

مستوى التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال

م. م. م. لمى لطيف يعكوب

مديرة تربية محافظة ديالى - ونزارة التربية

الكلمات المفتاحية: التوازن الانفعالي، معلمات رياض الأطفال، الصحة النفسية

الملخص:

يهدف البحث إلى الكشف عن مستوى التوازن الانفعالي (Emotional Differentiation Level) لدى معلمات رياض الأطفال، بوصفه أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر في كفاءة المعلمة الانفعالية والاجتماعية، وقدرتها على التعامل مع مواقف الضغط والتوتر المهني التي تصاحب بيئة العمل التربوي، خصوصاً في ظل ما شهدته بعض البيئات التعليمية من أزمات وصراعات مجتمعية. اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive-Correlational Method) لتحليل مستويات التوازن الانفعالي ضمن عينة من معلمات رياض الأطفال العاملات في المدارس الحكومية التابعة لتربية محافظة ديالى. ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة ببناء مقياس خاص للتوازن الانفعالي، تألف من (45) فقرة موزعة على أبعاد تمثل الجوانب الأساسية لهذه البنية النفسية، منها: وضوح المشاعر (Clarity of Emotions)، الاستقلال الانفعالي (Emotional Independence)، إدارة التوتر (Stress Regulation)، وضبط التفاعل مع الآخر (Interpersonal Emotional Control). وقد خضعت الأداة لاختبارات الصدق الظاهري والبنائي (Face & Construct Validity)، فضلاً عن حساب الثبات عبر معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة التجزئة النصفية (Split-Half Reliability)، وأظهرت نتائج التحليل تمتع المقياس بمستوى مقبول من الصدق والثبات. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود تفاوت في مستوى التوازن الانفعالي بين المعلمات مما يعكس تأثير الخبرة والتكوين الشخصي في تنمية هذه القدرة الانفعالية المهمة، مما يدعم فرضية أن التوازن الانفعالي يمثل آلية دفاع نفسي تمكن المعلمة من التكيف بشكل أفضل مع الضغوط المهنية.

وفي ضوء النتائج، توصي الباحثة بما يأتي:

- ضرورة إدماج برامج الإرشاد النفسي والتدريب الانفعالي ضمن برامج إعداد معلمات رياض الأطفال في كليات التربية.
- إقامة ورش تدريبية منتظمة لتعزيز مهارات التوازن الانفعالي لدى المعلمات، خصوصاً في التعامل مع الأطفال ذوي السلوكيات الصعبة.

- توفير بيئة عمل داعمة نفسيًا في الروضات، تقلل من مصادر التوتر وتساعد المعلمات على تحقيق التوازن النفسي المطلوب.
- تفعيل دور الإشراف التربوي لمتابعة الجوانب النفسية والانفعالية لدى المعلمات وتقديم الدعم المناسب.
- التعاون بين وزارات التربية والصحة والتعليم العالي لوضع آليات مستدامة تهدف إلى تنمية الصحة النفسية للعاملين في مجال الطفولة المبكرة.

الفصل الأول: أهمية البحث والحاجة إليه

أولاً: مشكلة البحث:

تؤدي معلمة رياض الأطفال دورًا أساسيًا في بناء الشخصية المتكاملة للطفل في سنواته المبكرة، حيث تشكل من خلال تفاعلها اليومي مع الأطفال نموذجًا سلوكيًا وانفعاليًا يؤثر في نموهم الاجتماعي والمعرفي والانفعالي. فهي المعنية بتوفير بيئة تعليمية آمنة ومحفزة، وتخطيط الأنشطة التربوية بما يتلاءم مع الخصائص النمائية للأطفال (أحمد، 2020، صفحة 92). ولتحقيق ذلك، تحتاج المعلمة إلى مهارات عالية في ضبط الانفعالات، وفهم أعمق لسيكولوجية الطفولة، إضافة إلى قدرتها على إدارة الضغوط المرتبطة بمهنة التعليم، والتي تزداد تعقيدًا في ظل التحديات المهنية والاجتماعية المعاصرة (القحطاني، 2022، صفحة 147).

ويعد التوازن الانفعالي من العوامل النفسية الحاسمة في جودة أداء المعلمة، حيث يؤثر بشكل مباشر في قدرتها على التفاعل الإيجابي مع الأطفال، واتخاذ قرارات تربوية مناسبة، وبناء علاقات مهنية مستقرة. وفي السياقات التعليمية التي تواجه ظروفًا استثنائية كالتغيرات الاجتماعية السريعة أو آثار النزاعات، مثل بعض مناطق العراق، تصبح الضغوط الانفعالية أكثر حدة، مما قد ينعكس على استقرار المعلمة النفسي والمهني. وتشير دراسات حديثة إلى أن غياب التوازن الانفعالي قد يؤدي إلى القلق والانفعال المفرط وصعوبة في التكيف، مما يؤثر سلبيًا على مناخ الروضة وعلى جودة التفاعل التربوي (Abdollahi، 2015، صفحة 64). من هنا تنبع مشكلة البحث الحالي، والتي تتمثل بمحاولة التعرف على مستوى التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال، من خلال الإجابة عن السؤال الآتي:

ما مستوى التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال؟

ثانيًا: أهمية البحث

تُعد التربية من الركائز الجوهرية في بناء الفرد والمجتمع، فهي الوسيلة التي تنقل من خلالها المعارف والقيم والخبرات من جيل إلى آخر، وتشكل بذلك الأداة الأساسية لإعداد الإنسان ليكون فاعلاً ومؤثرًا في محيطه الاجتماعي والثقافي. كما أن التربية لا تقتصر على الجانب المعرفي فحسب، بل تشمل النمو الشامل للإنسان في أبعاده المختلفة: العقلية، والوجدانية، والسلوكية، مما يجعلها عملية تنموية متكاملة تساهم في بناء الشخصية المتوازنة والمتكيفة مع معطيات الحياة (الزبد، 2019، صفحة 45). وتكتسب هذه العملية أهمية مضاعفة في المراحل العمرية الأولى، حيث تبلور البنية النفسية والمعرفية للأطفال، وتتكون لديهم اتجاهاتهم الأولية نحو الذات والآخرين، الأمر الذي يتطلب عناية خاصة بجودة التربية في هذه المرحلة، إذ إن ما يُزرع في السنوات المبكرة يصعب تغييره لاحقًا (أسعد، 2021، صفحة 71).

وفي هذا السياق، تمثل المعلمة العامل الحاسم في نجاح العملية التربوية، ولا سيما في مرحلة رياض الأطفال، التي تتطلب خصوصية عالية في التعامل. ومن هنا تبرز أهمية الحالة النفسية للمعلم بوصفها أحد المحددات الرئيسة لجودة الأداء المهني والتربوي، إذ إن المعلم الذي يتمتع بصحة نفسية مستقرة يكون أكثر قدرة على التواصل الفعال، والتحكم الانفعالي، وإدارة البيئة الصفية بشكل إيجابي. كما أن حالته النفسية تنعكس على أساليب تعامله مع الأطفال، ومدى تحفيزهم، ومساعدتهم على النمو في أجواء مشجعة وآمنة (حسين، 2020، صفحة 89). في المقابل، فإن الضغوط اليومية والتحديات المهنية التي يتعرض لها المعلمون، قد تؤدي إلى تدهور في الحالة النفسية، إذا لم يتم التعامل معها بوعي ومهنية، وهو ما يؤثر سلباً على جودة العملية التعليمية ويضعف من فعالية المعلم في تحقيق الأهداف التربوية (الرحمن، 2018، صفحة 112).

وفي ضوء ذلك، يبرز التوازن الانفعالي كأحد أهم المتغيرات النفسية التي ينبغي أن يتحلى بها المعلم، وبخاصة معلمات رياض الأطفال، لما لطبيعة المرحلة من خصوصية تتطلب مهارات عالية في ضبط الذات وإدارة الانفعالات. فالمعلمة المتزنة انفعالياً تكون أكثر قدرة على التعامل مع سلوكيات الأطفال المتغيرة، وتوفير بيئة صفية داعمة وآمنة، مما يعزز الشعور بالطمأنينة لدى الطفل ويسهم في نموه النفسي والاجتماعي بصورة سليمة (عبدالله، 2022، صفحة 67). أما في حال غياب هذا التوازن، فإن ردود الفعل الانفعالية غير الملائمة من المعلمة، كالصرخ أو الغضب، قد تؤدي إلى تهديد الشعور بالأمان لدى الطفل، وتضعف من تفاعله مع الأنشطة التعليمية، وهو ما ينعكس سلباً على فاعلية التعلم. ومن هنا تأتي أهمية تنمية مهارات التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال بوصفه مطلباً مهنيًا ونفسيًا لا غنى عنه (السرحاني، 2021، صفحة 134).

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على (مستوى التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال).

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالآتي :

- الحدود البشرية : معلمات رياض الأطفال ممن هن على الملاك الدائم في الروضات الحكومية في مركز محافظة ديالى .
- الحدود المكانية: الروضات الحكومية الصباحية الواقعة ضمن مركز مديرية تربية ديالى .
- الحدود الزمنية : العام الدراسي 2024-2025.
- الحدود المعرفية: التوازن الانفعالي.
- خامساً: تحديد المصطلحات.
- أولاً: التوازن الانفعالي: عرفه كل من :

• (Salovey & Mayer, 1990) بأنه: "القدرة على مراقبة، تقييم، وتنظيم المشاعر الخاصة

بالذات والآخرين، بحيث يتم تحقيق استقرار انفعالي يساعد الفرد على التعامل

بفعالية مع الضغوط والمواقف المختلفة" (Salovey, 1990, p. 189)

• (Larsen, 2000) بأنه: "القدرة على تحقيق استقرار عاطفي مستمر من خلال السيطرة على ردود الفعل الانفعالية والاحتفاظ بهدوء النفس في مواجهة الضغوط أو التحديات، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة" (Larsen, 2000, p. 112).

• (Gross, 2015) بأنه: "قدرة الفرد على الحفاظ على حالة عاطفية مستقرة رغم التعرض للضغوط أو المواقف الصعبة، ويتضمن ذلك التعرف على العواطف وفهمها وتنظيمها بشكل فعال للاستجابة للأحداث بهدوء ورزانة، يساهم هذا التوازن بشكل كبير في الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع الحياة اليومية" (Gross, 2015, p. 48).

وتعرف الباحثة التوازن الانفعالي نظرياً بأنه:

وتعرف الباحثة التوازن الانفعالي بأنه: "القدرة التي يمتلكها الفرد على التحكم في مشاعره وتنظيمها بطريقة تساعده على المحافظة على حالة نفسية مستقرة، مما يمكنه من التعامل بفعالية مع المواقف الضاغطة دون أن تؤثر هذه المواقف سلباً على أدائه وسلوكه"، ويقاس ذلك من خلال مدى استقراره الانفعالي والتحكم في ردود أفعاله تجاه المواقف المختلفة داخل بيئة الدراسة أو الحياة اليومية.

وتعرف الباحثة التوازن الانفعالي اجرائياً بأنه:

"الدرجة التي تحصل عليها عينة البحث (معلمات رياض الاطفال) على مقياس التوازن الانفعالي المعد لأغراض هذه الدراسة".

ثانياً – معلمات رياض الاطفال : عرفهن كل من:

• (Bredekamp & Copple, 1997) بأنها "المسؤولة عن توفير بيئة تعليمية آمنة ومحفزة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، تركز على تنمية مهاراتهم الاجتماعية، العاطفية، والمعرفية من خلال أنشطة منظمة ومتنوعة تلائم نمو الطفل" (Bredekamp, 1997, p. 12).

• (Morrison, 2009) بأنها "المربية التي تقوم بتوجيه ورعاية الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، بهدف تنمية مهاراتهم الأساسية والقدرات العقلية والحركية والاجتماعية، باستخدام أساليب تربوية تناسب مراحل نموهم المختلفة" (Morrison, 2009, p. 15).

الفصل الثاني: إطار نظري والدراسات سابقة

المحور الأول: إطار نظري

أولاً: التوازن الانفعالي

مفهوم التوازن الانفعالي

يُعد التوازن الانفعالي من المهارات النفسية الأساسية التي تُمكن الفرد من تنظيم انفعالاته والتحكم بها بطريقة واعية، من خلال توظيف استراتيجيات عقلية مثل التأمل، والتركيز الذهني، وضبط النفس. ويسهم هذا التنظيم في تحسين قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة، ويمنحه هدوءاً داخلياً يُعزز من كفاءته في اتخاذ قرارات عقلانية حتى في أشد الحالات إثارة للانفعال (بوبر، 2017، صفحة 47). كما يُعد التوازن الانفعالي متطلباً رئيساً للصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، إذ يتيح للفرد التعبير عن مشاعره بأسلوب متزن، بعيداً عن الإفراط أو

الكبت، ويمكنه من التكيف مع ضغوط الحياة وتحدياتها. وتساعد هذه القدرة في بناء علاقات إيجابية قائمة على الفهم والاحترام، كما تسهم في تنمية مشاعر الرضا الذاتي وتعزيز الانضباط الشخصي (المستمر، 2019). وقد أشارت نتائج الدراسات المعاصرة إلى فعالية البرامج النفسية القائمة على تنمية مهارات التعاطف واليقظة الذهنية في تحسين مستوى التوازن الانفعالي لدى الأفراد. وتُعد برامج "تنمية التوازن الانفعالي" مثلاً على ذلك، حيث أظهرت قدرتها على تقليل الانفعالات السلبية ورفع مستوى المرونة النفسية، لا سيما لدى فئات تعاني من ضغوط مستمرة كالعاملين في مجالات الرعاية (Romano, 2017, p. 102).

وفي السياق نفسه، يؤكد باحثو علم النفس أن التوازن الانفعالي لا يعني غياب المشاعر أو تجاهلها، بل يُقصد به امتلاك القدرة على التعرف إلى الانفعالات وتقبلها دون أن تتحكم بالسلوك أو تؤدي إلى ردود فعل غير عقلانية. فالتوازن الحقيقي يكمن في منح المشاعر مساحة للظهور دون خضوع كامل لها، مما يحقق توازناً بين الشعور والفعل، ويدعم الاستجابة العقلانية الواعية (Anderson, 2014, p. 4).

مجالات التوازن الانفعالي

- التعرف والانتباه الانفعالي (Emotional Awareness and Attention): يشير هذا المجال إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم مشاعره وانفعالاته في اللحظة التي تحدث فيها، مع الانتباه للتغيرات الدقيقة في حالته النفسية. يُعتبر الوعي العاطفي خطوة أولى نحو التوازن الانفعالي، لأنه يسمح للفرد بالتعامل الواعي مع مشاعره دون إنكار أو تجاهل (Gross, 2015, p. 274).
 - تنظيم الانفعالات (Emotion Regulation): هو مجال رئيسي يختص بالقدرة على تعديل شدة أو نوعية الانفعالات بشكل مناسب، سواء عن طريق تقنيات مثل إعادة التقييم المعرفي (cognitive reappraisal)، أو كبح الانفعالات السلبية حينما تكون مضرّة، أو تعزيز المشاعر الإيجابية (Jennings, 2009, p. 350).
 - التحكم السلوكي في الاستجابات الانفعالية (Behavioral Control of Emotional Responses): يُعد هذا المجال الركيزة الإجرائية والمظهر الخارجي لمنظومة التوازن الانفعالي؛ إذ لا يقتصر على كبت الانفعال داخلياً، بل يتعلق بمدى قدرة الفرد على حكم وضبط التعبيرات السلوكية والفيزيولوجية المصاحبة للموقف المثير. ويتضمن ذلك تكييف لغة الجسد، والتحكم في نبرة الصوت ومعدل التدفق اللفظي، وكبح ردود الفعل الاندفاعية في المواقف الاجتماعية والمهنية.
- وتكمن أهمية هذا البُعد في تحويل الطاقة الانفعالية الحادة إلى استجابات عقلانية متزنة تتلاءم مع طبيعة الموقف وسياقه، مما يحمي الفرد من الوقوع في الأخطاء السلوكية الناتجة عن الغضب أو التوتر، ويعزز من كفاءة القيادة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين في البيئة العملية.
- "وينقسم هذا التحكم إلى مستويين: تحكم وقائي يسبق صدور السلوك عبر التهيئة النفسية، وتحكم إجرائي مترامن مع الموقف لضبط المظاهر الجسدية واللفظية للإحباط أو الغضب."
- التكيف النفسي والاجتماعي (Psychological and Social Adaptation): يشمل هذا المجال قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط الاجتماعية والبيئية المختلفة، واستخدام

مهارات التوازن الانفعالي في بناء علاقات صحية، والمرونة في مواجهة التحديات، ما يساهم في الصحة النفسية العامة والتوافق الاجتماعي (Salovey, 1990, p. 187).

النظريات التي فسرت التوازن الانفعالي

أولاً: نظرية هانز إيزنك في الشخصية

يُعتبر هانز إيزنك من أبرز علماء النفس الذين قدموا تصنيفاً علمياً لأبعاد الشخصية الإنسانية، حيث بين أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الانبساط مقابل الانطواء، والتوازن الانفعالي مقابل العصبية، والذهنية. (Eysenck, 1967, p. 45) أجرى إيزنك تجارب متعددة، منها تطبيق اختبارات شخصية على عينات من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين 20 و25 سنة، بهدف قياس هذه الأبعاد وتحديد أنماط الشخصية المختلفة (Eysenck H. J., 1985, p. 120). يرى إيزنك أن سمة التوازن الانفعالي تعد ركيزة أساسية في بنية الشخصية، إذ إن الأفراد الذين يتمتعون باتزان انفعالي مرتفع يستجيبون للمواقف والضغوط بأسلوب مرن وهادئ، دون اندفاع أو مبالغة في رد الفعل. كما يتصف سلوكهم بالتوافق مع البيئة الاجتماعية والمادية، مما يمكنهم من تحقيق أهدافهم الشخصية بسهولة ويجعلهم يشعرون بالرضا النفسي (H. J., 1991, p. 775). أما الأفراد الذين يعانون من ضعف التوازن الانفعالي (عصبية عالية)، فهم يواجهون صعوبات في ضبط انفعالاتهم، ويميلون إلى القلق والاكتئاب، كما يعانون من قصور في التعبير عن مشاعرهم والتعاطف مع الآخرين، ويميلون إلى الانعزال الاجتماعي (Matthews, 2003, p. 98).

ثانياً: نظرية ريهارد كاتل في التوازن الانفعالي

يرى ريهارد كاتل أن سمة التوازن الانفعالي تمثل بُعداً نفسياً يقع على طيف مستمر يمتد بين طرفين متقابلين، أحدهما يتمثل في التوازن الانفعالي الكامل، والآخر العصبية أو الاضطراب النفسي (Eysenck H. J., 1985, p. 40). هذا البُعد النفسي يؤثر تأثيراً كبيراً على المزاج العام للفرد، حيث يلعب دوراً محورياً في تحديد الأسلوب العام للفرد في حياته اليومية وطريقة تعامله مع المواقف المختلفة. ويؤكد كاتل أن التوازن الانفعالي لا يقتصر فقط على الشعور بالراحة النفسية، بل يمتد ليشمل قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط البيئية والاجتماعية، مما يجعل الأفراد ذوي التوازن الانفعالي العالي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية بنجاح (Brackett, 2011, p. 40). في المقابل، يشير كاتل إلى أن الفرد الذي يعاني من ضعف في التوازن الانفعالي، أي الذي يميل أكثر نحو العصبية، يتميز بسلوكيات مثل الشك المستمر، والقلق المزمن، والتوتر المتكرر. هذا يجعل هؤلاء الأفراد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة مثل الاكتئاب والاضطرابات العصبية، وهو ما يؤثر سلباً على نوعية حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، علاوة على ذلك، يربط كاتل بين التوازن الانفعالي والكفاءة الشخصية، حيث يلاحظ وجود علاقة إيجابية بينهما؛ فكلما زادت درجة التوازن الانفعالي زادت قدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية والضغوط المختلفة، كما يكون أكثر قدرة على الشعور بمشاعر الذنب بشكل متوازن، الأمر الذي يساعده على التصرف بمسؤولية وتحمل تبعات أفعاله.

ثالثاً - نظرية العوامل الخمسة الكبرى (Big Five Personality Theory)

تُعد نظرية العوامل الخمسة الكبرى من أكثر النظريات شمولاً وحدانية في تفسير الشخصية البشرية، حيث تُقسم الشخصية إلى خمسة أبعاد رئيسية، منها بعد العصابية (Neuroticism) الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم التوازن الانفعالي. يشير الباحثان ماكراي وكوستا إلى أن العصابية تعبر عن مدى ميل الفرد إلى الشعور بالمشاعر السلبية مثل القلق، التوتر، والاكتئاب، وأن التوازن الانفعالي يُفهم في هذه النظرية كالعكس الكامل للعصابية، حيث أن الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في العصابية يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في انفعالاتهم والاستجابة بمرونة للمواقف الحياتية المختلف. (الرحمن، 2018، صفحة 59) وترى النظرية أن العصابية تؤثر بشكل مباشر على جودة الصحة النفسية للفرد وعلى أدائه في مجالات الحياة المختلفة، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والمهنية (Salovey, 1990, p. 115) وبذلك، توفر نظرية العوامل الخمسة إطاراً متكاملًا لفهم التوازن الانفعالي كجزء من بنية الشخصية، مع إمكانية تطبيقاتها الواسعة في مجالات التربية وعلم النفس الإكلينيكي والتنظيمي.

المحور الثاني: دراسات سابقة: دراسات تناولت التوازن الانفعالي

1. دراسة (Raieb, Halaimi, & Benkhira, 2024)

عنوان الدراسة: "التوازن الانفعالي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى الطلاب المتميزين وأقرانهم في المرحلة الثانوية".

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التوازن الانفعالي والتكيف الأكاديمي لدى الطلاب المتميزين وأقرانهم في المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 149 طالبًا وطالبة (37 ذكور، 112 إناث) في المرحلة الثانوية بمدينة العبادية، ولاية عين الدفلى، الجزائر.

المنهج والأدوات: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، مع تطبيق مقياسين: مقياس التوازن الانفعالي ومقياس التكيف الأكاديمي

النتائج: أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التوازن الانفعالي والتكيف الأكاديمي، مع تفاوت في درجات التوازن الانفعالي بين الطلاب المتميزين وأقرانهم.

التوصيات: أوصت الدراسة بضرورة تعزيز التوازن الانفعالي لدى الطلاب من خلال برامج تدريبية تهدف إلى تحسين التكيف الأكاديمي لديهم.

2. دراسة (Romano et al., 2025)

عنوان الدراسة: "تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعالات على رفاهية المعلمين والمشاعر الإيجابية"

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تحليل تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعالات على رفاهية المعلمين والمشاعر الإيجابية، من خلال مراجعة شاملة وتحليل تلوي للأدبيات المتاحة.

عينة الدراسة: تم تحليل 12 دراسة منشورة، شملت معلمين من مختلف السياقات التعليمية والثقافية.

المنهج والأدوات: استخدمت الدراسة المنهج التحليلي، حيث تم جمع البيانات من قواعد بيانات متعددة مثل WOS و EBSCO و STOR و ProQuest، بالإضافة إلى قواعد بيانات صينية مثل CNKI و WEIPU. تم استخدام معايير PRISMA لاختيار الدراسات المناسبة وتحليل البيانات.

النتائج: أظهرت النتائج أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات، خاصةً "التمثيل العاطفي العميق (Deep Acting)"، له تأثير إيجابي كبير على رفاهية المعلمين والمشاعر الإيجابية. بالمقابل، كانت استراتيجيات "التمثيل العاطفي السطحي (Surface Acting)" مرتبطة بنتائج مختلطة، حيث كانت مفيدة في بعض الحالات ولكنها عمومًا لم تدعم الممارسات التعليمية الفعالة. التوصيات: أوصت الدراسة بتطوير برامج تدريبية للمعلمين تركز على استراتيجيات تنظيم الانفعالات، خاصةً التمثيل العاطفي العميق، لتعزيز رفاهيتهم وتحسين جودة التعليم.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة

- تحديد الأبعاد النفسية ذات العلاقة: ساعدت الدراسات السابقة في الكشف عن الأبعاد النفسية المرتبطة بالتوازن الانفعالي مما يوفر خلفية علمية غنية يمكن البناء عليها في الدراسة الحالية.
- تحليل أثر البيئة التربوية: بينت بعض الدراسات كيف تؤثر بيئة العمل في رياض الأطفال على مستوى التوازن الانفعالي لدى المعلمين، مما يدعم أهمية مراعاة السياق المؤسسي والضغوط اليومية في تفسير النتائج.
- توجيه بناء أداة الدراسة: ساهمت الدراسات السابقة في التعرف على مقاييس وأدوات متنوعة لقياس التوازن الانفعالي، مما ساعد في صياغة أداة أكثر دقة وتلائمًا مع طبيعة معلمين رياض الأطفال.
- تفسير الفروق بين الأفراد: وقّرت الدراسات السابقة مؤشرات مهمة حول الفروق في التوازن الانفعالي تبعًا لمتغيرات مثل العمر، عدد سنوات الخبرة، ومستوى التحصيل الأكاديمي، وهو ما يمكن أخذه في الاعتبار في الدراسة الحالية أيضًا.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث: (Research Methodology)

يتناول هذا الفصل منهج البحث (Research Methodology) والخطوات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة، والتي تشمل تحديد نوع المنهج، وتحديد مجتمع البحث (Target Population) والعينة (Sample)، بالإضافة إلى تفصيل مراحل إعداد أداة البحث (Research Instrument) المتمثلة في مقياس التوازن الانفعالي (Emotional Balance Scale)، بدءًا من اختيار فقرات المقياس، مرورًا بعمليات التحقق من صلاحية الأداة من حيث الصدق (Validity) والثبات (Reliability)، وصولًا إلى استخدام الأساليب الإحصائية (Statistical Methods) المناسبة لتحليل البيانات.

نظرًا لأن الهدف من هذه الدراسة هو استكشاف مستوى التوازن الانفعالي (Emotional Balance) لدى معلمين رياض الأطفال، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي (Correlational Descriptive Method) بوصفه الإطار المنهجي للدراسة، لما له من ملاءمة لطبيعة هذا النوع من الأبحاث. إذ يركز هذا المنهج على فحص العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وفي حال وجود علاقة ارتباطية (Correlation)، يتم تحليل اتجاهها - سواء كانت موجبة (Positive) أو سالبة (Negative) - بالإضافة إلى تحديد مدى قوتها.

ثانياً: مجتمع البحث (Target Population)

يشير مجتمع البحث (Target Population) إلى المجموعة الشاملة التي يهدف الباحث إلى تعميم نتائج دراسته عليها، وذلك بما يتصل بمشكلة البحث المطروحة، وقد يواجه الباحث تحديات في تحديد هذا المجتمع، تختلف تبعاً لطبيعة المشكلة وأهداف الدراسة، إضافةً إلى عوامل أخرى مثل حجم المجتمع وعدد أفراده، أو امتدادهم الجغرافي. وفي ضوء ذلك، تم تحديد مجتمع الدراسة الحالي ليشمل معلمات رياض الأطفال (Kindergarten Teachers) في مديرية تربية محافظة ديالى، والبالغ عددهن (320) معلمة خلال العام الدراسي (2024-2025)، كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1)

ت	القضاء	عدد المعلمات	عدد الرياض
1	بعقوبة	127	11
2	خانقين	49	7
3	المقدادية	34	3
4	الخالص	73	8
5	كفري	17	2
6	بلدروز	20	2
	المجموع	320	33

ثالثاً: عينة البحث (Research Sample)

تُعرف عينة البحث بأنها جزء ممثل (Representative Subset) من مجتمع الدراسة، يتم اختياره بطريقة منهجية بهدف تعميم نتائج البحث على المجتمع ككل. كما تُعد العينة وحدة جزئية يتم اختيارها باستخدام أساليب مختلفة من أساليب المعاينة (Sampling Techniques)، بما يضمن تمثيل خصائص المجتمع الأصلي بصورة دقيقة وشاملة. ولتحقيق أهداف البحث المتعلقة باستقصاء متغير الدراسة (Study Variable) المتمثل في "مستوى التوازن الانفعالي" لدى معلمات رياض الأطفال، قامت الباحثة باختيار العينة وفق الآتي:

رابعاً: عينة التطبيق الاستطلاعي (Pilot Study Sample)

سعت الباحثة إلى إجراء تطبيق استطلاعي (Pilot Testing) بغرض التحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس، وصياغة فقراته وخيارات الإجابة، إضافة إلى الكشف عن الفقرات الغامضة أو غير المفهومة من قبل أفراد العينة، والعمل على تعديلها إن لزم الأمر، فضلاً عن تقدير الوقت اللازم للإجابة على المقياس. ولتحقيق هذه الأهداف، قامت الباحثة بتطبيق الأداة على عينة بلغت (10) معلمات، تم اختيارهن باستخدام الأسلوب العشوائي البسيط (Simple Random Sampling) من عدد من روضات تربية محافظة ديالى، مع التأكيد على أن هذه الروضات تختلف عن تلك التي استُخلصت منها عينة البناء (Construction Sample). وقد أظهرت نتائج هذا

التطبيق الأولي أن تعليمات وفقرات المقياس كانت مفهومة وواضحة، وأن الزمن المستغرق للإجابة تراوح ما بين (12-15) دقيقة.

خامساً: عينة البناء (Statistical Analysis Sample)

يُعرف التحليل الإحصائي (Statistical Analysis) بأنه العملية التي يتم من خلالها تنظيم البيانات المجمعة ومعالجتها، لاستخلاص معلومات علمية مفيدة تُسهم في تفسير النتائج وتدعيم أهداف البحث. وبناءً على ذلك، اختارت الباحثة عينة التحليل الإحصائي من المجتمع الأصلي (Original Population) المتمثل في روضات محافظة ديالى، وذلك استناداً إلى كتاب تسهيل المهمة الصادر عن المديرية العامة للتربية في المحافظة. وقد بلغ حجم العينة (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال في المدارس الحكومية، أي ما يعادل نحو 63% من المجتمع الأصلي. وتجدر الإشارة إلى أن الباحث (نانلي) قد أشار إلى أن الحد الأدنى المقبول لحجم عينة التحليل الإحصائي ينبغي ألا يقل عن خمسة أفراد لكل فقرة (1:5 ratio)، مما يعني أن العدد المناسب يتم تحديده وفق المعادلة الآتية:

$$\text{عدد أفراد العينة} = \text{عدد فقرات المقياس} \times 5$$

وبناءً على ذلك، فقد تم تحديد عينة التحليل الإحصائي بواقع (200) معلمة، تم اختيارهن باستخدام الأسلوب الطبقي العشوائي (Stratified Random Sampling) من داخل مجتمع الدراسة، كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

عدد المعلمات	اسم الروضة	روضات مديرية تربية ديالى
24	روضة اطفال الرحيق	
13	روضة اطفال الانعام	
16	روضة اطفال الحنان	
3	روضة اطفال الشذى	
11	روضة اطفال النرجس	
8	روضة اطفال الزنابق	
11	روضة اطفال الياسمين	
4	روضة اطفال الرياحين	
11	روضة اطفال العطور	
9	روضة اطفال الاربج	
4	روضة اطفال المهج	
8	روضة اطفال الورود	
4	روضة اطفال البسمة	
11	روضة اطفال المنصورية	
16	روضة اطفال النشئ الجديد	
6	روضة اطفال القرنفل	

2	روضة اطفال بني سعد
16	روضة اطفال السبطين
13	روضة اطفال كردستان
2	روضة اطفال الزهور
3	روضة اطفال الشهد
5	روضة اطفال الاسراء النموذجية
200	المجموع

سادسًا: عينة التطبيق النهائي (Final Application Sample)

تم تنفيذ التطبيق النهائي لأداة البحث على عينة التحليل الإحصائي نفسها (Statistical Analysis Sample)، والتي بلغ عدد أفرادها (200) معلمة من معلمات رياض الأطفال في مديرية تربية محافظة ديالى. وقد ارتأت الباحثة اعتماد هذه العينة نظرًا لصغر حجم مجتمع البحث، الأمر الذي يصعب تقسيمه إلى عينتين كبيرتين مستقلتين. كما أن نتائج التحليل الإحصائي أظهرت أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائيًا ولم تُستبعد أي منها، مما يعزز صلاحية استخدام نفس العينة في التطبيق النهائي. ويوضح الجدول (2) تفاصيل توزيع العينة.

سابعًا: أداة البحث (Research Instrument)

نظرًا لأن الهدف الرئيس من الدراسة هو الكشف عن مستوى التوازن الانفعالي (Emotional Balance) لدى معلمات رياض الأطفال، فقد تطلب ذلك تطوير أداة تتمتع بالخصائص السيكومترية (Psychometric Properties) المناسبة، لضمان صدق النتائج وموضوعيتها، وتمثل هذه الأداة في مقياس صُمم خصيصًا لهذا الغرض.

مبررات إعداد المقياس (Rationale for Scale Development)

المبررات التي دفعت الباحثة إلى إعداد هذا المقياس هي:

- تزايد التحديات المهنية والضغوط النفسية التي تواجهها معلمات رياض الأطفال نتيجة التحولات التربوية المتسارعة، وارتفاع متطلبات البيئة التعليمية، يفرض ضرورة امتلاكهن مستوى مرتفعًا من التوازن الانفعالي لضمان أداء تربوي فعّال ومستقر.
- قلة الأدوات المقننة محليًا لقياس التوازن الانفعالي لدى فئة معلمات رياض الأطفال في البيئة العراقية، دفع الباحثة إلى تصميم أداة تلائم الخصائص الثقافية والاجتماعية والتربوية لهذه الفئة، وتندرج مع أهداف الدراسة الحالية.
- إن تطوير مقياس خاص بالتوازن الانفعالي يساهم في توفير أداة علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها في التشخيص والتقييم، ويفتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات لاحقة تناول هذا البعد الانفعالي في الميدان التربوي العراقي.
- إعداد هذا المقياس أتاح للباحثة فرصة تطبيق المهارات البحثية المتقدمة، لا سيما في مجال بناء الأدوات وتقنيها، واستخدام الإجراءات الإحصائية المتعلقة بحساب الصدق والثبات، مما عزز من القيمة المنهجية للدراسة وأكسبها طابعًا تطبيقيًا.

إجراءات بناء مقياس التوازن الانفعالي:

أ.تحديد مفهوم التوازن الانفعالي:

يمكن تحديد المنطلقات التي اعتمدها الباحثة في بناء المقياس بما يأتي:
اعتمادها على تعريف (Gross,2015) والذي يشير الى ان التوازن الانفعالي بأنه: " قدرة الفرد على الحفاظ على حالة عاطفية مستقرة رغم التعرض للضغوط أو المواقف الصعبة، ويتضمن ذلك التعرف على العواطف وفهمها وتنظيمها بشكل فعال للاستجابة للأحداث بهدوء ورزانة، يساهم هذا التوازن بشكل كبير في الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع الحياة اليومية (Gross, 2015, p. 48).

ب.تحديد أبعاد المقياس:

من خلال قراءة مفهوم التوازن الانفعالي ومراجعته تم حصر أبعاده في ضوء النظرية والتي تتلائم (ومعلمات رياض الاطفال) بأبعاد اربعة وهي: (التعرف والانتباه ،تنظيم الانفعالات، التحكم السلوكي في الاستجابات الانفعالية ،التكيف النفسي والاجتماعي (Salovey, 1990, p. 187) .

ج.صياغة فقرات المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الرئيسة التي يتكون منها مقياس التوازن الانفعالي، تم اعتماد هذه الأبعاد أساساً في بناء فقرات كل مجال من المجالات الأربعة، بما يضمن انسجام الفقرات مع المفهوم النظري العام للمقياس، وبما يتلاءم مع طبيعة وخصائص الفئة المستهدفة (معلمات رياض الأطفال في محافظة ديالى). وانطلاقاً من مراجعة الأدبيات ذات العلاقة، والدراسات السابقة، والمقاييس المستخدمة في ميدان التوازن الانفعالي، قامت الباحثة بصياغة (45) فقرة تغطي الأبعاد الأربعة للمقياس، وُزعت على النحو الآتي: الوعي والانتباه الانفعالي: (12) فقرة، تنظيم الانفعالات: (12) فقرة، التحكم السلوكي في الاستجابات الانفعالية: (10) فقرة، التكيف النفسي والاجتماعي: (11) فقرة، وقد رُوعي في إعداد الفقرات وضوح الصياغة ودقتها، وملاءمتها للبيئة الثقافية والتعليمية لعينة البحث.

د.بدائل الإجابة:

لقد وضعت الباحثة خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة وهي: (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ أحياناً ، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) ، وهذا يعني وضع عدة بدائل للمستجيبة لتختار أكثرها انطباقاً عليها؛ إذ إن أفضل نمط لتدرج بدائل الإجابة في تطبيق المقاييس هو التدرج الخماسي، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) والفقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5).

هـ.إعداد تعليمات المقياس:

لغرض توضيح طريقة الإجابة، فقد أعدت الباحثة تعليمات للإجابة عن فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبات أن الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي فقط، وعمدت إلى إخفاء الهدف من المقياس كي لا تتأثر المستجيبة به عند الإجابة، فقد أكد كرومباخ (Croubach) أن التسمية الصريحة للمقياس قد تدفع المستجيب إلى تزييف إجابته، لذلك طلبت الباحثة من المعلمات الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة عند تطبيق المقياس.

و.التحليل المنطقي للفقرات:

وتم ذلك من خلال ما يأتي:

أولاً: الصدق

ومن أنواع الصدق :

أ. الصدق الظاهري للمقياس (صلاحية الفقرات):

من أجل التعرف على مدى صدق فقرات المقياس وصلاحيتها، عرضت الباحثة المقياس بصورته الأولية والبالغ (45) فقرة مقسمة على أربعة أبعاد ، ملحق (1) على (20) خبيراً من المختصين وذوي الخبرة والدراية في مجال علم النفس التربوي والمقياس والتقويم ورياض الأطفال ، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة المقياس للغرض الذي أعد من أجله، وفي ضوء ما قرره الخبراء تم الإبقاء على جميع الفقرات.

التحليل الإحصائي للفقرات.

وقد جرى التحليل الإحصائي كالتالي :

الصدق البناء

وقد تم الحصول على مؤشر الصدق البناء للمقياس الحالي من خلال:

القوة التمييزية للفقرات

طبقت الباحثة المقياس على أفراد العينة البالغ عددهم (200) معلمة، ولإستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات أفراد العينة (بعد تفرغ الاستمارات) من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية وبنسبة (27 %) من كل مجموعة وبلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (54) معلمة في المجموعة العليا، و (54) معلمة في المجموعة الدنيا، واستعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، ومن خلال هذا الاجراء تبين ان جميع الفقرات مميزة لكونها دالة إحصائياً، لأن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (106) وعند مستوى دلالة (0,05)، و جدول (3) يبين نتائج حساب القوة التمييزية للفقرات.

جدول (3)

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري التباين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	4.089	1.216	3.241	0.877	3.790	1
دالة	3.920	1.099	3.704	0.730	4.210	2
دالة	4.654	0.944	3.874	0.587	4.400	3
دالة	5.118	1.131	3.407	0.800	4.050	4
دالة	4.774	0.942	3.759	0.684	4.280	5
دالة	2.596	1.018	4.000	0.597	4.310	6
دالة	4.852	1.152	3.685	0.689	4.340	7
دالة	4.691	0.895	3.704	0.711	4.190	8

دالة	4.373	0.877	3.833	0.700	4.310	9
دالة	4.973	0.938	3.500	0.800	4.100	10
دالة	2.599	1.161	3.722	0.908	4.080	11
دالة	3.588	0.769	3.963	0.662	4.320	12
دالة	3.956	1.108	3.648	0.862	4.160	13
دالة	5.009	1.119	3.685	0.662	4.300	14
دالة	4.569	0.952	4.019	0.686	4.550	15
دالة	2.153	1.222	3.630	1.036	3.950	16
دالة	2.707	1.001	3.815	0.898	4.180	17
دالة	2.943	1.156	3.815	0.730	4.220	18
دالة	3.319	0.953	3.593	0.839	4.020	19
دالة	6.364	0.886	3.741	0.624	4.420	20
دالة	4.732	1.242	3.556	0.762	4.210	21
دالة	3.650	1.096	3.722	0.722	4.170	22
دالة	2.097	0.742	4.074	0.678	4.290	23
دالة	2.139	0.901	3.759	0.871	4.000	24
دالة	4.569	0.952	4.019	0.686	4.520	25
دالة	2.612	0.795	4.130	0.650	4.400	26
دالة	6.630	0.974	3.574	0.724	4.360	27
دالة	4.940	1.007	3.796	0.582	4.370	28
دالة	2.121	1.018	4.000	0.750	4.250	29
دالة	2.898	2.104	3.759	1.036	4.030	30
دالة	4.130	0.924	3.870	0.845	4.380	31
دالة	5.308	0.997	3.685	0.716	4.310	32
دالة	3.352	1.017	3.759	0.739	4.190	33
دالة	4.531	0.757	3.981	0.737	4.460	34
دالة	4.432	1.307	3.648	0.761	4.290	35
دالة	4.922	1.054	3.667	0.923	4.340	36

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) تساوي (1.97).

ب. الاتساق الداخلي (صدق الفقرات): تم حساب الاتساق الداخلي كالآتي:

1-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط بيرسون (correlation Person) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,178) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) وهذا يعد مؤشراً على أن المقياس صادقاً لقياس الظاهرة التي وضع لقياسها و جدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0,844	13	0,573	25	0,845		
2	0,604	14	0,622	26	0,801		
3	0,533	15	0,678	27	0,852		
4	0,751	16	0,431	28	0,813		
5	0,548	17	0,678	29	0,646		
6	0,812	18	0,589	30	0,682		
7	0,564	19	0,844	31	0,741		
8	0,678	20	0,658	32	0,641		
9	0,466	21	0,592	33	0,699		
10	0,545	22	0,845	34	0,588		
11	0,765	23	0,456	35	0,780		
12	0,710	24	0,428	36	0,736		

2- علاقة درجة الفقرة بدرجة البعد الذي تنتهي إليه:

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب لمعرفة معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه، وذلك لغرض التأكد من صدق فقرات مقياس التوازن الانفعالي في كل بعد وتم اعتماد الدرجة الكلية للبعد محكاً داخلياً، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون اتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (0,178) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198) ومن خلال هذا المؤشر اتضح أن جميع فقرات المقياس تعبر عن أبعادها.

3- مصفوفة الارتباطات الداخلية لاستقلالية الأبعاد الرئيسية:

اعتمدت الباحثة في حسابها على معامل ارتباط بيرسون (Person correlation) لكون الدرجات متصلة ومتدرجة، وذلك لأن ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس، ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة استمارات العينة السابقة وأشارت النتائج إلى أن معاملات ارتباط درجة كل مكون بالدرجة الكلية للمقياس فضلاً عن علاقة المكونات بعضها ببعض الآخر دالة إحصائياً، و جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

المكونات	الدرجة الكلية	وضوح المشاعر	الاستقلال الانفعالي	إدارة التوتر	وضبط التفاعل مع الآخر
وضوح المشاعر	1	0,872	0,825	0,634	0,844
الاستقلال الانفعالي		1	0,745	0,770	0,850
إدارة التوتر			1	0,716	0,775
ضبط التفاعل مع				1	0,634

					الأخر
1					

يتبين من جدول (5) بأن جميع الارتباطات سواء أكانت بين الأبعاد بعضها مع البعض الآخر أو ارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس التوازن الانفعالي وباستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198) إذ القيمة الحرجة تساوي (0,178) ، وهذا يشير إلى ان الأبعاد مترابطة فيما بينها وتقيس شيء واحد ويتم التعامل معها كدرجة كلية واحدة.

ثبات المقياس Scales Reliability :

تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار ومعادلة الفاكرونباخ وكالآتي:

أ. طريقة الاختبار - إعادة الاختبار Test-Retest:

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (30) معلمة وبفاصل زمني بلغ (14) يوماً من التطبيق الأول، ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (0,89) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات العينة على المقياس عبر الزمن.

ب. معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:

أُستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (200) استمارة، وباستعمال معادلة الفاكرونباخ بلغ معامل ألفا (0,86) وهو معامل ثبات جيد.

الخطأ المعياري لمقياس التوازن الانفعالي

ويفسر الخطأ المعياري في ضوء معامل الثبات، وكلما كان معامل الثبات عالياً كلما زادت ثقتنا بالدرجة التي نحصل عليها من الاختبار او المقياس، وبهذا فقط بلغ الخطأ المعياري لمقياس التوازن الانفعالي بطريقة إعادة الاختبار ومعادلة الفاكرونباخ كما موضح في جدول (6).

جدول (6)

المقياس	قيمة الثبات بطريقة إعادة الاختبار	الخطأ المعياري	قيمة الثبات بمعادلة الفا كرونباخ	الخطأ المعياري
التوازن الانفعالي	0,88	4,343	0,85	3,454

وصف مقياس التوازن الانفعالي بصيغته النهائية.

بعد أن تحققت الباحثة من خصائص فقرات المقياس والخصائص السيكومترية له تكون المقياس بصيغته النهائية من (45) فقرة تعطى الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للبدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) على التوالي ولل فقرات الإيجابية في حين تعطى الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للبدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ نادراً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) على التوالي ولل فقرات السلبية، علماً أن متوسط الوقت المستغرق في الإجابة على الفقرات كان (12-15) دقيقة، وأن أدنى درجة للمقياس هي (45) وأعلى درجة للمقياس هي (225) وأن الوسط الفرضي هو (135) درجة.

المؤشرات الإحصائية لمقياس التوازن الانفعالي:

وقد تطلب ذلك من الباحثة استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package for Social Science) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية ، وكما موضحة في جدول (7).

جدول (7)

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	145,88
الوسيط	135,20
المنوال	144
الانحراف المعياري	25,467
التباين	0.218
الالتواء	850-
التفرطح	2,275
أقل درجة	45
أعلى درجة	225
المدى	180

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الأنفة الذكر لمقياس التوازن الانفعالي يبدو من الجدول أعلاه أن درجات التوازن الانفعالي يقترب شكل توزيعها التكراري من التوزيع الاعتدالي، لأن درجات الوسط والوسيط والمنوال تقترب من بعضها كذلك ان معاملات الالتواء والتفرطح تقترب من الصفر، إذ كلما كان معامل الالتواء ومعامل التفرطح قريبة من الصفر سواءً أكان موجباً أو سالباً، دل هذا على ان شكل التوزيع التكراري للدرجات قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس المفهوم النفسي وتكون العينة ممثلة للمجتمع مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس.

التطبيق النهائي

بعد إكمال إعداد اداتي البحث وبعد التحقق من الصدق والثبات قامت الباحثة بتطبيق الادتين على عينة البحث والبالغ عددها (200) معلمة من معلمات رياض الاطفال، وتم التطبيق بصورة حضورية من قبل الباحثة من خلال زيارة الروضات المذكورة ضمن جدول عينة البحث، وطلب الباحثة من المعلمات الإجابة عن فقرات مقياس التوازن الانفعالي وعدم ترك أي فقرة دون إجابة لأنها تستخدم لأغراض البحث العلمي وقد بدأت الباحثة التطبيق بتاريخ (2024/10/28) وانتهى بتاريخ (2024/11/10).

خامساً: الوسائل الإحصائية

أن معظم الوسائل الإحصائية التي استخدمت في البحث الحالي حسبت بواسطة برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS) وهي :

1. الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرات عند العينة.

$$t_{\bar{X}} = \frac{\bar{X} - \mu}{s_{\bar{X}}}$$

2. الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث.

$$t_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

3. معامل ارتباط بيرسون: لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقاييس البحث وأيضاً حساب الارتباطات بين درجة الفقرة ودرجة المكون او البعد الذي تنتمي اليه لكل مقياس، كذلك في حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية لكل مقياس، وأيضاً معرفة الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل مقياس.

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

4. معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي: استخدمت لاستخراج الثبات للاتساق الداخلي للمقياس.

$$\alpha = \frac{N \cdot \bar{c}}{\bar{v} + (N - 1) \cdot \bar{c}}$$

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الاطفال: للتحقق من الهدف الحالي استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس إذ كانت النتائج كما موضح في الجدول (8).

جدول (8)

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة						
دال	1.96	3.286	199	104	0.449	154.88	200	التوازن الانفعالي

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) تساوي (1.96) يتضح من الجدول (8) أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (3.286) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح معلمات رياض الاطفال مما يدل ذلك على ان معلمات رياض الاطفال لديهم توازن انفعالي.

بناءً على نتائج البحث التي تشير إلى مستوى معين من التوازن الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال، يمكن تفسير هذه النتائج كما يلي:

تشير نظرية هانز إيزنك في الشخصية إلى أن التوازن الانفعالي يُعدُّ بُعدًا أساسيًا في بناء الشخصية إلى جانب الانبساط والانطواء، ويرتبط هذا البُعد بقدرة الفرد على التفاعل مع

المواقف اليومية دون توتر أو اضطراب مبالغ فيه. ووفقاً لهذه النظرية، فإن ارتفاع مستوى التوازن الانفعالي لدى المعلمات يعكس مرونتهن النفسية وسلوكهن المتزن، مما يجعلهن أكثر توافقاً مع ضغوط العمل اليومية داخل بيئة الروضة، حيث تُعد هذه البيئة مليئة بالمثيرات المفاجئة والمواقف التربوية المتعددة التي تتطلب تحكماً انفعالياً فعالاً. أما في حال انخفاض هذا المستوى، فذلك قد يُشير إلى ميل نحو العصبية، وما يصاحبها من قلق وتوتر وصعوبة في التعبير الانفعالي، الأمر الذي قد يؤثر على جودة التفاعل مع الأطفال (H. J., 1991, p. 780).

أما ريهارد كاتل، فينظر إلى التوازن الانفعالي كُبعد يقع على متصل يمتد بين الاستقرار العصبي والاضطراب، ويرى أن من يتمتع بدرجة عالية من التوازن قادر على التكيف الفعال مع التغيرات والضغوط اليومية، وهو ما يُعد من المهارات الأساسية التي يجب أن تمتلكها معلمة رياض الأطفال. فنتائج البحث - إن أظهرت وجود اتزان انفعالي متوسط إلى مرتفع - يمكن فهمها على أنها مؤشر على قدرة المعلمات على التحكم في انفعالاتهن والتعامل مع ضغوط المهنة، مما يدعم الأداء التربوي الإيجابي. أما المعلمات اللواتي يُظهرن مستويات منخفضة من التوازن، فقد يُواجهن صعوبات في التكيف، وهو ما قد يؤدي إلى مشكلات في التفاعل مع الأطفال والزملاء وأولياء الأمور (Eysenck H. J., 1985, p. 44).

وتتسق هذه التفسيرات مع ما جاء في نظرية العوامل الخمسة الكبرى، التي تضع العصبية كأحد أبعاد الشخصية، وتقابلها سمة التوازن الانفعالي. فكلما انخفضت العصبية وارتفع التوازن الانفعالي، زادت قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع المواقف والضغوط. وفي حالة معلمات رياض الأطفال، فإن وجود مستويات منخفضة من العصبية يعني أنهن أقل عرضة للقلق والتوتر، وأكثر قدرة على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال، وهو أمر حيوي في المرحلة العمرية المبكرة التي تعتمد بشكل كبير على العلاقة الوجدانية بين الطفل والمعلمة. وبذلك، فإن النتائج التي توصل إليها البحث يمكن تأطيرها ضمن هذه النظريات لفهم كيفية ارتباط السمات الشخصية، خصوصاً التوازن الانفعالي، بالأداء المهني والسلوك التربوي لمعلمات رياض الأطفال.

الاستنتاجات: (Conclusion)

من خلال نتائج البحث، تستنتج الباحثة ما يأتي:

1. أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بمستوى متوسط إلى عالٍ من التوازن الانفعالي، مما يعكس قدرتهن على ضبط الانفعالات والاستجابة للمواقف التربوية بشكل هادئ وفعال.
2. يُظهرن معلمات رياض الأطفال تقارباً واضحاً في مستوى التوازن الانفعالي، مما يدل على وجود سمات انفعالية مشتركة بينهن مرتبطة بطبيعة العمل التربوي مع الأطفال.
3. يُعزى مستوى التوازن الانفعالي الجيد لدى المعلمات إلى الخبرة التربوية والتدريب الأكاديمي المتخصص في مرحلة الطفولة المبكرة.
4. تبرز الفروق في مستوى التوازن الانفعالي تبعاً لبعض المتغيرات مثل عدد سنوات الخبرة أو البيئة التعليمية (حكومية أو أهلية).

5. يرتبط التوازن الانفعالي إيجابياً بمستوى الأداء التربوي والانخراط الفعّال في الأنشطة الصفية داخل الروضة.

التوصيات:(Recommendations)

في ضوء ما توصل إليه البحث، توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة إدماج برامج الإرشاد النفسي والتدريب الانفعالي ضمن برامج إعداد معلمات رياض الأطفال في كليات التربية.
2. توفير بيئة عمل داعمة نفسياً في الروضات، تقلل من مصادر التوتر وتساعد المعلمات على تحقيق التوازن النفسي المطلوب.
3. تفعيل دور الإشراف التربوي لمتابعة الجوانب النفسية والانفعالية لدى المعلمات وتقديم الدعم المناسب.
4. التعاون بين وزارات التربية والصحة والتعليم العالي لوضع آليات مستدامة تهدف إلى تنمية الصحة النفسية للعاملين في مجال الطفولة المبكرة.

المقترحات:(Suggestions)

استناداً إلى نتائج البحث، تقترح الباحثة ما يلي:

1. إجراء دراسة مماثلة على معلمات مراحل دراسية أخرى (مثل المرحلة الابتدائية) للمقارنة بين مستويات التوازن الانفعالي.
2. دراسة العلاقة بين التوازن الانفعالي وعدد من المتغيرات النفسية الأخرى، مثل: الصلابة النفسية، تقدير الذات، والتحفيز الداخلي.
3. تنفيذ دراسة نوعية (كيفية) تستكشف تجارب معلمات رياض الأطفال في التعامل مع الضغوط الانفعالية اليومية.
4. دراسة الفروق في التوازن الانفعالي بين المعلمات في الروضات الحكومية والروضات الأهلية.
5. بناء برنامج تدريبي قائم على الذكاء العاطفي لرفع مستوى التوازن الانفعالي لدى المعلمات وقياس أثره.

المراجع

ب. بوبر. (2017). تدريب المشاعر: التوازن الانفعالي - ضبط النفس - التركيز - التأمل. عمان: دار المنهل للنشر والتوزيع.

سليم أبو أسعد. (2021). أسس التربية الحديثة. عمان: دار الفكر.

عبد الله بن ناصر الزيد. (2019). نماذج تربوية معاصرة. الرياض: مكتبة الرشد.

- فاطمة عبد الرحمن. (2018). الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات الممكنة. بيروت: دار الكتاب الجامعي.
- محمد عبد الحميد حسين. (2020). علم النفس التربوي المعاصر. القاهرة: دار الوفاء.
- مركز التعليم المستمر. (2019). التوازن الانفعالي. عرض تقديمي. جامعة بغداد.
- منى عبد الله أحمد. (2020). علم نفس الطفولة المبكرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- منى عبدالله. (2022). التوازن الانفعالي في بيئات الطفولة المبكرة. القاهرة: دار العلوم.
- مها السرحاني. (2021). الصحة النفسية للمعلمة في رياض الأطفال. جدة: مكتبة الأجيال.
- هدى بنت عبد الرحمن القحطاني. (2022). الصحة النفسية للمعلم في ظل التحديات المعاصرة. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- Hardiness, self-efficacy, and social support as predictors of stress in students. Abu Talib, M Abdollahi & .A. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. (2015).
- Anderson, T. (2014). Moving Toward Emotional Balance. Psychology Today.
- Brackett, M. A. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Retrieved from Social and Personality Psychology Compass: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Bredenkamp, . &. (1997). Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs. National Association for the Education of Young Children.
- Eysenck, H. J. (1967). The biological basis of personality. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Eysenck, H. J. (1985). Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach. Plenum Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Retrieved from Psychological Inquiry: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- H. J, E. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3? – Criteria for a taxonomic paradigm. Personality and Individual Differences.
- Jennings, P. A. (2009). The prosocial classroom. Teacher social and emotional .
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. Retrieved from Psychological Inquiry: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01
- Matthews, G. D. (2003). Personality Traits. Cambridge University Press.
- Morrison, G. S. (2009). Early Childhood Education Today. Pearson.
- Romano, S. M.-C. (2017). Cultivating Emotional Balance in Professional Caregivers: A Pilot Study. Mindfulness.
- Salovey, P. &. (1990). Emotional intelligence. Retrieved from Imagination, Cognition and Personality: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

ملحق (1)

مقياس التوازن الانفعالي لمعلمات رياض الأطفال

المجالات وعدد الفقرات لكل مجال:

- التعرف والانتباه الانفعالي: 12 فقرة
- تنظيم الانفعالات: 12 فقرة
- التحكم السلوكي في الاستجابات الانفعالية: 10 فقرات
- التكيف النفسي والاجتماعي: 11 فقرة

تعليمات المقياس:

يرجى قراءة كل عبارة بعناية وتحديد مدى موافقتك عليها باستخدام المقياس التالي:
(1) أوافق بشدة — (2) أوافق إلى حد ما — (3) محايد — (4) أعارض إلى حد ما — (5)

أعارض بشدة

الفقرات:

أ. التعرف والانتباه الانفعالي (12 فقرة)

1. أستطيع التعرف بسهولة على مشاعري في أثناء عملي مع الأطفال.
2. ألاحظ تغييرات في حالي المزاجية بسرعة.
3. أكون واعية بانفعالاتي خلال المواقف الصعبة في الروضة.
4. أميز بين مشاعر القلق والغضب التي قد أشعر بها أثناء العمل.
5. أتعرف على سبب انفعالاتي وأفهمها بوضوح.
6. أركز على مشاعري لفهم كيف تؤثر على تصرفاتي.
7. ألاحظ عندما تتغير مشاعري خلال اليوم.
8. أعي مدى شدة انفعالي في المواقف المختلفة.
9. أتعلم من مشاعري لتحسين تواصلتي مع الأطفال وزميلاتي.
10. أحاول أن أكون صادقة مع نفسي بشأن مشاعري.
11. أشعر بالهدوء بعد أن أتعرف على مصدر انفعالي.
12. أستطيع التعبير عن مشاعري بشكل واضح عند الحاجة.

ب. تنظيم الانفعالات (12 فقرة)

13. أستخدم طرقاً معينة لتهدئة نفسي عندما أشعر بالتوتر.
14. أعيد التفكير في المواقف الصعبة بطريقة تقلل من انفعالي.

15. أتمكن من التحكم في غضبي خلال التعامل مع الأطفال.
 16. أستعمل التأمل أو التنفس العميق للسيطرة على انفعالاتي.
 17. أتعلم من التجارب السابقة كيف أتحكم في مشاعري بشكل أفضل.
 18. أحاول تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية في العمل.
 19. أحتفظ بهدوئي حتى عندما أواجه مواقف محرجة.
 20. أستطيع التحكم في شعور الإحباط بسرعة.
 21. أستخدم استراتيجيات مختلفة لخفض التوتر في يومي المهني.
 22. أتعلم كيفية التعبير عن انفعالاتي بشكل صحي.
 23. أتجنب المبالغة في ردود فعلي العاطفية.
 24. أستخدم التفكير العقلاني للحد من ردود أفعالي الانفعالية.
- ج. التحكم السلوكي في الاستجابات الانفعالية (10 فقرات)**
25. أتحكم في تعبير وجهي عند الشعور بالغضب.
 26. أتحكم في نبرة صوتي حتى لا تؤثر سلبياً على الأطفال.
 27. أضبط حركاتي الجسدية عند الانفعال للحفاظ على هدوئي.
 28. أتجنب التصرف بعنف أو توتر أمام الأطفال والزميلات.
 29. أستخدم كلمات معتدلة عند التعبير عن انفعالي.
 30. أتمكن من تهدئة نفسي بسرعة بعد المواقف الصعبة.
 31. أراقب ردود أفعالي لأتجنب التأثير السلبي على بيئة العمل.
 32. أتجنب الانفعال الزائد أمام الأطفال.
 33. أتحكم في تصرفاتي لتجنب النزاعات مع الزميلات.
 34. أستطيع الحفاظ على سلوك مهني حتى في المواقف التي تثيرني.
- د. التكيف النفسي والاجتماعي (11 فقرة)**
35. أتعامل بمرونة مع ضغوط العمل المختلفة.
 36. أستطيع التكيف مع التغييرات المفاجئة في الروضة.
 37. أتعامل بشكل إيجابي مع نقد الزملاء أو المشرفين.
 38. أحافظ على علاقات جيدة مع زميلاتي في العمل.
 39. أستخدم مهاراتي الانفعالية لبناء علاقات صحية مع الأطفال.
 40. أتمتع بصبر كبير في التعامل مع مشاكل الأطفال والسلوكيات الصعبة.

41. أشعر بالرضا عن نفسي رغم التحديات التي أواجهها في العمل.
42. أجد طرقاً للتكيف مع الضغوط النفسية بشكل فعال.
43. أستعيد توازني النفسي بسرعة بعد المواقف الصعبة.
44. أستعين بدعم الزملاء لمساعدتي في إدارة انفعالاتي.
45. أؤمن بأهمية التوازن الانفعالي للحفاظ على صحتي النفسية والمهنية.

The Level of Emotional Balance Among Kindergarten Teachers

Assist Lect. Lama Latif Yaqub

Diyala Education Directorate

Ministry of Education



lumaalazawee@gmail.com

Keywords: Emotional Differentiation, Kindergarten Teachers, Mental health.

Summary:

This research aims to investigate the level of emotional differentiation (Emotional Differentiation Level) among kindergarten teachers, as one of the critical psychological variables influencing emotional and social competence, as well as the ability to cope with professional stress and tension commonly associated with educational work environments. This is particularly relevant in light of the crises and social conflicts experienced by certain educational contexts. The study employed the Descriptive-Correlational Method to analyze levels of emotional differentiation among a sample of kindergarten teachers working in public schools affiliated with the Directorate of Education in Nineveh Governorate.

To achieve the study's objectives, the researcher developed a specific scale for emotional differentiation, consisting of 45 items distributed across key dimensions representing the fundamental aspects of this psychological construct, including: Clarity of Emotions, Emotional Independence, Stress Regulation, and Interpersonal Emotional Control. The tool underwent tests for Face and Construct Validity, in addition to assessing its reliability using Cronbach's Alpha and the Split-Half Reliability Method. The results of the statistical analysis indicated that the scale possesses acceptable levels of validity and reliability.

Findings revealed a noticeable variation in the level of emotional differentiation among the teachers, reflecting the influence of professional experience and individual personality traits in developing this crucial emotional capacity. These

findings support the hypothesis that emotional differentiation functions as a psychological defense mechanism that enables teachers to better adapt to professional stress.

Based on the findings, the researcher recommends the following:

- The integration of psychological counseling and emotional training programs within teacher preparation curricula in colleges of education.
- Conducting regular training workshops to enhance emotional differentiation skills among teachers, especially in managing children with challenging behaviors.
- Providing psychologically supportive work environments in kindergartens to reduce stress sources and help teachers maintain emotional balance.
- Activating the role of educational supervision to monitor the emotional and psychological aspects of teachers and provide appropriate support.
- Encouraging cooperation between the Ministries of Education, Health, and Higher Education to establish sustainable mechanisms for promoting mental health among early childhood education professionals.