

القدرة التنبؤية لمهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار في السعادة
والامتنان لدى معلمات المرحلة الثانوية في دولة الكويت

The predictive ability of the problem solving and decision-making
skills for happiness and gratitude among secondary stage female
teachers in the State of Kuwait

اعداد

د. آلاء طارق عبدالله غانم الذياب
باحثة دكتوراة

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور
المجلد الثاني عشر - العدد الرابع - الجزء الثاني - لسنة 2020

القدرة التنبؤية لمهاتري حل المشكلات واتخاذ القرار في السعادة والامتنان لدى معلمات المرحلة الثانوية في دولة الكويت

د. آلاء طارق عبدالله غانم الذياب

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة والقدرة التنبؤية لمهاتري حل المشكلات واتخاذ القرار مع السعادة والامتنان . أجريت هذه الدراسة على عينة من معلمات المرحلة الثانوية في دولة الكويت، وقد بلغ عددهم (140) معلمة ، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة الدراسة. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس مهارة حل المشكلات ، ومقياس مهارة اتخاذ القرار ومقياس السعادة ، مقياس الامتنان . أسفرت أهم النتائج عن وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين متغيرات الدراسة جميعها ، وقدرة مهارة حل المشكلات بالتنبؤ بالسعادة والامتنان ، وقدرة مهارة اتخاذ القرار بالتنبؤ بالامتنان ، في حين لم تؤثر مهارة اتخاذ القرار في متغير السعادة .

The predictive ability of the problem solving and decision-making skills for happiness and gratitude among secondary stage female teachers in the State of Kuwait

BY

Alaa Tariq Abdullah Ghanem Al-Thiab

This study aimed to examine the relationship and predictive ability of problem-solving and decision-making skills with happiness and gratitude. This study was conducted on a sample of secondary school teachers in the State of Kuwait. Their number reached (140) teachers. The descriptive correlational approach was used as it is appropriate to the nature of the study. The study tools included problem-solving skill scale, decision-making skill scale, happiness scale, and gratitude scale. The most important results revealed the presence of a positive and statistically significant correlation between all the study variables, and the ability of the two skills of problem-solving and decision-making to predict happiness and gratitude and the ability of the problem-solving skill to predict happiness and gratitude and the ability of the decision-making skill to predict gratitude, while the decision-making skill did not affect the happiness variable.

مقدمة

ركز الباحثون في مجال علم النفس المعرفي والإيجابي على دراسة وتحليل نقاط القوة والسمات الإيجابية من مثل: السعادة Happiness، والامتنان Gratitude، وحب الحياة، وذلك لتعزيز الهناء الشخصي Well-being للإنسان في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، وذلك للوصول للهدف الأسمى وهو تحسين صحة الفرد النفسية والجسمية، مما يجعله فرداً منتجاً فعالاً في مجتمعه، إلى جانب الاهتمام بدراسة الفاعلية الذاتية Self-efficacy وتأثيرها في أداء الفرد، حيث إن اعتقاده بقدرته على إتمام المهام وبلوغ الأهداف وقوة ذلك الاعتقاد يؤدي إلى النجاح في تحقيق الأهداف .

أولاً - مشكلة الدراسة

تؤثر المهارات الحياتية للمعلمين في سلوكهم التعليمي، فالمعلمون الذين يمتلكون مهارات حياتية عالية قد يكون أداؤهم أفضل، حيث تكون لديهم رغبة كبيرة في التعليم، ويبدلون جهداً لإثارة الدافعية لدى المتعلمين، ويكونون أكثر سعادة، ويمتلكون درجة عالية من الثقة بأنفسهم (Bandura, 1997, p.195). وتم تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية :

- 1- هل توجد علاقة بين مهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار لدى معلمات المرحلة الثانوية؟
- 2- هل توجد علاقة بين السعادة والامتنان ؟
- 3- هل توجد علاقة بين مهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار والسعادة والامتنان؟
- 4- هل تعد مهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار من منبئات السعادة والامتنان ؟

ثانياً - هدف الدراسة وأهميتها

- 1- فحص العلاقة والقدرة التنبؤية لمهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار مع السعادة والامتنان .

2- ندرة الدراسات التي تجمع بين جميع متغيرات الدراسة في الساحة العربية عامة، ودولة الكويت خاصة في حدود علم الباحثة.

ثالثاً - مصطلحات الدراسة

1- **مهارة حل المشكلات** : هو نشاط عقلي يتضمن مجموعة من الخطوات او العمليات يؤديها المتعلم والتي تبدأ بمعرفة الهدف المراد الوصول إليه ،ومحاولة التغلب على الصعوبات التي تواجهه مستخدماً فيها الفرد ما لديه من معلومات ومعرفة سابقة من أجل الوصول للهدف (ابراهيم،2010،ص233).

2- **مهارة اتخاذ القرار** : تعرف بالعملية التي تتعلق بالحصول على المعلومات والسيطرة عليها واستخدامها لتحقيق بعض الاهداف (العنبي، 2008، ص7) .

3- **السعادة** : تُعرف السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (جودة،2007، ص707).

4- **الامتنان** : هو إحساس رائع فيه شكر Thankfulness وتقدير الحياة ذاتها، وقد يكون تجاه الآخرين،وتجاه الطبيعة، وتجاه الخالق، وتجاه المعرفة. ولكن لا يوجه الفرد الامتنان لنفسه. (Snyder & Lopez, 2005, p. 460)

الاطار النظري

أولاً - مهارة حل المشكلات **Problem Solving Skill**

تعد عملية حل المشكلات من أكثر أشكال السلوك الإنساني تعقيداً وأهمية؛ لأن المشكلة عبارة عن موقف صعب، أو عائق يقف أمام الفرد في تحقيق هدف معين، وتثير حالة من عدم التوازن المعرفي لدى الفرد، ومن ثم يسعى الفرد بما لديه من معرفة لمواجهة هذا الموقف أو العائق والتغلب عليه؛ للوصول إلى حالة التوازن (عبد السلام، 2002).

كما تعتبر مهارة حل المشكلات متطلباً أساسياً وأمراً بالغ الأهمية في حياة الفرد، خصوصاً في هذا العصر، فالحياة أصبحت سريعة وغير متنبأ بها، ويجب على الفرد أن يكون مؤهلاً لمواجهةها، فيطور من تفكيره لحل المشكلات التي تواجهه،

لأن قدرة الفرد على حل مشكلاته تجعله يثق بنفسه ويحترم ذاته، وقد أثبتت الدراسة وجود علاقة موجبة بين مهارة حل المشكلات والهناء الشخصي والرضا عن الحياة (انظر Chang & Aldin, Tabei , Ashtiani , & Ezhehei , 2003; Banks, 2007) ، ويذكر " جونا سين " (Jonassen, 2000) خاصيتين أساسيتين في المشكلة هما:

الأولى : أن المشكلة تعني وجود مجهول في موقف ما، أو هي الفروق بين الحالة التي يهدف الوصول إليها، والحالة الراهنة.

الثانية : البحث عن المجهول، أو حل المشكلة يجب أن يتم في إطار القيم الثقافية، والاجتماعية، وإذا لم يدرك الفرد وجود شيء مجهول وأنه بحاجة إلى تحديد هذا الشيء المجهول فلا توجد مشكلة مدركة . في حين يصنف " زيتون " (2003، ص 279) المشكلات إلى ثلاثة أنواع :

1. **المشكلة المفتوحة :** وهي المشكلة التي لها أكثر من حل، وأكثر من طريقة للحل.
2. **المشكلة المتوسطة :** وهي المشكلة التي لها حل واحد، وعدة طرق للحل.
3. **المشكلة المغلقة :** وهي المشكلة التي لها حل واحد مقبول عادةً، وطريقة واحدة للحل.

ويرى " سليمان عبد الواحد " أن حل المشكلات يتطلب سلسلة من الخطوات المنظمة التي تساعد على التوصل إلى حل ، وهذه الخطوات يمكن تعلمها، والتدريب عليها، وعلى استخدامها في حل المشكلات وهي كالاتي :

1. **التوجه للمشكلة:** وفيها يعترف الفرد ويقر بالمشكلة بمجرد وجودها، وأن يكون لديه ثقة في قدرته على التعامل مع المشكلات.
2. **تعريف المشكلة وصياغتها:** تحليل المشكلة وتحديد الهدف، والبحث عن معلومات وتعريفها.
3. **توليد البدائل:** يتم تطبيق فنيات العصف الذهني من أجل توليد العديد من البدائل والأساليب المحددة لحل المشكلة.

4. اتخاذ القرار: أن يختار الاستراتيجية الأكثر فعالية.

5. تطبيق الحل: تحديد كفاءة الاستراتيجية المختارة في الحياة الواقعية، وإذا تم تحقيق الهدف بعد تطبيق الاستراتيجية فيمكن أن تكون عملية حل المشكلة نهائية (إبراهيم، 2010، ص ص 237-238).

مراحل حل المشكلات

يحدد جيمس (James, 1996, p. 470) أربعة مراحل لحل المشكلات هي :

- 1- إدراك المشكلة بكل جوانبه .
- 3- الموضوعية في تقييم المشكلة
- 2- التعامل مع المشكلة بشكل مباشر .
- 4- ضبط ردود الأفعال والإثارة الانفعالية .

ثانياً - مهارة اتخاذ القرار

يعتبر مفهوم اتخاذ القرار محور اهتمام عدد كبير من المجالات بما في ذلك التربية وعلم النفس، فعملية اتخاذ القرار إحدى العمليات السلوكية التي يمارسها الفرد بصفة شبه دائمة في حياته (شليبي، 2002، ص 899). حيث أصبحت ضرورة ملحة، ومن أهم المتغيرات في البيئة الاجتماعية (الزيادات، وسليمان، 2009، ص 5).

تعريف اتخاذ القرار

وتعرفه (أبو حجر، 2005، ص 77) بأنه قرار المفاضلة بين حلول بديلة لمواجهة مشكلة محددة وهو عملية دينامية مستمرة تهدف للوصول إلى نتائج إيجابية .

مراحل عملية اتخاذ القرار

لعملية اتخاذ القرار تأثير مباشر في حياة الفرد والمجتمع، ولا بد أن يدرك متخذ القرار أنها عملية ليست بالسهلة، ولكن تحتاج إلى تفكير وتدريب واختيار من بين

البدائل المتاحة، وإدراك تبعات هذا القرار ونتائجه، لذلك عليه أن يتبع الخطوات أو المراحل التي يتم فيها اتخاذ القرار ، وهي :

1- إدراك الموقف أو المشكلة: هي عملية معرفية ينظم الفرد عن طريقها ما يستقبله من مثيرات أو معلومات عن طريق الحواس المختلفة، وتبدأ عملية الإدراك بشعور الفرد بحاجة ما يريد إشباعها، ومن ثم يسلك الفرد سلوكاً هادفاً فعلاً لإشباع حاجته (شلبى، 2011، ص102).

2- أهمية المشكلة: اذا كانت هناك أكثر من مشكلة فيجب تحديد أهم هذه المشاكل وإعطائها الأولوية (الصاعدي، 2007، ص223). وتعتبر هذه المرحلة هي المرحلة الأساسية التي تتطلب مهارة فكرية في الإحساس بالمشكلة وتحديد أهميتها، فيجب على متخذ القرار أن يكون لديه وعي كامل للتفريق بين المشاكل، وتحديد جوانب المشكلة المراد اتخاذ القرار بشأنها .

3- مرحلة التصميم: وتشمل إنتاج الحلول البديلة الممكنة وتطويرها وتحليلها وجدوى هذه الحلول، وبناء النموذج الخاص بالمشكلة واختباره والتأكد من صحته (الجمال، 2018، ص55). وإجراءات الحصول على البدائل تتم عن طريق الاستفادة من تجارب الشخص وتجارب الآخرين (هلال، 2009، ص128).

4-مرحلة الاختيار : تتم عملية المفاضلة بين البدائل المتاحة واختيار البديل الأنسب وفقاً لمعايير واعتبارات موضوعية، ومدى ملاءمة كل بديل للعوامل البيئية الخارجية (زاحوق، 2013، ص ص 20-21).

5-تنفيذ القرار ومتابعة النتائج وتحليلها عن طريق نظام التغذية الراجعة (ياسين، 2006، ص ص 17 - 18). ويعتبر القرار المتخذ سليماً برأي "بيتر دريكر Peter Druker" إذا اتصف بالمرونة وقابلية التغيير (فتيحة، 2017، ص271) .

ثالثاً - السعادة

تأتي السعادة في قلب موضوعات علم النفس الإيجابي، أو على رأسها، باعتبار أن السعادة هدف الإنسان الأقصى بعد تنمية قدراته وقواه الإيجابية، وقد ظل موضوع السعادة من الموضوعات الفلسفية إلى وقت قريب، وذلك لأن السعادة من الموضوعات التي لم تدخل المعامل لدراساتها إلى أن تجرأ بعض علماء النفس إلى دراسة السعادة باعتباره موضوعاً دراسياً علمياً (سالم، 2008، ص22) .

تعريف السعادة

تعرف السعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. (Veenhoven, R., 2003, 16)

جوانب السعادة

- 1- **جانب عقلي فكري** : ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له ، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.
- 2- **جانب انفعالي** : وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة.
- 3- **جانب الارتياح النفسي** : فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة .

مكونات السعادة

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها؛ ولهذا نظروا إليها من زاويتين:

- 1- **زاوية نفسية وجدانية**: وتشمل مشاعر الأمن و الطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور والتي يشعر بها أي إنسان في مواقف السعادة.

2-زاوية عقلية معرفية: وتشمل على ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي (عبد العال ومظلوم ، 2013) . وقد فصل "داينر، وبيزوواس- داينر" مكونات السعادة كالاتي :

أ- ارتفاع الرضا عن الحياة : ويتمثل في شعور الفرد بأن حياته جيدة، وأنه راضٍ عن عمله، وأن نتائج عمله جيدة ، فضلاً عن إنجاز الأهداف وتقدير الذات المرتفع .

ب- المشاعر الإيجابية : تتمثل في شعور الفرد بالبهجة، وحب الآخرين، وينتج ذلك عن دعم الأصدقاء، وتولى الفرد أعمالاً مهمة وممتعة، و بناء الشخصية المنفتحة .

ج- ندرة المشاعر السلبية : وتتمثل في قلة الشعور بالانفعالات المقلقة والمرهقة ، وندرة الشعور بالغضب والحزن، وينتج ذلك عن غياب نقد الفرد، وانسجام أهدافه مع إمكاناته ، والنظرة الإيجابية للحياة (عبد الخالق، 2018، ص11) .

أبعاد السعادة

على حين يرى (زهران، 2005، 11) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين :

1-الشعور بالسعادة مع النفس : دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

2-الشعور بالسعادة مع الآخرين : ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية).

رابعاً – الامتنان

يعرف "إيمونز وشلتون" الامتنان بأنه : «نتيجة إيجابية تأتي من فرد آخر، وتؤثر إيجابياً على مستقبل هذه النتيجة، وقد يكون الامتنان تجاه الأشخاص أو الطبيعة أو الأحداث ولا يوجه الفرد الامتنان نحو نفسه». (Emmons & Shelton, 2002).

أبعاد الامتنان ومكوناته

يُعد الامتنان مهم جداً للأفراد، وهو سمة ذات قيمة مرتفعة وبالتالي فهو قوة للحياة الجيدة تجعل الفرد يشعر بالرضا العام عن حياته طالما يعطي لغيره حقهم في التقدير والشكر والاعتراف بالجميل، وخاصة الشكر الكثير إلى الله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى.

ويعد الامتنان مكوناً رئيساً لعاطفة الإنسان ويتداخل معه في بناء العاطفة كل من الإيثار، والتسامح.

فالإيثار Altruism هو : «سلوك يتخذه الفرد لتحقيق منفعة لشخص آخر مفضلاً الآخر على نفسه، ويكون مدفوعاً من الذات أو من العاطفة الخالصة التي تبعد عن أي كسب شخصي». (Batson, 1991, p. 267).

والتسامح Forgiveness هو : «التخلص من المشاعر السلبية لمصدر الألم/الخطيئة/الانتهاك أو الخطأ Transgression، ويتسع مفهوم التسامح ليشمل الفرد ذاته، والأفراد المحيطين، والمواقف التي يتعرض لها الإنسان». (Thompson et al., 2005).

ويعد التسامح زيادة في دافعية الفرد الذاتية لتجنب المشاعر السيئة، والتصرف بإيجابية تجاه الشخص المخطئ. (McCullough, 2000).

وينظر إليه كذلك باعتباره معرفة وجدانية Cognitive - affective تجاه الشخص صاحب الأذى، ويقوم الفرد بالإعفاء عنه والتخلص من الشك فيه وإزالة المشاعر السلبية الموجودة بداخله تجاه صاحب الأذى، حيث يحدث الأذى بشكل فردي ويتحملة الشخص الذي بيده أن يتسامح. (Tangney et al., 2005).

مكونات الامتنان

يصنف (Fitzgerald) الامتنان إلى ثلاثة مكونات وهي :

- 1-الشعور بالتقدير تجاه شخص أو شيء ما .
- 2-الشعور بحسن النية تجاه هذا شخص أو هذا الشيء .
- 3-التصرف بطريقة إيجابية تتبع من هذا التقدير (Hoy, 2011, p22) .

وهناك دراسات تناولت مهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار منها :

دراسة " ماي " (Mau,2000) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق الثقافية في أساليب اتخاذ القرار، ومعرفة العلاقة بين هذه الأساليب وبين فاعلية الذات، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعات الأمريكيين وتكونت من (540) طالباً وطالبة، وعينة من تايوان تكونت من (1026) طالباً وطالبة، وقد توصلت لعدة نتائج أهمها أن طلاب تايوان سجلوا انخفاضاً ملحوظاً في مقياس الفاعلية الذاتية لاتخاذ القرارات مقارنة بالطلاب الأمريكيين. كذلك إن أساليب صنع القرار لها تأثيرات متباينة في الفاعلية الذاتية في صنع القرار الوظيفي، حيث يتوقف على الخلفية الثقافية للأفراد.

وقد فحصت دراسة "العدل" (2001) إمكانية التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية من خلال فاعلية الذات، ودراسة تأثير فاعلية الذات في القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، وذلك على عينة بلغت (176) طالباً بكلية التربية جامعة الزقازيق. أسفرت النتائج عن التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس القدرة على حل المشكلات الاجتماعية من خلال درجات فاعلية الذات.

كما هدفت دراسة "الطعاني" (2004) التعرف إلى تأثير برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على أسلوب حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية في خفض حدة مشكلات كبار السن وتحسين الرضا عن الحياة لديهم . تألفت عينة الدراسة من (24) شخصاً من الذكور كبار السن وقيمون في دار الضيافة لرعاية المسنين في مدينة عمان. وأظهرت النتائج وجود تأثير لبرنامج الإرشاد الجمعي فيما يتعلق بخفض حدة المشكلات لدى أفرادها وزيادة درجة رضاهم عن الحياة. في حين قام "العتيبي" (2008) بدراسة بحثت مهارة اتخاذ القرار وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من المرشدين الطلاب بمحافظة الطائف، وتكونت العينة من (242) مرشداً. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين مهارة اتخاذ القرار وفاعلية الذات، كذلك توجد إمكانية للتنبؤ بمهارة اتخاذ القرار لدى المرشدين الطلاب من خلال فاعلية الذات.

أما دراسة "السواط" (2010) التي هدفت التعرف إلى فاعلية الذات وعلاقتها بمهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي في منطقة الطائف ، فقد شملت (382) طالباً وطالبة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي في جميع أبعاد مقياس مهارة اتخاذ القرار المهني والدرجة الكلية، وكان المتوسط الأعلى جوهرياً لعينة الطلبة، ويمكن التنبؤ بمستوى مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي من فاعلية الذات.

وقد هدفت دراسة "كبيالي" (2011) إلى معرفة أثر برنامج للتوجيه المهني في تحسين الفاعلية الذاتية المهنية ومهارة حل المشكلات لدى عينة من طالبات الصف العاشر في عمان، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الفاعلية الذاتية المهنية ومستوى مهارة حل المشكلات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس الفاعلية الذاتية المهنية ومقياس حل المشكلات، وكان المتوسط الأعلى جوهرياً للمجموعة التجريبية.

كذلك بحثت دراسة "الزغبى" (2012) العلاقة بين مهارات حل المشكلات العامة وفاعلية الذات العامة بمستوياتها المختلفة (مرتفع- متوسط - منخفض) وذلك على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي في مصر ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد حل المشكلات العامة بين متوسطات درجات الطلاب ذوي مستويات فاعلية الذات العامة (مرتفع - متوسط - منخفض) وكان المتوسط الأعلى جوهرياً للطلاب ذوي فاعلية الذات المرتفعة.

وقد درست "حنتول" (2013) نسبة إسهام كل من فاعلية الذات الإرشادية لدى المرشدين التربويين بمنطقة جازان بالمملكة العربية السعودية في قدرتهم على اتخاذ القرار ، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) مرشد تربوي ممن يعملون في المدارس المتوسطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات مرتفعي القدرة على اتخاذ القرار في مقياس فاعلية الذات الإرشادية ومتوسط درجات منخفضي القدرة على اتخاذ القرار في المقياس نفسه، وكان المتوسط الأعلى لمرتفعي القدرة على اتخاذ القرار، فضلاً عن إمكانية التنبؤ بمهارة اتخاذ القرار من خلال فاعلية الذات الإرشادية.

وبحثت دراسة "زاحوق" (2013) مستوى اتخاذ القرار لدى المرشدين التربويين في فلسطين، وعلاقتها بفاعلية الذات. وتكونت عينة الدراسة من (120) من المرشدين التربويين. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات واتخاذ القرار، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في درجة فاعلية الذات واتخاذ القرار تبعاً لمتغير الجنس .

كذلك هدفت دراسة "الحوارئة" (2014) التعرف إلى فاعلية برنامج توجيه مهني في تحسين الفاعلية الذاتية المهنية واكتساب مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف العاشر في محافظة الكرك. وتكونت عينة الدراسة من (47) طالباً من مدرسة النثية الثانوية للبنين، وأسفرت النتائج عن فاعلية برنامج التوجيه

المهني في تحسين الفاعلية الذاتية المهنية واكتساب مهارة اتخاذ القرار المهني لدى الطلاب.

كما فحصت دراسة "أبو ججوج" (2014) فاعلية استراتيجية ما وراء المعرفة في تنمية الفاعلية الذاتية ومهارة اتخاذ القرار في تدريس العلوم لدى الطلبة المعلمين في سلطنة عمان . وقد تكونت عينة الدراسة من (48) طالبة، وأخرى مجموعة ضابطة وتكونت من (48) طالبة، حيث اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، وكان المتوسط الأعلى في الفاعلية الذاتية للمجموعة التجريبية .

وبحثت دراسة "مجاهد" (2015) تأثير فاعلية الذات في مهاتري مواجهة الضغوط وحل المشكلات. وبلغت عينة الدراسة (470) طالباً من طلبة وطالبات كليات جامعة الإسكندرية، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فاعلية الذات، ومواجهة الضغوط، وحل المشكلات. أيضاً ظهر تأثير دال إحصائياً لفاعلية الذات في مهاتري مواجهة الضغوط وحل المشكلات.

أيضاً هدفت دراسة "عبدالخالق والنيال" (2018) إلى الكشف عن السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان، وقد اشتملت عينة الدراسة على طلاب الجامعة (294) في مصر و(216) في لبنان من الجنسين ومن تخصصات مختلفة. وكشفت الدراسة عن حصول الذكور المصريين واللبنانيين على متوسط درجات أعلى جوهرياً من نظيراتهم الإناث في السعادة والفاعلية الذاتية، وكانت جميع الفروق دالة إحصائياً ما عدا السعادة لدى اللبنانيين من الجنسين، وحصل اللبنانيون على متوسطات أعلى جوهرياً من المصريين من الجنسين في السعادة والفاعلية الذاتية، وكان حجم الأثر كبيراً في السعادة، ومتوسطاً في الفاعلية الذاتية، واستخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين المقياسين في الدولتين .

كما أجرى كل من "الربيع وعبابنة" (2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الامتنان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبا، و (560) طالبة . وأظهرت نتائج الدراسة أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان والسعادة، تعزى لمتغير الجنس. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الامتنان ومستوى السعادة ومستوى نوعية الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

وكان الهدف من دراسة "شن وآخريين" (Chen et al., 2009). هو ترجمة اختبار الامتنان Gratitude Questionnaire إلى اللغة الصينية وتقنيته . وبلغ قوام عينة الدراسة (608) من الطلبة والطالبات بالجامعة بتايوان، وقد أظهرت نتائج الدراسة باستخدام التحليل العاملي أن خمسة بنود حصلت على معاملات ارتباط مرتفعة، وواحد حصل على معامل ارتباط منخفض، ووجود ارتباط موجب بين اختبار الامتنان وكل من: التفاؤل، والسعادة، والقبول Agreeableness، والانبساط مما يدعم صدق اختبار الامتنان. ويعد اختبار الامتنان (GQ) مفيداً في إظهار الفروق الفردية لدى الطلاب .

وقد هدفت دراسة "توسينت وفريدمان" (Toussaint & Friedman, 2008) إلى فحص العلاقة بين الامتنان والتسامح والهناء، ومدى تأثيرهم على الأفراد الذين تماثلوا للشفاء، وبلغ قوام عينة الدراسة (72) مريضاً تعافوا تماماً وتم خروجهم من المستشفى، واعتمدت هذه الدراسة على بطارية تجمع فيها كل المعلومات عن الحالة المرضية. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين الامتنان والهناء والتسامح، وأن هذه المتغيرات مسؤولة عن سرعة شفاء المرضى وخروجهم سريعاً من المستشفى. وتوصي الدراسة باتباع تمارين وأنشطة عملية لتقوية مشاعر التسامح والامتنان واستخدامها في العلاج النفسي بشكل عام .

وهدفت دراسة "كي وآخرين" (Kee et al., 2008) إلى فحص الارتباط بين الشعور بالامتنان والتقاليد، وبلغ قوام عينة الدراسة (289) من الطلبة والطالبات بالمدارس الثانوية بتايوان . وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين الشعور بالامتنان، والتقاليد حيث ظهر في تشجيع الأعضاء على احترام السلطة، والوئام، والحفاظ على الانسجام والتناغم داخل الجماعة، ووجد أن مشاعر الامتنان تكون مرتفعة لدى الرياضيين في الألعاب التي تقوم على التنافس .

وهدفت دراسة "فرو، وآخرين" (Froh et al., 2009) إلى الكشف عن العلاقة بين الامتنان، والهناء الشخصي، والدعم الاجتماعي، والسلوك الاجتماعي، والأعراض الجسمية . وبلغ قوام عينة الدراسة (154) من الطلبة والطالبات بالجامعة الأمريكية. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات موجبة بين الامتنان وكل من : الدعم الاجتماعي، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وعلاقة سالبة بين الامتنان و الأعراض الجسمية . وأظهر الامتنان ارتباطا موجبا بكل من : الفخر، والأمل، والتسامح، والحماسة. وتم قياس العلاقة بين الامتنان ودعم الأسرة حسب نوع الجنس، فكان الذكور أكثر استخداما لاستراتيجيات الامتنان من الإناث .

فروض الدراسة

- 1-تختلف العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة .
- 2-يمكن استخلاص عامل واحد من تحليل استجابات العينة على متغيرات الدراسة .
- 3-تعد مهاتري حل المشكلات واتخاذ القرار من منبئات الامتنان والسعادة .

إجراءات الدراسة

أولاً - منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي .

1- عينة الدراسة

تم سحب عينات الدراسة من المعلمات، وبلغ عددهم (140) المرحلة الثانوية .

2- ادوات الدراسة

أ- مقياس مهارة حل المشكلات من تأليف / آلاء طارق عبدالله غانم الذياب وعادل شكري محمد كُريم

ب- مقياس مهارة اتخاذ القرار من تأليف / آلاء طارق عبدالله غانم الذياب وعادل شكري محمد كُريم

ج- مقياس السعادة من تأليف / أحمد محمد عبد الخالق

د - مقياس الامتتان من تأليف / دعاء عبدالفتاح راجح .

نتائج الدراسة

فيما يلي عرض للمتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة كما

هو مبين في جدول (1) .

جدول (1) : المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيم (ت) ودالاتها في

عينة معلمات المرحلة الثانوية في متغيرات الدراسة

| عينة معلمات المرحلة الثانوية (ن=140) | | المتغيرات |
|---|--------|--------------|
| ع | م | |
| 11.142 | 68.985 | حل المشكلات |
| 8.746 | 59.357 | اتخاذ القرار |
| 8.435 | 53.100 | السعادة |
| 9.476 | 65.728 | الامتتان |

نتائج الفرض الأول

أما الفرض الأول ونصه : " تختلف العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة " ولاختبار صحة هذا الفرض حُسبت معاملات ارتباط "بيرسون" من الدرجات الخام بين متغيرات الدراسة لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية . **وبالنظر لنتائج التحليل الارتباطي في جدول (2) نلاحظ أن :**

كان الارتباط موجب ودال إحصائياً بين متغيرات الدراسة جميعها لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية .

جدول (2) :معاملات الارتباط لمتغيرات الدراسة لدى عينة معلمات المرحلة

الثانوية (ن=140)

| الامتنان | السعادة | اتخاذ القرار | حل المشكلات | المتغيرات |
|----------|---------|--------------|-------------|--------------|
| | | | - | حل المشكلات |
| | | - | ** .663 | اتخاذ القرار |
| | - | ** .536 | ** .611 | السعادة |
| - | ** .418 | ** .394 | ** .414 | الامتنان |

نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه: " يمكن استخلاص عامل واحد من تحليل استجابات العينة على متغيرات الدراسة " ولاختبار هذا الفرض فقد أُجري التحليل العاملي لمتغيرات الدراسة كما يلي :

تم استخراج عامل واحد مباشر من تحليل استجابات عينة معلمات المرحلة الثانوية، واستوعب العامل على نسبة تباين مقدارها (61.412%) بجذر كامن مقداره (4.299) .

جدول (3) : التحليل العاملي لمقاييس الدراسة لدى عينة معلمات المرحلة

الثانوية

| م | المتغيرات | تشبع (1) |
|---|--------------|----------|
| 1 | حل المشكلات | 0.854 |
| 2 | اتخاذ القرار | 0.795 |

| | | |
|---------|--------------------|---|
| 0.812 | السعادة | 3 |
| 0.600 | الامتحان | 4 |
| 4.299 | الجذر الكامن | |
| 61.412% | نسبة تباين العامل | |
| 61.412% | نسبة التباين الكلي | |

نتائج الفرض الثالث

أما الفرض الثالث ونصه " تعد مهاتي حل المشكلات واتخاذ القرار من منبئات الامتحان والسعادة " تم استخدام الأسلوب الإحصائي تحليل الانحدار التدريجي المتعدد لاختبار صحة هذا الفرض .

1- تأثير حل المشكلات في الامتحان

• ثبات صلاحية النموذج نظرا لدلالة قيمة " ف " المحسوبة (28.486) عند مستوى دلالة (0.001)، قيمة " ف " المحسوبة (16.756) عند مستوى دلالة (0.001)، كما هو موضح بجدول (4)، وهو ما يعني وجود تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية بين مهارة حل المشكلات والامتحان لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية .

• المتغير الأكثر تأثيرا في الامتحان لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية يتم توضيحه من خلال النموذجين التاليين :

- النموذج " أ " : فسرت مهارة حل المشكلات الامتحان بنسبة (17.1%)، وهو ما يعني أن مهارة حل المشكلات تستطيع تفسير التغيرات التي تحدث في متغير الامتحان لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية.

- النموذج " ب " : أضيفت درجات مهارة اتخاذ القرار إلى مهارة حل المشكلات مما أدى لارتفاع نسبة التفسير (19.7%)، وهو ما يعني أن إضافة درجات مهارة اتخاذ القرار إلى مهارة حل المشكلات أدى إلى زيادة تفسير التغيرات التي تحدث في الامتحان لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية.

جدول (4) : تحليل الانحدار التدريجي المتعدد المنبئ بالامتنان لدى عينة معلمات مرحلة الثانوية (ن=140)

| النموذج " أ " | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----------|---------------------|----------------|---------------------------|----------|---------------|
| المتغيرات | قيمة "ف" | دلالة "ف" | معامل الانحدار Beta | الخطأ المعياري | معامل الانحدار المعياري B | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
| التفسير R2 | نسبة | | | | | | |
| الثابت | | | | 4.606 | 41.459 | 9.002 | 0.001 |
| مهارة حل المشكلات | 28.486 | 0.001 | 0.414 | 0.066 | 0.352 | 5.337 | 0.001 |
| النموذج " ب " | | | | | | | |
| الثابت | | | | 5.241 | 36.048 | 6.878 | 0.001 |
| مهارة حل المشكلات | 16.756 | 0.001 | 0.272 | 0.087 | 0.232 | 2.660 | 0.01 |
| اتخاذ القرار | | | 0.213 | 0.111 | 0.231 | 2.082 | 0.05 |

2- تأثير مهارة حل المشكلات في السعادة

• ثبات صلاحية النموذج نظرا لدلالة قيمة "ف" المحسوبة (82.095) عند مستوى دلالة (0.001)، قيمة " ف " المحسوبة (50.908) عند مستوى دلالة (0.001)، كما هو موضح بجدول (5)، وهو ما يعني وجود تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية بين مهارة حل المشكلات والسعادة لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية.

• المتغير الأكثر تأثيرا في السعادة لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية يتم توضيحه كالتالي :

فسرت مهارة حل المشكلات السعادة بنسبة (37.3%)، وهو ما يعني أن مهارة حل المشكلات تستطيع تفسير التغيرات التي تحدث في متغير السعادة لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية . في حين لم يؤثر اتخاذ القرار في متغير السعادة .

جدول (5) : تحليل الانحدار التدريجي المتعدد المنبئ بالسعادة لدى عينة معلمات المرحلة الثانوية (ن=140)

| النموذج " أ " | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|----------------|---------------------------|----------|---------------|
| المتغيرات | قيمة "ف" | دلالة "ف" | معامل الانحدار Beta | الخطأ المعياري | معامل الانحدار المعياري B | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
| نسبة التفسير R2 | | | | | | | |
| %37.3 | الثابت | | | 3.566 | 21.205 | 5.947 | 0.001 |
| | مهارة حل المشكلات | 82.095 | 0.001 | 0.611 | 0.462 | 9.061 | 0.001 |

نتائج الدراسة ومناقشتها

يمكن القول إن ارتباط السعادة والامتنان والرضا عن الحياة ارتباطات إيجابية يقلل المشاعر السلبية لدى المعلمات مثل القلق والاكتئاب والحقد والغيرة والحسد. وهذا أمر منطقي، إذ يركز الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان على إنجازاتهم ويقدرونها، مما يرفع من فاعليتهم الذاتية، وأن إحساسهم بالفاعلية الذاتية يكون أعلى، فيحاولون أن يطوروا من مهاراتهم الحياتية لكي يحققوا النجاح أو الأهداف المرجوة . ويصاحب زيادة الفاعلية الذاتية الانفعالات الإيجابية مثل الرضا عن العمل الذي أتقنه، وبشكل عام تؤدي إلى مستويات أعلى من الأداء (مجاهد، 2015، ص18) .

وقد تنبأت مهارة حل المشكلات بالسعادة، ويمكننا أن نفسر ذلك على ضوء نظرية النمو المعرفي عند ابن الجوزي والتي تنص على مجموعة من المبادئ العامة منها مبدأ الدوافع والحاجات، إذ إن الحاجة عبارة عن رغبات طبيعية يهدف الكائن الحي إلى تحقيقها (الخوالدة، 2014)، لذلك يجب أن تكون لديه فاعلية ذاتية تؤثر في الأنشطة والخبرات التي يختارها الفرد ويمر بها، ومستوى المجهود الذي يقوم به للمواجهة في المواقف المختلفة التي تعوق تحقيق رغباته)

(La muth ، 2005)، ثم إنجاز المهمات عن طريق حل المشكلات التي تؤدي إلى بلوغ الهدف ثم التوازن النفسي والانتظام في الحياة الذي يبعث في الفرد الشعور بالسعادة والارتياح لبلوغ هدفه (الخوالدة، 2014).

هذا بالإضافة إلى أن مهارة حل المشكلات وفق نظرية تجهيز المعلومات هو نظام إنتاج حل جديد للمشكلة بناء على ما توفر من معلومات وبدائل يسعى الفرد إلى اختيار أو أنسبها لحل المشكلة الراهنة، كما تهدف نظرية تجهيز المعلومات إلى كيفية حل المشكلة وكيفية التفاعل مع المشكلة الصعبة أو المعقدة وتعتبر هي النظرية الاحداث و الافضل المفسرة لحل المشكلات. وهما من المهارات المهمة في حياة الإنسان ويساهموا بقوة في توافق الفرد (صوفي، 2015، ص136)

كما تعتبر مهارة حل المشكلات النواة الأساسية لتنمية التفكير، فالشخص القادر على حل المشكلة بمهارة واتقان هو الذي يتمتع بمستوى عال من التفكير، ويعد قادراً على اتخاذ القرار وعلى المفاضلة بين البدائل المطروحة للحل (صالحة، 2014، ص19) .

كذلك تنبأت مهارة حل المشكلات بالإضافة إلى مهارة اتخاذ القرار بالامتتان لدى المعلمات، ويمكن أن نفسر ذلك عن طريق نظرية العزو، فكما ذكرنا سابقاً أن الظروف التي تمر على المعلمة في بيئة العمل والتي تقتضي عليها اتخاذ قرارات تؤدي لحل مشكلات تواجهها والتي يمكن أن تستعين بزميلاتها في العمل أو المسئولة المباشرة أو الهيئة الإدارية "الباحثة"، لذلك يزداد الشعور بالامتتان من خلال تركيز المعلمات على الخبرات الإيجابية التي يمررن بها ويقمن بعزو هذه الخبرات الإيجابية إلى عوامل خارجية كالكرم والمساعدة التي يتم الحصول عليها من الآخرين ومن المجتمع (صهوان ، 2018، ص 121-122) .

وأشارت الدراسات السابقة إلى أهمية مهارات حل المشكلات في عمليات التعليم، وفعالية البرامج التدريبية في اكتسابها وتطويرها (انظر: أبو سكينه، 2008 ؛ السيد

محمد، 2013؛ عبد السلام ، 2012 ؛ عيسى، وعثمان والمغازي، 2012 ؛ مصطفى، (2013).

وترى (مجاهد، 2015، 140) أن عدم وجود فروق في مهارة حل المشكلات لدى الجنسين، يمكن أن يرجع إلى أن الذكور والإناث يمتلكون قدرات عقلية تؤهلهم لمواجهة المشكلات، وتحليلها وإمكانية إيجاد بدائل، أو حلول للتغلب عليها، ويعزى ذلك أيضا إلى أساليب التربية التي تغرس في نفوسهم تحمل المسؤولية، والاعتماد على الذات. بالإضافة إلى أن كل من الجنسين ينتمون لبيئة واحدة تتبنى النظم الاجتماعية نفسها، وتتبع عادات وتقاليد متشابهة تقريبا، وغالبا ما يتعرضون للمشكلات نفسها مما يجعل نمط تفكيرهم يتأثر ببعضهم بعضا، كما تزيد الدراسة في الجامعة من الرصيد المعرفي للطلبة، فالحياة الجامعية تضع الفرد في مواقف مختلفة يتعلم منها كثيرا من أساليب التعامل التي تعزز الثقة بالنفس، وهو ما يسهم في تنمية مهارة حل المشكلات.

كما أن عملية اتخاذ القرار من المهارات المهمة التي تنطوي على عناصر إبداعية يمكن تخليصها في توليد البدائل و خصوصا بالنسبة للقرارات الصعبة والتنبؤ بالآثار المترتبة على اختيار بديل معين دون غيره في ضوء الاتجاهات السائدة ، والقيم والأولويات الشخصية ، كذلك تشكل عاملا مؤثرا في كل القرارات التي نتخذها بغض النظر عن الأسلوب او الإستراتيجية المتبعة في اتخاذ القرار (صوفي، 2015، ص136) .

فالمعلم يحتاج مهارة اتخاذ القرار ليس فقط في حياته الشخصية ، ولكن يحتاجها طوال اليوم الدراسي ، مثلا ليختار من بين البدائل والطرق والاستراتيجيات المناسبة لتدريس المقرر، او اختيار الأسلوب المناسب من بين أساليب التعامل المختلفة مع فئة معينة من المتعلمين ، فمهارة اتخاذ القرار تمكنه من تقييم البدائل الذي يقترحها لأساليب التعامل أو استراتيجيات التدريس المناسبة ، كما تمكنه من قياس النتائج المترتبة عليها (شعلة ، 2006، ص138) .

ولقد أظهرت بعض الدراسات والبحوث أهمية مشاركة المعلمين في صنع القرارات وذلك لما له أثر على العملية التعليمية ، فإن إتاحة الفرصة للمعلمين للمشاركة في صياغة السياسات تمثل العنصر المهم في رفع معنويات المعلمين وفي حماسهم للنظام المدرسي (مصباح ، 2011 ، ص28) .

المراجع

1. إبراهيم، تامر (2010). نموذج بنائي للمواجهة التأهيلية للضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل. رسالة دكتوراه (غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.
2. صوفي، محمد سعيد زبير (2015). بعض المهارات الحياتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة في اقليم كردستان العراق . (رسالة ماجستير، غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الإسكندرية .
3. أبو جحوح، يحيى (2014). فاعلية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية الاستدلال العلمي والكفاءة الذاتية ومهارة اتخاذ القرار في تدريس العلوم لدى الطلبة / المعلمين. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. جامعة السلطان قابوس. 1(8). 192 - 213.
4. أبو حجر، فايز محمد (2003). أثر برنامج تدريبي مقترح في ضوء المهارات الحياتية علي الفاعلية التدريسية لدي معلمي العلوم والصحة في المرحلة الأساسية الدنيا .(رسالة ماجستير، غير منشورة)، جامعة عين شمس، كلية التربية.
5. أبو حجر، فايزة محمد (2006). برنامج مقترح في النشاط المدرسي لتنمية المهارات الحياتية في العلوم للمرحلة الأساسية العليا في فلسطين . (رسالة دكتوراه، غير منشورة)، جامعة عين الشمس، جامعة الأقصى.
6. أبو سكيبة، نادية (2008). فاعلية التعليم بالمشاهدة التحليلية باستخدام الإنترنت في تنمية مهارات التدريس للطلاب معلم اللغة العربية خلال فترة التربية العملية. المؤتمر الدولي الأول العلمي الخامس عشر (إعداد المعلم وتنمية آفاق التعاون الدولي واستراتيجيات التطوير). جامعة حلوان، في المدة من 21-22 أبريل 2008 .
7. الجمل، هالة (2018) تأثير الحياة الإيجابية في خفض القلق والأكتئاب وتنمية القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار لدى عينة من الموسيقيين وغير الموسيقيين. رسالة دكتوراه (غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
8. جودة، أمال (2007). النكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى . مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ، 21(4) . 704-715.
9. حامد عبد السلام زهران (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4 ، القاهرة، عالم الكتب .

- 10.الحوارنة، إباد (2014). فاعلية برنامج توجيه مهني في تحسين الفعالية الذاتية المهنية واكتساب مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف العاشر . عمان. 1 - 183.
- 11.الحوالدة، ناصر(2015).نظرية النمو المعرفي عند ابن الجوزي في كتابه"صيد الخاطر" . مجلة المنارة للبحوث والدراسات.21(2).35-52 .
- 12.الربيع، فيصل وعبابنة، كوكب (2018). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. دراسات - العلوم التربوية.الجامعة الأردنية .عمادة البحث العلمي.653-672.
- 13.زاحوق، هديل (2012). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين التربويين في فلسطين . (رسالة ماجستير ،غير منشورة) . عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس .
- 14.الزيادات، ماهر و سليمان، زيد (2009). أثر استخدام طريقة العصف الذهني في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مبحث التربية الوطنية والمدنية في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية. سلسلة الدراسات الإنسانية. 17(2). 465 - 490.
- 15.زيتون، حسن حسين (2003). استراتيجيات التدريس : رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم. القاهرة: عالم الكتب.
- 16.سالم، سهير (2008). سيكولوجية السعادة. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- 17.ابراهيم، سليمان عبد الواحد (2010) . المهارات الحياتية. القاهرة : دار إتراك للنشر .
- 18.السواط ، وصل الله (2010). فاعلية الذات وعلاقتها بمهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. مجلة دراسات تربوية ونفسية. 66. 301-347.
- 19.السيد محمد، نبيل (2013). تصميم حقيبة إلكترونية وفق التعلم القائم على المشروعات التنموية مهارات حل المشكلات لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. مجلة كلية التربية. بنها. 96 (1) .
- 20.شليبي، إيمان (2011). فعالية برنامج مقترح في المهارات الحياتية للفتيات المقبلات على الزواج باستخدام الوسائط المتعددة. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.

21. شلبي، نوال (2002). أثر التفاعل بين كل من بروفيل وأساليب صنع القرار وبعض طرق العريس على التحصيل وتنمية مهارة اتخاذ القرار في بعض القضايا البيولوجية ذات الطبيعة الجدلية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث التربوي*. 1(2). 891 - 941.
22. الصاعدي، ليلي (2007). *التفوق والموهبة والإبداع واتخاذ القرار*. الأردن: دار الحامد .
23. صالحه، بسام (2014). *أثر برنامج تعليمي قائم على إستراتيجية عباءة الخبير في تنمية مهارات القدرة على حل المشكلات لدى طلبة الصف السادس بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر .
24. صهوان، إكرام (2018). *البناء العاملي لمقياس الامتحان GRAT لدى طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي*. *العلوم التربوية*. 3 (3). 107-179.
25. الطعاني، نايف (2004). *اثر برنامج إرشاد طمعي في خفض حدة المشكلات و زيادة درجة الرضا عن الحياة لدى المسنين في دور الرعاية*. رسالة دكتوراه (غير منشورة). كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية.
26. عبد الخالق، أحمد محمد (2018). *دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
27. عبد السلام، حنان (2012). *إستراتيجية مقترحة التعلم الخليط قائمة على نموذج بايبي البنائي وفعاليتها في تنمية مهارات حل المشكلات البيئية لدى طالبات كلية التربية*. *مجلة التربية العلمية - مصر*. 15 (2). 19-74 .
28. عبد العال، تحية أحمد ؛ مظلوم ، مصطفى علي رمضان (2013) . *الاستمتاع بالحياة في علاقتها ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"* . *مجلة كلية التربية ببها* ، 93 (2) ، ص ص 79 - 164 .
29. العتيبي، بندر بن محمد (2008). *اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف*. (رسالة ماجستير ،غير منشورة)، جامعة أم القرى المملكة العربية، كلية التربية.
30. العدل، عادل (2001). *تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية و كل من فعالية الذات و الاتجاه نحو المخاطرة*. *مجلة كلية التربية*. كلية التربية. جامعة عين شمس. 25 (1). 121 - 178.

31. عيسى، هاجر ؛ عثمان، أحمد و المغازي، إبراهيم (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدى طلاب كلية التربية بورسعيد. *مجلة كلية التربية* . جامعة بورسعيد. 2 (12). 824 - 848 .
32. فتيحة، بلحاج (2016). الأسس النظرية والعلمية في اتخاذ القرار. *المجلة الجزائرية للعلمة والسياسات الاقتصادية* . (7). 269-284.
33. كبالي، سوسن (2011). أثر برنامج في التوجيه المهني في تحسين الفعالية الذاتية المهنية ومهارة حل المشكلات و تعديل الافكار المهنية السلبية لدى عينة من طالبات الصف العاشر . (رسالة دكتوراه، غير منشورة). كلية الداسات العليا. الجامعة الأردنية.
34. مجاهد، ولاء مختار (2015). أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة . (رسالة دكتوراه، غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
35. محمد، نبيل السيد (2013). تصميم حقيبة إلكترونية وفق التعلم القائم على المشروعات لتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. *مجلة كلية التربية بينها* ، 24(96)، 355 - 408.
36. مصطفى، دعاء (2013). أثر برنامج كورت CORT في تحسين مهارة حل المشكلات لدى طالبات قسم تربية الطفل. *المجلة العلمية* . كلية التربية . جامعة أسيوط. 28 (1).
37. هلال، محمد (2009). *مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار " الإبداع والابتكار في التعامل مع المشكلات"* . مصر: مركز تطوير الأداء والتنمية للنشر والتوزيع .
38. ياسين، سعد (2006). *نظم مساندة القرارات* . لبنان: دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع.
- Aldin, J., Tabei, K. ,Ashtiani, A. , & Ezhehei, J.(2003). A study of the relationship between problem solving style and psychological wellbeing among university students, *Journal of Psychology*,7, 3-16.
- Baston, C.D. (1991). *The altruism question : Toward a social psychological answer* Hillsdale, N J : Lawrence Erlbaum.
- Chang, E., & Banks, K. (2007). The color and texture of hope: Some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic groups. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13, 94 -103.

- Chen, L. , Chen, M. , kee, Y., & Tsai, Y. (2009). Validation of the gratitude questionnaire in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 655 - 664.
- Emmons, R.A. & Shelton, C.S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology, in Snyder, C.R. & Lopez, S.J. The handbook of positive psychology. pp. 459 – 471. New York : Oxford University Press.
- Froh, J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.(2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Hoy, B. (2011). *Links between Parents' and Children's Levels of Gratitude, Life Satisfaction, and Hope*. College of Education, University of South Florida: Education Specialis.
- James, w: (1996) cognitive behavioral self control therapy for children journal of consulting and clinical psychology, vol. (4) p.p. 470.
- Jonassen, D. H. (2000). Toward a design theory of problem solving. *Educational Technology: Research & Development*, 48, 63-58.
- Kee, Y. H.; Chen, L.H. & Tsai, Y. M. (2008). Relationships between being traditional and sense of gratitude among Taiwanese high school athletes. *Journals of psychological relationships*. (102), 920 – 926.
- La Muth, J. (2005). *A comparison of formal and non - formal managers with Ohio state university extension: An examination of self -efficacy, training choices and job satisfaction*. (Unpublished Doctoral dissertation). Columbia university.
- Mau, W. (2000). Culture difference in career decision-making styles and self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 57, 365-378.
- Mccullough, M.E. (2000). Forgiveness as a human strength : theory, measurement, and links to well – being. *Journal of social and clinical psychology*. (19), 43 – 55.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, U.S.A.
- Tangney, J.P.; Boone, A.L. & Dearing, R. (2005). Forgiving the self : conceptual Issues and empirical findings. In E. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*, pp. 143 – 158. New York : Routledge.
- Thompson, L.Y.; Snyder, C.R.; Hoffman, L.; Michael, S.T.; Rasmussen, H.N. & Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations : The heartland forgiveness scale. *Journal of personality*. (73), 313 – 359.

- Toussaint, L. & Friedman, P. (2008). Forgiveness, Gratitude, and Well – being : the mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness studies*. (8), 111 – 118.
- Veenhoven. R. (2012) . *Cross-national differences in happiness: Cultural measurement Bias or Effect of Culture* . *International journal of Well-Being*, 2 (4), 333 - 353 .