

الحكمة العاطفية المدركة وعلاقتها بتزاحم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين للمرحلة الاعدادية

م.م. هدى مهدي عبد المجيد

huda.m.almajeed@ec.edu.iq

مديرية تربية الكرخ الثانية

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين والدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي والفروق ذات الدلالة الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) ولتحقيق هذه الأهداف تبنت الباحثة ادوات القياس واختارت عينة مكونه من (١٠٠) مرشد ومرشدة من المرحلة الإعدادية / مديرية تربية الكرخ لتطبيق ادوات القياس وبعد المعالجات الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) توصلت نتائج البحث الى ما يأتي: ان المرشدين والمرشدات يمتلكون حكمة عاطفية مدركة ومستوى منخفض من تزاحم التعبير الانفعالي كما ان هنالك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية على وفق متغير الجنس وفي ضوء هذه النتائج وضعت الباحثة مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الحكمة العاطفية المدركة، تزاحم التعبير الانفعالي، المرشدين التربويين .

Perceived Emotional Intelligence and its Relationship to Emotional Expression crowding among Educational Counselors of

Intermediate School Students.

Huda Mahdi Abdulmajeed Ali

Al-Karkh Second Directorate of Education

AAAAAAAAA

Abstract

The current research aims to identify the perceived emotional wisdom and emotional expression crowding among educational counselors, the statistical significance of the correlational relationship between perceived emotional wisdom and emotional expression crowding, and the statistically significant differences in the correlational relationship between perceived emotional wisdom and emotional expression crowding according to the gender variable (male-female). To achieve these objectives, the researcher adopted measurement tools and selected a sample of (100) male and female counselors from the intermediate stage/Directorate of Education Al-Karkh to apply the measurement tools. After statistical processing using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the research results revealed the following: The male and female counselors possess perceived emotional wisdom and a low level of emotional expression crowding. There is also a statistically significant inverse correlation between perceived emotional wisdom and emotional expression crowding, with no statistically significant differences in the correlational relationship according to the gender variable. In light of these results, the researcher developed a set of conclusions, recommendations, and suggestions.

Keywords: Perceived Emotional Wisdom, Emotional Expression crowding, Educational Counselors.

مشكلة البحث

يضطلع المرشدين التربويين بمهام كبيرة داخل المدرسة وحتى خارجها مما يعرضهم الى كم هائل من الضغوط وإن التعرض المتكرر والمتراكم للضغوط، سواء في بيئة العمل أو في جوانب الحياة الشخصية، يمكن أن يؤدي إلى تدهور في القدرة على التنظيم العاطفي والتحكم في ردود الأفعال (Winter et al.,2011: 7) ويظهر ذلك في تباين استجاباتهم اتجاه هذه الضغوط، اذ يصبح بعضهم عرضة للإحباط والشعور بالكدر، بينما يميل البعض الآخر إلى الغضب والاستياء (Glück&Bluck,2011:80) فالتعرض المستمرة للضغوط يترتب عليه انخفاض في قدرته على اتخاذ قرارات عقلانية وهادئة، ومعالجة المواقف الصعبة بتبصر وتعقل كما ان

الاستجابات الانفعالية غير المنضبطة لا تؤثر فقط على الجانب النفسي للمرشد التربوي، بل تمتد لتشمل علاقاته مع الآخرين، سواء كانوا زملاء في العمل، أو أفراداً من العائلة والأصدقاء والطلبة، مما قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات، وتدهور جودة التواصل، ونشوء بيئة سلبية مفعمة بالتوتر والصراعات (Saxer,2009:11) وقد يؤدي انخفاض الحكمة العاطفية المدركة إلى الإرهاق العاطفي والضغط النفسي وصعوبة الفصل بين الانفعالات الشخصية والعمل، مما يعيق قدرة الفرد على أداء المهام المنوطة به واستنزاف طاقته العاطفية والشعور بالإحباط والاحتراق النفسي (Emmons & King, 1988: 1042) إذ إن وجود كم كبير من الانفعالات الايجابية والسلبية المتركمة اتجاه الضغوط مع مخاوف من تبعات التعبير أو صعوبات تمنع التعبير عنها يؤدي الى الضيق النفسي والاجهاد إذ اشارت دراسة (King & Emmons, 1990) أن التزامم في التعبير الانفعالي ارتبط إيجابياً بعدة مؤشرات للضييق النفسي، وارتبط سلبياً بمؤشرات مثل الرضا عن الحياة وتقدير الذات (King & Emmons, 1990: 873) وتلخص الباحثة مشكلة بحثها في ان المرشدين التربويين يتعاملون مع فئة الطلبة المراهقين والذين يعيشون في ظل ثورة وسائل التواصل الاجتماعي ويمرون بمرحلة عمرية حرجة ومشكلات كثيرة تحتاج الى التعامل معهم بحكمة وروية بعيدة عن الانفعالات والتعصب لكي يؤدي المرشد دوره في تقديم النصح والارشاد وان انخفاض الحكمة والروية والصبر وحسن التعامل نتيجة لما يمر به داخل وخارج المدرسة تجعل من نظامه الانفعالي مضطرب وغير مستقر ويشعر بالضييق والكدر وقلة العطاء ولذلك وضعت الباحثة تساؤلها وتسعى للإجابة عنه وهو: ما نوع وطبيعة العلاقة بين الحكمة العاطفية المدركة وتزامم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين؟

اهمية البحث

تكتسب الدراسة أهميتها من طبيعة العينة، والتي تتمثل في المرشدين التربويين، وهم فئة مهمة داخل المنظومة التعليمية إذ تتبلور هذه الأهمية في بعدين رئيسيين: أولهما، أن المرشدين التربويين يمثلون قدوة حسنة للآخرين، سواء كانوا طلاباً أو زملاء، وذلك من خلال سلوكياتهم المهنية، وطريقة تعاملهم مع المواقف المختلفة وقدرتهم على اتخاذ القرارات الصائبة بحكمة وروية فهم يجسدون نموذجاً يحتذى به في إدارة العلاقات الإنسانية، والتواصل الحسن، وحل المشكلات بطرق إيجابية وبناءة داخل المدرسة وثانيهما، أن المرشدين التربويين يقدمون خدمات كبيرة ومباشرة لشريحة تعد أساس العملية التعليمية وهم الطلبة، فمن خلال الإرشاد والتوجيه السليم، يساهم المرشدون في تنمية قدرات الطلاب، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، ومساعدتهم على التغلب على التحديات الدراسية والشخصية التي تواجههم.

وتعكس أهمية امتلاك الفرد لمهارة الحكمة في استنادها إلى ركيزتين أساسيتين: المعرفة والخبرة، وهما عنصران متكاملان لا ينفصلان فالمعرفة، تلعب دوراً محورياً في تمكين الفرد من

السيطرة الفعالة على مجريات حياته، وتوجيهها نحو المسار الصحيح الذي يحقق له أقصى درجات الرضا والنجاح وهذه المعرفة العميقة بالمشاعر يجب أن تدعم بالخبرة العملية التي تحافظ عليها حية وفعالة على الدوام، وتسهم بشكل مباشر في استدامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين (شاهين، ٢٠١٢: ٢١٤) وتمتد هذه العلاقة التكاملية بين المعرفة والخبرة لتشمل الحكمة العاطفية، والتي تتمثل بقدرة الفرد على إدارة مشاعره بشكل إيجابي ومن خلال فهمها العميق وتحليلها الدقيق والتعامل معها بطريقة تعزز صحته النفسية والعاطفية إذ لا تقتصر على فهم الذات فحسب، بل تتعداها إلى بناء علاقات صحية ومنتينة مع الآخرين، وتحقيق توازن عاطفي مستقر يضمن للفرد جودة حياة أفضل (Tarhan & Tutgun, 2024: 17).

ان الحكمة العاطفية تعد مكونا أساسيا لتحقيق الازدهار والنجاح في مختلف جوانب الحياة الشخصية والاجتماعية، إذ تعمل كآلية لفهم الذات بعمق وإدارة المشاعر بكفاءة عالية، مما يتيح للأفراد تعزيز جودة حياتهم وتوطيد علاقات إيجابية ومنتينة مع الآخرين وتستلزم عملية تطوير هذه المهارات الحيوية الالتزام بنمط انفعالي مميز وممارسة دؤوبة حتى تصبح جزءا لا يتجزأ من السلوك اليومي للفرد (Glück et al., 2020: 837) ويتجلى التعاطف، بوصفه عنصرا جوهريا في الحكمة العاطفية لتسهيل الفهم العميق لمشاعر الآخرين وإدارة انطباعاتهم بفاعلية أكبر، فإظهار التعاطف يخلق لدى الآخرين انطباعا إيجابيا، وبالتالي يعزز العلاقات الإيجابية ويعمقها (Ardelt & Jeste, 2016: 114) وتشير دراسة (Baltes et al., 1992) الى أهمية الحكمة العاطفية في تمكين الأفراد من التعبير عن مشاعرهم بإيجابية وفهم كيفية تأثير انطباعات الآخرين بعواطفهم وعندما يمتلك الأفراد هذه القدرات، يصبحون قادرين على تنسيق ردود أفعالهم بطريقة تشير إلى حسن التصرف واللباقة، مما يعزز من طبيعة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وجودتها (Baltes et al., 1992: 161).

ويلعب الجانب الانفعالي دورا مهما لدى الافراد وإن فهم ما يمرون به من انخفاض طاقتهم الانفعالية وفي صعوبة التعبير عن مشاعرهم حينما يواجهون تحديات وضغوط تعيق ادائهم يساهم في معالجة اسبابها ومنع تكرار حدوثها (Pekrun et al., 2002: 91) إذ أن كبت المشاعر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة مستويات القلق وتراجع القدرة على حل المشكلات بفاعلية (Zeidner, 1998: 325) ولا يقف انخفاض الجانب الانفعالي وصعوبة التعبير عن الانفعالات عند حدود الأداء اليومي، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية والجسدية، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من المشكلات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية (Kennedy-Moore & Watson, 2001: 178) وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من صراع في التعبير عن مشاعرهم وزيادة حدته يعانون من مستويات أعلى من الضغط والتوتر النفسي والشد الجسدي، مما يضعف جهاز المناعة لديهم ويزيد من قابليتهم للإصابة

بالأمراض المختلفة (Pennebaker, 1997: 162) وتتعكس أهمية دراسة ما يصيب الجانب الانفعالي من مشكلات في ان القدرة على التعبير الصحي عن المشاعر تعد من المهارات الاجتماعية الأساسية التي تدعم بناء علاقات إنسانية قوية ومتينة لذلك فإن الافراد الذين يعانون من صعوبات في تحديد انفعالاتهم سواء الايجابية أو السلبية يواجهون تحديات في إقامة وتطوير العلاقات الشخصية والمهنية الايجابية مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وضعف في شبكة العلاقات الاجتماعية التي يحتاجون إليها (Reis & Wheeler, 1991: 209) وتشير الدراسات إلى أن استمرار وجود الانفعالات الغير معبر عنها بدقة بصورة لفظية او غير لفظية يؤدي إلى ارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم (Sapolsky, 2004: 238) وتتضح أهمية دراسة تزامم التعبير الانفعالي في أن الفرد سواء أكان معبرا أو غير معبر عن مشاعره، ولكن التزامم الداخلي حول هذا الأسلوب هو الذي يحدد النتائج الصحية لذلك فالأفراد الذين يعانون من تزامم التعبير الانفعالي يميلون إلى تجربة مستويات أعلى من الضيق النفسي بغض النظر عن سلوكهم التعبيري الفعلي (King & Emmons, 1990: 158).

وتلخص الباحثة أهمية بحثها في جانبين:

الأول: الجانب النظري

١. ان الحكمة العاطفية المدركة تعد مهارة تمكن الافراد من إدارة المشاعر بشكل إيجابي، وتحليلها، والتعامل معها بما يعزز العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية وهي جزء أساسي من النجاح الشخصي والاجتماعي.
٢. يمكن ان توفر الدراسة إطار نظريا يفسر تأثير الحكمة العاطفية على العلاقات الإنسانية وجودة الحياة الانفعالية لدى المرشدين التربويين.
٣. قد تساهم الدراسة وما تتوصل اليه من نتائج في فهم أشكال التعبير الانفعالي وطرق تنظيمها مما يساعد في تقليل القلق والتوتر وتحسين الصحة العامة لدى المرشدين التربويين وهو ما يعزز من جودة الحياة المهنية لديهم ويقلل من مخاطر الأمراض المرتبطة بالإجهاد.

ثانيا: الجانب التطبيقي

١. لفت انتباه القائمين على العملية التعليمية لأهمية تعزيز الحكمة العاطفية كمهارة أساسية لدى المرشدين التربويين من خلال تطوير التعاطف، والتحكم الانفعالي مما يرفع قدرتهم على تقديم إرشاد ناجح وفعال.
٢. إدراج برامج تنموية وتطويرية في خطط تطوير المرشدين التربويين لتطوير الحكمة العاطفية والتعبير الصحي عن الانفعالات لدى المرشدين التربويين مما يساهم في تحسين الاداء المهني لديهم.

٣. يمكن استخدام الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي في تصميم تدخلات ارشادية على المستويين الفردي والجماعي ولفئات اخر (طلبة , مدرسين) لمعالجة ما يمرون به من ضغوط ومشكلات تواجههم في خط سير حياتهم اليومية.

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- الحكمة العاطفية المدركة لدى المرشدين التربويين.
- ٢- تزاحم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين.
- ٣- الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين.
- ٤- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين في مركز محافظة بغداد/ مديرية تربية الكرخ الثانية ولكلا الجنسين (ذكور/اناث) للعام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٦) .

تحديد المصطلحات

اولا: الحكمة العاطفية المدركة **Perceived Emotional Wisdom** عرفها

(Turhan,2022): القدرة على تحقيق التوازن بين العقل والعاطفة من خلال استخدام الوظائف الذهنية العليا، حيث ينظر الفرد إلى مفهوم الأنا كوعي ذاتي يضيف معنى وغاية للحياة (Turhan,2022:5).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها المرشدة/ة عند اجابتهن على فقرات مقياس الحكمة العاطفية المدركة المتبنى في هذا البحث، وقد تبنت الباحثة التعريف النظري والنظرية واداة القياس لذات المنظر.

ثانيا: تزاحم التعبير الانفعالي **Emotional Expression crowding** عرفه (King &

Emmons, 1990) حالة نفسية تصيب الفرد بالتوتر والانزعاج الناتج عن الصراع الداخلي بين الرغبة في التعبير عن المشاعر الايجابية او السلبية خوفا من العواقب المترتبة على هذا التعبير (King & Emmons, 1990: 152) .

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها المرشدة/ة عند اجابتهن على فقرات مقياس تزاحم التعبير الانفعالي المتبنى في هذا البحث وقد تبنت الباحثة التعريف النظري والنظرية واداة القياس لذات المنظر.

الإطار النظري

أولاً: الحكمة العاطفية المدركة

مقدمة مفاهيمية

تشكل الحكمة العاطفية مفهوماً نظرياً حديثاً يجمع بين البعدين العاطفي والفلسفي في فهم الإنسان وقدرته على التعامل مع مشاعره وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي فبينما كان التركيز في الماضي على تهيمش المشاعر والتركيز على الجوانب العقلانية والمادية، فإن العصر الحديث بدأ يدرك أهمية إعادة النظر في المشاعر من منظور وجودي متعدد الأبعاد (Turhan,2022:55) ويرى (Taran, 2019) ان الحكمة العاطفية يعد مجالاً مهماً في علم النفس الحديث، حيث تتجاوز الفهم التقليدي للمشاعر لتشمل القدرة على إدارة المشاعر وفهمها، واستخدامها لتحقيق أهداف الحياة بحكمة فالمشاعر ليست مجرد ردود أفعال مؤقتة، بل هي مؤشرات أساسية لفهم الذات والعلاقات الإنسانية والقيم الإنسانية وفي هذا السياق، تشير الدراسات إلى أن المشاعر لها أسس بيولوجية ملموسة ويمكن إدراجها في فئة علمية مع تعريف الذكاء العاطفي(Taran, 2019: 42) .

اذ ان الحكمة هي مجموعة من المهارات والقدرات التي تمكن الفرد من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، وإدارتها بفعالية، واستخدامها في التفكير السليم واتخاذ القرارات الحكيمة ، مما يعني أن الحكمة الحقيقية تتضمن فهم الوجود الإنساني والقدرة على إضافة المعنى والغرض إلى الحياة باستخدام الوظائف العقلية العليا(Baltes et al.,1992:124).

وتختلف الحكمة العاطفية عن الذكاء العاطفي في أنها تتجاوز القدرة على التعرف على المشاعر وإدارتها لتشمل فهماً أعمق للوجود والمعنى فالذكاء العاطفي يركز على المهارات العملية في التعامل مع المشاعر، بينما الحكمة العاطفية تضيف بعداً فلسفياً ووجودياً لهذه المهارات، مما يسمح للفرد بدمج المشاعر في رؤية شاملة للحياة والوجود(Ardelt,2024:10).

كما ان المشاعر هي أساس التجربة الإنسانية وتمثل وسيلة أساسية للتواصل مع الذات والعالم الخارجي وفي الماضي، كان ينظر إلى المشاعر على أنها عائق أمام العقلانية والحكمة، ولكن الأبحاث الحديثة تكشف عن أهمية التكامل بين العقل والعاطفة لتحقيق الحكمة الحقيقية أن المشاعر بدون حكمة قد تقود إلى التدمير، والحكمة بدون مشاعر قد تقود إلى الجمود(Saxer,2009:11) وان الحكمة الحقيقية تتطلب توازناً بين الجوانب العاطفية والعقلانية، حيث يتم استخدام المشاعر كمصدر للمعلومات والقيم، بينما يتم توجيهها بالتفكير النقدي والحكمة وان هذا التوازن يسمح للفرد بالاستجابة للمواقف الحياتية بفعالية وحكمة، بدلاً من التصرف بناء على ردود فعل عاطفية غير منضبطة أو تفكير عقلاي جاف(Glück&Bluck,2011:78).

مكونات الحكمة العاطفية المدركة

تتضمن الحكمة العاطفية المدركة عدة مكونات وهي:

١. **الوعي الذاتي** : ان المكون الأساسي للحكمة العاطفية، حيث يمكن الفرد من فهم مشاعره ونقاط القوة والضعف لديه والقيم التي يؤمن بها فالأفراد الذين يتمتعون بوعي ذاتي عال قادرين على التعرف على مشاعرهم في الوقت الحقيقي وفهم كيفية تأثير هذه المشاعر على سلوكهم وعلاقتهم (Glück et al.,2020:837).

٢. **ضبط النفس**: يمثل ضبط النفس القدرة على إدارة المشاعر والسلوكيات بشكل يتوافق مع الأهداف طويلة المدى والقيم الشخصية ومقاومة الرغبات الفورية والانتظار لتحقيق مكافآت أكبر في المستقبل اذ أن الأفراد الذين يمتلكون ضبط نفس عال هم أكثر نجاحاً في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية والأداء الوظيفي (Ardelt & Jeste,2016:45).

٣. **الإلمام العاطفي**: هو القدرة على التعرف على المشاعر وتصنيفها بدقة، سواء في الذات أو في الآخرين ويتضمن هذا المكون فهم اللغة العاطفية، بما في ذلك التلميحات اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمها الأفراد الآخرين للتعبير عن مشاعرهم (Tutgun, 2024: 9).

٤. **المرونة العاطفية** : ان الأفراد ذوو المرونة العاطفية العالية يرون التحديات كفرص للتعلم والنمو بدلاً من كونها تهديدات ويمتلكون قدرة عالية على إدارة الضغوط والتعامل مع الفشل كجزء طبيعي من عملية النمو (Tarhan & Tutgun,2022 :62).

النظرية المفسرة للحكمة العاطفية المدركة (Turhan,2022)

تقترح النظرية أن الحكمة الحقيقية تتضمن القدرة على حل الوجود أي فهم معنى الحياة وإيجاد مكان للذات في العالم وأن الشخص الحكيم هو من يحل الوجود، مما يعني أن الحكمة تتضمن أكثر من مجرد المهارات العملية فهي تتضمن فهماً عميقاً للذات والعالم والغرض من الحياة (Tarhan ,2022:35).

ويرى (Ardelt & Jeste,2016) ان الأفراد ذوو الحكمة العاطفية المدركة يبحثون عن معنى في حياتهم، ويضعون أهدافاً تتماشى مع قيمهم الأساسية، ويجدون طرقاً لدمج هذه القيم في حياتهم اليومية (Ardelt & Jeste,2016).

ويؤكد (Tarhan ,2022) على أهمية التكامل بين العقل والعاطفة ففي الماضي غالباً ما كان ينظر إلى هذه الجوانب على أنها متناقضة، حيث كان يعتقد أن المشاعر تعيق التفكير الواضح، وأن التفكير العقلاني يتطلب إهمال المشاعر وان النماذج الحديثة ترفض هذا التقسيم الثنائي، وتعترف بأن التفكير السليم يتطلب دمج المشاعر والمعلومات العقلانية وان الدماغ البشري مصمم للعمل كوحدة متكاملة، حيث تعمل المناطق المختلفة في تناغم لتحقيق فهم شامل للوضع

الحالي (Tarhan, 2022:37) كما يوضح (Goleman, ٢٠١١) أن منطقة الفص الجبهي تعمل كمفتاح يشبه المفتاح الذي يعمل كمخزن مؤقت ضد ردود الفعل العاطفية المفاجئة، مما يسمح بتفكير أكثر حكمة وتحليلية (Goleman, 2011:29).

ان هذا التكامل يسمح للفرد باستخدام المشاعر كمصادر للمعلومات بينما يستخدم التفكير العقلاني لتوجيه هذه المشاعر نحو أهداف بناءة فالأفراد ذوو الحكمة العاطفية يدركون أن المشاعر هي مؤشرات قيمة لما هو مهم بالنسبة لهم، ويستخدمون هذه المؤشرات في عملية اتخاذ القرارات، بينما يحافظون على تفكير نقدي ومنطقي (Ardelt, 2024:7).

كما يشير (Taran, ٢٠١٩) إلى أن المشاعر الإيجابية كالحب والثقة والأمل وتفاؤل والرحمة والتعاطف والسعادة والإحساس الجمالي والإحساس بالمسؤولية والولاء تمثل أساساً للسلوك الأخلاقي والفضيلة الحقيقية عندما يتمكن الفرد من إدارة هذه المشاعر بحكمة، يصبح أكثر قدرة على التصرف بطرق أخلاقية (Taran, 2019:31).

ثانياً: تزامم التعبير الانفعالي

يعد تزامم التعبير الانفعالي من الظواهر النفسية التي تؤثر بشكل عميق على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، إذ تمثل الحالة النفسية التي يعاني فيها الفرد من التوتر والقلق الناتج عن الصراع الداخلي بين الرغبة في التعبير عن المشاعر والخوف من العواقب الاجتماعية أو الشخصية المترتبة على هذا التعبير (King & Emmons, 1990: 152) وقد اكتسب هذا المفهوم أهمية متزايدة في الأدبيات العلمية الحديثة إذ أصبح محور اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس التربوي والصحة النفسية وعلم الاجتماع، نظراً لتداعياته الواسعة النطاق على قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي، والأداء الأكاديمي، والكفاءة المهنية، بل وحتى على جودة علاقاته الشخصية ولا تقتصر الحالة على المشاعر السلبية كالغضب أو الحزن أو الخوف فحسب، بل يمتد ليشمل المشاعر الإيجابية أيضاً، كمشاعر الحب، والفرح، والامتنان، والتي قد يجد الأفراد أنفسهم في حيرة من أمرهم عند محاولة التعبير عنها، خشية من سوء الفهم، أو رفض الآخرين، أو انتهاك القواعد الضمنية للسياق الاجتماعي (Gross & Levenson, 1997: 95) كما يشير (Stanton et al., 2000) إلى أن هذا التزامم لا يتشكل في فراغ ثقافي أو اجتماعي، بل يتأثر بعمق بالسياقات الثقافية والاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد ففي بعض الثقافات ينظر إلى كبح المشاعر كعلامة على النضج والحكمة، بينما في أخرى، يعد التعبير الحر عن العواطف مؤشراً على الصدق والصحة النفسية (Stanton et al., 2000: 1150).

العوامل المؤثرة على تزامم التعبير الانفعالي

تتعدد العوامل التي تؤثر على تزامم التعبير الانفعالي لدى الافراد ومن هذه العوامل:

• **الخصائص الشخصية:** تشير الأبحاث إلى أن بعض سمات الشخصية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتراحم التعبير الانفعالي إذ أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من العصابية يعانون من صراع أكبر في التعبير عن مشاعرهم (Costa & McCrae, 1992: 654) كما أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الانطواء يواجهون صعوبات أكبر في التعبير عن مشاعرهم مقارنة بالمنفتحين (Eysenck, 1990: 432).

• **الذكاء العاطفي:** يعد الذكاء العاطفي احد عوامل انخفاض تراحم التعبير الانفعالي إذ أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الذكاء العاطفي هم افضل في التعبير عن مشاعرهم، لأنهم يمتلكون مهارات جيدة في التعرف على مشاعرهم وتنظيمها والتعبير عنها بشكل مناسب (Salovey & Mayer, 1990: 201).

• **الضغوط الاجتماعية:** تعد الضغوط الاجتماعية من العوامل المهمة التي تزيد من تراحم التعبير الانفعالي وقد وجدت الدراسات أن الأفراد الذين يعيشون في بيئات اجتماعية متطلبة يعانون من تراحم أكبر في التعبير عن مشاعرهم، لأنهم يشعرون بالحاجة المستمرة للتأقلم مع توقعات الآخرين كما أن الضغوط الاجتماعية المزمنة تؤدي إلى تطوير أنماط كبت عاطفي مستمر (Turner & Avison, 1992: 298).

• **اللغة والتواصل:** يعد نظام اللغة في الثقافة من العوامل المهمة التي تؤثر على تراحم التعبير الانفعالي وتشير دراسة (Wierzbicka, 1999) أن الثقافات التي تمتلك مفردات غنية للتعبير عن المشاعر تسهم في تقليل من تراحم التعبير الانفعالي لأن الأفراد يمكنهم التعبير عن مشاعرهم بدقة أكبر أما الثقافات التي تفتقر إلى المفردات الدقيقة للمشاعر فيواجه أفرادها صعوبات أكبر في التعبير العاطفي (Wierzbicka, 1999: 312).

أبعاد تراحم التعبير الانفعالي

يتضمن تراحم التعبير الانفعالي مجموعة من الابعاد وهي:

١. **البعد المعرفي:** يتضمن هذا البعد المعتقدات والأفكار التي يمتلكها الأفراد حول التعبير العاطفي إذ أن الأفراد الذين يمتلكون معتقدات سلبية عن التعبير العاطفي يعانون من صراع أكبر، مثل الاعتقاد بأن التعبير عن المشاعر ضعف أو الآخرين لن يفهموا مشاعرهم كما ان المعتقدات تتطور من خلال التجارب السابقة والتعلم الاجتماعي (Clark & Wells, 1995: 683).

٢. **البعد الانفعالي** يشير هذا البعد إلى المشاعر المختلفة التي يختبرها الأفراد عند محاولة التعبير عن مشاعرهم فالأفراد الذين لديهم تراحم مرتفع يختبرون مزيجاً معقداً من المشاعر مثل الخوف من الرفض والقلق من الإحراج والذنب من إزعاج الآخرين مما تخلق حالة من الشلل الانفعالي التي تمنع التعبير الصحي عن الانفعالات (Greenberg, 2002: 415).

٣. **البعد السلوكي**: يتضمن هذا البعد السلوكيات الفعلية المتعلقة بتزاحم التعبير الانفعالي حيث أن الأفراد الذين لديهم تزاحم في تعبيرهم عن الانفعالات يظهرون أنماطاً سلوكية متضاربة مثل بدء التعبير ثم التراجع، أو التعبير بطريقة غير مباشرة أو غامضة وتشير الأبحاث إلى أن هذه الأنماط السلوكية تؤدي إلى سوء الفهم وتعزز من الصراع الداخلي (Cappella, 1998: 206).

٤. **البعد الاجتماعي**: يتضمن هذا البعد العلاقات الاجتماعية وتأثيرها على مستوى التعبير الانفعالي إذ أن الأفراد الذين يعانون من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم يواجهون صعوبات في إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مما يؤدي إلى عزلة اجتماعية وضعف في الشبكة الاجتماعية (Segrin, 2000: 485) وأن هذا البعد يتفاعل مع الأبعاد الأخرى لتقليل من حدة التزاحم في التعبير الانفعالي (Joiner, 1997: 603).

النظرية المفسرة لتزاحم التعبير الانفعالي (King & Emmons, 1990)

قدم العالمان (King & Emmons, 1990) مفهوم تزاحم التعبير الانفعالي ضمن نظرية الكفاح الشخصي إذ يشيران الى انه يمثل إطار لفهم العمليات النفسية المعقدة الكامنة وراء السلوك التعبيري، حيث يتجاوز التركيز على مجرد التعبير الانفعالي كمعيار وحيد لتقييم التنظيم الانفعالي فبينما ينظر إلى التعبير الانفعالي في بعض الأحيان على أنه استسلام للعاطفة، يروج في الوقت ذاته لمفهوم ضرورة تفريغ الانفعالات كغاية صحية إلا أن هذا المنظور يغفل حقيقة أن التعبيرية وحدها غير كافية للتمييز بين الأنماط المختلفة من التنظيم الانفعالي، إذ قد يكون هنالك فئتان من الأفراد قلبي التعبير ولكن الفئة الاولى تتمتع بالراحة والاطمئنان، بينما تعاني الأخرى من الكبت والتوتر (King & Emmons, 1990:866) وبالتالي، يظهر مفهوم تزاحم التعبير الانفعالي كأداة لتحليل العمليات النفسية التي تكمن وراء السلوك التعبيري، والتمييز بين "اللاتعبير المريح" و "اللاتعبير الناتج عن الصراع الداخلي" فالمعيار ليس في التعبير بحد ذاته، بل في مدى الصراع أو التزاحم الذي يشعر به الفرد تجاه أسلوبه التعبيري وان هذا التزاحم قد يتجلى في صور مختلفة، مثل الرغبة في التعبير مع عدم القدرة عليه، أو التعبير القسري غير المرغوب، أو الندم اللاحق للتعبير (King & Emmons, 1988:845) مما يعكس نطاقاً أوسع من مجرد قلة التعبير إذ إن التزاحم ينشأ نتيجة لصراع داخل شبكة أهداف الفرد، حيث قد يتعارض هدف الصدق الانفعالي مع أهداف أخرى مثل الحفاظ على الصورة الاجتماعية أو تجنب الضعف مما يؤدي إلى توتر داخلي وبالتالي، يركز هذا الإطار النظري على أهمية فهم ما يحاول الفرد فعله، والذي قد يختلف عما يفعله فعليا، وذلك من خلال تحليل الأهداف التي توجه سلوكه التعبيري إن هذه الازدواجية، التي تتعكس في مساعي الأفراد لضبط وإدارة والتعبير

عن انفعالاتهم، تسهم في تعقيد فهم السلوك التعبيري وتبرز أهمية مفهوم تزامم التعبير الانفعالي (King & Emmons, 1990:865).

منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهج البحث : اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الاسلوب الارتباطي، وهو منهج علمي يعنى بوصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل خصائصها وظروف نشأتها وبنيتها الداخلية، فضلاً عن الكشف عن العلاقات القائمة بين متغيراتها ويتمثل هذا المنهج في سلسلة من الخطوات المنهجية التي تشمل جمع البيانات ذات الصلة بالموضوع من مصادرها الأولية والثانوية، ثم تبويبها وفق أسس منهجية واضحة، تليها مرحلة التحليل الكمي أو النوعي للمعطيات، وقياس المؤشرات ذات الدلالة الإحصائية وأخيراً تفسير النتائج في ضوء الأهداف المحددة للبحث والسياق النظري الذي يستند إليه (ملحم ، ٢٠٠٥ : ٣٢).

ثانياً: مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث المجموعة الكلية من الأفراد التي يهدف الباحث إلى تعميم نتائج دراسته عليها، وهو الإطار المرجعي الذي تستمد منه العينة، ويعد تحديده بدقة شرطاً أساسياً لضمان صلاحية النتائج وقابليتها للتعميم (عباس وآخرون، ٢٠١٤ : ٢١٧) إذ يتكون مجتمع البحث الحالي من مرشدي ومرشدات المرحلة الاعدادية في محافظة بغداد/ مديرية تربية الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٥/٢٠٢٦) والموزعين على عموم مدارس مديرية تربية الكرخ الثانية.

ثالثاً: عينة البحث: تمثل عينة البحث جزء من المجتمع تتسم بذات الصفات والخصائص الموجودة في مجتمع البحث، وقد بلغت العينة (١٠٠) مرشد ومرشدة تم اختيار مدارسهم بالأسلوب العشوائي إذ بلغ عدد المرشدين (٤٤) مرشد وبنسبة (٤٤%) وبلغ فيها عدد المرشدات (٥٦) مرشدة وبنسبة (٥٦%) وقد تم تطبيق ادوات القياس باستخدام جوجل فورم وتوزيعه عن طريق مجموعات الواتساب.

رابعاً: أدوات البحث

١- أداة قياس الحكمة العاطفية المدركة: قامت الباحثة بتبني مقياس الحكمة العاطفية المدركة من دراسة (Tutgun&Tarhan,2024) والذي اعد لقياس المفهوم والتي تتكون من (٣٤) فقرة موزعة على ست مجالات وضعت لها خمسة بدائل للإجابة (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، ودائماً) وتأخذ الدرجات من (١ الى ٥) على التوالي واستخدم في صياغة الفقرات اسلوب التقرير الذاتي وجميعها باتجاه قياس المتغير.

٢- أداة قياس تزامم التعبير الانفعالي: قامت الباحثة بتبني مقياس تزامم التعبير الانفعالي من دراسة (king&Emmons,1990) والذي اعد لقياس تزامم التعبير الانفعالي والتي تتكون من

(١٧) فقرة وضعت لها خمسة بدائل للإجابة يتراوح من (١ = لا أشعر بهذا الشعور أبداً إلى ٥ = أشعر بهذا الشعور في أغلب الأحيان) واستخدم في صياغة الفقرات أسلوب التقرير الذاتي.

٣- إجراءات ترجمة أدوات القياس: استخدمت الباحثة منهجية الترجمة العكسية لضمان دقة ترجمة أدوات القياس فبعد ترجمة الأدوات إلى اللغة العربية، تم عرضها على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعتها وتعديلها بما يتوافق مع المعنى الأصلي ثم أعيدت ترجمة الأدوات المعدلة إلى اللغة الإنجليزية وعرضت على مختص باللغة الإنجليزية ثاني لمطابقة النسخة مع الترجمة وأعطت الترجمة ذات المعنى ووعرضت النسخة الموحدة باللغة العربية على خبير في اللغة العربية لإجراء تعديلات لغوية، ومن ثم عرضت النسخة العربية النهائية على خبير متخصص في العلوم التربوية والنفسية للتأكد من مطابقتها للدلالات النفسية المقصودة وقد حازت النسخة النهائية على درجة اتفاق عالية بين الخبراء فيما يتعلق بمضمونها ودقة ترجمتها.

٤- التحليل المنطقي لأدوات البحث: بهدف ضمان صلاحية أدوات القياس، عرضت على لجنة تحكيم متخصصة مؤلفة من ثمانية محكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية واجل التحقق من الصدق الظاهري للأدوات والملائمة المنطقية للفقرات ومدى مناسبة بدائل الإجابة مع الخصائص العمرية والمعرفية لأفراد العينة المستهدفة وبعد مراجعة ملاحظات المحكمين، تبين أن نسبة الاتفاق على الفقرات تجاوزت (٨٠%) مع الإشارة إلى بعض التعديلات اللغوية المقترحة، والتي أخذت بعين الاعتبار، مع توحيد بدائل أدوات القياس لتكون (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، ودائماً) للمقياسيين وقامت الباحثة بإعداد تعليمات مفصلة وواضحة حول كيفية الإجابة على فقرات المقياس، مدعومة بمثال توضيحي وروعي في صياغة التعليمات، وتم التأكيد على سرية الإجابات وأنها ستستخدم حصرياً لأغراض البحث العلمي.

٥- التحليل الإحصائي لأدوات القياس

أولاً: أداة قياس الحكمة العاطفية المدركة

أ- القوة التمييزية لفقرات مقياس الحكمة العاطفية المدركة: قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٢) وقد وجدت الباحثة ان جميع القيم التائية المحسوبة للفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية لذا عدت جميعها مميزة والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) القوة التمييزية لمقياس الحكمة العاطفية المدركة

ت	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
1	عليا	4	1.06904	4.78
	دنيا	2.5	1.01183	

5.054	0.85407	4.4091	عليا	2
	1.0455	2.9545	دنيا	
2.356	1.42716	3.3182	عليا	3
	1.25529	2.3636	دنيا	
2.925	0.92582	4	عليا	4
	1.30931	3	دنيا	
4.086	1.03196	4.2727	عليا	5
	1.24577	2.8636	دنيا	
2.303	1.08213	3.1364	عليا	6
	1.38639	2.2727	دنيا	
3.282	1.23091	3.9091	عليا	7
	1.24924	2.6818	دنيا	
3.936	0.95346	4.6364	عليا	8
	1.3159	3.2727	دنيا	
2.689	1.0901	3.9545	عليا	9
	1.36198	2.9545	دنيا	
3.292	1.2868	3.6818	عليا	10
	1.18431	2.4545	دنيا	
3.395	0.78954	4.3636	عليا	11
	1.57084	3.0909	دنيا	
4.036	1.30683	3.7727	عليا	12
	1.23179	2.2273	دنيا	
7.263	0.47673	4.6818	عليا	13
	0.9759	3	دنيا	
5.555	0.67259	4.5	عليا	14
	1.20694	2.8636	دنيا	
2.79	0.83873	4.3182	عليا	15
	1.631	3.2273	دنيا	
2.592	0.74001	4.5	عليا	16
	1.46902	3.5909	دنيا	
5.58	0.94548	3.6818	عليا	17
	0.99892	2.0455	دنيا	
2.807	0.95912	4.5909	عليا	18
	1.36832	3.5909	دنيا	

4.549	0.45584	4.7273	عليا	19
	1.47783	3.2273	دنيا	
3.353	0.67098	4.5455	عليا	20
	1.37069	3.4545	دنيا	
2.78	0.95346	3.3636	عليا	21
	1.10195	2.5	دنيا	
4.217	1.01929	3.9091	عليا	22
	1.05375	2.5909	دنيا	
2.961	1.03719	3.8636	عليا	23
	0.99892	2.9545	دنيا	
4.629	0.85912	3.5	عليا	24
	1.08213	2.1364	دنيا	
4.538	1.02353	4	عليا	25
	1.10096	2.5455	دنيا	
4.18	1.1127	4	عليا	26
	1.26303	2.5	دنيا	
6.738	0.8679	3.9091	عليا	27
	0.92113	2.0909	دنيا	
3.95	0.90812	4.4091	عليا	28
	1.13961	3.1818	دنيا	
2.48	1.08612	3.3182	عليا	29
	1.10195	2.5	دنيا	
4.409	1.0455	4.0455	عليا	30
	1.14056	2.5909	دنيا	
3.71	1.1547	4	عليا	31
	1.12045	2.7273	دنيا	
3.186	0.97145	4.0909	عليا	32
	1.36198	2.9545	دنيا	
4.261	0.77432	4.1364	عليا	33
	1.0455	2.9545	دنيا	
7.094	0.98473	4.2727	عليا	34
	0.78954	2.3636	دنيا	

ب- الاتساق الداخلي لمقياس الحكمة العاطفية المدركة: استعملت الباحثة اسلوبي علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه عن طريق

حساب معامل ارتباط بيرسون ووجدت ان جميع الفقرات مميزة اذ ان معاملات الارتباط جميعها اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وكما موضح في الجدول ادناه.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط لمقياس الحكمة العاطفية المدركة

ت	قيمة معامل الارتباط	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
1	.352	.635					
2	.309	.482					
3	.299	.516					
4	.27	.438					
5	.456	.445					
6	.235	.384					
7	.337		.598				
8	.344		.496				
9	.302		.460				
10	.480		.632				
11	.233		.560				
12	.441		.575				
13	.648		.596				
14	.514			.561			
15	.454			.663			
16	.367			.447			
17	.271			.349			
18	.526			.635			
19	.465			.712			
20	.369			.616			
21	.259			.255			
22	.573				.651		
23	.427				.630		
24	.256				.354		
25	.511				.712		
26	.574				.715		
27	.591					.727	
28	.367					.592	
29	.454					.638	

	.747					.666	30
.737						.509	31
.748						.420	32
.746						.337	33
.641						.370	34

ثانيا: اداة قياس تزامم التعبير الانفعالي

أ- القوة التمييزية لفقرات مقياس تزامم التعبير الانفعالي: قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٢) وقد وجدت الباحثة ان جميع القيم التائية المحسوبة لفقرات اكبر عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية لذا عدت جميعها مميزة والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣) القوة التمييزية لتزامم التعبير الانفعالي

ت	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
1	عليا	3.6364	1.0486	2.832
	دنيا	2.7727	0.97257	
2	عليا	3.9818	1.04135	2.032
	دنيا	3.0455	1.2527	
3	عليا	3.3182	1.08612	2.943
	دنيا	2.3818	1.08612	
4	عليا	3.9091	0.92113	4.205
	دنيا	2.8182	0.79501	
5	عليا	4.2273	0.86914	4.864
	دنيا	2.6818	1.21052	
6	عليا	4.1364	0.83355	4.153
	دنيا	3	0.9759	
7	عليا	3.5	1.22474	2.346
	دنيا	2.6364	1.21677	
8	عليا	3.5	1.14434	2.86
	دنيا	2.2636	1.12527	
9	عليا	3.7727	1.15189	4.711
	دنيا	2.2273	1.02036	
10	عليا	4.0909	0.8679	5.171
	دنيا	2.5455	1.10096	
11	عليا	3.6364	1.09307	3.644

	1.14056	2.4091	دنيا	
3.865	1.22032	3.8182	عليا	12
	0.85407	2.5909	دنيا	
3.861	1.17053	3.6818	عليا	13
	1.09307	2.3636	دنيا	
4.161	0.92582	4	عليا	14
	0.95799	2.8182	دنيا	
3.797	1.16682	3.8636	عليا	15
	1.05375	2.5909	دنيا	
2.464	1.17422	3.9545	عليا	16
	1.15095	3.0909	دنيا	
5.045	0.73855	4.5455	عليا	17
	1.08213	3.1364	دنيا	

ب- الاتساق الداخلي لمقياس تزامم التعبير الانفعالي: استعملت الباحثة اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون ووجدت ان جميع الفقرات مميزة اذ ان معاملات الارتباط جميعها اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وكما موضح في الجدول ادناه.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط لمقياس تزامم التعبير الانفعالي

ت	قيمة معامل الارتباط
1	.453
2	.609
3	.342
4	.502
5	.464
6	.528
7	.479
8	.400
9	.572
10	.543
11	.485
12	.531

13	.482
14	.593
15	.533
16	.602
17	.531

٦- الخصائص السيكومترية لادوات القياس

أولاً: الصدق: قامت الباحثة بالتحقق من الصدق للمقياسين على نوعين وهما:

أ- الصدق الظاهري: وقد تحقق حينما عرضت أدوات القياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وقد حصلت على نسبة اتفاق عالية مع بعض التعديلات التي اخذت بعين الاعتبار من قبل الباحثة.

ب- صدق البناء: وقد تحقق صدق البناء بطريقتين:

١- القوة التمييزية اذا وجدت الباحثة ان جميع فقرات ادوات القياس مميزة.

٢- الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بطريقة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه.

ثانياً: الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وكانت قيمة معامل الثبات لمقياس الحكمة العاطفية المدركة (٠.٧٧) ولمقياس تزامم التعبير الانفعالي (٠.٧٢).

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على الحكمة العاطفية المدركة لدى المرشدين التربويين في المرحلة الاعدادية.

طبقت الباحثة المقياس على أفراد العينة واستخرجت الوسط الحسابي الذي بلغ (١٢٣.٢٢٧) وبانحراف معياري مقداره (١٦.٥) ولغرض معرفة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي يبلغ (١٠٢) استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وكما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (٥) نتائج الاختبار التائي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
	الجدولية	المحسوبة			
٠,٠٥	١.٩٨	١٢.٨٦	١٠٢	١٦.٥	١٢٣.٢٢٧

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (١٢.٨٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٨)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) أي ان المرشدين التربويين يمتلكون حكمة عاطفية مدركة وذلك يرجع الى إن سنوات الخبرة العملية التي يقضونها

في التعامل المباشر مع الطلاب بمختلف خلفياتهم وظروفهم وتحدياتهم النفسية والاجتماعية والدراسية، مما يمنحهم فهما عميقاً للطبيعة البشرية وتقلباتها كما يساهم التدريب المهني المستمر الذي يتلقونه في صقل مهاراتهم في مجال الارشاد والذي يمكنهم من تحليل المواقف المختلفة بشكل موضوعي وتقديم الدعم والإرشاد المناسبين لكل حالة على حدة كما تلعب القدرة على الاستماع والتعاطف دوراً حاسماً في تطوير حكمتهم العاطفية، حيث يحرصون على فهم مشاعر الطلاب واحتياجاتهم دون إصدار أحكام مسبقة، مما يخلق بيئة آمنة يشعر فيها الطلاب بالراحة للتعبير عن أنفسهم ومشاركة مخاوفهم كما ان التقييم الذاتي المستمر والبحث الدائم عن المعرفة في مجال الإرشاد التربوي من اجل تعزيز وعيهم الذاتي وتطوير مهاراتهم في إدارة العواطف والتواصل بين الافراد يمكنهم من تقديم خدمة إرشادية ذات جودة عالية وفعالية اذ ان الحكمة العاطفية لدى المرشدين التربويين هي نتاج مزيج من الخبرة والمعرفة والمهارات الشخصية والاجتماعية التي تمكنهم من فهم الآخرين وتقديم الدعم والإرشاد لهم بطريقة فعالة ومؤثرة.

الهدف الثاني: التعرف على تزامم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين في المرحلة الاعدادية.

طبقت الباحثة المقياس على أفراد العينة واستخرجت الوسط الحسابي الذي بلغ (٥٣.٥٨) وبانحراف معياري مقداره (١١.٤١) ولغرض معرفة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي يبلغ (٥١) استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وكما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (٦) نتائج الاختبار التائي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
	الجدولية	المحسوبة			
٠,٠٥	١.٩٨	٢.٢٦	٥١	١١.٤١	٥٣.٥٨

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (٢.٢٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٨)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) أي ان المرشدين التربويين لديهم تزامم التعبير الانفعالي منخفض وقد يرجع ذلك الى ان المرشد التربوي يواجه مشكلات متعددة يوميا من قبل الطلبة وهي مشكلات تؤثر على الجانب الانفعالي لدى المرشد فهو انسان يتفاعل مع ما يمر به الاخرون من مشكلات ويتعاطف معهم ويسعى لتقديم الدعم والتوجيه المناسب للطلاب في مختلف الظروف والتحديات التي يواجهونها وقد تتطلب بعض المواقف تعبيراً انفعالياً ظاهر مثل التعاطف او حتى الشدة لكن المرشد يسعى إلى الحفاظ على موضوعية التعامل والهدوء النسبي ليكون أكثر فعالية في تقديم المساعدة ألا ان هذا التضارب يشكل نمط من التزامم في التعبير الانفعالي اذ يكون بين حالة التعبير المريح عما يشعر به اتجاه الحالة التي تعرض عليه والتعبير المفرط عن الانفعالات الشخصية وايضا بين ما يجب ان يحافظ عليه

من هدوء واستقرار وتقليل مستوى التعبير الانفعالي الظاهر والتركيز على حل المشكلات وتقديم الدعم بدلاً من الانغماس في الانفعالات وهذا يتفق مع ما اشارت اليه النظرية حيث يميل بعض الأفراد بشكل طبيعي إلى التعبير عن انفعالاتهم بشكل أكثر تحفظاً من غيرهم وبالتالي، فإن تزامم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين هو نتيجة لتفاعل معقد بين متطلبات الدور المهني، وضغوط العمل، والسمات الشخصية.

الهدف الثالث: الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزامم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين في المرحلة الاعدادية.

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات المرشدين على المقياسيين للعينة البالغة (١٠٠) مرشد ومرشدة وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون ووجد ان قيمة معامل الارتباط قد بلغت (٠.٤٩٧ -) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهي علاقة عكسية دالة احصائيا اي كلما ارتفعت الحكمة العاطفية المدركة انخفض تزامم التعبير الانفعالي وتفسر الباحثة ذلك بان المرشدين والمرشحات ذوي الحكمة العاطفية المدركة يتمتعون بقدرة أكبر على فهم مشاعرهم وتنظيمها بشكل جيد مما يسمح لهم بالتعبير عن انفعالاتهم بطريقة واضحة ومتسقة ومنظمة، وبالتالي يميلون الى تجنب تزامم التعبير الانفعالي الذي قد يعيق عملية التواصل مع المسترشدين كما إن امتلاك المرشدين لحكمة عاطفية مدركة يمكنهم من التعاطف مع مشاعر المسترشدين دون الانغماس فيها بشكل مفرط، مما يساهم في الحفاظ على مسافة مهنية صحية ويسمح لهم بتقديم الدعم والإرشاد بشكل موضوعي وفعال وكذلك فان ادراكهم لحكمتهم العاطفية تمكنهم من التعامل مع المواقف الصعبة والمثيرة للانفعال بأسلوب هادئ ومتزن، مما يقلل من احتمالية ظهور تعبير انفعالي غير لائق أو مشوش قد يؤثر سلبا على العلاقة الإرشادية.

الهدف الرابع: الفرق ذي الدلالة الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وتزامم التعبير الانفعالي لدى المرشدين التربويين في المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور-اناث).

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين معاملي ارتباط الحكمة العاطفية المدركة وتزامم التعبير الانفعالي وفقا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) استعملت الباحثة الاختبار الزائلي لحساب دلالة الفرق بين معاملي الارتباط وكما هو موضح في جدول ادناه.

جدول (٧) القيمة الزائفة لدلالة الفروق بين معاملي الارتباط على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث)

الدلالة	مستوى الدلالة	القيمة الزائفة		القيمة المعيارية المقابلة لقيمة معامل الارتباط	معامل الارتباط	العدد	الجنس
		المحسوبة	الجدولية				
غير	٠.٠٥	١.٩٧	٠.٩٧٤	٠.٥٢٣	٠.٤٨١	٤٤	ذكور
دال				٠.٣٢١	٠.٣١١	٥٦	اناث

وكانت نتيجة تطبيق الاختبار (٠.٩٧٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي غير دالة إحصائياً أي عدم وجود فرق دال احصائياً بين معاملي الارتباط وفقاً لمتغير الجنس وتفسر الباحثة عدم وجود فرق دال احصائياً بين الذكور والاناث من المرشدين والمرشدات التربويين في الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي الى التشابه الكبير في طبيعة الدور الوظيفي الذي يضطلع به كلا الجنسين في مجال الإرشاد التربوي، حيث يتطلب هذا الدور مستوى مماثلاً من الذكاء العاطفي والقدرة على تنظيم المشاعر والتعبير عنها بشكل مناسب وايضا تداخل الأدوار بين الجنسين، مما يعني أن المرشدات التربويات قد يتمتعن بمستويات أعلى من الثقة بالنفس والتعبير عن الذات مقارنة بالمرشدات في الأجيال السابقة، بينما قد يكون المرشدون التربويون أكثر انفتاحاً على التعبير عن مشاعرهم وتفهمها.

الاستنتاجات

١- ان عينة البحث من المرشدين والمرشدات يمتلكون الحكمة العاطفية المدركة وهي وسيلة إيجابية وذات أثر في عملية الارشاد خصوصاً مع الفئة التي يتعاملون معها وهم طلبة المرحلة الاعدادية.

٢- ان المرشدين والمرشدات لديهم مستوى منخفض من تزاحم التعبير الانفعالي ويرجع ذلك لامتلاكهم جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية تتسم بالانحياز والايجابية وهي المكونات الأساسية في العمل الارشادي.

٣- ان الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي ظاهرتان مترابطتان بصورة عكسية ويرجع ذلك الى ان الحكمة في التعامل تحتاج الى ائزان انفعالي خصوصاً عند تقديم النصح والارشاد.

٤- ان عدم وجود فرق بين المرشدين والمرشدات التربويين في الحكمة العاطفية المدركة وتزاحم التعبير الانفعالي قد يرجع الى عوامل منها وحدة البيئة الاجتماعية والمدرسية كما ان الخلفية العلمية المشتركة والسمات المهنية للمرشدين ذات اثر في عدم وجود الفرق بينهما.

التوصيات

١- ان تقوم المؤسسات والدوائر المعنية بإقامة دورات تثقيفية تعنى بالجوانب الانفعالية للمرشدين وتطويرها وكذلك توجههم نحو استخدامها بحكمة ومعرفة ودراية.

٢- لفت الانتباه الى الجانب الانفعالي لدى المرشدين التربويين كونهم يمثلون شريحة مهمة في العملية التربوية وتقع عليهم مسؤولية كبيرة من اعداد الجيل ومعالجة مشكلاتهم لذلك فهم بحاجة الى توفير الاهتمام لهم ومنحهم الاستحقاق المناسب وتطوير قابلياتهم ومهاراتهم .

٣- العمل على تطوير كفاءة المرشدين التربويين، عن طريق قيام المؤسسات والدوائر المعنية بتبني برامج تثقيفية شاملة ومتخصصة تركز على الجوانب الانفعالية للمرشدين. يجب أن تتضمن هذه البرامج دورات وورش عمل تفاعلية تهدف إلى تطوير مهاراتهم في فهم المشاعر وإدارتها بفعالية، سواء كانت مشاعرهم الشخصية أو مشاعر الطلاب الذين يتعاملون معهم.

المقترحات

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج فانها تقترح الاتي:

- اجراء دراسة ارتباطية بين الحكمة العاطفية المدركة وجودة الحياة المهنية لدى المرشدين التربويين او فئات اخرى.
- اجراء دراسة ارتباطية بين تزامم التعبير الانفعالي والتفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى المرشدين التربويين.

المصادر

- شاهين , هيام صابر (٢٠١٢): اسهام كل من الذكاء الاجتماعي واحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالحكمة لدى معلمي مدارس التربية الفكرية , مجلة العلوم التربوية والنفسية , المجلد (١٣), العدد (٣), ٢١١-٢٣٧.
- عباس، محمد خليل، نوفل، محمد بكر(٢٠١٤): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر و التوزيع، ط٥، كلية العلوم التربوية الجامعية- الأونروا.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٥) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان،الأردن.

- Ardel, M. (2024). Wisdom predicts emotional intelligence and wise reasoning. *The Journal of Positive Psychology*, 1-13.
- Ardel, M., & Jeste, D. V. (2016). Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 73(8), 1374-1383. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw137>
- Baltes, P. B., Smith, J., & Staudinger, U. M. (1992). Wisdom and successful aging. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska symposium on*

motivation 1991: Psychology and aging (pp. 123–167). University of Nebraska Press.

- Cappella, J. N. (1998). The dynamics of nonverbal coordination and attachment: Problems of causal direction and causal mechanism. In M. L. Knapp & G. R. Miller (Eds.), *Handbook of Interpersonal Communication* (2nd ed., pp. 206–231). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1987). Neuroticism, somatic complaints, and disease: Is the bark worse than the bite? *Journal of Personality, 55*, 299–316.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Personal striving conflict: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1040–1048.
- Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of Personality, 58*(1), 245–261.
- Fletcher, G. J. O., Danilovics, P., Fernandez, G., Peterson, D., & Reeder, G. D. (١٩٨٦). Attributional complexity: An individual differences measure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 267–282.
- Glück, J. & Bluck, J. (2011). Lay people's conceptions of wisdom and its development: cognitive and integrative views. *Psychological Sciences, 1*(2), 77–94.
- Glück, J., Gussnig, B., and Schrottenbacher, S. M. (2020). Wisdom and value orientations: just a projection of our own beliefs? *J. Pers.* 88, 833–855.

- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights (Vol. 94). More than sound.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 95-103.
- Joiner, T. E., Jr. (1997). Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: Testing an interpersonal-personality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(3), 386-394. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.3.386>
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). *How and When Does Emotional Expression Help?* Review of General Psychology, 5(2), 178-192.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864-877.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*(2), 91-105.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274-281.
- Reis, H. T., & Wheeler, L. (1991). Studying social interaction with the Rochester Interaction Record. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in*

Experimental Social Psychology (Vol. 24, pp. 269–318). San Diego, CA: Academic Press.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3rd ed.). New York: Henry Holt.
- Saxer ,Dena (2009): *Emotional wisdom : daily tools for transforming anger, depression, and fear*, First printing, Library of Congress Cataloging–in Publication Data .
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 485–512.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff–Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150–1169.
- Taran, N. (2019). *Psychology of Emotions and Emotional Intelligence* (23rd ed.). Timaş Publishing.
- Tarhan, N. (2022). *Psychology of Wisdom*. Timaş Publishing.
- Tarhan, N., & Tutgun–Ünal, A. (2022). Validity and reliability studies of the Uskudar Benevolence and Malevolence Scale (USBEMA) in the digital age. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 21(3), 101–113.
- Turner, R. J., & Avison, W. R. (1992). Innovations in the measurement of life stress: Crisis theory and the significance of event resolution. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(4), 292–307.
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Winter, S., Haferkamp, N., Stock, Y., & Krämer, N. C. (2011). The Digital Quest for Love – The Role of Relationship Status in Self-

Presentation on Social Networking Sites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 5(2).

- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum Press.

The dynamics of nonverbal coordination and attachment: Problems of causal direction and causal mechanism