MESR
منار الشرق للدراسات والأبحاث
Manar Elsharq for Studies & Research
Middle East Journal
of Educational and Psychological Sciences
Homepage:
http://meijournals.com/ar/index.php/mejeps/index
مجلة الشرق الأوسط
للعلوم التربوية والنفسية
ISSN 2789-1828

# الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين

# Emotional Stability and its Relationship with Decision-Making among Lebanese Divorcees.

**خلود علي الخنسا[1]، أ.د. منال فوده[2]، د. هلكا علاء الدين[3]**

**kholoud Ali Alkhansa[1] ,Dr. Manal Mahmoud Housien fouda[2] , Dr. Helga Omar Alaa Aldeen[3]**

**طالبة دكتوراه في علم النفس – جامعة بيروت العربية[1]**

**أستاذ التمثيل والإخراج– رئيس قسم المسرح – كلية الآداب – جامعة الإسكندرية[2]**

**أستاذ مشارك في علم النفس – مساعد عميد كلية العلوم الإنسانية – جامعة بيروت العربية[3]**

**PHD Candidate in Psychology– Beirut Arab university[1]**

**Professor of Acting and Directing –Head of the Department of Theater–Faculty of Arts – Al Exandria University[2]**

**Associate Professor of Psychology Assistant Dean of the Faculty of Human siences –Beirut Arab University[3]**

**استلام البحث: 06/01/2026 مراجعة البحث: 15/01/2026 قبول البحث: 10/02/2026**

**ملخص الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى طبيعة العلاقة بين كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين، والكشف عن طبيعة الفروق في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى أفراد العيّنة تعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور وإناث). اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتمّ اختيار عيّنة قصدية للدراسة، تكوّنت من (100) مطلق، بواقع (40) مطلقاً، و(60) مطلقة، من المحاكم الشرعية الجعفرية في الشياح وبعبدا وصور في لبنان، ممّن تتراوح أعمارهم بين (24 – 45) سنة بمتوسط أعمار (34.17) وانحراف معياري ± (6.473)، قامت الباحثة باستخدام مقياس الاتزان الانفعالي إعداد "وسمية المشعان" (2021)، ومقياس اتخاذ القرار إعداد "سيف الدين عبدون" (1979). وقد توصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية

بين كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى عينة من المطلّقين اللبنانيين، كما بيّنت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي.

**الكلمات المفتاحية:** الاتزان الانفعالي – اتخاذ القرار – المطلقين اللبنانيين.

## Abstract

The present study aimed to identify the nature of the relationship between emotional stability and decision-making among divorced Lebanese individuals, and to examine differences in emotional stability and decision-making attributable to gender (males and females). The study adopted a descriptive research design. The sample consisted of (100) divorced individuals selected through purposive sampling, including (40) divorced men and (60) divorced women, recruited from the Jaafari Sharia courts in Shiyah, Baabda, and Tyre, Lebanon. Participants' ages ranged from 24 to 45 years, with a mean age of (34.17) and a standard deviation of ±(6.473). The researcher used the Emotional Stability Scale developed by Wasmiya Al-Mashaan (2021) and the Decision-Making Scale developed by Saif El-Din Abdoun (1979).The results revealed a statistically significant positive relationship between emotional stability and decision-making among the sample of divorced Lebanese individuals. The findings also indicated that there were no statistically significant differences in emotional stability or decision-making attributable to gender.

**Keywords:** Emotional Balance, Decision–Making, Lebanese divorcees.

### أولاً: مقدمة

تُعدّ الأسرة نواة المجتمع والأساس النفسي والاجتماعي في بناء شخصية الفرد وتحقيق توازنه، ويأتي الزواج بوصفه الإطار الذي تتشكل في ظله هذه الوحدة الاجتماعية إذ يُسهم في إرساء أسس التوافق والاستقرار داخل الأسرة؛ ومن ثم فإن أي خلل يصيب هذا البناء أو يطرأ على العلاقة الزوجية ينعكس بصورة سلبية على مستوى التوافق الأسري وعلى الصحة النفسية لأفراد الأسرة. في هذا المجال، يؤدي فشل التوافق الزواجي إلى خلل في نظام الأسرة ويعرّض أفرادها لأزمات واضطرابات نفسية تمتد آثارها إلى الأبناء وربما إلى المجتمع بأسـره، ما يدفع في كثير من الأحيان أحد الزوجين أو كليهما إلى إنهاء الزواج بقرار الطلاق عقب خلافات حادة وتفاقم المشكلات والصراعات. لذلك، يهدد الطلاق أمن الأسرة ويفكك الروابط الأسرية ويستدعي مشاعر الأسى على فشل الزواج وضياع الأبناء والإحباط والرغبة في الانتقام. وقد ينعكس هذا الاضطراب سلباً على حياة المطلّق واتزانه الانفعالي وهذا ما قد يضعف عملية اتخاذ القرار لديه.

يرتبط مفهوم الاتزان الانفعالي بالصحة النفسية والعقلية والجسمية للفرد إذ يتعرض الإنسان لأحداث وتحديات بعضها يستطيع التحكم بها واحتوائها وبعضها يعجز عن ذلك، ولعلّ من أصعب هذه الأحداث الطلاق الذي يشكل حالة انتقالية تغيّر طبيعة

حياة الفرد وتجبره على تعديل العديد من مفاهيمه لتتوافق مع الواقع الجديد (Al-Shahrani & Hammad, 2023). يعدّ الاتزان الانفعالي أحد أهم الركائز التي يجب أن يتصف بها أي فرد أياً كان موقعه في قدرته على اتخاذ القرار لأن اتخاذ القرار يرتبط بالمميزات السيكولوجية للإنسان (حمدان، 2010، ص.2). والمطلّق المتصف بالاتزان الانفعالي يتريّث عند اتخاذ قراراته لأنّه يتعامل مع المواقف بمرونة وعقلانية.

بالمقابل، يعدّ اتخاذ القرار من الموضوعات المهمّة على مستوى الفرد أو المجتمع، وفي كافّة مجالات الحياة. وتظهر أهمّيّته على مستوى الفرد في اتخاذه لقرارات من شأنها توجيه سلوكه لإنجاز الأهداف التي تحدّد مسار حياته وحياة الآخرين، ومن ثمّ لا يتوقّف تأثيرها فقط على متّخذي القرار فحسب بل يمتدّ إلى العديد من الأفراد (محمد، 2019). تبنى عمليّة اتخاذ القرار على الدراسة والتفكير الموضوعيّ للوصول إلى قرار معين، أي الاختيار والمفاضلة للبدائل والإمكانيّات المتاحة حيث إن أساس اتخاذ القرار هو وجود بدائل (Shi & Qu, 2022). وتختلف نوعيّة القرارات باختلاف الظروف المحيطة بمتّخذ القرار، فضلًا عن شخصيّته، وخلفيّته المعرفيّة والاجتماعية.

انطلاقاً من ذلك، تهتم الدراسة الحالية بفحص طبيعة العلاقة بين متغيّري الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين في المجتمع اللبناني لما لذلك من تأثير على صحتهم النفسية وتوافقهم بشكل عام.

**ثانياً: اشكالية الدراسة**

كثيراً ما تنتهي الخلافات الزوجية بالطلاق، وذلك بسبب عدم التدريب على اتخاذ القرارات السليمة والشعور بعدم القدرة على ذلك. ويترتّب على الطلاق العديد من المشكلات النفسيّة كالخجل والعزلة الاجتماعية وعدم الاتزان الانفعالي. وتُشير دراسة ليلى البهنساوي (2019) إلى أن أزمة الطلاق تمثل تجربة ضاغطة نفسيًا وأن التكيف بعدها عملية صعبة وتتطلب توافقًا مع الذات، حيث أن الطلاق مشكلة اجتماعية واقتصادية ونفسية (البهنساوي، 2019). ووفق أعداد معاملات الزواج والطلاق التي تصدر دورياً عن دائرة الإحصاء في المديرية العامة للأحوال الشخصية في لبنان، ارتفعت نسب الطلاق ارتفاعاً ملحوظاً من حوالي 15% عام 2009 إلى ما يقارب 28% عام 2023. وتركّز الارتفاع في السنوات الخمس الأخيرة، إذ ازدادت نسب الطلاق من 20% عام 2019 إلى 23% عام 2020، ثم 26.5% عام 2022، وصولاً إلى 28% عام 2023 (حمود، 2025).

ومن خبرة الباحثة المهنية كأخصـــائية نفســـية في العمل مع المطلقين اللبنانيين، فقد لاحظت انخفاض القدرة على اتخاذ قرارات واعية ومتزنة بعد الطلاق ولا سـيّما القرارات الوالدية المشـتركة المتعلقة بالأطفال مثل السـكن والتعليم وأسـاليب التربية، حيث يطغى الصـراع الشـخصـي والانفعالي في كثير من الأحيان على المنطق القائم على مصـلحة الطفل، كما لاحظت الباحثة أنّ ضعف الاتزان الانفعالي يترافق غالباً مع تشتت ذهني وتردد شديد أو اندفاعية في اتخاذ القرار، ممّا يؤدي إلى تفاقم الصراعات الأسـرية والقضـائية. بالمقابل، يظهر أنّ المطلقين الأكثر اتزاناً انفعالياً مقارنة بالآخرين في الغالب هم الأكثر قدرة على اتخاذ قرارات مرنة وواقعية وهم أكثر قدرة على تنظيم اسـتجاباتهم للمواقف الضـاغطة وتنظيم انفعالاتهم. وتُشـير دراسـة Almotrefi (2025) إلى أن تنظيم الانفعالات يلعب دوراً كبيراً في عمليات اتخاذ القرار، حيث يؤثر على كيفية تقييم الأفراد للمواقف واسـتجابتهم للتحديات، مما يجعلهم أقل عرضـه لاتخاذ قرارات اندفاعية، ويزيد من قدرتهم على اتخاذ قرارات أكثر عقلانية (Almotrefi, 2025).

بناءً عليه، تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ما طبيعة العلاقة بين كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين؟
- ما طبيعة الفروق في كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين تعزى لعامل النوع (ذكور وإناث)؟

**ثالثاً: أهداف الدراسة**

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين.
- الكشـف عن طبيعة الفروق في كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين تعزى لعامل النوع (ذكور وإناث).

**رابعاً: أهمية الدراسة**

تتمثل الأهمية النظرية للدراسـة الحالية في توسـيع الفهم العلمي للعلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين إذ تركز على الكشف عن دور قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وفهم مشاعره ومشاعر من يحيط به في توجيه سلوكه نحو اتخاذ قرارات أكثر اتزاناً في مواقف الحياة المختلفة كما تسـعى هذه الدراسـة إلى إثراء التراث العلمي المتصـل بمتغيري

الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار من خلال فحص طبيعة العلاقة بينهما في سياق اجتماعي ونفسي خاص يتمثل في فئة المطلقين في المجتمع اللبناني. كما تفتح الدراسة الحالية الآفاق أمام دراسات أخرى تتعلق بآثار الطلاق ومستقبل الأبناء، ذ يُعد تنظيم الانفعالات ركيزة أساسية لتعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي للفرد، حيث يساعد تزويد الأفراد بأدوات تنظيم الاستجابات الانفعالية في خفض أعراض الأمراض النفسية وتحسين جودة الحياة بشكل مباشر، كما يسهم تنظيم الانفعالات في تحسين عملية اتخاذ القرار من خلال مفهوم "العقل الحكيم" (WISE mind) الذي يوازن بين العاطفة والمنطق، بالإضافة إلى تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الفرد (Menefee et al., 2022).

ومن الناحية التطبيقية تبرز أهمية الدراسة الحالية في العمل على تحسين وضع هذه الفئة بشكل أفضل من خلال توجيه الجهود الإرشادية والنفسية نحو تنمية الاتزان الانفعالي لدى المطلقين بما يساعدهم على التعامل مع ضغوط الحياة بعد الطلاق بصورة توافقية كما تسهم في توفير معطيات علمية يمكن الاستفادة منها في وضع حلول مناسبة وممكنة لمصادر وسلبيات عدم الاتزان الانفعالي وما قد ينجم عنه من قرارات غير صائبة بما يدعم قدرتهم على اتخاذ قرارات أكثر وعيًا واتزانًا في مجالات حياتهم الاجتماعية والشخصية.

**خامساً: مفاهيم الدراسة الإجرائية**

أ- **الاتزان الانفعالي Emotional Balance:** عرّف يونس (2004) الاتزان الانفعالي بأنه "قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الجارية العابرة والطارئة، وصولا إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً" (المشعان، 2021، ص. 225). أما التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- **اتخاذ القرار Decision Making:** عرّف سيف الدين عبدون (1979) اتخاذ القرار بأنه "قدرة الفرد على التوصل إلى حل لمشكلة اعتراضية أو موقف محير، وذلك باختيار حل من بدائل الحل الموجودة أو المبتكرة، وهذا الاختيار يعتمد على المعلومات التي جمعها الفرد حول المشكلة، وعلى القيم والعادات والخبرة والتعليم والمهارات الفردية (أبو

علام وآخرون، 2014، ص. 538). اما التعريف الاجرائي لاتخاذ القرار فهو الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس اتخاذ القرار المستخدم في الدراسة الحالية.

**سادساً: حدود الدراسة**

أ- الحدود الموضوعية: تشمل هذه الدراسة متغيري الاتزان الانفعالي، واتخاذ القرار.

ب- الحدود البشرية: المطلقين والمطلقات في المجتمع اللبناني.

ج- الحدود المكانية: اختيار العينة من عدة محاكم شرعية جعفرية (الشياح وبعبدا وبيروت)

د- الحدود الزمنية: تمّ تطبيق المقاييس على عينة الدراسة في العام الدراسي 2024\2025.

**سابعاً: الإطار النظري للدراسة**

**1-7 الاتزان الانفعالي Emotional Balance**

**أ- مفهوم الاتزان الانفعالي**

الاتزان الانفعالي هو مدى قدرة الفرد على فهم مشاعره وضبطها، بحيث تكون مناسبة للمواقف والمثيرات التي تستدعيها، مع ثبات الاستجابات الانفعاليّة في المواقف المتشابهة. ويتكوّن الاتزان الانفعالي من بعدين، هما: بُعد المرونة في التعامل مع المواقف: وهي قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة بإيجابيّة، وقبول الفرد لآراء الآخرين والنقد الموجه إليه منهم، وقدرته على تغيير أفكاره إذا ما اتّضح له عدم صحّتها، وبُعد التحكّم والسيطرة في الانفعالات: ويعني الاحتفاظ بالهدوء والعقلانيّة في السلوك، والقدرة على ضبط النفس عند مواجهة مواقف ضاغطة (العدساني ،2023)

**ب- أهمية الاتزان الانفعالي**

الأشخاص القادرون على ضبط انفعالاتهم وتوجيهها يكون لديهم ثقة بالنفس، وذلك نتيجة تأثير هذا الضبط على العلاقات الاجتماعية والتي تظهر من حيث الشعور بالراحة والطمأنينة النفسية. فالوعي بالانفعالات هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي ينبني عليها غيرها من الكفاءات الشخصية، إذ تقوم المشاعر بدور أساسي في التوافق مع مواقف الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية، وبالتالي فإنها قد تنعكس إيجابًا على تقدير الفرد لذاته وإحساسه بقيمته الذاتية (فرحات، 2019، ص. 23).

ج- **أبعاد الاتزان الانفعالي**

اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الاتزان الانفعالي ولكنهم اتفقوا على عدد من هذه الأبعاد كالتحكم في الانفعالات والمرونة. وفي هذا الإطار يرى كل من (حجازي وعطية، 2019) أن الاتزان الانفعالي يتكون من بعدين فقط هما:

- بعد المرونة في التعامل مع المواقف: يعني ان الفرد لديه القدرة في تغيير افكاره إذا ما اتضح له عدم صحتها، والقدرة على مواجهة الاحداث بإيجابية، وقبول اراء الاخرين.
- التحكم والسيطرة في الانفعالات: يعني القدرة على ضبط الانفعال عند مواجهة مواقف ضاغطة، والتفكير بعقلانية والاحتفاظ بالهدوء.

د- **العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي**

يتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من العوامل، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضه الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرّض له من مواقف خلال الحياة اليومية (الربيع وعطية، 2016). ومن العوامل البيئية التي تؤثّر في الاتزان الانفعالي، ما يلي:

- **الأسرة:** تمثل الأسرة الإطار الأول الذي تتكون داخله أسس الاتزان الانفعالي والنضج النفسي من خلال ما توفره من أمن نفسي وطمأنينة ورعاية وتوجيه وما تبثه من ثقة بالنفس وقبول للذات وتوافق نفسي واجتماعي، ويؤدي هذا النمط من التنشئة إلى نمو الطفل نموًا سويًا يجعله أكثر قدرة على التكيف السليم والإقبال الإيجابي على الحياة (حلاوة، 2016، ص. 36).

- **المدرسة:** المؤسسة التي تساعد الفرد على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن النفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار. ولها دور كبير عبر مراحل نمو الفرد المختلفة، إذ توفّر أنشطة اجتماعية يستطيع التلميذ من خلالها أن ينضج انفعالياً وتزيد لديه القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوط النفسية.

- **جماعة الرفاق:** تساعد الصداقة الفرد على تفريغ الطاقات الانفعالية من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الرفاق مما يساعده على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية ويطلق طاقاته الحيوية المترتبة على توازنه النفسي (حجازي، 2006).

**هـ- سمات الأفراد المتزنين نفسياً**

يتمتع الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي بعدد من السمات، ومنها ما حدده "صالح الغامدي" (2009) بأن الشخص المتزن انفعالياً:

- تكون مشاعره ثابتة.
- يمتلك قدرة على تنظيم انفعالاته والتحكم بها في الأحداث والمواقف التي تثير الانفعالات.
- القدرة على الحفاظ على هدوءه عند التعرض للمواقف الضاغطة.
- يمتلك القدرة على التوافق الاجتماعي والتوافق مع البيئة المحيطة والمشاركة الوجدانية في نشاطها بما يضفي الشعور بالسعادة.
- حياته الانفعالية تكون ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه.
- تتوازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- يمتلك الفرد القدرة على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضـــل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (حلاوة، 2016، ص. 47).

وهكذا، يُعدّ الاتزان الانفعالي حالة نفسية أساسية لتنظيم النشاط النفسي لدى الفرد لأنه يسهم في تحقيق التوافق مع المجتمع باعتباره جوهر العملية التوافقية، ويكتسب هذا الأمر أهمية خاصة لدى المطلقين في ظل ما قد يواجهونه من ضغوط نفسية واجتماعية مرتبطة بتجربة الطلاق، إذ يُساعدهم على التعامل مع مشكلاتهم بقدر من الوعي والضبط الانفعالي دون الاستغراق فيها أو الوقوع في حالة من فقدان الثقة بالنفس.

**2-7- اتخاذ القرار Decision Making**

أ- **مفهوم اتخاذ القرار**: اتخاذ القرار هو عملية ذهنية معرفية تتضمن العديد من المهارات المعرفية، يمكن تدريب الافراد عليها. (Prezenski et al., 2017). عمليّة اتخاذ القرار هي عمليّة عقليّة يستطيع الفرد من خلالها أن يمرّ من مجرّد المعرفة الأوّليّة بالشيء إلى القبول به أو الرفض الفعليّ له (Abubakar et al., 2019).

ب- **عناصر عملية اتخاذ القرار**: تشكل عناصر اتخاذ القرار الجوهر والنهج لكل القرارات تقريباً، وهي:

- البحث عن المشكلة: ما هو الموضوع الذي يجب أن يتخذ قراراً بشأنه.
- تحديد الأهداف: هذا يعني أن يكون القرار الذي يتخذ مؤدياً إلى المكان المناسب الذي يريده متخذ القرار، لذا عليه أن يسأل نفسه، ما هو الشيء الأساسي الذي يريد تحقيقه، وأن يحدد أنه من بين اهتماماته وقيمه ومطامحه، أيها الأكثر ارتباطًا بتحقيق هدفه (الدوسري، 2020).

- البدائل المتاحة: هذه البدائل تمثل المســـارات المختلفة التي يجب على متخذ القرار الاختيار من بينها.
- تفهم النتائج: يجب على متخذ القرار أن يســـأل إلى أي مدى تحقق البدائل المتاحة الهدف الذي يرمي له، والتقدير الصـــحيح لنتائج كل من البدائل يســاعد على اختيار البديل الذي يحقق الهدف (جاسم، 2023).
- المفاضـلات: لا بد من موازنة الأهداف لأنه كثيراً ما يتعارض بعضـها مع بعض، وهنا يجب على متخذ القرار الاختيار بذكاء بين الاحتمالات أي منها يحقق كل الأهداف، ولتحقيق ذلك يجب تحديد الأولويات، ثم إجراء مفاضلة الأهداف المختلفة، ومعظم القرارات تتصل بتقييم مدى احتمال نجاح هذا القرار.
- أوجه عدم اليقين: على متخذ القرار أن يســأل ما المتوقع أن يحدث في المســتقبل وما هو التطور المرجح، إذ أن فقرة عدم اليقين يجعل الاختيار أكثر صـــعوبة. لكن عملية اتخاذ القرار الفعال يتطلب من متخذ مواجهة حالة عدم اليقين وتقدير النتائج المختلفة وتقييم آثارها الممكنة (العروج، 2020، ص. 21).
- تحمل المخاطر: عندما تنطوي القرارات على عناصـــر من عدم اليقين فإن النتائج المتوقعة قد لا تتطابق بالضـــرورة مع النتائج التي تتحقق فعليًا ويختلف الأفراد في درجة تحملهم لمثل هذه المخاطرة وفي مدى تقبلهم لما قد ينجم عن القرار من تبعات أو مخاطر محتملة ويؤدي إدراك متخذ القرار لاستعداده لتقبل هذه المخاطر إلى جعل عملية اتخاذ القرار أكثر سهولة وفاعلية.
- البحث عن القرارات المترابطة: القرار الذي يتخذ اليوم سيؤثر في الاختيار غدًا، والأهداف الخاصة بالغد يجب أن تؤثر على خيارات اليوم، فالكثير من القرارات الهامة ترتبط بعضـــها ببعض بمرور الزمن. والمفتاح الأفضـل للتعامل بكفاءة مع القرارات المترابطة هو عزل المسـائل المتعلقة بالأجل

القريب للوصـول إلى حل لها والعمل على جميع المعلومات اللازمة لمعالجة المسـائل التي سـتنشـأ في وقت لاحق (مداحي، 2018).

**ج- أساليب اتخاذ القرار**

توصّل "فريدمان" Friedman 1996 إلى وجود ثلاثة أساليب لاتخاذ القرار، وهي:

أ- **أسـلوب التروي:** يعد هذا الأسـلوب من أكثر أسـاليب اتخاذ القرار مثالية، ذلك أن متخذي القرار المتروين يميلون إلى استخدام استراتيجيات منطقية أو مخطط لها في اتخاذ قراراتهم، حيث يقومون بتوضـيح المشكلة على نحو مناسـب ويجمعون المعلومات الكاملة حولها ومن خلال ذلك يطورون بدائل عدة وإجراءات لحل المشـكلة. بعد ذلك يزنون هذه الحلول ويأخذون الوقت المناسـب للتفكير بها، ثم يتخذون قراراتهم ويلتزمون بها وينفذونها (الملحم، 2013، ص. 45).

ب- **الأسـلوب المتسـرع:** إن متخذي القرار المتسـرعين يتخذون قراراتهم بعد القليل من التفكير أو بالاعتماد على الآخرين، أو بناء على تجارب شخصية سابقة، ولكنهم يظهرون التزاماً لما يقررون، ولذا تأتي قراراتهم سـريعة دون الكثير من التعمق والقصـدية في جميع المعلومات، وهكذا تبدو قراراتهم فجائية (الشلوي، 2023).

ج- **الأسلوب المتردد:** كثيراً ما يتولّد التردّد في اتخاذ القرار الصائب من عدم وضوح الأهداف أو عدم القدرة على تقييم الايجابيّات والسـلبيّات المتوقّعة لبدائل القرار السـليم، وهو بدوره يخلق حالة من التوتّر والعصـبيّة. يتضـمن الأسـلوب المتردد مسـتوى مرتفعاً من التفكير ومنخفضـاً من الالتزام (الملحم، 2013، ص. 45).

**هـ- العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار**

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار عديدة، أبرزها:

- **العوامل النفسية:** يقصد بها تكّون الفرد النفسي ويشمل ذلك الدوافع والاتجاهات والخبرات التي مر بها ومنظومة القيم، كما أن الحالة النفسية تؤثر على الفرد متخذ القرار، فإذا كان تأثير هذه العوامل إيجابياً فإن القرار المتخذ سيكون ناجحاً ومنطقياً والعكس صحيح.
- **توافر القدرات الشخصية:** من أهم هذه القدرات الذكاء، وأسلوب التفكير، وما تحمله هاتان القدرتان من تخيل الاحتمالات المتوقعة، وتذكر الخبرات السابقة، والقدرة على تخليل المشكلة، ورؤيتها من جميع جوانبها. كما أن بعض القرارات تتأثر بالظروف الشخصية لمتخذي القرارات الانسب ولهذا فان متخذي القرارات يختلفون في درجة ادراكهم واتجاهاتهم وقيمهم لفهم مشاكل المنظمة مما ينعكس على نوعية القرارات المتخذة (العروج، 2020، ص ص. 64 – 65).
- **العوامل الاجتماعية:** تتمثل العوامل الاجتماعية بالضغوط التي تفرضها الجماعة المحيطة بالفرد، وكذلك الضغط الذي يمارسه المجتمع، حيث يترتب على الفرد أحيانًا اتخاذ بعض القرارات مسايرة للضغط الذي يمارسه المجتمع.
- **العوامل الثقافية:** تتضمن العوامل الثقافية القيم والعادات والتقاليد والقواعد الأخلاقية السائدة التي تحكم أفكار وسلوك الأفراد والمجتمع ككل. وبذلك فإن متخذ القرار يتأثر بهذه العوامل في وصوله للقرار أو البديل الأفضل (موسى، 2010).
- **الزمن:** بما أن عملية اتخاذ القرار هي عملية معرفية تتدخل فيها جوانب وجدانية واجتماعية ومؤثرات عديدة فإن هذه العملية تتطلب، كي تصل إلى الهدف، مدة زمنية معينة، وهذا يتضمن بذاته جمع المعلومات حول طبيعة المشكلة وتحديد أي الحلول أنسب، وما هو أكثر حل يتناسب مع طبيعة البيئة المحيطة (مرغني، 2014، ص. 60).

يشكل اتخاذ القرار عبأً كبيراً على المطلق الذي يعاني من وضع نفسي وظروف محيطة سلبية تجعله غير قادر وغير مستعد لاتخاذ أي نوع من القرارات نظراً لعدم اتزانه وشعورة الدائم بالقلق والخوف مع عدم الثقة بذاته وبالأخرين، لذا في هذه الحالة قد يكون المطلق بحاجة إلى العلاج النفسي.

**ثامناً: دراسات سابقة**

1- **دراسة "صفر" (2014) بعنوان: "الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار"**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى مدرسي جامعة سوران، والكشف عن الفروق لدى مدرسي جامعة سوران تبعاً لمتغير الجنس في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار، وتكونت العينة من (60) مدرس ومدرسة، ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس (الزبيدي والعبيدي 2011) لقياس الاتزان الانفعالي ومقياس (عبدون1979) لقياس اتخاذ القرار وتم استخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياسين وطبقتهما على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (60) تدريسي وتدريسية، وتوصّلت النتائج إلى وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي يشير إلى ان عينة البحث لديها اتزان انفعالي، عدم وجود فرق بين الذكور والاناث في الاتزان الانفعالي، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لصالح عينة البحث، وعدم وجود فرق بين الذكور والاناث في اتخاذ القرار، وان هناك علاقة موجبة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار.

2- **دراسة "أبو مصطفى" (2015) بعنوان: " الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية"**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ، والتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق فيها تبعاً لعدد من المتغيرات وهي: (الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري). وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة النهائية من (220) فرد من ممرضي الطوارئ. وتم استخدام استبانة الضغوط النفسية، واستبانة الاتزان الانفعالي واستبانة اتخاذ القرار إعداد "شادي أبو مصطفى" (2015)، وتوصّلت النتائج إلى وجود ضغوط نفسية لدى عينة الدراسة بدرجة منخفضة. ووجود أتزان انفعالي لدى العينة بدرجة متوسطة. بينما يوجد اتخاذ القرار لدى العينة بدرجة مرتفعة. ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى عينة الدراسة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير (الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي). ووجود فروق في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير (مكان العمل، الدخل الشهري). ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى

عينة الدراسة تعزى لمتغير (الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري). ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. بينما لا توجد فروق في اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير (مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري).

3- **دراسة "الضيدان" (2017) بعنوان: " الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض.** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية بمدينة الرياض، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (150) مديرا وهم جميع مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض، وتوصّلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض، وهذا يدل على أنه كلما قلت الضغوط النفسية زاد الاتزان الانفعالي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض، وهذا يدل على أنه كلما قلت الضغوط النفسية زادت القدرة على اتخاذ القرار، كما جاء مستوى الضغوط النفسية لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض في معظم الأبعاد منخفضا؛ مما يعكس تمتع مديري المدارس بشخصيات تنخفض فيها درجة الضغوط النفسية.

4- **دراسة "هارتنشتاين، ماركهام، وسامرز" (2018) بعنوان: "عملية اتخاذ القرار بشأن ترتيبات الحضانة بين الآباء الذين يتشاركون الحضانة بعد الطلاق".** هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء كيفية اتخاذ الآباء قرارات تتعلق بترتيبات حضانة الأطفال بعد الطلاق، باستخدام منهجية نظرية الأساس (Grounded Theory). وقد أُجريت مقابلات مع أحد عشر والداً مطلقاً يشتركون في الحضانة القانونية والفيزيائية لأطفالهم. وأظهرت النتائج أن أحد عشر عاملًا يؤثرون في قرارات ترتيب الحضانة لدى الآباء المطلقين، وهي: الشريك السابق، الأطفال، العمل، الشريك الجديد، الاستعانة بمحامٍ، دور العائلة، دور الأبوة، مكان السكن، الوضع المالي، الطلاق، ومدخلات المراهقين. وقد تبيّن أن الآباء يوازنون بين التكاليف والمكافآت المتصورة عند تحديد ترتيبات الحضانة، وأن عملية اتخاذ القرار هذه معقدة وتختلف من عائلة لأخرى، إذ يتم النظر في عدة عوامل قبل الوصول إلى القرار النهائي.

5- **دراسة "المشعان" (2021) بعنوان: "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن"**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية، وكشف الفروق لدى أفراد العينة في مقياس الاتزان النفسي، وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة (250) من طلبة الجامعة منهم (104) من الذكور و(146) من الإناث، وقد استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الضغوط النفسية من إعداد "وسمية المشعان". وأسفرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمستوى الاتزان الانفعالي كانت مرتفعة بوزن نسبي قدره (75,87)، بينما يوجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير النوع جاءت الفروق لصالح الذكور، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط النفسية والقدرة التنبؤية للاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية.

6- **دراسة "محمد" (2023) بعنوان: "أثر التعاطف على كل من اتخاذ القرار والتوكيدية وبعض سمات الشخصية لدى عينة من قيادات الجيش اللبناني"**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على متغيرات الدراسة في ضوء عامل الرتبة العسكرية، والتعرف على شكل الارتباط بين متغيرات الدراسة باختلاف نوع الرتبة العسكرية، وإلى شكل التركيب العاملي لمتغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (120) ضابطا من قيادات الجيش اللبناني، مقسمة على (40) ضابطا برتبة مقدم، (40) برتبة عقيد، (40) برتبة رائد، وتم استخدام المقاييس الآتية: مقياس التعاطف النفسي إعداد محمد عمار (2023)، ومقياس اتخاذ القرار إعداد عبدون (1979)، ومقياس التوكيدية إعداد حسانين (2021)، والقائمة العربية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد أحمد عبد الخالق (2019)، وتوصّلت الدراسة إلى ان عينة المقدم حصلت على متوسط درجات اعلى من المقياس الكلي لمتغيرات الدراسة مقارنة بعينة العقيد والرائد، وارتفاع مستوى التعاطف لدى عينة الرائد مقارنة بعينة المقدم والعقيد. اما الارتباط فقد اختلف بين عينات الدراسة. كما اظهرت الدراسة اختلافا في تشعبات العوامل، وتسميتها باختلاف عينات الدراسة.

7- **دراسة "جاد الرب وجاولي وحسن" (2024) بعنوان: "النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق وفقاً لنظرية السلوك المخطط له وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي وبعض أنماط التشويه المعرفي"**. هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق وفق محددات نظرية السلوك المخطط، وعلاقته بالاتزان الانفعالي وبعض أنواع التشويه المعرفي (فكرة الحرمان العاطفي – فكرة الذات غير المتطورة – فكرة الاغتراب) فيما يخص قرار الطلاق. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على عينة مكونة من 195 مشاركًا من المتزوجين، من عملاء قسم الإرشاد الأسري في وزارة العدل، من جميع محافظات الكويت. وتم استخدام استبانات جامعة الكويت لقرار الطلاق إعداد الباحثين (2024)، قائمة التحقق من الاتزان الانفعالي إعداد الكعبي (2015)، وثلاثة مقاييس فرعية من بطارية التشويه المعرفي إعداد قاسمي (2014). أظهرت النتائج أن نظرية السلوك المخطط قادرة على التنبؤ وشرح النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق، كما بينت وجود ارتباط إيجابي بين النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق والاتزان الانفعالي وارتباط سلبي بين السلوك المقصود وأنواع التشويه المعرفي ومن جهة أخرى، أظهرت النتائج ارتباطًا إيجابيًا بين جميع محددات نظرية السلوك المخطط والاتزان الانفعالي وارتباطًا سلبيًا بين المحدد المعياري الذاتي وأنواع التشويه المعرفي مثل الحرمان العاطفي والذات غير المتطورة والاغتراب كما تبين أن النساء أكثر ميلاً للنية السلوكية للطلاق مقارنة بالرجال في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النية السلوكية وفق المستوى التعليمي أو العمر أو مدة الزواج أو وجود الأطفال وأظهرت النتائج كذلك أن الأشخاص ذوي الاتزان الانفعالي لديهم القدرة على التنبؤ بالنية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق وكذلك لديهم القدرة على التنبؤ بالموقف كأحد محددات النية السلوكية وأخيراً تبين أن فكرة الحرمان العاطفي كأحد التشوهات المعرفية قادرة على التنبؤ بالمحدد المعياري الذاتي كأحد محددات النية السلوكية.

8- **دراسة "خويدم وسنينة" (2024) بعنوان: " التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية – مقرة"**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات، وذلك من خلال دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية مقرة، أجريت الدراسة على عينة تتكون من (60) ممرض وممرضة من مصلحة الاستعجالات الطبية، كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، مستخدمة في ذلك مقياسيّ كل من التدفق النفسي من اعداد كل من(جاكسون ومارش)

(1996) ثم قاما بتعديله سنة (2006)، والذي قامت الباحثة "بن الشيخ رقية" بترجمته، والاتزان الانفعالي من إعداد سمية مشعان المشعان (2021)، وتم التوصل الى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات، وأن مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى الممرضين. ومستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى الممرضين. كما توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الممرضين تبعا للأقدمية.

**تعقيب عام على الدراسات السابقة**

بعد الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية، وجدت الباحثة صعوبة في الوصول إلى دراسات تناولت الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار بين المطلقين، حيث وجدت عدداً من الدراسات التي درست العلاقة بينهما أو مع متغيرات أخرى. أما من حيث المنهجية وعينة الدراسة فقد اتجهت كل دراسة إلى تحديد علاقة المتغيرين ببعضهما أو علاقة كل متغير بمتغيرٍ آخر، واعتمدت المنهج الوصفي بأنواعه (التحليلي، الارتباطي، الاستدلالي) على عينات مختلفة اذ ركز معظمها على عينات من طلاب الجامعة، ممرضين، ومدرسين.

يمكن تلخيص أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة بالآتي:

- توفير الدراسات السابقة العديد من المصادر التي يمكن الاستفادة منها في تطوير الاطر النظرية لمتغيرات الدراسة.
- الاستفادة من نتائج وتوصيات الدراسات السابقة التي سلطت الضوء على المشكلات وكيفية معالجتها.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة وتفسير نتائجها.
- الافادة في اختيار الطرق والاجراءات والادوات والوسائل التي يمكن استخدامها في الشق الميداني من الدراسة، حيث تم اختيار مقياس الاتزان الانفعالي إعداد "وسمية المشعان" (2021) المستخدم في دراسة (المشعان، 2021؛ خويدم وسنينة، 2024)، ومقياس اتخاذ القرار إعداد "سيف الدين عبدون" (1979) المستخدم في دراسة (محمد، 2023).

تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- اختيار موضوع الدراسة (العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار) لدى عينة من المطلقين (ذكورا وهي من الموضوعات التي لم يتم دراستها، إذ لم تجد الباحثة دراسات تجمع بين هذين المتغيرين معاً لدى عينة من المطلقين في لبنان، وذلك في حدود علم الباحثة.
- تقنين أدوات القياس المستخدمة في الدراسة الحالية على عينة من المطلقين اللبنانيين، ممّا يعزّز صدقها وملاءمتها للبيئة اللبنانية، ويجعلها قابلة للاستخدام العلمي والتطبيقي في الدراسات المستقبلية، خاصة تلك التي تستهدف فئة المطلقين في لبنان.

**فروض الدراسة**

بناءً على الإطار النظري وعلى عدد من الدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة كما يأتي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كلّ من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى عينة من المطلقين اللبنانيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين.

**تاسعاً: منهجية الدراسة وإجراءاتها**

9-1 منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي، نظراً لملاءمته لأهداف الدراسة وطبيعة المشكلة البحثية.

9-2 مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من المطلقين في بعض المحاكم الشرعية الجعفرية في لبنان.

9-3 عيّنة الدراسة: اشتملت الدراسة الحالية على عينتين:

- العينة الاستطلاعية: وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة، والتحقق من وضوح فقرات المقياس ومدى ملاءمتها للبيئة اللبنانية، وهي مكوّنة من (60) مطلقاً من المطلقين في المحاكم الشرعية الجعفرية في الشياح وبعبدا وصور في لبنان، بواقع (30) مطلقاً، و(30) مطلّقةً، وتراوحت أعمار العينة بين 24 – 45 سنة، وبمتوسط (31.80) وانحراف معياري ± (5.686). ومن ثم تم حساب الاتساق الداخلي، ومعامل الثبات ألفا كرونباخ للمقاييس.

- عيّنة الدّراسة الأساسية: وذلك بهدف اختبار فرضيات الدراسة، حيث تم اختيار عينة قصدية، بلغ عددهم (100) مطلقاً، بواقع (40) مطلقاً، و(60) مطلقة، من المحاكم الشرعية الجعفرية في الشياح وبعبدا وصور في لبنان، ممن تتراوح أعمارهم بين (24 – 45) سنة وبمتوسط (34.17) وانحراف معياري ± (6.473).

4-9 أدوات الدراسة: قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

1- مقياس الاتزان الانفعالي: قامت وسمية المشعان (2021) بإعداد مقياس الاتزان الانفعالي بهدف قياس قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة، والاحتفاظ بالتوازن الانفعالي. واشتمل المقياس في صورته الأولية على (25) فقرة، ويتم الإجابة عليها وفقاً لسلم ليكرت الخماسي (مرتفعة جدا، مرتفعة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جدا). يقابلها الاوزان (1،2،3،4،5)، وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية ليصبح المقياس يشتمل على (21) فقرة بعد التقنين. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (21) و(105).

تأكدت (المشعان، 2021) من الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (40) من طلاب جامعة العلوم الاسلامية في الأردن.

أ- حساب الصدق:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية، الذين يعملون في الجامعات، للحكم على درجة ملاءمة الفقرات لبعض الفقرات وحذف الفقرات غير المنتمية للموضوع الذي اتفق عليه (85%) من المحكمين.
- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.05 – 0.01) وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.353 – 0.683)، وبذلك المقياس صادق لما وضع لقياسه.

وفي الدراسة الحالية؛ قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على العيّنة الاستطلاعية بهدف حساب الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك بهدف حساب قيم ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية له، وتبيّن أنّ قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.437 – 0.898) مما يعكس مستوى جيداً من صدق المقياس، ما عدا الفقرات (6

و9 و12 و14) حيث كان الارتباط إما سلباً أو غير دالاً إحصائياً مع الدرجة الكلية، ويفضّل استبعادها، وبذلك أصبح المقياس يتكوّن من 21 فقرة.

ب- ثبات المقياس:

- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وجرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.864)، وبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.821) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالة من الثبات.

في الدراسة الحالية؛ قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمته (0.965) وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

2- مقياس اتخاذ القرار، إعداد سيف الدين عبدون (1979) قام سيف الدين عبدون (1979) بإعداد مقياس اتخاذ القرار بهدف قياس قدرة الفرد على اتخاذ القرار واختيار البديل (الحل) الانسب للموقف، واشتمل المقياس على (21) فقرة، يتم الإجابة عنها باختيار واحداً من ثلاث اختيارات (أ- ب- ج)، حيث يختار الفرد الاستجابة التي تبين قدرته على اتخاذ القرار، واشتمل المقياس على (14) فقرة بعد التقنين، ويوجد له مفتاح خاص لتقدير درجاته، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (14) و(42).

وقام عبدون (1979) بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية بتطبيقه على عينة بلغت (300) فرداً موزعة على 3 عينات تجريبية، الاولى (100) طالب من طلاب المدارس الثانوية، والثانية (100) طالب من طلاب الجامعة والثالثة (100) معلم من معلمي المرحلة الابتدائية (عسكر، 2018)

أ- حساب الصدق:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته على مجموعة من المحكمين والخبراء في اتخاذ القرار وعددهم 22 محكماً، بإعطاء درجة لأهمية العبارة، ودرجة تأثيرها في المجال.

وتم مراعاة ملاحظات السادة المحكمين.

- الصـدق الإحصـائي (التجريبي): تم تطبيق المقياس على ثلاث عينات تجريبية، وتم حسـاب درجة الاتساق الداخلي للمقياس: وذلك بحساب معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.20) و(0.93).
- الصـدق الذاتي: وهو صـدق الدرجات التجريبية بالنسـبة للدرجات الحقيقية التي خلصـت من أخطاء المصـادفة، وبما أن ثبات المقياس مرتبط بالدرجات الحقيقية لذا تم حسـاب الصـدق الذاتي من ثبات المقياس (بطريقة إعادة الاختبار) من خلال حسـاب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبلغت قيم معامل الصـدق الذاتي للعينة الأولى (طلاب المرحلة الثانوية) (0.74)، ومعامل الصـدق الذاتي للعينة الثانية (طلاب الجامعة) (0.75)، ومعامل الصـدق الذاتي للعينة الثالثة (المهني) (0.87)، وكان معامل الصـدق الذاتي عال ودال عند مسـتوى (0.01).

في الدراسـة الحالية، قامت الباحثة بتطبيق مقياس اتخاذ القرار على العيّنة الاسـتطلاعية بهدف حسـاب الاتسـاق الداخلي من خلال اسـتخدام معامل ارتباط بيرسـون وذلك بهدف حسـاب قيم ارتباط كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية له، وتبيّن أن قيم معاملات الارتباط تتراوح بين (0.681 – 0.324) مما يعكس مستوى مقبول من صـدق المقياس، ما عدا الفقرات (3 و5 و8 و11 و13 و17 و19) حيث كان الارتباط إما سلباً أو غير دالاً إحصـائياً مع الدرجة الكلية، ويفضّـل استبعادها، وبذلك أصبح المقياس يتكوّن من 14 فقرة.

ب– ثبات المقياس: قام عبدون بتطبيق المقياس ثم أعاد تطبيقه على العينات السـابقة بعد مرور خمسـة وعشرين يوماً، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول والثاني، وكانت دالة عند مستوى (0.01)، كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية ويوضحها الجدول رقم (1).

**جدول (1) معامل الثبات باستخدام إعادة الاختبار والتجزئة النصفية**

| العينات | العدد | معامل الثبات | | معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار |
|---|---|---|---|---|
| | | قبل التصحيح | بعد التصحيح | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ثانوي | 100 | 0.58 | 0.73 | 0.55 |
| جامعي | 100 | 0.60 | 0.75 | 0.57 |
| مهني | 100 | 0.63 | 0.77 | 0.75 |

وفي الدراســـة الحالية؛ قامت الباحثة بحســـاب معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمته (0.809)، وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة**

تم حســـاب المتوســـطات الحســـابية والانحرافات المعمارية لوصـــف البيانات، ومعامل الارتباط Pearson، واختبار Independent samples T test.

**عاشراً: تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها**

قبل البدء باختبار صحة الفرضيات تم حساب الإحصاءات الوصفية للتحقق من افتراض التوزيع الطبيعي للبيانات، وذلك للتأكد من ملاءمة اســـتخدام الاختبارات المعلمية (Parametric) للتحليل الإحصـــائي. حيث بلغت قيم الالتواء (Skewness) والتفرطح (Kusrtosis) لمقياس الاتزان الانفعالي (0.829، 1.666) على التوالي، بلغت قيم الالتواء والتفرطح لمقياس اتخاذ القرار (0.142، 0.189) على التوالي. وبذلك فإن قيم الالتواء والتفرطح للمقاييس المســتخدمة جاءت ضــمن الحدود المقبولة، مما يدل على أن البيانات تتبع توزيعاً قريباً من الطبيعي.

**10-1 تفسير نتائج الفرض الأول ومناقشتها**

نصّ الفرض الأول من فروض الدراســـة على ما يلي: "توجد علاقة ذات دلالة إحصـــائية بين كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى عينة من المطلقين اللبنانيين".

لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار وكان قيمة ر= (0.531)، وهي قيمة ذات دلالة إحصـــائية عند مســـتوى (0.01)، مما يدل على وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى عينة من المطلقين اللبنانيين، وترى الباحثة أنه كلما كان المطلّق متزناً انفعالياً كانت قدرته على اتخاذ القرار أعلى، إذ يتيح له الاتزان الانفعالي إدراك الجوانب

المختلفة للمواقف التي يواجهها وربطها بما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سـابقة سـواء كانت ناجحة أو فاشـلة، مما يسـاعده على تحديد نوع الاسـتجابة وطبيعتها بما يتوافق مع مقتضـيات الموقف ويتيح له تكيفاً ملائماً يهيئه للتوافق مع البيئة والإسـهام بشكل إيجابي في نشاطها. حيث يُعدّ الاتزان الانفعالي حالة أساسية وضرورية لدى المطلقين في مختلف جوانب حياتهم لا سيما في المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بأبنائهم أو بتنظيم شؤونهم الأسرية والاجتماعية بعد الطلاق، فالفرد الذي يعيش حالة غضب شديد أو توتر نفسي أو ضغط انفعالي قد يتخذ قرارات اندفاعية تفتقر إلى التروي والحكمة مما ينعكس سلباً عليه وعلى من يحيط به خصوصاً الأبناء. وبناءً عليه، فإن توافر حالة من الاتزان الجسدي والنفسي هو شرط مهم لضمان أن تكون القرارات نابعة من تفكير هادئ ومتزن بعيداً عن التأثر بانفعالات عابرة أو مشاعر سلبية آنية، كما أن استمرار الصراعات أو اسـتحضـار خبرات مؤلمة سـابقة قد يؤدي إلى تشـويش الحكم على المواقف الجديدة ويجعل القرار متأثراً باعتبارات انفعالية أكثر منه قائماً على تقييم موضوعي للواقع ومن هنا تبرز أهمية تنمية مهارات الاتزان الانفعالي لدى المطلقين لما لذلك من دور في تعزيز قدرتهم على اتخاذ قرارات رشيدة تحقق التكيف النفسي والاجتماعي وتحافظ على استقرار العلاقات الأسرية ولا سيما في حال وجود أطفال.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصّل إليه (صفر، 2014) بأنه توجد علاقة موجبة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار، كما تتفق مع ما توصّل إليه (جاد الرب وآخرون، 2024) بأنه توجد علاقة موجبة بين النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق والاتزان الانفعالي.

**1-2- تفسير نتائج الفرض الثاني ومناقشتها**

نصّ الفرض الثاني من فروض الدراسـة على ما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين".

لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة بإجراء Independent samples T test من خلال مقارنة متوسـطيّ درجات كل من الذكور والإناث في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار، إلى جانب حسـاب المتوسـطات الحسـابية والانحرافات المعيارية، لتحديد دلالة الفروق بينهما. ويوضحها الجدول رقم (2):

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والاناث في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار

| المتغير | القياس | عدد أفراد العينة | المتوسط الحسابي (م) | الانحراف المعياري (ع) | قيمة "ت" | df | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاتزان الانفعالي | الإناث | 60 | 48.45 | 12.584 | 1.287 | 98 | غير دالة |
| | الذكور | 40 | 45.18 | 12.274 | | | |
| اتخاذ القرار | الإناث | 60 | 28.83 | 3.971 | 0.615 | 98 | غير دالة |
| | الذكور | 40 | 28.30 | 4.637 | | | |

تكون قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) عندما تكون ≤ قيمة "ت" الجدولية (1.984)

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين، حيث أن قيمة ت= (1.287)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في اتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين، حيث أن قيمة ت= (0.615)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار. يمكن تفسير ذلك بأنّ الطلاق هو تجربة صعبة على المطلقين من الجنسين لما تتضمنه من فقد وارتباك وتهديد للهوية وصراع داخلي وإعادة بناء للذات، ورغم أن هذه الخبرة الصادمة مشتركة نفسياً بين الجنسين إلا أن تأثيرها يتشكل وفق الظروف الفردية والتوقعات المجتمعية والأدوار المفروضة وشبكات الدعم المتاحة، وطبيعة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والأسرية المصاحبة له، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Harris et al, 2022) بأن الطلاق ليس مجرد إجراء قانوني، بل هو أزمة هوية عميقة تتأثر بالسياقات الاجتماعية والشخصية المحيطة بالفرد حيث يواجه كل من الرجال والنساء تحديات للهوية الشخصية إلا أن العواقب السلبية (المالية والنفسية) قد تكون أكثر حدة على النساء، بينما يعاني الرجال من فقدان الهوية المرتبطة بالأبوة والسيطرة.

وترى الباحثة أن كلا الجنسين يتعرض لضغوط اجتماعية وأسرية ومواقف متشابهة بحكم وضع الطلاق مما يؤدي إلى تقارب الظروف الاجتماعية التي يعيشـــانها من حيث العادات والتقاليد وطرق التعامل مع المواقف وأســـاليب حل المشـــكلات وطرق مواجهة الأزمات إضافة إلى خصائص خبرة الطلاق نفسها، حيث أنّ الأدوار الأسرية بعد الطلاق تُجبر كلا الجنسين إلى تحمّل مسؤوليات اقتصادية واجتماعية متشابهة، كما أنّ الدعم العائلي والمجتمعي يحدّ من تأثير الفروق الفردية على القرارات، حيث

يتأثّر المطلّق من كلا الجنسين بالنصائح والآراء التي يتلقاها من المحيطين به، بالإضافة إلى التأثير المتزامن للضغوط النفسية المرتبطة بالإجراءات القانونية والروتين الإداري للمحاكم الجعفرية التي غالباً ما تتسم بالتأخير مما يدفع الطرفين إلى تطوير قدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها (مما يزيد الاتزان الانفعالي) واتخاذ قرارات عملية وسريعة تتماشى مع الواقع المحيط بهم. وتجدر الإشارة إلى أنّ المحاكم الجعفرية تتصف بطول مدة الإجراءات وتعقيد القضايا المتعلقة بالأطفال والممتلكات إضافة إلى تأثير العادات والتقاليد التي تحدد أدوار الرجل والمرأة بعد الطلاق ما يفرض على المطلقين التعاطي مع مواقف مشابهة من المسؤوليات والضغوط اليومية وتجاوز المشكلات النفسية والاجتماعية المرتبطة بهذه التجربة، وهو ما يفسّر تقارب مستويات الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار بين الجنسين رغم الاختلافات الفردية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصّل إليه (صفر، 2014) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، كما تتفق مع ما توصّل إليه (أبو مصطفى، 2015) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، بينما تتعارض مع الدراسة الحالية في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي لصالح الإناث، وتتعارض هذه النتيجة مع ما توصّل إليه (المشعان، 2021) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي لصالح الذكور، بالإضافة إلى أنها تتعارض مع ما توصّل إليه (جاد الرب وآخرون، 2024) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق تُعزى لعامل النوع الاجتماعي ولصالح الإناث.

**تعقيب عام**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين، والكشف عن طبيعة الفروق في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين تعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور وإناث).

وقد توصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى عينة من المطلّقين اللبنانيين، وبذلك تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة بشكل كلي. كما توصّلت الدراسة إلى عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصـــائية في كل من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، وبذلك فلم يتحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة.

انطلاقاً من النتائج التي توصّـلت إليها الدراسـة؛ ترى الباحثة أن الدراسـة الحالية تُعد إسـهاماً علمياً في فهم العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى المطلقين اللبنانيين، إذ تناولت الدراسة موضـوعاً أساسياً للمطلقين، حيث يُساهم فهم هذا الموضـوع في تحسـين صـحتهم النفسـية من خلال تعزيز قدراتهم على ضـبط الانفعالات واتخاذ القرارات الصـحيحة، كما أن النتائج التي توصّـلت إليها الدراسـة الحالية تُتيح لنا معرفة كيفية دعم المطلقين في تطوير مسـتويات الاتزان الانفعالي وقدرات اتخاذ القرار لديهم، إضـافة إلى أنها تُمهّد الطريق أمام أبحاث مسـتقبلية تهتم بدراسـة مختلف الجوانب النفسـية والاجتماعية للمطلقين في المجتمع اللبناني بشكل أكثر عمقاً.

**التوصيات**

تعرض الباحثة بعض التوصيات على النحو الآتي:

- تصـــميم برامج إرشـــادية وتدريبية بهدف تعزيز الاتزان الانفعالي وتحســـين القدرة على اتخاذ القرار لدى المطلقين في المجتمع اللبناني.
- إدراج جلســـات توجيه نفســـي وإرشـــاد عملي في المحاكم الجعفرية في لبنان ضـــمن إجراءات الطلاق بهدف تخفيف الضـغوطات الناتجة عن طول مدة الإجراءات وتعقيد القضـايا، وتشـجيع المطلقين على الالتحاق ببرامج الدعم النفسـي بعد الانتهاء من إجراءات الطلاق.

**قائمة المراجع**


أبو حلاوة، محمد. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية. *الدليل: سلسلة وفي أنفسكم – مؤسسة العلوم النفسية العربية*، *2*(2)، 11 – 17. http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=222&controller=product&id_lang=3

أبو علام، رجاء، واليماني، فاطمة، وإبراهيم، أماني. (2014). اتخاذ القرار وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى القيادات التربوية في ضـــوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *جامعة القاهرة – كلية الدراســـات العليا للتربية*، *22*(3)، 533 – 566. https://kezana.ai/Reader/Article/2001143098

أبو مصطفى، شادي. (2015). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة.

البهنساوي، ليلى. (2019). أليات التكيف بعد أزمة الطلاق: دراسة على عينة من المطلقات. *مجلة هرمس – جامعة القاهرة، 8*(3)، 109–168. https://doi.org/10.21608/herms.2019.166624

جاد الرب، هشام، وجاولي، زهراء، وحسن، هدى. (2024). النية السلوكية لاتخاذ قرار الطلاق وفقاً لنظرية السلوك المخطط له وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي وبعض أنماط التشويه المعرفي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة السلطان قابوس، 18*(2)، 117 – 131. https://doi.org/10.53543/jeps.vol18iss2pp117-131

جاسم، حيدر. (2023). العلاقة الترابطية بين إدارة المخاطر وإدارة الجودة الشاملة في اتخاذ القرارات الإدارية: بحث تحليلي لآراء عينة من العاملين. *مجلة المثنى للعلوم الإدارية والاقتصادية، 13*(1)، 156 – 177. https://doi.org/DOI:%2010.52113/6/2023-13-1/156-177

حجازي، إحسان، وعطية، رانيا. (2019). العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية- جامعة الزقازيق. *دراسات تربوية نفسية – كلية التربية بالزقازيق، 34*(103)، 87-172. https://doi.org/10.21608/sec.2019.82453

حجازي، مصطفى. (2006). *الصحة النفسية*. بيروت: المركز الثقافي العربي.

حلاوة، ياسمين. (2016). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات – دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق.

حمدان، محمد. (2010). *الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية في غزة.

حمود، زينب. (2025، 9 آب). *طلاق مقابل كل ثلاثة عقود زواج*. الأخبار: https://www.al-akhbar.com/lebanon/854017

خويدم، صفية، وسنينة، إيناس. (2024). *التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية – مقرة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد بوضياف- المسيلة-.

الدوسري، فاطمة. (2020). عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، 4*(9)، 46 – 71. https://doi.org/10.55074/hesj.v4i9.109

الربيع، فيصل خليل، وعطية، رمزي محمد. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. *دراسات العلوم التربوية*، *43*(3)، 1117-1136. https://www.scribd.com/document/723408682/7032-46519-1-PB

السكارنة، بلال. (2015). *المهارات الإدارية في تطوير الذات (ط.2)*. عمان: دار المسيرة.

الشلوي، علي. (2023). الإسهام النسبي لأنماط الهوية الأكاديمية في التنبؤ بأساليب اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة شقراء. *المجلة التربوية لكلية التربية – جامعة سوهاج، 1*(111)، 289 – 339. https://doi.org/10.21608/edusohag.2023.310079

صفر، شيماء. (2014). الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار. *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 6*(14)، 260 – 299. https://doi.org/10.31185/lark.Vol1.Iss14.797

الضيدان، محمد. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض. *المجلة الاجتماعية– جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية – الجمعية السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، 12*(1)، 149 – 203. https://search.mandumah.com/Record/890386

العدساني، لمياء. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة. *مجلة كلية التربية – جامعة أسيوط، 39*(12)، 60 – 103. https://doi.org/10.21608/mfes.2023.338358

العروج، رحمة. (2020). العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في مدارس محافظة بيت لحم من وجهة نظرهم (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة القدس. https://dspace.alquds.edu/handle/20.500.12213/7791

عسكر، عبدالرحمن. (2018). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى العاملين بالإتحادات الرياضية في مملكة البحرين* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد الخامس– الرباط.

فرحات، محروس. (2019). التنبؤ بالتحرر المتقن من التبعية من خلال الثقة بالنفس والمثابرة وتقدير الذات لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. *مجلة كلية التربية– جامعة الأزهر، 38*(183)، 127 – 164. https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=275769

محمد، عمّار. (2023). *أثر التعاطف على كل من اتخاذ القرار والتوكيدية وبعض سمات الشخصية لدى عينة من قيادات الجيش اللبناني* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة بيروت العربية.

محمد، محمد. (2019). أثر الثقافة التنظيمية على عملية اتخاذ القرارات: دراسة تطبيقية على البنوك التجارية المصرية. *المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة – معهد الجزيرة العالي للحاسب الآلي ونظم المعلومات الإدارية بالمقطم، 49*(4)، 287 – 326. https://doi.org/10.21608/jsec.2019.94587

مداحي، عثمان. (2018). أهمية ودور المعلومات في اتخاذ القرارات. *مجلة الإدارة والتنمية للبحوث والدراسات، 7*(13)، 234 – 244. https://asjp.cerist.dz/en/article/52097

مرغني، بلقاسم. (2014). نظام المعلومات ودوره في اتخاذ القرار: دراسة حالة مؤسسة اتصالات الجزائر – الوادي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.

المشعان، وسمية. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12*(36)، 221 – 230. https://doi.org/10.33977/1182-012-036-016

الملا، طارق. (2012). *أنواع القادة ومراحل اتخاذ القرار* (محاضرة من مادة المدخل إلى علم المعلومات والمكتبات). كلية الآداب، جامعة البصرة، العراق.

الملحم، سجان. (2013). *الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق.

موسى، شهرزاد. (2010). *القدرة على اتخاذ القرار*. عمان: دار الصفا.

Abubakar, M., Elrehail, H., Alatailat, M., & Elçi, A. (2019). Knowledge management, decision-making style, and organizational performance. *Journal of Innovation & Knowledge, 4*(2), 104–114. https://doi.org/10.1016/j.jik.2017.07.003

Almotrefi, M. (2025). Emotional Regulation and its Relationship with Decision-Making Ability among University Female Students in Saudi Arabia. *Humanities and Educational Sciences Journal, 46*(2), 932–956. https://doi.org/10.55074/hesj.vi46.1414

Al-Shahrani, H., & Hammad, M. (2023). Impact of emotional divorce on the mental health of married women in Saudi Arabia. *PLOS ONE, 18*(11), 1- 13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293285

D'Onofrio, B., & Emery, R. (2019). Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychiatry, 18*(1), 100–101. https://doi.org/10.1002/wps.20590

Harris, S., Fenske, S., Baer, S., Dick, M., Katovich, J., Osterbauer, M. & Roberts, K. (2022). The Impact of Identity on Divorce Decision-Making: A Grounded Theory Study. *Journal of Divorce & Remarriage, 63*(6), 464–481. https://doi.org/10.1080/10502556.2022.2144094

Hartenstein, J., Markham, M., & Summers, K. (2018). Custody Arrangement Decision Making Process among Parents Who Share Custody after Divorce. *Family Science Review 22*(4), 165 – 185. https://doi.org/10.26536/AXEV1101

Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The importance of emotional regulation in mental health. *American Journal of Lifestyle Medicine, 16*(6), 681–686. https://doi.org/10.1177/15598276211049771

Prezenski, S., Brechmann, A., Wolff, S., & Russwinkel, N. (2017). A cognitive modeling approach to strategy formation in dynamic decision making. *Frontiers in Psychology, 8*(1335), 1–18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01335

Shi, Y., & Qu, S. (2022). The effect of cognitive ability on academic achievement: The mediating role of self-discipline and the moderating role of planning. *Frontiers in Psychology, 13*(1) 1 – 18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014655