

الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية
بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

نجية محمد عبدالرحمن كنز *

قسم التربية شعبة علم النفس – كلية التربية الزاوية – جامعة الزاوية.

Njutkn Z@gmail.com

تاريخ الارسال 2025/12/5 م تاريخ القبول 2025/1/3 م

Positive Support and Its Relationship with Emotional Stability Among a Sample of Secondary School Certificate Students at Al-Janoubia Boys' High School and Al-Zahraa Girls' High School

Najia Mohamed Abdulrahman Kanz

Njutkn Z@gmail.com

Abstract:

The study examined *positive support and its relationship with emotional stability* among a sample of Secondary School Certificate students at Al-Janoubia Boys' High School and Al-Zahraa Girls' High School. The study aimed to identify the level of positive support among students at both schools, measure their level of emotional stability, and explore the nature of the correlation between these two variables. The study sample consisted of 60 male and female students, and the descriptive analytical method was employed. A questionnaire was used as the main tool for data collection.

The study findings revealed the following results:

-The level of positive support among Secondary School Certificate students at Al-Janoubia Boys' High School and Al-Zahraa Girls' High School was high.

The level of emotional stability among students at both schools was also -high.

-There is a positive, direct, and statistically significant correlation between positive support and emotional stability among students at both schools.

Keywords:

Positive Support – Emotional Stability – Secondary School Certificate Students – Al-Janoubia Boys' High School – Al-Zahraa Girls' High School.

المخلص:

تناولت الدراسة الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات، وذلك من خلال التعرف على مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات وكذلك التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي ثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات، ثم البحث في طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات ، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة ، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدمت المقياس في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أن مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات جاءت بدرجة عالية.
- أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي ثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات جاء بدرجة عالية.
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الدعم الايجابي مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي ثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

الكلمات المفتاحية:

الدعم الايجابي – الاتزان الانفعالي – طلبة الشهادة الثانوية - مدرستي ثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

المقدمة:

تُعتبر مرحلة الثانوية العامة من أهم المراحل التعليمية في حياة الطالب، إذ تمثل فترة انتقالية حاسمة بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي، وتتميز بزيادة الضغوط الأكاديمية، والمسؤوليات الدراسية، والتحديات النفسية والاجتماعية ويظهر الدور الحيوي للدعم الإيجابي الذي يتلقاه الطالب من البيئة المحيطة به، سواء من الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء، كعامل أساسي يساهم في تعزيز شعوره بالأمان النفسي، وتقليل التوتر والقلق، وتحفيزه على مواجهة الضغوط الدراسية بنجاح فالدعم الإيجابي لا

يقتصر على تقديم المساعدة الأكاديمية فقط، بل يشمل التقدير النفسي، والتوجيه السليم، والاحتواء العاطفي، وتقديم المساندة في المواقف الصعبة، وهو ما يسهم في بناء شخصية متوازنة نفسيًا واجتماعيًا.

ويُعد الانتران الانفعالي أحد أبرز المقاييس النفسية التي تعكس قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة بشكل هادئ ومتزن، والتحكم في المشاعر السلبية مثل الغضب، والإحباط، والقلق، وتوجيه الطاقة الانفعالية نحو سلوكيات إيجابية تعزز الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية وتشير الدراسات إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الدعم الإيجابي يميلون إلى التمتع باتزان انفعالي أفضل، حيث يشعرون بالثقة في أنفسهم، ويظهرون قدرة أكبر على ضبط الانفعالات والتكيف مع التحديات اليومية، مما ينعكس إيجابًا على تحصيلهم الأكاديمي وعلى صحتهم النفسية بشكل عام وتتبع أهمية دراسة العلاقة بين الدعم الإيجابي والانتران الانفعالي لدى طلبة الثانوية العامة من الحاجة الملحة لفهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في قدرتهم على مواجهة الضغوط الدراسية، خصوصًا في ظل البيئة التعليمية التنافسية والمتطلبات العالية للنجاح في الامتحانات النهائية فالوعي بدور الدعم الإيجابي يمكن أن يساعد المعلمين والأسر على تصميم تدخلات تربوية ونفسية تساهم في تقوية الجانب الانفعالي لدى الطلاب، وتقليل مشاعر القلق والإجهاد، وتحسين قدرتهم على التركيز والتفكير الإيجابي، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية العامة للطلاب.

كما تُساهم هذه الدراسة في سد فجوة معرفية مهمة، إذ أن معظم الدراسات السابقة ركزت على الدعم الاجتماعي والدعم النفسي بشكل عام، بينما يركز البحث الحالي على الدعم الإيجابي كعامل محدد وتأثيره المباشر على الانتران الانفعالي، بما يتيح تقديم توصيات عملية يمكن تطبيقها في البيئات المدرسية المختلفة لتعزيز رفاهية الطالب ومن المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في توجيه برامج الإرشاد النفسي داخل المدارس، وتدريب المعلمين على أساليب تقديم الدعم الإيجابي، وتشجيع الأسر على توفير بيئة داعمة واحتواء عاطفي يساعد الطلاب على تحقيق التوازن النفسي والانفعالي في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم الدراسية.

أولاً-مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في أن مرحلة الثانوية العامة تعد من أكثر المراحل التعليمية ضغوطاً على الطالب، إذ يواجه خلالها تحديات كبيرة تتعلق بالمستوى الدراسي المتقدم، وكثرة المواد الدراسية، وضغط الامتحانات، إلى جانب المتغيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة لهذه المرحلة الانتقالية ويؤثر هذا الكم من الضغوط على التوازن الانفعالي للطلاب، حيث يواجه العديد منهم صعوبة في التحكم في مشاعر القلق، التوتر، والإحباط، وقد يؤدي ذلك إلى تراجع التحصيل الدراسي، انخفاض الدافعية، ضعف التكيف الاجتماعي، وحتى ظهور مشكلات سلوكية ونفسية متكررة وفي ظل هذه الظروف، يُبرز دور الدعم الإيجابي كعامل مؤثر في تعزيز قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط النفسية والحفاظ على اتزانهم الانفعالي، حيث يشمل الدعم الإيجابي تقديم التقدير النفسي، المساندة العاطفية، التوجيه السليم، وتشجيع الطالب على التعامل مع المشكلات بطريقة هادئة وبناءة.

وتتمثل الفجوة التي تحاول الدراسة معالجتها في أن معظم البحوث السابقة ركزت على الدعم الاجتماعي أو النفسي بشكل عام دون التركيز بشكل محدد على الدعم الإيجابي وتأثيره المباشر على الاتزان الانفعالي لدى طلبة الثانوية العامة وهذا يترك تساؤلات حول مدى فعالية هذا النوع من الدعم في تحسين القدرة على ضبط الانفعالات، والحد من مشاعر القلق والتوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحفيز الطلاب على تبني استراتيجيات مواجهة إيجابية تساعدهم على مواجهة التحديات الدراسية بنجاح كما أن العلاقة بين الدعم الإيجابي والاتزان الانفعالي قد تتأثر بعوامل فردية واجتماعية، مثل طبيعة العلاقة بين الطالب وأسرته، مستوى التفاعل مع الأقران والمعلمين، والقدرة على التكيف مع متطلبات المرحلة الثانوية.

ومن خلال الملاحظة الميدانية والتقارير التربوية، يتضح أن بعض الطلاب يحصلون على مستوى جيد من الدعم الإيجابي سواء من الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء، ما ينعكس على قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة والحفاظ على هدوئهم وانسجامهم الانفعالي، بينما يفتقر آخرون إلى هذا الدعم، مما يزيد من احتمالية تعرضهم لمشكلات نفسية وانفعالية تؤثر في تحصيلهم الدراسي وسلوكياتهم اليومية هذا التفاوت في مستويات الدعم يطرح تساؤلات مهمة حول مدى وعي الأسر والمعلمين بأهمية تقديم الدعم النفسي العاطفي الإيجابي، وفاعليته في تعزيز الاتزان

الانفعالي للطلاب، وبالتالي الحاجة إلى دراسة منهجية للكشف عن طبيعة هذه العلاقة وقياس أثرها بشكل علم كما أن المشكلة تكمن أيضاً في ندرة الدراسات المحلية التي تناولت العلاقة بين الدعم الإيجابي والاتزان الانفعالي تحديداً في المرحلة الثانوية، خصوصاً في بيئة التعليم الحالية التي تتسم بالمتغيرات السريعة والمتطلبات الأكاديمية المرتفعة ويؤدي هذا النقص إلى صعوبة وضع توصيات عملية واضحة للمعلمين والأسر حول كيفية تقديم الدعم الإيجابي بطريقة تحقق أكبر استفادة للطلاب في تحسين توازنهم النفسي والانفعالي، وتعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط الدراسية وتحقيق نتائج أفضل لذلك فإن هذه الدراسة تسعى إلى سد هذه الفجوة عبر تحديد مستوى الدعم الإيجابي المقدم للطلاب، وقياس علاقته بالاتزان الانفعالي لديهم، وتقديم توصيات قابلة للتطبيق تسهم في تحسين الأداء النفسي والانفعالي للطلاب في مرحلة حساسة وحاسمة من حياتهم التعليمية.

ثانياً- تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات؟
- 2- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات؟
- 3- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات؟

ثالثاً- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.
- 2- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.
- 3- البحث في طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

رابعاً- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية النظرية:

- 1- تُثري الإطار المعرفي حول مفهوم الدعم الإيجابي وأبعاده النفسية والاجتماعية.
- 2- تساعد في فهم الأسس العلمية والنظريات المفسرة للاتزان الانفعالي مثل: الدعم الاجتماعي، والنماذج السلوكية-المعرفية.
- 3- تُمكن الباحث من تحديد المتغيرات والعوامل المؤثرة في السلوك الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 4- تسهم في صياغة تعريفات إجرائية دقيقة للمفاهيم المستخدمة في الدراسة.

الأهمية التطبيقية

- 1- تقيس مستوى الدعم الإيجابي والاتزان الانفعالي ميدانياً لدى الطلبة بدل الاكتفاء بالطرح النظري.
- 2- تكشف عن طبيعة العلاقة الواقعية بين المتغيرين في بيئتهم التعليمية.
- 3- تساعد في تقديم توصيات عملية للمدارس والأسر لتعزيز الاتزان الانفعالي عبر الدعم الإيجابي.
- 4- تُسهم في تطوير برامج إرشاد نفسي وتربوي قابلة للتنفيذ داخل المدارس.
- 5- تُظهر مدى حاجة الطلبة للمساعدة الانفعالية في فترة حساسة مثل مرحلة الامتحانات والضغط الدراسي.

خامساً-حدود الدراسة:

- 1- الحدود الموضوعية: الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.
- 2- الحدود البشرية: طلبة الشهادة الثانوية.
- 3- الحدود المكانية: مدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.
- 4- الحدود الزمانية: 2026/2025.

سادساً-مفاهيم الدراسة:

يُعدّ الدعم الإيجابي مصدراً للمساندة المعنوية التي تعزز ثقة الطالب بنفسه وقدرته على مواجهة الضغوط، بينما يشير الاتزان الانفعالي إلى قدرة الفرد على ضبط مشاعره والاستجابة للمواقف بهدوء ووعي ويسهم التفاعل بين المتغيرين في تشكيل أنماط سلوكية أكثر استقراراً، تنعكس على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي ومن

هنا تتبع أهمية دراستهما معاً لفهم العلاقة بين الدعم الذي يتلقاه الطالب وقدرته على تحقيق التوازن الانفعالي في مرحلة حساسة من حياته.

1-الدعم الايجابي: يُعرّف بأنه عملية نفسية-اجتماعية تتضمن تقديم المساندة العاطفية والمعرفية والسلوكية للفرد، بما يعزز شعوره بالقبول والكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق التكيف الانفعالي الإيجابي⁽¹⁾.

اجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها طالب الثانوية العامة في مقياس الدعم الإيجابي المستخدم في الدراسة، والتي تعكس مستوى ما يتلقاه من مساندة عاطفية وتشجيع واحترام وتقدير داخل الأسرة والمدرسة، ومدى إسهام ذلك في تعزيز توازنه الانفعالي وقدرته على التعامل مع المواقف الضاغطة.

2-الإتزان الانفعالي: يُعرّف بأنه قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، والاستجابة للمواقف بوعي وهذوء وثبات نفسي، بما يضمن التكيف الإيجابي مع الضغوط والمثيرات الانفعالية دون اندفاع أو اضطراب⁽²⁾.

اجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها طالب الثانوية العامة في مقياس الاتزان الانفعالي المعتمد في الدراسة، والتي تعبر عن مستوى ضبطه لمشاعره، وقدرته على التعامل مع المواقف المدرسية والاجتماعية بثبات، وتوازن، ومرونة انفعالية.

3-طلبة الشهادة الثانوية: يُعرّف بأنهم الفئة التعليمية التي تقع بين مرحلتين التعليم الأساسى والجامعى، وتضم الأفراد في فترة المراهقة المتأخرة، حيث تتشكل لديهم القدرات العقلية والانفعالية والاجتماعية التي تؤهلهم لاتخاذ القرار، ومواجهة الضغوط الدراسية، والتكيف مع متطلبات البيئة المدرسية والمجتمع⁽³⁾.

اجرائياً: هم الطلاب والطالبات المقيدون بالتعليم الثانوي العام في المدارس الليبية خلال العام الدراسي 2025/2026، والذين سُنطبق عليهم أدوات الدراسة لقياس مستوى الدعم الإيجابي والاتزان الانفعالي، وتتراوح أعمارهم غالباً بين 15-18 سنة وفق النظام التعليمي الليبي.

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية للمحاور الرئيسة الآتية:

أولاً-ماهية الدعم الايجابي:

هو عملية إضافة مثير محبب إلى البيئة فور صدور سلوك مرغوب فيه، مما يؤدي إلى تقوية هذا السلوك وزيادة احتمالية تكراره في المستقبل تحت ظروف

مشابهة ويعتبر هذا النوع من الدعم حجر الزاوية في تعديل السلوك الإنساني وتوجيهه نحو الأهداف المنشودة بكفاءة عالية⁽⁴⁾.

وهو يمثل مجموعة من المكافآت المادية أو المعنوية التي تقدم للمتعلم عقب نجاحه في أداء مهمة معينة، بهدف تعزيز ثقته بنفسه وخلق بيئة تعليمية محفزة لا يقتصر هذا الدعم على النتائج النهائية فقط، بل يمتد ليشمل الجهد المبذول والمحاولات الإيجابية خلال العملية التعليمية⁽⁵⁾.

هو أسلوب إرشادي يركز على استثمار نقاط القوة لدى الفرد وتسلط الضوء على إنجازاته مهما كانت بسيطة، لتقليل حدة الإحباط وزيادة الدافعية الذاتية يهدف هذا النوع من الدعم إلى بناء صورة إيجابية عن الذات، مما يساعد الفرد على مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية بمرونة أكبر⁽⁶⁾.

هو نهج إداري يعتمد على تقدير جهود الموظفين من خلال الثناء والتقدير والحوافز، مما يساهم في رفع الروح المعنوية وتحسين الإنتاجية داخل المؤسسة يعمل الدعم الإيجابي هنا كأداة لتعزيز الولاء المؤسسي وخلق ثقافة عمل قائمة على التقدير المتبادل والتميز المستمر⁽⁷⁾.

هو إستراتيجية تدخل تستخدم لدعم ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تقديم تعزيزات فورية تتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم، وذلك لتنمية مهاراتهم الاستقلالية والاجتماعية يساعد هذا الدعم في استبدال السلوكيات غير المرغوبة بأخرى إيجابية تعزز من دمجهم الفعال في المجتمع⁽⁸⁾.

هو شكل من أشكال المساندة العاطفية واللفظية التي يقدمها الوالدان أو المحيطون للفرد، مما يشعره بالقبول والانتماء والأمان العاطفي داخل الأسرة يلعب هذا الدعم دوراً حاسماً في النمو النفسي السليم للأطفال والمراهقين، ويحمي من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية⁽⁹⁾.

مما سبق يُظهر استقراء التعريفات السابقة أن الدعم الإيجابي يمثل ركيزة جوهرية في صياغة السلوك البشري وتطويره عبر مختلف السياقات التربوية والمهنية والاجتماعية فهو لا يقتصر على كونه مجرد مكافأة عارضة، بل هو إستراتيجية منهجية تهدف إلى تعزيز الثقة بالذات ورفع مستوى الدافعية من خلال التركيز على جوانب القوة والتميز و تعكس المراجع الحديثة شمولية هذا المفهوم، حيث يتكامل فيه الجانب النفسي مع الأسلوب العملي لخلق بيئة محفزة تساعد الأفراد على تحقيق أقصى

إمكاناتهم وبذلك يعد الدعم الإيجابي الأداة الأكثر فعالية لبناء شخصية متوازنة ومنتجة قادرة على التكيف مع التحديات المعاصرة بمرونة وإيجابية.

ثانياً-أنواع الدعم الايجابي:

1-الدعم الإيجابي المادي : ويشمل كافة الأشياء الملموسة التي يعطها الفرد عقب سلوك مرغوب، مثل الألعاب، الأدوات القرطاسية، الحلوى، أو الجوائز المالية هذا النوع فعال جداً مع الأطفال وفي مراحل تعديل السلوك الأولى، لكن يُنصح بعدم الإفراط فيه حتى لا يتحول إلى "رشوة" أو يفقد قيمته بمرور الوقت.

2- الدعم الإيجابي اللفظي والمعنوي : يعد من أقوى وأدوم أنواع الدعم، ويتمثل في كلمات الثناء والشكر (مثل: "ممتاز"، "عمل رائع")، أو التعبيرات غير اللفظية كالابتسامة، الترييب على الكتف، أو نظرات الإعجاب يتميز هذا النوع بسهولة تقديمه فوراً وتأثيره العميق في بناء الثقة بالنفس والتقدير الذاتي.

3- الدعم الإيجابي النشاطي : يعتمد على السماح للفرد بإقيام بنشاط محبب لديه مقابل إنجازه لمهمة أقل حياً أو أكثر صعوبة (قاعدة بريماك) مثال ذلك: السماح للطالب باللعب بالكمبيوتر بعد إنهاء واجبات الرياضيات، أو منح الموظف ساعة مغادرة مبكرة بعد إتمام مشروع ضخم.

4- الدعم الإيجابي الرمزي : وهو نظام وسيط يعتمد على جمع رموز (مثل النجوم، النقاط، أو الطوابع) التي ليس لها قيمة في ذاتها، ولكن يمكن استبدالها لاحقاً بمكافآت مادية أو نشاطية هذا النوع فعال جداً في المدارس والمؤسسات لضبط السلوك الجماعي وتحفيز الاستمرارية.

5- الدعم الإيجابي الذاتي: يحدث عندما يقوم الفرد بمكافأة نفسه داخلياً عند شعوره بالإنجاز، كأن يقول لنفسه "أنا فخور بما حققت"، أو يمنح نفسه وقتاً للراحة بعد جهد شاق هذا النوع هو أرقى مستويات الدعم لأنه يبني استقلالية الفرد ويقلل اعتماده على المصادر الخارجية.

6- الدعم الإيجابي الغذائي : يستخدم غالباً في مراحل التدريب الأولية، خاصة في برامج التربية الخاصة وتعديل السلوك لذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال تقديم وجبات أو مشروبات يفضلها الفرد فور استجابته للمهارة المطلوبة⁽¹⁰⁾.

تُبرز أنواع الدعم الإيجابي المتعددة مرونة هذا المفهوم وقدرته على التكيف مع مختلف الشخصيات والمواقف الإنسانية، حيث يتجاوز كونه مجرد مكافأة مادية ليصل

إلى مستويات أعمق من التحفيز المعنوي والذاتي بالتنوع بين الدعم اللفظي والنشاطية والرمزي يضمن استمرارية الدافعية ويمنع حدوث الإشباع أو الملل لدى الفرد، مما يعزز من فاعلية التوجيه السلوكي على المدى الطويل و يعكس هذا التعدد شمولية العملية التربوية التي تخاطب حاجات الفرد المادية والنفسية والاجتماعية في آن واحد بشكل متوازن وبذلك يشكل اختيار النوع المناسب من الدعم مهارة جوهرية للقادة والمربين لضمان ترسيخ السلوكيات الإيجابية وتحويلها إلى عادات مستقرة ومستدامة.

ثالثاً- أهمية الدعم الايجابي:

تتجلى أهمية الدعم الإيجابي في كونه القوة المحركة للتطور الإنساني، حيث يؤثر بشكل مباشر على البناء النفسي والسلوكي.

- 1- **تعزيز الثقة بالنفس** : يعمل الدعم الإيجابي على تدعيم الصورة الذاتية للفرد، مما يجعله أكثر إيماناً بقدراته ومهاراته الشخصية في مواجهة الصعاب.
- 2- **زيادة الدافعية للإنجاز** : يساهم في تحفيز الرغبة الداخلية لدى الفرد لبذل جهد أكبر وتحقيق أهداف طموحة، نتيجة الشعور بالتقدير والاعتراف بالجهد.
- 3- **ترسيخ السلوكيات المرغوبة** : يساعد في تثبيت العادات الحسنة وتحويلها إلى نمط حياة مستقر من خلال ربطها بمثيرات مبهجة ومحبة للنفس.
- 4- **تحسين الصحة النفسية** : يقلل من حدة القلق والتوتر والإحباط، ويوفر بيئة آمنة عاطفياً تساعد على التوازن النفسي والوقاية من الاضطرابات.
- 5- **تطوير العلاقات الاجتماعية** : يساهم في بناء جسور من المودة والقبول المتبادل بين الأفراد، مما يعزز روح التعاون والانسجام داخل الجماعة.
- 6- **رفع الكفاءة والإنتاجية** : يؤدي الدعم في بيئات العمل والتعلم إلى جودة المخرجات وسرعة الإنجاز، حيث يشعر الفرد بأن عطاءه مقدر ومثمن.
- 7- **تنمية الإبداع والابتكار** : يوفر المناخ الإيجابي حرية التفكير والتجريب دون خوف من الفشل، مما يحفز العقل على إنتاج أفكار وحلول غير تقليدية.
- 8- **تسهيل عملية التعلم** : يجعل من عملية اكتساب المعارف والمهارات تجربة ممتعة ومشوقة، مما يقلل من نسب التسرب أو المقاومة تجاه التعلم الجديد⁽¹¹⁾.

مما سبق تكمن أهمية الدعم الإيجابي في كونه المحرك الأساسي لصناعة التغيير وبناء الشخصية المتكاملة، حيث يتجاوز أثره مجرد تعديل السلوك اللحظي إلى صياغة منظومة قيمية ونفسية متينة فهو يمثل الوقود الذي يغذي روح المبادرة لدى الفرد،

ويحول بيئات العمل والتعلم إلى مساحات آمنة للإبداع والنمو المستمر بعيداً عن ضغوط الإحباط و أن تكامل أبعاده النفسية والاجتماعية يسهم في تعزيز جودة الحياة، من خلال خلق علاقات إنسانية قائمة على التقدير والثقة المتبادلة وبذلك يظل الدعم الإيجابي الإستراتيجي الأنجح لضمان استدامة التميز وتحقيق التوازن بين المتطلبات الإجرائية والحاجات العاطفية للإنسان.

رابعاً- ماهية الاتزان الانفعالي:

هو الحالة التي يظهر فيها الفرد ردود فعل عاطفية متناسبة مع المواقف التي يواجهها، بحيث يبتعد عن التطرف في الانفعال أو التهور السلوكي ويتمثل في قدرة الشخص على الاحتفاظ بهدوئه وثباته عند تعرضه لمثيرات سارة أو مؤلمة، مما يعكس نضجاً في بناء شخصيته النفسية (12).

ويُعرف بأنه قدرة الفرد على التكيف بمرونة مع الضغوط اليومية، مع الحفاظ على استقرار كيميائية الجسم وحالته النفسية من الاضطراب الحاد ويعد الاتزان هنا وسيلة دفاعية إيجابية تمكن الإنسان من إعادة تنظيم مشاعره بسرعة بعد التعرض للآزمات، بما يضمن استمرار أداء وظائفه الحياتية بكفاءة (13).

وهو مهارة اجتماعية تظهر في قدرة الفرد على كبح جماح انفعالاته السلبية مثل الغضب والغيرة في علاقاته مع الآخرين، مما يحافظ على روابطه الاجتماعية الشخص المتزن انفعالياً يمتلك القدرة على التعبير عن مشاعره بوضوح وموضوعية دون جرح مشاعر المحيطين به أو الانسياق وراء النزعات العدوانية (14).

وهو عملية عقلية عليا تتضمن إدراك الفرد لانفعالاته الذاتية وفهم مسبباتها، ومن ثم تقييمها بعقلانية قبل إصدار أي استجابة سلوكية أو لفظية يعتمد هذا النوع من الاتزان على الوعي بالذات وتغليب المنطق على العاطفة الجياشة، مما يحمي الفرد من الوقوع في أخطاء التفكير المرتبطة بالانفعال (15).

وهو يمثل أحد الأبعاد الأساسية للشخصية السوية، حيث يتسم صاحبه بالاتساق الانفعالي وعدم التقلب السريع في الحالة المزاجية دون أسباب منطقية واضحة ويشير هذا المفهوم إلى الصلابة النفسية التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة الصراعات النفسية الداخلية والخارجية بقدر عالٍ من الثبات والرضا النفسي (16).

وهو الثبات الانفعالي الذي يظهره القائد أو الموظف عند اتخاذ القرارات المصيرية تحت ضغط العمل، بما يضمن عدم تأثر النتائج المهنية بالحالة العاطفية الشخصية

ويعتبر الاتزان هنا مؤشراً حيوياً على الكفاءة الذاتية والقدرة على إدارة الصراعات في بيئة العمل بأسلوب احترافي يتسم بالهدوء والحكمة (17).

مما سبق يُعد الاتزان الانفعالي حجر الزاوية في بناء الشخصية السوية، فهو لا يعني كبت المشاعر بل إدارتها بحكمة وتوجيهها نحو استجابات عقلانية تتناسب مع طبيعة المواقف وتبرز أهميته في كونه صمام أمان يحمي الفرد من الانزلاق نحو التهور السلوكي أو الانهيار النفسي أمام ضغوط الحياة المتسارعة، مما يعزز من مرونته النفسية وقدرته على التكيف و أن هذا التوازن ينعكس إيجاباً على جودة العلاقات الاجتماعية والمهنية، حيث يوفر مناخاً من الثقة والموضوعية في التعامل مع الآخرين وبذلك يمثل الاتزان الانفعالي أرقى مستويات النضج الذاتي التي تضمن للفرد تحقيق الاستقرار الداخلي والنجاح الخارجي في آن واحد.

خامساً-أنواع الاتزان الانفعالي:

1- الاتزان الانفعالي الداخلي (الذاتي) : يتمثل في قدرة الفرد على ضبط مشاعره الداخلية وصراعاته النفسية، مما يمنحه شعوراً بالرضا والاستقرار بعيداً عن تقلبات المزاج الحادة.

2- الاتزان الانفعالي الخارجي (الاجتماعي) : يظهر في قدرة الشخص على التحكم في ردود أفعاله تجاه الآخرين، خاصة في مواقف الاستفزاز، مما يحافظ على جودة علاقاته الاجتماعية.

3- الاتزان الانفعالي الإدراكي (المعرفي) : يعتمد على تغليب المنطق والعقل في تقييم المواقف قبل إصدار أي استجابة عاطفية، مما يضمن تناسب الانفعال مع حجم الموقف الفعلي.

4- الاتزان الانفعالي المهني : هو الثبات الذي يظهره الموظف أو القائد عند اتخاذ القرارات تحت ضغوط العمل، وضمان عدم تداخل المشاعر الشخصية مع الأداء الوظيفي.

5- الاتزان الانفعالي الموقفي : قدرة الفرد على إظهار مرونة عالية في تعديل انفعالاته بشكل لحظي بما يتناسب مع المفاجآت أو الأزمات الطارئة التي يواجهها.

6-الاتزان الانفعالي التعبيري : يشير إلى القدرة على التعبير عن المشاعر (سواء كانت غضباً أو فرحاً) بأسلوب سوي ومقبول اجتماعياً دون مبالغة أو تقريط (18).

مما سبق تُظهر أنواع الاتزان الانفعالي شمولية هذا المفهوم وتشعبه في كافة مفاصل الحياة الإنسانية، حيث يتكامل الضبط الداخلي للمشاعر مع الحكمة في التعبير الخارجي والاجتماعي فهذا التنوع يعكس مرونة الشخصية وقدرتها على فرز المواقف ومعالجتها معرفياً قبل الاستجابة لها عاطفياً، مما يحقق توازناً دقيقاً بين العقل والوجدان و أن امتلاك هذه الأنواع مجتمعة يسهم في تحصين الفرد ضد الضغوط المهنية والاجتماعية، ويمنحه القدرة على اتخاذ قرارات متزنة بعيداً عن الاندفاع و يشكل الاتزان الانفعالي بأنماطه المختلفة منظومة وقائية تضمن الاستقرار النفسي والنجاح في بناء علاقات إنسانية مستدامة ومثمرة.

سادساً-أهمية الاتزان الانفعالي:

تتجلى أهمية الاتزان الانفعالي في كونه الركيزة الأساسية للصحة النفسية والكفاءة الاجتماعية، فهو لا يحمي الفرد من الاضطرابات فحسب، بل يمنحه القدرة على قيادة حياته بنجاح.

1-تحقيق التوافق النفسي : يساعد الاتزان الانفعالي الفرد على الشعور بالرضا الداخلي والسلام مع الذات، مما يقلل من الصراعات النفسية الحادة التي تؤدي إلى القلق والاكتئاب.

2-تعزيز الكفاءة الاجتماعية : يسهم في بناء علاقات إنسانية متينة وقائمة على التفاهم، حيث يميل الشخص المتزن إلى الوضوح والموضوعية في التعامل مع الآخرين بدلاً من الاندفاع.

3-تحسين القدرة على اتخاذ القرار : يمنح الاتزان الفرد فرصة للتفكير الهادئ وتحليل المعطيات بعيداً عن ضبابية العواطف الجياشة، مما يؤدي إلى قرارات أكثر صواباً وحكمة.

4-زيادة الإنتاجية المهنية :الشخص المتزن انفعالياً يمتلك قدرة أعلى على التركيز وإدارة الوقت تحت الضغوط، مما يجعله أكثر قدرة على العطاء والتميز في بيئة العمل.

5-الوقاية من الأمراض السيكوسوماتية : يقلل الثبات الانفعالي من إفراز هرمونات التوتر المزمنة، مما يحمي الجسم من الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم.

6- تطوير المرونة النفسية : يساعد في سرعة التعافي من الأزمات والصدمات، حيث يمتلك الفرد المتزن الأدوات النفسية اللازمة لإعادة التكيف مع الظروف الصعبة بمرونة عالية.

7- السيطرة على السلوك العدواني : يعمل ككوابح للنزعات الهجومية أو الاندفاعية، مما يقلل من فرص وقوع النزاعات ويسهم في خلق بيئة اجتماعية وأمنية ومستقرة.

8- تنمية التفكير الإبداعي : يوفر الهدوء الانفعالي مساحة للعقل ليعمل بأقصى طاقته، مما يحفز على ابتكار حلول غير تقليدية للمشكلات بدلاً من الانشغال بالتوتر العاطفي (19).

مما سبق يعد الاتزان الانفعالي حجر الزاوية في بناء الشخصية السوية، فهو لا يعني كبت المشاعر بل إدارتها بحكمة وتوجيهها نحو استجابات عقلانية تتناسب مع طبيعة المواقف المختلفة وتبرز أهميته في كونه صمام أمان يحمي الفرد من الانزلاق نحو التهور السلوكي أو الانهيار النفسي أمام ضغوط الحياة المتسارعة، مما يعزز من مرونته وقدرته على التكيف و أن هذا التوازن ينعكس إيجاباً على جودة العلاقات الاجتماعية والمهنية، حيث يوفر مناخاً من الثقة والموضوعية في التعامل مع الآخرين بعيداً عن الانفعالات العارضة ويمثل الاتزان الانفعالي أرقى مستويات النضج الذاتي التي تضمن للفرد تحقيق الاستقرار الداخلي والنجاح الخارجي في آن واحد.

سابعاً-الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة بمثابة المرتكز العلمي الذي تستند إليه الأبحاث الحالية لفهم التداخل العميق بين آليات التدعيم السلوكي والبناء النفسي للفرد، لاسيما في موضوعي الدعم الإيجابي والاتزان الانفعالي وقد كشفت التراكمات المعرفية في هذا السياق عن الدور المحوري الذي يلعبه التعزيز الخارجي في استقرار المنظومة العاطفية الداخلية، مما يسهم في خلق شخصية قادرة على إدارة أزماتها بوعي وحكمة إن استعراض هذه الأدبيات يتيح للباحث رصد الفجوات العلمية وتحديد المسارات المنهجية التي تفسر كيف يمكن للبيئة المحفزة أن تتحول إلى طاقة تدعم الثبات النفسي في مواجهة الضغوط المتزايدة.

1-دراسة مريم حسن الهاجري، بعنوان: الدعم الاجتماعي والإيجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية ، 2021م⁽²⁰⁾.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي يلعبه الدعم الإيجابي (الأسري والمدرسي) في تعزيز مستويات الاستقرار النفسي والقدرة على ضبط الانفعالات لدى المراهقين في البيئة التعليمية، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة ، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين تلقي الدعم الإيجابي والقدرة على الاتزان الانفعالي.

- أن الطلاب الذين يتلقون تعزيزاً مستمراً هم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط الاختبارات بهدوء وثبات مقارنة بغيرهم.

2-دراسة حمد عبد الله العتيبي، بعنوان: أساليب التعزيز الإيجابي وعلاقتها بالنضج الانفعالي لدى المتفوقين عقلياً ، 2022م⁽²¹⁾.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة المكافآت المعنوية والمادية في رفع كفاءة ضبط الذاتى والاتزان العاطفي لدى فئة الطلاب الموهوبين في مواجهة التحديات الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً من المتفوقين ، واتبع المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدم الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- أن الدعم الإيجابي المعنوي (الثناء والتقدير) يفوق الدعم المادي في تأثيره على الاتزان الانفعالي الطويل الأمد.

-أن البيئة المحفزة تسهم في خفض حدة التوتر العصبي وزيادة التوافق النفسي لدى العينة.

3-دراسة سارة محمود يوسف، بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي قائم على الدعم الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقات، 2023 م⁽²²⁾.

هدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج تدريبي يعتمد على فنيات الدعم والتعزيز الإيجابي في خفض حدة التقلبات المزاجية ورفع مستوى الهدوء النفسي لدى الفتيات، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبة ، واتبعت المنهج التجريبي ، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

-وجود فروق جوهرية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت لبرنامج الدعم الإيجابي في تحسين مستوى الثبات الانفعالي.

-استمرار أثر التدعيم في فترة المتابعة بعد انتهاء البرنامج بـ 3 أشهر.

4-دراسة خالد عمر الرحبي، بعنوان: المناخ التنظيمي القائم على الدعم الإيجابي وأثره في الاتزان الانفعالي والرضا الوظيفي لدى المعلمين، 2020م⁽²³⁾.

هدفت الدراسة إلى تحليل كيف يؤدي تقدير الإدارة المدرسية ودعمها الإيجابي للمعلمين إلى استقرارهم المهني والنفسي وقدرتهم على ضبط انفعالاتهم داخل الصفوف الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (280) معلماً ومعلمة ، واتبع المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدم الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- أن الدعم الإيجابي من قبل الإدارة يعتبر متغيراً بسيطاً قوياً في تحقيق التوازن الانفعالي للمعلم.

- أوصت الدراسة بضرورة تدريب القيادات التربوية على مهارات التعزيز لتقليل حدة الاحتراق النفسي والانفعالي.

ثامنا-الإجراءات المنهجية:

-منهج الدراسة : تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وهو يختص بالكشف عن العلاقات بين المتغيرات أو باستخدام العلاقات في التنبؤ بسلوك مستقبلي أو أحداث متوقعة.

-مجتمع الدراسة وعينتها : اشتمل مجتمع الدراسة على عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات والبالغ عددهم (60) طالب وطالبة ، خلال عام 2025م، وبالاعتماد على أسلوب الحصر الشامل تم مسح جميع أفراد المجتمع نظرا لقلّة العدد ، وتم استعادة استبيان الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات من مفردات المجتمع بالكامل دون حدوث أي فاقد فيها .

خصائص مجتمع الدراسة :

في ضوء جمع البيانات وتفريغها لتحليلها احصائيا تم تحديد مواصفات مجتمع الدراسة على النحو المبين بالجداول التالية :

جدول (1) التوزيع التكراري لمجتمع الدراسة وفقا لمتغير النوع.

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	30	50.0
أنثى	30	50.0
المجموع	60	100.0

يتبين من الجدول (1) أن نسبة (50.0%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة من (الذكور)، ونسبة (50.0%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة من (الإناث).

جدول (2) التوزيع التكراري لمجتمع الدراسة وفقا لمتغير التخصص العلمي.

التخصص العلمي	التكرار	النسبة المئوية
أدبي	27	45.0
علمي	33	55.0
المجموع	60	100.0

يتبين من الجدول (2) أن نسبة (55.0%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة تخصصهم العلمي (علمي)، ونسبة (45.0%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة تخصصهم العلمي (أدبي).

1- أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم إعداد مقياس الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

طريقة تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس المتعلق بالدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات تم توزيع الدرجات من (1 – 3) على النحو التالي :

- الاجابة (دائما) تأخذ الدرجة (3).
- الاجابة (أحيانا) تأخذ الدرجة (2).
- الاجابة (لا أبدا) تأخذ الدرجة (1) .

الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة استطلاعية بواقع (20) من طلبة الشهادة الثانوية بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس (الصدق ، والثبات) وذلك قبل التطبيق الفعلي له على أفراد مجتمع البحث .

- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أولاً - الصدق :

تم حساب صدق مقياس الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات على النحو التالي :

أ-صدق المحكمين :

للتأكد من صلاحية المقياس للإستخدام ، تم التحقق من صدق محتواه وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين ممن لديهم خبرة ودراية واسعة في مجال المعرفة ، وقد حظي باتفاق جميع المحكمين حول صدق مضمونه ومناسبته للتطبيق على أفراد مجتمع البحث بعد التقيد بالملاحظات والتعديلات التي أبدأها كل منهم .

ب-صدق الإتساق الداخلي :

تم القيام بحساب صدق الإتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباط البسيط بيرسون جدول (3) يبين ارتباطات درجات كل فقرة من فقرات الدعم الايجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات مع الدرجة الكلية للمقياس

م.ر	المقياس	معامل الارتباط
1-	الدعم الايجابي	0.841**
2-	الاتزان الانفعالي	0.832**

ثانياً- الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

جدول (4) معامل ثبات الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ للفقرات والدرجة الكلية

م.ر	المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
1-	الدعم الايجابي	8	0.854
2-	الاتزان الانفعالي	8	0.844
	المقياس ككل	16	0.874

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية ، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.874) ، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها .

4-التصميم والمعالجة الإحصائية للبيانات :

ولإعادة ترميز مقياس الدعم الايجابي وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات فقد وزعت الدرجات من 1- 3 على النحو التالي :

تعطى الدرجة (3) للاستجابة (دائما) .

تعطى الدرجة (2) للاستجابة (أحيانا) .

تعطى الدرجة (3) للاستجابة (لا أبدا) .

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات ؟

جدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1-	أشعر أن من حولي في المدرسة يقدمون لي تشجيعاً مستمراً يساعدني على الاستمرار في الدراسة	2.3559	0.73410	4	عالية
2-	أتلقي كلمات دعم إيجابية عند شعوري بالقلق أو التوتر قبل الامتحانات	2.4407	0.74584	3	عالية
3-	أجد من يساندني دون أن يطلب مني مقابلاً عندما أواجه صعوبة دراسية	1.8136	0.67873	6	متوسطة
4-	أشعر أن المدرسة توفر لي بيئة داعمة نفسياً تعزز ثقتي بقدراتي	2.6102	0.61372	1	عالية
5-	يساعدني الدعم الذي أتلقيه على التفكير بإيجابية حتى في المواقف الصعبة	2.4407	0.74584	3	عالية
6-	أشعر أن زملائي يتعاونون معي بروح إيجابية أثناء المراجعة والاستعداد للامتحان	2.5254	0.74778	2	عالية
7-	أجد من يوجهني بطريقة لطيفة ومحفزة عندما أخطئ أو أتعثّر في الدراسة	2.3559	0.73410	4	عالية
8-	الدعم الإيجابي الذي أتلقيه يجعلني أكثر انفتاحاً انفعالياً وقدرة على ضبط توترتي	2.2712	0.71208	5	متوسطة
	المقياس ككل	2.3517	0.67005		عالية

يتضح من الجدول (5) أن الفقرة (4) والتي تنص على (أشعر أن المدرسة توفر لي بيئة داعمة نفسيًا تعزز ثقتي بقدراتي) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.6102) وانحراف معياري (0.61372) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرة (6) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.5254) وانحراف معياري (0.74778) وهي تنص على (أشعر أن زملائي يتعاونون معي بروح إيجابية أثناء المراجعة والاستعداد للامتحان) ، بينما احتلت الفقرتين (2 ، 5) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.4407) وانحراف معياري (0.74584) وهي تنص على (أتلقى كلمات دعم إيجابية عند شعوري بالقلق أو التوتر قبل الامتحانات ، يساعدني الدعم الذي أتلّقه على التفكير بإيجابية حتى في المواقف الصعبة) جاءت بدرجات عالية.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرة (3) جاءت بدرجة متوسطة والتي تنص على (أجد من يساندني دون أن يطلب مني مقابلًا عندما أواجه صعوبة دراسية) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها ضمن فقرات مستوى الدعم الإيجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدروستي الجنوبية بنين و ثانوية الزهراء بنات بمتوسط حسابي (1.8136) وانحراف المعياري (0.67873). تتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة (الهاجري ، 2021م) التي بينت أن الدعم الإيجابي الأسري والمدرسي يعزز الاستقرار النفسي وضبط الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية، ووجود علاقة موجبة ودالة بين الدعم والانحياز الانفعالي، مما يدعم أن الطلبة حين يشعرون بالمساندة يصبح تقديرهم للدعم مرتفعًا داخل البيئة التعليمية. وتتفق أيضًا مع (دراسة العنبي ، 2022م) التي أبرزت تفوق الدعم المعنوي والمناخ المدرسي المحفز في خفض التوتر وتعزيز التوافق النفسي، وهو ما يفسر ارتفاع مستوى الدعم في المدارس التي تقدّم تعزيزًا وجدانيًا مستمرًا للطلبة. كذلك تتفق مع دراسة (يوسف ، 2023م) التي أثبتت أن برامج الدعم والتعزيز الإيجابي تُحدث تحسّنًا جوهريًا في الثبات الانفعالي واستمرار الأثر بعد المتابعة، مما يؤكد أن الدعم الإيجابي – حتى لو لم يكن في شكل برامج رسمية – يظل حاضراً بقوة حين تتبنّاه المدرسة والأسرة في الممارسة. وتتفق مع دراسة (الرحبي ، 2020م) من فكرة أن المناخ القائم على الدعم الإيجابي يُعد متغيرًا وسيطًا قويًا في تحقيق التوازن الانفعالي، سواء لدى المعلمين أو الطلبة بحكم انتقال أثره إلى البيئة الصفية.

مما سبق يُفسَّر المستوى العام للدعم الإيجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية في الثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات بأنه جاء في الحدود المتوسطة إلى المرتفعة (كما أشارت نتائج السابقة حول أن الدعم يُقدَّر عند التعقيد ويقلّ عند ما هو قائم بالفعل)، مما يدل على أن الطلبة يتلقّون قدرًا مقبولاً من التشجيع والمساندة داخل المدرسة، لكنه ليس دعمًا ممنهجًا أو ثابتًا في جميع المواقف ويعكس هذا أن البيئة المدرسية تقدّم الدعم الإيجابي غالبًا عند اقتراب الامتحانات أو عند مواجهة الصعوبات أكثر من كونه ممارسة يومية مستدامة كما تشير النتيجة إلى أن بعض الطلبة لا يزالون يحتاجون إلى تعزيز أكبر في الدعم النفسي والتوجيهي الذي يرفع ثقتهم الأكاديمية ويقوّي انزانهم الانفعالي كذلك فإن المستوى المتوسط يدل على وجود تفاوت بين مصادر الدعم (معلم- إدارة- زملاء- أسرة)، حيث قد يكون بعضها قويًا والآخر أقل تأثيرًا. وعليه، يمكن القول إن الدعم الإيجابي الموجود يساعد في التكيف الدراسي لكنه يحتاج إلى تطوير مؤسسي عبر برامج إرشاد ودعم نفسي وتعليمي أكثر انتظامًا، لضمان انتقال الطلبة من الدعم الظرفي إلى الدعم المستدام الذي يعزّز النجاح والثقة والاستقرار الانفعالي.

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى الانحياز الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدركسي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات ؟

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في مستوى الانحياز الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدركسي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1-	أستطيع السيطرة على توتري عند اقتراب موعد الامتحانات	2.4407	0.74584	4	عالية
2-	أحافظ على هدوني الانفعالي حتى عندما أواجه ضغوطاً دراسية كبيرة	2.3559	0.73410	5	عالية
3-	لا أسمح للقلق أن يؤثر على طريقة تفكيري أثناء الاختبارات	2.5254	0.74778	3	عالية
4-	أتمكّن من استعادة توازني بسرعة بعد المواقف المزعجة في المدرسة	2.4407	0.74584	4	عالية
5-	أتقبل الأخطاء الدراسية دون انفعال مفرط أو إحباط طويل	2.6102	0.61372	2	عالية
6-	أستطيع التعبير عن مشاعري بهدوء عندما أشعر	2.3559	0.73410	5	عالية

				بالضغط أو الانزعاج	
عالية	3	0.74778	2.5254	اتعامل مع المواقف التي تثير غضبي بعقلانية أكثر من العاطفة	-7
عالية	1	0.59209	2.6949	أشعر أنني متزن نفسيًا وقادر على متابعة أهدافي رغم التحديات	-8
عالية		0.67400	2.4936	المقياس ككل	

يتضح من الجدول (6) أن الفقرة (8) والتي تنص على (أشعر أنني متزن نفسيًا وقادر على متابعة أهدافي رغم التحديات) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.6949) وانحراف معياري (0.59209)، يليها من حيث الأهمية الفقرة (5) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.6102) وانحراف معياري (0.61372) وهي تنص على (أتقبل الأخطاء الدراسية دون انفعال مفرط أو إحباط طويل)، بينما احتلت الفقرتين (3، 7) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.5254) وانحراف معياري (0.74778) وهي تنص على (لا أسمح للقلق أن يؤثر على طريقة تفكيري أثناء الاختبارات، أتعامل مع المواقف التي تثير غضبي بعقلانية أكثر من العاطفة) جاءت بدرجات عالية.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرتين (2، 6) جاءت بدرجة عالية والتي تنص على (أحافظ على هدوئي الانفعالي حتى عندما أواجه ضغوطاً دراسية كبيرة، أستطيع التعبير عن مشاعري بهدوء عندما أشعر بالضغط أو الانزعاج) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة الخامسة من حيث أهميتها ضمن فقرات مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات بنفس المتوسط الحسابي (2.3559) وانحراف المعياري (0.73410). تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الهجري، 2021م) التي بينت أن تلقي الدعم الإيجابي والأسري والمدرسي يرتبط بشكل موجب ودال إحصائياً بقدرة الطلبة على تحقيق الاتزان الانفعالي، مما يؤكد أن ارتفاع الاتزان يكون أكثر وضوحاً لدى الطلبة الذين يشعرون بالمساندة والاحتواء النفسي داخل بيئتهم التعليمية. كما دعمت دراسة العتيبي (2022م) أن المناخ المحفز القائم على التعزيز المعنوي يسهم في خفض التوتر وزيادة التوافق النفسي، وهو ما ينعكس على استقرار الطلبة انفعالياً وقدرتهم على ضبط الذات طويل الأمد. وفي سياق البرامج الإرشادية، وأثبتت دراسة (سارة محمود يوسف، 2023م) أن التدخلات القائمة على الدعم والتعزيز

الإيجابي تُحدث تحسناً جوهرياً في الثبات الانفعالي واستمرار الأثر خلال المتابعة، مما يدل على أن الدعم الإيجابي يُعدّ ركيزة أساسية في تعزيز الاتزان، سواء كان في صورة برامج رسمية أو ممارسات مدرسية وأسرية مستمرة. كذلك أكدت دراسة (الرحبي، 2020م) أن المناخ القائم على التقدير والدعم الإيجابي يعمل كمتغير وسيط قوي في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي داخل المؤسسات التعليمية.

مما سبق يُفسّر المستوى العالي للاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية في الثانوية الجنوبية بنين و ثانوية الزهراء بنات بأنه مؤشر إيجابي يعكس قدرة الطلبة على ضبط مشاعرهم والتحكم في ردود أفعالهم أثناء الضغوط، خاصة في مرحلة الامتحانات المصيرية ويعني هذا أن الطلبة يمتلكون مرونة نفسية تساعدهم على التعامل مع القلق والتوتر دون تأثيرات حادة على تفكيرهم أو أدائهم، وهو ما قد يرتبط بوجود دعم اجتماعي وأسري ومدرسي مقبول يعزز شعورهم بالأمان النفسي كما تدل النتيجة على أن الطلبة لديهم مهارات ذاتية في التكيف وإدارة الانفعال، مثل التهئية الذاتية وإعادة التوازن بعد المواقف المزعجة ويمكن أيضاً تفسيرها في ضوء البيئة الثقافية والاجتماعية للمدرستين التي قد تشجّع على التحمل والانضباط الانفعالي، إضافة إلى تقارب الاستجابات بين الطلبة كما ظهر في انخفاض الانحراف في فقرات مشابهة سابقة، مما يعزز موثوقية هذا التقدير وعليه فإن هذا المستوى لا يعني غياب الضغط، بل يعني أن الطلبة لا يسمحون له بتعطيل أهدافهم، وهو أساس قوي يمكن البناء عليه ببرامج إرشاد تعزز الاستدامة النفسية خلال التعليم الجامعي لاحقاً.

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الثالث: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

جدول (7) يبين طبيعة العلاقة الارتباطية بين الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات باستخدام مصفوفة الارتباط البسيط " بيرسون".

الاتزان الانفعالي	الدعم الايجابي
**0.841	

** دال عند مستوى (0.01).

يبين الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الهاجري، 2021م) و(العتيبي، 2022م)، التي بيّنت أن

الدعم المعنوي والأسري والمدرسي يرتبط بارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة. وعليه، تؤكد النتيجة أن البيئة التعليمية الداعمة والدافعة للإيجابية تعد من أهم العوامل لتعزيز الاتزان النفسي والانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تُفسر العلاقة الارتباطية الطردية الموجبة بين الدعم الإيجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية في المدرستين بأن ارتفاع مستوى الدعم الذي يتلقاه الطالب من الأسرة أو المعلمين أو الإدارة المدرسية أو الزملاء يرتبط بزيادة قدرته على ضبط انفعالاته والتعامل مع الضغوط بهدوء وثبات ويعني ذلك أن الدعم الإيجابي يعمل كعامل تعزيزي نفسي يرفع الثقة الذاتية ويقلل من حدة القلق، مما ينعكس على توازن الطالب انفعاليًا في المواقف المصيرية مثل الامتحانات وتدل النتيجة على أن الطلبة الذين يشعرون بالمساندة والتشجيع المستمر يكونون أكثر مرونة في الاستجابة للمثيرات الانفعالية وأسرع في استعادة توازنهم ويمكن تفسيرها أيضًا بأن الدعم الإيجابي يخلق إشباعًا وجدائيًا يعزز الاستقرار النفسي الداخلي، وهو ما يقوّي الاتزان الانفعالي وعليه فإن العلاقة ليست سببية مباشرة لكنها تؤكد أن الدعم بيئةٌ وشعورًا يُعدّ من أهم ركائز تماسك الشخصية الانفعالية لدى الطلبة في هذه المرحلة.

ملخص النتائج:

1- أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الدعم الايجابي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات ، جاء بدرجة عالية ، حيث احتلت الفقرة (4) والتي تنص على (أشعر أن المدرسة توفر لي بيئة داعمة نفسيًا تعزّز ثقتي بقدراتي) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.6102) وانحراف معياري (0.61372) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرة (6) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.5254) وانحراف معياري (0.74778) وهي تنص على (أشعر أن زملائي يتعاونون معي بروح إيجابية أثناء المراجعة والاستعداد للامتحان) ، بينما احتلت الفقرتين (2 ، 5) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.4407) وانحراف معياري (0.74584) وهي تنص على (أتلقي كلمات دعم إيجابية عند شعوري بالقلق أو التوتر قبل الامتحانات ، يساعدني الدعم الذي أتلّقه على التفكير بإيجابية حتى في المواقف الصعبة) جاءت بدرجات عالية.

2- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي ثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات ، جاء بدرجة عالية، حيث

احتلت الفقرة (8) والتي تنص على (أشعر أنني متزن نفسيًا وقادر على متابعة أهدافي رغم التحديات) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.6949) وانحراف معياري (0.59209) ، ويلبها من حيث الأهمية الفقرة (5) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.6102) وانحراف معياري (0.61372) وهي تنص على (أقبل الأخطاء الدراسية دون انفعال مفرط أو إحباط طويل) ، بينما احتلت الفقرتين (3 ، 7) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.5254) وانحراف معياري (0.74778) وهي تنص على (لا أسمح للقلق أن يؤثر على طريقة تفكيري أثناء الاختبارات ، أتعامل مع المواقف التي تثير غضبي بعقلانية أكثر من العاطفة) جاءت بدرجات عالية.

3-أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الدعم الايجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدرستي الثانوية الجنوبية بنين وثانوية الزهراء بنات.

التوصيات:

- 1- بناء برامج إرشاد نفسي مدرسي منتظمة تعزز ثقافة الدعم الإيجابي داخل البيئة التعليمية.
- 2- تفعيل دور المعلمين في تقديم تعزيز لفظي إيجابي مستمر يقلل من التوتر ويرفع الاتزان الانفعالي.
- 3- تصميم مبادرات مدرسية تُشرك الطلبة في أنشطة داعمة تعاونية أثناء فترة الاستعداد لامتحانات.
- 4- توعية الأسر بأهمية الاحتواء النفسي والتشجيع غير المشروط كعامل استقرار انفعالي للطلاب.
- 5- تنظيم ورش تدريب للطلاب حول مهارات إدارة الانفعال والتهدة الذاتية مدعومة بأساليب تعزيز إيجابية.
- 6- تقليل مصادر الضغط السلبي عبر بيئة مدرسية آمنة نفسيًا خالية من التهديد أو السخرية أو التخويف الأكاديمي.
- 7- إنشاء قنوات تواصل بين المدرسة والأسرة لرصد الحالات التي تحتاج دعمًا نفسيًا إضافيًا والتدخل مبكرًا.
- 8- اعتماد قياس دوري لمستوى الدعم والاتزان الانفعالي لتطوير الخطط التربوية وتحسينها قبل كل موسم امتحانات.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

الهوامش:

- 1-العجمي، محمد بن سعد، الدعم النفسي والاجتماعي في البيئة المدرسية، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2023م، ص 45.
- 2-الشرقاوي، أنور محمد، علم النفس الانفعالي، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2022م، ص 118.
- 3-الزهراني، علي بن حسن، علم نفس النمو: المراهقة والمرحلة الثانوية، الطبعة الثانية، دار عالم الكتب، الرياض، 2024، ص 76.
- 4-القماش، مصطفى نوري ، تعديل السلوك الإنساني: النظرية والتطبيق، الطبعة السادسة، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2022م ، ص 84.
- 5-الزغول، عماد عبد الرحيم، مبادئ علم النفس التربوي، الطبعة العاشرة، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2021م، ص 156.
- 6-جودت، عزة، الإرشاد النفسي وتطبيقاته الحديثة، الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب، 2023م، ص 112.
- 7-الهيبي، خالد عبد الرحيم، إدارة الموارد البشرية: رؤية معاصرة، الطبعة الثامنة، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2020م، ص 210.
- 8-الشخص، عبد العزيز، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، الطبعة الثالثة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 2021م ، ص 95.
- 9-معوض، خليل .سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة) الطبعة الرابعة، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 2022م ، ص 178.
- 10-الخوارجا، عبد الفتاح، تعديل السلوك: النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2021م، ص 115.
- 11-أبو غزال، معاوية، نظريات التعلم، الطبعة الخامسة، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2023م ، ص 142.
- 12-كفاقي، علاء الدين، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، القاهرة: دار الفكر العربي، 2021م، ص 142.
- 13-الزغول، عماد، سيكولوجية الذكاء الانفعالي، الطبعة الثانية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2020م ، ص 88.
- 14-معوض، خليل، النمو النفسي والاجتماعي، الطبعة الرابعة، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 2022م، ص 210.
- 15-جودت، عزة، الإرشاد النفسي وتطبيقاته الحديثة، الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب، 2023م، ص 165.
- 16-القماش، مصطفى، علم نفس الشخصية، الطبعة الثانية، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2022م ، ص 119.

- 17-الهيتمي، خالد، السلوك التنظيمي في المنظمات المعاصرة، الطبعة الخامسة، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2020م، ص 94.
- 18-أبو جادو، صالح، ومحمد بكر نوفل، علم النفس التربوي، الطبعة السابعة عشرة، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2020م، ص 245.
- 19-جبر، محمد، سيكولوجية الانفعالات، الطبعة الثالثة، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2021م، ص 184.
- 20-الهاجري، مريم حسن، الدعم الاجتماعي والإيجابي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الكويت، 2021م.
- 21-العتيبي، حمد عبد الله، أساليب التعزيز الإيجابي وعلاقتها بالنضج الانفعالي لدى المتفوقين عقلياً، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2022م.
- 22-يوسف، سارة محمود، فاعلية برنامج إرشادي قائم على الدعم الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، 2023م.
- 23-الرحبي، خالد عمر، المناخ التنظيمي القائم على الدعم الإيجابي وأثره في الاتزان الانفعالي والرضا الوظيفي لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، 2020م.