



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities
Intesar .G. ShabanSalah AL-Din-Education Directorate Tikrit
Education Department* Corresponding author: E-mail :
shoshaossama@gmail.com**Keywords:**Program/
Organization/
Guidance/
Emotional Development**ARTICLE INFO****Article history:**

Received	3 Sep 2025
Received in revised form	12 Nov 2025
Accepted	12 Nov 2025
Final Proofreading	28 Feb 2026
Available online	28 Feb 2026

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Journal of Tikrit University for Humanities

The Effect of a Counseling Program on Developing the Emotional Regulation of Female Fifth-graders in Preparatory School the literary Branch

A B S T R A C T

The current research aims to identify the effect of a counseling program in developing emotional regulation among female students in the preparatory school for the fifth literary grade. The objectives of the research were as follows: identifying the level of emotional regulation among female middle school students in the fifth literary grade. Likewise, the program had an impact on developing the level of emotional regulation among the female students of the preparatory stage for the fifth literary grade, where the number of counseling sessions reached (20) sessions, and the duration of the session was (40) minutes, with a duration of three. Three sessions per week. The validity of the tools was verified after they were presented to a committee of specialists in educational psychology and psychological counseling. The statistical methods used in the research were (chi-square, t-test for two independent samples, t-test for two correlated samples, Pearson correlation coefficient). In addition to the Vaccronbach equation.)

The researcher reached the results of the research, which indicate a decline in the level of emotional regulation among female students in the preparatory stage of the fifth literary grade. There was also a positive impact of the counseling program used in the research on emotional regulation among a sample (the experimental group). The researcher also recommended building counseling and educational programs for emotional regulation among female preparatory school students for the other stages. A set of recommendations and suggestions were presented.

All thank to Tikrit University Journal for Humanities which help and supported the researchers ,Thanks to the staff of this distinguished magazine.

© 2026 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.33.2.1.2026.12>

اثر برنامج ارشادي في تنمية التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية للصف الخامس الادبي

انتصار غانم شعبان/ مديرة تربية صلاح الدين /قسم تربية تكريت

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي ال التعرف على اثر برنامج ارشادي في تنمية التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة

الاعدادية للصف الخامس الادبي وكانت اهداف البحث هي كالآتي:-
التعرف على مستوى التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية للصف الخامس الادبي. وكذلك
اثر البرنامج في تنمية مستوى التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية للصف الخامس الادبي,
حيث بلغ عدد الجلسات الارشادية (٢٠) جلسة وكانت مدة الجلسة (٤٠) دقيقة وبواقع ثلاث جلسات في
الاسبوع وقد تم التحقق من صدق الادوات بعد عرضها بعد عرضها على لجنة من المتخصصين في علم
النفس التربوي والرشاد النفسي, واما الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث فقد كانت (مربع كاي
, الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, الاختبار التائي لعينتين مترابطتين, معامل ارتباط بيرسون اضافة الى
معادلة فاكرونباخ).

توصلت الباحثة الى نتائج البحث وهي تدل على وجود انخفاض في مستوى التنظيم العاطفي لدى طالبات
المرحلة الاعدادية للصف الخامس الادبي , وكذلك وجود اثر ايجابي للبرنامج الارشادي المستخدم في
البحث في التنظيم العاطفي لدى عينة (المجموعة التجريبية), كما اوصت الباحثة ببناء برمج ارشادية
وتربوية للتنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية للمراحل الاخرى وقد تم تقديم مجموعة من
التوصيات والاقتراحات.

الجدير بالذكر الشكر الموصول لمجلة كلية التربية للعلوم الانسانية على تقديم العون وتقليل ومساعدة
الباحثين في الحصول على المعلومة الجيدة للاستفادة منها في هذا البحث , ولكل العاملين فيها , من اجل
رفعة وتقدم في كافة المجالات العلمية .

الكلمات المفتاحية: البرنامج/التنظيم/الارشادي /تنمية / العاطفي

المحور الاول :-

اولا - مشكلة البحث :

يحتل الارشاد موقعا مهماً في جميع مجالات الحياة العلمية والعملية والتربوية خاصة وبين العلوم بصورة
عامة ويدخل هذا العلم في جميع ميادين الحياة تقريباً وفي اي مؤسسة كانت ادارية او مهنية اقتصادية
,توجب ان يدخل الارشاد الذي يتناسب ويتلاءم معه .

ان البرامج والاساليب والمناهج التربوية الدراسية والتي تم تطبيقها في المدارس باستخدام التكنولوجيا الحديثة
,التعلم النشط ,والتعلم القائم على المشاريع اضافة الى الاساليب التفاعلية مثل الالعب التعليمية والمناقشات
الجماعية كل تلك العوامل تهدف الى تعزيز التفاعل الطلاب مع المحتوى وتنمية مهاراتهم المختلفة مما
يساعد المتعلم على تنظيم حياته بشكل قادر على مواجهة الشارع المعرفي ضمن اهدافنا التربوية .

ان تنظيم العواطف لا يعد مفهوما حديثا على هذا العصر وانما عرف قديما منذ عصر (افلاطون) و(ارسطو) الذي دعا الى تنظيم عواطفنا بذكاء لأنها تقود الى تفكيرنا ,وان المشكلة ليست في الحالة العاطفية نفسها بل في سلامة العاطفة وكيفية التعبير عنها .واما في الاسلام عرفت بأسماء كثيرة مثل (والكاظمين الغيض).وكانت النظرة التقليدية للعواطف تتمثل باعتبارها غامضة وصعب السيطرة عليها وتنظيمها ولا يوجد لها دور في نجاح الافراد ,وان النظرة الحديثة للعواطف تبرز بانها عملية غير مستقلة عن تفكير الفرد بل هما عمليتان متداخلتان ومتفاعلتان ولا يمكن فصلهما ,وبالرغم من اهمية العواطف في حياة الانسان الا انها لم تلق الاهتمام من قبل اغلب الباحثين .

يمكن القول ان البحث الحالي يأتي من نتيجة احساس الباحثة ومعايشتها للظروف التي يعيشها المجتمع العراقي وفهم احتياج طالبات المرحلة الثانوية لكوني مدرسة في احدى الثانويات بالإضافة الى التغييرات الذي شهدها مجتمعنا بعد عام (٢٠٠٠)ومما صاحبها من تغيرات اخلاقية وقيمية واجتماعية وثقافية وعاطفية مما ادت الى التأثير المباشر على المجال العاطفي لأفراد المجتمع وخصوصا طالبات المرحلة الثانوية مما جعل الباحثة تغوص في هذا الموضوع من اجل الكشف عن التنظيم العاطفي .

اهمية البحث :

تبرز اهمية البحث في كونه يبحث في التنظيم العاطفي ,والتي قد تسهم في زيادة قدرة الطالبات على مواجهة التحديات اليومية التي تواجههم بشكل كبير من خلال توظيف العاطفة في المواقف الشخصية والاجتماعية التي تعترضهم يوميا .كما تتبع اهمية الدراسة من الاهمية التي حظي بها مفهوم (التنظيم العاطفي)واضافة الى الفئة العمرية التي طبقت عليها هذه الدراسة فطالبة المرحلة الثانوية تعد مرحلة تؤهلها للخروج ومواجهة متطلبات الحياة العلمية والاجتماعية ,مما تتطلب مهارات غير معرفية لتكوين علاقات ناجحة وصدقات سليمة مع الآخرين تتبع من قيمنا المجتمعية الاصلية اضافة الى النجاح المهني والاجتماعي في حياة الطالبة ان طالبات هذه المرحلة يمرون بمرحلة المراهقة التي تعد من ادق مراحل الحياة لحدوث تغيرات جوهرية في جميع مجالات الحياة ,وبالتالي فهن بحاجة ماسة الى الرعاية المستمرة واستغلال ما لديهن من امكانيات وعواطف ووضعها في الطريق الصحيح.

تعد العواطف من المتغيرات النفسية والاجتماعية التي لها دور في الحياة الاجتماعية وفي فهم الآخرين من خلال ادوارهم ومشاعرهم بطريقة عملية التخيل والوعي بأفكار ومشاعر الآخرين ,و تمثل العواطف القوة الكامنة التي تعمل على تكوين نظام ارشادي داخلي يعمل وينبهنا عندما تكون هناك حاجة انسانية غير

مستجابة ,ويؤكد (اليوت) على ان العاطفة ممكن تبرز اهميتها من كونها تسمح للأفراد من زيادة في تحملهم وصبرهم على تحمل مواجهة الالام والاسى والحزن الذي يوجهونها في حياتهم اليومية .

تلعب العواطف دورًا مهمًا في حياة الانسان وبدونها لا يكون للحياة طعم ولا معنى سواء كانت ايجابية او سلبية ,وحين نتأمل حياة الانسان نجدها مليئة بالعواطف وبمختلف انواعها كما يمكن للإنسان ان ينتقل من حالة عاطفية الى اخرى ,ويشير (منسي)ان التحديات التي يعيشها الانسان والطبيعة الانسانية تتأثر بالعواطف ويؤكد ايضا ان المشاعر ضرورية للتفكير وان التفكير مهم للمشاعر ويتغلب العقل العاطفي في هذه الحالة على الموقف ويكتسح العقل المنطقي وان هناك عقليين احدهما منطقي والآخر عاطفي .

ومن خلال ذلك تتوضح اهمية البحث الحالي من خلال جانبين هما :-

الجانب النظري :-

ان دراسة البحث الحالي (التنظيم العاطفي) في الوقت الحاضر له اهمية كبيرة نظرا لتوجه الدراسات النفسية مع دراسات مجالات الشخصية والصحة النفسية.

ان متغير التنظيم العاطفي على حد علم الباحثة لم يتم دراسته بشكل واسع وقد يشكل ثغره في منظومة بحوثنا النفسية التي يسعى البحث الحالي لسد جزء منها .

تأتي اهمية البحث الحالي في تزويد المكتبة السيكولوجية العراقية بأحدث ما توصل اليه العلم في مجال التنظيم العاطفي في البيئة العراقية من جهة والبيئة الاجنبية من جهة اخرى وذلك عن طريق ترجمة العديد من الدراسات الاجنبية الحديثة والنظريات في ضوء التراث السيكولوجي ,مما يسهل ويمهد لإجراء المزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال في البيئة العراقية.

الجانب التطبيقي:-

قيام الباحثة ببناء اداة التنظيم العاطفي الذي يتمتع بمواصفات سيكومترية تتناسب مع البيئة العراقية والتي يمكن الاستفادة منها في الدراسات اللاحقة.

وقد قامت الباحثة بتبني النظرية الانتقائية الاجتماعية العاطفية في اعدادها للبرنامج الارشادي والتي توضح من خلالها اهم المبادئ والمفاهيم التي تهدف الى تمتيتها عند الطالبات ,كذلك تتضمن عرض بعض الامثلة والقصص وتتضمن ايضا نشاطا صفيا (النمذجة) وعرض بعض (الاسلايدات) في جهاز الحاسوب كذلك قامت الباحثة بتوجيه مجموعة من الاسئلة ومناقشتها مع الطالبات والتي تركز النظرية الانتقائية الاجتماعية العاطفية فيها على ان الافراد يغيرون اهدافهم العاطفية في مرحلة المراهقة حيث يركز على التعلم

اكثر واكتساب المعرفة . وكذلك ميل الافراد الى اختيار وتفضيل المعلومات التي تتوافق مع معتقداتهم وآرائهم الحالية . وهي تساعد على فهم كيف يتفاعل الافراد مع المعلومات وكيف يشكلون معتقداتهم وآرائهم.

تمكن اهمية هذا البحث في انه جاء استجابة للتوصيات والمقترحات في العديد من الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة .

تفيد الدراسة الحالية في لفت الانتباه للمسؤولين في مجال الارشاد الاكاديمي والنفسي والصحة النفسية الى اهمية وضع البرامج الارشادية .

في ضوء إجراءات البحث فقد قامت الباحثة بترجمة العديد من المقاييس الاجنبية ذات الصلة بالتنظيم العاطفي وترجمة العديد من الكتب والدراسات الأجنبية والاطلاع على ادبيات حديثة مما يتيح فرصة امام الباحثين مستقبلا للاستفادة منها واستعمالها في الدراسات .

ثالثا: هدف البحث:-

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

اثر برنامج ارشادي في تنمية التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية للصف (الخامس العلمي).

رابعا: فرضيات البحث

تم صياغة فرضية لتحقيق هدف البحث لا يوجد فرق ذات دلالة احصائية بين رتب متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية و بين رتب متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة على الاختبار البعدي في متغير التنظيم العاطفي .

خامسا: حدود البحث:-

تحدد البحث الحالي بالاتي:

١- المتغيرات النفسية في كل من البرنامج الارشادي والتنظيم العاطفي .

٢- طالبات المرحلة الاعدادية للصف (الخامس العلمي) في المدارس الصباحية للبنات في مركز محافظة صلاح الدين (تكريت) للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

سادسا: تحديد المصطلحات :-

اولا :البرنامج الارشادي Guide program : _____

عرفه كل من :

١- شو (Shaw١٩٧٧)

(هو حلقة من العناصر التي تعبر عن نشاطات مترابطة مع البعض بأهداف خاصة وعامة مع كميات لا تنتهي باستراتيجيات محققة).

٢-العاني (٢٠٠٠)

(هو عملية مخططة وانسانية تهدف الى مساعدة المسترشد حتى يستطيع حل مشاكله بكافة نواحيها التربوية والصحية والاجتماعية والشخصية والتوافق معها كي يستطيع الوصول الى حالة من السعادة والرضا).

٣- الشوك (٢٠٠٨)

(عبارة عن مزيج من النشاطات والعلاقات والخبرات والتجارب الذي يمر بها اعضاء الجماعة تساعد في تطويرهم عقليا وذهنيا ونفسيا واجتماعيا وهو وسيلة وليس غاية).

التعريف النظري للبرنامج الارشادي: هو مجموعة منظمة من الانشطة والخبرات والفعاليات التي تقدم الى المسترشد والغاية منها هو تنمية سلوك مرغوب فيه او خفض سلوك مرغوب عنه ويقدم بطريقة متسلسلة.

التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي: هو برنامج منتظم مؤلف من (٢٠) جلسة ارشادية يقدم الى الطالبات وهن بعمر (١٦) سنة في المدارس الثانوية ، الغاية منه هو تنمية التنظيم العاطفي لديهن بتوظيف المعرفة والعاطفة التي تعترضهن يوميا .

ثانيا :التنظيم العاطفي : Emotion regulation

عرفه كل من :-

1 - ثومبسون : (Thomposon ,1991)

(مجموعة من العمليات الجوهرية المسؤولة عن رصد وتقويم وعملية تعديل استجابات عاطفية بصورة تحقيق الهدف وتكوين العلاقات الايجابية الاجتماعية).

2- ايسبيرنك-: (Espernag, ٢٠٠٠)

(مجموعة من عمليات جوهرية عن مراقبة وتعديل وتقييم ردود الفعل العاطفية).

٣- الشماع (٢٠٠٩)

(هو عملية معقدة تنطوي على تثبيط وتحويل حالة الفرد وسلوكه في موقف معين مثل الخبرة الذاتية (المشاعر) والاستجابات المعرفية (الافكار).

التعريف النظري للتنظيم العاطفي: هو مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات التي تساعد الفرد على السيطرة على مشاعره وعواطفه وان يفهمها ويعبر عنها بشكل مناسب, والقدرة على ادراك مشاعر الاخرين وانفعالاتهم وحسن التعامل معهم من اجل بناء علاقات اجتماعية ايجابية .

التعريف الاجرائي للتنظيم العاطفي: هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة (المفحوصة) من خلال اجابتها على مقياس التنظيم العاطفي الذي اعدته الباحثة .

المرحلة الإعدادية: مؤسسة تربوية تقبل الطلبة بعد اجتيازهم الامتحانات الوزارية في المدارس المتوسطة ومهمة هذه المؤسسات هو تمكين الطلبة من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتوهمهم في الدخول الى الجامعة.

المحور الثاني:-

خلفية نظرية ودراسات سابقة

اولا :خلفية نظرية :

العواطف هي استجابات معقدة تتضمن تجارب ذاتية ,وتعبيرات جسدية واستجابات نفسية وللعاطفة عدة خصائص وهي (الذاتية) يقصد بها التجارب الشخصية و(القصدية) العواطف الموجهة نحو شيء ما و(التقييم) تنشأ العواطف من تقييمنا للأحداث و(التعبير) بقصد اظهار العواطف من خلال تعابير الوجه ونبرة الصوت و(الدافعية) اضافة الى التأثير في السلوك والادراك وتختص العواطف بميزة الاختلاف والتغيير المستمر وحسب ما يمليه دور الجهاز الحوفي في الدماغ في معالجة العواطف .

تؤثر العواطف في البيئة المدرسية على تعلم الطلاب وسلوكهم وتفاعلهم مع الاخرين, العواطف الايجابية مثل السعادة والاهتمام تعزز التركيز عكس العواطف السلبية مثل القلق والاحباط قد تعيق التعلم . ويتضح تأثير البيئة المدرسية على العواطف من خلال الاجواء الصفية الايجابية وكذلك العلاقة بين الطالب والمعلم .

تعد العاطفة ركناً من الاركان الاساسية ,فقد خلق الله الانسان من جسد وروح وشرع القوانين التي تضبط سلوكه اي تصرفاته المادية والروحية لكي لا يشذ العقل والعاطفة .وتعتبر احد مكونات الانسان الرئيسية بل هي جزء اساسي في تكوينه ,وأي عاطفة على استعداد للقيام بعمل ما ,وكل عاطفة ترشدنا وتثبت فعالية التفاعل مع المشاكل وتحديات الحياة المتجددة التي تواجهنا .

أكد الاسلام على دور القلب في الفهم والثقة كما تحدث عن المشاعر الانسانية لهذا توجد الكثير من الآيات القرآنية والاحاديث النبوية الشريفة التي تكلمت عن المشاعر والعواطف كالحب والفرح والكرهية والغضب وتطرق الى كيفية التعامل معها وتنظيمها وتقويمها والتعبير عنها ,كما ان القيم الاسلامية تجعل الانسان قادرا على اظهار المحبة والتعاطف والتكافل الاجتماعي والمودة بين البشر على اختلاف اجناسهم وعقائدهم واعرفهم وعن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (تهادوا وتحابوا) صدق رسول الله .

يشير العالم (ثويستون) ان الطلبة يكونوا اكثر دقة في الوعي بينهم وكيفية فهم عواطفهم والسيطرة عليها وتوظيفها بطرق اجتماعية مقبولة ومساعدتهم ليصبحوا اكثر قدرة على السيطرة على عواطفهم وانفعالاتهم السلبية واكثر قدرة على التعامل مع مشكلاتهم الدراسية.

وتلعب بعض المفاهيم دورا مهما في نجاح الطلاب اكايميا ومنها مثلا التنظيم العاطفي والرفاهية العاطفية والدافعية اضافة الى مهارات التعلم والتنظيم الذاتي للطلاب . .

مفهوم العاطفة :

تعد العاطفة نزعة مكتسبة وهي عادة وجدانية والطفل يولد من دون اي عواطف ومشاعر تجاه اي شيء واي شخص ولكن يكتسب بالتدرج العواطف نحو امه وابيه واخوته وبقية الاشخاص الموجودين في بيئته وهي تتأثر بالوسط العائلي والاجتماعي وكل ما يحيط بالفرد وما يرتبط به ,كما تتكون العاطفة من تكرار الارتباط بالمشاعر والانفعالات المعينة فلو تأملنا مثلا عاطفة الام وابنها وكيف تصوغ هذه العاطفة في حياتها وكيف تتحمل المتاعب والصعاب في سبيل تنميتها فهذه العاطفة والحب والمشاعر هو ما يدفعنا الى مداومة العمل من اجلها وندرك حينها المعنى الحقيقي للعاطفة

خصائص العاطفة :

١- تعد العاطفة جزءا اساسيا في اتخاذ الكثير من القرارات الشخصية وفي التخطيط للحياة وتوجيه السلوك .

٢- تكون العاطفة ذات صبغة انفعالية تدور وتتبلور حول هدف ما وموضوع معين .

٣-تكتسب العاطفة من تكرار الارتباط مع الافراد بموضوع العاطفة.

٤- العاطفة مكتسبة حيث يولد الانسان بدون اية عاطفة تجاه اي شخص وتتكون بالتكرار من اتصالننا بموضوع العاطفة نفسها.

دور ووظائف العواطف في الاداء البشري :-

- ١- تعمل العواطف دوراً مهماً في تحسين رفع الصحة الجسدية والنفسية .
- ٢-وظيفة العواطف هي حماية الانسان من الاخطار والحفاظ على وجوده .
- ٣- تقوم العواطف بتحسين العلاقات الاجتماعية بين الافراد سواء داخل الاسرة او في المدرسة او في مكان العمل .

التنظيم العاطفي Emotion regulation

يشير مفهوم التنظيم العاطفي الى انه العمليات التي يمر بها الانسان والتي من خلالها يتم التأثير على المواقف والكيفية التي يمتلكونها و من خلالها تتم عملية تنظيم العواطف وكذلك تنطوي على تنظيم المشاعر والعواطف السلبية مثل (الخوف , الحزن , الغضب , القلق)، وقد اشار الباحثون الى اهمية تنظيم تعلم كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بحكمة يساعد الطلاب على الاستمتاع بتجارب افضل على الانترنت ،ان تطوير اساليب التحكم في مشاعرنا والتفكير في استخدامنا لها يقلل من اثارها السلبية مما يحسن صحتنا النفسية وسلامتنا الرقمية .لعواطف والمشاعر الايجابية وذلك مما يسهم بشكل كبير في رفاهية وازدهار الانسان .

خصائص وصفات الافراد ذوي التنظيم العاطفي :-

- ١- تكون لديه القدرة على تكوين علاقات جيدة مع الاخرين .
- ٢-التعاطف مع الاخرين في الاوقات الضيقة .
- ٣-يستطيع ولديه القدرة على حل المشكلات بهدوء .
- ٤-تكون نظرتة للحياة بصورة ايجابية ومتفائلة .
- ٥- يتسم بالمرونة والإنسانية في تعامله مع ضغوطات الحياة .

التنظيم العاطفي والتحصيل الدراسي

يشير ثومبسون (Thompson)

ان الواجب على المعلمين كونهم مربين صالحين مساعدة الطلبة على الوعي العاطفي وفهم عواطفهم وتوجيهها نحو الاتجاه الصحيح وكيفية التحكم بها في سبيل تحقيق النجاح في الحياة اليومية وجعلها مقبولة وضرورة السيطرة عليها ليكونوا اكثر قدرة على حل مشكلاتهم الدراسية .

ويشير (لويس وسالوفي) ان القدرات العاطفية تكون مهمة في التحصيل الاكاديمي مثلا قد تساعد في استعمال العواطف في تيسير عملية التفكير الإيجابي لدى الطلبة وتحديد الانشطة التي يركزون عليها عن طريق الاعتماد بما يشعرون به والابتعاد عن حالات المزاجية التي تعزز التفكير التباعدي بين الطلبة اضافة الى كون التنظيم العاطفي يساعد في تنمية عوامل الابداع لدى الطلبة ويقوي الجانب الايجابي في الشخصية.

ثانيا:- دراسات سابقة:

١- دراسة ويبو(Wibowo,2013)

(الدعم الاجتماعي وعلاقته بالتنظيم العاطفي لدى موظفين شركة (pTinax) الدولية) .

اجريت الدراسة في إندونيسيا بعينة مكونة من (٥٥)موظفًا يعملون في الشركة ,وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتنظيم العاطفي لدى الموظفين في الشركة ,وقد تمثلت ادوات الدراسة: (Gross,٢٠١٠) كقياس)

كذلك ادوات قياس التنظيم العاطفي ,كما استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية مثل المتوسطات الحسابية ومعامل الفايروناخ ومعامل ارتباط بيرسون وكذلك الاعتماد على الحقيقة الاحصائية .وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين العم الاجتماعي والتنظيم العاطفي .

٢-دراسة فهمي (Fahmi,2015)

(التنظيم العاطفي وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى المراهقين في المدارس الثانوية) .

اجريت الدراسة في إندونيسيا وهدفت الى التعرف على العلاقة بين التنظيم العاطفي والسلوك العدوانى لدى المراهقين ,تكونت عينة الدراسة من (١٣١)طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية واستعملت الوسائل الاحصائية:(المتوسطات الحسابية ,الانحرافات المعيارية ,معادلة الفايروناخ ,معامل ارتباط بيرسون) .

توصلت الدراسة الى وجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين التنظيم العاطفي والسلوك العدوانى لدى المراقين في الثانوية .

٣- دراسة حفيظ (Hafiz, ٢٠١٥)

(التنظيم العاطفي وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى طلبة الجامعة) .

اجريت الدراسة في ماليزيا , وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التنظيم العاطفي والتحصيل الاكاديمي لدى طلبة الجامعة , كانت عينة الدراسة من (١٢٧) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة الاسلامية في ماليزيا , وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين التنظيم العاطفي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة .

المحور الثالث

منهج البحث وإجراءاته:

اولا- منهج البحث : اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي في التعرف على اثر البرنامج في التنظيم العاطفي , كما اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في اعدادها لجلسات البرنامج الارشادي .

ثانيا - التصميم التجريبي : اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القلبي والبعدى الذي يعد من التصاميم التجريبية ذات بعد محكم كونه اكثر ملائمة للبحث الحالى . وكما في الشكل (١) .

جدول رقم (١) التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	اختبار قبلي	متغير مستعمل	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبارين
المجموعة التجريبية				
المجموعة الضابطة	التنظيم العاطفي	البرنامج الارشادي	التنظيم العاطفي	

ثالثا: مجتمع البحث: يقصد بمجتمع البحث العناصر التي تسعى الباحثة الى ان يعمم عليها النتائج ذات .

العلاقة في المشكلة المتناولة في البحث .

يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات الصف الخامس الاديبي في المدارس الصباحية في قسم تربية تكريت التابع للمديرية العامة لتربية صلاح الدين للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددها (٩) مدارس اذ بلغ مجتمع البحث (٦١٧) طالبة .

جدول رقم (٢) مجتمع البحث لطالبات الخامس الاديبي

ت	اسم المدرسة	العدد
١	ثانوية تكريت للمتميزات	٦٦
٢	ثانوية الزهور للبنات	٥٦
٣	ثانوية الصفا للبنات	٦٨
٤	ثانوية المتفوقين للبنات	٤٥
٥	ثانوية البيان للبنات	٣٨
٦	ثانوية المرجان للبنات	٦٨
٧	ثانوية الجامعة للبنات	٩٠
٨	ثانوية العقيدة للبنات	٦٩
٩	ثانوية ام المؤمنين للبنات	٦٧
المجموع		٦١٧

رابعاً: عينة البحث: قامت الباحثة في اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية اذ تم اختيار (٤) مدارس ثانوية تمثل التخصص الاديبي .

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التنظيم العاطفي وبناء برنامج ارشادي له ,اذ قامت الباحثة باتباع ما يلي :-

تم اختيار عينة عشوائية بنسبة ٥٠% من مجتمع المدارس البالغ عددها اربعاً وبهذا يكون حجم العينة مكونة من (٢٦٩) طالبة .

جدول رقم (٣) عينة البحث الاستكشافية .

ت	اسم المدرسة	العدد - الخامس الاديبي
١	ثانوية تكريت للبنات	٦٦
٢	ثانوية الجامعة للبنات	٩٠
٣	ثانوية الزهور للبنات	٥٦
٤	ثانوية ام المؤمنين للبنات	٦٧
المجموع		٢٦٩

- اختارت الباحثة عينة بحثها بالطريقة القصدية مدرسة (ثانوية الجامعة للبنات) لعدة اسباب وهي
- ٢- حيث وجدت الباحثة انخفاضًا في مستوى التنظيم العاطفي .
 - ٢- كون الطالبات من وسط اجتماعي وتعليمي واقتصادي متقارب الى حد ما .
 - ٣- ابداء رغبة ادارات المدارس بالتعاون مع الباحثة في انجاز متطلبات تجربة البحث الحالي .
 - ٤- يوجد عدد ملائم من الطالبات مما يساعد الباحثة على تطبيق اجراءات بحثها.
 - ٥- يتوفر في المدارس مكان ملائم (قاعات نشاطات)وهذا يسهم في سهولة تطبيق البرنامج الارشادي المعد لأغراض الدراسة الحالية .
- تم تطبيق مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية على الطالبات البالغ عددهن (٢٦٩) طالبة .
- تم اختيار الطالبات اللاتي حصلن على ادنى الدرجات على المقياس .
- في ضوء نتائج الاختبار تم تحديد (٩٠) طالبة من مدرسة (ثانوية الجامعة للبنات)كعينة ممثلة وتم تقسيمهن الى مجموعتين وجدول رقم (٤) يوضح ذلك .
- جدول رقم (٤) توزيع عينة البحث الى مجموعتين .

اسم المدرسة	العينة	العدد	المجموعتين
ثانوية الجامعة للبنات	٩٠	٤٥	مجموعة تجريبية
		٤٥	مجموعة ضابطة

خامسا: التكافؤ بين المجموعتين Equivalent of tow group

ان التحقق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لا يمكن ان تعالجها بصورة عارضة كونها امرًا بالغ الاهمية ولا بد من ان تكون المجموعتان متكافئتين في جميع المتغيرات التي تؤثر على المتغير التابع .

كوفئت مجموعتا الحث في المتغيرات الاتية :-

- ١- اعمار طالبات المجموعتين بالأشهر : بعد حصول الباحثة على اعمار الطالبات في عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية من البطاقة المدرسية وعند تحليلها احصائيا بلغ المتوسط الحسابي لأعمار الطالبات المجموعة الضابطة (١٩٥,٦) شهرا وبانحراف معياري بلغ (٢,٨٨) .

طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وذلك لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين اعمار طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ,اتضح ان المتوسط الحسابي لأعمار طالبات المجموعة التجريبية (١٩٥,٩) شهرا وبانحراف معيار بلغ (٣,٢١) والقيمة التائية المحسوبة (٠,٢٢٨) اقل من القيمة الجدولية (٢,٠٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٧) مما يدل على تكافؤ المجموعين (الضابطة والتجريبية) في متغير العمر الزمني ,والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول رقم (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للأعمار لطالبات مجموعتي البحث محسوبة بالأشهر .

الدالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	٢,٠٠	٠,٢٨٨	٥٧	٣,٢١	١٩٥,٩	٤٥	التجريبية
				٢,٨٨	١٩٥,٦	٤٥	الضابطة

٢- درجات الطالبات على مقياس التنظيم العاطفي :

للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير اعتمدت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كوسيلة اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٠٥) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٠٠) وبدرجة حرية (٥٧) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة احصائية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغير والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول رقم (٦) التكافؤ

مستوى الدلالة	قيمة كاي		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٢,٠٠	٠,٠٥	٤,٦٦	٧٣,٥٠	٤٥	التجريبية
			٤,٦٣	٧٣,٦٢	٤٥	الضابطة

٣- التحصيل الدراسي للاب :

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للآباء المجموعتين اذا استعمل (مربع كاي) حيث تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٠,٧٥) , هي اقل من القيمة الجدولية (٧,٨٣) بدرجة حرية (٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل ذلك على ان المجموعتين متجانستين في المستوى التعليمي للآباء وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

يمثل التحصيل الدراسي للآباء

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمة كاي		درجة الحرية	مجموع افراد العينة	التحصيل الدراسي للاب			المجموعة	
	الجدولية	المحسوبة			كلية كما فوق	اعدادية	ابتدائية + متوسطة		يقرا ويكتب
غير دالة	٧,٨٣	٠,٧٥	٣	٤٥	١٥	١٠	١٤	٦	تجريبية
				٤٥	١٨	٨	١٢	٧	ضابطة
				٩٠	٣٣	١٨	٢٦	١٣	المجموع

٤- التحصيل الدراسي للام : لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للآباء المجموعتين اذا استعمل (مربع كاي) حيث تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٠,١٢) , وهي اقل من القيمة الجدولية (٧,٨٣) بدرجة حرية (٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل ذلك على ان المجموعتين متجانستان في المستوى التعليمي للآباء وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول رقم (٨)

يمثل التحصيل الدراسي للأمهات

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمة كاي		درجة الحرية	مجموع افراد العينة	التحصيل الدراسي للام				المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			دبلوم او كلية كما	اعدادية	ابتدائية + متوسطة	امية + تقرا	

					فوق			وتكتب	
تجريبية	٩	١٢	١١	١٣	٤٥				غير
ضابطة	٧	٩	١٤	١٥	٤٥				دالة
المجموع	١٦	٢١	٢٥	٢٨	٩٠				

سادسا: اداتا البحث :- تحقيقا للأهداف البحث الحالي وفرضياته فقد تطلب اعداد اداتين هي الاولى مقياس التنظيم العاطفي ومن ثم بناء اداة ثانية هي البرنامج الارشادي وذلك بغية تطبيقه على المجموعة التجريبية وذلك في تنمية التنظيم العاطفي وعلى شكل الخطوات التالية :

١- مقياس التنظيم العاطفي :فقد اتبعت الباحثة الخطوات العلمية في بناء المقياس بعد الاطلاع على دراسات وادبيات سابقة ذات العلاقة وكالاتي :

أ- تحديد مفهوم التنظيم العاطفي : بعد اطلاع الباحثة على الدراسات والادبيات السابقة للتنظيم العاطفي استطاعت الباحثة ان تحدد مفهوم المتغير وعرفت التنظيم العاطفي على انه ((التحكم الواعي او اللاوعي في عواطف المرء في مزاجه او عاطفته وهي عملية نشطة او التزام بسلوك بهدف التحكم بعواطف المرء)).

ب- صياغة مجالات وفقرات المقياس : بعد الاطلاع على المقاييس النفسية العربية والاجنبية للتنظيم العاطفي ومن خلال الاطار النظري المطروح والمناقشات التي اجرتها الباحثة مع الاساتذة المختصين في التربية وعلم النفس , تم تحديد اربعة مجالات للمقياس وهي ((الوعي اليقظ ,اعادة التنظيم المعرفي ,الدعم العاطفي ,القبول العاطفي)) وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين ,اذ حصلت على موافقة جميع الخبراء ,وفي ضوء مجالات البحث تم صياغة(٣٨)فقرة وذلك لقياس التنظيم العاطفي .

ج- صياغة فقرات المقياس : لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس ومدى انتمائها الى المجالات قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الاولى على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس وذلك لغرض تقييمها في ضوء اراء الخبراء وملاحظاتهم حيث تم تعديل وصياغة بعض الفقرات .

د -وضوح التعليمات والفقرات : حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (١٨٠) طالبة وذلك بهدف التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفهمها والتعرف على الزمن المستغرق للإجابة ,وتبين ان فقرات المقاس كانت واضحة وتراوح الوقت المستغرق للإجابة عليهما بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة بمتوسط حسابي قدره (٣٥) دقيقة .

هـ - تصحيح المقياس :قامت الباحثة بتصحيح المقياس المؤلف من (٣٨)فقرة ولكل فقرة (٣) بدائل ووزعت درجات الاجابة على المقياس (تنطبق دائما علي (٣) درجات , تنطبق علي قليلا (٢) , لا تنطبق علي (١) وبذلك تكون الدرجة العليا في المقياس (١١٤) درجة ,والدرجة الدنيا للمقياس (٣٨) درجة والوسط الفرضي (٧٦)درجة .

سابعاً :التحليل الاحصائي لل فقرات :

١- تمييز الفقرات : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة شملت (٣٠٠) طالبة من مجتمع البحث الحالي ,وقد استعملت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس ,واستعمل الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للاختبار دلالة الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا واعتمدت الباحثة القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية وقد تبين ان القيم التائية المحسوبة تراوحت ما بين ٣,٩٥-٨,٥٠ وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٥) وتبين ان جميع فقرات المقياس كانت متميزة .

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : اعتمدت الباحثة بالتحليل الاحصائي للفقرات على ايجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وبعد ان تم تصحيح الاستجابات لأفراد عينة البحث والبالغة (٣٠٠) طالبة وتم ايجاد القيم التائية لمعاملات الارتباط بين افراد العينة على كل فقرة ودرجاتهم الكلية على المقياس اذ تراوحت ما بين (٣٨-٠,٦٣) وهي ذو دلالة احصائية عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٠,١٩) .

ثامناً : ثبات المقياس :- قامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقتين هما :

1- طريقة الاختبار واعادة الاختبار (Test -retest)

وذلك لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة ذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن ثم اعادة تطبيق المقياس على المجموعة نفسها بعد مضي (١٥) يوماً على التطبيق الاول وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الافراد بين التطبيقين وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٥)وهو معامل جيد .

2 - معادلة الفاكرونباخ (Alpha Crobach)

حيث قامت الباحثة باستخراج الاتساق الداخلي للمقياس وذلك باستعمال - معادلة الفاكرونباخ ,وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد ومؤشر جيد بالاستناد الى الدراسات السابقة .

المقياس بصيغته النهائية :حيث تألف المقياس من (٣٨) فقرة ولكل فقرة (٣) بدائل .

تاسعا :الوسائل الاحصائية .:-

اذ اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الاحصائية للعلوم (Spss) الاجتماعية وكالاتي:

١- اختبار مربع كاي .

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين - (T-test)

٣-الاختبار التائي لعينتين مرتبطتين

. ٤- معامل ارتباط بيرسون .

٥- معادلة الفاكرونباخ.

اعداد البرنامج الارشادي :- اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي على نظام التخطيط لأنه ملائم

لعينة البحث واهداف البحث وكما في خطوات التالية :

١- تحديد الاوليات : وتم ذلك من خلال نتائج مقياس التنظيم العاطفي الذي طبق على عينة البحث والتي بينت وجود ضعف هذا المتغير .

٢- تحديد الاهداف : تقسم اهداف البرنامج الى قسمين وهي :-

أ- الاهداف العامة : وهذه الاهداف تعمل على المستويات الارشادية الثلاثة التي تسمى انواع الارشاد .

ب-الاهداف الخاصة :

- تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات .

- رفع الروح المعنوية لدى العينة المذكورة

- تنمية الذات السليمة القوية لدى افراد العينة

- تقوية العلاقات بين افراد المجموعة -

الارشادية .

الاسس التي قام عليها البرنامج:

هنالك اسس يقوم عليها البرنامج الارشادي التي تهتم بالعناصر الارشادية وان الباحثة تحرص عند تصميمها للبرنامج الاسس التي يقوم عليها الارشاد النفسي وهي كلاتي :

١- الاسس العامة :استندت الباحثة في البرنامج الارشادي على المقررات العامة التي من الممكن ان تستند فيه الية البحث العلمي.

٢-الاسس الاخلاقية :تراعي الباحثة اخلاقيات العمل الارشادي فيما يخص السرية والامانة والمحافظة على مشاعر العينة وعدم الاستهانة بما يسلون ويصرحون في حياتهم وكذلك العلاقات الانسانية بين افراد العينة وكذلك تفاعلهم مع الباحثة .

٣- الاسس النفسية : اخذت الباحثة الاسس النفسية بنظر الاعتبار وهي من اوليات البرنامج الارشادي فيما يخص العمر والفروق الفردية بين افراد العينة .

٤- الاسس الفسيولوجية :الانسان هو كائن متكامل من حيث الجوانب النفسية والمادية والاجتماعية والوجدانية والروحية ,وذلك من خلال معرفة الباحثة بالضغوطات وحالات التوتر والقلق وبعض جوانب السايكومترية .

٥- الاسس الاجتماعية : زهي الاسس المتمثلة في العلاقات الاجتماعية التي تؤثر على دور الفرد ككيان داخل المجتمع .

تقويم كفاءة البرنامج :- استعملت الباحثة ثلاثة انواع من التقويم وهي :-

1 - التقويم التمهيدي : Introductive Evolution

وهو التقويم الذي يتمثل بالإجراءات التي تمت قبل تطبيق البرنامج ,اذ تم عرض بصورته الاولى على مجموعة من الخبراء في مجال الارشاد النفسي والتأكد من مدى ملائمة موضوع الجلسات واتفاقها مع الاستراتيجيات والنشاطات المستعملة في كل جلسة .

2 - التقويم البنائي : Constructional Evolution

وهو التقويم الذي يتمثل بإجراء عملية التقويم بنهاية كل جلسة وذلك من خلال توجيه اسئلة للمجموعة ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة .

3-التقويم النهائي : Final Evolution

يتمثل بالاختبار البعدي والتتابعي للتنظيم العاطفي لأفراد المجموعة الارشادية ,وذلك لتحديد مستوى التغير الحاصل في مستوى التنظيم العاطفي .

صدق البرنامج الارشادي :-

هو مدى صلاحية البرنامج الارشادي ومدى مناسبته لتحقيق اهداف البحث الحالي ويتحقق هذا من خلال قيام الباحثة في بناء البرنامج الحالي وعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي لإبداء آراءهم وملاحظاتهم ,وقد تم الاخذ بأراء الخبراء واجراء بعض التعديلات والحذف والاضافات على البرنامج الارشادي بغية الوصول الى المستوى المطلوب ,وبهذا فقد اصبح البرنامج الارشادي جاهزاً للتطبيق .

تطبيق لبرنامج الارشادي : تم تطبيق البرنامج الارشادي في فترة امتدت من (١٥-١٠-٢٠٢٤) ولغاية (١-١٢-٢٠٢٤) حيث بلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة موزعة على (٦) اسابيع وبواقع جلستين حيث بلغت مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة .

المحور الرابع :- عرض النتائج ومناقشتها :

تم التوصل لنتائج بعد تطبيق البرنامج على افراد العينة ,وكذلك تم مناقشة النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة وعلى النحو الاتي:

أ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم العاطفي لطالبات المرحلة الثانوية للصف الخامس الادبي في الاختبارين القبلي والبعدي .

ب- قارنت الباحثة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وذلك باستعمال وسيلة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين فأظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح الاختبار البعدي .والجدول رقم (٩) يوضح ذلك .

جدول رقم (٩) نتائج الاختبار التائي لعينتين مترابطتين لدلالة الفرق بين متوسط درجات

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		انحراف الفروق	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار
	الجدولية	المحسوبة					
	٢,٠٤	١٢,٢٠	٣,٢٣	٧,٢٠	٤,٧٠	٧٣,٥٢	قبلي

بعدي	٨٠,٧٠	٤,٤٤			دالة
------	-------	------	--	--	------

يتضح من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٢,٢٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤) ويشير ذلك الى وجود دالة احصائية بين متوسطي درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. وكان الاختبار لصالح الاختبار البعدي بدليل انخفاض المستوى الحسابي البالغ (٨٠,٧٠) وانحراف معياري بلغ (٤,٤٤) مقارنة بمتوسط الاختبار القبلي البالغ (٧٣,٥٢) وانحراف معياري (٤,٧٠). وهذا يعني ان البرنامج له فاعلية في التنظيم العاطفي لدى طالبات الصف الخامس الادبي. وعليه تفرض الفرضية الصفرية القائلة (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم العاطفي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية).

ج - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس التنظيم العاطفي في الاختبار البعدي .

قرنت الباحثة بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتنظيم العاطفي ,و الك باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك .

جدول رقم (١٠) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس التنظيم العاطفي في الاختبار البعدي .

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
	٢,٠٠٠	٣,٧٢	٤,٤٥	٨٠,٧١	٤٥	التجريبية
دالة			٦,٠٣	٧٥,٦٤	٤٥	الضابطة

يبين الجدول الفرق لصالح المجموعة التجريبية بدليل انخفاض المتوسط الحسابي لدرجاتهم مقارنة بمتوسط درجات المجموعة الضابطة ,وهذا يدل حصول تعديل في التنظيم العاطفي وازافة الى الدلالة على ان البرنامج ذو فعالية جيدة لدى الطالبات الاتي خضعن للتجربة ,وعليه نرفض الفرضية الصفرية القائلة (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم العاطفي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية) .

ثانيا مناقشة النتائج :-

يمكن تفسير هذه النتيجة الايجابية لأفراد المجموعة التجريبية وتأثير البرنامج في رفع مستوى التنظيم العاطفي لدى عينة الدراسة بانها تعود لعدة عوامل ومنها :

١-الشروط الميسرة واستخدام الفئات الارشادية المناسبة من قبل الباحثة .

٢-استخدام الباحثة عوامل عدة لتطبيق البرنامج الارشادي مثل التقبل غير المشروط, والتعاطف والاصالة والاحترام المتبادل للمجموعة الارشادية .

ونتج عن ذلك كله تغيرات بناءة في الكشف عن مستوى التنظيم العاطفي مثل القبول بالبرنامج وايجاد الامل في تنمية التنظيم العاطفي لدى افراد المجموعة مما ادى التأثير الواضح لفاعلية البرنامج الارشادي وتقدم وتطوير خبرة المجموعة مما عكس الجانب الايجابي لأداء لبعض الانشطة التجريبية التي شملها البرنامج .

وقد تعزى هذه النتيجة لفعالية البرنامج الارشادي في رفع مستوى التنظيم العاطفي واثره الواضح في نجاحه في التقليل من حالات القلق والتوتر النفسي والظروف النفسية التي ترافق الطالبات وتودي الى تدني التنظيم العاطفي لديهن وتسهل نظرتهن الى المشكلات العاطفية بموضوعية باعتبارها من حقائق النجاح في الحياة .

وبالتالي ان كل فرد لديه القدرة على التعامل مع هذه المشكلات والتي يجب مواجهة المشكلة وحلها بدل من تجنبها والهروب منها ,وهذه المواجهة تقود الى تقليل من حساسية الطالبة تجاه المشكلة مما يسمح لها التفكير بعقلانية وبشكل منطقي بحيث تستطيع الطالبة ان توازن بين البدائل المختلفة لحل تلك المشكلة .

واتخاذ القرار المناسب لحلها . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جوردن (٢٠١٣, Gordon)

ثالثا: الاستنتاجات:-

في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الاتية :

١- يمكن تنمية التنظيم العاطفي وذلك من خلال برامج ارشادية علمية.

٢-يمكن تشخيص التنظيم العاطفي باعتماد مقاييس محددة كالمقياس الذي اعدته الباحثة واثبت جودته .

رابعا: التوصيات :-

توصي الباحثة وبعد توصلها الى النتائج بما يلي:-

١-على الاسرة ان ترشد وتشجع بناتها على توظيف التنظيم العاطفي في رفع مستوى دراستهن .

٢-على المدارس الثانوية للطالبات ان تأخذ على عاتقها مراقبة وضبط سلوكيات الطالبات الايجابية وتعزيزها بكل السبل .

٣- على المرشدات التربويات ان يفهمن التغيرات الجسمية والاجتماعية والنفسية التي ممكن ان تغير حال الطالبات وانعكاسها على المجتمع .

٤- توصي الباحثة بعقد ندوات علمية في توعية المجتمع والتي تتضمن الجوانب المعرفية وبضمنها التنظيم العاطفي.

خامسا؛ المقترحات :-

تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية :

١- دراسة التنظيم العاطفي وعلاقته ببعض المتغيرات (سمات الشخصية ,التحصيل الدراسي ,المساندة الاجتماعية) .

٢- اجراء دراسة للتنظيم العاطفي لمعرفة مدى مستواه لدى طلبة الجامعة .

References :

- 1- Ibrahim Abdel Sattar, (1998), Modern Cognitive Behavioral Psychotherapy, 2nd ed., Al-Mosky Press, distributed by Dar Al-Arabiya for Publishing, Cairo.
- 2- Al-Dahri, Saleh Mohammed (2005), Counseling Psychology: Its Modern Theories and Methods, 2nd ed., Wael Publishing House, Baghdad.
- 3- Schultz, Duane (1983), Personality Theories, translated by Muhammad Dali Karbouli and others, Baghdad University Press.
- 4- Al-Shinawi, Muhammad Mahrous, (1994), Theories of Counseling and Psychotherapy, Dar Gharib, Cairo.
- 5- Fathi, Riyad Hazem (2004), The Effect of a Counseling Program Using Two Methods on Developing Psychological and Social Adjustment among Intermediate School Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Mosul.
- 6- Al-Farhan, Abdul-Jabbar Ghadhban (1986), Educational Counseling in Iraq Between Reality and Ambition, Al-Tarbawi Magazine, Issue (3), Baghdad Press.
- 7- Al-Qaddafi, Ramadan Muhammad (1992), Psychological Guidance and Counseling, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Amman.
- 8- Muhammad B, Ibtisam Saadoun (2004), Building a Program to Develop Value Content among Intermediate School Female Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.
- 9- Malham, Sami (2000), Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman.
- 10- Awda, Ahmed Suleiman, and Al-Khalili, Khalil Yousef (1984), Statistics Researcher in Education and Humanities, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman.
- 11- Tikrit Journal of Humanities, Volume (17), Issue (7), July 2010
- 12- Tikrit Journal of Humanities, Volume (17), Issue (8), August 2010
- 13- Mansi, Mahmoud Abdel Halim (1991). Educational Psychology. Dar Al-Ma'rifa Al-Jami'a, Egypt.
- 14- Radam, Hani Alawi: A study on emotional regulation, published in the Ministry of Education Magazine, October 2024. Baghdad.
- 15- Shaw, M. (1977) **The development of counseling program priorities, progress and professionalism** ^٢ The personal Guidance Journal ,55,6.
- 16- T.S. Eliot's. (2018) **How T.s. Eliot's The paretic practice produced the Wise land.**
- 17- wolamn , N.E. (1973), **The development of A theory of Conflict behavior** " _____ A bnorm Jou , No (4) , Vol (1) mp:15.
- 18- **Tikrit University ,Journal for Humanities,** Volume(17) . No. (7) July 2010.
- 19- **Tikrit University ,Journal for Humanities,** Volume(17) . No. (8) August 2010.