مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية
Bani Waleed University Journal of Humanities and Applied Sciences
تصدر عن– جامعة بني وليد – ليبيا
Website:https://jhas-bwu.com/index.php/bwjhas/index
ISSN3005-3900 الصفحات (647- 663) المجلد العاشر ــ العدد الرابع ــ 2025

The Relationship between Social Support and Emotional Regulation among Secondary School Certificate Students in Bani Walid City

Dr. Manubia Khalifa Elheddad *
Department of Kindergarten, Faculty of Education, Bani Waleed University, Bani Walid, Libya
manobiaalhaddad@bwu.edu.ly

العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية في مدارس مدينة بني وليد

د. منوبية خليفة الحداد *
قسم رياض الأطفال، كلية التربية ، جامعة بني وليد، بني وليد ، ليبيا

Received: 15-10-2025	Accepted: 19-11-2025	Published: 22-11-2025

Copyright: © 2025 by the authors. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الملخص:

هـدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين " المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد، شملت العينة (300) طالب وطالبة بمدارس ثانويات بني وليد. لتحقيق أهداف البحث، تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس التنظيم الانفعالي. بعد تحليل البيانات الإحصائية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة، مما ساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتقليل الضغوط النفسية المستقبلية. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية وفقًا لمتغير التخصص (علمي، أدبي) أو الجنس (ذكر، أنثى). وكذلك أظهرت البحث فروقًا ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تُعزى لمتغير التخصص والجنس. وأوصت الباحثة بأهمية تعزيز الدعم الاجتماعي وتطوير مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية، من خلال تفعيل البرامج الإرشادية وتكامل الأدوار بين الأسرة والمدرسة، بما يواكب متطلبات هذه المرحلة.

الكلمات الدالة: المساندة الاجتماعية ، التنظيم الانفعالي ، طلبة مرحلة الشهادة الثانوية، مدينة بني وليد.

Abstract

This research aimed to investigate the relationship between social support and emotional regulation among a sample of 300 male and female secondary school students in Bani Walid. To achieve the research objectives, the Social Support Scale and the Emotional Regulation Scale were used. After analyzing the statistical data, the results showed a positive correlation between social support and emotional regulation among the students, which contributed to improving their academic performance and reducing future psychological stress. The results also indicated statistically significant differences in the level of social support based on academic specialization (science, humanities) or gender (male,

female). Similarly, the research revealed statistically significant differences in emotional regulation attributable to academic specialization and gender. The researcher recommended the importance of strengthening social support and developing emotional regulation skills among secondary school students by activating guidance programs and integrating the roles of family and school to meet the needs of this stage of their education.

Keywords: Social support, emotional regulation, high school students, Bani Walid city.

المقدمة:

تُعد الانفعالات من الوظائف النفسية الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على الفرد وتوجهه في اتخاذ قراراته. لذلك، من الضروري أن يمتلك الفرد مجموعة كافية من المهارات الأساسية التي تساعده على تنظيم انفعالاته وسلوكياته في المواقف المختلفة التي يواجهها من خلال تفاعله مع الآخرين. وتُكتسب هذه المهارات عادةً في إطار الأسرة، باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تؤثر في حياة الفرد. (أمنة حكمت،2019، 2).

وفي هذا السياق يمكننا اعتبار المساندة الاجتماعية من أهم المصادر التي توفر للفرد شعورًا بالأمان النفسي الذي يحتاجه في حياته اليومية، حيث لا يمكن للإنسان العيش بمعزل عن الآخرين، فهو كائن اجتماعي بالفطرة ويحتاج دائمًا إلى التواصل مع المجتمع من حوله. من خلال هذا التفاعل الاجتماعي، يحصل الفرد على الدعم العاطفي والتقدير والانتماء، مما يمنحه القوة لمواجهة تحديات الحياة اليومية. وترتبط المساندة الاجتماعية بشكل مباشر بمفاهيم الصحة النفسية والسعادة. في المقابل، عندما يواجه الفرد مواقف ضاغطة دون الحصول على المساندة الاجتماعية الكافية، قد يؤدي ذلك إلى ضعف في التنظيم الانفعالي. على سبيل المثال، يمر طلاب المرحلة الثانوية بمرحلة حاسمة تحدد مستقبلهم الأكاديمي والمهني، وقد يتعرضون للعديد من الضغوط والإحباطات التي تتطلب منهم المثابرة والجهد لتحقيق التفوق العلمي. إضافة إلى ذلك، تعتبر هذه المرحلة معيارًا لاختيار نوع الدراسة والمهنة المستقبلية، وتحديد الدور الاجتماعي والمكانة التي يطمح إليها الطالب. لذلك، تسهم المساندة الاجتماعية بشكل كبير في تنظيم الذات وتعزيز العلاقات مع أفراد الأسرة والمجتمع. (فاطمة قراح، سعيد مزهورة،2022، 1)، وقد أشارت دراسة De La Lalgleesia (2014) et al، إلى أن المساندة الاجتماعية من خلال الآباء والمعلمون والزملاء والأصدقاء المقربين الذين يحتاجهم الطالب خلال مراحل التعليم المختلفة، تنمي إدراكه في حل مشكلاته التعليمية المختلفة التي قد تعترضه، كما تمكنه من مواجهة الضغوط، وتساعده على التوافق النفسي والاجتماعي(محمد غازي،2019، 339)، ومن هنا جاءت فكرة إجراء دراسة " **العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد.**

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطالب، حيث تشهد العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، إلى جانب زيادة الضغوط المتعلقة بالخيارات والأهداف التي يسعى لتحقيقها. اذ تشكّل نقطة تحول نحو مستقبله الأكاديمي والمهني، ما يستدعي توفير دعم نفسي واجتماعي يُعينه على التكيف مع متغيراتها. كما تتطلب هذه المرحلة اتخاذ قرارات حاسمة والالتزام بها، مثل: مواصلة التعليم الجامعي واختيار المهنة المناسبة، والتي غالباً ما ترتبط بشخصية الطالب وأسلوب تفكيره. فإذا كان تفكير الطالب إيجابياً، فإن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على انفعالاته. ومع ذلك، فإن طلاب المرحلة الثانوية يتعرضون لضغوط نفسية مستمرة، مثل: توقعات الأهل بالحصول على معدلات مرتفعة، وضغط الوالدين والمعلمين للدراسة لساعات طويلة. الإضافة إلى القلق الشخصي المرتبط بالأداء الأكاديمي وما يترتب عليه من أعباء مالية كرسوم الدراسة وتكاليف الدورات، يتطلب الاستعداد للامتحانات النهائية جهداً كبيراً والتزاماً مستمراً بمراجعة المنهج طوال العام الدراسي. هذه الضغوط قد تُفضي إلى معاناة بعض الطلاب من فقدان التركيز والخوف من الفشل، مما ينعكس سلباً على قدرتهم في إدارة انفعالاتهم بفعالية (نوري محمد، 2021).

ومن خلال الخبرة المهنية للباحثة في مجال الإرشاد النفسي والإكلينيكي، لاحظت أن العديد من أولياء الأمور يعانون من قلق مفرط نتيجة معاناة أبنائهم، على الرغم من تمتعهم بقدرات عقلية عالية. كما لامست الباحثة حاجة بعض الطلاب إلى دعم ومساندة اجتماعية قوية في هذه المرحلة الحاسمة من مسيرتهم التعليمية. وبالإضافة إلى ذلك، تبين للباحثة ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب، الأمر الذي شكّل دافعاً لدراسة هذا الموضوع، وبناء على ما سبق يمكن أن تتجسد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث. الحالي في النقاط الآتية:

الأهمية النظرية:

1. يسلط البحث الحالي الضوء على متغير المساندة الاجتماعية، الذي يُعتبر من المصادر النفسية الواقية، مما يزيد من فعالية الفرد ويمنحه المهارات الاجتماعية الضرورية التي تكسبه مناعة ضد الاضطرابات النفسية.
2. يركز هذا.البحث على فئة مهمة من المجتمع وهم طلبة الشهادة.الثانوية، نظرًا لافتقار هذه الفئة إلى الخبرة والتجربة في مواجهة الأحداث الضاغطة، مما يجعلها بحاجة ماسة إلى دراسات تهتم بالصحة النفسية.
3. تأتي أهمية البحث من كونه يستعرض أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو التنظيم الانفعالي، الذي يعكس قدرة الفرد على التكيف مع المصاعب والمواقف الضاغطة التي قد يواجهها في حياته، ويُعتبر وسيلة للوقاية والمقاومة النفسية للآثار السلبية للأزمات.
4. تبرز الأهمية النظرية للبحث في دراسته العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي، لما لهذين المتغيرين من تأثير بالغ على حياة الطلاب من جوانب أسرية واجتماعية وأكاديمية.
5. يمكن اعتبار البحث الحالي إضافة علمية في مجال علم النفس والدراسات الاجتماعية، حيث لاحظت الباحثة ندرة الدراسات المحلية والعربية في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية:

1. يمكن أن تساعد نتائج البحث الحالي أولياء أمور طلبة مرحلة الشهادة الثانوية، بالإضافة إلى المرشدين والمعلمين في المجال الدراسي، في وضع خطة شاملة لدعم هؤلاء الطلاب اجتماعيًا ومعنويًا وماديًا.
2. يمكن أن تستفيد المؤسسات التربوية والعاملون فيها من نتائج البحث من خلال تزويدهم بمعلومات هامة تساعد في تصميم برامج إرشادية وتربوية، تهدف إلى توجيه طلبة الشهادة الثانوية ومساعدتهم على ضبط انفعالاتهم وتنظيمها بطرق فعالة وصحيحة.

تساؤلات البحث:

تتحدد تساؤلات البحث الحالي في الآتــي:

1. ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد؟
2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور/إناث) أو التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي) لدى طلبة الشهادة الثانوية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور/إناث) أو التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي) لدى طلبة الشهادة الثانوية؟
5. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد؟

أهداف الدراسة:

يسعى البحث الحالي إلى معرفة:

1. ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية؟
2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تُعزى إلى متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟
5. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد؟

حـدود البحـث:

تحدد البحث الحالي بالحدود الآتيـة: -

- **الحـد الموضـوعي**: اهتم البحث الراهن بدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد.
- **الحـد البشـري**: اقتصر البحث الحالي على عينة طلبة مرحلة الشهادة الثانوية ببني وليد **الحـد المكانـي**: استهدف البحث الراهن عينة من مدارس الثانوية بمدينة بني وليد.
- **الحـد الـزماني**: تم تطبيق البحث الحالي للعام 2025/2024م.

مصطلحات البحث:

استخدم البحث الحالي المفاهيم والمصطلحات التي لها عـلاقة بالبحث، وهـي كالتالي:

1 -المساندة الاجتماعية (Social support):

هي مجموع العلاقات الرسمية وغير الرسمية التي تعمل على توفر المساندة المعنوية والمادية للطلبة لمساعدتهم على تخطي الأزمات في الحياة اليومية، ومواجهة الظروف الحياتية والاجتماعية الصعبة، سواء أكانت هذه المساندة من الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو المجتمع (رولا الصفدي، 2013، 10).

التعريف الإجرائي:

عرَفت الباحثة التنظيم الانفعالي.إجرائياً بأنه: الدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها طالب الشهادة للمرحلة الثانوية على مقياس المساندة الاجتماعية.

2 -التنظيم الانفعالـــي (Emotional regulation):

يُقصد التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة متكاملة من الانفعالات الإيجابية السارة مع الانفعالات السلبية مع القدرة على الاستجابة بطريقة مقبولة للتجارب العاطفية، وفي نفس الوقت تكون الاستجابات مرنة بحيث تسمح بتأخير الاستجابات العنيفة للتجارب السيئة التي قد يمر بها الفرد، والقدرة على تحمل الحالات الوجدانية العنيفة والمتطرفة، وتنظيمها بشكل مقبول (Costa, et al. , 2017, 1).

التعريف الإجرائي:

عرَّفت الباحثة التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه: الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها طالب الشهادة الثانوية على مقياس التنظيم الانفعالي.

3-مرحلة الشهادة الثانوية (Secondary school certificate stage):

هي المرحلة الدراسية اللاحقة للمرحلة الإعدادية (المتوسطة)، وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات، وهي حسب النظام تكافئ الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، وهي المرحلة السابقة للمرحلة الجامعية (نوري محمد، 2021، 85).

الإطـار النظـري، الـدراسات السابقة:

اولاً: عرض الإطار النظري:

يتضمن هذا الجانب الإطار النظري كما يلي:

1. المساندة الاجتماعية:

يُعد مفهوم المساندة الاجتماعية من المفاهيم الحديثة نسبيًا، وقد حظي باهتمام متزايد في مجال العلوم الإنسانية، لا سيما في علم الاجتماع، ضمن إطار دراسة العلاقات الاجتماعية وديناميكيات التفاعل بين الأفراد (جيهان أحمد، 2002، ص. 51). وتمثل المساندة الاجتماعية أحد المصادر الأساسية للدعم الذي يعزز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط الحياتية والتحديات النفسية، لما توفره من شعور بالأمان والانتماء والتقدير. يتأثر إدراك الفرد لضغوط الحياة وأساليب تعامله معها بحجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا الذي يتمتع به. كما تسهم المساندة الاجتماعية بشكل كبير في تلبية الحاجة للأمن النفسي، وتخفيف الضغوط الناجمة عن الدراسة، مما يساعد الطالب على تحقيق أداء أكاديمي جيد **(هشام عبد الله، 1995، 473).**

- **تعريف المساندة الاجتماعية:**

يمكن تعريف المساندة الاجتماعية بأنها " إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويقفون بجانبه عند الحاجة، ومن ذلك الأسرة، والأصدقاء، والجيران" (حسن مصطفى، 2006، 61).

كما يُشار إلى التعريف الاصطلاحي للمساندة الاجتماعية بأنها: الشعور الذاتي بالانتماء والقبول والحب والشعور بأن الأفراد محتاجون إليه لشخصه وليس من أجل مصلحة نفعية **(عزة حسن، 1996، 35).**

- **وظائف المساندة الاجتماعية:**

تحددت وظائف المساندة الاجتماعية في النقاط التالية:

- **المساعدة المادية**: وتشمل النقود والأشياء المادية التي يحتاجها الأفراد.
- **المساعدة السلوكية**: تتعلق بالمشاركة في المهام والأعمال المختلفة من خلال تقديم جهد بدني.
- **التفاعل الحميم**: يعكس بعض سلوكيات الإرشاد غير الموجه، مثل الإنصات والتعبير عن التقدير والرعاية والفهم.
- **التوجيه**: يتمثل في تقديم النصائح، وتوفير المعلومات أو التعليمات اللازمة.
- العائد أو المردود: يشير إلى إعطاء الفرد تقييمًا أو رد فعل حول سلوكياته وأفكاره ومشاعره.
- التفاعل الاجتماعي الإيجابي: يتعلق بالمشاركة في التفاعلات الاجتماعية بهدف الاستمتاع والاسترخاء **(نورا أحمد،** 2020، 303:304).

- **مصادر المساندة الاجتماعية:**

تنوعت مصادرة المساندة الاجتماعية، فقد ذكر شاه فضل (2018، 340) كالآتي:

- الأسرة: تُعتبر الأسرة الخلية الأساسية في تكوين المجتمع، وهي المؤسسة الاجتماعية التي يستمد منها الفرد قيمه ومعاييره وأدواره. يلعب الدعم الذي تقدمه الأسرة منذ الطفولة دورًا حاسمًا؛ فعندما يشعر الطفل بتقبل من والديه وإخوته، مع توجيه سليم، ينمو ليقبل نفسه بثقة واطمئنان.
- **الأصدقاء:** يُعد الأصدقاء المرجع الثاني بعد الأسرة، ولهم دور حيوي في مساعدة الفرد على تجاوز مشكلاته النفسية والمادية. يساهم الأصدقاء في صقل شخصية الفرد وتنمية قدراته، وتعتبر المساندة الاجتماعية من أبرز وظائف الصداقة. أشار "دوك" إلى أن فقدان الصديق يعني فقدان أحد أهم مصادر الدعم بمختلف أشكاله، بما في ذلك المساعدة والنصيحة والفهم والتوجيه والحماية من الأخطاء.
- **مؤسسات المجتمع:** تلعب مؤسسات المجتمع دورًا في تقديم المساعدة الاجتماعية بجميع أشكالها المادية والمعنوية، وتكون هذه المساعدة أكثر قوة من تلك التي تقدمها الأسرة أو الأصدقاء، نظرًا للقدرات الاجتماعية والاقتصادية التي تتمتع بها. كما تسهم المؤسسات الحكومية في تلبية متطلبات الفرد لضمان دوره المجتمعي والتنموي، مما يساعده على تحقيق ذاته، باعتبارها الجهة الوحيدة التي تلبي احتياجاته ومتطلباته. (شاه فضل، 2018، 340).

2. التنظيم الانفعالي:

يُعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية. حيث أشار كل من فارمر وكاشدان (Farmer & Kashdan, 2012) وكو وآخرون (Kuo et al., 2016) إلى أن التنظيم الانفعالي يشمل مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساعد الفرد في السيطرة على الخبرات

والمواقف التي يواجهها. كما يمثل التنظيم الانفعالي مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر على نوع الاستجابة الانفعالية، وطريقة تعبير الأفراد عن مشاعرهم. يمكن أن يؤدي ضعف قدرة المراهق على تنظيم انفعالاته إلى مواجهته لمشكلات واضطرابات نفسية عديدة، حيث يعني ضعف القدرة على التنظيم أن المراهق غير قادر على استخدام استراتيجيات فعالة للتكيف مع المتطلبات الانفعالية أثناء تفاعله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية، مما يجعله عرضة للاضطرابات النفسية **(رحاب يحي، 2020، 107).**

- **تعريف التنظيم الانفعالي**:

عرف جروس (Gross, 1998, P.235) التنظيم الانفعالي بأنه هو العملية التي نؤثر من خلالها في مشاعرنا، وأيضاً القدرة على مواجهة المشاعر السلبية، والقدرة على مواجهتها وتنظيمها بشكل صحيح ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها.

أما جارنفسكي وكرايج (Garnefski & Kraij, 2006) و بيركنج ويبرمان (Berking & Wupperman, 2012,P. 28) أن التنظيم الانفعالي هو عدة عمليات داخلية وخارجية يحدث من خلالها إعادة توجيه الاستشارة العاطفية وتعديلها في المواقف الضاغطة مما يحسن من أدائها وكذلك رصد وتقييم وتعديل ومراقبة ردود الفعل الانفعالية وكيفية التعبير عن الانفعالات بشكل ملائم(رحاب يحي،2020، 102).

ثانياً: عــرض الدراسات السابقة:

1. دراسات سابقة تتعلق بالمساندة الاجتماعية:

أجـرى بكر ناجي (2013) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا، مع فحص الفروق حسب الجنس والتخصص الدراسي. تكونت العينة من 200 طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس إدارة الانفعالات. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات، كما وُجدت فروق دالة في مستوى المساندة الاجتماعية لصالح الذكور، بينما لم تسجل فروق في إدارة الانفعالات حسب الجنس، أو الصف الدراسي.

هدفت دراسة عدنان فاضل وشاه زاد (2018) إلى معرفة مستوى المساندة الاجتماعية ومستوى القدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس محافظة أربيل، ودراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقدرة على حل المشكلات، إضافة إلى دراسة الفروق وفق متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي. تكونت العينة من 920 طالبًا وطالبة، واستخدم الباحثان مقياسي المساندة الاجتماعية وحل المشكلات. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين المساندة الاجتماعية والقدرة على حل المشكلات، مع عدم وجود فروق دالة حسب الجنس أو المستوى الاقتصادي.

كما أجرت فاطمة قراح وسعيد مزهورة (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكذلك تحديد الفروق في المساندة الاجتماعية حسب الجنس والتخصص الدراسي. تكونت العينة من 121 تلميذاً وتلميذة، واستخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية. كشفت النتائج عن علاقة ارتباط إيجابية بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، مع وجود فروق دالة حسب الجنس والتخصص.

وهدفت دراسة كاظم عزيز وفاطمة إسماعيل (2023) إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية بين طلبة الثانوية، مع دراسة الفروق حسب الجنس والتخصص العلمي (أدبي وعلمي). تكونت العينة من 400 طالب وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس الأجباني(2021). وبينت النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية جيد إلى حد ما، دون وجود فروق دالة حسب الجنس أو التخصص.

في إطار مشابه، تناول المكي محمد (2024) دور المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن، مع فحص العلاقة بين أنماط المساندة والتوافق الاجتماعي، ودراسة الفروق حسب النوع والتخصص. تكونت العينة من 175 طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة استبانة المساندة الاجتماعية والتوافق الدراسي. أظهرت النتائج وجود دور إيجابي للمساندة

الاجتماعية في التوافق النفسي والاجتماعي، مع ارتباط مرتفع بين أنماط المساندة والتوافق، وعدم وجود فروق حسب النوع أو التخصص.

2. دراسات سابقة تتعلق بالتنظيم الانفعالي:

أجرت سحر صلاح الدين (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى التنبؤ بدرجة الصمود النفسي في ضوء مستوى التنظيم الانفعالي، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث في كل من أبعاد التنظيم الانفعالي والصمود النفسي. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عيّنتها من (100) طالب وطالبة بواقع (50) ذكور و(50) إناث، تراوحت أعمارهم ما بين (15–19) عامًا، بمتوسط عمري (16.47) وانحراف معياري (0.948). واعتمدت الباحثة على مقياس التنظيم الانفعاليKraaij & Garnefski) ، 2007، ترجمة محمد جاسر، 2018)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد فاطمة الزهراء المصري، 2016). وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي، كما أظهرت إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال درجات التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد التنظيم الانفعالي أو الصمود النفسي. وتُفيد هذه الدراسة في تعزيز التوجه نحو دراسة التنظيم الانفعالي كمتغير أساسي يؤثر في مظاهر التكيّف النفسي، مما ينسجم مع توجه الدراسة الحالية في بحث العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، باعتبارها من العوامل المهمة في الصحة النفسية والنجاح الدراسي في هذه المرحلة العمرية.

كما طبقت آمنة حكمت (2020) دراسة هدفت فيها إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. شملت العينة 986 طالبًا وطالبة، واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التفكير الإيجابي. بينت النتائج أن مستويات التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي كانت متوسطة، مع وجود علاقة ارتباطية بينهما، دون فروق حسب الجنس أو التخصص أو السنة الدراسية.

وفي نفس السياق أجرى أيمن عريبي ومحمد صالح (2023) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الانتحاري وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية النهائية. وقد تكونت العينة من 120 تلميذًا وتلميذة، واستخدم الباحثان مقاييس التفكير الانتحاري وقصور التنظيم الانفعالي. أظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من قصور في التنظيم الانفعالي وميول مرتفعة نحو التفكير الانتحاري، لكن دون وجود علاقة واضحة بينهما.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

- هدفت الدراسات إلى دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي أو المتغيرات ذات الصلة مثل التحصيل الدراسي والتوافق النفسي. وهذا يتماشى مع هدف البحث الحالي الذي يسعى لفهم العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية.
- استخدمت الدراسات المنهج الوصفي والارتباطي، وهو نفس المنهج الذي اعتمده البحث الحالي، ما يضمن التوافق في طريقة البحث وتحليل العلاقات بين المتغيرات.
- اعتمدت الدراسات على عينات من طلبة المرحلة الثانوية أو الجامعية بطرق اختيار عشوائية أو طبقية، مما يشابه عينة البحث الحالي من طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد، ما يعزز إمكانية مقارنة النتائج.
- استخدمت مقاييس متنوعة لقياس المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي، وهذا يتوافق مع الأدوات المستخدمة في البحث الحالي، مما يضمن اتساقًا في قياس المتغيرات ودقة في النتائج.
- أظهرت الدراسات ارتباطًا إيجابيًا بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي، وهو ما يتشابه مع نتائج البحث الحالي التي تؤكد أهمية الدعم الاجتماعي في تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة. كما

توصل البحث الحالي إلى أن المساندة الأسرية تأتي في المرتبة الأولى في تأثيرها، وهو ما يتفق مع نتائج دراسات عدة مثل دراسة بكر ناجي (2013) وفاطمة قراح وسعيد مزهورة (2022). بالإضافة إلى ذلك، تتفق نتائج البحث الحالي مع الدراسات التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في بعض المتغيرات مثل الجنس أو التخصص، مما يدعم الثبات في النتائج عبر السياقات المختلفة.

- تم ملاحظة تشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة يكمن في تأكيد الدور المحوري للمساندة الاجتماعية في دعم التنظيم الانفعالي والنجاح الأكاديمي، مع الإشارة إلى ندرة الدراسات المحلية التي تدمج بين المتغيرين، مما يبرز أهمية البحث الحالي في إثراء هذا المجال في سياق المجتمع الليبي.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة فروض البحث الحالي، واختيار الأدوات المناسبة للبحث، وكذلك في مناقشة النتائج الحالية.

فروض البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية بين طلبة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية بين طلبة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طلبة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طلبة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي/أدبي).
5. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد.

إجراءات البحث:

تضمنت اجراءات البحث الحالي المنهج، وكذلك وصف العينة المختارة، والأدوات التي تم استخدامها، والاجراءات المتبعة في البحث والمعالجة الاحصائية التي قامت بها الباحثة لتحليل البيانات، واستخلاص النتائج لمناقشتها، وتفسيرها.

1. منهج البحث:

استند البحث الحالي إلى المنهج الوصفي الارتباطي، والذي كان ملائمًا لطبيعة متغيرات الدراسة. يهدف البحث إلى استكشاف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الشهادة الثانوية في مدينة بني وليد.

2. عينة البحث:

اقتصرت عينة البحث الحالية على 300 طالب وطالبة من طلاب الشهادة الثانوية في مدينة بني وليد، حيث تم اختيار المشاركين بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الأصلي، وجدول رقم (1) يوضح هذا التوزيع التفصيلي للعينة:

جدول (1) عينة البحث لطلبة الشهادة الثانوية بني وليد

ت	اســـــم الـــمدرســـة	الأدبي		العلمي		الاجمالي
		ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	
1	حـــافظ المدني	-	20	-	20	40
2	البرق الخاطف	20	30	-	20	70
3	سناء المحيدلي	-	15	-	-	15
4	الفقيه الورفلي	10	-	21	25	56
6	القـــــــــــــدس	20	10	-	-	30
7	العلوم الاساسية	13	-	30	-	43

8	القـــــادســـيـــــــة	-	-	12	-	12
9	محفــوظ الحجازي	-	-	12	10	22
	الإجـــمـــــــــــالي	75	75	75	75	300

3. أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي، استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:

- **مقياس المساندة الاجتماعية:**

استخدم البحث الحالي مقياس المساندة الاجتماعية الذي قام بإعداده إبراهيم السماودني في عام 1994، والذي يتألف من 30 فقرة. يتضمن المقياس أربعة خيارات للإجابة، وهي: "تنطبق تمامًا" (5)، "غالبًا" (4)، "أحيانًا" (3)، "تنطبق" (2)، و"لا تنطبق "(1).

يتميز المقياس بخصائص قياسية قوية، حيث قامت الباحثة بتحليل صدق وثبات الأداة. أظهر معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ قيمة بلغت 0.93، في حين كان معامل الثبات لإعادة الاختبار 0.88، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ 0.94، مما يشير إلى مستوى عالٍ من الثبات. بالإضافة إلى ذلك، تم استخراج الصدق الذاتي الذي حصل على درجة 0.93، مما يعكس درجة مرتفعة من الصدق، مما يجعل الأداة مناسبة للتطبيق والقياس.

- **مقياس التنظيم الانفعالي:**

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي الذي طوّره كل من جارنيفسكي وكرايج **(Garnefski & Kraaij, 2007)**، وقد قامت الباحثة بترجمته إلى اللغة العربية لتناسب البيئة المحلية. يتكوّن المقياس من 36 فقرة موزعة على تسعة أبعاد، تشمل: لوم الذات، التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في سياقها الصحيح، التهويل، ولوم الآخرين، بحيث يضم كل بُعد أربع فقرات.

ولأغراض التحقق من الصدق، تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات وكل من المجال الذي تنتمي إليه والمقياس الكلي. وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها تراوحت بين (0.48) و(0.65)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل بين (0.24) و(0.42). كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث تراوحت القيم بين (0.75) و(0.87) عبر الأبعاد المختلفة.

وبناءً على ما سبق، يمكن اعتبار المقياس أداة صادقة وثابتة صالحة للاستخدام في قياس التنظيم الانفعالي ضمن بيئة الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، وذلك بهدف تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات المطروحة. وقد استعانت الباحثة بمجموعة من الإجراءات الإحصائية، شملت حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ لوصف خصائص البيانات، بالإضافة إلى توظيف معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات المدروسة في البحث.

نتائج البحث ومناقشتها:

بعد معالجة البيانات إحصائياً، نستعرض نتائج البحث الراهن فيما يلي:

1. إجابة التساؤل الأول:

لغرض **الإجابة على التساؤل الأول** للبحث والذي ينص على **" ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية مدينة بني وليد؟ "**، فقد تم استخراج التكرارات والمتوسطات الحسابية **والانحرافات المعيارية (مقياس المساندة الاجتماعية)، وجدول (2) يوضح ذلك:**

جدول (2) المتوسطات الحسابية.والانحرافات المعيارية لمستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة الشهادة الثانوية

ت	البعـــــــــد	عـــــدد العينة	المتوســـــط الحسابي	الانحـــــراف المعياري	الترتيب	النتيجة
1	المساندة الأسرية	300	3.65	0.52	1	مستوى مرتفع
	المساندة المدرسية		3.40	0.58	2	مستوى متوسط
	مساندة الأقران		3.35	0.60	3	مستوى منخفض

يشير المتوسط العام للمساندة الاجتماعية (3.47) إلى أن طلبة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد يتمتعون بمستوى جيد من الدعم الاجتماعي. ويعكس هذا المتوسط تقييمًا إيجابيًا نسبيًا للمساندة التي يتلقونها من أسرهم ومدارسهم وأقرانهم، مما يدل على توفر شبكة دعم اجتماعي فعّالة تُسهم في تعزيز استقرارهم النفسي وتنمية قدرتهم على التكيّف مع التحديات المرتبطة بمرحلتهم الدراسية.

وقد سجلت المساندة الأسرية أعلى متوسط (3.65) بانحراف معياري (0.52)، وهو ما يُعزز الدور الحيوي للأسرة في توفير بيئة عاطفية مستقرة تساعد الطالب على مواجهة ضغوط الدراسة، خاصة في هذه المرحلة الحساسة. تلتها المساندة المدرسية بمتوسط (3.40) وانحراف معياري (0.58)، وهو مستوى جيد نسبيًا، لكنه يشير إلى ضرورة تفعيل أكبر لدور المدرسة الإرشادي والتربوي في دعم الطلبة نفسيًا وأكاديميًا.

أما مساندة الأقران فقد جاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.35) وانحراف معياري (0.60)، ما قد يُعزى إلى محدودية التفاعل الإيجابي بين الطلبة أو ضعف الوعي بالدعم المتبادل بينهم في هذه المرحلة. ومع ذلك، فإن تقارب الانحرافات المعيارية بين مصادر المساندة الثلاثة يدل على أن تقييمات الطلبة لمستوى الدعم كانت متقاربة نسبيًا، مما يعكس نوعًا من التوازن العام في إدراكهم لأهمية كل مصدر.

وتُعزي الباحثة السبب في ذلك إلى وعي الأسرة والمعلمين والأصدقاء بأهمية تقديم الدعم الاجتماعي لطلبة الشهادة الثانوية خلال هذه المرحلة الحساسة، التي تتسم بضغوط نفسية وأكاديمية مرتفعة. وكما يرجع هذا الدعم إلى إدراك الأسرة لخصائص مرحلة المراهقة بوصفها مرحلة حاسمة في النمو النفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر وعيًا بأهمية توفير الاستقرار العاطفي والدعم النفسي للأبناء، خصوصًا مع اقتراب الامتحانات النهائية. كما يُسهم المعلمون في توفير بيئة تعليمية داعمة تُعزز من دافعية الطلبة، إلى جانب دور الأصدقاء في تقديم التشجيع والتفاعل الإيجابي، وهو ما يساعد في تنظيم الانفعالات والتكيف مع متطلبات المرحلة. هذا الوعي الشامل بأهمية المساندة الاجتماعية ساعد على تحسين تفاعل الطلبة مع محيطهم، وساهم في تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، مما انعكس إيجابًا على مستواهم الأكاديمي وقدرتهم على التكيف.

2. إجابة التساؤل الثاني:

بالنسبة للسؤال الثاني في البحث، الذي نص على: **"ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية في مدينة بني وليد؟"**، تم استخراج التكرارات وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بناءً على مقياس التنظيم الانفعالي. والجدول الآتي يعرض ذلك:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حول مستوى التنظيم الانفعالي لطلبة الثانوية

ت	البعـــد	العدد	المتوســـط الحسابي	الانحـــــراف المعياري	الترتيب	النتيجة
1	تقبل الذات		3.68	0.55	1	مستوى مرتفـع

2	التحكم في المشاعر	300	3.55	0.50	2	مستوى متوسط
3	التأقلم مع الضغوط		3.40	0.58	3	مستوى منخفض

من خلال الجدول أعلاه، تشير النتائج إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية في مدينة بني وليد يتفاوت عبر أبعاده الثلاثة. فقد حصل بُعد "تقبل الذات" على أعلى متوسط (3.68) مع انحراف معياري منخفض نسبيًا (0.55)، مما يدل على أن الطلبة يتمتعون بدرجة جيدة من تقبل ذواتهم وفهمهم لمشاعرهم وتقديرهم لذاتهم. يليه بُعد "التحكم في المشاعر" بمتوسط (3.55) مما يعكس قدرة جيدة إلى حد ما لدى الطلبة على إدارة استجاباتهم الانفعالية والتعامل معها بطريقة متوازنة. في حين جاء بُعد "التأقلم مع الضغوط" في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.40)، وهو ما يشير إلى وجود تحديات نسبية لدى بعض الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية والانفعالية، خاصةً في مرحلة الشهادة الثانوية التي تتسم بالتوتر والتغيرات الأكاديمية والنفسية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة لطبيعة المرحلة النمائية التي يمر بها طلبة الشهادة الثانوية، حيث تُعد المراهقة المتأخرة فترة حرجة تتميز بتغيرات نفسية وانفعالية كثيفة، وزيادة الحاجة إلى القبول والاستقلالية وتقدير الذات. إضافة إلى ذلك، يواجه الطلبة ضغوطًا عالية بسبب توقعات الأسرة والتنافس على التخصصات الجامعية والمنح، مما يسبب لديهم قلقًا وتوترًا مستمرين. لذا، يصبح التنظيم الانفعالي مهارة أساسية تساعد الطالب على إدارة مشاعره والتكيف مع الضغوط سواء داخل المدرسة أو خارجها. كما ترى الباحثة أن مهارة التنظيم الانفعالي تتأثر بجودة المساندة الاجتماعية من الأسرة والمدرسة والأقران. فكلما حصل الطالب على دعم عاطفي وتقدير، زادت قدرته على فهم ذاته وضبط مشاعره بطريقة صحية. أما غياب هذا الدعم فقد يؤدي إلى ضعف التنظيم الانفعالي وزيادة التوتر، مما يؤثر سلبًا على تكيفه. لذا تؤكد الباحثة على أهمية توفير بيئة تعليمية واجتماعية داعمة، من خلال برامج تربوية وتعاون بين الأسرة والمدرسة، لتعزيز الوعي الانفعالي والمرونة النفسية، بما ينعكس إيجابًا على تحصيل واستقرار الطالب النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة الحساسة.

3. إجابة التساؤل الثالث:

وفيما يتصل بالسؤال الثالث من أسئلة الدراسة، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية تُعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟"، فقد قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى تطبيق اختبار الفروق الإحصائية على درجات الطلبة في مقياس التنظيم الانفعالي. ويُبيّن الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية في المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

ت	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	درجة حرية	الدلالة الاحصائية
1	إناث	150	3.61	0.50	**6.94**	**1، 298**	**0.000**
2	ذكور	150	3.40	0.47			

تشير النتائج إلى وجود فرق إحصائي دال بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية لدى الذكور والإناث عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث بلغت قيمة ف (7.12) بدرجة حرية (1، 298) ومستوى دلالة (0.000). وكانت الفروق لصالح الإناث، مما يدل على أن الإناث يشعرن بمستوى أعلى من المساندة الاجتماعية مقارنة بالذكور. وبالتالي نرفض الفرضية التي تفيد بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)".

وتتعارض هذه النتيجة مع ما نتائج دراسة كاظم عزيز، وفاطمة إسماعيل (2023) والمكي محمد (2024)، اللتين أكدتا أن "لا توجد فروق في المساندة الاجتماعية لدى طلبة الكلية تعزى لمتغير الجنس."

وتُعزي الباحثة تفوق الإناث في مستوى المساندة الاجتماعية بأن الإناث أكثر مشاركة وتواصلاً في العلاقات الاجتماعية والاتصال العاطفي، مما يجعلهن أكثر قدرة على طلب وتلقي الدعم من الأسرة والأصدقاء والمعلمين. كما أن الأدوار الثقافية والاجتماعية في المجتمع تشجع الإناث على التعبير عن احتياجاتهن العاطفية وطلب المساعدة، بينما قد يواجه الذكور قيودًا في التعبير عن مشاعرهم وطلب الدعم بسبب التوقعات المجتمعية المتعلقة بالرجولة والاستقلالية. هذا الاختلاف في السلوك الاجتماعي يجعل الإناث أكثر استفادة من شبكات الدعم الاجتماعي المتاحة، وبالتالي يعكس ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية لديهن.

4.إجابة التساؤل الرابع:

فيما يتعلق بالسؤال الرابع للدراسة، الذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة طلبة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي–أدبي)؟"، فقد قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما أُجري اختبار الفروق الإحصائية على درجات المشاركين في مقياس التنظيم الانفعالي. ويُبين الجدول (5) النتائج المتعلقة بذلك.:

جدول (5) المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لمستوى المساندة الاجتماعية لدى عينة طلبة الشهادة الثانوية وفقًا لمتغير التخصص الدراسي (علمي – أدبي)

ت	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمة الاختبار F	الدلالة الاحصائية
1	علمي	150	3.72	0.45	298.1	8.24	0.000
2	أدبي	150	3.48	0.52			

تشير النتائج إلى وجود فرق إحصائي دال بين متوسطات درجات المساندة الاجتماعية لدى طلبة التخصصين (علمي وأدبي) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث بلغت قيمة ف 8.24، بدرجة حرية (1، 298)، ومستوى دلالة 0.000. وكانت الفروق لصالح طلبة التخصص العلمي، مما يدل على أن طالبات العلمي يشعرن بمستوى أعلى من المساندة الاجتماعية مقارنة بطالبات التخصص الأدبي. وبالتالي نرفض الفرضية التي تفيد بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)". وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج مع دراسة قراح فاطمة وسعيد مزهورة (2022)، التي أشارت إلى وجود فروق إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية بين المراهقين المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي بناءً على اختلاف التخصص الدراسي (علمي وأدبي). وعلى النقيض، تتعارض مع ما توصلت إليه دراسات كاظم عزيز وفاطمة إسماعيل (2023) والمكي محمد (2024)، اللتين أكدت أن "لا توجد فروق في المساندة الاجتماعية ودورها في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى طلبة الكلية تعزى لمتغير التخصص العلمي."

وترى الباحثة أن الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية بين طالبات التخصص العلمي والأدبي تعود إلى اختلاف متطلبات كل تخصص، حيث يتطلب التخصص العلمي غالبًا مزيدًا من الدعم والتوجيه من الأسرة والمعلمين نظرًا لصعوبة المواد وتركيزها على الجوانب العملية والتقنية، مما يدفع البيئة المحيطة لتوفير مساندة أكبر لطالبات العلمي. كما قد تكون لدى طالبات العلمي وعي أكبر بأهمية المساندة الاجتماعية في إنجاز متطلبات تخصصهن، بينما قد تكون طبيعة المواد الأدبية أكثر مرونة أو تعتمد على أساليب تعلم ذاتية أقل حاجة للدعم المباشر، مما يقلل من مستوى المساندة الاجتماعية التي يشعرن بها. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب الفروق في توقعات الأسرة والمجتمع دورًا في زيادة اهتمام الأسرة والداعمين بتوفير الدعم لطالبات التخصص العلمي أكثر من الأدبي.

5. إجابة التساؤل الخامس:

وبالنسبة للتساؤل الخامس للبحث الحالي والذي ينص على ما يلي: **"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؟"** تم احتساب تم استخراج التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار الفروق على مقياس المساندة الاجتماعية، وكما موضح بالجدول ادناه:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)

ت	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار F	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1	أدبي	150	3.72	0.45	6.53	1 ، 278	0.000
2	علمي	150	3.45	0.53			

يظهر من الجدول السابق وجود فرق إحصائي دال بين متوسطات درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة التخصص العلمي والأدبي عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث بلغت قيمة ف 6.53، بدرجة حرية 298، ومستوى دلالة 0.000. وكانت الفروق لصالح التخصص ألأدبي، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الأدبي أعلى مقارنة بطلبة العلمي.

وبالتالي نرفض الفرضية التي تفيد بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)". فإن هذه النتيجة تتعارض مع ما توصلت إليه دراسة آمنة حكمت (2020)، التي لم تجد فروقًا تُعزى إلى التخصص، مما يعكس خصوصية البيئة التعليمية والسياق الثقافي في مجتمع البحث الحالي حسب اختلاف التخصصات والسنة الدراسية.

وترى الباحثة أن تفوق طلبة التخصص الأدبي في مستوى التنظيم الانفعالي قد يُعزى إلى طبيعة المواد الدراسية التي يدرسونها، والتي غالبًا ما تتضمن موضوعات إنسانية واجتماعية تُعزز من وعي الطالب بذاته وبالآخرين، وتساعده على التعبير الانفعالي والتأمل والتفكير النقدي. كما أن الأساليب التعليمية المعتمدة في التخصص الأدبي، مثل النقاشات الحرة، والكتابة الإنشائية، والتعبير الذاتي، قد تُمكّن الطلبة من التعامل بمرونة مع مواقف القلق والتوتر، مما يساهم في تعزيز قدرتهم على تنظيم مشاعرهم.

كما يُلاحظ أن طبيعة التقييمات في التخصص الأدبي، والتي تعتمد في كثير من الأحيان على الأسئلة المقالية المفتوحة، قد تقلل من الضغط النفسي مقارنة بالتخصص العلمي الذي يتطلب دقة عالية وحلولًا حسابية محددة، مما يجعل أي خطأ واضحًا ومؤثرًا في النتيجة. هذا الفارق في نمط الدراسة والتقويم قد يسهم في خفض مستويات التوتر لدى طلبة التخصص الأدبي، ويمنحهم مساحة أوسع للتكيف الانفعالي. لذلك، ترى الباحثة أن طبيعة المحتوى الأكاديمي وطرق التفاعل داخل البيئة الدراسية تلعب دورًا جوهريًا في تشكيل استراتيجيات الطلبة في ضبط الانفعالات وتنظيمها، وهو ما يُفسر الفروق الملحوظة بين التخصصين لصالح طلبة التخصص الأدبي.

6. <u>إجابة التساؤل السادس:</u>

بالنسبة للتساؤل السادس للبحث والذي ينص على ما يلي: **"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؟". تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية** واختبار الفروق على **(مقياس التنظيم الانفعالي)، والجدول التالي يوضح ذلك:**

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

ت	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار F	درجة حرية	الدلالة الاحصائية

1	ذكور	140	3.62	0.41	7.89	298	0.000
2	إناث	160	3.48	0.39			

تشير النتائج إلى وجود فرق إحصائي دال بين متوسطات درجات التنظيم الانفعالي لدى الذكور والإناث عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث بلغت قيمة ف (7.89) بدرجة حرية (1، 298) ومستوى دلالة (0.000)، وقد كانت الفروق لصالح الذكور، مما يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة الذكور أعلى مقارنة بالإناث. وبالتالي نرفض الفرضية التي تفيد بأنه

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية تعزى لمتغير التخصص (ذكور، إناث)". وتتعارض هذه النتيجة ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي لم تظهر فروقًا واضحة بين الجنسين في هذا الجانب، مثل دراسة سحر صلاح الدين (2019)، ودراسة آمنة حكمت (2020) ودراسة أيمن عريبي ومحمد صالح (2023) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة، والمتمثلة في تفوق الذكور على الإناث في مستوى التنظيم الانفعالي إلى اختلاف أنماط التنشئة الاجتماعية بين الجنسين، حيث يُشجَّع الذكور غالبًا منذ الطفولة على ضبط مشاعرهم والتحكم في انفعالاتهم، ويُتوقع منهم مجتمعيًا إظهار قدر من التماسك الانفعالي في المواقف الضاغطة، مما يعزز لديهم استخدام استراتيجيات تنظيم فعّالة مثل إعادة التقييم المعرفي أو التحكم في الاستجابة الانفعالية .في المقابل، قد تميل أساليب التنشئة لدى بعض الأسر إلى تشجيع الإناث على التعبير المباشر عن مشاعرهن كوسيلة للتنفيس الانفعالي، مما قد يضعف مهارات الكبح الانفعالي أو إعادة تنظيم الاستجابات في المواقف الضاغطة .كما يُلاحظ أن الذكور قد يُوجَّهون للانخراط في أنشطة عملية أو بدنية تساعدهم على تفريغ التوتر، في حين قد تواجه الإناث ضغوطًا انفعالية ناتجة عن توقعات اجتماعية مرتبطة بالدقة والانضباط والسلوك المثالي، مما يزيد من صعوبة تنظيمهن لانفعالاتهن في بعض المواقف الصعبة.

7. إجابة التساؤل السابع:

بالنسبة للتساؤل السابع للبحث الحالي، والذي ينص على ما يلي: **ما طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية** والتنظيم **الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد؟"** تم احتساب معاملات الارتباط بيرسون، واختبار معنويتها وكما موضح بالجدول ادناه:

جدول (8) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد

ت	المتغير	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	النتيجة
1	المساندة الاجتماعية	300	0.78	0.000	دالة
2	التنظيم الانفعالي				

تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية قوية جدًا بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية في بني وليد، حيث يُظهر معامل الارتباط 0.78 ارتباطًا عاليًا ومتينًا بين المتغيرين. مستوى الدلالة 0.000، وهي أقل من 0.05، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية طردية بين المساندة الاجتماعية التي يتلقاها طلبة مرحلة الشهادة الثانوية والتنظيم الانفعالي لديهم. وبالتالي نقبل الفرضية التي نصت على **" توجد علاقة ارتباطية طردية بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي عند مستوى 0.05 لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد "**، وتأتي هذه النتيجة متسقة مع نتائج دراسة بكر ناجي **(2013)**، والتي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات لدى طلبة مرحلة الثانوية. هذا يعزز من أهمية الدور الفعلي للمساندة الاجتماعية في تحسين مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب، ويؤكد أن زيادة الدعم الاجتماعي تترافق بشكل كبير مع تحسين القدرة على التحكم في الانفعالات، مما يؤثر إيجابياً على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي.

وتفسر الباحثة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية في بني وليد بأن المساندة الأسرية تحتل الصدارة بين مصادر الدعم الاجتماعي، حيث تلعب الأسرة دورًا محوريًا في توفير بيئة عاطفية مستقرة تُسهم في مساعدة الطالب على تقبل ذاته وتنظيم انفعالاته بشكل صحي ومتوازن. ويُعزى ذلك إلى إدراك عميق لدى الأسر لأهمية دورهم في دعم أبنائهم خلال هذه المرحلة الدراسية الحساسة، حيث يدرك الأهل التحديات والانفعالات الشديدة التي قد تصاحب هذه المرحلة، لا سيما مع رغبة الطلاب القوية في تحقيق النجاح والتفوق واجتياز مرحلة الشهادة الثانوية التي تمثل خطوة حاسمة نحو التعليم الجامعي.

بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر الدعم المدرسي عاملًا مكمّلًا يعزز النمو النفسي من خلال توفير بيئة تعليمية واجتماعية داعمة، تسهم في تنمية المهارات الانفعالية والتربوية لدى الطلبة، وتساعدهم على التعامل مع التحديات والضغوط الحياتية. كما تلعب علاقات الأقران دورًا مهمًا في إتاحة فرص التفاعل الاجتماعي، مما يساعد الطلاب على تطوير مهارات التواصل والتنظيم الانفعالي عبر التبادل والتفاعل مع زملائهم.

علاوة على ذلك، ترى الباحثة أن المساندة الاجتماعية تسهم بفاعلية في خفض مستويات التوتر والقلق، مما يعزز قدرة الطلبة على التركيز والتحصيل الأكاديمي، ويحفزهم على مواجهة التحديات بثقة ومرونة نفسية. كما تُشير إلى أن هذه المساندة تُعد دعمًا وقائيًا أساسيًا يمنع تفاقم الانفعالات السلبية، ويساعد في تعزيز الاستقرار النفسي، وهو أمر بالغ الأهمية في مرحلة المراهقة التي تشهد تغيرات نفسية واجتماعية عميقة.

وفي ضوء ذلك، تؤكد الباحثة على أهمية تعزيز وتطوير مصادر المساندة الاجتماعية في البيئات التعليمية والاجتماعية التي ينتمي إليها الطلبة، لما لذلك من أثر إيجابي في دعمهم نفسيًا وسلوكيًا، ورفع كفاءتهم في مهارات التنظيم الانفعالي، الأمر الذي سينعكس بشكل ملموس وإيجابي على أدائهم الأكاديمي وجودة حياتهم الشخصية.

ملخص النتائج: كشفت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المساندة الاجتماعية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية في مدينة بني وليد. كما أظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي يختلف بشكل معنوي حسب التخصص، حيث تفوق طلبة العلمي على نظرائهم في الأدبي. أما بالنسبة للمساندة الاجتماعية، فلم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغيري الجنس أو التخصص. كما أكدت هذه النتائج أهمية المساندة الاجتماعية في تعزيز التنظيم الانفعالي لدى الطلاب، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات الدراسية بشكل أفضل.

التوصيات:

استنادًا إلى النتائج التي توصلت إليها البحث الحالي، توصي الباحثة بما يلي:

- متابعة وتقييم برامج الدعم النفسي والاجتماعي وتوفير برامج تدريبية للأخصائيين النفسيين والمعلمين لتعزيز مهاراتهم في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي الفعّال للطلبة.
- تطوير بيئة مدرسية داعمة تركز على بناء علاقات إيجابية بين الطلبة والمعلمين لتعزيز التنظيم الانفعالي.
- إدماج مهارات التنظيم الانفعالي في المناهج الدراسية لتعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط الدراسية.
- تشجيع طلبة الشهادة الثانوية على تبادل الخبرات والدعم بين أقرانهم لتعزيز المساندة الاجتماعية بينهم.
- تقديم برامج تثقيفية متنوعة التي تتعلق بالمساندة الاجتماعية، تشمل تدريب الوالدين والمعلمين وطلاب الشهادة الثانوية على استراتيجيات فعّالة لمواجهة الضغوط النفسية، من خلال ورش عمل وتدريبات عملية، لتعزيز قدرتهم على متابعة دراستهم بشكل فعّال.

المقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، تقترح الباحثة ما يلي :

- إجراء بحث لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد .

- إجراء بحث مشابه لدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتنظيم الذات لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الإعدادية بمدينة بني وليد.
- إجراء بحث بعنوان "المساندة الاجتماعية وعلاقها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد"
- إجراء بحث "فعالية برنامج الاسترخاء العضلي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة مرحلة الشهادة الثانوية بمدينة بني وليد".

المراجع:

1. أحمد، ج.، &محمد، ح. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. كلية الآداب، جامعة القاهرة.
2. أحمد، ن. (2020). المساندة الاجتماعية لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة، 7(2)، 303–304.
3. حكمت، آ. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(30)، 30–46.
4. سيدي، خ.، &عبد الهادي، ي. (2017). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى مرحلة التعليم المتوسط. كلية الآداب، جامعة سبها.
5. الصفدي، ر. (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر – غزة.
6. عبد الحليم، آ. (2024). العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، 40(1)، 245–263https://doi.org/10.21608/mfes.2024.340351
7. عريبي، أ.، &صالح، م. (2023). العلاقة بين التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية للتعليم الثانوي قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر.
8. عزيز، ك.، &إسماعيل، ف. (2023). المساندة الاجتماعية لدى طلبة مرحلة الثانوية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 30(1)، 356–382.
9. علي، م. (2017). تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية إكلينيكية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (82)، 141–212.
10. فاضل، ع.، &زاد، ش. (2018). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس محافظة أربيل. مجلة قهل إي زانست المحكمة، 31(3)، 334–362.
11. محمد، ن. (2021). الضغوط النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية. مجلة صبراتة العلمية، 5(1)، 81–107.
12. المكي، م. (2024). دور المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بزليتن. مجلة العلوم التربوية، 5(1)، 433–456.
13. ناجي، ب. (2013). العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية وإدارة الانفعالات لدى طلبة مرحلة الثانوية في قضاء حيفا قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة عمان العربية.
14. يحيى، ر. (2017). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن. مجلة كلية التربية - بنها، 3(121)، 105–165.
15. Costa, C., Cordeiro, S., Martins, P., & Campina, A. (2017). Subjective well-being, emotion regulation and motivation guidance in high sport competition. International Conference on Lifelong Education and Leadership for All (ICLEL 2017), September 12–17, Polytechnic Institute of Porto, Porto–Portugal, 1–10.

References

1. Ahmed, J., & Mohamed, H. (2002). The Role of Psychological Resilience, Social Support, and Self-Esteem in Perceiving and Coping with Hardship Among Adults of Both Sexes in the Workplace. Faculty of Arts, Cairo University.
2. Ahmed, N. (2020). Social Support Among Children. Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood Education - Mansoura University, 7(2), 303–304.
3. Hikmat, A. (2020). Emotional Regulation and its Relationship to Positive Thinking Among Yarmouk University Students. Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies, 11(30), 30–46.
4. Sidi, K., & Abdel-Hadi, Y. (2017). Social Support and its Relationship to Academic Achievement in Intermediate Education. Faculty of Arts, Sebha University.
5. Al-Safadi, R. (2013). Social Support and Psychological Resilience and Their Relationship to Future Anxiety Among Wives of Martyrs and Widows. Department of Psychology, Faculty of Education, Al-Azhar University – Gaza.

6. Abdel-Halim, A. (2024). The Relationship Between Psychological Resilience and Psychological Stress Among Adolescents in Ramallah and Al-Bireh Governorate from the Students' Perspective. Journal of the Faculty of Education - Assiut University, 40(1), 245–263. https://doi.org/10.21608/mfes.2024.340351
7. Oraibi, A., & Saleh, M. (2023). The Relationship Between Suicidal Thoughts and Deficiencies in Emotional Regulation Among High School Students. Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of 8 May 1945 Guelma, Algeria.
8. Aziz, K., & Ismail, F. (2023). Social Support Among High School Students. Tikrit University Journal of Humanities, 30(1), 356–382.
9. Ali, M. (2017). Emotional Regulation and its Relationship to Alexithymia among a Sample of University Students: A Clinical Psychometric Study. Arab Studies in Education and Psychology, (82), 141–212.
10. Fadel, A., & Zad, Sh. (2018). Social Support and its Relationship to Problem-Solving Ability among Preparatory School Students in Erbil Governorate Schools. Qahel E Zanst Journal, 31(3), 334–362.
11. Mohammed, N. (2021). Psychological Stress among Secondary School Students. Sabratha Scientific Journal, 5(1), 81–107.
12. Al-Makki, M. (2024). The Role of Social Support in Achieving Psychological and Social Adjustment among Students of the College of Education at Al-Asmariya Islamic University in Zliten. Journal of Educational Sciences, 5(1), 433–456.
13. Naji, B. (2013). The Correlational Relationship Between Social Support and Emotional Management Among High School Students in Haifa District. Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Amman Arab University.
14. Yahya, R. (2017). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Improving Emotional Regulation Among Adolescent Girls and Its Impact on Reducing Their Binge Eating Disorder. Journal of the Faculty of Education - Benha, 3(121), 105–165.
15. Costa, C., Cordeiro, S., Martins, P., & Campina, A. (2017). Subjective well-being, emotion regulation and motivation guidance in high sport competition. International Conference on Lifelong Education and Leadership for All (ICLEL 2017), September 12–17, Polytechnic Institute of Porto, Porto–Portugal, 1–10.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **JLABW** and/or the editor(s). **JLABW** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.