



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
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 الإنسانية/ 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

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 والبعدي 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 والبعدي 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 التجاريبي عبر عينة قدرها (٢٠) طالبة من سجلوا أدنى الدرجات على مقياس تنظيم الانفعالات وقسموا بالتساوي على التصميم التجريبي وبمجموعتين تجريبية وضابطة ذي القياس القبلي والبعدي للمجموعتين ، واستعملت الباحثة مقياس تنظيم الانفعالات ، لغرض جمع البيانات الذي اعدته وفق نظرية ولیامز(Williams et Al, 2018) المتكون من (١٦) فقرة، وبأربعة مجالات وأربعة بدائل ، وتم تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٤٠٠) طالبة، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للفقرات وتبيين أن جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال احصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السايكلومترية 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 ارشادياً يستند الى الاسلوب الإرشادي (العلاج بالمعنى) لـ (فرانكل) الذي طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة بواقع جلستان في الأسبوع 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 والمقررات .

الفصل الاول

التعريف بالبحث

أولا:- مشكلة البحث

ثانيا:- اهمية البحث

ثالثا:- هدف البحث وفرضياته

رابعا:- حدود البحث

خامسا:- تحديد المصطلحات

أولاً : مشكلة البحث :

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

فتتنظيم 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 لأنفعالاته الشخصية. (Arndt & Fujiwara, 2014:214).

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

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

تؤثر صعوبات تنظيم الانفعالات الشخصية بقوة على الحالة الجسمية للإنسان ، كما أنها تؤثر على الصحة النفسية للفرد (Gross & John, 2003:76) وقد أشارت العديد من الدراسات أن صعوبات تنظيم الانفعالات الشخصية تؤثر في العديد من الامراض الجسدية وأنه يمكن التنبؤ من خلالها بالعديد من الاضطرابات والامراض 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 الاضطرابات النفسية(Cengiz & Gurel, ٢٠٢٠:٦٧).

قصور في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلابات 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 صعف في مستوى تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلابات 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 ارشادياً يعتمد على تتميمه تنظيم الانفعالات الشخصية ، ولذلك تبرز مشكلة البحث الحالي التي تسعى الباحثة الى دراستها في الاجابة عن التساؤل الاتي :-

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

ثانياً: اهمية البحث:

أن الارشاد أهمية لأي مانه بأن لدى الافراد حاجة اساسية لا يمكن تحقيقها الا عبر الارشاد ، و لأنهم 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 قادرًا على تغيير الافراد نحو الافضل (الشمرى 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 نحو 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 يعودون له اي اهتمام ، ولذلك يجب ان تقوم العملية الارشادية على اسس و مبادئ و نظريات متعددة، يستخدمها المرشد حتى يصبح البرنامج بدرجة من الوعي و الفهم الجيد (الشمرى و التميمي ، ٢٠١٢: ٥٤).

يعدّ البرنامج الارشادي له اهمية بين سمات رئيسية منها مساعدة المسترشدين على استعمال امكانياتهم و قدراتهم استعمالا سليما ليتلاءم مع تطورات الحياة ، و مساعدتهم لتعلم اساليب جديدة ليولد لديهم الرضا عن انفسهم وعن الاخرين 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، فالاسلوب الارشادي هو (اسلوب يستخدم فيه المرشد مجموعة من الفنون و التقنيات لتخلص من الازمات و الاضطرابات التي قد يعاني منها المسترشد و المرتبطة بمشكلة ما في حياته)(البياتي ، ٢٠٠٨: ٢٢).

اذ تعد اساليب الارشادية عنصراً هاماً و جوهرياً في العملية التربوية ، وذلك لكونها ضرورية في بث روح التفهم و المحبة و الاحتراز بين الاخرين ، وكذلك مساعدتهم على التخلص من الازمات و المشاكل التي قد يوجهونها و مشاكل اخري 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 يتحقق له جوًّا ملائماً في المدرسة و المجتمع (الحياني ، 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).

الفصل الاول : التعریف بالبحث.....

إن استعمال الاساليب الارشادية و الفنیات المختلفة باختلاف المشكلة و نوع العينة و المجتمع و من بين جميع هذه الاساليب تبنت الباحثة اسلوب العلاج بالمعنى في البحث الحالى للحد من مشكلة "تنظيم الانفعالات الشخصية" التي تعانى منها الطالبات في المدارس الالاتي هن بحاجة الى التغيير من خلال فهم انفسهن لكون هذا اسلوب 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 - ٢٤٧).

تعد 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 وتنظيم إمكاناته الانفعالية والوجданية 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 اسلوب 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).

وتعد دراسة تنظيم الانفعالات الشخصية من الاهتمامات المعاصرة؛ حيث حظي هذا المفهوم في العقدين الاخرين باهتمام العديد من الباحثين و كان ظهوره في مجال البحث اول مره عام (٢٠١٠) كما ويرتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بالوجдан الإيجابي والسلبي والمشاركة الاجتماعية لانفعال و التعلق 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 Castell et al. ، ٢٠١٣: .

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

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 لانفعالات بين الشخصية دوراً مهماً في المجالات المختلفة في حياة الاشخاص ، كما ويركز الباحثون على العلاقات الشخصية والصحة النفسية والاجتماعية للطلبة ، و يعد الرفاہ مؤسراً للنمو النفسي الإيجابي ونمو الشخصية لديهم (Sayler 2015 : 561) .

الفصل الاول : التعریف بالبحث.....

لذا تعد المرحلة الاعدادية مرحلة مهمة في حياة المراهقين ؛ لأنها تمثل ميداناً لتطوير شخصية الطالبات و تمثل الطريق الذي سيتبعه 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 ومن ثم تساعد في حل المشكلات التي تواجهه ، و من ثم تعميم الحلول التي يتوصل إليها في مواقف تعليمية أخرى (الدهان ، ٢٠١٢: ٢٠١٢).

لقد أصبحت المدرسة مؤسسة اجتماعية مفتوحة على المجتمع تؤثر فيه و تتأثر به، ومن هنا فإن بعد الإرشاد المدرسي أداة للتنشئة الاجتماعية ، ووسيلة من وسائل زيادة إنتاج الطالب كفرد والمجتمع المدرسي والمجتمع المحلي الذي توجد فيه المدرسة، لذلك أصبح الإرشاد تخصصا 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 الحالي أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة تهدف الى تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية .
٢. افاده المرشدات التربويات بأهمية دراسة تنظيم الانفعالات الشخصية و الإفاده 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 برامج تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات في المرحلة الاعدادية.
٢. تزويذ المرشدات التربويات بمقاييس (تنظيم الانفعالات الشخصية) الذي اعدته الباحثة لقياس تنظيم الانفعالات الشخصية للطالبات المرحلة الاعدادية .
٣. تنظيم طالبات 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 إلى التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي على مقاييس تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي على مقاييس تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية .

الفصل الاول : التعریف بالبحث.....

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥٠،٥) بين رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية .

رابعاً: حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي : بطلبات المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية النهارية / مركز قضاء بعقوبة و التابعة للمديرية العامة ل التربية 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:

عرفه كلاً من:

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

مجموعة من الانشطة يقوم بها المرشد مع المسترشد في جو يسوده تفاعل وتعاون لتوظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما يتلقى 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 الوعي 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 الاجرامي 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 مساعدتها في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية.

الفصل الاول : التعریف بالبحث.....

(٣) الأسلوب :

عرفة كلام من :

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

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

(٤) العلاج بالمعنى:-

عرفة كلام من :-

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

التعريف النظري للعلاج بالمعنى : تتبّنى الباحثة تعريف فرانكل (١٩٦٧ ، FrankIe) لأنّه تعريف النظري المتبناة ، لأنّه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

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

٥) تنظيم الانفعالات الشخصية : Interpersonal Emotion Regulation

عرفة كلّ من :

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

ب- كروس (Gross ٢٠١٤): " بأنّه 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 واخرون (Williams et al, 2018) : ميل الشخص لتنظيم انفعالاته ومعتقداته حول قدرة ونجاح استراتيجيات تنظيم الانفعالات في تحسين حياته الانفعالية والشخصية Williams et al (2018).

الفصل الاول : التعریف بالبحث.....

النظري لتنظيم الانفعالات الشخصية : تتبّنى الباحثة تعريف (ويليامز وآخرون) Williams et al (، 2018) لأنّه التعريف النظري لتنظيم الانفعالات الشخصية لـ (Williams et al ، 2018)، و كذلك تكونه ينسجم مع اهداف البحث الحالي والاطار المرجعي في قياس وتسير 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 تتّألف من الصفوف (الرابع والخامس والسادس بفرعيها العلمي والادبي) مدة الدراسة فيها ثلاثة سنوات (وزارة التربية ، ٢٠١١: ٨).