



كلية التربية

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة

إعداد

د/ لياء عبدالله العدساني

التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة الملك فيصل

الأحساء - المملكة العربية السعودية

[Laaladsani@kfu.edu.sa](mailto:Laaladsani@kfu.edu.sa)

﴿ المجلد التاسع والثلاثون - العدد الثاني عشر - جزء ثاني - ديسمبر ٢٠٢٣ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة. وتحديد مستوى السعادة لديهم. والتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة. كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في كل من الاتزان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية. واشتملت عينة الدراسة على (٢٧٧) متطوع ومتطوعة. وقد تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي إعداد: (بخيت وإبراهيم، ٢٠١٦)، ومقياس السعادة إعداد: (عبدالخالق، ٢٠١٨)، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع للاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، ووجود مستوى فوق المتوسط ويميل للارتفاع أيضاً في مستوى السعادة لديهم، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية طردية دالة بين الاتزان الانفعالي والسعادة، وكشفت عن عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في الاتزان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بعدد من التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** الاتزان الانفعالي، السعادة، ممارسي العمل التطوعي.

## Abstract

The present study aimed to determine the level of emotional stability among a sample of volunteer work practitioners in Jeddah. Also, determine their level of happiness. And to know the relationship between emotional stability and happiness. It also aimed to reveal the differences in emotional stability and happiness according to the variables of sex and marital status. The study sample included (277) male and female volunteers. The emotional stability scale was applied by: (Bakhit and Ibrahim, 2016), and the happiness scale prepared by: (Abdul-Khaleq, 2018), and the study's results indicated that there is a high level of emotional stability among the sample members, an above-average level and a tendency to increase in their level of happiness as well. The results found that there was a positive relationship between emotional stability and happiness, and revealed that there were no differences in emotional stability and happiness according to the gender variable, and the presence of differences in emotional stability and happiness according to the social status variable. According to the results the study recommended a number of recommendations.

**Keywords:** Emotional stability, happiness, volunteer work practitioners

## مقدمة:

خلق الله تعالى الإنسان وجعل منه فاعلاً ومنفعلاً في آن واحد، مؤثراً ومثأثراً، راعياً في الآخر ومصارعاً له، يمرُّ في يومه بشبكة من المواقف التي تستلزم منه أن يزن نفسه ويضبط انفعالاته؛ كي يستطيع أن يجتاز تلك المواقف بسلام، فتستقيم حياته ويظل مقبولاً من قبل الآخرين، وتتباين الانفعالات وتختلف من شخص لشخص ومن موقف لآخر، فمن الطبيعي أن يصحب موقفاً بهيجاً انفعال الفرح، وموقفاً سيئاً انفعال الحزن أو الغضب ربما، وموقفاً آخرًا يحمل في طياته خطراً انفعال الخوف، ولكن.. ما مدى مناسبة الانفعال للموقف! وما مقدار شدة ذلك الانفعال! ولأي حدٍّ يستطيع الإنسان أن يتحكم ويدير ذلك الانفعال! هذا ببساطة ما نستطيع أن نسميه بالاتزان الانفعالي.

ويمكن أن نستدل على الاتزان الانفعالي من خلال ثلاثة عناصر سلوكية كما ذكرها عبدالله (٢٠١٦) وهي: وجود حالة من التماثل بين الموقف ونوع الانفعال الناتج عنه، وأن تكون شدة الانفعال متناسبة مع شدة الموقف دون إفراط أو تفريط، والقدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها وفق قيم وثقافة المجتمع.

إن الاتزان الانفعالي كما تعرفه العمري (٢٠١٩): "هو مدى قدرة الفرد على فهم مشاعره وضبطها، بحيث تكون مناسبة للمواقف والمثيرات التي تستدعيها، مع ثبات الاستجابات الانفعالية في المواقف المتشابهة" (ص.٨٠).

ولعل من أهم الانفعالات التي يتمنى كل إنسان أن يعيشها دائماً وألّا تفارقه هو انفعال السعادة، والتي تعرفها القرعش (٢٠٢٠) بأنها: "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية، تتضمن الشعور بالبهجة والفرح والتفاؤل والسرور، وترتبط بوجود مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع معدل رضا الفرد عن حياته بوجه عام" (ص.٥).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة كمحاولة للكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة.

## مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

في ظل الظروف الصعبة التي مرّت على العالم أجمع حيث جائحة كورونا وما صاحبها من فترة طويلة من الحجر المنزلي التي امتدت لأكثر من شهرين، عبّر كثير من الناس عن شعورهم بالضغط النفسي والضيق والانزعاج والتوتر وعدم القدرة على ضبط الانفعالات، فوجدت الباحثة أننا بحاجة لبحث موضوع الاتزان الانفعالي، والذي نحن بأمسّ الحاجة إليه لاسيما حينما

نكون تحت تأثير ضغط معين، وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات مثل دراسة العمري (٢٠١٩) والضيدان (٢٠١٧) والتي كشفت عن ارتباط الاتزان الانفعالي بشكل سلبي مع الضغوطات التي يتعرض لها الإنسان. إضافة إلى أن الاتزان الانفعالي يعتبر ركيزة أساسية ومحور هام تبنى عليه الشخصية السوية القادرة على التعامل بسلاسة مع الظروف المختلفة، وإعادة توازنها بسرعة بعد كل اضطراب أو ضغط تمر به؛ كونها تمتلك القدرة على اختيار نوع ودرجة الانفعال المرتبط بالموقف (ربيعة وحرورية، ٢٠١٥)، كما أن الاتزان الانفعالي يقود الفرد إلى شعوره بالرضا، حيث أشار لاي وأهلستورم (Li & Ahlstrom, 2015) إلى أن الاتزان الانفعالي كسمة شخصية يعد مؤشراً للرضا عن الحياة، وأن النظام العاطفي غير المتوازن يؤثر سلباً على مستوى الرضا لديه، كما يؤكد موريس وآخرون (Morris et al., 2015) بأن الفرد الذي لديه اتزان انفعالي منخفض يمتلك مستوى منخفضاً أيضاً من الرفاهية الذاتية، وهذا كله يدل على انعكاس الاتزان الانفعالي على شخصية الفرد ونظرته للحياة ومستوى رضاه عنها.

كما لاحظت الباحثة انتشار ثقافة التطوع، وازدياد عدد الممارسين للعمل التطوعي، وهو ما يتفق مع رؤية المملكة العربية السعودية في زيادة عدد المتطوعين لنصل إلى مليون متطوع مع حلول عام ٢٠٣٠ بإذن الله، وحيث أنه غالباً من يمارس التطوع يكون مخالطاً للناس عن قرب، لذا فهو بحاجة لأن يتمتع بشخصية متزنة في انفعالها، كي يستطيع أن يتخطى المواقف التي تواجهه، وفي نفس الوقت يستمتع بهذا العمل الجليل الذي يقدمه، ويشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته وبالتالي يشعر بالسعادة النفسية، باعتبار أن السعادة مرتبطة بصفات إيجابية بحسب ما ذكره بيتر ومايكل (Peter & Michael, 2001) وأن الاتزان الانفعالي يعدّ المنبئ المهم بمستوى السعادة لدى الشباب.

ونظراً لعدم وجود دراسة بحثت علاقة الاتزان الانفعالي والسعادة لدى ممارسي العمل التطوعي - بحسب علم الباحثة- تم تناول هذا الموضوع بالدراسة.

### ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة؟
- ٢- ما مستوى السعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة؟
- ٣- هل هناك علاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة لدى أفراد العينة؟
- ٤- هل هناك فروق بين متوسطي درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية؟
- ٥- هل هناك فروق بين متوسطي درجات السعادة لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- ١- مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة.
  - ٢- مستوى السعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة.
  - ٣- العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة.
  - ٤- الفروق في الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة وفقاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية.
  - ٥- الفروق في السعادة لدى أفراد العينة وفقاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية.
- أهمية الدراسة: تستمد الدراسة الحالية أهميتها مما يلي:

◀ قيمة الموضوع الذي تناوله، حيث لم تجد الباحثة -بحسب اطلاعها- وفرة في الدراسات التي ناقشت موضوع الاتزان الانفعالي والسعادة، رغم أهمية الموضوع في تحقيق الاستقرار والهدوء النفسي والصحة النفسية للفرد.

◀ العينة المستهدفة بالدراسة وهم ممارسي العمل التطوعي ذكوراً وإناثاً والذين يساهمون بجهودهم ووقتهم في تقديم الكثير من أعمال البر والإحسان للآخرين، فمن واجبنا تجاههم أن نفهم مشاعرهم واحتياجاتهم النفسية، ونقدم لهم كذلك ما يحتاجون إليه.

◀ الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تقديم برامج تدريبية وتنقيفية وتنموية لهذه الفئة كي يستطيعوا الاستمرار في مسيرة العطاء.

### مصطلحات الدراسة:

١- الاتزان الانفعالي: "هو قدرة الفرد على الضبط الذاتي للاندفاعات، والتعامل بمرونة، والاحتفاظ بالتوازن الانفعالي في المواقف الانفعالية" (بخيت وإبراهيم، ٢٠١٦: ٨).

ويعرّف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة من إعداد: (بخيت وإبراهيم، ٢٠١٦: ٨).

٢- السعادة: "حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور، وبأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية، وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي له علاقة وثيقة بالشخصية، فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية: البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان" (عبدالخالق، ٢٠١٨: ٨).

ويعرّف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة المستخدم في الدراسة من إعداد: (عبدالخالق، ٢٠١٨).

## حدود الدراسة:

- ◀ الحدود الموضوعية: تتمثل في موضوع الدراسة وهو الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة.
  - ◀ الحدود الزمانية: عام ٢٠٢١ م.
  - ◀ الحدود المكانية: تتمثل في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
  - ◀ الحدود البشرية: تم التطبيق على ممارسي العمل التطوعي.
- ## الإطار النظري:

### أولاً: الاتزان الانفعالي Emotional Stability :

يعد الاتزان الانفعالي من المتغيرات الإيجابية الهامة جدا التي تقع محل اهتمام علم النفس؛ فهو يسهم في تمتع الفرد بالعافية والصحة النفسية، خاصة في ظل الظروف المجتمعية والعالمية الحالية، فحياة الإنسان لا تسير على وتيرة واحدة، وإنما هي مليئة بالتجارب والخبرات التي تثير الانفعالات والحالات الوجدانية للفرد، وتتنوع الانفعالات فمنها الإيجابي والسلبى، فالانفعالات الإيجابية هي تعبير عن كون الظروف الحالية تسهم في تحقيق الرغبات وإشباع الحاجات، بينما الانفعالات السلبية هي تعبير عن كون الظروف غير مشبعة للحاجات، والشعور بعدم الرضا والارتياح، ويمكن اعتبار تنمية القدرة على كفّ بعض الاستجابات الانفعالية السلبية سبيلاً للشعور بالراحة النفسية، لذلك كان الاتزان النفسي أمراً بالغ الأهمية في حياة الفرد (محمد، ٢٠٢٠).

### ● مفهوم الاتزان الانفعالي:

يعرف الاتزان الانفعالي بأنه "سمة من سمات الشخصية، تمكن الفرد من الاستجابة الانفعالية السوية والمناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، والتعامل مع المواقف الانفعالية بمرونة وترو، والقدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات" (عطية وحجازي، ٢٠١٩: ١٠٣-١٠٤).

كما تصفه العمري (٢٠١٩) بأنه "مدى قدرة الفرد على فهم مشاعره وضبطها بحيث تكون مناسبة للمواقف والمثيرات التي تستدعيها، مع ثبات الاستجابات الانفعالية في المواقف المتشابهة" (ص.١٥٥).

كما يعرف الاتزان الانفعالي أيضاً بأنه " قدرة الفرد على البقاء في حالة هدوء عند مواجهة المواقف الصاغطة" (Bhagat et al., 2015: 407) .

ويرى بروس وآخرون (Brose et al., 2013) أن الاتزان الانفعالي يشير إلى انخفاض التقلبات العاطفية، والتعامل مع أحداث الحياة اليومية بردود فعل متزنة.

مما سبق نستطيع القول بأن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط نفسه والسيطرة على انفعالاته عند مواجهة المواقف المختلفة، واختيار الاستجابات الانفعالية المناسبة للموقف، والتعامل بمرونة مع أحداث الحياة.

● **النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:** تعددت النظريات المفسرة للانفعالات، وسوف نسلط الضوء على أبرز نظريات علم النفس كما يلي:

**أولاً: نظرية التحليل النفسي:** أكد فرويد على نظام الأنا باعتباره المحرك والمسيطر والمنظم للشخصية، حيث يمتلك هذا النظام القدرة على السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه (الخالدي، ٢٠٠٩).

**ثانياً: النظريات الإنسانية:** يتفق المنظرون على أن الإنسان مدفوع لإشباع حاجاته وتحقيق أهداف إيجابية، لأن الإنسان كائن اجتماعي قادر على أن يحدد مصيره بنفسه بشرط أن تتوفر له الظروف المحددة، وإن عدم اتزان الفرد انفعالياً على حسب روجرز يعود إلى فشله في إشباع حاجاته للاعتبار الإيجابي أو ما يسمى بتقدير الذات، في حين يرى ماسلو أن عدم اتزان الفرد انفعالياً ينشأ من فشل الفرد في إشباع الحاجات الاجتماعية كالحب والانتماء وحاجات التقدير (علي وسلمان، ٢٠١٣).

**ثالثاً: نظرية الجشطالت:** تتميز نظرية الجشطالت بكشفها عن الرباط القائم بين الإنسان المنفعل وسبب الانفعال الذي يقوم على اعتقاد بعدم وجود حد فاصل بينهما، وكشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الإنسان المنفعل في انفعاله، فالشخص الذي يغضب من فقرة لا يفهمها مثلاً فيلقي بالكتاب أرضاً، إنما هو يمرّ بلحظة تنهار فيها الحدود بين شعوره بالعجز عن الفهم وتقديره بصعوبة الفقرة، ويأتي سلوكه الغاضب كحل للمشكلة، ويموّه على نفسه بإلقائه للكتاب وكأنه قد حلّ المشكلة، وهذا ما يعبر عنه الجشطالتيون بانهيار الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل والعالم الخارجي (فائق، ٢٠٠٣).

**رابعاً: النظرية المعرفية:** شاكرت وسينجر: تنظر هذه النظرية إلى الانفعال باعتباره تكوين معرفي يتكون من معلومات معقدة وهي:

- معلومات عن أحداث البيئة والتي تصل إلى المخ عن طريق الحواس.
- الخبرات التي يمتلكها الفرد والتي تساعد على تفسير الأحداث الجديدة.

- أنماط النشاط العصبي والجهاز العصبي والتي تحت أعضاء الجسم والغدد لإحداث التغيرات الفسيولوجية والعضلية.

وترى هذه النظرية أن الانفعال يحدث بسبب النشاط المعرفي الناتج عن مثيرات تعرض لها الفرد في البيئة، مما أحدث تغيرات فسيولوجية وعضلية، وبالتالي يكون الانفعال بسبب طريقة التفسير المعرفي للمثير الذي يتعرض له الفرد، فعندما يفسر الموقف بشكل إيجابي ستكون انفعالاته أكثر اتزاناً والعكس صحيح (الفاقي وآخرون، ٢٠١٥).

● **أبعاد الاتزان الانفعالي:** اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الاتزان الانفعالي، فيرى عيسى والطهراوي (٢٠١٣) أن الاتزان الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد هي:

١- بعد التحكم والسيطرة على الانفعالات: ويعني القدرة على التحكم الانفعالي في المواقف المثيرة انفعالياً.

٢- بعد المرونة والتوازن الاجتماعي: ويعني قدرة الفرد على التصرف بشكل متزن انفعالياً في المواقف الاجتماعية المختلفة دون إفراط أو تفريط.

٣- بعد الثبات الانفعالي: ويعني ثبات الاستجابة الانفعالية للفرد في المواقف المتشابهة.

٤- بعد التوجه نحو الحياة: ويعني نظرة الفرد الإيجابية، والإقبال على الحياة.

بينما يرى عطية وحجازي (٢٠١٩) أن الاتزان الانفعالي يتكون من بعدين فقط وهما:

١- بعد المرونة في التعامل مع المواقف: وتعني قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة بإيجابية، وقبول الفرد لآراء الآخرين والنقد الموجه إليه منهم، وقدرته على تغيير أفكاره إذا ما اتضح له عدم صحتها.

٢- التحكم والسيطرة في الانفعالات: ويعني الاحتفاظ بالهدوء والعقلانية في السلوك، والقدرة على ضبط النفس عند مواجهة مواقف ضاغطة.

● **سمات الشخص المتميز انفعالياً:** يتصف الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي بعدد من السمات التي يمكن إجمالها فيما يلي:

١- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير تجاه الأزمات.

٢- الثبات النسبي للانفعالات فهي لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب بسيطة، والتوازن في جميع الانفعالات لديه.

٣- المرونة في التعامل مع المواقف، وعدم الاندفاع أو المبالغة في الاستجابات الانفعالية.

٤- الهدوء والثقة بالنفس والشعور بالنشاط والحماس، وعدم الميل إلى العدوان.

٥- الشعور بالتفاؤل والتسامح والاستقلالية والمشاركة الوجدانية مع الغير.

- ٦- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستمرارية فيه أطول مدة ممكنة.
  - ٧- التمتع بدرجة من التوافق الاجتماعي مع الآخرين والتكيف مع البيئة المحيطة.
  - ٨- النظرة الواقعية للحياة (عطية وحجازي، ٢٠١٩؛ النقيب، ٢٠١٩).
- **طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:** تتعدد الطرق التي تمكنا من تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد جمع أبو يونس والجوالده (٢٠١٦) عدداً من تلك الطرق وهي:
- ١- تفريغ الطاقة الانفعالية من خلال المشاركة في الأعمال المفيدة والأنشطة التطوعية، حيث أن الانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم قد تؤدي إلى اضطراب سلوك الفرد، وقيامه ببعض الأعمال العنيفة.
  - ٢- أن يصف الفرد مشاعره في كلمات كأن يقول مثلاً: "أشعر بالحزن، أو أشعر بالغضب" لأن ذلك يمكنه من استخدامها بدلاً من انفعاله تلقائياً، ودون وعي منه.
  - ٣- قدرة الفرد على التعرف على المنبهات التي تثير الانفعال والتوتر مما يمكنه من تجاوزها، وإيجاد الطريقة المناسبة للتعامل معها.
  - ٤- التدريب على مهارات التكيف الصحية، التي تميل إلى إنقاص شدة الانفعال للحفاظ على الاستقرار العاطفي للفرد واتزان انفعالاته.
  - ٥- التركيز على الجوانب الإيجابية والسارة في المواقف، وتجاهل الجوانب السلبية التي تثير الانفعالات.
  - ٦- ممارسة مهارات التنظيم الانفعالي، والتي تشمل أنشطة تهدئة النفس كالتأمل، والتنفس المتعمد، واسترخاء العضلات التدريجي، والمشي أو التنزه على الأقدام، وقراءة كتاب ملهم أو كتابة يوميات، والاستماع لصوت يريح النفس، وغيرها.
  - ٧- ممارسة التمارين الرياضية، والتغذية الجيدة، وعادات النوم السليمة، كلها لها دور كبير في تعامل الفرد مع أحداث يومه المختلفة.
- وترى الباحثة أن من أهم طرق تحقيق الاتزان الانفعالي هو الامتثال بالمنهجية الإسلامية التي أمرنا بها الله سبحانه وتعالى، فقد وجهنا سبحانه إلى كظم الغيظ والعفو عن الناس واعتبر ذلك من صفات المحسنين، ورتب عليه الأجر العظيم، فهي حقيقة من أعظم الطرق التي تحقق اتزاناً في انفعالات الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط، إضافة إلى ذلك التوجيه النبوي الذي وجهنا له النبي صلى الله عليه وسلم في حال الغضب باعتباره أشد الانفعالات التي تصدر من الإنسان والتي قد يترتب عليها أذى للإنسان ولغيره، فأمر الغاضب إن كان واقفاً أن يجلس، وإلا فليضع، وأكد بأن الشدة والقوة الحقيقية هي في امتلاك زمام النفس وضبطها وقت الغضب، فقال عليه الصلاة والسلام: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (رواه البخاري، ٦١١٤)

## ثانياً: السعادة Happiness:

يعد الشعور بالسعادة هدف وغاية لدى كل إنسان يسعى لتحقيقه، ويبدل جهده ليصل إليه، فهو يكافح من أجل أن يحيا حياة كريمة ليسعد فيها، ويكون قادراً على الاستمتاع بها، وقد ضمن الله سبحانه وتعالى لعباده المؤمنين الحياة الطيبة التي تبعث في نفوسهم شعور السعادة والراحة والطمأنينة، فقال جلّ في علاه: "من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينّه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" [النحل: ٩٧].

### ● مفهوم السعادة:

تعرف السعادة بأنها: "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والفرح والتفاؤل والسرور، وترتبط بوجود مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع معدل رضا الفرد عن حياته بوجه عام" (القرعيش، ٢٠٢٠: ١٤٢).

كما تعرف أيضاً بأنها: "انعكاس لرضا الإنسان عن حياته وتفكيره بطريقة إيجابية نحو ما يحدث معه من أحداث حياتية" (الأحمد، ٢٠٢٠: ١٣٠).

وتعرفها قاسم (٢٠١٨) بأنها: "الرضا العام لدى الفرد عن حياته، وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين" (ص.٩٢).

كما أشار موغيلنر (Mogilner et al., 2012) بأنه يمكن تعريف السعادة بأنها حالة من الشعور بالرفاهية والقناعة والرضا، وأنها تعتبر تجربة ممتعة أو مرضية.

ومن خلال التعريفات السابقة ترى الباحثة أنه يمكن تعريف السعادة بأنها انفعال إيجابي يشعر به الفرد عندما يكون في موقفٍ باعثٍ للسرور من وجهة نظره، وهو يعبر عن شعور الفرد بالرضا عن حياته.

### ● مكونات السعادة: حلت عدة بحوث السعادة إلى ثلاثة مكونات هي:

- ١- المكون الوجداني: ويقصد به الانفعالات الإيجابية مثل: الفرح والسرور.
- ٢- المكون المعرفي: وهو يتمثل في الرضا عن الحياة.
- ٣- غياب الانفعالات السلبية أو وجودها بدرجة منخفضة: كأنفعال الاكتئاب أو القلق (عبدالخالق، ٢٠١٨).

كما ترى الريفية (٢٠١٢) أن مكونات السعادة هي: "التفاؤل، الرضا، وجدان إيجابي مرتفع في مقابل وجدان سلبي منخفض، علاقة الفرد بالآخرين، علاقة الفرد بنفسه، الصحة الجسمية، أنشطة وقت الفراغ، علاقة الفرد برّيه" (ص.٤١٩).

● مصادر السعادة: أشار عبيد وسليمان (٢٠١٦) بأن هناك شبه إجماع بين الدراسات النفسية على أن للسعادة مصدرين هما:

- ١- مصدر داخلي: يتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة بشكل عام.
- ٢- مصدر خارجي: يتمثل في الظروف المحيطة بالفرد كمستوى الدخل، والمكانة الاجتماعية، والاستقرار الأسري، والعلاقات الاجتماعية.

وسوف نتحدث عن كلا المصدرين بشيء من التفصيل، فبالنسبة للمصدر الداخلي فهو يتضمن ما يلي:

- ما يمتلكه الفرد من خصائص وأنماط تفكير وتفسيرات للمواقف، وسمات شخصية كسمة الانبساطية مثلاً، فالشخصية الانبساطية أكثر شعوراً بالسعادة ومعايشة لها من الشخصية الانطوائية، إضافة إلى مدى تقدير الفرد لذاته، وتمتعه بالصحة النفسية والجسدية (المطيري والصريرة، ٢٠١٩).
- إضافة إلى أهمية التدين ورضا الفرد عن حياته كمكونات داخلية للسعادة، حيث أن التدين يدفع صاحبه إلى ربط أحداث حياته بالمعتقد الذي يؤمن به وهو أن للكون إلهاً متحكماً ومتصرفاً في كل شؤونه، ولذلك يرتفع الرضا عند هذا الشخص وبالتالي شعوره بالسعادة (الغانم والفلاح، ٢٠١٨).

وأما المصدر الخارجي للسعادة فهو يشمل ما يلي:

- مستوى الدخل حيث أن العديد من الحاجات الإنسانية يتوقف إشباعها على مستوى الدخل، فذوي الدخل المنخفض يعجزون عن إشباع حاجتهم وحاجات من يعولون، مما يشعرهم بالعجز والخيبة والشقاء، ولكن توفر الحد المناسب من الدخل يجعل الأمر يختلف، فعلاقة المال بالسعادة موجبة كلما كانت الحاجة إليه كبيرة، ولكن عند زيادته لحدود معينة يصبح تأثير الزيادة غير مؤثر.
- العلاقات الاجتماعية حيث أن السعادة تتبع من عملية التفاعل بين جسد الإنسان ومحيطه، فالتواصل والتفاعل مع الآخرين وممارسة التطوع لخدمة الآخرين من شأنها أن تدعم شعور الفرد بالرضا عن ذاته، ومن ثم شعوره بالسعادة.
- صورة الجسد حيث أن النمط الجسدي الذي يعتبر مناسباً ومثالياً من وجهة نظر الثقافة التي يعيش فيها الفرد تؤثر في شعور الفرد بالرضا عن ذاته، وكلما كانت صورة الجسد قريبة من معايير الجسد المثالي السائدة في ثقافته كلما أشعره ذلك بجاذبيته الجسدية، وكلما كان أكثر شعوراً بالرضا وبالتالي السعادة (المطيري والصريرة، ٢٠١٩).

- البيئة المحيطة التي يعيش فيها الفرد، حيث تشير الدراسات أن وجود الفرد في بيئة داعمة ومساندة وإيجابية فإنها تسهم في رفع معدل السعادة لديه (الغانم والفلاح، ٢٠١٨).
  - ممارسة الأنشطة البدنية والترويحية، حيث أكدت دراسة إسماعيل وهلالى (٢٠٢٠) بأن الممارسين للأنشطة الترويحية يتمتعون بمستوى مرتفع في كافة أبعاد السعادة النفسية، كما أشار مبارك (٢٠١٨) بأن هناك فوائد صحية نفسية لممارسة الأنشطة البدنية، وأنها تعد وسيلة للحد من الشعور بالاكتئاب والمعاناة من القلق النفسي، لذا ينصح المعالجون النفسيون بممارسة الرياضة كنشاط يومي للوقاية من أو لعلاج الحالات المرضية النفسية والعقلية.
- المؤشرات الدالة على السعادة:** أشارت رايف (Ryff, 1989) إلى عدد من المؤشرات الدالة على السعادة، وهي:

- ١- **تقبل الذات:** وهو المحك الأكثر تكراراً وشيوعاً للسعادة، ويعد سمة أساسية من سمات الصحة النفسية، فضلاً عن كونه سمة من سمات تحقيق الذات، والتمتع بالنضج، والذي يعني امتلاك موقف إيجابي تجاه الذات، وتقبل جوانب متعددة لها بما في ذلك الجوانب الإيجابية والسلبية، والشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية.
- ٢- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** العديد من النظريات السابقة تؤكد على أهمية العلاقات البين شخصية التي تقوم على أساس من الثقة والدفء، والقدرة على الحب، والقدرة على امتلاك مشاعر قوية من التعاطف والتأثير في الآخرين والاندماج معهم، وإقامة صداقات عميقة، وعلاقات دافئة معبرة عن النضج، ويعتبر هذا البعد أحد المكونات الأساسية للصحة النفسية.
- ٣- **الحكم الذاتي (الاستقلالية):** هناك تركيز كبير في الأدبيات السابقة على عدد من المفاهيم مثل: تقرير المصير، تحمل المسؤولية، تنظيم السلوك من الداخل، تحقيق الذات، وتوصف بأنها استقلالية في الأداء ومقاومة، ويوصف الشخص ذو الأداء المستقل بأن لديه مركز تقييم داخلي، يجعله يعتمد على معايير شخصية في تقييمه لذاته وليس من خلال الآخرين، ويكون قادراً على مقاومة الضغوط الاجتماعية من الأعراف والتقاليد، وهو يمثل مفهوم المجتمعات الغربية للفضيلة، ويرى علماء نفس النمو بأن عملية التحول إلى الداخل تعطي الفرد شعوراً بالحرية من القواعد التي تحكم الحياة اليومية.
- ٤- **التمكن البيئي:** وهي تعني وجود تفاعل سلس مع البيئة، من خلال قدرة الفرد على اختيار أو خلق بيئة مناسبة وملائمة لظروفه النفسية، والقدرة على السيطرة على البيئة وإدارة التحديات التي تواجهه، وإحداث التقدم والتطور في العالم وتغييره بطريقة إبداعية، من خلال أنشطة نفسية أو بدنية، وتشير هذه الصفات مجتمعة إلى أن المشاركة النشطة في البيئة تشكل عنصر مهم في الأداء الإيجابي، وتعد أحد خصائص الصحة النفسية.

٥- **الهدف في الحياة:** وهي تعني معرفة الأهداف والاتجاهات بوضوح في الحياة، والاستفادة من التجارب والخبرات السابقة، وامتلاك القدرة على بذل الجهد لتحقيق الأهداف في الحياة، كما إن الشخص الذي يعمل بشكل إيجابي تكون لديه أهداف ونوايا واتجاهات، وكل ذلك يسهم في تكوين شعور لديه بأن الحياة ذات معنى.

٦- **التطور الشخصي:** الأداء الإيجابي لا يتطلب فقط أن يمتلك الفرد الصفات السابقة، ولكن يجب عليه أيضاً أن يستمر في تطوير إمكاناته، وينفتح على الجديد من المعرفة، ويتمكن من مواجهة التحديات أو المهام الجديدة التي تواجهه في فترات مختلفة من الحياة (Ryff & Singer, 2008; Ho, 2017).

**الدراسات السابقة:** من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة لم تجد -بحسب اطلاعها- إلا عدد محدود من الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة، وسوف تعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية وذلك كما يلي:

#### أولاً: دراسات تناولت الاتزان الانفعالي والسعادة:

دراسة الرايفي (٢٠١٢) والتي هدفت إلى قياس المستوى العام للسعادة لدى طالبات كلية التربية، والتعرف على نوع العلاقة بين السعادة وبعض سمات الشخصية والتي من بينها (الاتزان الانفعالي)، وتكونت العينة من ٦٠٠ طالبة، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالسعادة للإناث من إعداد الباحثة، ومقياس البروفيل الشخصي لجوردين، وقد كشفت النتائج أن مستوى السعادة كان منخفضاً لدى العينة، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والاتزان الانفعالي، كما اتضح أن أكثر السمات إسهاماً في الشعور بالسعادة هي سمة الاتزان الانفعالي.

أما دراسة السمييري والنجار (٢٠١٦) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة النفسية لدى العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية، وتكونت العينة من ٧٨ عاملة، وقد تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، وقائمة أكسفورد للسعادة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الاتزان الانفعالي والسعادة.

كما هدفت دراسة باجاج وآخرون (Bajaj et al., 2019) بفحص العلاقة بين اليقظة والسعادة من خلال الاتزان الانفعالي واحترام الذات كمتغيرات وسيطة، وتكونت العينة من ٣٠٢ من طلبة جامعة في الهند، وتم استخدام استبيان السعادة النفسية والاتزان الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى ارتباط الاتزان الانفعالي واحترام الذات بالعوامل المؤدية للسعادة.

ثانياً: دراسات تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى:

هدفت دراسة زبيدات وعباس (٢٠١٥) إلى التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين، وتكونت العينة من ٣٠٥ طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان متوسطاً، ووجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، وكذلك وجود فروق إحصائية دالة في الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة الطراونة والنوايسة (٢٠١٨) إلى الكشف عن علاقة التوافق الدراسي بكلٍ من جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة باختلاف متغير الزواج، وقد تكونت العينة من ٤٠٠ طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس الاتزان الانفعالي، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي كان متوسطاً، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي، وعدم وجود فروق دالة في العلاقة الارتباطية بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الزواج.

وقد قام البيومي (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وعلاقته بالجمود الفكري، وقد تكونت العينة من ١٩٠ طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، وكشفت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة كان فوق المتوسط، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين الجنسين لصالح الذكور.

وفي نفس السياق هدفت دراسة عطية وحجازي (٢٠١٩) إلى تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق، والعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتلوث النفسي، وتكونت العينة من ٦٧٧ طالبا وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثين، وتوصلت النتائج إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي، وأنه لا توجد فروق بين الطلبة تعزى لمتغير النوع، ووجود علاقة سلبية بين الاتزان الانفعالي والتلوث النفسي.

كذلك قام العمري (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط لدى معلمات الثانوية، وتكونت العينة من ١٥٢ معلمة، وقد استخدم مقياس الاتزان الانفعالي للعطية ٢٠١٤، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاتزان الانفعالي وضغوط العمل، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وقام محمد (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الثقافي والاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة دارس اللغات الأجنبية وأقرانهم من التخصصات الأخرى، وقد اشتملت العينة على ٩٨٠ طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعداده، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الثقافي والاتزان الانفعالي، وعدم وجود فروق دالة على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير النوع (ذكور-إناث).

وأما دراسة سليمان والنصراوي (٢٠٢٠) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين صداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتكونت العينة من ٢٨٥ طالب وطالبة، وقد تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، ووجود علاقة دالة موجبة بين الاتزان الانفعالي وكلاً من تكوين صداقات والتوافق الأسري.

### ثالثاً: دراسات تناولت السعادة وعلاقته بمتغيرات أخرى:

أجرى كلا من عائشة والحسين (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط، وتكونت العينة من ١٠٠ أستاذ، وقد تم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة إعداد عبدالخالق وآخرون، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين كل من إدارة الانفعالات وتنظيمها وبين السعادة، ووجود علاقة بين التواصل الاجتماعي والسعادة.

واهتمت دراسة أبو حماد (٢٠١٩) بالكشف عن العلاقة بين جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، وتكونت العينة من ٢٧٠ طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس السعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى السعادة النفسية كان مرتفع، ووجود فروق في السعادة النفسية بين أفراد العينة تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور.

كذلك أجرى الصوافي (٢٠١٩) دراسة بهدف التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضبيبي، وتحديد العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، واشتملت العينة على ٣٠٠ طالب وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس السعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى السعادة النفسية لدى العينة كان مرتفعاً، وعدم وجود فروق في السعادة النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر-أنثى).

وأيضاً تناولت دراسة حسن وآخرون (Hassan et al., 2019) الكشف عن العوامل المؤثرة في السعادة لدى طلبة الجامعة الطبية رولبندي، وتكونت العينة من ٤٥٠ طالب وطالبة، وتم تطبيق قائمة أكسفورد للسعادة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وممارسة النشاط البدني والقيام بالواجبات الدينية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، في حين لم توجد علاقة بين السعادة والجنس.

كما أجرت القرعش (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين إدراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من ٤٠٠ طالبا وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة من إعداد الباحثة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين إدراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة، ووجود فروق دالة إحصائية في الشعور بالسعادة تعزى للجنس لصالح الإناث.

#### • التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيري الاتزان الانفعالي والسعادة يتضح اختلاف تلك الدراسات في تناولها للمتغيرات من عدة نواحي يمكن عرضها كما يلي:

◀ **طبيعة المتغيرات:** يتضح من الدراسات السابقة أنه لم يتم ربط الاتزان الانفعالي بالسعادة إلا

في عدد محدود من الدراسات بحسب علم الباحثة- كما في دراسة كل من Bajaj et al., 2019، السميري والنجار، ٢٠١٦؛ الرايفي، ٢٠١٢)، وقد تم دراسة علاقة الاتزان الانفعالي بمتغيرات أخرى مثل الذكاء الثقافي كما في دراسة محمد (٢٠٢٠)، وتكوين صداقات والتوافق الأسري كما في دراسة سليمان والنصراوي (٢٠٢٠)، والجمود الفكري كما في دراسة البيومي (٢٠١٩)، والتلوث النفسي كما في دراسة عطية وحجازي (٢٠١٩)، والضغط النفسية كما في دراسة العمري (٢٠١٩)، والتوافق الدراسي كما تناولتها دراسة الطراونة والنوايسة (٢٠١٨)، والرضا عن الحياة كما في دراسة زبيدات وعباس (٢٠١٥).

أما بالنسبة للسعادة فقد تم دراسة علاقتها بعدة متغيرات كإدراك الأحداث والأنشطة السارة كدراسة القرعش (٢٠٢٠)، ومفهوم الذات في دراسة الصوافي (٢٠١٩)، وكذلك علاقتها بجودة الحياة النفسية كما في دراسة أبو حماد (٢٠١٩)، وعلاقتها بالذكاء الانفعالي أو الوجداني كما درستها (عائشة والحسين، ٢٠١٨).

◀ **العينة المطبق عليها:** اختلفت الدراسات السابقة من ناحية العينة المستخدمة للدراسة

حيث أن أكثر تلك الدراسات اعتمدت على عينة من طلبة الجامعة كما في دراسات (Bajaj et al., 2019؛ الرايفي، ٢٠١٢؛ محمد، ٢٠٢٠؛ البيومي، ٢٠١٩؛ عطية وحجازي، ٢٠١٩؛ الطراونة والنوايسة، ٢٠١٨؛ زبيدات وعباس، ٢٠١٥؛ القرعش، ٢٠١٢؛ Hassan et al., 2019؛ أبو حماد، ٢٠١٩، كما اشتملت دراستي (سليمان والنصراوي، ٢٠٢٠؛ الصوافي، ٢٠١٩) على عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، واعتمدت دراسة العمري (٢٠١٩) على عينة من معلمات الثانوية، واستخدمت دراسة عائشة والحسين (٢٠١٨) عينة من أساتذة التعليم المتوسط، وأما دراسة السميري والنجار (٢٠١٦) فقد اشتملت على عينة من العاملات في الشرطة.

◀ الأدوات المستخدمة في الدراسة: لاحظنا من الدراسات السابقة أن معظمها اعتمدت على أدوات من إعداد الباحثين أنفسهم باستثناء عدد من تلك الدراسات كدراسة العمري (٢٠١٩) التي استخدمت مقياس الاتزان الانفعالي للعطية (٢٠١٤)، ودراسة كل من (الصوافي، ٢٠١٩؛ عائشة والحسين، ٢٠١٨؛ Hassan et al., 2019) التي استخدمت قائمة أكسفورد للسعادة، ودراسة أبو حماد (٢٠١٩) التي استخدمت مقياس السعادة تعريب وتقنين (الجمال، ٢٠١٣).

◀ نتائج الدراسات: أجمعت عدة دراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي وعدد من المتغيرات كالسعادة

**منهج الدراسة:** اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن للإجابة عن تساؤلات الدراسة، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها، حيث تم استخدام المنهج الارتباطي لتحديد مدى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة، بينما المنهج المقارن لتحديد الفروق بين أفراد العينة في امتلاك السمات المقاسة وفقاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية.

**مجتمع الدراسة:** يتمثل مجتمع الدراسة في جميع ممارسي العمل التطوعي من الذكور والإناث في مدينة جدة.

### عينة الدراسة:

◀ العينة الاستطلاعية: تكونت من (٦٣) متطوع ومتطوعة في مدينة جدة، وقد تم استبعادهم من العينة الأساسية.

◀ العينة الأساسية: تم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها بشكل عشوائي، تكونت من (٣٥٢) متطوع ومتطوعة، وتم استبعاد (٧٥) شخص لعدم ممارستهم للتطوع مسبقاً، فبذلك بلغ العدد النهائي للعينة (٢٧٧).

جدول (١) وصف العينة الأساسية للدراسة

أعزب	متزوج	الحالة الاجتماعية
		الجنس
٧٠	٣٤	ذكر
١٥١	٢٢	أنثى
٢٧٧		الإجمالي

### أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي: تم استخدام مقياس بخيت وإبراهيم (٢٠١٦)، والذي يتكون في صورته النهائية من (٣١) عبارة، وخيارات الإجابة هي (دائماً، أحياناً، لا يحدث).

◀ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

١- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية التي اشتملت على (٤٥) عبارة،

على مجموعة من المتخصصين في علم النفس بالجامعات، وكانت توجيهاتهم كالآتي:

• تعديل خيارات الإجابة من (نعم، أحياناً، لا) إلى (دائماً، أحياناً، لا يحدث).

• حذف ٧ من العبارات، وتعديل بعض الفقرات، ليصبح عدد فقرات المقياس (٣٨) فقرة.

٢- صدق الاتساق الداخلي: بعد تطبيق الباحث للمقياس في صورته المعدلة بناء على توجيهات

المحكمين، وكان عدد فقراته ٣٨ فقرة، تم حساب معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية

للمقياس، وأشارت جميع الفقرات إلى ارتباط جيد جداً بالدرجة الكلية للمقياس عدا بعض

الفقرات السالبة والضعيفة والتي تم حذفها، لتصبح عدد فقرات المقياس (٣١) فقرة.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ وكان (٠.٨٦٧)،

ومعامل سبيرمان براون (٠.٨٥٩) والذي يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

◀ تصحيح المقياس: يتضمن المقياس عبارات موجبة وأخرى سلبية، وأعطى لكل عبارة وزن

مدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، لا يحدث)، وأعطيت الأوزان الدرجات التالية في حالة العبارات

الإيجابية (١،٢،٣) وفي العبارات السالبة يتم عكس الدرجات، بذلك تكون الدرجات محصورة

ما بين (٩٣-٣١) درجة.

كما تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية كما يلي:

أولاً: الصدق:

١- صدق الاتساق الداخلي: تم حسابه عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة

والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة الفقرة، وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي (ن=٦٣)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*.٢٩١	١٢	**٠.٤٥٥	٢٢	*.٢٤٨
٢	**٠.٣٢٩	١٣	*.٢٨٤	٢٣	**٠.٥٢٠
٣	**٠.٥٠٢	١٤	**٠.٣٢٥	٢٤	**٠.٣٤٤
٤	**٠.٥٢٢	١٥	*.١٤٣	٢٥	**٠.٥٥٦
٥	*.٢٤١	١٦	**٠.٣٤٤	٢٦	-٠.٠٨٦
٦	**٠.٣٠٨	١٧	*.٢٧٨	٢٧	**٠.٣٢٦
٧	**٠.٤٠٦	١٨	**٠.٤٢١	٢٨	**٠.٣٢٣
٨	**٠.٤٧٩	١٩	*.٢٩٩	٢٩	*.١٨٢
٩	*.١٩٩	٢٠	*.٠٨٦	٣٠	-٠.٠٩٤
١٠	**٠.٤٣٣	٢١	**٠.٥٥٦	٣١	*.٠٧٨
١١	*.٢٨٩				

\* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) و(٠.٠٥) باستثناء بعض الفقرات السالبة وضعيفة الارتباط فقد تم استبعادها وهي (١٥، ٢٠، ٢٦، ٢٩، ٣٠، ٣١) لتصبح فقرات المقياس ٢٥ فقرة.

٢- **الصدق التمييزي:** ويسمى بصدق المقارنة الطرفية، وتم حسابه من خلال ترتيب الدرجات الكلية على المقياس ترتيباً تصاعدياً، ثم تم أخذ أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات، لغرض المقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون باتزان انفعالي مرتفع والأشخاص الذين لديهم اتزان انفعالي منخفض، وجدول (٣) يوضح الفروقات بين المجموعتين:

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية لمقياس الاتزان الانفعالي (ن=٦٣)

كلي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي المنخفض	١٧	٥٤.٠٠٠٠	٣.٥١٧٨١	١٤.٢٠١	٠.٠٠٠
الاتزان الانفعالي المرتفع	١٧	٦٨.٤١١٨	٢.٢٦٥٤٧		

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأدنى الذي يعبر عن الاتزان الانفعالي المنخفض والإرباعي الأعلى الذي يعبر عن الاتزان الانفعالي المرتفع، وذلك لصالح المجموعة الأخيرة، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الفروقات في امتلاك السمة المقاسة، والذي يدل على صدق المقياس.

**ثانياً: الثبات:** تم حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات بحسب ألفا كرونباخ ٠.٨٢٥، كما نجد أن معامل الثبات بحسب طريقة التجزئة النصفية بلغ ٠.٨٩٥، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة جداً.

**ثانياً: مقياس السعادة:** تم استخدام مقياس عبدالخالق (٢٠١٨)، والذي يتكون في صورته النهائية من (٢٠) فقرة، وخيارات الإجابة هي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً).

◀ **الخصائص السيكومترية للمقياس:**  
أولاً: **الصدق:**

١- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات ارتباط الفقرة ببقية الفقرات، والتي تراوحت بين ٠.٤٢ و ٠.٧٧، والتي تشير إلى تمتع بالمقياس باتساق داخلي مرتفع.

٢- **الصدق التلازمي:** تم تطبيق المقياس مع مقياسين آخرين من المعايير الذهبية في هذا المجال وهما: (مقياس فوردائيس للسعادة) والذي يتمتع بثبات واستقرار مرتفع جداً عبر الزمن، ويتمتع بمعاملات صدق اتفافي وتمييزي وبنائي، و (مقياس ليوميرسكي للسعادة الذاتية) وللمقياس ثبات وصدق مرتفعين أيضاً، وأشارت معامل ارتباط بيرسون للمقياس الحالي مع المقياسين السابقين إلى وجود صدق تلازمي مرتفع للمقياس العربي للسعادة، حيث تراوحت الارتباطات بين (٠.٥٥-٠.٧٤).

كما تم حساب الصدق التلازمي للمقياس الحالي مع (قائمة أكسفورد للسعادة) وأشارت معاملات الارتباط إلى تمتع المقياس العربي للسعادة بصدق تلازمي وبنائي مرتفع.

كما تم حساب الارتباط للمقياس الحالي مع مقياسي منظمة الصحة العالمية ومسح الصحة النفسية، وكان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١، مما يشير إلى صدق تلازمي واختلافي مرتفع للمقياس العربي للسعادة.

٣-الصدق البنائي: تم حساب معامل ارتباط المقياس الحالي بمقاييس الحياة الطيبة، وأشارت معاملات الارتباط إلى صدق بنائي جيد للمقياس العربي للسعادة.

ثانياً: الثبات: تراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين ٠.٩٠ و ٠.٩٤، أما معاملات إعادة تطبيق الاختبار فقد تراوحت ما بين ٠.٨٢ و ٠.٩٠، والتي تدل على تمتع المقياس باستقرار جيد عبر الزمن.

◀ تصحيح المقياس: يتم أولاً استبعاد الفقرات الخمس الحشو الإضافية من استجابات المبحوث بحذفها، وهي (٣، ٦، ٨، ١٤، ١٧) والتي وضعت للتحكم في تحيز الاستجابة بالموافقة، ليصبح عدد فقرات المقياس (١٥) فقرة فقط، ثم يتم إعطاء الخيار لا (١)، قليلاً (٢)، متوسط (٣)، كثيراً (٤)، كثيراً جداً (٥)، ثم تجمع الدرجات وتتراوح الدرجة الكلية بين (١٥-٧٥) درجة، وتشير الدرجة العليا إلى سعادة مرتفعة.

كما تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية كما يلي:

أولاً: الصدق:

١- صدق الاتساق الداخلي: تم حسابه عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة

والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة الفقرة، كما في الجدول التالي:

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس السعادة (ن=٦٣)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠.٦٢٦	١٢	**٠.٦٥٤
٢	**٠.٦٦٨	١٣	**٠.٥٧٠
٤	**٠.٣٦١	١٥	**٠.٧٣١
٥	**٠.٣٦٩	١٦	**٠.٦٦٧
٧	**٠.٦٤٣	١٨	**٠.٧٥٩
٩	**٠.٦٥٧	١٩	**٠.٧١٨
١٠	**٠.٦٨٥	٢٠	**٠.٤٥٧
١١	**٠.٤٥٢		

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

ملاحظة: بعد استبعاد فقرات الحشو تم الاحتفاظ بنفس ترقيم الفقرات كما هو في الصورة النهائية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

٢-الصدق التمييزي: وتم حسابه من خلال ترتيب الدرجات الكلية على المقياس ترتيباً تصاعدياً، ثم تم أخذ أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات، لغرض المقارنة بين الأشخاص الذين لديهم شعور مرتفع بالسعادة والأشخاص الذين لديهم شعور منخفض بالسعادة، وجدول (٥) يوضح الفروقات بين المجموعتين:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية لمقياس السعادة (ن=٦٣)

كلي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
السعادة المنخفضة	١٧	٥١.٤١١٨	٧.٩٦١٣٠	٥.٣١٧	.....
السعادة المرتفعة	١٧	٦٥.٣٥٢٩	٧.٣١٣٨٧		

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة بين الإرباع الأدنى الذي يعبر عن السعادة المنخفضة والإرباعي الأعلى الذي يعبر عن السعادة المرتفعة، وذلك لصالح المجموعة الأخيرة، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الفروقات في امتلاك السمة المقاسة، والذي يدل على صدق المقياس.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات مقياس السعادة بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات بحسب ألفا كرونباخ ٠.٩٠٥، كما نجد أن معامل الثبات بحسب طريقة التجزئة النصفية بلغ ٠.٨٧٩، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

### إجراءات الدراسة:

- ١-كتابة أدبيات الدراسة والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيري الاتزان الانفعالي، والسعادة.
- ٢-تحديد منهجية الدراسة والعينة والأدوات المستخدمة.
- ٣-التحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة بتطبيقها على العينة استطلاعية.
- ٤-اختيار العينة الأساسية للدراسة بالطريقة المناسبة، وتطبيق أدوات الدراسة عليها.
- ٥-تصحيح الاستجابات وفقاً لمفاتيح التصحيح الخاصة بكل مقياس، ورصد الدرجات في قوائم.
- ٦-تفريغ البيانات على برنامج SPSS ومعالجتها إحصائياً باستخدام الأساليب المناسبة.
- ٧-صياغة نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.
- ٨-كتابة التوصيات والمقترحات في ضوء ما أسفرت عنه النتائج.

### نتائج الدراسة:

١-السؤال الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي وذلك على النحو التالي:

المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط

جدول (٦) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وترتيبها تنازلياً لإجابات عينة الدراسة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) على العبارات التي تقيس مستوى الاتزان الانفعالي لديهم

م	العبارات	دائماً	أحياناً	لا يحدث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
٤	متفائل بالمستقبل	ت	٢١٢	٥٨	٧	٢.٧٤	١	مرتفع
		%	٧٦.٥	٢٠.٩	٢.٥			
١٣	لدي القدرة على انجاز ما اطمح إليه	ت	١٩٧	٧٦	٤	٢.٧٠	٢	مرتفع
		%	٧١.١	٢٧.٤	١.٤			
٢٥	اشعر بأنني محبوب من زملائي	ت	١٩٧	٧٤	٦	٢.٦٩	٣	مرتفع
		%	٧١.١	٢٦.٧	٢.٢			
١٢	أتغلب على المصاعب التي تواجهني	ت	١٨٦	٩٠	١	٢.٦٧	٤	مرتفع
		%	٦٧.١	٣٢.٥	٠.٤			
٢٤	اشعر بالرضا تمام عن حياتي	ت	١٨٣	٨٦	٨	٢.٦٣	٥	مرتفع
		%	٦٦.١	٣١.٠	٢.٩			
٣	لدي القدرة على التعرف على أصدقاء جدد	ت	١٧٩	٨٦	١٢	٢.٦٠	٦	مرتفع
		%	٦٤.٦	٣١.٠	٤.٣			
١	أتعامل بسهولة مع جميع الشخصيات	ت	١٦٦	١٠٧	٤	٢.٥٨	٧	مرتفع
		%	٥٩.٩	٣٨.٦	١.٤			
١٧	اشعر بأنني ناجح في حياتي	ت	١٦٢	١٠٥	١٠	٢.٥٥	٨	مرتفع
		%	٥٨.٥	٣٧.٩	٣.٦			
١١	أتصالح مع خصومي	ت	١١٩	١٤٠	١٨	٢.٣٦	٩	مرتفع
		%	٤٣.٠	٥٠.٥	٦.٥			
١٤	أظن حائراً بين مميزات فكرة وعيوبها	ت	٨١	١٦٣	٣٣	٢.١٧	١٠	متوسط
		%	٢٩.٢	٥٨.٨	١١.٩			
٥	أتحمل الإساءة من الآخرين	ت	٧١	١٦٧	٣٩	٢.١٢	١١	متوسط
		%	٢٥.٦	٦٠.٣	١٤.١			
٢٢	اشعر بان بالي مشغول	ت	٨٩	١٢٥	٦٣	٢.٠٩	١٢	متوسط
		%	٣٢.١	٤٥.١	٢٢.٧			
٢١	اشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب	ت	٤٥	١٦٥	٦٧	١.٩٢	١٣	متوسط
		%	١٦.٢	٥٩.٦	٢٤.٢			
١٠	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي	ت	٥٠	١٤٩	٧٨	١.٩٠	١٤	متوسط
		%	١٨.١	٥٣.٨	٢٨.٢			
١٩	اشعر بالخوف والرغبة من المواقف الجديدة	ت	٤٥	١٤٢	٩٠	١.٨٤	١٥	متوسط
		%	١٦.٢	٥١.٣	٣٢.٥			
٧	عندما أنفعل اشعر بانني كلامي غير مرتب	ت	٥٢	١٢٨	٩٧	١.٨٤	١٥	متوسط
		%	١٨.٨	٤٦.٢	٣٥.٠			
١٥	سريع البكاء	ت	٥٠	١٠٤	١٢٣	١.٧٤	١٧	متوسط
		%	١٨.١	٣٧.٥	٤٤.٤			
٢	أجد صعوبة في البقاء وحيداً	ت	٣٢	١٣٩	١٠٦	١.٧٣	١٨	متوسط
		%	١١.٦	٥٠.٢	٣٨.٣			
١٦	اشعر بالخزن دون سبب واضح لذلك	ت	٤٠	١١٢	١٢٥	١.٦٩	١٩	متوسط
		%	١٤.٤	٤٠.٤	٤٥.١			
١٨	أعاني من الأرق	ت	٢٣	١٣١	١٢٣	١.٦٤	٢٠	منخفض
		%	٨.٣	٤٧.٣	٤٤.٤			
٦	انفعل لأتفه الأسباب	ت	١٥	١١٨	١٤٤	١.٥٣	٢١	منخفض
		%	٥.٤	٤٢.٦	٥٢.٠			
٨	ارتجف عند القيام بأعمال مهمة	ت	١٨	٩٨	١٦١	١.٤٨	٢٢	منخفض
		%	٦.٥	٣٥.٤	٥٨.١			
٩	تتناوبني نوبات من الصداع	ت	١٦	٩٨	١٦٣	١.٤٧	٢٣	منخفض
		%	٥.٨	٣٥.٤	٥٨.٨			
٢٠	اشعر أن زملائي يسخرون مني	ت	١٢	٦٢	٢٠٣	١.٣١	٢٤	منخفض
		%	٤.٣	٢٢.٤	٧٣.٣			
٢٣	اشعر بأنني فاشل	ت	١١	٥٢	٢١٤	١.٢٧	٢٥	منخفض
		%	٤.٠	١٨.٨	٧٧.٣			
	المتوسط* العام				٢.٤٠	٠.٢٩		مرتفع

\* المتوسط الحسابي من ٣ درجات

ولتحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة قامت الباحثة بتصنيف درجات مقياس الاتزان الانفعالي التي حدها الأدنى ٢٥ درجة وحدها الأعلى ٧٥ درجة إلى ثلاثة مستويات متساوية المدى، والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (٧) توزيع عينة الدراسة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) وفق مستوى الاتزان الانفعالي

النسبة	العدد	مدى الدرجات	مستوى الاتزان الانفعالي
١.١	٣	٤١ - ٢٥	اتزان انفعالي منخفض
٣٥.٧	٩٩	٥٨ - ٤٢	اتزان انفعالي متوسط
٦٣.٢	١٧٥	٧٥ - ٥٩	اتزان انفعالي مرتفع
١٠٠.٠	٢٧٧		المجموع

يلاحظ من الجدول (٦) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (٢.٤٠) بانحراف معياري (٠.٢٩). وقد تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (١.٢٧-٢.٧٤)، حيث جاءت الفقرة (٤) والتي نصها: (متفائل بالمستقبل) بالرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٧٤)، بينما الفقرة (٢٣) والتي نصها: (أشعر بأنني فاشل) احتلت الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (١.٢٧).

وهذا يتفق مع نتيجة دراسة كل من البيومي (٢٠١٩) والعمري (٢٠١٩) والتي كان فيها مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة مرتفعاً، بينما يتعارض مع نتيجة كل من سليمان والنصاروين (٢٠٢٠) و عطية وحجازي (٢٠١٩) والطراونة والنوايسة (٢٠١٨) وزبيدات وعباس (٢٠١٥). ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة من وجهة نظر الباحثة إلى المرحلة العمرية، حيث أن غالبية أعمار أفراد العينة ١٨ سنة فأكثر، وهي المرحلة التي تتميز عادة بالنضج العقلي والانفعالي، ويكون فيها الفرد أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته والسيطرة عليها، وتصبح تلك الانفعالات أكثر مناسبة للموقف وللمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد. كما أن العمر يتزامن مع مستوى الخبرات التي اكتسبها الفرد في حياته، والتي تصوغ منه شخصية متزنة ومستقرة، وتجعله متفهماً للآخرين ومتعاطفاً معهم، وعلى درجة من الوعي بما وراء انفعالاتهم، وبالتالي يستطيع أن يتحكم في انفعالاته ويسيطر على ردود أفعاله تجاههم. ومن ناحية أخرى يمكن أن نرجع الارتفاع في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممارسي العمل التطوعي من كونهم يمارسون أنشطة تحتاج لجهد بدني أو ذهني، ومن المعلوم أن الانفعال الزائد يولد بداخل الفرد طاقة تدفعه لممارسة بعض الأعمال العنيفة وربما المؤذية له أو للآخرين، فعند القيام بعمل جيد يتطلب جهد سوف يتم تفريغ قدر من الطاقة فيعتدل الإنسان وتتضبط انفعالاته، وبالتالي يصبح أكثر اتزاناً، وهذا يتفق مع أحد طرق تحقيق الاتزان الانفعالي التي أشار لها أبو يونس والجالوده (٢٠١٦) وهي المشاركة في الأعمال المفيدة والأنشطة التطوعية من أجل تفريغ الطاقة الزائدة.

٢- السؤال الثاني: ما مستوى السعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس السعادة وذلك على النحو التالي:

جدول (٨) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وترتيبها تنازلياً لإجابات عينة الدراسة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) على العبارات التي تقيس مستوى السعادة لديهم

م	البنود	كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١٥	لديّ مشاعر طيبة تجاه الآخرين	١٧٦	٦٩	٢٦	٤	٢	٤.٤٩	٠.٧٨	مرتفع
		% ٦٣.٥	% ٢٤.٩	% ٩.٤	% ١.٤	% ٠.٧			
٣	أحب الحياة	١٣٧	٩٤	٣٤	٩	٣	٤.٢٧	٠.٨٨	مرتفع
		% ٤٩.٥	% ٣٣.٩	% ١٢.٣	% ٣.٢	% ١.١			
١٠	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	١٤٨	٧٥	٤١	٧	٦	٤.٢٧	٠.٩٥	مرتفع
		% ٥٣.٤	% ٢٧.١	% ١٤.٨	% ٢.٥	% ٢.٢			
٤	حياتي لها معنى	١٣٥	٨٦	٣٠	١٩	٧	٤.١٧	١.٠٤	مرتفع
		% ٤٨.٧	% ٣١.٠	% ١٠.٨	% ٦.٩	% ٢.٥			
١٤	أنا راضي عن حياتي	١١٨	٨٥	٤٨	١٣	١٣	٤.٠٢	١.١٠	مرتفع
		% ٤٢.٦	% ٣٠.٧	% ١٧.٣	% ٤.٧	% ٤.٧			
٩	أستمتع بما أقوم به من أفعال	٩٩	٩٦	٦٠	١٥	٧	٣.٩٦	١.٠١	مرتفع
		% ٣٥.٧	% ٣٤.٧	% ٢١.٧	% ٥.٤	% ٢.٥			
١٢	أشعر بأنني ناجح في حياتي	١٠١	٨٨	٦٧	١٢	٩	٣.٩٤	١.٠٤	مرتفع
		% ٣٦.٥	% ٣١.٨	% ٢٤.٢	% ٤.٣	% ٣.٢			
٦	لدي شعور بالسعادة فيما يخص حياتي الشخصية	١٠٠	٨٨	٦٠	٢٢	٧	٣.٩١	١.٠٦	مرتفع
		% ٣٦.١	% ٣١.٨	% ٢١.٧	% ٧.٩	% ٢.٥			
١	أشعر بأنني على ما يرام	٧٥	١١٢	٦٩	١٨	٣	٣.٨٦	٠.٩٣	مرتفع
		% ٢٧.١	% ٤٠.٤	% ٢٤.٩	% ٦.٥	% ١.١			
١١	أشعر بأنني مليء بالحيوية والنشاط	٨٠	٨٨	٧١	٣٣	٥	٣.٧٤	١.٠٦	مرتفع
		% ٢٨.٩	% ٣١.٨	% ٢٥.٦	% ١١.٠	% ١.٨			
٢	أنا سعيد بأسلوب حياتي	٧٤	٩٨	٧٤	١٧	١٤	٣.٧٣	١.٠٨	مرتفع
		% ٢٦.٧	% ٣٥.٤	% ٢٦.٧	% ٦.١	% ٥.١			
١٣	أشعر بأن حالتي النفسية ممتازة	٧١	٩٠	٧٧	٢٠	١٩	٣.٦٣	١.١٤	مرتفع
		% ٢٥.٦	% ٣٢.٥	% ٢٧.٨	% ٧.٢	% ٦.٩			
٧	حياتي اليومية مليئة بأمور سارة ومسلية	٥٠	٨٠	٩١	٣٦	٢٠	٣.٢٨	١.١٤	متوسط
		% ١٨.١	% ٢٨.٩	% ٣٢.٩	% ١٣.٠	% ٧.٢			
٨	أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر	٣٢	٧٨	٩٣	٥٢	٢٢	٣.١٧	١.١١	متوسط
		% ١١.٦	% ٢٨.٢	% ٣٣.٦	% ١٨.٨	% ٧.٩			
٥	أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيراً	٤٦	٤٨	٨٣	٥٠	٥٠	٢.٩٦	١.٣٢	متوسط
		% ١٦.٦	% ١٧.٣	% ٣٠.٠	% ١٨.٠	% ١٨.٠			
	المتوسط العام						٣.٨٣	٠.٧٨	مرتفع

\* المتوسط الحسابي من ٥ درجات

ولتحديد مستوى السعادة لدى عينة الدراسة قامت الباحثة بتصنيف درجات مقياس السعادة التي حددها الأدنى ١٥ درجة وحددها الأعلى ٧٥ درجة إلى ثلاثة مستويات متساوية المدى، والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (٩) توزيع عينة الدراسة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) وفق مستوى السعادة

النسبة	العدد	مدى الدرجات	مستوى السعادة
٥.٨	١٦	٣٤ - ١٥	منخفض
٣٢.٩	٩١	٥٥ - ٣٥	متوسط
٦١.٤	١٧٠	٧٥ - ٥٦	مرتفع
١٠٠.٠	٢٧٧		المجموع

يلاحظ من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للسعادة لدى أفراد العينة كان فوق المتوسط ويميل كثيراً للارتفاع، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (٣.٨٣) بانحراف معياري (٠.٧٨) وقد تراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (٤.٤٩-٢.٩٦)، حيث جاءت الفقرة (١٥) والتي نصها: (لديّ مشاعر طيبة تجاه الآخرين) بالرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٤.٤٩)، بينما الفقرة (٥) والتي نصها: (أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيراً) احتلت الرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢.٩٦).

وهذا يتفق مع نتيجة الصوافي (٢٠١٩) وأبو حماد (٢٠١٩)، بينما يتعارض مع نتيجة دراسة الرايفي (٢٠١٢) والتي توصلت إلى وجود مستوى منخفض في السعادة لدى أفراد العينة. ويمكن تفسير ارتفاع مستوى السعادة لدى ممارسي العمل التطوعي إلى العبارة الشهيرة القائلة: "العطاء مجلبة للسعادة" ولاسيما إذا كان هذا العطاء بطيب نفس، فالمتطوع يقوم بأعمال لا يريد وراءها إلا الأجر من الله سبحانه وتعالى، فهو يعطي ويبذل الخير للآخرين، يدفعه إيمانه وإنسانيته ومشاعره الطيبة تجاههم، وقد اتضح ذلك جلياً في العينة حيث احتلت فقرة "لديّ مشاعر طيبة تجاه الآخرين" المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي، وبلا شك فإن العطاء يعود على صاحبه بشعور الرضا عن النفس؛ حيث يشعر بأنه قد حقق كيانه وأصبح فاعلاً في هذا الوجود، كما أنه يحس بأهميته في الحياة، فيصبح أكثر إدراكاً بأن حياته ذات معنى وأن أيامه لم تضيع هدراً. كما أن ممارسة الأعمال البنيوية المفيدة وشغل وقت الفراغ بما ينفع يعود على

صاحبه بالشعور بالبهجة والسعادة، حيث أشار مبارك (٢٠١٨) بأن هناك فوائد صحية نفسية لممارسة الأنشطة البدنية، وأنها تعد وسيلة للحد من الشعور بالاكتئاب والقلق.

### ٣-السؤال الثالث: هل هناك علاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة لدى أفراد العينة؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقات بين درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) في مقياس الاتزان الانفعالي، وبين درجاتهم في مقياس السعادة. والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس الاتزان

الانفعالي وبين درجاتهم في مقياس السعادة (ن=٦٤٠)

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	وصف العلاقة
الاتزان الانفعالي × السعادة	٠.٦٦٧٧	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	طردية (موجبة)

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك علاقة طردية (موجبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي، وبين الدرجة الكلية لمقياس السعادة، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة مقياس الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة)، ربما يؤدي ذلك لارتفاع مستوى السعادة لديهم، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من Gupta، Bajaj، & Sengupta (2019)

ودراسة السميري والنجار (٢٠١٦) ودراسة الرايفي (٢٠١٢).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفرد الذي يستطيع أن يسيطر على انفعالاته وينحكم فيها عند مواجهته لمواقف الحياة بما تحمله من صراعات أو مشكلات فإنه سوف يتعامل معها بإيجابية وكفاءة ويستطيع أن يتجاوزها بسلام، وبالتالي يحتفظ بقدر كبير من الشعور بالارتياح الذي يبعث على السعادة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد (٢٠٢٠) أن تنمية القدرة على كَفّ بعض الاستجابات الانفعالية السلبية سبيلاً للشعور بالراحة النفسية، كما يتفق مع ما أشار إليه Peter & Michael (2001) من كون الاتزان الانفعالي يعدّ المنبئ المهم بمستوى السعادة لدى الشباب.

وتضيف الباحثة إلى أن ضبط الانفعالات يسهم في كسب ودّ الآخرين، ويحافظ على استمرارية العلاقات وقوتها وصفائها، وعندما يشعر الفرد بأنه مقبول ومحبوب ممن حوله سوف يعود عليه بلا شك بشعور السعادة، حيث أنه بداخل كل إنسان رغبة في تقبل الآخرين له، وإقبالهم عليه، وحبهم لصحبته ومجالسته أو العمل معه، وكثير من العلاقات تنتفك وتنتهي بسبب انفعال زائد أو ردة فعل غير مناسبة.

#### ٤-السؤال الرابع: هل هناك فروق بين متوسطي درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي)، في مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لاختلاف المتغيرات: (الجنس - الحالة الاجتماعية). والجدول التالي تبين النتائج التي تم التوصل إليها:

#### ٤-١- الفروق في درجات الاتزان الانفعالي باختلاف الجنس:

جدول (١١) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة في مقياس الاتزان الانفعالي باختلاف الجنس)

نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
ذكر	١٠٤	٢.٤٤	٠.٣١	١.٧٧	٠.٠٧٩	غير دالة
أنثى	١٧٣	٢.٣٨	٠.٢٧			

يتضح من الجدول (١١) أن قيمة (ت) غير دالة، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (ممارسي العمل التطوعي) في مقياس الاتزان الانفعالي، تعود لاختلاف الجنس: (ذكر - أنثى).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد (٢٠٢٠) وعطية وحجازي (٢٠١٩)، بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسة كل من البيومي (٢٠١٩) وزبيدات وعباس (٢٠١٥) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي لصالح الذكور. وتعلل الباحثة هذه النتيجة إلى أن غالبية أعمار أفراد العينة من المتطوعين ذكوراً وإناثاً كما ذكرنا ١٨ سنة فأكثر، وأن معظمهم

يدرسون في المرحلة الجامعية، فإذا نسبة كبيرة منهم يمرون بنفس المرحلة العمرية، والسمات العامة للنمو الانفعالي في أي مرحلة تكاد تكون في مجملها واحدة ومشاركة بين الذكور والإناث باستثناء بعض السمات التي يظهر فيها الاختلاف واضحاً بين الجنسين؛ لذلك لا نجد فروقاً واضحة بينهم في الاتزان الانفعالي. إضافة إلى أن أسلوباً ومنهجية التربية والتعليم الموجهة للجنسين أصبحت موحدة، فمثلاً لا يوجد فرق بين مناهج الذكور والإناث في مدارسنا، وهي بلا شك لها دور كبير في تطور النمو العقلي والانفعالي للفرد، وصياغة الشخصية الناضجة المتزنة. كما أننا في الوقت الحالي نعيش تسوية بين الجنسين في الكثير من الأمور، فلم يعد هناك فرق بينهما كالسابق، فعلى سبيل المثال نجد أنه تساوت الفرص للجنسين في تلقي الدورات وحضور اللقاءات التي تهدف لتدريب الفرد على ضبط النفس وإدارة الانفعالات، وأساليب مواجهة المواقف الضاغطة وغيرها من الموضوعات التنموية، فأصبح كلاً من الذكور والإناث يمتلكون تلك المهارات نفسها.

#### ٤-٢- الفروق في درجات الاتزان الانفعالي باختلاف الحالة الاجتماعية:

جدول (١٢) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة في

مقياس الاتزان الانفعالي باختلاف الحالة الاجتماعية)

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
متزوج	٥٦	٢.٥١	٠.٢٧	٣.٣٩	٠.٠٠١	دالة عند مستوى
أعزب	٢٢١	٢.٣٧	٠.٢٨			٠.٠١

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة (ت) دالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (ممارسي العمل التطوعي)، في مقياس الاتزان الانفعالي، تعود لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة: (متزوج - أعزب)، وكانت تلك الفروق لصالح عينة المتزوجين.

وهذا يتعارض مع نتيجة العمري (٢٠١٩) والتي كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. وتعلل الباحثة هذه النتيجة إلى أن الزواج في حالاته الطبيعية الناجحة يحقق الاستقرار النفسي بشكل عام والأمان العاطفي وإشباع الجانب الوجداني، إضافة إلى أن المتزوج عادة قبل أن يقدم على الزواج يحرص على تثقيف نفسه وتدريبها على كيفية التعامل مع شريكه! وكيف يضبط انفعالاته في المواقف! وكيف يستطيع أن يتجاوز

المشكلات بسلام!، حيث أنه متحمس لكسب شريكه وبناء علاقة جيدة معه، ثم إنه بعد الزواج يسعى دائماً إلى أن يظهر أمام شريكه بصورة الشخص المتزن الناضج، ولاسيما إذا كان في موقف المرءي لأبناء فيتضاعف لديه هذا الشعور كي يكون قدوة جيدة لأبنائه، كما أن خبرة المواقف مع شريك الحياة تجعله يكتسب مهارة أكبر في اتزانه وضبط انفعالاته، بخلاف الأعب الذي لم تضطره الحياة لذلك كله.

#### ٥- السؤال الخامس: هل هناك فروق بين متوسطي درجات السعادة لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين للتعرف على الفروق في درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي) في مقياس السعادة تبعاً لاختلاف المتغيرات: (الجنس - الحالة الاجتماعية). والجداول التالية تبين النتائج التي تم التوصل إليها:

#### ٤-١ - الفروق في درجات السعادة باختلاف الجنس:

جدول (١٣) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) في مقياس السعادة باختلاف الجنس

نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	التعليق
ذكر	١٠٤	٣.٩١	٠.٧٤	١.٣١	٠.١٩٠	غير دالة
أنثى	١٧٣	٣.٧٨	٠.٨٠			

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة (ت) غير دالة، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (ممارسي العمل التطوعي)، في مقياس السعادة، تعود لاختلاف الجنس: (ذكر - أنثى).

وهذا يتفق مع دراسة كل من الصوافي (٢٠١٩)، وحسن وآخرون (Hassan et al., 2019)، بينما يتعارض مع دراسة القرعيش (٢٠٢٠) والتي كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في السعادة لصالح الإناث، ودراسة أبو حماد (٢٠١٩) والتي كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في السعادة لصالح الذكور.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، فمقومات السعادة لا ترتبط بجنس الفرد ذكراً كان أو أنثى، وإنما كل إنسان يستطيع أن يمتلك تلك المقومات وبوسعه أن يكون شخصاً سعيداً في الحياة إذا أراد أن يكون، وقد أشارت أدبيات الدراسة إلى العديد من أبعاد السعادة والمؤشرات الدالة عليها كتقبل الذات، وكسب علاقات إيجابية تقوم على الثقة والحب، ووجود هدف في

الحياة يسعى الفرد لتحقيقه، وتطوير الذات وغيرها، في حين أنها لم تشير إلى الجنس كواحد منها. كما أن الله سبحانه وتعالى ذكر في كتابه الكريم أنه قد كتب السعادة والحزن على جميع عباده ذكراً كان أو أنثى بلا تفرقة، فقال سبحانه: "وأنه هو أضحك وأبكى"، وفيما لو حدث فرق بينهما في مستوى السعادة فهو ربما يعود إلى عوامل أخرى غير الجنس.

#### ٤-٢- الفروق في درجات السعادة باختلاف الحالة الاجتماعية:

جدول (١٤) اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجات أفراد العينة (ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة) في مقياس السعادة باختلاف الحالة الاجتماعية

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية
دالة عند مستوى	٠.٠٠٠	٣.٨٩	٠.٥٨	٤.١٣	٥٦	متزوج
٠.٠١			٠.٨١	٣.٧٦	٢٢١	أعزب

يتضح من الجدول (١٤) أن قيمة (ت) دالة عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث (ممارسي العمل التطوعي) في مقياس السعادة، تعود لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة: (متزوج - أعزب)، وكانت تلك الفروق لصالح عينة المتزوجين.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الآثار النفسية للزواج لاسيما إذا كان مبنياً على أسس سليمة ومحققاً الأهداف السامية له، فإذا شعر الزوج بالقبول والحب من شريكه، والرغبة فيه والاهتمام به وبكل تفاصيله، وأصبح داعماً وسنداً له يجده بجانبه في فرحه وحزنه وصحته ومرضه، فإنه بلاشك سيعود عليه ذلك كله بتقبله لذاته وشعوره بكيانه، واستقلالته ودوره المهم في الحياة، كما أنه تشبع لديه العديد من الحاجات النفسية والرغبات، كالحاجة للتقبل والحب والأمان، والرغبة في الأمومة والأبوة، والذي سيؤدي بدوره إلى شعوره بالسعادة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه راييف من أهمية العلاقات البين شخصية في الشعور بالسعادة، تلك العلاقات التي تقوم على أساس الدفء والود والثقة المتبادلة والتعاطف، وإقامة صداقات عميقة وعلاقات دافئة معبرة عن النضج (Ho, 2017؛ Ryff & Singer, 2008).

### توصيات الدراسة:

- ١- تنظيم اللقاءات والندوات والمحاضرات بهدف تنمية الاتزان الانفعالي لدى ممارسي التطوع.
- ٢- إشراف الجمعيات التطوعية على تقديم دورات تدريبية وعقد ورش عمل تهدف إلى تنمية ضبط الانفعالات والتدريب على استراتيجيات وطرق تحقيق الاتزان الانفعالي لدى ممارسي العمل التطوعي.
- ٣- تصميم برنامج إرشادي جماعي يتم تقديمه لممارسي التطوع يهدف إلى مساعدتهم على ضبط أنفسهم والسيطرة على انفعالاتهم عند مواجهة المواقف المختلفة، وكيفية اختيار الاستجابات الانفعالية المناسبة، والتعامل بمرونة مع أحداث الحياة المختلفة.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول موضوع الاتزان الانفعالي في علاقته بمتغيرات أخرى.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أبو حماد، ناصر الدين. (٢٠١٩). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سظام بن عبدالعزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: جامعة القدس المفتوحة، ١٠، (٢٧)، ٢٦٧-٢٨١.

أبو يونس، مرفت؛ الجوالده، فؤاد. (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين. رسالة ماجستير. جامعة عمان العربية، ١٢٨-١.

إسماعيل، محمد؛ هلاي، عمرو. (٢٠٢٠). ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة.

الأحمد، محمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، ٤، (٩)، ١٢٥-١٤٤.

البخاري، محمد إسماعيل. (٢٠٠٢). صحيح البخاري. دمشق- بيروت: دار ابن كثير.

البيومي، سعد. (٢٠١٩). الجمود الفكري والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، ٣، (٣٢)، ١٥٢-١٦٧.

الخالدي، أديب. (٢٠٠٩). المرجع في الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

الرايفي، ايناس. (٢٠١٢). الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ٢، (٢٢)، ٤١٧-٤٦٠.

السميري، نجاح؛ النجار، يحيى. (٢٠١٦). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالكفاءة الإجتماعية والسعادة النفسية لدى العاملات في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية: جامعة عين شمس - كلية التربية، ٤٠، (٤)، ٢٢٥-٢٩٨.

الصوافي، محمد. (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضبيبي بسلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، ٣، (١٠)، ١٦٢-١٨٢.

الضيدان، الحميدي. (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية في مدينة الرياض. الجمعية السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، (١٢)، ١٤٩-٢٠٢.

الطراونة، تقوى؛ النوايسة، فاطمة. (٢٠١٨). التوافق الدراسي وعلاقته بجودة الحياة والإتزان الإنفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة بإختلاف متغير الزواج. رسالة ماجستير. جامعة مؤتة، مؤتة، ١-٩٨.

العمرى، وفاء. (٢٠١٩). ضغوط العمل وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخوأة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١٨٧-١٤٩.

الغانم، سعود؛ الفلاح، عبدالرحمن. (٢٠١٨). الاتجاهات الدينية وعلاقتها بالسعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة وحب الحياة لدى طلبة جامعة الكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين - مركز النشر العلمي ١٩، (٤)، ١٠٩-١٣٩.

القصبي، إسماعيل؛ السكري، عماد الدين؛ حماد، أيمن؛ الشمري، سعود. (٢٠١٥). المدخل إلى علم النفس العام. الدمام: مكتبة المتنبى.

القرعيش، إيمان. (٢٠٢٠). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، (١٤)، ١٣٩-١٧٦.

المطيري، محمد؛ الصرايرة، أسماء. (٢٠١٩). مصادر السعادة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعة الكويت. رسالة ماجستير. جامعة مؤتة، ١-١٢٩.

النقيب، إيناس. (٢٠١٩). الإسهام النسبي لكل من الاتزان الانفعالي والإنهاك المهني في التنبؤ بمستوى الصابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق - كلية التربية، (١٠٥)، ١٨٩-٢٩١.

بخيت، مالك؛ إبراهيم، إبراهيم. (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين: دراسة وصفية على مدارس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم. جامعة أم درمان الاسلامية، أم درمان، ١-١٩١.

ربيعة، بن الشيخ؛ حورية، تازرولت. (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. سالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح، ١-١٠٣.

زبيدات، محمد؛ عباس، محمد. (٢٠١٥). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين. جامعة عمان العربية، عمان، ١-٨٨.

سليمان، لمي؛ النصاروين، معين. (٢٠٢٠). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، ٤، (٦)، ١٠٧-١٣٩.

عائشة، كمال؛ الحسين، قرساس. (٢٠١٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط. جامعة محمد بوضياف- المسيلة- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥-١٠٦.

عبدالخالق، أحمد. (٢٠١٨). دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبدالله، محمد. (٢٠١٦). التفكير الإبداعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والتفاؤل في شخصية الأديب المبدع. الموقف الأدبي: اتحاد الكتاب العرب، ٤٥، (٥٤٨)، ١٥-٣٦.

عبيد، فتحية؛ سليمان، سناء. (٢٠١٦). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢، (١٧)، ٤٤٧-٤٧٤.

عطية، رانيا؛ حجازي، إحسان. (٢٠١٩). العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية- جامعة الزقازيق. دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق - كلية التربية، (١٠٣)، ٨٧-١٦٣.

علي، وحيدة؛ سلمان، خديجة. (٢٠١٣). القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم الانسانية: جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، (١٩)، ٢١٣-٢٢٨.

عيسى، حسين؛ الطهراوي، جميل. (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد شرطة المرور بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية (غزة)، ١-١٦٢.

فائق، أحمد. (٢٠٠٣). مدخل عام لعلم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

قاسم، آمنة. (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، (٥٣)، ٧٩-١٤٥.

مبارك، عبير. (٢٠١٨). النشاط البدني يعزز مشاعر السعادة. جريدة الشرق الأوسط، رقم العدد (١٤٣٨٨)، تاريخ المشاهدة ١٤٤١-١١-٢٩.

محمد، مروة. (٢٠٢٠). الذكاء الثقافي والاتزان الإنفعالي لدى طلاب الجامعة دارسي اللغات الأجنبية وأقرانهم من التخصصات الأخرى. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية: المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٦)، ١١٣-١٧٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية والمرومنة:

- Abdallah, M;. (2016). **Creative thinking and its relationship to emotional balance and optimism in the personality of the creative writer**(in Arabic). Literary Position: Arab Writers Union, 45, (548), 15-36.
- Abdel Khalek, A;. (2018). **Instruction manual for the Arab measure of happiness**(in Arabic). Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Abu Hammad, N;. (2019). **The Quality of Psychological Life and Its Relationship with Psychological Happiness and Self-Worth among a Sample of Students at Prince Sattam bin Abdul-Aziz University** (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*, 10, (27), 267-2.
- Abu Younes, M; Al-Jawaladeh, Fouad;. (2016). **Emotional Stability And Its Relationship To Critical Thinking Among Secondary School Students In Sakhnin** (in Arabic). Master Thesis. Amman Arab University, 1-128.
- Aisha, K; Hussein, K;. (2018). **Emotional intelligence and its relationship to feeling happy among middle school teachers. Mohamed Boudiaf University – Masila –** (in Arabic) *Faculty of Humanities and Social Sciences*, 5-106.
- Al-Ahmad, M;. (2020). **Happiness and its Relationship to the Psychological Immunity of a Sample of Orphan Students in the Upper Basic Stage in Jerash** (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences: Gaza National Research Center*, 4, (9), 125-144.

- Al-Bayoumi, S;. (2019). **Dogmatism and Emotional Stability for a Sample of Taif University Students** (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences: National Research Center Gaza*, 3, (32), 152-167.
- Al-Dhaidan, A;. (2017). **Psychological Stress and its Relation with Emotional Balance and Ability to Make Decisions amongst the Headmasters of Secondary Schools in Riyadh**(in Arabic). *Saudi Society for Sociology and Social Work*, (12), 149-202.
- Al-Feki, I; Al-Sukkari, I; Hammad, A; Al-Shammari, S;. (2015). **Introduction to general psychology**(in Arabic). Dammam: Al-Mutanabbi Library.
- Alghanim, S; Al-Falah, A;. (2018). **Religious Attitudes and their Relationships with Happiness, Hope, Optimism, Life satisfaction, and Love of Life among Kuwait University Students** (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences: University of Bahrain – Scientific Publishing Center*, 19, (4), 109-139.
- Ali, s; Salman, K;. (2013). **Existential anxiety and its relationship to emotional stability among middle school sents**(in Arabic). *Journal of Human Sciences: University of Babylon – College of Education for Human Sciences*, (19), 213-228.
- Al-Mutairi, M; Al-sarayrah, A;. (2019). **Sources of Happiness and its Relation to Motivation for Achievement among Students of Kuwait University** (in Arabic). Master Thesis. Mutah University, 1-129.

- Al-Qaraish, I;. (2020). **Perceiving the Pleasant Events and Activities and Their Relationship to The Feeling of Happiness Among University Students** (in Arabic). *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, (14), 139-176.
- Al-Raifi, E;. (2012). **The feeling of happiness in the light of some personality traits among a sample of female students in the College of Education for Girls in Jeddah Governorate**(in Arabic). *Arab Studies in Education and Psychology: Association of Arab Educators*, 2, (22), 417-460.
- Al-Sawafi, M;. (2019). **Psychological Happiness and its Relationship to the Self-Concept of the Grade Nine Students in the Welayat Al-Mudhabi in the Sultanate of Oman**(in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences: Gaza National Research Center*, 3, (10), 162-182.
- Al-Sumairi, N; Alnajaar, Y;. (2016). **Emotional Equilibrium and its relationship to social Efficiency and psychological happiness of Female Workers in The Palestinian Police in Gaza Governorates**(in Arabic). *Journal of the Faculty of Education in Psychological Sciences: Ain Shams University - Faculty of Education*, 40, (4), 225-298.
- Al-tarawnah, T; Al-Nawaisa, F;. (2018). **The Academic compatibility and its relation to the quality of life and the emotional balance among the students of Mu'tah University depending on variable of marriage** (in Arabic). *Master Thesis. Mutah University, Mutah*, 1-98.

- Attia, R; Hegazy, E;. (2019). **Relation Ship between Psychological Pollution and Emotional Stability and them Level for Faculty of Education Students in Zagazig University**(in Arabic). *Educational and psychological studies: Zagazig University – College of Education*, (103), 87–163.
- Bajaj, B; Gupta, R; Sengupta, S;. (2019). **Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness**. *Journal of Happiness Studies*,(20), 2211–2226.
- Bakhit, M; Ibrahim I;. (2016). **Emotional stability and its relationship to problem-solving skills among gifted students: a descriptive study on gifted and distinguished secondary schools in Khartoum state**(in Arabic). Omdurman Islamic University, Omdurman, 1–191.
- Bhagat, V; Simbak, N; Haque, M;. (2015). **Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India**. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*,(5), 407–410.
- Brose, A; Scheibe, S; Schmiedek, F;. (2013). **Life Contexts Make a Difference: Emotional Stability in Younger and Older Adults**. *Psychology and Aging*, 148–159.
- Bukhari, M;. (2002). **Sahih Bukhari**. Damascus – Beirut: Dar Ibn Katheer.

- El-Nakeep, I;. (2019). **The Relative Contribution of Both Emotional Stability and Professional Burnout in Predicting the level of Psychological Hardiness of Primary Stage Teacher**(in Arabic). *Educational and psychological studies: Zagazig University - College of Education*, (105), 189-291.
- Faiq, A;. (2003). **General introduction to psychology**(in Arabic). Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Hassan, J; Danish, A; Imran, D; Ikram, R; Jawad, Z; Muhammad, K;. (2019). **Factors Affecting Happiness among Students of Rawalpindi Medical University: A Cross-Sectional Study**. *Journal of Rawalpindi Medical College*,(23), 76-81.
- Ho, H;. (2017). **Elderly volunteering and psychological well-being**. *International Social Work*, 1028-1038.
- Ismail, M; Helaly, A;. (2020). **The Exercise of Recreation Activities and its Relation to Psychological Happiness among Damietta University StudentS** (in Arabic). *Scientific Journal of Physical Education and Sport*. 14, 1-29.
- Issa, H; Tahrawi, b;. (2013). **Social intelligence and its relationship to emotional stability and life satisfaction among traffic police personnel in Gaza Governorate** (in Arabic). Master Thesis. Islamic University (Gaza), 1-162.

- Khalidi, A;. (2009). **Reference in mental health. Amman**(in Arabic):  
*Dar Wael for publication and distribution.*
- Li, Yan; Ahlstrom, David;. (2015). **Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in organizations.** *Asia Pacific Journal of Management*,(33), 1–28.
- Mogilner, C; Aaker, J; Kamvar, S; Notes, A;. (2012). **How Happiness Affects Choice.** *Journal of Consumer Research*, 429–443.
- Mohamed, Marwa. (2020). **Cultural Intelligence and Emotional Balance Among University Students, Foreign Language Students and Their Peers from Other Disciplines**(in Arabic). *The Arab Journal of Educational and Psychological Sciences: The Arab Foundation for Education, Science and Arts*, (16), 113–172.
- Morris, Megan; Burns, Gary; Periard, David; Shoda, Elizabeth;. (2015). **Extraversion–Emotional Stability Circumplex Traits and Subjective Well–Being.** *Journal of Happiness Studies*,(16), 1509–1523.
- Mubarak, A;. (2018). **Physical activity enhances feelings of happiness** (in Arabic). *Al–Sharq Al–Awsat Newspaper*, Issue No. (14388), date of viewing 1441–11–29.

- Obeid, F; Suleiman, S;. (2016). **Developing the Level of Ambition of University Female Students to Improve the Sense of Psychological Happiness**(in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education: Ain Shams University - Girls College of Arts, Sciences and Education*, 2, (17), 447-474.
- Omari, W;. (2019). **Work stress and its relation to emotional equilibrium in a sample of secondary school teachers in AI - Makhwah governorate**(in Arabic). *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, (19) 187-149.
- Peter, Hills; Michael, Argyle;. (2001). **Emotional stability as a major dimension of happiness**. *Personality and Individual Differences* , 1357-1364.
- Qasim, A;. (2018). **Psychological Well-Being Relation to Cognitive Flexibility and Self-Confidence among a Sample of Post Graduate Students at Sohag University** (in Arabic). *Educational Journal: Sohag University-Faculty of Education*, (53), 79-145.
- Rabia, I; Houria, T;. (2015). **The relationship of emotional stability with psychological flow: a field study on a sample of secondary education teachers in Ouargla city**(in Arabic). Master's degree. Kasdi Merbah University, 1-103.

- Ryff, C; Singer, B;. (2008). **Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being.** *Journal of happiness studies*, 13-39.
- Suleiman, L; Nasrawyn, M;. (2020). **Emotional Stability Level and its Relationship with Constituting of Friendships and Family Adjustment among Students in the Preparatory Stage in Al-Buien (in Arabic).** *Journal of Educational and Psychological Sciences: Gaza National Research Center*, 4, (6), 107-139.
- Zubeidat, M; Abbas, M;. (2015). **Emotional Stability And Its Relationship To Life Satisfaction Among The Students Of The Faculty Of Teachers In Sakhnin (in Arabic).** Amman Arab University, Amman, 1-88.