



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لتنمية تنظيم

الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية

(الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)
تقدمت بها الطالبة

حوراء ابراهيم عبود الطائي

إشراف
الاستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي الى معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:-

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى على مقياس تنظيم الانفعالات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى على مقياس تنظيم الانفعالات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ، ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقياس تنظيم الانفعالات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

واستعملت الباحثة المنهج شبه التجريبي عبر عينة قدرها (٢٠) طالبة ممن سجلوا أدنى الدرجات على مقياس تنظيم الانفعالات وقسموا بالتساوي على التصميم التجريبي وبمجموعتين تجريبية وضابطة ذي القياس القبلي والبعدى للمجموعتين ، واستعملت الباحثة مقياس تنظيم الانفعالات ، لغرض جمع البيانات الذي اعدته وفق نظرية وليامز (Williams et Al, 2018) المتكون من (١٦) فقرة، وب أربعة مجالات وأربعة بدائل ، وتم تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٤٠٠) طالبة، وتم استخراج الخصائص الاحصائية لل فقرات وتبين أن جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال احصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس مثل الصدق باستخدام (مربع كاي) حيث بلغ معامل الثبات للمقياس بطريقة اختبار – اعادة الاختبار حيث بلغت قيمته (٠,٨١٣) كما استعملت الباحثة معامل الفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (٠,٧٩) وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات، وصممت الباحثة لأغراض البحث برنامجاً إرشادياً يستند الى الاسلوب الإرشادي (العلاج بالمعنى) لـ (فرانكل) الذي طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة بواقع جلسات في الاسبوع وكانت مدة الجلسة (٤٥) دقيقة كما تمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعدد من الوسائل الاحصائية.

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى أثراً في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الفصل الاول

التعريف بالبحث

أولاً:- مشكلة البحث

ثانياً:- اهمية البحث

ثالثاً:- هدف البحث وفرضياته

رابعاً:- حدود البحث

خامساً:- تحديد المصطلحات

أولاً : مشكلة البحث:

الانفعالات الشخصية من الموضوعات المهمة والتي لها تأثير كبير على عملية التعلم التي ترتبطت بشخصية الطلبة بوصفها المحور الذي تدور حوله العملية التربوية التي تسعى من خلالها الوسائل التربوية الى بناء شخصية علمية و صحية (المسعودي ٢٠٠٢: ٣).

فتنظيم الانفعالات الشخصية تعدّ كمسبب او نتيجة لاضطرابات الصحة النفسية الفرد حينما يعجز للفرد عن السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وتنظيمها، كما تضعف قدرته على حل المشكلات والتركيز على التعلم، مما ينتج من عدم تنظيمه لانفعالاته الشخصية. (Arndt & Fujiwara,2014:214).

فالقصور في تنظيم الانفعالات الشخصية يؤدي الى العديد من المشاكل النفسية كالقلق و الاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية، و اضطرابات المتعلقة بالمخدرات و تناول العقاقير (Berking&Wupperman, 2012: 128).

كما يعد التنظيم الانفعالي للشخصية (تحد و حاجة) و فق تعبير جولمان (Golman.٢٠٠١) في ظل الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية ، كالاكتئاب و القلق و ظهور العنف الطلابي و انتشار الانحراف بكافة اشكاله (خوالدة، ٢٠١٤: ٤٤).

تؤثر صعوبات تنظيم الانفعالات الشخصية بقوة على الحالة الجسمية للإنسان ، كما أنها تؤثر على الصحة النفسية للفرد (Gross & John,2003:76) و قد أشارت العديد من الدراسات أن صعوبات تنظيم الانفعالات الشخصية تؤثر في العديد من الامراض الجسدية و أنه يمكن التنبؤ من خلالها بالعديد من الاضطرابات و الامراض النفسية و الجسدية على حد سواء ، كذلك ترتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بمشكلات العلاقات الشخصية و ضغوط الحياة المهنية بل أنها تمثل اساساً للعديد من المشكلات و الاضرار النفسية (Cengiz & Gurel,٢٠٢٠:٦٧).

قصور في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية في المؤسسات التعليمية التربوية ، قامت الباحثة بتوزيع استبانة استطلاعية الى (١٠) من المرشدات التربويات اللاتي يعملن في المدارس الاعدادية، و كانت اجابتهن تؤكد على ضعف في مستوى تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، اما استجابة الطالبات للاستبانة الاستطلاعية فقد اظهرت أن الطالبات لديهن انخفاض في تنظيم الانفعالات الشخصية، مما يفرض اجراء دراسة تجريبية على وفق المنهج العلمي، واعداد برنامج ارشادي، و اعتمادها على اسلوب ارشادي يعتمد على تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية ، ولذلك تبرز مشكلة البحث الحالي التي تسعى الباحثة الى دراستها في الاجابة عن التساؤل الاتي :-

(هل للبرنامج الارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى اثر في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية؟).

ثانياً: أهمية البحث:

أن الإرشاد أهمية لأيمانه بأن لدى الافراد حاجة اساسية لا يمكن تحقيقها الا عبر الارشاد ، ولأنهم يحتاجون الى مساعدة مباشرة لفهم الذات و التوافق النفسي و الاجتماعي ، و كذلك التعرف على طبيعة مشكلاتهم و وضع الحلول المناسبة لها ، اذ ان الارشاد المؤثر و الفعال قادراً على تغيير الافراد نحو الافضل (الشمري و التميمي ، ٢٠١٢: ٥٣).

تأتي أهمية الارشاد النفسي للاهتمام بشخصية المراهقات لأنها تعد مرحلة من مراحل النمو النفسي و الاجتماعي التي يجب على المرشدين ان يستثمرونها في تعليم المراهقات سلوكيات جيدة ، من خلال اعداد برامج واساليب ارشادية (زيدان ، ٢٠٠٨: ١٥٢).

فإن أهمية بناء البرنامج الارشادي التي تقوم على مبدأ اساسي هو مساعدة الافراد في تنمية انفسهم و التعبير عن ذواتهم و توجيههم و تغييرهم تحول الافضل لكي يكون البرنامج الارشادي فعالاً و مؤثراً و يحقق اهداف مرجوة منها يجب ان ينطلق من حاجات و مشكلات الافراد لكي يقدم لهم البرنامج ، و أن يكون عمل الارشاد على مبدأ الطوعي و ليس على مبدأ الاجبار و الضغط لأن المسترشد اذا شعر بأن البرنامج لا يلبي حاجته ولا يحل مشكلاته سوف يؤدي الى ترك البرنامج او لا يعيرون له اي اهتمام ، ولذلك يجب ان تقوم العملية الارشادية على اساس و مبادئ و نظريات متعددة، يستخدمها المرشد حتى يصبح البرنامج بدرجة من الوعي و الفهم الجيد (الشمري و التميمي ، ٢٠١٢: ٥٤).

يعدّ البرنامج الارشادي له أهمية بين سمات رئيسية منها مساعدة المسترشدين على استعمال امكانياتهم و قدراتهم استعمالاً سليماً ليتألم مع تطورات الحياة ، و مساعدتهم لتعلم اساليب جديدة ليولد لديهم الرضا عن انفسهم وعن الآخرين و عن متطلبات الحياة ، سواء كانت هذه الاساليب و البرامج الارشادية وقائية او نمائية او علاجية لأنها تكون وفق اساليب علمية و استراتيجيات تعمل على تنمية ميولهم و اتجاهاتهم و توافقهم مع الحياة (Bordie, 1998:175).

لكي يحقق البرنامج الارشادي اهدافه التي وضع من اجلها كان لابد ان يستعمل اساليب ارشادية تسعى الى مساعدة الطلاب لتجاوز ازماتهم ، و حل مشكلاتهم ، فالأسلوب الارشادي هو (اسلوب يستخدم فيه المرشد مجموعة من الفنيات و التقنيات لتخلص من الازمات و الاضطرابات التي قد يعاني منها المسترشد و المرتبطة بمشكلة ما في حياته) (البياتي ، ٢٠٠٨: ٢٢).

أذ تعدّ اساليب الارشادية عنصراً هاماً و جوهرياً في العملية التربوية ، وذلك لكونها ضرورية في بث روح التفهم و المحبة و الاحترام بين الآخرين ، وكذلك مساعدتهم على التخلص من الازمات و المشاكل التي قد يواجهونها و مشاكل اخرى التي هيأت لها تلك الاساليب الارشادية (الاميري ، ٢٠٠١: ٣٠). و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للأساليب الارشادية هو وصول الفرد الى تحقيق ذاته ليتوافق مع نفسه والآخرين ، و يحقق له جواً ملائماً في المدرسة و المجتمع (الحياي ، ١٩٨٩ : ٢٠٨) ، فهي تقوم على منهج واضح رغم الفروق الفردية بين الافراد حيث نجد أن اساليب يمكن أن يوفق في نظرية او نظريتين او نظريات عدة بأسلوب واحد (زهران ، ١٩٧٧: ٤٧٨).

إن استعمال الاساليب الارشادية و الفنيات المختلفة باختلاف المشكلة و نوع العينة و المجتمع و من بين جميع هذه الاساليب تبنت الباحثة اسلوب العلاج بالمعنى في البحث الحالي للحد من مشكلة "تنظيم الانفعالات الشخصية" التي تعاني منها الطالبات في المدارس اللاتي هن بحاجة الى التغيير من خلال فهم أنفسهن لكون هذا الاسلوب يساعد على تعليمهن الكثير من اهمية الصحة النفسية و الجسدية في تنظيم انفعالاتهن ، و كذلك تشجيع الطالبات على التفكير بشأن انفعالاتهم في حياتهن اليومية ، لذا يعد اسلوب العلاج بالمعنى مفيداً لهذه المرحلة بشكل كبير ؛ لأنه من الاساليب الفعالة التي تتطلب من الطالبات المشاركة (برادلي و اخرون ، ٢٠١٢ : ٢٤٦-١٤٧).

تعدُ تنظيم الانفعالات الشخصية الى دفع الافراد لأخذ بانفعالاتهم نحو التكيف مع المواقف المختلفة و بما يحقق متطلباتهن فالتكيف مع المواقف يتطلب المرونة التامة و القدرة على كبح التعبيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف (Blochet,2010:90). وإن الفرد قادر على العمل لتحسين و تنظيم إمكانيته الانفعالية والوجدانية والسيطرة عليها من دون المبالغة في اتباع أساليب لحماية نفسه وانفعالاته من الضرر وفي المقابل يتمكن من إيجاد توازن ممكن بين ذاته والبيئة المحيطة بها، وهذا ما أكد عليه كرون (Gross,2009: 533).

أن الاسلوب يساعد على تفريغ الشحنات الانفعالية والرغبات المكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك اجتماعي، كما يحدث على أرض الواقع، ويقوم المرشد بدور الطرف الآخر لإكمال الموقف التفاعلي، وتكون هذه الفنية معتمدة على تعليمات المعالج، وإذا عجز المسترشد عن تطبيق هذه الفنية، يقوم المعالج بالدور، ويعمل كنموذج يساعده على التطبيق والتعلم، وبعدها يستمر الموقف حتى يتم تعلم السلوك بشكل جيد، وعندما يتم التعلم يعقد مناقشة لهذا السلوك (Moren ، 1994:21).

وتعدُ دراسة تنظيم الانفعالات الشخصية من الاهتمامات المعاصرة؛ حيث حظي هذا المفهوم في العقدين الاخيرين باهتمام العديد من الباحثين و كان ظهوره في مجال البحث اول مره عام (٢٠١٠) كما ويرتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بالوجدان الإيجابي والسلبي والمشاركة الاجتماعية للانفعال والتعلق الاجتماعي (Williarns et al. 2018:p567). وان تنظيم الانفعالات الشخصية ترتبط بالعديد من الإيجابيات والمزايا التي تعود على الفرد والآخرين ، حيث يرتبط تنظيم الانفعال بالرضا عن الحياة (٣٤ : ٢٠١٣ ، Castell et al.) .

وكما ترتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بالرفاه النفسي والانفعالي وتقدير الذات وجودة الحياة ، كما يتيح تنظيم الانفعال مستويات أعلى من الوظائف الانفعالية والاجتماعية والشخصية (Gross ، ٢٠١٥ : ٥٦) .

وأن يعد تنظيم الانفعالات الشخصية أمراً مهماً وضرورياً في حياة فرد، ويؤدي تنظيم الانفعالات الشخصية (Interpersonal Emotion Regulation) دوراً كبيراً في تنظيم الانفعالات بشكل عام ، وفيه تؤثر العلاقات الاجتماعية المختلفة في مدى قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته وخبراته الانفعالية المختلفة ، سواء العنيفة أو الأقل عنفاً على مستوى الخبرات السلبية ، و لها أهمية كبيرة في تنظيم الفرد لانفعالاته ، مما يجعل للانفعالات بين الشخصية دوراً مهماً في المجالات المختلفة في حياة الاشخاص ، كما ويركز الباحثون على العلاقات الشخصية والصحة النفسية والاجتماعية للطلبة ، ويعد الرفاه مؤشراً للنمو النفسي الإيجابي ونمو الشخصية لديهم (Saylor 2015 : 561) .

لذا تعد المرحلة الاعدادية مرحلة مهمة في حياة المراهقين ؛ لأنها تمثل ميداناً لتطوير شخصية الطالبات و تمثل الطريق الذي سيمتد في المستقبل و ذلك من خلال إعدادهم و تأهيلهم علمياً وتنمية مواهبهم و إطلاق قدراتهم الابداعية الخلاقة و التي تمثل مرحلة البناء المعرفي بكل جوانبه سواء كانت على شكل تغيرات تربوية و اجتماعية و فكرية يعيشها الطالب ام تطويراً للعمليات العقلية التي تتكون من الخبرات التعليمية ، المواقف الحياتية التي يمر بها و من ثم تساعد في حل المشكلات التي تواجهه ، و من ثم تعميم الحلول التي يتوصل إليها في مواقف تعليمية أخرى (الدهان ، ٢٠١٢: ١٠).

لقد أصبحت المدرسة مؤسسة اجتماعية مفتوحة على المجتمع تؤثر فيه وتتأثر به، ومن هنا فإن يعد الإرشاد المدرسي أداة للتنشئة الاجتماعية ، ووسيلة من وسائل زيادة إنتاج الطالب كفرد والمجتمع المدرسي والمجتمع المحلي الذي توجد فيه المدرسة، لذلك أصبح الإرشاد تخصصاً لا يمكن الاستغناء عنه في المدارس الحديثة (ابو عباده و نيازي، ١٧٣: ٢٠٠٠).

ولذلك تبرز أهمية البحث الحالي في ناحيتين :

١) الجانب النظري :

١. يعد البحث الحالية اول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة تهدف الى تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى الطالبات المرحلة الاعدادية .
٢. افادة المرشحات التربويات بأهمية دراسة تنظيم الانفعالات الشخصية و الإفادة منه في العملية التربوية.

٢) الجانب التطبيقي :

١. تزود وزارة التربية ببرنامج تطبيقي حول عمل المرشدة في تحسين العملية التربوية و النفسية و الاجتماعية و الانفعالية بواسطة برنامج تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات في المرحلة الاعدادية.
٢. تزويد المرشحات التربويات بمقاس (تنظيم الانفعالات الشخصية) الذي اعدته الباحثة لقياس تنظيم الانفعالات الشخصية للطالبات المرحلة الاعدادية .
٣. تنظيم الطالبات انفعالياً و شخصياً في المرحلة الاعدادية من خلال توعيتهن في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية مع مراعاة اختيار النموذج الانفعالي الامثل لهن.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية ، من خلال اختبار الفرضيات الاتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية .

رابعاً: حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي : بطالبات المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية النهارية / مركز قضاء بعقوبة و التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

خامساً:- تحديد المصطلحات :

(١) الاثر (The Effect):

عرفها (دافيد، ٢٠٠٨):

هو التغير الذي طرأ على المتغير التابع جراء تعرضه لتأثير المتغير المستقل (دافيد، ٢٠٠٨: ١٥).

(٢) البرنامج الارشادي:

عرفة كلاً من:

أ- بوردرز ودروري، ١٩٩٢ (BORDERS & Drury,1992):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المرشد مع المسترشد في جو يسوده تفاعل و تعاون لتوظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما يتفق مع حاجاتهم و استعداداتهم (BORDER&Drury,1992:461).

ب- (زهران، ١٩٩٨) : بأنه: " برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم الجماعة أو المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها" (زهران ، ١٩٩٨: ١١).

ح- (صالح، ٢٠١٦) : مجموعة من الخبرات الارشادية المباشرة ،وغير المباشرة المدروسة ،والمنظمة على اسس علمية سليمة (صالح، ٢٠١٦: ٨).

التعريف النظري للبرنامج الارشادي : لقد تبنت الباحثة تعريف بوردرز ودروري (BORDERS & Drury ,1992) ، لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي : بأنه مجموعة من الجلسات المترابطة التي تقدم لمجموعة من الافراد تصل الى عشرة طالبات على شكل نشاطات و مناقشات و توجيهات ارشادية جماعية خلال فترة زمنية وفق خطوات معينة بهدف مساعدتهن في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية.

٣) الأسلوب :

عرفة كلاً من:

أ- قاموس أكسفورد (Oxford،1984):بأنه فنية نموذجية للتعامل مع الافراد (1984:821، Hawkins).

ب- (صالح، ٢٠١٦) : "بأنه الأنشطة والممارسات والسلوكيات الذي يؤديها المرشد في اطار نظري ارشادي يتناسب مع الافراد والجماعات في تحقيق اهداف لصالح المسترشدين " (صالح، ٢٠١٦: ٧٠) .

٤) العلاج بالمعنى:-

عرفة كلاً من :-

أ- فرانكل (١٩٦٧ ، Frankle) :هو أحد الأساليب العلاجية التي تشمل مجموعة من الفنيات والأنشطة ، وهو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى(٧٥ : ١٩٦٧ ، Frankle) .

التعريف النظري للعلاج بالمعنى : تتبنى الباحثة تعريف فرانكل (١٩٦٧ ، Frankle) لأنه تعريف النظري المتبناة ، لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي للعلاج بالمعنى : الفنيات والاستراتيجيات التي استعملتها الباحثة في جلسات البرنامج الارشادي وهي (تقديم الموضوع – الحوار – المناقشة – التحليل بالمعنى – الحوار السقراطي – تعديل الاتجاه – تشتت التفكير - التقويم – التدريب البيتي)التي نفذت عبر عدد من لجلسات والتي قد تحقق هدف البرنامج الإرشادي لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية.

٥) تنظيم الانفعالات الشخصية Interpersonal Emotion Regulation :

عرفة كلاً من :

أ- دينيس، مالون، وشين(Dennis, Malone & Chen,2009): مراقبة ردود الافعال المستمرة وتقييمها وتعديلها والمقدرة على التحكم العاطفي ، والانتباه في السياقات العاطفية:(Dennis et al, 2009: 85).

ب- كروس (٢٠١٤ ،Gross) : "بأنه العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مستويات الاستجابة العاطفية" (Gross, 2014: 6).

ج- ويليامز وآخرون (Williams et al ,2018) : ميل الشخص لتنظيم انفعالاته ومعتقداته حول قدرة ونجاح استراتيجيات تنظيم الانفعالات في تحسين حياته الانفعالية والشخصية Williams et al (2018).

النظري لتنظيم الانفعالات الشخصية : تتبنى الباحثة تعريف (ويليامز وآخرون Williams et al 2018)، لأنه التعريف النظري لتنظيم الانفعالات الشخصية لـ (Williams et al, 2018)، وكذلك لكونه ينسجم مع اهداف البحث الحالي والاطار المرجعي في قياس وتفسير النتائج .

التعريف الاجرائي للتنظيم الانفعالي الشخصي : الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة عبر اجابتها عن مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية الذي أعدته الباحثة في هذا البحث.

٦) المرحلة الاعدادية :

(تعريف وزارة التربية العراقية ، ٢٠١١): هي المرحلة التي تقع بين مرحلتي الدراسة ، المتوسطة والمرحلة الجامعية والتي تتألف من الصفوف (الرابع والخامس والسادس بفرعها العلمي والادبي) مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات (وزارة التربية ، ٢٠١١ : ٨).