

فاعلية برنامج تنمية القدرة على اتخاذ القرار وأثره في السعادة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الجوف

د. أمينة مصطفى محمد أحمد أبو النجا¹
د. عالية الطيب حمزة محمد^(1*)

© 2018 University of Science and Technology, Sana'a, Yemen. This article can be distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

© 2018 جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن. يمكن إعادة استخدام المادة المنشورة حسب رخصة مؤسسة المشاع الإبداعي شريطة الاستشهاد بالمؤلف والمجلة.

¹ أستاذ علم النفس المساعد - جامعة الجوف - المملكة العربية السعودية
* عنوان المراسلة: asadi789@hotmail.com

فاعلية برنامج تنمية القدرة على اتخاذ القرار وأثره في السعادة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الجوف

الملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن معرفة طبيعة العلاقة بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية، وإعداد برنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار، وبيان مدى تأثير البرنامج على تطوير القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية. تم بناء برنامج للأنشطة التربوية تكونت من (25) جلسة، تمثل مجتمع الدراسة في طالبات كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة، تم تطبيق أدوات الدراسة عليهن، ومن ثم تم اختيار (12) طالبة، ممن حصلن على أقل الدرجات، وطبق البرنامج عليهن. أما أدوات جمع البيانات فكانت عبارة عن استبيان لقياس القدرة على اتخاذ القرار، وتكون من (40) فقرة، تكون مقياس السعادة النفسية من (65) فقرة من إعداد الباحثتين، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين اتخاذ القرار والسعادة النفسية، ووجود فروق دالة بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدي، في مقياس القدرة على اتخاذ القرار، ووجود فروق دالة بين التطبيقين لصالح البعدي في مقياس السعادة النفسية، بمعنى أن البرنامج فعال في تحسين السعادة النفسية.

الكلمات المفتاحية : اتخاذ القرار، السعادة النفسية، وبرنامج القدرة.

Effectiveness of the Decision-Making Program in Developing the Psychological Happiness of the Students of the Faculty of Education, Al-Jouf University

Abstract:

The study aimed at discovering the nature of the relationship between the ability to make decision and psychological happiness, the preparation of a program for the development of decision-making capacity, and the extent of the impact of the program on the development of decision-making ability and psychological happiness. A program of recreational activities consisting of (25) sessions was developed. It followed the experimental method, and represented the population of the study in the Faculty of Education. The sample of the study consisted of (100) students, to whom the study tools were administered. Then, (12) students, who scored the lowest scores, were selected to whom the program was administered. The researchers developed two data collection tools: a questionnaire to measure the decision-making capacity, consisting of (40) items, and a scale of psychological happiness, consisting of (65) items. In terms of statistical methods, the Pearson correlation coefficient was used and the T-test was used for the two groups. The study showed that there was a significant correlation between the decision-making and psychological happiness. There were significant differences between the two applications in favor of the post-application in the decision-making scale. There were also significant differences between the two applications in favor of the post-application in the psychological happiness scale. This indicates that the program is effective in improving the psychological happiness.

Keywords: Decision-making, Psychological happiness, Guidance program.

المقدمة:

إن اتخاذ القرار هو أصعب ما يمكن أن يواجهه الإنسان في حياته، فالقرار أحيانا قد يؤدي إلى أزمة أو كارثة. وكما هو معلوم أن الإدارة الناجحة والفاعلة في أي مجال، هي القدرة على صناعة القرار، والشخص الناجح اجتماعيا وعاطفيا ومهنيا هو ذلك القادر على اتخاذ القرار الصائب في التوقيت المناسب، فعملية اتخاذ القرار هي الاختيار المدرك بين بديلين أو أكثر، ولكن هذا الاختيار قد ينتج عنه آثار إيجابية تسهم في حل المشكلة، أو آثار سلبية تضاعف منها، بل قد تحدث آثار سلبية تخلق مشاكل جانبية تفوق المشكلة الأساسية موضوع القرار. وتعد عملية اتخاذ القرار عملية أساسية في حياة الفرد والجماعة، بواسطة حلول الفرد لمشكلاته أو مشكلات غيره، ويحقق التكيف والتوازن مع الظروف المحيطة، كما أنها تشكل جزءا أساسيا من حياة الفرد الشخصية والمهنية، فهي عملية ذات خصوصية عالية، تؤثر في الحاضر والمستقبل (حنوتل، 2013).

ولكي يصل الفرد إلى حياة تتم بها السعادة والأمن لا بد أن تكون لديه القدرة على اتخاذ قراراته. ويعد موضوع اتخاذ القرارات بشكل عام من أهم العناصر وأكثرها أثرا في حياة الأفراد، وحياة المنظمات الإدارية وحتى في حياة الدول. وتبرز أهمية القرارات في الحياة الخاصة بشكل واضح، إذ إن الفرد يعيش حياته بواسطة قرارات يتخذها يوميا قد تمسه وقد تمس علاقاته بالآخرين، وهي كثيرة بحيث يستحيل عليه حصرها بسبب تعدد المواقف والمشكلات التي تواجهه والتصدي لحلها بقرار (الزهراني، 2009).

"تعد عملية اتخاذ القرار إحدى العمليات الذهنية العليا التي يدرسها علم النفس المعرفي، وتصنف هذه العملية ضمن عمليات التفكير العليا، مثل التقويم والتحليل، والاستنباط والاستقراء" (جروان، 2007، 105).

إن مفهوم السعادة النفسية (Psychological Well-Being) مفهوم محوري ورئيس فيعلم النفس الإيجابي لما لها من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة، بوصفها هدفاً أسمى للحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة، وجودة الحياة، وتحقيق الذات والتفائل. وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية، وظلت الانفعالات السلبية، كالقلق، والاكتئاب، والتوتر، والضغط، هي الأكثر تناولا واهتماما في بحوثهم ودراساتهم (أبو هاشم، 2010).

مشكلة الدراسة:

إن تحسين قدرة الفرد والجماعة على حل المشكلات، وصنع القرارات يعتبر موضوعا مهما، في عصر بات فيه الفرد محتاجا لقرارات كثيرة في مجمل أنشطة الحياة، إذ إن مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات أصبحت عملية مؤسسية في برامج المنظمات الحكومية، وغير الحكومية، ومؤسسات التربية والتعليم ليست بعيدة عن هذه الأحداث (أبو جاد ونوفل، 2007).

إن عملية اتخاذ القرار من العمليات التي يمارسها الأفراد بصفة دائمة، وخصوصا طلبة الجامعة وفي مستوى السنة الأولى، ولا سيما أن هؤلاء الطلبة قد أنهوا الثانوية العامة، والتحقوا بالدراسة الجامعية، ويقع على عاتقهم اتخاذ قرارات قد تساعدهم في النجاح والتكيف مع الحياة الجامعية، أو اتخاذ قرارات خاطئة تؤدي إلى الفشل الأكاديمي، ومن هنا فإن مرحلة الدراسة الجامعية تعد من المراحل الخطيرة في حياة الفرد، وتعرض عليه قرارات صعبة (الشريفة، بشارة، وأبو درويش، 2010).

وكما ذكر جروان (2007) مهما تكن العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار، فإنه يمكن التوصل إلى ضبط هذه العملية بشكل منطقي إذا توافرت فرص لتدريب الطلبة على مواجهة مواقف متنوعة، تستدعي اتخاذ قرارات وفق خطوات مدروسة، وفي ضوء المعلومات أو المعطيات المتاحة.

ومن ثم تكمن مشكلة البحث الراهن في محاولة الكشف عن فعالية برنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار، والتعرف إلى مدى أثره في زيادة الشعور بالسعادة النفسية، لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الجوف بالملكة العربية السعودية.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج القدرة على اتخاذ القرار وأثره في السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الجوف؟

ويتفرع من هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية؟
2. هل توجد فروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في القدرة على اتخاذ القرار؟
3. هل توجد فروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للسعادة النفسية؟

أهداف الدراسة:

1. معرفة طبيعة العلاقة بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية.
2. إعداد برنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار.
3. بيان مدى تأثير البرنامج على تطوير القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية.

أهمية الدراسة:

- تعزى أهمية البرنامج إلى كونه يهتم بطالبات الجامعة، حيث إنها مرحلة حرجية ومرحلة تذبذب في الآراء، والأفكار، والمعتقدات، وذلك لتنمية القدرة على اتخاذ القرار وزيادة الشعور بالسعادة النفسية، باستخدام بعض الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية والفنية.
- اتخاذ القرار يعد خاصية من خصائص الكائن الإنساني الذي يميزه الخالق - سبحانه وتعالى - عن باقي المخلوقات بالعقل وتوظيفه، وبالتالي فإن قدرة الفرد على تحسين المخرجات تتوقف إلى حد كبير على قدرة الفرد على اتخاذ القرار المناسب (أبو جادو ونوفل، 2007).
- قد تسهم نتائج الدراسة في تطوير برامج إرشادية، يمكن الاستفادة منها في تحسين مقدرة الطالبات على اتخاذ القرارات وشعورهن بالسعادة النفسية.
- تقديم توصيات نابعة من دراسة علمية يمكن استخدامها في شكل دورات تدريبية للطالبات بهدف تحسين قدرتهن على اتخاذ القرار.

فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية.
2. توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرة على اتخاذ القرار.
3. توجد فروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للسعادة النفسية.

مصطلحات الدراسة:

- اتخاذ القرار: يعرف بأنه "اختيار بين بديلين محتملين أو أكثر، لاختيار أفضل وأحسن البدائل، للوصول إلى الأهداف المنشودة" (حقي، 2006، 47).
- وتعرفه الباحثان إجرائيا: الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس اتخاذ القرار المستخدم بالدراسة الحالية.
- السعادة النفسية: عرفها البهاص (2009، 332) بأنها انفعال وجداني ثابت نسبيا، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة".
- وتعرفه الباحثان إجرائيا: بأنها الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات على مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.
- البرنامج الإرشادي: "مخطط منظم في ضوء أسس علمية، يقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمنهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقوي، بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق داخل المدرسة أو المؤسسة أو خارجها" (زهران، 2003، 10).
- وتعرفه الباحثان إجرائيا بأنه: مجموعة الإجراءات المعرفية، والنفسية، والسلوكية، والمهارية التي تم التخطيط والإعداد لها، لتنمية القدرة على اتخاذ القرار وزيادة الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.

حدود الدراسة:

- حدود موضوعية: تقتصر الدراسة على معرفة فاعلية برنامج القدرة على اتخاذ القرار في تنمية السعادة النفسية.
- حدود بشرية: طبقت هذه الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية قسم رياض الأطفال.
- حدود مكانية: كلية التربية جامعة الجوف.
- حدود زمنية: طبقت الدراسة القبليّة في الفصل الدراسي الأول، وتم التطبيق البعدي في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1437 / 1438هـ.

الإطار النظري:

أولا: اتخاذ القرار (Decision Making):

"نالت عملية اتخاذ القرار عناية بالغة من علماء النفس والاجتماع والإدارة الحديثة، ويتفق هؤلاء العلماء على أن هناك معنى واضحا لاتخاذ القرار في وجود بدائل تحتاج إلى المفاضلة واختيار أنسبها، وبالتالي فإن عملية المفاضلة هذه هي صلب معنى اتخاذ القرار" (الزهراني، 2004، 15).

وقد لاقت عملية اتخاذ القرار اهتماما خاصا ومتزايدا من قبل علماء النفس بشكل عام وعلماء علم النفس المعرفي بشكل خاص، فقد عملوا على دراسة العلاقة بين الأداء العقلي بجوانبه المختلفة والبناء المعرفي للإنسان، والاستفادة من ذلك في تنمية المهارات الحياتية والعقلية والفكرية، المتصلة بأساليب التفكير المتعددة، مثل حل المشكلات واتخاذ القرارات، بهدف فهم الكثير من جوانب النشاط العقلي المرتبط بهذه العمليات المعرفية (حنتول، 2013).

مفهوم اتخاذ القرار:

يعرفه القحطاني (2005، 13) بأنه "ما هو إلا وسيلة أو أداة للمفاضلة بين عدد من الحلول أو البدائل المفترضة، تهديدا لاختيار أفضلها وأنسبها لعلاج مشكلة معينة".

"تعد عملية اتخاذ القرار من الموضوعات التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين والدارسين في ميدان علم النفس المعرفي، وقد ظهرت تعريفات عديدة لهذا المفهوم، منها أن اتخاذ القرار هو عملية عقلية للاختيار بين اثنين أو أكثر من البدائل، حيث تعتمد هذه العملية على مهارات خاصة بمتخذ القرار، إذ إن البدائل هي مواقف منافسة يحيطها الغموض وعدم اليقين" (أبو جادو ونوفل، 2007، 370).

ويرى أحمد (2001، 139) "أن هناك فرقا بين صانع القرار ومتخذه، فصانع القرار هو الذي يحدد القرارات وفق شروط معينة يصنعها القرار، أي هو الذي يسن القرار وفق الظروف والإمكانات المتاحة، أما متخذ القرار فهو الذي يختار القرار الذي يناسبه، وفي ضوء الشروط الموضوعية مسبقا".

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في نوعية القرارات المتخذة، من بينها العوامل الشخصية لمتخذ القرار، حيث إن النواحي السيكولوجية لمتخذ القرار ودوافعه وقدراته وإمكاناته تعد عناصر حاسما في هذه العملية، كما تؤثر العوامل الاجتماعية والثقافية والحضارية والاقتصادية التي تمثل البيئة التي تتخذ القرارات فيها أهمية كبرى في نوعية القرارات التي يمكن اتخاذها (أبو جادو ونوفل، 2007).

كما حدد Harries (2004) المذكور في الشريدة وآخرون (2010، 5 - 6) الاستراتيجيات المناسبة لاتخاذ القرار، ومنها:

- المناقشة غير الرسمية: تأتي هذه الاستراتيجية قبل اتخاذ القرار، ويمكن أن يشارك فيها متخذ القرار مع أفراد آخرين.
- العصف الذهني: هو الذي يوفر كما من الأفكار التي تساعد على اختيار أفضل البدائل.
- العزل: أي استبعاد العديد من الأفكار غير ذات المعنى، وحصر البدائل المفيدة التي تساعد على اتخاذ القرار السليم.
- التقويم في ضوء الغايات: ويتم فيها مراجعة ما تبقى من البدائل المتاحة في النقطة السابقة في ضوء الأهداف التي تم وضعها مسبقا.
- التقويم في ضوء النتائج: وتتضمن جانبا كميا تناقش فيه الغاية من اتخاذ القرار في ضوء البدائل الموضوعية.
- ترتيب الأولويات: وتتضمن وضع معايير محددة، وترتيب الحلول في ضوءها، والتي منها معيار السرعة والمخاطرة.
- تنفيذ القرار: وتمثل خطوة عملية، حيث تنفذ الخطة في ضوء الاستراتيجيات السابقة، وتتم مراجعتها أولا بأول، وأدوار المشاركين في القرار ومراجعته.

وتعرف الباحثان القدرة على اتخاذ القرار بأنه: الدرجة التي حصلت عليها الطالبات في مقياس القدرة على اتخاذ القرار.

ثانيا: السعادة النفسية (Psychological Happiness):

تأتي السعادة في قلب موضوعات علم النفس، أو على رأسها، فالسعادة هي هدف الإنسان الأقصى، بعد تنمية قدراته وقواه الإيجابية. فالأصل في كلمة السعادة تأتي من فكرة العيش والحياة الجيدة. وتعود إلى كلمة يونانية تسمى أودايمونيا (Eudemonia)، بمعنى النفس أو الروح الطيبة. وقد كان فرويد يرى أن الإنسان يحاول الحد من الحزن، وزيادة فرص السعادة، ومن ثم فإن الإنسان يحكمه مبدأ اللذة، وأن السعادة شيء صعب التحقق، لأن الظروف الخارجية والداخلية غالبا ما تفرض نفسها عليه، حتى لو استطاع الناس السيطرة على ظروفهم والحصول على اللذة مدة طويلة، فإن اللذة تحقق لهم الرضا والإشباع وليس السعادة (سالم، 2008).

وتم إدراج مصطلح السعادة لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام 1973، وتصنف البحوث النفسية المتصلة بالسعادة ضمن ما يُعرف بعلم النفس الجماهيري، أو الشعبي، فالسعادة هي حالة نفسية يكون فيها الشخص قانعا، مطمئنا، فرحا ومرحا وبدون مشاكل، وهي حالة انعكاس نفسية عند الفرد بسبب الحصول على أشياء جميلة (أبو زاید، 2000).

ويعد مفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سيلجمان (2005) المذكور في جودة وأبو جراد (2011) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية. وتعرف جودة (2007) الشعور بالسعادة إنها: حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية، يخبره الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي. ويعرف كل من كفافى والنيال (2008) الشعور بالسعادة بأنها: حالة من المرح والهناء والإشباع، تنشأ أساسا من إشباع الدوافع، وقد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. ويعرف البهاص (2009) الشعور بالسعادة بأنها: انفعال وجداني ثابت نسبيا، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة.

تختلف صفات الأشخاص السعداء عن غيرهم في عدة سمات منها: الدافعية، والعمل المستمر، وتقدير قيمة العمل، والسيطرة على القلق، والتفكير بإيجابية وتفاؤل، وتحقيق الذات، والتعاطف مع الآخرين، تكوين علاقات اجتماعية جيدة، والتخطيط قبل القيام بالأعمال، ووضع حدود للطموحات، والتركيز على الحاضر، والحد من المشاعر السلبية، وتقدير أهمية السعادة (علام، 2008). وللسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي، حيث يفكر الناس بطريقة مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس، وأكثر تقديرا لذواتهم، وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطريقة أفضل، وهم أكثر استعدادا لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين (عثمان، 2001).

وتتعدد شروط السعادة كما ذكر مصطفى (2000، 20) في الآتي:

1. أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان، أي أن السعادة تنبع من الداخل وليس من الخارج، وأنت من يصنعها ويطورها، وأنت أيضاً من يهدمها، ومن هنا يجب أن تفرغ من عقلك الباطن والواعي مشاعر الغضب والقلق وأبدلها بالطمأنينة والهدوء.
2. أن تكون السعادة رغبة أكيدة لديك، فالإنسان الذي يحرص على إسعاد الآخرين لا بد أن يكون سعيداً، لأن فاقده الشيء لا يعطيه.
3. السعادة مهارة تكتسب، أي أن الإنسان لا يولد سعيداً أو تعيساً، بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تشكله، إذا أردت السعادة فلا بد أن تتعلم السعادة وطرقها، ثم تكتسب مهارتها وتطبقها حتى تصبح السعادة جزءاً منك.
4. أنت المسؤول عن إسعاد نفسك، أي بيدك أن تكون سعيداً في الحياة، وبيدك أن تكون تعيساً فيها، فعندما تعترف أنك المسؤول، ذلك يعني أنك نتاج فكرك، ومما تفكر به يقع عليك.

وتتعدد مصادر السعادة وقد لخصها هرج وهريدي (2008، 65) في الآتي:

- احترام الآخرين.
- عمل أحقق فيه إنجازاً وابتكاراً.
- توفر حياة آمنة مطمئنة.
- ضبط النفس وتحقيق الأهداف في الحياة.
- الصحة.

والسؤال هنا: هل السعادة سمة أم حالة؟ هناك وجهتان للنظر في تفسير السعادة، فالبعض ينظر إليها على أنها سمة، والبعض الآخر يراها حالة. فالبعض يرى أن حدوث السعادة يعتمد على الإنسان أكثر من الأحداث الخارجية التي يمر بها، وهناك أدلة لديهم على أن الناس السعداء يضربون المواقف بطريقة أكثر إيجابية، وأن إضافة أحداث مبهجة لهم ليست مؤشراً دقيقاً ينبئ بالسعادة. بينما ترى وجهة النظر الأخرى أن السعادة تعتمد على عدد الأحداث والأنشطة المبهجة التي يخبرها الفرد (مايكل، 1993). فالسعادة كحالة: هي حالة مزاجية إيجابية، تعبر عن مشاعر الفرد الذاتية بحسن الحال، وتميل هذه الحالة إلى أن تكون عابرة ووقتيّة، وتحدث من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة. والسعادة كسمة: يمكن أن تعتبر السعادة من سمات الأفراد التي تميزهم عن غيرهم (سالم، 2008).

وعن أنواع السعادة كما أوردتها عبد الوهاب (2006) المذكورة في القاسم (2011، 61) فهي تنقسم إلى ثلاثة أنواع:

- السعادة الذاتية: وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية.
- السعادة النفسية: وهي تتميز عن السعادة الذاتية، حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على المتابعة للأهداف ذات المغزى، ونمور وابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.
- السعادة الموضوعية: وهي تتضمن السعادة المادية، والصحة والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

أسباب ومقومات السعادة كما ذكرها سليمان (2010، 114) وهي كالآتي:

- الجانب الأول: جانب عقلي فكري، ويتمثل بالرضا الشامل عن النفس، واقتناع بما قسمه الله تعالى من العيش، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.
- الجانب الثاني: جانب انفعالي، وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الإنسان، وهي متغيرة من الحين للآخر.
- الجانب الثالث: الارتياح النفسي، فالإنسان الذي يعاني هو بشكل عام غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة.

وقد أشار مايكل (1993، 266) إلى أنه يمكن زيادة الشعور بالسعادة من خلال ما يلي:

1. تحقيق زيادات قصيرة المدى في الحالة المزاجية الإيجابية، من خلال التفكير في الأحداث السارة.
2. رصد الأحداث التي يمكن أن تكون أكثر تأثيراً وجلباً للسور، واتخاذ قرار بزيادة معدلات حدوثها.
3. العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً، وله أصدقاء وعلاقاته جيدة بمن يحيطون به، وربما تحتاج تحقيق مثل هذه العلاقات إلى التدريب على المهارات الاجتماعية.
4. العمل الجيد، وشغل وقت الفراغ، اللذان يحققان إشباعاً، هما المصدران الرئيسان الآخران للسعادة.

الدراسات السابقة:

أجرى حجة والزق (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نموذج شوارتز في التفكير في تطوير مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الصف السابع في مدينة الزرقاء، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (81) طالباً من طلاب الصف السابع، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (40) تجريبية، (41) ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية وعملية بين درجات أفراد المجموعتين في الدرجة الكلية على مقياس مهارات اتخاذ القرار والدرجات الفرعية لجميع أبعاده، لصالح أفراد المجموعة التجريبية، تعزى للبرنامج التدريبي من الناحية العملية، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير مهارات اتخاذ القرار.

أما العبيدي (2015) فقد قام بدراسة هدفت إلى التعرف على الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، والتعرف إلى الفروق في الحكمة والسعادة النفسية، حسب متغير النوع ومتغير المرحلة الدراسية، فضلاً عن الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الحكمة والسعادة النفسية. تكونت عينة البحث من (365) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، وتم تطبيق مقياس الحكمة ومقياس السعادة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في الحكمة وفق متغير النوع أو المرحلة الدراسية، وكذلك بينت النتائج عدم وجود فروق في السعادة النفسية بين الطلبة وفق متغير النوع، بينما كان هناك فرق في السعادة النفسية لدى الطلبة وفق المرحلة الدراسية الأولى والرابعة، وكانت الفروق لصالح طلبة المرحلة الرابعة، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الحكمة والسعادة النفسية.

أما عياد (2015) فقد أجرى دراسة بعنوان إدارة المعرفة وعلاقتها بفاعلية اتخاذ القرار في جامعة الملك عبد العزيز من وجهة نظر القيادات الجامعية. هدفت الدراسة إلى التعرف إلى درجة ممارسة القيادات الجامعية لإدارة المعرفة، المتمثلة في البعد التكنولوجي والتنظيمي والاجتماعي، من وجهة نظرهم بجامعة الملك عبد العزيز، وكذلك التعرف إلى مستوى فاعلية اتخاذ القرار المتعلقة بالعمل الأكاديمي والإداري من وجهة نظر القيادات بجامعة الملك عبد العزيز. واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي. وتم إعداد أداة الدراسة بمقياس ليكرت الخماسي، لجمع إجابات أفراد مجتمع الدراسة المكون من العمداء والوكلاء ورؤساء الأقسام، ومن ثم معالجتها بالأساليب الإحصائية. وتوصلت الدراسة إلى أن درجة مساهمة إدارة المعرفة في فاعلية عملية اتخاذ القرار من وجهة نظر أفراد العينة كانت كبيرة، ووجود علاقة دالة موجبة بين ممارسة إدارة المعرفة للبعدين التنظيمي والاجتماعي، وبين فاعلية اتخاذ القرار في العمل والجوانب الأكاديمية والإدارية.

ودراسة Hasselhorn, Ostermeyer, Eggert وBögeholz (2013) التي هدفت إلى استقصاء أثر استراتيجية التعلم التعاوني المضمن بالمهارات فوق المعرفية في تنمية مهارات اتخاذ القرارات العلمية لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (360) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الأولى درسوا وفق استراتيجية التعلم التعاوني، المجموعة التجريبية الثانية درسوا وفق استراتيجية التعلم التعاوني المضمن بالمهارات فوق المعرفية، المجموعة الثالثة الضابطة درسوا بالطريقة التقليدية دون أي من التدخلات السابقة، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث على مقياس مهارات اتخاذ القرار البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي درست وفق استراتيجية التعلم التعاوني المضمن بالمهارات فوق المعرفية.

أما دراسة أبو هاشم (2010) فقد هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (405) من الطلاب والطالبات، طبق عليهم مقياس السعادة النفسية وقائمة العوامل الخمسة الكبرى، ومقياس تقدير الذات والمساندة الاجتماعية، وبعد تحليل الاستجابات أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، وعدم وجود علاقات ارتباطية بين درجات الطلبة في السعادة النفسية وكل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية.

أما حاججي (2010) فقد أجرى دراسة هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج مقترح وفقاً لمدخل الأسلوب القصصي في تنمية القيم السياسية ومهارات اتخاذ القرار، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من طالبات قسم تاريخ تربوي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار مهارات اتخاذ القرار ومقياس القيم السياسية التحصيلي لصالح التطبيق البعدي.

وهدفت دراسة Hirvonens وMangelaja (2010) إلى التعرف على الحالة الشخصية والموارد التعليمية، والعلاقات الاجتماعية، وبحث الفروق بين الذكور والإناث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة، علاوة على وجود أثر لأنماط الحياة لدى الطلاب على مستوى الشعور بالسعادة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين العلاقات الاجتماعية والشعور بالسعادة.

ودراسة San Martín, Perles, وCanto (2010) والتي هدفت إلى تقييم ثلاث توجهات (السُرور، المعنى، والمشاركة)، فضلاً عن العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة، والتمييز بين مفهومي السعادة والرضا عن الحياة، وتحسين مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالباً وطالبة جامعية. وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

دراسة Roddenberry وRenk (2010) للتحقق من العلاقة بين اتخاذ القرار، وفاعلية الذات كمتغيرات وسيطة في علاقتها بالضغط والمرض لدى عينة مكونة من (159) طالباً جامعياً. وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من فاعلية الذات أظهروا مستويات عالية من القدرة على اتخاذ القرار.

وهدفت دراسة Moeini et al. (2008) لفحص العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات والقدرة على اتخاذ القرار، لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية مكونة من (866) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية، والاستجابة للضغط لدى المراهقين، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من لديهم فاعلية ذاتية مرتفعة يمكنهم اتخاذ القرار بكفاءة، على العكس فإن منخفضي فاعلية الذات لا يمكنهم ذلك، والقدرة على اتخاذ القرار.

وقد أجرى حكيم (2008) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى فاعلية البرنامج التعليمي الخاص بإعداد المعلم في كلية المعلمين بجامعة أم القرى على تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطالب / المعلم، وتكونت العينة من (240) طالباً من طلاب كلية المعلمين من المستجدين والمتوقع تخرجهم. واستخدمت الدراسة مقياس اتخاذ القرار واختبار البيئة الدراسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين درجات أفراد العينة على اختبار البيئة الدراسية، وعدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل أفراد العينة المستجدين والمتوقع تخرجهم على مقياس اتخاذ القرار، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تفاعل البرنامج الدراسي مع البيئة وبين القدرة على اتخاذ القرار.

ودراسة جودة (2007) التي هدفت إلى الكشف عن متوسطات كل من الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف إلى الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس التي يمكن أن تعزى إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى). وكانت عينة الدراسة قد تألفت من (231) طالباً وطالبة (85 طالب، 146 طالبة) من طلاب جامعة الأقصى، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة عند مستوى (0.01) بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس.

وأخيراً قام الطراونة (2006) بدراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة (59) من طلبة الجامعة الأردنية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وشملت (30) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة وشملت (29) طالباً وطالبة، تم تطبيق برنامج تدريبي لتنمية مهارات اتخاذ القرار على أفراد المجموعة التجريبية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مهارات اتخاذ القرار، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أشارت نتائج الدراسات السابقة المذكورة سلفاً إلى أن التدخل التجريبي كان فعالاً في تنمية القدرة على اتخاذ القرار لدى أفراد عينات الأبحاث. وقد تنوعت هذه البحوث في استخدامها لنمط التدخل التجريبي القدرة على اتخاذ القرار.

وعلى الرغم من تعدد البرامج التدخلية لتحسين القدرة على اتخاذ القرار سواء على مستوى البحوث العربية أم على مستوى البحوث الأجنبية، إلا أن هناك برامج تدخلية أخرى يمكن أن توضع في الاعتبار لتنمية القدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة، حيث إن تلك البرامج التدخلية تحتوي على مجموعة من الأنشطة والفنيات المختلفة التي تتناسب مع المرحلة العمرية. وبصفة خاصة المرحلة الجامعية حيث ندرة البرامج التدخلية لتحسين القدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة اعتقاداً من البعض بارتفاع مهارات القدرة على اتخاذ القرار لدى تلك المرحلة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وهو التسمية التي تطلق على تصميم البحث الذي يهدف إلى اختبار علاقات العلة والمعلول حتى يصل إلى أسباب الظواهر. وهو المنهج المثالي وليس المنهج الوحيد لاختبار صحة الفروض. يحاول الباحث في المنهج التجريبي التحكم في كل العوامل التي تؤثر في الظاهرة المدروسة، ما عدا تأثير عامل واحد يريد معرفة بعض التفاصيل عنه. (الشريفين، 2009)

مجتمع وعينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (100) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من طالبات كلية التربية بقسم رياض الأطفال المنتظمات في العام الجامعي 1438/ 37 هـ. تراوحت أعمارهن ما بين (22-24) سنة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهن، وبعد تحليل أدوات الدراسة تم اختيار الطالبات اللاتي أحرزن أقل الدرجات، وبلغ عددهن (12) طالبة، وتم تطبيق البرنامج عليهن.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس القدرة على اتخاذ القرار:

بالإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال اتخاذ القرار قامت الباحثتان بتصميم مقياس القدرة على اتخاذ القرار، الذي يتألف من (40) عبارة، وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال تدرج تقدير ثلاثي على النحو التالي: أوافق "تعطي ثلاث درجات"، إلى حد ما "تعطي درجتان"، لا أوافق "تعطي درجة واحدة فقط"، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة القدرة على اتخاذ القرار، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض القدرة على اتخاذ القرار.

أولاً: صدق المحكمين:

تم تحكيم المقياس من قبل متخصصين في مجالات علم النفس المختلفة، وذلك للتأكد من مدى مناسبة كل فقرة فيه، ووضوح الفقرات، وصياغتها اللغوية، ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية المستهدفة، وقد أوصى جميع المحكمين بمناسبة الفقرات والاحتفاظ بها، مع إجراء بعض التعديلات اللغوية، وقد تم الأخذ بتلك الملاحظات التي تزيد من قيمة المقياس.

ثانياً: الثبات وصدق البناء (الاتساق الداخلي) لمقياس القدرة على اتخاذ القرار:

لمعرفة الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القدرة على اتخاذ القرار، قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة استطلاعية حجمها (100) مخصص تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الحالية، ثم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل بند مع مجموع بنود المقياس، فأظهرت نتيجة هذا الإجراء الجدول التالي:

جدول (1): معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة كل بند مع مجموع بنود مقياس القدرة على اتخاذ القرار

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	0.471	11	0.412	21	0.362	31	0.263		
2	0.362	12	0.639	22	0.412	32	0.374		
3	0.412	13	0.451	23	0.263	33	0.523		
4	0.284	14	0.745	24	0.352	34	0.142		
5	0.264	15	0.412	25	0.241	35	0.256		
6	0.526	16	0.632	26	0.745	36	0.321		
7	0.471	17	0.471	27	0.425	37	0.236		
8	0.362	18	0.241	28	0.236	38	0.412		
9	0.674	19	0.362	29	0.412	39	0.235		
10	0.412	20	0.524	30	0.452	40	0.241		

يتضح من الجدول (1) أن جميع أبعاد مقياس القدرة على اتخاذ القرار إيجابية ودالة الارتباط مع مجموع البنود، ولذلك استخدمتها الباحثتان كلها لاستخراج معامل الثبات باستخدام معادلة الفاكرونباخ، فأظهرت نتيجة هذا الإجراء أن قيمة المعامل (0.897)، وقد تم استخراج معامل الصدق الذاتي فبلغ (0.9471) مما يعني إمكانية استخدام مقياس القدرة على اتخاذ القرار لمقياس هذا المتغير في مجتمع الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس السعادة النفسية:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال السعادة النفسية قامت الباحثتان بتصميم مقياس السعادة النفسية، الذي يتألف من "65" عبارة، وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال تدرج ثلاثي على النحو التالي: أوافق "تعطي ثلاث درجات"، إلى حد ما "تعطي درجتين"، لا أوافق "تعطي درجة واحدة فقط. حيث تشير الدرجة المرتفعة على زيادة الشعور بالسعادة النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة على قلة الشعور بالسعادة النفسية.

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على بعض المتخصصين في مجال علم النفس، وذلك للتأكد من مدى مناسبة الفقرات، ووضوح العبارات، وصياغتها اللغوية، ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية المستهدفة، وقد أوصى المحكمون بمناسبة الفقرات وإجراء بعض التعديلات اللغوية، وقد تم الأخذ بتلك الملاحظات.

ثانياً: الثبات وصدق البناء (الاتساق الداخلي) لمقياس السعادة النفسية:

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة كل بند مع مجموع بنود مقياس السعادة النفسية:

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	0.366	17	0.426	33	0.523	49	0.114	65	0.514
2	0.170	18	0.633	34	0.177	50	0.213		
3	0.277	19	0.646	35	0.365	51	0.406		
4	0.542	20	0.632	36	0.524	52	0.274		
5	0.677	21	0.486	37	0.409	53	0.162		
6	0.493	22	0.673	38	0.500	54	0.523		
7	0.728	23	0.210	39	0.411	55	0.412		
8	0.820	24	0.302	40	0.213	56	0.329		
9	0.738	25	0.474	41	0.179	57	0.238		
10	0.701	26	0.426	42	0.156	58	0.423		
11	0.425	27	0.417	43	0.241	59	0.142		
12	0.362	28	0.362	44	0.623	60	0.231		
13	0.541	29	0.241	45	0.412	61	0.274		
14	0.285	30	0.325	46	0.624	62	0.326		
15	0.642	31	0.632	47	0.263	63	0.412		
16	0.362	32	0.412	48	0.412	64	0.741		

يتضح من الجدول (2) أن جميع بنود مقياس السعادة النفسية إيجابية ودالة الارتباط مع مجموع البنود، ولذلك استخدمتها الباحثتان كلها لاستخراج معامل الثبات باستخدام معادلة الفاكرونباخ، فأظهرت نتيجة هذا الإجراء بأن قيمة المعامل (0.961)، وقد تم استخراج معامل الصدق الذاتي فيبلغ (0.9803) مما يعني إمكانية استخدام مقياس السعادة النفسية لقياس هذا المتغير في مجتمع الدراسة الحالية.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثتان بإعداد البرنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار وأثره في الشعور بالسعادة النفسية، حيث يتضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة (التثقيفية - الرياضية - النشاط الفنية - الترفيهية)، علاوة على استخدام كثير من الفنيات (الحوار - المناقشة - نموذج البس لتعديل الأفكار الخاطئة - النمذجة - الاسترخاء - التغذية المرتدة - والواجبات المنزلية) لتنمية القدرة على اتخاذ القرار وزيادة الشعور بالسعادة النفسية.

- هدف البرنامج: يهدف البرنامج المستخدم في البحث الراهن إلى تنمية اتخاذ القرار وزيادة الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة، وذلك باستخدام بعض الأنشطة المختلفة، واستخدام أنواع التعزيز، وتقديم المثيرات المرتبطة بالخبرات السارة وذلك من أجل تصحيح معتقداتهم.
- أهمية البرنامج: تعزى أهمية البرنامج إلى كونه يهتم بطالبات الجامعة، حيث إنها مرحلة حرجية ومرحلة تذبذب في الآراء، والأفكار، والمعتقدات، وذلك لتنمية القدرة على اتخاذ القرار، وزيادة الشعور بالسعادة النفسية، باستخدام بعض الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية والفنية.

- بناء البرنامج: تم بناء برنامج الأنشطة الترويحية وفقاً للخطوات التالية:

- الرجوع إلى بعض الأدبيات النفسية في مجال القدرة على اتخاذ القرار، والسعادة النفسية.
- الرجوع إلى بعض نتائج البحوث السابقة في مجال القدرة على اتخاذ القرار، والسعادة النفسية.
- الاطلاع على بعض المقاييس في مجال القدرة على اتخاذ القرار، والسعادة النفسية.
- الاطلاع على بعض برامج القدرة على اتخاذ القرار، والسعادة النفسية.
- وصف البرنامج: يتكون البرنامج من (25) جلسة، ويستغرق تطبيق كل جلسة من (45) إلى (60) دقيقة. وتم تطبيق الجلسات بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتم في هذا الجزء عرض النتائج التي توصلت لها الدراسة من خلال أدوات جمع البيانات المستخدمة، وذلك عن طريق عرض كل فرض والنتائج المتعلقة به. وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة الحالية:

الفرض الأول: (توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية)، ولدراسة هذا الفرض استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين، فأظهرت نتيجة هذا الإجراء الجدول التالي:

جدول (3): معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية (ن = 12)

معامل الارتباط بين السعادة واتخاذ القرار	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
0.749	0.003	توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المتغيرين.

الفرض الثاني: (توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرة على اتخاذ القرار)، ولدراسة هذا الفرض طبقت الباحثتان اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين، وقد نتج عن هذا الإجراء الجدول التالي:

جدول (4): اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين لمعرفة الفروق في القياس البعدي والقياس القبلي لمتوسطي القدرة على اتخاذ القرار (ن = 12)

التطبيق	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
القبلي	24	69.5	10.0	6.66	0.001	توجد فروق دالة بين التطبيقين لذلك التطبيق
البعدي		99.6	09.3			البعدي، بمعنى أن البرنامج فعال في تحسين القدرة على القرار.

الفرض الثالث: (توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للسعادة النفسية)، ولدراسة هذا الفرض طبقت الباحثتان اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين، وقد نتج عن هذا الإجراء الجدول التالي:

جدول (5): اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين لمعرفة الفروق في القياس البعدي والقياس القبلي لمتوسطي السعادة النفسية (ن=12)

التطبيق	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
القبلي	24	130.2	17.2	5.09	0.001	توجد فروق دالة بين التطبيقين لذلك التطبيق البعدي، بمعنى أن البرنامج فعال في تحسين السعادة النفسية.
البعدي		163.2	11.2			

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول:

الجدول (3) يوضح نتيجة الفرض الأول التي تدل على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية عند مستوى دلالة (0.003)، يوضح ذلك أن القدرة على اتخاذ القرار السليم والقناعة به يجعل الفرد يحس بالسعادة النفسية والاطمئنان، وحتى يصل الفرد إلى حياة تعمها السعادة والأمن، لا بد أن تكون لديه القدرة على اتخاذ قرارات صائبة وسليمة، وترى الباحثتان حتى يكون القرار سليماً لا بد من تحديد الهدف بدقة وواقعية، وعدم التسرع في اتخاذه ومشاركة الآخرين الرأي والتعاون معهم، وعدم التردد، فإذا اتخذ القرار بتمعن أدى بصاحبه إلى الرضا الداخلي وتحقيق الاتزان النفسي وبالتالي السعادة النفسية. وأن من أسباب السعادة النفسية كما هو مذكور في سليمان (2010) ما يتمثل في الرضا الشامل عن النفس، والاعتناء بما قسمه الله تعالى من العيش، وهي نتائج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة، فالإنسان الذي يعاني هو بشكل عام غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة العبيدي (2015) التي كشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحكمة والسعادة النفسية. وتتفق أيضاً مع دراسة جودة (2007) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة عند مستوى (0.001) بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس. ولم تتناول الدراسات السابقة ذلك المتغيرين وإنما متغيرات نفسية أخرى.

مناقشة الفرض الثاني:

الجدول (4) يوضح نتيجة الفرض الثاني التي تدل على وجود فروق عند مستوى دلالة (0.001) بين متوسطي درجات متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرة على اتخاذ القرار لصالح المجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج التدريبي. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج كثير من الدراسات السابقة، منها دراسة الطراونة (2006)، حيث هدفت إلى استقصاء أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات اتخاذ القرار، ودراسة حجاجي (2010) التي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج مقترح وفقاً لمدخل الأسلوب القصصي في تنمية القيم السياسية ومهارات اتخاذ القرار. بالإضافة إلى دراسة Egger et al. (2013) التي هدفت إلى استقصاء أثر استراتيجيات التعلم التعاوني المضمن بالمهارات فوق المعرفية في تنمية مهارات اتخاذ القرارات العلمية. علاوة على دراسة حجة والزق (2015) التي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نموذج شوارتز في التفكير في تطوير مهارات اتخاذ القرار. وجميع تلك الدراسات أكدت على أثر البرامج التداخلية في تطوير وتنمية القدرة على اتخاذ القرار.

مناقشة الفرض الثالث:

الجدول (5) يوضح نتيجة الفرض الثالث التي تدل على وجود فروق عند مستوى دلالة (0.001) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للسعادة النفسية لصالح المجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج التدريبي وما يحتوي عليه من مهارات

وفنيات مختلفة، ونظرا لعدم توفر دراسات تداخلية لتحسين مستوى السعادة لدى الأفراد، وهذا في حدود علم الباحثين، وتعتبر تلك الدراسة التداخلية من الدراسات الأصيلة التي تناولت المهارات والفنيات التي من شأنها أن تؤدي إلى تحسين مستوى السعادة لدى الأفراد، ويمكننا القول إن تنمية المهارات لدى الأفراد كمهارة القدرة على اتخاذ القرار موضوع الدراسة الحالية، يمكن أن ينعكس ذلك على الحالة الوجدانية لديهم بالإيجاب كزيادة الشعور بالسعادة النفسية .

الخلاصة:

سعت الدراسة إلى الكشف عن معرفة طبيعة العلاقة بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية، وإعداد برنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار، وبيان مدى تأثير البرنامج على تطوير القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية، وبعد إكمال مناهج البحث وأدواته توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1. توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين المتغيرين.
2. توجد فروق دالة بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدي، بمعنى أن البرنامج فعال في تحسين القدرة على القرار.

التوصيات والمقترحات:

1. إجراء مزيد من الدراسات تتناول القدرة على اتخاذ القرار وعلاقتها ببعض المتغيرات المعرفية كالتحصيل الدراسي، التفكير بأنماطه المختلفة وغيرها.
2. تضمين موضوعات اتخاذ القرار في المنهج الدراسي الجامعي.
3. عقد دورات تدريبية تنمي القدرة على اتخاذ القرار للطلقات حتى تزيد سعادتهن النفسية.
4. ضرورة إجراء دراسات تجريبية تهتم باتخاذ القرار لدى طلاب الجامعات المختلفة.

المراجع:

- أبو جادو، صالح، ونوفل، محمد (2007). *تعليم التفكير: النظرية والتطبيق*، عمان: دار المسيرة.
- أبو زائد، سليمان (2000). *الطريق إلى السعادة*، لوس أنجلوس، كاليفورنيا: مؤسسة الطريق إلى السعادة العالمية.
- أبو هاشم، السيد محمد (2010). *النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، 10 (81)، 268 - 350.
- أحمد، إبراهيم لأحمد (2001). *الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة*، القاهرة: مكتبة المعارف الحديثة.
- البهاص، سيد أحمد (2009). *العضو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (23)، 327 - 378.
- جروان، فتحي (2007). *تعليم التفكير: مفاهيم وتطبيقات*، عمان: دار الفكر.
- جودة، آمال (2007). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية*، 21، 697 - 738.
- جودة، آمال، وأبو جراد، حمدي (2011). *التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة القدس المفتوحة*، (24)، 129 - 162.
- حجاجي، فاطمة (2010). *فاعلية برنامج مقترح قائم على استخدام الأسلوب القصصي في تدريس التاريخ على تنمية بعض القيم السياسية ومهارات اتخاذ القرار لدى الطالبات بأكاديمية البنات، مجلة الجمعية المصرية للمناهج وطرائق التدريس*، 1 (158)، 113 - 160.

- حجة، صالح الحجا، والرق، أحمد (2015). فاعلية التدريب على التفكير الماهر في تطوير مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب مرحلة المراهقة المبكرة، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 11 (3)، 357 - 372.
- حقي، زينب (2006). *الإدارة ومتغيرات العصرين - النظرية والتطبيق*، القاهرة: مكتبة عين شمس.
- حكيم، عبد الحميد عبد المجيد (2008). أثر تفاعل البرنامج الدراسي مع البيئة الدراسية على مهارات التفكير لدى طلاب كلية المعلمين - جامعة أم القرى. *دراسات تربوية*، جامعة أم القرى، (14).
- حنتول، أحمد موسى. (2013). التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من المرشدين التربويين بمنطقة جازان من خلال فعالية الذات الإرشادية والمساندة الاجتماعية المدركة، *مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر*، 2 (155)، 173 - 199.
- زهران، حامد عبد السلام (2003). *التوجيه والإرشاد النفسي*، القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني، عبد الرحمن (2009). *أساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من منسوبي المحاكم بمكة المكرمة* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الزهراني، عبد الرحمن علي أحمد (2004). *علاقة اتخاذ القرار التعليمي المهني ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لدى الطلاب المتحقيين بكليتي التقنية والمعلمين بالباحة* (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- سالم، سهير محمد (2008). *سيكولوجية السعادة*، الإسكندرية: مصر، دار المعرفة الجامعية.
- سليمان، سناء محمد (2010). *السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية* (ط1)، القاهرة، مصر: عالم الكتب للنشر.
- الشريدة، محمد خليفة، بشارة، موفق سليم، وأبو درويش، منى علي (2010). قدرة طالبة السنة الأولى في جامعة الحسين بن طلال على اتخاذ القرار وعلاقتها بالجنس والتخصص الدراسي، *مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس*، 3 (34)، 439 - 465.
- الشريفي، عماد عبد الله محمد (2009). *مناهج البحث في علم نفس النمو رؤية نفسية إسلامية*، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - العلوم الإنسانية والاجتماعية، السعودية، (13)، 70 - 115.
- الطراونة عبد الله عبد الرزاق (2006). *أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة القياديين في الجامعة الأردنية* (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان.
- العبيدي، غفران إبراهيم خليل (2015). *الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد*، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، 6 (10)، 181 - 201.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن (2001). *المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات*، *مجلة كلية التربية*، جامعة الرقازيق، (37)، 143 - 195.
- علام، سحر فاروق (2008). *معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية*، *مجلة دراسات نفسية*، 18 (2)، 431 - 465.
- عياد، بكر (2015). *إدارة المعرفة وعلاقتها بفاعلية اتخاذ القرار في جامعة الملك عبد العزيز من وجهة نظر القيادات الجامعية* (دراسة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- فرج، طريف، وهريدي، عادل (2008). *مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات*، *مجلة علم النفس*، (61)، 640 - 670.
- القاسم، موزي (2011). *الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى* (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- القحطاني، صالح. (2005). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية* (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

كفاية، علاء، والنيال، مایسة (2008). *سيكولوجية السعادة: دراسات نظرية وتطبيقية*، الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.

مايكل، ارجايل (1993). *سيكولوجية السعادة*، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، سلسلة عالم المعرفة (175)، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

مصطفى، وفاء (2000). *أسرار التميز والنجاح*، لبنان: دار ابن حزم.

Eggert, S., Ostermeyer, F., Hasselhorn, M., & Bögeholz, S. (2013). Socioscientific decision making in the science classroom: The effect of embedded metacognitive instructions on students' learning outcomes. *Education Research International*, 2013.

Mangeloja, E., & Hirvonen, T. (2007). What Makes University Students Happy?. *International Review of Economics Education*, 6(2), 27-41.

Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(2), 257-266.

Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 353-370.

San Martín, J., Perles, F., & Canto, J. M. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 617-628.