

## مستوى الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت بعد جائحة كوفيد-19 في ضوء بعض المتغيرات

عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب

جامعة الكويت، دولة الكويت

قُبل بتاريخ: 2023/03/28

عُدل بتاريخ: 2023/03/28

استلم بتاريخ: 2022/09/05

**ملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت بعد جائحة كوفيد-19 في ضوء بعض المتغيرات، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، وتضمنت عينة الدراسة الأساسية (237) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت. وتم استخدام استبيان أكسفورد للسعادة من إعداد هيلز وأرجيل (2002). وبينت نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض من الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت، وقد بين حوالي (32%) من الطلبة أنهم غالباً ما يشعرون بالسعادة، وبين حوالي (23.5%) من الطلبة أنهم نادراً ما يشعرون بالسعادة، بينما بين حوالي (44.5%) من الطلبة أنهم أحياناً ما يشعرون بالسعادة، ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الشعور بالسعادة، وهناك أربع متغيرات تؤثر في الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت، وهي: المستوى الاقتصادي، والحالة النفسية، والحالة الصحية، والسمنة. الكلمات المفتاحية: الشعور بالسعادة، المستوى الاقتصادي، الحالة النفسية، الحالة الصحية، السمنة.

## Level of Happiness among Kuwait University Students after the Covid-19 Pandemic in Light of some Variables

Abdelmotaleb A. Abdelmotaleb  
Kuwait University, Kuwait

Received: 05/09/2022

Modified: 28/03/2023

Accepted: 28/03/2023

**Abstract:** The current study aimed to explore the level of happiness among Kuwait university students in light of some variables. The comparative descriptive method was used. The sample consisted of (237) male and female students from Kuwait University. The Oxford Happiness Questionnaire prepared by Hills and Argyle (2002) was used. The results of the study showed that the level of happiness among Kuwait University students is low. About (32%) of the students indicated that they often feel happy, and about (23.5%) of the students rarely feel happy, while about (44.5%) of the students sometimes feel happy. There aren't differences between male and female students in the feeling of happiness. There are four variables that affect the feeling of happiness among Kuwait University students: the economic level, psychological status, health status, and obesity.

**Keywords:** feelings of happiness, economic level, psychological state, health status, obesity.

**Email:** drahmedabdo36@yahoo.com

## مقدمة

العقلي، ويمكن أن تمنعهم الصحة النفسية السيئة من استثمار إمكاناتهم وتنمية مهاراتهم، وتتميز فترة الدراسة بالكلية بالعديد من عوامل الخطر الاجتماعية والنفسية والأكاديمية ونمط الحياة التي يمكن أن تؤدي بالطلاب إلى الوقوع في مشاكل الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب (Mofatteh, 2020).

وتناولت الأدبيات السابقة العديد من الصعوبات في الحياة الجامعية، ومع ذلك، فإن أكثرها شيوعاً الضغط الأكاديمي لتحقيق النجاح، أو موازنة الأولويات، أو الخوف من الفشل، أو الحوادث الخطيرة، أو المشكلات الاقتصادية والاجتماعية، أو العلاقات السيئة، أو خطط ما بعد التخرج (Ohamad et al., 2021).

وتعتبر الحياة الجامعية فترة خاصة يبدأ فيها الطلاب في الاستقلال، ولكن إذا لم يكونوا ناضجين بما يكفي للتكيف مع التغيرات في حياتهم الشخصية ودراساتهم فقد يتسبب ذلك في تعرض الطلاب للتوتر والإجهاد بسهولة (Bidwal et al., 2014). ويمكن أن يكون لانخفاض مستوى السعادة مجموعة من النتائج السلبية ومنها: ضعف الصحة الجسدية والعقلية، والمرض العقلي الحاد، والانتحار، والعلاقات الشخصية المتوترة، والأداء الأكاديمي الضعيف، وكلها ستؤثر بشكل خطير على تطور حياة الطلاب والطالبات الجامعيين المهنية في المستقبل، ومع تزايد أعداد طلاب الجامعات في جميع أنحاء العالم فإن انخفاض مستوى السعادة الذي يعاني منه الطلاب يدفع إلى الحاجة الملحة لفحص العوامل المؤثرة حتى يتمكنوا من اتخاذ تدابير فعالة لتحسين سعادة الطلاب (Anastasiades et al., 2016). وقد أظهرت الدراسات أن السعادة تتأثر بالعديد من العوامل، بما في ذلك العلاقات الأسرية والاجتماعية، والأنشطة الرياضية، والأنشطة الترفيهية، والدين، والصحة، والعمر، والظروف الاجتماعية، وكتلة الجسم، والحالة الاجتماعية، والمهنة، والمستوى التعليمي، وقلة الإجهاد في الأشهر الستة الماضية، وتدخين التبغ (Lesani et al., 2016). كما تتأثر السعادة بالأوبئة الفتاكة، والحروب، وقد أدت جائحة كوفيد-19 إلى آثار سلبية نفسية واجتماعية غير مسبوقه مع تطبيق الحكومات لقواعد مثل الإغلاق في محاولة للسيطرة على انتشار الوباء، وقد تأثرت قطاعات التعليم والرعاية الصحية بشكل خاص، وكان هناك تأثير سلبي على الصحة النفسية والرفاه الشخصي والاجتماعي لدى طلاب الجامعات (Brooks et al., 2020).

أصبحت السعادة والرفاهية النفسية من بين أكثر القضايا جذباً للباحثين في المجالات النفسية والاجتماعية والصحية (Lesani et al., 2016). حيث تعتبر السعادة مؤشراً هاماً لقياس جودة الحياة لدى الفرد، حيث تشير إلى الرفاه الشخصي والاجتماعي (Helliwell et al., 2019). وقد طرحت العديد من الدراسات وجهات نظرها الخاصة حول تعريف السعادة على سبيل المثال: أشار فيتهوفن (Veenhoven) إلى أن السعادة هي الدرجة التي يحكم بها الشخص على ما إذا كانت نوعية حياته مرضية، وتُعد السعادة عاطفة ذاتية وداخلية، وتتطلب الإدراك، وتؤثر على متوسط العمر المتوقع، حيث يميل الأشخاص الأكثر سعادة إلى التمتع بحياة أطول وأكثر صحة، والسعادة ليست مجرد هدف يسعى إليه الناس، ولكنها دليل ودافع لا ينضب لسلوك الناس (Bayrami et al., 2012). وقد أظهر عدد كبير من الدراسات السابقة أن السعادة مرتبطة بالمثل العليا والقيم، كما ترتبط بالصحة الجسدية والبهجة العقلية والعلاقات الشخصية المتناغمة والنجاح الوظيفي، وبين تقرير السعادة العالمي الأخير (2019) أن ما يقرب من واحد من كل ثلاثة أشخاص ليسوا سعداء بحياتهم، مع زيادة النسبة بسرعة خلال العقد الماضي (Cohn et al., 2009).

وقد أصبحت الرفاه الشخصي (subjective wellbeing) للطلبة الجامعيين في العقود الماضية موضوعاً رئيسياً في السياسة العامة لأي دولة، حيث إن تدني الرفاهية الذاتية له عواقب وخيمة على حياة الطالب الجامعي، إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل سلوكية واجتماعية، وتدني احترام الذات والإنجاز الأكاديمي، والاكتئاب، والرفاهية الذاتية هي بناء معقد يتم تعريفه وقياسه بطرق لا حصر لها (Ryan & Deci, 2001). ولكن العلماء غالباً ما يميزون بين التقييم العام للفرد للحياة والحالة العاطفية للفرد، والتي يشار إليها أيضاً باسم السعادة، حيث أن السعادة هي المشاعر الإيجابية على مدار اليوم، وهي جزء من الرضا العام عن الحياة والشعور بالهدف في الحياة، وتعتبر السعادة أحد أهم الأهداف الأساسية في الحياة، وتؤدي زيادة السعادة إلى تحسن الصحة العامة للمراهقين، لذلك من المهم فهم ما يعزز السعادة ويزيدها عند المراهقين (Jaycox et al., 1994). ويعتبر طلبة الجامعات عنصراً هاماً في المجتمع في كل بلد، فهم القوة الدافعة في المستقبل، ولكنهم أيضاً مستهلكون للخدمات الاجتماعية والصحية، لذلك، من الضروري الانتباه إلى نموهم الصحي، ليس فقط الجسدي ولكن أيضاً

الأخرين، وإقامة علاقات اجتماعية، والانتماء للجماعة، والتعاون مع الآخرين، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، وحب الآخرين والثقة بهم.

وينظر العلماء إلى الشعور بالسعادة من زاويتين: زاوية نفسية وجدانية تشمل الشعور بالمتعة واللذة، والفرح و السرور، ومشاعر الأمن والطمأنينة؛ وزاوية عقلية معرفية تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته الخاصة، ولا يوجد خلاف بين النظريتين السابقتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه، ويدركها بعقله، فالسعادة التي نلاحظها في سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة متكاملة ولا يمكن الفصل بينها، وهي: الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب النفس-حركي، حيث يعبر السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو لغة الجسد (مرسي، 2000).

وهناك العديد من النظريات التي تفسر مفهوم السعادة منها النظريات التي تبين أن خفض التوتر يؤدي إلى السعادة، كما بين ذلك فرويد Freud بنظريته حول اللذة وماسلو Maslow في نظرية هرم الاحتياجات الإنسانية. بحيث أن خفض التوتر وإرضاء الحاجات الجسمية والنفسية وبلوغ الأهداف يؤدي إلى الشعور بالسعادة، وقد بينت نظريات ذات توجه آخر أن الانخراط في نشاط مرغوب فيه يؤدي إلى الشعور بالسعادة، ويمكن الدمج بين النظريتين السابقتين، إذ أن الأفراد يبلغون الشعور بالسعادة بممارسة أي نشاط مرغوب وبلوغ الهدف والغاية منه، بينما أكدت نظريات أخرى على الاستعداد الذاتي للفرد وتأثير العوامل الوراثية وسمات الشخصية على مدى شعور الفرد بالسعادة (عبد الخالق وآخرين، 2003).

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن الشعور بالسعادة يتأثر بعوامل داخلية وخارجية، فالعوامل السابق ذكرها من خفض التوتر وإرضاء الحاجات وبلوغ الأهداف وكذلك الانخراط بنشاط مرغوب فيه، إلى جانب العوامل الوراثية وسمات الشخصية، جميعها مؤثرة في إيجاد الشعور بالسعادة لدى الفرد (Diener & Shigehiro, 2000). وتفترض نظرية الغاية أو الهدف أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق غاية أو هدف، فعندما يقوم الفرد بتحقيق الغاية أو الهدف فإنه يشعر بالسعادة، بينما عدم تحقيق الفرد للغاية أو الهدف فإنه يشعر بالتعاسة (Ivens, 2007).

وتعد اللوزة Amygdala المخزن الأساسي لكل ماله صلة بالانفعالات، حيث وجد عالم الأعصاب الأمريكي جوزيف

وهناك العديد من تعريفات السعادة منها أنها حالة عقلية من الرفاهية تصفها المشاعر الإيجابية التي تتراوح من الرضا إلى البهجة العميقة (Kesebir & Diener, 2008). وهي أحد أهم أبعاد التجربة الإنسانية والحياة العاطفية، ويمكن فهم السعادة بشكل أفضل من خلال ثلاثة عناصر أساسية هي: التأثير الإيجابي المتكرر، وزيادة الرضا عن الحياة، والتأثير السلبي غير المألوف، والناس عادة ما يعرفون السعادة على أنها تجربة مؤثرة وإيجابية من المتعة، أو الاكتفاء بالحياة ككل أو جزئياً (Diener, 1994). وتعتبر السعادة التي تعكس حياة جيدة قضية مهمة في الصحة الاجتماعية، حيث تشمل الرفاهية الذاتية على عنصرين: مكونات معرفية وعاطفية، ويشير المكون المعرفي إلى الرضا عن الحياة، وهي عملية حكم يقوم فيها الناس بتقييم نوعية حياتهم بناءً على مجموعة معايير شخصية فريدة، بينما يشير المكون العاطفي إلى السعادة، وهو تقييم عاطفي لدرجة الشدة ومحتوى التجارب الشخصية الإيجابية للحظات السعيدة في حياة الشخص (Veenhoven, 2012).

وبين ديتر وشيغيرو (Diener & Shigehiro, 2000) أن السعادة هي الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها ويعكس ذلك اتجاه الفرد نحو الحياة وخاصة عندما يشعر بتحسّن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راضياً عن الحياة متقبلاً لها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة، والمواقف المحزنة، كما يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تنسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وتثير القلق أو الغضب. وقد أشار زيمرمان (Zimmerman, 2000) إلى أن السعادة ترتبط بتقدير الذات والذات الإيجابية واحترام الذات، وقد أوضح فرنهام وتشينج (Furnham & Cheng, 2000) أن احترام الذات هو السبب المركزي والمؤثر للسعادة. وبين دينيف وكوبر (DeNeve & Cooper, 1998) أن الأشخاص السعداء بشكل عام لديهم شخصيات اجتماعية ودودة ورؤية مشرقة ومتفائلة عن أنفسهم وكفاءتهم ومستقبلهم، وهم أكثر نشاطاً وأقل ميلاً للقلق. وبين عبد المطلب (2019) أن الشعور بالسعادة يعتبر من أهم مظاهر الصحة النفسية ويتضمن جانبين هما: الشعور بالسعادة مع النفس؛ وتتمثل مظاهرها في الراحة، والأمن، والثقة، واحترام الذات، وتقبل الذات، والتسامح مع الذات، والطمأنينة؛ والشعور بالسعادة مع الآخرين؛ وتتمثل مظاهرها من خلال احترام

الشكوك الفلسفية التي تحيط بهذه القضية (Holahan et al., 1999). وتعتمد السعادة بشكل كبير على المهارات المختلفة للعيش، مثل الواقعية والتصميم والكفاءة الاجتماعية وبعض المرونة، حيث إن تحسين هذه المهارات يمكن أن يعزز سعادة الفرد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

ويبين كوشليف (Kushlev, 2020) أن الأشخاص الأكثر سعادة يميلون إلى الحصول على استجابات صحية للقلب والأوعية الدموية واستجابات الجهاز المناعي أفضل من نظرائهم الأقل سعادة، وأن زيادة الرفاهية النفسية للبالغين الأصحاء بشكل عام يمكن أن يكون له فوائد على صحتهم الجسدية. وقد أشار كلاً من سيدهاوس (Seedhouse, 1996)، وواربورتون (Warburton, 1994) أنه يُفترض عموماً أن السعادة تؤدي إلى تحسن الصحة الجسدية، وتساعد السعادة على شفاء المرضى وتحسين الأشخاص الأصحاء من الإصابة بالمرض، حيث لا ينبغي أن تهتم الرعاية الصحية بالمرض فحسب، بل يجب أن تهتم أيضاً بنوعية الحياة على نطاق أوسع، وينعكس هذا الرأي في التعريفات العامة للصحة، مثل تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة على أنها حالة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية العامة وليس فقط غياب المرض والعيوب، ويتم التأكيد أيضاً على أن التثقيف الصحي الحالي قد يكون له نتائج عكسية لأنه يحد من الأشياء الممتعة مثل التدخين والشرب. ومن المسلم به على نطاق واسع أن العوامل العقلية قد تؤثر على الأداء البدني، وأن الرفاهية النفسية تعمل بشكل إيجابي على تحسين الصحة البدنية، وهذه الفكرة لا تعيش فقط بين أتباع الطب الشمولي، بل لها أيضاً جذور راسخة في علم النفس الأكاديمي، حيث أن هناك أدلة جيدة على الآثار السلبية للضيق العقلي على الصحة الجسدية، مثل الاكتئاب والقلق والعداء، وهناك أيضاً مؤشرات على الآثار المفيدة للحالات العقلية الإيجابية، مثل التأثير الإيجابي والأفكار الإيجابية على تحسين الصحة الجسدية (Zautra, 2003). والتأثير المباشر الأكثر شيوعاً هو أن التعاسة المزمنة تنشط استجابة الطوارئ بالجسم، والتي من المعروف أنها تنطوي على آثار ضارة على المدى الطويل، مثل ارتفاع ضغط الدم وانخفاض الاستجابة المناعية، كما إن تأثير الحالات العقلية السلبية موقن جيداً في الطب النفسي الجسدي، حيث أن هناك مؤشرات على أن الحالات العقلية الإيجابية تحمي من المرض، على سبيل المثال عندما تكون في مزاج جيد تكون لديك استجابة مناعية أفضل وبالتالي يقوي الجهاز المناعي في الجسم (Cohen et al., 1995).

ليدوكس (Joseph LeDoux) أن كل إنسان يعاني من عطب في اللوزة سواء أكان ذلك عن طريق الجراحة أو الضرر يصبح أكثر ابتعاداً عن الناس وأكثر ميلاً للعيش في معزل عنهم، ولا يجد ما يدفعه للاختلاط بهم، ويفقد قدرة التعرف على الأصدقاء والأصدقاء (عدس، 1997). وبينت التجارب الفسيولوجية أنه لا يوجد مركز للسعادة وآخر للتعاسة فعلى الرغم من أن نصفي الدماغ يعالج الانفعالات إلا أن الجانب الأيمن يميل أن يكون أكثر نشاطاً عندما تكون المشاعر سلبية، والجانب الأيسر يميل أن يكون أكثر نشاطاً عندما تكون المشاعر إيجابية، أي أن السعادة والتعاسة ليستا مستقلتان عن بعضهما البعض؛ فأنظمة الدماغ للمشاعر الإيجابية والسلبية تتشابك مع بعضها البعض بطريقة تجعل الشعور الجيد يمكن أن يمنع الشعور السلبي والعكس صحيح (Klein, 2006). وهناك علاقة إيجابية بين النشاط البدني والرضا عن الحياة والسعادة، وقد أظهر مسح كبير في 24 دولة أن الشباب البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 30 عاماً ولديهم نشاط بدني متوسط أو مرتفع يتمتعون برضا وسعادة أعلى، وصحة مدركة بشكل أفضل كما تم تأكيد العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى كبار السن (Pengpid & Peltzer, 2019).

وتعتمد السعادة إلى حد ما على الخيارات التي نتخذها في الحياة، ولا سيما في "مجتمعات الاختيار من متعدد" الحديثة، حيث تستند اختيارات الحياة في معظمها إلى السعادة المتوقعة، على سبيل المثال، نختار عادة مهنة نعتقد أننا نحياها، ويسمى الاقتصاديون هذه "المنفعة المتوقعة" أو "أداة اتخاذ القرار"، ويقرون بأن هذا قد يختلف عن "المنفعة ذات الخبرة" اللاحقة، لأن القرارات تُتخذ في الغالب على أساس معلومات غير كاملة مثال على الاختيار غير المستنير هو قرار قبول وظيفة ذات رواتب أعلى تتطلب المزيد من التنقل، ويقبل الناس عادةً مثل هذه الوظائف متوقعين أن الأموال الإضافية ستعوض عن وقت السفر، ولكن أظهرت أبحاث المتابعة أنهم مخطئون في الغالب، وأن السعادة تميل إلى الانخفاض في مثل هذه الحالات (Frey, 2004). وتعتمد السعادة أيضاً على الأرحح، ولكن ليس بالتأكيد، على رؤية المرء للمعنى في حياته، وعلى الرغم من عدم التأكد من أن لدينا حاجة فطرية إلى المعنى على هذا النحو، فإن فكرة ذلك توفر على الأقل إحساساً بالتماسك، وتتطلب رؤية المعنى في حياة المرء أن يطور المرء وجهة نظره عن حياته، وأن يرى قيمتها في ذلك، ويمكن تقوية هذه المواهب العقلية، ويمكن للمرء أن يتعلم التعايش مع

والسعادة وستة مجالات أخرى للحياة: النجاح الأكاديمي، والأمن المالي، والدعم العائلي، والبيئة المعيشية، والصورة الذاتية، والعلاقات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (192) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة البريطانيين، وتضمنت أدوات الدراسة قائمة إكسفورد للسعادة، ومقياس الرضا عن حياة الطلاب متعدد الأبعاد، واستبيان الأمن المالي الذي وضعه المؤلفون، وأشارت النتائج إلى أن تقدير الذات والنجاح الأكاديمي والأمن المالي، على التوالي، فسرت معظم التباين في سعادة الطلاب.

واهتمت دراسة الجيني (2015) بالتعرف على العلاقة بين أساليب التفكير والشعور بالسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (288) طالباً من طلاب كلية التربية في جامعة الطائف، واستخدام الباحث مقياسي أساليب التفكير وقائمة إكسفورد للسعادة، وقد أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج من أهمها: أن أسلوب التفكير التشريعي هو أكثر الأساليب شيوعاً لدى طلاب الجامعة؛ وأن مستوى الطلاب على مقياس السعادة مرتفع، ووجد ارتباط دال بين بعض أساليب التفكير والسعادة، وجاء أقوى ارتباط مع الأسلوب المحافظ والفضوي، كذلك جاءت الفروق وفقاً لفئة السن غير دالة في كل الأساليب ما عدا الأسلوب العالمي، وجاءت الفروق وفقاً للحالة الاقتصادية والاجتماعية غير دالة في كل الأساليب، ولم توجد فروق وفقاً لفئة السن، والحالة الاقتصادية، والاجتماعية على مقياس السعادة.

كما هدفت دراسة عبيد وسليمان (2016) إلى تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من جميع الطالبات الملتحقات بالفرقة الأولى والثانية قسم معلم الفصل بكلية التربية جامعة طرابلس للعام الجامعي (2015-2016)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة، ومقياس السعادة النفسية، وبرنامج تدريبي لرفع من مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة عند مستوى 0.01 بين أبعاد مستوى الطموح، وأبعاد السعادة النفسية، أي أنه كلما زاد مستوى الطموح زاد مستوى الشعور بالسعادة النفسية وأن ازدياد مستوى الطموح يصاحبه تحسن في الحالة النفسية والتي يرتب عليها شعور الفرد بالسعادة النفسية، وذلك لأن الطموح يعني اتباع الأهداف وتحقيق الآمال والطموحات.

ونقدم فيما يلي عدداً من الدراسات السابقة التي تناولت الشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعات، وقد رتبت الدراسات وفقاً للتسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث، ويبي ذلك تعقيب على الدراسات السابقة. تناولت دراسة بارون (2006) (Baroun) العلاقة بين التدين والصحة والسعادة والقلق، وتكونت عينة الدراسة من (941) مراهق كويتي من طلاب المدارس الثانوية من مناطق مختلفة من دولة الكويت، وتم تطبيق مقياس الحافز الديني الجوهري، ومقياس القلق، وستة مقاييس للتقييم الذاتي لتقييم التدين، وقوة المعتقد الديني، والصحة البدنية، والصحة العقلية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وأظهر التحليل أن الأولاد سجلوا درجات أعلى بكثير من الفتيات في جميع المقاييس بما فيها الشعور بالسعادة باستثناء القلق، حيث سجلت الفتيات درجات أعلى بكثير من الأولاد في القلق، كما توجد علاقة ارتباطية معنوية وإيجابية بين المتغيرات. بينما تناولت دراسة مالك وصيدا (2013) (Malik & Said) الفروق بين الجنسين في احترام الذات والسعادة لدى طلاب الجامعة، وتم سحب عينة من (120) طالباً وطالبة من مختلف أقسام جامعة سرجودا بدولة باكستان ضمن الفئة العمرية 18-26 سنة، وتم استخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات، واستبيان أكسفورد للسعادة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مستوى السعادة لصالح الطلاب الذكور، ووجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السعادة واحترام الذات لدى الطلاب.

وهدفت دراسة أبو عميرة وآخرين (2015) إلى دراسة نوع وطبيعة ومستوى العلاقة بين مستوى الشعور بالسعادة ومستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن، وتكونت عينة الدراسة المختارة عشوائياً من (87) طالباً وطالبة، من طلبة صفوف الثامن والتاسع والعاشر من مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الكفاءة الاجتماعية، وقائمة إكسفورد للسعادة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة ومستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة تبعاً لمتغيري النوع، والصف الدراسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة يعزى للتفاعل ما بين النوع والصف. وكذلك تناولت دراسة ديورا وماكلويد (2015) (Deborah & MacLeod) العلاقة بين

نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من التسامح مع الذات والدرجة الكلية للتسامح والشعور بالسعادة، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة في التسامح والشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية. بينما هدفت دراسة هسين يو وآخرين (Hsin-Yu et al., 2020) إلى معرفة العلاقات بين النشاط البدني والرضا عن الحياة والسعادة لدى الشباب بالصين، ومتوسطي العمر، وكبار السن مع التحكم في الخصائص الديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (2345) من البالغين الأصحاء، وتم جمع الخصائص الديموغرافية والنشاط البدني وقياس الرضا عن الحياة والسعادة، وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات هي: الشباب، ومتوسطي العمر، وكبار السن على أساس العمر، وتم تصنيف النشاط البدني على أنه مرتفع ومتوسط ومنخفض، وخلصت نتائج هذه الدراسة بعد التحكم في الخصائص الديموغرافية إلى أن المشاركين ذوو مستويات النشاط المرتفعة والمتوسطة يتمتعون برضا وسعادة أعلى بشكل ملحوظ عن أولئك الذين لديهم مستوى نشاط منخفض، وارتبط النشاط البدني بشكل كبير بالرضا عن الحياة والسعادة لدى الشباب ومتوسطي العمر وكبار السن، وزيادة الرضا عن الحياة والسعادة مع تقدم العمر.

وتناولت دراسة جاينج وآخرين (Jiang et al., 2022) استكشاف العوامل الرئيسية التي تؤثر على سعادة الطلاب. وتم إجراء دراسة مقطعية على الصعيد الوطني في الصين في عام 2020، وتكونت عينة الدراسة من (2186) فرد، وتم جمع بيانات عن سعادة الطلاب باستخدام استبيان إكسفورد للسعادة، وتم الحصول على المعلومات الشخصية والعائلية والاجتماعية للطلاب باستخدام استبيان آخر، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن سعادة الطالب مرتبطة بالعوامل الشخصية والحالة الصحية، وأن السعادة تتناقص مع عمر الطالب، وترتبط السعادة بعوامل عائلية، وأدى كل من الاتصال المتكرر مع العائلة والعلاقة المتناغمة مع الوالدين إلى تعزيز السعادة بشكل كبير، وارتبطت سعادة الطلاب بعدة عوامل اجتماعية، حيث أن الطلاب المتفوقين، والذين ذهبوا إلى النوم مبكراً، والذين كانوا على علاقة حب وجد أنهم أسعد من أولئك الذين يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي، ومن ناموا متأخراً، والذين كانوا عزاباً. وهدفت دراسة ديورن راموس وآخرين (Durón-Ramos et al., 2022) للتعرف على مستوى الشعور بالسعادة أثناء جائحة كوفيد-19 لدى الطلبة الجامعيين من ست دول أمريكية، وتكونت عينة الدراسة من (1723)

وتناولت دراسة ليساني وآخرين (Lesani et al., 2016) تقييم السعادة بين طلاب الجامعات في جامعة قزوين للعلوم الطبية من حيث المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة، وتم استخدام المقاييس التالية: استبيان إكسفورد للسعادة (OHQ)، واستبيان الحالة الصحية، واستبيان الإجهاد في الأشهر الستة الماضية، واستبيان تدخين السجائر والشيشة، والتقييم السريع للنشاط البدني (RAPA)، بالإضافة إلى المعلومات الاجتماعية والاقتصادية والديموغرافية، وخلصت نتائج الدراسة أن متوسط درجة السعادة كان منخفضاً، وكانت الحالة الاجتماعية والاقتصادية والاقتصادية والنشاط البدني والإجهاد في الأشهر الستة الماضية مرتبطة بدرجة السعادة، ومع ذلك، فإن الجنس وتدخين السجائر وتدخين الشيشة ومؤشر كتلة الجسم لم تكن مرتبطة بشكل كبير بالسعادة، كما بينت نتائج هذه الدراسة أن درجة السعادة بين عينة الدراسة كانت منخفضة بدرجة قليلة، وأن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية في السعادة لديهم أسلوب حياة أكثر صحة نتيجة ممارسة النشاط الرياضي وعدم تدخين التبغ.

بينما تناولت دراسة عبد الخالق والنيال (2018) السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة بمصر (ن=294)، ولبنان (ن=216)، من الجنسين ومن تخصصات مختلفة، وتم استخدام المقياس العربي للسعادة من تأليف أحمد عبد الخالق (2013)، ومقياس الفاعلية الذاتية من إعداد هيفاء الأنصاري، وأحمد عبد الخالق (2012)، وكشفت نتائج الدراسة عن حصول الرجال المصريين واللبنانيين على متوسط درجات أعلى من نظيراتهم النساء في السعادة والفاعلية الذاتية، وكانت جميع الفروق دالة إحصائياً ما عدا عدم دلالة الفرق بين متوسطي السعادة لدى اللبنانيين من الجنسين، وحصل اللبنانيون على متوسطات أعلى جوهرياً من المصريين من الجنسين في السعادة والفاعلية الذاتية، وكان حجم الأثر كبيراً في السعادة، ومتوسطاً في الفاعلية الذاتية، وقد استخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين المقياسين في الدولتين.

وتناولت دراسة بخاري (2018) التسامح والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التسامح لهارتلاند ومقياس الشعور بالسعادة، وتم تطبيقهم على (281) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الطائف، وخلصت

طالبًا وطالبة من ست دول أمريكية، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك والسلفادور، كولومبيا وبيرو وجمهورية الدومينيكان، وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك مستوى منخفض من الشعور بالسعادة لدى الطلبة الجامعيين من الدول الست.

أوضح من الدراسات السابقة أنها تناولت العديد من الموضوعات منها العلاقة بين التدين والصحة والسعادة والقلق؛ والفروق بين الجنسين في احترام الذات والسعادة لدى طلاب الجامعة؛ والتعرف إلى نوع وطبيعة ومستوى العلاقة بين مستوى الشعور بالسعادة ومستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن؛ والعلاقة بين السعادة وستة مجالات أخرى للحياة، هي: النجاح الأكاديمي، والأمن المالي، والدعم العائلي، والبيئة المعيشية، والصورة الذاتية، والعلاقات الاجتماعية؛ والتعرف على العلاقة بين أساليب التفكير والشعور بالسعادة؛ وتنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية، وتقييم السعادة بين طلاب الجامعات في جامعة قزوين للعلوم الطبية من حيث المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية؛ ومعرفة السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان؛ والتسامح والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية؛ واستكشاف العوامل الرئيسية التي تؤثر على سعادة الطلاب.

وقد بينت الدراسات السابقة العديد من النتائج، حيث أشار بارون (Baroun, 2006) إلى أن الطلاب سجلوا درجات أعلى بكثير من الطالبات في الشعور بالسعادة. وتوصلت دراسة مالك وصيدا (Malik & Said, 2013) إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السعادة واحترام الذات لدى الطلاب. وأوضح أبو عميرة وآخرون (2015) ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة ومستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن؛ وأن تقدير الذات والنجاح الأكاديمي والأمن المالي، على التوالي، فسرت معظم التباين في سعادة الطلاب. وبين الجبهي (2015) أن مستوى الطلاب على مقياس السعادة مرتفع. وأشار عبيد وسليمان (2016) إلى أنه كلما زاد مستوى الطموح زاد مستوى الشعور بالسعادة النفسية وأن ازدياد مستوى الطموح يصاحبه تحسن في الحالة النفسية والتي يترتب عليها شعور الفرد بالسعادة النفسية. وبين ليساني وآخرون (Lesani et al., 2016) ارتباط الحالة الاجتماعية والاقتصادية والنشاط البدني والإجهاد في

الأشهر الستة الماضية بالسعادة، وأن درجة السعادة بين عينة الدراسة كانت منخفضة، وأن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية في السعادة لديهم أسلوب حياة أكثر صحة. وأوضح عبد الخالق والنيال (2018) أن اللبنانيون حصلوا على متوسطات أعلى جوهرًا مقارنة بالمصريين من الجنسين في السعادة والفاعلية الذاتية. وبين حسين يو وآخرون (Hsin-Yu et al., 2020) أن سعادة الطالب مرتبطة بالعوامل الشخصية والحالة الصحية، وأن السعادة تتناقص مع عمر الطالب. وبين جيانغ وآخرون (Jiang et al., 2022) أن السعادة ترتبط بعوامل عائلية، حيث أدى كل من الاتصال المتكرر مع العائلة والعلاقة المتناغمة مع الوالدين إلى تعزيز السعادة بشكل كبير، وارتبطت سعادة الطلاب بعدة عوامل اجتماعية، حيث أن الطلاب المتفوقين، والذين ذهبوا إلى النوم مبكرًا، والذين كانوا على علاقة حب وجد أنهم أسعد من أولئك الذين يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي، ومن ناموا متأخرًا، والذين كانوا عزاب.

#### مشكلة الدراسة

أدت جائحة كوفيد-19 إلى ارتفاع مستويات المشاعر السلبية، وتغييرات في نمط الحياة والسلوك، ومشكلات أخرى مثل: الانقطاع عن التعليم، وفقدان شبكات دعم الأقران، ومشاعر عدم اليقين لدى الطلبة الجامعيين (Lai et al., 2020). وقد أدت إجراءات الإغلاق وتدابير الصحة العامة الأخرى مثل التباعد الجسدي الإلزامي واللوائح الخاصة بالتجمعات الاجتماعية إلى شعور العديد من الطلاب الجامعيين بالانفصال وفقدان الدعم الاجتماعي، والمعاناة من المشكلات النفسية مثل: الإجهاد، والخوف، والوحدة، والأرق، والإفراط في التفكير، مما أدى إلى زيادة الشعور بعدم اليقين بين طلاب الجامعات (Li et al., 2021). وقد أثرت جائحة كوفيد-19 على حياة طلبة جامعة الكويت بشكل سلبي ففرضت قيوداً على حركتهم ونشاطهم، وبثت الخوف والذعر من خلال أعداد الوفيات، وقلبت حياتهم رأساً على عقب حيث اضطرتهم للمكوث في المنزل، والاعتماد على التعلم عن بعد بدلاً من الحضور، وفرضت عليهم طقوسًا جديدة مثل لبس الكمامات، والتباعد الاجتماعي، والاهتمام الزائد بغسل اليدين، وتطهير الأسطح، ... الخ، وهذا ما دعي الباحث لدراسة مستوى الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كوفيد-19 وعودة الحياة إلى طبيعتها، وتبين نتائج الدراسات السابقة أن هناك نتائج متضاربة بشأن مستوى الشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات الجامعات قبل جائحة كوفيد-19، حيث بينت

الناحية النفسية والجسمية لتأهيلهم وقيامهم بوظائفهم يعتبر من الموضوعات الأساسية التي تؤدي دوراً مهماً في حياة الفرد والمجتمع على المدى القريب والبعيد، وذلك لما لهم من مكانة وأهمية خاصة تساهم في تقدم وازدهار المجتمع للوصول إلى حياة أفضل. ويمكن تحديد أهمية الدراسة في العناصر التالية:

1. استعراض العديد من الدراسات السابقة والأدب النظري الخاص بالشعور بالسعادة، وإلقاء الضوء على مستوى الشعور بالسعادة التي يتعرض لها طلاب وطالبات جامعة الكويت.

2. تساهم هذه الدراسة في توعية المسؤولين في وزارة الشباب ووزارة الصحة ووزارة الأعلام بالاهتمام بطلاب وطالبات جامعة الكويت، حيث أنهم الأجيال التي تساهم في بناء وإدارة وتقديم الدولة.

3. التعرف على مستوى الشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات جامعة الكويت.

4. توعية المجتمع بالمشكلات التي يتعرض لها الشباب الذين هم الدعامة الأساسية للمجتمع للمساهمة في حلها.

5. بالإضافة إلى توصيلها إلى بعض النتائج التي قد تساعد المختصين في المجال الصحي والجامعي في التعرف على معاناة طلبة جامعة الكويت من أجل المساهمة في تحسين البيئة الجامعية وتوفير المناخ الجيد للطلاب.

6. تساهم هذه الدراسة من خلال نتائجها في مساعدة النظم التعليمية في المجتمعات العربية في الاهتمام بالدراسات والبحوث التطبيقية التي تتناول النواحي النفسية والصحية للطلاب والطالبات في جميع المراحل الدراسية.

#### مصطلحات الدراسة

**جائحة كوفيد-19 COVID-19 Pandemic**: جائحة (كوفيد-19) يسببها فيروس ينتهي إلى فصيلة أمراض السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية التي يكون مصدرها العدوى من الحيوانات ثم تنتقل للبشر، وتؤدي إلى أعراض مثل السعال الجاف والتهاب الحلق والحمى، وتنتقل العدوى من إنسان إلى آخر من خلال الفوهات التنفسية، وعادةً ما تكون فيروسات الجهاز التنفسي أكثر عدوى عندما يكون المريض غير مصاب بأعراض، وهناك مجموعة متزايدة من الأدلة تشير إلى أن انتقال العدوى قد يحدث خلال فترة الحضانة غير المصاحبة لوباء فيروس كورونا، والتي تم تقديرها بين (2-10) يوماً (World Health Organization, 2020).

نتائج دراسة أبو عميرة وآخرين (2015) زيادة الشعور بالسعادة وارتفاع مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. وبينت نتائج دراسة الجبني (2015) أن مستوى الطلاب على مقياس السعادة مرتفع. بينما أظهرت نتائج دراسة ليساني وآخرين (Lesani et al., 2016) أن درجة السعادة بين عينة الدراسة كانت منخفضة وأن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية من السعادة لديهم أسلوب حياة أكثر صحة. ولذلك كان من الضروري طرح هذه المشكلة.

#### أسئلة الدراسة

ومن هذا المنطلق تسعى هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت بعد جائحة كوفيد-19، وذلك من خلال محاولة الإجابة عن تساؤل رئيس هو: ما مستوى الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت بعد جائحة كوفيد-19 في ضوء بعض المتغيرات؟ وينبثق عن هذا السؤال الرئيسي عدة تساؤلات فرعية على النحو التالي:

1. ما مستوى الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة بعد جائحة كوفيد-19؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الشعور بالسعادة بعد جائحة كوفيد-19؟

3. هل يوجد تأثير دال إحصائي لبعض المتغيرات التي تتضمن (الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والحالة النفسية، والحالة الصحية، والسمنة) على متوسطات درجات استبيان أكسفورد للسعادة بعد جائحة كوفيد-19؟

#### أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة بعد جائحة كوفيد-19.

2. معرفة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بالسعادة بعد جائحة كوفيد-19.

3. التعرف على تأثير بعض المتغيرات التي تتضمن (الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية، والحالة النفسية، والسمنة) على الشعور بالسعادة بعد جائحة كوفيد-19.

#### أهمية الدراسة

تناولت هذه الدراسة مفهوم من المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية والصحة العامة، بالإضافة إلى ذلك فإن الاهتمام بالطلبة الجامعيين من

مجرد جمع الحقائق، بل ينبغي أن تتجه إلى تصنيف البيانات والوقائع وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الموقف أو الظاهرة موضوع الدراسة. وتعتبر طبيعة البحوث الوصفية أسهل من حيث فهمها واستيعابها إذا حصل الفرد أولاً على بعض المعلومات عن الخطوات المختلفة المتضمنة في بحث من البحوث إلى جانب مختلف الوسائل المستخدمة في جمع البيانات والتعبير عنها والفئات العامة التي قد تصنف تحتها الدراسات (دويدار، 1999).

#### مجتمع الدراسة وعينتها

بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي الذي سحب منه عينة الدراسة (42136) طالب وطالبة من طلبة جامعة الكويت (الإدارة المركزية للإحصاء، 2022). وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (120) طالب وطالبة، متوسط أعمارهم (22.3) عاماً بانحراف معياري قدره (5.1) عاماً، وتراوح أعمارهم بين (19-36) عاماً، وتم من خلال هذه العينة التحقق من ثبات وصدق أدوات الدراسة.

تكونت عينة الدراسة النهائية من (237) طالبًا وطالبة من جامعة الكويت، وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلبة جامعة الكويت، ومتوسط أعمارهم (22.6) عاماً بانحراف معياري قدره (5.2) عاماً، وتراوح أعمارهم بين (18-46) عاماً. ويوضح جدول 1 خصائص العينة الأساسية.

جدول 1: الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (ن=237)

المتغيرات	الفئة	الإجمالي	
		ك	%
النوع	ذكور	100	42.3
	إناث	137	57.7
	أعزب	173	73
الحالة الاجتماعية	متزوج	40	16.9
	منفصل	28	10.1
الحالة النفسية	مريض	47	19.8
	غير مريض	190	80.2
السمنة	غير مصاب	44	18.6
	مصاب	193	18.4
الحالة الصحية	مريض	32	13.5
	غير مريض	205	86.5
مستوى الدخل	منخفض	17	7.2
	متوسط	192	81
	مرتفع	28	11.8
الإجمالي		237	100

أوضح من جدول 1 التوزيع الإحصائي لعدد أفراد العينة الأساسية للدراسة وفقًا لعدة خصائص منها: النوع، والحالة

الشعور بالسعادة **Happiness**: الشعور بالسعادة هو انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة وانعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وللشعور بثلاثة عناصر هي: الرضا عن الحياة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، وتجنب الغناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب (Barber, 2013, p. 21) وتُعرف السعادة إجرائياً على أنها تقييم الفرد بشكل إيجابي لنوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، ومن مؤشرات السعادة حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ وتعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها (Veenhoven, 2000, p. 92). ويقاس مستوى الشعور بالسعادة من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على استبيان إكسفورد للسعادة المستخدم في هذه الدراسة.

المتغيرات المستقلة: تتضمن المتغيرات المستقلة ما يلي: المستوى الاقتصادي (منخفض، ومتوسط، ومرتفع)، والحالة النفسية (مريض بأمراض نفسية، وغير مريض)، والحالة الصحية (مريض بأمراض مزمنة، وغير مريض بأمراض مزمنة)، والسمنة (مصاب بالسمنة، وغير مصاب)، وهي متغيرات فئوية تم التعرف عليها من خلال استجابات عينة الدراسة على مجموعة من الأسئلة اعتماداً على تقرير الفرد الخاص عن ذاته، وعلى الرغم أنها ليست موضوعية إلا أنها تعطي تقديرات صادقة خاصة إن عينة الدراسة من طلبة الجامعة وتتمتع بدرجة كبيرة من الوعي والصدق.

#### محددات الدراسة

المحددات الموضوعية: الشعور بالسعادة، والحالة النفسية، والحالة الصحية، والسمنة، والمستوى الاقتصادي، والنوع، والحالة الاجتماعية.

المحددات البشرية: عينة من طلبة جامعة الكويت.

المحددات الزمانية: تمت هذه الدراسة في العام الجامعي 2022.

المحددات المكانية: تمت هذه الدراسة بجامعة الكويت.

#### الطريقة والإجراءات

##### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، ويعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة، كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كميًا أو كميًا، وهو ذلك المنهج الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافيًا، والبحوث الوصفية لا تنحصر أهدافها في

الاتساق الداخلي للمقياس على نفس العينة السابقة، وذلك من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول 2 قيم معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول 2: نتائج الاتساق الداخلي لبند مقياس الشعور بالسعادة (ن=120)

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1	**0.44	16	**0.61
2	**0.56	17	**0.63
3	**0.52	18	**0.41
4	**0.51	19	**0.47
5	**0.47	20	**0.65
6	**0.65	21	**0.42
7	**0.51	22	**0.52
8	**0.53	23	**0.42
9	**0.48	24	**0.49
10	**0.46	25	**0.48
11	**0.54	26	**0.40
12	**0.41	27	**0.68
13	**0.57	28	**0.63
14	**0.61	29	**0.65
15	**0.64		

\*\* دالة عند مستوى (0.01)

اتضح من جدول 2 أن قيم معاملات الارتباط لبند مقياس الشعور بالسعادة تراوحت بين (0.41) و(0.68)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، ويشير ذلك إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

#### أساليب المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث في دراسته الحالية الأساليب الإحصائية التالية: الإحصاء الوصفي Descriptive Statistic، واختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Sample t-test، وتحليل الانحدار اللوجستي الرتي Ordinal Regression.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج السؤال الأول الذي ينص على "ما مستوى الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة بعد جائحة كوفيد-19؟" للتحقق من ذلك تم حساب النسب المئوية للتكرارات والمتوسطات الموزونة على المقياس المستخدم، كما هو

الاجتماعية، والحالة الصحية، ومستوى الدخل، والحالة النفسية، والسمنة.

اتبعت الدراسة مبادئ إعلان هلسينكي، وتم الحصول على الموافقة الأخلاقية من جامعة الكويت قبل البدء في جمع البيانات، وتم الحصول على الموافقة الضمنية من المشاركين بعد إخبارهم بالغرض من الدراسة، حيث كانت مشاركتهم في الدراسة تطوعية، وكانت استجابات المشاركين في الدراسة مجهولة الهوية.

#### أدوات الدراسة

##### استبيان إكسفورد للسعادة

أعد استبيان إكسفورد للسعادة كل من هيلز وأرجيل (Hills & Argyle, 2002) وهو يُعد بمثابة نسخة معدلة عن قائمة إكسفورد للسعادة التي تم وضعها في أواخر الثمانينات بواسطة أرجيل وآخرون، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية. وقامت الرباعي (2014) بتعريب وتقنين استبيان إكسفورد للسعادة، ويتكون الاستبيان في صورته الأصلية من (29) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام من خلال قياس ما يلي (الشعور والإدراك الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والرضا عن الذات، واللطف، وروح الدعابة)، منها (12) عبارة سلبية، و(17) عبارة إيجابية، وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان، ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية، ويستغرق تطبيقه 15 دقيقة.

##### صدق أدوات الدراسة وثباتها

الصدق: قام مُعد المقياس بالتحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى والصدق المحكي (التلازمي)، وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا حيث بلغ (0.85)، وبطريقة إعادة الاختبار، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني (0.88) بفاصل أسبوعين بين التطبيقين، ويدل ذلك على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات

الثبات: قام الباحث في هذه الدراسة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية على عينة استطلاعية قوامها (120) من طلبة جامعة الكويت، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.89)، وبلغت بطريقة معادلة سيرمان-براون (0.83) ومعادلة جتمان بلغ (0.87)، وتم حساب قيمة معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا وبلغ (0.82) ويعني ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات. وقد تم حساب

لهذه الاستجابات هو (1-1.66، 1.67-2.33، 2.34-3) على التوالي، ويتم وصف هذه الاستجابات وفقاً لما يلي (منخفض، ومتوسط، ومرتفع) على التوالي.

موضح بجدول 3. ويستجيب أفراد عينة الدراسة على استبيان أكسفورد للسعادة وفقاً لثلاث استجابات هي (نادراً، وأحياناً، ودائماً)، وتأخذ هذه الاستجابات الأوزان التالية (1، 2، 3) على التوالي، والمتوسط الحسابي الموزون

جدول 3: النسب المئوية للمتوسطات الموزونة على استبيان أكسفورد للسعادة لدى العينة الكلية

م	البند	نادراً	أحياناً	غالباً	المتوسط الموزون	النسبة المئوية	الترتيب
1	لا أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي	30%	54.4%	15.6%	2.14	71%	20
2	أشعر باهتمام شديد تجاه الناس الآخرين	26.2%	55.3%	18.6%	1.92	64%	29
3	أشعر أن الحياة مجزية للغاية	18.6%	70%	11.4%	1.93	64.5%	28
4	لدي مشاعر دافئة تجاه معظم الناس	18.6%	46.4%	35%	2.16	72%	15
5	نادراً ما أستيقظ شاعراً بالراحة	32.5%	49.4%	18.1%	2.14	71.3%	18
6	لست متفانلاً خاصة فيما يتعلق بالمستقبل	54.5%	35%	10.5%	2.44	81.3%	5
7	أجد معظم الأشياء ممتعة	14.8%	54%	31.2%	2.16	72%	16
8	دائماً ما أكون ملتزماً أو مهمكاً بشيء ما	17.3%	55.7%	27%	2.10	70%	21
9	الحياة جيدة	11.4%	49.8%	38.8%	2.27	75%	10
10	لا أعتقد أن العالم مكان جيد	45.1%	38%	16.9%	2.28	76%	7
11	أضحك كثيراً	9.7%	52.7%	37.6%	2.28	76%	8
12	أنا راض تماماً عن كل شيء في حياتي	17.7%	40.1%	42.2%	2.24	74.6%	11
13	لا أعتقد بأنني شخص جذاب	40.1%	43.5%	16.5%	2.24	74.6%	12
14	هناك هوة بين ما أرغب بإنجازه وبين ما أنجزه فعلاً	0%	78.9%	21.1%	1.79	60%	31
15	أنا سعيد جداً	16.9%	49.8%	33.3%	2.16	72%	17
16	أجد الجمال في بعض الأشياء	5.5%	40.5%	54%	2.49	83%	2
17	دائماً أفضي البهجة على الآخرين	7.2%	40.5%	52.3%	2.45	82%	4
18	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريد	19%	51.5%	29.5%	2.11	70%	22
19	أشعر أنني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد	30%	47.7%	22.4%	2.08	69%	25
20	أشعر أنني قادر على تحمل أي شيء	11.4%	50.6%	38%	2.27	75%	9
21	أشعر أنني يقظ عقلياً بالكامل	13.5%	49.8%	36.7%	2.23	74%	13
22	غالباً ما أشعر بالسرور والبهجة	18.6%	58.6%	22.8%	2.04	68%	26
23	من الصعب علي اتخاذ القرارات	28.7%	54.4%	16.9%	2.12	70%	23
24	ليس لدي إحساس بوجود معنى أو هدف في حياتي	55.3%	34.2%	10.5%	2.45	82%	3
25	أشعر أنني أملك قدراً كبيراً من الطاقة	22.4%	51.9%	25.7%	2.03	67%	27
26	عادة ما يكون لدي تأثير جيد على الأحداث	12.2%	62.4%	25.3%	2.13	71%	19
27	لا أشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين	0%	91.6%	8.4%	1.92	64%	30
28	لا أشعر أنني في صحة جيدة	0%	54.4%	45.6%	2.54	84%	1
29	ليس لدي ذكريات سعيدة في الماضي	46.8%	43.9%	9.3%	2.38	79%	6
14	إجمالي العبارات السلبية	31%	52.5%	16.5%	2.22	73%	14
24	إجمالي العبارات الإيجابية	15.5%	36.5%	48%	1.74	70%	24
32	إجمالي الدرجة الكلية للمقياس	23.5%	44.5%	32%	1.26	42%	32

الطلبة أنهم أحياناً ما يشعرون بالسعادة. وجاءت العبارة التي تنص على ما يلي (لا أشعر أنني في صحة جيدة) في الترتيب الأول بين عبارات المقياس ككل، إذ كانت النسبة المئوية للمتوسط الموزون لهذه العبارة (84%)، حيث بين حوالي (45.6%) من الطلبة أنهم دائماً لا يشعرون بصحة جيدة، وبالنسبة للعبارات السلبية جاءت العبارة التي تنص على ما يلي (أشعر أنني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد) في الترتيب الثاني بين العبارات السلبية، حيث بين

اتضح من جدول 3 وجود مستوى منخفض من الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت، إذ كانت النسبة المئوية للمتوسط الموزون للمقياس ككل (42%)، مما يدل على أن الدرجات على استبيان أكسفورد للسعادة تتجه نحو الانخفاض، وقد بين حوالي (32%) من الطلبة أنه غالباً ما يشعرون بالسعادة، وبين حوالي (23.5%) من الطلبة أنه نادراً ما يشعرون بالسعادة، بينما بين حوالي (44.5%) من

خطير على تطورهم وحياتهم المهنية في المستقبل (Lü et al., 2014).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض نتائج الدراسات السابقة ومنها نتائج دراسة ليساني وآخرين (Lesani et al., 2016) التي بينت أن درجة السعادة بين عينة الدراسة كانت منخفضة، وأن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية من السعادة لديهم أسلوب حياة أكثر صحة. كما بينت نتائج دراسة ديورن راموس وآخرين (Durón-Ramos et al., 2022) أن هناك مستوى منخفض من الشعور بالسعادة لدى الطلبة الجامعيين من ست دول أمريكية أثناء جائحة كوفيد-19. بينما تختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج العديد من الدراسات ومنها نتائج دراسة أبو عميرة وآخرين (2015) التي بينت أن مستوى الطلاب على مقياس السعادة مرتفع. وقد بينت نتائج دراسة جاينج وآخرين (Jiang et al., 2022) أن سعادة الطالب مرتبطة بالعوامل الشخصية والحالة الصحية، وأن السعادة تتناقص مع عمر الطالب، وترتبط السعادة بعوامل عائلية، حيث أدى كل من الاتصال المتكرر مع العائلة والعلاقة المتناغمة مع الوالدين إلى تعزيز السعادة بشكل كبير، وارتبطت سعادة الطلاب بعدة عوامل اجتماعية، حيث أن الطلاب المتفوقين، والذين ذهبوا إلى النوم مبكراً، والذين كانوا على علاقة حب وُجد أنهم أسعد من أولئك الذين يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي، ومن ناموا متأخرًا، والذين كانوا عزاب.

نتائج السؤال الثاني الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الشعور بالسعادة بعد جائحة كوفيد-19؟"

لاختبار ذلك تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين الفئتين في متغيرات الدراسة سابقة الذكر. وجدول 4 وضع ما تم التوصل إليه من نتائج. أضح من جدول 4 أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة، إذ إن قيم (ت) غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المطلوبة. وقد يرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة إلى أن كلاً من الطلاب والطالبات بجامعة الكويت يتعرضون لنفس الضغوط المسببة لانخفاض مستوى الشعور بالسعادة لديهم. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة ومنها نتائج دراسة أبو عميرة وآخرين (2015) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة تبعاً لمتغيري النوع، والصف الدراسي. وبينت نتائج دراسة ليساني وآخرين (Lesani et al.,

حوالي 22.4%) من الطلبة أنهم غالباً ما يشعرون أنهم لا يستطيعون التحكم بحياتهم بشكل جيد، وجاءت العبارة التي تنص على (هناك هوة بين ما أرغب بإنجازه وبين ما أنجزه فعلاً) في الترتيب الثالث بين العبارات السلبية. حيث بين حوالي (22.1%) من الطلبة أن هناك هوة بين ما يرغبوا بإنجازه وبين ما أنجزوه فعلاً، وجاءت العبارة التي تنص على (نادراً ما أستيقظ شاعراً بالراحة) في الترتيب الرابع بين العبارات السلبية، حيث بين حوالي (18.1%) من الطلبة أنهم نادراً ما يستيقظوا شاعرين بالراحة، وبالنسبة للعبارات الإيجابية جاءت العبارة التي تنص على ما يلي (أجد الجمال في بعض الأشياء) في الترتيب الأول بين العبارات الإيجابية، إذ كانت النسبة المئوية للمتوسط الموزون لهذه العبارة (83%)، حيث بين حوالي (54%) من الطلبة أنهم غالباً ما يجدوا الجمال في بعض الأشياء، وجاءت العبارة التي تنص على ما يلي (دائماً أضيء البهجة على الآخرين) في الترتيب الثاني بين العبارات الإيجابية، إذ كانت النسبة المئوية للمتوسط الموزون لهذه العبارة (82%)، حيث بين حوالي (52.3%) من الطلبة أنهم دائماً ما يضيفون البهجة على الآخرين.

وقد يرجع وجود مستوى منخفض من الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت إلى العديد من الأسباب التي تعتبر عملية. حيث يعاني طلاب الجامعات في جميع أنحاء العالم من مستويات منخفضة من السعادة وفقاً للعديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة سايبانيش (Saipanish, 2003). وقد أظهر استطلاع عام 2017 أن البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً لديهم أعلى معدل للاكتئاب بنسبة (13.1%)، مقارنة بـ (7.7%) لمن تتراوح أعمارهم بين 26 و49 عاماً، و(4.7%) لمن تتراوح أعمارهم بين 50 عاماً وما فوق، وكان معدل حدوث الأفكار الانتحارية لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً أعلى بمرتين من الفئات العمرية الأخرى، وكان معدل حدوث الانتحار أعلى بـ 4.5 مرات من الفئات العمرية الأخرى (Rodowicz et al., 2020). فالحياة الجامعية هي فترة خاصة يبدأ فيها الطلاب في الاستقلال، ولكن إذا لم يكونوا ناضجين بما يكفي للتكيف مع التغيرات في حياتهم الشخصية ودراساتهم فقد يتسبب ذلك في تعرض الطلاب للضغوط النفسية، ويمكن أن يكون لانخفاض مستوى السعادة مجموعة من العواقب السلبية منها ضعف الصحة الجسدية والعقلية أو الانتحار، والعلاقات الشخصية المتوترة، والأداء الأكاديمي الضعيف، وكلها ستؤثر بشكل

نتائج السؤال الثالث الذي ينص على "هل يوجد تأثير دال إحصائياً لبعض المتغيرات التي تتضمن (الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والحالة النفسية، والحالة الصحية، والسمنة) على متوسطات درجات استبيان أكسفورد للسعادة بعد جائحة كوفيد-19"

للتحقق من ذلك حلت بيانات الدراسة باستخدام تحليل الانحدار اللوجستي الرتبي Ordinal Regression، ويتميز هذا الأسلوب بتفسير أثر المتغيرات المنبئة (المستقلة) باختلاف مستويات قياسها على الاستجابات الرتبوية بمعنى أن يكون المتغير التابع متغيراً ترتيبياً، وبين جدول 5 معاملات الانحدار.

أن المتغيرات التالية (الجنس وتدخين السجائر وتدخين الشيثة ومؤشر كتلة الجسم) لم تكن مرتبطة بشكل كبير بالسعادة. وبينت نتائج دراسة بخاري (2018) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية. بينما تختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة بارون (Baroun, 2006) التي أظهرت أن الأولاد سجلوا درجات أعلى بكثير مقارنة بالفتيات في الشعور بالسعادة. وبينت نتائج دراسة مالك وصيدا (Malik & Saida, 2013) وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مستوى السعادة لصالح الطلاب الذكور.

جدول 4: نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة

المتغيرات	الفئة	ن	م	ع	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية
الشعور بالسعادة	ذكور	100	65	7.1	0.72	0.46
	إناث	137	63.4	8.7		

إذ (ن=237)، م (المتوسط الحسابي)، ع (الانحراف المعياري)

جدول 5: تأثير بعض المتغيرات التي تتضمن (الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والحالة النفسية، والحالة الصحية، والسمنة) على متوسطات درجات استبيان أكسفورد للسعادة (ن=237)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	التقديرات (Estimate)	الخطأ المعياري (S.E)	الخطأ المعياري (S.E)	Wald	درجة الحرية (DF)	القيمة الاحتمالية
الشعور بالسعادة	الحالة الاجتماعية	0.73	0.39	3.4	1	0.08	
	المستوى الاقتصادي	2.3	0.57	17.5	1	0.001	
	الحالة النفسية	1.1	0.30	13.2	1	0.001	
	الحالة الصحية	0.87	0.35	9.4	1	0.01	
	السمنة	0.63	0.29	4.5	1	0.03	

\*\* دالة عند مستوى (0.01)

شعوراً بالسعادة مقارنة بالفئات الأخرى، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.001) لدى متغير الحالة النفسية، وهذا يعني وجود أثر للشعور بالسعادة يعزى إلى متغير الحالة النفسية تجاه الأصحاء نفسياً، حيث كانت المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد وفقاً للحالة النفسية كما يلي: المرضى نفسياً (58.3)، والأصحاء نفسياً (64.7)، مما يدل على أن الأصحاء نفسياً أكثر شعوراً بالسعادة مقارنة بالمرضى نفسياً، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.01) لدى متغير الحالة الصحية، وهذا يعني وجود أثر للشعور بالسعادة يعزى إلى متغير الحالة الصحية تجاه الأصحاء جسمياً، حيث كانت المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد وفقاً للحالة الصحية كما يلي: المرضى جسمياً (60.6)، والأصحاء جسمياً (63.9)، مما يدل على أن الأصحاء

اتضح من جدول 5 أن قيمة كا Chi-Square بلغت (54.5)، وبلغت قيمة درجة الحرية للنموذج الانحداري (8)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). وبين ذلك أن هناك أربع متغيرات تؤثر في الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت، وهي: المستوى الاقتصادي، والحالة النفسية، والحالة الصحية، والسمنة، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.001) لدى متغير المستوى الاقتصادي، وهذا يعني وجود أثر للشعور بالسعادة يعزى إلى متغير المستوى الاقتصادي تجاه ذوي الدخل المنخفض، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات ذوي الدخل المنخفض (52.4)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات ذوي الدخل المتوسط (64.2)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات ذوي الدخل المرتفع (65.1)، مما يدل على أن ذوي الدخل المرتفع أكثر

جسميًا أكثر شعورًا بالسعادة مقارنة بالمرضى جسميًا، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.03) لدى متغير السمنة، وهذا يعني وجود أثر للشعور بالسعادة يعزى إلى متغير السمنة تجاه غير المصابين بالسمنة، حيث كانت المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد لمتغير السمنة كما يلي: العاديين (63.9)، والمصابين بالسمنة (61.6)، مما يدل على أن غير المصابين بالسمنة أكثر شعورًا بالسعادة مقارنة بالمصابين بالسمنة.

وقد يرجع ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة لدى الفئات التالية: الأصحاء نفسيًا، والأصحاء جسميًا، وغير المصابين بالسمنة. وذوي الدخل المرتفع إلى أن هذه الفئات تتمتع بالصحة النفسية والجسدية وتوفر المال وكلها مؤشرات للسعادة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة ومنها نتائج دراسة أبو عميرة وآخرين (2015) التي كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير النوع. وأشارت نتائج دراسة ديبيورا وماكلويد (Deborah & MacLeod, 2015) إلى أن تقدير الذات والنجاح الأكاديمي والأمن المالي، على التوالي، فسرت معظم التباين في سعادة الطلاب. وبينت نتائج دراسة ليساني وآخرين (Lesani et al., 2016) أن الحالة الاجتماعية والاقتصادية والنشاط البدني والإجهاد في الأشهر الستة الماضية مرتبطة بالسعادة، ومع ذلك، فإن الجنس وتدخين السجائر وتدخين الشيشة ومؤشر كتلة الجسم (السمنة) لم تكن مرتبطة بشكل كبير بالسعادة، كما أظهرت النتائج أن درجة السعادة بين عينة الدراسة كانت منخفضة وأن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية من السعادة لديهم أسلوب حياة أكثر صحة، بينما تختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة بارون (Baroun, 2006) التي بينت أن الأولاد سجلوا درجات أعلى بكثير من الفتيات في الشعور بالسعادة. وبينت نتائج دراسة مالك وصيدا (Malik & Saida, 2013) وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مستوى السعادة لصالح الطلاب الذكور. وبينت نتائج دراسة الجبني (2015) أن الفروق وفقا للحالة الاقتصادية والاجتماعية غير دالة في كل الأساليب، ولم توجد فروق وفقا لفئة السن، والحالة الاقتصادية، والاجتماعية على مقياس السعادة. وأظهرت نتائج دراسة بخاري (2018) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من التسامح مع الذات والدرجة الكلية للتسامح، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التسامح تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية.

وبينت نتائج دراسة جاينج وآخرين (Jiang et al., 2022) أن سعادة الطالب مرتبطة بالعوامل الشخصية والحالة الصحية، وأن السعادة تتناقص مع عمر الطالب، وترتبط السعادة بعوامل عائلية، حيث أدى كل من الاتصال المتكرر مع العائلة، والعلاقة المتناغمة مع الوالدين إلى تعزيز السعادة بشكل كبير، وارتبطت سعادة الطلاب بعدة عوامل اجتماعية، حيث أن الطلاب المتفوقين، والذين ذهبوا إلى النوم مبكرًا، والذين كانوا على علاقة حب وُجد أنهم أسعد من أولئك الذين يعانون من ضعف الأداء الأكاديمي، ومن ناموا متأخرًا، والذين كانوا عزاب.

### جوانب القصور

هناك بعض جوانب القصور في الدراسة الحالية نذكر منها ما يلي:

1. لم يتوسع الباحث في عرض الدراسات الأجنبية.
2. تحتاج أداة الدراسة لعرض أكثر من طريقة لحساب ثبات المقياس.

### توصيات الدراسة ومقترحاتها

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بالآتي:

1. ضرورة تنمية الشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات جامعة الكويت وذلك من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية التي تمكنهم من تنمية بالشعور بالسعادة لديهم لمواجهة ضغوط الحياة.
2. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لطلاب وطالبات جامعة الكويت وتحسين الشعور بالسعادة لديهم.
3. الاهتمام بالدراسات التي تهتم بالشعور بالسعادة لدى عينات أخرى من المجتمع.
4. دراسة فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات جامعة الكويت.

### المراجع

- أبو عميرة، غريب علي؛ واليوري، وإيمان سعيد؛ والمجالي، عرين عبد القادر؛ والمجالي، حسين خازر (2015). مستوى الشعور بالسعادة وعلاقته بمستوى الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. *مجلة كلية التربية بجامعة الزهر، 34*(4)، 169-203.
- الإدارة المركزية للإحصاء (2022). *إحصائيات التعليم، دولة الكويت*. بخاري، نبيلة بنت محمد أمين أكرم (2018). التسامح والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، 13*(2)، 1-57.

- Barber, J. (2013). *Examination of happiness and its relationship to community college student's coping strategies and academic performance*. Morgan State University, Morgan.
- Baroun, K. (2006). Relations among religiosity, health, happiness, and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychol Rep*, 99(3), 17-22. Doi: 10.2466/PRO.99.3.717-722.
- Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Hasanloo, H.O., & Moslemifar, M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A Study on College Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 294-298.
- Bidwal, K., Ip, E. J., Shah, M., & Serino, J. (2014). Stress, drugs, and alcohol use among health care professional students: A Focus on Prescription Stimulants. *J. Pharm. Pract*, 28, 535-542.
- Brooks, K., Webster, K., Smith, E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920. Doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Bukhari, N. (2018). Tolerance and happiness among university students in the light of some demographic variables. *Arab Journal of Social Sciences*, 13(2), 1-57. (In Arabic)
- Central Administration of Statistics (2022). *Education statistics*. Kuwait.
- Cohen, S., Doyle, J., Skomer, P., Fireman, P., Gwaltney, J. M., & Newson, J. P. (1995). State and trait negative affect as predictors of subjective and objective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of personality and Social Psychology*, 68, 159-169.
- Cohn, M.A. Fredrickson, L., Brown, L., & Mikels, A. (2009). Conway, A.M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368.
- Deborah, L., & MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal*, 49(3), 452- 460.
- DeNeve, M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). The MIT Press.
- Dowidar, A. (1999). *Research methods in psychology*. University Knowledge House. (In Arabic)
- Durón-Ramos, M., Perez, M., & Chacón-Andrade, E. R. (2022). Orientations to happiness and university students' engagement during the COVID-19 Era: Evidence from six American countries. *International Journal of Educational Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.17583/ijep.9198>
- Frey, S., (2004). *Economic consequences of mis-predicting utility* (Working Paper). Institute for Empirical Research in Economics, Zürich, Switzerland.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 227- 246.
- الجني، عبد الرحمن بن عيد بن سالم (2015). أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى السعادة لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 9(4)، 84-110.
- دويدار، عبد الفتاح محمد (1999). *مناهج البحث في علم النفس* (ط. 2)، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الرباعي، سعاد ياسين (2014). *الشعور بالسعادة و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق* [رسالة ماجستير غير منشورة]: جامعة دمشق.
- عيد الخالق، أحمد محمد؛ والذبيب، سماح أحمد؛ والشطي، تغريد سليمان؛ وأحمد، شيماء يوسف؛ وعباس، سوسن حبيب؛ والسعيد، نجاة غانم؛ والثويني، نادية محمد (2003). *معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، القاهرة*، 13(4)، 581-612.
- عيد الخالق، أحمد محمد؛ والنيال، مايسة أحمد مصطفى (2018). *السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان. مجلة العلوم الاجتماعية*، 46(1)، 81-108.
- عيد المطلب، عبد المطلب عبد القادر (2019). *أساسيات الصحة النفسية*. مكتبة الكويت الوطنية.
- عبيد، فتحية فرج محمد؛ وسليمان، سناء محمد (2016). *تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية*، 17(2)، 447-474.
- عدس، محمد عبد الرحيم (1997). *دور العاطفة في حياة الإنسان*. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- مرسي، كمال إبراهيم (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. دار النشر للجامعات.
- Abdel-Khalek, A., & El-Nayal, M. (2018). Happiness and its relationship to self-efficacy among a sample of university students in Egypt and Lebanon. *Journal of Social Sciences*, 46(1), 81-108. (In Arabic)
- Abdel-Khaleq, A., Al-Dheeb, S., Al-Shatti, T., Ahmed, S., Abbas, S., Al-Saeedi, N., & Al-Thuwaini, N. (2003). Happiness rates among different age samples from Kuwaiti society. *Psychological Studies-Cairo*, 13(4), 581-612. (In Arabic)
- Abdelmotaleb, A. (2019). *Basics of mental health*. Kuwait National Library. (In Arabic)
- Abu Amira, O., Saeed, I., Majali, A., & Majali, H. (2015). The level of happiness and its relationship to the level of social competence among outstanding students in King Abdullah II Schools for Excellence in Jordan. *Journal of the Faculty of Education- Al-Azhar University*, 34(4), 169-203. (In Arabic)
- Adass, M. (1997). *The role of emotion in human life*. Dar Al-Fikr for printing, publishing and distribution. (In Arabic)
- Al-Juhani, A. (2015). Thinking styles and their relationship to the level of happiness among a sample of Taif University students. *Specialized International Educational Journal*, 9(4), 84-110. (In Arabic)
- Al-Rubai, S. Y. (2014). *Feeling of happiness and its relationship to the five major factors of personality among a sample of Damascus University students* [Unpublished Master's Thesis]. Damascus University.
- Anastasiades, M.H., Kapoor, S., Wooten, J., & Lamis, D.A. (2017). Perceived stress, depressive symptoms, and suicidal ideation in undergraduate women with varying levels of mindfulness. *Archives of Women's Mental Health*, 20, 129-138.

- Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(2), 36–65. doi: 10.3934/publichealth.2021004
- Morsi, K. (2000). *Happiness and mental health development*. Universities Publishing House. (In Arabic)
- Obaid, F., & Suleiman, S. (2016). Developing the level of ambition among university students to improve the feeling of psychological happiness. *Journal of Scientific Research in Education*, 17(2), 447-474. (In Arabic)
- Ohamad, E., Sidik, M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, A. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: A national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(2), 20-38. doi: 10.1186/s12889-021-10440-5.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2084. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
- Rodowicz, M., Morris, L., Sidman, L., & Beyer, K. (2020). The impact of an online happiness course on subjective happiness among college students. *Building Healthy Academic Communities Journal* 4(1), 69–81. <https://doi.org/10.18061/bhac.v4i1.7086>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52(1), 141–66.
- Saipanish R. (2003). Stress among medical students in a Thai medical school. *Med. Teach*, 25(3), 502–506. Doi: 10.1080/0142159031000136716 .
- Seedhouse, D. (1996). *Health promotion: Philosophy, prejudice and practice*. Chichester, Wiley.
- Seligman, P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Veenhoven, R. (2000). Wellbeing in the welfare state, level not higher, distribution not more equitable. *Journal of Comparative Policy Analysis*, 2(3), 91-125.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In K. C. Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Springer-Verlag. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3)
- Warburton, M. (1994). *Pleasure: The politics and reality*. Wiley, Chichester.
- World Health Organization. (2020). *Report of the WHO-China joint mission on Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Retrieved in Mar 1, 2020 from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>.
- Zautra, J. (2003). *Emotions, stress and health*. Oxford University Press.
- Zimmerman, L. (2000). Self-esteem, personal control, optimism, extraversion and the subjective well-being of Midwestern university faculty. *Dissertation Abstracts International B: Sciences and Engineering*, 60(7), 360- 375.
- Helliwell, F., Huang, H., & Wang, S. (2019). Changing world happiness. *World Happiness Rep*, 2, 11–46.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1071–1082.
- Holahan, K., Holahan, J., & Wonacott, L. (1999). Self-appraisal, life satisfaction and retrospective life choices across one and three decades. *Psychology and Aging*, 14, 238–244.
- Hsin-Yu, A., Wei, C., Cheng-Wei, W., Hui-Fei, Y., Wan-Ting, H., & Sheng-Yu, A. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Ivens, J. (2007). The development of a happiness measure for schoolchildren. *Educational Psychology in Practice*, 23(3), 221-239. doi: 10.1080/02667360701507301
- Jaycox, L., Eivich, K., Gillham, J., & Seligman, M. (1994) Prevention of depressive symptoms in school children. *Behav Res Ther*, 32(2), 801–16.
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in university students: personal, familial, and social factors: a cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4713. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 117-125.
- Klein, S. (2006). *The science of happiness: How our brains make us happy and what we can do to get happier*. Cambridge, DaCapo Press.
- Kushlev, K. (2020). Does happiness improve health? evidence from a randomized controlled trial. *Psychol Sci*, 31(7), 807-821, doi.org/10.1177/0956797620919673 .
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., & Wei, N. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Netw Open*, 2(3), 23-35 doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Ansari, H., & Fakhari, A. (2016). Happiness among college students: A cross-sectional web-based study among Iranian medical students. *Biotech Health Sci*, 3(2), 23-40. e36029
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on the mental health of college students: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 14(12)23-43. doi: 10.3389/fpsyg.2021.669119. PMID: 34335381; PMCID: PMC8316976 .
- Lü, W., Wang, Z., Liu, K, & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. Personal. *Individ. Differ*, 63, 128–133. doi: 10.1016/j.paid.2014.01.015
- Malik, S., & Saida, A. (2013). Gender differences in self-esteem and happiness among university students. *International Journal of Development and Sustainability*, 2(1), 445-454.