

العلاقة بين قوة الإرادة والمشور والسعادة وفقاً لنوعية الحياة

[١٧]

أحمد مصطفى العتيق^(١) - أحمد فخري هاني^(١) - هالة عادل يس

(١) معهد البحوث والدراسات البيئية، جامعة عين شمس

المستخلص

أجريت الدراسة بهدف إكتشاف العلاقة بين السعادة والإرادة في مجتمعنا المصري، وعلاقة نوعية الحياة بكل من السعادة والإرادة، تم هنا استخدام المنهج الوصفي. وكانت الأدوات اختبار للسعادة وآخر للإرادة، من إعداد الباحثين، واختبار لنوعية الحياة. حجم العينة ١٠٥ من الذكور والإناث. أظهرت المعالجة الإحصائية أن المنتمين إلى الطبقة التي ترتفع فيها جودة الحياة، تزيد لديهم مؤشرات السعادة بشكل عام والمشاعر الإيجابية وتحقيق الذات. لكنه لم يظهر فرق بين الطبقات المختلفة في الرضا وتحقيق الأهداف والشغف بالحياة والعلاقات الاجتماعية والثقة في النفس والصحة الجسدية. لم يظهر تأثير لنوعية الحياة على قوة الإرادة والتحكم في الذات. هناك علاقة إرتباط بين السعادة وقوة الإرادة بشكل عام. هناك ارتباط بين السعادة ونوعية الحياة بشكل عام، لا يوجد علاقة بين الإرادة ونوعية الحياة. وأوصت الدراسة باستخدام نتائجها في برامج التربية وبرامج التنمية البشرية، كما يمكن للدراسات القادمة أن تعمل على إكتشاف العوامل والميكانيزمات التي يستخدمها المصريون في مواجهة صعوبات الحياة والتوصل إلى تحقيق أهدافهم.

المقدمة

إن الدراسة الحالية تهدف إلى إكتشاف العلاقة بين السعادة والإرادة في ضوء نوعية الحياة في مجتمعنا المصري. ترجع أهمية هذه الدراسة إلى أنه في حدود علم الباحثين لا توجد دراسة في الوطن العربي تتناول موضوع السعادة والإرادة حتى الآن. والدراسات النفسية العربية في كل من مجال السعادة والإرادة نادرة. وتعتبر خطوة للأمام في إحدى المجالات الحديثة وهي علم النفس الإيجابي، وتساهم في نشره في مصر. كما توفر مقاييس جديدة للسعادة ولالإرادة بما يتناسب مع مجتمعنا المصري والعربي بشكل عام.

إن الحصول على السعادة هو هدف البشر في كل زمان ومكان. (Richardson, 2013) توصلت مجهودات علماء النفس، منذ النصف الثاني من القرن الماضي، إلى إتقان تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها، لكن هذا لا يفيد كثيراً من يريد أن يزيد من سعادته ويرفع من قدراته ويعيش الحياة التي أطلق عليها أرسطو "الحياة الجيدة". ولذلك ظهر علم النفس الإيجابي والذي يعنى بدراسة المشاعر والسمات الشخصية والروابط الاجتماعية الإيجابية. (Seligman, 2002) وتم دراسة السعادة في عدة مجالات مثل الإقتصاد والسياسة والفلسفة وعلم النفس. وأكدت الدراسات على أن إرتفاع المستوى الاقتصادي لا يرتبط بشعور الفرد بالسعادة. (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012)

إن دراسة السعادة يجب أن تتم على أساس دراسة أهم 3 جذور للسعادة وهي: المشاعر الإيجابية والحياة المبهجة بشكل عام، ومدى نجاح الفرد في التفاعل مع بيئته، ووجود معنى للحياة. فمقدار سعادة الشخص يتوقف على مدى سعيه للحصول على وتحقيق الأهداف السابقة. (Seligman, وآخرون, 2005)

وتحقيق الأهداف يرتبط بالإرادة، والتي يتم تتميتها في سن الطفولة. وتبدأ في البداية بالقدرة على إتباع تعليمات الكبار ثم تتطور إلى القدرة على تكوين نوايا ووضع خطط وأهداف والعمل على تحقيقها. ويتم التفاعل مع البيئة التي يتم فيها تحقيق هذه الأهداف. وهناك أشياء على الشخص تقبلها كما هي لأنه لا يستطيع تغييرها، وأشياء أخرى يمكنه تغييرها ببذل الجهد. (Miller, & Atencio, 2008)

مشكلة الدراسة

قامت بعض الدراسات القليلة في الدول الغربية بتناول التأثير المتبادل بين الإرادة والسعادة، مثل دراسة ليوميرسكي وآخرون، والتي أظهرت إرتباطاً إيجابياً بين الالتزام بممارسة الأنشطة الإرادية وزيادة الإحساس بالسعادة. (Lyumbomirsky, وآخرون, 2011) ودراسة إيانني التي أوضحت أن الوصول إلى الأهداف يساهم في شعور الفرد بالسعادة (Ianni, 2012) ويتوافق هذا مع دراسة ريجو وبيننا إي كنه والتي توصلت إلى أنه بمجرد إدراك الفرد لوجود فرصة سانحة لتحقيق الأهداف وبداية العمل في هذا المجال تزيد السعادة. (Rego, &

به الفرد يساهم أكثر في زيادة شعوره بالسعادة أكثر من النشاط العقلي الغير محسوس جسمانياً. (Ganser, 2012)

لكنه وفي حدود علم الباحثين، لا توجد دراسة تناولت بالتفصيل العلاقة الترابطية بينهما، وذلك من حيث مكونات كل منهما. كذلك لم يتم دراسة هذا الموضوع في مجتمعنا المصري من قبل. لذلك ظهرت الحاجة إلى تغطية هذا الموضوع.

أسئلة الدراسة

- ما مدى الارتباط بين قوة الإرادة للأفراد والشعور بالسعادة؟
- ما مدى الارتباط بين سعادة الأفراد ونوعية الحياة؟
- ما مدى الارتباط بين قوة الإرادة للأفراد ونوعية الحياة؟

أهداف الدراسة

- اكتشاف دور الإرادة في الشعور بالسعادة، ومعرفة شكل العلاقة بينهما.
- تحديد استراتيجيات وآليات تساهم في زيادة الشعور بالسعادة.
- تقديم توصيات تساهم في تنمية علم النفس الإيجابي في مصر.

فروض الدراسة

الفرض الأول: يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط الدرجات التي يحصل عليها المفحوصين على اختبار السعادة باختلاف نوعية الحياة

الفرض الثاني: يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط الدرجات التي يحصل عليها المفحوصين على اختبار الإرادة والتحكم في الذات باختلاف نوعية الحياة.

الفرض الثالث: هناك ارتباط دال احصائياً بين السعادة وقوة الإرادة.

الفرض الرابع: هناك ارتباط دال احصائياً بين السعادة ونوعية الحياة.

الفرض الخامس: هناك ارتباط دال احصائياً بين قوة الإرادة ونوعية الحياة.

أهمية الدراسة

أولاً: أهمية نظرية: لا توجد دراسة في الوطن العربي تتناول موضوع السعادة والإرادة حتى الآن. والدراسات النفسية العربية في كل من مجال السعادة والإرادة نادرة. لذلك نقدم هذا البحث لتغطية هذه الموضوعات الهامة.

تعتبر هذه الدراسة خطوة للأمام في إحدى المجالات الحديثة وهي علم النفس الإيجابي، حيث يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لزيادة جودة الحياة عند الأصحاء. وتساوم في نشر هذا الفرع من العلم في مصر. كما تتضمن هذه المقالة تعريف معنى السعادة ومسبباتها بشكل عام.

توفير مقياس للسعادة، وتقديم مقياس جديد للإرادة ويطور فكرة قياس الإرادة بما يتناسب مع مجتمعنا المصري. تقديم أحدث البحوث التي تناولت موضوع الإرادة.

ثانياً: أهمية تطبيقية: هبط مستوى السعادة عند المصريين نتيجة للظروف الاقتصادية والاجتماعية التي نمر بها الآن. هذا أمر نشعر به جميعاً كما أنه جاء في دراسة شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة. لذا نحاول في الدراسة الحالية المساهمة في رفع مستوى السعادة عن طريق توضيح الأساليب التي توصل لها العلماء للعمل على ذلك. المساهمة في إتاحة الفرصة للأفراد لتقوية إرادتهم وجعلهم أعضاء ناجحين في المجتمع. كذلك أحاول هنا تقديم تفسير لكثير من المشاعر السلبية التي قد نحس بها ولا نستطيع فهمها، فعدم تحقيق الأهداف يمكنه أن السبب في إرسال تلك الإشارات.

الدراسات السابقة

كما ذكرنا، فإن الدراسات التي تناولت كل من الإرادة والسعادة قليلة، لكن نذكر هنا ما حصلنا عليه. قامت دراسة لبيوميرسكي وآخرون بإيضاح العلاقة بين السعادة وقوة الإرادة في ضوء جودة الحياة. أظهرت نتائجها أن الأشخاص المشاركين بإرادتهم في الأنشطة التي من شأنها زيادة السعادة كانوا أكثر المفحوصين زيادة في الشعور بالسعادة بعد تطبيق البرنامج مباشرة وأيضاً بعد مرور ٦ أشهر، كذلك ظهر ارتباط إيجابي بين الالتزام بممارسة هذه

الأنشطة وزيادة الإحساس بالسعادة. (Lyumbomirsky، وآخرون، ٢٠١١) أي أن إرادة الشخص تلعب دورا هاما في زيادة شعوره بالسعادة. وأوضحت دراسة كينج أنه يمكننا الحصول على السعادة إذا أردنا ذلك وإذا توفرت لدينا الأدوات. وأن إرادة المفحوص في المشاركة في التجربة وزيادة سعادته لها تأثير كبير على النتائج. كذلك ظهر مدى أهمية تكوين الروتين أو العادة في إصدار السلوك المطلوب، وهو أحد وسائل تقوية الإرادة المعروفة. (King، ٢٠١١) يسعى الفرد لتحقيق أهدافه عندما يجد الفرصة سانحة لذلك (Gollwitzer, Parks-) (Stamm & Oettingen، ٢٠٠٩؛ Bongers & Dijksterhuis، ٢٠٠٩) والوصول إلى الأهداف يساهم في شعور الفرد بالسعادة (Ianni، ٢٠١٢)، لذلك وجدت دراسة ريجو وبينيا إي كنه أنه بمجرد إدراك الفرد لوجود هذه الفرصة وبداية العمل في هذا المجال تزيد سعادته. (Rego, & Pina e Cunh، ٢٠٠٩) وتحدث لامبرت في دراسته على أن أهم أسباب الشعور بالسعادة هو الإستمتاع ووجود هدف والإنغماس والأنشطة الجسدية والعلاقات الاجتماعية الجيدة وتحقيق الأهداف، أو قوة الإرادة. (Lambert، ٢٠١٢) أما الانشغال بالفشل الشخصي يقلل من سعادة الفرد، وهذا الانشغال يصاحب أيضا أصحاب الإرادة الضعيفة ويمنعهم من تحقيق أهدافهم كما جاء في نظرية كوهل. (Diefendorff، وآخرون، ٢٠٠٠)

والصحة البدنية الجيدة دليل على جودة الحياة، وفي علاقتها بتحقيق الإرادة وبالتالي زيادة السعادة، أوضحت دراسة جانسر أن النشاط الجسماني الذي يقوم به الفرد يساهم أكثر في زيادة الشعور بالسعادة أكثر من النشاط العقلي الغير محسوس جسمانيا (Ganser، ٢٠١٢)، وهذا يتوافق مع أبحاث الإرادة والتي تؤكد على أن العمل الجسماني المحسوس يشعر الفرد بإرادته أكثر. (Preston & Wegner، ٢٠٠٩)

الإطار النظري

إذا نظرنا إلى مستوى السعادة في مصر، نجد أن دراسة شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة أوضحت أن مصر هي أكثر دولة انخفض فيها مستوى السعادة منذ ٢٠٠٦. (Helliwell, Layard, & Sachs، ٢٠١٣) والسعادة ليست رفاهية، بل هي أمر حيوي يؤدي وظائف عظيمة في حياة الفرد. ومن هنا تتبع أهمية الدراسة الحالية.

يرى مارتين سليجمان، مؤسس علم النفس الإيجابي، أن الإنسان يسعى للحصول على مشاعر إيجابية ويتجنب المشاعر السلبية لأنها تساعد على مجابهة مصاعب الحياة وتحمل الألم وتجعل الفرد يأخذ احتياطات السلامة دائماً حين التعرض للخطر، والأهم من ذلك هو أنها تزيل من آثار المشاعر السلبية. اهتمت أبحاث علم النفس بالمشاعر السلبية كثيراً، لكنها لم تهتم بالمشاعر الإيجابية ووظيفتها، بالرغم من أنها مؤشر جيد لما يحدث في حياة الفرد. (Seligman، ٢٠٠٢) أي أن السعادة لها وظائف هامة وحيوية في حياتنا، وهي الوقود الذي يدفع الفرد للبقاء على قيد الحياة والنجاح فيما يقوم به من أعمال.

ويمكن تعريف السعادة على أنها هي المشاعر الإيجابية التي يخبرها الفرد بشكل شخصي، والتي قد تظهر في سلوكه ولغة جسده وكلامه. وبصحبها أيضا الحياة الكريمة التي توفر الاحتياجات الأساسية. يساهم هذا في جعل الفرد مقبل على الحياة وناجح فيما يؤديه من أعمال وفي علاقاته مع الآخرين.

توجد أدلة علمية على أن وجود مشاعر إيجابية عند الفرد هو أمر يساعد على التنبؤ بالصحة الجيدة وطول العمر. كما أن مستوى المشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد يتأثر بالعوامل الوراثية بنسبة (٥٠%)، أي أن حالتنا المزاجية، بمكوناتها من مشاعر إيجابية أو سلبية، تظل ثابتة طوال حياتنا بشكل كبير. بالإضافة إلى أن إمتلاك بعض الأشياء الجيدة وتحقيق الأهداف والرغبات التي تجعلنا نزيد من مشاعرنا الإيجابية سرعان ما نتعود عليها، ونعود لحالتنا المزاجية الأصلية، ونحتاج إلى إمتلاك أشياء جديدة وإنجازات جديدة للحصول على مشاعر إيجابية مرة ثانية. ووجدت الدراسات أن أحداث الحياة سواء الجيدة أو التي تحتوى على خسائر كثيرة أو الجمال الظاهري أو الصحة، لا يوجد بينها وبين الشعور بالسعادة

ارتباط كبير. إذن نستطيع القول بأن العوامل الوراثية والتعود يحافظان على مستوى السعادة عند درجة معينة على المدى الطويل، لكن هناك عوامل أخرى تساهم في رفع مستوى السعادة ولكنها للأسف غالبية الثمن وأحياناً يصعب الحصول عليها. (Seligman، ٢٠٠٢)

ولكي يحصل الفرد على السعادة، عليه أن يسعى إلى ذلك ويستخدم إرادته، كما أن الوصول إلى الأهداف وتحقيقها يصبح شعوراً بالسعادة. كما يصحب ذلك شعور بالثقة في النفس ويزيد من الصحة النفسية.

إن العلاقة بين السعادة وقوة الإرادة علاقة تستحق الدراسة لأن نفعها يعود على الفرد وزيادة إنتاجيته، وبالتالي يستفيد منها المجتمع ككل.

ويمكن تعريف الإرادة على أنها القدرة على الاختيار الحر لهدف أو عدة أهداف والعمل على تحقيقها عن طريق التحكم في الحركة البدنية أو العمليات العقلية إلى إن يتم تحقيق هذه الأهداف.

وهناك علاقة تفاعلية بين العقل والمشاعر، فالأفكار تؤدي إلى إثارة المشاعر والمشاعر تساعد على تشكيل الأفكار أو تصبغها بصبغة معينة. لكننا تعودنا على تركيز تفكيرنا على الجانب العقلي المنطقي فقط من حياتنا. (يوسف ميخائيل أسعد، ١٩٩٧)

يقيم الشخص نفسه أثناء أداءه للسلوك الإرادي بطريقتين، الأولى هي مقارنة سلوكه بالأهداف التي وضعها لنفسه والثانية تتم بشكل تلقائي إوتوماتيكي عن طريق المشاعر، وهي عملية مستمرة مصاحبة لأي سلوك يقوم به الفرد. فإذا فشل الشخص في تحقيق الهدف أو اختلف سلوكه عن الخطة الموضوعية لتحقيقه، فإن العقل يصدر إشارات بهذا الخطأ عن طريق مشاعر سلبية، أما إذا كان الأداء يتم بشكل أفضل من المعايير التي وضعها الشخص لنفسه، فإن الإشارات تكون عبارة عن مشاعر إيجابية. أما إذا كانت المشاعر متعادلة، فإن ذلك يعني أن الأداء يتم بشكل مناسب ويساعد على تحقيق الهدف. والهدف من هذه المشاعر هو دفع الفرد لتغيير سلوكه أو بذل مجهود أكبر أو الإبقاء على السلوك الناجح. (Carver & Scheier، ٢٠٠٩)

وترى الدراسة الحالية أن نوعية الحياة تشمل المستوى الاقتصادي ويتمثل في المستوى التعليمي ومستوى الدخل ومقدار الانفاق على جوانب الحياة المختلفة، ونوعية الحياة البيئية وتشمل خصائص المسكن والمنطقة التي يعيش فيها الفرد. وكذلك نوعية الحياة الصحية والتعليمية، ونوعية الحياة الاجتماعية. (زين إحسان دوبا، ٢٠٠٦)

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي، حيث تم تقديم الاختبارات للمفحوصين. ثم تمت معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعامل ارتباط سيرمان ومعامل الانحدار البسيط واختبارات وتحليل التباين الاحادي ANOVA والمقارنات الثنائية.

أدوات الدراسة:

(١) اختبار مؤشرات السعادة، وهو من إعداد الباحثين، ويتكون من (٤٥) عبارة تصف كل عبارة حالة نفسية أو موقف أو تقر صفات شخصية معينة. ويطلب فيه من المفحوص إختيار إحدى الاجابات التالية: غير موافق، أو لا أستطيع التحديد، أو موافق. ويقاس الاختبار ثمانية أبعاد وهي: المشاعر الإيجابية والرضا وتحقيق الأهداف والشغف بالحياة وتحقيق الذات والعلاقات الاجتماعية الجيدة والثقة بالنفس والصحة الجسدية. تم التأكد من ثبات الاختبار بطريقة إعادة الإجراء، وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والإعادة ٨٦، وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥. وتم التأكد من الصدق عن طريق المحكمين وحساب الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية، وتراوحت قيم الارتباط بين ٠,٥٠٤ و ٠,٧٤١ وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠١.

(٢) اختبار الإرادة والتحكم في الذات، وهو من تأليف الباحثين. يتكون الاختبار من ٢٤ عبارة تصف كل عبارة حالة نفسية أو موقف أو تقر صفات شخصية معينة. ويطلب من المفحوص إختيار إحدى الاجابات التالية: غير موافق، أو لا أستطيع التحديد، أو موافق. ويقاس الاختبار ثلاثة أبعاد وهي الانشغال والوعي بالأهداف والتحكم في الذات. تم التأكد من ثبات الاختبار

بطريقة إعادة الإجراء، وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة ٨٤، وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥. وتم التأكد من الصدق عن طريق المحكمين وحساب الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية. وتراوحت قيم الارتباط بين ٠,٥٢٢ و ٠,٥٨٦ وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠١.

٣) استبيان نوعية الحياة، هو مقياس لجودة الحياة أعدته زين إحسن دوبا. (زين إحسان دوبا، ٢٠٠٦) وقد تم تعديل فقرات المقياس وطرق التصحيح لتناسب مستويات الدخل الحالية وكذلك غلاء الأسعار. يتكون الاستبيان من ٩٥ بند لقياس المستوى الاقتصادي والتعليمي ومستوى الدخل ومقدار الانفاق على جوانب الحياة المختلفة، ونوعية الحياة البيئية وخصائص المسكن والمنطقة التي يعيش فيها الفرد. وكذلك نوعية الحياة الصحية والتعليمية، ونوعية الحياة الاجتماعية.

عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة على (١٠٥) فرد، (٣٤) ذكر و(٧٣) أنثى. وكانت الحالة الاجتماعية: (٧٩) متزوج و(٢١) أعزب و(٣) مطلق و(٢) أرمل. وشملت العينة أفراد بدون مؤهل وفوق المتوسط وحاصلين على شهادة جامعية ومؤهلات عليا. ومنهم (١٣) فرد لا يعملون و(٦٨) يعملون عند أشخاص آخرين و(٢٤) يديرون عملهم الخاص. وكان متوسط أعمارهم (٣٧,٦٢) سنة بانحراف معياري (١١,٢٧)

مكان وزمان التطبيق:

أجريت الدراسة في القاهرة، عاصمة جمهورية مصر العربية في مناطق السادس من أكتوبر والزيتون في عام ٢٠١٥ بين شهري مارس وديسمبر، وذلك على عينة من المصريين.

معرض نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: للتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام تحليل التباين الاحادي ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1): الفرق في درجات السعادة باختلاف نوعية الحياة

المقياس	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
المشاعر الايجابية	بين المجموعات	٢٣٠,٧٦٣	٢	١١٥,٣٨١	٥,٢٥١	دالة عند ٠,٠٠٧
	داخل المجموعات	٢٢٤١,٠٨٥	١٠٢	٢١,٩٧١		
	المجموع	٢٤٧١,٨٤٨	١٠٤			
الرضا	بين المجموعات	١٠,٤٦٦	٢	٥,٢٣٣	٠,٩٣٠	٠,٣٩٨ غير دالة
	داخل المجموعات	٥٤١,٠٦٧	١٠٢	٥,٦٢٨		
	المجموع	٥٨٤,٥٣٣	١٠٤			
تحقيق الاهداف	بين المجموعات	١٨,٩٢٤	٢	٩,٤٦٢	١,٦٠٧	٠,٢٠٥ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٠٠,٤٦٦	١٠٢	٥,٨٨٧		
	المجموع	٦١٩,٣٩٠	١٠٤			
الشغف	بين المجموعات	٤١,٣٠٠	٢	٢٠,٦٥٠	٢,١٠١	٠,١٢٨ غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٠٢,٧٥٧	١٠٢	٩,٨٣١		
	المجموع	١٠٤٤,٠٥٧	١٠٤			
تحقيق الدات	بين المجموعات	١٨,٣٨٩	٢	٩,١٩٥	٣,٨٦٩	٠,٠٢٤ دالة
	داخل المجموعات	٢٤٢,٣٧٣	١٠٢	٢,٣٧٦		
	المجموع	٢٦٠,٧٦٢	١٠٤			
العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	٨,٣٩٩	٢	٤,١٩٩	٠,٩٨٦	٠,٣٧٧ غير دالة
	داخل المجموعات	٤٣٤,٤٥٩	١٠٢	٤,٢٥٩		
	المجموع	٤٤٢,٨٥٧	١٠٤			
التقه في النفس	بين المجموعات	١٠,٢٥٤	٢	٥,١٢٧	١,٢١١	٠,٣٠٢ غير دالة
	داخل المجموعات	٤٣١,٩٣٧	١٠٢	٤,٢٣٥		
	المجموع	٤٤٢,١٩٠	١٠٤			
الصحة الجسديه	بين المجموعات	١,٨٩٧	٢	٠,٩٤٩	٠,٦٠٨	٠,٥٤٦ غير دالة
	داخل المجموعات	١٥٩,٠٩٣	١٠٢	١,٥٦٠		
	المجموع	١٦٠,٩٩٠	١٠٤			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٥٤٥,٣٣٠	٢	٧٧٢,٦٦٥	٣,٩٣١	دالة عند ٠,٠٢٣
	داخل المجموعات	٢٠٠٥٠,٠٦١	١٠٢	١٩٦,٥٦٩		
	المجموع	٢١٥٩٥,٣٩٠	١٠٤			

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات السعادة على المقاييس الفرعية باختلاف نوعية الحياة، حيث تراوحت قيمة "ف" بين (١,٦٠٧، ٠,٦٠٨) كما تراوحت قيم مستوى الدلالة بين (٠,٢٠٥، ٠,٥٤٦) وهي قيم غير دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، في حين يوجد فرق دال إحصائياً في المشاعر الايجابية وتحقيق الذات والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة "ف" على الترتيب ٥,٢٥١، ٣,٨٦٩، ٣,٩٣١، عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥.

جدول(٢): المقارنات الثنائية

مجموعة المقارنة	الفرق بين المتوسطات	
	منخفض	مرتفع
المشاعر الايجابية	منخفض	-
	متوسط	٢,٠٣٤-
	مرتفع	*٣,٥٩٦-
تحقيق الذات	منخفض	-
	متوسط	٠,٥٩٢-
	مرتفع	*١,٠١٥-
الدرجة الكلية	منخفض	-
	متوسط	٤,٧٨٤-
	مرتفع	*٩,٢٨٧-

* = دالة عند ٠,٠

تشير بيانات الجدول السابق الى ان الاختلاف في المشاعر الايجابية وتحقيق الذات و السعادة طبقاً لنوعية الحياة كان لصالح مستوى نوعية الحياة المرتفع .

الفرض الثاني: للتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام تحليل التباين الاحادي ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3): الفرق في درجات قوة الإرادة باختلاف نوعية الحياة

المقياس	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الانشغال بالافكار السلبية	بين المجموعات	٨١,٢٩٨	٢	٤٠,٦٤٩	٢,٣٤٧	٠,١٠١ غير دالة
	داخل المجموعات	١٧٦٦,٨٣٥	١٠٢	١٧,٣٢٢		
	المجموع	١٨٤٨,١٣٣	١٠٤			
الوعي بالاهداف	بين المجموعات	٠,٨٠٩	٢	٠,٤٠٥	٠,٢٥٧	٠,٧٧٤ غير دالة
	داخل المجموعات	١٦٠,٧٥٣	١٠٢	١,٥٧٦		
	المجموع	١٦١,٥٦٢	١٠٤			
التحكم في الذات	بين المجموعات	٨٠,٧٦٧	٢	٤٠,٣٨٣	١,٦٠٢	٠,٢٠٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٥٧٠,٦٢٤	١٠٢	٢٥,٢٠٢		
	المجموع	٢٦٥١,٣٩٠	١٠٤			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢٩٢,٧٤٥	٢	١٤٦,٣٧٣	١,٩٣٥	٠,١٥٠ غير دال
	داخل المجموعات	٧١٧٦,٩١٢	١٠٢	٧٥,٦٥٦		
	المجموع	٨٠٠٩,٦٥٧	١٠٤			

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الإرادة والتحكم في الذات باختلاف نوعية الحياة على الدرجة الكلية والمقاييس الفرعية، حيث بلغت قيمة "ف" على الترتيب ١,٩٣٥ ، ٢,٣٤٧ ، ٠,٢٥٧ ، ١,٦٠٢ .

الفرض الثالث: للتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة بين السعادة وقوة الإرادة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(٤): قيمة معامل الارتباط بين السعادة وقوة الإرادة ومستوى الدلالة

الدرجة الكلية	التحكم في الذات	الوعي بالاهداف	الانشغال بالأفكار السلبية	
**٠,٦٣٨	**٠,٥٠١	**٠,٤٢٧	**٠,٥٩٩	المشاعر الايجابية
**٠,٤٥١	**٠,٣٦٤	**٠,٣٣٠	**٠,٤١٧	الرضا
**٠,٤٨٩	**٠,٣٣٠	**٠,٢٩٩	**٠,٥٤٨	تحقيق الاهداف
**٠,٥٢٥	**٠,٣٩١	**٠,٣٨٩	**٠,٥٠٦	الشغف بالحياة
**٠,٤٠٨	**٠,٣٣٤	*٠,٢٢٤	**٠,٣٧٤	تحقيق الذات
**٠,٣٩٤	**٠,٣٢٦	*٠,٢٤٤	**٠,٣٥٧	العلاقات الاجتماعية
**٠,٣٤٨	**٠,٢٨٧	*٠,٢٣٢	**٠,٣٠٨	التفه في النفس
**٠,٣٩٥	**٠,٢٩٥	٠,١٥٠	**٠,٤٣٠	الصحة الجسديه
**٠,٦٧٣	**٠,٥٢١	**٠,٤٤١	**٠,٦٤٩	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

* دالة عند ٠,٠٥

يتضح من بيانات الجدول السابق:

- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين السعادة وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين (٠,٤٤١ ، ٠,٦٧٣) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين المشاعر الايجابية وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين(٠,٤٢٧ ، ٠,٦٣٨) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الرضا وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين(٠,٣٣٠ ، ٠,٤٥١) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تحقيق الاهداف وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين(٠,٢٩٩ ، ٠,٥٤٨) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١).

- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الشغف وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين (0,391، 0,525) وذلك عند مستوى دلالة (0,01).
 - وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين تحقيق الذات وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين (0,224، 0,408) وذلك عند مستوى دلالة (0,05) و (0,01).
 - وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين العلاقات الاجتماعية وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين (0,244، 0,394) وذلك عند مستوى دلالة (0,05) و (0,01).
 - وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الثقة بالنفس وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين (0,232، 0,348) وذلك عند مستوى دلالة (0,05) و (0,01).
 - وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الصحة الجسديه وقوة الإرادة الدرجة الكلية وابعادها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بينهما بين (0,295، 0,430) وذلك عند مستوى دلالة (0,01).
- ولمعرفة نسبة التأثير تم استخدام تحليل الانحدار البسيط والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥): نتائج الانحدار

معامل المتغير التابع	المتغير المستقل	القيمة المقدرة	قيمة ت "t"	مسئوى الدلالة "p"	قيمة ف "F"	مسئوى الدلالة "p"	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المصحح
المشاعر الإيجابية	الثابت	٥,٢٥٨	٢,١٧٥	٠,٠٣٢	٢٤,٥٥٢	٠,٠٠٠	٠,٤٢٢	٠,٤٠٥
	الانشغال	٠,٥١٤	٤,٩٩٦	٠,٠٠٠				
	بالافكار السلبية	٠,٤٦٨	١,٢٦٤	٠,١٢٦				
	الوعي بالاهداف	٠,٢٠١	٢,٠٨٦	٠,٠٣٩				
الرضا	الثابت	٢,٤٧١	١,٨٠٩	٠,٠٧٣	١٣,٢١٦	٠,٠٠٠	٠,٢٠٦	٠,١٩٠
	الانشغال	٠,١٧٦	٣,٠٧٢	٠,٠٠٣				
	بالافكار السلبية	٠,٠٩٧	٢,٠١٦	٠,٠٤٦				
تحقيق الاهداف	الثابت	٨,١٤٠	٦,١٤٦	٠,٠٠٠	١٤,٩٤٤	٠,٠٠٠	٠,٣٠٧	٠,٢٨٧
	الانشغال	٠,٢٩٠	٥,١٤٤	٠,٠٠٠				
	بالافكار السلبية	٠,١٣٠	٠,٦٣٩	٠,٥٢٤				
	الوعي بالاهداف	٠,٠١٩	٠,٣٥٨	٠,٧٢١				
التشغف	الثابت	١٠,٨١٧	٧,٩٢٢	٠,٠٠٠	٢١,٢٨٩	٠,٠٠٠	٠,٢٩٤	٠,٢٨١
	الانشغال	٠,٣١٣	٤,٥٤٦	٠,٠٠٠				
	بالافكار السلبية	٠,٥٤٦	٢,٣٤٦	٠,٠٢١				
تحقيق الذات	الثابت	٦,٧٤٣	٩,٤٠٣	٠,٠٠٠	١٦,٧٥٥	٠,٠٠٠	٠,١٤٠	٠,١٣٢
	الانشغال	٠,١٤١	٤,٠٩٣	٠,٠٠٠				
العلاقات الاجتماعية	الثابت	١١,٥٦٦	١٢,٢٨٧	٠,٠٠٠	١٥,٠٤٨	٠,٠٠٠	٠,١٢٧	٠,١١٦
	الانشغال	٠,١٧٥	٣,٨٧٩	٠,٠٠٠				
الثقة في النفس	الثابت	٨,٧٢٧	٩,١١٠	٠,٠٠٠	١٠,٧٨٦	٠,٠٠١	٠,٠٩٥	٠,٠٨٦
	الانشغال	٠,١٥١	٢,٢٨٤	٠,٠٠١				
الصحة الجسديه	الثابت	٢,١٢٧	٣,٨٧٧	٠,٠٠٠	٢٣,٣٦	٠,٠٠٠	٠,١٨٥	٠,١٧٧
	الانشغال	٠,١٢٧	٤,٨٣٣	٠,٠٠٠				
الدرجة الكلية	الثابت	٤٩,٨٩	٧,٣٧١	٠,٠٠٠	٤٥,٥٦	٠,٠٠٠	٠,٤٧٢	٠,٤٦٢
	الانشغال	١,٧٧١	٦,٢٢٠	٠,٠٠٠				
	بالافكار السلبية	٠,٧٤٣	٣,١٢٧	٠,٠٠٢				

اتضح من بيانات الجدول السابق معنوية نماذج الانحدار حيث تراوحت قيمة "ف" (١٠,٧٨، و٤٥,٥٦) وان:

- الانشغال بالافكار السلبية والوعي بالاهداف والتحكم فى الذات يؤثروا على المشاعر الايجابية بنسبة (٤٠,٥%)
- الانشغال بالافكار السلبية والتحكم فى الذات يؤثروا على الرضا بنسبة (١٩,٠%)
- الانشغال بالافكار السلبية يؤثر على تحقيق الاهداف بنسبة (٢٨,٧%)
- الانشغال بالافكار السلبية والوعي بالاهداف يؤثروا على الشغف بنسبة (٢٨,١%)
- الانشغال بالافكار السلبية يؤثر على تحقيق الذات بنسبة (١٣,٢%)
- الانشغال بالافكار السلبية يؤثر على العلاقات الاجتماعيه بنسبة (١١,٩%)
- الانشغال بالافكار السلبية يؤثر على الثقة فى النفس بنسبة (٨,٦%)
- الانشغال بالافكار السلبية يؤثر على الصحة الجسديه بنسبة (١٧,٧%)
- الانشغال بالافكار السلبية والتحكم فى الذات يؤثروا على الدرجة الكلية بنسبة (٤٦,٢%)

الفرض الرابع: للتحقق من صحة الفرض الرابع تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة بين السعادة ونوعية الحياة والجدول التالي يوضح ذلك
جدول (٦): قيمة معامل الارتباط بين السعادة ونوعية الحياة ومستوى الدلالة

نوعية الحياة		الشعور بالسعادة
قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
دالة عند ٠,٠١	٠,٢٥١	المشاعر الايجابية
غير دالة ٠,٥٥٨	٠,٠٥٨	الرضا
غير دالة ٠,١٩٢	٠,١٢٨	تحقيق الاهداف
غير دالة ٠,١٩٦	٠,١٢٧	الشغف
دالة عند ٠,٠١	٠,٢٦٤	تحقيق الذات
غير دالة ٠,٣٢١	٠,٠٩٨	العلاقات الاجتماعيه
غير دالة ٠,٠٧٣	٠,١٧٦	الثقه فى النفس
غير دالة ٠,٤١٦	٠,٠٨٠	الصحة الجسديه
دالة عند ٠,٠٥	٠,٢١٩	الدرجة الكلية

يتضح من بيانات الجدول السابق:

- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين نوعية الحياة وكل من المشاعر الايجابية وتحقيق الذات والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (٠,٢٦٤ ، ٠,٢٥١ ، ٠,٢٩١) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١ ، ٠,٠٥) .
- عدم وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين نوعية الحياة وكل من الرضا، تحقيق الاهداف والشغف والعلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والصحة الجسدية، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (٠,١٧٦ ، ٠,٠٨٥) .

جدول (٧): نتائج الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	القيمة المقدره	قيمة ت "t"	مستوى الدلالة "p"	قيمة ف "F"	مستوى الدلالة "p"	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المصحح
المشاعر الايجابية	الثابت	١٨,٦٦٨	٩,٠٣١	٠,٠٠٠	٦,٩٠٧	٠,٠١٠	٠,٠٦٣	٠,٠٥٤
	جودة الحياة	٠,٠٣١	٢,٦٢٨	٠,١٠				
تحقيق الذات	الثابت	٧,٨١٠	١١,٦٧٦	٠,٠٠٠	٧,٦٩٦	٠,٠٠٧	٠,٠٧٠	٠,٠٦٠
	جودة الحياة	٠,٠١١	٢,٧٧٤	٠,٠٠٧				
الدرجة الكلية	الثابت	٩٥,٣٩٩	١٥,٤٩٣		٥,١٩٤	٠,٠٢٥	٠,٠٤٨	٠,٠٣٩
جودة الحياة	٠,٠٨٠	٢,٢٧٩						

اتضح من بيانات الجدول السابق معنوية نماذج الانحدار حيث تراوحت قيمة "ف" بين

(٥,١٩٤ و ٧,٦٩٦) وان:

- جودة الحياة تؤثر على المشاعر الايجابية بنسبة (٥,٤%)
- جودة الحياة تؤثر على تحقيق الذات بنسبة (٦,٠%)
- جودة الحياة تؤثر على السعادة بنسبة (٣,٩%)

الفرض الخامس: للتحقق من صحة الفرض الخامس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة العلاقة بين قوة الإرادة ونوعية الحياة والجدول التالي يوضح ذلك
جدول (٨): قيمة معامل الارتباط بين الإرادة ونوعية الحياة ومستوى الدلالة

نوعية الحياة		قوة الإرادة
مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	
غير دالة ٠,١٢٠	٠,١٥٣	الانشغال بالأفكار السلبية
غير دالة ٠,٩٨٩	٠,٠٠١	الوعي بالاهداف
غير دالة ٠,٦٠٩	٠,٠٥١	التحكم في الذات
غير دالة ٠,٢٦٧	٠,١٠٩	الدرجة الكلية

يتضح من بيانات الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين قوة الإرادة بابعادة ونوعية الحياة، حيث ان قيمة معامل الارتباط تراوحت بين (٠,١٥٣ ، ٠,٠٠١).

المناقشة

الفرض الأول: يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط درجات السعادة باختلاف نوعية الحياة. تم تقسيم الأفراد حسب نوعية الحياة إلى ثلاثة طبقات: منخفضة ومتوسطة ومرتفعة. واتضح أن المنتمين إلى الطبقة المرتفعة تزيد عندهم مؤشرات السعادة بشكل عام والمشاعر الإيجابية وتحقيق الذات عن الطبقتين الأخرتين. لكنه لم يظهر بينهم فرق في الرضا وتحقيق الأهداف والشغف بالحياة والعلاقات الاجتماعية والثقة في النفس والصحة الجسدية. وهذا يتفق مع الكثير من الدراسات التي أجريت على المجتمعات الغربية وأظهرت أن نوعية الحياة لها تأثير على الشعور بالسعادة مثل دراسة شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة، (Helliwell, Layard, & Sachs, 2013) ومن الجدير بالذكر هنا أن دراسة هيئة الأمم المتحدة قد أقرت أن جودة الحياة البيئية لا تشمل المستوى الاقتصادي فقط، بل تعتمد أيضاً على الحالة الصحية ووجود أشخاص مقربين يُعتمد عليهم والحرية في إتخاذ القرارات المصيرية والخلو من الفساد والكرم. ولذلك حرصت على أن يشمل مقياس مؤشرات

السعادة عدة عوامل بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية. وكذلك شمل اختبار نوعية الحياة على عدة عوامل بالإضافة إلى الدخل المادي.

أما العوامل التي لم يظهر فرق بينها عند الطبقات المختلفة فترجع إلى طبيعة الحياة التي يعيشها الشعب المصري، والتي عودته على إيجاد وسائل لإسعاده كثيرة. كما أن مفهوم الرضا له تأثير كبير عليه، لأن الرضا بالقدر المقسوم لكل فرد هو من القيم المفضلة في مجتمعنا المصري، خاصة وأنه مرتبط بالتعاليم الدينية. لذلك نجد أن الكثيرين يستمتعون بحياتهم بدون توقع المزيد من الإنجازات والممتلكات. ويجب أن أوضح هنا إلى أنني لاحظت أن الأفراد يميلون للكذب فيما يخص مستوى معيشتهم، فهم يميلون دائماً لرفع مستواهم خوفاً من أن ينظر إليهم أحد نظرة دونية. لذلك قد تكون درجاتهم على اختبار نوعية الحياة ليست بالدقة الكافية.

والأمر الذي يجب أن ننتبه إليه هنا هو أن دراسة هيئة الأمم المتحدة أوضحت أن السعادة هي التي تؤثر على السمات السلوكية مثل الابداع والنجاح الاجتماعي والعادات الصحية، وما يحققه الفرد في حياته، وليس العكس، أي أن السعادة لا تتبع من هذين العاملين. ووجد أن مستوى السعادة يمكنه أن يساهم في التنبؤ بالحالة الصحية وطول الحياة والإنجاب ومستوى الدخل. (Helliwell, Layard, & Sachs، ٢٠١٣)

وهذا يتفق مع دراسة جامعة هارفارد التي أوضحت أن هناك عوامل أخرى هامة، وليس فقط نوعية الحياة، تزيد من الشعور بالسعادة مثل الطفولة الجيدة والعيش مع أشخاص محبين واستخدام وسائل نفسية دفاعية ناجحة والبعد عن الكحوليات. (Dunn، ٢٠١٣، Vaillant، ٢٠١٢) ويتفق مع دراسة سليجمان وآخرون التي أكدت على أنه هناك ميكانيزمات أخرى تزيد من السعادة مثل إظهار الامتتان وزيادة الوعي بالأشياء الإيجابية. (Seligman، وآخرون، ٢٠٠٥) ودراسة ماهانتي، (Mohanty، ٢٠١٤) وكذلك دراسة مارتيكائين التي أكدت على أهمية الرضا في الشعور بالسعادة. (Martikainen، ٢٠١٠) وتوضح دراسة موس وآخرون الطريقة التي يعمل بها مفهوم الرضا، حيث أن إعطاء السعادة أهمية كبرى قد يؤدي بالفرد إلى عدم الرضا حين يفقدها وقت التعرض لضغوط الحياة وهذا يقلل من الإحساس بالسعادة ويزيد من إكتئابه. (Mauss، وآخرون ٢٠١١) ويفيدنا هنا كمصريين حرصنا على الممارسات

الدينية فهي تساهم في رفع سعادتنا بالرغم من مصاعب الحياة، وهذا ما أكدت عليه دراسة لويس وأداموفا وكروز. (Lewis, Adamova & Cruise، ٢٠١٠)

ويتفق ذلك مع دراسة دينر وآخرون في أن إمتلاك المال يساهم بشكل كبير في رضا الفرد عن حياته، لكنه لا يضمن الحصول على المشاعر الإيجابية، بل هي تأتي من منبهات نفسية واجتماعية. (Diener، وآخرون، ٢٠١٠) ودراسة نورث وآخرون التي أوضحت أن زيادة الدخل لها تأثير محدود على زيادة السعادة، فبعد إسهامها في سد الإحتياجات الأساسية، يبدأ تأثيرها في الضعف. (North، وآخرون، ٢٠٠٨) لكن يمكن للأموال الزائدة عن إحتياج الشخص أن تشتري له السعادة إذا أنفقها في مساعدة الآخرين كما جاء في دراسة أكنين وآخرون. (Aknin، وآخرون، ٢٠١٣)

الفرض الثاني: يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط درجات الإرادة والتحكم في الذات باختلاف نوعية الحياة.

لم يظهر تأثير لنوعية الحياة على قوة الإرادة والتحكم في الذات.

العلاقة بين السعادة وقوة الإرادة:

الفرض الثالث: هناك ارتباط دال احصائياً بين السعادة وقوة الإرادة.

هناك علاقة إرتباط بين السعادة وقوة الإرادة بشكل عام، فكلما زادت السعادة، زادت قوة الإرادة والعكس صحيح. وهناك علاقة إرتباط بين كل من المؤشرات الفرعية لقوة الإرادة وهي الوعي بالأهداف والتحكم في الذات، وبين المؤشرات الفرعية للسعادة وهي المشاعر الإيجابية والرضا وتحقيق الأهداف والشغف بالحياة وتحقيق الذات والعلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والصحة الجسدية.

كذلك ظهر أن قوة الإرادة ومقاييسها الفرعية تؤثر على السعادة.

بمعنى آخر فإن قوة الإرادة والقدرة على تحقيق الأهداف تزيد من الشعور بالسعادة، وكذلك فإن التخلص من المشاعر السلبية يساهم في تقوية الإرادة. ويتفق ذلك مع دراسة ليووميرسكي وآخرون التي أوضحت أن الانشغال بالفشل الشخصي يقلل من سعادة الفرد،

وهذا الانشغال يصاحب أيضا أصحاب الإرادة الضعيفة ويمنعهم من تحقيق أهدافهم. (Lyubomirsky(b)، وآخرون، ٢٠١١) أي أن هناك سمة شخصية مشتركة بين الاثنين. تأثير المشاعر على الإرادة: تتفق النتائج مع دراسة بومان وكوهل عن وجود علاقة وثيقة بين المشاعر والإرادة، وكيف أن المشاعر السلبية تعيق الإرادة. (Baumann & Kuhl، ٢٠٠٣) وهذا ما توصلت له أيضا دراسة كازين وكاشيل وكوهل، ودراسة كول وكونان، ودراسة شيران وأوبري وكيليت. (Kazen, Kaschel & Kuhl، ٢٠٠٨، Koole & Coenen، ٢٠٠٧) (Sheeran, Aubrey & Kellett، ٢٠٠٧) ودراسة جاراميللو التي أظهرت أن التحكم في المشاعر ضروري لتقليل الإجهاد الانفعالي وتقوية الإرادة. (Jaramillo، ٢٠٠٤) وأن المشاعر تؤثر على الإرادة حتى ولو تم إستئثارها خارج العتبة الحسية. (Jostmann، وآخرون، ٢٠٠٥)

أما من ناحية تأثير الإرادة على المشاعر، فقد أظهرت دراسة كازين وبومان وكوهل أن تحقيق الأهداف الشخصية يزيد من السعادة، وهذا لا يحدث عند تحقيق أهداف الآخرين، (Kazen, Baumann & Kuhl، ٢٠٠٣) وكما جاء في دراسة إيانني، (Ianni، ٢٠١٢) ودراسة لامبرت. (Lambert، ٢٠١٢) وأوضحت دراسة جاللو وآخرون أن التحكم في المشاعر يحتاج إلى عدة أساليب يتقنها ذو الإرادة القوية. (Gallo, et al.، ٢٠٠٩) ودراسة ليوبوميرسكي وآخرون التي أوضحت أن السعادة تزيد إذا شارك الشخص في أنشطة يريد هو منها فعلاً زيادة سعادته. (Lyumbomirsky، وآخرون، ٢٠١١) وأكدت دراسة كينج على ذلك أيضاً. (King، ٢٠١١) وتزيد السعادة بمجرد شعور الفرد أن هناك فرصة سانحة لتحقيق أهدافه، كما جاء في دراسة ريجو وبيننا إي كنه، (Rego, & Pina e Cunh، ٢٠٠٩) يتضح هنا أن قوة الإرادة وتحقيق الأهداف تؤثر على السعادة وذلك في مجتمعنا المصري.

العلاقة بين السعادة ونوعية الحياة:

الفرض الرابع: هناك ارتباط دال احصائياً بين السعادة ونوعية الحياة.

- هناك ارتباط بين السعادة ونوعية الحياة بشكل عام، وتؤثر جودة الحياة على السعادة بنسبة قليلة.
- هناك ارتباط بين نوعية الحياة والمشاعر الإيجابية وتحقيق الذات. وتؤثر جودة الحياة على المشاعر الإيجابية وتحقيق الذات بنسبة قليلة.
- لا يوجد ارتباط بين نوعية الحياة والرضا وتحقيق الأهداف والشغف بالحياة والعلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والصحة الجسدية.

العلاقة بين الإرادة ونوعية الحياة:

الفرض الخامس: هناك ارتباط دال احصائياً بين قوة الإرادة ونوعية الحياة.

- لا يوجد علاقة بين الإرادة ونوعية الحياة.
- لم أجد في الدراسات السابقة بحث حول العلاقة بين قوة الإرادة ونوعية الحياة، لكن عدم وجود ارتباط هنا هو أمر المنطقي، لأن هناك ارتباط بين السعادة وقوة الإرادة. وبما أنه لم يظهر ارتباط بين السعادة وجودة الحياة، فلن يكون هناك ارتباط بين الإرادة وجودة الحياة.
- بالإضافة إلى أن الأفراد يميلون للكذب فيما يخص مستوى معيشتهم، فهم يميلون دائماً لرفع مستواهم خوفاً من أن ينظر إليهم أحد نظرة دونية، لذلك لم تكن درجاتهم على إختبار جودة الحياة بالدقة المطلوبة.

التوصيات

تعتمد قوة الإرادة على سمات شخصية واضحة ومعروفة الآن، لذلك يمكن لبرامج التربية وبرامج التنمية البشرية أن تستفيد بها، بحيث يكون متاح للآباء ولكي من يريد أن يقوي إرادته أن يستفيد منها. يمكن للدراسات القادمة أن تعمل على إكتشاف العوامل والميكانيزمات التي يستخدمها المصريون في مواجهة صعوبات الحياة والتوصل إلى تحقيق أهدافهم.

مراجع الدراسة

زين إحسان دوبا(٢٠٠٦): نوعية الحياة وعلاقتها بالادراك البيئي في ضوء بعض المتغيرات النفسية: دراسة مقارنة في علم النفس البيئي على عينات من ساكني الماطق العشوائية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد البحوث والدراسات البيئية، قسم العلوم الإنسانية البيئية

يوسف ميخائيل أسعد(١٩٩٧): قوة الإرادة، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع

Aknin, Lara B., *et al.*, Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 104, No. 4, pp. 635-652, 2013.

Baumann, Nicola &Kuhl, Julius, Self-Infiltration: Confusing Assigned Tasks and Self-Selected in Memory, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 29, pp. 487-498, 2003.

Bongers, Karin C. A. & Dijksterhuis, Ap, Consciousness as a Troubleshooting Device? The Role of Consciousness in Goal Pursuit. In Morsella, Ezequiel (Editor), Bargh, John A. (Editor) & Gollwitzer, Peter M. (Editor), *Oxford Handbook of Human Action*,(603-624) New York: Oxford University Press, 2009.

Carver, Charles S. & Scheier, Michael F., Action, Affect, and Two-Mode Models of Functioning. In Morsella, Ezequiel (Editor), Bargh, John A. (Editor) & Gollwitzer, Peter M. (Editor), *Oxford Handbook of Human Action*, (298-327) New York: Oxford University Press, 2009.

Diefendorff, James M., *et al.*, Action-State Orientation: Construct Validity of a Revised Measure and Its Relationship to Work-Related Variables, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 85, No. 2, pp. 250-263, 2000.

Diener, Ed, *et al.*, Wealth and Happiness Across the World: Material Prosperity Predicts Life Evaluation, Whereas Psychosocial

- Prosperity Predicts Positive Feeling, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 99, No. 1, pp. 52-62, 2010.
- Dunn, Dana S., Living Well: Taking the Long(itudinal) [Sic.] Veiw, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 32, No. 7, pp. 809-812, 2013.
- Gallo, Inge Schweiger, *et al.*, Strategic Automation of Emotion Regulation, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 98, No. 1, pp. 11-31, 2009.
- Ganser, William G., Pursuing Happiness with Gratitude and Kindness: an Experimental Intervention Comparing Cognitive and Behavioral Activities, Master Degree, North Arizona University, 2012.
- Gollwitzer, Peter M., Parks-Stamm, Elizabeth J. & Oettingen, Gabriele, Living on the Edge: Shifting Between Nonconscious and Conscious Goal pursuit. In Morsella, Ezequiel (Editor), Bargh, John A. (Editor) & Gollwitzer, Peter M. (Editor), *Oxford Handbook of Human Action*, (603-624) New York: Oxford University Press, 2009.
- Helliwell, John F. (Editor), Layard, Richard & Sachs, Jeffrey, *World Happiness Report 2013*, New York: UN Sustainable Development Solutions Network, 2013.
- Ianni, Phillip Anton, Does Frequent Use of Signature Strengths Enhance Academic Well-Being?, Master Degree, The University of Windsor, Department of Psychology, 2012.
- Jaramillo, Jorge Fernando, The Impact of Action/State Orientation on Salespersons' Job Performance, PH. D., University of South Florida, College of Business Administration, 2004.
- Jayawickreme, Eranda, Forgeard, Marie J. C., & Seligman, Martin E. P., The Engine of Well-Being, *Review of General Psychology*, Vol. 16, No. 4, pp. 327-342, 2012.

- Jostmann, Nils B., , et al., Subliminal Affect Regulation: The Moderating Role of Action vs. State Orientation, *European Psychologist*, Vol. 10, No. 3, pp. 209-217, 2005.
- Kazen, Miguel, Baumann, Nicola & Kuhl, Julius, Self-Infiltration vs. Self-Compatibility Checking in Dealing with Unattractive Tasks: The Moderating Influence of State vs. Action Orientation, *Motivation and Emotion*, Vol. 27, No. 3, pp. 157-197, September 2003.
- Kazen, Miguel, Kaschel, Reiner & Kuhl, Julius, Individual differences in intention initiation under demanding conditions: Interactive effects of state vs. action orientation and enactment difficulty, *Journal of Research in Personality*, Vol. 42, No. 3, pp. 693-715, June 2008.
- King, Kevin, *The Spiral Staircase: Developing a Happiness Increasing Training Program for Workers*, Ph. D., Chicago School of Professional Psychology, 2011.
- Koole, Sander L. & Coenen, Linda H., Implicit Self and Affect Regulation: Effects of Action Orientation and Subliminal Self Priming in an Affective Priming Task, *Self and Identity*, Vol. 6, pp. 118-136, 2007.
- Lambert, Louise T., *Running Towards Authentic Happiness: A Phenomenological Exploration*, Ph D., Northcentral University, 2012.
- Lyubomirsky, Sonja, *et al.*, Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention to Boost Well-Being, *Emotion*, Vol. 11, No. 2, 391-402, 2011.
- Lyubomirsky, Sonja, et al., The Cognitive and Hedonic Costs of Dwelling on Achievement-Related Negative Experiences: Implications for Enduring Happiness and Unhappiness, *Emotions*, Vol. 11, No. 5, pp. 1152-1167, 2011.
- Martikainen, Liisa, Life Satisfaction of University-Educated Young Adults. In Makinen, Anna (Editor) & Hajek, Paul (Editor),

- Psychology of Happiness, (pp. 127-141), New York: Nova Science Publishers, Inc, 2010.
- Mauss, Iris B., et al., Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness, *Emotions*, Vol. 11, No. 4, pp. 807-815, 2011.
- Miller, William R., & Atencio, David J., Free Will as a Problem. In Baer, John (Editor), Kaufman, James C. (Editor), & Baumeister, Roy F. (Editor), *Are we Free? Psychology and Free Will*, Oxford Scholarship Online, 2008.
- Mohanty, Madhu S., What Determines Happiness? Income or Attitude: Evidence from the U.S. Longitudinal Data, *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, April, 2014.
- Preston, Jesse & Wegner, Daniel M., Elbow Grease: When Action Feels Like Work. In Morsella, Ezequiel (Editor), Bargh, John A. (Editor) & Gollwitzer, Peter M. (Editor), *Oxford Handbook of Human Action*,(569-586) New York: Oxford University Press, 2009.
- Rego, Armenio, & Pina e Cunh, Miguel, Do the Opportunities for Learning and Personal Development Lead to Happiness? It Depends on Work-Family Conciliation, *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 14, No. 3, pp. 334-348, 2009.
- Richardson, Sara C., *America and its Discontents: The Pursuit of Happiness in the 21st Century*, Master of Arts, Pacifica Graduate Institute, 2013.
- Seligman, M. E. P., *Authentic Happiness*, New York: Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E. P., et al., Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions, *American Psychologist*, Vol. 60, No. 5, pp. 410-421, 2005.
- Sheeran, Paschal, Aubrey, Richard & Kellett, Stephen, *Increasing Attendance for Psychotherapy: Implementation Intentions*

and the Self-Regulation of Attendance-Related Negative Affect, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 75, No. 6, pp. 854-863, 2007.

Vaillant, George E., *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*, Cumberland: Harvard University Press, 2012.

THE RELATIONSHIP BETWEEN VOLITION AND HAPPINESS ACCORDING TO QUALITY OF LIFE.

[17]

AlAteeq, A. M.⁽¹⁾; Hany, A. F.⁽¹⁾ and Yassin, H. A.

1) Institute of Environmental Studies and Research, Ain Shams University.

ABSTRACT

This study was conducted to explore the relationship between happiness and volition in the Egyptian society, and their relation with quality of life. The descriptive method was used. The tools were a happiness scale, a volition scale, and a quality of life scale. The sample was 105 males and females. Statistics showed that happiness in general and specifically, positive feelings and self-accomplishment increase at groups of people who are living in high quality of life. Concerning satisfaction, goal accomplishment, passion to life, social relations, self-confidence and physical health, there was no difference between different groups. Quality of life has no effect on volition. There is a relationship between happiness and volition in general. There is a relationship between happiness and quality of life in general. There is no relationship between volition and quality of life. It was recommended to use the results in the different programs in education and human development programs that aim at improving willpower. The future studies can work on discovering the factors and mechanisms that Egyptians use to face everyday difficulties and reach their goals.