومقياس الثقة الانفعالية وفق نظرية جايل ليندينفيلد (٢٠١٤)، بعدد ٣٠ فقرة موزعة على سبعة مجالات منها حب الذات، معرفة الذات، التفكير الإيجابي، مهارات الاتصال، وغيرها وبينت الدراسة النتائج الآتية مستوى المرونة التحفيزية لدى الطلبة متوسط، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية

حسب الجنس أو التخصص ومستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية مرتفع، ولم توجد فروق حسب الجنس أو التخصص ومستوى الثقة الانفعالية منخفض، مع فروق دالة لصالح الإناث ولأصحاب التخصص الإنساني وتوجد علاقة إيجابية بين المرونة التحفيزية والثقة الانفعالية، وعلاقة عكسية مع الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

الفائدة من الدراسات السابقة:

١. تزويد الباحث بمصادر في علم النفس عن أهمية دراسة الرفاهية النفسية

٢. ساعت الباحث على فهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين، إذ بينت أن الانفعالات الإيجابية والقدرة على تنظيمها ترتبط ارتباطًا مباشرًا بارتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته: يتضمن هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية التي اتبعها الباحث لتحقيق أهداف البحث، بدءا من تحديد منهج البحث، ومجتمع البحث، والعينة الممثلة له وطريقة اختيارها، وأدوات البحث، فضلا عن الأساليب الإحصائية المستخدمة وفيما يأتي عرض تفصيلي لهذه الإجراءات:

الوصفي، الذي يُعنى بدراسة الظواهر النفسية كما هي في واقعها، ويهدف إلى جمع أوصاف كمية وكيفية عن الظاهرة موضوع الدراسة (الزغلول والهنداوي،٢٠١٤: ٥٤)، ويُعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج شيوعا في ميادين التربية، إذ يعتمد في تفسير نتائجه بدرجة كبيرة على حجم العينة، ومدة الدراسة، وأدوات القياس، والتحليلات الإحصائية، وصولا إلى تفسير ملائم للتغير في الظاهرة قيد البحث (الضامن،٢٠٠٩: ١٣٥).

ثانيا: مجتمع البحثResearch Population :

يُقصد بمجتمع البحث مجموعة الأفراد أو الأشياء التي تُعمم عليها نتائج الدراسة (أبو بدر، ٢٠١٩: ٧٠). ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة كركوك للعام الدراسي (٢٠٢٤–٢٠٢٥)، الدراسة الصباحية، من الذكور والإناث، ومن التخصصين العلمي والإنساني، والبالغ عددهم الكلي (٢١٢٨٤) طالبا وطالبة، موزعين على (١٤) كلية، إذ بلغ عدد طلبة التخصص العلمي من الذكور (٤٢٢٢) طالبا، ومن الإناث (٤٩٠١) طالبة، في حين بلغ عدد طلبة التخصص الإنساني من الذكور (٤٥٢٥) طالبا، ومن الإناث (٧٦٣٦) طالبة.

ثالثا: عينة البحث الأساسية: تعرف عينة البحث بأنها نموذج يمثل جزءا من وحدات المجتمع الأصلي، ويعكس خصائصه المشتركة، بما يغني الباحث عن دراسة جميع مفردات

المجتمع، لاسيما في حال صعوبة أو استحالة ذلك (قندلجي،٢٠١٩: ١٨٦)، والعينة النهائية هي الجزء من مجتمع البحث الذي يتم اختياره بصورة مقصودة وفق معايير علمية محددة، وذلك لضمان تمثيل المجتمع الكلي بشكل واقعي وصحيح، إذ يقوم الباحث عادةً باختيارها استناداً إلى ضوابط مثل التوزيع الجغرافي أو التخصص الأكاديمي أو الجنس.(علي،٢٠٢٥: ٣٨١)وتكونت عينة البحث النهائية وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، إذ بلغ عدد أفراد العينة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة كركوك، موزعين بحسب الكليات والتخصصين العلمي والإنساني، ومن الكليات الآتية: (كلية التربية للعلوم الإنسانية، كلية العلوم، كلية التربية الأساسية، كلية التربية للعلوم الصرفة، كلية الزراعة، كلية التربية للعلوم الرياضية).

رابعا: أدوات البحث: تعرف أدوات البحث بأنها مجموعة المقاييس التي يستخدمها الباحث للتعرف على اتجاهات أو آراء العينة المراد دراستها (عبد الهادي،٢٠٢٠: ٣٠)، ولتحقيق أهداف البحث الحالي، استلزم الأمر توفر أداتين:

الأولى لقياس الرفاهية النفسية، والثانية لقياس الثقة الانفعالية وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، لم يجد الباحث – في حدود ما توفر لديه – أدوات ملائمة لقياس متغيرات بحثه، مما دعاه إلى بناء مقياسين خاصين لهذين المتغيرين، وفق الإجراءات العلمية المتبعة.

أولاً: مقياس الرفاهية النفسية: قام الباحث ببناء مقياس الرفاهية النفسية من خلال مجموعة من الإجراءات العلمية المنهجية، وكما يأتي:

١. **مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة:** بهدف الحصول على فقرات ملائمة لأداة البحث، اطّلع الباحث على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الرفاهية النفسية، سواء بصورة مباشرة أو ضمنية، فضلًا عن مراجعة عدد من المقاييس والنظريات التي تناولت هذا المفهوم، ومن أبرزها نظرية كارول ريف (Ryff, ١٩٨٩) للرفاهية النفسية. وبعد الاطلاع والتحليل، تبنّى الباحث الإطار النظري للرفاهية النفسية كما طرحته ريف، لما يتميز به من شمولية ووضوح في تحديد أبعاد المفهوم.

٢. **تحديد المفهوم:** اعتمد الباحث تعريف كارول ريف (Ryff, ١٩٨٩) للرفاهية النفسية، والذي ينظر إليها على أنها بناء نفسي متعدد الأبعاد يعكس الأداء الإيجابي للفرد وقدرته على

تقبل ذاته، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وتحقيق الاستقلالية، وإدارة بيئته بفاعلية، وامتلاك هدف في الحياة، والسعي نحو النمو الشخصي.

٣. **إعداد مجالات المقياس:** لغرض إعداد مجالات مقياس الرفاهية النفسية وفقراته، ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، حدّد الباحث (٦) مجالات لمقياس الرفاهية النفسية، وهي:(تقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية والتمكن البيئي والهدف في الحياة والنمو الشخصي)

٤. **صياغة الفقرات وإعداد البدائل:** بعد تحديد مجالات مقياس الرفاهية النفسية، اعتمد الباحث فقرات مقياس الرفاهية النفسية لـ Ryff (١٩٨٩)، إذ بلغ مجموع فقرات المقياس (٤٢) فقرة موزعة على المجالات الستة، كما هو موضح في الجدول (٣). وقد وُضع أمام كل فقرة تدرج سداسي للإجابة، هو:(أرفض بشدة، أرفض إلى حد ما، أرفض قليلًا، أوافق قليلًا، أوافق إلى حد ما، أوافق بشدة) وحرص الباحث على أن تكون فقرات المقياس واضحة ومفهومة، ومناسبة للبيئة الثقافية للمجتمع البحثي، مع تجنب الغموض أو الإطالة أو تعدد المعاني وروعي في إعداد فقرات المقياس ما يأتي:

- أن تتسم الفقرات بسهولة القراءة وبساطة التعبير.
- أن يكون محتوى الفقرة واضحًا ولا يحتمل أكثر من تفسير.
- أن لا تتضمن الفقرة أكثر من فكرة واحدة.
- تجنب استخدام التعميمات المطلقة مثل (دائمًا، أبدًا، إطلاقًا).
- عدم الإكثار من صيغ النفي لما قد تسببه من إرباك للمستجيب.(عطوان،٢٠١٨: ١٥٥)

٥. **صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):** للتحقق من مدى صلاحية فقرات ومجالات مقياس الرفاهية النفسية وتعليماته وبدائل إجابته، اعتمد الباحث الصدق الظاهري، إذ أشار Ebel (١٩٧٢) إلى أن أفضل الطرق للتحقق من هذا النوع من الصدق هو عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لتقدير مدى تمثيل الفقرات للظاهرة المراد قياسها وعليه، عُرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (١٧) محكمًا، لإبداء آرائهم بشأن صلاحية الفقرات والمجالات أو الحاجة إلى تعديلها. وقد اعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر معيارا للإبقاء على الفقرة.وبناءً على آراء المحكمين،

أُجريت تعديلات لغوية طفيفة، وأسفر التحكيم لاحقًا عن حذف (٣) فقرات، ليصبح عدد فقرات المقياس (٣٩) فقرة.

٦. **إعداد تعليمات المقياس:** لإكمال الصيغة الأولية للمقياس، أعد الباحث مجموعة من التعليمات التوضيحية التي تُعد دليلًا يرشد المفحوص إلى كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، وقد تضمنت التأكيد على سرية الإجابات، وعدم طلب الاسم، وأن البيانات ستُستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، فضلًا عن الطلب من أفراد العينة عدم ترك أي فقرة دون إجابة.(العزاوي،٢٠٠٧: ١٤٤)

٧. **تصحيح المقياس:** تضمنت فقرات المقياس صيغًا موجبة وسالبة، وقد استُخدم التدرج السداسي في تقدير الاستجابة على الفقرات، إذ تُمنح الدرجات من (١–٦) تبعًا لبدائل الإجابة، مع عكس الدرجات في الفقرات السالبة. ويُعد هذا التدرج مناسبًا لما يتسم به من مرونة وتدرج في الاستجابة.

٨. **عينة وضوح الفقرات وتحديد الوقت:** للتحقق من وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائل إجابته، وتحديد الزمن اللازم للإجابة، طُبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) مفحوصًا، وقد طُلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول أي غموض في الفقرات أو التعليمات. وأظهرت النتائج أن الفقرات والتعليمات كانت واضحة، وتراوح زمن الإجابة بين (١٢–١٥) دقيقة، بمتوسط حسابي بلغ (١٤) دقيقة.

٩. **التحليل الإحصائي لفقرات الرفاهية النفسية:** نظرًا لأهمية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس في الكشف عن كفاءتها، أُجري التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الرفاهية النفسية بهدف التحقق من خصائصها القياسية وقد تم ذلك من خلال:

- حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه. وأسفرت النتائج عن استبعاد الفقرات ضعيفة الارتباط.

١٠. **الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية**

أولًا – صدق المقياس: تحقق الباحث من صدق المقياس باستخدام الأنواع الآتية:

- الصدق الظاهري.
- الصدق المنطقي من خلال تحديد المفهوم ومجالاته وفقراته.

- صدق البناء، وذلك من خلال معاملات الارتباط والقوة التمييزية للفقرات.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام:

- طريقة إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٦).
- طريقة ألفا كرونباخ، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٥)، وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول لأغراض البحث العلمي.

الصيغة النهائية للمقياس: استقر مقياس الرفاهية النفسية في صورته النهائية على (٣٩) فقرة، وأمام كل فقرة تدرج سداسي للإجابة. وتتراوح درجات المقياس بين (٣٩–٢٣٤)، ويبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١٣٦.٥) درجة، وتُستخرج الدرجة الكلية للمفحوص من خلال جمع درجاته على جميع فقراته

ثانياً: مقياس الثقة الانفعالية (Emotional Confidence)

١. **التخطيط للمقياس:** بعد اطلاع الباحث على الأدبيات السابقة، ومن أجل التعرف على مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، ولاكتشاف علاقة الثقة الانفعالية بالمستوى الأكاديمي للطالب، لاحظ الباحث عدم وجود مقياس مناسب للفئة المستهدفة. استفاد الباحث من الدراسات السابقة العراقية والعربية والأجنبية في جمع الفقرات، وقامت ببناء مقياس جديد للثقة الانفعالية يعتمد على نظرية الثقة بالنفس، التي تؤكد العلاقة بين ثقة الفرد وسماته الشخصية.

٢. تحديد وصياغة مجالات وفقرات المقياس: اعتمد الباحث على الجانب النظري لصياغة الفقرات، بحيث أصبح عدد فقرات الأداة الحالية ٤٠ فقرة موزعة على سبعة مجالات، كما يلي:

- حب الذات (٦ فقرات): يقصد به البناء النفسي المتزن الذي يعكس الثقة بالنفس، والقدرة على إدارة الانفعالات، وأخذ المبادرة، والمثابرة، بناءً على تقييم الفرد لقدراته ومهاراته في التعامل مع تحديات الحياة.
- معرفة الذات (٦ فقرات): يقصد بها الوعي بالانفعالات والقدرة على استخدامها في المواقف المختلفة، وتحمل المسؤولية عن السلوكيات المرتبطة بالمشاعر، والتعامل الإيجابي معها.

- وضوح الاتجاه (٦ فقرات): يقصد به قدرة الفرد على توجيه انفعالاته لخدمة أهدافه في الحياة، والنمو الشخصي، وتحويل التجارب السلبية إلى محفزات إيجابية للنجاح.
- التفكير الإيجابي (٦ فقرات): يعكس قدرة الفرد على استخدام الانفعالات في توجيه سلوكه وأفكاره بطرق تعزز نتائجه الفكرية وتفاعله مع الآخرين.
- مهارات الاتصال (٦ فقرات): تشمل القدرة على نقل المعلومات بكفاءة عبر الاتصال اللفظي وغير اللفظي، بما يدعم الثقة بالنفس في التفاعل الاجتماعي.
- العرض الذاتي (٥ فقرات): يقصد به كيفية تقديم الفرد لنفسه بهدف التحكم في الانطباع الذي يتركه على الآخرين، من خلال التعبير عن الذات بطرق تعكس الثقة والتوازن.
- الإصرار أو التوكيد (٥ فقرات): يقصد به السلوك الذي يعكس القدرة على التحكم بالمشاعر، والمثابرة على الأهداف، والتعامل بمرونة وانضباط انفعالي.

طريقة بناء الأداة: تم استخدام طريقة ليكرت في بناء المقياس، حيث وُضعت خمسة بدائل للإجابة:(تنطبق علي بشدة– تنطبق علي كثيرًا –تنطبق علي أحيانًا –تنطبق علي قليلًا –لا تنطبق علي بشدة) وتُعطى البدائل الأوزان التالية: ٥، ٤، ٣، ٢، ١.

الصدق الظاهري وصلاحية الفقرات: تم عرض المقياس بصورته الأولية على ٢٠ خبيرًا في مجال التربية وعلم النفس لتقدير صلاحية الفقرات، باستخدام نسبة الاتفاق ومربع كاي.

وبناءً على آراء الخبراء، تم حذف أو تعديل الفقرات التي لم تحقق الحد الأدنى للاتفاق، ليصبح المقياس النهائي مكونًا من ٤٠ فقرة.

تعليمات المقياس: تمت صياغة التعليمات بطريقة واضحة، بحيث يُطلب من الطلاب اختيار البديل الذي يعبر عن رأيهم الصريح، مع التأكيد على السرية واستخدام النتائج لأغراض البحث العلمي فقط. كما تضمن المقياس مثالاً توضيحيًا لكيفية الإجابة، وطلب معلومات عامة عن الطالب (الكلية، الاختصاص، الجنس).

الدراسة الاستطلاعية: لتقييم وضوح الفقرات والتعليمات، طبق الباحث المقياس على ٣٠ طالبًا وطالبة، وتبين وضوح الفقرات والتعليمات، وكان الزمن المستغرق للإجابة حوالي ٢٠ دقيقة.

تصحيح المقياس: تم تصحيح الفقرات حسب الأوزان الخماسية، بحيث:

- أعلى درجة ممكنة = ٤٠ × ٥ = ٢٠٠
- أدنى درجة ممكنة = ٤٠ × ١ = ٤٠

- المتوسط الفرضي = ١٢٠

تم تعديل درجات الفقرات الإيجابية والسلبية وفق صياغة الفقرة، كما في المقاييس النفسية القياسية.

التحليل الإحصائي للفقرات

١. القوة التمييزية للفقرات: تم استخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين لتحديد قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والدنيا وتم اختيار ٢٧٪ من الدرجات العليا (١٠٨ طالبًا) و٢٧٪ من الدرجات الدنيا (١٠٨ طالبًا) من عينة البحث (٤٠٠ طالب) وأظهرت النتائج دلالة إحصائية لجميع الفقرات عند مستوى ٠.٠٥، باستثناء بعض الفقرات المعدلة خلال الصدق الظاهري.

٢. الصدق البنائي: تم استخراج الصدق البنائي من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال ودرجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥.

٣. مؤشرات الصدق والثبات

الصدق

- صدق المحتوى: تحقق من خلال الصدق المنطقي والظاهر.
- صدق البناء: تحقق باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والمجال.

الثبات

- طريقة إعادة الاختبار: طبق المقياس على عينة (٥٠ طالبًا) وأُعيد بعد أسبوعين، فكان معامل الارتباط ٠.٨١.
- طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب التجانس الداخلي للفقرات لكل مجال، وكذلك للمقياس ككل، فبلغ معامل الثبات ٠.٨٥.

الصيغة النهائية للمقياس: المقياس النهائي يتألف من ٤٠ فقرة موزعة على سبعة مجالات هي حب الذات: ٦ فقرات ومعرفة الذات: ٦ فقرات ووضوح الاتجاه: ٦ فقرات والتفكير الإيجابي: ٦ فقرات ومهارات الاتصال: ٦ فقرات والعرض الذاتي: ٥ فقرات والإصرار أو التوكيد: ٥ فقرات وتُستخدم البدائل الخماسية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للإجابة على الفقرات، حيث أعلى درجة = ٢٠٠، وأقل درجة = ٤٠، والمتوسط الفرضي = ١٢٠.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها: يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء الأهداف التي سعى الباحث إلى تحقيقها، فضلا عن تفسير هذه النتائج ومناقشتها بالاستناد إلى الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، وصولا إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وقد تم عرض النتائج على النحو الآتي:

أولا: عرض النتائج (عرض النتائج) بعد أن قام الباحث بتطبيق مقاييس البحث المتمثلة بـ (الرفاهية النفسية – الثقة الانفعالية) على عينة الدراسة البالغة (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وبعد تحليل استجاباتهم باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، تم التوصل إلى النتائج الآتية بما يحقق أهداف الدراسة:

الهدف الأول: التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة: لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية، إذ بلغ المتوسط الحسابي (١٠٦.٣٢) وبانحراف معياري قدره (٢.٨٥). وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٠٥)، تبيّن وجود فرق واضح بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي.

وللتحقق من دلالة هذا الفرق إحصائيا، استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠.٣٩)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٩٩)، مما يدل على أن الفرق ذو دلالة إحصائية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية، ويوضح الجدول (٢٤) ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
الرفاهية النفسية	٥٠٠	١٠٦,٣٢	٢,٨٥	١٠٥	٤٩٩	١٠,٣٩	١,٩٦	دالة

مناقشة نتائج الهدف الأول

تُظهر نتائج هذا الهدف أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الجامعية يمرون بمرحلة نمائية تتسم بتبلور الشخصية والنضج الانفعالي النسبي، الأمر الذي ينعكس على قدرتهم في تحقيق التوازن النفسي، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، والتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية كما قد يُعزى هذا المستوى المتوسط من الرفاهية النفسية إلى الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يتعرض لها الطلبة، مثل متطلبات الدراسة، والتخطيط للمستقبل، والمسؤوليات المتزايدة، والتي قد تحد من وصولهم إلى مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة غالبا ما يتمتعون بمستويات متوسطة من الرفاهية النفسية نتيجة التفاعل بين العوامل الشخصية والأكاديمية والاجتماعية. كما تنسجم هذه النتيجة مع الطروحات النظرية التي تؤكد أن الرفاهية النفسية مفهوم متعدد الأبعاد يتأثر بدرجة الثقة بالذات والقدرة على إدارة الانفعالات، وهو ما يرتبط بشكل مباشر بمفهوم الثقة الانفعالية الذي تتناوله الدراسة الحالية.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)، لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية. إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (١٠٣.٧٦) بانحراف معياري قدره (١.٥٦)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (١٠٧.٢٠) بانحراف معياري قدره (٢.٦٥) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبيّن أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٣.٨٣)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٩٨)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث، كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢) الفروق في الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

المتغير	الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
الرفاهية النفسية	الذكور	١٢٧	١٠٣,٧٦	١,٥٦	٤٩٨	١٣,٨٣	١,٩٦	دالة
	الإناث	٣٧٣	١٠٧,٢٠	٢,٦٥				

مناقشة نتائج الهدف الثاني تشير هذه النتيجة إلى أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من الرفاهية النفسية مقارنة بالذكور، وقد يُعزى ذلك إلى أن الإناث أكثر ميلا للتعبير عن مشاعرهن والتفاعل الاجتماعي، إضافة إلى امتلاكهن قدرا أعلى من الحساسية الانفعالية والقدرة على بناء علاقات داعمة، مما يسهم في تعزيز شعورهن بالرضا النفسي والاستقرار الانفعالي كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الثقة الانفعالية، إذ تشير بعض الأدبيات إلى أن الإناث غالبا ما يظهرن قدرة أكبر على فهم انفعالاتهن وتنظيمها، الأمر الذي ينعكس إيجابا على مستوى رفاهيتهن النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة التي وجدت فروقا دالة إحصائيا في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

الهدف الرابع: التعرف على مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة: لتحقيق هذا الهدف، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الثقة الانفعالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٠٨.٦٣) وبانحراف معياري قدره (٣.١٦). وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١٠٥)، تبيّن وجود فرق واضح بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، وللتأكد من دلالة هذا الفرق إحصائيا، استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٥.٧٠)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٩٩)، مما يشير إلى أن الفرق ذو دلالة إحصائية. وهذا يدل على أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الثقة الانفعالية، كما يوضح ذلك الجدول (٣).

جدول (٣)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة الدراسة على مقياس الثقة الانفعالية

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
الثقة الانفعالية	٥٠٠	١٠٨,٦٣	٣,١٦	١٠٥	٤٩٩	٢٥,٧٠	١,٩٦	دالة

مناقشة نتائج الهدف الثالث أظهرت نتائج هذا الهدف أن مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة جاء بمستوى متوسط، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الثقة الانفعالية تمثل أحد الجوانب المهمة في تكوين الشخصية، إذ تعكس قدرة الفرد على فهم انفعالاته وتنظيمها والتعامل معها بوعي واتزان. كما أن هذه الثقة تُعد نتاجا للتجارب الحياتية والتفاعلات الاجتماعية التي يمر بها الطلبة في البيئة الجامعية. وتؤثر الثقة الانفعالية في طريقة إدراك الطلبة لقدراتهم الانفعالية، وفي مستوى تحكمهم في مشاعرهم عند مواجهة المواقف الضاغطة، الأمر الذي ينعكس على سلوكهم الأكاديمي والاجتماعي كما تسهم التصورات الإيجابية للفرد عن كفاءته الانفعالية في زيادة الجهد والمثابرة والقدرة على التكيف مع الصعوبات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن مستوى الثقة أو الكفاءة الانفعالية لدى الأفراد غالبا ما يكون في المستوى المتوسط أو فوق المتوسط، نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية. كما تنسجم هذه النتيجة مع الطروحات النظرية التي تؤكد أن الثقة الانفعالية تعد من المحددات الأساسية للصحة النفسية والرفاهية النفسية، لما لها من دور في توجيه السلوك وضبط الانفعالات وتحقيق التوازن النفسي.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والإناث على مقياس الثقة الانفعالية. إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (١٠٨.٨٠) بانحراف معياري قدره (٣.٢٤)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٠٨.٥٧) بانحراف معياري قدره (٣.١٤) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبيّن أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠.٧١)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة

حرية (٤٩٨)، مما يدل على أن الفروق بين الذكور والإناث غير دالة إحصائيا، كما يوضح ذلك الجدول (٤).

جدول (٤)الفروق في مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

المتغير	الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
الثقة الانفعالية	الذكور	١٢٧	١٠٨,٨٠	٣,٢٤	٤٩٨	٠,٧١	١,٩٦	غير دالة
	الإناث	٣٧٣	١٠٨,٥٧	٣,١٤				

مناقشة نتائج الهدف الرابع: تشير نتائج هذا الهدف إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة الانفعالية تبعا لمتغير الجنس، مما يعني أن الذكور والإناث يتمتعون بمستويات متقاربة من الثقة الانفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الثقة الانفعالية لا ترتبط بجنس الفرد بقدر ارتباطها بالعوامل الداخلية، مثل قناعات الفرد بذاته، وخبراته الانفعالية، وقدرته على فهم مشاعره وتنظيمها، كما تعكس هذه النتيجة أن البيئة الجامعية توفر خبرات متشابهة لكلا الجنسين من حيث التحديات الأكاديمية والاجتماعية، مما يسهم في تنمية مستويات متقاربة من الثقة الانفعالية. وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الثقة أو الكفاءة الانفعالية، في حين اختلفت مع بعض الدراسات التي وجدت فروقا لصالح أحد الجنسين، وتنسجم نتائج الدراسة الحالية مع الاتجاهات النظرية التي تؤكد أن الثقة الانفعالية تعد سمة نفسية مكتسبة تتأثر بالتنشئة الاجتماعية والخبرات الشخصية أكثر من تأثرها بالعوامل البيولوجية المرتبطة بالجنس.

الهدف الخامس: يهدف هذا الهدف إلى التعرّف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف، تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بلغت (٠.٦٥)، وهي قيمة دالة إحصائيا، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين المتغيرين، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجالات الرفاهية

النفسية ومجالات الثقة الانفعالية، وقد أظهرت النتائج . كما هو موضح في الجدول (٥) . وجود ارتباطات إيجابية ودالة إحصائيا بين مختلف المجالات، مما يعكس أن ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة يقترن بارتفاع مستوى الثقة الانفعالية لديهم.

جدول(٥) العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث

المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل الارتباط بين المتغ
الرفاهية النفسية	الثقة الانفعالية	٠,٦٥

وتتفق هذه النتائج مع التفسيرات النظرية في علم النفس الإيجابي، التي تؤكد أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية يكونون أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم، وأكثر ثقة في التعامل مع مشاعرهم ومشاعر الآخرين، الأمر الذي ينعكس إيجابا على توافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج الآتية:

١. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من الرفاهية النفسية.

٢. توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

٣. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من الثقة الانفعالية.

٤. لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة الانفعالية تبعا لمتغير الجنس.

٥. توجد علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

الاستنتاجات: استنادا إلى نتائج الدراسة، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

١. إن تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية يعد من العوامل الأساسية في تعزيز صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

٢. ترتبط الرفاهية النفسية بالعوامل الاجتماعية والبيئية المحيطة بالطالب، مما يسهم في تنمية ثقته بانفعالاته وقدرته على إدارتها.

٣. تمثل الثقة الانفعالية عنصرا مهما في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي لدى طلبة الجامعة.

٤. إن الرفاهية النفسية لا تقتصر على الجانب المعرفي فقط، بل تشمل الجوانب الانفعالية والاجتماعية التي تشكل شخصية الفرد.

٥. تعد الثقة الانفعالية من المؤشرات المهمة للصحة النفسية الإيجابية، لما لها من دور في ضبط السلوك والانفعالات.

٦. تسهم الرفاهية النفسية في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٧. وجود علاقة إيجابية دالة بين الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية يؤكد أهمية الاهتمام بهذين المتغيرين في البيئة الجامعية.

٨. تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرفاهية النفسية ومستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، حيث كلما ارتفعت قدرة الطلبة على فهم انفعالاتهم وتنظيمها زاد شعورهم بالرضا والتوازن النفسي. كما يتضح أن الثقة الانفعالية تُعد عاملًا مهمًا في تعزيز التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وتسهم في تحسين جودة الحياة الجامعية. وتؤكد النتائج ما ذهب إليه الباحثون في علم النفس من أن التحكم الواعي في الانفعالات يعد عنصرًا أساسيًا في تحقيق الرفاهية النفسية والاستقرار الداخلي.

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

١. ضرورة اهتمام الجامعات والمؤسسات التعليمية بتنمية الرفاهية النفسية لدى الطلبة.

٢. إدراج برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تعزيز الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

٣. تشجيع الطلبة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي.

٤. توعية الأسرة والمؤسسات التعليمية بأهمية الرفاهية النفسية ودورها في بناء شخصية الطالب الجامعي.

٥. الاستفادة من مقاييس الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية المستخدمة في هذه الدراسة وتطويرها لأغراض بحثية مستقبلية.

٦. تهيئة بيئة جامعية داعمة تسهم في تعزيز الصحة النفسية والانفعالية للطلبة.

٧. كما يوصي الباحث بضرورة تصميم برامج إرشادية وتدريبية داخل الجامعات تهدف إلى تنمية مهارات الثقة الانفعالية لدى الطلبة، مثل مهارات إدارة المشاعر والتعبير عنها بشكل سليم، لما لها من دور في رفع مستوى الرفاهية النفسية. كما يُنصح بتفعيل دور الإرشاد النفسي الجامعي لتقديم الدعم للطلبة الذين يعانون من ضعف في التوازن الانفعالي، إضافة إلى إدماج مفاهيم الذكاء العاطفي ضمن المناهج أو الأنشطة اللامنهجية. كذلك توصي

الدراسة بإجراء بحوث مستقبلية على عينات مختلفة أو متغيرات أخرى (مثل الضغوط الأكاديمية أو الدعم الاجتماعي) لتعميق فهم العلاقة بين المتغيرين.

المقترحات: يقترح الباحث إجراء دراسات مستقبلية على النحو الآتي:

١. إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى مثل طلبة الدراسات العليا أو الأساتذة الجامعيين.
٢. دراسة الرفاهية النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (الدافعية للإنجاز، الضغوط النفسية، اتخاذ القرار).
٣. دراسة الثقة الانفعالية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (مستوى الطموح، الذكاء الانفعالي).
٤. إجراء دراسات تتناول أثر البرامج الإرشادية في تنمية الرفاهية النفسية والثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

المصادر والمراجع:

١. ابوبدر، سليمان حسين.(٢٠١٩).استخدام الاساليب الاحصائية في بحوث العلوم الاجتماعية،المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات.
٢. آل معدي، خديجة عبود (٢٠٢٠): الثقة الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك خالد، مجلة كلية الآداب للدراسات النفسية والتربوية، المجلد السابع، العدد السابع، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية، ص (٣٤-٦٨).
٣. البياتي، نجاح حاتم حسون (٢٠١٥): التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتهما بالتفكير.
٤. جبارة، كوثر سلامة (2013): السمات الشخصية المميزة لطلبة كليات الطب، الهندسة، الحقوق وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي في الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الثالث، جامعة حائل – السعودية، ص (164) 141.
٥. الجنابيّ، بلسم عوّاد (٢٠٠٨): استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الجامعيّ لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية – ابن الهيثم، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
٦. خرنوب ، فتون. (٢٠٠٣). **الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل.** مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. مجلد (١٤) . العدد(١). كلية التربية. جامعة دمشق.

٧. الذهبي، هناء مزعل حسين (٢٠٢٥): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة، مجلة الاداب، العدد،١٥٥ (٢٠٢٥).

٨. الزغلول، عماد عبد الرحيم ، والهنداوي ،علي فالح.(٢٠٠٤)،**مدخل الى علم النفس** ، القاهرة مصر.

٩. الزهراني ، احلام علي. (٢٠٢٠). **الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات** . مجلة جامعة الملك عبد العزيز . كلية الاداب . العدد (١٤). السعودية .

١٠. سعيد، سهاد قاسم؛ وكاظم، ساهر رزاق؛ وإبراهيم، رغدة حسن (٢٠١٩): الثقة الانفعالية لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، مجلة علوم التربية الرياضية العراق، المجلد الأول، العدد (١٢)، كلية العلوم البدنية والتربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، بغداد، العراق، ص (٤٥-٦١).

١١. الضامن، منذر(٢٠٠٩):**اساسيات البحث العلمي**،ط٢، عمان، الأردن، دار المسيرة.

١٢. عبد الهادي، نبيل،(٢٠٢٠)،مقدمة في علم الاجتماع التربوي،دارالياز وري العلمية للنشر والتوزيع.

١٣. عبود، هيام (٢٠١٠) : بعض السمات الشخصية لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية، مجلة مركز أبحاث الطفولة والأمومة، العدد (4)، كلية التربية، جامعة ديالي، العراق.

١٤. العزاوي، رحيم يونس.(٢٠٠٧).القياس والتقويم في العملية التدريسية،دار المنهل في العلوم التربوية.

١٥. عطوان ،اسعد،ويوسف مطر.(٢٠١٨)، مناهج البحث العلمي ، دار الكتب العلمية .

١٦. علي، زيدان خلف حمد(٢٠٢٥): الوعي بالأمن السيبراني وعلاقته بالمواطنة الرقمية لدى طلبة الجامعة، **مجلة العلوم الإنسانية /كلية التربية للعلوم الإنسانية / المؤتمر الدولي الثاني / ٢٠٢٥.**

١٧. قندلجي، عامر.(٢٠١٩). منهجية البحث العلمي ، دار اليازوري العلمية.

١٨. اللامي، أحمد فاضل عباس :(2014) علاقة إدارة الانفعالات بالأنماط القيادية لدى مدري ومديرات المدارس الإعدادية، **رسالة ماجستير غير** منشورة، كلية التربية / الجامعة المستنصرية

19. Fromm,E. (1994): The Art of Listening,Open Road Media,The Continuum Publishing Corporation,New York.

20. Kidwell B,Hardesty DM,Childers T L (2008) Emotional calibration effect on consumer choice. Journal of Consumer Research,35(4): pp. 611-621.
21. Kleitman,S.,& Stankov,L. (2007). Self-confidence and metacognitive processes. Learning and Individual Differences,17(2),161-173.
22. Lindenfield,Gael (2014): Emotional Confidence: Simple Steps to Build Your Confidence,Kennys health personal development,Publisher: Collins,Ireland.
23. Lindenfield,Gael (2014): Emotional Confidence: Simple Steps to Build Your Confidence,Kennys health personal development,Publisher: Collins,Ireland.
24. Logg,J. M.,Haran,U.,& Moore,D. A. (2018). Is overconfidence a motivated bias? Experimental evidence,Journal of Experimental Psychology: General,147 (10),pp. (1445-1465).
٢٥. Ryff, C. D. (1995). **Psychological well-being in adult life**. Current Directions in Psychological Science, 4 (4), 99 - 104.
٢٦. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). **Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being**. Journal of happiness studies, 9(1), 13-39.
٢٧. Sundari,T. et al (2013). Development & Standardization of an Emotional Confidence Scale (ECS),Indian Streams Research Journal,Vol (3),No (7),pp: 2230-2255.