



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول
على درجة الدكتوراه
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)
إعداد

منى عبد القادر أحمد الصوري
الباحثة بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

د. هدى حسن الخواص
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية
جامعة عين شمس

أد / معتز محمد عبيد
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية
جامعة عين شمس

1446 هـ / 2025م

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى عينة من المعلمات المصابات بسرطان الثدي، تكونت عينة الدراسة من (282) معلمة من المعلمات المصابات بسرطان الثدي بمتوسط عمري قدره (43.45) وانحراف معياري بلغ (10.64)، وقام الباحثون بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي لحساب الصدق، وتم حساب الثبات بطريقتي، ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وتم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتوصلت الدراسة إلى أن مقياس الاتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، ويتوافر فيه الخصائص السيكومترية المناسبة، وهو ما يجعله صالحاً في أغراض البحث العلمي.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي – المعلمات المصابات بسرطان الثدي.

Study summary:

The current study aimed to verify the psychometric properties of the emotional balance scale in a sample of female teachers with breast cancer. The study sample consisted of (282) female teachers with breast cancer and the arithmetic mean of age was (43.45) and a standard deviation of (10.64). The researchers calculated the psychometric properties of the scale through confirmatory factor analysis to calculate validity. Reliability was calculated using Cronbach's alpha and split-half methods. Internal consistency was calculated by finding the correlation coefficient between the score of each statement and the total score of the dimension to which it belongs. The study concluded that the Emotional Balance Scale for Teachers with Breast Cancer has a high degree of validity and reliability, and has appropriate psychometric properties, making it suitable for scientific research purposes.

Key words: Emotional balance - female teachers with breast cancer.

مقدمة:

يعد سرطان الثدي أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء حول العالم، حيث يؤثر على حياة المصابات به ويحدث تغييرات جذرية في حياتهن على الصعيد الجسدي والنفسي والاجتماعي فيواجه مريضات سرطان الثدي تحديات متعددة بدءاً من التشخيص والعلاج وحتى التعافي والعودة إلى الحياة الطبيعية (Albadawi et al, 2025:2-3).

فتعاني المصابات بسرطان الثدي من انخفاض جودة الحياة والثقة بالنفس، ويؤثر ذلك على العلاقات الاجتماعية لديهن حيث ينخفض الرضا الزوجي، وتقل جودة العلاقات الاجتماعية لديهن بشكل كبير، ويؤثر ذلك على القدرة على العمل والإنتاجية خاصة لدى النساء العاملات وخاصة المعلمات اللاتي قد تضطر كل منهن لترك العمل نظراً لتداعيات المرض الخطيرة عليهن (Mirghafourvand, 2018:733).

وقد وُجد أن تعزيز الاتزان الانفعالي لدى مريضات سرطان الثدي، والقدرة على تنظيم وإدارة المشاعر السلبية المرتبطة بالمرض أثراً كبيراً في تعزيز قدرة مريضات سرطان الثدي على تجاوز الآثار السلبية للمرض حيث أن الطريقة التي تنظم بها المصابات مشاعرهن تؤثر على حالتهم النفسية، وتحسن من قدرتهن على التكيف مع المرض بشكل كبير (Brandao,2022:3).

فالأتزان الانفعالي يمثل جانباً أساسياً وحاسماً للأفراد الذين يمرون بتحديات صحية كبيرة خاصة المعلمات المصابات بسرطان الثدي واللاتي يواجهن ضغوطاً انفعالية متعددة نتيجة المرض وتأثيراته على حياتهن الشخصية والمهنية، حيث تشير آلاء السيد (2020) أن الأتزان الانفعالي يعزز من قدرة المعلمات على التعامل مع المواقف الضاغطة بمرونة ويساعدهن على تجاوز الأزمات والأحداث المؤسفة بفاعلية وكفاءة كما يعزز التفكير الإيجابي الذي يتسم بالمنطقية والتفاؤل لديهن ويمكنهن من السيطرة على سلوكياتهن السلبية، ويعزز تقدير الذات لديهن، والاستقلالية في اتخاذ القرارات، ويحسن من الثقة بالنفس، ويعزز من توافقهن مع الآخرين وينمي الشعور بالرضا لديهن.

لذلك فإن الأتزان الانفعالي يعد من أهم المتغيرات التي تحتاجها المعلمات المصابات بسرطان الثدي لمواجهة التحديات الانفعالية الكبيرة التي تواجههن في رحلتهم مع المرض، ومن ثم تتبدى الحاجة لأداة قياس مقننة لقياس الأتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي لتوفير أداة موثوقة وفعالة لتقييم الأتزان الانفعالي لديهن مما يمكن من فهم المشكلات الانفعالية التي تقابلهن وفهم كيفية تأثير سرطان الثدي على الأتزان الانفعالي لديهن مما قد يساهم في تطوير برامج دعم مناسبة لهن تحسن من جودة حياتهن وتعزز جوانب الصحة النفسية لديهن.

لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس للأتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي والتحقق من اتساقه الداخلي وصدقه وثباته.

مشكلة الدراسة:

بعد اطلاع الباحثين على الدراسات والمقاييس ذات الصلة، فقد أمكن تحديد مشكلة الدراسة

في ضوء ما يلي:

- إحساس الباحثين بالأهمية الكبيرة للاتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي وحاجتهن لأداة مقننة لقياس مستوياته لديهن فمن خلال فهم بنية ومكونات الاتزان الانفعالي يمكن للباحثين والممارسين السريريين تطوير برامج دعم نفسي موجهة للمصابات بسرطان الثدي تمكنهن من مواجهة تداعيات المرض الخطيرة عليهن.
- قلت المقاييس التي تناولت الاتزان الانفعالي لمريضات سرطان الثدي، حيث أن معظم المقاييس المتواترة في الأدبيات عن الاتزان الانفعالي كانت تطبق على طلاب المدارس والمراهقين وطلاب الجامعة مثل مقاييس كل من (حنان زكريا، 2013؛ مريم علي 2017؛ منى زكي، 2021)، وهناك مقاييس أُعدت للتطبيق على السجينات مثل مقياس مروءة أبو النور (2021)، وهناك مقاييس أخرى كان الهدف منها قياس الاتزان الانفعالي لدى المعلمات كمقاييس كل من (هدية حسان، 2020؛ وآلاء السيد 2020)، وقلت المقاييس الموجهة نحو قياس الاتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي، حيث أن الاتزان الانفعالي لدى المصابات بسرطان الثدي يختلف عنه لدى الأفراد العاديين، وذلك نظرًا لطبيعة المرض الذي ينتج مشكلات انفعالية كبيرة لدى المصابات به والتي تختلف عن الأفراد العاديين.
- لا يوجد مقياس للاتزان الانفعالي- في حدود علم الباحثين - جمع بين الأبعاد التالية مجتمعة وهي (التحكم في الانفعالات السلبية، المرونة، التوازن تجاه المواقف الضاغطة، وعي وإدراك الانفعالات، التعبير الانفعالي) حيث أن المقاييس المتواترة في الأدبيات للاتزان الانفعالي التي طبقت على مرضى السرطان لم تتناول الاتزان الانفعالي بأبعاده المختلفة ولكن كان تركيزها على قياس أحد أبعاده فقط كمقياس (Festerling et al., 2022) الذي حاول قياس المرونة الانفعالية والتي تعد أحد أبعاد الاتزان الانفعالي، ومن ثم تنبذ الحاجة لمقياس متكامل يقيس الاتزان الانفعالي بكافة أبعاده للمعلمات مريضات سرطان الثدي.
- اقتراحات الدراسات السابقة التي اقترحت ضرورة إعداد مقياس مقنن يطبق على المعلمات المصابات بسرطان الثدي مثل دراسة آلاء السيد (2020) ودراسة (Thompson, 2020)، لذلك فكان هناك حاجة لهذا المقياس استكمالاً لجهود الباحثين لتوفير مقياس يقيس الاتزان الانفعالي للمعلمات المصابات بسرطان الثدي يتضمن كافة جوانب الاتزان الانفعالي.

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية وبلورتها في السؤال الرئيس التالي:
هل يتمتع مقياس الاتزان الانفعالي بخصائص سيكومترية جيدة تجعله صالحاً للاستخدام والتطبيق على المعلمات المصابات بسرطان الثدي؟
وينبثق من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل يتمتع مقياس الاتزان الانفعالي بدرجة جيدة من الصدق لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي؟
- 2- هل يتمتع مقياس الاتزان الانفعالي بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي؟
- 3- هل يتوفر لمقياس الاتزان الانفعالي درجة جيدة من الثبات لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي؟

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس للاتزان الانفعالي لدى عينة من المعلمات المصابات بسرطان الثدي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من صدق وثبات.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

إثراء الأدبيات بمنظور نظري شامل عن مفهوم الاتزان الانفعالي ، وما يرتبط به من عناصر ومفاهيم وآثار على الصحة النفسية للمصابات بسرطان الثدي.

الأهمية التطبيقية:

- إعداد أداة يتوفر فيها الخصائص السيكومترية الجيدة، ويمكن الوثوق بها من الناحية السيكومترية، وتصلح للتطبيق في البيئة العربية.
- قد تفيد الدراسة في إجراء دراسات موجهة نحو إعداد برامج تدخل تساعد في تحسين الاتزان الانفعالي لدى المصابات بسرطان الثدي.

التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

الاتزان الانفعالي Emotional Balance

تعرفه الباحثة بأنه قدرة المعلمات المصابات بسرطان الثدي على إدارة وضبط المشاعر، والأحاسيس الشخصية بطريقة واعية للمواقف المختلفة، والتعامل بمرونة وفعالية مع التحديات التي تواجههن مما يساعدهن على تنظيم انفعالاتهن والتعبير عنها بشكل سليم وهو ما يحقق لهن التوازن والقدرة على الصمود تجاه التحديات التي تواجههن، كما يساهم في تعزيز جوانب الصحة النفسية لديهن.

ويقاس الاتزان الانفعالي إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها المعلومات المصابات بسرطان الثدي من خلال مجموع استجاباتهن على مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته الباحثة. **المعلومات المصابات بسرطان الثدي:** هن المعلومات التي تُبَت إصابتهن بورم خبيث ناتج عن التكاثر العشوائي، وغير الطبيعي لمجموعة من الخلايا في الثدي تؤدي إلى تدمير النسيج الأصلي ثم تغزو الأنسجة المحيطة وقد تنتقل لأماكن أخرى إذا تأخر العلاج.

الإطار النظري:

أولاً: المفهوم:

يعد الاتزان الانفعالي ركيزة أساسية لبناء شخصية سوية قادرة على التحكم في الانفعالات وضبط النفس والتعامل مع المواقف الضاغطة والتحديات الصعبة التي تواجه الأفراد مما تساهم في تحقيقه للتوافق النفسي والاجتماعي.

ويشير (Cook 2005:14-16) إلى أن الاتزان الانفعالي يأتي بمسميات أخرى في الأدبيات مثل (الوعي الذاتي، والثبات الانفعالي، والمرونة، التنظيم الانفعالي، والثبات الانفعالي) ولكن الباحثين يرون أن الاتزان الانفعالي أشمل وأعم من تلك المفاهيم حيث أن تلك المفاهيم تعد أحد جوانبه وهي بمثابة أبعاد له، ويتضح ذلك من خلال التعريفات المختلفة له كما سيتضح فيما يلي:

حيث يعرف الاتزان الانفعالي بأنه القدرة على التحكم في الانفعالات وضبط النفس في المواقف المسببة للانفعال مع الحفاظ على الهدوء والتفكير العقلاني وعدم الاندفاع بسبب المثيرات المزعجة (Al-Masri,2020:6)

كما أنه قدرة الفرد النفسية والانفعالية والجسدية على إظهار رد فعل طبيعي تجاه المحفزات الطبيعية والعوامل المرتبطة بها (Hasanabadi et al.,2023:2). ويعرف أيضاً بأنه قدرة الفرد على التفاعل بطريقة عقلانية ومرنة تجاه التغيرات والمواقف المحفزة للانفعال (Doe, 2024:45).

ومما سبق تعرف الباحثة الاتزان الانفعالي للمعلومات مريضات سرطان الثدي بأنه قدرة المعلومات المصابات بسرطان الثدي على إدارة وضبط المشاعر، والأحاسيس الشخصية بطريقة واعية للمواقف المختلفة، والتعامل بمرونة وفعالية مع التحديات التي تواجههن مما يساعدهن على تنظيم انفعالاتهن والتعبير عنها بشكل سليم وهو ما يحقق لهن التوازن والقدرة على الصمود تجاه التحديات التي تواجههن، كما يساهم في تعزيز جوانب الصحة النفسية لديهن.

ثانياً: أبعاد الاتزان الانفعالي:

من خلال مراجعة التراث النفسي والأدبي الخاص بالاتزان الانفعالي يتضح تعدد أبعاد الاتزان الانفعالي، فتشير مريم علي (2017) إلى أن الاتزان الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد وهي (السيطرة والتحكم، المرونة في التعامل مع الأحداث المختلفة – التوجه نحو الحياة- الثبات الانفعالي)

ويشير (Thompson 2020) إلى أن الاتزان الانفعالي يتكون من ثلاثة أبعاد وهي (التحكم في الانفعالات، المرونة الانفعالية، والقدرة على التكيف).
في حين يشير (Smith, 2022) إلى أنه يتكون من ثلاثة أبعاد وهي (التنظيم الانفعالي، التقبل الذاتي، التفاؤل، الدعم الاجتماعي).

وفي ضوء ما سبق فإن الباحثين تتبنى الأبعاد التالية لقياس الاتزان الانفعالي وهي (التحكم في الانفعالات السلبية، المرونة الانفعالية، التوازن الانفعالي في المواقف الضاغطة، وعي وإدراك الانفعالات، التعبير الانفعالي، تنظيم الانفعالات) حيث يرى الباحثون شمولية هذه الأبعاد وأنها تتضمن كافة جوانب الاتزان الانفعالي.

ثالثاً: الآثار الإيجابية للاتزان الانفعالي على الصحة النفسية:

للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة لدى الأفراد حيث أن له العديد من الآثار النفسية، والمعرفية، والاجتماعية، والأسرية والصحية يوضحها الباحثون فيما يلي:

1) الآثار النفسية

توصل (Bansod 2013) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الاتزان الانفعالي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الحياة وتحدياتها، وأشار (Hernandez et al., 2018) إلى أن ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأفراد ينتج عنه ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم والثقة بالنفس والنجاح الفردي، والشعور بالمتعة والتفاؤل.
الآثار المعرفية:

أظهرت عديد من الدراسات السابقة أن التوازن الانفعالي يحسن العمليات المعرفية ويحسن من كفاءتها بشكل كبير فقد أظهر (Lado et al., 2021) أن التوازن الانفعالي يعزز من التأمل الانفعالي لدى الأفراد ويحسن الجوانب المعرفية لديهم.

الآثار الاجتماعية

وتوصل (Hernandez et al., 2018) إلى أن الاتزان الانفعالي يعزز من قدرة الأفراد على التواصل وعلى التعبير العاطفي الإيجابي، ويزيد من الكفاءة الاجتماعية، وينمي التوافق والتكيف الاجتماعي لديهم.

الآثار الأسرية:

التوازن الانفعالي يعزز من العلاقات الأسرية ويساعد على ترابطها وتماسكها بشكل كبير حيث توصل (Lin & Landicho 2024) إلى أن الآباء الذين يرتفع لديهم مستوى الاتزان الانفعالي فإن ذلك يؤثر إيجابياً على أطفالهم حيث أنه يعزز من المشاعر الإيجابية لأطفالهم وينمي الاعتماد على الذات لديهم وينمي القدرة الاجتماعية لدى الأطفال ويعزز من كفاءتهم الذاتية.

الآثار التعليمية:

توصل (Pychyl, & Sirois, 2016) إلى أن ارتفاع الاتزان الانفعالي لدى الطلاب يؤدي إلى خفض التسويف الأكاديمي لديهم بشكل كبير، وأظهر (Diotaiuti et al., 2021) أن الاتزان الانفعالي يعزز التوجه الإيجابي نحو الدراسة ويحسن من الأداء الأكاديمي للطلاب بشكل كبير.

الآثار الصحية:

أظهر (Nemes et al., 2023) أن ارتفاع الاتزان الانفعالي لدى الأفراد المصابون بأمراض مزمنة جعلهم يتبنون أساليب حياة صحية حيث جعلهم يتحكمون أكثر في نظام الغذاء الخاص بهم ليصبح نظاماً غذائياً صحياً، وتحسنت عدد ساعات النوم لديهم بشكل كبير، كما قل لدى بعضهم معدل التدخين بشكل ملحوظ.

الآثار الوظيفية:

توصلت دراسة (Lado et al., 2021) إلى أن الموظفين الذين يرتفع لديهم الاتزان الانفعالي سجلوا درجات أعلى في الرضا عن الحياة عن الموظفين الذين انخفضت لديهم درجات الاتزان الانفعالي، كما تحسن أداء الموظفين المهني وانخفضت مشاعرهم السلبية تجاه العمل وازدادت مشاعرهم الإيجابية، وقد ذكر محمد العمري (2020) أن الاتزان الانفعالي يعزز الأداء المهني في بيئة العمل، ويؤثر بشكل كبير على الأداء والإنتاجية والقدرة على التعامل بفاعلية مع الضغوط والتحديات في محيط العمل وتجعل الفرد أكثر تأثراً وفعالية في أداء مهام عمله.

رابعاً: أهمية تحسين الاتزان الانفعالي لدى مريضات سرطان الثدي:

بعد تشخيص السيدات بالإصابة بسرطان الثدي فإنهن يواجهن عوائق ومشكلات كبيرة، تفرض عليهن هذه المشكلات مواجهة العديد من المشاعر والانفعالات السلبية التي تؤثر على حالتهم النفسية، وعلى تكيفهن مع المرض وعلى مستوى التوازن النفسي المطلوب لمواجهة هذا الوضع الاستثنائي (Yin et al., 2015: 24).

ويعد الاتزان الانفعالي من المتغيرات الهامة التي تساعد مريضات السرطان على التكيف مع المرض وعلى مواجهة المشاعر والانفعالات السلبية بما يحقق لهن التوازن الانفعالي الذي يساعدهن على مواجهة تداعيات المرض وآثاره عليهن.

فقد توصل (Brandao et al., 2016) إلى أن ارتفاع مستويات (التنظيم الانفعالي- التعبير الانفعالي) باعتبارهما أهم أبعاد الاتزان الانفعالي ساعدا مريضات سرطان الثدي على التكيف مع المرض وعزز من قدرتهن على تقبل المرض بشكل كبير.

وأظهر (Festerling et al., 2022) أن المرونة الانفعالية والتي تعد أهم أبعاد الاتزان الانفعالي ساهمت في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة والتماسك لدى مرضى السرطان.

وتوصل (Unal& Ordu (2023 إلى أن (المرونة الانفعالية والتنظيم الانفعالي والتعبير الانفعالي) باعتبارهم أهم أبعاد الاتزان الانفعالي ساهموا في رفع مستويات الهناء الذاتي لدى مرضى السرطان، كما ساهموا في تعزيز المشاعر الإيجابية لديهم. ويتضح مما سبق أن الاتزان الانفعالي من المتغيرات الهامة لمريضات السرطان، حيث أنه يعزز من قدرتن على مواجهة المشاعر والانفعالات السلبية الناتجة عن المرض، ويعزز من رضاهن عن حياتهن الجديدة وما ترتب عليها من تغير كبير في جميع نواحي الحياة لديهن ونظراً لتلك الأهمية الكبيرة للاتزان الانفعالي يحاول الباحثون تقديم مقياس للاتزان الانفعالي للمعلمات مريضات سرطان الثدي.

خامساً: النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

تتعدد النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي ومنها:

النظرية المعرفية:

قدمت النظرية المعرفية تفسيراً لآلية حدوث الاتزان الانفعالي حيث توضح النظرية المعرفية أن الاتزان الانفعالي والتجربة الانفعالية تنمو من خلال وعي الفرد بتفسير ما يشعر به أو ما يثير دافعيته باستخدام خبراته السابقة، ومدى إدراكه لما يدور حوله من أجل تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر كيفية التصرف في الموقف الذي يواجهه، فتؤكد النظرية على وجود علاقة وثيقة بين التفكير في شيء ما وبين ما يشعر به الفرد تجاه ما يفكر فيه، حيث يعتمد النمط الانفعالي على الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يواجهه ومدى تفكيره في هذا الموقف من خلال العمليات المعرفية وبالتالي في حالة قدرته على التحكم في انفعالاته اعتماداً على التفسير، فإنه سيواجه الموقف بشكل عقلاني وسيحقق الاتزان الانفعالي (Al-Masri, 2020:9).

النظرية السلوكية:

وفقاً للنظرية السلوكية فإن الانفعالات تنتج من صراع الفرد تجاه المشكلات التي يواجهها، مما يؤدي إلى استجابات غير صحية أو ردود أفعال غير متوافقة قد تساهم في إحداث اضطرابات في السلوك وتجعل الفرد يفقد السيطرة على مشاعره، مما يجعله يفقد توازنه الانفعالي، فوفقاً للنظرية السلوكية فإن عدم الاتزان الانفعالي لدى الفرد يكون ناتج عن عدم السيطرة على السلوكيات التي تسبب مشاكل للأفراد (Al-Sayed, 1998).

نظرية الجشطت

تعتمد هذه النظرية في تفسير الانفعالات على توضيح العلاقة بين الشخص الذي لديه انفعالات وسببها بالإضافة إلى الدور الشخصي الذي يلعبه في الانفعالات، وحددت النظرية التغيرات التي تحدث للإنسان في لحظة انفعالاته واستجاباته لذلك التغير في البيئة المحيطة به ويعبر أنصار الجشطت عن ذلك بانهايار الحدود بين عالم الشخص العاطفي الداخلي والخارجي (Al-Rimawi, 2004).

النظرية التحليلية (النفس الداخلية)

ركزت النظرية التحليلية على دور اللا واعي في تنظيم الانفعالات والسلوك، ووفقاً لهذه النظرية فإن الفرد يقوم بحماية نفسه من الضغوطات والصراعات الداخلية من خلال أليات الدفاع، مما يساعده على الحفاظ على الاتزان النفسي والانفعالي، حيث يعتبر فهم الدوافع اللاواعية والصراعات النفسية الداخلية أمراً جوهرياً في فهم الاتزان الانفعالي والسلوك البشري وفقاً لهذه النظرية (Smith, 2023:245) وتستعين الباحثة بهذه النظريات في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

سادساً: مقاييس الاتزان الانفعالي:

يُعد قياس الاتزان الانفعالي بدقة أمراً ضرورياً للأبحاث والممارسات الكلينيكية، وتم إعداد العديد من الأدوات لقياسه، منها ما يلي:

1- مقياس الاتزان الانفعالي لمريم علي (2017):

أعدت هذا المقياس مريم علي (2017) وتكون المقياس من (60) مفردة موزعة على ستة أبعاد وهي (الثقة بالنفس- الاعتماد على النفس- الإصرار- ضبط التوتر- الرغبة – الحساسية).

- التركيز الأكبر على الأبعاد الشخصية مع إغفال باقي الأبعاد التي تركز على الجوانب الانفعالية الدقيقة للأفراد.
- محدد بالسياق الأكاديمي ويصعب تطبيقه على عينات أخرى مثل مريضات السرطان.

2- مقياس الاتزان الانفعالي ل آلاء السيد (2020).

يتكون المقياس من (112) مفردة موزعة على ستة أبعاد وهي تقدير الذات-الاستقلالية-الثقة بالنفس-التحكم في الانفعالات-السعادة- المرونة في التعامل مع مواقف الحياة وطبق هذا المقياس على المعلمات ويؤخذ على هذا المقياس ما يلي:

- محدد بالسياق المهني والتعليمي ولا يمكن تطبيقه على عينات أخرى خارج هذا الإطار وبالتالي يصعب تطبيقه على عينة الدراسة وهن المعلمات المصابات بسرطان الثدي.
- إغفاله لدور التعبير الانفعالي ووعي وإدراك الانفعالات في تعزيز الاتزان الانفعالي.

3- مقياس الاتزان الانفعالي لThompson, (2020)

أعد هذا المقياس Thompson, (2020) وطبق المقياس على البالغين وتكون من ثلاثة أبعاد وهي القدرة على التحكم في الانفعالات- المرونة الانفعالية، والقدرة على التكيف ويؤخذ على هذا المقياس ما يلي:

- لا يهتم بالعمليات الديناميكية للاتزان الانفعالي، مثل التوازن تجاه المواقف الضاغطة والتعبير الانفعالي.
- مقياس مختصر مما قد يؤدي إلى تقليل عمق المقياس.

4- مقياس الاتزان الانفعالي لSmith, (2022)

تكون المقياس من 26 مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي (التنظيم الانفعالي، التقبل الذاتي، التفاؤل، الدعم الاجتماعي) وطبق المقياس على مريضات سرطان الثدي ويؤخذ على المقياس ما يلي:

- الحاجة إلى تعديلات ثقافية للتأكد من ملائمة لبنات مختلفة.
- لا يغطي مجموعة متنوعة من أبعاد الاتزان الانفعالي مثل وعي وإدراك الانفعالات والمرونة والتوازن تجاه المواقف الضاغطة.

تعقيب:

يتضح مما سبق أهمية الاتزان الانفعالي في تعزيز جوانب الصحة النفسية للمعلمات المصابات بسرطان الثدي، وبالرغم من تلك الأهمية إلا أن الأدبيات النفسية تفتقر

للنظريات والنماذج النظرية المفسرة التي تفسر الاتزان الانفعالي لدى المصابات بسرطان الثدي بشكل موسع ، كما يتضح وجود قلة في المقاييس التي تقيس الاتزان الانفعالي بكافة أبعاده لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي، لذلك يظهر احتياج الأدبيات الى نظرية أو نموذج يفسر الاتزان الانفعالي، وكذلك المقاييس التي تقيسه لديهن، لذلك قام الباحثون بإعداد مقياس مقنن يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات، بما يسمح بتطبيقه على المعلمات المصابات بسرطان الثدي كما سيتضح فيما يلي:

إجراءات البحث:

أولاً: منهج الدراسة:

أستُخدم في الدراسة الحالية المنهج الوصفي نظراً لملائمته لهدف البحث الحالي.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (282) معلمة من المعلمات المصابات بسرطان الثدي بمتوسط عمري قدره (43.45) وانحراف معياري بلغ (10.64).

ثالثاً الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمات المصابات بسرطان الثدي والتحقق من صدق المقياس وثباته واتساقه الداخلي.

رابعاً: خطوات إعداد المقياس:

- قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية الخاصة بالأطر النظرية للاتزان الانفعالي وكذلك المقاييس السابقة مثل مقاييس كل من (Smith, 2022)؛ الاء السيد، 2020؛ مريم علي، 2017).
- قام الباحثون بتعريف الاتزان الانفعالي من خلال التراث النفسي بأنه (قدرة المعلمات المصابات بسرطان الثدي على إدارة وضبط المشاعر والأحاسيس الشخصية بطريقة واعية للمواقف

المختلفة، والتعامل بمرونة وفعالية مع التحديات التي تواجههم مما يساعدهم على تنظيم انفعالاتهم والتعبير عنها بشكل سليم وهو ما يحقق لهم التوازن والقدرة على الصمود تجاه التحديات التي تواجههم، كما يساهم في تعزيز جوانب الصحة النفسية لديهم).

- اقترح الباحثون أبعاد المقياس الحالي وقامت بتعريفهم كما سيتضح فيما يلي:

(1) البعد الأول: التحكم في الانفعالات السلبية: Controlling negative emotions

يعرفه الباحثون بأنه القدرة على إدارة وتنظيم المشاعر والعواطف السلبية بطريقة إيجابية وبناءة، فهو يشتمل على مجموعة من الاستراتيجيات والممارسات التي تهدف إلى الوعي والفهم، والتقييم الذاتي، والتنظيم والتعديل والتكيف والتكامل.

(2) البعد الثاني: المرونة: Resilience

يعرفه الباحثون بالقدرة على التكيف بنجاح مع التحديات والضغوط الحياتية، والقدرة على التعافي بعد المحن والصدمات، حيث تشتمل على مجموعة من السمات والقدرات النفسية والسلوكية التي تساعد المعلم على مواجهة الشدائد والأزمات بطريقة إيجابية وفعالة، والتكيف مع التغييرات والتحديات الحياتية الصعبة، وكذلك، تجاوز الخبرات الصادمة والتعافي منها بشكل أقوى، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع الصعوبات بطريقة بناءة.

البعد الثالث: التوازن تجاه المواقف الضاغطة (Equilibrium towards Stressful Situations) يعرفه الباحثون بأنه: قدرة المعلم على الحفاظ على توازنه والحالة النفسية الإيجابية عند مواجهة المواقف والتحديات الصعبة والضاغطة، مما يساعدهم على تجاوز التحديات بطريقة صحية وبناءة، وهو ما ينعكس بالإيجاب على جوانب حياتهم المختلفة.

البعد الرابع: وعي وإدراك الانفعالات (Emotional Awareness and Perception) يعرفه الباحثون بأنه قدرة المعلم على فهم وإدراك الانفعالات الخاصة بهن، وكذلك انفعالات الآخرين، والوعي الذاتي بالحالات المزاجية والمشاعر الداخلية، والفهم الدقيق لتأثير الانفعالات على السلوك والتفكير، والقدرة على مراقبة الحالات الانفعالية والتحكم فيها.

البعد الخامس: التعبير الانفعالي: (Emotional Expression)

هو القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر بطريقة فعالة ومناسبة للموقف والسياق بشكل واضح دون إخفاء أو مبالغة سواء كانت (سعادة، حزن، غضب، خوف، قلق أو أي مشاعر أخرى).

خامساً: وصف المقياس:

يشتمل المقياس على (36) مفردة، وتم تصحيح المقياس وفقاً لتدريج ليكرت الخماسي المتدرج (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة)، حيث يعطى للمشاركات خمس درجات إذا تم اختيار البديل " موافق بشدة " وأربع درجات إذا تم اختيار البديل " موافق " وثلاث درجات إذا تم اختيار البديل " محايد " ودرجتين إذا تم اختيار البديل " معارض " ودرجة واحدة إذا تم اختيار البديل " معارض بشدة "، لذلك تمتد درجات المقياس من (36) وهي الدرجة الدنيا إلى (180) وهي الدرجة

القصوى، وتدل الدرجة القصوى على ارتفاع الاتزان الانفعالي لدى المشاركين، بينما تدل الدرجة الدنيا على انخفاضه لديهم ، وتوجد عبارات سالبة في المقياس تصحح بصورة عكسية وهي العبارات أرقام (5، 9، 12، 16، 13، 20، 22، 35).

وفيما يلي توزيع مفردات مقياس الاتزان الانفعالي على الأبعاد:

جدول (1)

أرقام مفردات مقياس الاتزان الانفعالي موزعة على الأبعاد

أبعاد المقياس	أرقام المفردات	عدد المفردات
البعد الأول: التحكم في الانفعالات السلبية	1، 6، 11، 16، 21، 26، 31، 34، 36	9 مفردات
البعد الثاني: المرونة	2، 7، 12، 17، 22، 27، 32	7 مفردات
البعد الثالث: التوازن في المواقف الضاغطة	3، 8، 13، 18، 23، 28	6 مفردات
البعد الرابع: وعي وإدراك الانفعالات	4، 9، 14، 19، 24، 29، 33، 35	8 مفردات
البعد الخامس: التعبير الانفعالي:	5، 10، 15، 20، 25، 30	6 مفردات
إجمالي عدد المفردات	36 مفردة	

سادساً: الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي:

1- الصدق:

مؤشرات صدق البنية لمقياس الاتزان الانفعالي:

قام الباحثون بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الاتزان الانفعالي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (2) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي:

جدول (2)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الدرجة	مستوى الدلالة
التحكم في الانفعالات السلبية	36	0.5	0.97	0.11	8.79	0.01
	34	0.69	1.26	0.11	11.08	0.01
	31	0.6	1.08	0.11	10.05	0.01
	26	0.65	1.31	0.12	10.66	0.01
	21	0.56	1.01	0.11	9.61	0.01
	16	0.57	1.36	0.14	9.68	0.01
	11	0.64	1.21	0.12	10.48	0.01
	6	0.59	1.13	0.11	10	0.01
	1	0.57	1	-	-	-
المرونة	32	0.67	1.33	0.15	9.08	0.01
	27	0.64	1.37	0.15	8.89	0.01
	22	0.61	1.17	0.14	8.68	0.01
	17	0.64	1.35	0.15	8.88	0.01
	12	0.57	1.09	0.13	8.37	0.01
	7	0.57	1.26	0.15	8.34	0.01
	2	0.47	1	-	-	-
التوازن في المواقف الضاغطة	28	0.58	1.06	0.12	8.72	0.01
	23	0.52	1.03	0.13	8.04	0.01
	18	0.63	1.65	0.18	9.08	0.01
	13	0.5	1.25	0.16	7.88	0.01

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	8	0.59	1.17	0.13	8.8	0.01
	3	0.52	1	-	-	-
وعي وإدراك الانفعالات	35	0.54	0.97	0.11	9.09	0.01
	33	0.56	1.08	0.12	9.31	0.01
	29	0.56	0.96	0.1	9.34	0.01
	24	0.59	0.93	0.1	9.71	0.01
	19	0.65	1.09	0.11	10.36	0.01
	14	0.57	1.01	0.11	9.49	0.01
	9	0.58	0.98	0.1	9.61	0.01
	4	0.55	1	-	-	-
التعبير الانفعالي	30	0.61	1.19	0.13	9.3	0.01
	25	0.61	1.09	0.12	9.28	0.01
	20	0.52	1.04	0.12	8.39	0.01
	15	0.59	1.17	0.13	9.09	0.01
	10	0.55	1.16	0.13	8.75	0.01
	5	0.5	1	-	-	-

يتضح من جدول (2) أن جميع مفردات مقياس الاتزان الانفعالي كانت دالة عند مستوى (0.01)، وقام الباحثون بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي. ويوضح جدول (3) مؤشرات صدق البنية لمقياس الاتزان الانفعالي:

جدول (3)

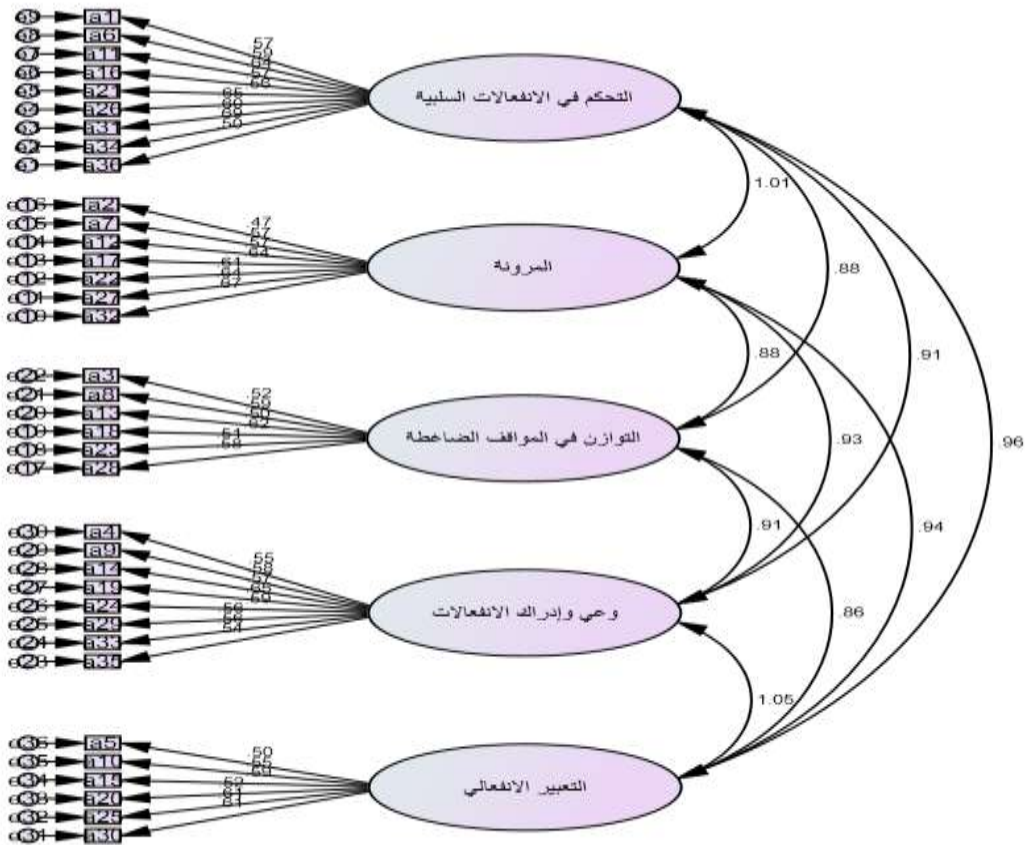
مؤشرات صدق البنية لمقياس الاتزان الانفعالي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN) قيمة مربع كاي	1516.44	
مستوى الدلالة	داله عند 0.01	
DF درجات الحرية	584	
CMIN/DF خارج قسمة كا ² على درجات الحرية	2.59	أقل من 5
GFI مؤشر حسن المطابقة	0.95	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI مؤشر المطابقة المعياري	0.93	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI مؤشر	0.91	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
المطابقة المطابق		
CFI مؤشر المطابقة المقارن	0.94	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	0.08	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (3) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = (1516.44) بدرجات حرية = (584) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = (2.59)، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاتزان الانفعالي، ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الاتزان الانفعالي. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد الاتزان الانفعالي من خلال شكل (1) التالي:

البناء العاقل لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي



2- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (4) التالي الاتساق الداخلي لأبعاد وعبارات مقياس الاتزان الانفعالي.

الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي

التحكم في الانفعالات السلبية		المرونة		التوازن في المواقف الضاغطة		وعي وإدراك الانفعالات		التعبير الانفعالي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.52	2	**0.52	3	**0.54	4	**0.60	5	**0.66
6	**0.73	7	**0.63	8	**0.62	9	**0.53	10	**0.71
11	**0.78	12	**0.58	13	**0.57	14	**0.55	15	**0.73
16	**0.63	17	**0.48	18	**0.63	19	**0.59	20	**0.70
21	**0.59	22	**0.53	23	**0.70	24	**0.61	25	**0.68
26	**0.68	27	**0.61	28	**0.52	29	**0.71	30	**0.50
31	**0.57	32	**0.55			33	**0.78		
34	**0.67					35	**0.52		
36	**0.61								

يتضح من جدول (4) أن جميع معاملات ارتباط العبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، دالة عند مستوي (0.01) ، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، ثم قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (5) التالي يوضح ذلك.

جدول (5)

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
التحكم في الانفعالات السلبية	**0.85
المرونة	**0.87
التوازن في المواقف الضاغطة	**0.80
وعي وإدراك الانفعالات	**0.79
التعبير الانفعالي	**0.86

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي (0.01) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

3- ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وذلك بالنسبة لأبعاد المقياس، وكذلك بالنسبة للمقياس الكلي، وجدول (6) التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (6)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
التحكم في الانفعالات السلبية	0.84	0.83
المرونة	0.80	0.79
التوازن في المواقف الضاغطة	0.82	0.81
وعي وإدراك الانفعالات	0.79	0.78
التعبير الانفعالي	0.82	0.81
المقياس ككل	0.90	0.89

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، والذي يؤكد ثبات مقياس الاتزان الانفعالي، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ومما سبق يتبين كفاءة المقياس من حيث اتساقه الداخلي، وتميزه بمستوى عال من الصدق والثبات، مما يدل على صلاحية المقياس ودقته، ومن ثم يمكن استخدامه في أغراض البحث العلمي.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية

- ألاء السيد (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي للمعلمات. مجلة الارشاد النفسي، مجلد (2)، عدد (62)، ص ص 57-86.
- حنان زكريا. (2013). بناء مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة. مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، مجلد (23)، عدد (1)، ص ص 135-155.
- محمد العمري. (2020). أثر الاتزان الانفعالي لدى طلاب وطالبات التعليم العام في علاقتهم بوالديهم، مجلة التربية والتعليم، مجلد (2)، عدد (34)، ص ص، 184 - 210.
- مروة أبو النور. (2021). الاتزان الانفعالي كمتغير وسيط بين الندم الموقفي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من نزيلات سجن غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعة الازهر، غزة.
- مريم علي (2017). فاعلية برنامج ارشادي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي.
- منى زكي. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى المراهقين، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية، مجلد (15)، عدد (15)، ص ص 1518-1550.
- هدية حسان. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي للطفل: صورة المعلمة، مجلة العلوم التربوية لجامعة جنوب الوادي، مجلد (45)، عدد (45)، ص ص 184 - 203.

ثانيًا المراجع الأجنبي:

- Albadawi, S., Alsharawneh, A., & Elham H. (2025). Determinants and barriers to women's participation in breast cancer screening activities in Jordan: an in-depth study. *BMC Public Health*, 25,1-10.
- Al-Masri, A. (2020). Impulsive Buying Behavior and Its Relation to the Emotional Balance. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*, 5(1),5-20.
- Al-Rimawi, M. (2004). *General. sychology*.Amman.Al-Maseera Publishing and Distribution House.
- Al-Sayed, M. (1998), *Personality Theories*, Cairo: Qeba Publishing House.
- Bansod, S. (2013). Awareness of responsibilities, emotional balance and family adjustment in children of working and non-working women. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(9), 1757.
- Brandao T., Tavares R., & Schulz S, (2016). Measuring emotion regulation and emotional expression in breast cancer patients: A systematic review. *Clinical Psychology Review* 43,114–127.
- Brandao, T. (2022). *The Emotion Regulation Questionnaire in Women with Cancer: A Psychometric Evaluation and an Item Response Theory Analysis* (Unpublished PhD thesis). Faculty of psychology and Education Sciences, University of Porto.
- Cook, D. (2005). *An investigation of the construct validity of the big five construct of emotional stability in relation to job performance*. (Ph.D. Thesis). the university of Tennessee. United states
- Diotaiuti, P., Giuseppe Valente, G., & Mancone, S. (2021). A Mediating Model of Emotional Balance and Procrastination on Academic Performance. *Frontiers in Psychology*,12,1-10.

- Doe, J. (2024). Emotional flexibility: A key ingredient for coping with change. *Psychology Today*, 57(3),42-48.
- Festerling, L., Buentze, J., & Weikersthal, F. (2022). Resilience in cancer patients and how it correlates with demographics psychological factors, and lifestyle. *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*,6,1-9.
- Hasanabadi, F, Mahdiyan, H, & Eslami, M. (2023). The effectiveness of Reality Therapy on Emotional Balance & Responsibility of adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*,4(1),1-8.
- Hernandez, M., Eisenberg, N., &Valiente, C., (2018). Balance in Positive Emotional Expressivity Across School Contexts Relates to Kindergartners' Adjustment. *Early education and development*, 29(1), 1-13.
- Lado, M., Terumi., & Jesús F. (2021). Cognitive Refl ection, Life Satisfaction, Emotional Balance and Job Performance. *Journal of Psicothema* 33, (1), 118-124.
- Lin, D., & Landicho, L. (2024). Research on Psychological Resilience, Parenting Style, and Emotional Balance among Rural Left-Behind Children. *Applied & Educational Psychology*,5(2),55-63.
- Mirghafourvand, M. (2018). Self-Confidence and Quality of Life in Women Undergoing Treatment for Breast Cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19,733-740.
- Nemes M., Niculici I., Stoica, M., & Nyulas A.V. (2023). Lifestyle Impact on the State of Emotional Balance among Medicine University Students. A Questionnaire Bases Study's *Preprints*,4,38-50.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188). Elsevier Academic Press.

- Smith, J. (2022). Developing and Validating the Emotional Balance Scale for Breast Cancer Patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 15(2), 85-99.
- Smith, J. (2022). Developing and Validating the Emotional Balance Scale for Breast Cancer Patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 15(2), 85-99.
- Smith, J. (2023). Emotional balance, theories and application. *Journal of personality and Social Psychology*, 124(2), 243-258.
- Thompson, R. (2020). A new measure of emotional stability with improved psychometric properties. *Assessment*, 27(1), 109-123.
- Unal, C., & Ordu, C. (2023). Alexithymia, Self-Compassion, Emotional Resilience, and Cognitive Emotion Regulation: Charting the Emotional Journey of Cancer Patients. *Journal of Current Oncology*. 30, 8872–8887.
- Yin, Q., Wang Y., & Guo M, (2015). Correlation between psychological resilience and quality of life in breast cancer patients with chemotherapy. *Journal of Clinical Medicine in Practice*, 19(20), 23–33.