

الاعتدال المزاجي لدى طالبات قسم رياض الأطفال

زينب سعدي خلف أ.د. ايمان عباس علي الخفاف

جامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

zainabsaady095@uomustansiriyah.edu.iq

Iman3w@yahoo.com

07712717184

07826852344

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الى معرفة:

1. التعرف على الاعتدال المزاجي لدى طالبات قسم رياض الأطفال.
ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بأختيارمجتمع البحث من طالبات قسم رياض الأطفال في الجامعة / المستنصرية / كلية التربية الأساسية، وقد تم اعداد مقياس الاعتدال المزاجي من (27) فقرة ، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية من صدق وثبات تم الخروج بالصيغة النهائية للمقياس وتطبيقه على العينة الأساسية (300) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائيا توصلت الباحثة الى ماياتي:- ان افراد عينة البحث تتمتع بمستوى عالٍ من الاعتدال المزاجي.
الكلمات المفتاحية : الاعتدال المزاجي - طالبات قسم رياض الأطفال.

مشكلة البحث:

أدى التطور التكنولوجي إلى العديد من المشاكل، أبرزها تصاعد حدة الضغوطات التي يتضاعف اثرها علينا يوماً بعد يوم إلى درجة الضرر (فيراب يفر ، ٢٠٠٥) وهذه الضغوطات تؤدي الى القلق وعدم التوازن والخوف وعدم الطمأنينة والى تقلبات مزاجية مختلفة ، وبما أن المرحلة الجامعية هي المرحلة الانتقالية من المراهقة إلى الرشد يصبح الفرد اكثر حساسية، لأي فعل او كلمة تصدر من قبل المحيطين به ، فأن هذه الضغوط تؤثر على كل مجالات الحياة المختلفة (يوسفي ، ٢٠١٥ : ٥٥).
و بالتالي تكون عرضة لتقلبات الاستثارة العاطفية واختلاف الحالة المزاجية بين حين وآخر، بغض النظر عن قوة وسرعة استجابته السلبية لها في الوقت الذي يطلب منه التعامل مع أغلب المشكلات، والمواقف الحرجة ذات المزاج المعتدل المبني على التفكير الايجابي والوعي بانفعالاته بشكل يختلف من الآخرين (يوسفي ، ٢٠١٥ : ٥٦) . إن المزاج يدل على تعديل أو توحيد الكثير من القوى المتباينة في الشخصية ، لأنه يترك أثره في كل تصرف من تصرفات الفرد، ويجعل هذه التصرفات خاصه به دون غيره، وأي لا يكون إلا إذا اختلف الفرد عن الآخرين في أساليب استجابته ، واحتياجاته العاطفية، ودوافعه وميوله (عثمان ، 2021: 5). ويشير ان المزاج هو حاله مؤقتة تتأثر بعدة عوامل، هي العوامل البيولوجية، والنفسية والاجتماعية، كما توصلت الدراسات إلى أن تقلبات المزاج يمكن ان تؤثر بشكل كبير على الاداء اليومي للفرد ، سواء في حياته الشخصية ام المهنية (ابراهيم ، ٢٠١١: ٣٥). تشير الدراسات التي ركزت على هذا الامر ان ادارة الانفعالات بين الايجابية والسلبية في المواقف الحساسة تشير الى تمتع الفرد بمزاج معتدل و متوازن الى حد ما في جميع المواقف كالحزن والسعادة والمرح والاكتئاب والانفعال(نعمة ، ٢٠٢٣ : ٢٣). كما وان المزاج يرتبط بالانفعال حيث يشير الوضوح الانفعالي الى قدرة الفرد على التعرف على المشاعر وفهمها بوضوح فالأفراد الذين يعانون من تقلبات مزاجيه متكررة يواجهون صعوبة في تحديد مشاعرهم بدقة او فهم ما يشعرون به في لحظات معينه نتيجة لتقلبات مزاجيه متكررة (حسن ، ٢٠٢٣ : ٣).

يشير سالوفي إلى أن التجارب الانفعالية للفرد تلعب دوراً هاماً في صياغة أهدافه وتوجيه نشاطه في مختلف المجالات. تلك التجارب ترتبط مباشرة بأدائه العقلي والاجتماعي. وقد أظهرت الأبحاث أن النظام الانفعالي لدى الإنسان يتميز بتعقيده واستقراره النسبي، مما يجعله عاملاً أساسياً في تشكيل شخصية الفرد منذ مراحل مبكرة من حياته. فالأفراد الذين يتمتعون بقدرة على فهم مشاعرهم والتحكم بها غالباً ما يحققون نجاحاً ملحوظاً في حياتهم الاجتماعية والدراسية، إلى جانب شعورهم برضا أكبر عن ذواتهم (جونى، 2014: 2) ويتمثل الاعتدال المزاجي في امتلاك الفرد المهارة في الضبط والتحكم في مواجهة المواقف بطريقة فعالة والامساك بزمام الأمور، بما يضمن استمرار النمو لتحقيق الهدف من ناحية، وتوفير الارتياح النفسي للفرد من ناحية أخرى (سيلجمان 2004: 23) ويعود هذا الإحساس إلى تجربتها الشخصية كطالبة في قسم رياض الأطفال، حيث استمدت مشكلة البحث من واقع ملموس عززته بدراسة استطلاعية. شملت الدراسة الاستطلاعية عينة مكونة من 50 طالبة من قسم رياض الأطفال، وقد تم توزيع استبانة عليهن، بناءً على ذلك، جاءت هذا البحث بهدف قياس الاعتدال المزاجي لدى طالبات قسم رياض الأطفال، تتلخص مشكلة البحث الحالي:

(هل طالبات قسم رياض الأطفال لديهن الاعتدال المزاجي)؟.

اهمية البحث:

تُعد المرحلة الجامعية محطة أساسية في حياة الطلبة، حيث تشكل نقطة انطلاق نحو تحقيق تطلعاتهم وأهدافهم المستقبلية. يُنظر إلى الطلبة الجامعيين كفئة واعية ومتفقة تتحمل دوراً مهماً في بناء المجتمع وتقدمه. لذلك، من الضروري أن يمتلكوا القدرة على مواجهة التحديات اليومية وحل المشكلات التي تعترضهم، مستفيدين من مرونتهم العقلية التي تساهم في تشكيل سلوكياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية بشكل إيجابي ومقبول من الآخرين. وعندما ينجحون في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، فإنهم غالباً ما يشعرون بالسعادة والرضا عن ذواتهم وحياتهم (عفانة، ٢٠١٨: ٣).

تأتي أهمية الدراسة في تناولها عينة مهمة من مراحل التعليم الجامعي وهي الطالبات، حيث تكوين النمو الشامل في شخصية الطالبات الجامعيات تلعب دوراً إيجابياً في حياتهن النفسية والاجتماعية والتعليمية والتربوية، وفي كافة سلوكياتهن المستقبلية في تعاملين مع أنفسهن ومع الآخرين، وكذلك فيما يقمن برسمه من خطط مستقبلية، ترتبط بشكل أو آخر بما في داخلهن من تفاؤل للحياة (الكريديس، ٢٠١٣: ٩٩). إن الحياة الفرد لا تسير على وتيرة واحدة أو نمط واحد بل هي مليئة بالتجارب المتنوعة، التي تظهر فيها الانفعالات والامزجة المتنوعة، كالشعور بالخوف والقلق والحزن تارة، والامن والطمأنينة تارة أخرى، والاكنتاب احياناً، وهكذا تجد أن حياة الفرد في تغير مستمر، وهذا بلاشك يضيف للحياة جزءاً كبيراً من قيمها ومتعتها (نعمة، ٢٠٢٣: ٣).

أشار أيزنك (Eysenk, 1977) أن المزاج يتكون من نظام من السمات التي تشكل الشخصية، والتي ينبغي أن تكون ثابتة بدرجة عالية عبر الزمان والمكان، بحيث تضيف على الشخصية لون سمة شخصية معينة أو مزيج أكثر من سمة لتكوينها، ما يسمى بالمزاج، وهو ينعكس على الجوانب التي تتكون منها الشخصية ويجعلها تنطلق الى هذا المزاج. (Eysenk, 1977: 63). إذ يمثل المزاج حجر الزاوية في الجانب الانفعالي، إذ يمثل الوعي بالمشاعر، مهارة معقدة تضع الكثير من المشاعر للتمويه على الآخرين، فعلى سبيل المثال عندما يكون الشخص في حالة حداد يعرف انه حزين، لكنه لا يعترف بأنه غاضب أيضاً، لأن يبدو غير مناسب وغير منطقي (صالح، ٢٠٢٣: ٤).

لذا اشار جولمان (1996, Goleman) ان المزاج هو العامل الاكثر اهمية في الذكاء الانفعالي، لأنه يسمح للفرد من ممارسة بعض ضبط النفس على سلوكياته. (Norman, 2009: 359)

كما يعد المزاج من اهم العوامل المؤثرة في تكوين شخصية الفرد حيث يشير ان المزاج يمثل المناخ الداخلي للفرد، وعندما نقول: إن شخصا ما مرح أو خامل فأننا في ذلك نصف المزاج

(الخالق ، ١٩٩٢ : ٥١). وذلك تشير الدراسات ان هنالك علاقة بين المزاج والتفكير حيث أكدت نتائج بحوث ألوي وأهرينس (Ahrense & Alloy, 1987) أن التفكير في المستقبل يتأثر بـ (المزاج الايجابي والمزاج السلبي) فالمزاج الجيد يؤدي الى التفكير بأيجابية وتفاؤل عن المستقبل وتوقعات بالنجاح ، اما (المزاج السي) فيؤدي إلى التفكير بسلبية وتشاؤم (Alloy & Abrense ,1989:366).

تشير الدراسات إلى أن إدراك الحالة المزاجية للأفراد يوفر إشارات مهمة تساعد في تفسير سلوكهم. ولهذا السبب، يُعتبر المزاج من السمات التشخيصية الأساسية للعديد من الاضطرابات النفسية، مثل الهوس والاكتئاب (المقبل، 2012 : 11) ان المزاج يُعد أداة توفّر للأفراد فهماً عميقاً لأنفسهم ولبيئتهم، حيث يساعد في تنشيط أو كبت حالات انفعالية معينة حسب الضرورة. في هذا الإطار، يقدم المزاج معلومات دقيقة ومفيدة، ولكن يختلف الأفراد في كيفية استغلال أو سوء استغلال هذه المعلومات. فهو يمثل إشارة مهمة لصنع قرارات ناجحة واتخاذ أحكام سليمة، كما يؤثر على السلوك الفردي والرفاهية العاطفية. من خلال نقل معلومات حول الذات والسياس الاجتماعية المحيط، يسهم المزاج في التأثير على الإدراك والأفعال. لذلك، تعد الطريقة التي يتعامل بها الأفراد مع المزاج وتنظيم انفعالاتهم عاملاً أساسياً في تحديد سلوكياتهم، مما يساعدهم على التكيف والتعامل مع الضغوط طوال حياتهم (الجبوري، 2019: 6) ومن هذا فالاعتدال المزاجي يعني تبني افكار تساعد على تجنب التطرف في السلوك، وتشمل التسامح والمودة مع الآخرين، وتقبل الواقع من غير شكوى وتذمر

(الهالي، ٢٠١٣ : ١٨). أو هو كما بينه (سيلجمان) قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة عند مواجهة المواقف بطريقة فعالة والامساك بزمام الامور او على الاقل امتلاك مهارة التعامل الفاعل معها، بما يضمن استمرار النماء لتحقيق الهدف من ناحية وتوفير حالة الارتياح النفسي للفرد من ناحية اخرى (سيلجمان ، ٢٠٠٤ : ٣٤). ويتضح من خلال ما سبق أهمية هذا المفهوم كونه يفسر تأثير الحالات المزاجية في شخصية الفرد ، وكذلك تسهم في فهم وتفسير سلوك الأفراد، ومن هنا جاءت الحاجة إلى دراسة متغير مهم من المتغيرات النفسية، وهو متغير الاعتدال المزاجي حيث له دور مهم في حياة الافراد لانه قائم على العلاقات الاجتماعية ، والتحدث عن مشاكل الحياة اليومية، والمواقف التي يتعرض لها الأفراد ، وهو وسيلة لمحاولة السيطرة على الظروف التي يتعرضون لها يوميا، وهو مفهوم نفسي اذ يعكس ان كل شخص عندما يريد التواصل مع الاخرين يجد الحب والمودة في تواصله معهم فذلك يحقق لهم نوعاً من الرضا الداخلي للفرد (Ogaard et al, 2008:661-671). يمكن توضيح الالهية النظرية والتطبيقية بما يأتي :

الاهمية النظرية :

تبرز الالهية النظرية للدراسة الحالية في :

1. ندرة البحوث والدراسات المحلية والعربية على حد علم الباحثة فيما يتعلق في مفهوم الاعتدال المزاجي.
2. تأمل الباحثة إلى أن تسهم نتائج الدراسة في توضيح اهمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات قسم رياض الاطفال من خلال بيان اهميته في حياتهن الخاصة والعامة.
3. - تأمل الباحثة ان يوجه البحث الحالي انظار الباحثين إلى الاهتمام بإجراء دراسات تتناول متغير البحث، وهي الاعتدال المزاجي ، لما له من أهمية في تعزيز فهم العلاقات النفسية والاجتماعية لدى هذه الفئة.
4. يساعد البحث في فهم أفضل لكيفية تأثير الاعتدال المزاجي على الطالبات، مما يمكن أن يدعم تطوير العملية التربوية في قسم رياض الأطفال.

الأهمية التطبيقية:

1. توظيف نتائج الدراسات العلمية في مرحلة الدراسة الجامعية لتطوير التكوين النفسي للطلبة ، لانهم سيكونون قادرين على تقديم المساعدة للآخرين من ابناء مجتمعهم.
2. أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي في العملية التعليمية ، فالاعتدال المزاجي له دور في التواصل مع الآخرين وكذلك له دور مؤثر في سلوك الطالبات.
3. تعد طالبات قسم رياض الاطفال ، ضمن شريحة التي يقع عليهن القيام بدور المعلمات رياض الاطفال في المستقبل ؛ وهي شريحة لها اهمية ومؤثر في المجال التربوي .
4. يمكن ان تساهم نتائج الدراسة الحالية في التوصل الى نتائج تتعلق بشخصية الطلبة، ونمط تفكيرهم وحفاظهم على مزاج معتدل سواء أكان ذلك داخل الجامعة ام خارجها ، وتحقيق علاقات اجتماعية جيدة بالآخرين.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

* الاعتدال المزاجي لدى طالبات قسم رياض الاطفال:

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بـ :

1. حدود بشرية :طالبات قسم رياض الاطفال.
2. حدود زمنية (2024-2025)
3. حدود مكانية : كلية التربية الأساسية /الجامعة المستنصرية.
4. حدود موضوعية علمية : (الاعتدال المزاجي)

خامساً : تحديد المصطلحات :

ستقوم الباحثة بتحديد المصطلحات التي لها علاقة مباشرة ببحثها كما يلي:

أولاً : الاعتدال المزاجي:

أن مفهوم الاعتدال المزاجي يتكون من لفظتين لذا ستقوم الباحثة بتفصيله على نحو من الدقة :
أ- **الاعتدال:** الاعتدال في اللغة يشير الى مفهوم التوازن والاستقامة للأمور المختلفة، سواء كان ذلك في السلوك، أو الفكر ام التعامل من الآخرين، والاعتدال هو سلوك يتجنب التطرف ويميل إلى الوسطية (ابن منظور، ٢٠٠٥ : ٣).

ب- **(عويس، 2008)** يعني استخدام معايير تقويمية مرنة تعتمد على الموازنة بين التقييم الصارم والتقييم التشجيعي، بما يراعي تنمية مهارات الطلاب ويعزز من دافعتهم للتعلم.

(عويس ، 2008 : 55)

ت- **(الشافعي ، 2010)** بأنه الموازنة بين الحزم واللين عند التعامل مع الطلاب، بهدف تحقيق بيئة تعليمية محفزة دون الضغط أو التساهل المفرط. (الشافعي، 2010: ص74)

ث- **(سالم ، 2011)** يُعرّف بأنه تحقيق التوازن بين الأنشطة الأكاديمية والأنشطة اللامنهجية في المدرسة، بحيث يتم دعم التطور المعرفي والمهاري والاجتماعي للطلاب بشكل متساوٍ.

(سالم ، 2011 : 134)

ج- **(الخطيب ، 2013)** يُعرّف بأنه الالتزام بتعزيز القيم الإيجابية، مثل التسامح والتعاون، مع تجنب تعزيز قيم التطرف أو الإهمال في المناهج والأنشطة المدرسية. (الخطيب ، 2013 : 91)

ب -المزاج :عرفه كل من :

البورت **(Allport, 1961)** هو: (الظواهر المميزة لطبيعية الفرد الانفعالية التي تتضمن قابلية الاستثارة الانفعالية وقوة سرعة إستجابة) (AllPort, 1961:35)

❖ علاوي (1998): هو الصفات المميزة لطبيعة الافراد، والتي تجعلهم يتأثرون بالمواقف ، كل حسب طبيعته ، وتجعلهم يشكلون أنماطاً مختلفة وتجمعات مميزة ، واحد في جانب والآخر في الجانب الآخر (علاوي، ١٩٩٨: ٤٧) .

❖ سليمان(2006): هو التكوين الموروث في الشخصية، والذي يستمر طوال الحياة ، ويشير الى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه (سليمان ، 2006 : ٢٢٨).

❖ راجح (2007) هو: (حاله انفعالية معتدلة نسبياً، تنتاب الفرد فترة من الزمن، أو تعاود بين حين) (راجح ٢٠٠٧ : ١٥٤).

ج -الاعتدال المزاجي:

❖ سيلجمان (2007) هو : (هو قدرة الفرد على الضبط ، والتحكم والمرونة عند مواجهة المواقف بطريقة فعالة، والإمساك بزمام الأمور ، او على الاقل امتلاك مهارة التعامل الفاعل معها بما يضمن استمرار النماء، لتحقيق الهدف من ناحية ، وتوفير الارتياح النفسي للفرد من ناحية اخرى

(سيلجمان، ٢٠٠٤ : ٣٤)

❖ الهلالي (2013) هو: (تبنى افكار تساعد على تجنب التطرف بالسلوك وتشمل التسامح والمودة مع الآخرين وتقبل الواقع من غير شكوى وتذمر (الهلالي ٢٠١٣ : ١٨)

❖ التعريف النظري للاعتدال المزاجي: تبنت الباحثة تعريف (سيلجمان ، ٢٠٠٤)
تعريفاً نظرياً لبحثها، والقائم على نظرية عادات العقل.

❖ التعريف الاجرائي للاعتدال المزاجي : هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال إجابتها على فقرات مقياس الاعتدال المزاجي المعد لأغراض هذا البحث .

ثانياً : طالبات قسم رياض الاطفال :

(هن الطالبات اللاتي اتممن الدراسة الاعدادية او معهد الفنون التطبيقية ثم قبولهن في قسم رياض الاطفال، وتمنح لهن شهادة البكالوريوس في رياض الاطفال (دليل كلية التربية الأساسية، ٢٠١٨: ٥).

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

1 - نظرية تنشيط العاطفة لتومسون(Thompson, 1994) :

أوضح توماس تومسون في نظرية تنشيط العاطفة أن النجاح في تنظيم العواطف يتطلب مستوى عالياً من الوعي الذاتي . وفقاً لهذه النظرية، يجب على الأفراد أن يكونوا قادرين على التعرف على مشاعرهم في وقت مبكر، وبالتالي يتمكنون من فهم تأثير هذه المشاعر على قراراتهم وسلوكياتهم. يعزز تومسون الفكرة بأن التنظيم العاطفي ليس مجرد كبح العواطف، بل يشمل فهم كيفية تأثير العواطف على التفكير وحل المشكلات. إذا كان الأفراد قادرين على التعرف على مشاعرهم، يمكنهم تحديد استراتيجيات التنظيم التي تناسب كل حالة، مما يساهم في تحسين قدرتهم على التكيف مع المواقف الحياتية. تعتبر هذه النظرية محورية في فهم كيفية التأثير العاطفي على العمليات المعرفية واتخاذ القرار (Thompson, 1994, p246).

2-نظرية العجز المتعلم المارين بيلجان- سيلجمان واخرون (Seligman, et al 1998)

تشير هذه النظرية إلى أن التفاؤل يُعتبر بُعداً أساسياً في الشخصية ذات التفكير الإيجابي، حيث يرتبط التفاؤل بتوقعات إيجابية عامة، لا تقتصر على مواقف معينة، بل توجه الأفراد نحو تحقيق أهدافهم بفعالية (قاسم، 2009 : 719) يوضح سيلجمان أن تطوير الصفات الإيجابية في الشخصية ضروري للإنسان، إذ تعمل كحاجز وقائي ضد الضغوط الحياتية وتبعاتها السلبية. بالإضافة إلى ذلك، تُسهم هذه الصفات في تحفيز السعادة والإحساس بالرضا، ما يجعلها أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية ويؤكد

سيلجمان أن التفكير الإيجابي ينبع من الثقة بأن ما يحدث في الحياة هو انعكاس لأفكارنا ومعتقداتنا. لذا، يركز هذا التفكير على علاقة الفرد بالله، ونظرته إلى نفسه، والعالم من حوله (Seligman & Pawelski, 161-162).

أبعاد التفكير الإيجابي حسب سيلجمان:

1. التوقعات الإيجابية نحو المستقبل:

○ بناء تصورات إيجابية تهدف إلى تحقيق النجاح في المجالات الاجتماعية والمهنية.

2. المشاعر الإيجابية:

○ الاستمتاع بالعواطف المتمركزة حول التعاطف والسعادة، خاصة في العلاقات الشخصية.

3. مفهوم الذات الإيجابي:

○ التقدير الإيجابي للأفكار والمعتقدات والقدرات الذاتية.

4. المرونة الفكرية:

○ القدرة على تعديل الأفكار والمعتقدات بما يناسب المواقف المختلفة.

بناءً على ذلك، صمم سيلجمان وزملاؤه قائمة تضم أربعة وعشرين عنصراً موزعة على ست فئات تمثل استراتيجيات التفكير الإيجابي، وهي:

(الحكمة والمعرفة، الشجاعة، النزعة الإنسانية، العدالة، النمو، الاعتدال المزاجي)

ينصح سيلجمان بتبني هذه الصفات، مؤكداً من خلال الدراسات الإحصائية أنها تُمكن الأفراد من تجاوز الفشل ومواجهة التحديات بفعالية (Sid Ciligtoan, 604-606).

ولعل مسألة اختيار أي صفة من استراتيجيات القوة له أسس ومحكات هي:

أ- أن تكون موضع تقدير كل الثقافات.

ب- أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها وليست باعتبارها وسيلة لغاية أخرى

ج- أن تكون قابلة للتعليم (ابراهيم، 2017 : 390).

لذا فقد تبنت الباحثة نظرية العجز المتعلم لسيلجمان (Seligman et al., 1998)، في تحديد مفهوم الاعتدال المزاجي وتفسير نتائج ذلك للأسباب التالية:-

1- تعد هذه النظرية من أهم النظريات التي فسرت الاعتدال المزاجي ومكوناته والاسباب المؤثرة فيه.
2- اعتمدت كثير من الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع الاعتدال المزاج هذه النظرية على حد علم الباحثة.

3- تعد هذه النظرية من النظريات التي تمكن من الالمام بموضوع الاعتدال المزاجي وتأثيره في سلوكيات الأفراد في جميع المجالات الحياتية.

4- النظرية متوافقة مع متغير البحث الحالي وهو الاعتدال المزاجي.

5. تقدم هذه النظرية تفسيراً علمياً حول كيفية تأثير التجارب السلبية على مزاج الأفراد وسلوكياتهم على المدى الطويل.

6. تعزز النظرية فهم العلاقة بين العوامل النفسية والتفاعل الاجتماعي، مما يساعد في دراسة تأثير الاعتدال المزاجي على التفاعل الاجتماعي.

3- نظرية التأثير الاجتماعي لكيلنر وغروس (Keltner & Gross, 1999)

تقدم نظرية التأثير الاجتماعي التي اقترحها كيلنر وغروس وجهة نظر فريدة عن تنظيم العواطف من خلال التفاعلات الاجتماعية. في هذه النظرية، يرى الباحثان أن الأفراد يستخدمون تنظيم العواطف للحفاظ على العلاقات الاجتماعية، وذلك من خلال تعديل مشاعرهم بما يتناسب مع السياق الاجتماعي. على سبيل المثال، في المواقف الاجتماعية التي قد تثير مشاعر الغضب أو التوتر، قد يقوم الفرد باستخدام استراتيجيات تنظيم عاطفي لتقليل تأثير هذه المشاعر على علاقاته مع الآخرين. هذا التنظيم

يساعد الأفراد في بناء علاقات اجتماعية صحية وفعّالة، حيث يكون التنظيم العاطفي أمراً أساسياً في التفاعلات الاجتماعية الناجحة. تعتبر هذه النظرية ضرورية لفهم كيف يمكن أن تؤثر العلاقات الاجتماعية على إدارة المشاعر

دراسات سابقة :

أ - دراسة (السلطاني 2023) :

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة استهدفت الدراسة التعرف على (اثر برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة للبنات في محافظة ديالى) بواقع (10) طالبات لكل مجموعة لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي. وتم اعتماد (الاعتدال المزاجي) الذي قامت ببنائه (نعمة ، 2020) ، بالاعتماد على نظرية (مارتن سيكمان) لقياس الاعتدال المزاجي وكذلك بناء برنامج إرشادي تكاملي لغرض تنمية الاعتدال المزاجي ، ولمعالجة البيانات احصائياً: (معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ ، معادلة سبيرمان ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، مربع كاي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتني، الوسط المرجح ، الوزن المئوي). وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثراً في تنمية الاعتدال المزاجي لدى طالبات معهد الفنون الجميلة . وفي ضوء نتائج البحث قدمت عدداً من التوصيات والمقترحات.

ب - دراسة (نعمة 2020):

الحنو على الذات وعلاقته بالمتابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الحنو على الذات وكل من متغيري المتابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة.

ويتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة كربلاء، من النوع الذكور (الإناث). ومن التخصص (العلمي، الإنساني) في جميع الكليات البالغ عددها ستة عشر كلية للعام الدراسي (2020-2021 م) واستندت الباحثة على المنهج الوصفي (الدراسات) (الارتباطية في منهجية بحثها واختارت عينة بحثها بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية من حيث متغير النوع الاجتماعي ، التخصص، وبلغت عدد افراد عينة البحث 400 طالب وطالبة ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة باعداد مقياس الحنو على الذات مكوناً من (42) فقرة. ومقياس المتابرة مكوناً من (32) فقرة . ومقياس الاعتدال المزاجي مكوناً من (30) فقرة توصلت الدراسة الى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الحنو على الذات ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي وأن طلبة الجامعة يتمتعون بسلوك المتابرة وتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الحنو على الذات وكل من المتابرة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة.

منهج البحث وأجراءاته :

أولاً: منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً أو تعبيراً كيفياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً ويوضح حجم هذه الظاهرة أو مقدارها ودرجات ارتباطها مع ظواهر أخرى، وللوصول الى تعميمات وإستنتاجات تساعدنا في تحسين أو تطوير أو اقضاء جزء من الظاهرة التي ندرسها (الشربيني ، وآخرون، 2012: 211).

ثانيا : مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات قسم رياض الأطفال في الجامعة / المستنصرية / كلية التربية الأساسية للعام الدراسي (2024 – 2025).

ثالثا - عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (300) طالبة من طالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، وبما ان المجتمع يتكون من طبقات (اربعة مراحل دراسية) تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية.

رابعا - أداة البحث:

لتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بأعداد فقرات مقياس الأعتدال المزاجي من (27) فقرة .

خامسا : صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض التحقق من مدى صلاحية مواقف مقياس (الأعتدال المزاجي) المكون من (٣٠) موقفا موزعة على مجالين ، هما مجال (التسامح والمودة) وتقبل الواقع) على عدد من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية ، والقياس والتقويم، ورياض الأطفال ، بلغ عددهم (10) محكمين، اذ ابدوا اراءهم حول صلاحية المواقف ، من حيث صلاحية كل موقف من مواقف المقياس ، ووضوح التعليمات ، واجراء التعديلات أو الحذف أو الأضافة ، وتم اعتماد نسبة مئوية مقدارها (80%) على قبول الموقف ليعتمد في المقياس، وفي ضوء اراء وملاحظات المحكمين تم حذف (3) فقرات وهي : (3 ، 15 ، 30) ليصبح المقياس بصورته النهائية مكونا من (27) فقرة .

1 - صدق البناء :

تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:-

- القوة التمييزية للفقرات:
- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:
- علاقة درجة الفقرة للمجال بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:
- علاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس:
- العلاقة الارتباطية بين مجالي مقياس الأعتدال المزاجي:

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الأعتدال المزاجي :

1- القوة التمييزية لمواقف مقياس الأعتدال المزاجي:-

تم تطبيق المقياس الذي تكون من (27) موقفا، على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (300) طالبة. بعد تصحيح اجابات الطالبات عن المقياس وحساب الدرجات التي اعطيت للمجالين ، تم ايجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات رتبته هذه الدرجات تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة ، ثم اختيرت ال(27%) من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا ، لتمثالا المجموعتين المتطرفتين ، اذ ان عدد افراد المجموعة العليا، بلغ (81) استمارة وعدد افراد المجموعة الدنيا (81) استمارة ، وعليه فأن الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (162) استمارة ، وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وايجاد القيم التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية ، البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (160) تبين لنا ان فقرات المقياس جميعها كانت ذات دلالة احصائية ، اذ كانت القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، وبذلك لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس، والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول (1)
القيم الاحصائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الأعتدال المزاجي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفرق عند مستوى (0.05)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.815	.3909	2.420	.5446	5.304	دالة
2	2.506	.5031	2.235	.4264	3.707	دالة
3	2.914	.2827	2.531	.5022	5.977	دالة
4	2.691	.4648	2.358	.4824	4.478	دالة
5	2.790	.4098	2.321	.4698	6.773	دالة
6	2.272	.4476	2.000	.5000	3.643	دالة
7	2.753	.4339	2.321	.7718	4.392	دالة
8	2.605	.4919	2.247	.7670	3.536	دالة
9	2.543	.5012	2.247	.5131	3.718	دالة
10	2.630	1.1667	2.049	.6305	3.938	دالة
11	2.494	.5031	1.963	.6791	5.653	دالة
12	2.543	.5012	2.272	.4476	3.638	دالة
13	2.741	.4410	2.444	.5000	4.000	دالة
14	2.704	.4595	2.395	.6058	3.653	دالة
15	2.420	.4966	2.173	.3805	3.552	دالة
16	2.630	.4859	2.358	.5768	3.241	دالة
17	2.395	.5848	1.765	.6179	6.661	دالة
18	2.864	.3447	2.259	.7710	6.447	دالة
19	2.778	.4743	1.864	.8768	8.248	دالة
20	2.605	.6058	2.025	.7742	5.312	دالة
21	2.531	.7261	1.642	.7954	7.428	دالة
22	2.543	.5927	1.827	.7381	6.808	دالة
23	1.889	.8944	1.346	.5736	4.601	دالة
24	2.037	.6604	1.691	.6253	3.421	دالة
25	2.370	.7491	1.642	.5981	6.839	دالة
26	2.259	.5869	1.654	.5514	6.761	دالة
27	1.951	0.5895	1.654	0.6356	3.076	دالة

تم حساب الأتساق الداخلي للمقياس كالآتي:-
أ - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:
تم حساب درجة كل فقرة ومعرفة ارتباط كل درجة منه بالدرجة الكلية للمقياس ولأجل معرفة ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) بأستعمال عينة التحليل الاحصائي للمقياس المكونة من (300) طالبة ، وقد كانت جميع القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298) والجدول رقم (2) يوضح ذلك :

جدول (2)

قيم معامل الارتباط لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.367	15	0.2060
2	0.1880	16	0.2850
3	0.5200	17	0.3340
4	0.3450	18	0.3480
5	0.3700	19	0.3810
6	0.2580	20	0.3440
7	0.4420	21	0.4100
8	0.4130	22	0.2480
9	0.3000	23	0.2690
10	0.3670	24	0.1830
11	0.4620	25	0.3860
12	0.1610	26	0.3520
13	0.2430	27	0.1910
14	0.3080		

وصف مقياس الأعتدال المزاجي بصيغته النهائية:
بعد أن استكملت الباحثة الإجراءات اللازم توفرها في التحقق من الخصائص القياسية لفقرات مقياس الأعتدال المزاجي، اذ اصبح جاهزا للتطبيق النهائي والذي تضمن (27) فقرة موزعة على مجالين (التسامح والمودة) و(تقبل الواقع) ، وامام كل فقرة ثلاثة بدائل للأجابة (الموقف الأقوى ، الموقف الأوسط ، الموقف ، الأضعف) ، اذ يعطى للبديل الأول (3) درجات ، والبديل الثاني (درجتان) والبديل الثالث (درجة واحدة) ، وان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته هي : (81) درجة ، في حين ان أقل درجة يمكن الحصول عليها (27) درجة ، بمتوسط فرضي مقداره (54) درجة وبذلك يصبح المقياس جاهزا للتطبيق .

الثبات:

لغرض إيجاد ثبات مقياس الأعتدال المزاجي اتبعت الباحثة الطريقتين الآتيتين:

- طريقة إعادة الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الأعتدال المزاجي على عينة مكونة من (60) طالبة أختيرت بطريقة عشوائية من قسم رياض الأطفال ، وبعد مرور اسبوعين تم إعادة التطبيق على نفس المجموعة إذ تعد فترة مناسبة وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) لدرجات التطبيقين (درجات التطبيق الأول، درجات التطبيق الثاني) بلغ معامل الثبات (0.85) .

- معادلة ألفا كرونباخ الاتساق الداخلي :

تعد معادلة (ألفا كرونباخ) واحدة من العوامل التي تزود الباحثين بمؤشرات جيدة حول ثبات الأداة وهي تشير الى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار والتي تمثل العلاقة الاحصائية بين الفقرات، أي أنها تقيس متغيراً واحداً وقد بلغ ثبات مقياس الأعتدال المزاجي (0.80) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه، لذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق، ويتمتع بدرجة مقبولة من الاستقرار عبر الزمن ، وهو معامل ثبات جيد، إذ تم تطبيقه على عينة البحث الأساسية .

المؤشرات الاحصائية لمقياس الأعتدال المزاجي لعينة التحليل الاحصائي:

تم حساب المؤشرات الاحصائية لمقياس الأعتدال المزاجي للتعرف الى مدى قرب درجات عينة التحليل الاحصائي من التوزيع الأعتدالي ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

المؤشرات الاحصائية لمقياس الأعتدال المزاجي

الخصائص الاحصائية	المؤشرات الاحصائية	
62.1733	Mean	المتوسط الحسابي
.30622	Std. Error of Mean	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي
62.0000	Median	الوسيط
62.00	Mode	المنوال
5.30381	Std. Deviation	الانحراف المعياري
28.130	Variance	التباين
-.631	Skewness	الألتواء
.141	Std. Error of Skewness	الخطأ المعياري للألتواء
.405	Kurtosis	التفرطح
.281	Std. Error of Kurtosis	الخطأ المعياري للتفرطح
24.00	Range	المدى
48.00	Minimum	ادنى درجة
72.00	Maximum	اعلى درجة
18652		المجموع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

هدف البحث: التعرف على الأعتدال المزاجي لدى طالبات قسم رياض الأطفال: لتحقيق هذا الهدف ، طبقت الباحثة مقياس الأعتدال المزاجي ، على طالبات قسم رياض الأطفال ، اللواتي يمثلن عينة البحث الأساسية ، وقد تمت الأجابة عن فقراته من قبل افراد العينة ، واستعملت الباحثة الأختبار التائي لعينة واحدة ، على الدرجات الكلية التي حصلت عليها الطالبات ، وتم حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة البالغة (300) طالبة ، اذ بلغ (62.1733) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (5.30381) درجة، بينما بلغ المتوسط الفرضي (54) درجة ، وبعد استعمال الاختبار ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (26.691) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299) درجة والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لأفراد عينة البحث على مقياس الأعتدال المزاجي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
الأعتدال المزاجي	300	62.1733	5.30381	54	26.691	1.96	دال احصائيا

من الجدول اعلاه تشير نتائج الأختبار التائي لعينة واحدة ، الى ان النتيجة كانت دالة احصائيا ، وهذا يعني ان افراد عينة البحث من طالبات قسم رياض الأطفال ، لديهم اعتدال مزاجي عالٍ ، من خلال المواقف اللواتي يتعرضون لهن ، . وبحسب ما بينت نظرية (سيلجمان ، 1994) ، انه يجب على الأفراد أن يكونوا قادرين على التعرف على مشاعرهم في وقت مبكر، وبالتالي يتمكنون من فهم تأثير هذه المشاعر على قراراتهم وسلوكياتهم، ويعزز (سيلجمان) الفكرة بأن التنظيم العاطفي ليس مجرد كبح العواطف، بل يشمل فهم كيفية تأثير العواطف على التفكير وحل المشكلات. إذا كان الأفراد قادرين على التعرف على مشاعرهم، يمكنهم تحديد استراتيجيات التنظيم التي تناسب كل حالة، مما يساهم في تحسين قدرتهم على التكيف مع المواقف الحياتية .

تفسير نتيجة البحث:

في ضوء نتيجة البحث تستنتج الباحثة ما يأتي:-

ان طالبات قسم رياض الأطفال لديهم اعتدال مزاجي، اذ جاءت النتائج بمتوسط حسابي أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس.

الاستنتاجات:

ان افراد عينة البحث تتمتع بمستوى عالٍ من الأعتدال المزاجي.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:-

- 1 – من الضروري السعي الى الأهتمام بشريحة طالبات قسم رياض الأطفال لأنها من الشرائح المهمة في الجامعة ، خاصة فيما يتعلق بالمزاج اليومي لديهم .
- 2 – التأكيد على الجوانب الأيجابية في الشخصية عند الطالبات ، وضرورة تطوير المشاعر الأيجابية لديهن.

المقترحات:

استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة اجراء الدراسات الآتية:-

- 1 – اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى مثل (طلبة الدراسات العليا ، مديرات رياض الأطفال).
- 2 – اجراء دراسة عن الاعتدال المزاجي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل (الحاجة الى الحب ، الاستقرار الوظيفي ، الصحة النفسية).

المصادر :

1. يوسف ، حدة بلقاسم (2015) : الاستراتيجيات الارشادي لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية ، عمان ، دار اسامة للنشر ، الطبعة الاولى .
2. عثمان وايمان صباح (2010) : الاسايب المزاجية السائدة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بتوافقهم الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .
3. نعمة ، ورد خالد (2020) : الحنو على الذات وعلاقته بالمتابعة والاعتدال المزاجي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء .
4. حسن ، زينب حسين (2023) : الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالوضوح الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الاطفال ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية .
5. عفانه ، محمد جاسم زكي (2018) : التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين .
6. سليجمان ، مارتن (2004) ، السعادة الحقيقية ، مصر ، ترجمة ، صفاء الاعسر ، علاء الدين كفاني ، عزيزة السيد ، سهيرة غباشي ، ط1 ، دار العين للنشر .
7. ابن منظور الافريقي ، المصري (2005) : لسان العرب ، الجزء الاول ، الجمهورية الفرنسية ، دار المتوسطة للنشر والتوزيع .
8. علاوي ، محمد حسن (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع .
9. راجح ، احمد عزت (2007) : اصول علم النفس ، القاهرة ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف .
10. الهلالي ، حسام محمد منشد (2013) : التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كربلاء .
11. دليل كلية التربية الأساسية ، (2018) .
12. السلطاني ، نجلاء طارق عبد الباقي (2022) : فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الاعتدال المزاجي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ديالى .
13. ابراهيم ، عبدالستار (2008) : علم النفس الاكلينيكي ، كتاب الرابعة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة الخالق ، احمد محمد عبد (1993) : الابعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
14. راجح ، احمد عزت (1970) : اصول علم النفس ، الاسكندرية ، المكتب المصري الحديث (الطبعة التاسعة 1973) .
15. جوني ، احمد عبدالكاظم (2014) : قبيلة التفاني وعلاقتها بما بعد المزاج والاسلوب المعرفي (الاستيعابي – الاستقبالي) ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
16. الكريديس ، ريم سالم ، ونادية محمد العمري (2013) : التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن في ضوء بعض المتغيرات ، جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن ، (بحث) ، الرياض ، السعودية .

17. الشمري ، سماهر عباس علي (2020) : الهوية الشخصية الابداعية وعلاقتها بخبرة ما وراء المزاج لدى معلمات رياض الاطفال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية
18. صالح ، زهراء ابراهيم (2023) : الذكاء الموسيقي وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة الفنون الجميلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة كربلاء .
19. الجبوري ، مناف فتحي عبدالرزاق (2019) : تطور ما وراء المزاج وعلاقته باليقظة الذهنية والشعور بالسعادة لدى المراهقين والراشدين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
20. المقبل، سعد محمد سعد (2013) : خبرة ما وراء المزاج (السمة الحالية) وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف للعلوم الامنية ، كلية الدراسات العليا ، المملكة العربية السعودية.
21. العيسوي ، عبدالرحمن (1999) : مناهج البحث في علم النفس ، ط1 ، دار الراتب الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
22. جابر ، عبدالحميد جابر وكفاني ، علاء الدين (993) ، معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
23. العيسوي ، عبدالرحمن (1985) : كتاب اسس الصحة النفسية ، ط5 ، مطبعة الرياض ، السعودية
24. الشربيني وصادق، زكريا ويسريّة، سامي وعلاء، هاشم
والنجمار (2012): مناهج البحث العلمي الاسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1.
25. عبد الرحمن، سعد (1998): القياس النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح.
26. – أبو جادو ، صالح محمد علي (2000) علم النفس التربوي ، ط2، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان ، الأردن .
27. الدليمي ، احسان عليوي والمهداوي عدنان محمود (2016) : الاختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس، ط1 ، دار الحداثة للنشر و التوزيع ، بغداد – العراق.
28. سمارة ، نواف احمد والعديلي عبد السلام موسى (1989) مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن.
29. مجيد ، سوسن شاكر (2015) : الاختبارات النفسية (نماذج) ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان – الاردن
30. ملحم ، سام محمد (2000) : القياس و التقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة ، عمان – الاردن
31. الشافعي، أحمد (2010) : أسس التربية الحديثة. دار المعارف، مصر ، القاهرة.
32. الخطيب، سامي (2013) : القيم التربوية المعاصرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
33. عويس، خالد (2008) : أساليب التقويم التربوي. دار النهضة العربية.
34. سالم، علي (2011): التخطيط للأنشطة المدرسية. دار العلم، مصر.

References:

1. American Psychiatric association (2013) : Diaghostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5) . American psychiatric publishing .
2. Mcpherson , M.B.G Liang , Y.&. (2007) : Students reactions to teachers management of compulsive communicators , journal of communication education , 56,18-33 .
3. Eysehk ,H,& (1977) : The manual of the maudsley personality inventory , London : University of London , press .
4. All port , G : (1961) Pattern and Growth in personality , London Holt. Rienhart and Winston .
5. Thayer . Robert E.& . Robert Newman , and tracey M.MC clain (1994) self , Regulation of mood strategies for changing a bad mood raising energy and reducing tension . journal of personality and socil psychology , Vo 106 70 No 50 .
6. All port , G : Pallerh and Growth in personality , London , Holt rienhart and Winston , 1961 .
7. Ogaard , T ., marnburg , E., & Larsen , s.(2008) perceptions of organizational structure in the hospitality industry : consequences for commitment . job satisfaction and perceived performance .
8. Extremera , Salguero , Pablo & Berrocal (2010) : trait meta – mood and subjective Happiness : A week prospective study , & happiness stad 12: 509-517 .
9. Mayer , &.D., & salovey , P (1995) : Emotional intelligence and the construction and regulation of feeligs . Applied & preventive psychology .
10. Eble , R. L. (1972) Essentials of educational measurement gersey , enge wood cliffs prentice, all.
11. Nunnally , J. C. (19 Anastasi, A. (1976): Psychological Testing. New York: Mcmillan Publishing co., Inc.78) psychometrice Theory Grew – Hill , New York
11. Yousfi, Hada Belkacem (2015). **Guidance Strategies for Reducing Psychological Stress and Enhancing Mental Health**. Amman: Osama Publishing House, First Edition.
12. Othman & Iman Sabah (2010). **Prevalent Mood Regulation Strategies Among University Students and Their Relationship to Academic Adjustment**. Unpublished Master's Thesis, College of Education – Ibn Rushd, University of Baghdad, Iraq.

ترجمة المصادر العربية الى اللغة الانكليزية

13. Naama, Ward Khalid (2020). **Self-Compassion and Its Relationship to Perseverance and Mood Moderation Among University Students.** Master's Thesis, University of Karbala.
14. Hassan, Zainab Hussein (2023). **Perceived Social Support and Its Relationship to Emotional Clarity Among Female Students of the Kindergarten Department.** Master's Thesis, Al-Mustansiriyah University, College of Basic Education.
15. Afanah, Mohammed Jasim Zaki (2018). **Emotional Regulation and Its Relationship with Life Satisfaction Among University Students in Gaza Governorates.** Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza, Palestine.
16. Seligman, Martin (2004). **Authentic Happiness.** Egypt: Translated by Safaa Al-Asar, Alaa El-Din Kafani, Aziza El-Sayed, Suheir Ghabashi. First Edition, Ain Publishing House.
17. Ibn Manzur Al-Afriki, Al-Masri (2005). **Lisan Al-Arab, Volume One.** France: Al-Mutawassit Publishing and Distribution.
18. Allawi, Mohammed Hassan (1998). **Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes.** Helwan University, Al-Kitab Publishing and Distribution Center.
19. Ragheb, Ahmed Ezzat (2007). **Principles of Psychology.** Cairo, 12th Edition, Dar Al-Ma'arif.
20. Al-Hilali, Hossam Mohammed Manshid (2013). **Positive Thinking and Its Relationship to Coping Strategies for Psychological Stress Among Teachers.** Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education for Human Sciences, University of Karbala.
21. College of Basic Education Guide (2018).
22. Al-Sultani, Najla Tariq Abdul-Baqi (2022). **The Effectiveness of an Integrated Guidance Program in Developing Mood Moderation Among Students of the Institute of Fine Arts.** Master's Thesis, Faculty of Education, University of Diyala.
23. Ibrahim, Abdel-Sattar (2008). **Clinical Psychology.** Fourth Book, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
24. Al-Khalek, Ahmed Mohammed (1993). **The Basic Dimensions of Personality.** University Knowledge House, Alexandria.
25. Ragheb, Ahmed Ezzat (1970). **Principles of Psychology.** Alexandria, Modern Egyptian Office (9th Edition, 1973).
26. Joni, Ahmed Abdul-Kadhim (2014). **Devotion Caravan and Its Relationship to Post-Mood and Cognitive Style (Assimilative –**

- Receptive).** Unpublished Ph.D. Dissertation, Faculty of Education, Al-Mustansiriya University.
27. Al-Kraidis, Reem Salem & Nadia Mohammed Al-Omari (2013). **Optimism and Pessimism Among a Sample of Princess Nourah Bint Abdulrahman University Students in Light of Some Variables.** Princess Nourah Bint Abdulrahman University, Riyadh, Saudi Arabia.
28. Al-Shammari, Samaher Abbas Ali (2020). **Creative Personal Identity and Its Relationship to Meta-Mood Experience Among Kindergarten Teachers.** Master's Thesis, Faculty of Basic Education, Al-Mustansiriya University.
29. Saleh, Zahraa Ibrahim (2023). **Musical Intelligence and Its Relationship to Meta-Mood Among Fine Arts Students.** Master's Thesis, Faculty of Education, University of Karbala.
30. Al-Jubouri, Manaf Fathi Abdul-Razzaq (2019). **Development of Meta-Mood and Its Relationship to Mindfulness and Happiness Among Adolescents and Adults.** Unpublished Ph.D. Dissertation, Faculty of Education, University of Baghdad.
31. Al-Muqbil, Saad Mohammed Saad (2013). **Meta-Mood Experience (Current Trait) and Its Relationship to Aggressive Behavior Among High School Students in Riyadh.** Unpublished Master's Thesis, Naif University for Security Sciences, Faculty of Graduate Studies, Saudi Arabia.
32. Al-Eisawi, Abdel Rahman (1999). **Research Methods in Psychology.** First Edition, Al-Ratib University Press, Alexandria, Egypt.
33. Gaber, Abdel-Hamid Gaber & Kafani, Alaa El-Din (1993). **Dictionary of Psychology and Psychiatry.** Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Cairo.
34. Al-Eisawi, Abdel Rahman (1985). **Foundations of Mental Health.** Fifth Edition, Riyadh Press, Saudi Arabia.
35. Al-Sharbini, Zakaria & Sadek, Yusriya, Sami & Alaa, Hashem & Al-Najjar (2012). **Scientific Research Methods: Theoretical, Applied, and Modern Technological Foundations.** First Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
36. Abdul Rahman, Saad (1998). **Psychometric Measurement.** Kuwait: Al-Falah Library.
37. Abu Jadu, Saleh Mohammed Ali (2000). **Educational Psychology.** 2nd Edition, Dar Al-Masirah for Printing and Publishing, Amman, Jordan.
38. Al-Dulaimi, Ihsan Alawi & Al-Mahdawi, Adnan Mahmoud (2016). **Tests and Measurements in Education and Psychology.** 1st Edition, Al-Hadatha Publishing and Distribution, Baghdad, Iraq.

39. Samara, Nawaf Ahmed & Al-Adili, Abdul Salam Musa (1989). **Concepts and Terminology in Educational Sciences**. 1st Edition, Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
40. Majid, Sawsan Shaker (2015). **Psychological Tests (Models)**. 1st Edition, Safa Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
41. Milhem, Sam Mohammed (2000). **Measurement and Evaluation in Education and Psychology**. 1st Edition, Al-Masirah Publishing, Amman, Jordan.
42. Al-Shafi'i, Ahmed (2010). **Foundations of Modern Education**. Dar Al-Ma'arif, Cairo, Egypt.
43. Al-Khatib, Sami (2013). **Contemporary Educational Values**. Anglo-Egyptian Library.
44. Oweis, Khaled (2008). **Educational Assessment Methods**. Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
45. Salem, Ali (2011). **Planning for School Activities**. Dar Al-Ilm, Egypt

ملحق رقم (1)
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية
قسم رياض الأطفال
الدراسات العليا / ماجستير
مقياس الأعتدال المزاجي بصيغته النهائية
عزيزتي الطالبة.....
تحية طيبة.....

تروم الباحثة اجراء دراسة علمية حول الأعتدال المزاجي، لذا ترحو الباحثة تعاونكم في الأجابة عن فقرات المقياس المرفقة طيا بكل دقة وصراحة ، وذلك بعد قراءة كل فقرة بتمعن ووضع علامة (صح) امام احد البدائل الآتية: (خ - د - ذ) ، علما انه لاتوجد إجابة صحيحة أو خاطئة لأنها تمثل وجهة نظرك فحسب ، ونؤكد بأن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، يرجى تثبيت المعلومات التالية لأعتمادها كمتغيرات أساسية في إجراءات الدراسة الحالية ولا حاجة لذكر الأسم علما بأن اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة مع فائق الشكر والأمتنان. المرحلة الدراسية:

الباحثة
زينب سعدي خلف

اشراف
ا.د. ايمان عباس الخفاف

ت	الفقرات
1	عندما تتنافس معي احدى الطالبات في الامتحان بطريقة غير مشروعة فأنتني: خ – اشعر بالامتعاض وعدم الارتياح منها. د – افهمها ان سلوكها غير صحيح. ذ – اتغاضى عن ذلك.
2	عندما تأخذ احدى الطالبات محاضراتي من غير رغبتني فأنتني: خ – اختلف معها واتعصب عليها. د – استفهم لماذا عملت ذلك. ذ – التمس لها عذرا واتقبل ذلك.
3	عندما تعترضني احدى صديقتي تجاه تحقيق حلمي فأنتني: خ – اخاصمها واقطع علاقتي بها. د – اعمل على مسايرتها دون الأخذ برأيها. ذ – اتفهم كلامها واتقبله.
4	عندما اسمع خبرا سيئا عن احدى زميلاتي فأنتني: خ – احزن بشدة. د – اسارع الى مقابلتها كي اخفف عنها. ذ – اتعامل معها كأني لم اسمع شيئا.
5	عندما يثار غضبي من اقرب زميلاتي فأنتني: خ – اوبخها وأنفعل لذلك. د – الوم نفسي كوني جعلتها من المقربين. ذ- اكتفي بالجلوس لوحدي.
6	عندما تخالفني احدى الزميلات بأفكاري في نقاش داخل قاعة الدرس فأنتني: خ – امتعض بشدة. د – استخدم استراتيجيات تفكير جديدة. ذ – اكتفي بالصمت.
7	عندما لا يتوافق سلوك احدى زميلاتي مع عاداتي وتقاليدي فأنتني: خ – اعزم على مواجهتها. د- اجيبها بطريقة مقنعة حول ذلك. ذ – لا ابالي بما تقوم به.
8	عندما تتأخر احدى زميلاتي عن وقت المحاضرة فانني: خ – اعاتبها على ذلك. د – التمس لها عذرا. ذ – لا ابالي لأنها لاتعني لي شيئا.
9	عندما اقع في اخلاف مع احدى زميلاتي فانني: خ – اتقاطع معها. د -ابحث عن الأسباب التي دفعتها الى ذلك. ذ – اتجاهل المشكلة.

10	عندما تتشاكس معي احدى الطالبات في القاعة بطريقة غير لائقة فأنتني: خ – أبلغ الأستاذة فوراً. د – أسألها بعد انتهاء المحاضرة لماذا تصرفت بهذه الطريقة. ذ – اغير مكان جلوسي ولا ابالي لها.
11	عندما اجد احدى الطالبات تتناقش معي بقوة فأنتني: خ – ابدع في إيجاد طريقة فائقة. د – افهم الطريقة التي تفكر بها. ذ- اعمد الى تأجيل المناقشة.
12	عندما تبتزني احدى زميلاتي في موضوع ما امام الآخرين فأنتني: خ – اشعر بالغضب وأنال منها. د – استفهم الدوافع وراء ذلك. ذ – اتقبل ذلك وارضى به.
13	عندما اتعرض للمضايقة من احد الأشخاص فأنتني: خ – اتحاور معه بعنف. د – اسئله لماذا فعل ذلك. ذ – اتركه وأفضل البقاء لوحدي.
14	عندما اقرأ مقالاً لموضوع معين وتتداخل الآراء وأختلف معها فأنتني: خ – انتقد ذلك واتسائل. د – ابحت عن الأسباب التي دفعتها الى ذلك. ذ – اتعلم منها.
15	عندما توزع نتائج الامتحان واتفاجأ بنتيجتي المؤسفة فأنتني: خ – احزن بشدة. د – ابحت عن أسباب فشلي فيها. ذ – اتقبل النتيجة.
16	عندما اقدم على مهنة معينة وتنافسني زميلاتي اللواتي اكفأ مني فأنتني: خ – اثبت جدارتي من خلال اظهار قدراتي. د – أحاول اتفهم شروط القبول. ذ – ارضى بقرار اللجنة المكلفة بالأختيار دون معارضة.
17	عندما احتاج الى مصدر علمي وتعيقني صعوبة الحصول على المرجع فأنتني: خ – اصر بالبحث عن المصادر من خلال الوسائل الألكترونية. د – اجد وسيلة بديلة للحصول على المصادر. ذ – اقتني ما موجود في المكتبة.
18	في حال متابعتي لدوري الرياضي لمنتخبنا الوطني فأنتني: خ – اصر على تشجيع الفريق الذي اميل اليه رغم النتيجة. د – أحاول متابعة المستوى الرياضي المتطور للفريق. ذ – اقبل الواقع كما هو.

19	حالما أحاول البحث عن تخصص مناسب لطموحاتي واتفاجأ بأنه غير موجود فأنني: خ – اصر على البحث عن التخصص حتى ولو كان في مكان آخر. د – أحاول تفهم التخصصات الموجودة. ذ- أوافق على احد التخصصات المتوفرة.
20	عندما أكون في وسيلة نقل ما ويفرض علي حديث اشخاص ليس لي صلة بهم فأنني: خ – اتعصب واحاول اسكاتهم. د – أحاول تغيير الحديث. ذ – اتغاضي ولا ابالي.
21	في حال حصول شجار بين شخصين ويبغي احدهما على الآخر فأنني: خ – اصر على نصره الطرف المحق. د – أحاول افهم سبب الشجار للتوفيق بين الطرفين. ذ – اتغاضي كون الموقف لايعني لي شيئاً.
22	أنا في مجلس وحاول البعض الأخلال بالآداب العامة كالتفوه بكلمات غير لائقة فأنني: خ – اردعهم واوبخهم. د – ابحت عن السبب وراء ذلك. ذ – التمس لهم عذرا.
23	عندما ادعى الى وليمة وافاجأ بتقديم طعام لا اتقبله فأنني: خ- امتنع عن الطعام واطلب غيره. د – اجاملهم ولو بالقليل. ذ – استجيب للموقف على أي حال.
24	عندما يجبرني احدهم على قراءة كتاب ما فأنني: خ – امتنع عن القراءة. د- أحاول البحث عما يفيدني. ذ – اتقبله على أي حال.
25	عندما يقدم شخص ما فكرة جديدة لي فأنني: خ – اجيب بما يناقضها. د – اساله كيف فكر بذلك. ذ – اركز كيف فكر بها.
26	عندما أفشل في الامتحان فأنني: خ – الوم نفسي لعدم بذل الجهد الكافي. د – أحاول الوقوف على أسباب الرسوب. ذ – اتقبل الأمر الواقع كون ظروف في صعبة.
27	عند مشاهدتي موقف محزن او مؤسف فأنني: خ – انفجر بالبكاء. د – أحاول تفهم مايدور حولي. ذ – اتعاش مع المواقف.

Mood Moderation Among Students of the Kindergarten Department

First Author

Zainab Saadi Ali
Master's Student
07826852344

zainabsaady095@uomustansiriyah.edu.iq

Second Author

Prof. Dr. Iman Abbas Ali Al-Khafaaf
Al-Mustansiriya University / College of Basic
Education
07712717184

Iman3w@yahoo.com

Abstract:

The aim of the present research is to examine mood moderation among students of the Kindergarten Department. To achieve the research objectives, the researcher adopted a descriptive approach. The research community consisted of students from the Kindergarten Department at Al-Mustansiriya University, College of Basic Education, across all four morning study levels (first, second, third, and fourth years). A sample of 300 students was selected from these levels using a proportional stratified random sampling method.

To measure mood moderation, the researcher adopted the scale developed by (Naama, 2020), based on Martin Seligman's theory. The scale consists of 27 items, and the statistical properties of the items were verified using discriminative power and the relationship of each item with the total score of the scale, as well as the relationship of the item score with the total score of each domain. The psychometric properties of the scale, including validity and reliability, were also confirmed. The reliability coefficient, using the test-retest method, was found to be 0.85, while the Cronbach's alpha coefficient was 0.80.

For statistical data analysis, the researcher used Pearson correlation coefficient, one-sample t-test, independent samples t-test, Chi-square test, and Cronbach's alpha equation. The results revealed that the sample of the study exhibited a high level of mood moderation.

Keywords: Mood Moderation - Kindergarten Department Students

Note: The research is based on a master's thesis or a doctoral thesis (if any).