



علاقة فاعلية الذات بالشعور بالسعادة النفسية لدى من محو أميتهم المعلوماتية من الكبار

مي موسى يوسف موسى*

علم النفس كلية الآداب جامعة عين شمس

Mai.mousa@art.asu.edu.eg

المستخلص:

تاريخ الاستلام: 2022/4/17

الهدف:

تاريخ التحكيم: 2022/4/19

تحاول الدراسة الحالية فحص العلاقة فيما بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة لدى من محو أميتهم المعلوماتية من الكبار.

تاريخ قبول البحث: 2022/5/2

الإجراءات المنهجية:

تاريخ النشر: 2022/9/30

- تكونت عينة الدراسة من 65 فرد ممن تقدموا لأداء امتحان محو الأمية في مركز محو الأمية وتعليم الكبار بكلية الآداب جامعة عين شمس، مقسمين إلى 34 ذكور و31 إناث، وتراوحت الفئة العمرية من 23 حت 55 سنة.

إشتملت أدوات الدراسة على:

مقياس الشعور بالسعادة إعداد مجدي محمد الدسوقي؛ الناشر مكتبة الانجلو المصرية 2013.

مقياس فاعلية الذات إعداد هويدة حنفي محمود، الناشر مكتبة الأنجلو المصرية 2013.

وتم التحقق من صحة فرض الدراسة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

النتائج:

أشارت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فاعلية الذات وبين أبعاد الشعور بالسعادة النفسية البديلة لدى من محو أميتهم المعلوماتية من الكبار.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات المتمثلة في الخبرات البديلة لدى من محو أميتهم المعلوماتية من الكبار.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات المتمثل في الإقناع اللفظي لدى من محو أميتهم المعلوماتية من الكبار.
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات المتمثل في الإستنارة الإنفعالية لدى من محو أميتهم المعلوماتية من الكبار.

مقدمة الدراسة:

”أدرك المهاتما غاندي أن التعليم هو وسيلة تحرير الإنسان، لم يقصد بالتحرر فقط التحرر من الاضطهاد الاجتماعي والقمع الاستعماري ولكن التحرر من عقل الفرد الجاهل، من المهم أن يحصل كل مواطن على التعليم الابتدائي أو محو الأمية الأساسي، ومع ذلك أدرك غاندي أيضا أن معرفة القراءة والكتابة وحدها ليست كافية لكي يكون الشخص متعلما بشكل كامل؛ يجب أن يكون قادرا على فهم وممارسة تقاليده الثقافية ومن ثم يجب تحفيز الطلاب ليس فقط تعلم القراءة والكتابة ولكن أيضا الاستفادة مما تعلموه.

ولتوفير محو الأمية للجميع في غضون فترة قصيرة، فإن محو الأمية الأساسي من خلال التعليم غير الرسمي هو الخيار الوحيد، ولكن ربما يمكننا في نهاية المطاف توفير تعليم أكثر شمولية وتقديم للجميع.“
(Zangmo, T.: 2004: 360,361)

”هذا ويعد التصور الذي يتبنى مفهوم مكافحة الأمية الأبجدية تصورا قاصرا يرى الأمي مواطنا محدود القدرات تكون القراءة والقراءة هدفا وتبنت اليونسكو منذ أكثر من نصف قرن مفهوم التربية الأساسية الذي تستهدف تعرف المتعلمين على حقوقهم وواجباتهم وفهم مشكلاتهم، وتبع ذلك في الستينات الحديث عن المستوى الوظيفي للقراءة والكتابة وارتباط ذلك بعمل المتعلم، إلى جانب رفع كفاءة الفرد الإنتاجية كهدف يشمل التدريب المهني والثقافة العمالية والأمن الصناعي من خلال منهج متكامل يشمل برامج مهنية وإرشادية وإقتصادية وصحية وإستهداف فتح الطريق لمواصلة التعليم، ثم تم توسيع المفهوم ليشمل الابعاد السياسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية، ولقد أكدت مؤتمرات مركز تعليم الكبار بجامعة عين شمس بمشاركة اليونسكو في السنوات الماضية على (فشل المدخل التعليمي في محو الامية الابجدية وضرورة أن يتكامل المدخل التعليمي مع الاقتصادي والثقافي)“.

(عبد الحميد، طلعت : 2015 : 168)

مشكلة البحث:**مبررات البحث:**

سوف يتم التطرق لمبررات الدراسة الحالية من خلال ثلاث محاور أساسية:

المحور الأول: المبررات المتعلقة بالتطرق لدراسة محو أمية الكبار.

المحور الثاني: المبررات المتعلقة باختيار متغير السعادة النفسية ضمن المتغيرات البحثية.

المحور الثالث: المبررات المتعلقة باختيار متغير فاعلية الذات ضمن المتغيرات البحثية.

أولا المبررات المتعلقة بدراسة محو أمية الكبار:

”لعل من بين دوافع الإهتمام بتنمية المهارات الحياتية من وراء برامج تعليم الأميين والكبار ما يلي:

- يرجع السبب الرئيس وراء انتشار ظاهرة محو الأمية الى المشكلات الصحية والاجتماعية والبيئية والاقتصادية التي يعاني منها أفراد المجتمع بصفة عامة والأميين والكبار بصفة خاصة، ومن ثم فإن إكتساب الجوانب والمهارات الحياتية التي تتعلق بتلك المشكلات أصبح أمرا في غاية الأهمية لأفراد أي مجتمع من المجتمعات سواء أكانوا متقنين أم أميين.

- اتساع وتطور برامج ومجالات تعليم الكبار وتنوع وسائلها من ناحية، وشمولية وتنوع المهارات الحياتية من ناحية أخرى مما كان لابد من تعدد نواتج برامج تعليم الأميين والكبار لتشمل بعض تلك المهارات التي بدورها تنعكس على قدرات وميول الأفراد وتعزيز قدراتهم في المجتمع.

- الحاجة إلى مشاركة الأميين والكبار في عملية التنمية وتحقيق أهدافها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية ومن ثم لابد من امتلاكهم لبعض المهارات الاجتماعية والحياتية التي نؤهلهم للمشاركة الفعالة.

- تعد مفاهيم الأمية التي ترتبط ببرامج تعليم الأميين الكبار، والتي بدورها تتطلب مهارات حياتية معينة تتعلق بكل مفهوم من تلك المفاهيم ؛ فهناك الأمية الوظيفية التي تعني نقص المعلومات والمهارات والخبرات التي تمكن الفرد من الوفاء بمتطلبات وظيفته، وهناك ما يسمى بالأمية الحضارية التي تعني نقص المعلومات والمهارات والخبرات التي تمكن

الفرد من الاطلاع على واستخدام التطورات الحضارية او المساهمة فيها، وهناك ما يسمى بالأمية المقنعة التي توجد لدى أولئك الذين انهوا سنوات دراسية عيادية وما زالوا يعانون الأمية بسبب ضعف نوعية التعليم الذي تلقوه أو بسبب عدم رجوعهم للقراءة.

- التوصيات الدائمة والمستمرة للمشاركين في المؤتمرات التربوية بصفة عامة، ومؤتمرات محو الأمية وتعليم الكبار بصفة خاصة حول ضرورة قيام الهيئات والمؤسسات المنظمة لبرامج تعليم الكبار بإعداد برامج توعية دينية واجتماعية وأسرية وصحية وبيئية، وهذه بدورها تنص على اكتساب مهارات حياتية متعددة ترتبط بما تهدف إليه نتائج تلك البرامج.

(محمد حماد هندي: 1984: 609، 610)

” وقد تم الاعتراف بأمية الكبار منذ فترة طويلة على أنها مشكلة خطيرة بالنسبة للاستدامة تنمية المجتمعات المعاصرة (الأمم المتحدة، الأمم المتحدة، 1961) ومؤخراً أصبح محو الأمية والتعليم من حقوق الإنسان، وذلك بفضل الاعتراف المتزايد بأن الأمية بين البالغين في كثير من الأحيان تؤثر على الفقر وسوء الصحة والاستبعاد الاجتماعي ليس فقط لدى الأميين من الكبار أنفسهم ولكن أيضاً أطفالهم، وعلى الرغم من أن تحسن معدلات معرفة القراءة والكتابة يتم ببطء لدى الكبار في جميع أنحاء العالم ولكنه يحدث بثبات بمرور الوقت، وقد تحققت هذه المكاسب في معظم البلدان وتم تحقيقه حصرياً من خلال تعليم الصغار علاوة على ذلك.

إن الدراسات التي حاولت تقييم برامج محو أمية الكبار تشير إلى مكاسب متواضعة، على سبيل المثال: مراجعة البنك الدولي أنه من بين 32 برنامجاً لمحو الأمية توفرت إحصائيات عنها، فإنه بلغ متوسط معدل الإكمال 78٪، وبلغ متوسط الحضور 62٪، ومعدل النجاح في النهائي كان الاختبار 56٪. باستمرار؛ كما ان الدراسات العلمية التي قارنت الأميين الكبار مع كل من المتعلمين الذين تعلموا القراءة في الطفولة والأميين السابقين الذين لم يحضروا المدرسة في مرحلة الطفولة ولكنهم تعلموا القراءة لاحقاً أو بالتتابع، أظهرت ان اكتساب القراءة لدى البالغين طويلاً يحدث بمعدل بطئ؛ باختصار، على الرغم من أنه يمكن تعليم القراءة بوضوح لدى البالغون، فقط عدد قليل من المتعلمين يصبحون قادرين على القراءة بطلاقة في نهاية دورة محو “.

(Kolinsky,R., Leite, I.,Carvalho,C.,Franco,A.,& Morais, J.: 2018 :650 -651)

فقد أشار كل من Sorokowski, P., Oleszkiewicz, A., Löckenhoff, C. E., Kowal, M., Frackowiak, T., & Malecki, W. P. (2022) في دراستهم بعنوان محو الأمية وتصورات الشيخوخة إلى أن معرفة القراءة والكتابة لدى كبار السن مرتبطة بتصوراتهم عن المفاهيم التالية:

- (1) الأكثر احتراماً.
 - (2) أفضل مصدر للنصائح الحياتية.
 - (3) الأكثر رضا عن الحياة.
- وفي دراسة (Addae, D. (2021) بعنوان تقييم الأثر الاجتماعي لمشروع محو أمية الكبار في المناطق الريفية بجنوب إفريقيا :

كان لدى المشاركين مهارات محو الأمية محدودة قبل مشاركتهم في البرنامج والتي أثرت إلى حد ما سلباً على معيشتهم، تبين أن البرنامج قد سهل تغييرات مهمة في حياتهم الشخصية والاجتماعية كما يتضح من تعزيز مهارات القراءة والكتابة لديهم؛ وزيادة في كل من التوعية الصحية والمشاركة المجتمعية / صنع القرار والمساهمة في تنمية المجتمع. وفي دراسة (Smith-Greenaway, E. (2015) تم التوصل إلى: ان مهارات القراءة والكتابة تعد بُعد مميز للتعليم والذي يؤثر على صحة الشباب ودعمت النتائج الجهود المستقبلية لدمج تقييمات معرفة القراءة والكتابة في المسوح السكانية لتقدير انتشار معرفة القراءة والكتابة والفوائد الصحيحة بدقة.

وأشار كل من (Li, L., Liu, Y., Peng, Z., Liao, M., Lu, L., Liao, H., & Li, H. (2020) :

إلى أن العلاقات الإيجابية مع الأقران، والتحفيز، والكفاءة الذاتية، تعد بمثابة عوامل وسيطة من شأنها أن تسبب

حافظًا أعلى مرتبطًا بمحو الأمية العلمية العليا.

ولم يقتصر الأمر على محو الأمية المعلوماتية بل اشتمل كذلك على محو الأمية الصحية ففي دراسة Chen, A. M., Yehle, K. S., Plake, K. S., Rathman, L. D., Heinle, J. W., Frase, R. T.,... & Bentley, J. (2020) بعنوان محو الأمية الصحية: كان الهدف من هذه الدراسة هو فحص نموذج يستكشف مساهمة محو الأمية الصحية والاكنتاب ومعرفة المرض والكفاءة الذاتية في أداء الرعاية الذاتية لقصور القلب، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات إيجابية بين المعرفة والكفاءة الذاتية والرعاية الذاتية؛ أو التوسط في معرفة المرض وعلاقة الرعاية الذاتية عن طريق الكفاءة الذاتية. وقد أشارت دراسة Ross, M., Perkins, H., & Bodey, K. (2013) بعنوان محو الأمية المعلوماتية والاكنتاب الذاتي: إلى ان لكل من الكفاءة الذاتية لمحو الأمية المعلوماتية والدافع الأكاديمي أدوار مهمة في التطوير الأكاديمي للطلاب. يعتبر الأول مؤشرا على التحصيل الأكاديمي للطلاب بينما يعتبر الأخير عاملا رئيسيا في تطوير الكفاءة الذاتية لمحو الأمية المعلوماتية.

وهدفت دراسة سليمان الفيقي، م.، موسى، عويد العنزي، نويز، سعيد القحطاني، شالح القحطاني،. & صالح المفرج. (2021). بعنوان التحديات التي تواجه المتحررين من الأمية في مدينة الرياض: إلى التعرف على التحديات التي تواجه المتحررين من الأمية وهي: التحديات الوظيفية: (المتملة في ضيق الوقت وطول ساعات العمل اليومية، وعدم وجود مهارات وبرامج تساعد المتحررين من الأمية من تطوير وضعهم في مجال وظيفتهم، وعدم وجود حوافز تشجعهم على مواصلة الدراسة وتطوير أنفسهم)، والتحديات الاجتماعية (كثرة المسؤوليات الاجتماعية على كاهل المتحررين من الأمية، وتأثير الظروف الاجتماعية المحيطة بالمتحررين وانعكاسها على رغبتهم في اكمال دراستهم، وضعف الدعم والتحفيز في مواصلة التعليم من قبل الآخرين)، والتحديات الاقتصادية (قلة البرامج المهنية المتنوعة المقدمة للمتحررين من الأمية والتي تتغير وفق تسارع المعرفة، ووجود أنظمة لا تسمح للمتحررين من العمل الإضافي، ووجود).

وإتسع الأمر ليشمل كذلك محو الأمية الرقمية فقد أشار كل من Irfan, E., Ali, Y., & Sabir, M. (2022) وفي دراسة بعنوان تحليل دور استثمار الشركات في محو الأمية الرقمية في باكستان؛ إلى انه: إلى أن محو الأمية الرقمية وعوامل تمكين استخدام الوسائط الرقمية تؤثر على المبيعات والمعاملات الرقمية في باكستان. يمكن ربط الآثار العملية للنتيجة بتنمية الاقتصاد الرقمي في باكستان في شكل إنشاء العديد من التطبيقات والشركات الجديدة في مجال النقل والطعام ووسائل التواصل الاجتماعي. فقد ازدادت البحوث المتعلقة بقياس الثقافة المالية وآثارها في السنوات الأخيرة وقد هدفت دراسة Jain.K 2022 بعنوان نظرة ثاقبة على محو الأمية المالية لكليات الجامعة:

دراسة حالة موظفو جامعة راجستان بالهند للكشف عن التأثير الإيجابي للتعليم على محو الأمية المالية باستخدام برامج التدريب المالي الحصري للانتقال منها من مستوى منخفض إلى مرتفع خاصة بالنسبة للمعلمين المؤهلين تأهيلاً عالياً. حيث أن المجموعات المتعلمة ليست بمعزل عن نقص التمويل معرفة القراءة والكتابة على الرغم من أن لديهم فهماً أساسياً للمفاهيم المالية، وبالتالي يمكنهم بسهولة الارتقاء في السلم وكذلك نقل المعلومات إلى طلابهم. بالنظر إلى دور الميسر للتعليم، يجب تصميم برامج خاصة موجهة نحو القسم الميسر خاصة المعلمين.

وقد ساهمت دراسة Liu, L., & Zhang, H. (2021) بعنوان محو الأمية المالية والكفاءة الذاتية والسلوك الائتماني المحفوف بالمخاطر بين طلاب الجامعات:

في إنماء التراث البحثي لمحو الأمية المالية من خلال تحديد تفاعل الكفاءة الذاتية المالية، ومحو الأمية المالية الفردية، وسلوك الائتمان الاستهلاكي.

وأظهرت نتائج دراسة Skagerlund, Tinghög, G., Ahmed, A., Barrafreem, K., Lind, T., & Västfjäll, D. (2021) بعنوان الفروق بين الجنسين في محو الأمية المالية: دور الصورة النمطية التهديد: أن الفجوة الملحوظة بين الجنسين في محو الأمية المالية قوية أيضاً في السياقات المالية غير الرقمية وأنه لا يمكن

أن تُعزى إلى اختلاف في الثقة (المعروضة). أخيراً، أظهر تحليل الوساطة تأثيراً كبيراً غير مباشر للجنس على محو الأمية المالية من خلال القلق المالي مما يشير إلى وجود صورة نمطية التهديد الذي تتعرض له النساء في المجال المالي يساهم في الفجوة الملحوظة بين الجنسين.

ولكن في كثير من الأحيان تكون الوقاية خير من العلاج الأمر الذي يؤكد على ضرورة محو الأمية في مراحل باكراً من العمر بدلاً من الأنتظار ومحوها في مراحل متقدمة تحت مسمى محو أمية الكبار أيا كانت تلك الأمية معلوماتية أو صحية أو مالية.... إلخ

وقد أشارت دراسة Carmiol, A. M., Sparks, A., & Conejo, L. D. (2022) :

إلى أهمية التعزيز الثقافي للبحوث والممارسات والسياسات المناسبة لدعم الطفولة المبكرة ومحو الأمية الأسرية للأطفال الصغار ومقدمي الرعاية لهم.

وقد أكدت دراسة Torppa, M., Vasalampi, K., Eklund, K., & Niemi, P. (2022) بعنوان الآثار طويلة المدى لمحو الأمية في المنزل البيئة في تطوير القراءة: عائلية خطر عسر القراءة كوسيط: على أهمية القراءة المشتركة وتشير إلى تأثير طويل الأمد للقراءة المشتركة على تطوير القراءة سواء بشكل مباشر أو من خلال تطوير اللغة الشفوية والقراءة تحفيز.

وكان الخطر العائلي للإصابة بعسر القراءة عامل وسيطاً كبيراً فيما يتعلق بالعديد من المسارات؛ فقد كانت المفردات، وطلاقة القراءة، والقراءة المشتركة منبئات أقوى لفهم القراءة بين الأطفال الذين يعانون من خطر عائلي للإصابة بعسر القراءة، في حين كان الدافع للقراءة أقوى تنبؤاً للقراءة الفهم بين المراهقين مع عدم وجود مخاطر عائلية. **ثانياً المبررات المتعلقة بالمتغير الثاني (السعادة النفسية):**

"فقد شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتمام كبيراً بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد ما كان إهتمام علماء النفس منصباً على دراسة المتغيرات السلبية، حيث تحول إهتمامهم مؤخراً إلى دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية وبخاصة ضمن الإتجاه الذي يعرف بعلم النفس الإيجابي إلى درجة أنه يرى العديد من الباحثين أن هذا العصر هو عصر علم النفس الإيجابي، ويعتبر مارتن سليجمان Sligman هو المؤسس الفعلي لهذا التوجه الإيجابي فقد صك في ثمانينات القرن الماضي مصطلح "علم النفس الإيجابي" ومنذ هذا التاريخ ارتفع عدد البحوث المنشوره في إطاره. ويقوم هذا العلم على ثلاثة أعمدة:

- الأول دراسة الانفعالات الإيجابية.
- والثاني دراسة السمات الإيجابية.
- والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية.

ويعتبر مفهوم السعادة النفسية المحور الرئيسي في علم النفس الإيجابي، ونظراً لأهمية السعادة النفسية قام الباحثون بإجراء العديد من الدراسات للتعرف على العلاقة بينها وبين بعض المتغيرات".

(أمينة عبد الفتاح عبد الله :2015: 365، 366)

فقد أشار كل من Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019) في دراستهما بعنوان مفاتيح السعادة:

إلى المعتقدات أو المبادئ أو الأفكار المهمة لحياة وأن متابعة الأهداف التي تركز على تعزيز الذات أو القيمة المتمحورة حول الذات أقل احتمالاً أن تؤدي إلى السعادة مقارنة بالسعي وراء أهداف جماعية تركز على التغيير أو تجاوز الذات/ نكران الذات.

"أن معظم الدراسات النفسية في ميدان الإنفعالات توجه إهتمامها نحو الإضطرابات النفسية (القلق، والإكتئاب، وإضطرابات الشخصية وغيرها من الإنفعالات السلبية)، أما السعادة فتتضمن المشاعر والخبرات الإيجابية والقيم والمناقب الإنسانية، فقد بقيت في دائرة التجاهل من قبل المعرفة المتراكمة في ميدان علم النفس ؛ أما الوقت الحالي فقد شهدت دراسة السعادة إهتماماً ملحوظاً كونها هدفاً أساسياً يسعى لتحقيقه لتحقيقه معظم الأفراد فالأفراد السعداء من المحتمل أن يكونوا أكثر إزدهاراً داخلياً وخارجياً لذا يعد العمل على تحسين مستويات السعادة عند الأفراد هدفاً علمياً قيماً ويتأتى

ذلك الهدف بعد تحقيق الأمن النفسي والجسدي، ويعتبر مصطلح السعادة من المصطلحات العالمية التي غالباً ما يتداولها الناس فيما بينهم بتلقائية؛ إلا أنه مصطلح متعدد المعاني بتعدد ثقافات الأفراد، إذ نجد أن كل فرد له مفهومه الخاص بالسعادة ومن هنا أجمع العلماء على وضع معايير تتضمن مفهوم السعادة وهي: الفاعلية الإيجابية، والرضا عن الحياة، وغياب التأثير السلبي، ويمكن تعريف السعادة وفق منظمة الصحة العالمية بأنها الصحة وتعني حالة من الكمال الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو الوهن، كما يعرفها ريان وديسي Ryan & Deci بأنها مجموعة من شروط وظروف من تجارب وخبرات التكامل، أما سليجما Sligman يعرفها بأنها حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور وهذه التضمينات تكون موجبة للذات أولاً وللآخرين وللحياة أيضاً، ويرى باربر Barber السعادة على أنها حالة الشخص العامة من الإيجابية والتفاؤل واعتبار الذات، كما تشمل السعادة الخبرات المتكررة من الإنفعالات الإيجابية.

ويرى ريتشارد Richard أن هناك مجموعة من المقومات للسعادة وهي: الاستقرار (التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق)، والتحديد (وهي قدرة الأفراد على تحديد الحياة الفضلى، والتأكيد على الوقت (وتعني تقييم الحياة لذا يمكن الحكم على السعادة أنها تغطي الحاضر وتستمر من الماضي وتتوقع المستقبل)، والوعي (وهو إدراك الفرد للسعادة في المواقف المختلفة).

وتتأثر السعادة بمجموعة من العوامل أهمها: العلاقات والتفاعلات الاجتماعية بما فيها العائلة والأصدقاء وما يسود بينهما من علاقات الإمتنان والتسامح والمرح والكرم وتذوق اللحظات الممتعة والإعتزاز بالإنجازات لما لها من تأثير إيجابي على السعادة، أما الوضع الإقتصادي فله دور أساسي إذ يعتقد كثير من الأفراد الثروة تؤدي لرفاهية وإزدهار إجتماعي مما يولد إقبالا على الحياة، ويضاف الزواج إلى جملة العوامل المؤثرة فغالباً ما يؤثر الزواج إيجابياً في تحقيق السعادة بين الأفراد، أما التدين فيعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في السعادة لما لها من أبواب في رفع الروح المعنوية، وللتقافة دور إذ تختلف السعادة باختلاف المروث الثقافي بين المجتمعات، أما نمط الشخصية يعد من العوامل المهمة التي تؤثر في السعادة حيث أن الشخصية الإنبساطية تمتاز بسعادة بشكل أكبر من الشخصية الإنطوائية ويضاف إلى جملة العوامل التي يمكن أن يكون لها دور في سعادة الأفراد: العوامل الجينية، والظروف الاجتماعية، والأحداث الطارئة للشخصية، والبيئة المحيطة بالفرد. بناء عليه تعد السعادة حالة وليس سمة أنها تبعا لأحداث الحياة السلبية أول الإيجابية وليست مرتبطة بمتغيرات ديمغرافية كالعمر والسن والذكاء.

(رافع الزغلول، خلدون الدبابي، عبد السلام عبد الرحمن: 2019: 48، 49)

”وتركز بحوث السعادة أو ما يسمى بعلم السعادة على كيفية إدخال الفضائل وجوانب القوة، في الشعور بالسعادة بمعنى أن السعادة ليست هي الشعور اللحظي بالسرور والفرح، والذي يمكن أن يحدث إستجابة لمثيرات كثيرة. ويمكن أن يخبره كل الناس في لحظة معينة، ولكن الهدف هنا هو الشهور الدائم بالسعادة. ومقاومة ما يطلق عليه "طاحونة اللذة" وطاحونة اللذة هي تلك الظاهرة التي تشير إلى التكيف الذي يحدث بسرعة مع الأشياء الطيبة اللذيذة والتي كنا نستمتع بها، ثم تصبح أشياء عادية لأنها فقدت بريقها ولذتها ونبدأ في التطلع إلى أشياء أخرى نعددها جذابة، وتجدر الإشارة إلى أن السعادة، والرضا عن الحياة، والحياة الطيبة، مفاهيم متداخلة تعبر عن نوعية الحياة، وقد بينت الدراسات السابقة أن للرضا عن الحياة مكونين: وجداني ومعرفي.

وبناء على ذلك فقد إقترح داينر وزملاؤه، نموذجا مكونا من ثلاثة عناصر منفصلة ولكنها مرتبة، للتعبير عن طيب الحياة وهي:

- الوجدان الإيجابي.
- الوجدان السلبي.
- الرضا عن الحياة.

(أحمد محمد عبد الخالق، مايسه أحمد النيال: 2018: 17، 18)

”وبوجه عام يعزى المكونان الأولان إلى المظاهر الإنفعالية بينما يعزى المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية، ويرى Christopher كريستوفر أنه لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة،

ووضع مكانة الفرد بين أقرانه، ومراحل النمو المختلفة.

فالسعادة من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين وعلماء النفس وبصفة خاصة علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى وصول الفرد لحالة من الرضا وجودة الحياة والشعور بالأمل والتفاؤل والسعادة.

(حصّة غازي البجدي، علا عبد الرحمن على: 2015: 127)

”وتتباين مصادر السعادة النفسية من فرد لآخر، وقد إهتم كثير من علماء النفس بتحديد هذه المصادر، وتجمع الأدبيات النفسية على أن للسعادة النفسية مصدرين رئيسيين وهما:

المصدر الداخلي ويتمثل في سمات الفرد وقدراته ومستوى الصحة العامة لديه.

ومصدر خارجي يتمثل في ظروف حياة الفرد الخارجية من حيث الدخل والمكانة والمهنة والإستقرار الأسري وعلاقاته الاجتماعية وسمات شخصية الفرد وعلى الأخص نمط تفكيره ومعتقداته تعد المحدد الرئيس لسعادته بدرجة تفوق تأثير مصادر البيئة الخارجية، وهو ما يؤكد كل من Tkach&Lyumbomirsky حيث يريا أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخايجة من مصادر مبهجة ويعزي ذلك إلى السمات السلبية اللأتوافقية لديه، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكيمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها“.

(آمنة قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد: 2018: 92، 93)

ثالثا المبررات المتعلقة بالمتغير الثالث (فاعلية الذات):

”تعتبر فاعلية الذات من الأهمية بمكان في شخصية الفرد كما ذكرها هول ولاندرزي Hall&Lindzy حيث يتم تقويمها بواسطة الفاعلية، والتي يكون المرء قادرا بها على إظهار ردود أفعال إيجابية من خلال تعامله مع أشخاص مختلفين في ظل ظروف مختلفة، كما أن للعديد من جوانب شخصية الفرد دور مؤثر في عملية اتخاذه للقرار إذ ان القرار يتحدد في ضوء موقف، وفي ضوء شخصية الفرد وتكوينه النفسي، أي أن الفرد يتخذ قراره من خلال مكونات شخصيته وتنشئته الإجتماعية وما اكتسبه من مرونة تمكنه من التكيف مع الظروف المحيطة“.

(إيمان غزاي ثامر: 2017: 531)

فقد أشار Cheema, J. R. (2018) إلى وجود صلة قوية بين التركيبات النفسية مثل الكفاءة الذاتية والإنجاز في الأكاديمي.

كما أشارت دراسة Ross, M., Perkins, H., & Bodey, K. (2016) بعنوان الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية:

إلى ان مهارات محو الأمية المعلوماتية والفاعلية الذاتية تعتبر ضرورية للتعلم مدى الحياة، وترتبط بمستويات أعلى من التحفيز الأكاديمي للطلاب. وتم التأكيد على ان كل من الدافع الأكاديمي الداخلي والخارجي مرتبط بشكل إيجابي بمحو الأمية المعلوماتية والكفاءة الذاتية، وكان أهم مؤشر على الكفاءة الذاتية لمحو الأمية المعلوماتية هو الدافع الداخلي للمعرفة. وقد أوضحت نتائج دراسة حجازي، ر. ا. م. & رضا السيد محمود. (2012) بعنوان فاعلية برنامج قائم على إستراتيجية رفلكت في تنمية بعض المفاهيم العلمية والكفاءة الذاتية لدى دارسي ما بعد محو الأمية الراغبين في مواصلة التعليم الإعدادي:

وجود علاقة طردية موجبة بين تحصيل المفاهيم العلمية والكفاءة الذاتية، وقد أوصت الدراسة بضرورة تطبيق إستراتيجية رفلكت في برامج، ومناهج تعليم الكبار.

وقد توصلت دراسة دايدي. (2012) بعنوان فاعلية الذات والانماط السلوكية (أ، ب، ج) عند المتعلمين الكبار في إطار محو الأمية:

إلى وجود مستوى مرتفع لفاعلية الذات عند المتعلمين قدر بنسبة 54,83%، ووجود علاقة قوية بين السن وفاعلية الذات وأن للتعليم آثار إيجابية خاصة لدى النساء ويعتبر مرجع للفرد يزيد من طموحاته ينقله إلى أنماط بديلة للحياة.

ولم يتوقف الأمر على محو الأمية المعلوماتية بل إتسع النطاق ليشتمل على محو الأمية الإلكترونية فقد أشارت دراسة Chu, R. J. C. (2010) إلى أهمية دعم الأسرة (الملموس والعاطفي) والفاعلية الذاتية للإنترنت (العام والتواصل) في توقع التأثيرات المتصورة للتعلم الإلكتروني في منتصف العمر (الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 64 عامًا) وكبار السن (الذين

تزيد أعمارهم عن 65 عاماً).

ومن ثم تتبلور مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة لدى من محو أميتهم من الكبار؟

مفاهيم الدراسة:

1- فاعلية الذات:

”يعرف فرج عبدالقادر طه الفاعلية efficacy بأنها قدرة الفرد على التأثير فيمن حول وفي محيطه وفي عمله وفي بيئته بحيث يتم توجيه كل ذلك وفق ما يريد“.

(طه. فرج عبد القادر، قنديل. شاكر عطيه، محمد. حسين عبد القادر،

عبدالفتاح. مصطفى كامل : 2005 : ط3 : 619)

”أن مصطلح فاعلية الذات يختلف عن مصطلح مفهوم الذات، فبينما يتحدد مفهوم الذات بسؤال عن مفهوم الذات بالسؤال عن الكينونه (من أنا) وتحدد فاعلية الذات بالسؤال عن الإستطاعة (هل أستطيع أن أودي هذا العمل بكفاءة وإقتدار؟). كما أن مفهوم الذات ثابت نسبياً لكن فاعلية الذات ليست تكويناً ثابتاً بل يختلف من موقف إلى آخر ويتوقف اختلافها على الكفاءة المطلوبة للأنشطة المختلفة، أن النظر إلى القيم على هذا الأساس من تحديد لمصادرها وطبيعتها وعلاقتها بالفاعلية الإنسانية أو صفة من صفات الوجود فحيث تتجلى الفاعلية الإنسانية تكون القيم لذلك لم يعد العلم وجوده ميداناً لبحث القيم وإنما الفلسفة والدين والفن أيضاً.

لذلك أصبح موضوع القيم ذا أهمية بالنسبة للفرد والمجتمع، فالفرد يحتاج في تفاعله اليومي إلى نظام من القيم يعمل بمثابة مواجهتها السلوكية، فالقيم تشكل مكوناً من مكونات الذات ومحدداً رئيساً للسلوك ولكل فرد نظام قيمي يحكم سلوكه ويعكس بشكل أو بآخر اهتماماته وحاجاته والنظام الإجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه.

إن فاعلية الذات لدى الفرد تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته مستوى صحته النفسية وقدرته على الثقة بالنفس، فمستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الفرد تأديتها وعلى مقدار الثقة التي يبذلها الإنسان لإنجاز مهمة أو نشاط ما، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه والعكس صحيح وتتولد الفاعلية الذاتية من تجارب الحياة ومن أشخاص تتخذهم قدوة لنا وهي شئ يبني على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدريب على التعامل معها بمرونة ومثابرة“.

(هناء عبدالنبي كين العبادي : 2018 : 193 ، 194)

”يصف باندورا Bandura فاعلية الذات بأنها حالة دافعية يتم خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه، ولا تعني فعالية الذات بما يمتلك الفرد بل تعني بإعتقاداته حول ما يمكنه القيام به وتمثل المحور المعرفي للعمليات. ان فاعلية الذات متغير نسبي يختلف من فرد إلى آخر بسبب إختلاف البيئة الإجتماعية والتربوية وهذا الاختلاف يمثل عنصراً أساسياً في اختلاف إستجابات الأفراد في المواقف المتشابهة ومنها المواقف الاجتماعية التي تتطلب من الفرد تحمل المسؤولية الاجتماعية والمساهمة في بناء المجتمع. وكذلك يرى هيلات أن فاعلية الذات تعني ثقة الشخص في قدرته على انجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز، ان فاعلية الذات من الصفات الهامة للشخصية السوية لشعور الفرد بالمسؤولية نحو الأسرة أو نحو المؤسسة التي يعمل فيها أو نحو زملائه وأصدقائه وجيرانه وغيرهم من الناس الذين يختلط بهم أو نحو المجتمع عامه أو الإنسانية بأسرها، وتعمل فاعلية الذات على دعم دافعية الفرد أو عرقلة حسب درجة ونوع فاعليته الذاتية فالأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية لديهم دافعية أعلى ويختلفون في صفاتهم عن أولئك الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية منخفضة ويتصف الأفراد الذين لديهم فاعلية ذات مرتفعة بأنهم :

يتعلمون ويؤدون الاستجابات أسرع وأدق من الذين لديهم دافعية ذاتية منخفضة كما انهم يتميزون بالعمل والحماس في كل شئ وتحمل المسؤولية والتخطيط الجيد قبل العمل وبذل أقصى ما في وسعهم أثناء أدائهم للمهام، واقفيون فيما يتعلق بقدراتهم وبالفرص التي يمكن استغلالها، والوصول إلى أفضل مستوى للأداء بأقل جهد وأكبر سرعة واستقلالية عن الغير“.

(عفاف عبد الله عثمان : 2020 : 269 ، 270)

”يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا Bandura والذي يرى أن معتقدات الفلاد عن فعاليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات والكفايات الشخصية والخبرات المتعددة، ففاعلية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد بفاعلية الشخصية وثقة بإمكانياته التي يقتضيها الموقف.

وقد عرفها ألبرت باندورا بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على إصدار السلوك المطلوب بنجاح لتحقيق النتائج المرغوب فيها، وتعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور هام التحكم في البيئة مما يسهم في زيادة القدرة على الإنجاز والنجاح الأداء، كما تظهر معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال التي يقوم بها.

وتتعلق نظرية فاعلية الذات بدور العوامل الشخصية المعرفية وفقا لنموذج الحتمية المتبادلة للنظرية المعرفية الاجتماعية، ويفسر السلوك وفقا لنظرية الحتمية البيئية المتبادلة بأنه نتيجة تداخل بين سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية، فالسلوك الإنساني وفقا لنظرية فاعلية الذات يتحدد بتفاعل ثلاث مؤثرات (العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية) والتي تساعد الفرد على الشعور بالإتقان الشخصي أو الفاعلية الذاتية.

حيث يرى باندورا أن سلوك الفرد في تفاعله مع البيئة يتضح بدرجة كبيرة من خلال تفاعل ثلاثة مؤثرات أساسية، وهي :
1- عوامل شخصية : يقصد بها معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته.

2- عوامل سلوكية : تتضمن مجموعة الإستجابات الصادرة عن الفرد في موقف معين.

3- عوامل بيئية : وتتضمن الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الطفل ومنهم الآباء والأقران والمعلمين ؛ من تقديم تعزيز أو عقاب.“(حسام الدين عزب، إيمان فوزي شاهين، غادة محمد علي 2018 : 474، 475)

”مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم التي تحتل مركزا رئيسيا في تحديد وتفسير القوة الإنسانية ففاعلية الذات المدركة تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والآثار العاطفية فكما ارتفعت فاعلية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وإنخفضت الاستثارة الانفعالية، ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن فاعلية الذات يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة في تفسير تصرفات الأفراد لأنها تساعد في تفسير الاختلاف بين بعض أنماط سلوك المساييره الذي ينتج عن أسباب مختلفة وردود الفعل الفسيولوجية والتنظيم الذاتي لسلوك العناد والخوف واليأس والتخلي عن خبرات الفشل والصراع من أجل الإنجاز ونمو الميول الحقيقية. وتهتم فاعلية الذات المدركة بأحكام الفرد حول مدى قدرته على إنجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية، أن أحكام فاعلية الذات سواء كانت أحكام صواب أو خطأ تؤثر في إختيار الفرد للأنشطة والمواقف البيئية“.

(سميرة محمد شند، محمود رامز، نهى محمد عبدالمحسن : 2014 : 820)

2- السعادة النفسية:

”السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها رايف في ستة عوامل رئيسية:

1- الإستقلالية: وتشير إلى قدرة الفرد على اتخاذ القرار وإستقلالية في التفكير وتقييم نفسه والتصرف بطرق معينه وفقا للمعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، أي مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الإعتتماد على الآخرين ومدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته.

2- التمكن البيئي: وهو قدرة الفرد على التمكن من ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتنظيمها وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية في تغيير البيئة وفقا لما يتوفر له من فرص وما يراه الفرد ويتناسب معه من خلال خبراته الماضية والحاضرة فيعمل على الإستفادة من هذه الخبرات في تحقيق أهدافه في الحياة والقدرة على إدارة البيئة وحتى ولو كانت على درجة من التعقيد والتحكم فيها ومدى الإحساس بالكفاية.

3-التطور / النمو الشخصي: وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والإرتقاء بها لكي تتقدم وتتسع بإستمرار لكي يكون منفتحا ومستعدا لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات تساهم في مثل هذا التطور والنمو، بحيث يكون لديه الاحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن.

4-العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وهي القدرة على تكوين صداقات وإقامة علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الثقة المتبادلة والود والألفة والمحبة والصداقة والتعاطف القوي بينهم، والتأثير والدفء والتفهم والأخذ والعطاء، وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لأنها تعد معيارا للتضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين.

5-الحياة الهادفة: وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل واقعي وأن يكون له أهداف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع الإصرار والمثابرة على تحقيق أهدافه، أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائما لديه أهداف وأفكار توفر له معنى واضحا لحياته، فهو شخص يمتلك إيمانا قويا بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى تجعله مدركا للغرض من حياته وتوجهه نحو مستقبل دائما والتي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لها.

6-تقبل الذات: وتشير إلى الإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة وتقبل الفرد للمظاهر المختلفة لذاته بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، أي القدرة على تحقيق الذات من خلال تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه والاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية.

(هاجر جمال عبدالناصر، سحر منصور القطاوي، أيمن حلمي عويضة : 2020 : 206 - 208)

3- الأمية :

"الأمية تعني في اللغة الجهل بالقراءة والكتابة، وتعرفها الأمم المتحدة بأنها عدم القدرة على القراءة والكتابة بجمل بسيطة لغة؛ وتعرفها اليونسكو بأنها عجز الفرد عن توظيف مهارات القراءة والكتابة او انه كل سلوك يتعارض طبيعه ووجودا مع نظام الحضارة المعاصر ومع أسلوب انتاجها ومع نمط الارتقاء بها ومع فلسفتها السياسية والاجتماعية، والامي حدده قاموس التربية بأنه كل شخص بلغ العاشرة من عمره او تجاوزها ولم يتعلم القراءة والكتابة، والامي تعرفه اليونسكو هو الشخص الذي لا يعرف ان يقرأ او يكتب بيانا بسيطا أو مجزا عن حياته اليومية، والامي من الناحية الوظيفية كل شخص لا يستطيع ممارسة جميع الأنشطة التي تتطلب معرفة القراءة والكتابة او يقتضيها حسن سير الأمور في جماعته ومجتمعة ولا يستطيع استخدام القراءة والكتابة والحساب من أجل تنمية مستقبله وتنمية المجتمع".

(كاظم، & فائز جلال. 2019. 300)

والأمية في الاصطلاح لا يخرج تعريفها عن المعنى اللغوي والذي يشير عموما إلى عدم معرفة الكتابة والقراءة والحساب (وحين يقول عن الأمية، يتبادر إلى الذهن مظهرها وهو الجهل بالقراءة والكتابة وهذا صحيح لا غبار عليه ولكن الأمية في واقع الأمر أبعد مدى من جهل أبجديات القراءة والكتابة وأعمق وأشمل).

وقد عرفت الأمم المتحدة في مؤتمرها الإقليمي لليونسكو الذي عقد في الإسكندرية في العام 1964 الأمي بأنه (كل من تعدى سن العاشرة من عمره وليس بالمدرسة ولم يصل إلى المستوى الوظيفي في القراءة والكتابة باللغة العربية) ثم انتقلت المنظمة لتعرف الحد الأدنى للمستوى الوظيفي في القراءة والكتابة حيث، جعلته القدرة على :

1-قراءة فقرة في صحيفة يومية بفهم وطلاقة.

2-التعبير الكتابي عن فكرة ما تعبيراً واضحاً.

3-كتابة قطعة إملاء كتابة صحيحة.

4-قراءة الأعداد وكتابتها وإجراء العمليات الحسابية الأساسية التي تتطلبها حياة الفرد.

أما فيما يتعلق بمفهوم تعليم الكبار نجد أن هنالك عدم اتفاق على تعريف محدد لمفهوم تعليم الكبار ويرجع ذلك لحدائثة علم تعليم الكبار فقد تعددت المصطلحات والمفاهيم المتباينة لتعليم الكبار، ولكن الجذور القديمة لهذا العلم تعود إلى الحضارات القديمة كالحضارة الصينية والهندية واليونانية والعربية الإسلامية التي دعت لتعليم الإنسان من الولادة حتى الوفاة.

(رفاي، عمر إبراهيم: 2015: 141، 142)

الإطار النظري:**أولاً : النظريات المفسرة لفاعلية الذات:**

لقد تطرق أرسطو لموضوع فاعلية الإنسان في كتابه الموسم — (الألهيات) حين يبدأ السؤال عن طيبة الإنسان ووظيفته ينتهي بأن يجد أن أسمى فاعلية للإنسان وأجدرها هي محاكاة الله، محاكاة يتوسل إليه بممارسة التفكير الخالص وهو أسمى فضيلة يستطيع الإنسان أن يحوزها، وترتبط فاعلية الذات بالاعتقادات التفاؤلية لدى الفرد بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفه من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على التسبب بحدث معين يكون قادراً على إدارة مار حياته الذي يحدده بصورة ذاتيه وبنشاط أكبر، وإن ذلك يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البئنة ومطالبها والتي تشكل تحدياً بالنسبة له فهي تعكس قوة إيمان الفرد بإستطاعته تنفيذ سلوكه بنجاح والإحساس القوي بفاعلية الذات يعزز قوة الشخصية والصحة النفسية ويدعم الإنجاز البشري، إن ملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من فاعلية الذات للفرد الملاحظ، أما ملاحظة شخص بنفس الكفاءة وهو يخفق في أداء المهام الموكلة إليه يؤدي إلى إنخفاض فاعلية الذات والخبرات البديلة يكون لها تأثيراً أقوى عندما تكون خبرة الفرد السابقة قليلة، لقد بين مادكوس أن الشخص إذا كانت قناعته عاليه بفاعلية الذات في مجال عمله، عد هذا الفرد ناجحاً لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس صحيح، فالإحساس بفاعلية الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديده أو يدفع الفرد إلى إختيار المهمات الصعبة، وتعد فاعلية الذات وسيطاً بين المعرفة والفعل، لأن المعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم وعن توقعاتهم تؤثر على الطرائق التي يتصرفون بها، فالأفراد يختلفون فيما بينهم في إختيارهم للمهام التي سيزاولونها بكفائتهم وقدرتهم على إنجازها وفي المقابل فإنهم يتجنبون المواقف التي لا تشعرهم بالقدرة على أدائها، أن الاعتقاد بفاعلية الذات مطلوب من أجل ضمان الاستعمال الأمثل للقدرات ومن أجل الأداء الناجح، وإذا كانت فاعلية الذات واطئة يميل الناس إلى السلوك على نحو غير فعال ولو كانوا يعرفون ماذا عليهم أن يفعلوا، وكلما كان مستوى فاعلية الذات أعلى كان الإنجاز في الأداء أعلى وزاد احتمال مثابرة الأفراد على بذل جهودهم أكثر إلى أن ينجحوا في المهمة.“

(علي عودة محمد: 2013: 7،6)

” وأشتقت نظرية فاعلية الذات من النظرية المعرفية الإجتماعية التي وضع أساسها باندورا، وفيما يلي الإفتراضات النظرية والمحددات التي تقوم عليها النظرية المعرفية:

- 1- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء وتطوير مجموعة مبكرة من الأفعال والإختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.
- 2- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين موجه عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
- 3- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية التي تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
- 4- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التحكم المباشر في سلوكهم وإختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ويقومون بتنظيم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبذلك يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
- 5- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من التعلم عن طريق المحاولة والخطأ الذي يسمح بالإكتساب السريع للمهارات المعقدة والتي ليس من الممكن إكتسابها بالممارسة فقط.
- 6- إن كل القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة.

7- تتفاعل كلا من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية والسلوك بطريقة متبادلة للأفراد يستجيبون معرفيا وإنفعاليا وسلوكيا للأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي الذي يؤثر بدوره على البيئة وعلى الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية.

وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد على قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة والتفويض من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ومدى مثابرتة وللجهد الذي يبذله ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة وتحديه للصعاب ومقاومة الفشل.

وتؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد في كيف يشعرون ويفكرون ويسلكون وعلى دافعيتهم لهم، وحدد بانديورا ثلاثة أبعاد لفاعلية الذات تتغير تبعاً لها ولعلاقتها بالأداء منها: قدر الفاعلية والتي تعني مستوى دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ويختلف ذلك المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف وهي إنتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف المشابهة للموقف الذي يتعرضون له، والقوة حيث تعبر قوة الشعور بالفاعلية الشخصية عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من إختيار الأنشطة التي تؤدي بنجاح.

(عبد الله سالم عايش الرشيدى، محمد سعد جحيش الرشيدى: 2015: 23، 24)

”ويشير بانديورا إلى أن ارتفاع فاعلية الذات يرتبط بإزدياد قدرة الفرد على مواجهة المواقف المهددة وما يرتبط بها من ضغوط، علماً أن فاعلية الذات ليست محددة بمواقف كما أنها لا تمثل سمة شاملة للشخصية، الفاعلية تتحدد بمقدار الجهد المبور من الفرد واستمرار المدة التي يثابر بها في مواجهة الصعوبات، وفي هذا الصدد بين مادكوس أن الشخص ذو القناعة المرتفعة بفاعليته الذاتية يعمل بطريقة إيجابية لتشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس بالعكس، حيث أن الفرد منخفض الفاعلية الذاتية سرعان ما يستسلم وينتابه اليأس في مواجهة المواقف الضاغطة ولهذا السبب يكون الفرد ذو فاعلية الذات المرتفعة أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة وأقل عرضه للإصابة بالإضطرابات النفسية مثل القلق.

أن الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة كما يرى بانديورا يتعدون عن المهام الصعبة ويعدها مهددة لذواتهم، كما أن هؤلاء الأفراد يملكون طموحات منخفضة والتزاماً ضعيفاً بالأهداف التي يضعونها، وأمام المهمات الصعبة يميل الأفراد ذوي فاعلية الذات المنخفضة الى تجنب هذه المهمات مركزين على أوجه النقص في شخصياتهم وعلى الصعوبات التي أمامهم، ويفقد هؤلاء الأفراد مثابرتهم كما أنهم بطيئين في إحساسهم بالفاعلية بعد تعرضهم للفشل.

ويربط هؤلاء الأفراد أدائهم المنخفض بضعف إستعدادهم الذي لا يمكن إكتسابه حسب تصورهم، ويفقد هؤلاء الأفراد إيمانهم بقدراتهم مع القليل من الفشل فيتعرضون للضغط والقلق والإكتئاب، كما يشير بانديورا إلى التأثير الكبير للفاعلية الذاتية على الأفكار والاعمال والانفعالات وفاعلية الذات تعد واحدة من موجهات السلوك لدى الفرد فالذي لديه إيمان أعلى بمقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويمثل هذا إشارة معرفية للفرد تؤثر قدرته على التحكم في البيئة بواسطة الأفعال والسلوكيات التكيفية له مما يكسبه ثقة بنفسه لمواجهة ظروف الحياة الضاغطة“.

(حيدر فاضل حسن: 2019: 407، 408)

”ويؤكد بانديورا ان معتقدات الفرد عن فاعلية الذات تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء الخبرة المباشرة أو غير المباشرة وهذا لا يعني أن توقعات فاعلية الذات هي المحدد الوحيد للسلوك، قالتوقع وحده لا ينتج السلوك المرغوب فيه إذا كانت القدرات غير متوافره بل لابد من وجود قدر من الإستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية بالإضافة إلى ضرورة توافر قدر من الدافعية في الموقف، ففاعلية الذات تمثل الإحساس بالكفاءة والقدرة على التغلب على المشكلات والعوائق التي تعترض الفرد في حياته اليومية.

كما يشير باجارييس إلى أن الإعتقادات القوية في فاعلية الذات تحسن من الإنجاز الأنساني والتوافق الشخصي، فالناس من الإحساس القوي بالفاعلية الشخصية تجاه ميدان معين يتعامل مع المهام الصعبة داخل هذا الميدان بتحدى لكي يؤديها، وذلك بدلا من التعامل معها كشيء خطر أو صعب يجب تجنبه، كما يزيدون من جهودهم عند الفشل، ويستعيدون ثقنتهم بأنفسهم بشكل سريع بعد الفشل وينسبون الفشل إلى الجهد الغير كافي أو للمعرفة والمهارات الناقصة والتي يعتقدون إنهم قادرين على إكتسابها.

وفعالية الذات العالية تساعد الفرد على مواجهة المهام والنشاطات الصعبة بكفاءة عالية بالمقابل فإن الناس الذين لديهم فعالية ذات منخفضة ربما يشعرون أن الأشياء أصعب مما هي عليه بالفعل، وهذا الاعتقاد يخلق شعور بالإجهاد والكآبة والنظرة الضعيفة للقدرة على حل المشكلات.

(عزة إبراهيم خليل محمد، شيماء رياض زكريا : 2013 : 175، 176)

"في ضوء النظرية المعرفية الإجتماعية، يرى أنصارها أن شعور الفرد بالفعالية الذاتية يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكهم والتي تتضمن اختيارهم للأنشطة والأهداف والتعلم والإنجاز والجهد المبذول.

إذ أكد باندورا Bandura على أن الأفراد لديهم نظاما ذاتيا يمكنهم من التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم وهذا النظام يتضمن القدرة على الترميز وأن يتعلم الفرد من الآخرين ويضع إستراتيجيات بديلة في تنظيم سلوكه الذاتي كما تعكس قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفاعلية يضعون خططا ناجحة، والذين يحكمون على أن أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفعالية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية".

(بشرى إسماعيل أحمد أرنوط: 2017 : 5،4)

"أبعاد فاعلة الذات:

قدرة الفاعلية:

ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام من السهل إلى الصعب ولذلك يطلق هذا البعد أيضا على مستوى صعوبة المهمة.

العمومية:

يشير هذا البعد إلى إنتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة، وتختلف درجة العمومية من فرد لآخر.

القوة:

فالمعتقدات فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه (مثل ملاحظة أحد الأفراد وهو يفشل في أداء مهمة ما، أو أن يكون أدائه ضعيفا فيها)، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يتأبرون في مواجهة الأداء الضعيف".

(علاء محمود جاد الشعراوي: 2000: 293)

"مصادر توقعات فاعلية الذات:

1- الانجازات الأدائية:

أكثر المصادر تأثيرا في فاعلية الذات ما يحققه أداء الشخص من إنجازات وذلك ان الأداء الناجح بصفة عامة يرفع توقعات الفاعلية بينما يؤدي الإخفاق إلى خفضها، ويتضح ان هذا المصدر يشير إلى أداء الفرد وخبراته السابقة المباشرة وأن الأداء الناجح يزيد من فاعلية الذات لدى الفرد بينما يؤدي الإخفاق المتكرر مع بذل الجهد المناسب إلى خفض درجة فاعلية الذات.

2- الخبرات البديلة:

وتكتسب تلك الخبرات من خلال ملاحظة الفرد لأداء الآخرين وأنشطتهم الناجحة والتي ترجع إلى النماذج المختلفة وتولد توقعات للملاحظة عن أدائه (ملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من فاعلية الذات، أما ملاحظة فرد آخر بنفس الكفاءة وهو يخفق على المهام يؤدي إلى إنخفاض فاعلية الذات).

3- الإقناع اللفظي:

يرى باندورا أن الإقناع اللفظي يعد من السلوكيات الإنسانية واسعة الاستخدام فهو يؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة ويتمكن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة من رفع فاعلية الذات أو خفضها، ويفد كمصدر لفاعلية الذات للمهام الخاصة، والتعليم والتدريب والتغذية الراجعة التقويمية، ويعني ذلك أن الرسائل التي يحصل عليها

الفرد من الآخرين من خلال مشاركته الاجتماعية معهم تعمل على تشجيعه ودفعه للقيام بالأعمال والسلوكيات المختلفة مما يدل على أن الإقناع اللفظي يؤثر على فاعلية الفرد ذاته وذلك بعد قناعاته الشخصية الداخلية بما يصله من الآخرين من رسائل.

4- الاستثارة الانفعالية:

المصدر الأخير للفاعلية هو الإستثارة الانفعالية، فالإنفعال الشديد يخفض الأداء عادة ولقد تعلم معظم الناس الحكم على قدراتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية فالذين يخبرون خوفا شديدا وقلقا حادا يغلب أن يكون فاعليتهم منخفضة".

(علياء رجب محمد السيد: 2013: 29، 30)

" خصائص فاعلية الذات:

هناك خصائص عامة لفاعلية الذات وهي:

- 1- مجموعة من الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
 - 2- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.
 - 3- وجود قدر من الإستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية إلى توافر الدافعية في المواقف.
 - 4- توقعات الفرد للأداء في المستقبل.
 - 5- أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداءه مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة.
 - 6- وهي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.
 - 7- أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب وإكتساب الخبرات المختلفة.
 - 8- أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.
 - 9- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى متابرة الفرد.
- هذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير عن طريق التعرض للخبرات التربوية المناسبة".

(وصل الله بن عبد الله حمدان: 2010: 308)

ثانيا النظريات المفسرة للسعادة:

"ازدادت النظريات المتعلقة بالرفاهية الذاتية (التي يطلق عليها مرادف "السعادة") ويمكن التمييز على نطاق واسع بين الطبقات العاطفية والمعرفية للرفاهية، ولكن يبدو أن قدراً كبيراً من النظريات (التجريبية) تركز على التفسير المعرفي للرفاهية الذاتية يعكس هذا في مفهوم الرفاهية الذاتية التي تُفهم على أنها "رضا عن الحياة": يكمن الاهتمام في الجانب المعرفي، مما يجعل الرفاهية حكماً معرفي -تأبيداً، أي الموقف الذي يتمسك به المرء تجاه حياته حيث انه يتم تقييم الرفاهية الذاتية تجريبياً من خلال مقاييس متنوعة مثل الرفاهية العقلية أو السعادة أو الرضا عن الحياة ؛ فهناك علاقة قوية بين مقاييس الرفاهية والتعبيرات العاطفية مثل الابتسام ونشاط الدماغ علاوة على ذلك، يميل الأفراد إلى التوقف عن السلوكيات غير المرضية، وبالتالي يربطون أيضاً درجات الرضا (المنخفضة) بسلوك الاختيار (مثال أكثر قسوة هو العلاقة السلبية بالانتحار، ان العلاقة بين السعادة والدخل هي علاقة معقدة، حتى عندما يؤخذ في الاعتبار أنها خضعت لبحث مكثف منذ مقال إيسترلين الأساسي حول مفارقة السعادة 1974 Easterlin زعمت النتائج الأولية أن الرفاهية لم تزداد بشكل كبير في العقود الماضية على الرغم من ارتفاع الدخل بقوة. على سبيل المثال، في الولايات المتحدة، ارتفع الدخل الحقيقي من 1000 دولار أمريكي إلى 27100 دولار أمريكي من عام 1946 إلى عام 1991 بينما انخفضت مستويات السعادة من 4.2 إلى 2.2متوسط، اما عن العلاقة بين السعادة والصحة إثار جدل أقل وتتفق الأدبيات على وجود علاقة إيجابية قوية

بشكل عام بين السعادة والصحة. هذا أقل إثارة للدهشة بالنسبة لمقاييس الرفاهية العقلية التي تتضمن بعض جوانب الصحة (العقلية)، لكن العلاقة تنطبق أيضا عند استخدام الرضا عن الحياة كمتغير تابع في الانحدارات. ما هو أقل تأكيدا هو "الطريقة التي يسي ربهما السهم السببي من الصحة إلى الرضا عن الحياة أو من الرضا عن الحياة إلى الصحة"، ويبدو أن المستوى العالي من الرفاهية وثيق الصلة أيضا بالصحة الجيدة اللاحقة مع ملاحظة آثار إيجابية كبيرة للرفاهية على الصحة بعد عامين أو ثلاثة أعوام.

(Binder, M., & Broekel, T.: 2012: 122,123)

" كما إن الشعور بالسعادة النفسية يعد عنصرا ضروريا، كون الفرد في حاجة إلى أن يعيش حياة يسودها التوافق النفسي والاجتماعي، بمعنى آخر قدرة الفرد على أن يكتشف المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكه، مما يجعله ينظر إلى حياته بمستوى أفضل من الرضا وجودة الحياة، إذ أشارت الدراسات فيما يتعلق بموضوعه السعادة النفسية إلى أن الأفراد السعداء هم أقل عرضة للمشكلات والمعاناة من الإضطرابات، مما يمكنهم من أن يعيشوا حياة ذات فاعلية أطول من غيرهم، كما بينت الدراسات التبعية ما للسعادة النفسية من آثار إيجابية في السلوك الأخلاقي إذ أنها تنمي الإيثار والاجتماعية وترتقي بالنشاط والمبادأة ولها تأثير إيجابي على الصحة".

(أفراح أحمد نجف: 2018: 263)

" فالسعادة اختيار وعادة، أي أن السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجأة التي سوف تحدث في المستقبل كالزواج والإنجاب والعمل والحج والحصول على مال..... إلخ، ولكن السعادة تكون دائما وفي كل لحظة وفي كل مكان، أن السعادة تتبع من داخلنا ومن اختيارنا للطريقة التي ننظر بها إلى الظروف والأحداث المحيطة بنا، مما يزيد من مستوى سعادتنا أو يقله وتعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني فعلى الرغم من نجاح علماء النفس في الإهتمام بالأمراض النفسية كالقلق والإكتئاب والضغط وغيرها وإيجاد الطريقة الملائمة لحل الكثير من هذه المشاكل، إلا أنهم لم يستطيعوا تحقيق الحياة الراقية للإنسان ؛ لأن تخفيف الأمراض ليست هي الهدف الذي يسعى إليه معظم البشر، فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج إضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، أنهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديره بأن تعاش، ومن هنا بدأ علماء النفس يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء الفضيلة للوصول إلى ما أسماه أرسطو بالحياة الطيبة، فقررنا أن يهتموا بالجوانب الإيجابية من السلوك مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والإيمان والثقة والكفاءة والتوكيدية وغيرها من المتغيرات الإيجابية، وعلى رأس هذه المتغيرات توجد السعادة النفسية، حيث أنها تعد الهدف الرئيسي الذي يسعى الإنسان إلى تحقيقه من أجل تحقيق القدرة على العطاء، فالمعلم الذي لا يشعر بالسعادة لا يمكن أن يمنحها للآخرين ولا يمكنه القيام بدوره كمعلم تربوي كما يجب أن يقوم به".

(سالي صلاح عنتر : 2015 : 144، 145)

"تعددت النظريات المفسرة لمفهوم السعادة النفسية نذكر منها :

1- نظرية مارتين سليجمان: ان الاشخاص السعداء في حياتهم دائما ما تكون لديهم أسس قوية لهذه السعادة ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها غير السعداء بحياتهم وهذا ما أكده أيضا كل من ميهالي وسكيزرنتمالي عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر إذ أوضح سنتمنتهالي أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى بالتدفق، ويؤكد سليجمان على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى عكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، بوصفها نقاط قوة تعد صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق، ولهذا كتب سليجمان عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعد مكونا إضافيا يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الإستمتاع بالحياة.

2- نظرية زيمرما : يرى زيمرما أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطلعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة زاد عدم سعادتنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي إن هناك علاقة إرتباطية بين تطور الأجيال وعدم الرضا أو عدم السعادة بالحياة لمجابهة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلا بعد جيل، ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدئين أساسيين هما : المبدأ الأول يدعونا إلى أن نكون سعداء بحياتنا فقط وهذا المبدأ يؤكد على حتمية السعادة بالحياة، إذ إنه لا يوجد اختيار آخر ويرى أنه يجب على كل فرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر عنده إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد والرغبة الأكيدة للسعادة بالحياة ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق لهذا المبدأ الأول من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق السعادة الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك أو العزوف عن أداء ما هو مكلف به، والمبدأ الثاني وهو الذي إرتكزت عليه هذه النظرية "دعونا نسعد أنفسنا" فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الإتجاه لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وخاصة الأهداف التي تحقق السعادة وأن ينطلق صوبها لا أن يقف وينتظر أن يتحقق له الهدف السعيد دونما سعي من جانبه وعلى كل فرد أن يدرك أن أشكال السعادة تختلف من شخص لآخر ولكن لا يعنينا الاختلاف في شكل السعادة قدر هروب هذه السعادة منا أو غيابها عنا".

(ناصر الدين إبراهيم أحمد أبو حماد : 2017 : 82 ، 83)

3- "النظرية الإنسانية:

ظهر إتجاه علم النفس الإنساني مع بداية عام 1962، والذي يدعو إلى ضرورة الإهتمام بقدرات الإنسان التي لم تأخذ مكانا في النظريات سواء السلوكية أو التحليل النفسي، وتتمثل أهم موضوعات هذا الإتجاه في الحب، والسعادة، والإبداعية، ولعل أبرز العلماء في هذا الإتجاه هما كارل روجرز Rogers والذي قدم نظريته الشهيرة عن التمرکز حول العميل وإبراهام ماسلو Maslow الذي قدم نظريته الخاصة بتدرج الحاجات التي تأخذ الشكل الهرمي من القاعدة إلى القمة بالترتيب التالي (الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب، والحاجة إلى تقدير الآخرين، والحاجة إلى تحقيق الذات) وأن تحقيق هذه الحاجات يسبب الشعور بالسعادة لدى الإنسان.

4- المنظور الإجتماعي:

وفقا لهذا المنظور يختلف الناس في مستوى السعادة لدى كل منهم وحاول علماء النفس الإجتماعي تفسير هذه الفروق، فإفترضت الدراسات المبكرة أن المتغيرات الإجتماعية والمرتبطة بالخصائص السكانية مثل العمر والجنس والحالة الزوجية والدخل؛ تفسر الفروق الفردية في السعادة، وقد عرف هذا التوجه بحركة المؤشرات الإجتماعية فيبحثون السعادة، وقد عرف هذا التوجه "بحركة المؤشرات الإجتماعية" فيبحثون السعادة، وحيث اعتبرت السعادة نتاجا لهذه المتغيرات، ولكن الدراسات تلاحث تلقت شكوكا على هذا المنظور المبكر فقد ظهر أن تأثير المتغيرات الإجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية لها تأثير قليل ويفسر نسبة ضئيلة فقط من الفروق الفردية في السعادة.

5- المنظور البيئي:

وقد أكد أصحاب المنظور البيئي للسعادة على أحداث الحياة ويهتم أصحاب هذا المنظور بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة، سواء أكانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات في السعادة ويلاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، وذلك لأن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة.

6- نظرية المتعة:

تذهب هذه النظرية إلى أن السعادة ما هي إلا شعور ذاتي خام، وأن الحياة السعيدة هي التي تزيد من الشعور بالسعادة وتقلل الإحساس بالألم ووفقا لهذا النموذج فإن الشخص السعيد دائما ما يكون مبتسما وعيناه مشرقتان وتكون السعادة وقتيه متجدده والألمه قليله ومتباعده، ولعل أهم التحديات التي واجهت أنصار هذا النموذج هو كيفية توزيع الخبرات السعيدة التي يمر بها الفرد عبر المدى العمري الذي يعيشه بحيث نجزمبالقول أن الطفولة هي أسعد فترات الحياة أو غيرها.

7- نموذج الرغبة:

تعرف السعادة من خلال هذا النموذج بأنها الحصول على ما تريد دون عناء مع الأخذ في الاعتبار بأن الشخص له الحرية في تحديد ما الذي تريد دون عناء مع الأخذ في الاعتبار بأن الشخص له الحرية في تحديد ما الذي يريده ووفقاً لهذا النموذج فإن السعادة تتحقق من خلال تحقيق رغبات الفرد بغض النظر عن مقدار المتعة أو الألم الذي يمر به الفرد في حياته ولكن الإعتراض الرئيسي على هذا النموذج بإعتباره قد حصر السعادة في إشباع الرغبات فقط بشكل يفصل الفرد عن الحياة اليومية بشكل عام.

(شعبان جاب الله رضوان، لمياء بكري أحمد: 2016: 430 إلى 432)

”هذا وقد تمكن جونز أليس Gonzalez من تحديد 29 مؤشر للسعادة النفسية لدى الأفراد تم تصنيفهم في (8) عوامل رئيسية هي: الرضا والإستمتاع بالوقت، وتقدير الذات، والمساندة الإجتماعية المدركة، والضبط المدرك، والقيم المادية، والقيم المعرفية والعقلية، والقيم الإجتماعية، والعلاقات البينشخصية. وأظهرت نتائج تحليل المكونات الأساسية أن إسهام هذه العوامل في الدرجة الكلية للسعادة النفسية هو 64,82% للرضا عن الحياة (الاستمتاع بالوقت، والرضا عن التعلم والرضا عن العائلة والأصدقاء)، و 7,88% للمساندة الإجتماعية المدركة (الأصدقاء، العائلة)، و 56,80% للقيم (المادية والمعرفية والعقلية والإجتماعية)، و 53,70% للضبط المدرك (الداخلي والخارجي)، و 50,56% لتقدير الذات (الإيجابي / السلبي)“.

(السيد محمد أبو هاشم: 2010: 282)

”وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة على أنها تصور الأفراد لمكانتهم في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيشون فيها وفيما يتعلقها أهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. إنه مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بالصحة الجسدية للشخص والحالة النفسية ومستوى الاستقلال والمعتقدات الشخصية وعلاقته بالسماوات البارزة لبيئتهم، على الرغم من أن العديد من المؤلفين قد درسوا كيف أن السماوات الشخصية المختلفة والعوامل ذاتية التنظيم مثل العواطف أو معتقدات الكفاءة الذاتية تؤثر على جودة الحياة، إلا أنه لا يعرف سوى القليل عن كيفية عمل هذه الخصائص الشخصية معاً في وقت واحد. على سبيل المثال، اكتشف بعض علماء نفس الشخصية السماوات الشخصية للأشخاص السعداء وغير السعداء وكيف يؤثر التكيف والمعايير المختلفة عليها، أظهروا أن عوامل الشخصية تؤثر على جودة الحياة من خلال الميول المرتبطة لتفسير الظروف الموضوعية (مثل السلوك والبيئة) التي قد تؤدي إلى استقرار الرضا عن الحياة المبلغ عنه ذاتياً (مثل الرفاهية النفسية المنطقية والمتصورة).“

غالباً ما تتأثر سلوكيات الأفراد وإدراكهم ومشاعرهم بالميول التنظيمية الأساسية المرتبطة بشخصية الشخص، ترتبط ميول التنظيم الذاتي هذه بعمليات تنظيم العاطفة، تم تعريف تنظيم العاطفة على أنه عملية بدء أو تجنب أو تثبيط أو الحفاظ على أو تعديل حدود أو شكل أو شدة أو مدة الحالات العاطفية، والعمليات الفيزيولوجية أو الانتباه المرتبطة بالعاطفة، و / أو المصاحبة السلوكية للعاطفة، لقد وجد أن تنظيم الانفعالات له أهمية كبيرة عندما يتعلق الأمر بالتكيف مع المواقف المختلفة من أجل تلبية توقعات البيئة الاجتماعية والثقافية“.

(Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D.: 2017: 196,197)

فرض الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة لدى من نحو أميتهم من الكبار.

الإجراءات المنهجية للدراسة:**أولاً: المنهج:**

سوف تعتمد الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي ومن ثم القيام بعملية توصيف دقيق لمشكلة الدراسة، حيث يعتمد المنهج الوصفي الارتباطي على دراسة العلاقات المتبادلة، حيث انه يمكن تصنيف المنهج الوصفي إلى ثلاث أنواع رئيسية:

- منهج الدراسات المسحية (منهج تحليل المضمون).
 - ومنهج الدراسات النمائية (البحوث الطولية والبحوث العرضية).
 - ومنهج دراسة العلاقات ويتبع المنهج السببي المقارن ومنهج دراسة الحالة والمنهج الوصفي الارتباطي.
- وقامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صحة فروض الدراسة هذا بالإضافة إلى إجراء تحليل الانحدار لمعرفة أثر فاعلية الذات على الشعور بالسعادة وأثر شعور بالسعادة على فاعلية الذات.

ثانياً: العينة:

تكونت عينة الدراسة من 65 فرد ممن تقدموا لأداء امتحان محو الأمية في مركز محو الأمية وتعليم الكبار بكلية الآداب جامعة عين شمس، مقسمين إلى 34 ذكور و31 إناث، وتراوحت الفئة العمرية من 23 حت 55 سنة.

ثالثاً: الأدوات:

1- مقياس الشعور بالسعادة إعداد مجدي محمد الدسوقي ؛ الناشر مكتبة الانجلو المصرية 2013: وقد اشتمت بنود المقياس من التراث السيكولوجي وبخاصة الكتابات والآراء النظرية التي تناولت مفهوم السعادة بالدراسة والتحليل، وتم صياغة 46 فقرة تقيس أربعة أبعاد لفاعلية الذات : الرضا عن الحياة - تقبل الذات - الإيجابية - الفعالية.

وقد روعي في صياغة الفقرات الوضوح والخلو من التعقيد، وقد وضع المقياس تعليمات بسيطة تتضمن الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس تبعاً لبدائل خمسة هي : تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً، وقد وضعت لهذه الدرجات أوزان متدرجة هي 5، 4، 3، 2، 1 على الترتيب والدرجة الكلية على المقياس هي مجموع درجات المقاييس الفرعية.

وقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 1300 فرداً من الجنسين امتدت أعمارهم الزمنية من 15-60 سنة. وتم حساب الصدق بست طرق أساسية : صدق المحكمين- الاتساق الداخلي - الصدق التعارضى - الصدق الاتفاقي - الصدق العاملي - الصدق - التلازمي.

وتم حساب الثبات بثلاث طرق : إعادة الاختبار - التجزئة النصفية - طريقة كرونباخ.

2- مقياس فاعلية الذات إعداد هويدة حنفي محمود، الناشر مكتبة الأنجلو المصرية 2013 : تكون المقياس في صورته الأولية من 44 فقرة تقيس أربعة أبعاد لفاعلية الذات هي : إجاز الأداء - الخبرات البديلة - الافتتاح اللفظي - الاستثارة الانفعالية.

وتتم الإجابة عبر مقياس خماسي متدرج (كثيرا جدا - غير متأكد - أحيانا - نادرا) بحيث تكون (5- 4- 3- 2- 1) وتكون الدرجة العظمى 160 والصغرى 31.

وتم حساب صدق المقياس بثلاث طرق أساسية : صدق المحكمين - الصدق العاملي - الاتساق الداخلي.

وتم حساب الثبات بأربع طرق أساسية : ألفا كرونباخ - وسبيرمان براون - وجتمان مع حساب الثبات المعياري.

وقامت الباحثة بإعادة حساب ثبات المقاييس عن طريق التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، وتم إعادة حساب صدق المقاييس بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

النتائج:

أولاً: الصدق والثبات لمقياس الشعور بالسعادة

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة قوامها (ن=30) بطريقتين هما (الفا كرونباخ والتجزئة النصفية) ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (1) معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشعور بالسعادة

المكون	عدد العبارات	قيمة معامل الثبات	
		الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الرضا عن الحياة	17	0.851	0.846
تقبل الذات	11	0.780	0.815
الإيجابية	10	0.802	0.854
القناعة	8	0.722	0.670
الدرجة الكلية	46	0.940	0.928

يتضح من الجدول السابق ان قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبمعامل الفا كرونباخ مرتفعة ومقاربة لمقياس الشعور بالسعادة مما يدل على ثبات المقياس.

صدق المقارنة الطرفية: يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي ومنخفضي الدرجة، حيث يتم ترتيب الدرجات ترتيب تصاعدياً أو تنازلياً ثم تحديد الاربعي الأعلى (درجات الأفراد مرتفعي الدرجة في المقياس) والاربعي الأدنى (الأفراد منخفضي الدرجة في المقياس) وبالمقارنة بين متوسطات الاربعي الأعلى والأدنى وحساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، والجدول التالي رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (2) دلالة الفرق بين الإربعي الأعلى والأربعي الأدنى لمقياس الشعور بالسعادة

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مجموعة المقارنة	
0.01	3.416	0.00	36.00	4.50	3.53	56.75	8	الاربعي الأدنى	الرضا عن الحياة
			100.0	12.50	2.51	83.50	8	الاربعي الأعلى	
0.01	3.456	0.000	36.00	4.50	4.42	39.13	8	الاربعي الأدنى	تقبل الذات
			100.0	12.50	0.93	54.50	8	الاربعي الأعلى	
0.01	3.456	0.000	36.00	4.50	3.96	33.75	8	الاربعي الأدنى	الإيجابية
			100.0	12.50	1.41	49.38	8	الاربعي الأعلى	
0.01	3.419	0.000	36.00	4.50	1.35	25.25	8	الاربعي الأدنى	القناعة
			100.0	12.50	0.27	39.50	8	الاربعي الأعلى	
0.01	3.414	0.000	36.00	4.50	13.86	158.63	8	الاربعي الأدنى	الدرجة الكلية
			100.0	12.50	8.09	225.38	8	الاربعي الأعلى	

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مجموعة المقارنة	الأعلى
------------------	--------	--------	----------------	----------------	----------------------	---------	-------	--------------------	--------

يتضح من الجدول السابق أن ثمة فرق بين الأربعة الأدنى الأربعة الأعلى وهذا يدل على تمتع المقياس بوحدة من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد وهي قدرته على التمييز بين الأفراد.
صدق المجموعات المتباينة

جدول (3) دلالة الفرق بين المجموعات المتباينة (ذكور وإناث) لمقياس الشعور بالسعادة

مستوى الدلالة	قيمة Z	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	مجموعة المقارنة
0.01	2.904	7.23	75.60	15	ذكور
		9.02	66.93	15	إناث
0.01	5.015	3.89	51.60	15	ذكور
		3.76	44.60	15	إناث
0.05	2.218	2.85	45.87	15	ذكور
		6.25	41.93	15	إناث
0.01	3.523	4.36	26.00	15	ذكور
		5.62	32.47	15	إناث
0.05	2.258	11.31	198.27	15	ذكور
		17.88	185.93	15	إناث

يتضح من الجدول السابق أن ثمة فرق بين الذكور والإناث وهذا يدل على تمتع المقياس بوحدة من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد وهي قدرته على التمييز بين الأفراد.
الصدق والثبات لمقياس فاعلية الذات

الثبات: حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بلغت (ن=30) بطريقتين هما (الفا كرونباخ والتجزئة النصفية) ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (4) معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات

المكون	عد العبارات	قيمة معامل الثبات	
		الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
إنجاز الأداء	12	0.834	0.804
الخبرات البديلة	6	0.680	0.600
الإقناع اللفظي	8	0.667	0.524
الإستثارة الإنفعالية	6	0.789	0.753
الدرجة الكلية	32	0.805	0.809

يتضح من الجدول السابق ان قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبمعامل الفا كرونباخ مرتفعة ومتقاربة لمقياس فاعلية الذات مما يدل على ثبات المقياس.

صدق المقارنة الطرفية: يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات مرتفعي ومنخفضي الدرجة، حيث يتم ترتيب الدرجات ترتيب تصاعدياً أو تنازلياً ثم تحديد الأربعة الأعلى (درجات الأفراد مرتفعي الدرجة في المقياس) والأربعة الأدنى (الأفراد منخفضي الدرجة في المقياس) وبالمقارنة بين متوسطات الأربعة الأعلى والأدنى وحساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، والجدول التالي رقم () يوضح ذلك.

جدول (5) دلالة الفرق بين الإرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لمقياس فاعلية الذات

المكون	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة
إنجاز الأداء	الأرباعي الأدنى	8	40.13	4.55	4.50	36.00	0.00	3.427	0.05
	الأرباعي الأعلى	8	59.38	0.92	12.50	100.0			
الخبرات البديلة	الأرباعي الأدنى	8	20.75	1.58	4.50	36.00	0.00	3.393	0.05
	الأرباعي الأعلى	8	28.75	1.16	12.50	100.0			
الإقناع اللفظي	الأرباعي الأدنى	8	26.13	1.46	4.50	36.00	0.000	3.381	0.05
	الأرباعي الأعلى	8	37.25	2.43	12.50	100.0			
الإستثارة الإنفعالية	الأرباعي الأدنى	8	21.63	2.06	4.50	36.00	0.000	3.427	0.05
	الأرباعي الأعلى	8	28.75	1.04	12.50	100.0			
الدرجة الكلية	الأرباعي الأدنى	8	116.37	7.11	4.50	36.00	0.000	3.368	0.05
	الأرباعي الأعلى	8	151.00	5.24	12.50	100.0			

يتضح من الجدول السابق أن ثمة فرق بين الأرباعي الأدنى الأرباعي الأعلى وهذا يدل على تمتع المقياس بوحدة من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد وهي قدرته على التمييز بين الأفراد

جدول (6) دلالة الفرق بين المجموعات المتباينة (ذكور - إناث) لمقياس فاعلية الذات

المكون	مجموعة المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
إنجاز الأداء	ذكور	15	53.93	4.10	2.172	0.05
	إناث	15	48.47	8.85		
الخبرات البديلة	ذكور	15	26.33	3.15	2.327	0.05
	إناث	15	23.73	2.96		
الإقناع اللفظي	ذكور	15	28.73	3.53	4.173	0.01
	إناث	15	33.27	2.28		
الإستثارة الإنفعالية	ذكور	15	26.87	2.13	4.003	0.01
	إناث	15	23.73	2.15		
الدرجة الكلية	ذكور	15	135.8	8.23	2.001	0.05
	إناث	15	129.20	9.94		

يتضح من الجدول السابق أن ثمة فرق بين الذكور والإناث وهذا يدل على تمتع المقياس بوحدة من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد وهي قدرته على التمييز بين الأفراد.

اختبار صحة فروض الدراسة:

للتحقق من صحة فرض الدراسة قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون PEARSON CORRELATION COEFFICIENT

جدول (7) دلالة العلاقة بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة.

الدرجة الكلية	الإستثارة الإفعالية	الإقناع اللفظي	الخبرات البديلة	إنجاز الأداء	فاعلية الذات الشعور بالسعادة
*0.276	*0.248	0.148	0.002	*0.286	الرضا عن الحياة
*0.267	*0.305	0.092	0.056	*0.259	تقبل الذات
*0.301	0.207	0.164	0.094	*0.303	الإيجابية
0.170	0.0202	0.056	0.086	0.131	القناعة
*0.288	*0.270	0.132	0.067	*0.279	الدرجة الكلية

** : دالة عند 0.01

* : دالة عند 0.05

يتضح من بيانات الجدول السابق:

- وجود علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة (الرضا عن الحياة - تقبل الذات - الإيجابية - الدرجة الكلية) عند مستوى دلالة 0.05 حيث بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.276، 0.267، 0.301، 0.288) في حين لا توجد علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات والقناعة.
 - وجود علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات المتمثل في انجاز الأداء والشعور بالسعادة (الرضا عن الحياة - تقبل الذات - الإيجابية - الدرجة الكلية) عند مستوى دلالة 0.05 حيث بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.286، 0.259، 0.303، 0.279) في حين لا توجد علاقة دالة احصائياً بين انجاز الأداء والقناعة.
 - لا توجد علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات المتمثل في الخبرات البديلة والشعور بالسعادة (الرضا عن الحياة - تقبل الذات - الإيجابية - القناعة - الدرجة الكلية) عند مستوى دلالة 0.05.
 - لا توجد علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات المتمثل في الإقناع اللفظي والشعور بالسعادة (الرضا عن الحياة - تقبل الذات - الإيجابية - القناعة - الدرجة الكلية) عند مستوى دلالة 0.05.
 - توجد علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات المتمثل في الإستثارة الإفعالية والشعور بالسعادة (الرضا عن الحياة - تقبل الذات - الدرجة الكلية) عند مستوى دلالة 0.05. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.248، 0.305، 0.270) في حين لا توجد علاقة دالة احصائياً بين فاعلية الذات وكلا من الإيجابية والقناعة.
- ومن خلال النتائج السابقة نستطيع اجراء تحليل الانحدار لمعرفة اثر فاعلية الذات على الشعور بالسعادة واثر شعور بالسعادة على فاعلية الذات والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (8) نتائج تحليل انحدار الشعور بالسعادة على فاعلية الذات

معامل التحديد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار	
0.083	0.288	0.05	5.69	0.01	8.78	105.73	الثابت
				0.05	2.37	0.146	الشعور بالسعادة

المصدر: اعداد الباحث في ضوء تحليل بيانات قائمة الاستقصاء

اتضح من بيانات الجدول السابق:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة عند مستوى دلالة 0.05، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.228). وان المتغير المستقل (الشعور بالسعادة) ذات تأثير معنوي على المتغير التابع (فاعلية الذات)، حيث أن الشعور بالسعادة يفسر 8.3% من التغيرات الحادثة في فاعلية الذات.

جدول (9) نتائج تحليل انحدار فاعلية الذات على الشعور بالسعادة

معامل التحديد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار	
0.083	0.288	0.05	5.69	0.01	3.70	119.02	الثابت
				0.05	2.39	0.569	الشعور بالسعادة

المصدر: اعداد الباحث في ضوء تحليل بيانات قائمة الاستقصاء

اتضح من بيانات الجدول السابق:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين فاعلية الذات والشعور بالسعادة عند مستوى دلالة 0.05، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.228). وان المتغير المستقل (فاعلية الذات) ذات تأثير معنوي على المتغير التابع (الشعور بالسعادة)، حيث أن فاعلية الذات يفسر 8.3% من التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة.

مناقشة النتائج:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين فاعلية الذات (إدراك الفرد لقدراته الشخصية من خلال إنجاز الأدء وتنوع الخبرات البديلة التي يمر بها وإقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح بالإضافة إلى إستثارته الانفعالية التي تزيد من قدرته على مواجهة المواقف التي تواجهه) وبين أبعاد الشعور بالسعادة المتمثلة فيما يلي وذلك لدى من محو أميتهم المعلوماتيه من الكبار :

- الرضا عن الحياة (ويتضمن هذا المفهوم صفات عديده أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة إستنادا إلى سمات الشخصية).

- تقبل الذات (ويشير إلى قدرة الفرد على تحقيق ذاته والاتجاهات الإيجابية نحو الذات، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية).

- الإيجابية (وتعني قدرة الفرد على تدبير البدائل، مرونة الشخصية، قوة التحكم في المشاعر وردود الأفعال، بذل أقصى جهد للتميز، الضبط الداخلي، قوة الإصرار والعزيمة، الحلول والاختيارات المتعددة، قوة تحمل المسؤولية).

- في حين لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين فاعلية الذات والقناعة: فالقناعة فهي عمل عقلي بقبول وضع قائم أساسا. فإذا إقتنع الإنسان بوضعه المادي مثلا هذا لا يعني بأنه راض عنه. فقد يفتنع الإنسان بوضعه المادي لكن هو يريد أن يحسنه أكثر وهذا يعني بأنه غير راضي ولكنه لا يرتكب حماقات من أجل تغيير وضعه وإنما يسعى إلى تغييره دون التكاليف على الحياة وتحطيم الآخرين.

- وهذا ما يفسر وجود إرتباط بين فاعلية الذات والرضا وعدم وجود ارتباط بين فاعلية الذات والقناعة فالرضا يأتي نتيجة لحكم أو عطاء. نحن نرضا بعد إصدار حكم في خلاف معين أو نتيجة لعطاء معين وإن كان قليلا. نحن نرضا بالحكم وننتقل في الحياة ولا نتوقف عند نقطة واحدة.

- لا توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات المتمثلة في الخبرات البديلة وذلك لدى من محو أميتهم المعلوماتيه من الكبار:

وتتمثل الخبرات البديلة في: كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظة أداء الآخرين وأنشطتهم الناجحة وكذلك ما يمر به من خبرات سابقة مما يساعد الفرد على تكوين توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة، وثم من قم يمكننا القول أن خبرات الفرد السابقة التي اكتسبها من وقائع الحياة اليومية وكفائته في الاستفادة من المواقف والخبرات السابقة غير مقترن بالشعور بالسعادة.

– لا توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات المتمثل في الإقناع اللفظي وذلك لدى من نحو أميتهم المعلوماتية من الكبار:

ويتمثل الإقناع اللفظي في قدرة الفرد ومهارته للاستماع إلى الآخرين أثناء تقدم عمليات التشجيع والتدعيم والتي تهدف إلى إقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح، معنى ذلك أن قدرة الفرد على الإقناع وكفائته في توضيح وجهة نظره للآخرين غير مقترنة بالشعور بالسعادة.

– توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات المتمثل في الإستثارة الإنفعالية وذلك لدى من نحو أميتهم المعلوماتية من الكبار:

والإستثارة الإنفعالية هي حالة الفرد الانفعالية التي يشعر بها وتؤثر على قوة فاعلية الذات لديه وتمكنه من مواجهة المواقف.

Abstract**The relationship between self-efficacy and a sense of psychological happiness among adults who have information literacy****By Mai Mousa Youssef****Aim of the study:**

The current study attempts to examine the relationship between self-efficacy and happiness among adults who have information literacy.

The method:

-The study sample consisted of 65 individuals who took the literacy exam at the Literacy and Adult Education Center at the Faculty of Arts, Ain Shams University, divided into 34 males and 31 females, and the age group ranged from 23 to 55 years.

The study tools included:

- 1The Sense of Happiness Scale, prepared by Magdy Mohamed El-Desouky; Publisher Anglo Egyptian Library 2013.
- 2A measure of self-efficacy, prepared by Howayda Hanafi Mahmoud, Publisher, Anglo-Egyptian Library 2013.

The hypothesis of the study was validated using Pearson's correlation coefficient.

Results:

The results of the study indicated:

- There is a statistically significant correlation between self-efficacy and the dimensions of alternative psychological happiness among adults who have information literacy.
- There is no statistically significant relationship between feelings of happiness and self-efficacy represented in alternative experiences among adults who have information literacy.
- There is no statistically significant relationship between the feeling of happiness and self-efficacy represented by verbal persuasion among adults who have information literacy.
- There is a statistically significant relationship between the feeling of happiness and self-efficacy represented in emotional arousal among adults who have information literacy.

المراجع:

- 1- أحمد محمد عبدالخالق، مايسه أحمد النيال (2018). معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة من طلاب جامعة لبنان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي، مج 19، ع 4، ص 13 - 39.
- 2- أفراح أحمد نجف (2018). السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية. ع 137، ص 394 - 357.
- 3- أمينة قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد (2018). السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، ج 53، ص 79 - 145.
- 4- أمينة عبدالفتاح عبدالله (2015). أنماط الذكاءات المتعددة وعلاقتها بكل من السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس "دراسة تنبؤية". مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 44، ص 442 - 363.
- 5- إيمان غزاي ثامر (2017). فاعلية الذات والعوامل الخمسة الكبرى وعالقتها يف اختاذ القرار لدى مديرات امدارس مبدئية الرياض. المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، ج 47، ص 527 - 644.

- 6- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (2017). فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 50، ص 1-47.
- 7- حجازي، ر. ا. م. & رضا السيد محمود. (2012). فاعلية برنامج قائم على إستراتيجية رفلكت في تنمية بعض المفاهيم العلمية والكفاءة الذاتية لدى دارسي ما بعد نحو الأمية الراغبين في مواصلة التعليم الإعدادي دراسات عربية في التربية وعلم النفس. 27(3)، 297-336.
- 8- حسام الدين عزب، إيمان فوزي شاهين، غادة محمد علي (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات لدى المراهقين. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 54، ص 471 - 494.
- 9- حصة غازي البجدي، علا عبدالرحمن علي (2015). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من السعادة النفسية وبعض أنماط الشخصية لدى طالبات رياض الأطفال بجامعة الجوف. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، مج 18، ع 69، ص 125 - 132.
- 10- حيدر فاضل حسن (2019). فاعلية الذات المهنية لدى تدريسيي جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية. الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية. ع 139، ص 406 - 426.
- 11- دايدي (2012). فاعلية الذات و الانماط السلوكية (أ، ب، ج) عند المتعلمين الكبار في إطار نحو الأمية: دراسة على عينة من النساء بولاية البليدة. رسالة دكتوراة. جامعة الجزائر. أبو القاسم سعدالله.
- 12- رافع الزغول، خلدون الدبابي، عبد السلام عبد الرحمن (2019). الحاجات النفسية في ضوء نظرية تحديد الذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات - العلوم التربوية؛ الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، مج 46، ص 47 - 61.
- 13- رفاي، عمر إبراهيم. (2015). دور المنظمات الدولية في مجال نحو الأمية وتعليم الكبار في السودان. مجلة العلوم الإنسانية. ع 3. 135-160.
- 14- سالي صلاح عنتر (2015). فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة. مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ع 44، ص 241 - 143.
- 15- سليمان الفيقي، م.، موسى، عويد العنزي، نويز، سعيد القحطاني، شالح القحطاني،. & صالح المفرج. (2021). التحديات التي تواجه المتحررين من الأمية في مدينة الرياض مجلة كلية التربية (أسبوط). 37(11)، 490-516.
- 16- سميرة محمد شند، محمود رامز، نهى محمد عبدالمحسن (2014). مقياس فاعلية الذات للمراهقين. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ع 38، ص 814 - 846.
- 17- السيد محمد أبو هاشم (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 20، ع 81، ص 350 - 268.
- 18- شعبان جاب الله رضوان، لمياء بكرى أحمد (2016). العلاقة بين الضغوط الأسرية وكل من الشعور بالسعادة والصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الإنتباه / فرط الحركة. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج 15، ع 3، ص 399 - 502.
- 19- طه. فرج عبد القادر، قنديل. شاكرا عطيه، محمد. حسين عبد القادر، عبدالفتاح. مصطفى كامل (2005). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط3.
- 20- عبد الحميد ، طلعت (2015). نحو الأمية الحضارية. المؤتمر السنوي الثالث عشر: العقد العربي لمحو الأمية 2015 - 2024: توجهات وخطط وبرامج: جامعة عين شمس - مركز تعليم الكبار 159- 169.
- 21- عبدالله سالم عايش الرشيدى، محمد سعد جحيش الرشيدى (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين فاعلية الذات لذوي صعوبات التعلم. المؤسسة العربية للإستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س 49، ع 1، ص 16 - 61.
- 22- عزة إبراهيم خليل محمد، شيماء رياض زكريا (2013). فاعلية الذات وعلاقتها بأنماط التكيف لدى المعاقين سمعياً من ممارسي كرة القدم وغير الممارسي. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مج 23، ع 3، ص 173 - 255.
- 23- عفاف عبد الله عثمان (2020). فاعلية الذات الابداعية والطموح الاكاديمي متغيرات تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ج 78، ص 615 - 335.
- 24- علاء محمود جاد الشعراوي (2000). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، ج 44، ص 286 - 325.
- 25- علي عودة محمد (2013). فاعلية الذات على وفق التمايز النفسي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع 102، ص 1-41.
- 26- علياء رجب محمد السيد (2013). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعات. جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. ع 142، ص 21 - 50.
- 27- كاظم & فائز جلال. (2019). الامية.. مخاطرها.. وسبل مواجهتها. حوليات أداب عين شمس 47، (إبريل-يونيه (ب))، 298-308.
- 28- محمد حماد هندي (1984). برامج تعليم الأميين والكبار وتنمية المهارات الحياتية. جمعية عين شمس - مركز تعليم الكبار، 605 - 616.

- 29- ناصر الدين إبراهيم أحمد أبو حماد (2017). صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات في مرحلة الثانوية العامة. جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، ع 58 ص 73-94.
- 30- هاجر جمال عبدالناصر، سحر منصور القطاوي، أيمن حلمي عويضة (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى الطلاب المكفوفين بالمولد والمكفوفين بالإصابة. المركز العربي للتعليم والتنمية، مج 27، ع 124، ص 193 - 236.
- 31- هناء عبد النبي كبن العبادي (2018). فاعلية الذات وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية. ع 137، ص 189 - 260.
- 32- وصل الله بن عبدالله حمدان (2010). فاعلية الذات وعلاقتها بمهارة إتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف دراسة وصفية تنبؤية. دراسات تربوية نفسية، جامعة الزقازيق - كلية التربية، ع 66، ص 301 - 347.
- 33-Addae, D. (2021). Adults who learn: Evaluating the social impact of an adult literacy project in rural South Africa. *Social Sciences & Humanities Open*, 3(1), 100115.
- 34-Binder, M., & Broekel, T. (2012). **Happiness no matter the cost? An examination on how efficiently individuals reach their happiness levels.** *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 621-645.
- 35-Carmioli, A. M., Sparks, A., & Conejo, L. D. (2022). **Book sharing and reminiscing: Caregivers' conversational style and children's language and literacy development in low-income Costa Rican families.** *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 110-125.
- 36-Chen, A. M., Yehle, K. S., Plake, K. S., Rathman, L. D., Heinle, J. W., Frase, R. T.,... & Bentley, J. (2020). **The role of health literacy, depression, disease knowledge, and self-efficacy in self-care among adults with heart failure: An updated model.** *Heart & Lung*, 49(6), 702-708.
- 37-Chima, J.R. (2018). **The effect of mathematics-specific self-efficacy on mathematics literacy: Evidence from a Greek survey.** *Research in Education*, 102 (1), 13-36.
- 38-Chu, R. J. C. (2010). **How family support and Internet self-efficacy influence the effects of e-learning among higher aged adults—Analyses of gender and age differences.** *Computers & Education*, 55(1), 255-264.
- 39-Irfan, E., Ali, Y., & Sabir, M. (2022). **Analysing role of businesses' investment in digital literacy: A case of Pakistan.** *Technological Forecasting and Social Change*, 176, 121484.
- 40-Jain.K(2022). **An insight into financial literacy of University faculties: A case study of University of Rajasthan employees, India.** *Social Sciences & Humanities Open* 5 (1) ,1-10.
- 41-Kolinsky, R., Leite, I., Carvalho, C., Franco, A., & Morais, J. (2018). **Completely illiterate adults can learn to decode in 3 months.** *Reading and Writing*, 31(3), 649-677.
- 42-Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019). **The keys to happiness: Associations between personal values regarding core life domains and happiness in South Korea.** *PloS one*, 14(1), e0209821.
- 43-Li, L., Liu, Y., Peng, Z., Liao, M., Lu, L., Liao, H., & Li, H. (2020). **Peer relationships, motivation, self-efficacy, and science literacy in ethnic minority adolescents in China: a moderated mediation model.** *Children and Youth Services Review*, 119, 105524.
- 44-Liu, L., & Zhang, H. (2021). **Financial literacy, self-efficacy and risky credit behavior among college students: Evidence from online consumer credit.** *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 32, 100569.
- 45-Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). **Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs.** *Motivation and Emotion*, 41(2), 196-208.
- 46-Ross, M., Perkins, H., & Bodey, K. (2013). **Information literacy self-efficacy: The effect of juggling work and study.** *Library & Information Science Research*, 35(4), 279-287.
- 47-Ross, M., Perkins, H., & Bodey, K. (2016). **Academic motivation and information literacy self-efficacy: The importance of a simple desire to know.** *Library & information science research*, 38(1), 2-9.
- 48-Smith-Greenaway, E. (2015). **Are literacy skills associated with young adults' health in Africa? Evidence from Malawi.** *Social Science & Medicine*, 127, 124-133.
- 49-Sorokowski, P., Oleszkiewicz, A., Löckenhoff, C. E., Kowal, M., Frackowiak, T., & Malecki, W. P. (2022). **Literacy and perceptions of aging: Evidence from the Dani in Papua.** *Language & Communication*, 82, 1-7.
- 50-Tinghög, G., Ahmed, A., Barrafrém, K., Lind, T., Skagerlund, K., & Västfjäll, D. (2021). **Gender differences in financial literacy: The role of stereotype threat.** *Journal of Economic Behavior & Organization*, 192, 405-416.
- 51-Torppa, M., Vasalampi, K., Eklund, K., & Niemi, P. (2022). **Long-term effects of the home literacy environment on reading development: Familial risk for dyslexia as a moderator.** *Journal of Experimental Child Psychology*, 215, 105314.
- 52-Zangmo, T. (2004). **Literacy for all: One of the means to Achieve Gross National Happiness.**