



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994

الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (36) - العدد (4)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 4

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

كاتون الاول/ 2025





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. علا حسين علوان

أعضاء هيئة التحرير

| الاسم | مكان العمل | البلد |
|-------------------------------|--|--------|
| - أ.د. كامل علوان الزبيدي | جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية | العراق |
| - أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى | جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام | العراق |
| - أ.د. صفاء طارق حبيب | جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم | العراق |
| - أ.د. اسامة حامد محمد | جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم | العراق |
| - أ.د. مهند عبدالستار النعيمي | جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم | العراق |
| - أ.د. حيدر جليل عباس | الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم | العراق |
| - أ.د. سيف محمد رديف | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.د. بشرى عبد الحسين محميد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | العراق |

| الاسم | مكان العمل | البلد |
|--------------------------------------|--|----------|
| - أ.د. محمد حبشي حسين | جامعة الاسكندرية / كلية التربية | مصر |
| - أ.د. عصام توفيق قمر | كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس | مصر |
| - أ.م.د. بيداء هاشم جميل | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام | العراق |
| - أ.م.د. براء محمد حسن | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية | العراق |
| - أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.م.د. بشرى عثمان احمد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.م.د. صباح عايش بنت محمد | جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام | الجزائر |
| - أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي | جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة | السعودية |

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : : التاريخ

| | |
|---|---------------|
| الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق | قيمة الاشتراك |
| (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق | لعدد واحد |
| للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق | |
| (96) \$ او ما يعادلها خارج العراق | |

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً .
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.
7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.
8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الآتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو jpg.

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.
 - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
 - لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.
 - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.
- 9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.
- 10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

| الصفحة | الباحث | الموضوع | ت |
|---------|---|--|-----|
| 36-1 | أ.د.انتصار كمال العاني | التعاطف الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة | .1 |
| 74-37 | أ.د. سيف محمد رديف أ.م.د براء محمد حسن م.د. نهلة علي موسى م.م. احمد قاسم شاكر العلاق | اتجاهات الجمهور العراقي نحو المشاركة في الانتخابات البرلمانية 2025 | .2 |
| 100-75 | أ.م.د. سمر غني حسين | العنف اللفظي لدى طفل الروضة في ظل جائحة كورونا | .3 |
| 138-101 | ا. م.د نضال سهيم حسن | لغات الحب الخمسة لدى الطفل وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى امهاتهم | .4 |
| 162-139 | أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي | الذكاء المنطقي الرياضي لدى طالبات الاقتصاد المنزلي | .5 |
| 194-163 | م. د وسام نايف عدنان الزبيدي | القيادة الإبداعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المرشدين التربويين | .6 |
| 238-195 | م.د. أزهر هاشم علوان أ.م.رقية رافد شاكر | تطور التوجه المنتج وعلاقته بالشغف الدراسي لدى طلبة الجامعة | .7 |
| 262-239 | م. د استبرق داوود سالم | التعاطف الذهني وعلاقته بالشغف الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال | .8 |
| 300-263 | م.د نهلة علي التميمي | تطور التطرف الفكري وعلاقته بتقرير المصير الذاتي لدى الشباب | .9 |
| 328-301 | م.د. سحر علي مهدي التميمي م.د حسام ياسين علي التميمي | الحاجة الى التجاوز وعلاقتة بقوة الانا لدى طلبة الجامعة | .10 |
| 360-329 | م.م. نغم عبد الأمير خضير | أثر التفكير القيادي في تطوير الإدارة التعليمية للمدارس المتوسطة | .11 |
| 380-361 | م.م. اية جابر هذلول | مدى ممارسة معلمات رياض الأطفال لاستراتيجيات التعلم النشط | .12 |
| 412-381 | م.م. احمد عباس حسن الذهبي | التمثيل السطحي لدى الممرضين | .13 |

| الصفحة | الباحث | الموضوع | ت |
|---------|-------------------------------|---|-----|
| 438-413 | م.م. سمر حسن خضير الجعيفري | مستوى التنظيم الذاتي الإنفعالي لدى معلمات رياض الاطفال | .14 |
| 466-439 | م.م. رؤى عباس علي | الحقد وعلاقته بسلوك اخفاء المعرفة لدى الموظفين | .15 |
| 500-467 | م.م. شيرين رحيم عباس بديري | مستوى ممارسة القيادة التبادلية لدى مديرات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات من وجهة نظر المعلمات | .16 |



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق



مستوى التنظيم الذاتي الإنفعالي لدى معلمات رياض الاطفال

م.م. سمر حسن خضير الجعيفري

وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الاولى

Samaraljuaifari@gmail.com

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الكشف عن مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال وتعرف الفروق تبعاً للتخصص الدراسي وسنوات الخدمة والتحصيل الدراسي لمعلمات رياض الأطفال ولتحقيق هذه الأهداف أعدت الباحثة مقياس للتنظيم الذاتي الانفعالي والذي تكون من (41) فقرة، بعد تحقق الباحثة من صلاحية فقرات المقياس من خلال عرضة على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية والتربوية ورياض الأطفال، طبقت الباحثة المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (321) معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من معلمات رياض الأطفال التابعة لمديرية الرصافة الأولى ، اتضح إن المقياس يتمتع بخصائص سايكومترية مناسبة متمثلة بالصدق والثبات تسمح بتطبيقه على عينة البحث البالغة (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال، أسفرت النتائج أن معلمات رياض الأطفال لديهن تنظيم ذاتي لانفعالاتهن وبمستوى متوسط، ولم توجد فروقاً ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي تبعاً لمتغير(التخصص الدراسي وسنوات الخدمة والتحصيل الدراسي)، ووفقاً لنتائج البحث أوصت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات ذات العلاقة بالموضوع.

الكلمات المفتاحية: مستوى الانفعال، التنظيم الذاتي الانفعالي، معلمات رياض الأطفال .

**Emotional Self-regulation Among Kindergarten Teachers****Samar Hassan Khader Al-Jaafari**Samaraljaafari@gmail.com**Abstract:**

The current research aims to examine the level of emotional self-regulation among kindergarten teachers and to identify the differences according to the academic specialty , years of service and academic achievement of kindergarten teachers. To achieve these goals, the researcher developed a scale for emotional self-regulation, which consisted of (41) items. After verifying the validity of the scale items by presenting it to a group of experts in the field of psychological and educational sciences, it was applied the scale to a sample of (321) teachers who were randomly selected from kindergarten teachers affiliated with the First Rusafa Directorate. It became evident that the scale has appropriate psychometric properties represented by validity and reliability that allow it to be applied to the research sample of (200) kindergarten teachers. The results showed that kindergarten teachers have self-regulation of their emotions at an average level, and there were no statistically significant differences in the level of emotional self-regulation according to the variables: academic specialization, years of service and academic achievement. According to the research results, the research presented some recommendations and suggestions related to the topic.

Keywords: Emotion - Emotional Self-regulation - Kindergarten Teachers.

مشكلة البحث:

تُعدّ معلمة الروضة عصب العملية التربوية التعليمية؛ نظراً لدورها الذي تقوم به لتحقيق الرسالة التربوية للروضة والذي يرتبط بنمو وتعليم الأطفال في مرحلة عمرية مهمة وحساسة وهي مرحلة رياض الأطفال

(4-6) سنوات، وتُعد مهنة معلمة رياض الأطفال من المهن التي تتوفر فيها مصادر عديدة من الضغوط النفسية؛ لأنها تتطلب الكثير من الحيوية والنشاط مع صحة نفسية وجسدية لتتمكن من التفاعل الإيجابي ومشاركة الأطفال الأنشطة والألعاب بحماسة، فضلاً عن العديد من الخبرات والمهارات لتحقيق النمو السوي المتكامل في جميع الجوانب؛ لذا يتعرض معلمات رياض الأطفال بشكل خاص إلى درجات متباينة من الانفعالات المتعلقة بالعمل (محمد، 2020: 390)، وقد جاء احساس الباحثة بالمشكلة نتيجة لملاحظتها من واقع عملها.

إن معلمات رياض الأطفال يتعرضن للكثير من الضغوط والانفعالات، كما إن تنظيم الانفعال تحدّ وحاجة وفق تعبير جولمان (2011) في ظل الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية، كالقلق والاكتئاب وظهور العنف لدى الأطفال (سلوم، 2015: 3)؛ ونتيجة لذلك قد تلجئ بعض المعلمات إلى التعبير عنها من خلال سلوكيات غير مقبولة ومتهورة، أو سوء التعامل مع الأطفال مما يجعل الأمر يعيق التواصل الإيجابي بين المعلمة والأطفال وهذا يتطلب تمكّن المعلمة من إدارة انفعالها بطريقة تساعدها على السيطرة على انفعالاتها والتحكم بها بحيث لا تؤثر على نتائج عملها ولا تفقدها علاقتها بالآخرين.

كما إن قيام معلمة الروضة بعدد كبير من المهام قد يسبب حالات عاطفية سلبية كالإكتئاب والاحباط، وقد يحدث أيضاً إرهاق عاطفي، وقد ينقطع التواصل مع الزملاء الآخرين في العملية التعليمية؛ ونتيجة لذلك قد تفقد المعلمة مرونتها وقد تُظهر انعدام الأمن والانفعال وقد تتطور إلى مشاعر شديدة بشكل مفرط أو يمكن ملاحظة ضعفها الواضح ولمنع هذه العواقب غير المرغوبة تحتاج معلمات رياض الأطفال إلى تعلم كيفية تنظيم انفعالاتهن وسلوكهن (Mustayeva, et al., 2022: 17).

فإذا تمكنت المعلمة من إدارة انفعالها في هكذا مواقف فإنه من المرجح أن يتعلم الأطفال أساليب تمكنهم من ضبط أنفسهم في المواقف الانفعالية التي قد يجربوها وإذا استجابت المعلمة بطريقة غير فعالة فإنه سيتعلم ذلك منها، فضلاً عن ذلك ستكون لدى الأطفال ردة فعل سلبية حول الروضة مما يؤدي إلى انسحابه من الروضة (عبدعون وشعلان، 2017: 371).

قد تكون اضطرابات التنظيم الذاتي الانفعالي عاملاً أساسياً في نشوء الاكتئاب والقلق لدى معلمات رياض الأطفال وكلاهما قد ينطوي على عجز مزمن عن قمع المشاعر السلبية، كما افترض (ديفدسون واخرون، 2000) أن العدوان الاندفاعي والعنف ممكن أن ينشأ نتيجة للتنظيم المُعيب للاستجابات الانفعالية (Beauregard, et al. 2001:6).

وتشير نتائج دراسات متنوعة ارتباط التنظيم الانفعالي بسلوكيات تعاطي المخدرات وإيذاء الذات واضطرابات الطعام واضطرابات الشخصية (عبد الواحد، 2024: 189).



- وعلى ضوء ما ذكر يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال الآتي :
ما هو مستوى التنظيم ذاتي الإنفعالي لدى معلمات رياض الأطفال؟

أهمية البحث :

تتبدى أهمية البحث الحالي من أهمية دراسة التنظيم الذاتي الانفعالي الذي يشير إلى العمليات التي يحدد بموجبها الأفراد المشاعر الانفعالية التي يمتلكونها وكيف يعبرون عنها، يعتبر هذا الأمر عامل هام للصحة النفسية، وهو حجر الأساس في الصحة العقلية والتكيف، لهذا فإن للتنظيم الذاتي الانفعالي دور في عملية حماية الصحة النفسية لمعلمة الروضة بشكل خاص من خلال توجيهها نحو إدارة انفعالاتها والذي سيساعدها على التخفيف من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب وتحقيق التكيف السليم في العلاقات الاجتماعية (العاسمي وبدرية، 2018: 66).

فضلاً عن ذلك فإن للتنظيم الذاتي الانفعالي وظيفة مهمة للغاية في حياة الانسان كونه عملية معقدة تنطوي على بدء أو تثبيط أو تعديل حالة الفرد أو سلوكه في موقف معين مثل الخبرة الذاتية (للانفعالات) والاستجابات المعرفية (الأفكار)، والاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال مثل (معدل ضربات القلب أو الأنشطة الهرمونية)، والسلوك المرتبط بالانفعال (الأفعال الجسدية أو التعبيرات) من الناحية الوظيفية يمكن أن يشير التنظيم الانفعالي إلى عمليات مثل الميل إلى تركيز انتباه الشخص على مهمات الحياة والقدرة على قمع السلوك غير اللائق (عبد، 2021 : 169).

فالإشخاص الذين يمتازون بتنظيم انفعالي جيد وإيجابي يمتلكون نظرة تفاؤلية في السيطرة على أحداث الحياة وأسلوب مواجهة الاجهاد ومفهوم الذات الإيجابية والشعور بهدف الحياة والإيثار وقبول الدعم الاجتماعي (Beauregard, et al., 2001:7).

وقد تسهم مدى قدرة المعلمة على تنظيمها لانفعالاتها في إحداث أثر في سلوك الآخرين وإحداث تغيير في البيئة، فالاستجابة الانفعالية تعد من بين العناصر المهمة في تفاعل الانسان مع البيئة ويتطور تعديل الإستجابة الانفعالية ضمن إطار التفاعل والعلاقات فتفاعل الطفل مع المعلمة يمكن ان يكون مصدراً لتعديل الاستجابة الانفعالية لديه والتي تتضمن قدرة الطفل على كبح انفعالاته وتوجيهها (الساعدي، 2019 : 297).

وعليه فإن معلمة الروضة بحاجة ماسة إلى ممارسة قدر من السيطرة على انفعالاتها للتغلب على المشكلات والخبرات الضاغطة وإلا سوف تعاني من زيادة شدة الانفعال والذي بدوره يمكن أن يكون سبباً في الضغوط وفي نمو وتسارع الانفعالات (العاسمي وبدرية، 2018 : 66)، هذا بدوره يعزز توجيههم نحو تقبل ذواتهن والتعامل واللفظ والتعاطف مع ذاتهن وقت الأزمات والمحن بدل التوجه إليها باللوم والنقد مما يخفف من حدة توترهن (محمد، 2020 : 399).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال.
- 2- الفروق في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي وفقاً للتخصص الدراسي.
- 3- الفروق في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي وفقاً لسنوات الخدمة.
- 4- الفروق في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي وفقاً للتحصيل الدراسي.

حدود البحث: تم تطبيق البحث الحالي وفقاً للحدود الآتية:

- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2024-2025
- الحدود المكانية : رياض الأطفال التابعة لمديرية تربية الرصافة الأولى.
- الحدود البشرية : معلمات رياض الأطفال.
- الحدود العلمية : متغير التنظيم الذاتي الانفعالي .

تحديد مصطلحات :

أولاً: التنظيم الذاتي الانفعالي : وعرفة كلاً من:

1- جراتز ورومر (Gratz & Roemer,2004) بأنه:

" الوعي بالانفعالات وفهمها وتقبلها، والقدرة على السيطرة على السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عندما يعاني الفرد من انفعالات سلبية، بالإضافة إلى القدرة على استخدام الآليات المناسبة لتنظيم الانفعال بمرونة، بغية تعديل الاستجابات الانفعالية، وتلبية الأهداف الفردية والمتطلبات المرتبطة بالموقف ويشير الغياب النسبي لبعض هذه القدرات إلى صعوبات في التنظيم الانفعالي"

(Gratz & Roemer,2004:42-43)

2- جيمس كروس (James Gross, 2014) بأنه:

"العمليات التي يقوم بها الفرد للتأثير على انفعالاته وكيفية حدوثها والطريقة التي يشعر بها ويعبر بها عنها، وهذه العمليات أو الخطط يمكن أن تكون إرادية أو لا إرادية، كما إن جزء منها يسبق الانفعال ويحته وجزء آخر لاحق على الانفعال وينظم الاستجابة المرتبطة به" (Gross, 2014:13).

3- ثومبسون (Thompson, 2014) بأنه:

" العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم والتعديل للاستجابة الانفعالية، وخاصة ذات الشدة المرتفعة، وذلك من أجل تحقيق أهداف الفرد، وأكد دور مراحل النمو ومظاهرها في اكتساب الطفل لآليات التحكم في الذات والدوافع وكفاءة تنظيم الانفعالات والسيطرة عليها" (Thompson, 2014:174).

4- عبدة (2021) بأنه:

" القدرة على الاستجابة لمتطلبات الخبرة المستمرة مع مجموعة من الانفعالات بطريقة مقبولة اجتماعياً ومرنة بمافيه الكافية للسماح بردود الفعل العفوية، وكذلك القدرة على تأخير ردود الفعل التلقائية حسب الحاجة" (عبدة، 2021 : 168-169).

التعريف النظري للباحثة: تبنت الباحثة تعريف (Gratz & Roemer, 2004) تعريفاً للبحث.

التعريف الإجرائي: "هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها معلمة الروضة عند اجابتها على فقرات مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي".

ثانياً/ معلمة الروضة : عرفتها (العيثاوي ،2001) :

"هي الشخص البديل للأم التي تقضي مع الأطفال لأكثر ممن خمس ساعات يومياً في أثناء تواجده في الروضة تساعده على النمو الشامل جسمياً واجتماعياً وانفعالياً بأدائها عدة وظائف ارشادي"(العيثاوي ،2001:286).

إطار نظري ودراسات سابقة

شهدت الدراسات حول القدرة على تنظيم الانفعال اهتماماً متزايداً منذ تسعينيات القرن الماضي وقد بدأ فيه البحث في العام (1960) على شكل دراسات وصفية حول آليات الدفاع (سلوم، 2015: 13).

وكان نتيجة لهذا الاهتمام والبحث ظهر ما اصطلح على تسميته التنظيم الذاتي الانفعالي كمجال بحثي متميز في دراسة الانفعال وآليات تنظيمه على يد جيمس جروس (Games Gross) ولم يعد مقتصرأ على التعامل مع الانفعالات السلبية فقط، فقد امتد ليشمل تنظيم الفرد لانفعالاته وتنظيم انفعالات الآخرين، والذي يؤثر على مستويات استجاباتنا الانفعالية، كما إن هذا المجال انبثق عن واحدة من أهم ميزات الانفعالات وهي قابليتها للتطويع والذي لولاه لما كان هذا التنظيم ممكناً (عبد الواحد ،2024: 178) (Gross, 2014:49).

حيث يشير التنظيم الذاتي إلى العديد من العمليات التي تمارسها النفس البشرية للسيطرة على وظائفها وحالاتها وعملياتها الداخلية، فهو مفهوم معقد يتضمن القدرة على التحكم في أفعال الفرد وإدراكه لعواطفه وتنظيمها، ويمكن تعريفه بأنه القدرة على بدء الأنشطة ووقفها وفقاً للمتطلبات الظرفية وتعديل شدة وتكرار ومدة الأفعال اللفظية والحركية في البيئات التعليمية والاجتماعية، حيث يستطيع الشخص أن يبتهج عندما يشعر بالاحباط ولديه مجموعة مرنة من الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تتوافق بشكل جيد مع متطلبات البيئة (Vukman & Licardo, 2010:259) .

ويشتمل مفهوم التنظيم الذاتي الانفعالي على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية واللاشعورية (المعرفية ، السلوكية ، الفسيولوجية) ويشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (سلوم ، 2015 : 13).

حيث يواجه الأفراد العديد من الأحداث اليومية والمواقف والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً متنوعة من الانفعالات والتي ترمي بظلالها على تفكيهم وصحتهم النفسية؛ لذا يتطلب منهم التصرف معها وتنظيمها وضبطها وبتنوع الانفعالات التي يمر بها الفرد يتطلب منه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابة وفقاً للموقف (محمد، 2020: 400).

والفرضية الأساسية لنموذج القدرة على تنظيم الانفعال تمحورت حول القدرة على تعديل الانفعالات في الاتجاه المطلوب وقبول وتحمل المشاعر غير المرغوب فيها كجزء لا يتجزأ من الصحة العقلية والنفسية (Berking, et.al. 2008:1230-1231).

كما أكد برنهارت على أهمية تنظيم الفرد لانفعالاته وضرورة الموازنة بين العقل والانفعال ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر انفعالا كان أقل كفاءة فالعمل الابداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين إذ أن الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة، وعليه لا يمكن اغفال دور معلمة الروضة الكبير في تربية الأطفال وتعليمهم إذ تعد المعلمة من أهم ركائز هذه المؤسسة، وعليه فإن تنظيمها لانفعالاتها أمرٌ مهم بحيث لا يصدر منها أي فعل، أو رد فعل يترتب عليه فشل في العملية التربوية (عبد عون وشعلان ، 2017: 371).

ويقترح (Wallace,2014) أن التنظيم الإنفعالي يتضمن مؤثرات داخلية وخارجية فالأفراد ينظمون انفعالاتهم داخلياً باستخدام استراتيجيات معرفية لتعديل خبراتهم واستجاباتهم الانفعالية، أما الخارجية فتؤدي دوراً في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في أثناء تفاعله مع الآخرين منها الدعم الاجتماعي والتعاطف واللف مع الأصدقاء والأسرة في مواقف شديدة الانفعال (Wallace,2014:23).

يتضمن التعليم قدراً كبيراً من الانفعالات سواء كان إظهار أو إخفاء المعلمين لانفعالاتهم من أجل استجابة إيجابية لدى الآخرين، وأهم طرق التعامل مع ذلك هو تنظيم الانفعالات ذاتياً فقد يكون مفيد جداً لمعلمين في أثناء ممارسة العملية التعليمية، ويؤثر استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي على البيئة الاجتماعية للفصل الدراسي وتظهر الأبحاث أن التدريب على تنظيم الانفعالات يمكن أن يزيد من المهارات الاجتماعية والانفعالية، والتكيف والكفاية الاجتماعية ويقلل من السلوك العدواني ويعزز السلوك الاجتماعي ويؤثر على جودة العلاقات الاجتماعية، حيث أن الاستجابات الانفعالية توفر معلومات مهمة حول تجربة الفرد مع الآخرين ومن خلال هذه المعلومات يتعلم الأشخاص كيفية التعامل مع الانفعالات وماهي الاستراتيجيات التي يجب استخدامها في أثناء الانفعال وكيفية التعامل مع الآخرين في سياق انفعالات محددة لذلك عندما يمتلك الأشخاص المهارات اللازمة لتنظيم الانفعال، فإنهم يظهرون مزيداً من احترام الذات في التفاعلات الاجتماعية، ولا تساعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي على تنظيم انفعال المعلمين فقط بل يلعب دور مهم في تنظيم المعلمين لانفعالات الطلاب أيضاً (محمود ، 2024: 112).

بالنسبة لمعلمات رياض الأطفال وهن عينة البحث الحالي يمكنهن تطوير قدرتهن على تنظيم انفعالاتهن ذاتياً عند استخدام أساليب مختلفة والتي تشمل:

- 1- الانتقال من سبب الانفعال إلى المظاهر الخارجية لرد الفعل تجاهه: ولتحقيق ذلك يجب أولاً الانتباه إلى توتر عضلات الوجه، ثم محاولة ارتخائها، فيعد أن يتعلم الشخص التحكم في عضلات الوجه بوعي وإرادته سيتعلم التحكم في سلوكه؛ لأن الجهاز العضلي هو أحد المحفزات الرئيسية للدماغ، فمن خلال استرخاء العضلات يمكن تحقيق حالة عاطفية من الهدوء حيث يساهم توتر العضلات في شد الجسم بالكامل، ويتم تسهيل استرخاء عضلات الوجه والعضلات الهيكلية عند مستوى عالٍ من التوتر عن طريق النشاط البدني مثل المشي لمسافات طويلة أو أداء عمل بدني مفيد أو تمارين بدنية.
- 2- من الضروري أيضاً إتقان التمارين التي تسمح بالتحكم بشكل أفضل في التنفس وجعله إيقاعياً وحرراً وسهلاً، حيث يساعد التنفس الشخص على الهدوء بسرعة.
- 3- تطوير مهارة مراقبة الذات: هذه المهارة تسمح للإنسان بأن يكون أكثر وعياً بنفسه و بجسده و بعواطفه و بسلوكه وتتضمن مهارة التأمل الذاتي تركيز انتباه الإنسان على ما اعتاد عليه منذ فترة طويلة (تنفسه، مشيته، وضعيته، تناوله للطعام).
- 4- تساهم تقنيات التصور أيضاً في ضبط المشاعر الانفعالية: ويتحقق ذلك عند إنشاء صور داخلية في العقل البشري بمساعدة أحاسيس مختلفة أي يتم تنشيط الخيال، يؤدي التصور إلى تنشيط الذاكرة العاطفية؛ إعادة تقييم الأحاسيس التي تم تجربتها مسبقاً في المواقف اليومية وتحليل الأسباب التي أدت إلى التوتر.
- 5- الإعداد النفسي للنجاح والحظ السعيد مثل هذا الموقف يؤدي إلى ظهور الثقة في تحقيق الهدف، من المهم بشكل خاص استخدام هذه التقنية في المواقف التي تسبب الكثير من التوتر.
- 6- تغيير في اتجاه الوعي باستخدام الجهود الإرادية التي تسمح بتحويل الانتباه من الظروف الانفعالية إلى الأشياء والمواقف الخارجية الأخرى كالتفكير في قضية أو حدث مثير للاهتمام (مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب أو الاستماع إلى موسيقى... وغيرها)، عندها يمكن استخدام التفكير المضاد للواقع والتي تتمثل في تقديم نتائج بديله للأحداث عن الواقع (Mustayeva, et al., 2022:17-18).

النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي الانفعالي:

- 1- نموذج تومسون (Thomson Model 1994): يفترض تومسون أن تنظيم الانفعال يعكس القدرة عند الفرد على إدارة الانفعالات وضبطها ، واعتقد أن تنظيم الانفعال يعد من المحددات المهمة للسعادة الوجدانية مؤكداً أن التنظيم الانفعالي يجري ضمن مستويين : الأول (التنظيم الداخلي، أما المستوى الثاني فهو التنظيم الخارجي (الساعدي، 2019: 300).

يركز مفهوم التنظيم الانفعالي على فكرة مفادها ان الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة ويعتمدها اثناء انفعالاتهم (سلوم، 2015: 14).
 كما إن الانفعالات قد تصبح غير متوازنة عندما تكون نوعية الانفعالات وقَدْرُها غير مناسبين للموقف في هذه الحالات يجب تنظيم الانفعالات في إحدى الحالتين:
 1- قد تعيق انفعالاتهم تحقيق الأهداف التي يصبون إليها .
 2- عندما لا تتطابق هذه الانفعالات مع أساليب التعبير الانفعالي للمجموعة (محمد، 2020: 420).

2- نموذج جراتز ورومر (Gratz & Roemer, 2004)

توصلت جراتز ورومر (Gratz & Roemer) إلى أنه من الأفضل تعريف التنظيم الانفعالي إكلينيكياً باعتباره أسلوب توافقي عند الاستجابة للمنبهات الانفعالية، وليس أسلوب للتحكم أو السيطرة على الانفعال أو مثبط للاستثارة الانفعالية بشكل عام، وهما بذلك يؤكدان وظائف الانفعال وتباينها بتباين محددات نفسية أخرى تتفاعل معها، ومما سبق يتضح أن التنظيم الانفعالي يمثل مهارة أساسية لنمو وتطور الفرد بشكل سوي، وهي جزء لا يتجزأ من الأداء التوافقي له (Gratz et al., 2010: 3).
 وهكذا أولت جراتز ورومر اهتماماً بالكمونات اللازمة للتنظيم الانفعالي التوافقي، وأقرتا لذلك مجموعة من الأبعاد المتميزة والمتراصة، مثل: الوعي بالانفعالات وقبولها، والقدرة على تغييرها وفقاً لأهداف الفرد، والقدرة على ضبط السلوك عند مواجهة الانفعالات السلبية، والتحكم المرن في شدة ومدة الاستجابة الانفعالية بدلاً من التخلص منها تماماً (عبد الواحد، 2024: 200).

فيميز (Gratz et al., 2010) بين التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعال، حيث يعتبر التنظيم نوعاً من التحكم في السلوك الذي يهدف إلى مواجهة الانفعال السلبي وتأثيراته، أي النظر للتنظيم الانفعالي كوظيفة تكيفية التوافقية تساهم في كف الاندفاعات السلوكية، والانخراط في سلوك موجه نحو هدف عند المرور بخبرة انفعالية سلبية (Gratz et al., 2010: 3).

3- نظرية كروس (Grosse, 1997-2014):-

صاغ جروس (Gross) أنموذجه عام 1998 ، والذي مازال إلى الآن يخضع للدراسة والتطوير، حيث يرى جروس أن الانفعالات تتضمن تفاعلاً بين الفرد والموقف المثير للانفعال، وتمر خلالها الاستجابة الانفعالية بأربع مراحل، تبدأ بالموقف ثم الانتباه له ثم إضفاء معنى عليه وتقييمه ثم الاستجابة له وفي كل مرحلة من هذه المراحل تبرز عملية من العمليات الخمسة التي افترضها جروس لتنظيم الانفعال. أي إن كل مرحلة من مراحل توليد الانفعال قد تكون هدفاً للتنظيم الانفعالي وترتكز العمليات الأربعة الأولى على المحفزات أو الظروف السابقة للموقف، لذا فهي تتضمن آليات يلجأ إليها الفرد قبل أن يستجيب يتفاعل مع المثير الانفعالي، في حين تركز العملية الخامسة والأخيرة على الاستجابة الانفعالية وعواقبها (عبد الواحد، 2024: 189). (Gross, 2014: 5- 7).

حدد كروس ثلاث مكونات لتنظيم الانفعالات (مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقا لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب وضغط الدم وتصلب الشعر والجلد (سلوم ، 2015 :14-15).

دراسات سابقة

1-دراسة (محمد، 2020) : مصر

بعنوان "التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال".

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى (اليقظة العقلية ، الازدهار النفسي ، التنظيم الانفعالي، الرضا عن الحياة) لدى معلمات رياض الأطفال، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين تلك المتغيرات.

عينة الدراسة :تكونت عينة البحث من (50) معلمة من معلمات رياض الأطفال .

أداة الدراسة : مقياس التنظيم الانفعالي (محمد، 2020).

نتائج الدراسة: أسفرت النتائج عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية (عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة) على الرضا عن الحياة لدى عينة البحث.

2-دراسة (رسول، 2021) : العراق

بعنوان "التنظيم الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال".

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة التعرف إلى التنظيم الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال ،والفروق بين الطالبات في التنظيم الانفعالي بحسب الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة).

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من طالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية .

أداة الدراسة: اعتمدت الباحثة مقياس (القاسمي وبديرة، 2018) المكون من (38) فقرة .

نتائج الدراسة: توصلت الباحثة إلى أن طالبات قسم رياض الأطفال لديهن تنظيم انفعالي .

3-دراسة (محمود، 2024) : مصر

"بعنوان البنية العملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام"

هدف الدراسة : التعرف على البنية العملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام .

عينة الدراسة : تكونت العينة من (150) معلم ومعلمة من معلمي التعليم العام.

أداة الدراسة: تم تطبيق استبانة (Garnefski, Kraaij, 2007).

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج البحث عن خمسة عوامل لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي (إعادة التقييم المعرفي ، تعديل الموقف ، تغيير الانتباه : التحكم الانفعالي ، والتقبل).

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث: أعمدت الباحثة المنهج الوصفي لوصف الظاهرة ومعرفة كل الأسباب وتأثيرها وفق خطوات علمية مدروسة.

مجتمع البحث: يقصد به المجموعة الكلية للعناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (النوح، 2004: 81)، تكون مجتمع البحث من معلمات رياض الأطفال (الحكومية) التابعة لمديرية تربية الرصافة الأولى والبالغ عددهن (1930) معلمة.

عينة البحث: إن من الصعوبة دراسة جميع أفراد مجتمع البحث؛ لذلك يكون من المناسب اختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع، تمثل عناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائجها على مجتمع الدراسة (عودة وملكوي، 1992: 160).

اختارت الباحثة عينتين للبحث الحالي بالطريقة العشوائية البسيطة وهما:

- عينة التحليل الاحصائي البالغة (321) معلمة من معلمات رياض الأطفال .

تم تحديدها بأستعمال معاملة ستيفن ثامبسون (Steven K.Thompson,2012) وهي كالتالي:

$$n = \frac{N \times p(1 - p)}{[(N - 1) \times (d^2 \div z^2)] + p(1 - p)}$$

حيث (N) حجم المجتمع، و (Z) الدرجة المعيارية لمستوى المعنوية (0,05) ومستوى الثقة (0,95)، و (d) نسبة الخطأ وتساوي (0,05)، و (p) القيمة الاحتمالية وتساوي (0,05): وبتطبيق المعادلة السابقة على مجتمع الدراسة يكون إجمالي حجم العينة العشوائية الملائمة هي (321) فرد.

- عينة التطبيق البالغة (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال.

أداة البحث (مقياس التنظيم الذاتي الإنفعالي): بعد إطلاع الباحثة على النظريات والدراسات السابقة قامت الباحثة بإعداد مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي حيث تبنت أنموذج (Grazt & Roemer,2004) وأبعاده كمجالات للمقياس الحالي وهي كالآتي:

- 1- الوعي بالاستجابات الانفعالية: يعني مدى فهم الفرد لانفعالاته وشدتها، أو الرغبة في الاهتمام بالمشاعر والاعتراف بها.
- 2- قبول الاستجابات الانفعالية: يُقيّم الاستجابات العاطفية الثانوية السلبية لمشاعر الفرد السلبية، أو ردود الفعل غير المقبولة تجاه الضيق.
- 3- التحكم في الاندفاعات، فهي تعني السيطرة على سلوك الفرد عند مواجهة مشاعر سلبية.
- 4- صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو هدف عند المرور بانفعالات سلبية: وتعني صعوبات التركيز وإنجاز المهام عند مواجهة مشاعر سلبية.

5- الاندماج في الخطط الإيجابية للتنظيم الانفعالي.

فهو يعبر عن القدرة للوصول إلى خطط فعالة لتنظيم الانفعال عند شعور الفرد بمشاعر سلبية، فهنا يعيد الفرد تركيز انتباهه على الجوانب غير الانفعالية للموقف أو يقوم بفحصه ذهنياً ليغير من الحالة الداخلية (Gratz & Roemer,2004:43).

- صلاحية الفقرات:

ويقصد به المظهر العام للمقياس، أو الإطار الخارجي له، ويشمل نوع المفردات وكيفية صياغتها ووضوحها ودرجة موضوعيتها (داود وعبد الرحمن، 1990: 120). من أجل التحقق من الصدق الظاهري لفقرات المقياس تم عرضه بصورته الأولية ملحق (1)، على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال رياض الأطفال والعلوم النفسية والتربوية؛ لفحص الفقرات وتقدير صلاحيتها في قياس ما وضعت لأجله، وفي ضوء ملاحظات الخبراء استبعدت فقرتين كونهما غير صالحتين، واستبقت الفقرات الصالحة التي حصلت على نسبة (80%) فأكثر، مع التعديل على بعض الفقرات التي تحتاج الى تعديل كما أشار إليه الخبراء والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

الفقرات التي تم تعديلها

| ت | الفقرات قبل التعديل | الفقرات بعد التعديل |
|----|---|---|
| 3 | لدي وعي كامل بانفعالاتي ومشاعري | امتلك وعياً بإدارة انفعالاتي ومشاعري. |
| 6 | عندما أشعر بالانزعاج أعتقد إنه ليس هناك شيء أستطيع فعله لكي أشعر بتحسن. | أعتقد أنه ليس هناك شيء أفعله للتخلص من الانزعاج. |
| 9 | أخفي خوفاً شديداً وقلقي عند تعرض أحد الأطفال لخطر غير متوقع. | أخفي خوفاً عند تعرض الأطفال لخطر غير متوقع. |
| 15 | أعطي أهمية كبيرة لانفعالاتي وعواطفِي ومشاعري. | أهتم بالتعبير عن انفعالاتي. |
| 16 | أستطيع ربط انفعالاتي بالموقف الذي أعيشه. | أستجيب انفعالياً وفق الموقف الذي أعيشه. |
| 36 | عندما أشعر بالضيق، أو الحزن لا أستطيع معرفة السبب. | يصعب عليّ معرفة السبب عندما أشعر بالضيق أو الحزن. |

التطبيق الاستطلاعي:- للتحقق من وضوح الفقرات طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية مكونة من (20) معلمة في روضة الرياحين، وتبين أن فقرات المقياس واضحة وجميعها مفهومة من حيث المعنى، وإن مدى الوقت اللازم للإجابة تراوح بين (10-15) دقيقة.

التحليل الاحصائي للفقرات:

يسعى التحليل الاحصائي للفقرات إلى حساب القوة التمييزية، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لقد أوضح ايبيل: أنّ الهدف من تحليل الفقرات هو للإبقاء على الفقرات ذات التمييز العالي وهي الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel,1972,p.392) ، طبقت الباحثة المقياس إلكترونياً على عينة التحليل الاحصائي البالغة (321) معلمة، ثم تم استخراج القوة التمييزية بأسلوبين هما:

أولاً: أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها المستجيبين من أدنى درجة إلى أعلى درجة أي ترتيباً تصاعدياً، واعتماد مانسبته (27%) من المجموعة الدنيا والبالغة (87) استمارة، ومن المجموعة العليا (87) أيضاً، وبعد احتساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة في المجموعتين (الدنيا والعليا) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (الدنيا والعليا) للكشف على دلالة الفروق بين المجموعتين، وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة؛ لأن قيمتها التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (319) وكما واضح في الجدول رقم (2)

الجدول رقم (2)

القوة التمييزية لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

| الدلالة | القيمة التائية | | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | ارقام الفقرات |
|---------|----------------|----------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|
| | الجدولية | المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| 0.05 | | | | | | | |
| دالة | 1.96 | 2.591 | 1.219 | 3.51 | 1.239 | 3.02 | 1 |
| دالة | | 8.472 | 1.236 | 3.77 | 1.047 | 2.30 | 2 |
| دالة | | 4.881 | 1,065 | 3.87 | 0.917 | 3.14 | 3 |
| دالة | | 10.774 | 1.170 | 4.05 | .900 | 2.34 | 4 |
| دالة | | 10.064 | .824 | 4.17 | 1.139 | 2.66 | 5 |
| دالة | | 5.930 | 1.146 | 3.74 | 1.206 | 2.68 | 6 |
| دالة | | 8.634 | 1.017 | 4.01 | 1.237 | 2.53 | 7 |
| دالة | | 7.103 | 1.156 | 3.89 | 1.234 | 2.60 | 8 |
| دالة | | 6.127 | 1.238 | 4.05 | 1.109 | 2.95 | 9 |
| دالة | | 7.801 | 1.087 | 4.07 | 1.330 | 2.63 | 10 |



| | | | | | | |
|------|--------|-------|------|-------|------|----|
| دالة | 8.307 | .931 | 4.38 | 1.072 | 3.11 | 11 |
| دالة | 7.377 | 1.000 | 4.10 | 1.247 | 2.84 | 12 |
| دالة | 14.805 | .774 | 4.45 | 1.058 | 2.37 | 13 |
| دالة | 19.051 | .566 | 4.55 | .834 | 2.49 | 14 |
| دالة | 8.451 | 1.027 | 3.61 | 1.149 | 2.21 | 15 |
| دالة | 10.883 | 1.029 | 4.18 | 1.181 | 2.36 | 16 |
| دالة | 12.974 | .797 | 4.31 | 1.065 | 2.46 | 17 |
| دالة | 9.246 | .734 | 4.14 | .957 | 2.94 | 18 |
| دالة | 15.316 | .739 | 3.99 | .860 | 2.13 | 19 |
| دالة | 7.122 | 1.010 | 3.52 | .926 | 2.47 | 20 |
| دالة | 9.159 | 1.122 | 3.86 | 1.210 | 2.24 | 21 |
| دالة | 7.785 | .988 | 3.98 | 1.335 | 2.57 | 22 |
| دالة | 6.066 | 1.185 | 3.78 | 1.034 | 2.76 | 23 |
| دالة | 8.671 | .891 | 3.79 | 1.044 | 2.52 | 24 |
| دالة | 8.909 | 1.162 | 3.90 | 1.101 | 2.37 | 25 |
| دالة | 6.925 | .729 | 4.48 | 1.313 | 3.37 | 26 |
| دالة | 10.406 | .918 | 4.17 | 1.072 | 2.60 | 27 |
| دالة | 10.814 | .769 | 4.22 | 1.144 | 2.62 | 28 |
| دالة | 11.979 | .673 | 4.26 | 1.170 | 2.53 | 29 |
| دالة | 10.758 | 1.076 | 3.66 | .934 | 2.01 | 30 |
| دالة | 12.671 | .725 | 4.43 | 1.062 | 2.68 | 31 |
| دالة | 7.836 | 1.184 | 3.69 | 1.215 | 2.26 | 32 |
| دالة | 11.658 | 1.199 | 3.48 | .681 | 1.76 | 33 |
| دالة | 2.694 | 1.702 | 3.32 | 1.313 | 2.70 | 34 |
| دالة | 10.712 | .795 | 3.83 | 1.105 | 2.26 | 35 |
| دالة | 8.668 | 1.140 | 3.80 | .912 | 2.45 | 36 |
| دالة | 6.917 | 1.019 | 3.72 | 1.188 | 2.56 | 37 |



| | | | | | | |
|------|-------|-------|------|-------|------|----|
| دالة | 7.494 | 1.120 | 4.05 | 1.186 | 2.74 | 38 |
| دالة | 9.433 | 1.032 | 3.87 | 1.089 | 2.36 | 39 |
| دالة | 6.205 | 1.316 | 3.60 | 1.066 | 2.47 | 40 |
| دالة | 5.130 | 1.169 | 3.54 | 1.253 | 2.60 | 41 |

ثانياً/ معاملات الاتساق الداخلي:

يتم استخراج معاملات الاتساق الداخلي للفقرات من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، والارتباط بين درجات الفقرات ودرجة المجال الذي تنتمي إليه باستعمال معاملات ارتباط بيرسون، وكما موضح في جدول (3) فإن جميع الفقرات كانت دالة كونها أعلى من قيمة بيرسون الجدولية البالغة (0.11) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (319).

جدول رقم (3)

| المجال | رقم الفقرة | ارتباط الفقرة والدرجة الكلية للمقياس | ارتباط الفقرة والدرجة الكلية للمجال | الدالة | المجال | رقم الفقرة | ارتباط الفقرة والدرجة الكلية للمقياس | ارتباط الفقرة والدرجة الكلية للمجال | الدالة |
|------------------------------|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------|---|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------|
| الوعي بالاستجابات الانفعالية | 3 | 0.246** | 0.458** | دالة | التحكم في الانفعالات | 8 | 0.391** | 0.529** | دالة |
| | 5 | 0.608** | 0.681** | دالة | | 9 | 0.356** | 0.569** | دالة |
| | 6 | 0.370** | 0.784** | دالة | | 12 | 0.466** | 0.435** | دالة |
| | 15 | 0.449** | 0.693** | دالة | | 18 | 0.545** | 0.579** | دالة |
| | 16 | 0.579** | 0.610** | دالة | | 26 | 0.587** | 0.547** | دالة |
| | 23 | 0.452** | 0.564** | دالة | | 27 | 0.585** | 0.523** | دالة |
| | 34 | 0.229** | 0.460** | دالة | | 28 | 0.527** | 0.648** | دالة |
| | 35 | 0.435** | 0.572** | دالة | | 31 | 0.547** | 0.670** | دالة |
| | 1 | 0.279** | 0.397** | دالة | | 32 | 0.439** | 0.581** | دالة |
| | 2 | 0.452** | 0.531** | دالة | | 33 | 0.418** | 0.455** | دالة |
| قبول الاستجابات الانفعالية | 4 | 0.613** | 0.648** | دالة | صعوبات الانخراط في السلوك بانفعالات سلبية الموجه نحو هدف عند المرور | 10 | 0.494** | 0.672** | دالة |
| | 7 | 0.485** | 0.576** | دالة | | 11 | 0.514** | 0.690** | دالة |
| | 17 | 0.624** | 0.733** | دالة | | 29 | 0.630** | 0.735** | دالة |
| | 24 | 0.470** | 0.561** | دالة | | 37 | 0.480** | 0.533** | دالة |
| | 25 | 0.405** | 0.465** | دالة | | 38 | 0.546** | 0.793** | دالة |
| | 36 | 0.478** | 0.588* | دالة | | 40 | 0.353** | 0.483** | دالة |
| | 13 | 0.678** | 0.731** | دالة | | 21 | 0.477** | 0.741** | دالة |



| | | | | | | | |
|------|---------|---------|----|------|---------|---------|----|
| دالة | 0.778** | 0.487** | 22 | دالة | 0.707** | 0.699** | 14 |
| دالة | 0.822** | 0.542** | 30 | دالة | 0.639** | 0.368** | 19 |
| دالة | 0.840** | 0.550** | 39 | دالة | 0.574** | 0.598** | 20 |

الخصائص السايكومترية للمقياس:

أولاً/ صدق المقياس (Validity Scale): يعد الصدق من أهم خصائص المقاييس والاختبارات النفسية ويتعلق صدق المقياس بالهدف الذي يبنى من أجله المقياس وبالقرار المتخذ استناداً إلى درجاته ودرجات المقياس للتوصل إلى استدلالات معينة (علام، 2000: 186).

- ولإجل التحقق من صحة إجراءات البحث قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:-

الصدق الظاهري: ويقصد به المظهر العام للمقياس، أو الاطار الخارجي له، ويشمل نوع المفردات وكيفية صياغتها ووضوحها ودرجة موضوعيتها (داود و عبد الرحمن، 1990: 120).

ويعد أحد مؤشرات صدق المحتوى؛ لذلك تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لفقرات المقياس بعرضه بصورته الأولية ملحق (1)، على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس ورياض الأطفال والقياس والتقويم لفحص الفقرات وتقدير صلاحيتها في قياس ما وضعت لأجله، وفي ضوء ملاحظات الخبراء استبعدت فقرتين من المقياس، واستبقت الفقرات الصالحة التي حصلت على نسبة (80%) فأكثر، مع التعديل على بعض الفقرات التي تحتاج إلى تعديل كما تم توضيحه مسبقاً.

ثانياً/ صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء من خلال إيجاد علاقة ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي دالة إحصائية؛ كونها أعلى من قيمة بيرسون الجدولية البالغة (0.11) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (319) كما موضح في جدول رقم (4).



جدول رقم (4)

| الاندماج في الخطط الإيجابية للتنظيم الانفعالي. | صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو هدف محدد | التحكم في الاندفاعات | قبول الاستجابات الانفعالية | الوعي لستجابات الانفعالية | التنظيم الذاتي الانفعالي | |
|--|--|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|
| 0.377** | 0.747** | 0.863** | 0.845** | 0.687** | 1 | التنظيم الذاتي الانفعالي |
| 0.377** | 0.303** | 0.409** | 0.618** | 1 | 0.687** | الوعي بالاستجابات الانفعالية |
| 0.440** | 0.498** | 0.727** | 1 | 0.618** | 0.845** | قبول الاستجابات الانفعالية |
| 0.512** | 0.608** | 1 | 0.727** | 0.409** | 0.863** | التحكم في الاندفاعات |
| 0.521** | 1 | 0.608** | 0.498** | 0.303** | 0.747** | صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو هدف محدد |
| 1 | 0.521** | 0.512** | 0.440** | 0.377** | 0.730** | الاندماج في الخطط الإيجابية للتنظيم الانفعالي. |

**دالة عند مستوى دلالة (0,01).

ثانياً / الثبات: يقصد بثبات المقياس أن يكون متنسقاً في تقدير العلاقة الحقيقية في السمة التي يقيسها ولا يظهر نتائج متناقضة عند تكرار استخدامه على الفرد نفسه ولعدة مرات (عودة وملكوي، 1992: 194).

وللتحقق من ثبات المقياس استعملت الباحثة معادلة الفايرونيباخ (Cronbach Alpha)، وبلغ معامل الثبات لمجال الوعي بالاستجابات الانفعالية (0.76.2)، أما مجال قبول الاستجابات الانفعالية (71.2)، مجال التحكم في الاندفاعات (80.3)، مجال صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو هدف محدد (78.4)، ومجال الاندماج في الخطط الإيجابية للتنظيم الانفعالي (86.4) وهي قيم جيدة وهذا يدل على تجانس المقياس وصلاحيته للتطبيق، وإنه بالإمكان الاعتماد على نتائجها والثوق بها.

الصورة النهائية للمقياس:

أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من خمس مجالات بواقع (41) فقرة وبيدائل خماسية هي

(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) وتأخذ أوزان (1,2,3,4,5) للفرات الايجابية و (1,2,3,4,5) للفرات السلبية، كما بلغت أعلى درجة للمقياس (205) وأقل درجة (41) بوسط فرضي (123) درجه وبذلك يكون المقياس جاهزاً للتطبيق الملحق (5).

أساليب المعالجة الإحصائية :

- لتحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات التي تم جمعها تم إستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتي يرمز لها بالرمز (SPSS)، تم استخراج مايلي:
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson's correlation).
- معامل الفايرونيباخ (Alpha Cronbach) .
- الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test).
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test).
- تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

التطبيق النهائي :

بعد إكمال إجراءات بناء المقياس، والتأكد أنه يتمتع بخصائص سايكومترية ، طبقت الباحثة المقياس الكترونياً على عينة التطبيق البالغة (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال.

عرض النتائج ومناقشتها

- 1- مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال.
- لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة كما موضح في الجدول رقم(5)

جدول رقم (5)

| العينة | المتوسط الحسابي | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | قيمة t عند مستوى الدلالة 0.05 | |
|--------|-----------------|--------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|
| | | | | القيمة المحسوبة | القيمة الجدولية |
| 200 | 125.48 | 123 | 14.94 | 2.341 | 1.96 |

نلاحظ من الجدول أعلاه أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (2.341) أعلى من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (199) وفقاً لذلك فإن معلمات رياض الأطفال لديهم تنظيم ذاتي للإنفعالتين وبمستوى متوسط؛ لأن المتوسط الحسابي البالغ (125.48) جاء قريباً من المتوسط الفرضي البالغ (123)، وتعزو الباحثة ذلك إلى الضغوط التي قد تواجهها معلمات الروضة في المواقف الحياتية بشكل عام يتطلب منهن إدارة الانفعالات وضبطها لتجنب فقدان السيطرة على الانفعالات وعدم توافرها مع المواقف

التربوية بشكل عام، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (محمد، 2020)، ودراسة (رسول، 2021).

2- الفروق في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي وفقاً للتخصص الدراسي. استعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق تبعاً للتخصص العلمي (رياض أطفال، تخصصات أخرى)، والجدول (6) يوضح ذلك:-

| التخصص | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية المحسوبة | القيمة الجدولية |
|-------------|-------|-----------------|-------------------|-------------------------|-----------------|
| رياض أطفال | 146 | 126.28 | 14.36 | 1.26 | 1.96 |
| تخصصات أخرى | 54 | 123.27 | 16.34 | | |

يتضح من نتائج الجدول (6) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (1.26) أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (198)، لذا لا يوجد فروق دالة احصائياً في التنظيم الذاتي الانفعالي يُعزى إلى التخصص الدراسي.

3- الفروق في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي وفقاً لسنوات الخدمة. استعملت الباحثة تحليل التباين الاحادي (One- Way Anova) لمعرفة دلالة الفروق في إجابات أفراد العينة تبعاً لسنوات الخدمة الجدول (7)، (8) يوضح ذلك:-

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

| سنوات الخدمة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|--------------|-------|-----------------|-------------------|
| 1-10 | 101 | 126.07 | 15.09 |
| 11-20 | 83 | 124.95 | 15.108 |
| 21-30 | 16 | 124.37 | 13.822 |
| المجموع | 200 | 125.48 | 14.94 |

جدول (8) الفروق تبعاً لسنوات الخدمة

| مصدر التباين | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة (0.05) |
|----------------|-------------|----------------|----------------|----------|----------------------|
| بين المجموعات | 27 | 78.95 | 39.47 | 0.175 | 2.65 |
| داخل المجموعات | 172 | 44372.92 | 225.24 | | |
| الكلي | 199 | 44451.87 | - | | |

يتضح من نتائج الجدول (10) أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (0.175) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.65) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (2-197) لذا لا توجد فروق دالة احصائية في التنظيم الذاتي الانفعالي تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.

4-الفروق في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي وفقاً للتحصيل الدراسي.
ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، والجدولين (9)، (10) يوضحان ذلك.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

| التحصيل الدراسي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-----------------|-------|-----------------|-------------------|
| دبلوم | 38 | 121.26 | 16.43 |
| بكالوريوس | 139 | 125.96 | 13.41 |
| شهادة عليا | 23 | 129.52 | 19.69 |
| المجموع | 200 | 125.48 | 14.41 |

جدول (10)

الفروق تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي

| مصدر التباين | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة (0.05) |
|----------------|-------------|----------------|----------------|----------|----------------------|
| بين المجموعات | 27 | 1083.02 | 921.897 | 2.46 | 2.65 |
| داخل المجموعات | 172 | 43368.84 | 422.879 | | |
| المجموع الكلي | 199 | 44451.87 | - | | |

يتضح من نتائج الجدول (8) أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (2.46) أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2.65) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (2-197) لذا لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.

الاستنتاجات:

- عينة البحث من معلمات رياض الأطفال لديهن تنظيم ذاتي لانفعالاتهن بمستوى متوسط.
- لا توجد فروق بين معلمات رياض الأطفال في مستوى تنظيمهن الذاتي لانفعالاتهن، وهذا يُعزى إلى التخصص (رياض أطفال، تخصصات أخرى)، أو إلى سنوات الخدمة، أو التحصيل الدراسي (دبلوم، بكالوريوس، شهادة عليا).

التوصيات: توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات في ضوء نتائج البحث وهي :

- تقديم برامج تدريبية وارشادية لمعلمات رياض الأطفال لخفض حدة التوتر والضغوط والانفعالات.
- توعية معلمات رياض الأطفال بأهمية تنظيم الانفعالات.
- عقد ورش عمل لتدريب معلمات رياض الأطفال على استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي.

المقترحات: تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية:

- دراسة مقارنة " مستوى التنظيم الذاتي الإنفعالي بين معلمات رياض الأطفال الحكومية والأهلية".
- أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتي الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال.
- التنظيم الذاتي الانفعالي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال.
- التنظيم الذاتي الانفعالي وعلاقته بالكفاية الذاتية لمعلمات رياض الأطفال.
- مستوى التنظيم الذاتي الانفعالي لدى مديرات ومشرفات رياض الأطفال.

المصادر:

- داوود، عزيز حنا وعبد الرحمن انور حسين (1990) :مناهج البحث التربوي ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر .
- رسول، لمياءسليم (2021) : "التنظيم الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الاطفال"مجلة نسق، عدد (29).
- الساعدي، سهام موهي وريوش (2019):التنظيم الانفعالي وعلاقته بالسرعة الادراكية لدى اطفال الروضة، مجلة كلية التربية الاساسية، عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي التاسع عشر، 296-320.
- سلوم، هناء عباس (2015): استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية في مدينة دمشق"، رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق.
- العاسمي، رياض وبدرية، علي(2018): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الاداب والعلوم الإنسانية المجلد(40) العدد (3).
- عبد الواحد ، إيمان عماد الدين (2024):خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق، مجلة بحوث الشرق الاوسط، العدد(102)، اغسطس 2024،(175-228).
- عبده، عبد الهادي السيد(2021) المعرفة بين الانفعال والاخلاق، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عبد عون، كلثوم و شعلان ، ايثار منتصر(2017) الاتزان الانفعالي لمعلمات الرياض وعلاقته بالقلق لدى طفل الروضة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (53) 2017، 369-394.
- علام ، صلاح الدين محمود(2000): القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عودة ، احمد سليمان و ملكاوي، فتحى حسن (1992) : اساسيات البحث العلمي ، ط2 ، مكتبة الكنانى ، اردب ، الاردن .
- العيثاوي ،امل داوود سليم (2001): الوظائف الارشادية لمعلمة الروضة من وجهة نظر المديرية الاب الام وعلاقتها بسنوات خدمتها في الروضة،جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات .
- محمد، داليا همام (2020) :التنظيم افنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الاطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية - جامعة اسيوط، العدد الثالث عشر.
- محمود، دعوة الحق محسن (2024): البنية العاملية لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام، مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة القاهرة ،المجلد الاول (العدد الثاني).



- النوح، مساعد بن عبد الله (2004): مبادئ البحث التربوي، ط، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان، الاردن .

المصادر الاجنبية :

-Beauregard, Mario & Le´ Vesque, Johanne and Bourgouin Pierre (2001) Neural Correlates of Conscious Self-Regulation of Emotion, The Journal of Neuroscience, Vol. 21 RC165 P.P.4-13.

-Berking, M.& Wupperman,P & Reichardt,A. Pejic,T.& Dippel ,A .: Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy 2008 Nov;46(11):1230-7.

- Ebel, R. L. (1972). Essentials of Education Measurement Prentice. 2 (ed.). New Jersey.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

-Gratz, K. L., Breetz, A., & Tull, M. T. (2010). The moderating role of borderline personality in the relationships between deliberate self-harm and emotionrelated factors. *Personality and Mental Health*, 4 (2), 96-107. doi:

<https://doi.org/10.1002/pmh.102>.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401 doi: 10.1177/2167702614536164.

-Mustayeva, G. Salaxiddinovna & Tulaboeva, G. Tulaboevna & Saydaliyeva, D. Zairjanovna & Kurbanova, M. Mamadjanovna, Emotional Self-Regulation of the Behavior of Pedagogical Workers in the System of Integrated (Inclusive) Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies, A Bi-Monthly, Peer Reviewed International Journal [17]* Volume 14 p.p.17-20, 2022.

ISSN NO: 2770-0003 [tps://zienjournals.com](https://zienjournals.com)

-Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional



disorders. *Am Psychol*, 64(2), 129-139. doi: 10.1037/a0013503.

-Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family *Handbook of emotion regulation, 2nd ed. (pp. 173-186). New York,*

NY, US: The Guilford Press.

-Steven k. Thompson, sampling, Wiley, New Jersey, America, Third Edition, 2012.

-Vukman, K. Bakracevic & Licardo, Marta How cognitive, metacognitive, motivational and emotional self-regulation influence school performance in adolescence and early adulthood, *Educational Studies*

Vol. 36, No. 3, July 2010, 259–26

-Wallace, N., (2014). The evaluation of emotion regulation in caregivers referred to a parent – training program, Master of science in psychology. the eberly college of arts and sciences at west Virginia university.

الملاحق

الملحق (1) اسماء الخبراء المحكمين

| ت | اسم الخبير | التخصص | مكان العمل |
|---|-------------------------------|------------------------|---|
| 1 | أ.د. الطاف ياسين خضير | علم النفس العام | كلية التربية للبنات / جامعة بغداد |
| 2 | أ.د. بشرى حسين علي | علوم نفسية وتربوية | كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية |
| 3 | أ.د. ميادة اسعد موسى | قياس وتقويم | كلية التربية للبنات / جامعة بغداد |
| 4 | أ.د. انوار فاضل عبد الوهاب | رياض اطفال | كلية التربية للبنات / جامعة بغداد |
| 5 | أ.د. الاء سعد عبد اللطيف | علوم نفسية و تربوية | وزارة التربية / الكلية التربوية المفتوحة |
| 6 | أ.م.د. رغد شكيب رشيد | رياض اطفال | كلية التربية للبنات / جامعة بغداد |
| 7 | أ.م.د. منى محمد سلوم | رياض اطفال | كلية التربية للبنات / جامعة بغداد |
| 8 | أ.م.د. خمائل مهدي صالح | قياس وتقويم | وزارة التربية / الكلية التربوية المفتوحة |

ملحق (2) مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي بصورته النهائية

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|----|---|--------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | أمتلك القدرة على التعامل مع انفعالاتي بشكل يتلاءم مع الموقف | | | | | |
| 2 | تذكر المواقف الانفعالية غير السارة أمر عادي بالنسبة لي. | | | | | |
| 3 | امتلك و عي كامل بانفعالاتي ومشاعري. | | | | | |
| 4 | يسهل عليّ التعبير عن انفعالاتي بطريقة إيجابية. | | | | | |
| 5 | أعتقد أنه من الطبيعي أن أتوتر عند تحمل مسؤولية أطفال الروضة في الرحلات والحفلات. | | | | | |
| 6 | أعتقد أنه ليس هناك شيء أفعله للتخلص من الانزعاج | | | | | |
| 7 | أحاول تجاهل الشعور بالانفعالات السلبية. | | | | | |
| 8 | أتمالك غضبي عندما أتعرض للإساءة. | | | | | |
| 9 | أخفي خوفاً عند تعرض الأطفال لخطر غير متوقع | | | | | |
| 10 | يصعب عليّ التركيز عندما أكون متوترة. | | | | | |
| 11 | أغضب كثيراً إذا قاطعني الأطفال عند تقديم الخبرة | | | | | |
| 12 | أتمكن من ضبط انفعالاتي في أثناء وجودي مع الأطفال في الروضة | | | | | |
| 13 | أغير ما أفكر فيه للتقليل من شعوري بالحزن أو الغضب | | | | | |
| 14 | أتجنب المواقف التي تثير انفعالي. | | | | | |
| 15 | أهتم بالتعبير عن انفعالاتي . | | | | | |
| 16 | أستجيب انفعالياً وفق الموقف الذي أعيشه | | | | | |
| 17 | الوم نفسي عندما أعبر عن انفعالاتي بشكل غير لائق. | | | | | |
| 18 | يتهمني البعض أن علاقتي مع الأطفال تمتاز بالقسوة والشدة . | | | | | |
| 19 | أتمالك غضبي عندما يحدث سوء فهم مع الآخرين حتى يتضح الموقف. | | | | | |
| 20 | أبحث عن الاعذار لتبرير الاساءة الموجهة لي من قبل الادارة أو زميلاتي المعلمات لتفادي شعوري بالغضب. | | | | | |
| 21 | أستذكر المواقف السارة مع الأطفال عند حدوث موقف يثير انفعالي. | | | | | |
| 22 | أفكر بالأشياء الإيجابية بدلاً من التفكير في المواقف المزعجة | | | | | |
| 23 | أستغرق وقتاً لمعرفة ما أشعر به بوضوح عندما ينتابني الانفعال. | | | | | |
| 24 | أضايق من انفعالاتي المبالغة. | | | | | |



| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | أتكيف مع انفعالاتي مهما كانت شدتها. | 25 |
| | | | | أخفي تعاطفي مع بكاء الاطفال في الروضة ايأ كان سبب البكاء. | 26 |
| | | | | أستطيع ضبط انفعالاتي في المواقف المحرجة. | 27 |
| | | | | أتوتر عند الاستماع لصرخات طفل مرعوب في الروضة. | 28 |
| | | | | أتحرك داخل الصف بكثرة بدون هدف عند شعوري بالانفعال والقلق. | 29 |
| | | | | أحاول إجراء تمارين التنفس (شهيق وزفير) عند شعوري بالغضب | 30 |
| | | | | أصرخ أمام أي شخص عندما أكون غاضبة. | 31 |
| | | | | أظهر غضبي عندما يحدث الأطفال ضوضاء الصف. | 32 |
| | | | | أتحمل النقاش والجدال المطول مع المسؤولين والمعلمات دون إظهار أي انفعال. | 33 |
| | | | | يصعب عليه معرفة السبب عندما أشعر بالضيق. | 34 |
| | | | | يصعب عليه وصف مشاعري عندما أكون متوترة. | 35 |
| | | | | يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتي الحقيقية. | 36 |
| | | | | تقل قدرتي على العمل عندما أكون منغلة. | 37 |
| | | | | أتضايق عندما أرى وجوه الأطفال غاضبة . | 38 |
| | | | | أقوم بأنشطة متنوعة لأبعد تفكيري عن الانفعالات السلبية. | 39 |
| | | | | تسبب لي انفعالاتي القاسية مشكلات في حياتي اليومية. | 40 |
| | | | | أتوتر عند رؤية الآخرين منغليين . | 41 |