

Distinguishing verbal Expression of feelings and felt-sense A cross – sectional study among psychology student

Dr. Soulieman Kassouha*

(Received 27 / 8 / 2023. Accepted 5 / 10 / 2023)

□ ABSTRACT □

The current research aims to identify the level of expression of feelings and feelings among psychology students in Damascus University. And the detection of differences in verbal expression according to the variables of gender (Male-Female), the number of siblings and the school year. The researcher used a tool prepared by him after arbitration and testing its validity and reliability.

The results of the research showed that the level of expression of feelings among the individuals of the research sample was medium at a rate of (61.08%), followed by a percentage of (22.16%) who had a low level of expression of feelings, while the percentage of individuals with a high level of expression of feelings was (16.76%).

There are statistically significant differences between the mean scores of the research sample on the expression of emotions and feelings scale according to the gender variable, and the differences are in favor of females with the largest arithmetic mean.

There are no statistically significant differences between the mean scores of the research sample on the expression of feelings and feelings scale, according to the number of siblings variable.

There are differences between the arithmetic mean scores of the respondents on the total score of the scale according to the variable of the academic year between: * Students of the fourth and fifth years and students of the years (first, second and third) in favor of the students of the fourth and fifth years.

Key Words: Feeling, Sensation, Psychology student

Copyright



:Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Associate Profesor, Department of Psychology, College of Education, Damascus university, Damascus, Syria. s.kassouha@gmail.com

تميز التعبيرات اللفظية عن المشاعر والأحاسيس دراسة عرضانية لدى طلبة علم النفس

د. سليمان كاسوحة*

(تاريخ الإيداع 27 / 8 / 2023. قبل للنشر في 5 / 10 / 2023)

□ ملخص □

يهدف البحث الحالي إلى تعرف مستوى التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى طلبة علم النفس في جامعة دمشق. والكشف عن الفروق في التعبير اللفظي تبعاً لمتغيرات النوع (رجل-امرأة)، وعدد الأخوة والسنة الدراسية. استعمل الباحث أداة من إعدادة بعد تحكيمها واختبار صدقها وثباتها. أظهرت نتائج البحث، أن مستوى التعبير عن المشاعر لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وينسبة بلغت (61.08%)، تليها نسبة (22.16%) ممن لديهم مستوى منخفض من التعبير عن المشاعر، في حين بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التعبير عن المشاعر (16.76%). توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع، والفروق لصالح الإناث ذوات المتوسط الحسابي الأكبر. ولا توجد فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير عدد الأخوة. وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية بين *طلبة السنتين الرابعة والخامسة و*طلبة السنوات (الأولى والثانية والثالثة) لصالح طلبة السنتين الرابعة والخامسة. عدم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية بين *طلبة السنوات (الأولى والثانية والثالثة) / *طلبة السنتين الرابعة والخامسة.

الكلمات المفتاحية: المشاعر، الأحاسيس، علم النفس.

حقوق النشر : مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص



CC BY-NC-SA 04

*أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة دمشق، دمشق، سورية. s.kassouha@gmail.co

مقدمة:

تعتبر المشاعر والأحاسيس جزءاً أساسياً من حياتنا البشرية، حيث تؤثر على صحتنا العقلية والجسدية وتشكل جانباً مهماً من تجربتنا الإنسانية. يمكن للتعبير عن مشاعرنا، أن يساعدنا في تقليل التوتر والقلق، وتحفيزنا لتحقيق الأهداف التي نسعى إليها، وتعزز المودة والترابط بين الأفراد. لذلك، يجب أخذ المشاعر والأحاسيس بجدية وأن نقوم برعايتها والاهتمام بها بشكل جيد للمحافظة على صحتنا وسعادتنا الشخصية.

فعدم التعبير عن المشاعر والأحاسيس يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الصحة النفسية. فعندما نحجب المشاعر، ونحافظ على الصمت، فإننا نحصر هذه المشاعر داخلنا، وهذا يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر والاكتئاب والعزلة والانفصال عن الآخرين. وفي بعض الأحيان، قد يؤدي عدم التعبير عن المشاعر إلى الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق المرضي أو اضطرابات الشخصية.

التعبير عن المشاعر والأفكار هي أمور مختلفة، ومن المهم أن نميز بينهما. فالمشاعر تشير إلى كيف نشعر وماذا نشعر، بينما الأفكار تشير إلى ماذا نفكر وكيف نفكر. ومع ذلك، فلا يزال بعض الأشخاص يخلطون بين التعبير عن المشاعر والأفكار، وقد يتلفظون بشكل مباشر لتعبير عن مشاعرهم أو يتحدثون عن أفكارهم بطريقة عاطفية. فاللغة هي أداة مهم للتواصل بين البشر، ودراسة التعبير عن مشاعرنا مهمة لعدة أسباب:

التواصل الفعال: يتيح لنا التعبير عن مشاعرنا توصيل مشاعرنا للآخرين بشكل فعال. من خلال فهم كيفية التعبير عن مشاعرنا بطريقة واضحة ومناسبة، يمكننا نقل أفكارنا وحاجاتنا ورغباتنا بشكل أكثر فعالية. وهذا يعزز التفاهم والاتصال بشكل أفضل في علاقاتنا الشخصية ويقلل من سوء التفاهم.

الترابط العاطفي: عندما نعبر عن مشاعرنا للآخرين، فهذا يخلق فرصاً للترابط العاطفي والتواصل. إن مشاركة عواطفنا، يمكن أن تؤدي إلى تعزيز التعاطف والرحمة والدعم من الآخرين، مما يساعد في بناء الثقة وتقوية العلاقات من خلال السماح للآخرين بفهمنا على مستوى أعمق.

حل النزاعات: التعبير عن مشاعرنا أمر بالغ الأهمية في حل النزاعات، ومعالجة القضايا داخل العلاقات. عندما ننقل مشاعرنا بصدق، فهذا يشجع الحوار والتعاطف والتفاهم. إنه يوفر فرصة لكلا الطرفين المعنيين للتعبير عن وجهات نظرهما والعمل من أجل إيجاد حل يأخذ في الاعتبار مشاعر واحتياجات الجميع.

الرفاه العاطفي: يمكن أن يكون لكبت المشاعر آثار سلبية على صحتنا العقلية والعاطفية. عندما نقمع أو نتجاهل مشاعرنا، يمكن أن نتفاقم، مما يؤدي إلى زيادة التوتر أو القلق أو حتى مشاكل في الصحة الجسدية. من خلال دراسة التعبير عن مشاعرنا، يمكننا تعلم طرق صحية للتعبير عن المشاعر وإطلاقها، مما يساهم في تحسين الرفاه العاطفي والصحة النفسية بشكل عام. فمن خلال التعبير عن مشاعرنا، نمح أنفسنا الإذن بالشعور ومعالجة العواطف، وهو أمر ضروري للنمو الشخصي، وقبول الذات، والمرونة العاطفية.

الأصالة والتعبير عن الذات: التعبير عن مشاعرنا بشكل أصيل يمكننا من التعبير عن أنفسنا الحقيقية. يسمح لنا بمشاركة أفراننا وأحزاننا ومخاوفنا وآمالنا مع الآخرين، مما يعزز الروابط الحقيقية والانتماء. من خلال التعبير عن مشاعرنا، يمكننا أيضاً تعزيز الإبداع والتعبير عن الذات من خلال أشكال مختلفة مثل الفن أو الكتابة أو الموسيقى.

على الرغم من ذلك، يمكن أن يكون التعبير عن المشاعر بشكل غير مناسب أو غير صحيح أيضاً مشكلة. وبالتالي، من المهم أن نتعلم كيفية التعبير عنها بطريقة تساعد في حل المشاكل والصعوبات التي نواجهها.

مشكلة البحث

انتبه الباحث إلى أهمية موضوع تمييز التعبير عن المشاعر والأحاسيس من خلال تدريسه لطلبة الجامعة، وتدريباته المستمرة عن التواصل اللاعنفي في البيئة السورية والشرق الأوسط. فمعظم المتدربين والطلبة يخلطون بين التعبيرات المختلفة، وخاصة بين التعبير عن المشاعر أو الأحاسيس من جهة، وبين التعبيرات الأخرى.

تتعدد الأسباب وراء، تعبيراتنا غير المناسبة، أو عدم تعبيرنا عن مشاعرنا، إلى عدة أسباب، يتمحور أساسها حول الثقافة والتنشئة الاجتماعية، فنحن لم نعتد سؤال طلبتنا، في الجامعات أو تلامذتنا في المدارس عن مشاعرهم. رغم إدخال مفردات المشاعر في الدراسات الاجتماعية في المناهج السورية إلا أن الخلط لا يزال واضحاً ومسموعاً في المدرسة وفي الجامعة.

تهتم المجتمعات بالتحصيل الدراسي، والطاعة للتقاليد والأعراف. فقليل منا يميز مشاعره وأحاسيسه عندما يعبر عن نفسه، ولهذا أسباب عديدة منها عدم اهتمام مقدمي الرعاية والكوادر التربوية بمشاعر وأحاسيس التلامذة والطلبة، فالتركيز هو باستمرار على التحصيل العلمي، دون الالتفات إلى المكونات العاطفية. ويشير روزنبرغ (2015)، إلى أنه "غالباً ما يكون مخزوننا من الكلمات التي نستعملها في وصف الآخرين، وتصنيفهم أكبر من تلك التي نستعملها في وصف حالاتنا العاطفية بوضوح. والمسألة ببساطة أن المشاعر لا تعد شيئاً ذا أهمية بالنسبة للأنظمة التربوية. فالأهم هو "الطريقة الصحيحة في التفكير". لقد دُرنا على أن يوجهنا الآخرون؛ بدلاً من أن نكون على صلة بذواتنا. نحن نتعلم أن نظل دائماً نتساءل: "ما الذي يعتقد الآخرون أنه من الصواب بالنسبة لي أن أقوله أو أفعله؟" إن فوائد تعزيز حصيلتنا من الكلمات التي نستعملها في وصف المشاعر مثبتة ومؤكدة، ليس فقط في العلاقات الحميمة؛ وإنما في عالم الأعمال أيضاً"

يشير كولومبيني (Colombetti, 2009) إلى أن اللغة، يمكن أن تعمل على المشاعر بعدة طرق مختلفة. يمكنها وصف التجارب العاطفية المحددة التي كانت موجودة مسبقاً في المخزون اللفظي؛ على هذا النحو، فهي أداة مهمة للتواصل بين الأشخاص. ومع ذلك، يمكنها أيضاً تعديل مشاعر المرء. يمكن أن يساعد وضع تجارب المرء في كلمات في التعبير عن الشعور الغامض على أن يصبح واضحاً، ويمكن أن يؤدي هذا إلى إطلاق تجارب جديدة تساهم بشكل أكبر في تحويل الشعور الأصلي. والطرق المختلفة التي تعمل بها اللغة على التمييز بين المشاعر، بالطبع، ليست مستقلة، وتتداخل في نواحٍ عديدة. وانطلاقاً من، أن أداة التفكير هي اللغة، فإن استعمال لغة لا تعبر عنا بشكل مناسب، ستساهم في إماتة ما هو حي فينا من مشاعر وحاجات. وبالتالي إلى الكبت العاطفي، والذي قد يتحول إلى مفرط ومزمن، ويمكن أن يكون له آثار سلبية على الصحة العقلية والجسدية. إن إيجاد توازن بين التعبير عن المشاعر بشكل مناسب وإدارتها بفعالية أمر ضروري للرفاه النفسي.

إن تحسين الرفاه النفسي في المجتمع، يعتمد على اختصاصيين مدربين وقادرين على التعبير عن أنفسهم وبخاصة عن مشاعرهم. ويشكل طلبة علم النفس، عماداً أساسياً في دعم المجتمع، وتحسين رفاه أفراد، بشكل يتناسب مع مرحلة التعافي من الحرب وصدامته. ولأهمية التعبير عن المشاعر والأحاسيس في التعافي في البيئة السورية، ولفهم أفضل لدور بعض المتغيرات فيه. يحدد الباحث مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما الفروق في تمييز التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى طلبة علم النفس، تبعاً لبعض المتغيرات؟

أهمية البحث وأهدافه:

تتضح أهمية البحث الحالي من أهمية التعبير عن المشاعر والأحاسيس كونها مكوناً أساسياً في الرفاه النفسي وبالتالي الصحة النفسية. وفي ضوء ذلك يمكننا تفصيل أهمية البحث الحالي إلى:

الأهمية التطبيقية:

دراسة التعبير عن مشاعرنا مهمة لأنها تساهم في فهمنا للإنسان بشكل عام وللطالب المختص بشكل خاص. وهذا مما قد يساهم في تواصل فعال، وترابط عاطفي، وحل للنزاعات، والتعبير عن الذات. من خلال تعلم كيفية التعبير عن مشاعرنا بطرق صحية وبناءة، يمكننا تعزيز علاقاتنا وتحسين رفاهنا النفسي وعيش حياة أكثر إرضاءً. وبالمقابل ما ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية تنعكس سلباً على الفرد والمجتمع، في حال عدم التعبير. قد تساهم نتائج هذه الدراسة في تنمية الوعي بأهمية التعبير عن المشاعر والأحاسيس، مما ينعكس على البيئة السورية، والمساهمة في تعافي المجتمع.

الأهمية النظرية:

من المتوقع أن يتمكن البحث الحالي من تحديد دور متغيرات النوع، وعدد الأخوة والسنة الدراسية. يمكن أن يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال، والذي يحتاج إلى قدر أكبر من الاهتمام بالبيئة السورية.

مواكبة التوجهات الحديثة التي تنادي بأهمية أن تكون المدرسة والجامعة للحياة لذا لا بد من مساعدة الاختصاصيين النفسيين على تنمية مهارات التعبير المناسبة من أجل تحسين علاقاتهم الاجتماعية وعلاقات الأفراد والجماعات التي يعملون معهم ورفع مستوى كفايتهم الاجتماعية. جودة الدراسة على الصعيد المحلي، حيث تعد من الدراسات الأولى التي تبحث في موضوع تمييز التعبيرات اللفظية عن المشاعر المختلفة في القطر العربي السوري.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على مهارات طلبة علم النفس في جامعة دمشق أفراد العينة في تمييز التعبيرات عن المشاعر والأحاسيس. الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الاختبار المعد والمستعمل في هذا البحث، تبعاً لبعض المتغيرات، كالنوع، وعدد الأخوة والسنة الدراسية..

سؤال البحث:

ما مستوى التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى أفراد عينة البحث؟

فرضيات البحث:

- 1/. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع.
- 2/. "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة".

3/. "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير السنة الدراسية".

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

التعبير عن المشاعر والأحاسيس **Express Feelings and felt-sense** :

يقصد بالتعبير عن المشاعر والأحاسيس في الدراسة الحالية هو توظيف اللغة، للتعبير عن المشاعر الخمسة الأساسية التي توصل إليها المسح العالمي الذي قام به بول إيكلان في 2015 ونشره في (Ekman, 2016)، وهي الغضب، الإشمئزاز، السعادة، الحزن والخوف. والأحاسيس هي كل ما يتعلق بالجسد خارجياً أو داخلياً بحسب (Gendelin, 2006). كالتعبير الآتية: متألم، لاهت، متعرق، مشدود، بارد، ضيق، دائخ، ثقيل، حار، حكة، ثاب، بالغثيان، مُخَدَّر، بالنبض، بالاسترخاء، مرتعش، ناعم، قاس، مخنوق، تفوح منه رائحة العرق، لين، متوتر، الخفقان، تتميل، رجفان، مضطرب، مهتز، دافيء،....

تمييز التعبير اللفظي عن المشاعر والأحاسيس (إجرائياً):

يعرف إجرائياً بالعلامة التي يحصل عليها المبحوث على اختبار التمييز بين التعبيرات اللفظية بين المشاعر والأحاسيس من جهة والحالات والحاجات والأفكار من جهة أخرى، والموظف في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

- 1-الحدود البشرية: اقتصر إجراء هذه الدراسة على طلبة علم النفس المشاركين في تطبيق الاختبار.
- 2-الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في كلية التربية في جامعة دمشق.
- 3-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة الحالية في مدة زمنية تمتد بين 15 أيار و30 أيار من 2023
- 4-الحدود العلمية: اقتصرت الدراسة الحالية على التعرف على تميز التعبيرات اللفظية عن المشاعر.

منهج البحث وإجراءاته:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بالاطلاع على التراث النفسي والتربوي المتعلق بالتعبير عن المشاعر كالأطر النظرية والدراسات السابقة، والمقاييس المستخدمة في الأبحاث، ثم تحديد التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة، وتحديد أدواتها. ثم قام الباحث باعتماد أداة الدراسة للتمييز بين التعبيرات المختلفة. ثم تم تطبيق الأداة في كلية التربية في جامعة دمشق. ومن ثم تم جمع النتائج، ومعالجتها إحصائياً باستعمال SPSS للتحقق من أسئلة وفروض الدراسة. تم تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة وتقديم بعض المقترحات.

منهج البحث:

تطلبت طبيعة الدراسة استعمال المنهج الوصفي الذي يُعد من أكثر المناهج ملائمة للدراسة. وهو منهج بحثي يستعمل في البحوث النفسية وغيرها من العلوم الاجتماعية، ويهدف إلى وصف الظواهر النفسية وتحليلها وفهمها بشكل عام. ويوظف هذا المنهج في دراسة العلاقات والمتغيرات النفسية، ويتم من خلاله جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها.

مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة علم النفس المياومين، في كلية التربية. لقد اقتصرت عينة الدراسة على الأفراد الذين

شاركوا بالإجابة على الاستبيان، وعددهم (185) مشاركاً منهم (144) إناث و(41) ذكور. وتعتبر هذه العينة عينة متيسرة وهي العينة التي يختارها الباحث من الأفراد الذين يسهل الوصول إليهم أو الأفراد الذين يقابلهم بالصدفة، أو الأفراد الذين يعتقد الباحث أنهم لن يرفضوا الاشتراك في العينة بسبب علاقات قد تربطهم بالباحث. (عباس وآخرون، 2007، ص. 228).

أدوات البحث:

مقياس التمييز التعبيري عن المشاعر والأحاسيس:

هو مقياس من إعداد الباحث (الملحق، رقم 1) بالاعتماد على دراسات إيكمان (Ekman, 2015)، ونظرية روزنبرغ (Rosenberg, 2015) في التواصل اللاعنفي، وخاصة التمييز بين التعبير عن المشاعر والأفكار. الخصائص السيكومترية لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس: أولاً- صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة دمشق (الملحق، رقم 2) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى أفراد عينة البحث.

- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.

- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد تمت موافقة السادة المحكمين على المقياس المعتمد.

2- الصدق البنائي: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة خاصة بالدراسة السيكومترية خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (68) طالباً وطالبة من طلبة قسم علم النفس، ثم حُسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (1) معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس

رقم البند	معامل الارتباط						
1	.602**	7	.595**	13	.795**	19	.789**
2	.685**	8	.647**	14	.628**	20	.726**
3	.704**	9	.599**	15	.765**	21	.639**
4	.731**	10	.614**	16	.800**	22	.705**
5	.608**	11	.725**	17	.619**	23	.596**
6	.630**	12	.665**	18	.752**	24	.669**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.595-0.800) وهي معاملات ارتباط جيدة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن بنود المقياس متسقة مع الدرجة الكلية له، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي):

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث السيكومترية ثم حُسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%)

وأدنى (25%) منها، ثم حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار (ت) ستودنت لتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (2) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس

القرار	القيمة الاحتمالية	ت	درجة الحرية	المجموعة الدنيا (ن=17)		المجموعة العليا (ن=17)		التعبير عن المشاعر والأحاسيس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	.000	19.332	32	1.087	6.50	1.992	19.17	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (19.332) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى الصدق التمييزي لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس.

ثانياً- ثبات المقياس: قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونيباخ:

تم استخدام معادلة ألفا-كرونيباخ لدرجات عينة البحث السيكومترية على الدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.868) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية للدرجة الكلية للمقياس، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.849)، وهي قيمة ثبات مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية. ويوضح الجدول (3) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (3) معاملات ثبات المقياس بطريقتي (ألفا-كرونيباخ، والتجزئة النصفية)

مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس	عدد البنود	ألفا-كرونيباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	24	.868	.849

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس اتصافه بمؤشرات جيدة جداً للصدق والثبات تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث الحالي المتمثلة بطلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق.

الإطار النظري:

يعد الحديث عن المشاعر أمراً صعباً، وخاصة بالنسبة إلى الخط الكبير في المفاهيم، عن المشاعر أو الأحاسيس، أو العواطف. ويعرف قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الشعور بأنه تجربة استثنائية قائمة بذاتها، فالمشاعر ذاتية وتقييمية ومستقلة عن الأحاسيس أو الأفكار أو الصور التي تثيرها. يتم تقييمها حتماً على أنها ممتعة أو غير سارة، ولكن يمكن أن يكون لها صفات نفسية أكثر تحديداً، بحيث، على سبيل المثال، يتم اختبار الإيقاع العاطفي للخوف على أنه مختلف عن الغضب. إن السمة الأساسية التي تميز المشاعر عن التجارب النفسية المعرفية أو الحسية أو الإدراكية هي ربط التأثير بالتقييم. تختلف المشاعر عن العواطف في كونها عقلية بحتة، في حين أن العواطف مصممة للتفاعل مع العالم.

بحسب قاموس (APA) "أي إحساس، وخاصة الإحساس باللمس أو الحرارة (مثل الألم والبرودة)". فهي كل ما يتعلق بالجس.

أما العاطفة فيعرفها نفس القاموس بأنها "نمط رد فعل معقد، يتضمن عناصر تجريبية وسلوكية وفيزيولوجية، يحاول الفرد من خلالها التعامل مع أمر أو حدث مهم شخصياً. يتم تحديد النوعية الخاصة بالعاطفة (مثل الخوف) من خلال الأهمية المحددة للحدث. على سبيل المثال، إذا كانت الأهمية تنطوي على تهديد، فمن المرجح أن يتولد الخوف. تتضمن العاطفة عادةً الشعور، ولكنها تختلف عن الشعور في الارتباط العلني أو الضمني بالعالم.

المشاعر والعواطف:

يقول المحلل النفسي رولو ماي (May, 2009) إن "الشخص الناضج يصبح قادراً على التمييز بين المشاعر ومعرفة الفوارق الدقيقة بينها، وتصنيفها إلى مشاعر قوية وعميقة أو رقيقة وحساسة، بالطريقة نفسها التي يستطيع بها التمييز بين المقاطع الموسيقية المختلفة التي تتكون من السمفونية". غير أنه بالنسبة لكثيرين منا، فإن مشاعرنا، كما قد يصفها ماي: "محدودة كتلك النغمات التي يحتويها صوت البوق".

قام بول إيكمان (Paul EKMAN) في (2015) بمسح استقصائي حول العواطف، كان الغرض منه تقييم حالة هذا المجال من خلال البحوث. ما هي الخلافات التي ظهرت في عام 1994 (وإن كانت تستخدم أساليب مختلفة) وحلتها الأدلة التي تم الحصول عليها منذ ذلك الحين؟ ما هي المواضيع غير المتفق عليها حتى الآن؟ ركز المسح على هؤلاء الباحثين الذين يوظفون أساليب كمية لدراسة العاطفة.

وقد أيد (88%) من المجيبين وجود "أدلة دامغة على ما هو عالمي في أي جانب من جوانب العواطف". وتمت المصادقة بنسبة (80%) على الأدلة التي تدعم الإشارات العالمية (الوجه أو الصوت). كان هناك اتفاق أقل حول ما إذا كانت هناك أدلة دامغة على الأحداث التي تثير العواطف عالمياً (66%)، وعلم وظائف الأعضاء (51%)، أو آليات التقييم (44%).

وكان هناك اتفاق كبير على خمسة عواطف: الغضب (91%) والخوف (90%) والاشمئزاز (86%) والحزن (80%) والسعادة (76%). وأيد (40-50%) العار (الخزي)، الاندهاش، والارتباك. أما العواطف الأخرى، التي يدرسها العديد من الباحثين حالياً، فقد حظيت بدعم أقل بكثير: الذنب (37%)، الازدراء (قلة الاحترام) (34%)، الحب (32%)، الرهبة (31%)، الألم (28%)، الحسد (28%)، الرحمة (20%)، الاعتزاز (9%)، والامتنان (6%).

تنشأ المشاعر بعد مثير يحدث في سياق:

الظروف والمشاعر الحالية.

الحدث.

نظرتنا للعالم، والتي تتأثر بتجارينا السابقة وتاريخنا الشخصي والموروث العالمي حول الأحداث.

والمشاعر هي مشاعر إنسانية، لا يمكن تصنيفها إلى سلبية أو إيجابية، بل إلى سارة وغير سارة، وهي جميعها مهمة للإنسان:

الغضب: نشعر بالغضب عندما يمنعنا شيء ما أو عندما نعتقد أننا نُعامل بشكل غير عادل، فالغضب دليل حياة.

الإشمئزاز: يساعدنا الشعور بالاشمئزاز مما هو سام على تجنب التعرض للتسمم جسدياً أو اجتماعياً.

السعادة: تصف المشاعر العديدة التي تنشأ من التجارب الجديدة أو المألوفة.

الحزن: هو رد فعل على الخسارة، والشعور بالحزن يسمح لنا بأخذ وقت مستقطع ونوضح للآخرين أننا بحاجة إلى الدعم.

الخوف: يتيح لنا خوفنا من الخطر توقع التهديدات لسلامتنا، والحذر واتخاذ التدابير الاحترازية. لكن التعبير عن هذه المشاعر، قد يكون يعتبر سلبياً لأنه لا يتلاءم مع قيم المجتمعات التي نحيا بها. يشير إيكمان (EKMAN, 2023) في مشروع أطلس المشاعر الذي أطلقه عام 2014 بهدف إنشاء تمثيل مرئي لمختلف المكونات والمكونات الفرعية للعواطف، مستمداً من أبحاث إيكمان المكثفة حول تعبيرات الوجه والعواطف وعالميتها. تم تصميم الأطلس لمساعدة الأشخاص على فهم تجاربهم العاطفية والتنقل فيها بشكل أفضل، ويمكن التعرف إلى الأفعال المحتملة المرافقة لكل شعور التي يقترحها ويمكن أن تقوم بها كفرد:

الحزن: ويترافق بالأفعال أو الحالات الآتية:

الانسحاب: إما الابتعاد جسدياً عما يثير الحزن أو منع النفس من التفكير فيه.

الراحة: طلب المساعدة أو الدعم من الآخرين.

الاجترار: التفكير بقلق شديد في التجربة العاطفية.

الاعتراض: اعتراض على الخسارة.

الحداد: تعبير عن الحزن للفقدان من خلال التصرفات واللباس والكلام.

الخرج: خجل المرء من مشاعره عند الخسارة.

الغضب: ويترافق بالأفعال أو الحالات الآتية:

الخلافاً: عدم الاتفاق بطريقة قد تؤدي إلى تصعيد الصراع.

السلبية-العوانية: اتخاذ إجراءات غير مباشرة لها تيار خفي غاضب.

الإهانة: الحط من قدر الشخص الآخر بطريقة هجومية أو مؤذية من المحتمل أن تؤدي إلى تصعيد النزاع بدلاً من حله.

القتال: المعارضة شفهيّاً بطريقة تهدف إلى تصعيد الخلاف.

الصراخ: فقدان المرء السيطرة على كلامه؛ التحدث بصوت عالٍ وربما بنبرة أعلى.

الغضب الهادئ / برود: عبر عن الغضب بالعبوس.

قمع: محاولة تجنب الشعور أو التصرف بناءً على المشاعر التي تشعر بها.

استعمال القوة البدنية: إلحاق الأذى أو الإيذاء بشخص ما.

الإهمال: اتخاذ إجراء لجعل شخصاً ما أو شيئاً ما أضعف أو أقل فاعلية، وعادةً ما يكون ذلك بطريقة سرية أو تدريجية.

الخوف: ويترافق بالأفعال أو الحالات الآتية:

التجنب: إما الابتعاد جسدياً عما يثير الحزن أو منع النفس من التفكير فيه.

التجمد: عدم القدرة على الفعل أو التحدث.

التردد: العودة إلى الشك أو التردد، غالباً للحظات.

الاجترار: التفكير بقلق شديد في التجربة العاطفية.

الصراخ: فقدان المرء السيطرة على كلامه؛ التحدث بصوت عالٍ وربما بنبرة أعلى.

الانسحاب: ترك مكان التهديد جسدياً أو عقلياً.

القلق: توقع احتمال الضرر.

الاشمئزاز: ويترافق بالأفعال أو الحالات الآتية:

التجنب: إما الابتعاد جسدياً عما يثير الحزن أو منع النفس من التفكير فيه.

التجريد من البشر: معاملة شخص ما كما لو أنه ليس إنساناً؛ يحرم شخصاً من الصفات الإنسانية أو الشخصية أو الروح.

القيء: الاستجابة لمشاعر الاشمئزاز بالتقيؤ.

الانسحاب: ترك الموقع جسدياً أو عقلياً مما يثير الاشمئزاز.

السعادة: ويترافق بالأفعال أو الحالات الآتية:

الصراخ: التعبير عن الاستمتاع للآخرين بصوت عالٍ.

المشاركة / الاتصال: مشاركة الاستمتاع مع الآخرين دون الرغبة في التسبب في الغيرة.

الشماتة: استمتع بحسد الآخرين على حالة استمتاعك.

الانغماس: السماح للذات باختبار متعة المشاعر السارة بشكل كامل.

الحفاظ: استمرار في فعل ما هو ضروري لمواصلة المشاعر الممتعة.

التذوق: تقدير المشاعر السارة حول تجربة ما تماماً، خاصة من خلال التركيز عليها.

البحث عن المزيد: محاولة زيادة المشاعر الممتعة.

الأحاسيس:

الأحاسيس هي كل ما يتعلق بالجسد من الخارج أو الداخل، أي كل ما يلامس الجلد كالبرد أو الحرارة، أو كل ما يعبر عنه الجسد كالألم، والجوع والعطش والتوازن، من المهم وضع ذكائنا الحسي بتكامل مع ذكائنا المنطقي، أمام موقف إشكالي. للقيام بذلك، لا بد من أخذ الأحاسيس الجسدية بالحسبان بشكل خاص (وندعوها "إحساس جسدي") الموقظة من خلال هذا الموقف.

يمكننا بحسب، (Gendelin, 2006)، تحديد شعور ما بسهولة، كما يمكننا تسميته ببسر لأنه ينتمي إلى تسجيل معروف لدينا. أما الإحساس الجسدي فهو أكثر تعقيداً ومن الصعب تحديده لأنه غامض. إنه فريد وأصيل بالعلاقة مع الوضع الذي نواجهه. كما أننا كثيراً ما نبدأ في ظروف معينة، بالشعور بانفعال ما.

من خلال الاضغاء إلى الإحساس الجسدي يمكننا الاتصال بشيء أوسع وأكثر تعقيداً، وبالتالي الحصول على معلومات تتجاوز بكثير تلك التي يمكن الحصول عليها عن طريق مجرد التعرف إلى الشعور.

المشاعر المختلطة:

تشير المشاعر المختلطة إلى تجربة مجموعة من المشاعر المختلفة في وقت واحد والتي قد تكون متعارضة ومتناقضة.

إنه يشبه وجود مزيج من المشاعر، حول موقف أو شخص معين. كالشعور بالفرح والحزن عند وداع صديق مقرب.

من الطبيعي تماماً أن تكون لدينا مشاعر مختلطة، حيث يمكن أن تكون عواطفنا معقدة ومتعددة الأوجه. في المواقف

التي تثير مشاعر مختلطة، قد يختبر الإنسان خليطاً من السعادة والحزن، والإثارة والقلق، أو الفرح والارتباك في نفس

الوقت. قد تنشأ هذه المشاعر بسبب تعقيد الموقف أو غموضه، عندما تكون هناك جوانب أو نتائج إيجابية وسلبية.

المشاعر المختلطة هي تجربة إنسانية طبيعية ومشتركة، لأن الحياة غالباً ما تعرض لنا مواقف ليست سوداء أو بيضاء

تماماً. من المهم الاعتراف بهذه المشاعر المختلطة واستكشافها، والسماح بتجربتها وفهمها بشكل كامل. يمكن أن يساعد ذلك في اتخاذ قرارات مستنيرة، وإيجاد توازن بين المشاعر المتضاربة، والتفكير في المواقف المعقدة بمزيد من الوضوح والوعي الذاتي.

الحالات والأمزجة:

الحالات تعبر عن إجابات تتعلق بالمشاعر تبعاً لطريقة تفكيرنا في المواقف، أو تكريساً للمشاعر التي نختبرها. يخطئ الكثير من الناس بين التعبير عن الحالات وعن المزاج. في الحالات كالوحدة مثلاً، ممكن أن تترافق بمشاعر مختلطة، كالحنن، أو الخوف، أو الإشمئزاز، وربما الغضب، أو الفرح حتى.

يحدد إيكمان ودافيدسون (Ekman & Davidson, 2014) في كتابهما "The Nature of Emotion" طبيعة العاطفة، خمسة عوامل للمزاج مقابل العاطفة. الاختلافات في المدة، والاستفزاز، والتعديل، وتعبيرات الوجه، والوعي بالسبب تدعم الفرق بين المزاج والعاطفة.

يمكن أن تستمر الحالة المزاجية لساعات بينما تستمر العاطفة، في أي مكان من ثوانٍ إلى دقائق على الأكثر. هذا هو السبب في أنه من الأسهل عادة تحديد المحفزات العاطفية، ولكن من الصعب تحديد المحفز لحالتنا المزاجية. لا تحتوي الحالة المزاجية أيضاً على تعبيرات وجه فريدة خاصة بها، بينما تمتلك المشاعر العالمية ذلك

التعبير عن المشاعر والأحاسيس مقابل الأفكار والمعتقدات:

يشير (kassouha, 2008)، إلى أنه ابتداءً من السنة الثانية، يستطيع الأطفال الإشارة إلى مشاعرهم ونواياهم، أكانت ودية أو عدوانية، تجاه الآخرين، من خلال وضعية الجسم والرأس والمسافة نحو محاورهم، من خلال الإيماءات وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت.

يسعى المعلمون في البيئات الرسمية لتعلم الكبار إلى التحكم في التعبيرات الخارجية للعواطف والمشاعر وإدارتها والحد منها أو إعادة توجيهها. (Dirkx, 2001). من الأخطاء الشائعة في اللغة أننا نستعمل كلمة "أشعر" في مواضع لا نعبر فيها بالضرورة عن شعور حقيقي أو إحساس معين. على سبيل المثال، في جملة: "أشعر أنني لم أحصل على صفقة عادلة"، يمكن أن تحل كلمة "أعتقد" بدلاً من كلمة "أشعر" ليصبح المعنى أكثر دقة. وعموماً، لا يُعبر عن المشاعر بوضوح عندما تتبع كلمة "أشعر" بما يأتي كما وردت في (Rosenberg, 2015):

كلمات أو عبارات مثل " أن"، "كأن"، "كما لو كنت":

"أشعر أنه يتعين عليك أن تعرف أفضل من ذلك"، "أشعر كأنني شخص فاشل"، "أشعر كما لو كنت أعيش مع جدار".

الضمائر المتصلة بأن، كما في " أنني"، "أنك"، "أنها"، "أنهم"، "أنه":

"أشعر أنني تحت الطلب باستمرار"، "أشعر أنه لا جدوى من الأمر".

الأسماء أو الضمائر التي تشير إلى أشخاص:

"أشعر أن أمي تصرفني على نحوٍ غير مسؤول بالمرّة"، "أشعر أن رئيسي في العمل يتلاعب بي".

نتائج عدم التعبير عن المشاعر والأحاسيس:

المصطلح الشائع لوصف فعل عدم التعبير عن مشاعر المرء أو قمعها هو "القمع العاطفي". يشير القمع العاطفي إلى الجهد الواعي لتثبيط أو إخفاء المشاعر، غالباً بدافع عوامل مثل الأعراف الاجتماعية أو المعتقدات الشخصية أو الرغبة في تجنب العواقب السلبية. إنه ينطوي على تنظيم أو كبح الاستجابات العاطفية، والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات

قصيرة المدى وطويلة المدى على رفاهية الفرد. من المهم أن نلاحظ أنه في حين أن الكبت العاطفي قد يكون استجابة شائعة لأسباب مختلفة، فإنه ليس دائماً الأسلوب الأكثر تكيفاً أو صحياً للتعامل مع العواطف. تم تقديم مصطلح alexithymia بواسطة سيفنيوس (Sifneos, 1973) ويمكن تعريفه حرفياً على أنه "بدون كلمات للعواطف". إنها سمة شخصية تتضمن المجال العاطفي للموضوع، وهي مرتبطة بعدد كبير من الاضطرابات النفسية (مثل الاكتئاب والفصام) وكذلك الأمراض النفس-جسدية. تقدم الموضوعات الألكسيثيمية كلاً من الإدراك (صعوبة في التعرف على المشاعر ووصفها وتمييزها) والعجز العاطفي (الانفعالات). كما وثقت في (Coppini, Lucifora, Vicario, & Gangemi, 2023).

سؤال البحث: ما مستوى التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس كما يأتي:

الجدول (4) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس

مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	24	21.21	4.800

وأعطي كل مستوى من مستويات التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى أفراد عينة البحث نقطة قطع استناداً إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على النحو الآتي: (المستوى المرتفع = المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري)، و(المستوى المنخفض = المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري)، وما بينهما المستوى المتوسط كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (5) نقاط القطع لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس والقيم الموافقة لها

مستوى التعبير عن المشاعر والأحاسيس	الدرجة الكلية
مرتفع	18 فأعلى
متوسط	17-8
منخفض	7 فأقل

ولتحديد مستوى التعبير عن المشاعر والأحاسيس تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لدرجات أفراد عينة البحث على المقياس كما يأتي:

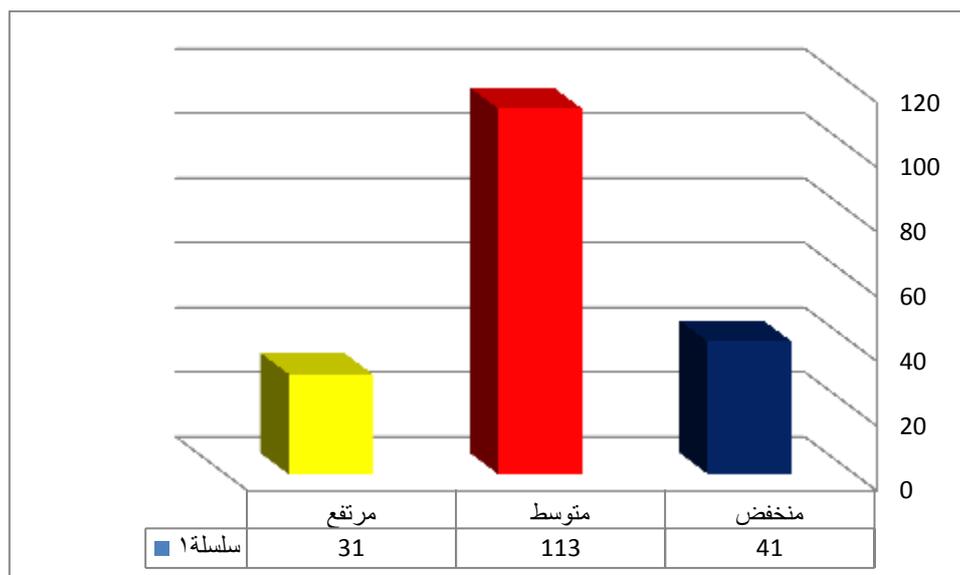
الجدول (6) عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات التعبير عن المشاعر

مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس	القيم	مستوى التعبير عن المشاعر والأحاسيس		
		منخفض	متوسط	مرتفع
الدرجة الكلية	التكرار	41	113	31
	النسبة المئوية	22.16%	61.08%	16.76%

يلاحظ من الجدول السابق:

- أن مستوى التعبير عن المشاعر لدى أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة بلغت (61.08%)، تليها نسبة (22.16%) ممن لديهم مستوى منخفض من التعبير عن المشاعر، في حين بلغت نسبة الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التعبير عن المشاعر (16.76%).

ويوضح المخطط البياني الآتي مستويات التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى أفراد عينة البحث:



المخطط البياني (1) مستويات التعبير عن المشاعر والأحاسيس لدى أفراد عينة البحث

فرضيات البحث: تمّ التّحقق من صحّة الفرضيات عند مستوى الدّلالة (0.05):

نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع، وتم استخدام اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج على النحو الآتي:

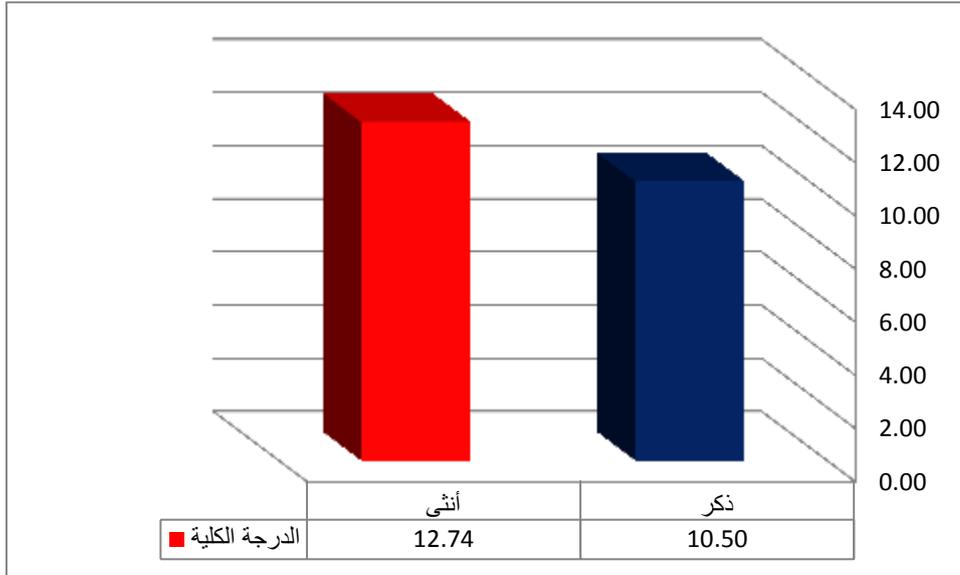
الجدول (7) نتائج اختبار (T-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات

إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	ذكر	44	10.50	2.945	2.756	183	.006	دال إحصائياً
	أنثى	141	12.74	5.139				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (T) بلغت على الدرجة الكلية للمقياس (2.756) عند القيمة الاحتمالية (0.006) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع، والفروق لصالح الإناث ذوات المتوسط الحسابي الأكبر.

وبوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع:



المخطط البياني (2) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير النوع نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة".
للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة، وتم استخدام اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج على النحو الآتي:

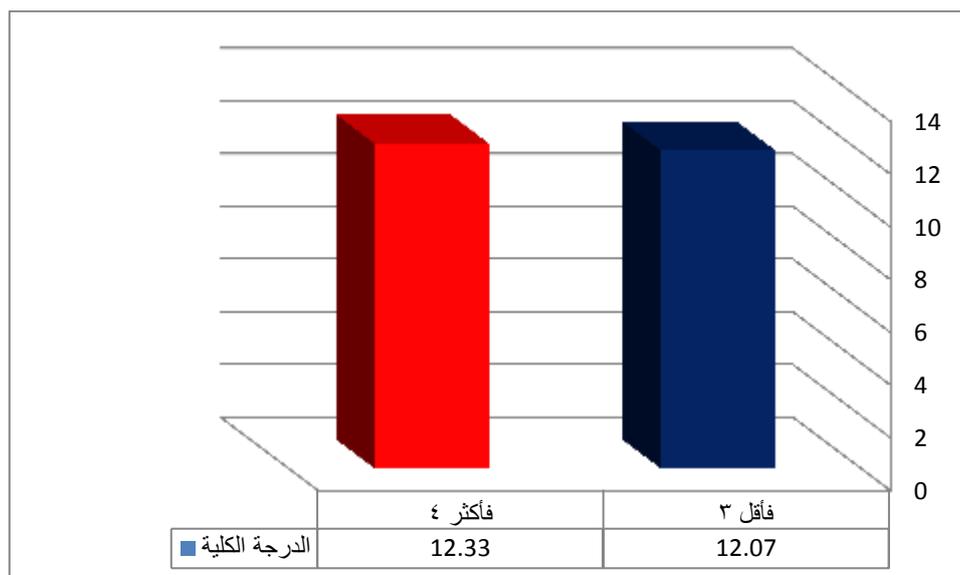
الجدول (8) نتائج اختبار (T-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات

إجابات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة

المقياس	عدد الأخوة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	3 فأقل	86	12.07	4.757	.372	183	.711	غير دال إحصائياً
	4 فأكثر	99	12.33	4.857				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (T) بلغت على الدرجة الكلية للمقياس (0.372) عند القيمة الاحتمالية (0.711) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة:



المخطط البياني (3) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير عدد الأخوة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير السنة الدراسية".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير السنة الدراسية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (9) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على المقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المقياس	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الدرجة الكلية	الأولى	33	10.48	4.757	.828
	الثانية	45	10.33	4.406	.657
	الثالثة	51	11.63	4.123	.577
	الرابعة	36	14.78	4.376	.729
	الخامسة	20	16.15	4.095	.916
	المجموع	185	12.21	4.800	.353

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على المقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، كما يوضح الجدول (10):

الجدول (10) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	بين المجموعات	821.842	4	205.461	10.823	.000	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	3416.936	180	18.983			
	المجموع	4238.778	184				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (f) بلغت على الدرجة الكلية لمقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس (10.823)

عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:
- ترفض الفرضية الصفرية؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعبير عن المشاعر والأحاسيس تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

وبناء على ما تقدم تم التحقق من تجانس التباين بين المجموعات، وذلك وفق الجدول الآتي:

جدول (11) نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المقياس	قيمة ف ليفن	درجات الحرية 1	درجات الحرية 2	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	.499	4	180	.737	متجانسة

يتبين من الجدول السابق أن العينات غير متجانسة؛ حيث كانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، ولمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية ولصالح أي مستوى من مستويات هذا المتغير، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) بالنسبة للعينات المتجانسة كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (12) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية

المقياس	السنة الدراسية	فرق المتوسطات	خطأ الانحراف	القيمة الاحتمالية	القرار	
الدرجة الكلية	أولى	ثانية	.152	.999	غير دال	
		ثالثة	-1.143-	.973	غير دال	
		رابعة	-4.293 [°]	1.050	.003	دال
		خامسة	-5.665 [°]	1.235	.000	دال
	ثانية	ثالثة	-1.294-	.891	.716	غير دال
		رابعة	-4.444 [°]	.974	.001	دال
		خامسة	-5.817 [°]	1.171	.000	دال
	ثالثة	رابعة	-3.150 [°]	.948	.029	دال
		خامسة	-4.523 [°]	1.150	.005	دال
	رابعة	خامسة	-1.372-	1.215	.865	غير دال

يلاحظ من الجدول السابق:

- وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية بين:

* طلبة السنتين الرابعة والخامسة وطلبة السنوات (الأولى والثانية والثالثة) لصالح طلبة السنتين الرابعة والخامسة.

- عدم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير السنة الدراسية بين:

* طلبة السنوات (الأولى والثانية والثالثة).

* طلبة السنتين الرابعة والخامسة.

مناقشة النتائج

أظهرت الدراسة الحالية فروقاً لصالح الإناث في التعبير عن المشاعر ذات دلالة إحصائية. يمكن أن يُعزى ميل الإناث للتعبير عن مشاعرهن أكثر من الذكور إلى مجموعة من العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية. من الناحية البيولوجية، تم العثور على أدلة على وجود اختلافات ملحوظة بين الجنسين في الآليات العصبية الكامنة وراء العمليات العاطفية، بحسب وياتل وآخرون (Whittle, Yücel, Yap, & Allen, 2011) وفي معظم الحالات يبدو أن الذكور والإناث يستعملون استراتيجيات مختلفة أثناء المعالجة العاطفية، مما قد يؤدي إلى اختلافات بين الجنسين في العملية العاطفية الملحوظة (أو المبلغ عنها ذاتياً).

كما تشير شابلان (Chaplin, 2015)، إلى "أن المنظرين البيولوجيون يقترحون أن الفتيات والفتيان يظهرن اختلافات فطرية مرتبطة بالعوامل البيولوجية، والتي تكون موجودة إما قبل الولادة و/أو عند الولادة (على سبيل المثال، الاختلافات الجينية الموجودة قبل الولادة والتي قد تكمن وراء السلوكيات التي تظهر عند الولادة أو تتكشف في النمو اللاحق) أو التي تحدث عند نقطة لاحقة في التطور (على سبيل المثال، الزيادات التفاضلية في الأندروجين والأستروجين عند البلوغ، وتنشيط أنظمة الإثارة العاطفية العصبية). ومن ثم ستساهم هذه الاختلافات المرتبطة بيولوجياً في الاختلافات بين الجنسين في السلوك. وهذا مما قد يسهل هذا التواصل بشكل أكبر بين المراكز العاطفية واللفظية في الدماغ، مما يسهل على الإناث التعبير عن مشاعرهن.

اجتماعياً وثقافياً، غالباً ما يتم تشجيع الإناث في مجتمعنا، على أن يكن أكثر تعبيراً عن عواطفهن. وغالباً، ما تُمنح الفتيات، منذ الصغر، المزيد من الفرص للتحدث عن عواطفهن ويتم تشجيعهن على تطوير مهارات التواصل لديهن. من ناحية أخرى، غالباً ما يكون الأولاد اجتماعيين ليكونوا أكثر رزانة وأقل تعبيراً عن المشاعر، حيث يميل المجتمع إلى تقدير خصائص مثل القوة والمتانة لدى الذكور. وهذا ما يؤكد برودي (Brody, 2013)، "هناك أدلة متزايدة على أن الإناث، يعبرن عن مجموعة واسعة من المشاعر بشكل أكثر كثافة من الذكور، بشكل لفظي، أو غير لفظية".

ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن هذه تعميمات وهناك دائماً استثناءات. كل فرد فريد وقد يكون له تفضيلاته وميوله الشخصية عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن المشاعر. يعد تعزيز التعبير العاطفي وخلق مساحة آمنة للجميع لمشاركة مشاعرهم أمراً ضرورياً لتعزيز التواصل والتفاهم الصحيين بين الجميع.

2/. عدد الإخوة والأخوات ليس له علاقة سببية مباشرة بالتعبير عن مشاعر طلبة علم النفس. تتأثر الطريقة التي يعبر بها الأفراد عن مشاعرهم بمجموعة واسعة من العوامل، بما في ذلك سمات الشخصية، والتنشئة، والخلفية الثقافية، والتجارب الشخصية. عدد الأشقاء وحده ليس عاملاً محدداً في كيفية تعبير طلبة علم النفس عن مشاعرهم. ومع ذلك، يمكن للأشقاء أن يلعبوا دوراً في تشكيل التطور الاجتماعي والعاطفي للفرد.

يمكن أن يوفر النمو مع الأشقاء فرصاً لتعلم المهارات الاجتماعية والتعاطف والتنظيم العاطفي من خلال التفاعلات والعلاقات داخل الأسرة. ومع ذلك، فإن تأثير الأشقاء على التعبير عن المشاعر فردي للغاية ويمكن أن يختلف اعتماداً على عوامل مختلفة مثل جودة العلاقات بين الأشقاء وديناميكيات الأسرة والمناخ العاطفي العام للأسرة. من المهم أن ندرك أن التعبير عن المشاعر هو جانب معقد ومتعدد الأوجه للسلوك البشري. يتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، الداخلية والخارجية على حد سواء، ولا يمكن أن يُعزى فقط إلى عدد الأشقاء.

3/. أظهرت الدراسة الحالية، أن هناك فروقاً بين السنة الأولى والخامسة، وعدم وجود فروق بين السنوات المتقاربة بشكل عام، وعلى الرغم من أنه ليس اتجاهًا عالمياً، إلا أنه من الممكن أن يصبح طلبة علم النفس أكثر تعبيراً عن

مشاعرهم أثناء تقدمهم في دراستهم. هناك عدة أسباب لحدوث ذلك: المعرفة والوعي الذاتي: يكتسب طلبة علم النفس فهماً أعمق للعواطف والعمليات النفسية وأهمية التفكير الذاتي. يمكن أن تساعدهم هذه المعرفة المتزايدة والوعي الذاتي في التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها بشكل أكثر فعالية. الانخراط في المشاركة في الاستشارات: غالباً ما ينطوي الانخراط في دراسات علم النفس على المشاركة في العلاج أو الاستشارة كجزء من التدريب. من خلال هذه التجارب، يمكن للطلبة تطوير راحة أكبر في التعبير عن المشاعر وتعلم قيمة القيام بذلك لنموهم الشخصي ورفاهيتهم. اختبار وجهات نظر متنوعة: نظراً لأن طلبة علم النفس يتعلمون حول الأطر النظرية المختلفة ويتفاعلون مع مجموعة واسعة من دراسات الحالة والأبحاث، فإنهم يصغون لوجهات نظر متنوعة حول العواطف وأهمية التعبير العاطفي. يمكن أن يؤثر هذا التعرض على مواقفهم وسلوكياتهم تجاه التعبير عن المشاعر. تأثير الأقران ودعمهم: إن كون الطالب محاطاً بزملائه من طلبة علم النفس الذين يدرسون أيضاً العواطف والسلوك البشري يمكن أن يخلق بيئة داعمة للتعبير العاطفي. يمكن أن يساهم الانخراط في الحوارات ومشاركة الخبرات الشخصية وتلقي المصادقة من الأقران في زيادة الراحة في التعبير عن المشاعر. التطوير المهني: غالباً ما يطور طلبة علم النفس مهارات في الاستماع الفعال والتعاطف وتنظيم العواطف خلال دراستهم. يمكن أن تعزز هذه المهارات قدرتهم على فهم والتعبير عن مشاعرهم الخاصة بشكل فعال. من المهم ملاحظة أن التجارب الفردية قد تختلف، ولن يُظهر جميع طلبة علم النفس تغييراً كبيراً في تعبيرهم عن المشاعر بمرور الوقت. يمكن أن تؤثر العوامل الأخرى مثل المزاج الشخصي وتجارب الحياة ومسارات النمو الفردي أيضاً على التعبير العاطفي.

نشأ معظمنا وهو يتحدث لغة تشجعنا على التصنيف والمقارنة والمطالبة ونطق الأحكام بدلاً من أن نكون على دراية بما نشعر به ونحتاج إليه. (Rosenberg, 2015).

مقترحات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يقدم الباحث المقترحات التالية: توجيه المؤلفين للتركيز على التمييز بين المفردات التي تعبر عن المشاعر والأحاسيس والحاجات. إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين اللغة والمشاعر والأحاسيس وضرورة إجراء الدراسة على فئات أخرى، وذلك للوصول إلى فهم أوسع.

Reference

- ABBAS , M. KHALIL, N, MUHAMMAD, Al. M, and FRYAL, A *An Introduction to Research Methods in Education and Psychology, first edition*, Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan. (2007)..
- APA. Feeling: *Dictionary of Psychology*. Retrieved from American Psychological Association. (2023, 07 29):<https://dictionary.apa.org/feeling>
- APA. Felt-Sense: *Dictionary of Psychology*. Retrieved from American Psychological Association. (2023, 07 29): <https://dictionary.apa.org/felt-sense>
- APA. Emotion: *Dictionary of Psychology*. Retrieved from American Psychological Association. (2023, 07 29):<https://dictionary.apa.org/emotion>

- BRODY, L. R. *On understanding gender differences in the expression of emotion: Gender roles, socialization, and language*. In *Human feelings*. (2013). (pp. 87-121). Routledge.
- CHAPLIN, T. M. *Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective*. *Emotion Review*, (2015). 7(1), 14-21.
- COLOMBETTI, G. *What language does to feelings*. *Journal of consciousness studies*, (2009), 16(9), 4-26.
- COPPINI, S., LUCIFORA, C., VICARIO, C. M., & GANGEMI, A. Experiments on real-life emotions challenge Ekman's model. *Scientific Reports*, (2023), 13(1), 9511.
- DIRKX, J. M. The power of feelings: *Emotion, imagination, and the construction of meaning in adult learning*. *New directions for adult and continuing education*, (2001), (89), 63.
- EKMAN, P. *Atlas of Emotions*. Retrieved from (2023, 06 19). <http://atlasofemotions.org/>.
- EKMAN, P. E., & DAVIDSON, R. J. *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press. (1994).
- GENDLIN, E. *Focusing , au centre de soi*, éd. de l'Homme, Montréal, (2006).
- KASSOUHA, S. *Etude comparative du fonctionnement de la communication chez les élèves dans les écoles élémentaires: l'interaction entre deux types d'élèves: tout venant et déficient intellectuel intégré* (Doctoral dissertation, Caen). (2008)..
- ROSENBERG, M. (2015). *Nonviolent communication: A language of life*. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.
- WHITTLE, S., YUCE, M., YAP, M. B., & ALLEN, N. B. *Sex differences in the neural correlates of emotion: evidence from neuroimaging*. *Biological psychology*.(2011), 87(3), 319-333.
- SIFNEOS, P. E. *The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients*. *Psychotherapy and psychosomatics*. (1973), 22(2-6), 255-262.

الملاحق:

الملحق رقم: 1/. التعبير الكلامي عن مشاعري وأحاسيسي:

الطلبة الأعزاء، يقوم الباحث في كلية التربية في جامعة دمشق ببحث علمي بهدف التعرف على قدرة التمييز بين التعبيرات المختلفة عن المشاعر أو الأحاسيس بطريقة كلامية لدى طلبة علم النفس.

1/. المعلومات العامة: أرجو منك قراءة هذه العبارات بعناية والإجابة عنها، علماً بأن هذه الاجابات ستكون لأغراض البحث العلمي ولا تتوجه لأية أهداف أخرى. أشكر حسن تعاونكم

الاسم (اختياري): 1 2 3 4 5 السنة الدراسية:
 الجنس: رجل امرأة عدد الأخوة:
 تاريخ الميلاد: /-----/-----/----- تاريخ التطبيق: /-----/-----/----- الترتيب بين الأخوة

2/. التعبير عن المشاعر والأحاسيس أضع إشارة (√) في خانة (تعبر / لا تعبر) مقابل رقم أي عبارة من العبارات التالية أرى أنه قد تم التعبير فيها عن المشاعر والأحاسيس بطريقة كلامية.

الرقم	العبارة	تعبير	ليست تعبير
/1	"أشعر أنك لا تحبني/بيني"		
/2	"إنني حزين/ة لمغادرتك"		
/3	" أشعر بالخوف عندما أسمعك تقول/بين هذا"		
/4	"عندما لا تلقي عليّ التحية، أشعر بالتجاهل"		
/5	"إنني سعيد/ة لأنك ستتمكن/ين من المجيء"		
/6	"أحس بالحرية"		
/7	"أشعر بالاستقرار"		
/8	"أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني"		
/9	أشعر بالتقدير والاحترام		
/10	"أشعر بانني عديم الفائدة"		
/11	"أشعر أنني وحيد/ة"		
/12	"أحس بالبرد"		
/13	"أشعر بالفخر، عندما أنجز عملاً ما"		
/14	"عندما أجتمع معكم، أشعر بالانتماء"		
/15	"أشعر بالغضب، عندما تعبر/ بين / تتحدث/ين عن هذا"		
/16	"لدي إحساس بأنك تعرفني جيداً"		
/17	"أشعر بالظلم عندما تتكلم عني بهذه الطريقة"		
/18	"أشعر بأن صديقي قد تصرف بشكل جيد"		
/19	"أحس بالعجز أمام كم المشكلات المتراكمة في المجتمع"		
/20	"أحس بالألم في معدتي"		
./21	"أشعر بالحب، عندما تفعل/ين هذا"		
./22	"أشعر بالحماس للقيام بهذا"		
./23	"عندما تتحدث عن شخص آخر، أشعر بالغيرة"		
./24	"أحس بمعنى لحياتي"		

